

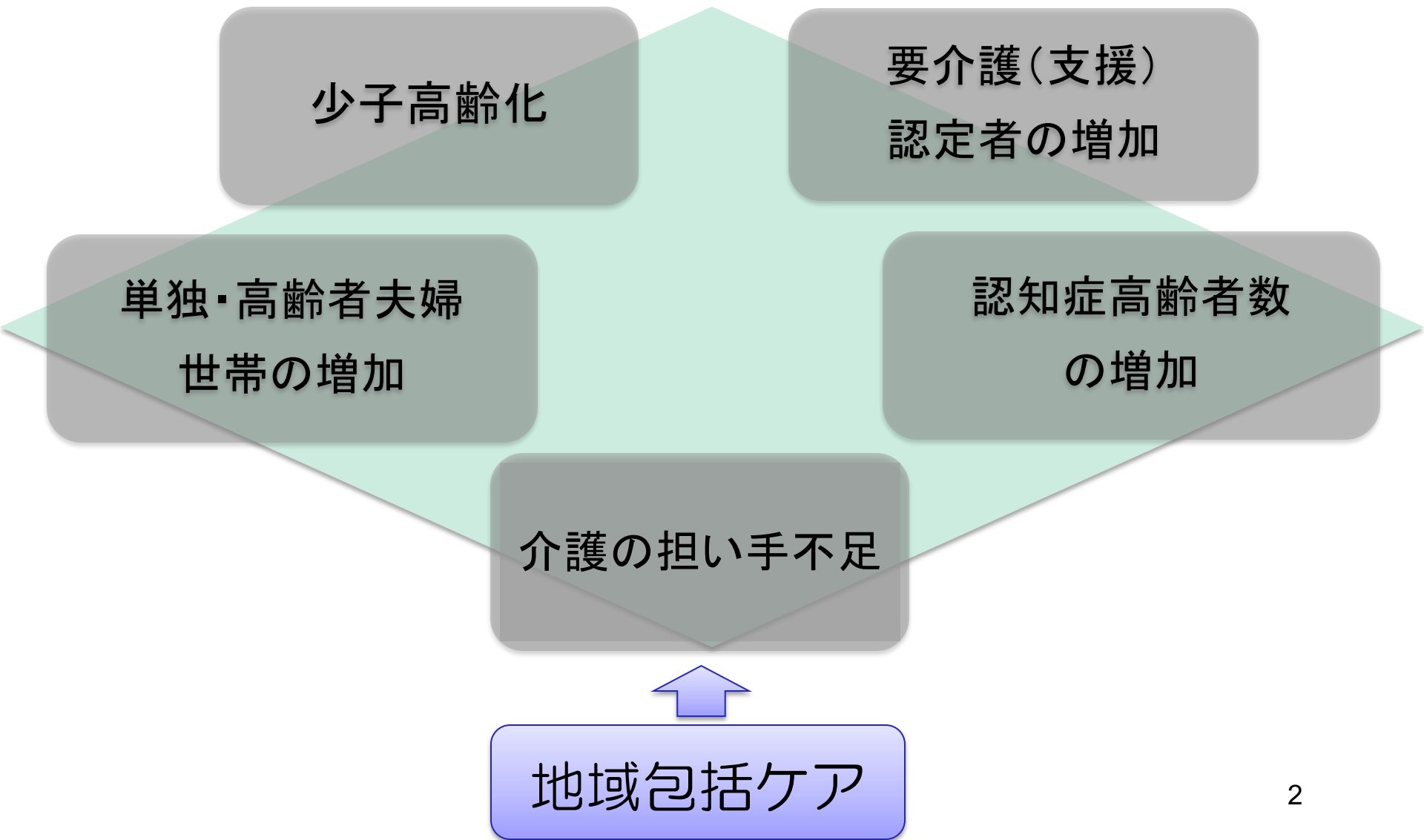
地域の支えあい活動を広げるために

みんなで創る 新しい支え合い・助け合い社会

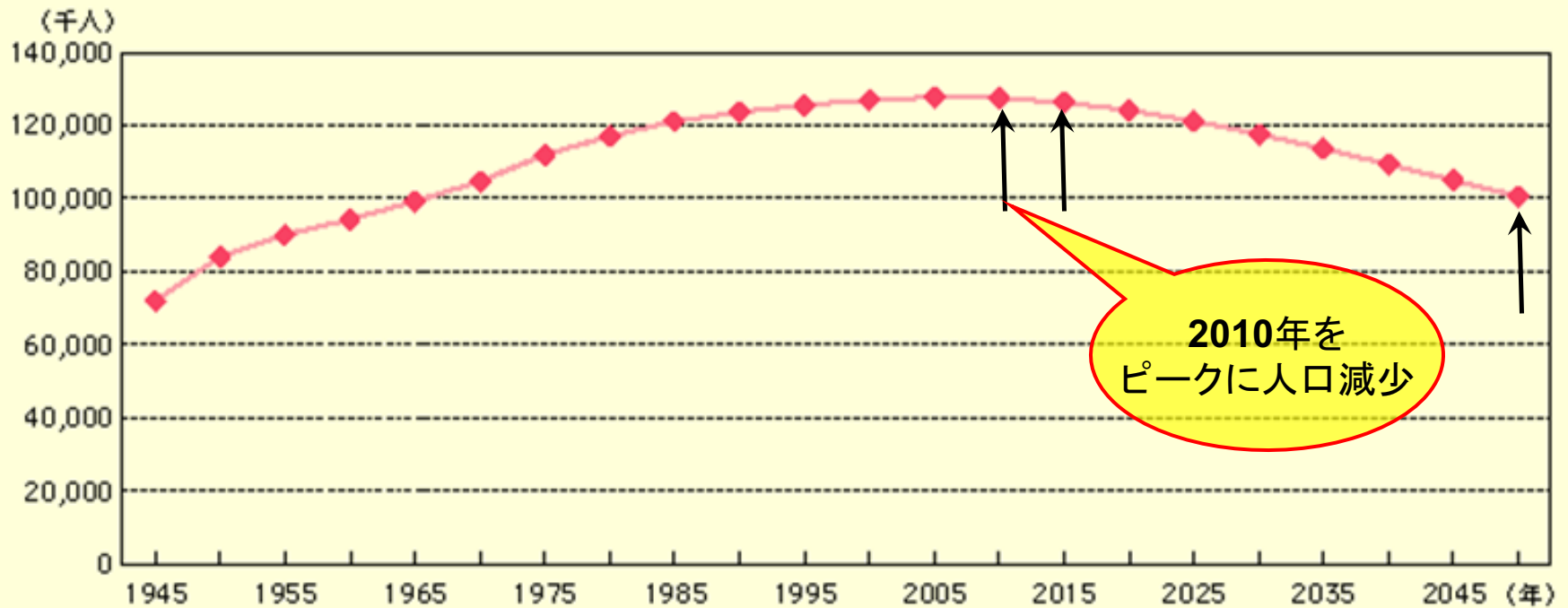
公益財団法人 さわやか福祉財団
戦略アドバイザー 土屋 幸己



地域包括ケアシステムが必要となる背景



日本の現状(1)



資料) 総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成14年1月)」

2010年 人口 128,000,000人

高齢者人口 29,240,000人(22.8%)

2015年 人口 126,000,000人

高齢者人口 33,960,000人(26.9%)

2050年 人口 97,080,000人

高齢者人口 37,680,000人(38.8%)

「肩車型」社会へ

今後、急速に高齢化が進み、やがて、「1人の若者が1人の高齢者を支える」という厳しい社会が訪れます。

<1965年>
「胴上げ型」



<2012年>
「騎馬戦型」

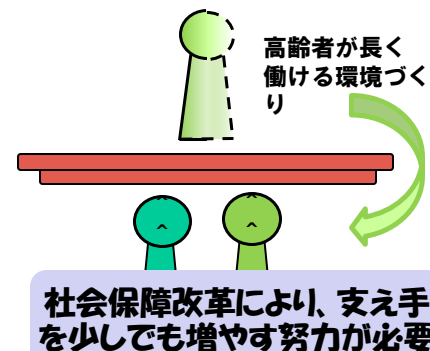


65歳以上1人に対して、
20～64歳は2.4人

<2050年>
「肩車型」

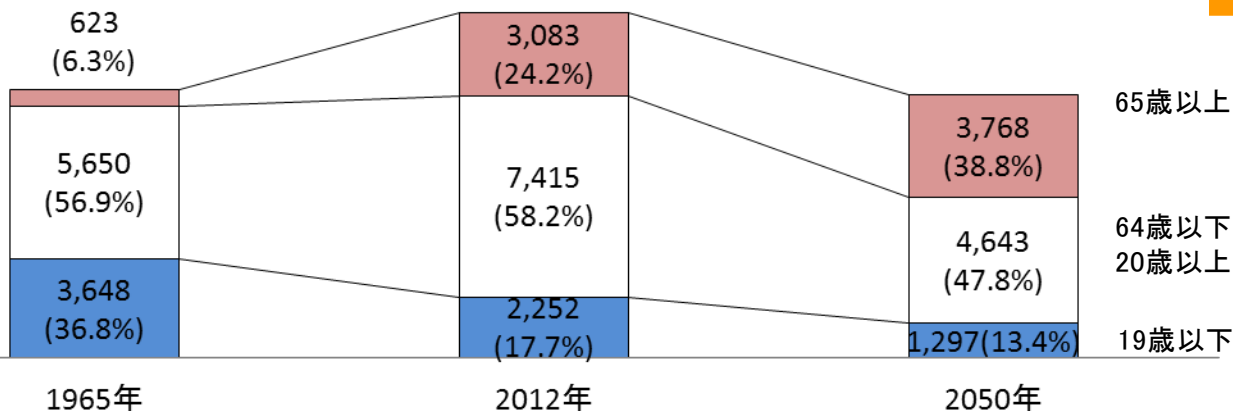


65歳以上1人に対して、
20～64歳は1.2人(推計)



子ども・子育て支援等

人口(万人)・構成比



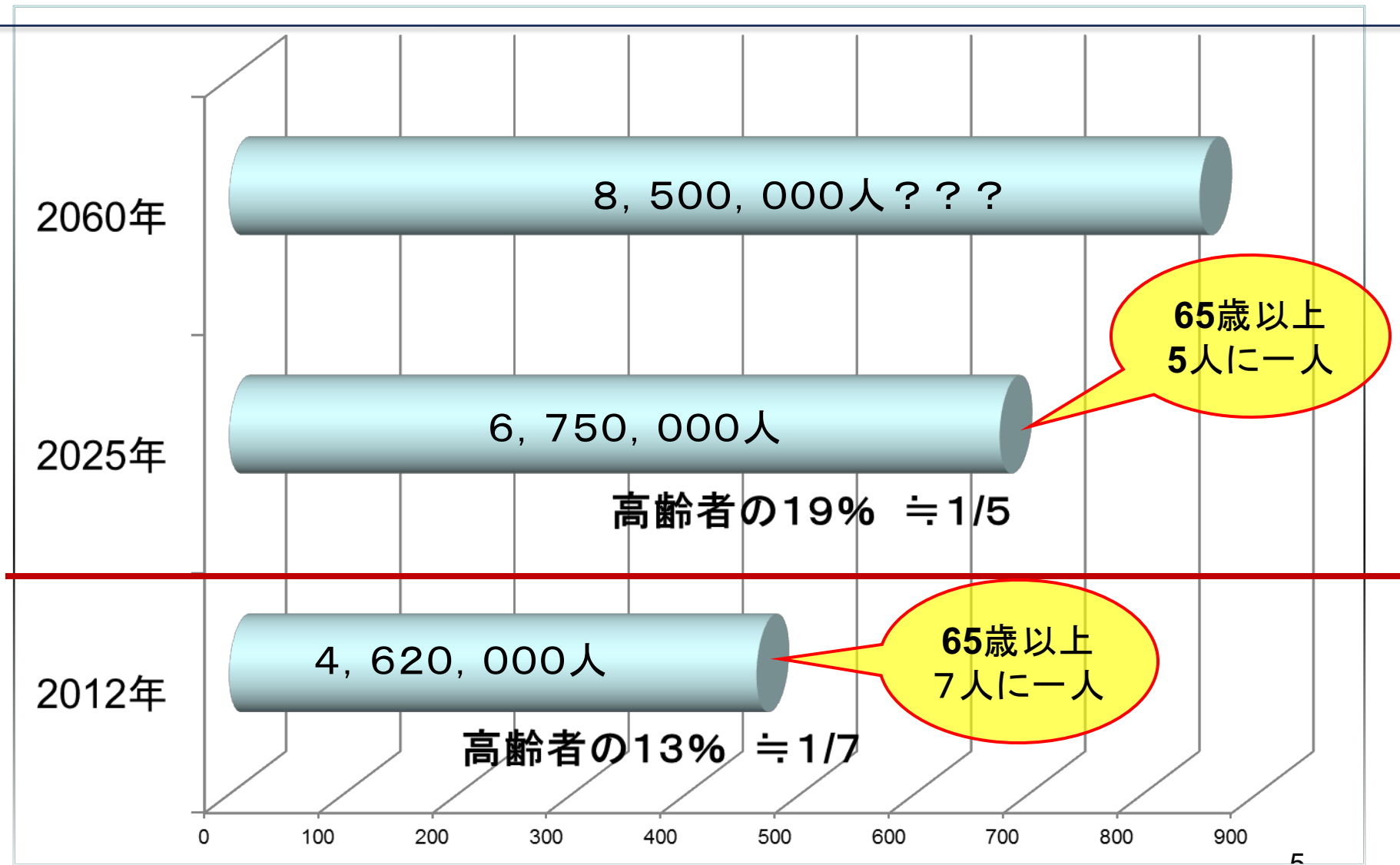
1年間の 182万人
出生数(率) (2.14)

102万人
(1.37)

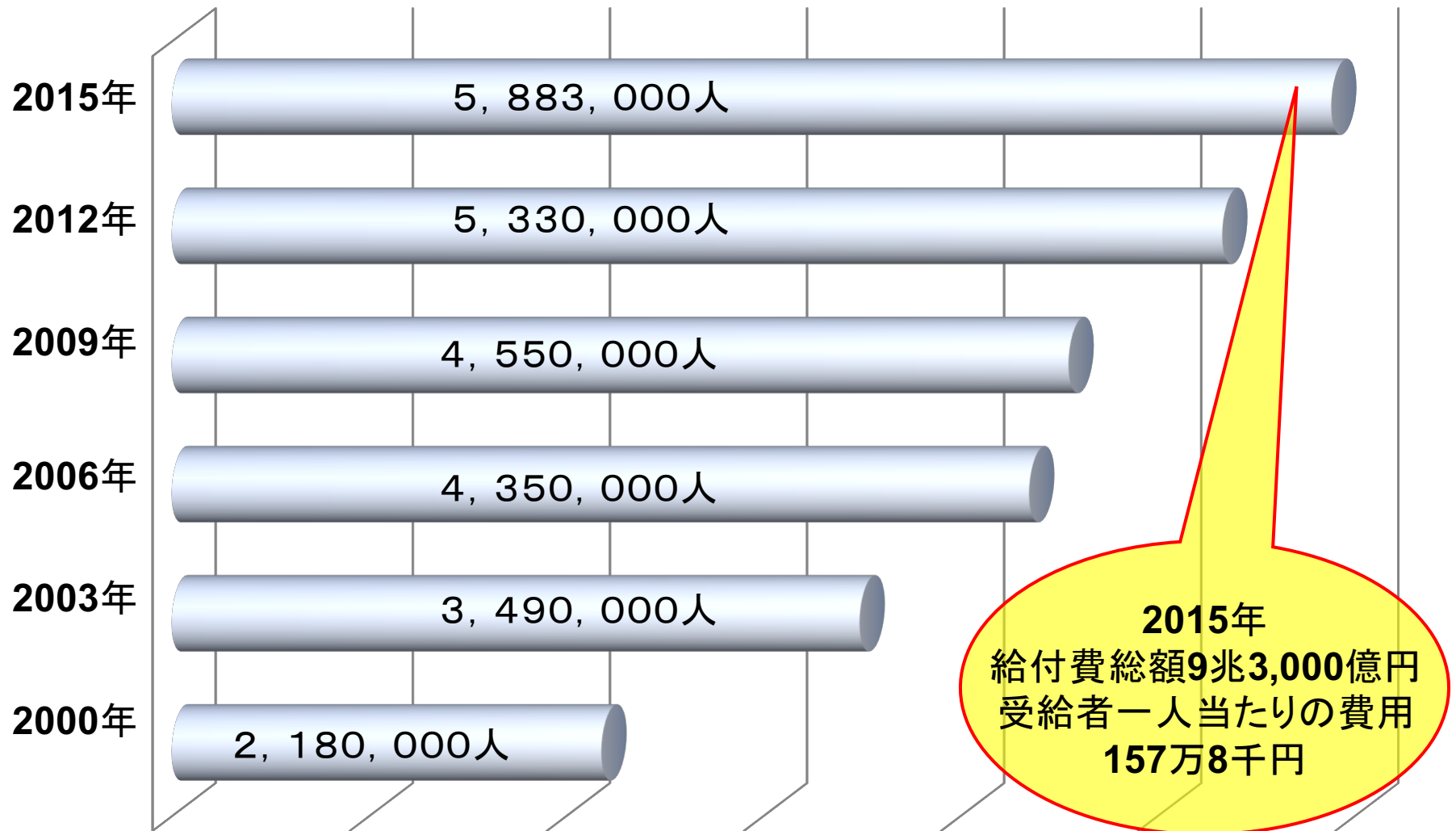
56万人
(1.35)

認知症高齢者人口の推移

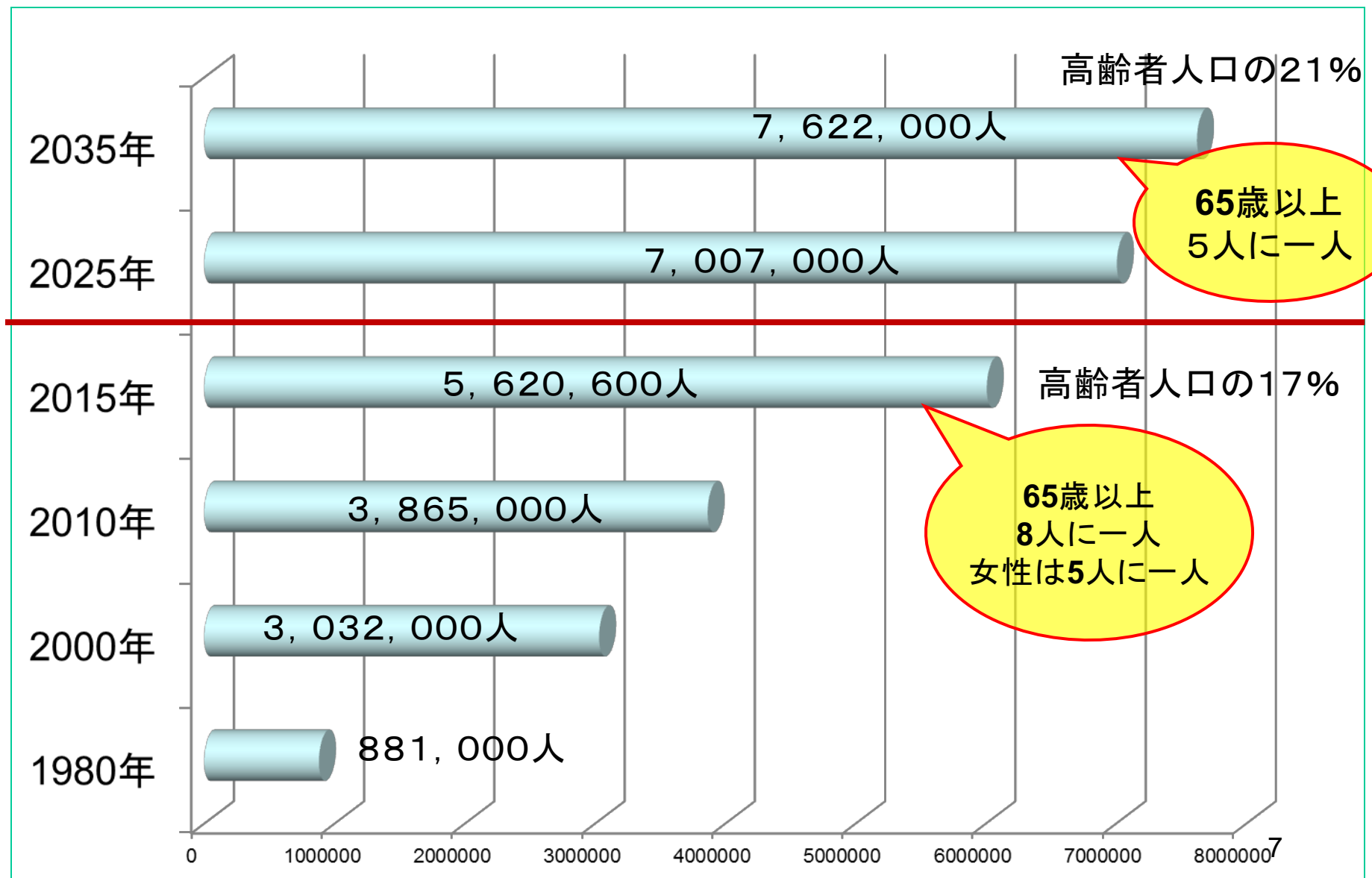
Change of the dementia elderly person population



要介護認定者数の推移 The elderly person who needs care



ひとり暮らし高齢者数の推移 The elderly person who lives alone



地域包括ケアシステムとは

さて、これから発生してくる地域での問題は・・・

独り暮らしの認知症高齢者の増加

- ・家に帰れなくなる
- ・ごみ捨てができない
- ・財産管理ができない
- ・消費者被害にあう
- ・在宅生活が困難になる

独り暮らし高齢者の増加

- ・要介護状態にならないとデイサービスセンターに通えない
- ・話し相手がいない→孤独
- ・病气やけがで倒れても誰にも発見されない→孤独死
- ・ちょっとした困りごとがあっても、ヘルパーは頼めない
- ・一人では買い物の荷物を運べない
- ・病院へ通えない

その他

- ・このままでは保険料が高くなる(月1万円！！)

地域包括ケアシステムとは

高齢社が増えるということは問題なの……

- 高齢者が増えること自体は問題ではない

認知症 5人に一人→記憶障害・見当識障害・BPSD

要介護認定 5人に一人→介護の担い手の不足

一人暮らしで困る人 5人に一人→生活困難 孤立死

- 寿命と健康寿命の差

(健康寿命 ヒトが心身ともに健康で自立して活動し生活できる期間)

女性→平均寿命86.9歳 健康寿命74歳

男性→平均寿命80.7歳 健康寿命71歳

その差は

女性 約13年 男性約10年

この間が問題です

- どうすれば良いの

平均寿命と健康寿命の差を縮めればよい

地域包括ケアシステムとは

健康寿命を延ばすには……

- 今までの介護予防は機能訓練重視

- ・ チェックリストで要介護状態になりそうな人を把握して
- ・ 行政や地域包括支援センターが呼びかけて介護予防教室に参加してもらった。

- その結果は

- ・ 介護予防教室に参加した高齢者は、100人に1人(0.8%)だった。
- ・ 予防教室終了後、独り暮らしの家に帰ると
誰とも話さない、体操もしない、元の木阿弥。→認知症 要介護状態

- どうすれば良いの

平均寿命と健康寿命の差を縮めればよい

- ・ 元気に暮らすためには、人と話をする事、活動すること
- ・ 家に引きこもらず、通いの場や活動に参加すること
- ・ 週に一度程度、体操等を行うこと(生き生き100歳体操など)

地域包括ケアシステム(2つのコンセプト)

統合ケア(integrated care)

診断・治療・ケア・リハビリテーション・健康増進に関連するサービスの連携体制を構築する概念

●地域における医療と介護の連携



地域を基盤とするケア(community - based care)

住み慣れた地域の中で、医療と介護の統合ケアや、地域社会による参画を保証しながら構築されるケア

●地域の支え合い、助け合いの推進

※地域包括ケアシステム

目的

独り暮らしや要介護状態・認知症になったとしても、住み慣れた地域で、地域との関係性や信頼関係の中で尊厳ある地域生活が続けられるような仕組み。

地域での支えあい体制構築の推進

地域を基盤としたケア (community based care) の概念整理

● インフォーマルケアと地域包括ケアシステム

医療・介護連携は、国、行政や専門職レベルが取り組む目標

一方、インフォーマルや互助(支え合い体制構築)は、住民主体で取り組むべき目標。

自助

身近な人による互助

地域での互助

自分のできる
ことは、自分で

私とあなたの
間で成立する
互助

私たち(地域)
の間に成立
する互助

- ・自分のことは自分で
する
- ・自らの健康管理
- ・市場サービスの購入

本人や近親者の間で
成立している互助で
あり、他人に置き換え
ることは困難。

本人や近親者の関係
以外に、本人と地域
の関係も成立する関
係性の構築。

地域包括ケアシステムとは

目的 独り暮らしや要介護状態・認知症になったとしても、住み慣れた地域で、地域との関係性や信頼関係の中で尊厳ある生活が続けられるような仕組みの構築。

●地域

住み慣れた地域（行政区割りではなく、生活実態に合わせる）

「概ね30分以内に駆けつけられる範囲（中学校区等）

⇒生活圏域（地域によって設定可能）

生活支援体制整備事業では第2層圏域

●包括

・医療 ・介護 ・保健福祉連携（行政、専門職）

・老人クラブ・自治会・地区社協・ボランティア

・NPO・企業 などによる、生活支援や見守り等のネットワーク

●ケアシステム

・地域生活を支える連携の仕組

地域支援事業

●介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

目的→利用できるサービスの多様化・高齢者の社会参加

●包括的支援事業

①地域包括支援センターの運営(地域ケア会議の充実)

②在宅医療・介護推進事業

③認知症施策推進事業

④生活支援体制整備事業(SC,協議体の設置)

目的→医療介護連携の構築①②③

地域における支えあいの推進④

新地域支援事業の意味とは？

介護保険制度の一部改正という意味合いを超えた
「まったく新しい地域づくりへの一大変革」

福祉サービスを提供する制度から、住みやすい地域をつくるための
多様な活動づくり、人づくり、絆づくりを支える制度への転換

助け合いの活動がどのくらい日々の生活支援を提供できるよう普及
するかで暮らしの満足度（幸福度）が大きく変わる

行政が主導してつくる社会から、**住民が主体の地域づくりへ**

鍵は助け合いの創出

(1)地域を変える

限りある財源を最大限有効に活用し、“高福祉中負担”を実現する社会へ

(2)意識を変える

“負担”とは、お金（税金や保険料）だけでなく、寄付や地域活動など社会参加が不可欠

(3)笑顔に変える

多様な社会参加が、ふれあい・いきがいを創出し、絆を生み出し、地域活性につながり、そして、地域への愛着が深まる



いかに魅力あるまちをつくるか → 自分たちはどんなまちを目指すのか？

総合事業のめざすもの

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

●今までは

通所型サービス（通いの場）と訪問型サービス（生活支援）は、市や県から事業所指定を受けた介護事業者しかサービス提供できなかった。

●これからは

障がい者、子ども等も利用可能な通所型サービス（通いの場）と訪問型サービス（生活支援）を住民やボランティア、NPO、活動団体などが実施できるようになった。

●対象者

要支援1，2またはチェックリストで総合事業のサービス利用が適当とされた者 通いの場の一部には元気高齢者や障がい者や子どもの利用も可能

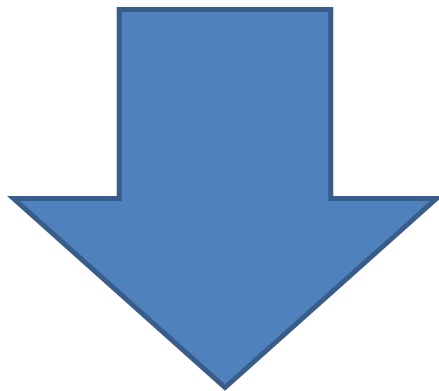
●活動費の補助

活動に係る運営経費を介護財源から補助することができる

介護予防・日常生活支援総合事業（総合事業）

●これからの介護予防は

機能訓練だけではなく、通いの場や生活支援をはじめとした様々な活動の場づくりを、住民の皆さん（特に元気な高齢者等）の力を借りて作りだしていこう。



総合事業のめざすもの

目的 サービスの多様化と高齢者の社会参加

プロ(専門職)でないと出来ない介護はプロが

プロ(専門職)でなくてもできる生活支援や助け合い
は住民が主体となり地域で支えあう仕組みに…



この部分に元気高齢者の力も借りる

このことが高齢者自身の役割⇒生きがい⇒介護予防につながる

数年後、要介護1・2の方の
生活援助が保険から切り離
される可能性
も…

じっくりと時間をかけ(る余裕はないかもしれませんが…)

このような地域づくりをおこなっていくことが

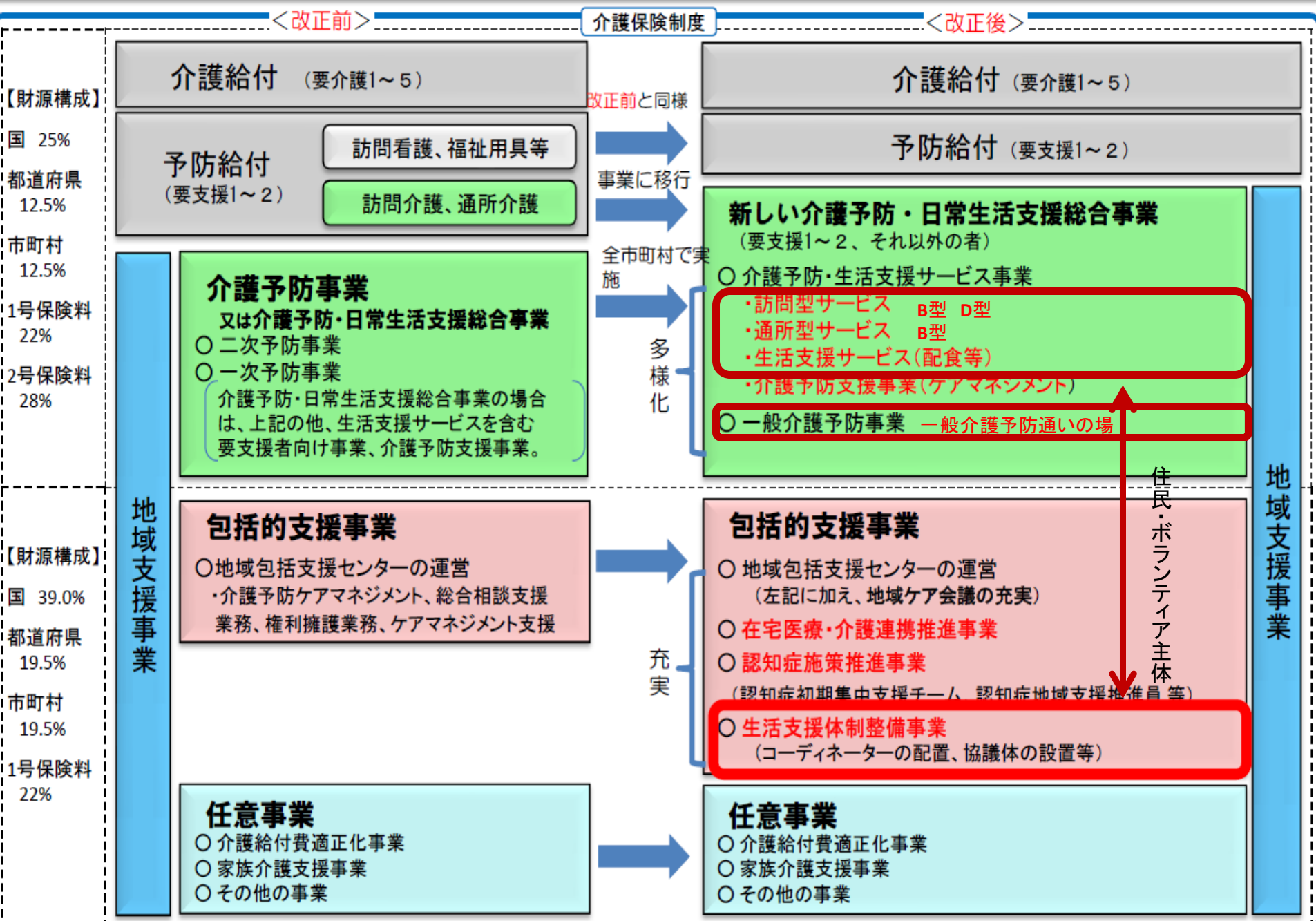
総合事業の目的のひとつです。

～総合事業は時間をかけた「地域づくり」のプロセス～

とされています



地域支援事業の全体像

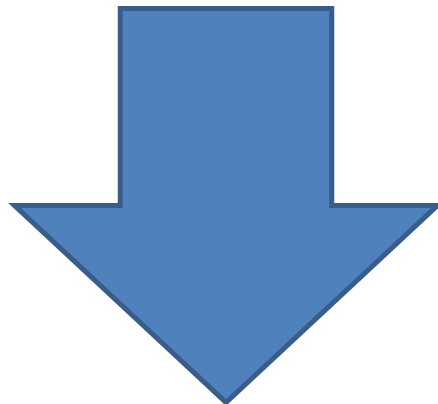


生活支援体制整備事業

●誰がやるの(住民主体)

地域ごとに配置される生活支援コーディネーター(地域
支えあい推進員)や、生活支援コーディネーターを支える
協議体が、住民に働きかけていく。

●生活支援コーディネーターや協議体とは、どういうもの



生活支援体制整備事業のめざすもの

生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）・ 協議体という制度の誕生

住民の助け合い活動は、それぞれの思いに基づいたものであり、行政の指示や命令では進まず、地域づくりはできない

住民の側に立ち、目指す地域像の実現に向けて、助け合いの創出とネットワークの仕組みづくりを強力にすすめていくために新たにこの制度が誕生した

鍵は、住民主体の多様な助け合い活動の創出とネットワークづくり

この目的達成に向けて、どう適切に、早く、
生活支援コーディネーターと協議体を選任し、構成していくか

生活支援体制整備事業のめざすもの

生活支援コーディネータ・協議体の役割

●資源の開発

- ・地域に不足するサービスの創出
→ニーズ(困りごと)を把握して、それに対応できる助け合いを創る
- ・サービスの担い手の育成
→担い手になれそうな人に働きかける
- ・元気な高齢者などが担い手として活動する場の確保
→活動する場(居場所、生活支援、有償、無償ボランティア)を創る

●ネットワーク構築

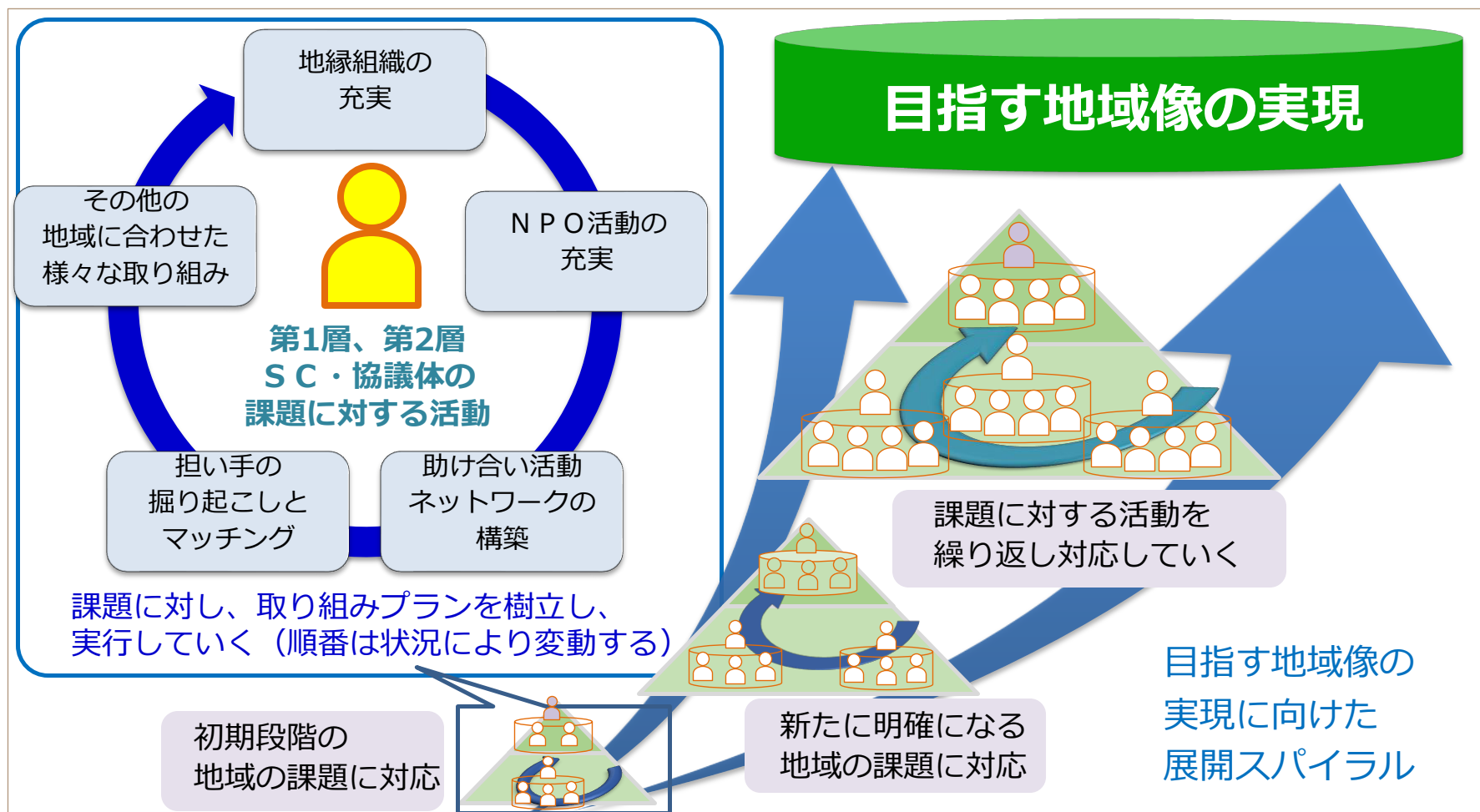
- ・関係者間の情報共有→地縁、NPO、活動団体等のネットワークづくり
- ・サービス提供主体間の体制づくりなど→連絡協議会等の設置

●ニーズと取り組みのマッチング

- ・地域の支援ニーズとサービス提供主体の活動をマッチング
→困っている人に適切に支援が届くような体制づくり

生活支援コーディネーターや協議体の活動イメージ

S C（生活支援コーディネーター）・協議体による地域の課題解決



■第1層S Cは、第1層協議体、第2層S C・協議体とともに継続的に活動する

もっとも大切なことは「説得力」

説得力に必要なものは

○情熱

助け合い活動を推進して、目指す地域像・あたたかい地域社会を実現したいという強い情熱を持っていること

○公正な姿勢

自己又は自らの団体の利益を離れ、地域住民の最善の利益の実現を望む公正な姿勢

○知識

助け合い活動及びこれを包む地域包括ケアの意義、実態、動向等に関する実践的知識

目指す地域像を皆で考えてみよう

【地域の住民が安心して心豊かに暮らせる社会】

つながり・ふれあいのある地域

地域住民が

どんな状態になっても

ふれあいの絆の中で

自らの能力を最大限に生かしながら

いきがいをもって

主体的に暮らし

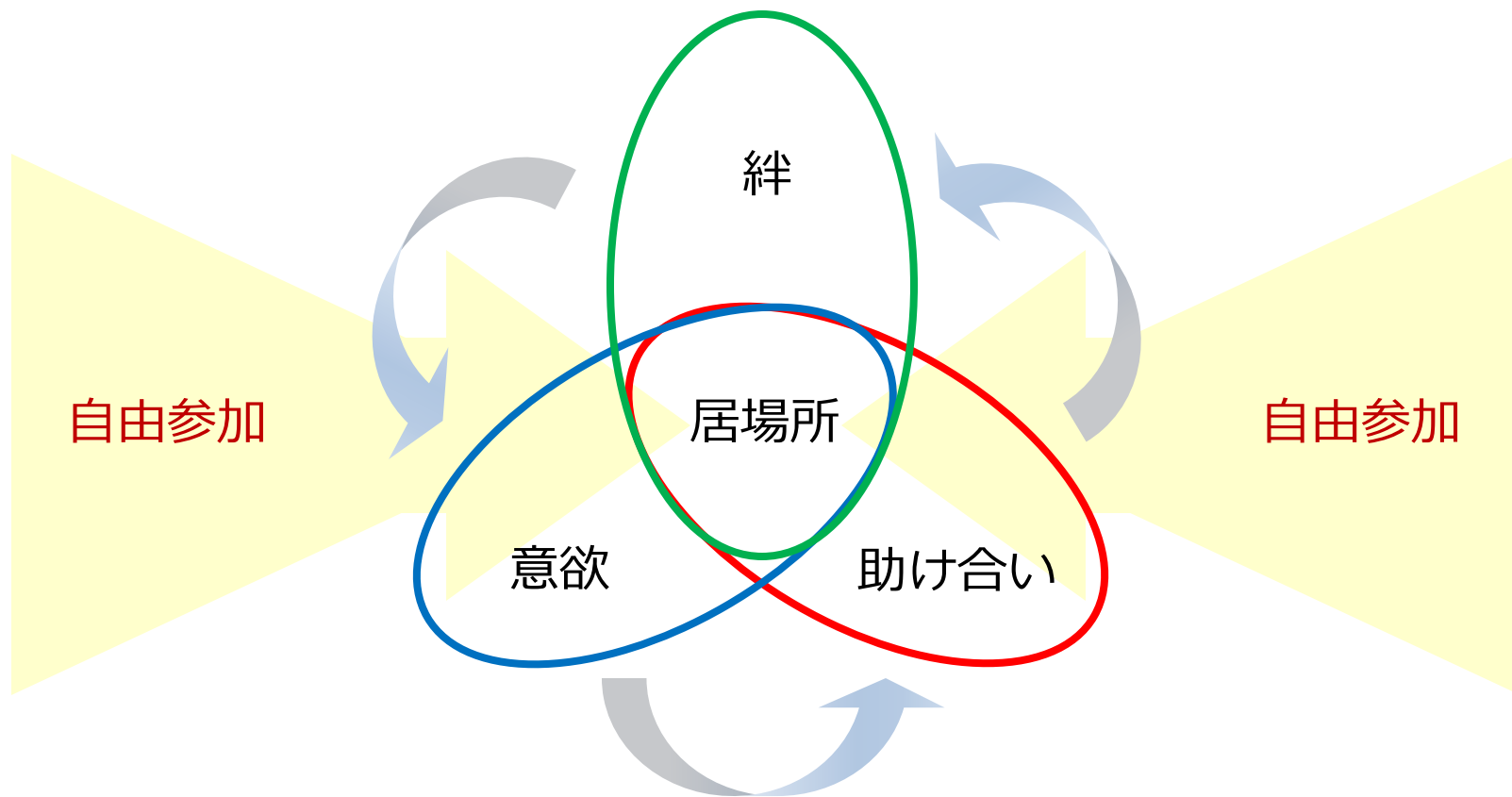
尊厳が保持されている

【つながり・ふれあいのある地域とは】

- ・ 誰もがいつでも気軽に集まる場所があり、日常的な助け合いが行われている
- ・ 地縁組織が、幅広く随時対応の助け合いを行っている
- ・ NPO等が、地縁組織ではやれていないテーマ型（家事援助、移動、配食など）の助け合いを行っている
- ・ 地縁組織とNPO等が、ネットワークを組み必要なサービスを提供している



誰もがいつでも気軽に集まれ、様々な効果が生まれるのが「居場所」



居場所は地域に住む多世代の人々が**自由に参加する場所**。そこにおける主体的な人との交わりによって**生きる意欲**が高まり、**それぞれの間の絆（共感）**が生まれるとともに、それが様々な**助け合いに発展**する。また、来られなくなった人を訪ねる訪問型居場所になることもある

居場所で生まれた「生きがい」



要介護4から阿波踊りに参加するまで回復
(83才 脳血管障害、1人暮らしの女性)



ほとんど寝たきりから「歌姫」に
(87才 圧迫骨折の女性)

杖をつかないと立ち上がれなかった
元美容師さんが立ち上がって、
居場所の仲間の髪を切るまでに回復



居場所から広がる「助け合い」

いつ行ってもいい、
誰が行ってもいい、
そこで何をしてもいい
自由なふれあいの居場所

介護予防
認知症予防

引きこもり
孤独死予防

高齢者の
精神的自立
いきがい

障がい者の
社会性の向上

安全・安心な
町づくり

商店街の
活性化

子どもの
人間性の向上

仲間としての共感が生まれ
助け合いが広がる

居場所で生まれる多世代の交流



高齢者、子供、子育て中の親たち、障がい者、生活困窮者、外国人など、あらゆる人たちが交流して共感がめばえ、助け合いが生まれます。

常設型の居場所

静岡県袋井市 NPO法人たすけあい遠州 街の居場所「もうひとつの家」

“いつ来てもいい、いつ帰ってもいい、もうひとつの家”

- 駅前のスペースを借りて運営
- 開設時間は、火曜～土曜日の午前9時～午後5時
昼食を300円で提供できる
- 近所の主婦やサラリーマン、学生、旅行者なども気軽に訪れる
- 介護予防や住民参加の基盤づくりにもなっている。見守りなどの助け合いも生まれている

市の人口	約 87,200人
高齢化率	21.2%



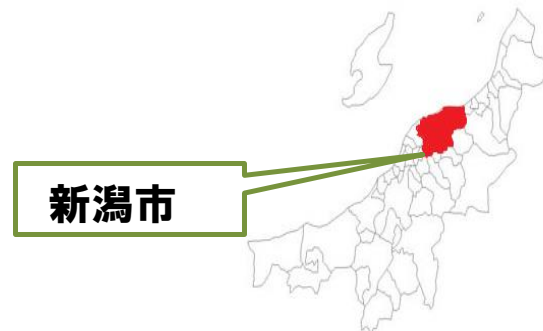


常設型の居場所

新潟県新潟市 地域包括ケア推進モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」 (市と地域団体が協働で設置)

- ・ 常設型居場所は助け合いの仕組みづくりを実践する場、体感できる場
人と地域の社会資源をつなぎ、参加者が担い手として活躍する場でもある
- ・ 生活支援コーディネーターの研修の場としても活用しており、各種団体
(社会福祉協議会、民生委員、地域包括支援センター、介護者のつどいなど)
のほか、介護事業者も見学に訪れる
- ・ 自治会や老人クラブの集会場所としても活用されており、小学校との協働に
よる子どもたちの健全育成事業も実施する予定。

市の人口	約 803,000人
高齢化率	26.7%



地域包括ケア推進モデルハウス(『実家の茶の間』協働運営)

新潟市 地域包括ケア推進モデルハウスとは

子どもからお年寄りまで、市民一人ひとりが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちの実現を目指し、支え合いのしくみづくりをすすめるための拠点として設置している新潟市のモデル事業。市が空家を借上げ、任意団体「実家の茶の間」との協働運営で開設している。

河田珪子氏のノウハウを継承・波及していく新潟市の地域包括ケアシステム構築の要(かなめ)。



<物件データ>

住 所:新潟市東区紫竹4丁目21-62

間取り:9SLDK(建物面積288㎡)

駐 車:6台

築 年:昭和44年



実家の茶の間の理念

『実家の茶の間』は人と人がつながる場。

人と社会がつながる場。

人の役に立ち、自分のを活かす場。

一方的にお世話をしたり、されたりするのではなく、気軽に助け合える場。

『実家の茶の間』の利用者とはサービスの利用者ではなく、“場”の利用者です。

- ◆毎週月水曜日(祝日も開催)
- ◆午前10時～午後4時まで
- ◆参加料300円(茶菓代)
※こどもは無料
- ※紫竹以外の方 年会費2,000円
- ◆食事をされる方別途300円
- ◆毎月第3水曜は保健師による
こころやかからだ、暮らしの
相談会を開催。



改修も地域の皆で担当



住民説明会



『実家の茶の間・紫竹』の取組み (みんなが作り上げていく居場所に)



参加者自らが役割を見いだしながら建物改修や地元周辺地図、本日の献立表の作成を率先して手伝う



当番は手挙げ方式、できる人ができる時に。当番表は自主的に名前だけを書き込むだけにしている、大体いつも埋まっていく



茶碗やマグカップでなく紙コップを使うのは衛生管理につながるほか、自分の名前をマジックで書くことで名前の代わりにもなり、相手の名前がすぐわかり、会話もはずむ



寄付物品による即売バザーも行い、運営費に充てている。また、エアコンやストーブ、冷蔵庫などは地元企業からの寄付



参加者は日平均20～40人 10時から16時まで出入り自由

みんなの決まりごと

- ☒ どなたが来られても「あの人は誰？」という目をしてしない
- ☒ プライバシーを訊き出さない
- ☒ その場にいない人の話をしない

どなたが来られても「あの人は誰？」という目をしてしない。

プライバシーを訊き出さない。

その場にいない人の話をしない (ほめる声も含めて)

互いに思いやりながら心地いい場所をつくるためにいくつかのルールがあり、さりげなく貼り紙が掲示されている。その他「エプロン着用は台所だけ」や、「上座や下座をつくらない」など居心地のよさに妥協しないをしない

代表 河日建三さん

地区の有志でつくった活動が、
地区全世帯加入のNPOに成長

「NPO法人 きらりよしじまネットワーク」

◎山形県川西町 吉島地区
(2650人・約728戸)

◎2002年、地区の将来に危機感を覚えた
5人が活動グループを立ち上げた

◎2007年、NPO法人を取得。現在は
下記の助け合い活動を展開している。

- ・安否確認や声掛け（ボランティア会）
- ・見守り支援マップの作成
- ・除雪支援
- ・買い物支援
- ・自主サロンの運営
- ・よしじまっ子みまもり隊
- ・小学生による高齢者見守り
- ・小学校における「よしじま燦燦塾」など





(左)
老若男女が集う
地域のワークショップ



(下)
「よししまっ子
みまもり隊」の活動





“しあわせなまち”ってどんなまち？

宿題！

まち(吉島)に対して、ぼくは、わたしは、
こんなおてつたいができます。

ひとり3個以上考えること。

小学6年生の総合学習で
助け合い活動のワークショップ



こんな居場所もあります（自然に生まれた男の居場所）



地域：高知県室戸市

時間：毎日
午後2時頃～4時頃
（自然に集まり、自然に解散）

有償ボランティアとは

ボランティアによるサービスに対し、謝礼金が交付される
ボランティア活動の仕組みをいう

- 謝礼金は主催団体が発行する換金可能なチケットで交付されるのが一般的
- 謝礼金は、提供される労力（労働）に対する対価（報酬）として支払われるものではなく、無償の労力提供に対して謝意を表すために交付される
- 謝礼金の標準額は労働賃金の市場価格より低く、最低賃金以下に定めている団体が少なくない



有償ボランティア（有償の助け合い活動）

【なぜ有償？】

助ける側と助けられる側の対等性（お互いさまの関係）を保つため

助けられる側

感謝の気持ちを表したい
全くの無償では気が引ける

お互いさま
（対等性が確保される）

助ける側

報酬が目的ではない
しかし、これだけの支援
だからなにか謝礼があっ
たらうれしい

気軽に助けを求められる

有償ボランティア

続ける気になる

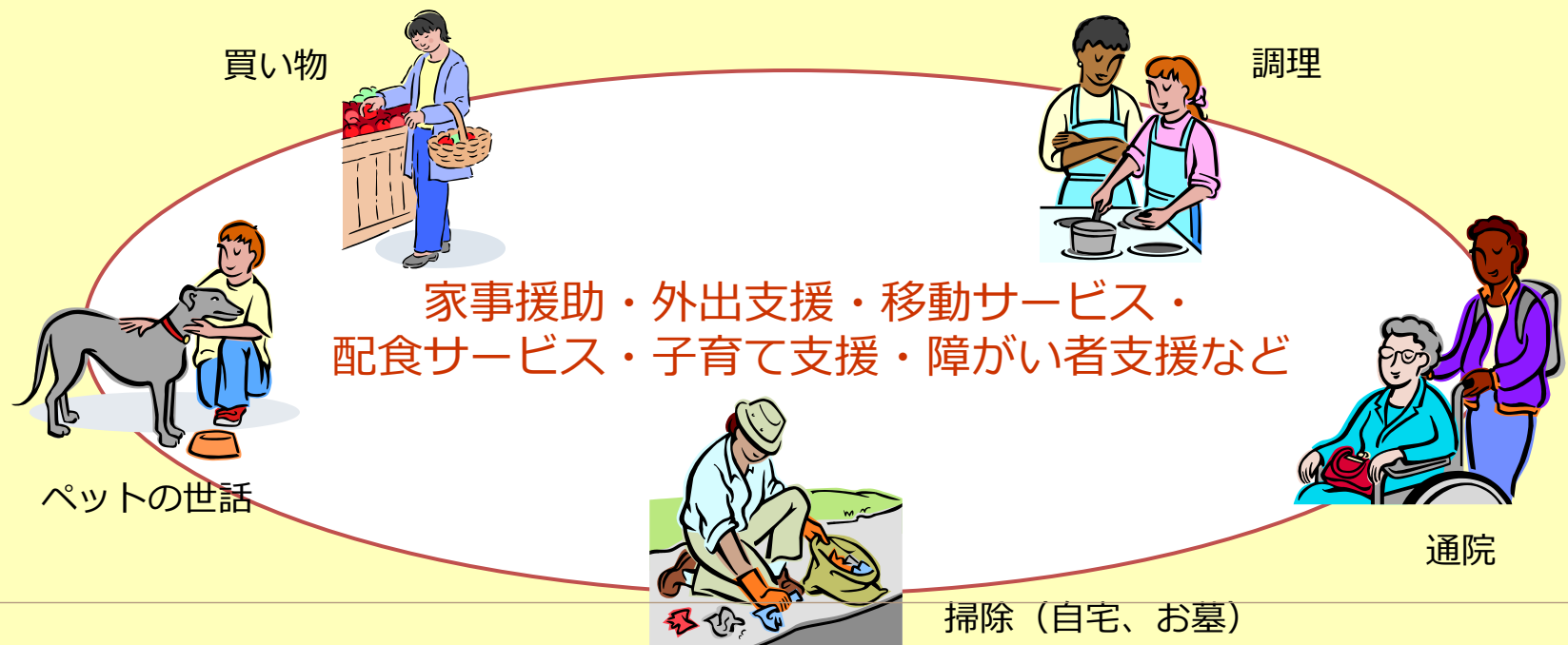
※ お互いにとって優しいシステムとして1990年代から急速に広まった

【利用されている分野】

謝礼なしに受けるには心理的抵抗があるような行為を提供する分野

(例)

- 日常的な近隣の助け合いの範囲を越える支援行為（その範囲は地域によって異なる）
- 継続的、一方的な支援行為
- 専門性のある支援行為
- 支援にコストがかかる支援行為



実家の茶の間・紫竹

参加回数券 **** 領収書

実家の手 ちょっとした手助けのお礼に使用

様

6枚綴り 1,500円

上記金額を領収しました。

平成 年 月 日

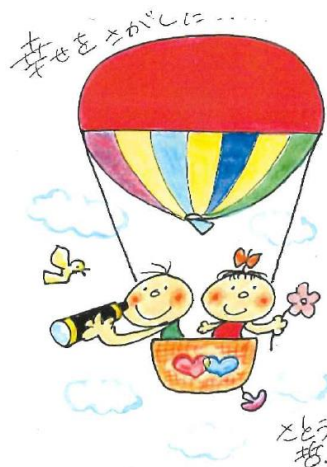
新潟市東区紫竹4丁目21番62号

TEL:025-287-2819

担当者領収印

実家の茶の間・紫竹

代表:河田珪子



実家の茶の間・紫竹

参加回数券 ① 300円

実家の手 ちょっとした手助けのお礼に使用

実家の茶の間・紫竹

参加回数券 ② 300円

実家の手 ちょっとした手助けのお礼に使用

実家の茶の間・紫竹

参加回数券 ③ 300円

実家の手 ちょっとした手助けのお礼に使用

実家の茶の間・紫竹

参加回数券 ④ 300円

実家の手 ちょっとした手助けのお礼に使用

実家の茶の間・紫竹

参加回数券 ⑤ 300円

実家の手 ちょっとした手助けのお礼に使用

実家の茶の間・紫竹

参加回数券 ⑥ 1枚お得(300円)

実家の手 ちょっとした手助けのお礼に使用

参加回数券 **** 領収書:控

実家の手 ちょっとした手助けのお礼に使用

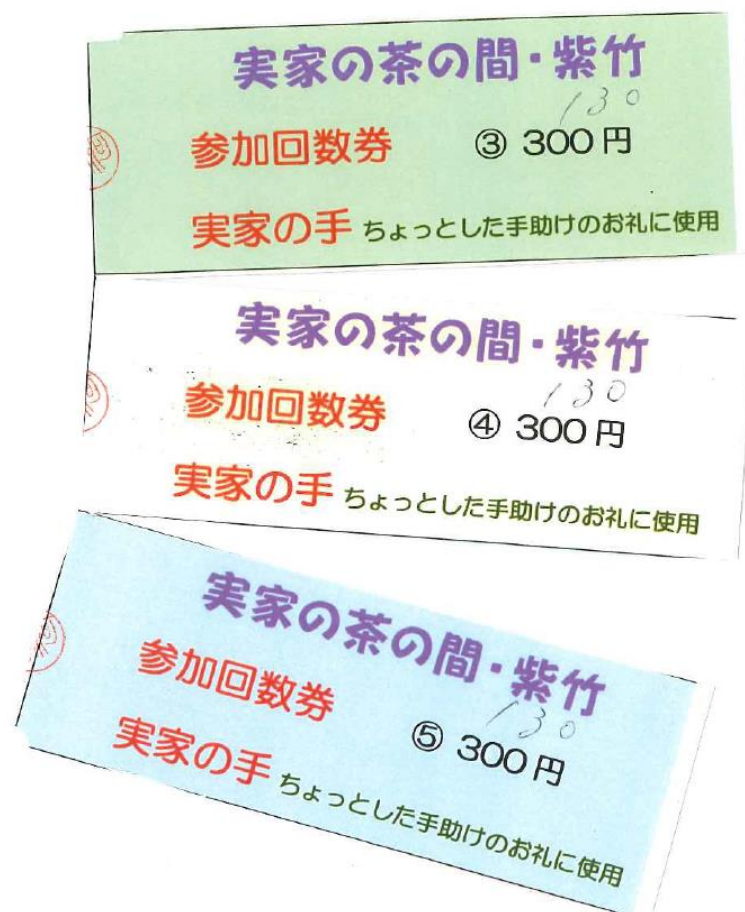
担当者サイン

様

より、1,500円を領収しました。

平成 年 月 日

実家の茶の間で始まった
有償ボランティアの
助け合い「実家の手」



時間通貨「周（しゅう）」で 無償の助け合い

「ちょっと困った」とき、気軽に頼める人が
いるかいなかで暮らし方は変わります。

「お礼をしないと頼みにくい」と思う人は、
時間通貨（地域通貨）があると頼みやすく
なり、相手も助けやすくなります。

時間通貨は少人数でできて、経費もかかり
ません。

誰もが持つ「時間」と「できること」を
つなげて、「ありがとう」の気持ちを
交換する助け合いです。



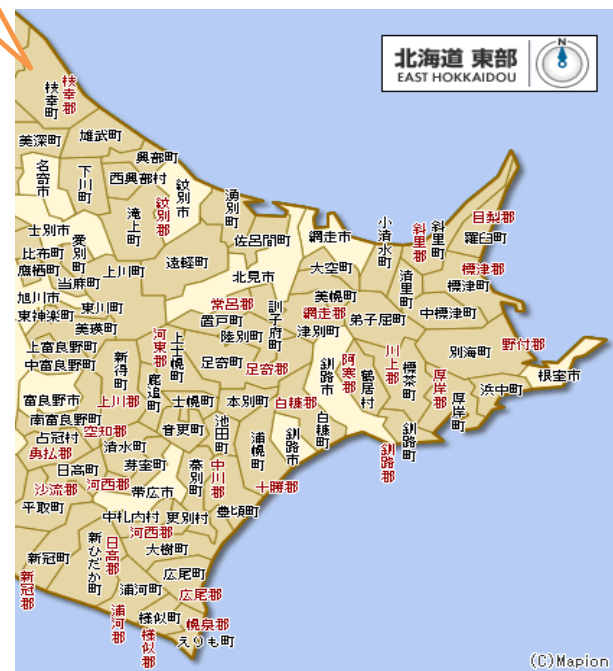
居場所と有償ボランティアを組み合わせた取り組み

【北海道枝幸町】

枝幸町



市の人口	約 8,800人
高齢化率	30.7%



なんでもボランティアほわっと

歌登地区の有償ボランティア「なんでもボランティアほわっと」
毎日の暮らしの中で、ちょっとした手伝いがほしい時、気兼ねなく
電話でサービスが頼めます。

また、空いている時間に、自分の出来ることで自由にボランティア
活動に参加できます。



代表
田中 浩子さん



ほわっとサロン

* 開催日：週1回 毎週火曜日9時～16時

* 主な対象：地域の高齢者や障害者など

* 主な活動：

小中学校への雑巾縫い、リサイクルの
イスづくり、街の美化活動、
フリーマーケット参加など



有償ボランティア



* 会員制（登録）：現在80名

* チケット制：10点 = 1,000円

* 謝礼金：500円（5点）／1時間
うち事務局への寄付100円（1,000円中）

* 活動内容
除雪、草取り、買い物・通院の付添い
掃除、窓ふき、洗濯代行など家事支援

※ポイント
「する側・される側の区別はしない」

住民による助け合い活動の意義

- ・ 地域の問題を解決する力を高める
- ・ 相互理解を深める
- ・ 地域内の社会関係を豊かにする
- ・ 自己肯定感を高める

行政の補完でなく、地域の社会的孤立をなくするため
自分が支える地域は、自分を支えてくれる地域

(中央研修のメッセージより)

誰もが 最後まで 住み慣れた地域で
尊厳ある暮らしが送れるように
そんなあたたかい社会を

みんなで一緒に作りませんか？

齡・ふれあい社会



公益財団法人

さわやか福祉財団