

自分ごとと化会議中間まとめ

～第3班 高齢者～

以下は、私たち第3班の会議参加者が、議論してきたことや、各回で記載した「改善提案シート」の内容を中心にまとめたものです。

課題

1. 地域全体が高齢化しており、自治会は担い手不足になっている。組織の安定的な継続のため、活動の見直しが必要。

課題

2. 新住民に排他的な地域も存在しており、元々の住民と若い新住民の橋渡しが必要。同世代の横のつながりも重要だが、若者と高齢者の縦のつながりも構築していく。

課題

3. 心身ともに健康で生きがいを持ち、精神的・社会的に充実した老後を楽しむための環境を整備する。

課題

4. 独居高齢者、老々介護、認知症など、様々な社会生活環境の変化をふまえ、地域での見守り・支え合いの仕組み構築する。

課題

5. 高齢化社会において、買い物やごみ出しなどが困難な高齢者に対し、様々なサービスを「行く」から「来る」に転換する必要がある。

1. 地域全体が高齢化しており、自治会は担い手不足になっている。組織の安定的な継続のため、活動の見直しが必要。

	それぞれの課題	解決する方法
個人	<ul style="list-style-type: none"> ① 自治会に「別に入らなくてもいいから」とアナウンスする人がいる。 ② コミュニティに縛られるのが嫌。 ③ 若者の地域活動の参加が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> A) 自治会の活動に積極的に参加し、良さを他の人（近所）に伝えていく。 B) 「できる限り加入してほしい」と言う。 C) 自治会以外でも、参加したいコミュニティを積極的に調べて、参加する。 D) やりたいことの声上げる。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ① 高齢により、自治会を辞める人がいる。 ② 自治会の基礎的単位である組の組長のなり手が高齢化のために少ない。 ③ 高齢者向け自治会イベントが少ない。 ④ 運動会のマンネリ化（運営者が同じ）。 ⑤ 自治会館を上手く利用しにくい。 ⑥ 365戸の団地であるが、古いので高齢化が進み隣同士でもほとんど話さない。「両隣の会」は月1回集まるフランクなもので集会場に苦勞する。 ⑦ 梅が丘に自治会がない。 	<ul style="list-style-type: none"> A) 高齢者が元気な状態を維持する。 B) 自治会の活動内容（仕事削減）を見直し、スムーズな運営が行えるようにする。 C) 自治会の形を変える、もしくは新しい形を模索する。 D) 自治会の仕事をアウトソーシングする。 E) 自治会館などの場所を提供する。 F) 誰もがくつろげるサロンを作り、地域の連携を密にする。月1回でも集まって「おしゃべりサロン」のような会合を開き、話し合いをする。
その他（民間）	<ul style="list-style-type: none"> ① 	<ul style="list-style-type: none"> A) 運営についての財政的なスポンサーとなってくれる企業やイベントを共催してくれる企業を探す。
行政	<ul style="list-style-type: none"> ① 自治会活動や地域コミュニティ協議会の活動について知らないことが多い。 ② 地域コミュニティ協議会の認知度が低い。 	<ul style="list-style-type: none"> A) 自治会活動を広く認知されるようなポスターなどによる呼びかけを行う。 B) 自治会のイベント活動の協賛。 C) 様々なコミュニティの情報を発信。

【行政と協力・連携する上での課題や改善策等】

(ア) わかりやすい報酬が必要（企業と同じく給料を上げたら応募が増えた）。お金というわけではなく、自分の将来にかかわることとか。参加するとこんな良いことがあるということ。

(イ) 娯楽が増えて個人の幸せが大切な時代、地域の運動会は尊いがこれからの時代必要か？「上手くいった事例の共有が大切」。PDCAを回し試していき、上手くいったことを残していく。

2. 新住民に排他的な地域も存在しており、元々の住民と若い新住民の橋渡しが必要。同世代の横のつながりも重要だが、若者と高齢者の縦のつながりも構築していく。

	それぞれの課題	解決する方法
個人	<ul style="list-style-type: none"> ① 隣近所のコミュニケーション不足。 ② 隣近所の人間関係がストレス。 ③ 隣近所の人がだれかわからない。転入転出があっても知らない。どれだけの高齢者が住んでいるのか、どのくらいの子供がいるのか知らない。 ④ 1人1人の心持（知識・行動・相手の立場で考えられるかどうか）の問題。 	<ul style="list-style-type: none"> A) 現在ある行事・交流の場に参加する。 B) 高齢者同士のかかわりも大切だが、同じ地域の若い世代とのかかわりをもっと増やしたい。 C) 積極的に若い人に寄り添い、話しかけ、若い世代の輪に入っていく。 D) できる限りいろんな人と知り合う機会をオンライン、オフライン共につくる。 E) 1人1人が、コミュニケーション・人間関係・心理学・ファシリテーション・デザイン・広報のスキルについて学ぶ。
地域	<ul style="list-style-type: none"> ① 昔からある自治会は、新規に入りにくいところが多い。地域により異なるが、引っ越してきた若い世代に排他的で元々の高齢世代と馴染むことが難しい。 ② 子ども・若者と高齢者の世代を超えたつながりが希薄。 	<ul style="list-style-type: none"> A) 魅力的な交流の場を作る。 B) 新住民に声をかけ、入るべきものという意識づけを行う。 C) ラジオ体操を平日は高齢者だけでもいいが、休日は子供から高齢者まで参加できるようにする。 D) 下海印寺を見習う。
その他（民間）	①	A)
行政	①	<ul style="list-style-type: none"> A) 地域住民がつながろうと思える形のコミュニティ組織を作る B) 独居老人等の情報を把握し自治会に提供する。

【行政と協力・連携する上での課題や改善策等】
(ア)

3. 心身ともに健康で生きがいを持ち、精神的・社会的に充実した老後を楽しむための環境を整備する。

	それぞれの課題	解決する方法
個人	① 高齢者がいきいきと暮らすような姿があまり見られない。	A) 高齢女性のメイク体験（プロによる機会など）
	② 他的高齢者との人間関係がない。	B) 地域の高齢者がどんな人なのか知る。（1人暮らしなのか、家族とか）
	③ 高齢者が家に引きこもり、孤立化する。	C) 積極的な声掛けし色々な人と交流する。
	④ 自分のできる企画を先導してみたが、続く人が出なかった。	D) 日常的なつながり合いを意識する。
	⑤ コロナ禍で高齢者のコミュニティ、クラブ・サークル活動ができず、家に引きこもりストレスが溜まる。	E) 積極的に外出を心がける。
	⑥ 高齢者は体力の低下が早い。数か月家に引きこもってしまうと、リハビリがとれなくなる。	F) 毎日10分間のラジオ体操。毎日1万歩のウォーキング。食事の摂取量腹八分目。
地域	① 自治会としての企画がない。	G) 老後にしたいこと（環境保護・防災・育児などのボランティア）をもつ。
	② 地域の中での繋がりが少ない。どのような趣味を持っているのか不明。	H) 情報収集。キーワードだけでも覚えて他で相談してみる。
	③ 老人クラブの加入率が低い。	A) 高齢者が気軽に出かけられ、高齢者同士でおしゃべりできるようなサロン（カフェ）を作る。
	④ 体の自己管理を地域へ広げるのは困難。	B) 高齢者向けのイベントを企画する。ボランティアとしても参加してもらう。
		C) エステ、ビューティー従事者に協力してもらい、メイク体験をしてもらう。
		D) 地域の中での役割を与え、ひきこもり・孤立化させない。
その他（民間）	① 既にあるクラブ・サークルに参加するには、そのサークルの敷居が高い。	E) 自治会のネットワークでみんなの興味を拾い上げ、地域の人が使っているサービスをまとめて紹介する。
	② クラブ・サークル活動には消極的な雰囲気が続いている。	F) 活動の多様化を図り、興味的一致するもので誘い掛ける。
		A) クラブ・サークル活動の再開の目途を立てる。別の手段で活動できないかアイデアを募る。
		B) エステ、ビューティー従事者に協力してもらい、メイク体験をしてもらう。

③ シルバー人材センター会員の人手不足。 C) シルバーに登録することにより、社会的な充実を得る。

① どのようなサークルがあるのか不明。 A) 企画を立ち上げる補助金の充実。

② コロナ禍で活動できる公共施設が閉鎖されている。 B) 地域でサロンを立ち上げる際の場所を提供する。

③ 健康を保つには必要なウォーキングがしにくく、困っている場所（トイレがない）がある。 C) 独身の高齢者をマッチングするイベントを企画する。

④ 情報をHPに載せているが、文章だけでは説明しているものが多く、見づらい。 D) ウォーキングスポットにトイレを設置する。

E) サークルへの加入促進はHPや広報誌で、目に入りやすいデザイン等で紹介する。

F) ポスター等で「いきいきと暮らそう」のような呼びかけを行う。

G) LINEを活用するのはいい方法だが、高齢者には、教える人がその場にいないと活用することが難しい。

H) 高齢者が外で活動した場合、高齢者が喜びそうな寂しさを埋める特典を与える。

行政

【行政と協力・連携する上での課題や改善策等】

(ア)

4. 独居高齢者、老々介護、認知症など、様々な社会生活環境の変化をふまえ、地域での見守り・支え合いの仕組み構築する。

	それぞれの課題	解決する方法
個人	① コロナ禍で訪問するも十分に話を聞くことができず10日後に死去した。独居老人、情報弱者への伝達方法。	A) 家族・親戚の状況を理解する。 B) 隣近所で異変を感じたら行政に連絡。 C) HP、LINEなどデジタルは難しいので、できるだけアナログな方法をとる。
	② コロナ禍で対面での関わりが難しい。	D) コロナ禍でも外で距離を開けて話をするレベルなら可能か。
	③ 家族との関係の希薄さを痛感する。	E) なるべく近隣の高齢者をサポートする。 F) 高齢者の暮らしや地域の独居高齢者に関心を持つ。
	④ 独居高齢者の情報がない。	G) サロン形式（自治会とは異なるタイプのもの）での集会。
地域	⑤ 高齢者の生活リズムが合わないため、困っていることが何か聞きにくい。	
	① 地域とのつながりが少ない。	A) 民生委員と自治会が協力して、独居高齢者などを把握し、見守りをすすめ、孤独死を防ぐ。
	② コロナ禍でイベントが開催できない。	B) 自治会としての見守り活動を進める。
	③ 地域に助けを求めることに抵抗がある。行政の方が頼りやすい。	C) 高齢者とコミュニケーション取れる場（サロンなど）を作る。 D) サロン活動を行う。女性に限らず、男性も参加できるサロンを普及させる。見守り活動を活発化させる。
その他（民間）	④ 高齢者が行政のサポートに頼りきりになると地域のつながりが薄くなる。	E) 情報、趣味、特技等を把握しながら、独居高齢者などとの接点を探る。 F) 積極的に独居高齢者の行事参加を呼びかける。 G) 困っていることを共有しやすい空気づくり。方法を見つける（回覧板など）。
	①	A) 自治会、地域とつながりのない人達との繋がりを、NPO活動の中で作る。 B) 福祉施設との連携を図る。 C) 宅食+見守り、郵便+見守りなど、つい

での見守りサービスを進める。

D) 高齢者のうつ病やアルツハイマー患者への民間病院との連携を強化していく。

- ① 独居高齢者の安否がなかなかとれない。 A) 全国での先進的な取り組みの情報提供等、側面的サポートをする。
- ② 高齢化社会なので、行政サービスを充実させればさせるほど赤字に繋がる。また、地域で助け合わなくなる。 B) 独居高齢者に（半年に一度ほど）連絡したり訪問したりして安否確認する。また、福祉が必要そうだと判断すれば、福祉施設を紹介する。

行政

C) 行政サービスと地域コミュニティとのバランスを見つける。

D) 何でもサービスをするのがいいという事でもなく、継続することが重要。

E) 行政側からの独居老人などの情報把握。

【行政と協力・連携する上での課題や改善策等】

(ア) 行政サービスを充実（周知）させることはもちろん大事だが、その分今まであった地域の助け合いのつながりが無くなる虞がある。一度なくなると再び築くのは困難。→自治会の存続危機、行政の赤字。

高齢化社会において、買い物やごみ出しなどが困難な高齢者に対し、様々なサービスを「行く」から「来る」に転換する必要がある。

	それぞれの課題	解決する方法
個人	① 高齢者が外出しにくい（交通手段）。	A) 公共交通を利用する。
	② 銀行や市役所、バス停まで歩けない。	B) 買い物の選択肢（ネットスーパー・個別配送など）を増やす。
個人	③ 高齢者の移動支援、手段が限定的。	C) 買い物に行きづらい人々の手助けができる方法を考える。
	④ ごみ収集時にごみを持っていけない。	D) 誰かに乗せてもらう。簡単に（電話1本）予約できるシステムを作る。
	⑤ コロナ禍、高齢者の運動機能と認知能力の低下により、ゴミ出しが難しい。	E) ごみ出しの時に、自宅の扉にヘルプの旗を立て、近隣住民に知らせ、近所や同じ階の人が見つけたらごみを持っていく。
	⑥ ごみ捨てに困っていることが不明。	F) 体力アップトレーニングを続ける。
	① いつまでも、助けていた人が、助けられる状況でいられない。	A) 困っている人と助けられる人をアンケートで把握し、つながる方法を作る。
	② 地域で乗合システムを作っても、送迎者に得がない。	B) 近所の乗合で買い物などに行くアプリを導入し、送迎してもいい人はアプリに登録し、送迎することでポイントが貯まり、買い物等でキャッシュレス決済できるような仕組みを作る。
その他（民間）	① タクシー会社と連携し、空いている時間を活用する。	A) スーパーなどと連携し、買い物バスを運行する。
	② ごみ出しを手伝う際に、オートロックだと他人が入り出しするのが難しい。	B) 予定の開いている時間帯を活用できる。利益が増える。指定の電話番号で予約し、配車してもらう。
		C) シルバーにごみ出しを委託。
行政	① 高齢化社会なので、充実させればさせるほど赤字に繋がる。また、地域で助け合わなくなる。	A) はっぴいバスの増便。
	② 行政側からの独居老人などの静財把握。	B) 行政サービスと地域コミュニティとのバランスを見つける。
	③ 継続的にできるサービス、範囲の問題。	C) 何でもサービスをするのがいいという事でもなく、継続することが重要。
	④ 市バスのみの運行で予算がいっぱい。	D) 予算削減できる。地域での買い物量が増えれば店も潤う。
	⑤ 収集できない住民に玄関まで取りに行	

くのは手間がかかり回り切れない。 E) 予定通りゴミが回収できる。

⑥ ふれあい収集は燃えるゴミのみ。資源物は対象外。居宅介護支援事業所等を通じた申請であり、対象者が狭い。

⑦ ふれあい収集が知られていない。

【行政と協力・連携する上での課題や改善策等】

(ア) 移動販売、個別配達を利用する方が良いのか、自分で買い物ができる(手伝う)方が良いのかという、選択肢の問題(前者は便利だが引きこもりになる虞がある)。

(イ) 行政のできることが限られている中、地域での送迎システムやごみ出しの負担の押し付けになってしまっていないか。

(ウ) 既存の制度(公助)があるが、それを知らない人がいる。その人たちを救い上げるのが自助・共助と考える。例えば、公助として「ふれあい収集」があるが、その制度を知らない人、該当しない人など漏れている人がいる。それを地域でサポートしていくことが自助とは限らない。それをやってしまうと、地域の人たちに大きな負担となる。漏れている人にその制度を教えて、繋げてあげることが共助でもあり、自分事化と考える。

【その他の課題1】道路・交通分野

- ・道が狭く、歩道がすれ違えない狭さ（アゼリア通り特に阪急長岡天神駅西側周辺）。
- ・車いすでの通行が車道へはみだし非常に危険。
- ・アゼリア通りを高齢者が信号も横断歩道もないところを横切るので危ない。
- ・自転車に乗る子どもが、細い道から飛び出してくる。
- ・高齢者の交通事故
（個人ができること）歩車（自転車）分離の意識を持つ。
安全運転を心がける。
高齢になったら免許を返納する。
自転車や歩行者に反射板をつける。
- （行政にできること）交通安全の啓発・広報活動。
免許返納者に対する特典を設ける。
- （その他民間等でできること）JR 長岡京の地下通路のようにテープを流す。

【その他の課題2】公園分野

- ・公園の中の遊び方危険。
- ・公園周辺もきれいになり迷惑駐車が多い。

【その他の課題3】子育て分野

- ・核家族が進んでいて先輩ママの意見を聞く機会が少ない（子どものイヤイヤ期が大変）。
（個人ができること）個人としては、その時期は卒業したけれど、同じ内容で悩んでおられる方を助けてあげたい。
- （行政ができること）子どもの検診で集まった時に呼び掛ける。

【その他の課題4】防災分野

- ・要配慮者に対し、支援者も高齢になった場合、誰が支援者となるのか。