

第1章 高齢者が支える地域社会

1 高齢者が支える地域社会とは

わが国においては、少子高齢化が進み、生産年齢人口が減少しています。加えて、長期的な景気減速により、自治体の税収は減少し、その財政運営が厳しくなっています。このため、従来水準で公共サービスを提供することが難しくなり、地域の共助にもその一部を担うことが求められています。

高齢化の進展は、社会保障費の増大と重ねて悲観的に論じられることが多いのですが、要支援・要介護の認定を受けた人は65～74歳では4.4%に過ぎず、75歳以上でも31.4%です（平成26年版高齢社会白書）。つまり75歳以上でも約7割の人は身の回りのことに不自由なく生活しているということです。こうした状況を肯定的に捉える向きもあります。千葉大学教授の広井良典さんは、「子どもプラス高齢者」を「地域密着人口」と呼び、戦後の高度成長期を中心に一貫して低下したのが、地域で過ごす時間が多く、地域の様々なことに関心の向く人々が一貫して増加する時代に入ったと述べています（広井良典「人口減少社会という希望」pp54-56, 平成25年）。実際、高齢者が地域を支える例が各地で見られます。一般的な例として、身近な道路・公園の美化活動や、地域を見守る防犯パトロールを行う団体が挙げられます。これらの活動は、これまで行政（自治体や警察）が担うべきと考えられてきた役割を代替するだけでなく、行政が担いきれなかった役割を補完するものでもあります。こうした状況を踏まえると、目指すべき方向は「高齢者を支える社会」ではなく「高齢者が支える地域社会」と言えます。

地域活動への参加は高齢者自身にもメリットがあります。活動に参加することで外出や会話の機会が増え、閉じこもりやうつになるリスクが低下します。すなわち身体的健康、精神的健康、社会的健康という健康の三要素をすべて良好な状態に保つことができます。地域活動を生きがいを感じる人も多いでしょう。元気なうちから地域活動に参加して健康寿命を延ばす人が増えれば、社会保障費が抑制できるという社会的メリットもあります。

しかし、地域活動に関心があっても、きっかけがなかったり、どこに行けばよいか分からなかったりして参加していない高齢者が少なくありません。特に、長年の会社生活を終えて定年退職した男性にとって、それまでの経歴を脱ぎ捨てて「地域デビュー」するハードルは高いようです。地域活動団体側にも、メンバーの世代交代ができず、活動の継続が困難になった団体が多く見られます。高齢化が進む地域のより良い将来を展望するために、このミスマッチを解消する知恵が求められています。

（樋野 公宏）

2 高齢者による地域活動の現状と効果

- 高齢者が参加したい地域貢献活動としては、地域行事のほか、日常的な活動では交通安全や防犯・防災といった安全管理活動、環境美化や緑化推進・まちづくり等の生活環境改善活動が上位に挙げられています。これらは、従来は行政の役割と考えられてきましたが、近年は行政を補完する地域の共助により取り組まれるようになっていきます。(図 1-1)
- 高齢者による地域活動には、趣味的な活動と地域貢献活動など、様々なものがありますが、本章では、地域貢献活動の内、防犯活動や子どもの見守りなど地域の安全・安心活動等と、道路、公園など身近な都市施設の維持管理活動を対象とします。
- また、地域、高齢者自身、行政の視点から高齢者による地域貢献活動（以下、地域活動という）がもたらす効果を整理します。

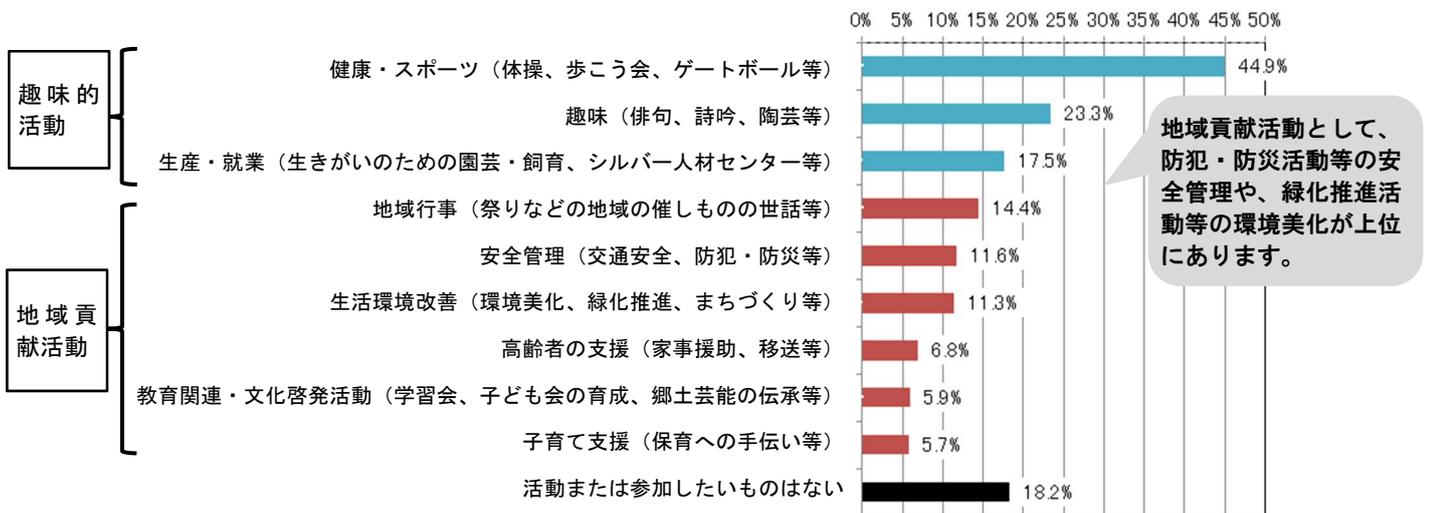


図 1-1 自主的活動で参加したい活動

【資料：内閣府平成 26 年度 高齢者の日常生活に関する意識調査結果を基に作成】



写真 安全管理に資する活動



写真 生活環境改善に資する活動

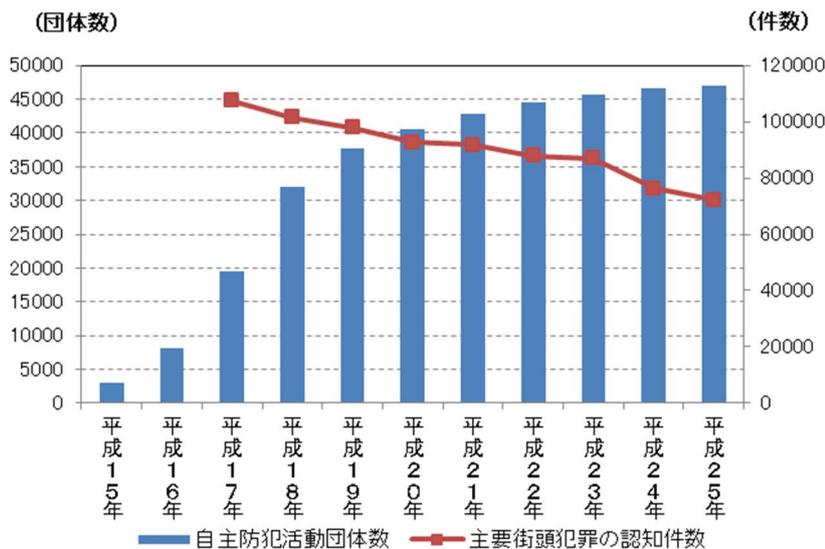
1) 地域の視点

○身近な道路・公園の美化活動に着目すると、行政による一律的な維持管理活動では、地域住民等が不満に感じることも少なくありません。しかし、身近な道路・公園を日常的に利用する地域住民が美化活動に取り組む地域では、近年、行政による活動支援が進みつつあることもあり、きめ細やかな活動により、四季とりどりの花々が咲くなど生活環境が向上しています。



写真 綺麗に手入れされている公園（板橋区・けやきの公園, P18）

○防犯パトロール活動に着目すると、防犯意識の高まりから地域の安全・安心に対する地域住民等の要望は年々高まっています。近年では、地域住民等による自主防犯パトロール活動が活発化するとともに、街頭犯罪の認知件数が減少するなど、地域の安全性が高まっています。（図 1-2）



*主要街頭犯罪とは、非侵入強盗、ひったくり、強制わいせつ、暴行、恐喝、オートバイ盗、自転車盗、車上ねらい、部品ねらい、自転車販売機ねらいのことを指します。

図 1-2 防犯ボランティア団体数と主要街頭犯罪の認知件数の推移
【資料：警察庁各年データを基に作成】

2) 高齢者自身の視点

- 高齢者は加齢により外出頻度が低下する傾向にありますが、毎日外出する高齢者の生活満足度は、週1日しか外出しない高齢者に比べて高い傾向にあります。(高齢者が生き生きと暮らせるまちづくりの手引き (建築研究資料 No. 159))
- 近年、地域による高齢者の見守り活動が盛んになりつつありますが、地域活動に参加している人は、参加していない人に比べて、地域生活環境への満足度が高い傾向にあります。(図 1-3)
- また、主観的健康観の違いに関わらず、地域活動に参加している高齢者の方が、外出頻度や家族以外との会話頻度が少ない人の割合が低くなっている状況が窺えます。(図 1-4、図 1-5)
- 参加しやすく楽しめる活動であれば、高齢者自身にとっても積極的、継続的に地域活動に取り組みやすくなります。地域活動への参加が定着すれば、高齢者の生きがいとなるばかりでなく、地域活動自体の活性化につながることを期待できます。

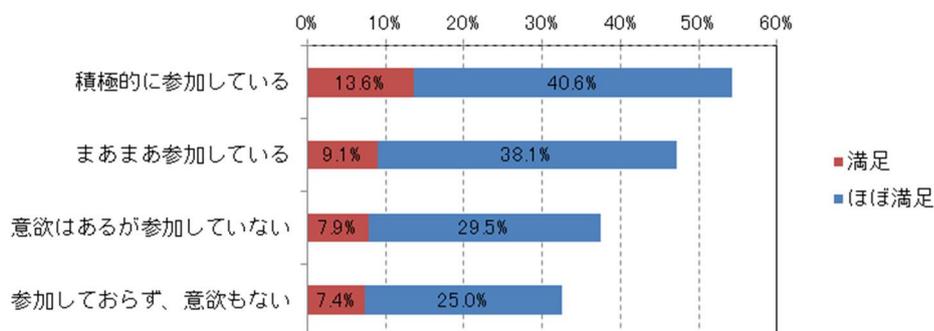


図 1-3 地域活動への参加状況と地域生活環境の総合的な満足度の割合

【資料：建築研究所平成 23-25 年度高齢者の安定した地域居住に関する生活行動実態調査を基に作成】

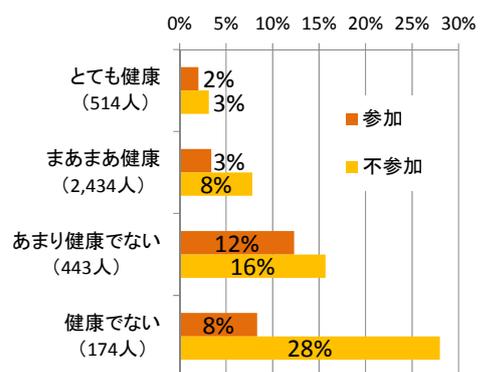


図 1-4 外出頻度が週 1 回以下の高齢者の割合 (地域活動参加状況別・主観的健康感別)

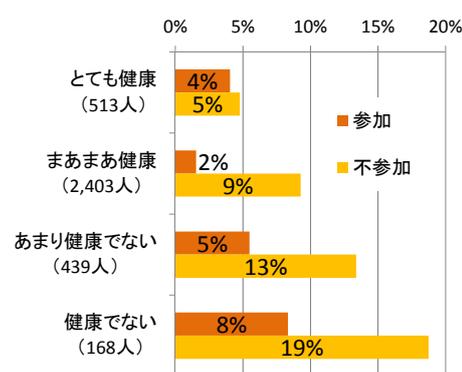


図 1-5 家族以外との会話が月 1 回以下の高齢者の割合 (地域活動参加状況別・主観的健康感別)

【出典：高齢者が生き生きと暮らせるまちづくりの手引き (建築研究資料 No. 159)】

- 地域活動に参加することは、精神的健康に寄与するばかりでなく、日常における体を動かす機会として機能していると考えられます。
- 実際に、地域活動に参加している方は、厚生労働省が示す健康づくりのための身体活動基準*を達成する割合が高く、高齢者自身の身体的健康の維持・向上に寄与していることが示唆されています。(平成27年度活動量計調査、詳細は参考資料を参照)
- 地域活動の中でも、多くの歩行を伴う防犯パトロール活動は、1時間の活動をすることで健康維持に望ましいとされる1週間の身体活動量*1の約16%、公園の維持管理活動では約6%の身体活動量を担っていることが示されています。(図1-6)

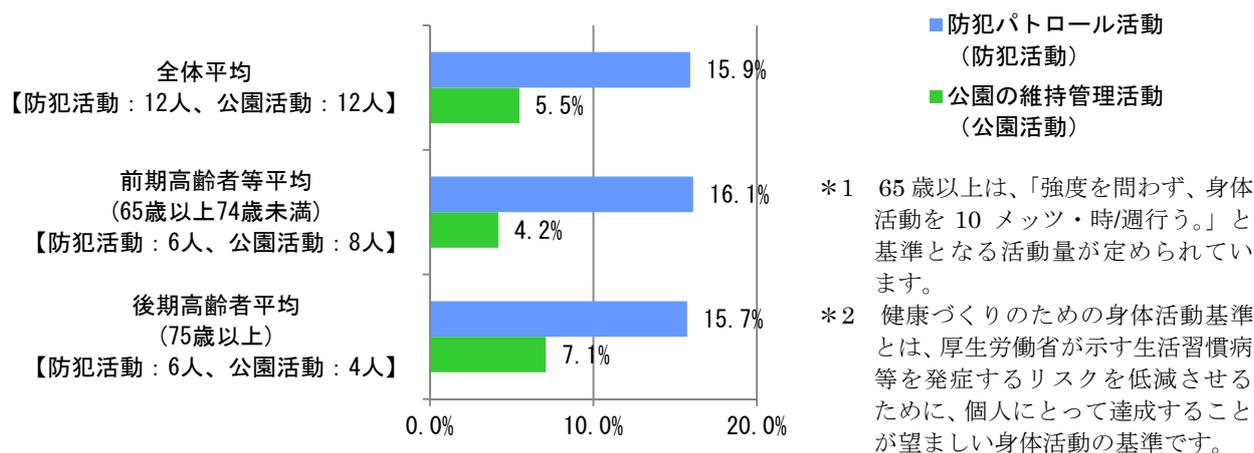


図1-6 健康づくりのための身体活動基準*2に対する地域活動の1時間あたりの身体活動量の割合

3) 行政の視点

- 地方公共団体の目的別歳出決算額の推移を見ると、高齢者の福祉などに使われる民生費が大きく増加しており、平成15年から平成25年にかけて約1.6倍になっています。(平成27年版地方財政白書ビジュアル版)
- この増加を抑えるためには、健康増進、疾病の予防や早期発見などを通じて、日常生活に制限のない状態で暮らせる「健康寿命」を延ばすことが必要です。そのためには体を動かすことが重要であり、健康な高齢者が増えると医療費削減効果にもつながるとされています。(図1-7)
- 近年、高齢者の地域活動への参加に対する支援を行っている地方自治体が増えていますが、防犯パトロールを通して歩くことや、道路・公園の清掃活動を通して体を動かすことは、高齢者自身の健康づくりに寄与するばかりでなく、民生費の抑制効果もあると考えられます。
- 実際に、身近な道路・公園の美化活動や防犯パトロール活動に参加することが生きがいだという声や、活動ができなくても他のメンバーと会話することに充実感を感じるという声が聞かれます。(第2章参照)

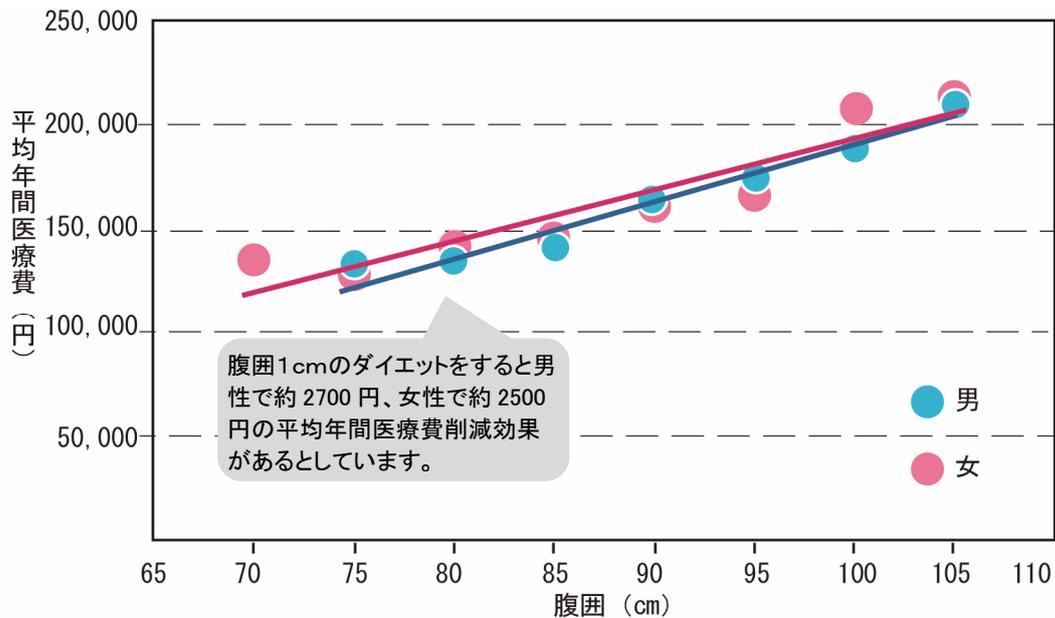


図 1-7 ウォーキングの医療費削減効果

【資料：横浜市衛生研究所 感染症・疫学情報課資料を基に作成】

*腹囲 1cm=脂肪 1Kg=7000Kcal 相当し、7000Kcal 消費するのに、7000Kcal ÷100Kcal×3000 歩=21 万歩を歩く必要があると計算します。

*上記の条件をもとにすると、1000 歩ウォーキングすると、男性 13 円、女性 12 円の年間医療費削減効果があるとしています

4) 高齢者による地域活動の効果

- こうした取り組みにより、高齢者自身が活動的になり生きがい生まれ、地域活動への参画が促進できると、行政の歳出の削減や、地域のまちづくりへの貢献などが期待できます。
- また、高齢者に対して地域は高齢者の見守り支援、行政は地域活動への参加支援など、地域、行政・専門家を交えて、地域活動への参加促進に資する取り組みを行うことも大切です。
- 高齢者による地域活動の充実・強化は、地域、行政のそれぞれにも有益であり、その活性化が求められています。活動を活性化するために活動団体が取り得る方策は、高齢者が生き生きと暮らせるまちづくりの手引き (p13 参照) に整理されています。

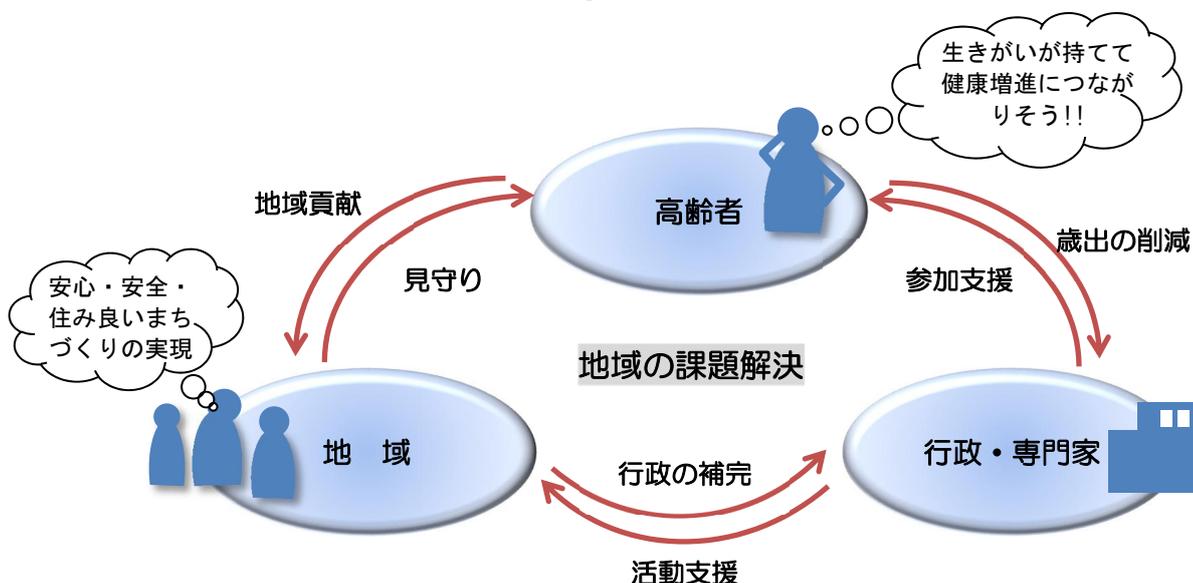


図 1-8 地域の課題解決に向けた方向性

3 高齢者の地域活動の参加促進に向けて

- 多くの団体では、新たな参加者の確保が課題となっており、効果的に参加を促す仕組みや方法が求められています。
- 特に定年退職後の男性の中には、地域とのつながりが少ない人も少なくありません。しかし、超高齢・人口減少社会における地域課題を解決するためには、地域で多くの時間を過ごす高齢者がより積極的に協力し合い、新たな地域の担い手となるなど、地域の人材を活かす取り組みが必要です。
- しかし、地域活動への望ましい関わり方は、高齢者自身の健康状態や価値観によって多様であり、2章以降では、この多様性を受けとめる参加促進手法について明らかにします。

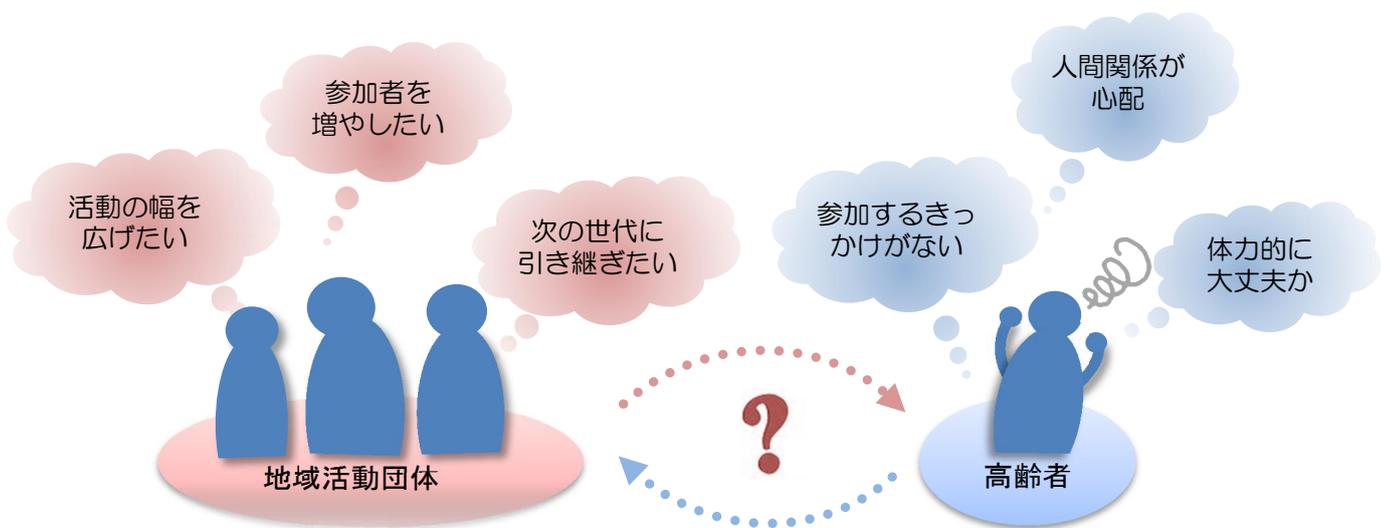


図 1-9 地域活動団体の期待と参加をためらう高齢者の不安

参考 「高齢者が生き生きと暮らせるまちづくりの手引き」

(建築研究資料 No. 159 平成 26 年 6 月)

<http://www.kenken.go.jp/japanese/contents/publications/data/159/>

この手引きは、建築研究所が平成 23 年度より平成 25 年にかけて実施した「高齢者等の安定した地域居住に資するまちづくり手法の研究」の一環として行った事例調査の結果を取りまとめたものです。この手引きでは買い物できる場づくり、居場所づくり、身近な道路・公園の維持管理、安全・安心環境づくりの 4 類型の取り組みについて事例紹介を行い、活動団体のマネジメント面に着目してポイントを整理しています。本手引きはこの手引きを踏まえ、地域活動に参加する個人に着目して、参加促進の方策を整理しています。

【目次】

はじめに

第 1 章 「高齢者が生き生きと暮らせるまちづくり」とは

1. わが国の高齢者の状況と課題
2. 高齢者が生き生きと暮らせるまちづくりの考え方
コラム 1 まちづくり活動と介護予防について

第 2 章 まちづくり活動事例の取り組みと成果

1. 買い物できる場づくりの取り組み
2. 居場所づくりの取り組み
3. 身近な道路・公園の維持管理の取り組み
4. 安全・安心環境づくりの取り組み
コラム 2 重層的な居場所づくりに向けて

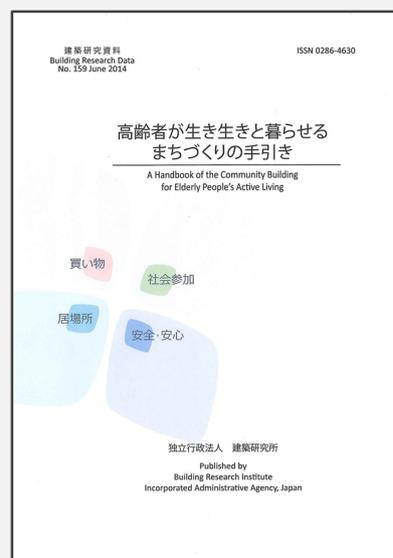
第 3 章 まちづくり活動の進め方と留意点・工夫点

1. 買い物できる場づくりの進め方
2. 居場所づくりの進め方
コラム 3 居場所づくりを失敗しないために
3. 身近な道路・公園の維持管理の進め方
4. 安全・安心環境づくりの進め方
コラム 4 ニュータウンで仕事人間の男性がリタイア後に地域に戻るために

第 4 章 行政・専門家の技術的支援

1. 支援の流れと工夫・留意点
2. 支援にあたって
コラム 5 高齢者の移動を地域で支える

第 5 章 事例集



■ 定年退職した団塊世代はどこにいったか？

「2015年問題」という言葉が新聞やテレビを賑わせたのを覚えておいででしょうか。これは、2015年に団塊世代（1947年～1949年生まれ）が年金受給年齢の65歳以上になり、社会保障費の増大や労働力の減少により、深刻な影響を与えることを指します。経済的にネガティブな影響ばかりが取りざたされた「2015年問題」でしたが、大量の定年退職者を受け入れる地域社会では、新たな若い担い手の参加による活性化への期待が高まりつつありました。平均年齢が75歳以上という町内会・自治会、老人会も少なくない中で、心身ともに元気な団塊世代（定年退職したての65歳）の加入により、一気に若返りがはかられるはずでした。

しかし、2015年を過ぎた今、地域のそこかしこで聞かれるのは「団塊世代はどこにいった？」
「いったい、どんな誘い掛け、活動なら参加してくれるのか？」という嘆きにも似た言葉でした。そもそも、高齢者、定年退職者にとって、地域とはどんな場なのでしょうか？

■ 定年退職後に始まる「第三の居場所」

ここからは、人の生きる場を3つの「居場所」に分け、定年退職後、地域に「第三の居場所」をもつ意味について触れたいと思います。この「居場所」という言葉に明確な定義づけは行われていませんが、アメリカの社会学者のレイ・オルデンバーグは「家庭（第一）」「職場や学校（第二）」という生活上必要不可欠な二つの居場所に続く、居心地の良さを感じる「第三の居場所（Third place）」の存在が都市の魅力を左右することを指摘しています。

図は、社会的孤立の危惧される都市部に居住する企業人の居場所の移り変りを現した概念図です。家庭が中心の乳幼児期から、学校や課外活動などにより青年期は多様な居場所をもつ様になり、成人期は就職を機に職場が空間、時間、社会関係、活動の全てにおいて主要な位置を占めるようになっていきます。こうして迎えた高齢期は、第二の円である職場が無くなるのと同時に、職場中心の成人期に縮小してしまった第三の円を再構築することの難しさに直面し、第一の円の小ささを再確認する時期といえます。

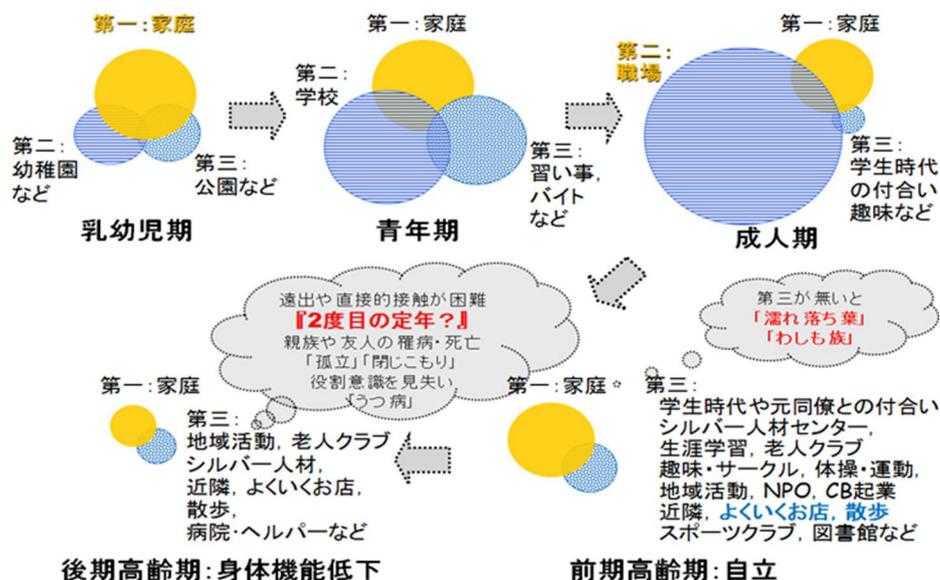


図 居場所の移り変り: 都市部の企業人

最も身近なはずの住んでいる地域にも第三の円がほとんどないなかで、「家庭」に唯一の居場所を求めて配偶者の後をピッタリと張り付いて離れない、これが「濡れ落ち葉」や「わしも族」のゆえんといえます。

■ 第三の居場所探しのキーワードは「徒歩圏・自転車圏」「出番」

「徒歩圏・自転車圏」： 定年退職後には、学生時代のOB会への参加、気の合う仲間と田舎の休耕地で大好きな土いじり（畑仕事）、ずっと興味があった文学史を学びに大学の公開講座を受講するなど、多様な第三の居場所を見出す人が多く存在します。ここで残念なのは、時間の経過と共に、これらの居場所を失い、家に閉じこもってしまう人が、少しずつ増えていくことです。

この原因として、70代前半に女性で約9割、男性で7割の人の自立度が大きく低下していくことが挙げられます。何となく電車やバスでの移動がおっくうになり、行動半径が自転車や徒歩で行ける範囲に狭まっていった結果、それまで交通機関を使わないと通えないような所にしか第三の居場所をつくってこなかった人に残されるのは第一の居場所である家庭のみになってしまいます。

だからこそ、元気な50代・60代のうちから、「自転車・徒歩圏」、住んでいる地域にも第三の居場所をつくっておくことが求められます。

「出番」： 誰かのために力を発揮する、つまり「出番（役割）」を持つ人の方が、精神的にも身体的にも健康であるだけでなく、健康な状態を維持しているということが証明されています。この「出番」には、ボランティアや社会貢献、町内会や自治会活動、就労、家族のために介護や家事を担う、さらには、囲碁サークルで会計を担当する、散歩中にごみを拾うといったことまで含まれます。

就労という大きな出番を失った高齢期には、地域に第三の居場所を持つだけでなく、そこに自分の得意や関心を活かした「出番」を見出すことが、健康長寿の秘訣とも言い換えられるのではないのでしょうか。

■ 変わりつつある地域の「居場所」と「出番」の在り方

実際に今の定年退職者は、どんな「居場所」と「出番」を地域に求めているのでしょうか？筆者が関わった神奈川県横浜市で地域のボランティアとして活動する高齢者を対象にした調査では、週1回、月に数回程度、できる範囲で、できることを楽しく、細く長く続けるといった、あくまで自己のライフスタイルを維持することを最優先にして活動を行う人が団塊世代に多く存在していました。一方で、多くの時間を活動に費やし、人の為に滅私奉公する「ボランティア・ホリック」とも呼ばれる人が、70代後半や80代で多く存在していました。

さらに、団塊世代からは、地域でボランティアをする理由として、「喜ばれる」といった相手から与えられる感謝に加え、「自身の健康の為づくり」「生活のリズムづくり」が挙げられました。

今後、団塊世代を中心に、地域に関わる人の裾野を広げて行く為には、ボランティア・ホリックこそが素晴らしいという既存のボランティア、地域活動観を変えていくことが重要といえます。同時に、それらの活動を通じて地域に「居場所」と「出番」を見出すことが、住み慣れた地域で豊かに歳を重ねる為の自助になるという動機づけを、高齢者のみならず中年・壮年世代に向け発信していくことが求められているのではないのでしょうか。

（澤岡 詩野）

■ 高齢社会は新たな地域づくりの絶好のチャンス

自治会の加入率の低下、PTAの解散など、これまで行われていた地域活動は低迷しています。人口減少、超高齢化、自治体経営の逼迫などの社会状況の下、住民が自ら地域の課題を捉え、活動することが求められています。これから迎える超高齢社会は年金問題や高齢者福祉の負担の増大などの問題を抱える一方で、さまざまな能力を有する健康なリタイヤ世代が担い手となる新たな地域づくりの絶好のチャンスだといえます。



高齢者が気軽に集まるサロン「寄りあい茶の間」の活動の様子

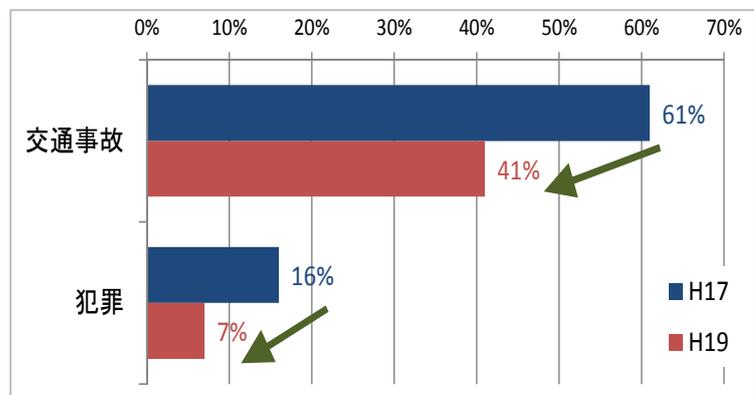
■ 地域に役立つ活動が高齢者の参加を促す…地域活動デビューのきっかけ

北海道旭川市の近文地区では、高齢者が中心となって小学生の下校時の見守り活動を平成 17 年から行っています。リタイヤ後にこの地区に転入してきた人がこの活動に参加しています。その人は、地縁のない新しい場所に住み替え、地域の中に溶け込みたいと思っていましたが、趣味もなく人付き合いが不得手なためカラオケや健康体操教室などには参加する気にならなかったそうです。そのような時に、見守り活動により子どもたちの犯罪や交通事故の危険遭遇件数が減少していることを、新規担い手募集のチラシで知り、子ども達のためになるならと参加した結果、一緒に参加している地域の高齢者ともつながりができ、それ以外の活動にも参加できるようになったのです。

このように、人づきあいの得意ではない人でも子どもや地域のために役立つ地域活動には参加しやすい面があるようです。特に、仕事中心で地域との関わりも希薄だった男性の地域活動デビューには向いているようです。



下校時の見守り活動の様子



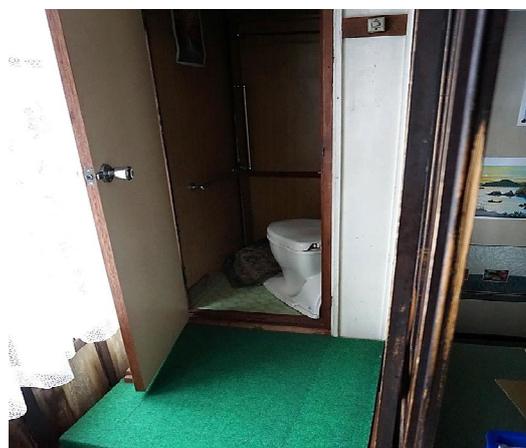
見守り活動実施前の H17 と実施 2 年後の H19 における、交通事故と犯罪の面での怖い思いをした児童数割合の推移

* 本ページ内の図・写真は全て旭川市近文地区のものである

■ 役に立てる場をつくる…1つの活動を多くの役割に分解する

北海道旭川市中心部の地区で、高齢者の孤立化などに危機感を感じた住民が、町内会の枠を超えた組織をつくり、高齢者が気軽に集まるサロン「寄り合い茶の間」を店舗併用住宅の空き家を活用して実施しています。この空き家は、居住していた所有者が亡くなり東京在住の息子さんに相続された後も、お向かいに住む組織のメンバーが除雪や換気などの管理を厚意で行っていたものです。その息子さんは両親がお世話になった地域の役に立つならサロンに使ってほしいとして実現しました。しかし、その建物は古く、長期間使用していなかったため、そのまま使うのは難しい状況でした。そこでメンバーの紹介で大工仕事が好きなリタイヤした住民が、ボランティアで内装や段差解消、トイレを和式から洋式にするなど、中古の材料等を集めリフォーム工事をし、見違える空間になりました。これがきっかけで、この人は地域のイベントなどの大工仕事などで大活躍しています。このことは、ひとつの地域活動にも、さまざまな役割があることを示しています。

そこで、サロン開催で主な役割を時系列に整理すると、事前の準備としては①サロンの企画、②会場づくり、③開催案内のチラシづくり、④チラシの配布があり、当日には⑤ポットや湯飲み、菓子などの道具の運搬、⑥歩いてくる人ができない人の送迎、⑦お茶入れや話し相手の7つに分解できます。これらの役割を全て会のメンバーがやるのではなく、役割ごとに担い手を募集することにより、チラシづくりが得意な人や話し相手は苦手だけれど道具の運搬や他人の送迎はできる人が参加できるようになります。



日曜大工のボランティアでトイレ改修(和式→洋式、段差解消) (旭川市中心地区)

■ 地域活動と互酬性

…時を超えた“おたがいさま”が地域活動の担い手を育む

前述の高齢者を中心とした子どもの見守り活動では、子どもや子育て世代の人々が、地域活動の有益性を認識し、高齢者に対し敬意や感謝の気持ちを持つようになりました。そこで、若者が高齢者のために除雪支援や高齢者の見守り活動を行うなど“おたがいさま”の関係ができています。このように、“おたがいさま”の関係をつくることにより、新たな地域活動の展開や新たな担い手の参加が促されます。また、高齢者の見守りや除雪支援などの地域住民の厚意が拒否される例がありますが、“おたがいさま”の関係があると、気持ちよく受け入れやすくなります。この“おたがいさま”の関係は、子どもの時や子育ての時にお世話になったので、リタイヤした際には何か地域のための活動に参加するというように、時間を超えて機能するので、地域活動の担い手確保の持続性にも役立ちます。



PTA 主催の地域の高齢者の見守りなどの検討ワークショップ(近文地区)

(松村 博文)