

人生 100 年時代の健康・生きがい新研究会Ⅱ

研究報告書

「多世代交流」（地域の活性化につなげよう）

神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会 八木 一龍

目 次

第一章 はじめに

第二章 高齢者を取り巻く現状

第一節 人とのつながりの希薄化

第二節 孤独・孤立の状況

第三節 国や自治体の取り組み

第三章 高齢者の現状への取り組み

第一節 社会参加の必要性

第二節 高齢者の居場所づくり

第四章 多世代交流の必要性

第一節 昭和時代との比較

第二節 現在の課題

第三節 多世代交流の有効性

第四節 現在における多世代交流

第五章 多世代交流での考え方

第一節 エンゲルの BPS モデル

第二節 マズローの欲求階層説

第三節 キャッテルの2つの知能

第四節 E.H.エリクソンのジェネラティビティ理論

第五節 バルテスのSOC理論

第六章 アドバイザーの実践事例

第一節 すずき野ボッチャクラブでの実践

第二節 地域子ども活動支援サークルでの実践

第三節 横浜シニア大学での実践

第四節 青葉シニア大学での実践

第五節 大学・地域ケアプラザとの連携・活動での実践

第七章 多世代交流における課題について

第一節 活動の持続性・拡大性

第二節 自治体・大学・地域ケアプラザ等との連携・協働
の実践

第三節 多彩な地域の資源・多様な地域の人材を活かした
活動

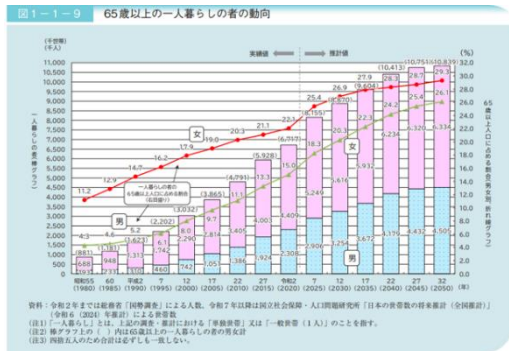
第四節 多種多様な多世代交流の取り組み

第五節 国・自治体等での施策

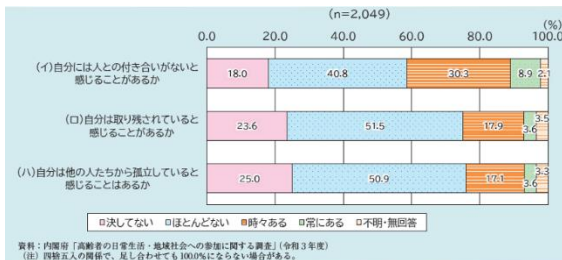
第八章 まとめ（提言）

第九章 おわりに

第二節 孤独・孤立の状況



資料 令和6年度 高齢社会白書



資料 令和3年度 内閣府

「65歳以上の一人暮らしの者の動向」では、昭和55年には男4.3%、女性11.2%でした。令和2年には、男性15.0%、女性22.1%となり、男女とも増加傾向になりました。

また、「65歳以上の孤独感」では、「自分は他の人たちから孤立していると感じることはあるか」の項目では、「時々ある」が17.1%、「常にある」が3.6%で合わせて20%を越えていました。「人との付き合いがない」と感じる65歳が年々増しており、高齢者の孤独感の割合が高まっていると言えます。

また、2024年5月13日朝日新聞によると、政府が「65歳以上の孤独死でなくなった高齢者が令和4年度で約68,000人と推定」と掲載しています。

第三節 国や自治体の取り組み

国は、孤独・孤立は人生のあらゆる段階において何人にも生じるうるものであり、健康等にも深刻な影響を及ぼしうるものであるとしています。特に、ライフステージの後期における高齢期・老年期にかけての孤独は、心身の機能低下などと相まって、生活不活発病といわれる様々な症状につながるおそれがあるとしています。

こうした中で、「孤独・孤立対策推進法」（令和5年法律第45条）が、2023（令和5）年5月に成立し、2024（令和6）年4月に施行されました。同法は、国と地域において総合的な孤独・孤立対策に関する施策を推進するため、その基本理念や国等の責務、施策の基本となる事項、国と地方の推進体制等について定めています。「孤独・孤立対策推進法の概要」の中に、次のような項目があります。「孤独・孤立に悩む人を誰ひとり取り残さない社会」、「相互に支え合



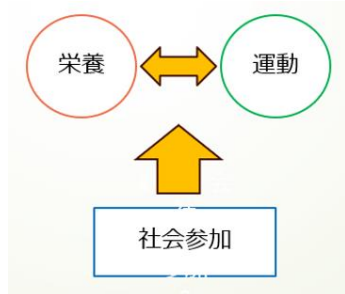
資料 令和6年 内閣府

い、人と人との「つながり」が生まれる社会」を目指すとされています。

第三章 高齢者の現状への取り組み

第一節 社会参加の必要性

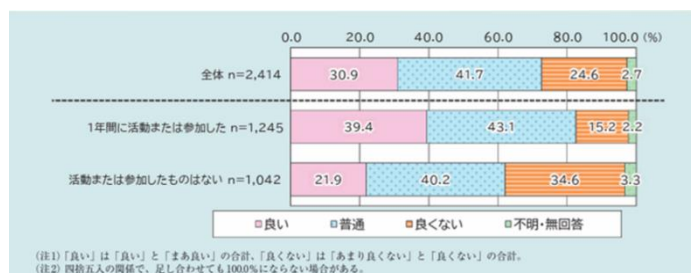
第二章第二節「孤独・孤立の状況」で述べたように、年々高齢者の一人暮らしが増加しており、高齢者の孤独感も高まっています。このような状況の中、



現在問題になっているのが高齢者のフレイルと云うことです。フレイルとは、「健康と要介護状態の中間の状態」です。早く気付いて予防をしていかなければなりません。東京都健康長寿医療センター研究所の村山洋史先生は、「フレイル予防のためには、運動・栄養・社会参加が必要である。特に、運動・栄養を下支えするのは社会参加（つながり）である。」と述べられています。要するに、「フレイル予防の秘訣は人とのつながり」と言えるのです。また、令和3年度内閣府の「社会

資料 季刊「生きがい」161号

活動への参加の有無と健康状態」の調査では、活動または参加した39.4%、活動または参加しなかった21.9%となり、社会活動または参加した人は、健康状態が良いと言えます。



資料 令和3年度 内閣府

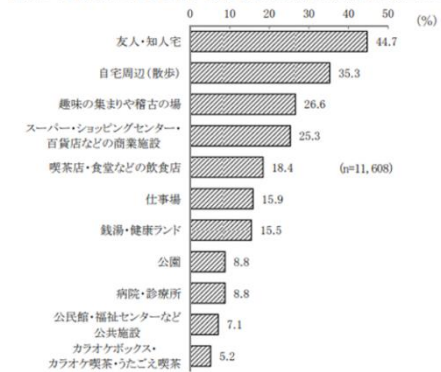
このようなことから、高齢者にとって社会参加の必要性は高く、人とのかわりとはとても大切なものなのです。

第二節 高齢者の居場所づくり

第二章第一節「人とのつながりの希薄化」で、令和6年度高齢社会白書の調査「近所の人との付き合い方」では、「誰とも話をしない、近所づきあいをしない、困った時に頼る人がいない等」の割合が高くなっています。このように高齢者を取り巻く現状は、年々悪い状況になっています。そのような状況を打開していくには、国や自治体での取り組みの他に地域での住民同士での取り組みがとても大切になります。地域住民の中で孤立した高齢者がいないか地域全体で見守り、高齢者が孤立しない地域づくりが重要です。その1つとして、「高齢者の居場所づくり」を積極的に進めていく必要があります。

ではどのような居場所がよいのでしょうか。香川県「高齢者居場所実態調査」を見てみると、まず「友人・知人宅というようななじみの関係で結ばれ

図表3 自宅以外に落ち着ける・安心できる居場所の種類＜複数回答＞



注：回答者は、自宅以外に落ち着ける場所・安心できる居場所が「あり」と答えた人。5%未満の回答は省略。
資料：図表1に同じ。

資料 香川県 2012年

た場所」、「ふだんの散歩で歩く自宅周辺の何気ない空間」をあげる人が多くいます。また、利用しようと思う居場所については

- ・家から近い
- ・料金が安い
- ・趣味やスポーツが楽しめる

といった居場所が挙げられています。私の知人は、「近くに行ける居場所がなくて」と言っていました。「家から近い、料金が安い、趣味やスポーツが楽しめる」ような居場所づくりを進めていくことが、高齢者を孤独・孤立から守る方法の1つであると言えます。

第四章 多世代交流の必要性

第一節 昭和時代との比較

私は昭和生まれで、昭和・平成・令和を生きてきました。私が子どもの頃育った昭和時代を思い出してみます。高度経済成長の中、日本社会が大きく変化した時代とも言えます。テレビ「サザエさん」の家族のように、祖父母・父母・子どもの3世代家族が普通でした。祖父母が孫の子どもを連れて買い物をしている姿をよく見かけました。私も祖父母からお金をもらって、駄菓子を買に行っていました。そして、3世代がそろって毎日夕食をすることも当たり前でした。地域には、世話をよくしてくれた高齢者がいて、いたずらをするとしかられたものでした。地域の運動会やお祭り等の地域行事も多く、地域の方々が総出で準備や運営等をしていました。地域の中で、子ども・若者・高齢者等のかかわりもあり、自然と多世代交流ができていました。

現在は、社会構造が大きく変化する中で、核家族化が進み子ども家族と祖父母が分かれて住む形態が多くなり、3世代家族はあまり見られない状況になりました。したがって、昭和時代に普通に見られていた多世代でのかわりが薄れてしまいました。

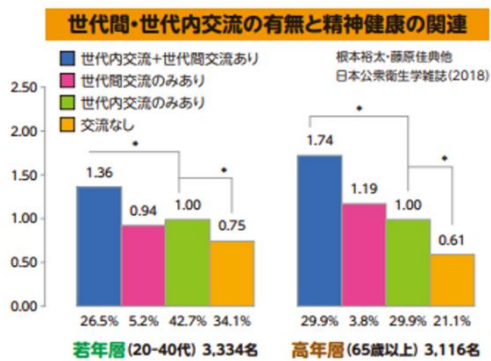
第二節 現在の課題

高度経済成長の結果、日本社会は都市に人が集中して、地方は人が減少して過疎化も進むことになりました。また、急激な速さで高齢化が進み、高齢者の平均寿命も延びて超高齢社会にもなりました。その他少子化や核家族化等となり、複雑な社会構造になりました。第一節でも述べたように「サザエさん」のような3世代家族は少なくなりました。家族構成等を見ると、高齢者夫婦または高齢者単独世帯が目立って増加しました。このような状

況の中で、孫や子どもと暮らす高齢者が減少し、それとともに3世代がかかわる内容のイベントやかかわる回数等も少なくなっています。このことが、高齢者にとってさらに孤独・孤立等を生んでいると言えます。

第三節 多世代交流の有効性

アメリカの E.H.エリクソンが提唱している「ジェネラティビティ理論」があります。この理論は、人間にはそれぞれの発達期に発達課題があり、プラス面を活かしながらマイナス面を他の発達期の人々と補い合うことが大切であると言われています。具体的には、子育てをしている親世代は仕事に集中しての取り組みがとても活動的です。その反面、子育て等経験不足や子どもにかかわる時間の不足等も考えられます。また、高齢者についてみると、長い人生を歩んできた経験は豊富です。退職後は、十分余裕とする時間も



多いのです。しかし、加齢による身体の変化により介護状態になれば、他の人の力を借りなければならないのです。ではどうすれば良いのでしょうか。高齢者が親世代に子育ての支援・助言等を行い、逆に親世代から高齢者が介護・生活支援等を受けると良いのです。したがって、昭和時代に行われていた多世代による相互の助け合いをすることを現在できる範囲で検討していく必要があるのです。

さらに、上記の資料「世代間・世代内交流の有無と精神健康の関連」を見ると、世代内交流・世代間交流を単独で行うだけでなく、世代内交流と世代間交流を組み合わせる行うことが、高齢者だけでなく若い層にも精神的健康にとっても有効であると示しています。

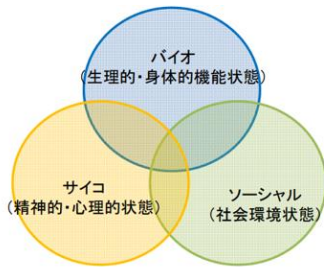
第四節 現在における多世代交流

第四章第一節で、昭和時代の3世代家族による多世代のかかわりは、現在超高齢化・少子化・核家族化・都市化等が進んでいる日本社会では、昭和時代のような3世代家族のような形態に戻すことは非常に難しい状況です。ではどうすれば良いのでしょうか。3世代家族のような形態に戻すことが難しければ、各地域社会において子ども・若者・高齢者等の異世代のかかわりを創っていくことが考えられます。でも、現在地域社会においても自治会・町会等の会員も減少したり、近所とのつながりが希薄化したりしている状況で簡単にできるわけではありません。しかし、第四章第三節「多世代交流の有効性」で述べたように、高齢者をはじめとする地域社会での人のかかわりを創るため、国や自治体等の取り組みを待つだけでなく、地域住民が力を合わせ異世代のかかわりへの取り組みに努めていくことが緊急

の課題であると言えます。

第五章 多世代交流での考え方

第一節 エンゲルのBPSモデル



1970年代に、アメリカの精神科医ジョージ・エンゲルが生物心理社会モデル（BPSモデル）を提唱しました。BPSモデルとは、健康や病気について、生物学的・心理学的・社会的要因の相互作用の結果としてとらえる考え方です。第三章第一節「社会参加の必要性」のところで、健康の捉え方について述べました。健康の定義は、WHO憲章の前文に示されています。「健康とは、病気でないとか、弱っていないということでは

なく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」とされています。要するに、健康は肉体的・精神的だけでなく、社会参加（人とのかかわり）も重要であると述べています。高齢者も含め、多世代交流等の異世代のかかわりの取り組みをすることで、より健康を高めていけることが考えられます。

第二節 マズローの欲求階層説

マズローと言えば、欲求5段階説が有名です。欲求5段階説の下から3番目（03）に「所属と愛の欲求」があります。これは、他者とかかわりたいという集団帰属を求める認知欲求と言われています。言い換えれば、人間には集団帰属の欲求があり、人とかかわりを求める本能が備わっていると言えます。したがって孤独・孤立することは、何らかの理由により生じている状態と考えられます。

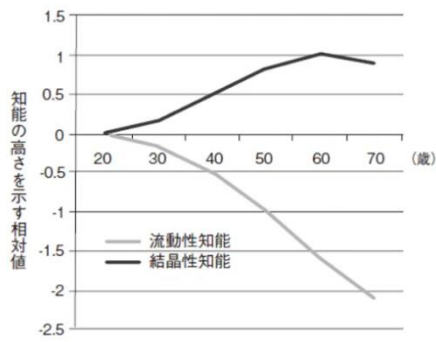


資料 イラスト AC より
また、下から4番目（02）に「承認の欲求」があります。これは、自分が集団から価値ある存在として認められることを求める認知欲求と言われています。したがって、マズローによると人間の発達から見ると、集団所属の欲求と所属する集団から承認（認められたい）という欲求があることがわかりました。

そして多世代交流では、それぞれの発達段階の者がそれぞれのもっている能力や技術を出し合って、自分自身の向上と自分の周りの人々や社会に役立つような活動をするのが大切です。そのことが、人間の発達段階における集団における向上力や凝集性を高めていくことになるのではないかと考えられるのです。

第三節 キャッテルの2つの知能

1967年キャッテルが、「加齢による知能変化に関する論文」で、流動性知能と結晶性知能について提唱しました。このキャッテルが提唱した加齢による知能変化の考え方は、高齢者の学習や生活等において非常に重要な考え方であると言えます。まず、流動性知能とは、新しい環境に適応するため、情報をすばやく獲得、処理し、操作していく能力です。この流動性能力は加齢に伴って低下することがわかっています。もう一つの結晶性知能は、経験や学習によって後天的に獲得、蓄積される能力であり、流動性知能とは異なり年を重ねるほどに成熟していくとされています。したがって、高齢者にとっては加齢に伴い流動性知能を伸ばして活かしていくことは難しい状況です。今までの長い経験により蓄積された能力結晶性知能を活用していくことが大切です。多世代交流において、子どもや若者等異年齢のかかわりをする場合、今まで自分が経験してきた経験や能力等、または自分自身が得意とする技能等を活かしていくことが良いと考えられる。それとともに、時には今まで経験をしてこなかった新しいものにチャレンジすることも大切なのではないのでしょうか。



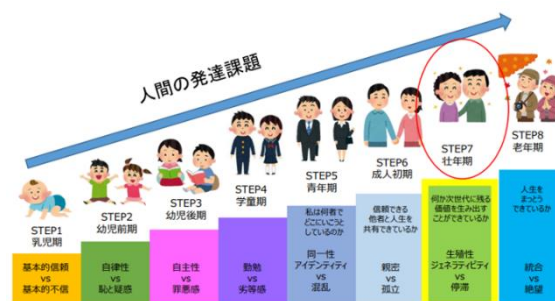
資料 篠原菊江教授 作図

資料 篠原菊江教授 作図

第四節 E.H.エリクソンのジェネラティビティ理論

第四章第三節「多世代交流の有効性」で述べたように、アメリカのE.H.エリクソンが提唱しているジェネラティビティ理論は、多世代交流を進めていくうえでとても有効な考え方であると言えます。エリクソンは、著書「老年期」(生き生きしたかかわりあい)で、以下のように述べています。「老年期の英知の力は、世代を導き維持するのにいろいろなやり方で参加する」「世話をしている感覚、家族の長老として大切にされているという感覚を強化する」「祖父母として、孫を愛し、世話をし、役に立ってやることができる」「世の中を維持し永續させるためだった中年期の責任からのこういった自由こそが、多くの老年者たちが祖父母になって嬉しいことなのである」と述べています。まとめると、エリクソンは、老年期では長年生きてきた経験豊富なことを活かして、英知・思い・

世代を導き維持するのにいろいろなやり方で参加する」「世話をしている感覚、家族の長老として大切にされているという感覚を強化する」「祖父母として、孫を愛し、世話をし、役に立ってやることができる」「世の中を維持し永續させるためだった



資料 エリクソン心理社会的段階目録検査

中年期の責任からのこういった自由こそが、多くの老年者たちが祖父母になって嬉しいことなのである」と述べています。まとめると、エリクソンは、老年期では長年生きてきた経験豊富なことを活かして、英知・思い・

技術・経験・文化・環境等を「次世代の価値を生み出す行為に積極的にかかわること」と述べています。したがって、高齢者という老年期では、多世代交流において「統合」というプラス面を活かして、子ども・若者等に対して経験や英知等を継承していく役割を果たしていくことが重要であるのです。

第五節 バルテスのSOC理論

バルテスは、生涯発達の観点から、獲得と喪失あるいは成長と衰退は同時進行するものであり、失っていくものがある老年期において私たちは選択的に選び取った内容を、周囲の助けを借りながら熟達化に向かっていくことで幸福に近づいていくというSOC理論を構築しました。

- 目標の選択 (Selection)
- 資源の最適化 (Optimization)
- 補償 (Compensation)

SOC理論の「SOC」とは、この3要素の頭文字をとったものです。

具体的には、自分自身の心身機能の低下や身の回りの環境を考慮したうえでの人生の目的や目標の「選択」、自分の能力だけでは補えない部分に対して、他者の力を借りる、道具を利用する「補償」、決定した目標に対して、自分の心身機能や周りの環境を調整する「最適化」の3要素を踏まえた運動の目標設定を決めていくことです。

多世代交流を進めていくうえでも、高齢者自身の心身機能の低下や身の回りの環境を考慮したうえで目的・目標の「選択」、自分の能力では補えない部分を他者の力を借りる「補償」、そして目標に向かって自分の心身機能や周りの環境を調整する「最適化」の3要素を踏まえた目標設定が大切であると言えます。

第六章 アドバイザーの実践事例

第一節 すずき野ポッチャクラブでの実践

私は、2022年6月から開始された「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」で多世代交流の研究推進にあたって、理論研究だけでなく



自分にできる多世代交流の実践につながるものはないか考えていました。今まで他のポッチャ団体に所属して活動をしていました。以前からパラスポーツであるポッチャは、障がい者のスポーツとして知られていますが、高齢者にも、子どもにも、どの年齢にも楽し

める相応しい運動であると考えていました。多世代交流の実践を行うため、地域の知り合いを集めポッチャクラブを創りました。

現在居住している横浜市青葉区すすき野地区を中心に活動を始めました。活動場所は、近くにある地域包括支援センター（以下、「すすき野地域ケアプラザ」という）で月3回場所を予約して活動を進めています。現在、会員は21名であり、常時15名前後の会員がポッチャを楽しんでいます。しかし、時々会員以外の参加者も楽しんでいます。私たちのポッチャクラブは、「誰でも、参加可能」としています。以前は、脚が不自由で車椅子で参加した男性、認知症で娘さんと参加した女性、そして近くの桐蔭横浜大学の学生たちもポッチャを楽しみました。最初に説明したように、ポッチャクラブ内で楽しむだけでなく、子どもや若者等異世代のかかわりを企画し、運営を実施しています。



タウンニュースに掲載される

- ・近隣小学校放課後キッズクラブ
- ・近隣放課後等デイサービス
- ・近隣保育園・幼稚園
- ・近隣大学学生
- ・近隣他の地域ポッチャ団体

現在、もうすぐ4年目になろうとしていますが、毎年のように近隣の上記団体等と活動を実施し、多世代交流の実践として実績を積み重ねることができています。以下、その具体的実践事例を説明します。

第二節 地域子ども活動支援サークルでの実践

2022年6月に、すすき野ポッチャクラブを創り、月3回定期的にポッチャを楽しんでいます。すすき野ポッチャクラブの会員を主体として、近隣小学校放課後キッズクラブや近隣保育園・幼稚園等の子どもたちと一緒にポッチャを行い、異年齢のかかわり多世代交流の実践を継続して行っています。すすき野地域ケアプラザの地域コーディネーターとは、地域の情報交換等を行っています。地域コーディネーターから「保育園・幼稚園から地域の方との交流をしたい」、「放課後等デイサービスから地域の方との交流の依頼がある」等、私の所に情報が伝わってきています。この情報を基にポッチャクラブの方々と相談しながら、企画・運営等を実施しています。活動場所をケアプラザにして実施していますが、そうするとポッチャクラブの活動日程が減ってしまうので、地域コーディネーターと話し合いをして、

令和6年 5月 27日

横浜市地域ケアプラザ利用団体登録書

(団体名) 子ども活動支援サークル
(氏名) 八木 一龍 様

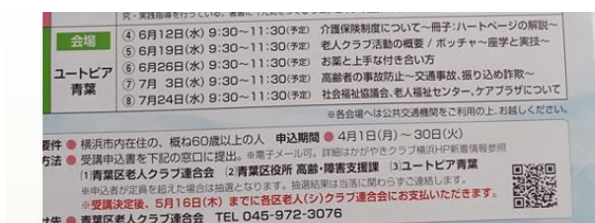
横浜市すすき野地域ケアプラザ
所長 小薮 基司

横浜市地域ケアプラザ施設使用及び目的外使用に関する要綱第6条第3項に基づき、貴団体を横浜市すすき野地域ケアプラザの登録団体として、次のとおり決定します。

| | |
|--------------|----------------|
| 登録される地域ケアプラザ | 横浜市すすき野地域ケアプラザ |
| 登録番号 | I-96 |
| 団体区分 | 団体I |
| 有効期限 | 令和9年5月26日 |

子ども活動支援サークルを新しく創り、ポッチャクラブと別団体登録して月3回活動場所の確保できるようにしました。そして、活動内容により自治体の補助金申請が可能であることでした。現在、メンバーは4名程度ですが地域の方を募集しています。

第三節 横浜シニア大学での実践



横浜市では、高齢者に対して100歳大学「横浜シニア大学」を各区主催で毎年開催しています。青葉区でも、5月から7月まで8回開催実施しています。第5回6月19日（水）には、ポッチャの座学と実技を行いました。

資料 青葉区シニア大学要項

した。青葉区「横浜シニア大学」は、主催青葉区老人クラブ連合会、共催は横浜市健康福祉局が行っています。青葉区老人クラブ連合会事務局から依頼がありました。青葉区各老人クラブの代表が参加しますが、当日50名前後が参加しました。私だけでは難しさもあり、すすき野ポッチャクラブ会員にお願いして10名以上の協力者がありました。参加者は、50歳代から90歳代まで参加して、高齢者同士の交流会を実施することができました。参加者は、各老人クラブの代表ですので、健康意識の高い方が多いのですが、感想では「健康のため、人とのかわり、社会参加の大切さがわかりました」という内容が多くありました。また、「初めてポッチャを体験したが、楽しかったので今後も続けたい」という感想もありました。以下は、当日のポッチャ体験会の写真です。



第四節 青葉シニア大学での実践

2024年2月3日に、健康生きがい開発財団主催「アドバイザー支援講座」で、「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」の報告を全国向けに、オンラインで行いました。多世代交流の実践について報告をしましたが、実践等を共に実施してきた地域の方々には聴いていただくことはできませんでした。私は、ぜひ地域の方々に聴いていただける報告会を健康生きがい開発財団にお願いして、企画等を行い7月20日


(土)に実施することになりました。オンラインでも、地域の方々にも強調した内容があります。「健康のため、社会参加が大切で、人とのかわりを多くしていく」ということでした。当日は、私だけでなく一緒に活動している桐蔭横浜大学准教授尾山先生、すすき野地域ケアプラザ職員の土屋さん、そして健康生きがい開発財団主任研究員小川さんをお願いして高齢者に関係する話をさせていただきました。

当日の参加者は、38名でした。横浜市居住の方が多く、川崎市・東京都内からも参加がありました。当日は、近隣の方だけでなく、チラシやタウンニュースを見て参加した方もいました。年齢は、50歳代から80歳代




まで幅広い年齢層でした。アンケート結果、「フレイル予防のため、社会参加が大切であるとわかった」が多くあり、「地域での人とのつながりをつくっていききたい」との感想もありました。また、「4人の説明ばかりで、参加者同士での意見交換等もあっていいのでは」という前向きな意見もあり、次回開催の参考にすつもりです。青葉シニア大学の主催は、健康生きがい開発財団で開催できました。そして、青葉区役所にもお願いして、後援申請書を提出し、青葉シニア大学チラシに「後援：青葉区役所」を掲載することができ

ました。これにより、青葉区内の公共施設にチラシを置かせていただくことが簡単にできました。また、自治体との連携・協働へもつながり、今後補助金等の申請も可能となりました。

 **100歳大学**
青葉シニア大学

—地域・人とのつながりをつくる—

令和6年7月20日(土) 

15:00~17:00

すすき野地域ケアプラザ 多目的ホール

プログラム

1. **多世代における取組み** 神奈川健生AD 八木一磨
・高齢者の社会参加・居場所づくり等
・多世代交流の実践、今後の課題
2. **青葉区高齢者調査における結果・考察**
桐蔭横浜大学スポーツ科学部スポーツ健康科学科准教授 尾山裕介
3. **ケアプラザで行う地域・人とのつながりづくり**
すすき野地域ケアプラザ生活支援コーディネーター 土屋 環
4. **「人生100年時代の健康生きがい新研究会」**
(一財)健康・生きがい開発財団主任研究員 小川文男
・新研究会の取組みについて
・地域・人とのつながりの大切さについて

参加無料・申込不要
※13:00~14:30はポッチャ交流会を行います
主催：(一財)健康・生きがい開発財団 後援：横浜市青葉区役所
協力：桐蔭横浜大学 すすき野地域ケアプラザ

「青葉シニア大学」チラシ

第五節 大学・地域ケアプラザとの連携・協働での実践

すすき野ポッチャクラブでは、第六章第一節「すすき野ポッチャクラブでの実践」、第二節「地域子ども活動支援サークル」等で多世代交流の実践について述べてきました。現在まで3年間、地域で子どもとの交流、または近隣高齢者ポッチャ団体、桐蔭横浜大学学生等との交流を積み重ねてきました。また、企画・運営等する時には、すすき野地域ケアプラザの地域コーディネーター等職員の方と相談しながら進めてきました。場所や用具等を提供してもらったり、支援者として協力してもらったり連携・協働をしてきました。近隣の桐蔭横浜大学准教授尾山先生とは、2年前尾山先生の講習会に参加後から、地域における高齢者の認知機能に関する測定・調査等を行うようになりました。

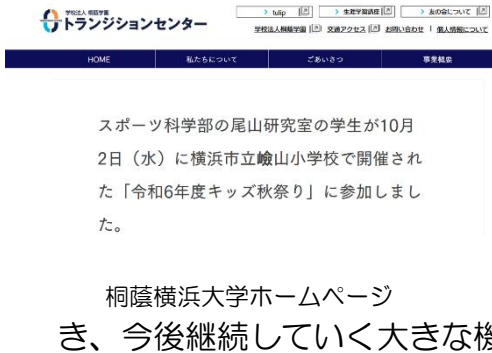


3年間近隣小学校放課後キッズクラブへポッチャ指導・支援を続けてきました。2024年指導責任者から、子どもたちの「ポッチャ大会」を開催したいので運営をお願いしたいと依頼がありました。子どもたちの人数は、130人を超えるというので、すすき野ポッチャクラブ会員やすすき野ケア

プラザ職員の方とも相談して、協力をお願いしました。また、高齢者だけでは厳しさもあったので、桐蔭横浜大学准教授尾山先生へ協力依頼をしました。10月2日（水）14時より、小学校体育館で前半・後半に分けて「ポッチャ大会」を実施しました。指導・支援者は、すすき野ポッチャクラブ会員10名、桐蔭横浜大学学生8名、すすき野地域ケアプラザ職員2名、神奈川健康生きがづくり協議会会員1名計21名でした。コートを4つに分けて実施しましたが、2時間30分の大会を子ども・若者・高齢者の異世代かかわりの交流を行いながら進められました。

子どもたちは、ゲームを楽しんでいて、多くの笑顔が見られました。学生は、準備や審判等を積極的に行い、子どもたちとも触れ合う機会も多く、互いにふざけ合い楽しんでいる様子も見られました。会員の高齢者は、「疲れた」という言葉も聞かれましたが、子どもたちや学生とのかかわりを楽しんでいます。すすき野地域ケアプラザ職員の方は、「地域でこのような異年齢のかかわりは少なく、子どもたちが楽しんでいる様子を見て、とても貴重な機会でした」と話をしていました。桐蔭横浜大学准教授尾山先生も、「学生たちも楽しんでいる、良い経験ができた」と今後の継続を期待していました。





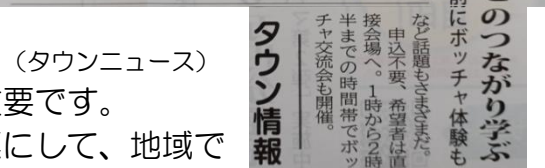
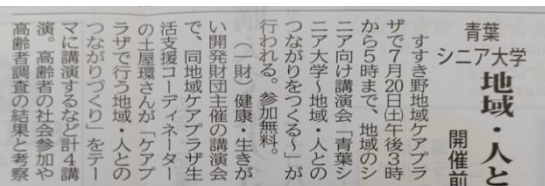
その後、桐蔭横浜大学ホームページに10月2日の「ボッチャ大会」の様子が掲載されました。大学も地域貢献としての情報として紹介され、今後も多世代交流等地域での活動等に積極的に参加していくことが示されていました。今まで、多世代交流の取り組みをしてきましたが、大学・地域ケアプラザとの連携・協働での実践ができ、今後継続していく大きな機会になりました。

第七章 多世代交流における課題について

第一節 活動の持続性・拡大性

第六章第一節から第五節まで、多世代交流の実践事例を紹介してきました。現在、4年目に入ったすすき野ボッチャクラブを主体として多世代交流の実践を継続してきました。月3回すすき野地域ケアプラザを場所としてボッチャの活動をしてきました。すすき野ボッチャクラブを始めた頃は、コロナ禍で高齢者が集まって運動することがなかなかできない時期でした。会場場所のルールで、密にならないように人数の制限やマスク着用、使用したもの等の消毒をすることがありました。コロナ禍で、家で外に出ないことよりもルールに従い、密にならないようにボッチャを工夫して行っていくようにしました。このような時期を経過し、毎回15名以上の参加者がボッチャを楽しんでいます。

しかし、ボッチャクラブの活動を長く継続していくには、活動の工夫等が大切です。活動の曜日・時間等会員から要望を聴きながら、またどのような内容がふさわしいか活動の前に、話し合いの時間等をもつようにしています。また、多世代交流については、時期や内容等についてできるだけ早めに計画を知らせ、会員の役割について詳細に説明をしています。また、すすき野地域ケアプラザの地域コーディネーターと日頃から情報交換をして、活動の機会等を多くするように検討しています。活動依頼を待つだけでなく、今まで多世代交流を実施してきた団体や機関等とは連絡を密にするようにもしています。活動の持続性は、このようにコーディネーターとの情報交換が大切です。さらに、拡大していくためには、自治体からの情報等を得ることや自治会・町会等地域の情報や社会的資源を



(タウンニュース)

「点から線に、そして面に」を目標にして、地域での拡大性を図っていきます。また、地域の情報紙に

連絡をして、多くの地域の方々に情報を伝える工夫も大切です。今まで、2回タウンニュースに掲載していただきました。

第二節 自治体・大学・地域ケアプラザ等との連携・協働の実践

第六章第五節「大学・地域ケアプラザとの連携・協働での実践」で紹介したように、多世代交流を継続し、拡大していくには自治体・大学・地域ケアプラザ等との連携・協働が大切です。第七章第一節「活動の持続性・拡大性」でも述べたように、1つの民間団体だけでは限界があります。まず、多くの情報が入らないことです。自治体は、いろいろな形態での団体登録等もされており、連絡先等の情報も多くあります。また、地域ケアプラザには、地域での高齢者に関する人的・物的資源等の情報があります。連携・協働することにより、必要な情報等を得て、活動がしやすい状況になります。さらに、大学と連携・協働することにより、活動に必要な知識や技術等を得やすくなります。また、若者の力を得るため、つながることは有効です。第六章「アドバイザーの実践事例」で紹介した第一節から第五節の多世代交流を行うことができたのは、このような連携・協働があったおかげです。このような連携・協働が行えるためには、簡単ではありませんでした。なぜかという、こちらから積極的にかかわっていかないとできないからです。私たちアドバイザーでは、「どのようにかかわっていけば、自治体や大学・地域ケアプラザ等との連携・協働ができるのか」というのが、大きな課題です。私はアドバイザーで、すすき野ポッチャクラブを主体として自治体・大学・地域ケアプラザ等と連携・協働して多世代交流の実践をしてきましたが、まだ今後継続していくことができるか未知数です。第一節「活動の持続性・拡大性」で述べたように、今後も多世代交流の実践が持続・拡大していけるように、自治体・大学・地域ケアプラザ等との連携・協働に努めていきます。

第三節 多彩な地域の資源・多様な地域の人材を活かした活動

多世代交流の実践を継続していくためには、「多彩な地域の資源・多様な地域の人材を活用していく」ことが最も大切です。第二節で、大学・地域ケアプラザ等との連携・協働を述べました。桐蔭横浜大学准教授尾山先生との出会いがなければ、大学との関係は生まれませんでした。また、地域ケアプラザの職員の方々とのかわりがなければ、地域での情報や地域関係団体等とのつながりも生まれませんでした。

また、他のアドバイザーの話を知ると、活動場所の確保が難しいとのことでした。すすき野ポッチャクラブは、毎月3回すすき野地域ケアプラザ2階多目的ホールを3カ月前から予約をすることができます。場所の確保が可能であることが素晴らしいことです。3年間地域で多世代交流の実践ができたのは、一緒に活動しているすすき野ポッチャクラブの方々協力してくれていることが、活動推進の大きな人的な資源です。上記以外にも、多彩

な地域の物的資源・多様な地域の人的資源を開発していくことが、今後の多世代交流の実践をさらに継続・拡大していくことになります。

第四節 多種多様な多世代交流の取り組み

2022年6月「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」が開始されました。私は、神奈川健康生きがいづくりアドバイザーの三浦紀子さんと2人で「多世代交流」の研究をしてきました。三浦さんは、横浜市旭区でコミュニティカフェ「希望カフェ」を仲間と創り、高齢者と子ども、若者等との異年齢のかかわりを行っていました。お茶や食事等ができ、またイベント等を行って、地域での人とのかかわりづくりの取り組みでした。現在も場所を自宅に変えて、「花言葉」というコミュニティカフェを運営しています。また、2024年4月「人生100年時代健康・生きがい研究会Ⅱ」で一緒に「多世代交流」の一員である川原さんは栄養士という仕事をされていて、「子ども食堂」など異世代での食事をする場を設定して、多世代交流の取り組みを検討しています。私は、ポッチャを手段として、多世代交流の実践をしています。他に上記の2つの取り組みも多世代交流の取り組みとして有効です。最近、テレビで紹介されていましたが、高齢者と若者が同じ建物に居住し、若者が高齢者に声かけや見守りを日常的に行うという話でした。そのかわりに、若者の家賃を半額にするということでした。まだまだ、多種多様な多世代交流の取り組みが考えられるのではないのでしょうか。アドバイザーの経験や特技等を活かしたもので、また地域にある施設や人材等を活かして多世代交流の取り組みの工夫ができることを期待しています。

第五節 国・自治体等での施策

今年1月22日に、ふとテレビを見ると短時間であったが、「孤独・孤立対策を進める三原じゅん子内閣府特命担当大臣が、藤沢市にある福祉施設と多世代型交流アパートを視察した」というニュースでした。第二章第三節「国や自治体の取り組み」でも述べたように、国や自治体も超高齢社会が進む中、現在高齢者を含む孤独・孤立が大きな社会問題になり、2024年4月「孤独・孤立対策推進法」が施行されました。基本理念の中に「相互に支え合い、人と人との「つながり」が生まれる社会」を目指すとされています。三原特命担当大臣は、コメントで「人と人とのかかわりが大切で、特に高齢者と若者等のように多世代でのかかわりが重要である」と言っていました。高齢者等の孤独・孤立防止策を重点テーマにして、2月から有識者からなるプロジェクトチームを組織して検討を始めることを明らかにしました。また、「孤独・孤立を予防するため、地域の居場所づくり、つながりづくりを行い、多世代交流が重要である」とも話をしていました。今後、国や自治体で孤独・孤立対策で、多世代交流における施策等が検討され実施されるのではないかと考えます。しかし、福祉施策が地域に移行されて

きているように、実際に活動の推進は地域住民が中心になっていくのではないかと考えます。それぞれの地域により、地域の実態等が異なるからです。地域をよく知る地域住民が互いに支え合う仕組みが最も大切です。私たちアドバイザーは、各地域において「多世代交流」等の実践を行い、地域での人とのかかわりをつくる役割を果たしていただけるのではないのでしょうか。国や自治体、地域包括支援センター等との連携・協働することにより、地域における推進役として努めていただけるのではないのでしょうか。

第八章 まとめ（提言）

第七章第五節「国や自治体等での取り組み」で述べたように、国は2024年に「孤独・孤立対策推進法」を施行しました。そして、2025年2月特命担当大臣が、孤独・孤立対策のため多世代交流を含めたプロジェクトチームをつくり検討していくと述べました。「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」では、2022年6月から「多世代交流部会」で孤独・孤立対策での取り組みを含めて、研究を通して実践を実施してきました。国や自治体等が取り組みを開始するまで、さらに孤独・孤立は急激に進むことが考えられます。私は、アドバイザーとして3年前から継続しているポッチャを手段としての多世代交流の実践を日本どこでもできるプログラム等作成し、アドバイザーが活動しやすい活動内容等を創っていきたいと考えています。



アドバイザーが、地域で活動を進めていくうえで大切なことが、「地域共生社会の実現」という考え方です。この考え方は、「地域住民が参画し、世代を越えて人と人がつながり、地域住民一人ひとりの暮らしと生きがいを共に創っていく社会の実現」です。地域には子どもや高齢者等多くの課題を抱えた人々もいます。インクルーシブ社会と言われるように、「社会的に全ての人を

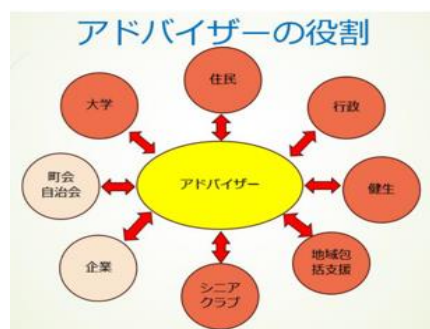
資料 平成29年 厚生労働省
包み込み、誰も排除されることなく、全員が社会に参画できる機会をもつ」ことを大切にしながら進めることです。

また、超高齢社会が進む中で、認知症基本法が制定され、基本施策が示されています。2人に1人の高齢者等が認知症になると言われる現在、厚生労働省からも健康のため社会参加の必要性が強調されてきました。フレイル予防の運動・栄養・社会参加の中でも、人とのかかわりである社会参加が基盤にあると第三章第一節「社会参加の必要性」で村山先生が述べています。

現在、国民の人数が減少傾向にある中、65歳以上の高齢化率は30%を超えようとしています。令和6年には、40%になる予定とも言われています。以上述べてきたように、私たちアドバイザーの地域での役割はととても大きいと考えます。それぞれが使命感をもって役割を果たすことが大切です。

第九章 おわりに

私は、アドバイザーとなって5年目になります。第八章「まとめ（提言）」でもアドバイザーの役割について述べました。アドバイザーは、公的な資格ではなく、民間の資格であり、それぞれが仕事をもって行っている方も多くいます。私は、「アドバイザーとは、どのような資格で、何をすればいいのだろう」と思うことがあります。神奈川健康生きがいつくりアドバイザーの



八木作図

方と話をしても、肝心なところがよくわかりませんでした。しかし、自分自身で考え試行錯誤で実践等していくしかないと考えました。まず、「自分の経験や特技等を活かして、地域の方々とかかわり、地域の特性に合わせて活動をしていこう」とポッチャを手段とした多世代交流の実践を進めてきました。私はアドバイザーとして、活動を「点から線へ、そして面に」できるように努めてきました。図「アドバイザーの役割」のように、住民を中心として行政・大学・地域包括支援センター・シニアクラブ、そして健康生きがいつくり協議会等とのつながりを創ってきました。なかなか難しい企業、町会・自治会とは今後進めていきたいと考えています。最後に、私はアドバイザーとして活動することによって、「私自身が肉体的・精神的・社会的に健康になり、人とのかかわりが増え、生きがいをもって生きることができている」と感じています。社会貢献することにより、他者への幸せだけでなく、実際は支援者自身に大きく幸せが訪れる」ということを強調したいのです。

<資料>

第二章 高齢者を取り巻く現状

- ・高齢化の推移と将来推計 令和6年度 高齢社会白書
- ・65歳以上の孤独死 令和6年5月13日記事 朝日新聞
- ・高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査 令和3年度 内閣府
- ・65歳以上の一人暮らしの者の動向 令和6年度 内閣府
- ・孤独・孤立対策の重点計画（概要） 令和6年度 内閣府

第三章 高齢者の現状への取り組み

- ・フレイル予防の秘訣は人とのつながり 令和5年度 季刊いきがい161号
- ・社会活動と健康状態との関係 令和3年度 内閣府
- ・近所の人との付き合い方 令和6年度 高齢社会白書

- ・高齢者居場所実態調査 平成 25 年 香川県
- ・世代間・世代内交流の有無と精神健康の関係 令和元年 根本裕太・藤原佳典

第四章 多世代交流の必要性

- ・老年期 E.H.エリクソン 朝長正徳・朝長梨枝子訳 みすず書房

第五章 多世代交流での考え方

- ・バイオサイコソーシャルアプローチ 渡辺俊之・小森康永著 金剛出版
- ・マズロー心理学と欲求階層 北岡たちき kindle 電子書籍
- ・パーソナリティの心理学 キャッテル著 斎藤耕二訳 金子書房
- ・流動性知能と結晶性知能 諏訪東京理科大学 篠原菊江教授作図
- ・老年期 E.H.エリクソン 朝長正則・朝長梨枝子訳 みすず書房
- ・ウエルビーイングを実現するライフデザイン 後藤 博 東洋経済新報社

まとめ

- ・地域共生社会の実現に向けて（概要） 平成 29 年 厚生労働省