

共生社会の実現に向けた地域づくり ～人生100年時代を見据えて～

東海大学 建築都市学部 准教授

後藤 純

自己紹介

- 後藤 純(ごとう じゅん)
 - 1979年 群馬県利根郡片品村
- 東京大学大学院 都市工学専攻(博士) 修了
 - 協働のまちづくり事業制度の課題と可能性
- 東京大学 高齢社会総合研究機構
 - 特任講師
 - 在宅医療を含む地域包括ケアシステムの実装
 - 被災地の立体的復興、エイジフレンドリーシティ
- 東海大学建築都市学部建築学科
 - 准教授(2020) 都市計画研究室
- 各種委員
 - 釜石市地域包括ケア推進 アドバイザー
 - 秋田県高齢者支援会議 委員
 - アーバンデザインセンター小田原 副センター長
 - 神奈川県川崎市中原区 地域福祉計画推進協議会 座長
 - 神奈川県川崎市新しいコミュニティ施策検討委員
 - 藤沢市、平塚市、海老名市、座間市、伊勢原市空き家対策協議会 委員



超高齢社会のまちづくり
学芸出版社
好評発売中！

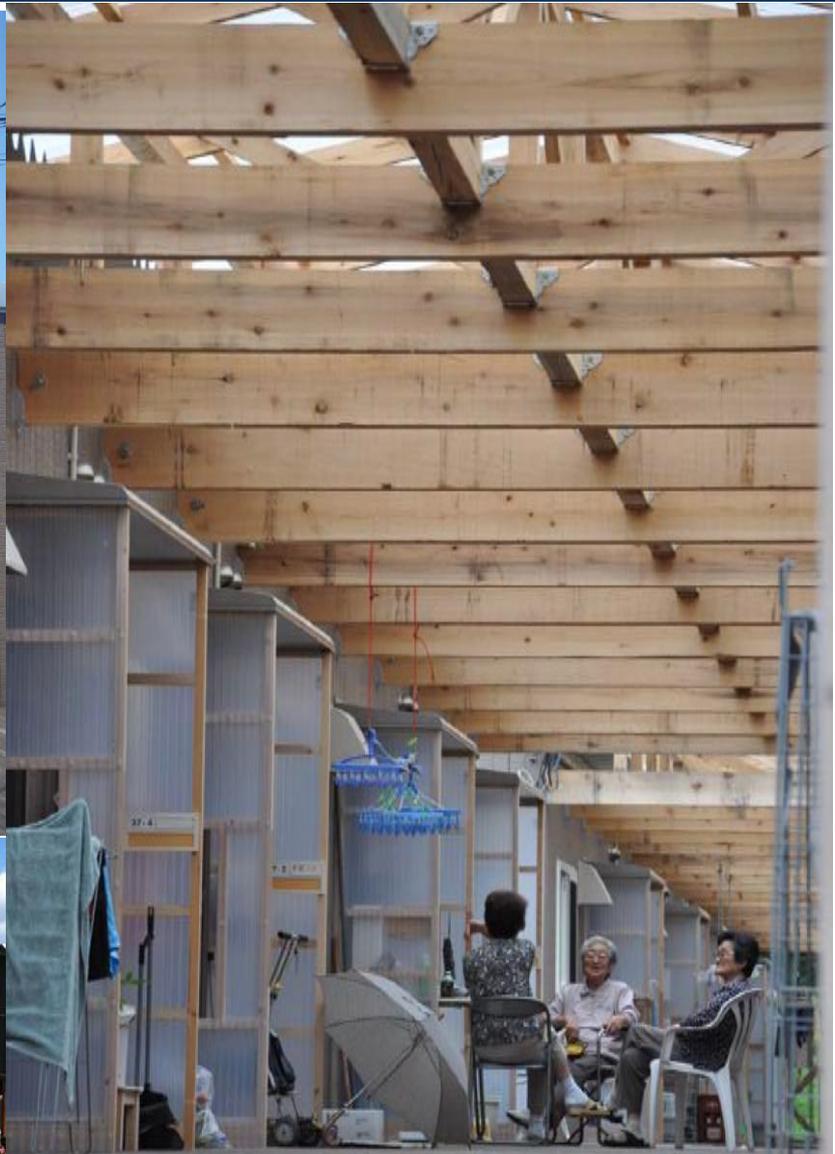
コミュニティ・デザインとは？

- 地域の何をデザインするの？
 - 社会的関係のデザイン ……新しいつながり
 - 場のデザイン ……つながる場
 - 仕組みのデザイン ……つながりやすい仕組み
- 地域デザインのひとまずの目標は？
 - 地域の新しい担い手が育っていくこと
- 地域デザインの最終ゴールは？
 - 新しい担い手が、自分の才能を発揮しながら、居場所やマルシェなどの拠点をつくり、それらがつながって共に愉しく暮らせるまちができる

コミュニティ・デザインの方法は？

- 1. 社会的関係の理解
 - インタビュー、立ち話、地域カルテづくり
- 2. 対話の場の形成
 - 主要関係者とのグループワーク
- 3. 主体形成
 - 具体的なプロジェクトの実施(社会実験)
- 4. 対話の継続と循環的合意(1～3を繰り返す)
 - 対話の機会の恒常化
 - 対話が深まると社会的関係の理解が深まる→能動的信頼
 - 「合意形成」というよりも、「反対しない」
- 5. フレームワークの形成(形にして残す)
 - プロセス化、ルール化、計画、規範、条例

コミュニティケア型仮設住宅



コミュニティケア型仮設住宅

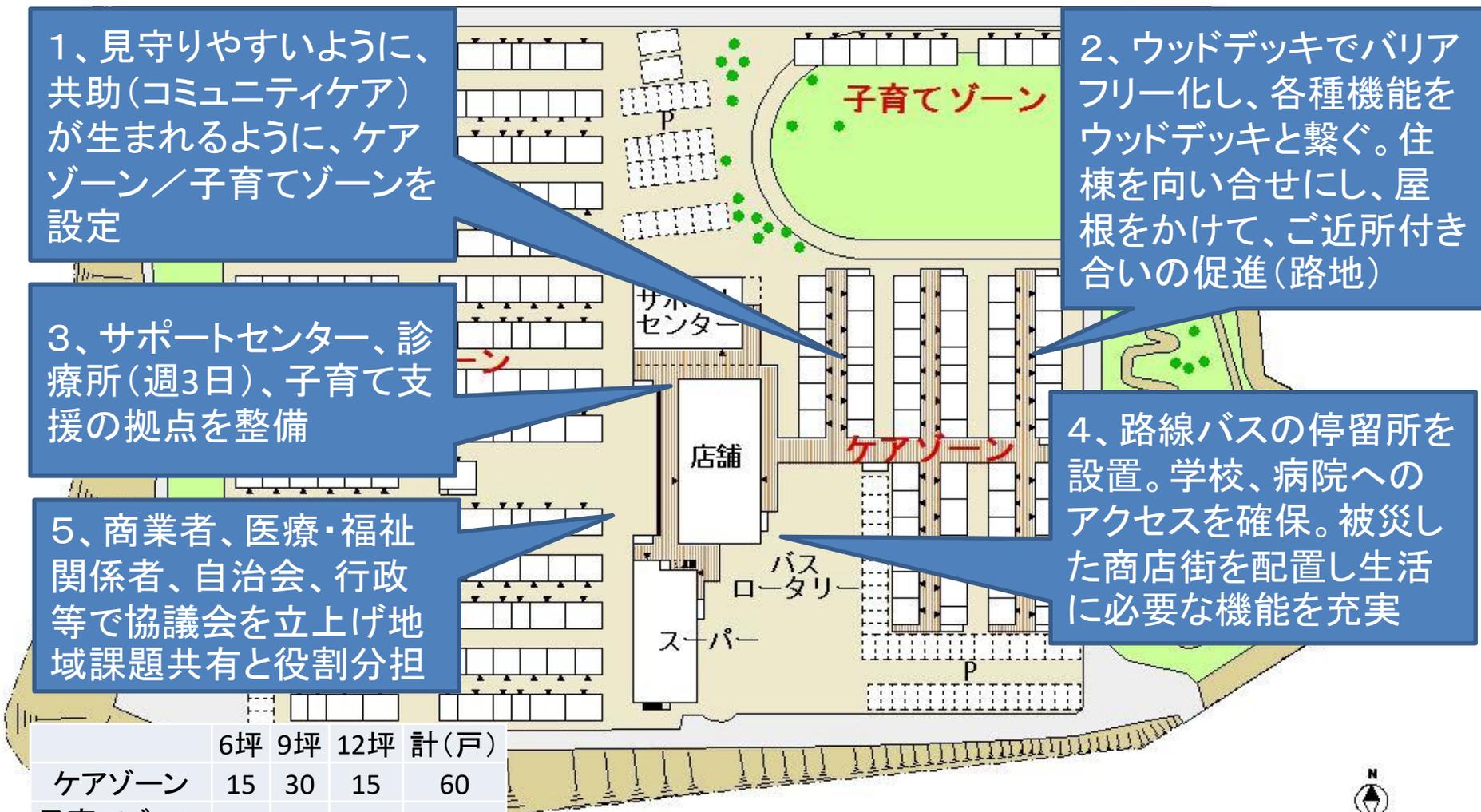
1、見守りやすいように、共助(コミュニティケア)が生まれるように、ケアゾーン/子育てゾーンを設定

3、サポートセンター、診療所(週3日)、子育て支援の拠点を整備

5、商業者、医療・福祉関係者、自治会、行政等で協議会を立上げ地域課題共有と役割分担

2、ウッドデッキでバリアフリー化し、各種機能をウッドデッキと繋ぐ。住棟を向い合せにし、屋根をかけて、ご近所付き合いの促進(路地)

4、路線バスの停留所を設置。学校、病院へのアクセスを確保。被災した商店街を配置し生活に必要な機能を充実



	6坪	9坪	12坪	計(戸)
ケアゾーン	15	30	15	60
子育てゾーン		10		10
一般ゾーン	47	76	47	170
計(戸)	62	116	62	240

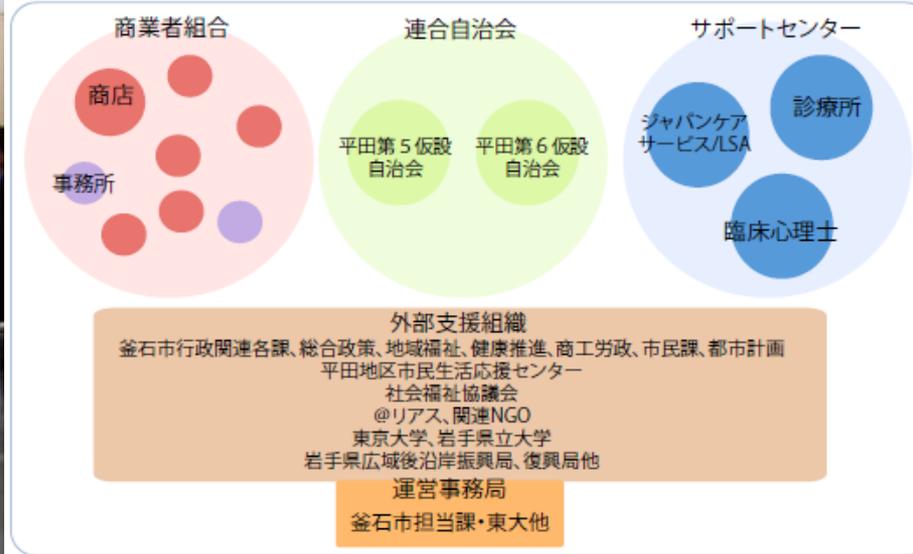
ケアゾーンの高齢化率は約60%(空き室は60戸中1戸)



コミュニティデザイン



仮設まちづくり協議会の体制

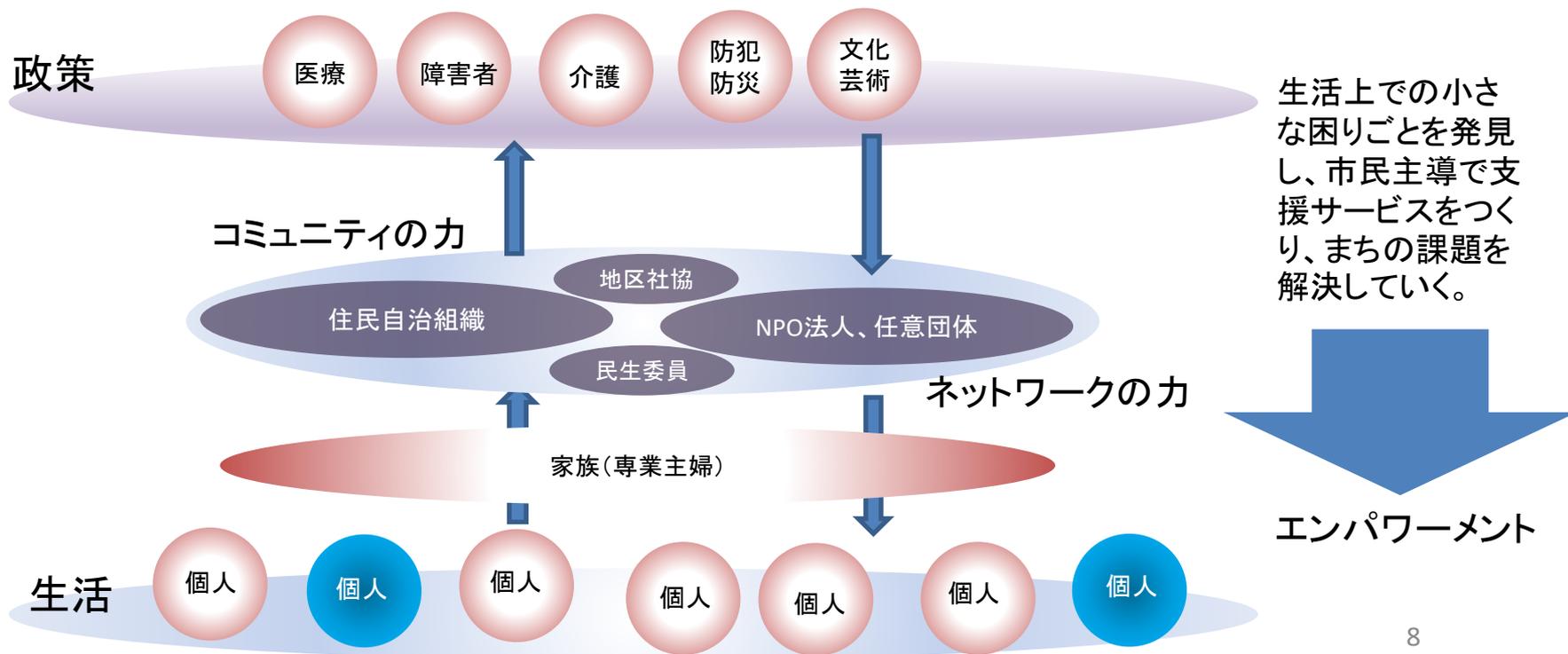


- 仮設住宅団地が完成した後に、まず自治会を立ち上げた。人と人とのつながりをゼロから築く。
- 商業者、医療・福祉事業者、住民自治会、外部支援組織、行政担当からなるまちづくり協議会をたちあげた。まちづくり協議会は、情報と課題を共有し、役割分担をして、見守りや居住者による共助活動を持続的に展開している



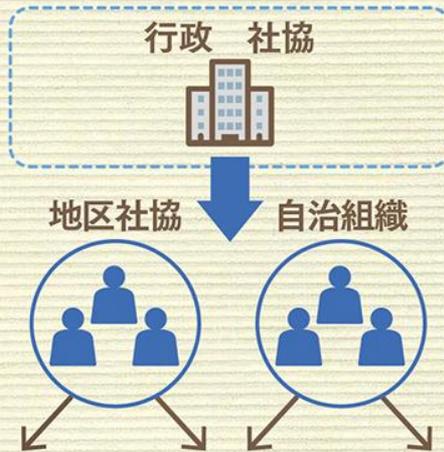
昭和から平成期の地域づくり

- 市民社会組織との協働がテーマ
 - 行政が直接サービスを提供するよりも、住民により支持されている地域コミュニティ組織等が間に入ることで、効果的・効率的な支援が可能。
- 地域コミュニティ組織等
 - 世帯単位で自治会・町内会等に参加し、行政機構をパートナーとして、コミュニティの包括的な役割を担う。
 - 個人単位でNPO法人等に参加し、子育て、環境、福祉等のテーマ型コミュニティの課題解決を担う。



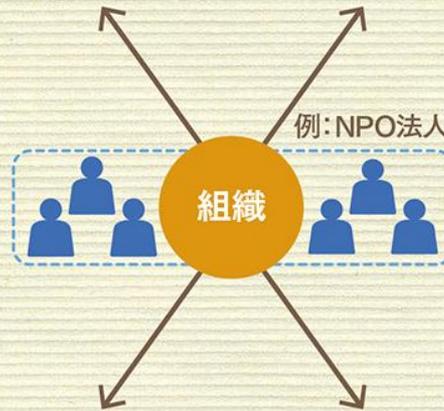
活動の組織化(安心できるつながり方)の3パターン

組織(仕掛け人)型



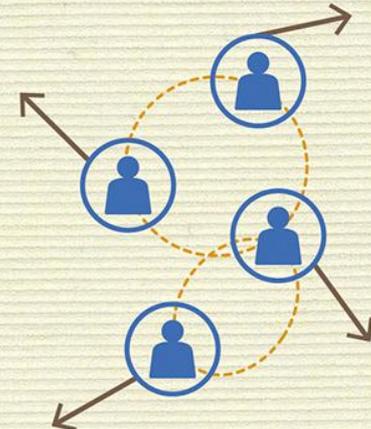
- 世帯単位の加入
- 責任ある体制
- 最低限の支援が基本
- 「無償」でお互いさま
- 参加者の固定・担い手不足、リーダー不足

参加型(集団)型



- 目的・使命の明確な組織
- 加入・脱退自由、強制なし
- 強力なマネージャー
- 有償でその都度精算(貸し借りなし)
- 地域の広がりが少ない

当事者(選択縁)型



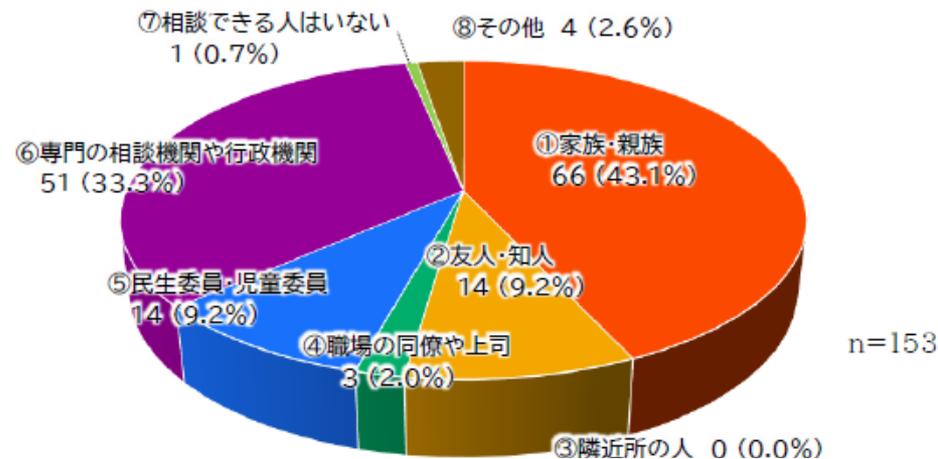
- 自発的にやりたいこと
- エゴという見方もできる
- 加入・脱退自由、強制なし
- 包括的関与を要求しない
- 「つながりたいけど、しぼられたくない」

- ✓ 活動しやすい方法は、人それぞれ。組織化には一長一短ある。
- ✓ 自分の安心できる居場所を自分でつくろうと能動的に参加し、その組織に対話の仕掛けがあれば、互酬的關係が生まれ、能動的な信頼關係が生まれる

困ったときの相談相手は、家族

問 10 生活や福祉に関する相談や悩みごとで自分では解決が難しいことがあった場合、まず、どのようなところに相談しますか。主なものを1つ選んでください。

選択肢	人数	(割合)
①家族・親族	66	(43.1%)
②友人・知人	14	(9.2%)
③隣近所の人	0	(0.0%)
④職場の同僚や上司	3	(2.0%)
⑤民生委員・児童委員	14	(9.2%)
⑥専門の相談機関や行政機関	51	(33.3%)
⑦相談できる人はいない	1	(0.7%)
⑧その他	4	(2.6%)
合計	153	(100.0%)



出典：岩手県 令和5年県の施策に関する県民意識調査結果

困ったときの相談相手（釜石市）

	回答数	構成比
友人・知人	432	32.3%
近所の人	15	1.1%
職場の同僚・上司	139	10.4%
町内の役員	53	4.0%
民生委員・児童委員	107	8.0%
かかりつけ医	89	6.7%
市役所	94	7.0%
地域包括支援センター	73	5.5%
社会福祉協議会	60	4.5%
その他の公的相談機関	32	2.4%
社会福祉法人やNPO等の団体	20	1.5%
インターネットの質問サイト等	61	4.6%
その他	16	1.2%
必要ないため相談しない	50	3.7%
どこに相談すればよいかわからないため、相談しない	57	4.3%
未記入	40	3.0%
合計	1,338	100.0%

知人・友人・職場の人

$$32.3\% + 10.4\% = 42.7\%$$

近所、町内会、民生委員

$$1.1\% + 4.0\% + 8.0\% = 13.1\%$$

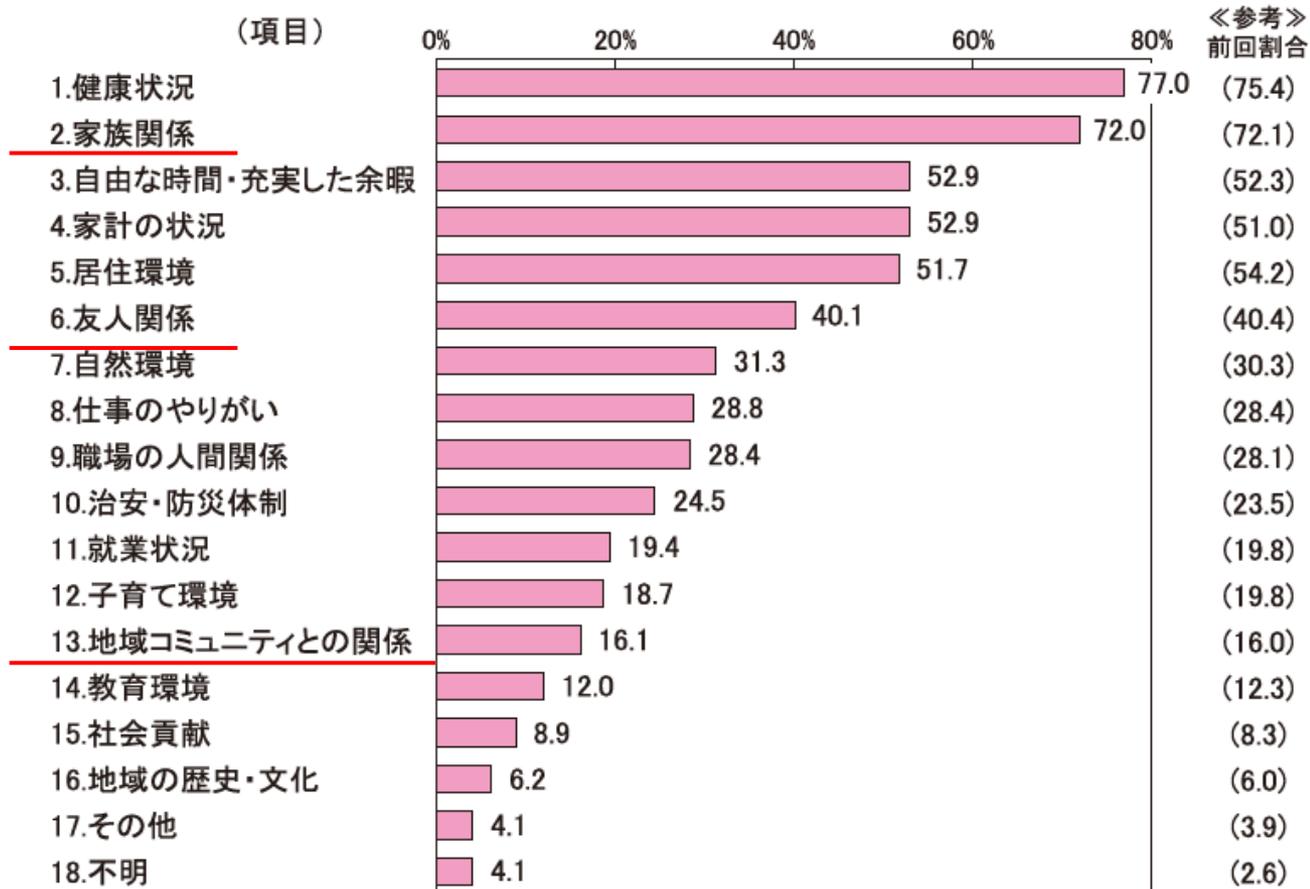
行政・包括・社協

$$7.0\% + 5.5\% + 4.5\% = 17.0\%$$

幸福かどうかの判断も、家族

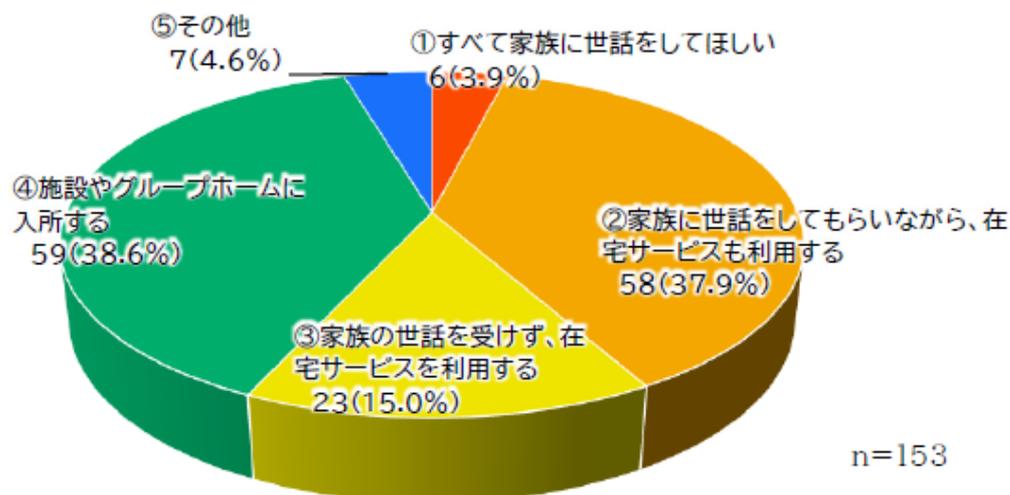
(3)－3 あなたが幸福かどうか判断する際に重視した事項は何ですか。

○幸福かどうか判断する際に重視すると回答した人の割合が高いのは、「健康状況」の77.0%、「家族関係」の72.0%となっている。



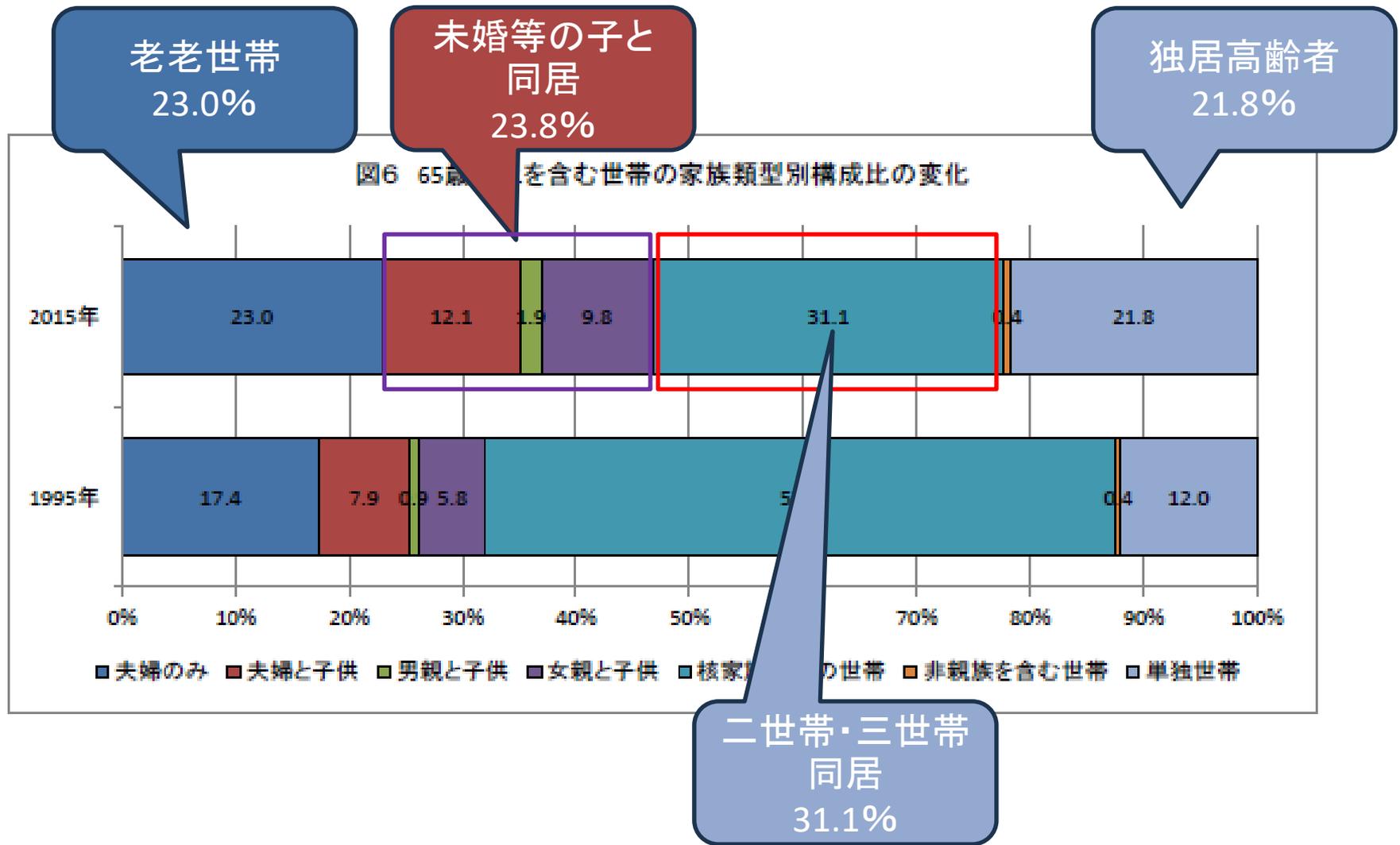
問 11 あなた自身が、加齢や病気・障がいのために自分の力だけでは自立して生活することが難しくなった場合、どのようにしたいですか。あてはまるものを1つ選んでください。

選択肢	人数	(割合)
①すべて家族に世話をしてほしい	6	(3.9%)
②家族に世話をしてもらいながら、在宅サービスも利用する	58	(37.9%)
③家族の世話を受けず、在宅サービスを利用する	23	(15.0%)
④施設やグループホームに入所する	59	(38.6%)
⑤その他	7	(4.6%)
合計	153	(100.0%)



家族の世話を受けずに、在宅サービスを利用するという、地域包括ケアシステムが想定するのは、15.0%しかない。

では、どれだけ「家族」と同居しているのか？



二世帯・三世帯同居は、31.1% この現実の前にして、「家族に世話をしてもらいたい」という要望が、成立しているとは考えにくい。

地域づくりと社会的処方（岩手県への示唆）

- 幸福度は、7割が**家族**を頼りにしている
- ケアは、4割が**家族**と**施設**を頼りにしている
 - 家族を想定しないケアを期待する人は15%しかいない
- 家族と同居している65歳以上は、約3割
- 病床や施設は増えないし、担い手不足
- 今の状態にある隣り近所・民生委員等の「地域のつながり」には、特に期待していない。
 - 隣り近所 0%、民生委員等 9%、友人知人 9%
- 現実を無視すると・・・
 - 直系血族間の虐待が増える
 - 地域づくりの担い手が減る

- 家族的処方・家族依存型ケアから社会的処方・地域包括ケアシステムへ
- 自治会・町内会・民生委員頼りの地域づくりからの変革がもとめられている

解放の共生と自己実現の共生

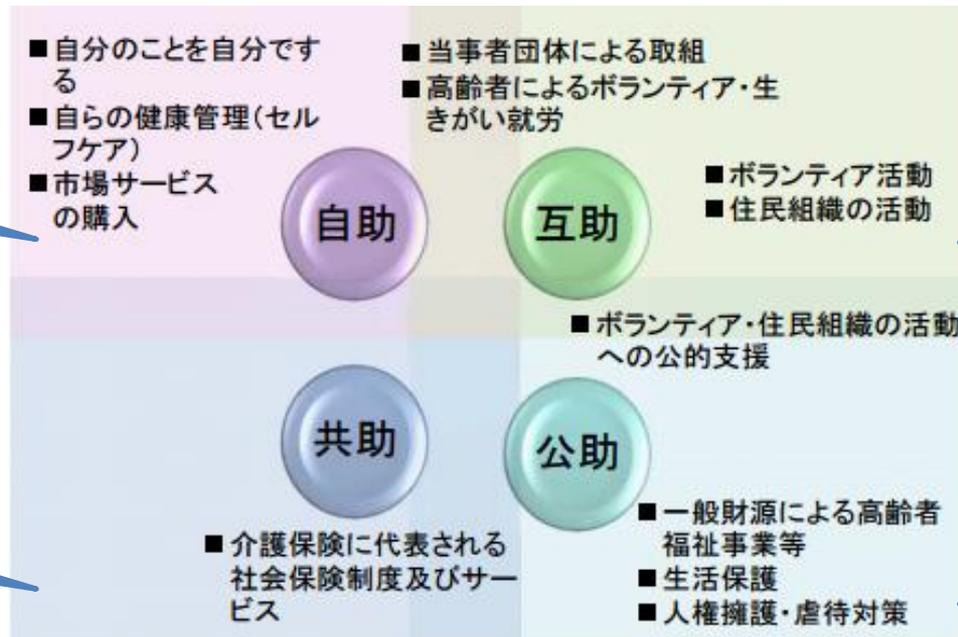
- 解放の共生（社会福祉）
 - 自己決定・自己責任（←社会教育）
 - 弱って、困っている人を助ける互助
 - 当事者の参加、資源の分配
 - 科学的・専門家による苦しみからの解放
- 自己実現の共生（ウェルビーイング）
 - 自己実現・存在論的安心
 - いかに生きるべきかで、困っている人と一緒に自己実現の協働探索
 - 当事者との協働、新しい資源の共創
 - 新しい社会的関係、新しい場、新しい仕組み

暮らしのリベラル化

- 高度経済成長→中堅所得層の増加→少子化・高齢化・暮らしのリベラル化
- リベラルとは？ 自由、平等、博愛 →自己決定・自己責任
 - 女性の社会進出、子どもの人権がある、結婚の自由・離婚の自由、非正規雇用、シェア
- 日本人の通俗道徳(努力すれば報われる)と相性が高い
- 時代に合わせた社会的関係・場所・仕組みの作り直し

抑圧から解放された近代的個人
抑圧から解放されたんだから、自分らしく・愉しく生きていく

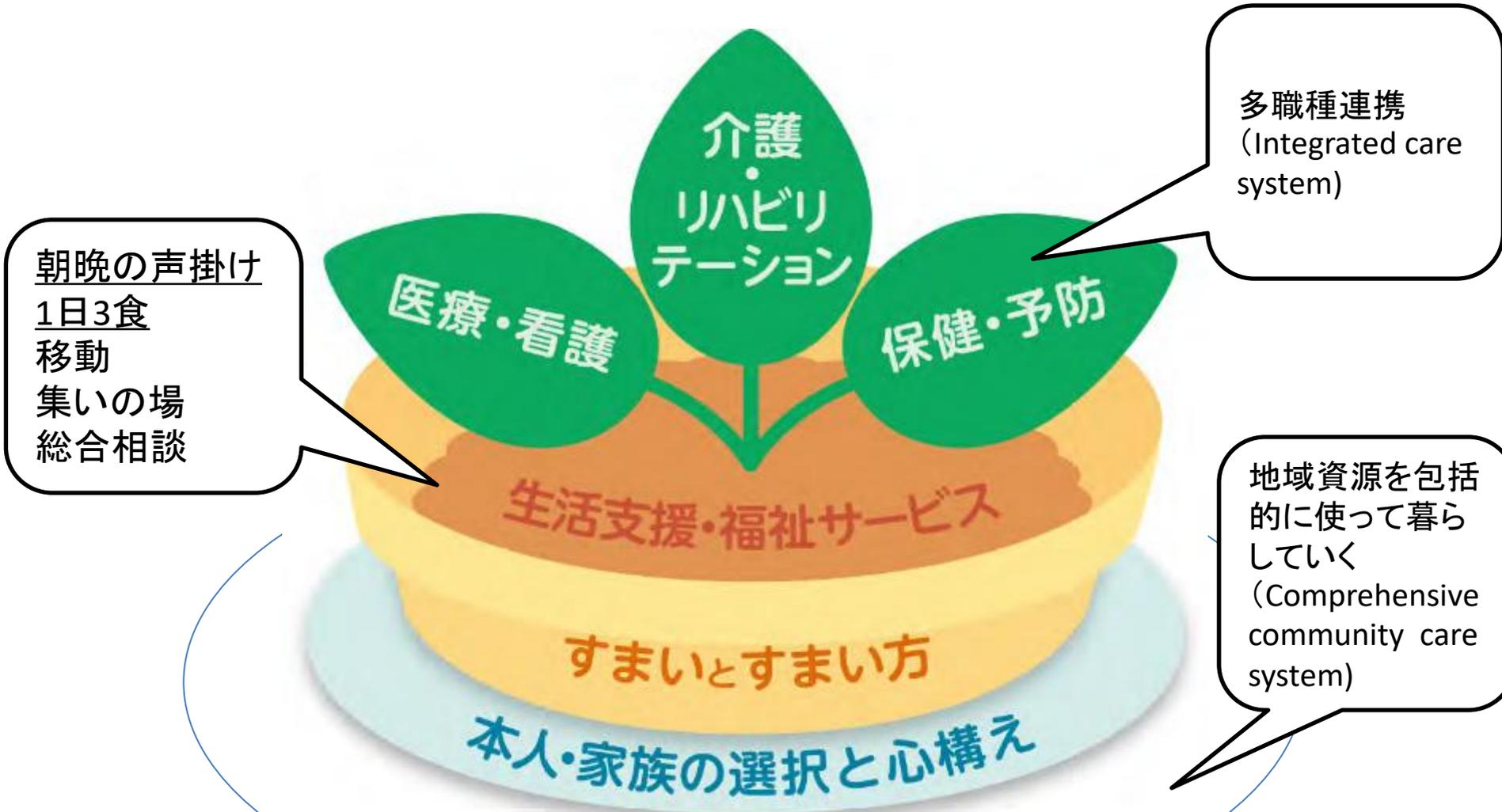
互助を制度等によって支える(介護保険等)／協働のまちづくり



家族による相互扶助は機能不全/隣近所による相互扶助は風前の灯

全てのニーズに応えきれない(選択と集中)／財源不足からの最終手段論

地域包括ケアシステム



+コミュニティ(仲間、役割、生きがい、居場所)

参考:平成25年3月三菱UFJリサーチ&コンサルティング持続可能な介護保険制度及び地域包括ケアシステムのあり方に関する調査研究事業報告書。(コミュニティについて後藤が追加した)

社会的処方と地域資源の活用

- 元気な時は、自らの力で地域資源にアクセスし続けられる。
- 仮に要介護等の場合、自立支援型ケアにより、引き続き地域資源を活用できる。



地域資源

- うつ病他の精神的な課題をはじめとして孤立、または医療的・介護的介入が難しい場合、地域資源を利用できず孤立していく。



地域資源

- 医師が、支援ニーズを抱える当事者に、リンクワーカーを紹介し、地域資源を活用しながら状況改善を図る。



社会的処方



地域資源

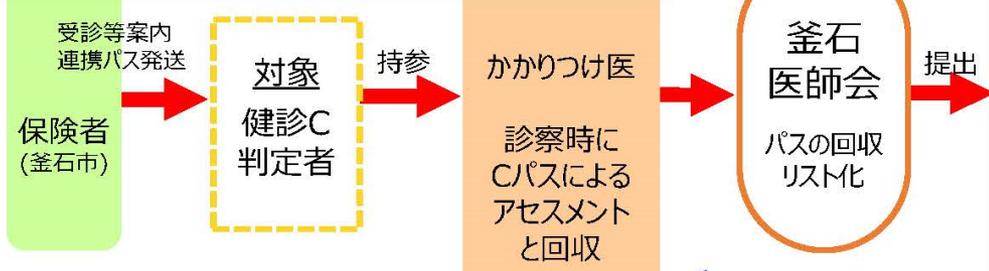
医師

リンクワーカー

※ 地域資源が少ない地域、地域資源を持たない人のために生活支援体制整備事業

令和5年度釜石市包括的支援の仕組みづくり事業 ～3つの社会的処方連携パスの運用～

① “健診”を起点とした社会的処方連携パス（継続）



② “受診”を起点とした社会的処方連携パス（新）



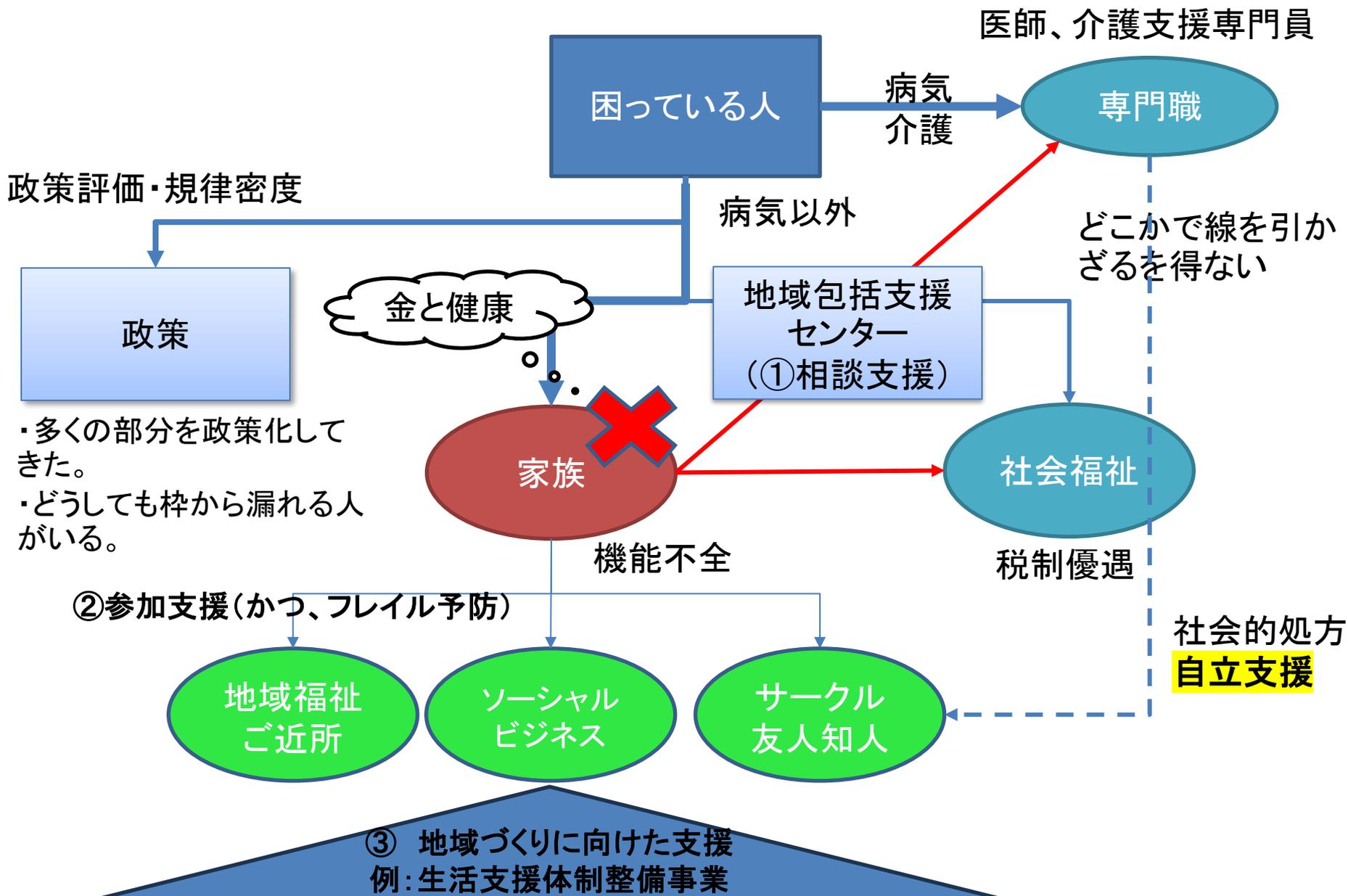
③ “多職種・多機関”を起点とした社会的処方連携パス（新）



- 《 社会資源 》

 - ▶ 地域包括支援C
保健師・ケアマネ
社会福祉士
 - ▶ 薬局
 - ▶ 各種相談窓口
・高齢者
・生活困窮
・障がい
・子ども
 - ▶ 生活応援C
保健師 ほか
 - ▶ 保健事業
健康相談
栄養相談
減塩教室
禁煙教室等
 - ▶ 地域の参加資源
つながるカフェ
チームオレンジ
100歳体操
公民館事業
自主G活動等
 - ▶ 社会福祉協議会
生活支援Co等

地域共生社会



かまいし福祉のまちつながりサポーター



「気づき」と「つなぐ」
役割ではなく、「意識」

かまいし福祉のまちつながりサポーターの証

あなたは、かまいし福祉のまちつながりサポーターとして地域の「つながり」と「つなぎ」のサポートを心掛けてください。

【気づき】

郵便受けに新聞や郵便物がたまっている。
深夜も明かりがついたまま。
見知らぬ人の出入りがある。
家の中から大声が聞こえる。

☆関わり・つなぎが大切

- ・相手の気持ちに寄り添いましょう。
- ・(傾聴)相手の話を否定せず、うなずきながら聞きましょう。
- ・見守りは「ゆるやか」に。
- ・気長にゆるやかに関わり信頼を得ましょう。
- ・変化を感じたときは、相談窓口につなぎましょう。

【つなぎ(相談窓口)】

地区生活応援センター
釜石市地域包括支援センター 電話：0193-22-2620

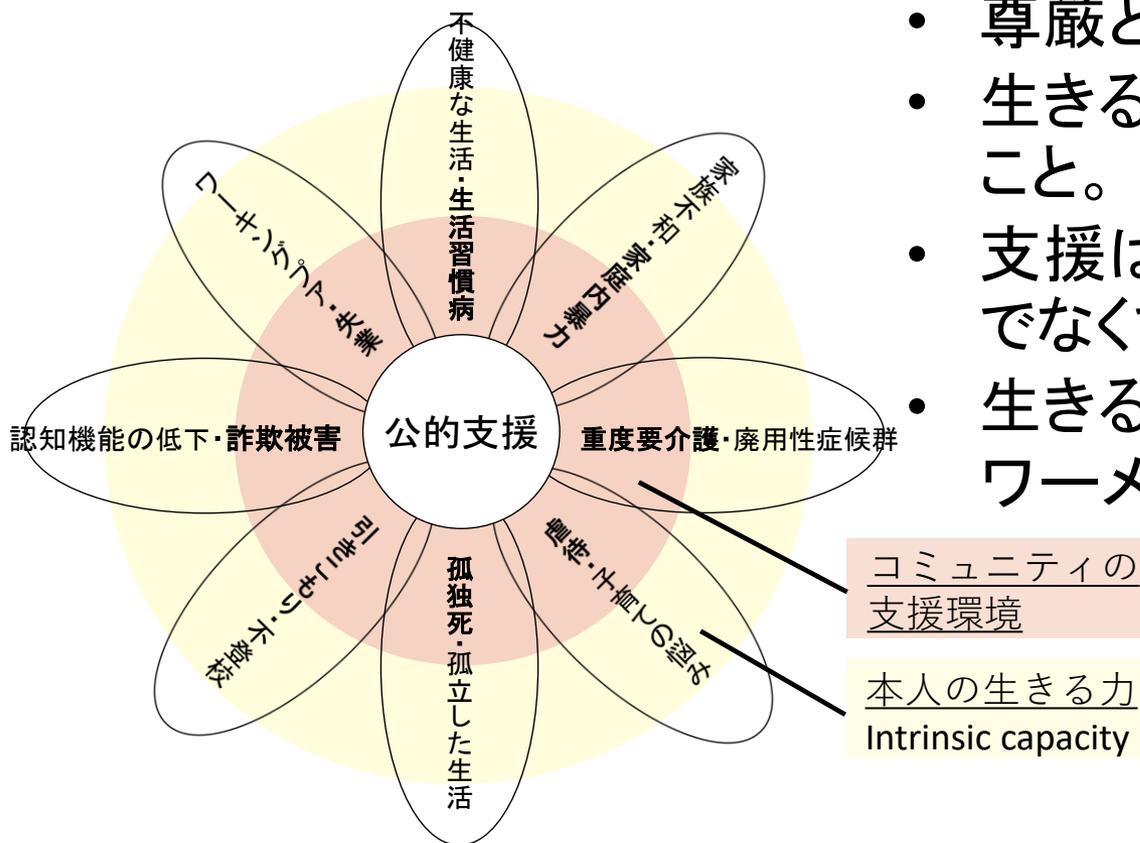
2023年9月 日

釜石市高齢介護福祉課

釜石市地域包括支援センター



人は、ひとりでも、生きていけるか？



- 尊厳とは、その人らしく生きること。
- 生きるとは、個人的で、複雑なこと。
- 支援は、**伴走的・重層的・包括的**でなくてはならない。
- 生きる力を支えることを、エンパワメントと呼ぶ

1. お金と健康、そして**運**があれば、確かに孤独を愉しむことは可能である。
2. 身体・精神・社会的に不健康になると、孤立する。
3. 孤立するとは、各種資源(や情報)に自力でアクセスできなくなる。
 - 自分らしさが失われる。
 - 高齢者の自尊心が低い → 長生きしたくない(社会分断の原因)
 - 若い世代(女性)の自尊心が低い → リスクをとることにネガティブ

自分らしさについて考えてみる

- あなたを支えているものは何ですか？ いま情熱を傾けているもの、これだけは得意だ・好きだと思っているものはなんですか？
 - 自分の原点：自分流、自分のセンス、自分のみたて、自分の味（自分には何があるか？ 絵心、詩心、馬心、自転車心、歌心、おにぎり心）
- 自分らしさがない人はいない
 - ここまでなんとか生きてきたこと自体がすごいこと。この世に生まれてきた以上、何かしら意味が絶対にある。
 - （国民全員がそれに気づかない方が管理しやすい）
- 活動方程式 $F = M \times A$ 活動力 (F) = 自分らしさ (M) × 加速度 (A)
 - 自分らしさ (M) : 自己実現・人生を肯定的に支える (得意なこと)
 - 加速度 (A) : (未来にむけて) 動かす速さ
 - 加速度が速い: (指一本でもよいので) 直ぐに動かす
 - 加速度が遅い: また今度ね、もう歳だから、どうしようかな...
 - 加速度のベクトルが逆: なんでそんなことするんだ? どこに行くんだ?

自分らしさと筋肉

- 直ぐに行動に移す加速度(A)に重要なものは何か？
- 筋肉！！（参照：フレイル予防）
 - 何かを思ったら（意識したら）、すぐ外に向けて行動できるか（質の良い筋肉が使える状態になっている）
 - たとえば寝たきりでも、指が一本動けば、Amazonで本を買える、you tubeで“推し”に投げ銭（スパチャ）できる
 - 後藤純著 超高齢社会のまちづくり 学芸出版社
- 直ぐに行動に移す一つのカタチ：居場所づくり・つながりづくり
 - 居場所やつながりとは、自分を意識的に語っていく場所・機会
 - ①自分を意識的に
 - 自分の得意なこと、不得意・不安なこと、若い時に逃げてしまったことなども含む。
 - ②語る
 - 10分でもいいから、好きなことを外部に発信していく
 - 男性の多くが、自分を意識的に語る場所やつながりが、配偶者のみになっている。

地域のなかで、自分事化

- 少し大きさに言えば
 - 趣味の起業 月2万円ビジネス(週1ではじめる趣味の起業)
- 地味に言えば、得意なこと・好きなこと
 - コミュニティカフェ、土器、おはぎ、クッキー、工作など、自分の得意なものでよい。漫画(ガロ)、ギター、カラオケ、コーラス、パッチワーク、B級グルメ、昆虫食、スマホのアプリ、夜サロン、おすそ分などなど。
- ハイカルチャー(伝統とか文化とか)は目指さない
 - すごいことを始める必要はない。理解してくれる人は少ないかもしれないが、自分自身がここまで生きてきたことが、すごいのため。
- 同時代に生きる仲間の共感を集める
 - 平均的な成功体験ではない。心から感動してくれる人が、2~3名いれば十分
- 自分事化して、まちで旗印を立てよう！ (この指とまれ！)
 - 自分を支えているものを旗印(屋号、ブランド、サイン)にする
 - 自分流のセンス、見立て、味などを人に与えていく(アウトプット)
 - どういう人が、どういうときに必要としてくれるか？を考える

アウトプット(第三者に与える)例



↑ エイジフレンドリーリビングラボ秋田 (ALL-A) より

川崎区 町の縁側 ニューチロル



おさそい



町の縁側
ニューチロル

毎月第3金曜日

17:00~19:00

参加費 550 円(税込み) 食事付

別途料金：コーヒー、ソフトドリンク、
アルコール飲料

先着 10 名 申込制

お気軽にお申し込みください。お待ちしております。



開催場所：ニューチロル

まちの縁側は川崎区地域の
縁側活動推進事業です。

川崎区より提供

コミュニティカフェ(陸前高田市)

- 背景
 - 岩手県陸前高田市:震災後、誰でも気軽に休憩、交流できる場所が殆ど無かった。
 - 高台の私有地を提供したいという住民、津波から免れた自宅を開放して物資の交換場所としていた住民の存在。
- コミュニティカフェ「りくカフェ」の整備・運営
 - 住民:私有地提供、運営
 - 大学:建築・まちづくりに関する専門的支援
 - 企業:建築資材等の提供





ワンポイントアドバイス

【キッチンハーブ/チャイブ】

見た目の通り、ネギのようなハーブです。
葉の風味と香りはねぎに似ています。
どんな料理にもよく合い、和食にも
違和感なく使えます。初夏に咲く
ネギ坊主のような花は、
食用花として、サラダやそば、豆腐
の薬味におすすめです。
食欲増進、消化促進効果があります。

☆ご飯の量は調整できます。

小盛: 100g ⇒ 168kcal

中盛: 130g ⇒ 218kcal

大盛: 160g ⇒ 269kcal

☆おかわりのときはお茶、50円いただきます。



野菜は地元・和野の「菜園くらぶ」

「ハナミズキ」

の皆さまから、採れたてを提供して
いただいています。

総カロリー 599 kcal
塩分 2.8 g

- ・ ミモザサラダ
- ・ もやしと青菜のナムル
- ・ 魚沼産こしひかり
- ・ みそ汁

コーヒー付

900 円 700 円

魚料理

★サワラのおろし煮

総カロリー 591 kcal
塩分 2.7 g

- ・ ミモザサラダ
- ・ もやしと青菜のナムル
- ・ 魚沼産こしひかり
- ・ みそ汁

コーヒー付

900 円 700 円

肉料理

★豚肉とカラフル野菜の炒め物

減塩で明日も元気に...

今週の健康ランチ



*収穫により食材が変更になる場合もございます。ご了承くださいませ。



NRC株式会社(大槌)

- 一般社団法人 和RING-PROJECT (大槌町)
- 2013年度～2015年度 先導モデル事業
 - 障害者のなりわいづくり被災地の障害者支援施設(わらび学園・四季の郷)と連携
 - キーホルダー作成工程の仕上げ作業を障害者支援施設に委託
 - 高齢者・女性のなりわい創出プロジェクト(2015年度「先導モデル事業」)
- Natural Resource Craft 株式会社
 - 井上藍氏:「和RING」のものづくり部に所属し、販売商品の制作担当
 - 2018年に、木材等を活用したオリジナル雑貨やノベルティ等を製作する会社の起業
 - 復興事業にて整備された波板ヴィレッジ(大槌町浪板海岸)を工房兼店舗を拠点に活動



奈良県生駒市 まちの駅

まちのえき

COMMUNITY STATION

捨てる

あなたにとってのごみは
誰かにとっての宝物になる
かもしれない



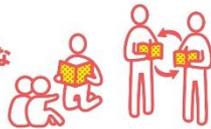
飲む・食べる

形態は様々
飲食店のかたち



読む

まちの小さな
図書室



売る・買う

となりの畑で採れた野菜も
手づくりの編み物も
持ち寄れば立派な
マーケット



遊ぶ

誰もが自由に
参加できる遊び場



測る

健康への第一歩
まちかどの保健室



運動する

みんなで元気な
身体づくり



創る

修理が得意なおっちゃんと
たくさんの工具が集まれば
そこはまちの工場



働く

ご近所さんと
シェアオフィス



奏でる

暮らしの中の
音楽祭



移動する

ちょっとそこまで
小さな移動の発着場



耕す

みんなで
「農」を営む



あなたのウチのすぐ近くで、
「あったらいいな」を叶える場所。

近所の子どもや学生さん、子育て中の人やお年寄りまで。みんなの「あったらいいな」が集まるその場所は、まるで多くの人が行き交う「駅」のよう。まちなかに行き先が増えると変わる、日々の暮らし。ここでは、一人ひとりが暮らしを楽しむ主人公。そんな「まちのえき」を地域でひらき、楽しむ暮らしをみんなでつくっていきましょう。

生駒市

問合せ：地域コミュニティ推進課
0743-74-1111(内線2061)



100歳体操の継続



トクシ丸



キッチンカー



(株)赤ちゃん本舗

小規模多機能自治若しくは小さな拠点づくり



出典：島根県「小さな拠点づくり」モデル地区推進事業

過去の失敗：集まる場所（施設） → 仕組み（制度） → 人材の配置

成功例：個性的な人材と新しい関係構築 → 活躍できる仕組み（制度） → 集まる場所（施設）

総括：地域づくりと社会的処方

- 尊厳とは、「その人らしく暮らさるゝこと※」であり、共生社会とは、お互いに尊厳を認め合う社会である（※糸賀一雄先生）
 - 「生きる力」は、医療や薬だけで支えることはできない
- 当事者が、家族に依存せず、自分のまちで「自分らしく暮らさるゝ」イメージを持ってもらい、地域で共有する
 - 家族に依存せずに100歳まで暮らせるイメージは地域毎に違う
- 多様かつパブリックな地域づくりで地域資源を増やす
 - 自分自身が、地域にとって大切な資源だと気付いてほしい
 - 社会参加や自己実現の機会を、ヘルスケア・予防活動
 - 高齢者に限らず、若い世代、特に女性の閉じこもりに気を付ける
- 新しい「つながり」づくりから「地域づくり」へ
 - 社会的関係の理解（地域のニーズを聞く）
 - 興味のある人を4～5人でよいから話し合ってもらう
 - 試しにやってみて（社会実験）、徐々に力をつけていく
- 政策側の体制のリデザインも必要となる
 - 現場に行くことの価値、色々試した時の免責、部局（権限）の横断