

第4章 区民会議フォーラム～健康寿命を延ばすには？～

麻生区区民会議の市民活動・地域活動の活性化部会では、「ボランティア活動の促進」をテーマに掲げ、ボランティア活動に気軽に参加できる仕組みづくりについて審議しています。

今回のフォーラムは、何をすることもなく、なんとなく毎日を過ごしているシニア世代の方にボランティア活動に目を向けてもらうことを目的として開催しました。

はじめに、第5期区民会議における企画部会および2つの専門部会から審議経過を報告しました。

続いて、今回の区民会議フォーラムテーマである「健康寿命を延ばすには？」に関して高齢者の社会参加と健康維持について研究されている藤原佳典先生に講演をしていただきました。講演内容については、95%以上の参加者が参考になったと回答しました。

会場内には、市民活動・地域活動の活性化部会が作成したパネルや区民会議を紹介するコーナーを設置しました。



展示コーナー



会場の様子

【開催概要】

開催日時：平成28年2月21日（日） 午後1時30分～午後4時00分

開催場所：麻生区役所4階第1・2会議室

参加人数：110人（区民会議関係者等も含む）

【当日プログラム】

委員長あいさつ（金光委員長）

区民会議報告

- ① 企画部会（高倉部会長）
- ② 若い世代が住みやすいまちづくり部会（白井部会長）
- ③ 市民活動・地域活動の活性化部会（岡倉部会長）

講演：藤原 佳典氏（東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム 研究部長）

テーマ「健康寿命を延ばすには？」



講演:「健康寿命を延ばすには？」

東京都健康長寿医療センター研究所部長 藤原佳典氏

講演内容・要旨

○シニアの社会参加について

- ・研究所で調査している「健康長寿の10か条」では、生活習慣病の予防・老化の予防の2つのタイプに分けています。生活習慣病の予防は煙草や過食等の節制を、老化の予防は積極的な生活を指しています。これからは、生活習慣病の予防だけでなく、老化の予防についても考えて頂ければと思います。



○外出と交流について

- ・数多くの論文を集めて調査したところ、BMIや、飲酒や喫煙を嗜む人よりも社会とのつながりが少ない人の方が死亡率に与える影響が大きいとのデータが出ています。
- ・孤立しないということは、高齢者の問題だけではありません。できるだけ多くの知り合いを作ることや個人的なつながりを構築していくことが、災害などのいざという時に役に立ってきます。
- ・孤立は、色々な危機と裏腹になりますから孤立している人やしそうな人は、行政や地域包括支援センターなどにつながっておくことが重要になります。

○交流を線から面へ=ソーシャルキャピタル

- ・交流を線ではなく、蜘蛛の巣のように張り巡らしていくことが大切になっています。ソーシャルキャピタルとは、地域でいえばお互い様や団結力を活かして、支え合うことを意味します。
- ・ソーシャルキャピタルの中で大事になってくるのは、ボランティア精神ではないかと思います。つながりといっても、プライバシーの問題などで自然発生的には起こらないので、交流が出来やすい仕掛けを作ることが重要です。その仕掛けで大切なのは、まずはシニアの方からボランティアをスタートしてほしいということです。

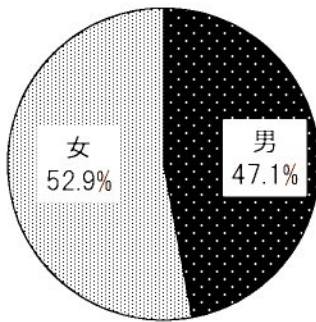
○具体的な事例

- ・家族の問題が複雑化しているため、多世代が関われる仕組みが重要です。例として、シニア世代からの子どもへの絵本の読み聞かせ「りぷりんと」プログラムがあります。ボランティアとして、活動するのは、1人週1回程度ですが、読む練習や本の選定や反省会など、ボランティアのサイクルができています。
- ・健康に自信を持っている人は、プラス思考で健康によい取組をやっており、さらに前向きになるなど、プラスのサイクルに入ります。ボランティアが生活の一部になっていることが自分の健康意識へとつながり、長続きしているのではないかと考えられます。
- ・麻生区の20~30年先を考えると、多世代の連携が必要になっていきます。ボランティアも代替わりしていけるような仕組みになっていくとよいかと思えます。
- ・ボランティアを長続きさせている方に話を伺いますと、相手の都合で上手くいかなくても寛容な気持ちで受け止め、ボランティアできている状態に感謝をすることが、楽しむコツであるとのことでした。

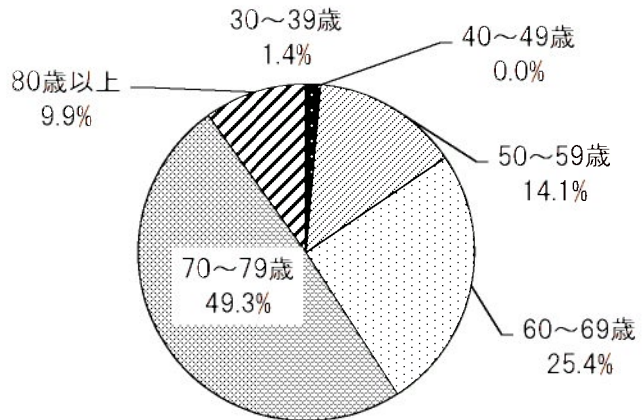
麻生区区民会議フォーラム アンケート集計結果

アンケート回収数：72枚

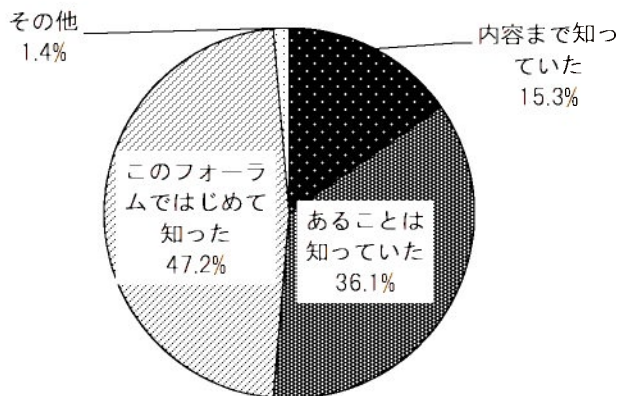
参加者 性別



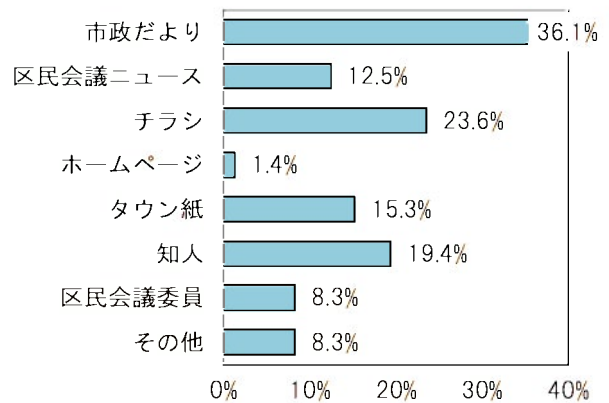
年齢



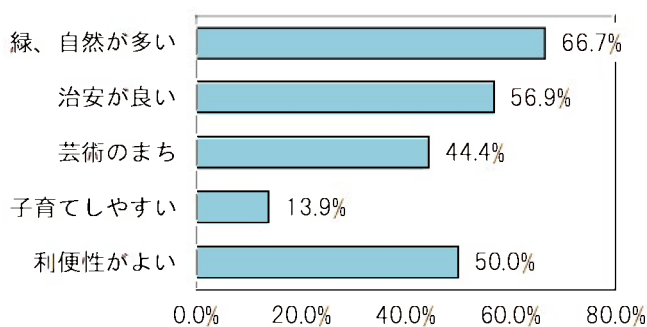
(1) 「麻生区区民会議」をご存知でしたか。



(2) 「麻生区区民会議フォーラム」の開催をどちらでお知りになりましたか。(いくつでも)



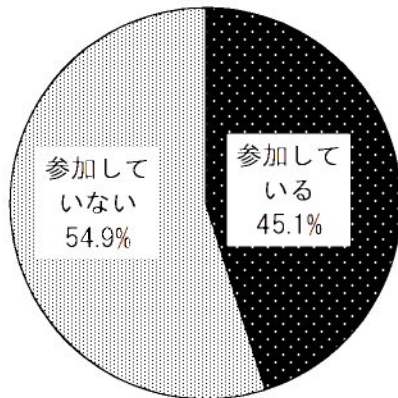
(3) 若い世代が魅力と感じている次の項目について、麻生区の魅力と感ずるものはどれですか。(いくつでも)



自由コメント欄

- ・ 地盤が強い、津波などには関係ないので安心
- ・ まことに静かです
- ・ 住宅街、路面のゴミが無い

(4) 現在、ボランティア活動に参加していますか。参加している場合はどんな活動に参加していますか。



主な活動

- ・ 公園美化
- ・ 公園等での健康体操
- ・ 里山の維持管理、アルテリッカしんゆりなど
- ・ 祭りの手伝い
- ・ 自治会、町連他
- ・ 学童ボランティア
- ・ 将棋ボランティア週4回老人施設
- ・ メンタル支援活動、町内の安全パトロール
- ・ 障害者の支援
- ・ 子育て支援、シニア活動、町内会活動ボランティア

(5) フォーラムのご感想や、区民会議へのご意見ご要望などをご記入ください。
(主な意見など)

- ・ 頭で分かるが、実際に一步踏み出すことが難しいのが実情。何が出来るかでなく、何が求められているかを知れる機会があれば、はじめの一步となるかもしれないです。
- ・ 麻生区の男性は平均寿命も長く、一戸建てが多いので、経済力、知的能力も高い方が多いので、今回の区民会議の部会長の方々の熱意あるお話しをお伺いして、期待が高まりました。
- ・ ボランティアといいますが、完全無料でなく、交通費とかまたはポイントをつけて、たまったら自分の老後にそのポイントを使えるとか、何かメリットがある方法の方が、やる気がおこるのではと思いました。
- ・ ボランティアについて、自分に何が出来るのか、考えてみたいと思いました。
- ・ もっと多くの人に参加して（聞いて）いただけたらと思います。
- ・ すばらしい講演で、高齢期の生き方に大きなヒントになりました。
- ・ 自分としても気がついていないことの説明があり、参考になりました。
- ・ とても良いフォーラムを開催頂いて感謝します。点→線→面へお互い様関係を広げていく中で、点、線の活動は多いが、面の活動が少ない、市民の活動の最大の課題ですが、具体化しやすい方策を期待します。
- ・ ボランティアをしたい人、ボランティアを探している人、ボランティアに関する総ての情報を一本化していただけると大変ありがたいです。
- ・ 自分の今後の老化防止に少しでも役に立つことは、外に出ること、人に会うこと、自分にできることを外部に発信すること、行動することなのだと思います。
- ・ ボランティアに一步踏み出してみようかと心が動きました。自立した老後を送るためにも楽しみながら、行動に移したいと思います。
- ・ 外出、ボランティア活動の重要性がよくわかりました。やりたくて参加し、月1回以上参加できるようなシステムの構築が必要と思われる。そのためには、継続化が大切で持続可能なことが必要と思います。
- ・ イメージで分かっていると思っていた内容をより具体的、数字で明確に認識できました。実際にアクションを起こす事が出来ない人（自分）には良い講演でした。
- ・ 今は仕事に追われており、地域への参加が困難ではあるが、将来的には何らかの形で地域への活動に取り組んでいきたいです。
- ・ 外に出て他人と話し前向きで明るい生活にしようと思います。

第5章 提言

1. 「若い世代が住みやすいまちづくり部会」からの提言

【提言にあたって】

若い世代が住みやすいまちづくり部会では、今後、高齢化とともに生産年齢人口の減少が進むことや、空き家の増加が予想されることから、シニア世代の活躍はもちろんのこと、若い世代が転入し、安心して住み続けてもらうため、「麻生区の魅力のブランド化とPR」と「空き家の利活用」について検討してきました。

調査審議の結果、麻生区は「若い世代が住みやすいまち」としての魅力にあふれていること、空き家の利活用についても、大学や事業者等により様々な取組が進められていることがわかりました。その一方、「PRのため魅力づくりに取り組む団体の活動が連携していくこと」「魅力についてさらに周知・PRしていくこと」、「空き家の利活用について地元の理解を得ること」が必要であると考えます。今後、若い世代が住みやすいまちづくりを進めていくには、次の3つの方向性と4つの提言を取りまとめました。

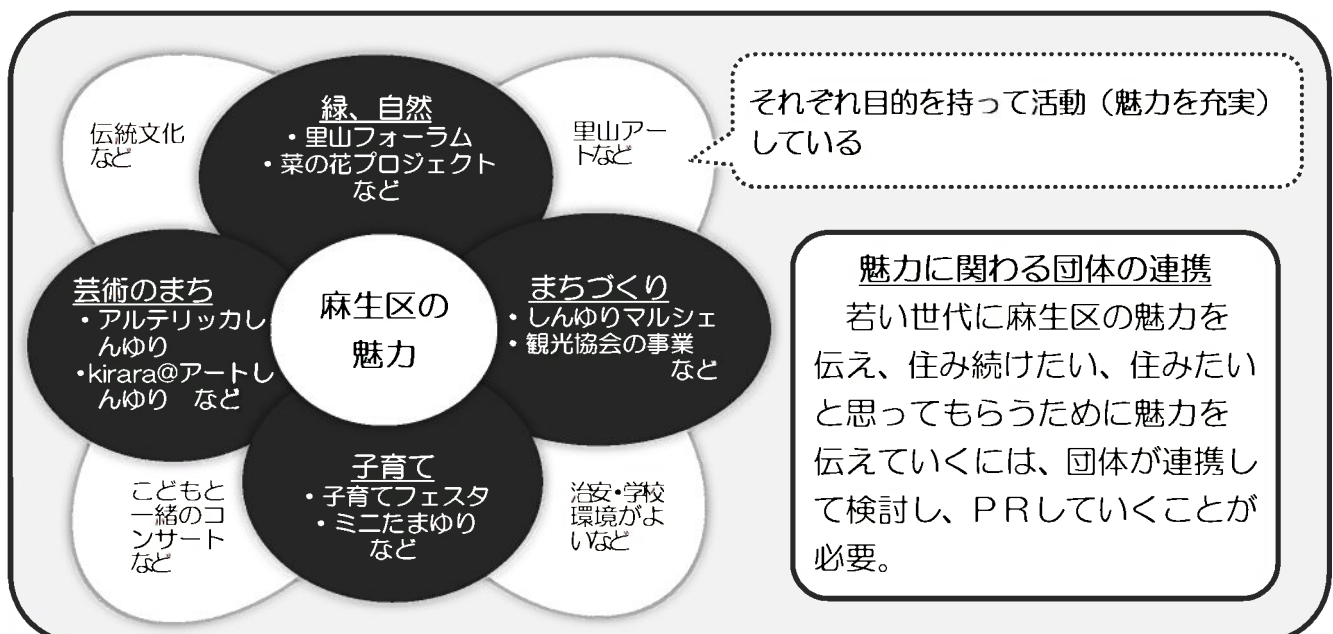
- I 魅力に関わる団体の連携
- II 魅力の情報発信
- III 空き家の利活用

I 魅力に関わる団体の連携

提言1 区民と行政が協働した組織体制をつくり、具体的な検討・取組を進める上で、「区民会議」を活用することや、「(仮称)麻生区魅力PR委員会」の設置を提案します。

《趣旨》

- 現在の麻生区には、さまざまな魅力に関わる団体が活動していますが、それらが個別的・散発的であり、調和・連携していくことが必要と考えられます。
- 若い世代が「楽しい」「面白い」と感じ、「住み続けたい」「住みたい」と思ってもらえるまちにするためには、麻生区の魅力に関わるさまざまな団体が連携し、麻生区の高めて発信していくことが必要です。

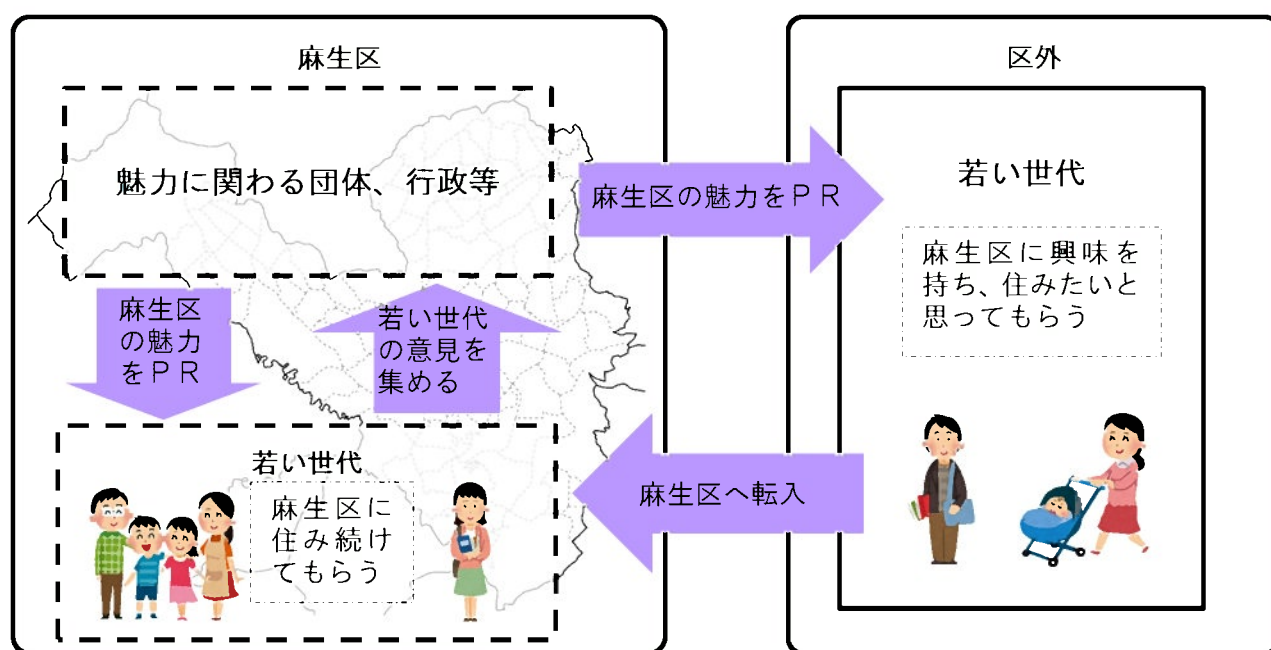


- 区民会議の活用の例としては、区民会議には様々な魅力に係る分野からの参加があることから、次期区民会議のテーマの一つとして「麻生区の魅力のブランド化とPR」の継承・検討をしてもらうことを求めます。
- 区民会議を核として、魅力に係る多様な主体の連携による検討、イベントやフォーラムの実施等の具体的な取組を進めることも考えられます。

II 魅力の情報発信

〈趣旨〉

- 「若い世代」（生産年齢人口等）をターゲットに麻生区の魅力をアピールし、麻生区を住まいとして選択してもらえる取組を進める必要があります。



提言2 麻生区の魅力をPRする方法として、「麻生区のホームページの改善」と、「（仮称）麻生シティセールス・PR部門」の設置を提案します。

- 魅力をPRする上で、特にホームページは重要であり、早急に内容を充実させ、魅力をわかりやすく発信していくことが求められます。
- 魅力やブランドを分かりやすく表示するテーマカラーや統一されたデザインによるサインの検討等、魅力のPR方法についてはさらなる検討が必要であり、特に、新百合ヶ丘駅周辺における重点的な取組が期待されます。また、行政内にPRの担当部署を設置することについても検討が必要と考えられます。

提言3 麻生区の魅力をブランド化し、効果的にPRをしていくための「キャッチフレーズ」を検討し、活用していくことを提案します。

- 麻生区にあるさまざまな魅力を集約し、若い世代を呼び込むための分かりやすいキャッチフレーズが求められています。例として、「いなかのある都会」を検討しました。
- 若い世代を呼び込むためのキャッチフレーズであることから、このような例を明示し、学生を含めた若い世代の意見を募集し、明確化していくことが考えられます。

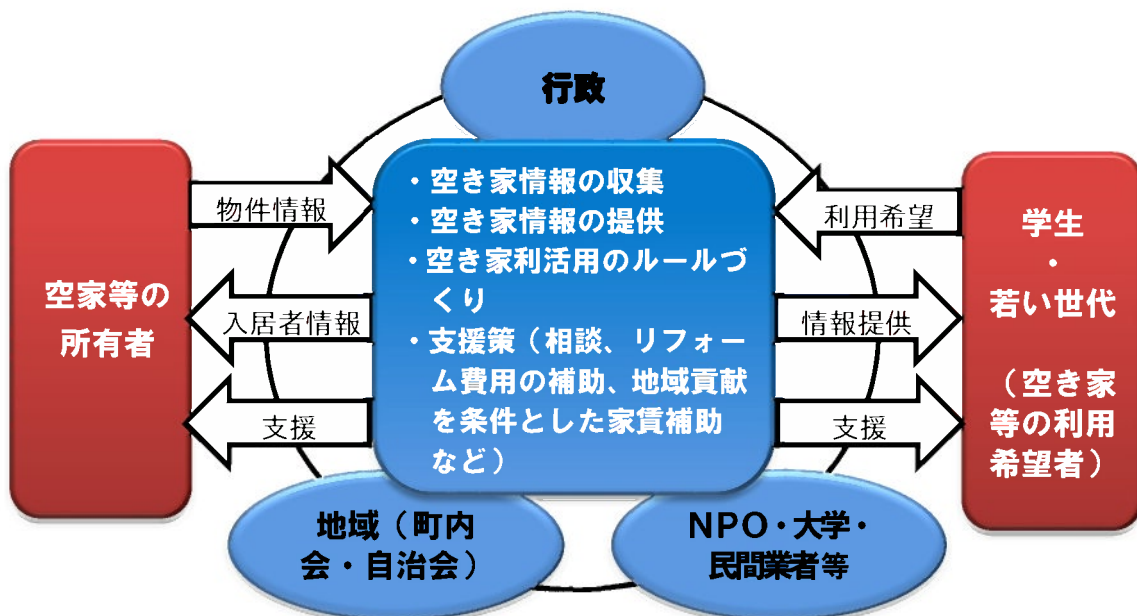
Ⅲ 空き家の利活用

《趣旨》

- 麻生区には昭和40～50年代を中心に宅地開発が進んだことにより、現在、これらの住宅地では高齢化の進展とともに空き家が増加してきています。また、空き家の増加に伴い、地域の荒廃の進行が想定されることを踏まえると、これらの空き家の利活用を進め、新たな麻生区民の住まいとしていく取組を進める必要があります。
- 空き家の利活用のターゲットとしては、多くの大学が立地する麻生区の特徴を活かし、シェアハウス等、大学の学生の住まいとしての活用が考えられ、このような取組は、「地域の中に若者が住む」ことを通して、高齢者が安心して住み続けられる地域づくりや、地域のコミュニティの強化にもつながることが期待できます。
- 調査の結果、日本映画大学では、シェアハウスに対する学生のニーズが具体的に確認でき、区内では民間事業者による女性専用のシェアハウスの事例が存在することも確認できました。
- 学生や若い世代と空き家所有者とをうまく繋げたり、地域のコミュニティ活動等への貢献を条件に学生の入居を支援することや、町会への加入を促す等、一定のルール作りを進めるなど、地域（町会等）、NPO・民間業者等の連携による地域ぐるみの仕組みを行政がコーディネートし検討する必要があります。

提言4 学生・若い世代や地域（町内会・自治会）、NPO・大学・民間業者等による地域ぐるみの仕組みとして、「空き家ネットワークの構築」を提案します。

- 空き家のネットワークを構築するため、次のとおり検討をすすめ、実施していくことが考えられます。
 - ①空き家の実態把握を行うとともに、現在区内で進められている空き家の利活用の事業等について調査・ヒアリングを行い、それらをモデルケースとして、得られた効果を踏まえ、さらに効果的な対応策の検討を進める。
 - ②実態を踏まえた、空き家所有者等からの情報提供と、利活用に向けた仕組み・地元の理解・協力を得るためのルールづくりや、支援策を検討する。
 - ③空き家の利活用に向けた大学やNPO・民間事業者等との連携体制の整備。
 - ④以上を踏まえ、地域、大学・NPO・民間事業者が連携し、行政の支援を得ながら実施していく。



2. 「市民活動・地域活動の活性化部会」からの提言

【提言にあたって】

■ ボランティア活動に参加する人を増やしたい！

市民活動・地域活動の活性化部会では、「ボランティアの活動促進」をテーマに掲げ、ボランティアに関心が高いと思われるシニア世代の方々を念頭に置き、ボランティア活動をしたい人や関心のある人など「誰もが気軽にボランティア参加できる仕組みづくり」を目標にして審議してまいりました。

調査審議の結果、仕組みづくりのためには、区内にある多数のボランティア関係団体や組織、制度等を最大限に活用し、ボランティア参加する人の視点に立って「ボランティア活動に気軽に参加できる環境を整えること」が必要であると考えます。今後の市民活動・地域活動の活性化策として、次の3つの方向性から、4つの提言を取りまとめました。

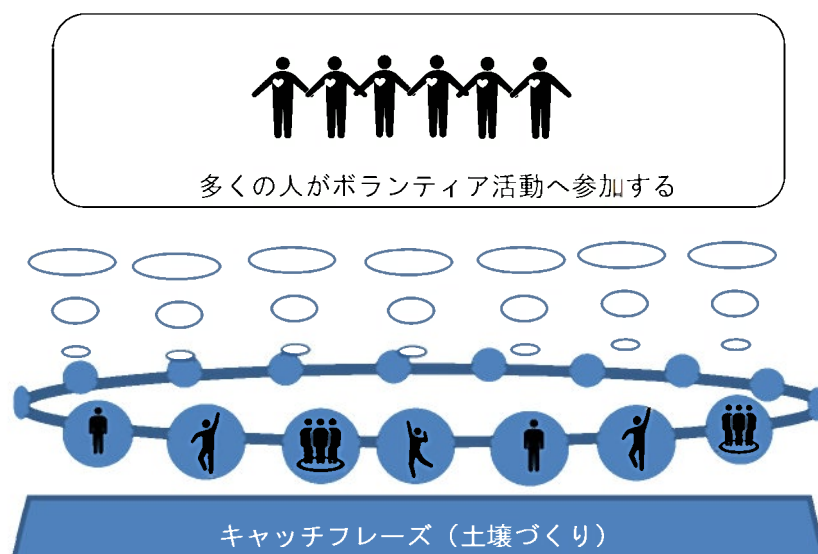
- I ボランティア活動の土壌づくりに向けて
- II 「あさおボランティア情報センター（仮称）」の設置に向けて
- III ボランティア参加のきっかけづくり

I ボランティア活動の土壌づくりに向けて

提言1 誰もがボランティアを身近に感じ、ボランティア活動に参加しやすい機運を高めるために「ボランティアのまち・あさお」を掲げることを提案します。

《趣旨》

○ ボランティア活動が浸透した、人と人が支え合う暮らしやすい地域社会を将来イメージとして、「ボランティアのまち・あさお」を掲げることで、ボランティア活動の土壌をつくることができ、区民が参加しやすい機運が高まり、普段からボランティア活動を身近に感じることができるようになると考えます。



○「社会奉仕」「自己犠牲」といった従来のイメージの他に、「参加することは人のためだけではなく自分の健康のためにもなる」といった新たなボランティアイメージを示すなど、ボランティア参加への心理的なハードルを下げることで、地域社会全体にボランティア活動に参加しやすい雰囲気をつくりだすことが必要です。

○イメージを提示する際は、効果的なキャッチフレーズを検討し、活用することを提案します。

ボランティア活動をPRする際は、区民の心に響くキャッチフレーズ（部会では「健康寿命」をキーワードとしました）を活用することが有効であると考えます。ボランティア活動の担い手として、経験豊かなシニア世代の存在が注目されていますが、シニア世代の心に訴える場合は、地域の中に活躍の場所「第二の人生」が待っているということを知らせることが必要です。

Ⅱ 「あさおボランティア情報センター（仮称）」の設置に向けて

提言2 「あさおボランティア情報センター（仮称）」を拠点とした、ボランティア参加のネットワークを構築することを提案します。

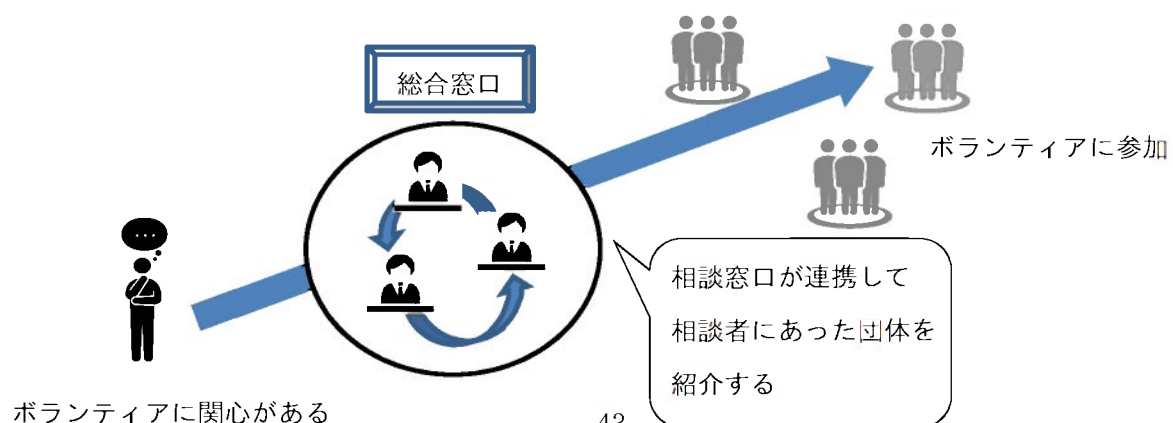
〈趣旨〉

○区内には市民団体・地域団体が多数あり、様々な活動がなされています。また、中間支援組織（麻生市民館、麻生市民交流館やまゆり、麻生区社会福祉協議会など）の相談窓口の他、活動の紹介冊子や、シニア向け講座等、参加につながる資源が既に区内に多数あります。しかしながら、これらの存在が区民に知られておらず、十分に活用されていないという現状があります。

○本部会では、地域に多数あるボランティア資源を活用して、関心のある区民の方々を様々なボランティア活動につなげるための仕組みとして「あさおボランティア情報センター（以下「センター」といいます。）」の設置を提唱します。このセンターは総合的なコーディネート機能を有し、人や団体、資源をつなぐ役割を担います。

○センターは、ボランティア社会への「旗振り役」を担い、ボランティア活動を推進する制度の運用を行います。また、センターに行けばボランティアに関する情報が分かるという、拠り所としての役割を果たすとともに、ボランティアを募集する団体に対して、ボランティア受け入れのノウハウを提供する機能が必要です。

○現時点では、センターは、区内の機関の連合体をイメージしています。まずは、中間支援組織や市民活動を支援する区役所が連携し、情報やボランティア活動支援のノウハウを共有して、ボランティアに関心を寄せた人を相応しいボランティア活動につなげていくことが必要です。たとえば、各相談窓口がお互いに情報やノウハウを共有し連携した上で、ボランティア参加のネットワークの総合案内窓口をつくることも考えられます。



- 総合案内窓口には、ボランティア活動を始めたい人や担い手を集めたい団体が、気軽に相談できるよう、「FACE to FACE」のきめ細やかな相談体制が求められます。
- 行政機関は、ネットワークの構築に向けて、地域社会の各々の課題に目を向け、各団体、機関の持つ強みを活かす、弱みを補完する等、コーディネータ機能を果たしていくことが必要です。
- 本部会では、様々な市民活動団体で活躍している委員が集まって話し合い、お互いの活動を知り、つながることができました。ボランティア参加のネットワーク構築にあたっては同様に、周囲の団体や機関がつながりながら進めていく必要があります。

Ⅲ ボランティア参加のきっかけづくりに向けて

提言3 ボランティア情報の効果的な発信とともに、情報の一元化の取組を進めることを提案します。

《趣旨》

- 情報を発信することで、ボランティア活動をしたい人、ボランティアを求めている人・団体とを、より一層つなげることが必要であると考えます。
- シニア世代に、ボランティアに関する情報を周知する際には、図書館や麻生老人福祉センター、スポーツセンター、公園健康体操等、シニア世代が集まる施設・場所に、定期的に情報を発信していくことが有効であると考えます。相談窓口等の周知にあたっては、多くの方に読まれている市政だより区版や地域情報誌を活用し、その存在を知らせていくことが効果的であると考えます。
- 情報を団体等のタイミングで発信するのではなく、ボランティア活動に関心のある人のニーズを把握して、必要とする情報をタイムリーに届けることが必要です。
- ボランティア活動に関する情報を、区民に効率よく伝えるには、様々な団体・機関から発信されている情報を一元化する必要があります。ICT（情報通信技術）の活用により、情報のプラットフォーム化は徐々に進んでいますが、依然として各施設の窓口に紙媒体が多種多様にあり、団体が作成したチラシが、必要としている区民に届きにくい状態となっています。まずは、多くの団体が掲載された様々な総合冊子やデータベースがあるということ、また、様々な団体が集まるイベントやフォーラムが区内で開催されているということを区民に知らせる必要があります。

《情報の発信・一元化のアイデア》

○以下については、情報の一元化について、本部会で出されたアイデアです。

- 麻生区ホームページに市のボランティア情報を一元化する情報バナーの設置
- ボランティアに関心がある人がやってみたいことを発信するボランティアエントリー制度
- ボランティア情報を掲載した定期的な情報誌の発行

提言4 相談窓口の連携、入門講座や体験講座の開催等を通じて、ボランティアに関心を持った区民に対して「参加への一押し」をすることを提案します。

《趣旨》

- ボランティアに関心を寄せた区民に対しての受け皿が必要です。麻生市民交流館やまゆり、麻生市民館、社会福祉協議会等に設置されている相談窓口は、希望に適した団体を探す上で非常に頼りになる存在と考えます。区民のみならず団体にとっても身近な窓口になるように、それぞれの窓口の特色を生かしつつも、情報やノウハウの共有等、更なる連携が求められます。
- 入門講座や体験講座は、シニア世代の地域デビューの機会を提供するという点で、有効であると考えます。ボランティアの担い手不足に悩んでいる団体に対しては、初心者を受け入れるためのノウハウを提供し、入り口（受け皿）を広げるよう促していくことが必要であると考えます。また、講座の主催者に対しては、講座開催後に次のステップを知らせるなど、きめ細やかなフォローをして頂くことを望みます。
- ボランティア参加の動機は、健康のため、生きがいのため、自分の特技を活かしたいためなど、区民一人ひとり異なります。このことを踏まえ、各々の動機に沿った取組になることを期待します。

《参加への一押しをするアイデア》

○以下については、参加への一押しについて、本部会で出されたアイデアです。

- 区民自らが周囲の人をボランティア活動に誘う
- 区役所、図書館ロビー、イベント会場等で開設する臨時のボランティア相談
- 退職者セミナーの定期的な開催及び周知
- 交通費相当分を負担するボランティアポイント制度
- イベント、講座、短期ボランティア等に参加した人に、ボランティアに関する情報誌を送る

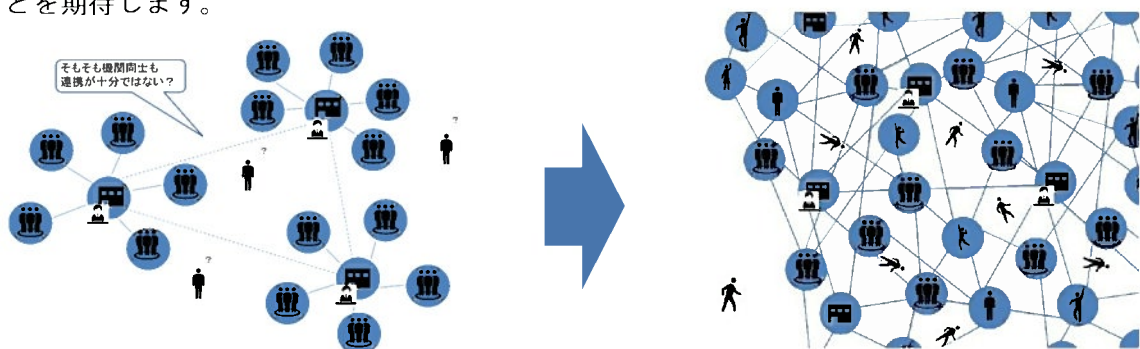
■実現に向けて

提言3及び4はセンターにおける機能として重要な役割を担うものと考えます。この内容はセンターだけでなく、現在活動している団体、機関等が取り組むことで、ボランティア参加のきっかけになると考えます。なお、効果的に実施するためには、「情報の効果的な発信と一元化」と、「参加への一押し」が関連していることを意識する必要があります。

おわりに

ボランティア参加へのネットワークの構築には、麻生区に関わる団体、そして区民の方々の協力が不可欠です。健康づくりのつどいでの調査結果によると、ボランティア活動に参加したきっかけとして最も多かった回答は、「周りの人からの誘い」でした。

毎日をもやもやと過ごしているご家族に声をかけてみる、友人、知人にボランティア募集のチラシを手渡しして誘ってみるなど、その一つ一つの行為もつながりであり、ネットワークの一部となります。人と人がつながることで、ネットワークが線から面へ、区全体へと広がり、暮らしやすい地域社会につながることを期待します。



3. 第5期区民会議を振り返って

○テーマの選定

第5期区民会議では、当初、麻生区内の課題について全委員による意見交換を行いました。それをベースとして、今後、超少子高齢社会を迎える麻生区で、区民会議全体テーマにも掲げた「心がかよう魅力あるまち あさお」をイメージし、子育て世代と主にシニア世代の社会参加についてテーマを絞り込み、調査審議を進めました。

具体的な審議は「若い世代が住みやすいまちづくり部会」と「市民活動・地域活動の活性化部会」で行いましたが、二つの部会での具体的な審議課題は、社会の状況および動向を踏まえたものになったと考えます。

○課題への取り組み

幅広い範囲での課題を調査審議するには限られた時間でしたが、「若い世代が住みやすいまちづくり」と「市民活動・地域活動の活性化」の二つの部会では、月1回の審議を行ったほか、必要に応じて関係部署へのヒアリングや見学およびイベントでのターゲット世代へのアンケート調査等を実施し、議論を深め、提言へつなげました。

企画部会は審議の進捗状況を共有しながら区民会議ニュースを通じて区民に報告しました。また、区民から寄せられた意見や提案には真摯に対応しました。

○提言の具現化に向けて

今回の区民会議で取り上げた課題には、既に分野別の先進的な取り組みが始まっている部分も含まれます。

提言の具現化については、麻生区をどのようなまちにしていきたいのか、区民の意見を踏まえ、区民にわかりやすいトータルな取り組みを麻生区全体で進めていくことが必要です。市民活動が活発な麻生区の特長を活かし、市民活動団体、町内会・自治会、ソーシャルビジネス事業者、企業や大学等の事業者などや行政を含む多様な主体の協働・連携によるまちづくりに期待します。

○区民会議の活性化に向けて

区民会議フォーラムの開催周知が短期間であったにもかかわらず、比較的に参加者が多かったことは、区民会議の認知度が向上していることを示していると思います。

しかし、地域社会の課題解決の主体は市民にあることを踏まえると区民会議への認知度を更に高め、多くの区民に関心を持ってもらい、区民会議に参加してもらうことが不可欠です。そのためにも、様々な世代からの参加が可能となるよう、委員の募集および選出の手法や会議の持ち方に、更なる工夫が必要だと考えます。

また、地域課題の更なる解決に向けては、幅広く、より深い調査審議も必要だったという反省を踏まえ、区民会議における審議テーマを次期区民会議に如何につなげるかが課題であると考えます。