

人と地域のつながり ー推し活は地域を救うー

東海大学 建築都市学部 准教授
東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員
後藤 純

自己紹介

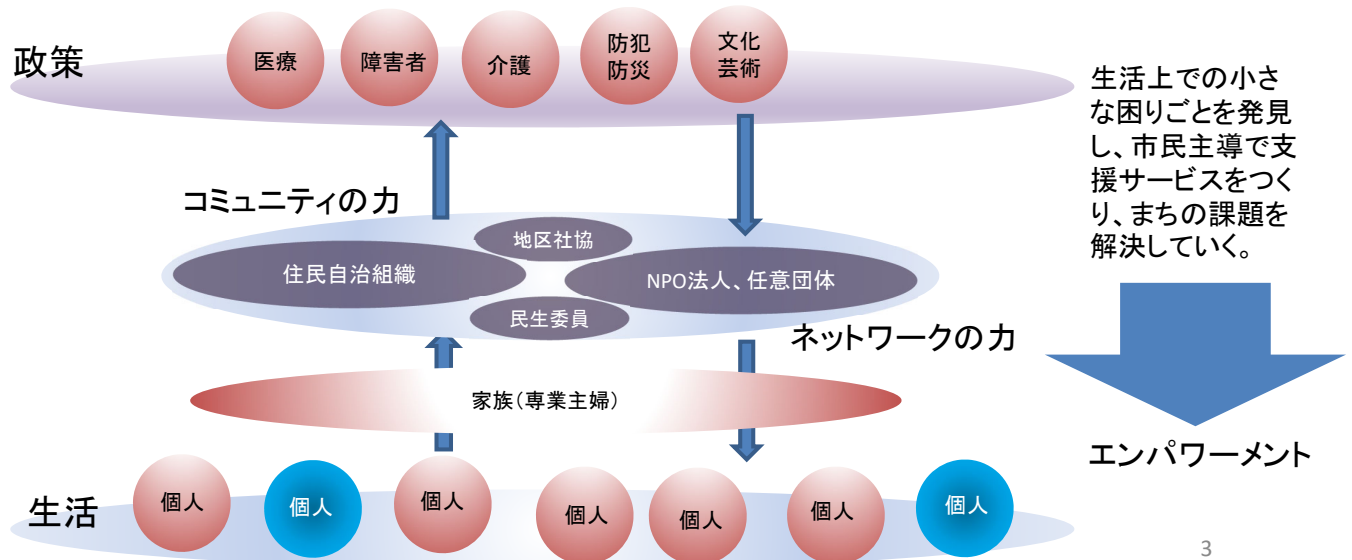
- 後藤 純(ごとう じゅん)
 - ー 1979年 群馬県利根郡片品村
- 東京大学大学院 都市工学専攻(博士) 修了
- 東京大学 高齢社会総合研究機構
 - ー 特任講師
 - ー 在宅医療を含む地域包括ケアシステムの実装
 - ー 被災地の立体的復興、エイジフレンドリーシティ
- 東海大学建築都市学部建築学科
 - ー 准教授(2020) 都市計画研究室
- 各種委員
 - ー 秋田県高齢者支援会議 委員
 - ー 神奈川県川崎市中原区 地域福祉計画推進協議会 座長
 - ー 神奈川県川崎市新しいコミュニティ施策検討委員
 - ー 藤沢市、平塚市、海老名市、座間市、伊勢原市空き家対策協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



超高齢社会のまちづくり
学芸出版社
好評発売中！

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、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。

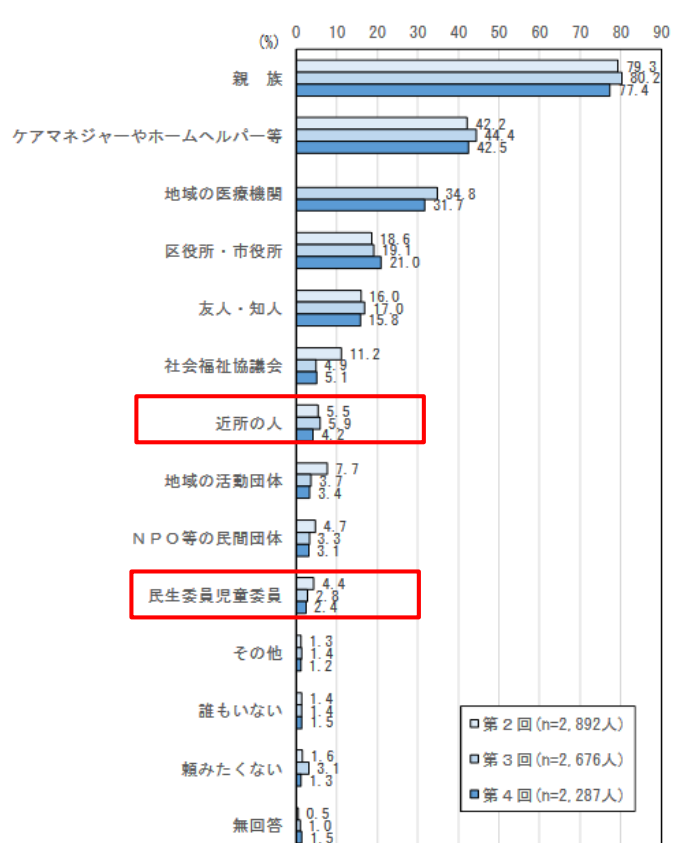
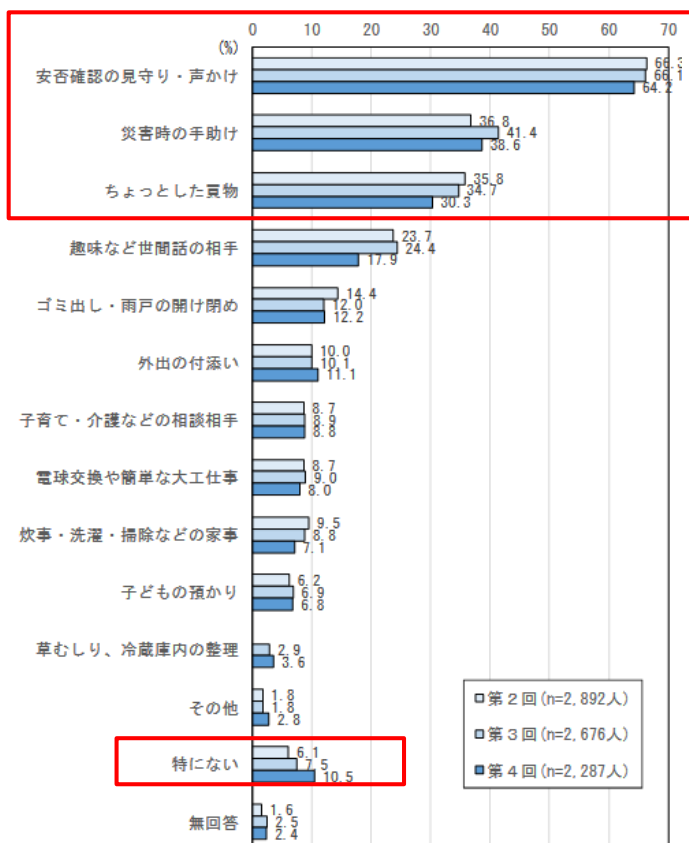


3

つながりたいけど、しばられたくない

日常生活が不自由になった地域の人たちのために、対象者自身ができること

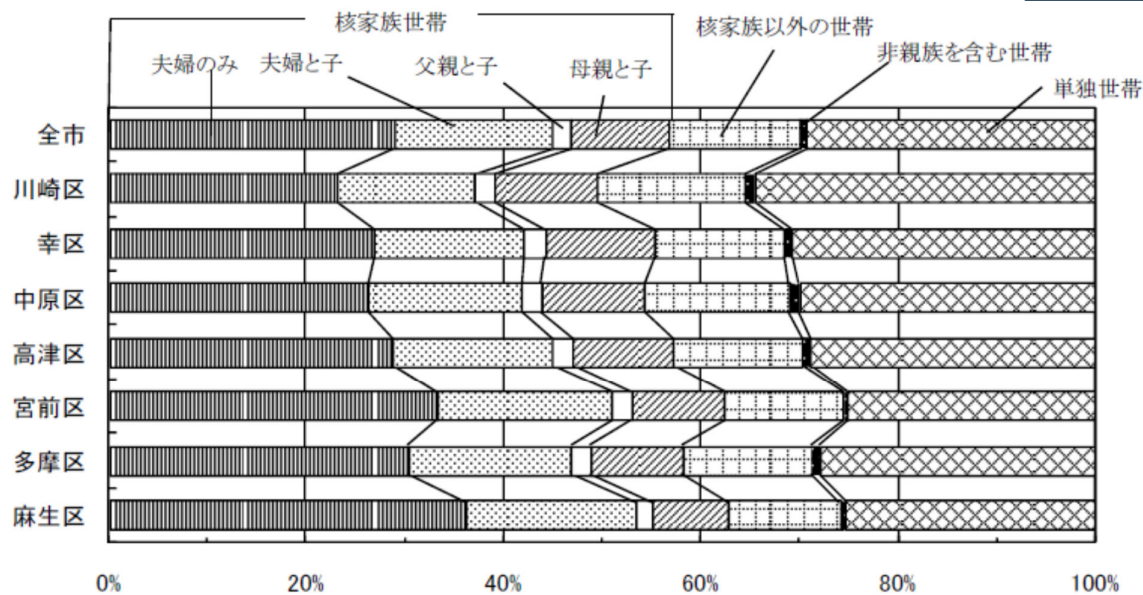
日常生活が不自由になり、助けを必要とするときに手助けしてほしい人



二世帯(以上)居住している高齢世帯の割合は？

二世帯・以上の同居は約14%

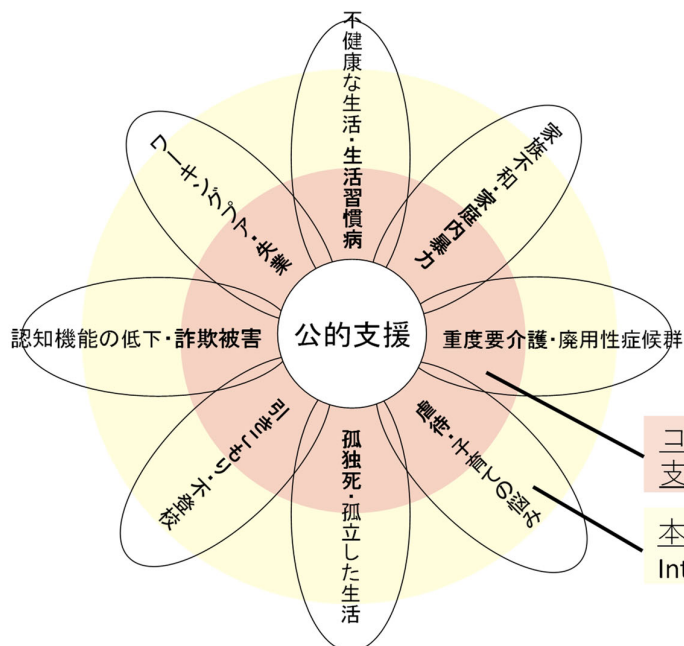
図 14 区別 65 歳以上の世帯員のいる一般世帯の家族類型別割合



地域包括ケア・システムというよりも、
家族依存ケア・混沌(カオス)状態にある

出典：川崎市地域福祉計画

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。
- 生きることは、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

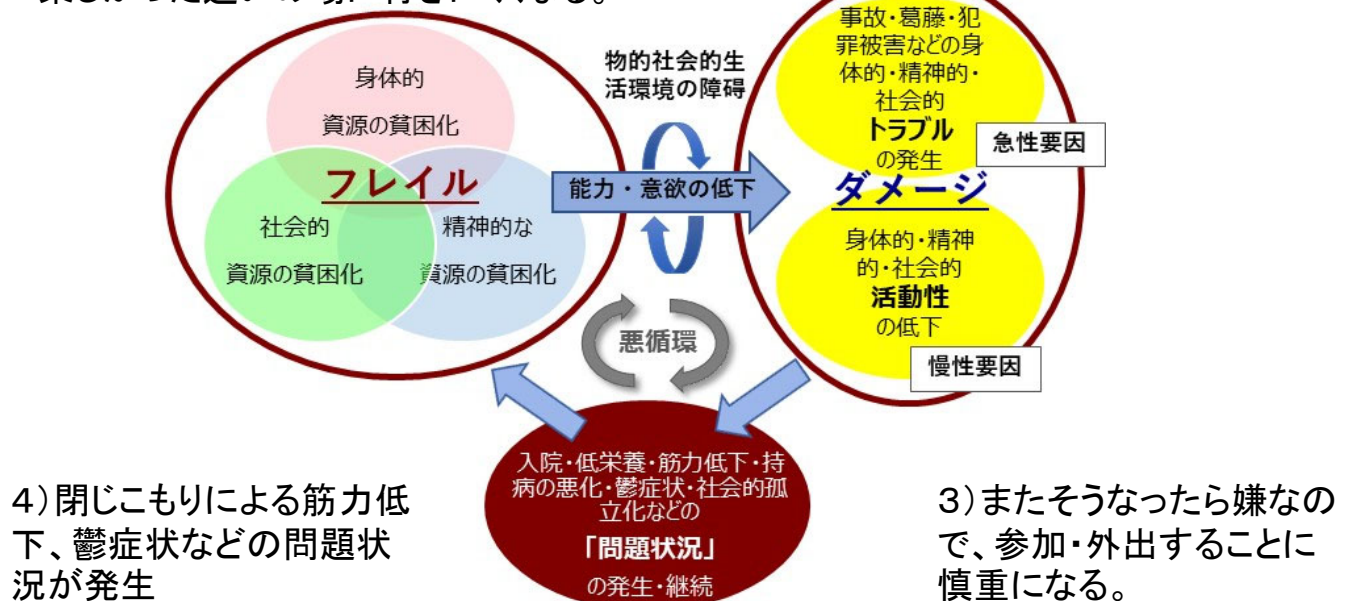
1. お金と健康、そして**運**があれば、確かに孤独を愉しむことは可能である。
2. 身体・精神・社会的に不健康になると、孤立する。
3. 孤立するとは、各種資源(や情報)に自力でアクセスできなくなる。
 - 自分らしさが失われる。
 - 高齢者の自尊心が低い → 長生きしたくない(社会分断の原因)
 - 若い世代(女性)の自尊心が低い → リスクをとることにネガティブ

フレイル(虚弱)になる習慣(ルーティン)

1) 低栄養で、外出すると疲れる。

2) 外出先で小さなトラブル(鍵をなくす、転びそうになる、友達と口論、人と比べて劣等感)

5) 体力がさらに落ちる。食事量が減る。
楽しかった通いの場に行きにくくなる。



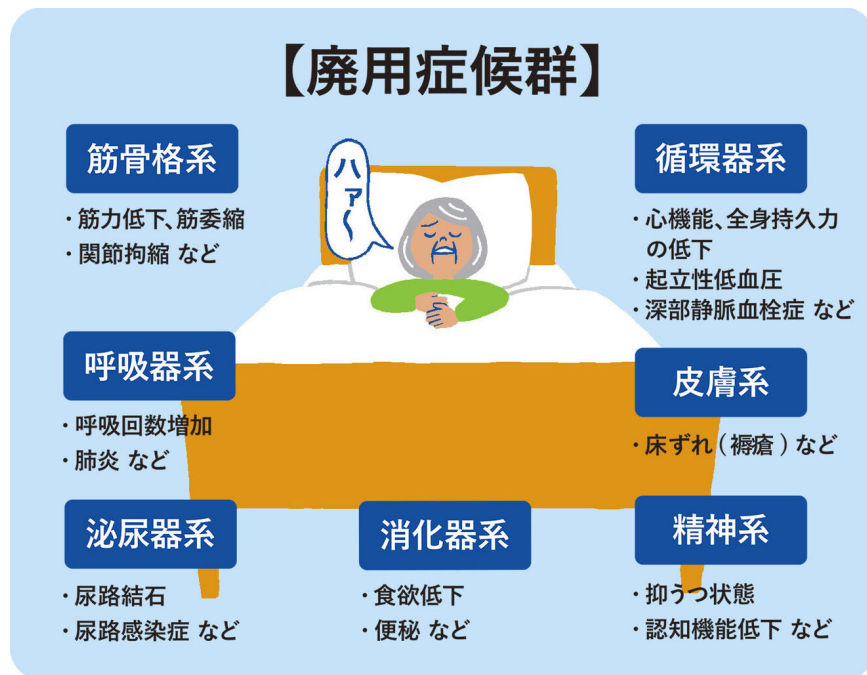
歳をとり、身体的・精神的・社会的衰えに不安を感じ、日々を無意識のルーティン(日課)で過ごすことに安心を感じるようになる。(慣性の法則)

(参考)不安・羞恥(負のルーティン)により情熱が消える

- 羞恥: ある場面で自分の存在や動機が不適當なのではないかと感じる不安
 - 1) 他者に恥をかかされる
 - 2) 自分が過去の経験が無意識に持ちだして、不適切ではなかったかと不安になる
- いくつかのジレンマと、動機レベルで安心する習慣
 - ジレンマにより病理が発生する
 - 頑固、意固地、独断、権威に同調、ナルシズム
 - 目先の安心が惑わせる負の習慣とその問題
 - 強迫性神経症、安心を得るための**依存症**(酒、ギャンブル、家族、散歩)
 - 具体的な言動
 - 元気な人がうらやましい、私は昔からドジだった、近親者の優しい声掛けに苛立ち・怒る、あなたは気持ちがわからない人だとなじる、新しいことを始める人が許せない、新しいことに挑戦したいという気持ちが失せる、放っておいて欲しいと思うが、放っておかれると元気な人がますますうらやましく...(社会性のフレイル)

廃用性症候群

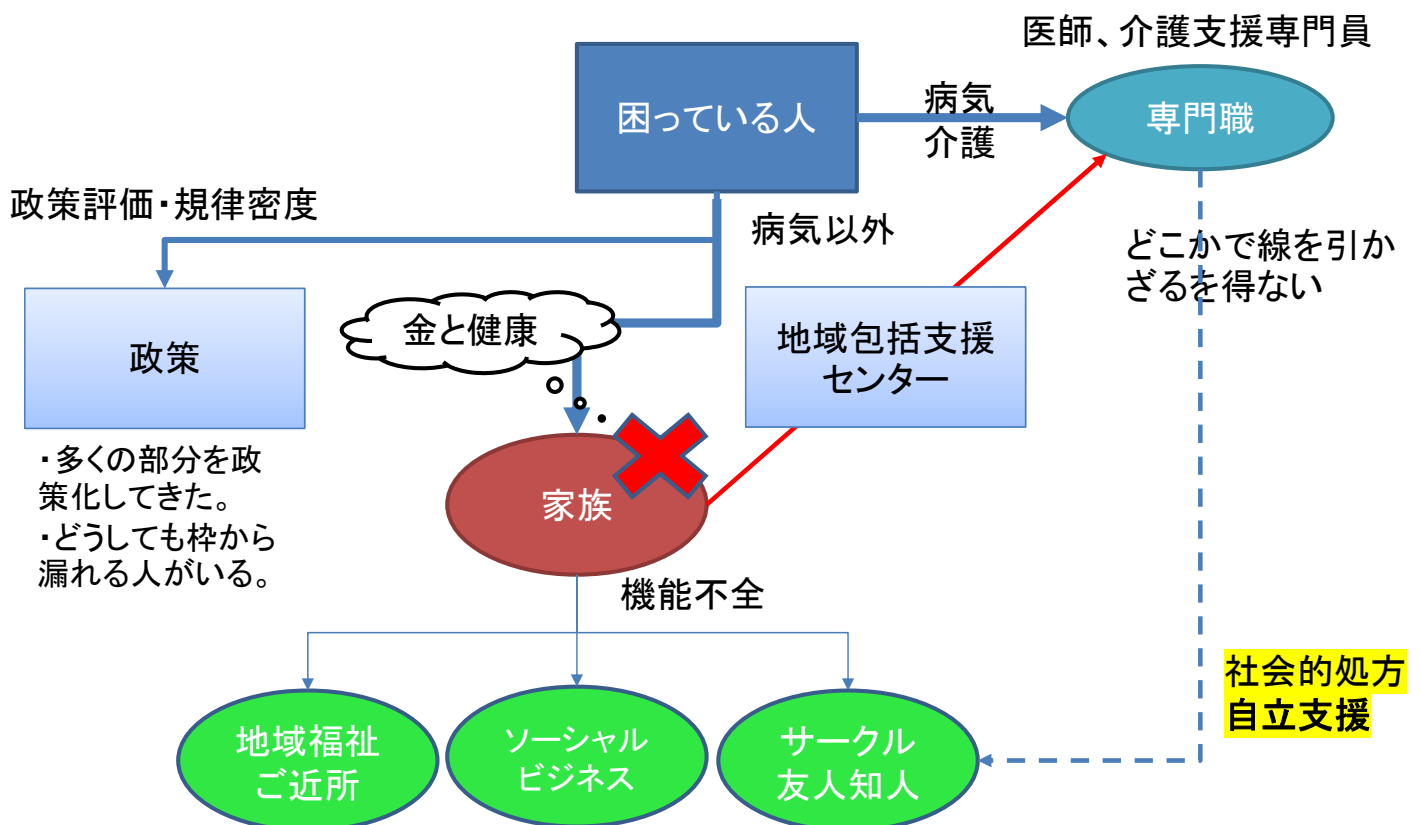
廃用症候群とは過度に安静にすることや、活動性が低下したことによる身体に生じた様々な状態。



出典: <https://kaigo.homes.co.jp/manual/healthcare/sick/haiyoshokogun/>

作用・反作用の法則(やって貰えば貰えるほど、失う)

現在だけ、金だけ、自分だけ

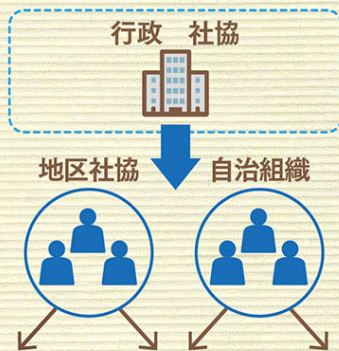


地域のつながりで、孤立を防ぎ自尊心を高めることは可能

活動の組織化(安心できるつながり方)の3パターン

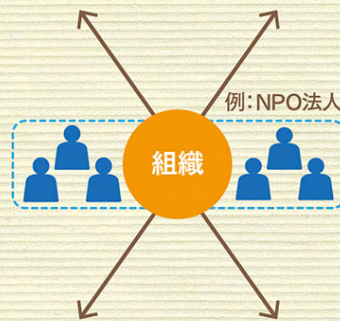
推し活型

組織(仕掛け人)型



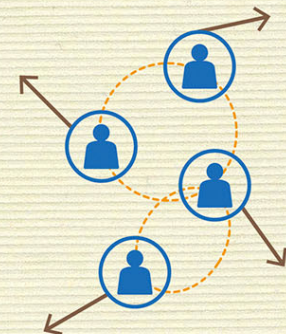
- 世帯単位の加入
- 責任ある体制
- 最低限の支援が基本
- 「無償」でお互いさま
- 参加者の固定・担い手不足、リーダー不足

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、しばられたくない」

- ✓ 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、互酬的関係が生まれ、能動的な信頼関係が生まれる

“推し活”とは何か？

• “推し”の定義

- ー 人に薦めたいと思うほどに好感を持っている人や物のこと

• 推しを応援する活動(※)

- ー 推しに逢う: ライブ、聖地巡礼、ファンレター
- ー 推しに触れる: グッズを買う、コラボカフェに行く
- ー 推しに染まる: 推しと同じものを持つ
- ー 推しを広める: SNSで推しの魅力を語る、布教
- ー 推しを感じる: 推しが生きて居ることに今日も感謝する

• 良い推し活と悪い推し活の違い

- ー ◎ 推し活を通じて、自分らしさを取り戻す
- ー × 不安や羞恥が高じて、依存症になる

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、肉まん心、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。
- 活動方程式 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！！
 - 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。

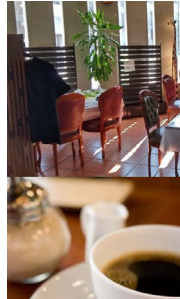
地域のなかで、自分事化

- 少し大げさに言えば
 - 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、すごいことから。
- 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



川崎区 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

人と地域のつながり(コンビビアリティ=共愉)



- ① 一人ひとりが自分に似た興味・関心を持つ仲間を探し出し、新しい社会的関係を築くための多様な機会と場所
- ② どのような心身の状態にあっても、「自分自身がまちにとって重要なコンテンツだ」と自信を持てるような機会と場所
- ③ 多彩な関心や特技をまちで展開していく機会と場所