

# 「地域デビューで人生を豊かに」

**地域は大きく変わっていく  
期待されるシニア  
地域デビューで 豊かな人生を  
誰にでもできる 支え合いの活動  
地域活動を発見・発展・充実させよう**

生きがい支援システム研究所 代表 曰倉登貴雄

## 地域社会は どんどん変化する



-----  
アクセス型  
伸縮自在型  
仲良し型  
カフェテリア型  
ネットワーク型  
オンライン型  
バーチャル型



# 地域集団と目的集団の相違

	地域集団	目的集団
参加目的	全体の充足	自己の充足
参加意識	自動的 相互の利益	自主・自発 なかよし・触発
仲間	無選択	選択
活動	生活密着型 社会参加	脱生活型 ボランティア
活動継続性	生涯 永続	元気なうち 目的完結
活動エリア	狭域	広域
リーダー像	調整力 人徳 黒子 犠牲	率先力 知力・実力 求心力 貢献

# 地域社会の特徴とリーダー像

	ニュータウン	オールドタウン
特徴	住民移動の多い都市 新しく成立した都市 住民より新住民の多い都市	住民移動の少ない都市 昔からある街 新住民の少ない都市
住民構成	変わる	変わらない
住民組織	ネットワーク型	ツリー型
住民意識	権利・義務 無関心・能力	和 排他性・安心感
社会形態	契約社会・流動社会 騎馬民族型	信頼社会・固定社会 農耕民族型
求められる住民像	自立	協調
ライフスタイル	目的指向 職住遠隔 地域不在 非定着 ボランティア	生活指向 職住接近 地域中心 定着 社会参加
グループサークルの特徴	目的集団主導	地域集団主導
リーダーの条件	率先力 知力・実力 求心力 貢献	調整力 人徳 黒子 犠牲

# 地域社会におけるシニアの役割

- 1) 高齢者が地域社会を担う時代
- 2) 地域コミュニティ復活役
- 3) 世代間交流・循環と世代内連帯
- 4) 学校との連携・協力
- 5) 地域福祉ネットワークへの参加
- 6) 安心して安全に快適に住める街づくり
- 7) 文化と伝統を引き継ぐ役割

## シニアに期待される地域社会参加・貢献

1	趣味（俳句、詩吟、陶芸など）活動	
2	健康活動（クラブ体操、ウォーキング、スポーツ）	
3	伝承文化活動（郷土芸能の伝承など）	
4	地域行事の世話（祭り、運動会など地域の催し）	
5	友愛活動（在宅老人の介護・家事援助、施設訪問）	
6	生活環境改善（環境美化、緑化推進、街づくりなど）	
7	安全活動（交通安全、防犯・防災など）	
8	世代間交流・国際交流活動（老・壮・青・少・幼・留学生）	
9	作業・生産・リサイクル活動（働く・作る・再生）	
10	宗教・政治活動（寺、神社、教会、政党・個人後援会等）	

# 地域デビューして良かったこと

1. 生活に充実感ができた。
2. 親しい友人を得ることができた。
3. 地域社会に貢献できた。
4. 健康や体力づくりになった。
5. 社会への見方が広がった。
6. お互いに助け合うことができた。
7. 自分の技術、経験を生かすことができた。

## 地域デビューのポイント

第一の要素

＜時間、空間、仲間＞

第二の要素

＜体力、金力、技力＞

第三の要素

＜情報、組織、道具（車も）＞

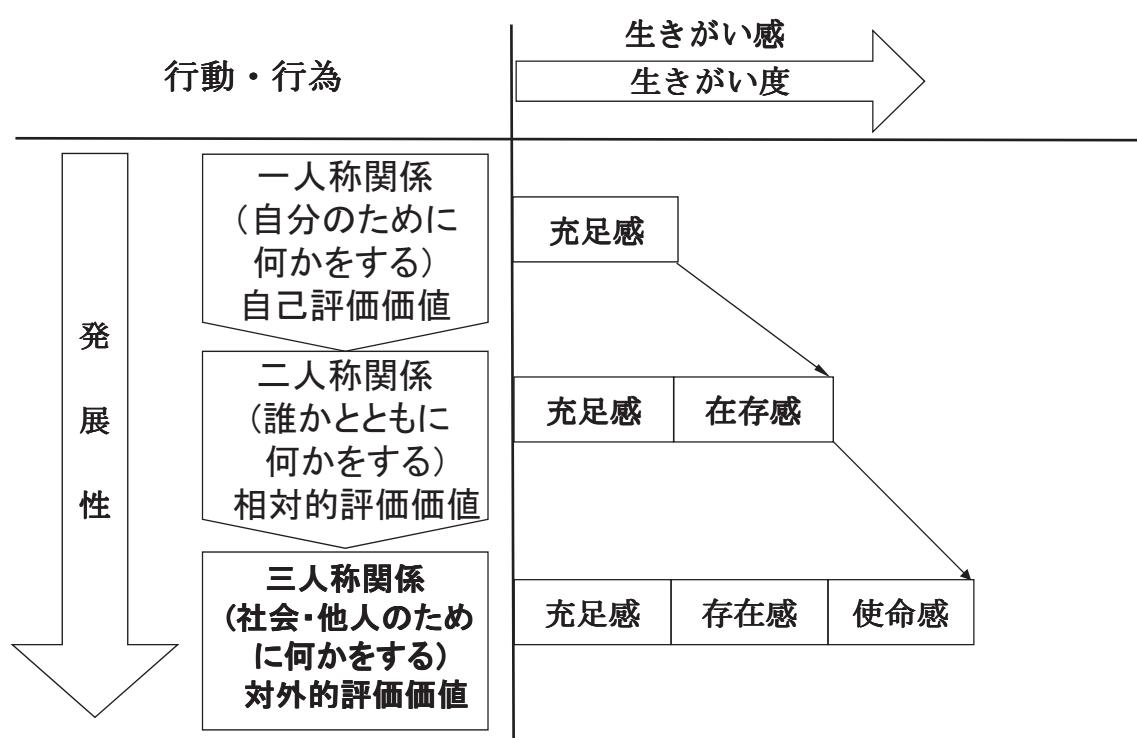
第四の要素

＜意欲（情熱）、計画、挑戦、向上心、夢＞

# 地域デビューの事例

自宅の庭を「ポケットパーク」にして  
市民講座を立ち上げて  
趣味で起業  
地域ビジネスで  
個性を生かしてボランティア  
遊び方を教えることで  
民家で子育てサロン  
園芸をとおして  
郊外での野菜づくりで  
被災地で支援活動  
地域でふれあいサロン  
居場所カフェ

## 地域・ボランティア活動と生きがいの関係



# 地域で生きがいを得るために 必要なこと

1. 活動することの意義と喜びがあること
2. 自分のためになること
3. 人と分かち合えること
4. 自由自在に行動できること
5. 仲間づくりになること
6. 健康づくりになること
7. 少しはお金になること
8. 家族のためになること
9. 社会や人のためになること
10. 自分の存在や役割が感じられること

## 誰にでもできる支え合いの活動

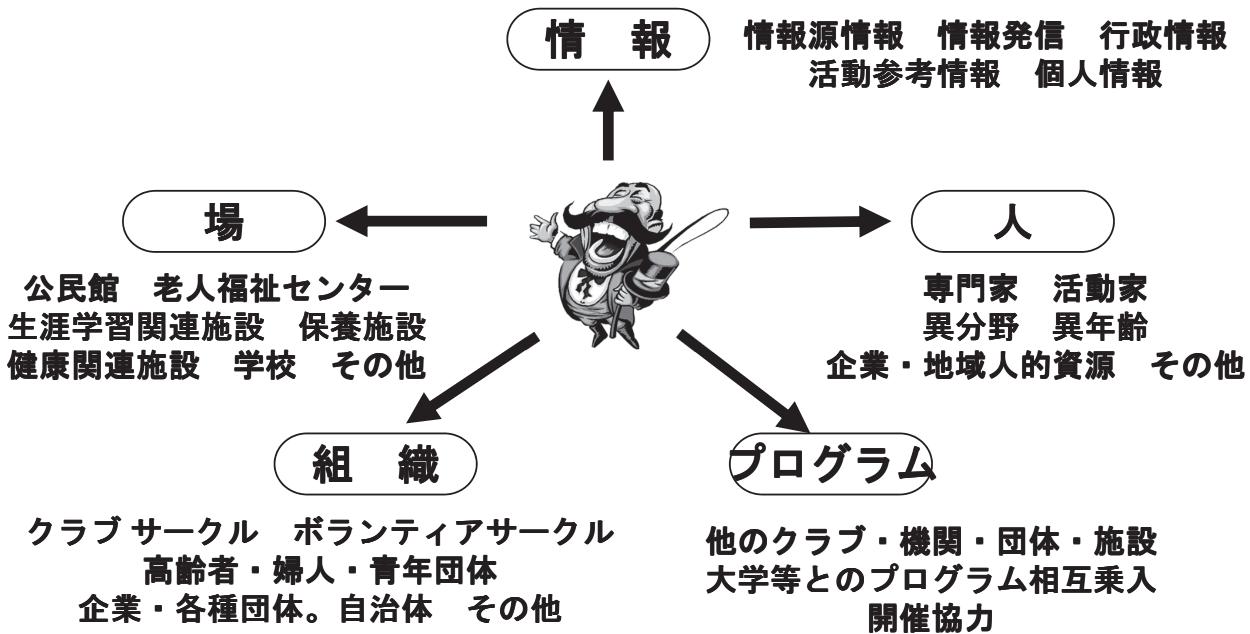
ホームヘルパー(介助、家事)、介護士、  
医者、保健婦、看護婦、  
ソーシャルワーカー、ケアコーディネイター、カウンセラー、  
介護支援専門員(ケアマネージャ)、民生委員、  
ボランティア(介護サポートなど)、家族、事業者、

**仲間づくり、一声、お知らせ、お供  
見守り、話し相手、家事援助**



**シェアハウス、グループホーム  
コミュニティハウス**

# 地域活動ネットワークづくり



## 地域で生きがい就労する方法

- 趣味・特技を発展させる
- ボランティア活動を発展させる
- NPO法人を立ち上げる、または参画する
- アマプロを目指す
- コミュニティ・ビジネスに参画する
- ソーシャル・ビジネスに参画する
- ワークシェアリングを構築する
- 世代内連帯と世代間循環の分野で
- ネット・ビジネスを立ち上げる
- 短・楽・長、自己中で働く

コラボレーションとパートナーシップ

## 私の地域活動・ボランティア活動探し

### ③発見するためのヒント

1. 地域や社会のことで、関心があることはなんですか。

( \_\_\_\_\_ )

2. 人のために生かせるものがありますか。

( \_\_\_\_\_ )

3. やってみたい活動はありますか。

( \_\_\_\_\_ )

4. むかし、やっていた活動はありますか。

( \_\_\_\_\_ )

5. 家族や仲間で、やっている活動を知っていますか。

( \_\_\_\_\_ )

6. 近くに活動する場がありますか。

( \_\_\_\_\_ )

7. 活動しているグループやサークルを知っていますか。

( \_\_\_\_\_ )

8. 悩み事や問題と思っていることはありますか。

( \_\_\_\_\_ )

9. 身に付けている技術や技能がありますか。

( \_\_\_\_\_ )

10. 自分の得意とするものはなんですか。

( \_\_\_\_\_ )

11. 自分の行動様式や性格や性質の特徴はなんですか。

( \_\_\_\_\_ )

12. 現在、行っている趣味やスポーツはなんですか。

( \_\_\_\_\_ )

13. ひとの役に立つ財産や物を持っていますか。

( \_\_\_\_\_ )

14. 近くに困っている人がいませんか。

( \_\_\_\_\_ )

15. 公民館やボランティアセンターを知っていますか。

( \_\_\_\_\_ )

16. その他

( \_\_\_\_\_ )

## 私の地域デビュースト

※ 次の各項目について、「はい」の場合は〔O〕、「わからない」の場合は〔×〕、「いえ」の場合は〔○〕を深く考えないでご記入ください。

No	地域社会参加条件度	地域社会参加意欲度	地域社会参加実行度	地域社会参加満足度	地域社会参加積極度	地域社会参加貢献度
1 自由に使える時間 がある	地域の環境や催し 事に関心を持つて いる	趣味（俳句、詩吟、 陶芸など）活動をし ている	参加している団体 とはうまくいって いる	活動に参加するた めに健康には注意 している	困った人の手助け をしている	
2 出掛けるのがおっ くうでない、	仲間とは積極的に 付き合うようにし ている	健康活動（クラブ体 操、ウォーキング、 スポーツ）	仲間つくりができ ている	団体の会合には必 ず参加するようにな っている	団体の役員を永年 している	
3 人に会うのがおっ くうでない、	人や社会のために 役立ちたいと思っ ている	伝承文化活動（郷土 芸能の伝承など）	健康づくりになっ ている	リーダーシップを 発揮している	家に閉じこもって いる人を活動に誘 いだしている	
4 活動に必要なお金 は多少持っている	いつも新聞を読ん だりニュースを見て いる	地域行事の世話（祭 り、運動会など地域 の催し）	能力の向上になっ ている	活動をより良くす るための工夫をし ている	提案や提言を行っ ている	
5 家族の理解がある	日々の暮らし方に は工夫をしている	友愛活動（在宅老人 の介護・家事援助、 施設訪問）	気晴らしになって いる	活動の雰囲気づく りを積極的に行っ ている	地域の自治会活動 や行事などにいつ も協力している	
6 参加するための交 通手段がある	市や区の広報紙は 必ず読んでいる	生活環境改善（環境 美化、緑化推進、街 づくりなど）	やりがいを感じて いる	まわりの人に社会 参加活動を紹介し ている	自分の時間を人の ために役立ててい る	
7 活動するための体 力がある	子どもや配偶者と 子は社会参加活動の 話をしている	安全活動（交通安全 、防犯・防災など）	人の役にたってい る	頼まれたことには はできるだけ協力す れる	自分の趣味や特技 を人のために役立 てる	
8 活動する場が近く にある	活動に誘われたら できるだけ参加す るようにしている	世代間交流・国際交流 活動（老・壮・青・ 少・幼・留学生）	元気なうちは続け たいと思っている	運営には積極的に 協力している	決まった奉仕活動 やボランティア活 動を持っています	
9 活動している団体 が近くにある	元気なうちは活動 したいとおもって いる	作業・生産・リサイ クル活動（働く・作 る・再生）	時間の許すかぎり 参加したい	活動に参加するた めの時間を作っている	奉仕活動やボラン ティア活動に仲間 を誘っている	
10 一緒に活動する仲 間がいる	隠居したいとは思 わない生涯現役で 頑張っていく	宗教・政治活動（寺、 神社、教会・政党・個 人後援会など）	活動が生きがいに なっている	家族の理解が得ら れるよう努力して いる	募金活動には、積 極的に協力する	

## 地域・ボランティア活動メニュー例

活動分野	活動内容
老人福祉関係活動	独居老人の慰問、介護支援、給食・会食サービス、入浴サービス、クラブ活動等への協力、等 老人ホーム、老人福祉センター、デイサービスセンター等の施設での活動、ITホームヘルプ活動 友愛訪問、電話相手、話し相手、留守番・家事サービス、住居改善、生活用品改善、グループホームの協力、介護サポートー
社会教育施設関係活動	公民館、生涯学習センター、美術館、動・植物園、青年の家、少年自然の家、児童館、子供の家、博物館、自然公園、等での趣味や特技を生かした活動、専門の知識・技術を生かした活動、伝統文化の伝承活動、等
スポーツ・レクリエーション活動	少年野球・サッカー、ダンス、ゲートボール、親子キャンプ、歩こう会、ハイキング、バードウォッチ等への参加・協力
障害者生活・活動支援関係	点字図書、声のテープ、手話通訳、拡大写本、おもちゃ・遊具の考案、家庭訪問、生活支援、行動支援、介助、
学校教育関係活動	スクールボランティア、PTA活動、総合学習への支援、子どもの遊び場づくり支援、子どもの居場所づくり、教育サポートー
世代間交流関係活動	子供会活動への参加、老人クラブ活動、等への協力、伝承活動、世代間によるボランティア活動
文化等紹介関係活動	名所旧跡・自然公園・博物館・民族博物館・美術館等でのガイド、観光ボランティア
環境保護関係活動	リサイクル運動、環境美化・保護活動、公害防止、開発防止、文化財保存等への参加・協力、森林ボランティア
地域社会関係活動	自治会活動、お祭り等地域の催しへの協力、街づくり運動、交通安全・防犯等への参加・協力、災害地救援活動、高齢者・障害者の歩ける街点検、病院ボランティア、防災ボランティア、子どもの居場所づくり、安全見まわり活動
情報生活支援関係	シニアネット活動、パソボラ活動、学校・地域のパソコン・インターネット活用支援、オンラインコミュニティ活動、NPO・ボランティア団体支援
国際交流関係活動	シルバーボランティア、ホームステイ活動、難民救済活動、植林活動、開発教育活動、日本語教育活動、里親活動、姉妹都市等国際交流活動、等への参加・協力
相談・カウンセリング関係活動	命の電話、生活相談、介護相談、人生相談、パソコン・インターネット活用支援、学習相談員、学習コーディネーター、経営コンサルタント等
イベント関係活動	国際博、国際スポーツ大会、国体、ねんりんぴっく、地区文化祭・スポーツ大会等の協力
運営コーディネイター	ボランティア組織の世話役、広報、企画、涉外、総務、会計等の活動
その他の活動	使用済み切手・テレホンカード収集、ベルマーク・ロータスキーポン収集、共同募金、歳末助け合いなどの募金に協力、献血、献血、献眼、腎臓提供