

世代を超えた
助け合いのあるまちづくりで

個人とまちを元気に！



社会参加と地域保健研究チームは、首都圏2つの地域にて、住民や様々な地域の組織・機関と共に世代を超えて助け合えるまちづくりプロジェクトを進めました。住民同士が助け合うようになるためには、まずは子どもから高齢者まで幅広い世代の人々がサロンや交流イベントなどの多様な社会参加活動で知り合い、関係性を深める必要があります。また、多世代での助け合いの重要性を普及するキャンペーン活動により、社会参加や助け合いに無関心な層を取り込んでいく必要もあります。

高齢者はこれらの社会参加活動やキャンペーンにおいて中心的な役割を担うことが期待されています。それにより、高齢者自身の健康維持・増進や困った時に頼れる人や場所の増加にもつながります。

本稿では、世代を超えて助け合えるまちづくりの進め方をご紹介します。また、そのような活動に高齢者が参加する上での目安としての、高齢者の健康維持・増進に有効な社会参加のポイントもご紹介します。

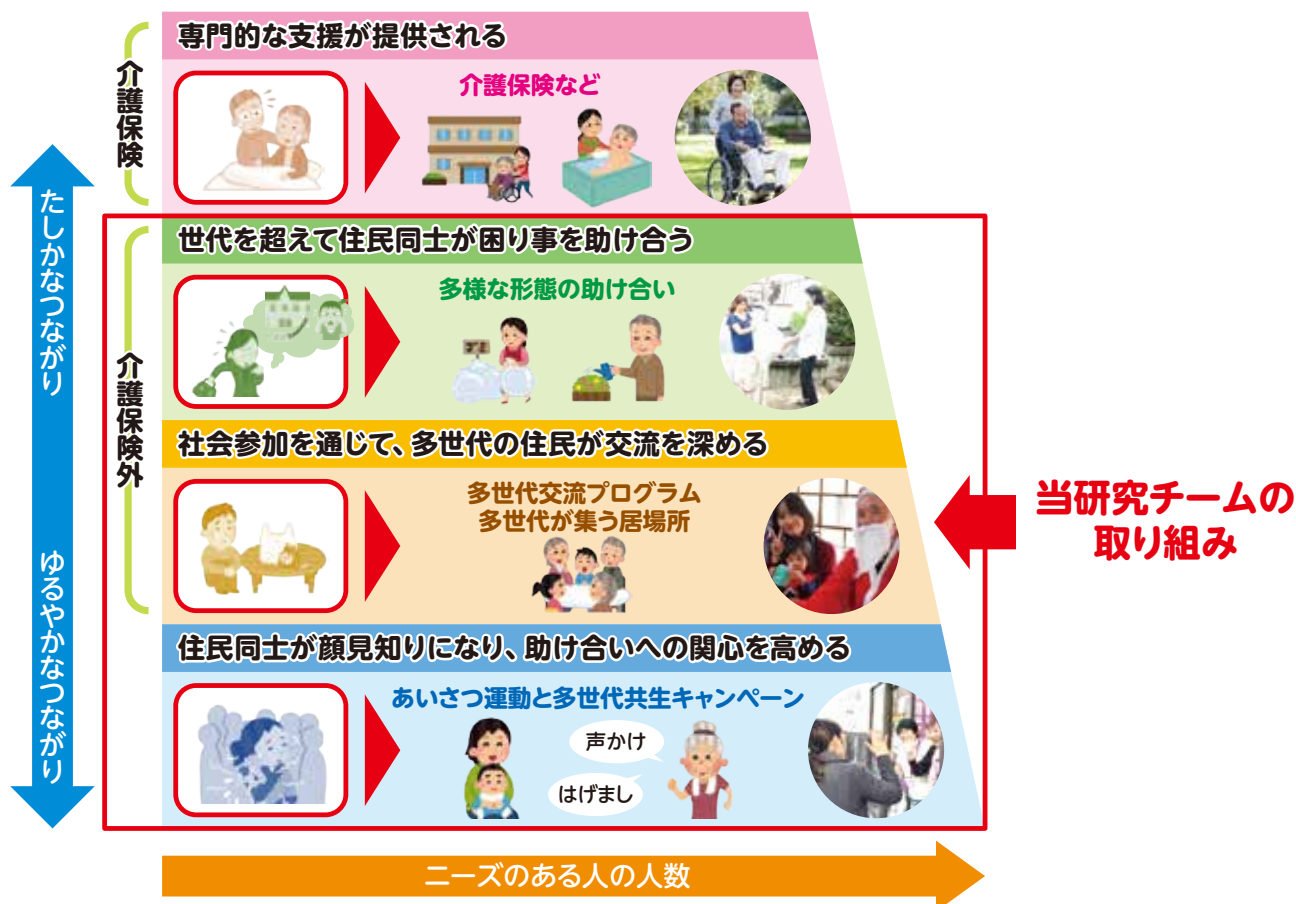


地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター 研究所（東京都老人総合研究所）

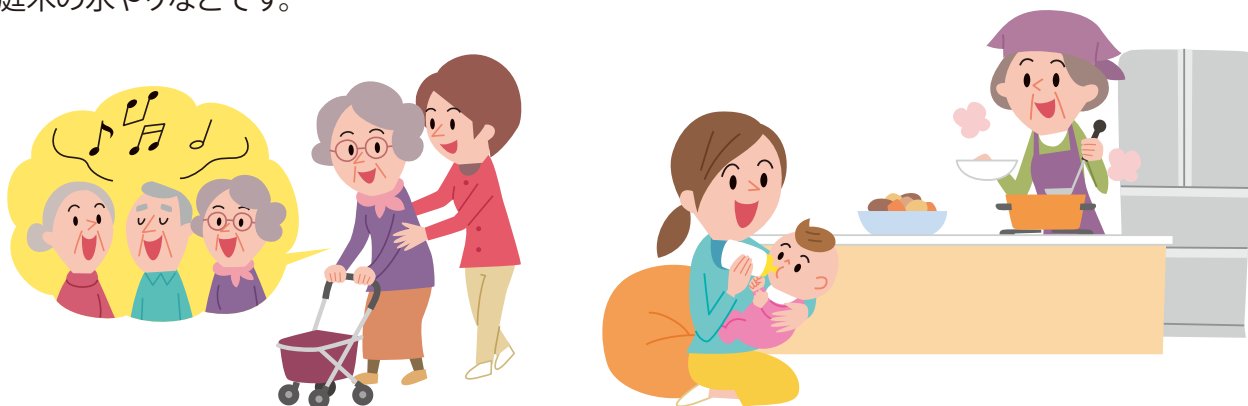
世代を超えて助け合えるまちづくりの進め方

当研究チームは、首都圏2つの地域にて、住民や地域の組織・機関（自治会、民生委員児童委員協議会、住民グループ、地域包括支援センター、子ども・子育てや支援関連組織等）と共に世代を超えて住民同士が困り事を助け合うまちをつくるためにあいさつ運動と居場所での交流活動に取り組みました。



目指すのは住民ならではの「ちょっとした困りごと」の助け合い

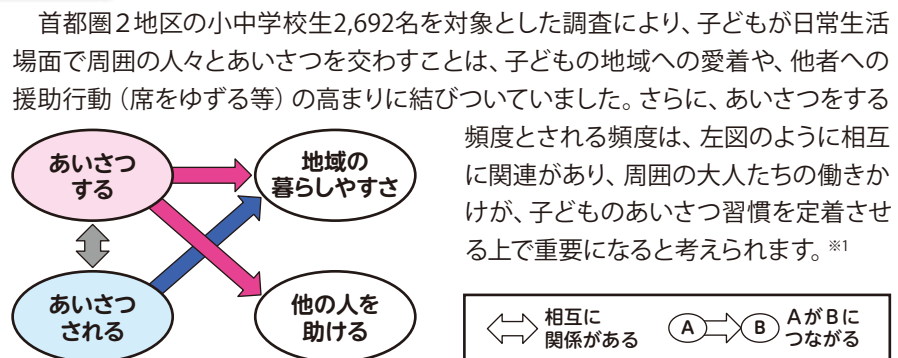
目指すべき助け合いとは、介護保険制度では提供されない、日常生活のなかでのちょっとした困りごとの解決や豊かな生活のために必要なお手伝いです。例えば、高齢者の方が長年通った趣味グループへ通うのをお手伝い（付き添い）する、子育てが忙しい親に代わりちょっとした家事をする、または庭木の水やりなどです。



あいさつ運動を通したキャンペーン活動で、 緩やかなつながりづくりから始める

住民同士のつながりが薄まりつつある都市部では、顔見知りでない人々がすぐに助け合う関係に至ることは難しいため、まずはキャンペーン活動で住民の意識を高める必要があります。その方法の一つがあいさつ運動です。あいさつ運動に参加する住民は、活動のシンボルとなるロゴやキャラクターをあしらったグッズ（ストラップやバッジ等）を身に付けて、出会った人にあいさつをします。この活動は、自分ができる時に取り組めるので、普段は地域活動に馴染みのない人が無理なくはじめての一步を踏み出すきっかけともなります。

あいさつの子どもへの効果



多様な形態の社会参加活動で知り合い、 助け合える関係になる

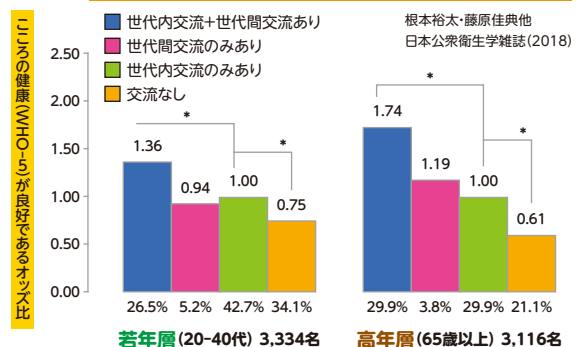
交流を目的とした居場所（コミュニティカフェ等）や健康を目的とした活動（ウォーキングや体操等）で、普段は接する機会の少ない多様な世代の地域住民が日常的に交流することを促します。また、単なる交流や健康維持だけでなく、ゲームなどを取り入れ、活動の中で助けることや助けってもらうことを身近に感じる機会を設けます。

多世代交流の心の健康への効果



首都圏2地区の若年層（25-49歳）3,334人と高年層（65-84歳）3,116人を分析対象として、世代内・世代間交流の有無と精神健康の関連を検証しました。その結果、いずれの世代においても、同世代との繋がりと同世代との繋がりを持つ者が最も精神的に健康であることがわかりました。^{※2}

世代間・世代内交流の有無と精神健康の関連



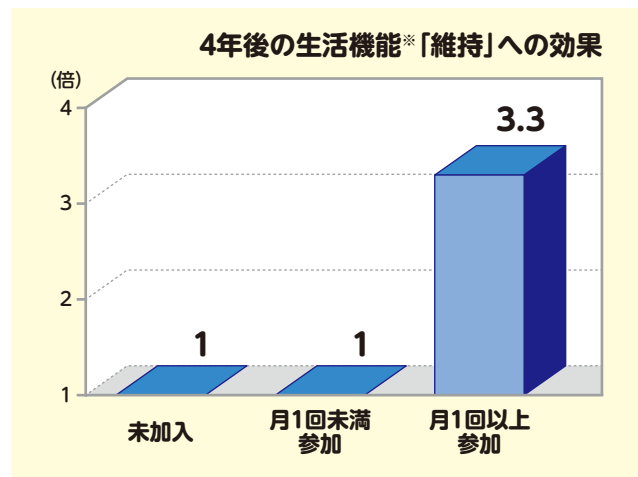
※1. 性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住地域、婚姻状態、子/親/祖父母との同居、主観的経済状態、地域活動への参加、就労、健康度自己評価、生活機能(高齢者のみ調整)、既往歴(脳卒中、心臓病)を考慮した解析
 ※2. 家族や仕事関係の人以外で会話をしている機会を問い、「よくある、ときどきある」と回答したものを「交流あり」とした。

無理なく頑張りすぎない社会参加で 健康維持・増進

ここで紹介した助け合いのある地域づくりに向けた活動は無理なく頑張りすぎないことが長続きの秘訣です。また、それは高齢者の健康維持・増進にも効果的です。

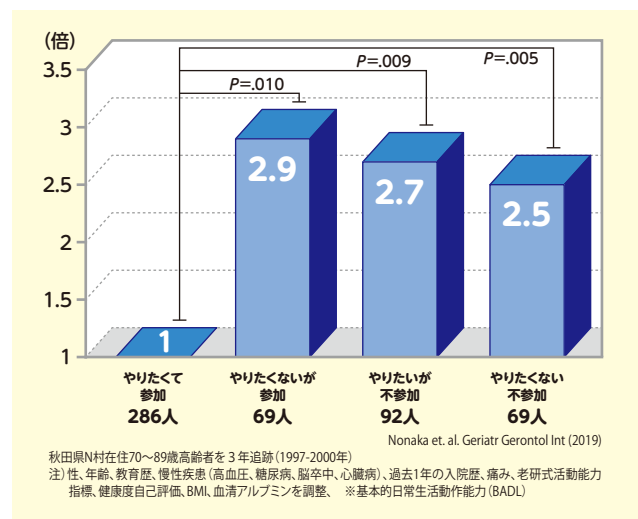
頻度も大切：月1回以上のボランティア活動が生活機能維持に有効

東京都近郊のA市の65歳以上市民1,320人を分析対象とした調査により、月1回以上のボランティアをおこなっている人はボランティアをしていない人に比して4年間生活機能を維持する可能性が約3.3倍ほど高いことがあきらかになりました。^{※3} 月1回以上の無理のない頻度で助け合い活動に加わることが個人の健康維持に有効といえるでしょう。



気持ちも大切：楽しめる活動でボランティアをすることが健康維持に有効

秋田県A市の70歳～89歳の市民420名を対象とした調査により、自らの意思でボランティアに参加している人に比して、やりたくないが参加している人は2年後に自立した在宅生活に支障をきたす障害が起きる可能性が2.9倍ほど高くなっていました。^{※4} 自分が楽しめる助け合いに関する活動に取り組むことも健康維持には有効だと考えられます。



最後に、世代を超えた助け合いをすすめる活動は個々人で取り組むよりも、住民や地域の多様な組織・機関、および行政が協働して進めることが重要でしょう。

【引用】

- ※1 村山幸子，他：児童・生徒の挨拶習慣が居住地域の暮らしやすさと援助行動へ及ぼす影響，第76回日本公衆衛生学会総会，
- ※2 根本裕太，他：若年層と高年層における世代内／世代間交流と精神的健康状態との関連，日本公衆衛生雑誌，65(12)，2018.
- ※3 Nonaka K, et al: For how many days and what types of group activities should older Japanese adults be involved in to maintain health? A 4-year longitudinal study. Plos One, 2017.
- ※4 Nonaka K, et al: Is unwilling volunteering protective for functional decline? The interactive effects of volunteer willingness and engagement on health in a 3 - year longitudinal study of Japanese older adults. GGI 19(7), 2019.