

実践事例から紐解く 多様な通いの場推進のしおり



東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

はじめに

一般介護予防事業の推進方策に関する検討会により、多様な通いの場の推進が示されてから4年が経ちますが、行政や専門職による具体的な多様な通いの場の推進の支援策は示されておらず、行政が多様な通いの場を把握するのみにとどまっているのが現状です。本冊子では、多様な通いの場の立ち上げや継続のための行政や専門職としての基本的な考え方に加え、具体的な支援ニーズや多様な通いの場の立ち上げ、継続、拡大横展開支援のプロセスに関する情報を、先行事例を通して、多様な通いの場の運営者の声をもとに整理し、紹介しています。各区市町村における通いの場事業の進展に向け、本冊子をぜひご活用ください。

多様な通いの場の推進の要点と必要性

通いの場の推進の要点として、①何らかの支援を要する高齢者の社会参加の選択肢の拡充と、②これまでの通いの場への無関心層が参加しうる選択肢の拡充の2つの軸が重要となります。特に、①は通いの場を推進する起点となった考え方であり、多様な通いの場の推進の過程で通いの場の捉え方が拡大した現在も、基本とすべき重要な視点です。また、主に推進されてきた体操中心の通いの場に対して無反応な住民層が一定数おり、その理由としては、①そもそも通いの場の取組自体を知らない、②既に別の活動に参加/仕事などで時間的な余裕がない、③体操中心の通いの場に関心がない、などが挙げられます。①の住民層に対しては、啓発手法を工夫したアプローチが必要ですが、②の住民層の場合には、継続的な普及啓発に加えて、既に参加している活動内での介護予防・フレイル予防のプログラムの「ちょい足し」やフレイルや要支援・要介護、認知症になっても一緒に活動するためのスキルアップの取組が必要となります。また、③の住民層の場合は、支援者側による体操以外の通いの場の把握とマッチング、必要に応じた多様な通いの場の立ち上げが必要になるでしょう。

このように、通いの場の推進は自立高齢者～要介護高齢者まで、誰もが地域とつながり続けるための選択肢の拡充となりうるものであり、行政や専門職が通いの場の現状の把握や支援をしていく必要があるといえます。

通いの場の概念

表1 主目的による通いの場の類型1,2)

<p>0 TYPE 住民を取り巻く 多様なつながり</p>	<p>I TYPE 共通の生きがい・楽しみ を主目的とした活動</p>	<p>II TYPE 交流(孤立予防)を 主目的とする活動</p>	<p>III TYPE 心身機能維持・向上など を主目的とした活動</p>
<p>月1回未満の住民の集まりや 月1回以上であっても挨拶程度の 関係性(喫茶店やファミレス フィットネスジムや銭湯、 犬の散歩など顔なじみ同士の関係)</p>	<p>趣味活動 (運動系、文化系活動等) 総合型地域スポーツクラブ 就労的活動、ボランティア 活動の場等の社会貢献活動など</p>	<p>住民組織が 運営するサロン (補助金の有無に関わらず) 地域の茶の間 老人クラブなど</p>	<p>住民組織が運営する 体操グループ (原則週1回以上)</p>
<p>「運営」が なされていない活動</p>	<p>「運営」がなされている活動 行政が、通いの場として、把握することが望ましい活動の場・機会</p>		

注) 運営手法(屋内外、料金の有無、多世代の参加、民間企業等の関与の有無等)は問わない

「通いの場とは、高齢者をはじめ地域住民が、他者とのつながりの中で主体的に取り組む、介護予防やフレイル予防に資する月1回以上の多様な活動の場・機会のことをいう」と定義されています1,2)。また、通いの場の類型には、厚生労働省が示した、運営者、場所、活動内容による総数把握のための分類3)と東京都介護予防・フレイル予防推進支援センターが示した、戦略策定のための、通いの場の主目的に基づく分類型1,2)(表1)があります。両類型は、相補的に活用することが可能であり、それにより通いの場の展開に向けた系統的な戦略策定につながります。

1) 東京都健康長寿医療センター研究所：通いの場の捉え方と把握について - 通いの場の概念と類型及び住民主体の考え方 - (https://www.tmg Hig.jp/research/cms_upload/kayoi_1.pdf) (2020)
 2) 植田拓也, 倉岡正高, 清野 諭, ほか：介護予防に資する通いの場の概念・類型および類型の活用方法の提案, 日本公衆衛生雑誌, 69(7):497-504(2022).
 3) 厚生労働省老健局老人保健課：通いの場の類型化について (<https://www.mhlw.go.jp/content/000814300.pdf>) (2021).
 4) 植田拓也：通いの場の多様性と主目的による類型の活用, 老年社会科学, 45(3)：249-254 (2023).

多様な通いの場を考える上での6W1Hとヘキサゴンモデル

(図1)

通いの場の計画を進めるための考え方として、「主目的：WHY」、「運営主体：WHO」、「対象者：WHOM」、「展開・継続戦略：HOW」、「活動内容：WHAT」、「頻度：WHEN」、「場所：WHERE」の6W1Hが活用可能です。主目的が通いの場の方向性を決定する起点となり、その目的を達成するための5W1Hを設定していく流れで考えられます。この計画の展開を整理したものがヘキサゴンモデルとして具体的な検討内容が示されています。4)。

例えば、「運営主体」では、住民だけでなく、NPOや医療機関等、「対象者」には認知症の高齢者や多世代、「活動内容」では、体操・運動以

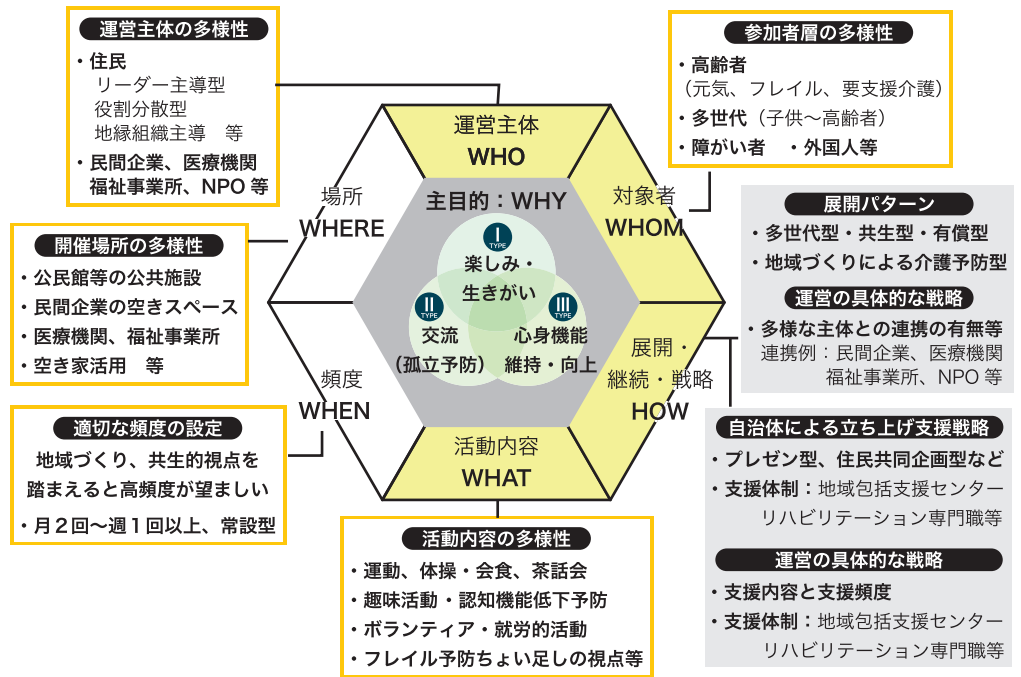


図1 通いの場の戦略策定のヘキサゴンモデル4)

外の趣味活動、ボランティア、就労的活動、農業など様々な選択肢の多様性があります。体操等の通いの場の無関心層をターゲットにしたいのであれば、それ以外の活動内容を参加に係る啓発の軸にすることもよいでしょう。このように、ヘキサゴンモデルを通じて、地域にどのような通いの場があると良さそうかを、地域の課題や強み、住民のニーズなどを踏まえて検討、住民に提案し、住民の選択を起点に立ち上げに向けて一緒に考えていくというプロセスが、多様な通いの場の展開には必要となると考えられます。

多様な通いの場の推進のステップ (次ページ参照)

運営主体 (通いの場の運営者) の視点で通いの場の推進を整理すると、多様な通いの場の推進のステップは、大きく①立ち上げの背景、②立ち上げ、③継続、④展開の4つに分けられます (次ページ：図参照)。

①立ち上げの背景において運営主体は、“様々な人が集まれるカフェをやりたい”、“ボランティアしたい”など、「地域で活動しよう」という動機をもちます。

②立ち上げにおいて運営主体は、地域で活動するための準備 (資金調達や単発でのイベント開催など) を行ったり、立ち上げのきっかけとなる人 (一緒に活動する仲間、自治体職員など) と出会いながら、安定して活動可能な場所を獲得・発見していきます。そして、獲得・発見した場所で、参加者を募る広報を行いながら活動を実施していきます。

③継続において運営主体は、活動意欲を保つ工夫と運営的な工夫を行っていきます。多くの運営主体は、楽しいと思える活動を行う、活動に対する感想をもらう (その中でポジティブなフィードバックを得る) ことによって活動意欲を保っていました。また、運営主体が運営に専念できるよう、負担増大の回避や活動メンバーの主体性を高めて活動を継続できるような働きかけを行っていきます。

④展開は、継続と並行しながら行われます。具体的には、補助金や助成金に頼らないで活動をできる仕組みづくり、活動に参加する対象者を多様化させていく、地域の他の活動団体とのつながりを構築していくといった展開が挙げられます。一方、今の活動がなくなっても良いという考えのもと、活動を縮小していく場合もあります。

多様な通いの場の事例では、自治体は、大きく“助成金・補助金 (情報提供・申請サポートなど)”、“地域の関係性 (地域の情報提供、団体同士のつながりを作るなど)”、“活動 (広報協力、出前講座など)” という3種類の全て、またはいずれかに関する支援を行っていました。運営主体が自治体に求めるニーズもこの3種類に集約されます。

多様な通いの場の立ち上げから継続・展開プロセス

下記の図は、多様な通いの場の立ち上げから継続・展開に至るプロセスについて、複数の事例から共通する項目を抽出・整理したものです。

①立ち上げの背景

実家・自宅、集会所など
地域で活動するための場を持つ



住んでいる地域で「やりたいこと」をもつ

例：カフェ、仕事を辞めたが定期的に人と関わっていききたいなど

地域に住民同士でつながれる場が欲しいという気持ち

地域課題や住民のニーズに関心をもち、何かしたい・地域貢献したい気持ち

地域活動を個人

(ボランティア、民生委員など)
または団体・法人レベルで行っている (地域への関心が高い)

立ち上げの
背景となる意識



②立ち上げ

任意団体化・法人化
(補助金や助成金獲得、活動継続を目的)

補助金・助成金などの活動のための資金獲得
活動場所の改修・模索

単発でのイベント*開催

*多世代交流や食事会など：
イベントが活動周知や人との出会いにつながる

ソーシャルビジネスに関する研修
受講といった学習



運営・代表者の行動

運営メンバー、
通いの場への参加者募集に関わる
広報の実施

(口コミ、回覧板、SNS、広報誌、配架、
掲示板、チラシ)

通いの場における活動内容の
用意・実施

(イベント、体操、
ゆっくり過ごせる場)



実際の活動

ソーシャルビジネスの専門家とつ
ながり、相談

同じ問題意識・やりたいことをも
つ仲間やボランティア組織とつな
がる

地域で活動する団体との情報共有・
横のつながりの構築

町会長や自治会長、民生委員など
地域の役職者へつないでもらい、
挨拶・やりたいことの説明・
協力の打診・関係調整



立ち上げにつながる人・
団体との出会い

安定して活動できる場所の
獲得・発見

「通いの場を
立ち上げてみないか」
という声かけ



活動場所の
獲得・発見
に関する
サポート

補助金・助成金
の獲得に向けた
登録手続きや
書類準備の
サポート

通いの場に対する
意欲を持つ人・団体と、
場所を活用してほしい
オーナーとをつなぐ

「場を活用してほしい」と
いうニーズを持った
オーナーが、
自治体等に活用方法を相談

活動内容や広報に関する支援

出前講座など、
活動内容の提供
(外部からの出前講座)

必要物品のサポート
(体操の映像提供、
物品購入、補助金など)

広報に関する支援
(自治体広報誌での紹介
メルマガでの発信、配架など)

図では、左から右に向かって①立ち上げの背景、②立ち上げ、③継続、④展開というステップに整理されています。上段は通いの場の運営者・代表者の大まかな動きが、下段は自治体・地域包括支援センター・社会福祉協議会等が実際に行った支援が示されています。上段の動きは、各ステップに含まれる項目のいくつかを満たして次のステップへと移ります。下段における自治体等の関わり方は、各事例の進捗・実情に応じて発生するもの・しないものがあります。

③ 継続



運営・代表者の負担が大きくなることを避けるために、**運営メンバーの増員**や**運営メンバーの主体性を高める**はたらきかけ

運営・代表者による、**運営メンバーに対するマネジメント**（継続してもらえるような開催頻度の調整、運営メンバーのニーズ確認、メンバー間の関係性構築など）

多様な運営メンバーの参入・得意なことを活かした活動内容の実施（多様な世代：シニア、子育て世代、学生、児童生徒、多様な活動：体操、絵画などの趣味活動）

メンバー補充：運営メンバーになってほしい人や、活動内容に意見や要望を述べてくれた人を運営メンバーに誘う

運営・代表者だけでなく、**運営メンバーに企画立案や実際の活動における役割を担ってもらう**

参加者からの企画持込の歓迎と、**参加者にも主体的に役割を持ってもらう**

参加者が受け身にならないよう、運営・代表者を助けてもらう、**運営メンバーや参加者と一緒に歩いていく雰囲気をつくる**

自然発生的に**主体的に動いてくれる人の登場**

（通いの場の近くに住んでいるため、会場の準備をしてくれる等）



運営的な工夫……→主体性を高めるための働きかけ

活動内容は、**自分たちが楽しいと思うこと・できる範囲で無理せず行えるもの**を実施

運営メンバーや参加者からの「楽しかった」「休んでしまったけれど参加したかった」等の**ポジティブなフィードバック**



継続意欲に関わる要因

活動に対する相談や、運営会議に参加しての助言・情報提供といった伴走型支援の実施

活動に興味のある人の紹介、活動を必要としている人の紹介

<自治体に対するニーズ>

補助金・助成金に関する情報提供・申請のサポート

地域の関係性サポート

（地域活動している人や組織、発信力のある人とのつなぎ、地域の情報提供など）

活動に関するサポート（広報協力、出前講座、運営会議への出席など）

④ 展開

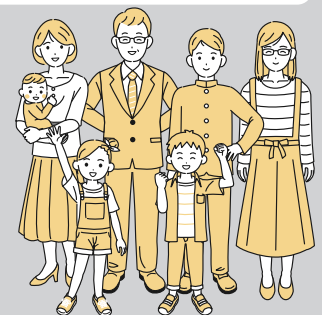
補助金・助成金だけに頼らない活動の展開：常設の場であればレンタルスペースなどを通じた自主財源の獲得。参加費の徴収による運営。場合によっては、クラウドファンディングや寄付も活用。

対象者の多様化：最初は高齢者を対象とした活動が、他の世代の活動も取り込み、活動を維持・変化させていくなど。

地域コミュニティとのつながりの構築：参加者もさまざまな通いの場を選択できるように、地域の異なるコミュニティと連携・チームとしてまとまりをつくる。

活動の縮小：新規メンバーの加入などは最小限にする（メンバーの入れ替えに伴う関係性悪化への警戒）。

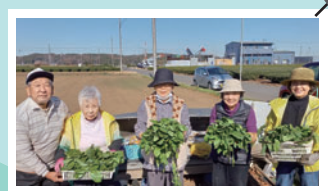
※活動が立ち消えたとしても、新たに立ち上げる・既存の別の場に参加するなどの考えでいる。



「実践事例から紐解く、多様な通いの場推進のしおり」 掲載事例概要

I
TYPE

楽しみ・生きがい



森田さんちの畑サロン



しばさき彩ステーション



岡さんのいえ TOMO

II
TYPE

交流（孤立予防）

拠点型

多国籍
多世代



住み開き Café
ハートフル・ポート



田川いきいきサロン



霧が丘ぶらっとほーむ



まったりサロン Chiyo

認知症政策
との連動

医療機関
との連携



柳診カフェ “ラポール”



中清戸オレンジハウス

自治体のサポート：

補助金

民間企業との連携

広報の

本冊子では、通いの場の主目的に基づく分類に沿って全国各地の多様な通いの場の事例を掲載しています。
各事例をヒントに、地域の実情に応じて多様な通いの場づくりの推進に役立てただけを願っています。



クリエイティブハウス
ともつく

外出促進

就労的活動



心身機能維持・向上

集会場



「健康自生地」
～生涯現役のまちづくり事業～



「10の筋トレ」成増教室

筋トレ



町トレ
町田を元気にするトレーニング



坂根自治会
「いきいき百歳体操」

雰囲気作り

掲載事例の詳細は

二次元コード先

または

下記URL先よりアクセス！



<https://x.gd/kayoinobajirei>

協力

情報提供（助成金・地域の情報）

実践事例から紐解く 多様な通いの場推進のしおり

編集：東京都健康長寿医療センター研究所
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター
連絡先：〒173-0004 東京都板橋区板橋 3-9-7
板橋センタービル 8 階
電話：03-5926-8236 FAX：03-5926-8237
発行：令和6年3月