

多世代共創社会のまちづくり マニュアル

～多世代交流・助け合い編～



CONTENTS

- はじめに……………②
- 1. 多世代交流の場づくり……………③
- 2. 交流の企画と運営……………④
- 3. 交流から助け合いへ……………⑤
- 交流の場で役立つゲーム……………⑧

2019年3月



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

はじめに

住民同士で信頼し合い、助け合える場をつくるために

わが国では急速な少子高齢化や人口減少、財政縮小が進む中、少子化対策や高齢者支援として、子ども・子育て世代と高齢者の日常生活を支援する体制づくりが推進されています。

しかし、住民主体の助け合いの活動づくりは遅々として進んでいません。その理由は、子ども・子育て支援策や高齢者支援策の推進を阻害する共通のボトルネックが存在するためです。それは、限られた財政の下、多様で複雑化した子育て世代と、激増する中高年世代の生活課題を支援できる資源や人材の確保です。そして、その解決策は資源や人材を世代別から多世代対応へ統合し集中することではないでしょうか。さらに、統合と集中のボトルネックとなるのが、世代間格差のもと、自己の世代の利益のみを優先しようとする潜在的な「世代間対立」であると考えます。逆に、全ての世代が統合と集中に合意・協調すれば、シナジーが生まれます。

こうした問題の解決策として、地域住民が信頼関係を築き、世代を超えて助け合えることを目的とした多世代交流プログラムや場の開設と運用について、本マニュアルでご紹介します。みなさんの自治体で、多世代の助け合いの仕組みづくりにご活用いただければ幸いです。

Q

なぜ交流から助け合い？ まずはちょっとした助け合いを「体験する」ことが大切

住民同士の助け合いが生まれにくい原因の一つに、住民の「助け合い」に対する経験不足が挙げられるのではないのでしょうか。住民の中には助け合いを体験したことがなく、助け合いに対するイメージが乏しいため助け合いに関する活動への参画を呼び掛けられると「責任が重い」「大変そう」と考え、躊躇してしまう人もいます。また、お手伝いをお願いしたくても、多くの人は近隣住民に助けを求めることへの遠慮や抵抗感（プライバシーに踏み込まれすぎるなど）が強く、多少の不便を感

じつつも我慢する傾向が見受けられます。

そこで、このマニュアルでは、まずは交流の場で簡単な助け合いを「体験する」ことにより、「助けること」や「助けてもらうこと」を身近に感じてもらうことを目指しています。「自分でも誰かを助けられる」「助けてもらうことはいいものだ」と感じることで、「ちょっとした助け合い」に発展し、ひいては地域で助け合いの輪が広がるのが期待されます。

多世代交流の場づくりのための『多世代共創社会のまちづくりマニュアル』

本マニュアルは、特に地域の子育て世代と高齢者世代が交流し、お互いに助け合う関係づくりから、日常生活の困り事を助け合うモデル事業をもとに作成しています。

多世代が交流して助け合う場の開設及び運営等にぜひお役立てください。

このようなことでお困りではありませんか？

- 多世代が交流する場の作り方がわからない
- 人がなかなか集まらない。同じ人・同じ世代ばかりが集まる
- 住民同士の助け合い活動ができない
- 交流の場や助け合い活動の担い手が見つからない など

多世代が助け合う交流の場づくりに、当マニュアルをお役立てください。



1 多世代交流の場づくり

交流サロンは様々な場所・形で運営できる



人が集いやすく通いやすい場所を作ることは、普段接する機会のない様々な世代の地域住民を集めて何かをする場合にはとても大切なポイントになります。特に交流の機会がない人達が多い都市部においては、交流しやすい「場」の設定は重要な要素です。

要点

- ◎交流に参加する世代の特徴を理解し、交流の場に適した環境を準備する
- ◎気持ちのよいあいさつで歓迎の雰囲気をつくる
- ◎参加者が孤立しないように配慮する

1 場のつくり方

交流に参加する世代の特徴を理解し、交流の場に適した環境を準備する必要があります。

〈例〉

子育て世代

- ・乳幼児を連れてくるため、自転車やベビーカーの置き場所(参加する親にとって置きやすいだけでなく、他の世代の参加者にとって安全でもある)

高齢者

- ・カートや杖の置き場所、送迎車などの停車スペース

全世代

- ・施設入口や、部屋の中での段差、施設内に置かれている物が安全か、子どもの手の届かない位置にあるか
- ・室温は適切に保てるか
- ・トイレへのアクセスや数は十分か
- ・高齢者が食べやすい物や子どもにも配慮した飲食物の提供(アレルギーの対応など)がされているか

良い場とは

- ・良い場所とはそこに行く理由がある
- ・良い場所とはそこに行けば長居したい理由がある
- ・良い場所とは安全でいごちがよい
- ・良い場所は誰にとっても行きやすく温かく迎えてくれる

参考: Work Group for Community Health and Development, The University of Kansas, Community tool box6)

2 場の雰囲気

物理的な環境づくりのみならず、来た参加者がスタッフから気持ちよくあいさつされ、歓迎されたと思ってもらえるかも重要です。特に初めて参加する人にとって、一見友達同士のように見える大勢の参加者に加わると、孤立感を感じたりすることが考えられます。スタッフやボランティアはこうした初めて参加する人や、あまり会話に入っていない参加者をそのままにするのではなく、積極的に他の参加者とつないだり、間に入っていきましよう。



スタッフ・参加者みんなで「良い場」を考えましよう



与えられた場所で、どんな工夫ができるのか、参加者、スタッフはどんな場であれば参加しやすく、手伝いやすいのかをみんなで考えてみましょう。

2 交流の企画と運営

交流の企画と運営のポイント



交流から助け合いへつなぐことを目的に、多様な世代の組み合わせを想定した交流のプログラムや場を企画運営する上で基本的なポイントについて解説します。



要点

- スタッフの役割を事前に確認しておく
- 活動の目的を明確にし、共通認識とする
- 活動の内容を目的に合わせて詳細を決定する

1 体制づくり

交流の場を長続きさせるコツは、地域の様々な組織・団体や人材を取り込んで、場の作り方や実施する内容を考え、体制づくりを進めることです。

様々な背景の人たちで行う体制づくりでは、それぞれの役割と責任を明確にした上で、あらゆる情報が共有されることが大切になります。

2 スタッフ(ボランティア)の関わり方

多世代が集う交流では、単世代を対象とする活動以上に、スタッフ(ボランティアなど)の役割を明確にしておく必要があります。

活動中に直面する問題の多くは、役割が把握できていないことに原因があります。さらに、業務や活動の中で関わる世代が限られている専門職やボランティアが、いつもの延長線で多世代の交流に関わると、世代間の関係づくりができなかったり想定外の事態へ対応できないことがあります。

3 目的を明確にする

活動の目的を明確にすることは、立ち上げ時だけではなく、活動がうまくいかない時にも重要になります。まずは、地域の課題や、目指しているものを話し合い、目標として定め、共通認識として常に確認できるようにしましょう。また、立ち上げメンバーだけでなく、途中から関わるスタッフとも目的は共有しましょう。

4 活動の内容

下記に注意して目的に合った内容を決めます。

実施する内容

参加者が自然に気軽に話し合える居場所にするのか、毎回決められたメニューを全員で行うのか、その両方をするのかといった全体像を決めます。

また、参加する子どもの発達段階や、高齢者の身体的・認知的機能の程度を考慮し、適切な内容にすることも重要です。

参加者人数と交流を促す仕掛け

世代を踏まえた適切な参加者数は、必ずしも同じ割合ではなく、交流の深まり度合いに応じて、段階的に世代毎の割合を変える方法もあります。また、適切な参加者数に合わせて、絵本、ゲーム、写真といったツールを使うと交流が促進されることもあります。

イメージにとらわれすぎない

特定世代のステレオタイプ的なイメージにとらわれすぎないように注意しましょう。それぞれの世代が、何ができないかではなく、何ができるかを引き出すことで、世代間交流ならではの効果が生まれます。

生活支援コーディネーターの役割

交流の目的を、次ページから紹介する「助け合いへつなぐこと」とするときには、参加者がより親しくコミュニケーションがとれる内容を意識しましょう。異なる世代が接しやすい席の配置や、ペアになる体操やゲームが有効です。

3 交流から助け合いへ

交流から助け合いへつなげる場の運営のポイント

交流から助け合いにつなげる場の運営のポイントについて、参加者同士が助け合いに至るまでの関係性と助け合い意識の各発展過程での運営スタッフの働きかけのフローチャート(6～7ページ参照)に基づき紹介します。

要点

- 参加者同士をつなぎ、助け合い意識を高めるにはスタッフの働きかけが重要
- 参加者間での困りごとの情報交換が、助け合いの行動のきっかけになる
- 助け合いを体験し身近であることを感じることで、助け合いが活性化する

1 参加者間の関係性を深める

交流から助け合いにつなぐためには、参加者同士の信頼関係が深まり、「助けられそう」「頼れそう」と感じる事が大切です。参加者同士がそのような関係になるように、運営スタッフは交流の場での働きかけフローチャート(6ページ参照)にそって働きかけましょう。

いきなり世代の違う参加者同士をつなげる必要はありません。まずは、初めて訪れた参加者が、スタッフや同世代の参加者と気軽に話せるように配慮します。場に定着してきたところで、別の世代との交流を促します。

参加者同士の関係性や助け合いの意識も高まったところで、お手伝いの行動のきっかけとなる働きかけをします。そのときに必要なポイントは、各世代の「強み」を活かし、他世代にも関心やニーズが高く、自然に会話が生まれるような内容が理想的です。また、参加者同士の関係性をさらに深めることが期待できます。

世代に応じた「強み」と「ニーズ」を活用する

高齢者の中には、裁縫が得意な方がいます。一方、子育て世代は、子どもの登園バッグや運動着入れ等、様々なグッズ制作を求められることがあります。

その高齢者の強みと子育て世代のニーズを活かして「上手なバッグの作り方講座」等を行うと、作業を通じ、作り方を教え合う中で自然に会話が生まれやすくなります。



2 参加者の助け合いの意識を高める

助け合いを生み出すには、企画から運営を通して、場の目的が「助け合い」であることを啓発し続けていくことが大事です。ただし、「助け合い」という言葉を全面に出すと、助けることを「大変そう」と感じたり、助けてもらうことに「気が引ける」「生活に立ち入れたくない」と感じたりする傾向があります。



助け合いの意識を高めるポイント

- ・参加者がイメージできる言葉に置き換えて場の趣旨を説明する。交流の目的を説明する一例として、「この場は、ちょっとしたお手伝いをし合う場です。例えば、洋服のほつれ等、話してくれば、解決できるかもしれません」
- ・買い物支援等、いきなり踏み込んだ支援を提示せず、拠点の中で出来そうな簡単な支援を例にだす。

3 助け合いの行動のきっかけをつくる

参加者間で、困りごとに対する情報交換がされ、「できることがあればお手伝いしますよ」といった言葉が出た頃に、実際に助け合いの行動をとるためのきっかけをつくります。そのきっかけの一つとして、「お互いさまゲーム」(裏表紙参照)が効果的です。

このゲームでは、担い手と受け手をマッチングすることも可能です。すぐにマッチングされなくとも、後にマッチングにつながる可能性もあります。また、参加者自身が自分にもできることをイメージできたり、自分がしてもらいたいことがあることに気付けたりします。

4 交流の場でできるちょっとした助け合い

最初から家事支援等の家に入るような支援を行うことは、する側もしてもら側も躊躇しがちです。また、ゴミ出しや買い物支援等も、する側は「今後も続けなければいけない」と構えがちです。そこで、まずは助け合いの体験によって無理がないことを感じてもらえるよう、最初は交流の場で完結するちょっとしたお手伝いを通じて体験することが理想的です。

〈お手伝いの例〉

- ・ ボタン付け
- ・ スマートフォンの操作支援
- ・ 請求書のたまった書類整理 など

コーディネーターは、各参加者の得意なことを見つけ、その強みを使って助け合いの輪に入ることをバックアップしましょう。

ちよたすけです。
ちょっとした
みんなの助け合いを
応援します!



<交流の場での働きかけフローチャート>

このフローチャートは参加者同士の関係性と助け合いに至るまでの意識の変化を表したものです。「コーディネーターのポイント」は、スタッフが「スタッフのポイント」に記された事を実行できるように、コーディネーターとして働きかけるべきポイントを示しています。「スタッフのポイント」は、参加者が各過程に至るためにスタッフが行うべきポイントを示しています。「参加者の関係性」は交流の場で参加者間が助け合える関係性に発展する過程を、「参加者のお互いさま意識の変化」は各参加者がお手伝いをする事・お手伝いをお願いすることに対する意識の変化の過程を示しています。

コーディネーターのポイント

スタッフのポイント

スタッフの特技を引き出す

各スタッフの特技・興味・関心ごとを知り、プログラムの中でスタッフが活かすことを促す。また、スタッフが特技などを活かして「自分にできる助け合い」のイメージを明確にすることを促す。折に触れて、スタッフに助け合いの意義を普及啓発する。

*スタッフが各ステップを達成できるように情報提供、相談に乗る。

助け合いの大切さを啓発する

魅力ある場をつくる

対象者の年代、ニーズに合わせた企画内容の設定と参加したいと思える企画づくり

居心地の良さを演出する

参加者を一人にしない。疎外感を感じさせない

世代間の交流を促進する

アイスブレイク等で世代間で会話ができる内容を行う
(例:他己紹介、名前を覚えるゲーム)

関係性を醸成する

上記を繰り返しながら、プログラムにあったテーマで情報交換、話し合う機会をつくる

具体的な助け合いにつながるきっかけづくり

裏表紙のお互いさまゲームを実施しながら、自身の困り事や手助けできる事を共有する

5 お手伝いを円滑に進めるには

参加者間でより活発に助け合いが起きるようになったとき、お手伝いのルールを設けると、お互いに気持ちよく通い続けられ、より踏み込んだ助け合いに発展しやすくなります。

また、お手伝いのルールが守られていない・無理なお願いをされた等で、困っている人がいる場合は、コーディネーターが仲介することが望ましいでしょう。



お手伝いのルール

- ・自分にできることを、できる時だけする。
- ・お手伝いをした時のことを他言しない(プライバシーへの配慮)。
- ・お手伝いのお願いや、困りごとを話してくれた時等に、その内容を自分の価値観や経験に基づいて「こうすべき」等の意見や評価をしない。
- ・お願いする側も、あくまで「お手伝い」であり、全てを解決できない可能性があることを理解する。
- ・お手伝いをお願いする際は、いつ・どこで・何をお願いしたいのか、お手伝いの量(どの程度・どのくらいの時間がかかる等)も明確に伝える。

参加者との関係性

参加者のお互いさま意識の変化

同世代の参加者と出逢う！

交流プログラム・イベント等に参加し、同世代の参加者やスタッフと楽しく交流する

気軽に話せるようになる！

繰り返し参加し、同世代の参加者やスタッフと気軽に話せるようになる。「来やすい場所」と感じる

漠然と助け合いの大切さを感じている

助け合いってなんだろう？
でも、大事なものだね。



助け合いアンテナはまだ表面化していない

世代を超えて会話を楽しむ！

交流プログラム、情報交換や話し合いで、気軽に話せるようになり、会話がはずむ

潜在的なお手伝いニーズへの気づき

これならお手伝い「できる・してもらいたい」かも！

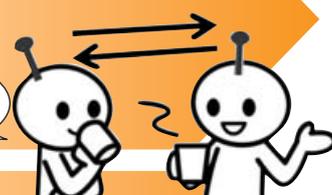


ちょっとした困り事を話すようになる！

さまざまな会話を通して、価値観が共有されたり、ちょっとした困り事が話題になる

自分にできること・手伝ってもらいたいニーズが明確になる

この人になら
手伝ってもらえそう…



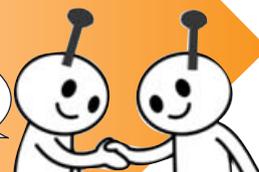
自分に協力できそうなことがわかる・お手伝いをお願いしてみようと思う！

お互いさまゲームを通じて、具体的な困り事や手助けできる・お手伝いをお願いできることがわかるようになる

お手伝い

お手伝いへの効力感が高まる

私にもできることがあるかも！



交流の場で役立つゲーム

参加者同士の交流促進や助け合いにつながるきっかけづくりに役立つゲームを紹介します。

交流を促すアイスブレイク

他己紹介

他己紹介は、自己紹介を他の人にしてもらおうゲームです。以下のステップで実施します。

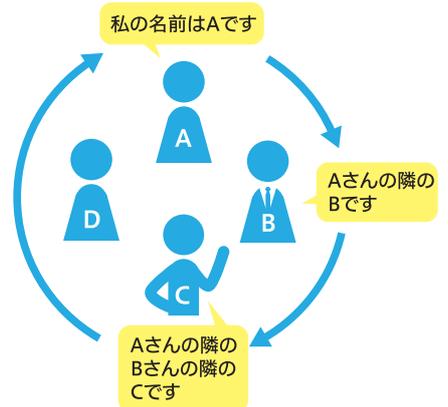
- ①違う世代同士でペアになる。
- ②お互いの名前や住んでいるところ、好きなこと・得意なことを聞き合う。
- ③パートナーの名前や趣味等を全体で紹介する。



名前を覚えるゲーム

名前を覚えるゲームの例として、以下のようなものがあります。

- ①最初の人「私の名前はAです」と言う。
- ②時計回りに隣の人が「Aさんの隣のBです」と言う。
- ③さらにその隣の人が「Aさんの隣のBさんの隣のCです」と言い、以降、一周するまでそれまでの人の名前を言いながら自己紹介する。

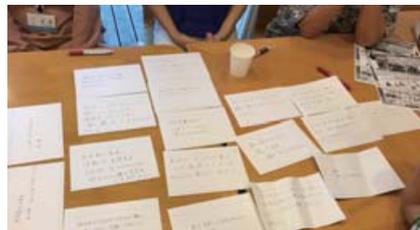


助け合いのきっかけづくりを促す“お互いさまゲーム”

「お互いさまゲーム」は6～8名程度のグループで実施し、ファシリテーター1名が進行を務めます。

ゲームは、以下の手順で進めます。

- ①参加者が自身の体験に基づいて「日常生活の中で、誰かの手を借りたいと思うこと」を指定のカード(付箋でも可、1枚につき1つ記入)に書き出す。
- ②記入したカードを提示し、参加者間で内容を共有する。
- ③挙げられた困りごとについて、担い手・受け手双方の視点から、参加者間で具体的な支援の手立てを話し合う。



多世代共創社会のまちづくりマニュアル ～多世代交流・助け合い編～

発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

印刷：株式会社 社会保険出版社

無断転載・複製を禁ず

お問い合わせ先

地方独立行政法人 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

〒173-0015 東京都板橋区栄町35番2号

TEL:03-3964-3241