



地域作り

顔見知りの関係があつての“見守り” 地域住民が支え合う、装置としての“通いの場”

東日本大震災ではコミュニティが崩壊し、高齢者の社会的孤立や生活不活発病などが問題となっています。震災当時から一貫して地域再生に尽力してきた渡邊さんは、試行錯誤の末、住民が主体的に参加する“通いの場”が、地域づくりの“装置”になると気付きました。見守りの体制作りのポイントを聞きました。



取材協力 ▶ 渡邊 智仁さん ◎ ぱんぶきん株式会社 代表取締役、NPO法人ぱんぶきんふれあい会 理事長、介護支援専門員

わたなべともひと

大学卒業後、大手小売店を経て、父親が創業したぱんぶきん株式会社へ入社。常務取締役として事業統括をしていたが、2011年3月東日本大震災によって事業所の半数以上が被災。事業継続も危ぶまれるほどの被害を受けるも地域内外から物心両面の支援を受け事業再建を決意。現在は、「地域の再生と経営の強化」をテーマに在宅介護サービスを中心に異業種と連携した生活支援サービスや介護予防サービスも手掛ける。

——地域住民を主体とした見守り体制を構築しようと考
えたきっかけは何ですか。

大きなきっかけは東日本大震災でした。弊社には当時、11カ所の事業所があったのですが、半数以上の6カ所が被災して、残念ながら職員や利用者さんの中には亡くなつた方もいました。壊滅的な状況の中で、事業再建も含めて地域の復興を考えいかなくてはならないときに、圧倒的なマンパワー不足、中でも、支援が必要な高齢者に対して限られた専門職ではとても対応できない現状に直面し、地域のあらゆる社会資源と連携しながら住民を支えていくことの必要性を痛感しました。そこで平時から地域とつながり、必要とされる事業者になる必要があると決意して今に至ります。2013年にはNPOぱんぶきんふれあい会（以下、ぱんぶきん）を設立、“事業経営と地域再生を同時に実行する活動”をテーマに、まさに進めているところです。

——2016年度には「石巻市における見守りと買い物支援に関する試行事業^{*1}」を実施していますが、どのような経緯で始めたのですか。

被災地では集落全体が壊滅して生活再建を進めていく際に、被災者は「避難所→仮設住宅→復興住宅」というように居住地の移行を余儀なくされます。この3つのフェーズ

で毎回、住民は隣近所との付き合いがなくなってしまう事態を経験します。特に災害弱者である高齢者は新しい生活に馴染めない人も多く、次第に人との接触を好まなくなり交流することがなくなるという事態も起こります。集会所を作るなど行政の支援もありますが、個別のきめ細かいサポートまでは望めません。地元にいる私たちのような事業者が地域の人たちと一緒に力を合わせなければ、専門職と住民がつながる見守り体制は作れないのではないかとの思いで試行事業を始めました。

震災を経験して、

- ・人のつながりやコミュニティを軸として生活そのものを支えていく“仕組み”が大切
- ・要介護高齢者へのきめ細かなサービスはもちろん、予防の段階から高齢者とのつながりを持つ接点を作ておくことが大事
- ・人は困ったからといって、なかなか見知らぬ人に支援を求めることができず、信頼関係を構築する上で平時から顔の見える関係作りが大事
- ということを痛感しました。しかしながら、私たち地元事業者であっても、地域の人たちとの信頼関係を築くのはなかなか難しいことでした。地元企業として、地域に信頼され、なくてはならない企業として地域に頼られる存在になるためにはどうしたら良いか模索していました。そうした中で、地域の高齢者と信頼関係を作る上で、地域に住まう当事者が感

図1 NPO法人ぱんぶきんふれあい会の活動内容

- ・ボランティア人材の発掘・養成事業
- ・高齢者を中心とした地域の支えあい互助活動支援事業
- ・健康づくり指導者の養成
- ・地域の健康教室の企画・運営
- ・地域住民相互の暮らしの困り事サポート事業

NPO法人ぱんぶきんふれあい会では、地域住民が互助力を高め、住民主体でコミュニティの再生を進めていく視点が重要と考え、地域に住まう住民が自ら地域課題の把握に努め、様々な方との交流を通じて課題解決ができる地域づくりの支援、実践活動を行っている。また、同法人グループ（ぱんぶきん株式会社）では、サービス拠点ごとに専門職と地域住民がつながる機会として健康相談や交流会等のイベントなど地域貢献活動を実施している。



ふまねっと運動教室の様子。ふまねっと運動は、震災の時のボランティア支援でつながった人たちと10年近く続いている。地域の元気な高齢者の方々に講師役（ふまねっとサポーター）になってもらい、閉じこもりがちな高齢者との交流を兼ねて運動を行う。石巻市界隈では100人以上のサポーターを養成した

じている課題を地域住民や地元企業と共に解決方法を考えることで緩やかな見守り体制の構築と、困ったときには専門職とつながる仕組みができるのではと試行事業に取り組みました。

本事業は、単年度のもので3月末までに成果報告書を作成する必要があり、かなり時間的な制限がある中で実施しました。3ヶ月のニーズ調査、ネットワークを作り、ニーズがある人を募集して実践して、効果・検証をするというものです。日常生活用品の買い物支援を実施している地元の企業を見つけ出し、ぱんぶきんの活動を通じて見守りとしての“駆けつけ”をしてくれる地域住民ボランティアを探し出す、これらを短期間でやるには厳しいものがありました。

本事業は要介護状態前の交流を望まない方へ、訪問によるつながりを作ることを目的としていましたが、この訪問によって、忙しいケアマネに代わってケアマネの目となり耳となるような活動を地域住民に担ってもらおうというのが私の考えでした。でも、担い手側からすれば、全く知らない人の家に行くのは抵抗があったんですね。それに、すべての買い物支援ニーズに応えられるほどの協力者を集めなかつたこともあり、利用ニーズに応えきれない仕組みになつては長続きしないと判断しました。本事業を反省材料として現在は、住民同士が直接交流し顔の見える、“通いの場”作りを行っています。

—— “通いの場”ではどのような活動をしていますか。また、試行事業と“通いの場”では、見守りの体制の面でどのような点が異なりますか。

NPO法人ぱんぶきんふれあい会は住民の互助関係を

支援する団体です。（図1）。「助け合い活動をしましょう」といっても誰もが自主的に行えるものではありません。それで互助関係を作る一手段として、ぱんぶきんでは小さい単位の住民が交流できる“通いの場”を作ります。1つの通いの場は10～20人の地域住民で構成され、この集まるメンバー同士で互いを気にかける見守り体制を構築していきます。考え方としては通いの場の中で、まず顔の見える人間関係を作ります。すると通いの場に集っていた参加住民の間から自然と「○○さん、最近来なくなっちゃったね」などの気になることが起こってきます。そうしたら「じゃあ、私、顔を出して見てくるわ」と参加者にフォローに行ってもらうようにするんです。先ほどの試行事業とは順番が逆でしょう？　ぱんぶきんにはさまざまな活動内容の通いの場がありますが、今、言ったように「通いの場作りをして、そこで顔見知りの関係を作り、関係を作った後で、そこに住む人たちが困っていることを通いの場から吸い上げ、どのように解決するか話し合いをしていく」という流れが大きなポイントです。

通いの場の1つ「ふまねっと運動教室（写真）」では、まずはぱんぶきんが呼びかけて教室を開催しますが、地域住民の居場所としての意識が高まってきたら、ぱんぶきんが教室運営の伴走をしながら、参加する住民が運動教室の担い手として、通いの場を自分たちのものとして継続してもらいます。その通いの場の中で、暮らしのちょっとしたお困り事の声が上がればそれに対応できる支援団体へつないだり、介護の相談があれば直接ケアマネジャーが対応するケースもあります。参加している人には「○○さん、最近参加していないので、ちょっと見てきてもらえませんか」などと負担にならないような程度のお願いをして、後から情報をもらって必要があればしかるべき所にぱんぶきんがつなぎます。この



図2 石巻市軽度生活援助訪問型サービスのチラシ

**石巻市軽度生活援助訪問型サービス
ちょこボラ**
(ちとこボランティア)
始めませんか?

「住み慣れた地域で自立したその人らしい日常生活を送ってほしい…」
地域の高齢者のお困り事を自分のペースでお手伝いします。
自分ができる事や、やりたい事が何か笑顔につながる。
みんなで地域活動を始めませんか?

掃除 ゴミ捨てる 買い物

ちょこボラ 3つのメリット

- ① お年様と一緒に活動大丈夫!(ぶんぶんながら等)
- ② 選べる活動時間・活動場所(週1回、30分〜)
- ③ 言酬なし金あり(30分:400円、1時間:800円)

活動に参加してみたい!
ニルひき持ちにならなくてお隣任せ下さい!
おしゃれ話を聞かせて下さい!

96-7845

石巻市軽度生活援助従事者研修会の受講料が
必要になります。3日間の研修で受講料は
無料です。
※介護資格をお持ちの方は別途お見合せ下さい。

Q 石巻市軽度生活援助訪問型サービスは何?

A 支援1,2の高齢者を対象とした日常生活のお手伝いを行うサービスです。

Q 日常生活のお手伝いは具体的には?

A お掃除や買い物支援、洗濯物を洗う手すり、調理のサポート、お風呂・トイレの掃除等です。

Q ちょこボラを始めるとどうなる?!

A NPO法人みどりふくしまが石巻市より委嘱している「石巻市軽度生活援助従事者研修会」の受講料が
必要になります。3日間の研修で受講料は
無料です。
※介護資格をお持ちの方は別途お見合せ下さい。

体験者の声

30代女性
子育て中の主婦

3ヶ月前から地域に活動していました。最初は自分たちで始めたばかりで、この活動からアラタを見つめました。ハンドの握りは弱いですが、研修会を受けて、「これから手を貸さないかも」と思い活動を始めた。仕事の内容は掃除や買い物がメインです。ちなみに活動開始からスタートしてしまいました。サポートの仕方も丁寧に教えて頂けるので安心です。

ように住民にすべてをお任せするのではなく、通いの場では活動とコーディネーターの役割を分けて分担できるようにしておくと継続しやすいと思います。

通いの場を地域住民の声が集まる“装置”にして、そこからつないでいくんです。通いの場からいろいろな話が出てきますよ。例えば、「石巻市軽度生活援助訪問型サービス」(図2)という新たなサービスを創設しました。これは石巻市と、「介護予防・日常生活支援総合事業における住民主体サービス(B型)」と一緒に作ったのですが、「掃除を手伝ってほしい」といった生活支援ニーズを持つ要支援高齢者の声と、地域貢献意欲の高い高齢者やスキマ時間を使って社会とのつながりを持ちたい子育て世帯の方などに活動の場の提供をマッチングしたものです。特定の研修を受講すればだれでも参加できる住民主体の訪問型サービスとなっていました。有償ボランティアとして謝金もお支払いしています。

—見守りの体制を作るコツは何でしょうか。

地域とつながること。そしてかかわる人々が無理なく、長く継続できる仕組み作りの視点が大事だと思っています。そのためには通いの場に集まり、集まった者同士の互助の意識をつなぐ仕掛けが必要です。しかし、その活動を個人の頑張りにゆだねてしまうと、全てではありませんが長続きしないところが出てきてしまいます。

また、早期発見・早期介入の視点も大事です。専門職が全ての方を見守ることは難しいので困りごとを抱えている方とつながるルートを構築する工夫が必要でしょう。その際にも通いの場作りは効果的と考えます。ただ、それは地域の人々が集まりやすい場所であれば喫茶店等、その人たちにとって集まる場所であればどんな形でも構いません。そこに専門職がかかわる工夫があればいい。例えばケアマネだったら、そういう場所に行き、地域の方と顔見知りになれば、困ったときに「あの人に聞けばいいの

かな」と地域の方は思い浮かべることができます。話を聞くルートを作つてあげることが、いわゆる見守りをしていくときの“仕掛け”だと思っています。

見守りというと「マンパワーが足りない」と言われますが、必ずしも自分たちだけで行わずとも工夫次第でできる可能性はたくさんあります。人が集まる場所を見つけたり作ったりして、そこに集まる人たちに専門職とのつながり方を伝えることができれば自然と見守りの役割を果たしてくれていると思います。

ただ一方で、信頼関係の構築は難しい。住民とのつながり作りといって、通いの場などへズカズカとこちらの都合で入り込んでいたら受け入れてもらえないで、それなりに時間をかけていかないといけませんね。指導的立場でかかわらないほうが良いのは言うまでもありません。「何か困っていることあつたら言ってくださいね」なんて言った瞬間から、「別に困っていないし」と言われて終わってしまいます。それに困っている人は現状維持バイアスが働いて、困っていることすら認識していないかもしれません。特に高齢者は周囲が心配するほど本人が自覚していないことが多い。地域とのつながりを持つには、専門職が仲間に入れてもらうという意識で、かかわり方には気を付けた方が良いと思います。

* 1 厚生労働省 平成28年度老人保健健康増進等事業「地域を支える介護事業者とは—生活支援。介護予防サービス創出の手引き」全国介護事業者協議会発行、43~45ページ。