

地域内に根差す高齢者の居場所づくり

—共生型地域交流拠点の事例を通して—

指導教員 田中正人

20JJ156 細井彩花

目次

第1章	はじめに	4
1-1	研究の背景	
1-2	先行研究の知見	
1-3	研究の目的	
第2章	研究の方法	9
2-1	対象地域の概要	
2-2	調査の手順	
第3章	共生型地域交流拠点	14
3-1	共生型地域交流拠点とは	
3-2	交流拠点の仕組み	
3-3	目的や効果	
第4章	交流拠点の事例	18
4-1	「ふくふくサロン今津」	
4-2	「はま Café マリナふらっと」	
4-3	両施設に共通する課題	
第5章	考察	28
5-1	居場所の価値	
5-2	地域に根差す居場所	

第 6 章 まとめ 33

6-1 結論

6-2 今後の展望

参考文献

第 1 章

はじめに

本稿は、高齢者の豊かな暮らしに貢献する、地域に根差した居場所づくりのあり方を示すものである。本研究で、地域に根差すとは「その地域内に定着をしていること。」と定義をする。

1-1 研究の背景

現在、日本では高齢化が進行している。2021 時点での 65 歳以上人口は 3621 万人、高齢化率は 28.9%とどちらも過去最高の数字となっている（内閣府）。総人口が減少しているにも関わらず、65 歳以上の高齢者の数は増加しているため、高齢化率は今後も上昇を続けると予想されている。総務省の人口推計では、80 歳以上の割合が初めて 10%を超えたことにより、全体の 10 人に 1 人が 80 歳以上となった。さらに、医療の進歩などから平均寿命が延び、2020 年時点で男性の平均寿命は 81.56 年、女性は 87.71 年とどちらも前年と比較しても上回っており、今後も平均寿命は男女ともに延びていく見込みだ（内閣府）。

高齢化の問題の一つとして、寝たきりや閉じこもりになることが挙げられる。閉じこもりの概念や定義は様々あり、統一はされていない。鳩野ら（1999）は、閉じこもりの定義として「家の外から出られる状態であるにもかかわらず、家から外に出ない状況」であり、かつ、「社会的な関係性が失われている状態」とした。また、桧山ら（2022）は「加齢変化の影響を受けて移動能力が低下し外出できないこと、あるいは、移動能力はあるが本人の意思で外出しないことにより、生活活動範囲が自宅

に限定され、外出頻度が週1回未満の状態」と定義している。

寝たきりや閉じこもりになる原因は大きく分けて身体的要因、心理的要因、社会・環境要因の3つに分けられる（竹内、2001）。一つ目の、身体的要因の特徴は、歩行能力の低下や散歩・体操や運動をほとんどしない等が挙げられる。次に、心理的要因の特徴は、うつ傾向、生きがいがない、精神的健康度が低い等だ。最後に、社会・環境要因の特徴は、親しい友人がいない・社会的接触が少ない・友人や親族との交流が少ない・日中過ごす場所が家の中、あるいは自室のみ等が挙げられる。

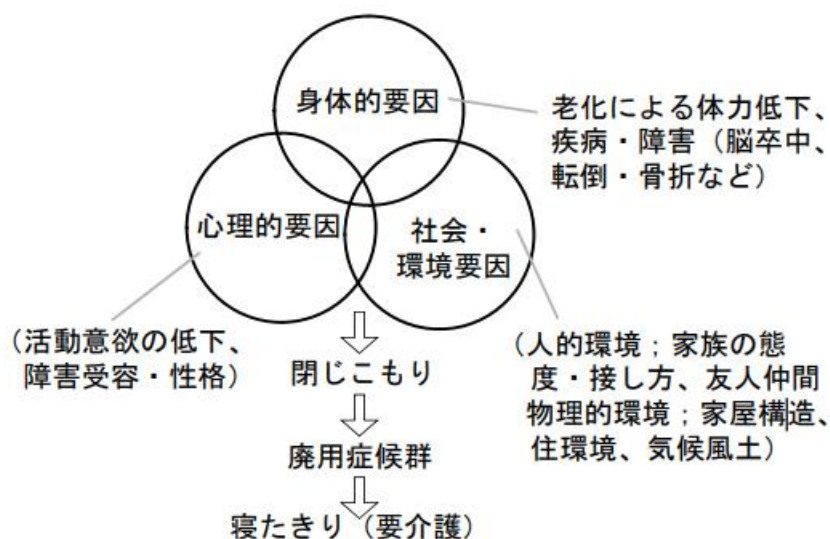


図1：閉じこもりの要因と位置づけ

出所 安村誠司（2009）

この3つの要素の中でも特に社会・環境要因に焦点を向けると、解決策として、閉じこもりや寝たきりを解決するためには外部と「交流」をすることができ、自室から外へ出るきっかけとなるような高齢者の居場

所が必要であることが分かる。

高齢者の寝たきり・閉じこもり状態を解決すべく、国では様々な取り組みが行われていた。1990年には厚生労働省が「寝たきりゼロへの10か条」を作成した。これは、家庭や施設でできる寝たきり防止策を10個まとめたものである。国は、この10か条をつくることによって全国各地へと広がりを見せ、寝たきり状態になる高齢者をゼロに近づけることを期待していた。さらに、同じく厚生労働省が行うひきこもり支援推進事業では、ひきこもりに特化した相談窓口である「ひきこもり地域支援センター」の設置や、居場所づくりや地域のネットワークづくり、情報発信等を行う「ひきこもりサポート事業」が実施された。

しかし、安村（2009）によれば、実際に「寝たきりゼロへの10か条」は国民への浸透はおろか、専門家からの認知も得られずに10年以上が経ってしまうという結果に終わってしまっている。また、ひきこもり地域支援センターは、全都道府県及び指令都市に設置をしたものの高齢者に限定したサービスではない（厚生労働省）。実際に支援センターへかかって来る相談は、2022年時に相談のきた34,717件数の内20代が8,689件と最も多い。次いで30代が7,071件、40代が5,994件と利用している年齢層が幅広い（厚生労働省）。

1-2 先行研究の知見

中村ら（2019）は、高齢者の居場所の定義として、「高齢者が、一人で安心していられたり、他者との交流を楽しんだり他者の役に立ったりするなどして、自己の存在が実感できること」と説明しており、一人で安心した生活をおくることは勿論だが、それに加えて他者とのつながりを

持つことに重きを置いている。また、國上ら（2011）は、「行政や NPO、ボランティア団体などが開設し、高齢者に生涯学習・趣味活動、食事・喫茶、交流・情報交換などの機会と場を提供する場所」と、ただ単に場所を提供するだけではなく、様々な機会を提供する必要があることを定義している。本研究では、高齢者の居場所の定義を「会話や趣味活動を通して人とのつながりを築き、高齢者が幸福感や生きがいを得られる場」とする。

高齢化社会における高齢者の生活について、鈴木（2017）は次のように述べている。

「今後、益々発展する超高齢化社会においては、移住地域で過ごす時間が多くなる高齢者にとって地域での人々とのつながりの中で住み慣れた地域・自宅で自立した日常生活をおくることが望ましい。しかし、今日の地域社会では、人間関係がますます薄くなり、高齢者が主体的に行動し他者と繋がらない限り、誰も世話を焼いてくれず、誰もかまってくれない社会になりつつある。このことは、高齢者の孤独、孤立化を招くことになる。それを乗り越えるためには、高齢者は地域の人々とのつながりを強め、新しいコミュニティを作らなければならない」。

これは、人間関係の希薄化と、高齢者にとっていかにコミュニティを作り上げることが重要であるかを説明している。東京都健康長寿医療センター研究所（2018）は、他者との接触頻度が低い社会的孤立状態と、外出頻度が週に 1 回以下である閉じこもり状態が、高齢者の死亡率の上昇に関連していることを明らかにし、外出をしてさらに他者と関わりを持つことの重要性を説明している。

また、尾澤ら(2021)は交流の場の整備を全国的に進める事業として、①全国社会福祉協議会「ふれあい・いきいきサロン」②厚生労働省「介護予防・日常生活支援総合事業」の二つを挙げている。しかし、どちらの事業の交流の場も約6割が週1回未満しか開催されておらず、開催頻度が少ないことを指摘している。現時点で全国的に高齢者向けの事業展開はされており、個々にみると対策が成功している地域やまちもあるが、国全体で見たときに事業が成功しているとは言い難い。また、「利用者の徒歩圏内に立地されていることは、利用者に安心を与え、自宅に閉じこもらずに足を運ぶ要因となっている」としていることから、自宅近くにある交流地点は高齢者の閉じこもり防止に有効であり、自宅から気軽に通える距離に居場所があることの必要性が理解できる。しかし、上記の条件によって地域に根差した居場所であると断言できるのかは分かっていない。

1-3 研究の目的

高齢者の居場所を地域内に作ることによって、閉じこもりや寝たきりを防ぐことは勿論、生きがいを見出すことや心の健康にもつながるのではないだろうか。本稿は、兵庫県西宮市にある「ふくふくサロン今津」、「はま Café マリナふらっと」の活動を通して、高齢者の居場所は、高齢者の豊かな暮らしにどのように貢献するのか、また、どのようにすれば地域に根差した居場所になり得るのかを明らかにすることを目的とする。

第2章 研究の方法

2-1 対象地域の概要

この研究では、西宮市内にある居場所を調査地に定めた。西宮市は兵庫県の南東部、大阪と神戸の中間地点に位置している市である。1925年4月、市制施行によって西宮町が西宮市となったことからこの市が誕生した。市花はさくらであり、これは夙川公園や満池谷などの桜の名所が多数あることから決められた。世帯数は220,336世帯、面積は約100.18km²(2023)の文教住宅都市だ。北側に六甲山系、南側に大阪湾の自然に恵まれており、数多くの文化施設や教育機関を擁している。歴史的遺産も非常に多くあり、1,000年以上もの昔の記録にも西宮の名が記されている。自然災害の被害も人々に与えており、中でも1995年1月17日に発生した兵庫県南部地震では、死者1,146人、倒壊家屋は61,238世帯といった甚大なものであった。

2020年時点での総人口は485,587人、その内65歳以上総人口は115,944人である(西宮市ホームページ)。2000年と比較すると、総人口は438,105人、65歳以上総人口は63,782人であり、総人口が増加していることが分かる。また、高齢化率を見ると、2000年の高齢化率が14.5%に対して、2020年の高齢化率は23.8%と上がっており、現在日本で社会問題となっている高齢化が、西宮市でも起こっていることが分かる(図2)。

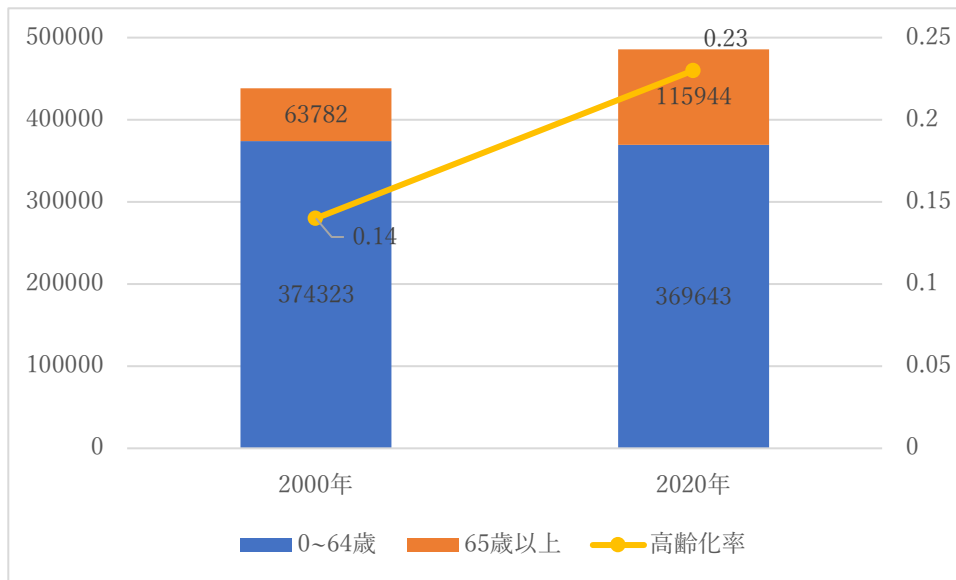


図 2:西宮市の人口と高齢化率

(資料) 西宮市ウェブサイト (2020) を基に作成

西宮市では、認知症カフェや共生型地域交流拠点、西宮いきいき体操など様々な居場所に関する取り組みを行っている。共生型地域交流拠点とは、西宮市内にある、高齢者を分け隔てることなく誰もが参加をすることができる常設の拠点のことを言う。「いつ行っても誰かいて、気軽にお話しできる」居場所を目指している。取り組みの詳細は次章に述べる。認知症カフェとは、認知症の方やその家族、地域住民、専門職が集まり、お茶を飲みながら介護の事や認知症についてのことなどを気軽に会話することができる集いの場だ。2023年時点で、10カ所の認知症カフェが西宮市内に開設されている。西宮いきいき体操とは、各居場所やグループで行う筋力向上を目的とした高齢者向けの体操だ。映像に合わせて、手首や足首に重りをつけて行う。体力に自信がない方でも参加できるよう、重りの量を調節したり、座ったまま体操をしたりすることができる

ようになっている。コロナ禍で体操をしに行くことができなくなった時にも、動画共有サイトにて動画を公開しているため家で動画を見ながら体操をすることができた。この「西宮いきいき体操」の活動に参加した高齢者の方に対して、体操初回とそれから一年後の体力測定結果を比較したところ、30秒間に椅子から立ち座りを行った回数が15.7回から19.2回へと増加していたり、5メートルを歩行する時間が3.1秒から2.7秒に変化しており、80%以上もの参加者の体力が改善されていたことが明らかになっている（西宮市ウェブサイト）。

2-2 調査の手順

西宮市を調査対象地と定め、文献の収集、観察、インタビュー調査の三種類を行った。

第一に、資料の収集である。西宮市にまつわる文献から、西宮市の現在の状況や高齢者に向けての活動、西宮市が行っている高齢者の居場所づくりについて調べる。また、それぞれの居場所の文献から、各居場所の歴史や特徴、活動内容について明らかにする。

第二に、観察、インタビュー調査である。実際に「ふくふくサロン今津」「はま Café マリナふらっと」へ行き、観察調査とインタビュー調査を行った。

ふくふくサロン今津は、地域住民の有志が、社会福祉法人いまづ聖徳園と協働で運営を行っている。「地域で暮らす人々がつながり合い、支え合うことを目的としたつどい場」であり、平日は毎日10時から16時まで利用可能だ。今津中学校前の酒蔵通り沿いに位置している。周辺には、住宅がならんでおり、また、スーパーやドラッグストアなど、生活する

うえで日常的に利用する施設が点在している。

はま Café マリナふらっとは地域団体と住民で組織した「はまカフェマリナ運営委員会」が運営しており、月、水、木、土の 10 時から 16 時まで利用可能だ。西宮市の人口島である西宮浜に位置している。西宮浜には、西宮浜 1 丁目から 4 丁目までが設置されており、4 丁目は「西宮マリナパークシティ」と呼ばれている。西宮マリナパークシティは、電線を地中に埋設させることで、景観面に配慮をしたり、段差の少ない道路配置や災害時の警備システムの確立がされていたりする。さらに、日本最大級のヨットハーバーを望む立地であることから、昼間は海、夜には夜景が一望できる。この交流拠点は 4 丁目の「はなのまち」と呼ばれるまちに位置している。

上記の二か所にて、利用者の方々の行動や発言、またどの時間帯に利用者が増加するかなどを観察調査にて行った。また、インタビュー調査では、各居場所の代表者それぞれ 1 名ずつと前代表者 1 名（紙面にて回答）、利用者は 80 代前半の女性 1 名、80 代後半の女性 2 名、年齢不詳の女性 3 名の 6 名で計 8 名に話を聞いた（表 1）。調査実施日は、2023 年 5 月 25 日と 8 月 30 日、9 月 7 日の計 3 回である。

表 1:インタビュー調査対象者

居場所名	代表者/利用者	年齢/性別
ふくふくサロン今津	前代表者	N.A/女性
	代表者	N.A/女性
	利用者	80代前半/女性
はま Café マリナふらっと	代表者	N.A/男性
	利用者	80代後半/女性
		80代後半/女性
		N.A/女性
		N.A/女性
		N.A/女性

※インタビューをした利用者はすべて高齢者

第3章

共生型地域交流拠点

3-1 共生型地域交流拠点とは

西宮市において、住民の居場所に関する取り組みの一環で行っているものとして「共生型地域交流拠点」が挙げられる。これは、「年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、誰もが参加することができる地域福祉活動の展開を目的とした、常設の拠点」のことを言う。この取り組みは、参加者同士の交流を目的としたものであって、決してサービスを提供するための場ではない。活動内容として、週に5回以上、1日6時間以上の開設という要件があり、利用者にとっていつでも通いやすい活動がされている。この取り組みは、はじめ2014年から2017年まで、3カ所の地区でモデル事業の実施をしており、その後、2018年度から交流拠点の開設、運営に関する補助金制度を開始した。

3-2 交流拠点の仕組み

交流拠点の開設と運営は西宮市と地域住民、非営利法人が協働で行っている。毎日の運営は主に地域住民が主体となって行い、地域住民のみでは難しい支援や活動に対する助言は非営利法人（協力法人）が行う。交流拠点を開設や協力法人の決定は、各地域の関係団体へ了解を得る必要があるため、交流拠点をつくる目的や今後どのように開設を進めていくか等の方針を整理しておかなければいけない。開設エリアは、西宮市社会福祉協議会の設定した地区単位で設定をしていく。その理由として、利用者が日常的に参加することが交流拠点の役目となるため、設定範囲

が広くなりすぎないようにしているのだ。しかし、想定している地区内に住んでいない人でも利用することは可能である。

3-3 目的や効果

このような交流拠点を作り上げることに、様々な目的や効果があると西宮市は考えている。その目的は、大きく分けて「世代、分野を限定しないつながりの場」「地域の支え合いの場」の二つに分けられている。中でも、「地域の支え合いの場」の方に焦点をあてる。参加者の力を活かした活動の場・参加者同士の相互見守りの場・日常の悩み事について話ができる場を地域内に作り上げることを目的としている。これらの場があることによって、参加者同士で互いの変化や異変に気付くことができ、また日常で起こった些細な出来事や、抱えている悩み事、日ごろの愚痴を誰かと会話をすることができる。趣味や特技を活かしたイベントの実施などを行うことで他の参加者と繋がったり、生きがいにつながったりする。2023年8月時点では、まち Café なごみ、ふくふくサロン今津、ふれぼの Café、はま Café マリナふらっと、すまいるサロン春風、HAMACO：LIVING、つどい場はまかぜ、お茶の間ぷちだがしやさんといった計8カ所の共生型地域交流拠点がある（表2）。この中で、上記に述べたモデル事業を実施していたのは、まち Café なごみ、ふくふくサロン今津、ふれぼの Café の三カ所である。

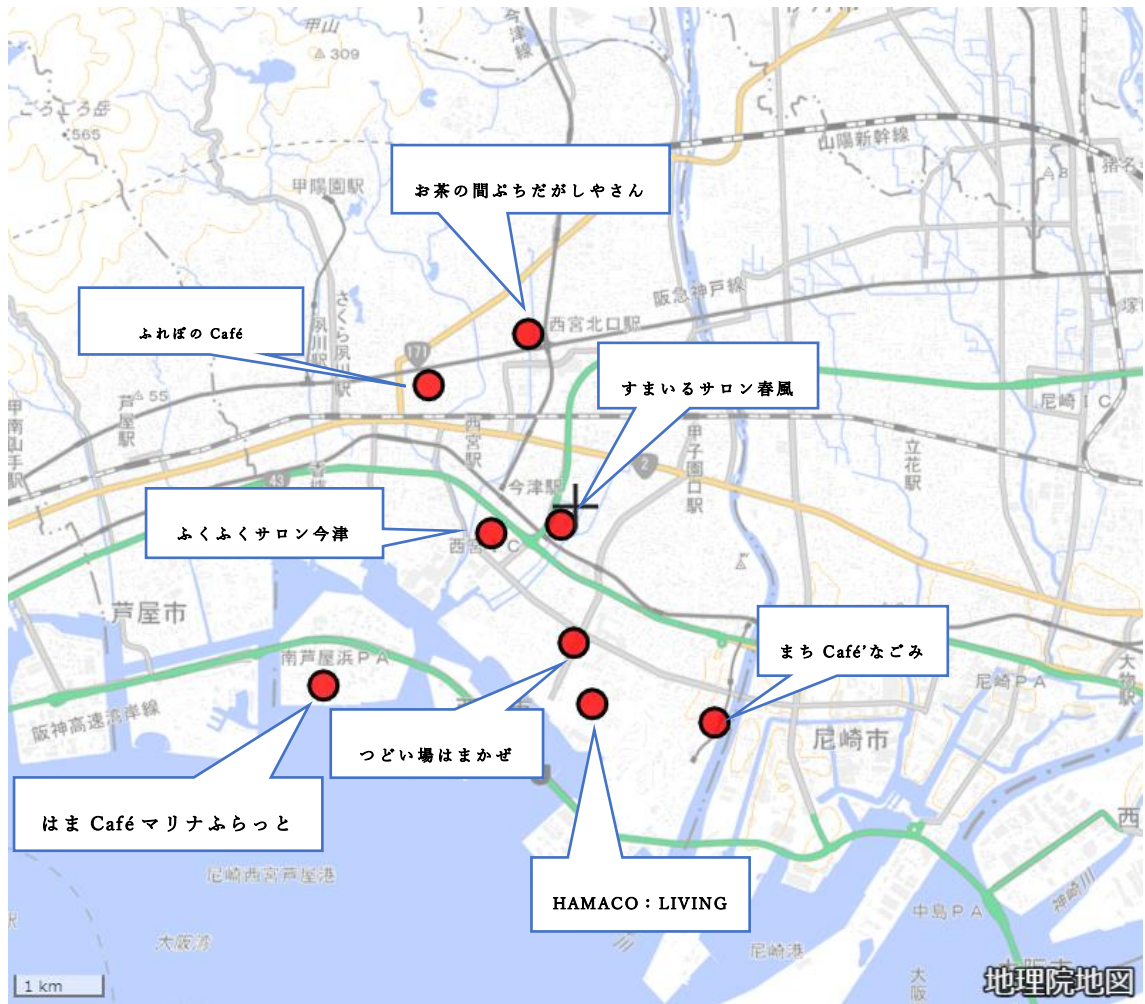


図 3：各居場所の位置情報
 (国土地理院地図を基に作成)

表 2 :共生型地域交流拠点一覧

名前（できた年）	場所	開催時間
まち Café なごみ（2014）	東鳴尾町	月～土 9時～16時
ふくふくサロン今津（2015）	今津出在家町	月～金 10時～16時
ふれぼの Café（2016）	中前田町	月～金 10時～16時
はま Cafe マリナふらっと （2020）	西宮浜	月、水、木、土 10時～16時
すまいるサロン春風 （不明）	甲子園浦風町	月～金 9時～15時半
HAMACO : LIVING （不明）	枝川町	月、水、木、金、土 10時～17時
つどい場はまかぜ （2022）	甲子園九番町	月～金 9時～15時
お茶の間ぶちだがしやさん （2023）	南昭和町	週4回（曜日固定なし） 10時～17時

今回インタビューをした「ふくふくサロン今津」「はま Café マリナふらっと」は、どちらも西宮市に構えた共生型地域交流拠点である。ふくふくサロン今津は、名前にもあるように今津にあり、週に5日開催と平日は毎日開いている。はま Café マリナふらっとは西宮浜にあり、週に4日開催している。

第4章 交流拠点の事例

4-1 「ふくふくサロン今津」

(1) 居場所の概要

一つ目の「ふくふくサロン今津」は、今津中学校の近辺に位置する、阪神今津駅から徒歩およそ10分の場所にある交流拠点だ。住宅街の中に位置しており、周辺にはスーパーマーケットが複数並んでいる。平日10時から16時に開催をしており、1日でおおよそ20人の利用者が訪れる。多い日だと30人程度来ることもあるそうだ。午後に比べると午前の方が利用者は多く来る。サロン自体の始まりは2015年だ。始めは、週に1回神社会館にてプレオープンをしていた。しかし、神社の行事が優先されるため私有できないことや、常設運営への要望があったことから、2017年7月10日に現在の場所にてオープンをし、週に5回開催ができるようになった。

ここでは、交流拠点を「つどい場」といった表記をしている。このつどい場は、老若男女問わず誰でも利用することができるが、利用される年齢層は70代から80代の方が多くを占めている。90代の方も稀に来るが、それを含めても高齢者の利用がほとんどだと言える。利用者は、徒歩または自転車で来る。コーヒーや紅茶、ココアなどの飲み物を有料で提供しており、2023年からは300円でカレーライスの提供がスタートした。

季節ごとのイベントは勿論、職業体験であるトライやるウィークによって中学生との交流を図ったり、中学校で使用されていない農園を一部

借りて「ふれあい農園」と名付け、野菜を育てたりなど、つどい場を提供するだけではなく様々な活動を積極的に行っている。このつどい場のイメージキャラクターは、今津中学校に通う美術部の生徒が考えたものだ。

また、「宝の山コーナー」と称した、利用者の要らなくなったものや自分で作ったものを他の利用者に提供するフリーマーケットのような活動も行っている。つどい場の入り口付近にかごが用意されており、その中に提供するものを自由に入れ、また自由に持ち帰ることができる。利用者自身が作ったハンドメイド作品を配ることができ、それを喜んで帰る人がいることから、ものを通してつながりが生まれている。

(2) 代表者および前代表者へのインタビュー

まず、このつどい場の代表者である S さんにインタビュー調査を行った。S さんは、小学校で PTA をしていた頃、当時代表をしていた方に熱心に誘ってもらったことがきっかけで、このつどい場の代表者になった。

地域内に居場所があることによって考えられる良い面として、S さんは「つながり」だと答えた。連絡先はお互いに知らなくてもつどい場に来ることによって友人と会うことができる。話し相手がいることの安心感、友人ができることによってつながりを生むことができるのだ。つどい場で親睦を深め、連絡を交換することで外での交流をするようになる方もいることが分かった。他にも、運動になる、友達ができる、家にこもらなくなる、認知症の早期発見ができるといったことを述べた。どのようにして認知症の発見ができるのかと聞くと、「いつもと様子が違う利用者の方を見つけたら、協力法人と連絡を取り合うことによって早期発

見につながる。」と答えた。また、つどい場ができる前と後ではどのような違いがあったかという質問に対して、休憩の場と安心感だと述べた。つどい場が住宅地の中にあるため、近くのスーパーなどに買い物に行く際に少し一息つく休憩の場にもなる。実際に、買い物に行った帰り道の途中で、少し休憩をするために利用している人もいる。さらに、「すんなりと帰る利用者はほとんどいない」と述べた。実際に、スムーズに帰る利用者はおらず、中にいる利用者やスタッフの人と入り口付近で立ち止まって話をしており、なかなか帰る様子がなかった。

さらに、今後の展開の一つとして、祝日にもつどい場を利用可能にすることを挙げた。利用者から、平日だけではなく土日にも開催をしてほしいといった声が上がっていることから、「毎週土日にも開催することは休みがなくなるため難しいが、月に一度、土曜日につどい場を開き、お弁当を利用者と一緒に食べる会等を開催するのはどうか」と述べている。

次に、前代表者である U さんに紙面にてインタビューに対する回答をもらった。U さんが高齢者と関わるようになったのは 2005 年だ。当時、今津では高齢化が進んでおり、介護保険を利用している割合が多かった。そのことを知った U さんは、ソフトエアロビクスとヨガを取り入れた 60 歳以上が参加できる体操教室を開催した。他にも、パソコン教室を開催するなど様々な行事を開いた。その流れの中で、地域に住む人を誰も孤独にしないための、誰もが立ち寄れるつどい場が必要だと感じていた。そこから、西宮市の取り組みもあり、つどい場を開催した。

週に 5 日開催をしていることに対して、「毎日開催されていることは利用者にとっていつでも行ける大きなメリットがある」と答えた。高齢者がそれぞれに持っている特色や趣味にスポットライトをあてながら、

全員がいきいきと集える場を当時から目指している。

(3) 利用者へのインタビュー

次に、80代の利用者にインタビューを行った。この利用者は、つどい場には毎日朝と昼頃に2回必ず自転車で通っている。学生の頃は陸上部に所属しており、運動とは非常に縁があった。今ではつどい場に通っていることが良い運動になっている。家とつどい場の距離が近く、「自分のためにここにつくられたのではないか」と繰り返し嬉しそうに話すほど、通いやすい場所にあることをありがたがっていた。つどい場に通う中で何が変わったのかを聞くと、友人ができたことを一番に挙げた。家にいるときはどうしても暗い気持ちになってしまうこともあるが、つどい場に来て誰かと話をしてしていると明るい気持ちになることができ、楽しく元気をもらえる。通えるうちは毎日通い続けたいと話していた。

また、趣味の一つとして編み物をしている。編み物で作品を作り、「宝の山コーナー」に寄付をすると、つどい場に集まっている人たちに喜んでもらえる。「編み物をして、みんなにありがとうと言われるのがとても嬉しい。これが今の生きがい。」と嬉しそうに話をする様子から、十分な生きがいになっていることがわかる。

4-2 「はま Café マリナふらっと」

(1) 居場所の概要

二つ目の「はま Café マリナふらっと」は、西宮浜地区に位置し、阪神西宮駅からバスでおおよそ 20 分のところにある。阪神・淡路大震災後、21 世紀における高齢社会などを視野に据えたまちづくりを推進している人口島でもある。月、水、木、土曜日の 10 時から 16 時まで開催されている。2020 年 4 月にオープン予定だったが、コロナウイルスの影響から延期となり、2020 年 7 月 1 日にオープンした。他の居場所に比べると新しい居場所だ（写真 1）。

この居場所は、空き家を改装して造られた。開催初年度は 109 日開催だったが、2021 年から 2022 年 3 月 30 日にかけて 131 日開催、2022 年から 2023 年 3 月 30 日にかけては 187 日開催と年々開催日を増やしている。それに伴い、参加人数も 2,727 名、3,198 名、4,726 名と増加している。その内、65 歳以上の高齢者は 2,198 名、2,759 名、4,149 名となっており、利用者のほとんどが高齢者である。中でも、夫または妻が亡くなり現在は一人で暮らしている方や、夫妻のどちらかが病院に入られている方が多い。居場所に来る平均人数は 1 日におおよそ 25 名で、女性の利用者が多い。午前と午後を比較すると、午後に利用者が多く来る。午後の中でも、14 時頃に多く集まるようだ。人が多く集まることで座席が足りなくなり、中に入れなくなってしまうこともあるとのことだ。座席は、テーブル席だけではなくカウンター席もあり、コーヒーや紅茶、ジュースなどの飲み物はすべて 100 円で提供されている。



写真1 はま Café マリナふらっと外観
(出所) 筆者撮影 (2023年9月7日)

(2) 代表者へのインタビュー

まず、この居場所の代表者である K さんにインタビュー調査を行った。K さんは、マリナパーク協議会の代表になった後、まちづくりについて考える場面が増え、コミュニティを地区内で作り、みんなを巻き込むためにも居場所が必要であることからこの居場所の設立へとつながった。居場所の宣伝方法は、チラシを配布して説明会を行ったり、公民館にチラシを貼ったりした。

地域内に居場所があることによって考えられる良い面として、K さんは「日々のストレスの発散」と答えた。家で何か悩みやストレスを抱えていたとしても、居場所に来て仲間と話を沢山することによってストレスが発散できる。利用者は少し声をかけるとそれに対してたくさんお話をしてくれるため、そこからこの答えとなった。「友達なんていない」と言っていた利用者でも、数回通うと些細な会話が増えてきて、今では友人と一緒にテーブルで雑談をするようになった。過去には、開店の 30 分前である 9 時 30 分には居場所の前にあるベンチに座り、開店するのを待っていた利用者もいる。利用者同士の会話は様々だが、病気関連の話が多い。また、中には「ここがあったら生きていける」と言ってくれる利用者もいた。最も印象に残っている出来事には、周年記念イベントを挙げた。当日は 30 名ほど集まったおかげで元々あった椅子の数では足りなくなり、1 つの椅子に 2 人で座るなど大盛況だった。今後の展開の一つとして、西宮市いきいき体操の開始を検討している。

(3) 利用者へのインタビュー

次に、実際に利用している高齢者の5名にインタビュー調査を行った。週に4回開催されている中で、5名中2名が週に4回とすべて通っていると回答した。他の利用者は、不定期、週に2~3回、週に1~2回と回答にばらつきがあったが、いずれにしても週に一度は居場所に来ていた。また、どの利用者も歩いて来ており、徒歩圏内に居場所があることの重要さがわかる。通い始めたきっかけを聞くと、知り合いに教えてもらい、前を通った際に中に知り合いがいたから入った、散歩をしていたら偶然見つけた、公民館に貼ってあったポスターを孫が見て教えてくれた、と様々だった。孫から教えてもらった利用者は、開店した初日から通い続けている。開店が待ち遠しく、早く居場所に来たかったそうだ。中には、記憶があやふやで、居場所の存在を知り合いに教えてもらったことは確かだが、誰に教えてもらったかは全く思い出せない人もいた。

居場所の良いところとして、「自由なところ」「気軽に入れる」「友達ができる」「一人で来ても誰かが話しかけてくれる」「雰囲気」「話し相手になってくれる」「居心地が良い」などが挙げられた。実際にインタビューを行っていた最中に、誰も座っていないテーブル席にひとりで座った男性高齢者がいたが、すぐに近くの席に座っていた利用者やスタッフの方が話しかけに行く様子が見えた。話していた人が帰ったことによって一人になった利用者がいても、他のテーブル席に座っていた近くの利用者が話しかけることによって新たに会話が生まれていた。また、友達ができると答えてくれた方の中には「この人とはここで知り合ったのよ」「面白い方よ」と笑顔で教えてくれた方もいて、楽しい様子が伝わった。飲み物が1杯100円と気軽に買える値段であることも、居場所の良いところ

るとして挙げられた。インタビュー中近くにいた K さんに対して「この人のおかげよ」「この人が凄いのよ」としきりに話す様子もうかがえた。通う前と後での違いとしては、毎日が楽しい、新しく友達ができるなどを挙げる中で、運動不足の解消を挙げた人が最も多かった。3 回休憩をはさみながらも来る人や、休憩をはさみたいが意地で 20 分歩き続け、居場所に着いてからようやく腰を下ろす人もいる。一方で、徒歩で 1 分の距離に住んでおり、家と居場所の距離が近すぎるあまりそこまで運動にはならないと述べた方もいた。しかし、数分間歩いて居場所に来る人が多く、そこから良い運動になっていたり、「もし（居場所が）なかったらずっと家にいた」と話す方もおり、居場所は健康面においても良い影響を与えている。

4-3 両施設に共通する課題

今後の目標については、どちらの居場所の代表者も「多世代交流」を挙げた。どの年代の人でも利用できる居場所であるとはいえ、やはり実際に利用するのは高齢者がほとんどであり、子どもや子育て世代の利用者は非常に少ない。

ふくふくサロン今津の代表者である S さんは、子育て世代の方の悩みを聞いたり、40 代から 50 代の方も巻き込むことで様々な年代の方が利用できるつどい場にしたいと述べた。しかし、問題点として、会話がすべて筒抜けになってしまうことを挙げた。つどい場内には壁の仕切りが一切なく、そこまで広いスペースが確保されているわけでもないため、利用者同士の会話はどの場所においても聞こえてしまう。そのため、子育て世代の人たちは広いスペースが確保されている公園などの別の場所へ

行ってしまう。しかし、つどい場に壁で仕切りを作ってしまうと閉鎖的になってしまい、誰とでも気軽に会話ができるような開放的な空間ではなくなってしまうと述べた。

はま Café マリナふらっとの代表者である K さんは、子育て世代や障害者、子どもたちなど高齢者以外も来ることができるような何かをしたいという目標がずっとある。居場所ができたころは、子供が来た時用につくった、靴を脱いで遊ぶスペースがあったが、子どもが来なかったのでもう無くしてしまった。現時点で明確に何かを計画しているわけではないが、今後様々な世代同士で交流をすることができればと話した。

第 5 章

考察

5-1 居場所の価値

(1) 身体的健康と心理的健康

地域内に居場所があることによって、利用者は徒歩や自転車で週に数回気軽に通うことが可能になる。週に一度は利用する人がほとんどであり、中には多い人であれば、開催している曜日は全部通う人や、1日に数回通う人もいる。そこから、介護予防や運動不足の解消につながり、身体的な健康へとつながる。さらに協力法人とのつながりを通して、認知症の早期発見も可能になることが分かった。また、利用者は人のつながりや会話を通して、自然と明るい気持ちになることができ、笑顔でいる時間が増加した。病気の事や家族の事等を考えてしまい、家では暗い気持ちになってしまうが、居場所にいると楽しいと笑顔で話した利用者もいる。自分の趣味を活かして作品をつくり、作品を受け取った仲間から「ありがとう」の言葉を貰えたのがうれしく、新しい生きがいを見つけた利用者など、心にも良い影響を与えている。このことから、居場所に通うことで利用者は心理的にも健康になることが分かった。

結果として、身体的な健康と心理的な健康といった双方の度合いを居場所に通うことによって、高められていることがわかった。その地域に住む高齢者にとって、居場所に通いつづけることは心身ともに非常に良い影響を与えていることを理解することができた（表3）。

表 3：身体的健康と心理的健康の詳細

身体的健康	介護予防
	運動不足の解消
	認知症の早期発見
心理的健康	生きがいができる
	友達ができる
	会話ができる
	笑顔でいる時間や楽しい時間が増える

居場所に通うことによって、閉じこもりや寝たきりになる三つの原因の内一つである「社会・環境要因」の特徴であった、交流が少ない・日中過ごす場所が家の中、あるいは自室などといった要因が解消されている。さらに居場所に通うことによって運動になっていることや、生きがいを見つけ、心理的にも健康になっていることから、身体的要因、心理的要因の特徴であった問題点も解消されていることが分かった。このことから、閉じこもりや寝たきりになる原因を居場所に通うことによって軽減できていることが分かる。また、ふくふくサロン今津の利用者の「自分のためにここにつくられたのではないか」という発言や、はま Café マリナふらっとでのインタビュー途中で、近くにいた K さんに対して「この人のおかげよ」「この人が凄いのよ」としきりに話していたことから、利用者がいかにこの居場所ができたことをありがたいと感じているかが分かった。

(2) 孤独を生まない空間づくり

さらに、観察調査からは、どちらの居場所も利用者が誰も一人にならないことが分かった。今回インタビューした2カ所の居場所では、誰かが居場所に入ってきたときには手を振ったりあいさつを返したりする様子や、同じく誰かが帰る時には同じように手を振ったりあいさつを返す様子がみられた。ふくふくサロン今津のSさんが、「すんなりと帰る利用者はほとんどいない」と述べ、実際に誰一人としてすんなりと帰っていなかったことや、どちらの居場所も決して一人になる利用者がいなかったことから、必ず居場所に足を運んだ誰しものが会話を楽しむことができ、孤独にはならない空間をつくることができている。

5-2 地域に根差した居場所

これらの調査結果から、居場所は高齢者の豊かな暮らしに貢献をするのか、また、どのようにすれば地域に根差した居場所になり得るのか理解することができた。

まず、高齢者の豊かな暮らしにどのように貢献をするのかである。

居場所があることによって、居場所までの距離を歩いたり自転車に乗ったりすることによる運動不足の解消などの身体的健康と、生きがいを見つけたり、相談や何気ない雑談ができる相手がいたりといった心理的健康を得られることができる。会話を通して楽しい気持ちになることができ、たとえ他の場所で嫌なことがあっても居場所にいる時間は笑顔になれることがインタビュー調査から分かった。そのため、豊かな暮らしに十分な貢献をしていると言える。

次に、地域に根差した居場所と言えるために必要な条件である。

第一に、気軽に通える距離に居場所があるということだ。

インタビューした利用者は、歩いてくる人が最も多く、次点で自転車が多かった。実際に居場所に入って来る人や、代表者に話を聞き、徒歩もしくは自転車で来る人ばかりであるとのことから、徒歩圏内に居場所があることは重要であると言える。

第二に、行きたいと思ったときに行けるようになるべく開催日が多く設けられていることだ。

ふくふくサロン今津の前代表者は、「毎日開催されていることは利用者にとっていつでも行ける大きなメリットがある」と答えている。また、実際に通っている人へのインタビューからは、「通えるうちは毎日通い続けたい」と話していた人や、買い物帰りに一息つくために利用する人、「ここがあったら生きていける」と話す人がいたりから、居場所の存在が利用者にとって大きいことが分かる。このことから、日常的にいつでも利用することができることは重要であると言える。

この二点がそろっている地域に根差した居場所だからこそ、利用者は気軽に繰り返し通うようになる。そこから、地域に住む人々から愛され、必要とされる居場所になると言える。

実際にふくふくサロン今津で、利用者から祝日も開催してほしいとの声が上がっていたり、はま Café マリナふらっとの周年記念イベントに、室内に入りきらないほど人が集まったりというエピソードから、どれほど居場所が利用者に愛されていたかが分かる。利用者の生きがいを見出し、「ここがあったら生きていける」と言われるほど利用者にとってその居場所は必要なのだ。

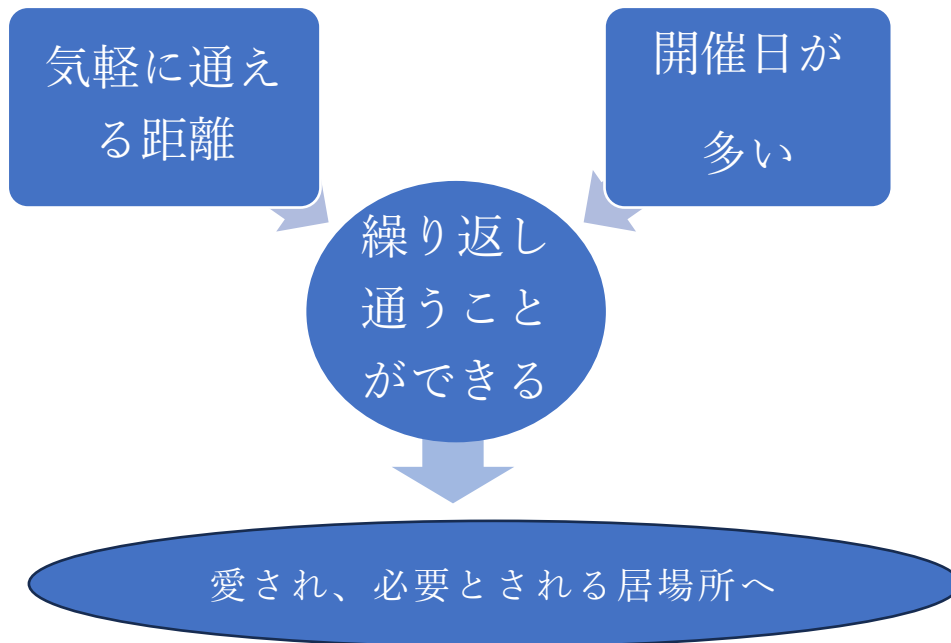


図 4：地域に根差した居場所の条件

この二点の要素を全て併せ持つことで、地域に根差した居場所だと言えるだろう。上記から、居場所は高齢者の豊かな暮らしにどのように貢献をするのか、また地域に根差した居場所のあり方を理解することができる。

今後も高齢化が進行していくと予想されている中で、このような地域に住む人同士のつながりが生まれ、閉じこもり防止や心身の健康にもなり得る居場所を地域内に作り上げることは非常に重要であり、ますます需要は高まる一方だ。

第6章

まとめ

本稿では、高齢者の豊かな暮らしに貢献する、地域に根差した居場所づくりのあり方を明らかにすることを目的に調査をしてきた。結果を以下にまとめ、結論とする。

6-1 結論

まず、どのようにして暮らしに貢献するかである。居場所があることで、身体的健康と心理的健康の両方を得ることができるため高齢者の暮らしに貢献していると言える。身体的健康は、居場所に通うために歩いたり自転車に乗ったりすることから利用者の運動不足の解消へとつながることで得ることができる。また、生きがいを見つけ、何気ない会話や雑談をすることのできる相手をつくることのできるため、心理的健康を得ることができる。

次に、地域に根差した居場所づくりのあり方だ。地域に根差した居場所になるには、気軽に通える距離に居場所があり、開催日がより多く設けられていることが必要である。そこから、利用者は繰り返し同じ居場所に通うようになり、結果的に地域に住む人々から愛されて必要とされる場になる。

さらに、今後の居場所づくりの目標として、二点挙げる。

第一に、どちらの居場所も高齢者以外の年代を取り込んでいくことだ。インタビューから、どちらの居場所も多世代交流を目指していることが分かった。様々な世代と関わりを持つことによって、人同士のつながり

を深くすることができ、さらに地域内での孤立状態になることを防ぐことができ、コミュニケーションの活性、さらに災害が起こった際にも役立つ。また、共生型地域交流拠点の目的の一つとして「世代、分野を限定しないつながりの場」を挙げていることから、多世代がつながりを持つことは必要であることが分かる。今後は、より一層地域でのつながりを確固たるものにするためにも、高齢者同士のみでのつながりではなく、様々な世代を取り込みながら交流を図ることが必要だ。

第二に、今まで以上に利用者の生活に寄り添った活動にすることだ。開催日を増やすとなると、各居場所のサポートをしてくれるボランティアスタッフの更なる確保等が必要となってくるため、こちらも簡単にはできないことではないが、開催日を増やすことによって利用者の利用日数は増加する。ふくふくサロン今津の S さんが目標の一つとして挙げられていたように、月に一度祝日開催をするだけでも利用者にとってはありがたい、外出の大きなきっかけとなる。開催日数を増やすことによって、歩く時間や人と関わる時間、それを通して笑顔や明るい気持ちになれる時間が増加することから、身体的健康と心理的健康の度合いがより高まるため利用者のより一層心身の健康へとつながる。

6-2 今後の展望

今回調査した 2 か所の居場所では、利用者の多い時間帯が異なっていた。いきいきサロン今津は午前に利用する人が多い一方で、はま Café マリナふらっとでは午後に利用する人が多く、中でも 14 時ごろが最も多い。なぜ居場所によってこれまでの差が生じるのかを調査し、結論を出すことができなかった。共生型地域交流拠点である他の 6 か所について

も調査することによって、利用時間に差が生じる理由を深く知ることができるだろう。また、さらに視野を広げ、西宮市内で行われている活動だけではなく、他の市町村や都道府県の動向も捉え、調査することにより、居場所の価値や根差した居場所と言えるための条件など、より確実性のある結論を見出すことができる。

参考文献

- ・尾澤俊，藤井さやか（2021）「私有空間を利用した住民運営型の高齢者交流拠点づくり促進策の成果と課題—地方小都市での取り組みに着目して—」『都市計画論文集』56巻3号 pp.1253-pp1260
- ・國上佳代，余錦芳，松本真澄，上野淳（2011）「多摩ニュータウン諏訪・永山地区における高齢者のための居場所形成とその利用・認知に関する分析」『日本建築学会計画系論文集』第76巻663号 pp.973-981
- ・鈴木幾多郎（2017）「高齢者の第三の居場所のデザイン」『桃山学院大学総合研究所紀要』43巻1号 pp.127-162
- ・中村美智代，大橋徹也，松山光生（2019）「高齢者の居場所感質問紙の作成と在宅高齢者の居場所感に関連する要因の検討」『最新社会福祉学研究』14号 pp.35-44
- ・鳩野洋子，田中久恵（1999）「地域ひとり暮らし高齢者の閉じこもりの実態と生活状況」『保健婦雑誌』pp.664-669
- ・桧山美恵子，徳重あつ子，岩崎幸恵（2022）「高齢者の閉じこもりの概念分析」『日本健康医学会雑誌』31巻2号 pp.170-180
- ・厚生労働省「閉じこもり予防・支援マニュアル（改訂版）」（更新日 2009年3月）<https://www.mhlw.go.jp/topics/2009/05/dl/tp0501-1g.pdf>
（参照日 2023年10月8日）
- ・厚生労働省「ひきこもり支援推進事業」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/hikikomori/index.html（参照日 2023年10月4日）
- ・地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所（更新日 2018年）
<https://www.tmg Hig.jp/research/release/2018/0727.html>

(参照日 2023 年 10 月 8 日)

- ・西宮市ウェブサイト「共生型地域交流拠点」(更新日 2023 年 10 月 3 日)

<https://www.nishi.or.jp/kenko/shakaifukushi/chiikifukushi/kouryu-kyoten.html> (参照日 2023 年 10 月 11 日)

- ・内閣府「高齢化の状況」

https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1_1_1.html (参照日 2023 年 10 月 8 日)

- ・西宮市ウェブサイト「令和 2 年国勢調査結果報告」

<https://www.nishi.or.jp/shisei/tokei/tokeichosakekka/kokusei.files/R2k-okusei1.pdf> (参照日 2023 年 10 月 24 日)

- ・平成 12 年国勢調査結果 (その 1)

<https://www.nishi.or.jp/shisei/tokei/tokeichosakekka/kokuseichosa.files/H12kokukekka1.pdf>

(参照日 2023 年 10 月 8 日)