地域の支えあい活動情報誌
杉並ぐるる
つなぐ ささえる ひろがる
2025年3月発行 vol.35

ひろげよう！ご近“助”でほっこり まちの身近なまえあい

このマークは、「顔は知っているけれど…」というご近所さん同士が、お互いに助けあえるような第一歩を踏み出してほしい、という想いから生まれました。困ったときに「ちょっと手伝って」「手伝いましょうか」とお声が掛けあえる関係に繋がれば、嬉しく思います。ぜひご活用ください。

杉並区　生活支援体制整備　マーク　検索

住民同士のつながりづくりへ集いの場
―上荻の「おはなし介護 これから介護」

上荻地域の第2層協議体「地域をいっしょに考える会」は、人間関係が希薄な住宅街で住民同士のつながりを育もうと、「おはなし介護 これから介護」という集いの取り組みを令和5年から続けています。それは介護経験のある人とこれから介護をする（される）見込みの人が集まって、自由に悩みを吐露したり、情報交換をしたりする場を定期的に設けることです。家にこもりがちな介護者が溜まっていた思いを話すことで気持ちが楽になったり、この場への参加をきっかけに地域の催しに顔を出すようになった人が現れたり、といった効果が生まれています。

胸の内を話せば楽になる

穏やかな午後の日差しの差し込む、12月のゆうゆう今川館のホール。この日の「おはなし介護これから介護」は、6、7人でテーブルを囲む3つのグループが、落ち着いた雰囲気の中で静かに語り合いました。グループの内訳は、参加者4、5人とファシリテーター（司会・進行役）1人、ケア24上荻（以下、ケア24）スタッフ1人。

「おたっしゃ訪問」で家庭事情を知っているケア24の松井英郎さんが初参加のAさん（80代女性）に水を向けます。「旦那さんが昔のことを持ち出して、Aさんに文句を言ったんですよね？」 するとAさんは「我慢していたことは私にもたくさんありましたから、こっちも黙っていられませんでした…」とひとしきり胸の内を吐露した後で、こうつぶやきました。「そういう主人とずっと一緒にいるんだから、私は凄いのかも…」それを聞いたBさん（70代女性）が「自分を褒めるって大切なことよ」と応じました。参加3回目のBさんは、夫を亡くして自身も要介護になったため、息子家族の近所に引っ越してきたものの、日々孤独と闘っているといいます。「息子がちっとも来てくれないの…」今度は皆でBさんの愚痴を聞きます。

広い部屋でグループ間の距離をゆったりと空けて語り合う

こうして、予定時間の90分はあっという間に過ぎました。Aさんは「思いがけずいろいろ話してしまいましたが、気持ちが楽になりました。また来ようと思います」と、晴れ晴れとした様子でした。

今号の主な内容

○住民同士のつながりづくりへ集いの場 ―上荻の「おはなし介護 これから介護」……1～2面
○放課後の遊び場づくりを地域でサポート ―上井草の「しのみやプレイランド」……3面
○スマホ相談などのイベントで多世代交流 ―つながろう梅里・堀ノ内の会……4面

介護の悩みを地域の先輩に相談できたら

活動母体の「地域をいっしょに考える会」は、令和3年度から地域の活動団体や民生委員、あんしん協力員などが集まって地域課題について話し合いを続けています。「おはなし介護 これから介護」は2年ほど話を重ねるなかで生まれました。メンバーの山崎照恵さん（ゆうゆう今川館スタッフ）の「自分が介護をしていた頃にこんな場所があったらよかったのに」という思いが実現した形です。これから介護する人や始めた人が、介護経験者からアドバイスを受けたり、利用できるサービスなどの情報を教えてもらったりする交流の場です。前者を「これから介護さん」、後者を「おはなし介護さん」と呼んでいます。

令和5年10月にスタートし、取材時の令和6年12月で6回目を数えました。ファシリテーターは「地域をいっしょに考える会」のメンバー数名が務め、ケア24が運営をサポート。参加者は毎回10人弱～15人ほどで、7割がリピーターだそうです。「当初は親の介護をこれからする人たちが集まってくると思っていたのですが、始めてみたら自身が要介護の人や、配偶者の介護に備える人たちが多かったです。それだけ、独居高齢者や老々介護が増えているのでしょう」と松井さんは振り返ります。

左より、活動メンバーの松井英郎さん（ケア24上荻）、阪東智子さん（社会福祉協議会）、山崎照恵さん（ゆうゆう今川館）

地域デビューの入り口にも

この活動は介護者支援の体裁を取っていますが、根底には地域に互助の関係を育むという、より大きな目的があると松井さんは明かします。「都会の住宅地には近隣の互助関係が希薄です。互助性を高めるには、地域の人と話して、ああ良かったな、と感じてもらえる仕掛けが必要だと思います」

それを期待させる事例が第1回に参加した、母親を介護しているCさん（50代女性）の家族に生じた変化です。Cさんから集いの話を聞いて、第2回には両親が参加しました。「外出をおっくうがるようになった母を、少しでも外へ連れ出したいという動機が父にあったのでしょう」とCさん。すると、この場での時間が思いがけず楽しかったからなのか、それまで地域の活動に顔を出すことがなかった両親が、ゆうゆう館の催しなどに積極的に参加するようになったそうです。

人生の格言が生まれる場

毎回作成している案内チラシには、ちょっとした工夫をしています。裏面に前回の集いで参加者が言った言葉のエッセンスを下記（一部）のように紹介していることです。体験者ゆえの核心を突いた発言もあるそうです。

・介護より仲良く暮らす方が心配
・「わたし」を大事にするから「まわり」に優しくなれる
・寄り添う。けれど親切にし過ぎない
・介護以外に自分の違うステージを持つことは大事
・（介護が大変な人ほど）自分を許してあげる。一番大切なこと

活動の後日、ファシリテーターを務めたスタッフを中心に毎回必ず「振り返りの会」を開きます。それぞれの参加グループで出た話を共有したり、参加者が提出したアンケートに目を通したりして、チラシに載せる“金言”を選んでいるそうです。

「参加者は自由に好きなことを話して構わないのですが、『介護』というキーワードがあることで、単なる雑談にはならず、心の内に溜まっていることを出し合える場になる」と松井さん。それが“金言”を生み、「人生を学ぶ場」にもなると指摘しました。

放課後の遊び場づくりを地域でサポート
―上井草の「しのみやプレイランド」

本紙が掲載している地域活動の多くは、高齢者向けの居場所づくりや生活支援などですが、このページでは四宮小学校（上井草2丁目）の1、2年生を対象に、放課後の遊び場づくりをしている「しのみやプレイランド」（以後、「プレイランド」）を紹介します。この時期に欠かせない子どもたちの友だちづくりやコミュニケーション力の育成を地域ぐるみで支援しようと、「上井草結いの会」（第2層協議体、本紙第22号掲載）やスポーツ推進員の皆さんらが連携して取り組んでいます。

プレイランドを運営する皆さん（右から2番目が大盛さん）

子どもたちの自主性を尊重

プレイランドが行われるのは、毎月1～2回の水曜日午後1時ごろから1時間。会場は教室（4クラス）や体育館、校庭です。教室ではけん玉、こま、だるま落としなどの昔遊び、塗り絵、折り紙、工作など。ドッジボール、鬼ごっこなど体操系は校庭や体育館を使います。遊びのメニューは学校支援本部や児童館、スポーツ推進委員（以下、推進委員）らが話し合って決め、学校が廊下などに掲示します。

折り紙などで遊ぶ

今年1月15日のプレイランドでは、上井草地区の推進委員2人が体育館で障がい者向けスポーツの「ボッチャ」（目標の白い球めがけて2チームが赤と青のボールを投げ合い、白球に近いボールのチームが勝ち）を教えていました。推進委員がボッチャのやり方を教えようとしますが、子どもたちは大興奮でなかなかゲームが始められません。実際にボールを投げて楽しさが分かり始めると、ようやくゲームに集中してきました。自分たちのチームが勝つと一斉に歓声が上がります。

ケア24上井草の木村豪さんは「学校側からは大人が見守りながら、子どもたちが自ら考えて楽しめる場を作ってくださいと言われている。」と話します。推進委員もそこはよく理解していて、叱ったりはしません。

ボッチャで対抗戦

不登校のタネを作らない

プレイランドは学校側の発案でした。その目的を同学校支援本部の大盛悦子さんは、「全国的に不登校児が増えているが、不登校のタネを作らないことが大切。そのためには子どもたちにコミュニケーション力を付ける必要がある」と代弁します。子どもたちは遊びを通じてコミュニケーション力を養い、友だちを作ります。小学校1、2年はその大事な時期だからです。

スタートしたのは2024年の5月。学校が場所を提供し、運営は学校支援本部や地域に根付いた活動をしている団体「上井草結いの会」などに委ねる形を採りました。結いの会からは民生委員をはじめ四宮森児童館や地域のサロン「すてっぷ＆すきっぷ」などが参加。毎回7、8人が四宮小学校に集まり、教室や体育館などを担当し、子どもたちを見守ったり一緒に遊んだりします。昨年の参加児童は1回当たり100人を超えることもありました。

子どもたちの声掛けでやる気に

「地域住民の皆さん個々にお願いした場合、その人が病気や都合で参加できなくなると、活動が切れてしまいます」と大盛さん。結いの会であれば会員団体の連携があるので継続できるといいます。ある協力者は「町中で会った子どもたちが『次は何をやるの？ドッジボールをやりたいな』などと話しかけてくると、力が湧いてくる」と話してくれました。

「保護者の方も子育てが終わったら、地域の一員として支える側になってもらえれば」プレイランド継続へこんな声も聞こえてきました。

スマホ相談などのイベントで 多世代交流

つながろう梅里・堀ノ内の会

区内各地で活動している地域団体にとっての課題の一つは「多世代交流」です。「つながろう梅里・堀ノ内の会」（第2層協議体、以後「つながろう会」）もそれをテーマに、地元の東京立正中学高等学校（以後、「東京立正」）などと連携した「スマホ相談会」や「桜を楽しむ会」、妙法寺の協力による「紫陽花を楽しむ会」などを開催しています（概要は「杉並ぐるる」第30号に掲載）。本ページでは東京立正とのつながりとスマホ相談会を中心に紹介します。

中高生が“スマホの先生”

スマホ相談会がスタートしたのは2022年の3月。以来毎年2回ほど平日の午後に約2時間、妙法寺や民間のフリースペース、高円寺地域区民センター（セシオン杉並）を会場に開催しています。

高齢者にスマホを教える生徒たち

昨年12月13日にセシオン杉並で開いた相談会には13人の高齢者が訪れ、東京立正の中高生５人と「つながろう会」の3人が“講師”として対応しました。高齢者の相談内容は、撮った写真の保存、QRコードの読み取り、迷惑メールの振り分け、背景画面・着信音の変更など多岐にわたり、内容としてはレベルが高め。中高生の手に負えない相談には、協力会社のアライ電機産業（本社・練馬区）の社員が対応しました。

高齢者、中高生の双方が対話を楽しむ

初めて参加した高3年生は「自分の祖父母にも電話の受け方や文字の拡大の仕方などを教えているので、相談にはほぼ対応できてよかった」と満足気。ある中2年生は「自分たちはネットで情報を調べるが、高齢者からは自身の体験や知識を教えてもらえるから尊敬できるし、話してみたいと思って参加した」と語っていました。

一方、高齢者からは「ネット活用で若者と対話できて嬉しい。大変有意義だった」「面倒な予約もなく気軽に参加できて疑問も解決し、大変助かった」などと評価する声が多く聞かれました。

会場にはスマホ相談のほか「健康相談」コーナーを設置し、スマホ相談の前後に健康管理士やケア24梅里の看護師が血圧計や体組成計で測定しながら、参加者に健康指導などを行いました。これも交流のひとつでもあり、ケア24を皆さんに知ってもらう機会になっているようです。

コロナ禍でつながる

東京立正の校庭で花見会

東京立正とのつながりは、同校と関係があった民生委員の紹介で、ケア24梅里が学校側に地域づくりの協力相談をしたことがきっかけでした。同校には地域や海外との交流を進める専門コースがありますが、コロナの影響で「地域の人と交流する機会がない」「生徒の課外活動やボランティアが中止となり、学びの機会が減っている」という事情を抱えていました。その意味では“渡りに船”です。

「コロナ禍ならイベントは室外で」という東京立正の提案で、2021年3月に同校校庭で開催されたのが「桜を楽しむ会」。普段は学校内に入らない地域住民と学校の生徒たちが一緒に花見を楽しみました。同年6月には妙法寺の協力で「紫陽花を楽しむ会」が企画されるなど、目指している多世代交流が実現しつつあります。

楽しく交流が一番

「つながろう会」の篠秋光代表はスマホ相談、桜・紫陽花を楽しむイベントなどにより、「参加者が楽しく学び、交流できるのが一番です」と話しています。

「つながろう会」のスタッフの皆さん。前列右から3番目が代表の篠さん

生活支援体制整備通信 杉並ぐるる
〈編集・発行〉杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1　電話03-3312-2111（代表）

過去の「杉並ぐるる」は右の二次元コードよりご覧いただけます。