

グループ名	高齢社会を生きる会
開催日時	2025年2月16日(日) 13:30~15:30
テーマ	みんなの居場所をつくろう だれもが参加できる 今どきの助け合い
形式	講演(オンライン出演) パネルディスカッション
講師等	講師:石田路子さん NPO法人高齢社会をよくする女性の会 副理事長 名古屋学芸大学客員教授・名誉教授 パネリスト:高下和子さん NPO法人まるっとおのくめ 前田直子さん ガレージカフェ開設者 伊東まゆみさん 久枝こども食堂
参加人数	女性 36名 / 男性 3名 【合計 39名】

#### 〈内容〉

〈講演〉 「誰もが地域で暮らし続けていくために」 石田路子さん  
「今日のテーマを自分事として考えてください。あなたの出番ですよ」  
との声で、講演がスタートした。

介護保険は、高齢者増加による国の資金不足や、介護の担い手不足などの問題から、2015年度に法改定された。改定で、介護予防・日常生活支援事業の展開が注視されている。特に、総合事業B型として、住民の参画による助け合い（要支援者の支援含む）が推進されている。しかし、各地域に助け合いが浸透しているとは言い難い。土壌のない所に種をまいても無理なのだ。

そこで、今どきの“助け合い”システムについて考えてみよう。困ったときに声をあげられる雰囲気、「お互いさま」と気軽に手を貸す環境があること。誰もが助け合いに参加でき、支援された人も支援する側になれること。そこにみんなの居場所ができる。

大切なことは、住民の自由で主体的な活動であること。高齢者に限らず地域住民すべてが支援の対象となること。行政は住民の多様で柔軟な助け合いを尊重し、的確な後方支援を行う。介護や医療の専門職が対応すべきものとは線引きする必要があるだろう。

石田先生は「地域には、誰にも役割があり、出番があります。最後まで住み慣れた地域で尊厳ある暮らしが続けられる。そんな安心であたたかい社会をつくりましょう」と締めくくられた。

#### 〈パネリスト発表〉

##### ○NPO 法人まるっとおのくめ 高下和子さん

「チョイソコ」とは「チョイとソコまで一緒に」がコンセプトの相乗り移動サービス。

「おでかけ困難者の問題は地域の課題。自分たちの課題はまず自分たちで解決しよう！」と、小野久米地区ではNPO法人を設立し、「チョイソコ」の運行を始めた。

「チョイソコ」の利用者（2024年12月現在112名）は月額3,500円を支払う。その運営にはNPO事務局の他、「ネットヨタ」が利用者の予約受付やタクシー会社への配車連絡などを行っている。協賛企業約100の支援もある。

「チョイソコ」のおかげで移動が自由になった。免許返納もしやすくなる。車内で交流が生まれ「チョイソコ」を利用した日帰り旅行も実施された。こうした繋がりは、孤立を防ぎ、認知症予





防や健康増進にもなるだろう。

松山市内では小野久米以外にも「チョイソコ」が運営されており、実施準備中の地区も数か所ある。安定した運営をするためには、資金調達が課題である。仲間（会員）や協賛企業を増やし、さらに行政の支援にも期待したい。

#### ○ガレージカフェ開設者 前田直子さん

ご近所の高齢男性の生気のない様子から、気楽に話せる場が必要だと感じ、自宅のガレージを使ってお茶でもしようと思いついたのがきっかけ。

ご近所さんたちに声をかけると次々と集まり、今では参加者男性7名、女性10名となっている。ガレージカフェは月に2度開いており、昨日で83回目となった。福祉作業所勤めのMさんにもご協力いただき感謝している。カフェの運営は、大病後の夫のリハビリにもなっている。

高齢者ばかりなので、お互いに日頃の様子も気にするようになった。電気がつかないのので家を訪ね、倒れているところを発見したこともある。幸いその方は、今もお元気にされている。

課題は、参加者の平均年齢が80歳ということで、このカフェを今後どのように続けていくかということだ。

#### ○久枝こども食堂 伊東まゆみさん

今県下には子ども食堂が150くらいある。

久枝こども食堂は、2021年9月から月1回実施している。大人は1食300円、子どもは無料とし、テイクアウトで180食作っている。スマホからの予約ですぐにいっぱいになる。3か月に一度は対面での食事としている。

スタッフは80代の方3名を含む20名が登録しており、毎回15名くらいが食事作りに関わっている。特に高齢の方は、経験を活かし食事作りにやりがいを感じている。

食材は市の助成金や大人の弁当代収入で購入しているが、農家の方からの野菜や、企業からの食品提供もある。食堂の運営は食品ロスを減らし、必要な方へのフードドライブやフードバンクの役割も果たす。

しかし「作った食事が本当に必要な人に届いているのか」これが、今どこの食堂にも共通の問題ではないだろうか。

#### 〈参加者の感想より〉

60代女 参加者にわかりやすい、理解しやすい内容でした。住民の方々と私達福祉施設が手をたずさえ、B型が充実するような取り組みを実施することのできるよう活動していきたいものです。介護保険のみの対応を考えると地域を支えていくことはできないと思います。各パネリストの発表はどれも温かい気持ちにさせていただく内容でした。経済格差の大きくなっている今、特に子ども食堂はすばらしいの一言です。

60代女 実家が今治の町村で高齢化率が高いところで母親が「80歳になったのでやっとゴミ当番からからはずしてもらえた」と話していました。先日、実家に帰った時、母親と、今日、石田先生が話されていた様な事等話していました。買い物に行くのが大変で81歳の今でも車で買い物に行っています。いつまで行けるのかと不安を抱えています。私は離れているので地域に参加できにくいですが、機会があれば参加して、もっとくわしく状況を見て活動することができればと思っています。皆さんの活動の様子をみてとても心が豊かになりました。ありがとうございました。

60代女 活動をされている皆さんの思い、エネルギー、チャレンジ精神を実感することができ、

自分事として考える機会と元気を頂くことができました。”まず動くこと”だと思いました。

70 代女 リモートでの石田先生の講演、資料を見ながらの説明でしたがたいへんよくわかりました。福祉の現場で働いていた私が、いつも自分の住む地域でこんな助け合いが必要であることは十分感じていましたが、一步が踏み出されなかった自分を反省しています。でも何かをやりたい気持ちはあります。自分に何ができるか考えてみます。

70 代女 パネルディスカッションが充実していて、有意義でした。自分に必要なものを自分でつくる。みなさんの活動がよかったです。今、私のまわりでは、高齢者の一人暮らしの方をどうささえるか、話し合っています。介護保険がどんどん受けにくくなっているように思いますがどうでしょうか？ 本当に介護保険をどうすれば必要な時に受けられるのでしょうか？

70 代女 3人のパネラーの方々の発表に関心を持ちました。皆さまそれぞれ地域に根ざした活動を生き活きとなさっています。”地域とつながる“ということは、高齢者にとって大切なことだと思います。私も微力ではありますが、いろいろな活動に参加したいと思っています。

80 代女 「ちょいそこ」「ガレージカフェ」「子供食堂」それぞれ参考になりました。私も、80代の高齢ですが、私に出来るお手伝いをまがりなりにも、させていただいております。体の続く限り、お手伝いをしたいと思っています。

80 代女 高下さん、前田さん、伊東さんの前向きな取り組みをお聞きする事で、私の地域で何か必要があるか考える事ができたらと思っています。

80 代女 石田先生のお話は、高齢社会の現状、問題点、今後の展望等よく理解できました。ディスカッションのパネリストの発表は、皆様頑張っておられることに感動しました。今日はありがとうございました。

80 代女 なぜ住民参加型の総合事業が進まないのか、の1つに住民ひとりひとりの社会性が問われているように感じる。社会性が未熟なのはもともと日本人に欠けていたことにもよるが、もともとあった地域社会のつながりが希薄になったことも大きい。この再生はなかなかむずかしいが、今後の少子化のよりよい社会を構築するには必須の要件。高齢者に背負い切れるという自信もないが、現在高齢者となっている昭和世代が、その役割をになうことが、世代的責任のような気がしている。みんなで支える社会の構築のために！“わたしの一步”を！

無記入 総合事業についての詳細を知ることができた。要支援1・2への支援、現実を学んだ。自発的に考え、活動へともっていくことの大切さを考えると、中心となる積極的な人材が必要。松山の市民性では難しいのでは？

## 〈まとめ〉

講師は、2015年の介護保険法改定により、住民による地域での助け合いが推進されるようになったが各地に浸透しているとは言えないとして、“今どきの助け合いシステム”について話された。そこで助け合いはあくまで「自由で主体的な活動」であることを強調された。

パネリストたちは、高齢となり不自由になった移動の問題や、近所の一人暮らしの方の心細さや、食事に困っている子どもたちのことを本気で考え、解決策をみいだした。その生き生きとした発表に、みなさん共感されたのだと思う。

参加者から、熱心な感想が寄せられたことから「誰もが地域でできることを担い、みんなで心地よく暮らし続けたい」との思いを共有することができた。