

4-5 「助け合いラボ」(資料)

高齢社会に向け、行政・企業・市民が共創する地域づくりプロジェクト「助け合いラボ」

鎌倉の助け合いの未来 フューチャーセッション

第1回「ありたい姿を描く」：2013年3月30日（土）13:00～17:00

第2回「アクションを起こす」：2013年6月30日（日）13:00-17:00

※高齢化の著しい分譲住宅地における協調アクションを考えます。

場所：鎌倉市役所 2 階 議会全員協議会室 **※お車でのご来場はご遠慮ください。**

報告会：2013年7月を予定

「助け合いラボ」とは、高齢社会の社会的課題である「つながり」に着目、行政・企業・市民の連携で自律的に豊かな“助け合い”を行える仕組みを研究するプロジェクトです。日本全国から高齢化の進行が著しい地域と協力し、それぞれの地域で2回のセッション（対話の場）を開催。長期的に検討すべき重要な社会的課題を描き出し、第一歩の自立的な行動につなげます。



写真：シブヤ大学でのセッション風景

第2回「アクションを起こす」セッションのテーマ

助け合い社会に必要な「つながる場」を具体化し、共 に行動できることを創り出そう！

日時：2013年6月30日（日）13-17時

場所：鎌倉市役所 2 階 議会全員協議会室

目的：鎌倉市民が組織を超えて一緒に
対話することで、鎌倉の助け合い社会を構築する

進め方：

- 1) 参加者全員での関係性づくりの対話：
お互いの多様さ違いを理解し合う
- 2) ありたい姿の共有
第1回のセッションから生まれた「ありたい姿」と課題を抱える人、乗り越えた人などのリサーチを共有
- 3) アイデアの共創：
つながるための原則をもとに、つながる場でどのようなサービスを提供しているか具体化する
- 4) 共有できるかたちをつくる：
つながる場の実現に向けて自分たちでできるアクションをつくりだす

【当日のファシリテーター】

フューチャーセッションズ 代表取締役

野村恭彦

創意形成型の場づくりの専門家として、セクターを超えたイノベーションを起こすフューチャーセッションを推進。著書に「フューチャーセンターをつくろう」など多数。



【お申込み・お問い合わせ】

助け合いラボ担当：
鎌倉市政策創造担当 大隅・齋藤
TEL：0467-23-3000（内線2792）
Mail:souzo@city.kamakura.kanagawa.jp

主催：助け合いラボ／リーダー：野村 恭彦（フューチャーセッションズ）／サブリーダー：有福 英幸、
筧 大日朗（フューチャーセッションズ）、猪鼻 崇・田口 貴博・大塚 友美（トヨタ自動車）、
三田 愛・渡邊 知（リクルートライフスタイル JRC）／地域リーダー：比留間 彰・大隅 啓一（鎌倉市
政策創造担当）／協力：鎌倉市

「まちづくりの未来」

助け合いラボ

行政・企業・市民がセクターを超えて共創する
助け合い地域づくりプロジェクト

助け合いラボチーム

リーダー

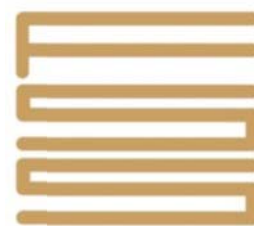
野村 恭彦（フューチャーセッションズ）

サブリーダー

有福 英幸・笥 大日朗（フューチャーセッションズ）

猪鼻 崇・田口貴博・大塚 友美（トヨタ自動車）

三田 愛（リクルートライフスタイル）



Future Sessions



Future Sessions

目次

1. 助け合いラボの進め方

助け合いラボのねらい	P.4
期待アウトプット	P.10
プロジェクトのプロセス	P.13

2. 各地域のありたい姿 場の運営ヒント

未来絵日記から見える2020年の調布市	P.15
未来絵日記から見える2020年の鎌倉市	P.16
未来絵日記から見える2020年の高松市	P.17
2020年地域コミュニティのありたい姿	P.18
つながる場を維持・発展させるための運営ヒント	P.19

3. 最終アウトプット

4つの「本当の困りごと」	P.28
10の地域の「ありたい姿」	P.33
3つの「助け合い社会実現のポイント」	P.37
3つの「求められるサービス」	P.38

4. APPENDICES

調布のありたい姿	P.41
鎌倉のありたい姿	P.55
高松のありたい姿	P.90



Future Sessions

1.助け合いラボの進め方

助け合いラボのねらい

超高齢社会では、地域の働き手が減少し、税収減や社会保障費の増大により、コミュニティ内で多様な社会問題が発生します。問題解決を行政・企業・市民の助け合いで自律的に行える、まったく新たな仕組みを構想し、実現することが大切だと考えています。



Future Sessions

助け合いラボの問い

● 超高齢時代の助け合い社会のあり方とは？

- 地域の高齢化がこれ以上進むと、行政や市場メカニズムだけでは地域コミュニティを維持できない。世代を超えた市民参加の助け合いが何より大事になるのではないかな。
- 地域の魅力をもっと引き出し、産業や仕事を創り出すことで超高齢時代を乗り越えていけるのではないかな。



Future Sessions

企業に向けた問い： 企業の新たな役割とは？

- 助け合い社会の実現のために、企業が地域の一員としてできることは、もっとあるのではないかな？
- 企業の持つ資源を活かして、場をつくる、移動を助ける、仕組みをつくることができるだろうか？

Future Sessions

市民に向けた問い： 地域における市民の 新たな役割とは？

- 弱者を「ケアする・ケアされる」関係ではなく、誰もが役割をもって、社会に貢献し続けたいのではないかな？
- 孤立・孤独を防ぐためには、お金を使わなくても、いつでも人が訪れ、集える場所が必要なのではないかな？



助け合いラボ チームメンバー

助け合いラボの主旨に賛同する、各地域の多様なセクターの方々とプロジェクトを推進していきます



- リーダー：野村 恭彦（フューチャーセッションズ）
- サブリーダー：
 - 有福 英幸・寛 大日朗（フューチャーセッションズ）
 - 猪鼻 崇・田口貴博・大塚 友美（トヨタ自動車）
 - 三田 愛・渡邊 知（リクルートライフスタイル）
- 地域リーダー：
 - 比留間 彰、大隅 啓一（鎌倉市 政策創造担当）
 - 大久保、飯田、嵐（調布市社会福祉協議会）
 - 中西、野崎（高松市健康福祉局長寿福祉部）
- メンバー：セッションに参加し、継続的に関わりたい企業、市民、NPO
(すべて敬称略)

助け合いラボの3地域

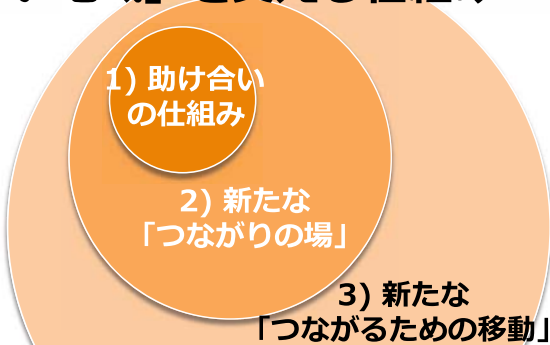
■ 高齢化のインパクトが大きいと考えられる地域と協力し、助け合い地域づくりのビジョンづくり、具体的な仕組みのデザインを行う

- 1) 地方中核都市（30万人以上の都市。自立した経済圏を持つ。高松市など）
- 2) 首都圏郊外（都心に通勤するベッドタウン。調布市など）
- 3) まちづくり先進地域（少子高齢化に対してすでに先進的に取り組む地域。鎌倉市など）



期待アウトプット

アウトプット1:
各地域それぞれの「助け合い地域」を支える仕組み



アウトプット2:
各地域が「助け合い地域」に向かうために必要な住民の行動変容

1) 助け合いの仕組み

- 街の課題、高齢化による課題を助け合いで解決する仕組み

2) 新たな「つながりの場」

- 公園、広場、店舗、集会所、シェアハウスなどの場
- コンビニ、カーディーラーの新たな役割

3) 新たな「つながるための移動」の仕組み

- コミュニティバス、カーシェア、シェアサイクル、人力車
- パーソナルモビリティ、電動カート、電動歩行アシスト



助け合いラボの期待成果

1) 報告書作成

- 助け合いラボのリーダーとサブリーダーが中心になり、各地域のセッション結果を踏まえた、「日本の助け合い地域づくり」最終報告書を作成します

2) 各地域での自律的アクション

- これらのプロセスを通して、地域が一つになり、助け合い社会の実現に向けて、参加者が主体的に行動し、一つでも多くの「場と移動」の解決策が実現することを支援したいと考えています

3) セクターを超えた新たな関係性づくり

- これまでのアクションを輝かせ、より拡大していけるように、世代や地域、役割を超えた、真に協調できる新しい関係性を構築できるよう支援します



助け合いラボのスタンス

- 今回の助け合いラボは、トライアルと位置づけ、約半年間で3地域の「助け合い地域づくり」最終報告書を作成するまでを計画しています

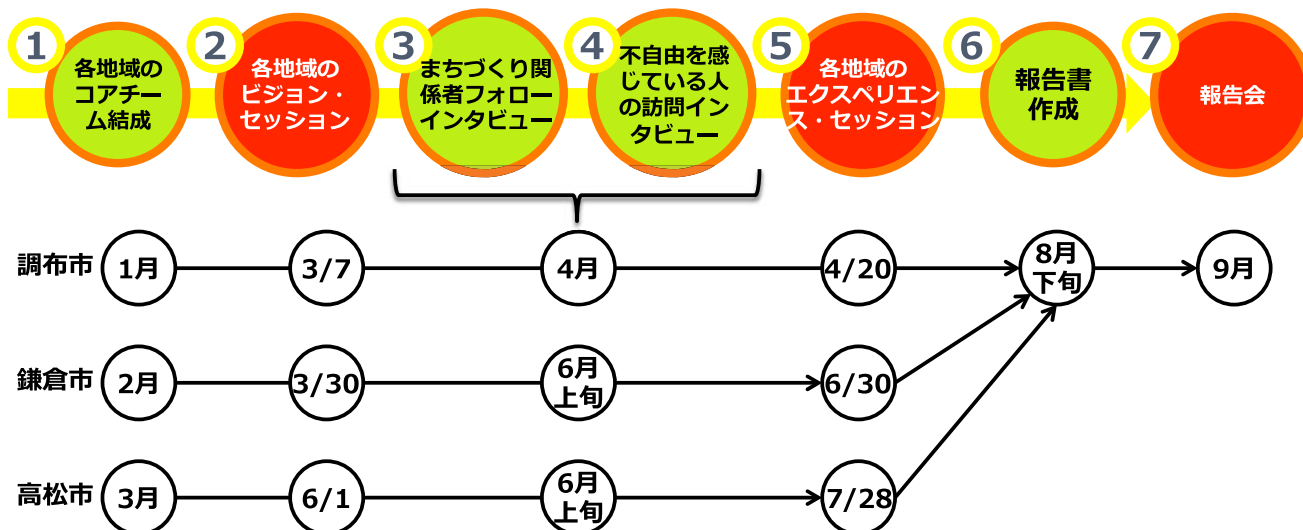
- 今後の展開については、各地域や企業の反応をみて継続展開、拡張展開を検討していきます

- 地域で主体的にセッションを継続展開できるよう、フューチャーセッションズと地域リーダーがサポートします
- 別地域で展開する、高齢社会を考える他のテーマにもフューチャーセッションズが主体となりチャレンジします



プロジェクトのプロセス

高齢化のインパクトが大きい地域を「地方中核都市」「都市郊外」「まちづくり先進地域」に分類し、各地域でどのような助け合い社会を実現するか「ありたい姿」を描く
 フューチャーセッションと、課題を抽出するリサーチ、ありたい姿を実現する「サービス開発」のフューチャーセッションを実施。

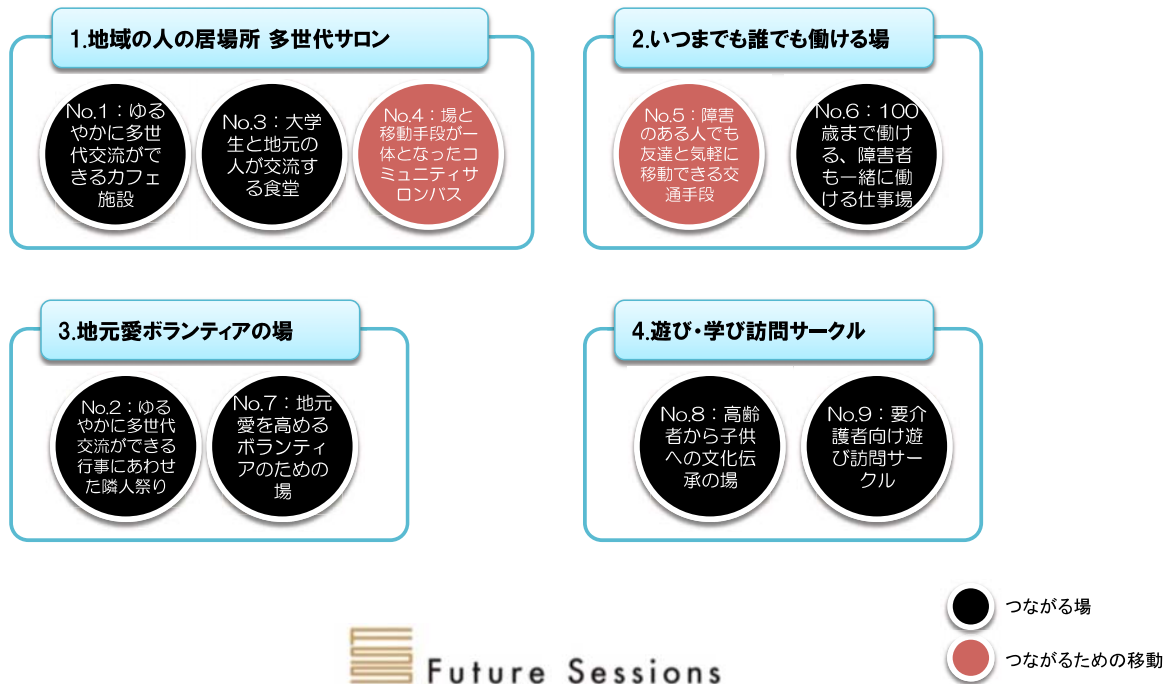


13

2.各地域のありたい姿 場の運営ヒント

未来絵日記から見える2020年の調布市

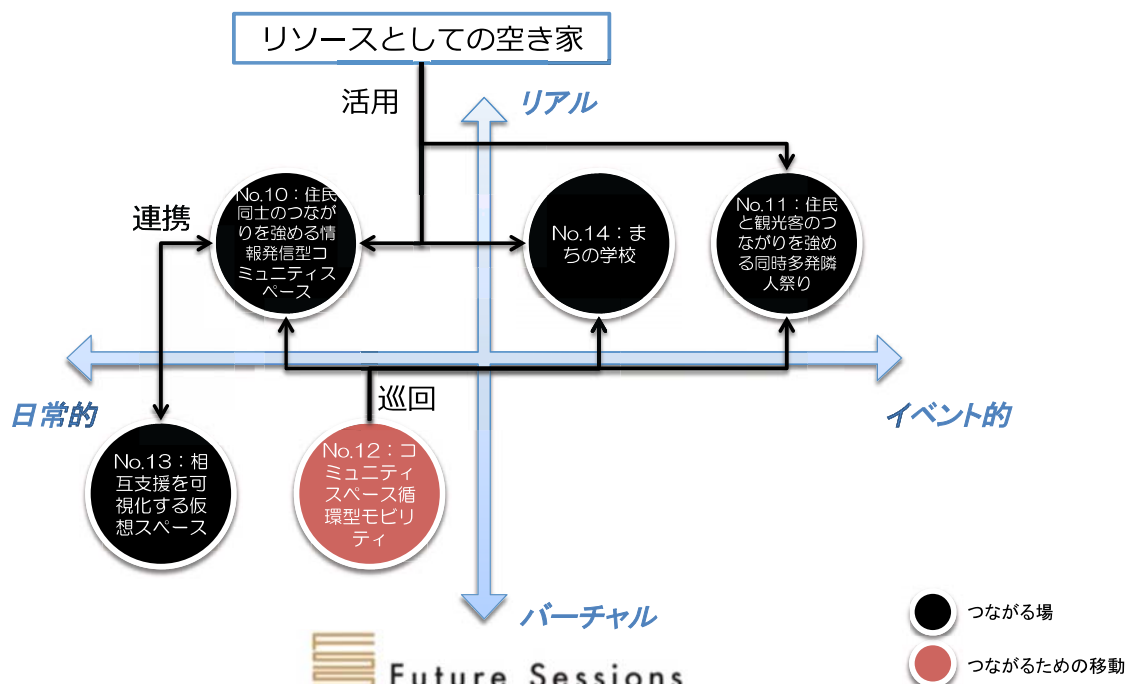
- 多世代での交流場で、お互いがつながり、ゆるやかに貢献し合うというありたい姿が多く見られた。多世代交流の場としては、①ゆるやかにつながるサロンのような場、②働くことでつながり地域に貢献する仕事場、③楽しみながら地元愛を高める場、④訪問し合うことであらゆる空間を学んだり遊んだりできるようにする場、という4つのタイプが見えてきた。
- 多世代交流の場へは、高齢者や子育て中の人や障害のある人など、どんな人でも気軽にアクセスできるようにすることが大事であると考えている人が多い。また、「歩いて行ける」ということを大切にしている人が複数人いた。



Future Sessions

未来絵日記から見える2020年の鎌倉市

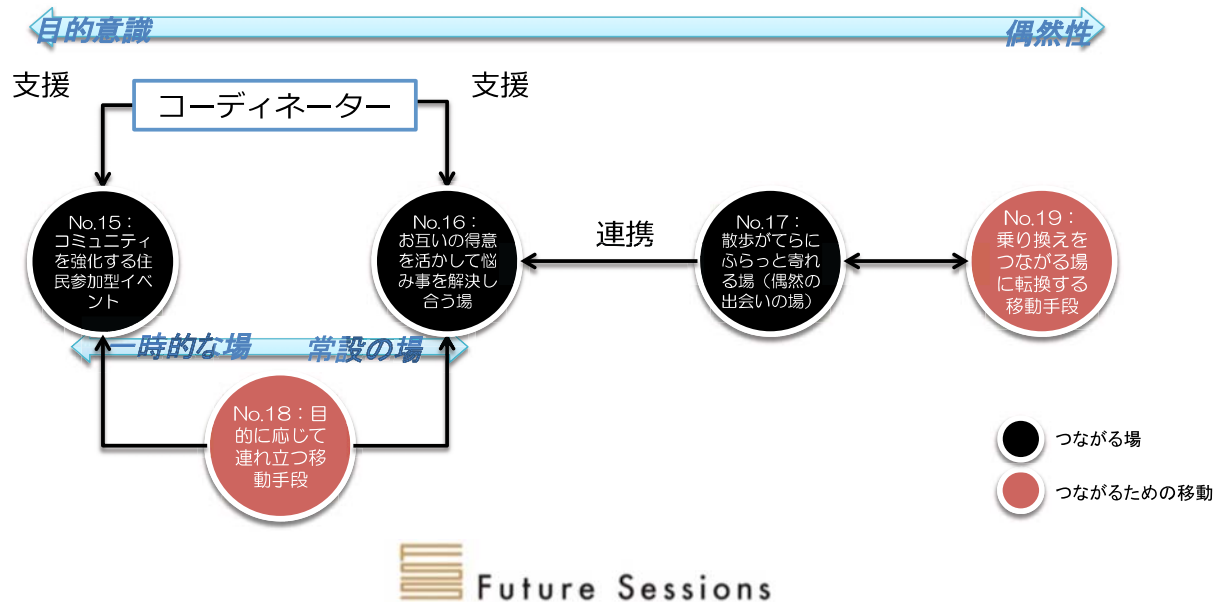
- つながる場としては、住民同士、住民と観光客のつながりを強める場へのニーズが高かった。具体的な場としては、子育て支援・情報交換・教育・宴会など、さまざまな形で住民の生活支援に日常的に利用できる常設的なコミュニティスペースと、住民の人的資本（経験・技術・知識など）を活用するイベント的なものの2つがあった。ただし、リアルな空間だけではなく、ITサポートによって実際にその場に行けない人へもサポートできる必要性を感じていた。
- 常設的な空間、イベント的な場のどちらも、たくさんある空き家をリソースとして活用するというアイデアが多い。
- つながるための移動としては、常設的な空間であるコミュニティスペースや、イベント的な隣人祭りの会場などを巡回する新たなモビリティへのニーズが高い。また、家の玄関を停留所として提供することで貢献できるなど、個人のリソース提供することで参画しやすくする仕組みや、シェアモビリティも併用する必要性を感じていた。



Future Sessions

未来絵日記から見える2020年の高松市

- つながる場としては、大きく3点に分類される。
 - ①同じ目的意識を持った住民、コミュニティが、共通体験を通じてつながりを強化する場。
 - ②住民一人一人が役割を持ち、地域に貢献できることが実感できる、誰かの役に立つ子育て支援、介護支援、文化継承、趣味の習い事などでつながり合う場。
 - ③気軽に参加でき、その場での思わぬ交流で新しいつながりを生み出す場。
- つながる場だけではなく、そこを運営するコーディネーターについてのアイデアも多く、ボランティアではなく有償にする、住民の当番制にするなど、効果的な活用方法のアイデアもあった。
- つながるための移動としては、次の2点が挙げた。
 - ①目的を持ち、施設へ移動するために必要となる移動手段。
 - ②移動手段自体がつながる場となり、移動途中で人との交流を生み出すもの。



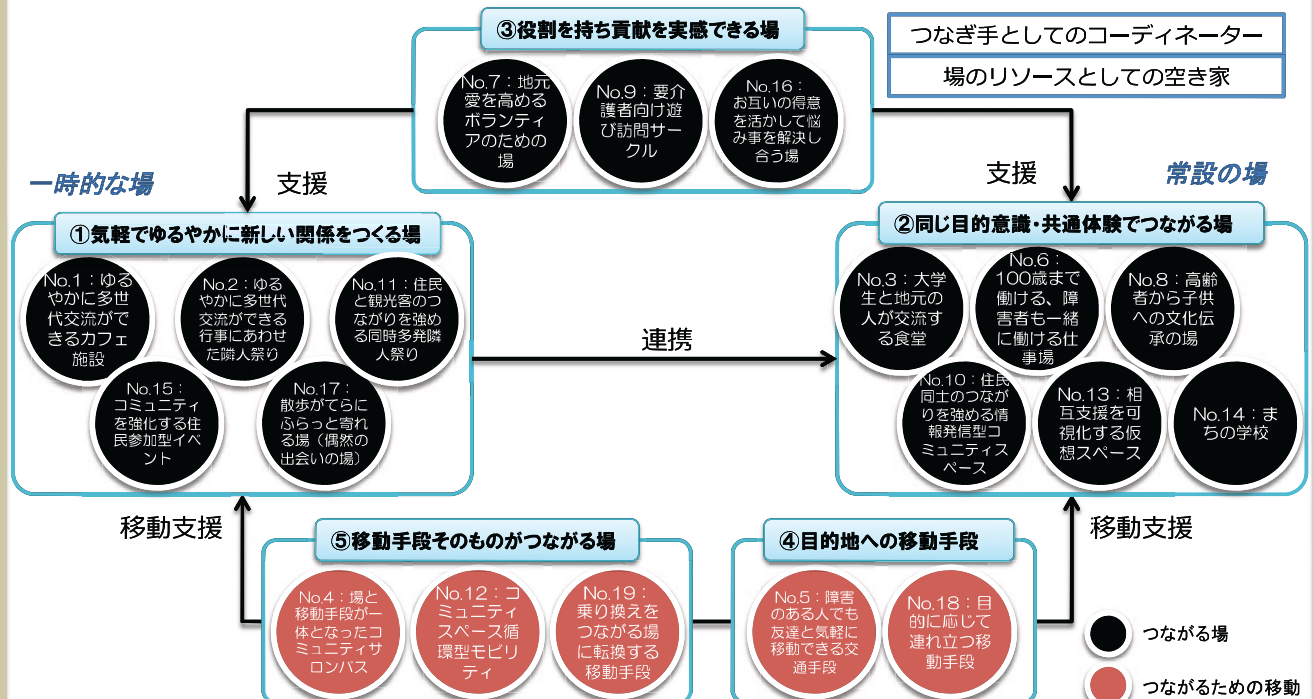
2020年地域コミュニティのありたい姿

つながる場

- ①同じ目的意識を持った住民、コミュニティが、共通体験を通じてつながりを強化する場。
- ②住民が役割を持ち、地域に貢献できることが実感できる、誰かの役に立つ事でつながり合う場。
- ③気軽に参加でき、その場での思わぬ交流で新しいつながりを生み出す場。

つながるための移動

- ④目的の施設へ、安全に、楽しく、気軽に、など多様なニーズを満たし移動する手段。
- ⑤目的が弱く、移動手段自体がつながる場となり、移動途中で人との交流を生み出すもの。



つながる場を維持・発展させるための運営ヒント

「あつまる→つながる→かがやく」の流れを意図を持って設計している。また、一連の流れを体験すると、関心がなかった人たちも、つながりの大切さを実感できる。



つながる場を維持・発展させるためのチェックリスト

1. 責任感を下げ、コミュニティへの出入りを自由にする
2. 共通項で、人と人をつなぐ仲介者がいる
3. 住民の経験・知識・才能を発見し、活用する
4. 現場の課題を共有し、解決を促す
5. 場の運営（目的や開催日時など）をシンプルにする

1 責任感を下げ、コミュニティへの出入りを自由にする

毎回参加しなければならな
いと感じたり、役割や責任
感を強く感じるようになると、
つながる場へ参加する
ことがおっくうになってく
る。

■インタビューからの気づき

- ▶ Eさん：若者は組織に所属したがない。ものすごくゆるいつながり、出入り自由という関係をつくろうとする。
- ▶ Sさん：仕事も忙しいし、責任が重いのはやりたくないというのは本心だろう。責任を持ちたくないとか、休みに活動したくないとか理由は分かる。
- ▶ Sさん：若い人たちは今の生活で手一杯。休みの日に、知らない年配の人たちとわざわざ話しに行きたいという感覚がない。それだったら、遊園地や水族館や、子供が楽しめる場所に連れて行って遊ばせてあげたいという気持ちが多い。
- ▶ Sさん：会社のことの責任を持つと、それ以外でなくなる。



2 共通項で、人と人をつなぐ仲介者がいる

知らない人にいきなり声を
かけたりするのは勇気がい
る。隣に座ったからといっ
て声をかけるというわけ
ではない。共通の話題や興味
などで話すきっかけが必要。

■インタビューからの気づき

- ▶ Sさん：知らない人と話すのは勇気がいる。もしかしたら危ない人かもしれないし、何を考えているか分からないから近寄れないというのが本当のところ。
- ▶ Sさん：店のマスターなどが仲介してくれるなら分かるが、カフェのようなところで隣の人と話がいきなり始まる感覚がない。
- ▶ Tさん&Sさん：人と人がつながるのに一番良いのは「食」。食べ物を通して人と人は心を開き合える。
- ▶ Kさん：サロンについても、約2時間30分くらいの活動内容の企画を考えていた。参加者が楽しく過ごせるように。



3

住民の経験・知識・才能を発見し、活用する

住民の中には、さまざまなところで活動してきた人や、特技を持っている人がたくさんいる。どんな小さなことでも、その人の強みを見出し、発揮できるようになると、知識が次世代にバトンタッチされていくなど、良い循環が生まれてくる。

■インタビューからの気づき

- ▶ Yさん：おばちゃんのパワーを引き出すのが鍵。PTAの人など、活動してきた人はいろいろなノウハウを持っており、そういった人は多い。活動していた人を埋もれさせないことが大事ではないか。
- ▶ Yさん：特技はみんなに知って欲しいという思いが強い。参加者は学ぶのが楽しい。
- ▶ Yさん：写真も飾らしてと言う人がいるので空間に展示している。さらには希望者には差し上げる。
- ▶ Tさん&Sさん：地域でちょっと手が空いていて、何かをしたいという人は結構いる。肩書きだけがないだけで、ものすごく有能。
- ▶ Tさん&Sさん：自分がやってもらったことは他人にもする。そしてそういったお母さんの姿を見て子供は喜ぶ。



4

現場の課題を共有し、解決を促す

つながる場には現場の課題が集まってくる。それを行政や企業に共有しながら、自分たちでできることは自分たちで解決していくことで、多くの人からあつて良かったと感じてもらえるようになる。

■インタビューからの気づき

- ▶ Tさん&Sさん：行政に現場の情報を知ってもらうことはすごく重要。現場のことを本当に知らないと言っているし、実際に自分の活動周りしか知らない。こんなことに困っているといったことを常に発信している。そうするとサポートしてくれる人が自然と現れる。
- ▶ Kさん：情報が委員会のメンバーに集まるので、共有する。
- ▶ Kさん：地域包括センターが困っている人を探すのは難しい。つながる場から困っている人の状況を伝えることができるようになったというのがすごく大きい。住民からも、ここがあるから安心だといってくれるようになっている。
- ▶ Kさん：問題が出てきた場合、つながる場以外に勉強会を実施している。いざというときに困らない程度の話を皆で共有したい。



5 場の運営（目的や開催日時など）をシンプルにする

運営をわかりやすくすることで、運営側の負担が減るだけでなく、参加者にとってもわかりやすく参加しやすくなるので、場を維持しやすくなる。

■インタビューからの気づき

- ▶ Kさん：開催日時は固定。祭日でもやっている。変わると高齢者は混乱してしまうので。
- ▶ Yさん：火・木・土が誰でも来て良い場。月・水・金が、いろいろなグループに貸してサークル活動をしてもらう。日曜日は午後から麻雀クラブが使っている。毎日使われている。
- ▶ Yさん：囲碁の会には将棋できる人もいるが、囲碁は囲碁で統一しないと参加者が混乱する。
- ▶ Yさん：70歳を過ぎると色々なことはできない。長く続けるのは無理しないのが良い。



3.最終アウトプット

企業・行政・市民が協力し、新しい社会システムを
共創するために、セッションから発見できたこと

4つの「本当の困りごと」

10の地域の「ありたい姿」

3つの「助け合い社会実現のポイント」

3つの「求められるサービス」



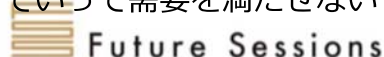
アウトプット1：本当の困りごと

顕在化している困りごと＝公助の課題

1. 少子高齢化により公共交通（バスなど）は減っていく
2. まちを縮小しないと、孤立化する高齢者など、行政としてサポートしきれない

潜在化している「4つの本当の困りごと」

1. 身体的衰えなど、自立した生活の維持が難しい
 - ・ 健康・体力を維持することが難しい
 - ・ 社会から必要とされている実感が減り、生きがいがなくなる
2. 自助の限界が行動範囲を狭める
 - ・ 外出時におけるリスクの恐怖があり、ひきこもってしまう
 - ・ 身体が衰えることにより、交通事故を起こしやすい
3. 依存することへの窮屈感
 - ・ 移動で他人に少しでも迷惑がかかると感じると、外出しなくなる
4. 人をつなぐ場へのニーズは高まっているが、一部の人にしか支援が届かない
 - ・ 周囲に頼れる人が少なく、共助に期待できない
 - ・ 共助の担い手が減っていった需要を満たせない



1 身体的衰えなど、自立した生活の維持が難しい

買い物をしたりなど、自分自身の生活にあたって誰の手も借りず、健康を維持し、自分の面倒は自分で見ていきたいという想いは強い。また、自立に当たっての経済的な理由や、社会との接点や生きがいを失いたくないという理由から、働く場へのニーズも高い。

しかし、身体的衰えや交通手段の問題から、高齢化に伴い、自立した生活の維持は非常に難しいことも理解している。

■バリエーション（具体例）

- ▶ 鎌倉リサーチ：
 - ▶ 家族からの支援と遠慮
 - ▶ 生活リズムの維持困難化
 - ▶ **歩かないことへの懸念**
- ▶ 鎌倉セッション：
 - ▶ 人から必要とされ、自分らしく働くことをいかに促進しているか
 - ▶ 家/家族/ペットの維持管理をいかに続けるか
 - ▶ 自立して生きたい
 - ▶ 高齢者になっても健康・体力を維持し続けることをいかに支援するか
- ▶ 高松リサーチ：
 - ▶ 自立への願望
 - ▶ 依存することへの窮屈感
 - ▶ 身体的衰えによる移動負荷の高さ
- ▶ 高松セッション：
 - ▶ **誰かの役に立ちたいが、活動する場が全くない<V>**
 - ▶ 経済的な支援が保証なくなる<V>
 - ▶ 生きがいがなくなるのでは。<E>
 - ▶ 自分の意思で自由に行動できない。/自分の好きな時に行動できなくなることでストレスがたまる。/友達に会いたいののに会えない。娘は忙しいのであまり言えない。お金を使って移動してもと遠慮してしまう。/高齢者の移動について支える人も支えられる人も葛藤が生まれる。/住み慣れた地域にいたい。<E>
 - ▶ 健康状態が維持できるか不安<V>
 - ▶ **眼、足が不自由になると何もできなくなる。<E>**



2 自助の限界が行動範囲を狭める

足腰の弱り始めた高齢者にとって、坂道や段差や人混みへの恐怖、体力的な懸念からくる帰路への不安、移動手段を利用するための移動の困難さ（バス停までの移動など）や移動時の荷物運搬の負担、運転に対する恐怖心や危機意識など、外出時リスクの恐怖はとても大きい。

身体的な衰えにより移動が難しくなる一方で、気軽に利用できる移動手段もないため、身体的元気さと行動範囲は比例関係になっている。

■バリエーション（具体例）

- ▶ 鎌倉リサーチ：
 - ▶ 外出時リスクの恐怖
- ▶ 鎌倉セッション：
 - ▶ 車・公共交通機関が無い時にいかに移動手段を確保できるか
 - ▶ 高齢者の孤独と引きこもりをいかに防ぐか
- ▶ 高松リサーチ：
 - ▶ 気軽に利用できる移動手段の無さ
 - ▶ 住み慣れた土地への愛着
 - ▶ 身体的衰えによる移動負荷の高さ
- ▶ 高松セッション：
 - ▶ **車を使用できなくなったら、移動手段が0になりどこにも行けなくなる<V>**
 - ▶ 移動に公共交通機関を使う習慣がないため、交通機関の便数が減ってしまい、さらに使いづらいものになってしまう。/遠くより近くの移動に困る。/バス便がますます減少する。/家族も含め関わりのある人が代金を支払わないと移動できなくなるのでは。/利用者が減ることで財源不足になりより公共交通手段が減少していく。/交通インフラの整備不足。/公共交通機関が不便である。/高松市の人口が減り財政が困難になり交通インフラが取り残される。/交通に関しては高齢者だけでなく子供の自立にも大いに影響する。/移動困難の問題は山間部だけの問題ではなく、都市部にも確実に波及する。/周辺地域を結ぶ交通網が必要不可欠となる。/高齢になった時を考え住む場所に不安がある。郊外しか家を建てられないが移動に不安。/自然の中で暮らしたいのだが免許を持っていないので引越せない。/近くに駅やバス停がないので引きこもりがちになる。/高齢化した両親が自分で今の行動を維持できなくなる。/車に最適化している社会で車が使えないと何もできなくなる。/徒歩圏内に店が無いので買い物に困る。足腰の弱い人が移動できる場所が限られている。/車が通りにくい道路の問題がある。高齢者が住んでいる所に車が行けてもとても狭い。<E>
 - ▶ **荷物を持って移動しにくい等日常の買い物に困る。/自分で気ままに出かけられない。**
 - ▶ **高齢者運転の事故が増える。/シニアカー利用者が増えると同時に事故も増えるのでは。**
 - ▶ 独居老人の支援策がなく、近い将来孤独死の問題が深刻化してしまう<V>
 - ▶ 移動できないために引きこもりが増える。/近隣との交流が減るため孤立の恐れがある。/孤立しがちな人が益々依頼することに遠慮して地域からとり残される。/個人主義が一層進み孤立した老人が増える。/田舎と都会の中間地域に住んでいる人たちの生活が不安。見捨てられるのではない。<E>



3 依存することへの窮屈感

自立した生活を送りたいと考えているが、身体的衰えや、気軽に利用できる移動手段のなさから、子供世代を中心に他者に頼らざるを得ない。しかし、移動で他者に少しでも迷惑がかかると感じると、外出がおっくうになってしまふ。また、移動支援などによって歩かなくなることで、ますます身体が衰えていってしまうことへの懸念も大きい。

子供世代や他者からの支援にはとても感謝しているが、申し訳ないという遠慮の気持ちも同居するといった、子供世代や他者へ依存することへの窮屈感があり、自立と依存の間でジレンマを抱えている。



■バリエーション（具体例）

- ▶ 調布リサーチ：
 - ▶ 移動で他人に少しでも迷惑がかかると感じると、場に行かなくなってしまう。
- ▶ 調布セッション：
- ▶ 鎌倉リサーチ：
 - ▶ 家族からの支援と遠慮
- ▶ 鎌倉セッション：
 - ▶ 家/家族/ペットの維持管理をいかに続けるか
 - ▶ 自立して生きたい
 - ▶ 高齢者になっても健康・体力を維持し続けることをいかに支援するか
- ▶ 高松リサーチ：
 - ▶ 自立への願望
 - ▶ 依存することへの窮屈感
 - ▶ 住み慣れた土地への愛着
 - ▶ 身体的衰えによる移動負荷の高さ
- ▶ 高松セッション：
 - ▶ 誰かの役に立ちたいが、活動する場が全くない<V>
 - ▶ 経済的な支援が保証なくなる<V>
 - ▶ 地域でのつながりがわからず、関係性がより希薄化してしまう<V>
 - ▶ 個人主義が一層進み孤立した老人が増える。<E>
 - ▶ 自分の意思で自由に行動できない。/自分の好きな時に行動できなくなることでストレスがたままる。/友達に会いたいのに会えない。娘は忙しいのであまり言えない。お金を使って移動してもと遠慮してしまう。/高齢者の移動について支える人も支えられる人も葛藤が生まれる。/住み慣れた地域にいたい。<E>

4 人をつなぐ場へのニーズは高まっているが、一部の人にしか支援が届かない

地域コミュニティの崩壊など、周囲に頼れる人がいなくなってきたことを実感し、人と人をつなぐ場へのニーズは高くなってきている。しかし、移動困難者や高齢者を支援する支援者は、支援の需要と供給のバランスをとる難しさに直面している。支援活動に対する認知度への不安もあるが、認知度を高めても支援しきれない可能性にジレンマを抱えている。

また、利用者と支援者の好循環を生み出したいと思っているが、利用する前からその必要性を理解し、支援者になる人を巻き込むことに難しさを感じている。



■バリエーション（具体例）

- ▶ 調布リサーチ：
 - ▶ 毎回参加しなければならないと感じたり、役割や責任感を強く感じるようになると、つながる場へ参加することがおっくうになってくる。
 - ▶ 知らない人にいきなり声をかけたりするのは勇気がいる。隣に座ったからといって声をかけるというわけではない。共通の話題や興味などで話すきっかけが必要。
 - ▶ 住民の中には、さまざまなところで活動してきた人や、特技を持っている人がたくさんいる。どんな小さなことでも、その人の強みを発見し、発揮できるようにすると、知識が次世代にバトンタッチされていくなど、良い循環が生まれてくる。
 - ▶ つながる場には現場の課題が集まってくる。それを行政や企業に共有しながら、自分たちでできることは自分たちで解決していくことで、多くの人からあつて良かったと感じてもらえるようになる。
 - ▶ 運営をわかりやすくすることで、運営側の負担が減るだけでなく、参加者にとってもわかりやすく参加しやすくなるので、場を維持しやすくなる。
 - ▶ 貢献できる特技やリソースを引き出して欲しい！
 - ▶ 特技とニーズと場&リソースをマッチングして欲しい！
 - ▶ 地域に対して行動した実績は楽しく見える化して共有したい！
- ▶ 鎌倉リサーチ：
 - ▶ 初めて支援を利用する時の不安
 - ▶ 支援の需要と供給のバランスをとる難しさ
 - ▶ 支援者同士の交流へのニーズ
- ▶ 鎌倉セッション：
 - ▶ 人と人をつなぐコミュニケーションの場をいかに増やして行けるか
 - ▶ 世代交代/似ない手づくりをいかに進めて行くか<E>
- ▶ 高松リサーチ：
 - ▶ 持続的に運営するための知恵
- ▶ 高松セッション：
 - ▶ 地域のつながりの場がなく、周囲に頼れる人がいなくなる<V>
 - ▶ 地域でのつながりがわからず、関係性がより希薄化してしまう<V>
 - ▶ 地域の資産、資源を継承する人がおらず、断絶してしまう<V>
 - ▶ 地域の困りごとが理解できていないためにコミュニティ不足が問題となる。<E>
 - ▶ 自治会に入ってくる都会出身の若者との交流ができるか不安。<E>
 - ▶ 地域でのつながりができにくい人がいる。<E>
 - ▶ 世代間交流がなく満ち足りていない。助け合えなくなる<V>
 - ▶ 高齢者が増え、支援者が減る。<E>
 - ▶ 何かしたいが何をしたら良いかわからない若者が増えそう。<E>

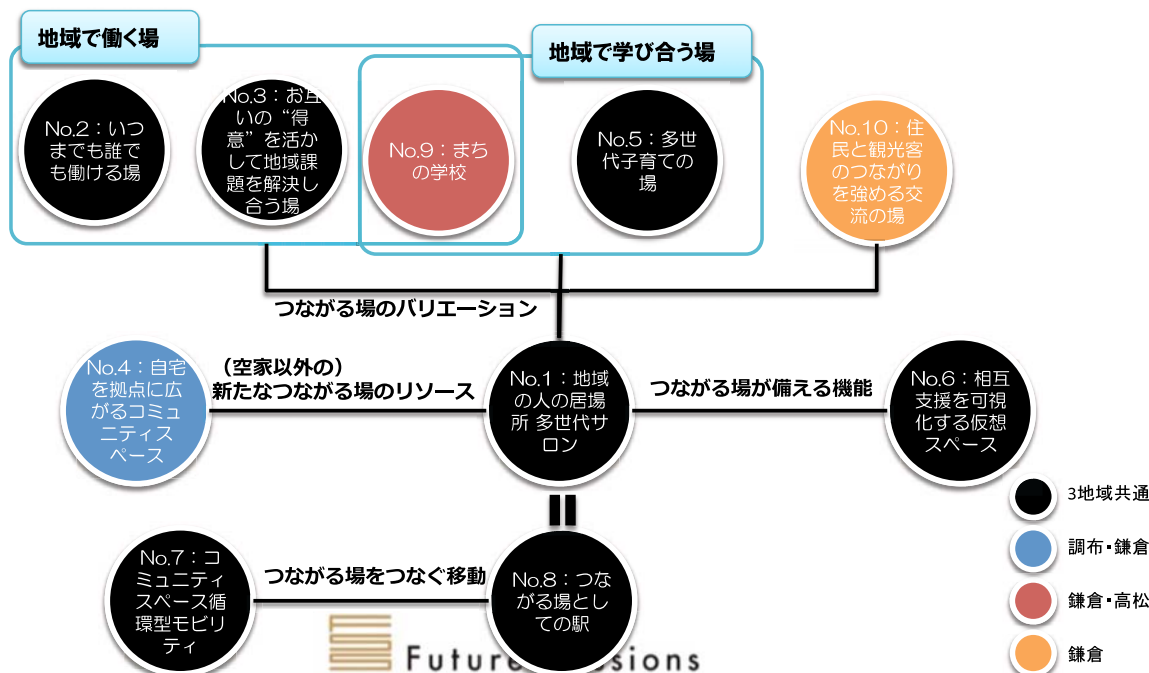
アウトプット2： 2020年 地域の助け合いを実現する10のありたい姿

- 1 地域の人の居場所 多世代サロン
- 2 いつまでも誰でも働ける場
- 3 お互いの“得意”を活かして地域課題を解決し合う場
- 4 自宅を拠点に広がるコミュニティスペース
- 5 多世代子育ての場
- 6 相互支援を可視化する仮想スペース
- 7 コミュニティスペース循環型モビリティ
- 8 つながる場としての駅
- 9 まちの学校
- 10 住民と観光客のつながりを強める交流の場

Future Sessions

補) アウトプット2： 2020年、地域のありたい姿（つながる場と移動）

- 「多世代」の人が得意を活かしてつながる場が数多くあるまち、というのが3地域で共通するありたい姿として出てきている。そして、ただ場があるだけでなく、そこでの相互支援の活動を内外に見える化していくことが、継続性を高めるために必要ではないか、という意見が多く出ていた。
- つながる場のバリエーションとして、地域の課題を解決していくといった地域で働く場、地域の人自身のリソースを活用した地域で学び合う場も描かれていた。鎌倉のような観光客が多い所では、地域内の住民だけでなく、観光客ともつながりたいというアイデアが出ている。
- つながる場のリソースとしては、空家が共通で出てきただけでなく、調布や鎌倉等、ある程度住宅が密集している地域では、自宅前、玄関、庭先など「自宅」という新たなリソースを拠点に広げていくことができるのではないかと、というアイデアが出ている。
- つながる場自体が駅となり、各場をつなげる循環型モビリティを新たな移動手段とするというアイデアも多く描かれている。



「助け合いラボ」の焦点

求められる社会の仮説：自助・共助 両立社会の実現

全体を改善する仕組みが必要

自助と共助の対立概念を解消し、ポジティブに共助を促進できるようにならない限り、持続的な超高齢社会は実現できないのではないか？

自助の課題を
解決する支援ツール

共助を
いつのまにか
促進する

公助の
パフォーマンス
を上げる

ビジネス
領域

ボランティア
領域

行政
領域

Future Sessions

「助け合いラボ」の焦点

求められる社会の仮説：自助・共助 両立社会の実現

全体を改善する仕組みが必要

自助と共助の対立概念を解消し、ポジティブに共助を促進できるようにならない限り、持続的な超高齢社会は実現できないのではないか？

自助の課題を
解決する支援ツール

共助を
いつのまにか
促進する

公助の
パフォーマンス
を上げる

ビジネス
領域

ボランティア
領域

行政
領域

機会領域：ビジネス・ボランティア・
行政を横断した「助け合い活動」

Future Sessions

アウトプット3： 3つの「助け合い社会実現のポイント」

- ・ エクスぺリエンスセッションからは、高齢者だけでなく多世代の市民誰もが助け合い活動に参加しやすくすること、活動内容を見える化することで、助け合いを持続可能にできるのではないかと、という示唆を得た（助け合いの活性化）。
- ・ さらに、自立と助け合いの境界を曖昧にし、自助の中に共助を埋め込むことで、自立できないから助け合う、自立できなくなる危機感から助け合うというのではなく、助け合い自体が日常生活となる状況を作り出せるのではないかと（自立と助け合いの融合）。

自立の中で自然に 助け合いが埋め込まれる

自立できないからでなく、いつでも（日常化）

ex.

- ❖ お互いさまの感覚、利用者・支援者の意識がない
- ❖ モノやコトを所有していることが、地域へのリソースにもなっている
- ❖ 働くことで、自然と地域の困りごとを解決している



助け合いに参加できる可能性に気付く

誰もが支援する側、受ける側に

ex.

- ❖ 自宅や庭を開放するだけで、地域に貢献することができる
- ❖ 趣味や特技、経験を必要としている人のために活かす
- ❖ 地域のリソースに気づき、気軽に利用できる



助け合い活動が見える化される

行政にとっても投資対効果が見えるようになり、助け合い活動を持続可能にする

ex.

- ❖ 助け合い活動に対してフィードバックがあり、感謝、貢献を実感できる
- ❖ 地域リソースが可視化される
- ❖ 助け合い活動をメディア化し、地域内外に発信される



Future Sessions

37

アウトプット4： 3つの「求められるサービス」

「自助・共助 両立社会」で求められる3つのサービス

助け合い活動の 参加維持サービス （移動支援）

- ❖ パーソナルモビリティ
- ❖ 巡回モビリティ
- ❖ シェアモビリティ
- ❖ 送迎
- ❖ 訪問（利用者が移動する必要がない）

助け合い活動の 場の提供サービス （多世代サロン）

- ❖ ニーズとスキルのマッチング（趣味や特技を活かす、学びあう、育児支援など）
- ❖ 高齢者への仕事提供
- ❖ 交流イベント開催

助け合い活動の 促進サービス （情報プラットフォーム）

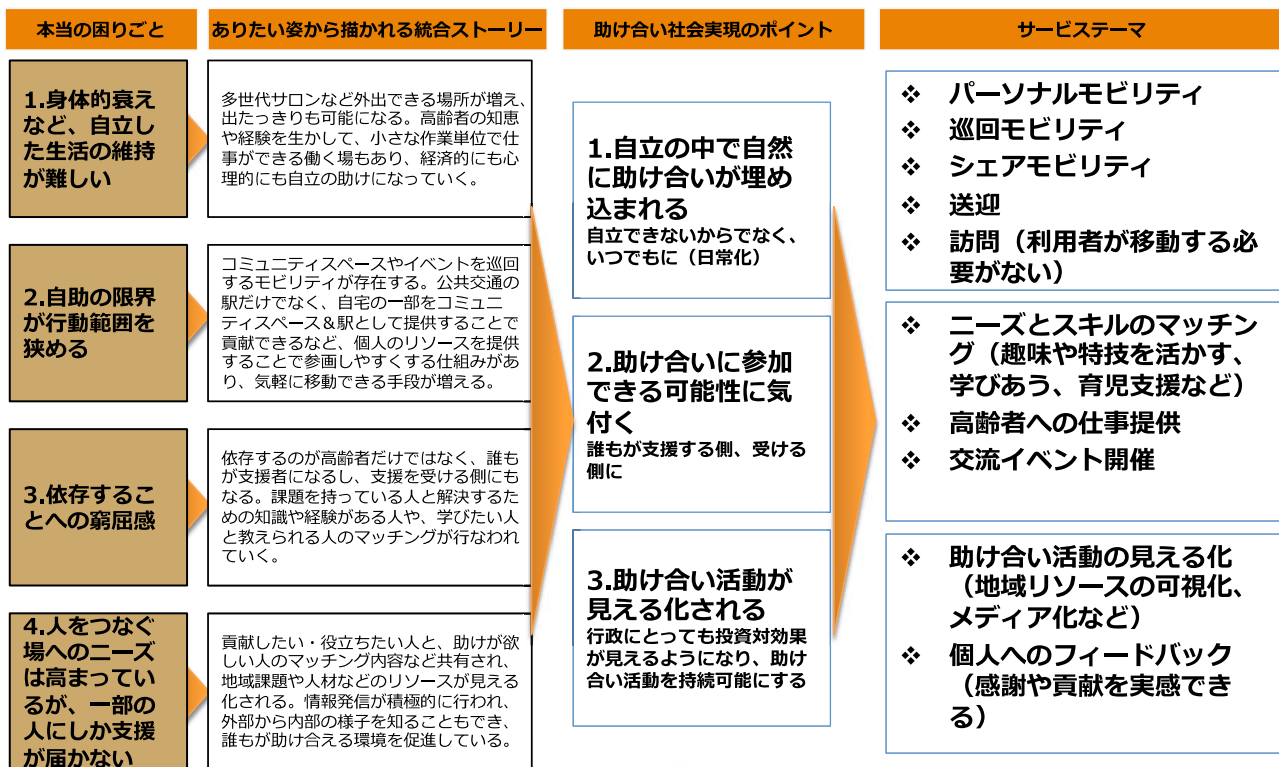
- ❖ 助け合い活動の見える化（地域リソースの可視化、メディア化など）
- ❖ 個人へのフィードバック（感謝や貢献を実感できる）



Future Sessions

まとめ：「自立・助け合い両立社会」の実現に向けて

自立と助け合いの対立概念を解消し、ポジティブに助け合いを促進できるようにならない限り、持続的な超高齢社会は実現できない。「自助/共助/公助」の全体を改善する仕組みを構築し、「自立・助け合い両立社会」を実現させる。



Future Sessions