

ささえあうやさしい地域づくり

～心の居場所づくり、ちょっと安心相談所事業～



平成 30 年度 居場所を拠点とした安心ささえあい事業
事業報告書
特定非営利活動法人 宅老所心

はじめに

日ごろより当法人の運営に関し、ご支援・ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

特定非営利活動法人 宅老所心は平成15年（2003年）に産声をあげました。

現在、小規模多機能型居宅介護を2ヶ所、地域密着型通所介護など介護保険サービスにより地域で安心して暮らしてもらうための事業を行っています。また並行して地域住民の方が主役として活躍してもらうための地域づくり事業にも取り組んでいます。

私が法人を立ちあげた頃、地域のある高齢者の方の「いつでも寄れる居場所をつくってえな」という言葉から居場所づくりが始まりました。

あれから15年が経過し、今はまだ地域により差はあるものの、確実にそして急速に少子高齢化や人口減少が進んでいます。このままでは、公的制度だけではささえ続けることが困難になるかもしれません。一方でこれまで「お互いさま」の意識で家族や地域で支え合ってきたものが、暮らし方の変化や関係の希薄化により弱まってきました。

そのような状況の中で、国が平成29年に示された「人と人のつながりの再構築」、『我が事』として参画して『丸ごと』つながる、「地域共生社会」の実現が必要かつ急務だと考えます。このような時代だからこそ、すべての人が地域の暮らしにおける安心感と生きがいを見つけ、自分たちの手で地域をつくっていくという意識を持ってもらうきっかけづくりをしていく必要があります。

大きな組織ではないですが、その代わり「機動力」「柔軟性」「先駆性」を持っているNPO法人だからこそ担うことができる役割があります。それが何かを追い求め続けるとともに、この事業報告書など様々な手段を用いて発信することで、それぞれの地域に合ったそれぞれの地域づくりが広まる一助になれば幸いです。

特定非営利活動法人 宅老所心
理事長 村田美穂子

「心」の通い合う居場所

昔にあった家族や地域での助け合いは少なくなり、子育てや介護などの悩みを持っていても打ち明ける場所がなく、生きづらさを抱えている人がたくさんいます。

助け合いの基盤となるべき人との交流やお付き合いは、地域でも職場でも「わずらわしさ」として嫌い避ける傾向にあります。しかし、人は1人で生きることはできず、普段は面倒だと思っているお付き合いは、いざというときには「安心」につながります。

子どもや高齢者、障がい者など誰もがいつでも気軽に寄り合い、交流をし、仲良くなって何かあったときにはSOSを出せる、そんな「居場所」が地域の中に必要ではないでしょうか。

心では、居場所づくりを通して、「わずらわしさ」が、結果としてもたらしてくれる「喜び」「楽しみ」そして「安心」を感じてもらえるような取り組みを進めています。

地域の人がお互いに時にはささえ、時にはささえられながら安心して暮らすことができる、そんな地域が増えていくことを望みます。



スタッフも地域の一員です
地域みなさんと仲良くさせていただいています



愛犬「ここちゃん」も
お待ちしております

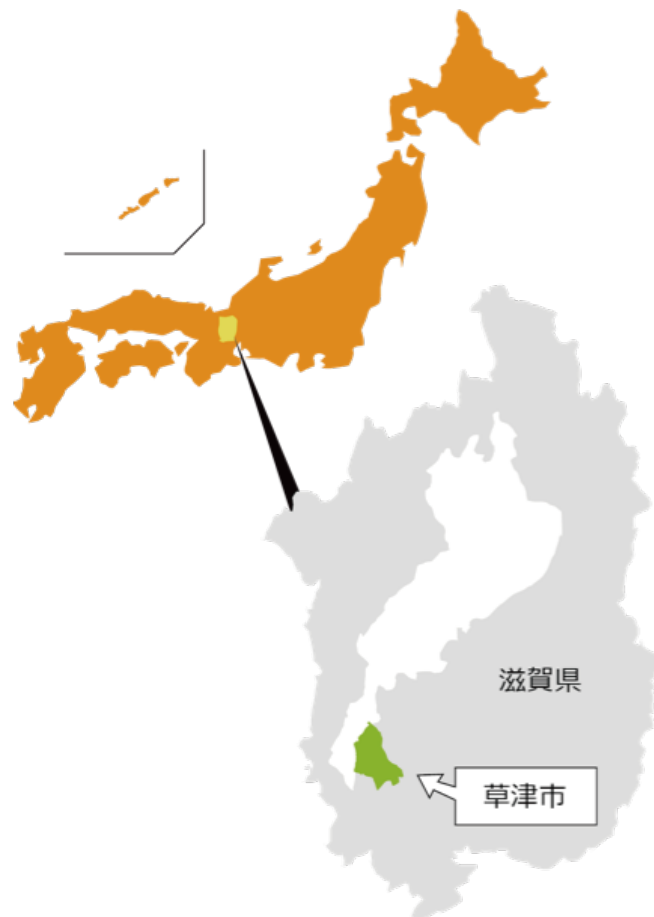
事業の背景

草津市は、滋賀県の南部に位置し、流入人口が多く全国でも珍しく人口が増加している地域です。しかし、子育て世帯が多い地域がある一方、高齢化が深刻化している地域もあります。

当法人が所在する笠縫東学区、駒井沢町でも同じ問題があります。

そんな中、当法人の目的でもある、年齢や障がいの有無にかかわらず、誰もが役割を持ちお互いにささえあい住み慣れたまちでその人らしく、普通の暮らしができるよう多様な支援を行い、地域福祉の増進とまちづくりの推進を行うための事業に取り組んでいます。

地域の人に聞き取りを行ったところ、高齢者は交流が図れて元気になれるところを、子育て中の親子は楽しく遊んだり勉強したりできるところを、障がいを持つ人と家族は安心できるところを必要とされていました。



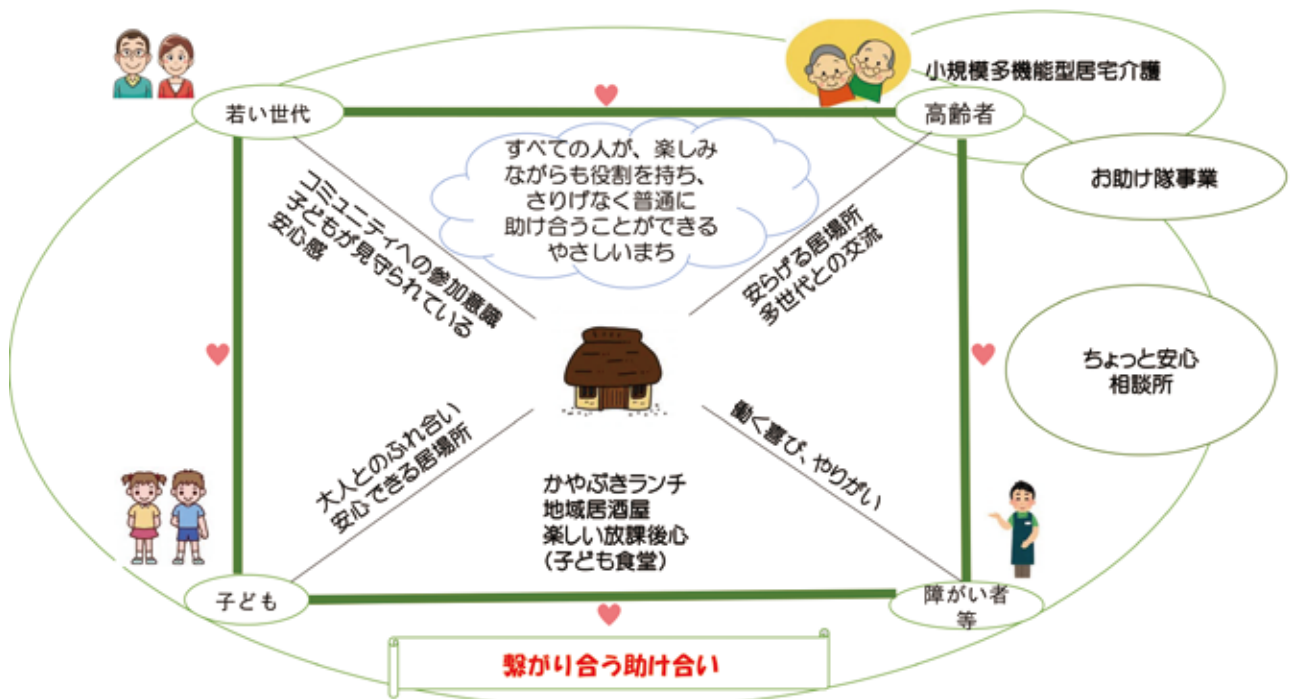
心の地域づくりのイメージ

心で居場所づくりや助け合い事業を始めたのは、法人だけで考えるのではなく地域の人が集まり、地域の中で「こんなものがあつたらいいよね」というものを話し合ってもらって、出てきた意見を現実のものにするために事業を行うこととしました。心の居場所づくりでは「食べる」ことをキーワードにしています。

食べることで心が満たされ、初めて会う人とも会話ができ、交流が深められます。

しかし、事業を行うことが目的ではなく、事業をきっかけにして、地域の人「居場所」になり、「誰もがいつでも来られて好きな時間を過ごしてもらう」ことにより、世代を超えて自然に仲間ができて、地域での支え合いにつなげていくことが目的です。

また相談所を開設し、地域の人「悩みや困りごとの相談をお聞きし、法人内で解決できることはお助け隊事業や介護サービス事業所で対応し、できない部分は適切な機関につなぐなどして安心して生活してもらうお手伝いをしています。

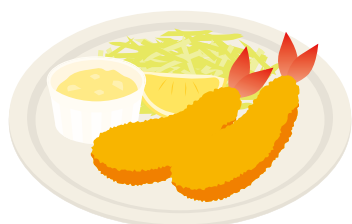


かやぶきランチ

開店日時：毎週火曜日と第1、第3木曜日
11:00～15:00

食事代：ランチ 500円
 コーヒー 100円

メニュー：日替わり



ランチの日は、地域の人や近隣の会社の社員さんなどでにぎわいます。

狭いスペースなので、そんなにたくさんの方たちに一度に入っていたくことはできないのですが、逆に狭いスペースだからこそお客さん同士の距離が近く、交流が図れやすいという利点もあります。

ある方は、「これまで、あいさつ程度の関係だった近所の人と、かやぶきランチで話し会話が弾んで顔の見える関係ができた」と言っておられました。

ふらっと立ち寄られて、知らない人とも自然と交流が図れる、そんな居場所です。

ランチの営業中は、
玄関と周りの道路沿いにのぼりを立てています。
のぼりを見つけたら気軽にお立ち寄りください。

高齢者の方が「いきいき百歳体操」をした帰りに寄ってくださいます。

席数が限られているので、相席してもらいますが、それが交流のきっかけにもなります。



子どもたちが参加してくれたこともあります。

ハンバーグは大好物です。子どもがいると、周りの大人の表情も和みます。



1番人気はハンバーグ定食！
一押しメニューです。味にもボリュームにも自信があります。



地域包括支援センターや市役所の職員さんもランチに来られます。

地域の人との交流もされながら、他の地域での居場所づくりの取り組みを支援されています。

また、第1火曜日と第3木曜日は「認知症の人と家族の会」の方が来られ、介護の相談や本人・家族のリフレッシュの場として活用されています。

心のランチは、交流以外にも安心の機能も持っています。

介護サービス事業所の利用者さんも事業所スタッフと一緒に来られます。

いつもの食事とは違う雰囲気、外食気分を味わっていただいています。

「ここはええ雰囲気やし、うまいわあ」とお褒めの言葉。



スタッフのYさんは、知的障がいがあります。ランチでは、ウェイトレスや掃除をしてもらっています。

とても几帳面で、掃除をしてもらったら誰よりもきれいにしてくれます。

障がいがあってもなくても、それぞれの役割があります。

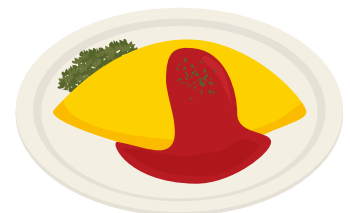


事業を通して見えてきたこと

アンケートの結果では、67%の人に「大変満足」、31%の人に「満足」との回答をいただき、一定の成果が得られたと感じています。しかし、リピートしていただいた方もおられれば1度きりの方もおられるので、改善すべき部分はあります。

居場所は人によって様々あるもので、この場所がすべてではありませんが、「心は介護サービス事業所で、自分が行ける場所だということを知らなかった」という方もおられ、まだまだ周知が行き届いていない部分もあり、できるだけ多くの方にまずは来ていただいて知っていただくよう努めていかなければいけないと感じました。

今後は、利用いただいている地域の人をより巻き込む中で、「お客さま」という立場だけではなく、「自分たちでつくる」という立場にもなっていただく取り組みを進めていく必要性があります。



地域居酒屋

開店日時：第1、第3金曜日
18:00 ~ 20:00

食事代：料理 1000円
(飲み物は原則持込み)

メニュー：日替わり(7品程度)



月に2回、地域の人々の夜の居場所を開いています。

昼間は忙しく地域の人と交流を図る時間がない人、お酒が少し飲めれば行こうかなと思われる人などが集われます。

お酒が少し入ることで、会話はさらにはずみます。みなさん深酒をせず、20時頃にはお帰りになられます。

何度も顔を合わせるうちに仲間になり、年長の方からボランティア活動の誘いを受け、活動に参加されるようになったり、居酒屋の最中に外で「少しへんだな？」という方がおられたら声かけに行ってくださいたりと、地域活動の活性化にもつながっています。



夜になると雰囲気も変わり、
のれんがいい味を出してくれます。





まずは乾杯からスタート。

ドリンクは原則的に各自で持ってきてもらうのが、地域居酒屋のルールです。

一つのテーブルで席を囲むことで、より親交が深められます。

お酒でほろ酔いになって会話がはずみ、みなさん交流を深められます。

家でもなく、でも店でもない雰囲気はみなさんの表情を和ませます。



女性の参加も増えてきて、さらに華やかになりました。

天井の低さが昔を思い起こさせて懐かしくなると言われる方もおられます。





お品書き

地域居酒屋 心

サラダ



酢の物



きんぴらごぼう



小松菜とカニカマのカレー炒め



大根と厚揚げの田舎風



オープンオムレツ



とんかつ



つけもの



料理は 7 品ほど、毎回スタッフが心を込めて作ります。

スタッフはおもてなしするだけでなく、みなさんから地域で起こっている新しい情報や地域独自の取り組みなどを聞かせていただき、勉強をさせてもらっています。





草津市長もお越しくださいました。
地域のみなさんは大歓迎で、楽しくお話をされていました。



事業を通して見えてきたこと

利用された方に聞き取りを行ったところ、建物について木造であり古民家なので昔を思い出し、落ち着く雰囲気だとのことでした。人との関わりについては、つながりづくりや仲間をつくる大切さを感じた、会話することの楽しさを感じたなどという意見でした。

また、かやぶき心の今後の居場所としての活用方法としては、高齢化が進む中、交流の場所として自分たち主導で積極的に利用したい、暮らしの中で変化（刺激）が感じ取れる居場所にしていきたい、地域での打ち合わせや趣味の場として利用したいなどの意見が出ました。

事業を通して昼間ではかやぶき心に行くことができず、夜の居場所を求めておられる方がおられるというニーズを再確認することができました。また住民主導の居場所づくりのきっかけとしての効果は得られました。一方で今後の課題としては、より多世代の方の利用を促し「ごちゃませ」の居場所づくりを進めていく必要があると感じました。そのためにも、さらに夜の居場所づくりもさらに充実させていきたいと思えます。

楽しい放課後心(子ども食堂)

開催日時：第2、第4木曜日
16:30頃～19:00

食事代：子ども 100円
大人 300円

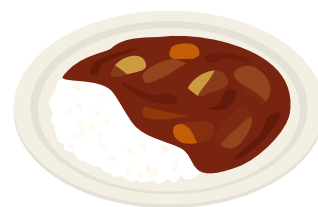
メニュー：第2木曜日は日替わり
第4木曜日はカレーライス



毎月第2、第4木曜日の夕方のかやぶき心は、子どもたちの元気な声が響きます。

地域の子どもの保護者の方や行政とお話したとき、今の子どもは防犯上の問題や交通事情の問題、その他家庭の状況や子ども自身の心身の状態などにより子ども同士で遊んだり大人に見守られた安心できる居場所がないというニーズがありました。

全国的には子どもの貧困などの問題が顕在化していますが、その子たちも含めた広い意味で子どもが地域の人に見守られ安心できる居場所づくりに取り組むため、楽しい放課後心(子ども食堂)を実施しました。



子どもたちが来たときは、スタッフとして協力いただいているボランティアさんとともに、「おかえり」の声かけで出迎えます。

子どもたちは、心に来てくれたら食事代をスタッフに支払わず、ワンコの貯金箱に各自で食事代を入れてくれます。



まずはみんなで自主的に宿題や勉強に取りかかります。黙々と勉強している子や話しながらする子など様々ですが各々がんばっています。

時には大学生や地域のボランティアさんに教えてもらったりしています。



勉強が終われば遊びの時間。

この日は大学生がボランティアとして参加してくださったので、子どもたちのテンションもMAXでした。



地域のボランティアさんに昔の遊びを教えてもらったり、大人とふれあう時間も子どもにとって大切な時間です。



たまにはイベントもします。この日は流しそうめんで、お母さんたちにも参加いただきました。お母さんたちにとっても、違う世代の人たちとの関わりをもつことは大切なことだと言っていました。



市役所の職員さんに来ていただき、居場所の大切さについて話していただきました。

行政からのバックアップや応援してもらっただけで、運営側も心強く感じます。

ボランティアさんが毎回工夫して腕によりをかけて作ってくださいます。

最初は大人数の料理を作ることがないので、戸惑う部分もありましたが、今では手慣れた手つきで料理されます。



待ちに待ったごはんの時間。みんなで食べると楽しくて笑顔になります。

自然と嫌いなものも食べられたり、配膳も自分たちでできるようになってきました。





地域の方や各種団体から食材などの寄付をいただきます。とても助かっています。

居場所づくりとしての事業の趣旨を理解されたうえで、子どもたちの健全な成長のためにご協力いただいています。



事業を通して見えてきたこと

1年間実施して、子どもの身体的・精神的成長を改めて感じることができました。最初は人数も少なく、どこにいればいいのか戸惑う子もいましたが、今では自然と自分が落ち着く場所を見つけ、特別な場所ではなく普通にすごしてくれています。

事業を始めた当初から、お母さんから「親と違う大人から色々教えてもらったり、ダメなことはダメと言ってもらえる経験をさせてあげたい」「子どもだけでなく自分たちも地域の違う世代の人と関わる機会を持ち、色々教わりたい」といった意見が出ていました。

あるボランティアさんは1人暮らしで、「いつもはテレビを見ながら10分もかからず終わってしまう夕食が、ここに来ると子どもと話しながらゆっくり食べられて、生活に張りが出る」と言われていました。

地域の中では、まだまだ色々な問題を抱えている親子やニーズがあり、それに応え切れていないことが課題となりますが、かやぶき心でしかできないふれあいをつくっていきたいと思います。

将来子どもたちが大人になっても心を居場所としてくれているのか、大人から与えられた愛情を次の世代に引き継いでいってくれるのかが本当の成果だと考えます。

ちょっと安心相談所

相談日時：随時

相談料：無料

相談内容：生活全般の困りごと

相談場所：かやぶき心または相談者の自宅など



それぞれの地域や家庭の中で、困りごとや悩みがあります。

そんな中で、誰にも相談できず、またどこに相談したらよいか分からず抱え込まれているケースが多いということを知りました。

心では、これまで介護サービス事業を行っている関係で、介護に関する相談はあったのですが、それ以外にも生活全般にわたっての相談を受け、心で解決できることは解決を、できないことは行政などの機関に適切につなぐための相談所を開設しました。

相談内容によっては、解決できないことや時間を要するものもあります。でも、話すことだけで「ちょっとでも安心」してもらえるような場所として「ちょっと安心相談所」に来ていただければと思います。



事業を通して見えてきたこと

看板やチラシで周知したことで、介護の相談だけでなく障がいや生活困窮の相談、また福祉的な課題以外にも、当初想定していたようなこと以外の生活全般にわたる相談がありました。

ただし、相談の回数は少なく、周知が行き届いていなく地域の人に安心を得るにはまだまだ知ってもらうことが必要です。また、相談員のスキルも上げて安心してもらえるような体制をつくることも必要です。

居場所づくりと並行した形で、心が安心して相談できる場所になるよう継続して事業を進めていきます。

行政や公的機関に行くには敷居が高いと思っている方、どこに相談しに行けばいいかわからないとおられる方にとって、地域の方と顔の見える関係をつくり、「身近」「気軽」「安心」の三拍子そろった相談所にしていきたいと思っています。

居場所として・・・



近所にお住まいの方から定期的にちぎり絵をお持ちいただいています。
(写真左)

また介護サービスの利用者さんの家族の方にも、趣味で色々な場所の写真を撮影されて、お持ちいただいています。(写真右)

おかげで利用される方にも四季を感じていただくことができます。



地域の方の有志の取り組みで、男性が女性に麻雀を覚えてもらう健康麻雀教室をされています。

月に1度の開催で、最初はルールを聞きながらされていましたが、今では女性も対等に勝負されています。



この日はアロマカフェを開催されました。女性を中心に興味津々で参加されていました。



この貯金箱は、地域のみなさんが自由にかやぶき心を使われたとき、100円を入れていただければ自由にコーヒーを飲んでいただけるようにしています。

**地域のみなさんとともに、ささえあいながら
いつまでも住み続けたいと思える地域を・・・**

2019年3月発行

発行元：特定非営利活動法人 宅老所心

所在地：滋賀県草津市駒井沢町343番地

電話：077-568-3186



山井助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業