

私たちの

暮らしのひとこま

日常の
モヤモヤを、
どうしよう？



はじめに

かつては、地縁、血縁、社縁といったつながりがセーフティネットとなり、福祉制度に当てはまらないさまざまな困りごとを抱える人や家族を支えていました。今では、そうしたつながりが弱くなった結果、制度のすき間にいる人が増えています。

そんな中、新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの暮らしは大きく変わりました。

マスクで表情が見えないことや、対面でないかわりによって、本当のことが見えづらくなっている、

新しい生活様式は、私たち一人ひとりが、

「普段の暮らし」を見つめ直す機会にもなりました。

家族やご近所さんなど、身近な人たちとのつながりが、暮らしの安心を高めていくこと。

地域にはさまざまな特性や考えを持つ人がいて、

それぞれが認め合い、支え合いながら生活していること。

このことに改めて気付かされた人も多いのではないのでしょうか。

この別冊に登場するお話が、私たちの「普段の暮らし」の延長にあり、皆さんのすぐそばにある身近なことだと感じるきっかけになればと思います。



もくじ

はじめに・目次 2

登場人物相関図、この本の使い方 4

Theme 01
ご近所さんのこと知っていますか？ 6

Theme 02
さまざまな『違い』理解できていますか？ 8

Theme 03
これからのこと、家族と話していますか？ 10

Theme 04
つながりかたの選択肢がありますか？ 12

Theme 05
暮らしの困りごと、相談できていますか？ 14

Theme 06
地域のこと見つめ直してみませんか？ 16

計画本編の概要、別冊との関係性 18



けん太
一家

けん太 10歳

主人公

小学4年生。引っ込み思案。
鉄棒といたけが苦手。

公園でよく見かける



ベンチのおじいちゃん？歳

ご近所さん？

近くの公園でよく見る。
いつもベンチに座ってボーッとしている。

登場人物の紹介

この物語の住人は、
生活の中で「モヤモヤ」したり、
心配ごとや考えごとがあるときに、
頭の中にモヤモヤを
抱えたキャラクターになります。
「モヤモヤ思考モード」の登場シーンで、
皆さんも一緒に「私ならどうする？」と
考えてみてください。

モヤモヤ思考モード





マクリ 48歳

主人公の母

学生時代は生徒会長で、地元愛が強い。
地域で頼りにされる世話役。最近仕事
で夜勤も引き受けることになった。



太郎 53歳

主人公の父

会社員。営業職、係長。婿ターン。
バイクが趣味。持ち家願望なし。
町内会の班長役が輪番でまわってきた。



廿郎 じいちゃん 76歳

主人公の祖父(母方)

けん太世帯とは一緒に住んでいない。
最近ひとり歩きをして
迷子になることが増えた。

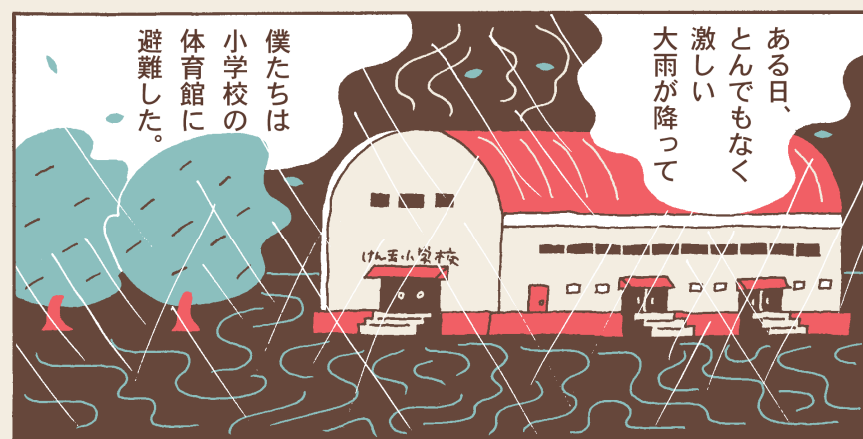


和子ばあちゃん 78歳

主人公の祖母(父方)

けん太の地域からは離れて一人で居住。
テレビ電話用にタブレットを
もらったが使いこなせない。

Title 避難できたかな



Theme 01

ご近所さんのこと 知っていますか？



行動目標 4

ご近所の日常的な
コミュニケーションを促します

行動目標 6

市民の暮らしと命を守るための
備えを進めます

協働プロジェクトII

避難支援活動の実践支援と
庁内連携体制の構築

けん太くんは学校が終わると
公園で野球をして帰ります。
いつも公園のベンチに
座っているおじいちゃん。
ボールがおじいちゃんの近くに
転がっても気がつく様子もなく、
話したこともありません。

”
非常時に役立つ

日常からの

コミュニケーション

大規模な災害時には、公的な防災関係機関は交通や火災など、ライフラインへの対応が最優先となることから、発災直後の人命救助や初期の消火活動は、近隣住民の協力が大きな役割を果たすと言われています。

あいさつはお互いの存在を認め合うというメッセージであり、緊急時だけでなく、日常的な見守りや防犯などにもつながる大切なコミュニケーションです。
数値化できない日常的なつながりの価値や、何気ない雑談の意義が今見直されています。

廿日市市の取組事例

避難行動要支援者 避難支援制度

東日本大震災では、加齢による避難行動の遅れや障がいによる避難情報の取得の遅れなどから、多くの高齢者や障がいのある人の尊い命が失われました。

このような現状を踏まえ、「70歳以上の一人暮らしの人」「介護保険の要介護3以上の人」などの理由により自分で避難することが難しく、かつ本人の同意を得られた場合、行政が作成する「避難行動要支援者名簿」に登録しています。

この名簿は、災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障がいのある人など（避難行動要支援者）が、災害情報の取得や避難などの手助けを地域の助け合いの中で素早く安全に行うことができることを目指したもので、平常時から避難支援等関係者（地域自治組織、民生委員など）に情報提供し、連携して災害に備えています。

こうした避難支援は、各地域で取り組まれているさまざまな事業や見守り活動を通じて培われる地域住民同士の関係性が生かされます。



日常のコミュニケーションを増やすために 何ができるだろう？

市民一人ひとりで心がけること 身近な人たちと一緒にできること

- ・ご近所のあいさつ、会話や雑談で、生きがいや楽しみを聞いてみましょう
- ・ご近所の誘い合いを意識的に増やしましょう
- ・町内清掃に参加しましょう
- ・犬の散歩をしながらあいさつしてみましょう
- ・外出したくない人もいることを知り、自宅にいても、穏やかに健康的に過ごせるようなかわりを持ちましょう
- ・相手の本音を引き出せるようなご近所との関係をつくりましょう

地域全体で取り組むこと

» 地区・地域

- ・回覧板を活用した新たなコミュニケーションを工夫しましょう

行政が取り組むこと

- ・バス停、ゴミステーションなどの地域のさまざまな場所を活用して、気軽なコミュニケーションを促します

Title ゴミ出しルールが守れないワケ



Theme 02

なまざまな『違い』 理解できていますか?



行動目標 1

市民が日常的に多様性を「知る」、「触れる」機会をつくります

行動目標 4

ご近所の日常的なコミュニケーションを促します

ゴミステーションに出されるゴミで
分別が守られていないものがある...。
誰かしら。
けん太くんのお母さんは
いつも気になっています。

さまざまな

『違い』を

知ることから

地域には、子どもから高齢者、認知症の人、障がいのある人、ひきこもりの状態にある人、外国人など、さまざまな人が暮らしています。住み慣れた地域で、安心して、心豊かな暮らしを送るためには、さまざまな考え方や生き方を、お互いに認め合い、尊重し合えることが前提となります。

それぞれの違いや特性、変化に触れること、それぞれが「違う」ことを理解することで、お互いを認め合うきっかけになるはずです。



さまざまな違いを知り、認め合うために
何ができるだろう？

地域福祉の
アドバイザー **手島先生からのコメント**

気づかいと工夫で 暮らしやすいまちに

地域共生社会づくりが求められる今日、高齢者、障がい者、生活困窮者、外国人など様々な立場や属性の人たちがお互いを理解し合いながら地域でともに暮らすことが求められています。ゴミ出しのルールもみんなが理解できるような工夫ができているかを点検することで、いろいろな人が暮らしやすくなることでしょう。

さくらさんがゴミステーションを見て感じたモヤモヤがお母さんとの会話により変わったように、住民の間でいろいろな情報を共有することでお互いのことを知り、みんなのモヤモヤが晴れるようになっていけばいいですね。



手島 洋先生

県立広島大学 保健福祉学部
人間福祉学科 講師

市民一人ひとりで心がけること 身近な人たちと一緒にできること

- ・さまざまな個性を持った人たちを理解しましょう
- ・「こうしたい」や、「こうなりたい」を伝え合いましょう
- ・身近な範囲内で認知症や障がいのある人のことや、地域福祉活動について、話す機会を持ちましょう

地域全体で取り組むこと

» 地区・地域

- ・日ごろの活動を通じて、さまざまな状況にある人たちへの理解を深めましょう
- ・これまで取り組んできた活動に福祉の視点を取り入れてみましょう
- ・生きづらさを抱えた人が地域に暮らしていることを知り、受け入れましょう

行政が取り組むこと

- ・身近な場でひきこもりや認知症などについて「知る」、「理解する」機会をつくります
- ・人権教育を推進します
- ・支え合いやソーシャルインクルージョン（全ての人々を包み、支え合うという理念）の理解など、地域福祉の視点を取り入れた主催事業を実施します
- ・「やさしい日本語」を普及啓発します

Title 父のこれから

Theme 03

これからのこと、 家族と話していますか？



行動目標 3

市民一人ひとりの暮らしから
地域福祉を始めます

耳にすることが増えた「終活」や「エンディングノート」に「人生会議」。言葉は知っていても、家族で話し合ったことはない、という人は少なくありません。さくらさんの場合はどうでしょう。



大切な身近な人との話し合い

令和2(2020)年7月に実施した「高齢者の保健福祉に関するアンケート調査」の結果では、将来介護が必要になったときに自宅の在宅での介護を希望する人や、治らない病気や寿命が近づいたときに自宅で最期を迎えたいと思っている人が多くいることが分かりました。

住み慣れた場所で安心して暮らし続けるためには、医療・介護などのサービスの充実だけでなく、自らの将来について考え、家族や親しい人と話し合い、共有しておくことが大切です。最も身近で、最も小さな共同体である家族・世帯、身近な人と大切なことを話し合う対話の時間をとってみてはどうでしょうか。

地域に
根ざす医師

小笠原先生からのコメント

はじめましょう 人生会議(ACP)

人は生まれて以来それぞれに歴史があり、さまざまな価値観や人生観を持って日々過ごしています。そういった思いに沿って将来どのような暮らし方をしたいか、また人生の最終段階をどのように過ごしたいか皆さん考えていらっしゃることでしょう。

体が元気で頭もしっかりしているうちは自分の思いをはっきりと伝えることができますが、病気や事故、あるいは認知症などで自分の思いや考えを伝えられなくなるかもしれません。

そのような場合に備えて、希望や思いを前もって整理して今後の医療やケアに活かすことができるように家族や自分の代わりに意思決定してくれる人、さらに医療・介護者等と繰り返し話し合うプロセスが人生会議(ACP: アドバンス・ケア・プランニング)です。まずは家族の中で話し合いを始めてみませんか。



小笠原 英敬先生

勝谷・小笠原クリニック 院長 /
特定非営利活動法人 五師士会 理事



身近な人を大切に暮らしていくために 何ができるだろう？

市民一人ひとりで心がけること 身近な人たちと一緒にできること

- ・元気なときに身近な人と将来の話をしておきましょう
- ・10年後を意識して、自分のこと、子どものこと、親のことなど、暮らし方を考えましょう
- ・自分自身の暮らしと、地域のつながりを理解しましょう

地域全体で取り組むこと

» 地区・地域

- ・出前トークを活用し、自分の生き方や地域とのつながりを考える機会をつくりましょう

» 社会福祉協議会

- ・身近な人とのつながりの大切さについて普及啓発します
- ・スキルを持った人たちが、地域福祉活動で強みを生かす仕組みをつくります

行政が取り組むこと

- ・人生会議、エンディングノートを活用し、自分の生き方を考える機会をつくります
- ・在宅で療養したい人や家族からの相談に応じます

Title タブレットが使えない



Theme 04

つながりかたの 選択肢がありますか？



行動目標2

誰もが地域社会と「つながる」
さまざまな接点をつくります

便利な世の中になったもんだ。
スマホやタブレットで
買い物も済むし、
会議もできる。
離れていても誰とでも
つながれる…はず？

多様化する社会との

つながりかた

大企業を中心とした就業者の約3分の1がテレワークを経験するなど、新型コロナウイルス感染症の影響によりオンラインでのコミュニケーションが急増しています。オンラインの価値は福祉分野や教育分野でも見直されており、不登校やひきこもりなど一人ひとりの状況に合わせた対応ができるという点でも、可能性が認識され始めています。

一方、デジタル機器やインターネットに慣れ親しんでいない世代が、時流に取り残されることも懸念されています。対面でのコミュニケーションが制限される「新しい生活様式」を踏まえ、誰もが社会とつながり安心した日常を送ることが求められています。

廿日市市の取組事例

老人クラブで 「スマホ教室」開催



廿日市市老人クラブ連合会では、一部の地区で、「スマホ教室」を行っています。

ある教室では、市内の生徒や学生がボランティアでスマートフォンの操作を手伝いました。

教室では、スマートフォンのアプリ機能を使った位置情報の確認、LINEを使ったメッセージや写真の送信、廿日市市ゴミ分別アプリの導入、安全安心メールの登録をしたり…。孫世代との交流に、教室はほっこりした雰囲気に。

教室の終わりには、「(LINEで)グループつくろうや。」「孫に写真が送れるようになったよ。」とスマートフォンの活用に積極的な声が聞こえていました。



誰もが社会とつながるために

何ができるだろう？

市民一人ひとりで心がけること 身近な人たちと一緒にできること

- ・インターネットを活用してみましょう
- ・多様なコミュニケーション手段を学び、使ってみましょう
- ・困っている人を見かけたら、声かけや手助けをしましょう

地域全体で取り組むこと

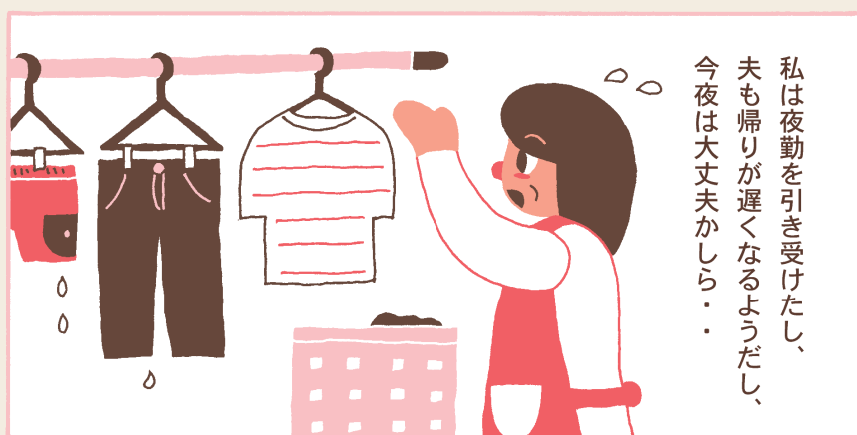
» 地区・地域

- ・ホームページやSNSなどを活用してみましょう
- ・オンラインによる事業を実施してみましょう
- ・チラシ、地域だよりなどで、自分たちの地区・地域で取り組んでいる活動を発信しましょう

行政が取り組むこと

- ・情報の質や量の充実に努め、デジタル機器や紙媒体など、対象に合わせたツールで分かりやすく伝わるよう工夫します
- ・各地区の地域福祉活動に関する小さな情報を、日常的な市民との対話により把握し、関係部署や関係機関へつなぎます
- ・地域情報や市の施策に関する情報を活用し、地域福祉活動につながる事業を実施します
- ・情報を共有できる場、機会をつくります

Title ひとりの食事



Theme 05

暮らしの困りごと 相談できていますか？



行動目標 9

多様な主体の対話と連携を進めます

今や全国の
6割以上の世帯が共働き。
さくらさんも
「もう少し収入を増やさないと」と
夜勤の仕事をすることに・・・

暮らしの課題は 分野をまたがる

新型コロナウイルスの影響により、孤立、孤独になっている人が多くいます。また、地域には、従来の福祉制度や既存サービスの枠では捉えきれず、地域社会と切り離される可能性がある人もいます。平成30（2018）年に施行された改正社会福祉法では、市町村が、地域住民の身近な圏域において、分野を超えて地域生活課題について総合的に相談に応じ、情報の提供や助言等を行う体制を整備するとともに、支援関係者が連携し、地域生活課題の解決のための支援を行う体制を整備することと規定されました。



立場や分野をこえて連携するために
何ができるだろう？

廿日市市の取組事例

こども食堂 TOMO



子どもたちの孤食が多いという実態を知り、子どもからお年寄りまで誰でも集える場を作りたいとの思いではじまった「こども食堂TOMO」。コロナ禍の令和2（2020）年8月からのスタートで、みんなで食卓を囲むことが難しく、テイクアウトのお弁当で対応しています。

活動当初、最も悩んだのが「場所」でした。廿日市地区まちづくり協議会の人たちに相談したところ、中央市民センターを利用できることに。地域自治組織との対話により、双方にとって一番よい形での実施が実現しました。

一人の「やってみたい」という思いが起点になり、地域のさまざまな団体が協力・連携し実現したこども食堂ですが、今では、調理を手伝いたいという声から仲間が増えたり、子どもたちだけでなく、スタッフも会話を楽しむすてきな「居場所」になっています。

地域全体で取り組むこと

» 地区・地域

- ・対話の場を工夫し、質を高めましょう（立ち会議、オンライン会議など）
- ・対話の場から生まれるさまざまな価値を理解しましょう

» 社会福祉協議会

- ・ボランティアセンターの機能を強化します
- ・対話や連携の仕組みをコーディネートする人材を発掘・育成します
- ・社会福祉法人相互の連携をマネジメントし、ネットワークをつくります
- ・地域福祉活動に取り組んでいる個人を組織化し、生活支援サービスを継続的に提供できる主体として育てます

行政が取り組むこと

- ・仕組みをコーディネートする人を発掘・育成します
- ・社会福祉法人や医療法人との連携を進めます
- ・多様な主体による、考え、話し合う場をつくり定着させます

Title これからの活動への工夫

Theme 06

地域のこと、見つめ直してみませんか？



行動目標 5

誰もが地域福祉活動に参加しやすい環境をつくります

けん太くんの住む地域では、年に一度町内会の役員が変わります。「順番だし仕方ないかな」と思いつつ、「誰かが立候補してくれないかな」と期待していた太郎さん。しかし「お願いします」と言われてしまい…。



”
求められる

”
参加したくなる工夫

「令和2年度まちづくり市民アンケート調査」の結果では、自分の住む地域の将来を考えたり、地域の課題を解決したりするため、取組に半数以上の市民が社会参加を望み自身の役割を発揮したいと前向きな姿勢であることが分かります。

しかし、「固定化したコミュニティの輪に入りにくい」、「二度関わると他の仕事もお願いされそうで抜けられないかもしれないので不安」といった意見のほか、「声がかからない」、「誘われない」という声もあり、多様な価値観やライフスタイルに合わせ、参加したくなる工夫や、参加しやすくなる工夫が求められています。

廿日市市の取組事例

【 これからの活動への工夫 】

廿日市市内の各地区では、楽しく筋力アップができる「いきいき百歳体操」が広がりを見せています。

一人ではなかなか続かない運動も、仲間同士や地域とのつながりを通じて楽しく続けられることから参加者が増え、介護予防の効果だけでなく、ちょっと気になる高齢者に気がつき、必要な支援につなぐような機能も発揮されつつありました。しかし、新型コロナウイルス感染症の影響で、集まることを中止にしなければならないことに。

そのとき、「いきいき百歳体操」の世話人さんたちは、分担して定期的に参加者の人たちに電話やインターフォン越しに、「変わりないですか？」と声をかける活動を日々されていた地区もあったようです。どんな状況でも工夫次第で活動は続けることができます。つながり方は、対面がすべてではないようです。



参加や協力の輪を広げるために

何ができるだろう？

市民一人ひとりで心がけること 身近な人たちと一緒にできること

- ・興味・関心がある取組に、勇気を出して参加してみましょう
- ・自分ができることなど、気軽に地域の居場所に参加し、交流しましょう
- ・参加している人は、楽しさ、やりがいなどを周囲の人に伝えましょう

地域全体で取り組むこと

» 地区・地域

- ・どんな人に参加してほしいか、担い手像を明確にしましょう
- ・かかわり方のバリエーションを増やしましょう（当日だけ参加、片付けだけ参加など）
- ・参加を呼びかけられる関係性をつくりましょう
- ・若者に将来の担い手として活躍してもらえよう、受け入れ態勢を整えましょう

行政が取り組むこと

- ・地域福祉活動への柔軟な参加の仕方を提案します
- ・地域にかかわりが少ない世代のかかわりしろを見出すための裾野拡大の取組を継続して実施します
- ・市職員が地域福祉活動に参加することの意義や価値を共有し、参加を進めます

取り上げたテーマと 本編との関係

一人ひとりが 幸せを感じながら暮らせる 多様な選択ができるまち

基本目標2 | つながりの礎となる日々の暮らしの再考

行動目標3

市民一人ひとりの暮らしから地域福祉を始めます

Theme 03 …別冊 P.10

これからのこと、家族と話していますか？

行動目標4

ご近所の日常的なコミュニケーションを促します

Theme 01 …別冊 P.6

ご近所さんのこと知っていますか？

Theme 02 …別冊 P.8

さまざまな『違い』理解できていますか？

基本目標4 | 多様な選択肢を生み出す新しい支え合いの成熟

行動目標8

地域福祉の推進にかかわるさまざまな主体を発掘します

行動目標9

多様な主体の対話と連携を進めます

Theme 05 …別冊 P.14

暮らしの困りごと、相談できていますか？

行動目標10

暮らしを支えるさまざまな社会資源を創り出します

成年後見制度利用促進（廿日市市成年後見制度利用促進計画）

再犯防止・更生支援（廿日市市再犯防止推進計画）

令和3年6月に
第3期廿日市市地域福祉計画
を策定しました。

「地域福祉計画」とは、すべての市民が住み慣れた地域で安心して暮らしていくことができるよう、保健・福祉のサービス等が分野横断的に連携し、地域の社会資源（人、もの、こと）がつながり合い、支え合うためにさまざまな主体の役割や方向性を定めた計画です。

この計画では、「誰もが つながり合い 一人ひとりが 幸せを感じながら暮らせる 多様な選択ができるまち」という理念を掲げ、これに向けた基本目標、行動目標を定めました。別冊を読んで気になるテーマがあれば、地域福祉計画本編もぜひご覧いただき、気づき、感想をお寄せください。地域福祉への一歩は、ここから始まります。

基本目標・行動目標

基本目標1 | 多様性を受け入れる「ふくし文化」の創出

行動目標1

市民が日常的に多様性を「知る」、「触れる」機会をつくります



Theme 02 …別冊 P.8

さまざまな『違い』理解できていますか？

行動目標2

誰もが地域社会と「つながる」さまざまな接点をつくります



Theme 04 …別冊 P.12

つながりかたの選択肢がありますか？

基本目標3 | 暮らしを守る安心・安全のセーフティネット構築

行動目標5

誰もが地域福祉活動に参加しやすい環境をつくります



Theme 06 …別冊 P.16

地域のこと見つめ直してみませんか？

行動目標6

市民の暮らしと命を守るための備えを進めます



Theme 01 …別冊 P.6

ご近所さんのこと知っていますか？

行動目標7

未来を見据えた地域福祉活動を促します

協働プロジェクト

協働プロジェクトI

包括的な支援体制の構築

協働プロジェクトII

避難支援活動の実践支援と庁内連携体制の構築



Theme 01 …別冊 P.6

ご近所さんのこと知っていますか？



