あんしんすこやか
センターのための

地域の集い場
立ち上げ支援ガイドブック

～“集い場”立ち上げ支援のための虎の巻～

北区保健福祉部

ごあいさつ

あんしんすこやかセンターのみなさん、この冊子を手にとっていただきありがとうございます。

神戸市では現在「介護予防サロン推進事業」がすすめられています。

また、地域に集い場（サロン）を作ることによりもたらされる効果は、さまざまな研究でも実証され、根拠に基づいた介護予防事業として取り組まれるものとなっています。

北区は全市面積の 44%を占めており、住宅地域と農村地域が調和するまちです。面積が広いため、交通の便の悪い地域も多く小さな単位で集まることのできる集い場作りが必要な地域です。

地域の集い場作りは決して簡単なものではなく、支援をするあんしんすこやかセンターや社会福祉協議会、区の保健師は試行錯誤を繰り返してきました。その中で多くの経験を重ね、集い場の立ち上げを支援していくノウハウとヒントを得ることができました。

今回はその支援方法を紹介するためガイドブックを作成しました。

みなさんが集い場の立ち上げ支援をされる際にご活用いただければ幸いです。また、この冊子の改訂の際には、みなさんの経験をもってご協力いただければ幸いです。

なお、このガイドブックは立ち上げを支援する皆様にご活用いただくよう作成しております。

北区保健福祉部長　林　千景

※あんしんすこやかセンターとは神戸市の地域包括支援センターの愛称です。

※神戸市では、市・区（保健センター）、あんしんすこやかセンターおよび
社会福祉協議会が一体となり、高齢者の集い場の立ち上げ支援をしています。

もくじ

ごあいさつ

第１章　「最初の一歩」を踏み出す前に～集い場を作る理由を考えよう～・・・・・・３
　　１）なぜ地域に集い場が必要なのか確認しよう・・・・・・・・・・・・・・・・４

第２章　集い場作りのための情報収集をしよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・５
　　１）地域の特性を把握しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・６
　　２）集い場作りはキーパーソン探しから・・・・・・・・・・・・・・・・・・・８
　　３）キーパーソンを支える人材を探そう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１０
　　４）地域の資源を把握・発掘しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２
　　５）機をとらえよう～今が集い場作りのタイミング？？～・・・・・・・・・・１３
　　コラム：モデル地域の事例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４

第３章　集い場作りのための会議を開催しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５
　　１）集い場はみんなで作ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１６
　　２）会議の事前準備を十分しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１７
　　３）会議のストーリーとゴールを想定しておこう・・・・・・・・・・・・・・１８
　　４）会議の雰囲気づくりをしよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１９
　　５）百聞は一見に如かず
　　～集い場を見学して運営のイメージをしてもらおう～・・・・・・・・・・２０
　　６）本日の決定事項と次回への課題を共有しよう・・・・・・・・・・・・・・２２

第４章　集い場作りを実行しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２３
　　１）集い場作りに必要な人・場所・お金・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２４
　　２）オープニングまでのスケジュールと役割を決めよう・・・・・・・・・・・２６
　　３）効果的なＰＲをしよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２７

第５章　集い場の継続を支援しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・２９
　　１）長く続けていける体制作りを支援しよう・・・・・・・・・・・・・・・・３０
　　２）最終目標は自立～効果的な支援の仕方を考えよう～・・・・・・・・・・・３４
　　３）集い場運営がうまく行かなくなった時の処方箋・・・・・・・・・・・・・３５

第６章　集い場が地域にもたらすもの・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・３７

おまけ　北神の集い場と立ち上げ支援の名言集・・・・・・・・・・・・・・・・・・４３

第１章
「最初の第一歩」を踏み出すまえに
～集い場を作る理由を考えよう～

１）なぜ地域に集い場が必要なのか確認しよう

集い場作りを支援しようとする時、あなたはなぜこの地域に集い場が必要だと思いましたか？

地域に集い場がないから？住民が必要だと言っているから？

せっかく集い場を作るのだから、地域の人に必要とされ、健康づくりに役立つ集い場にしたいものです。

集い場づくりも、あくまで地域の課題を解決する方法の手段の１つです。集い場を作ること自体が目的となってしまわないよう、最初に確認しておきましょう。

第2章
集い場作りのための情報収集をしよう

１）地域の特性を把握しよう

集い場作りをする上で、地域の特性を把握することはとても重要です。地域が必要とする集い場にするには、住民が感じている地域の強みや課題を知り、地域にあわせた作り方をしていくことが大切です。地域の住民の声を集めていく方が良いのか、それとも地域のキーパーソンとなる方に相談することが重要な地域なのか十分に分析しましょう。

１．地域の意思決定の仕方

<u>トップダウン型の地域</u>

地域のつながりが強く、地域のキーパーソンを筆頭に、コミュニティ全体が組織的に統率が取られている地域です。キーパーソン以外の人が表に出ることには、消極的な傾向があります。

<u>ボトムアップ型の地域</u>

個々の住民の意見が反映されやすい地域。多くの人の意見を聞き、その調整をする必要があります。地域の役員にキーパーソンとしての役割をお願いする時、負担がかかりすぎないよう配慮することが重要です。

２．地域の特徴

都市部？　農村部？　新興住宅地？　オールドタウン？

それぞれの地域によって、地域住民のつながりの強さや、住民の関心の高いものごと、また、物理的な環境や社会資源、病院、商店等までのアクセスの良さなど様々です。

様々な角度から、その地域をとらえてみましょう。

３．地域の歴史

地域にはそれぞれ歴史があります。その歴史が住民の考え方や地域の決まりごとに大きな影響を及ぼしていることもあります。

「住所表記上は一つの町なのに、住民の意識上では２つの別の町だった！？」なんてこともあります。

住民と一緒に集い場を作る時、これを知っておくことはとても大切です。集い場作りの思わぬヒントが出てくることも！？

２）集い場作りはキーパーソン探しから

その１　集い場の必要性を理解してもなお地域住民が抱く不安を理解せよ

「出しゃばりと言われる？誰かがしてくれないかな？手伝ってくれる仲間が得られる？参加者が確保できる？家族が理解してくれる？経費を収入で賄える？参加費を取りたくないけど取らなくてはならない？参加者数が分からないと収入も分からない？場所代を払うとお茶代に事欠く？初期に必要なお金の出所はどうしたら？場所の確保が難しい？ＰＲをどうしたら？自分にみんなが付いてきてくれるだろうか？責任取るのは自信がない・・・」

リーダー候補や支援者のはじめの一歩は不安がいっぱい。集い場立ち上げの働きかけには①住民が抱く不安を理解すること，②不安を理解した上で寄り添う姿勢が大切。

その２　地域の特性とキーパーソンに関するリサーチに手を抜くべからず

「この地域のことあんたはよう知っとうね」と思える人から相談を持ちかけられるのと，「あいつは他所（よそ）もんやで」と思われている人の話では，同じ話をしても、聞く側（住民）の姿勢がまったく違ってきます。①まず統計データや地域資源，歴史等，入手可能な情報はすべてチェックし，どのような地域か語りつくせるだけの知識を身に付ける。②地域のキーパーソンは誰か，１人か複数か，地域内の人間関係はどうか，地域で何かを決める時に重視される価値観は何か，さまざまなルートで情報収集をする。１人の話を鵜呑みにせず他の方面からも確かめること。

その３　キーパーソンが「ナルホド」とうなるような語りを行うべし

面倒な仕事が増えると思われてしまうことなく，自分のため地域のためになると思ってもらえることが成功の第１歩。働きかけるこちら側の論理ではなく，相手からみた目線で説明の内容を組み立てよう！

その４　キーパーソンに声をかける時と場所を選ぶべし

いつ，誰から先に声をかけるのが良いのか，１人ずつがいいのか，（誰からの紹介で），どんな場で，最初のコンタクトを取るのがふさわしいか，これまでのリサーチを踏まえ，しっかり選ぼう。場面の選択を間違えると，入り口から失敗のリスクが高くなってしまう。

その５　キーパーソンに相談しながら動くべし

最初のコンタクトがうまくいき，理解が十分得られたら，地域の他の人たちへの働きかけをどう広げていけばよいか，キーパーソンに相談しよう。地域性を熟知した人の助言は効果的であるだけでなく，キーパーソンからの信頼も得ることができ，今後の展開や相談などでも協力をお願いできる可能性が大きくなる。

その６　キーパーソンに了解を得ていることを周りの人にそっと伝えるべし

公の場で大勢に言うと，地域の人達にとっては押し付けられ感が出てしまう恐れがある。１人ずつにそっとつぶやくと，情報は自然に広がる。リーダー役や支援者役を引き受けようと考える人にとっては，自分の活動が地域に認められるだろうという安心感をもたらし「その１」の不安感の軽減につながる効果が期待できる。

センターや行政はあくまでも黒子。地域のモチベーションを高め，不安の解消を支援し，住民の皆さんに「やれる！」「やりたい！」という気持ちになっていただけるよう、着実に取り組んでいきましょう。

～キーパーソン探しの事例～

事例１　地域のために活動したい人を探し、活動できる場を一緒に考えた事例

神戸市が養成している生活支援・介護予防サポーター（以下サポーター）の交流会を北区社会福祉協議会が実施した。その後、地域を管轄するあんしんすこやかセンターや前年度に講習を終えたサポーターと話す機会を作った。話し合いの中ではサポーターの希望する活動地域や活動内容をもとに他の参加者がアドバイスをした。

その中で、自分の地元で集い場の手伝いをしたいサポーターを発見し、地元のボランティア交流会を案内した。

ボランティア交流会に参加する中で、サポーターが新しい集い場の必要性を感じ立ち上げにいたった。その際、ボランティア交流会で得た情報がサポーターを助け、立ち上げの際のハードルを下げた。

事例２　地域ケア会議の中で参加者が立ち上げのキーパーソンになった事例

地域ケア会議でＡ地域の課題について検討した。地域の高齢化の状況や地域の課題を話し合う中で、参加者の１人が集い場立ち上げの必要性を感じた。あんしんすこやかセンターは、その参加者と既存の集い場を見学する等不安の軽減につとめた。また、１人に負担がかからないよう、地域全体での運営を提案、立ち上げのための

3）キーパーソンを支える人を探そう

集い場を作るためのキーパーソンがみつかりました。キーパーソンはやる気満々です。しかし、その人一人で本当に集い場運営ができるのでしょうか？一人で作った集い場は地域の集い場として長く愛されるのでしょうか？

長く地域に根付いた集い場にするために、キーパーソンを支える人たちを見つけることが重要です。地域の情報収集を十分にして、協力してもらえるよう働きかけましょう。

情報収集したいこと

1．地域の人は集い場作りに積極的？消極的？

地域の人は新しくできる集い場を歓迎しているでしょうか。「新しく集い場ができたら、もともと近くにある集い場の参加者を取られてしまう。」「地元の産業を邪魔するのではないか。」「また、何かをしないといけないのか」と集い場作りに対して消極的な場合もあります。それも正直な地域の意向です。

なぜ、消極的なのか、共存できる方法は探れないのか、十分に話し合い、折り合いをつけられる点がないかを探ることが大切です。話し合いや勉強会を通じて、共存できることを伝えていくというのも一つの方法です。今は、別の地域の課題への関心が高いのかもしれません。いずれにしても、支援の押しつけや無理やりな介入は危険です。もともとある地域の関係性を壊さないよう注意したいものです。

２．地域に協力者はたくさんいる？それとも少ない？

協力者が少ない場合、その理由をアセスメントし、対応方法を考えましょう。

① 手伝いができる人がいない

本当に協力者がいないか、もう一度よく探してみましょう。それでも見つからなければ、地域外からの力を借りるという方法も検討してみましょう。その

際、これから集い場を作ろうとしている地域が、地域外からの協力を得ることを受け入れられる地域なのかを十分に検討することが大切です。

② 協力はしたいけど、責任が重いのは嫌だと考えている

　できるだけ、一人の人に重い責任がかからない活動方法を考え、それを伝えていきましょう。責任を分散する方法は沢山あります【例：だけクラブ（第 5 章参照）】また、集い場の協力者としてのイメージ付けをするため、実際活動している集い場を見学してもらうのも有効かもしれません。大変なだけのイメージから楽しいこともあるイメージに変わるかもしれません。

　また、地域の集い場は何かサービスを提供するというものではありません。あくまでも、「地域の仲間同士で、集まりたいから集まる」という自主的な活動です。参加する一人ひとりが、「自己責任」という責任を持って、集まります。

③ 地域で目立つわけにはいかない

　本当は協力したい、活動してみたいけど、自分の地域で目立つ行動をするわけにはいかないと考えている方も多くいるかもしれません。そのような地域の事情を理解することはとても大切です。その場合、本人に「目立っても大丈夫ですよ！」と声かけをしていくのは得策ではありません。その方は地域で生活をされているのですから。地域全体の意識を少しでも変えるためアプローチしていくのか、地域のキーパーソンに相談をするのか、みんなが協力しやすい環境づくりの方法を検討したいところです。

４）地域の資源を把握・発掘しよう

集い場開催を具体的に考える場合、人、場所、運営のための資金について考えなくてはいけません。地域にある資源の発掘をしましょう。

<u>発掘のヒントとなるキーワード</u>

１.人を探す

・友愛訪問ボランティア（高齢者の見守りや話し相手となるボランティア）
・地域の各種団体（自治会、老人会など）
・民生委員・児童委員
・地域の人材の口コミ（披露したい特技などのある方）
・社会福祉法人等の事業所の地域貢献活動
・生活支援・介護予防サポーター
・健康づくりリーダー
・絆サポーター（緩やかな見守りを行う人）
・定年後２年ほど経過した人（定年後２年間は自分のしたいことをされ、その後地域の活動に関心を寄せられる人が多いと言われています。）
・NPO 法人

２．場所を探す

・地域福祉センター（集会所）
・事業所の地域貢献スペース
・自治会館
・寺、神社
・商店街の一角
・空家・自宅の一室・ガレージ・納屋
・マンションの集会所
・公園・広場
・商業施設の地域貢献スペース

３．運営のための資金

・参加費を集める
・県や市、民間の助成金（補助金）に申請する
・地域団体の助成を活用する

5）機をとらえよう～今が集い場作りのタイミング？？

いろいろと働きかけてみるが、なかなか話がすすまない。なんだか集い場が必要なのかもわからなくなってきた。

そんな時には一度立ち止まってみましょう。地域にとっては今が集い場作りのタイミングではないのかもしれません。

そんな時は、無理をせず、待つのも 1 つの支援方法です。待っている間に働きかけ（種まき）をするのと情報収集をするのを忘れずに。

地域の動きにアンテナを張って、地域が動き出した時（芽が出た時）に一気に働きかけましょう！！

<u>機をとらえるためのヒント</u>

・今の地域の興味や関心はどこにあるかを把握する。
・いつでも気にかけているオーラを出しておく（適度に）
・地域の集まりには顔を出しておく
・地域の困りごとには敏感に反応をする

コラム

とある地域の事例

立ち上げ支援の事例

この地域は、平成 26 年度神戸市における介護予防サロン推進事業の対象地区に選定されました。

まずは、地域の姿を知ることが大切であると考え、あんしんすこやかセンターでは地域診断を行いました。その結果、「山に囲まれた農村地域」「医療施設が少ない」「交通が不便で外出しにくい」「閉じこもり、日中独居の高齢者が多い」「地域福祉センターまで遠く歩いて行ける人が少ない」ということが見えてきました。集い場（サロン）立ち上げ支援の必要性を実感し、候補地を数箇所選定しました。

そのような中、平成 26 年 7 月、候補地の 1 つで「集い場をやってみたい」という方と話ができ、ボランティアの方数名が、神戸市で実施する集い場立ち上げのツールの一つである「介護予防カフェ」の説明会に参加されました。

平成 26 年 8 月、あんしんすこやかセンター、市、区で本事業について打ち合わせを行い、立ち上げの候補地として上記を含む 3 箇所を選定し、取り組みを進めていくことになりました。

しかし、取り組みを進めるにあたって直面したのは担い手の不足でした。以前より地域のボランティア等の人材不足を感じていたため、地域の社会資源の掘り起こしや活用ができないかと考えました。そこで、平成 26 年 9 月、介護サービス事業所にも呼びかけ、地域全体で検討する機会として地域ケア会議を行いました。当日事業所としての意見がもらえるように、事前に内部で検討を依頼、出来るだけ管理者の参加を促すなどの工夫を行いました。そうしたこともあり、積極的な意見交換を行うことができ、地域住民や事業所も含め、みんなが同じ課題を感じていることがわかり、具体的な取り組みへと発展することができました。

その後会場候補地の見学、市や区と連携し、地域のキーパーソンへ事業の理解を促しました。同じ頃、本事業で連携している研究者による進捗状況のヒアリングが行われました。

ボランティアの中には立ち上げへの不安を口にする方もありました。平成 26 年 12 月には、「集い場立ち上げに向けた勉強会」を開催し、研究者による集い場の効果や他の地域での取り組みに関する情報提供を行っていただきました。これにより地域住民やボランティアの方は集い場の必要性を認識し、さらに集い場立ち上げへの意欲を高めることができたのです。

こうして、寒さも厳しい平成 27 年 2 月、候補地の 1 つで集い場が立ち上がりました。みんなで育てた地域の集い場の種が、芽吹いたのです。

幾度目かの春を迎えた今も、あんしんすこやかセンターは黒子として、相談者として、集い場継続のための支援を続けています。その後、候補地でなかった場所でも続けて集い場が立ち上がり、地域全体で機運を高めてきた成果となりました。

※介護予防カフェとは、神戸市とネスレ日本株式会社が連携協定に基づき実施する「こうべ　元気！いきいき！！プロジェクト」の一つであり、ネスレ日本のコーヒーマシンを活用した、地域の集い場のことです。

第3章
集い場作りのための会議を開催しよう

１）集い場はみんなで作ろう

住民主体で長く地域に愛される集い場を作るコツは、地域の人の手により作ることです。キーパーソンが一人で作ったり、センター主導になったりしないよう、地域全体で進めていく手段のひとつとして、地域で集い場作りのための会議を開催することがあります。集い場を立ち上げる目的を地域で共有し、動機付けをしましょう。

話し合いの様子

誰が中心になる？
どんな場になれば良い？

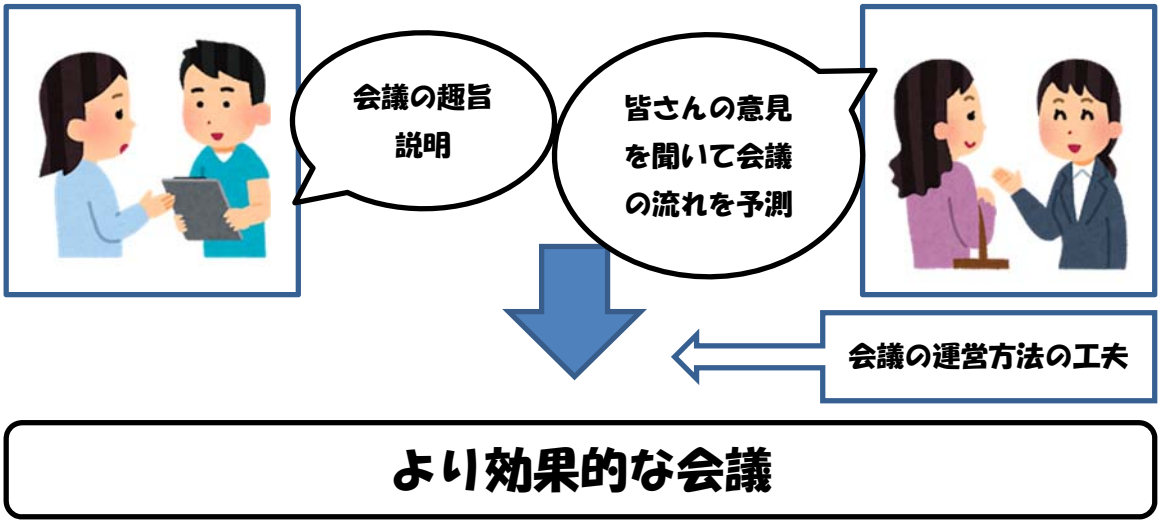
負担のない集い場づくり
はどうすれば良いか？

２）会議の事前準備は十分しよう

皆さんは会議に参加して「呼ばれたから参加しているけど、これ何の会議？」「突然そんなこと聞かれても・・。」ということはありませんか？集い場作りについての会議をする時、みんなから活発な意見が出るよう事前に十分に打ち合わせや準備をしておきましょう。会議の進め方や会議の方向性、発言者の役割などについて、ある程度を出席者や関係機関と相談しておいても良いかもしれません。

こうした発言の準備は、会議中の自由な意見を制約するものではありません。会議の意義を説明し、当日思う存分意見が言えるよう準備をしてもらうことです。

会議の場では言えないが、皆さんにならいろいろな思いを語れる方もいるかもしれません。そういう意見も大切にしたいですね！！



3）会議のストーリーとゴールを想定しておこう

「会議はなるようになる！！」確かにそうかもしれません。

でも、せっかく事前に皆さんの意見を聞いたのだから、どんな会議になりそうか予測はたてておきたいものです。

ひとつだけではなく、いくつかのパターンを予測するのもいいかもしれません。

もちろん予測どおりのゴールに持っていく必要はありません。予測どおりに行かなくても、予測をしておけば、会議を運営する皆さんは落ち着いた心で参加者の意見を聞けるはずです。

資料は視覚に訴えるようにしよう。地図を使って見える化を！！

今回の会議ではどこまで決めたい？

どんな意見が出そうか？

前回の振り返りをした方がよいかな。

予測される会議のゴール

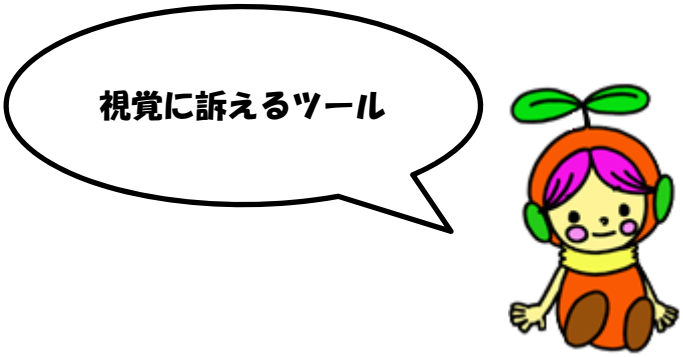
例1「立ち上げよう！」

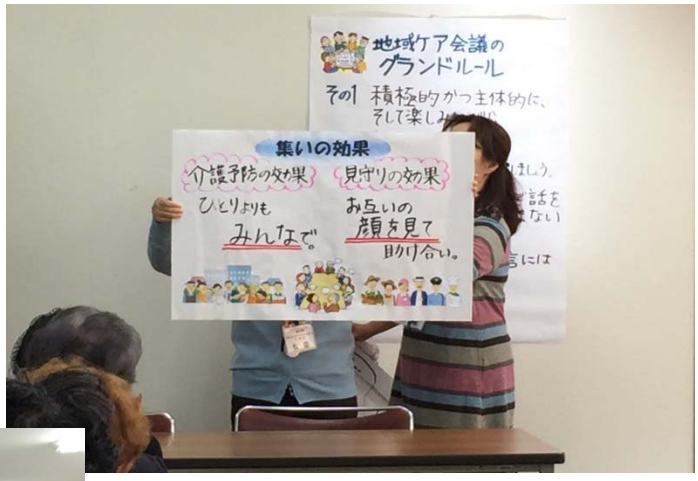
例2「●●の課題がある」

4）会議の雰囲気づくりをしよう

できることなら、活発な意見のでる会議にしたいですね。

会議の雰囲気づくりにこんな工夫はいかがでしょう？





５）百聞は一見に如かず

～集い場を見学して運営のイメージをしてもらおう～

会議をすすめる中で、会議の参加者から「イメージがわかない。」「漠然とした不安がある。」「何をしていいのか見当もつかない。」と言われたことはないでしょうか？

集い場の必要性も、地域で運営することが大切だということもわかってはいるけれど、一歩を踏み出せないのは何故でしょう？会議の参加者は集い場の立ち上げをするのが初めてなのではないでしょうか？そうであれば、立ち上げる集い場のイメージがつかず不安があるのではないでしょうか。「百聞は一見に如かず」です。立ち上げるにあたって、イメージしてほしい集い場を会議の参加者に見学してもらってはいかがでしょうか？

実際に集い場を運営している人からのアドバイスや参加している人からの「生の声」は、これから立ち上げようとしている人に大きな収穫をもたらすはずです。そして大切なのは見学の後の振り返りです。振り返りをし、具体的なイメージを共有しましょう。

また、見学の後に実施する会議では、参加者から具体的な意見が聞かれることでしょう。

周りは簡単に言うけど・・。大変じゃない？

「集い場」って実際は何？

漠然とした不安

集い場の見学

具体的なイメージ付け

参加者の声

集い場を運営している人の声

見学の振り返り

具体的な意見が出る

イメージの共有

集い場を運営するって大変なこともあるのね

こんなにも効果があるのか

イメージがついたね

参加を生きがいにしている人がいるのね

できるような気がしてきた

運営している方々も楽しそう

「できる」か「できない」かはっきりした

6）本日の決定事項と次回への課題を共有しよう

会議の内容や決定事項、次回への課題を出席者で共有しましょう。最初に設定したゴールまで話し合いがすすんでいなくても大丈夫です。どこまで話し合うことができたかを共有し、次回に備えてもらいましょう。次回話し合うことが明確にされることで、出席者の会議への意欲はあがります。また、話す内容を考える時間もできます。会議のはじめに前回の振り返りをするのも効果的です。欠席者には議事録を送付し話し合いの内容を共有しておいてもらうことも重要です。

第４章

集い場作りを実行しよう

１）集い場作りに必要な人・場所・お金

会議も終わり、集い場作りを実行する段階になりました。

会議でいろいろな情報交換を行いましたが、その中で押さえておきたいのが「人」「場所」「お金」です。１つずつ確認をしながら集い場作りをすすめていきましょう。

１．人

「中心となって活動する人」や「ボランティアとしてお手伝いしてくれる人」「時にはお手伝いしてくれる事業所」は押さえておきたいところです。

集い場を運営するうちに協力者が増えることもありますが、まずはどの程度協力が望めるかを確認しておきましょう。地域が受け入れてくれるのであれば、市や区が養成している「健康づくりリーダー」や「生活支援・介護予防サポーター」の力を借りることを検討しても良いかもしれません。

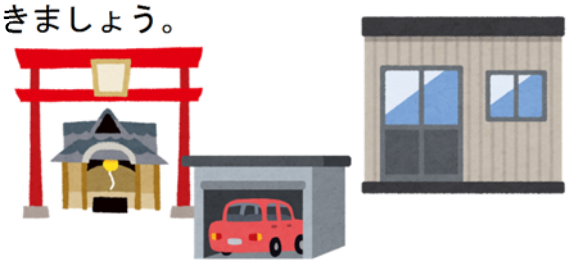
２．場所

「地域福祉センター」や「自治会館」等、会場となる場所を探しましょう。「地域貢献をしてくれる事業所」や「寺・神社」などを利用させていただく例もあるようです。

最近は「使われなくなった商店」や「空家」「自宅の一室」「企業の地域貢献」を利用した例もあります。

いろいろな場所で情報収集し、候補地を把握しておきましょう。

今後の運営のことを考えると、できるだけ会場費は安く抑えたいところです。無料で使えるところがないか探していきましょう。



３．お金

集い場を運営する上で運営資金は必要です。立ち上げの時期には初期投資も必要でしょう。地域の活動を支えるための補助金がありますので必要な場合は、活用するのも良いでしょう。

同時に集い場の自由で継続的な活動を守るためには、補助金に頼らない運営体制を作るようアドバイスすることも大切です。少なくとも日頃の支出については補助金を使わず運営する体制を作りたいものです。途中から参加費をもらうようになると、参加者は抵抗感を感じてしまいがちです。無理のない支出を考えながら、参加費をいただくようアドバイスしましょう。最初から頑張り過ぎないよう伝えることが大切です。

地域の中では、理想とする運営のためには「欲しい」「必要」だけど「ない」ことが往々にしてあります。運営していくためには、限られた条件で、何を大事にするのかを考えることが大切です。今あるものを違う用途に活用できないか、邪魔になる資産を捨てる覚悟はあるか、譲れないものは何か、妥協できることは何か。運営するボランティアみんなで考えていくことが大切です。

「ないから仕方ない」とあきらめる、お金に頼るのではなく、限られた「お金」を含む資源の中で、どんな工夫ができるのかを一緒に考えてみましょう。

地域の皆さんの人脈は広く、創造力豊かで、アイデア力もあります。地域には特技を持っている方もたくさんいます。そうした様々な地域住民の力や経験、知恵を合わせ、みんなで作り上げていくことが大切です。

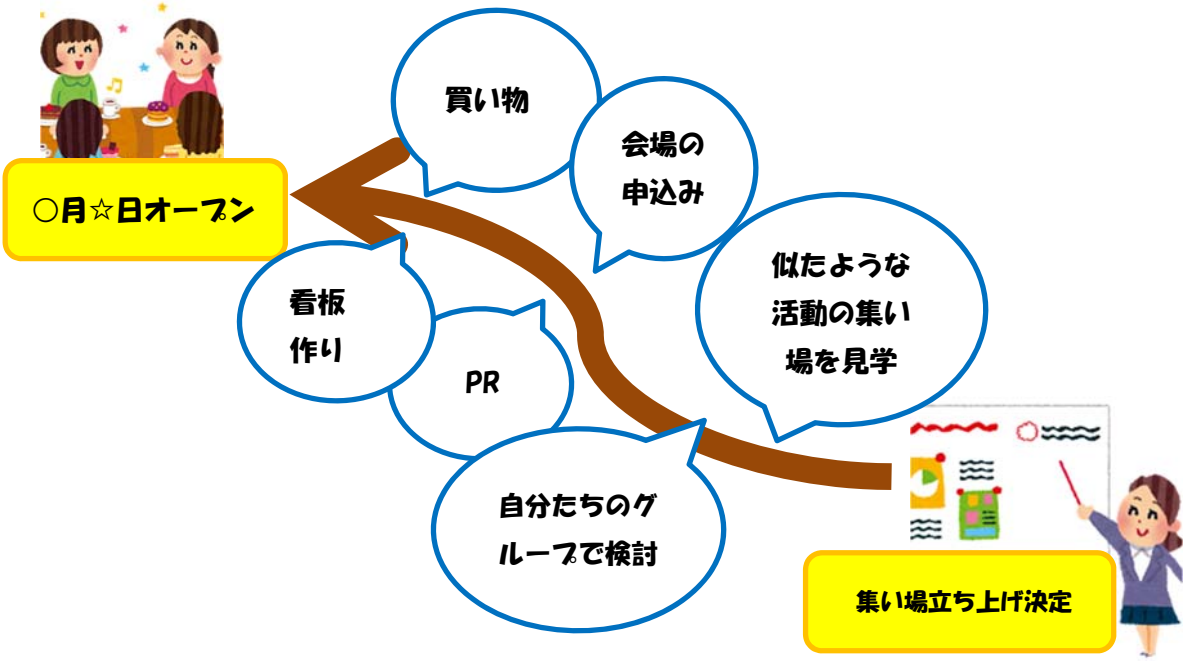
また、ボランティアや参加者の活動を安心なものにするために、保険への加入などの情報提供を行うようにしましょう。

2）オープニングまでのスケジュールと役割を決めよう

集い場作りが現実的になってきました。必要な「人」「場所」「お金」もなんとかなりそうです。

集い場のオープニングの日にちを決めましょう。そして、オープニングの日までにしなければならない準備を書き出し、誰が何をするのか役割分担をしましょう。

みんなでスケジュールを決めることによって、負担の偏りを防ぐことができます。また、準備のし忘れを防ぐことにもつながります。できるだけ、一人に負担がかからないよう、スケジュールに沿って準備ができるようアドバイスしましょう。会議でスケジュールと役割を決めるようにしましょう。



3）効果的な PR をしよう

地域の多くの方に集い場を知ってもらうために、効果的な PR をしていきましょう。

チラシの配布、回覧板、掲示板、口コミ、個別の案内、地域のネットワークの利用など色々な方法があると思います。

PR したい対象はどんな方でしょう。紙媒体が見やすいのでしょうか？掲示板をみるのでしょうか？口頭で伝えるのが良いのでしょうか？

地域住民にとって効果的な PR 方法を集い場のスタッフと話し合い、戦略をたてて行きましょう。

チラシの配布と掲示板、口頭での PR など様々な方法でお伝えすることにより、地域住民の「一度のぞいてみようかな？」という関心も高まることでしょう。

集い場のスタッフができる方法の中で効果的な方法を一緒に考えアドバイスしていきましょう。

打ち合わせ内容の例（チラシでの広報の場合）

・PR したい対象者はどんな人か？
・どんな情報をのせるか？（日時、場所、参加費、予約の要否、PR 等）
・どんなデザインにするか？紙の色は？
・デザインは誰がする？手書きがよい？パソコンで作る？
・どれぐらい作成する？
・いつまでに作成する？
・どんな配布方法をする？（掲示板に貼る？会館に置く？地域の商店に置かせてもらう？回覧板を回す？戸別訪問してわたす？地域の会議で PR する？等）
・誰がどこで配布する？（A 地区は Z さんが B 会議は Y さんが、C 施設への依頼は X さんが等）
・チラシの費用はいくらかかりそうか？どこから出すか？

第５章
集い場の継続を支援しよう

１）長く続けていける体制づくりを支援しよう

集い場立ち上げ以上に難しいのが、集い場の継続です。地域に根ざした集い場にするためには、できるだけ長く集い場が続くことが大切です。

立ち上げの際には、私達立ち上げ支援者も集い場のスタッフも少し無理をしてでも、地域の住民に満足してもらえる集い場を作りたいと思いがちです。「ちょっとだけ豪華なおやつにしようかな？」「もっと安くしてもいいんじゃない？」「人に来てもらえるようなイベントがないと。」と考えてしまいがちです。

また、役割分担においても「私が頑張らなくては。少しくらいの無理は大丈夫。」と思ってしまいがちです。

しかし、集い場はこれからずっと続いていきます。小さな無理でも長く続くとしんどくなってしまいます。また、参加者も最初の状態が普通だと思ってしまいがちです。

最初が肝心です。立ち上げ支援の際は、運営や役割分担に無理が出ない体制を最初から作れるよう検討していきましょう。

役割分担のアイデアー例（“だけ” クラブ）

誰もが気軽に集える！地域交流の場づくりを円滑に進めるためのヒント

地域でこんなお悩みはありませんか？？

つどいの場づくりはいいことだけど、誰がやるの？

お手伝いはしてもいいけど、責任者になるのは困るわ

色んな役をやっているから忙しくって・・・

なかなか話がまとまらない・・・

そこで・・・

〇〇‘だけ’クラブはいかがでしょうか

‘だけ’クラブ！？

・ちょっと‘ダケ’お手伝いする
・これ‘ダケ’ならやってもいい

という人を探して、協力してもらう。

責任が集中する代表者を作らなくても、つどいの場（サロン）がラクラク運営できるしくみです

・自分たちの地域らしく、無理せず、息の長い活動ができる
・お世話をする人（ボランティア）の敷居が低くなる
　→参加者で分担することも可能です

※助成を受ける場合などは代表者のお名前は必要です

え？どうやって？
そんなことできるの？

例えば　地域ケア会議の場面で・・・

◎体操を行うつどいの場をつくりたい
そのあとお茶飲み会もしたい

ポイント
ふせんにできるだけ
細かく工程を分解して
書いてみましょう

運営するにあたり、必要なことを
できるだけたくさん分解してみましょう

会場の鍵をあける
お湯を沸かす
体操の音楽のボタンを押す
など
→ やることリスト

そのこと‘ダケ’ならできる人を決めましょう

会場の鍵をあける‘ダケ’
お湯を沸かす‘ダケ’
体操の音楽のボタンを押す‘ダケ’

それ‘ダケ’でいいなら私も手伝えるわよ

その手順・分担でやれるかどうか、一度やってみましょう

もしも困ったことが起きたら・・・
都合が悪くなっていけない日もあるんだけど・・・
やっぱり私の‘ダケ’は負担が大きい・・・

そこは
‘お互い様’の助け合い

あの人に聞いてみようか

その都度みんなで相談しあおうよ

今回‘ダケ’なら私がやってもいいよ

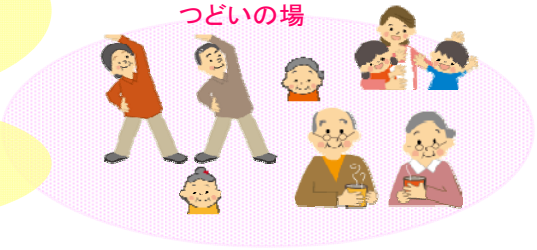
みんなが負担なく息の長い活動ができると思いませんか？？

人と関わることや出番があることでこころもからだも元気になります

つまり

‘ダケ’クラブの人はますます健康に！

つどいの場



○○“だけ”クラブ　　実現へのラクラク道！

集い場を開くとき，どんな準備が必要でしょう？
模擬集い場を開くつもりで，できるだけ作業を細かく割って考えてみましょう！

		作　業　の　内　容	これ“だけ”ならできそう！と手をあげてくれる人	
			第１担当	第２担当(第１担当が都合が悪いときの係)
1	前もって準備	日程を調整して会場を予約する		
2		体操でかける音楽を準備する		
3		お茶やお菓子を買う		
4		参加者の希望により，年に数回，講師を呼ぶ企画をしてみる		
5		代表者欄に名前を書き助成金を申請する		
6	会場準備	当日，会場の鍵をあける		
7		参加者を受け付ける		
8		会場で机や椅子を並べる	参加者みんなで？	
9	お茶タイム	お湯を沸かす		
10		お茶を入れる		
11		お茶やお菓子を出す		
12		湯呑を台所まで運ぶ	参加者みんなで？	
13		湯呑を洗って片づける		
14	体操	会場で体操の音楽をかける		
15		体操の司会をする		
16	片づけ	会計をする		
17		机や椅子を片づける	参加者みんなで？	
18		終了後，会場の戸締りをして鍵を返す		
19				
20				

２）最終目標は住民主体の自主運営
～効果的な支援の方法を考えよう～

集い場の運営が始まりました。最初みなさんは内容やPR等色々なことについて相談に応じたり、手伝いをしたりすると思います。

まだ、立ち上がったばかりで、スタッフの方々が運営に慣れていない状況ではきっと支援者の的確なアドバイスが必要なはずです。

しかし、最終的にはみなさんの手を離れて、住民主体の自主運営を目指したいところです。集い場のスタッフの方々と話し合い、自分達で運営できる体制を考えていきましょう。集い場運営の成熟度にあわせてかかわり方やその内容を変化していくことも大切で効果的な支援です。そして、困ったときはいつでも相談できる、という最後の砦としての安心と信頼の存在となることを目指しましょう。

<u>住民主体の自主運営を促す方法の例</u>

・地域住民の力を信じてまかせる、見守る
・最初に手伝う期間、内容を決めておく。自主運営のための計画をたてる
・センターが引き受けていた手伝いを少しずつスタッフに返していく
　一度に返すと負担感が大きいので注意
・自主運営により自由度が上がる等メリットを伝える
・集い場運営が軌道にのってきたら、顔を出すタイミングを変化させる
・役割分担や運営状況をよく見極めた上で自主運営を促すタイミングをはかる
・いつでも相談に応じることを伝えておく
・自立した後も時々顔を出し、運営状況の確認や気にかけておく

3）集い場運営がうまくいかなくなった時の処方箋

集い場を運営する中ではいろいろな理由で運営がうまくいかなくなることがあります。そんな時、集い場のスタッフの方は皆さんに相談をすることでしょう。そんな場合どのようにアドバイスしていけば良いのでしょう。集い場のスタッフに寄り添って一緒に考えていきたいところです。

多く聞かれる相談とその時のアドバイスの例

参加者が思ったより集まらない・・・

【解決のための処方箋】

参加者同士で「作戦会議」を開いてみてはいかがでしょう？

（実際の活動の中で出た意見）

・我々がたとえ一人ずつでも地域の人に声をかけて発展させよう。
・同じ顔ぶれでもいい、存続するようにみんな参加しよう。
・自分の得意なことを教えあおう。
・男性も参加しやすいように、内容を工夫したり、スタッフ側になってもらえるよう頼んでみよう。
・たとえ参加者が少なくても、続けていれば認知度も高まるのではないか。
・人数は少ないけど、参加者のＡさんはいつも楽しみにしてくれている。

毎回どのような内容にすればいいのか悩む・・・

【解決のための処方箋】

毎回同じ内容でも大丈夫！交流の場が身近な地域にあることが重要です。

・毎回同じ体操をすることで習慣になります。そうすれば家でも実践できます。
・おしゃべりをすることが何より楽しいという声を沢山ききます。

時にはお手伝いを頼んでみましょう。

・地域の施設が地域貢献として助けてくれるかもしれません。
・保健師に季節の健康情報など健康教育をお願いしましょう。
・ストックしたお金を使って体操の先生を呼びましょう。
・他の集い場と交流をしてみましょう。一緒に体操の先生を呼ぶのも良いかもしれません。

そのほかよく聞かれる声として・・・

最近、参加する人が決まってきているのよね。

参加する人数が少ないし、この会をやっている意味があるんだろうか。

～つどいの場の評価は、人数ではありません～
参加人数が少なくても、決まって参加する人がいる。
その人たちにとっては、そこは大切な居場所の一つであるということ。
とても素敵な会になっているということです。

地域にはすでにいくつか集まる場所があるし、もういらないんじゃないかしら。

今ある集い場に参加できない人たちが参加できる場が必要です。もちろん、すでに色々な集い場に行っている人も、行く場所が増える。多様なつどいの場が求められています。

第6章
集い場が地域にもたらすもの

集い場が地域にもたらす効果（その１）

参加者に

みんなの笑顔でお互い元気に！

生活のメリハリ

外出の機会

自分の能力を生かす

生きがい

仲間意識

役割のある場

世代を超えた、身近な社交の場

楽しみの場

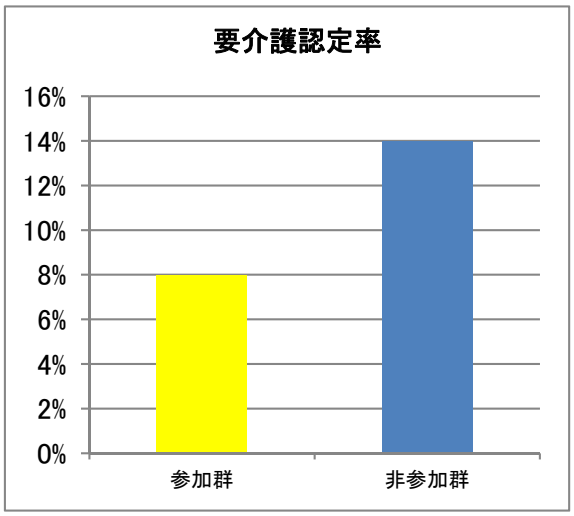
お互いさま

見守り合い・支え合い

居場所があり仲間がいることでより健康になる

集い場がもたらす影響の研究結果

1．集い場参加群で要介護認定率は低い



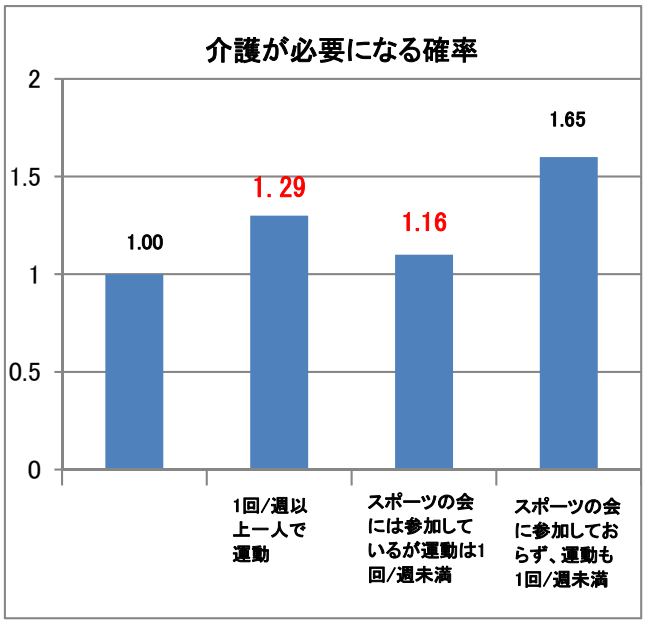
愛知県武豊町という地域で行われた研究の結果です。
2007 年から 2012 年までの 5 年間で、要介護に認定される率を「集いの場参加群」と「参加していない群」で比較してみたところ、要介護に認定された率が「参加した群」では「参加していない群」の半分程度だったという結果が出ました。

武豊プロジェクト

2007 年から 2012 年までの 5 年間の要介護認定率を参加群と非参加群で比較した 5 年間で要介護認定率は約半分（6.5 ポイント）抑制されていた。

Hikichi,H.kondo,N.kondo,K.aida,J.kadeda,T&kawachi,I Effect of community intervention program promoting social interactions of functional disability Prevention for order adults: propensity score matching and instrumental

2．一人で運動を続けるよりも、スポーツの会に定期的に参加する方が要介護状態になる確率が低い



「1 回/週以上スポーツの会に参加して運動していた群」が要介護と認定される率を 1 とし、「1 回/以上運動するが、スポーツの会には参加していない群」「スポーツの会に参加はしているが運動は 1 回/週未満の群」「スポーツの会に参加しておらず、運動 1 回/週未満の群」と比較したところ、「スポーツの会に参加しておらず、運動 1 回/週未満の群」では 1.65 倍、「1 回/以上運動するが、スポーツの会には参加していない群」では 1.29 倍、「スポーツの会に参加はしているが運動は 1 回/週未満の群」では 1.16 倍という結果がでました。

Kanamori et al. PLoS one 2012

集い場が地域にもたらす効果（その２）

ボランティア、
スタッフ、
担い手に

世のため人のため自分のために

「あんたらの顔見に来たよ～」と
言われるとこちらも元気になります。

参加された高齢者に喜んでもらえた時、
次回も頑張ろうと思います。

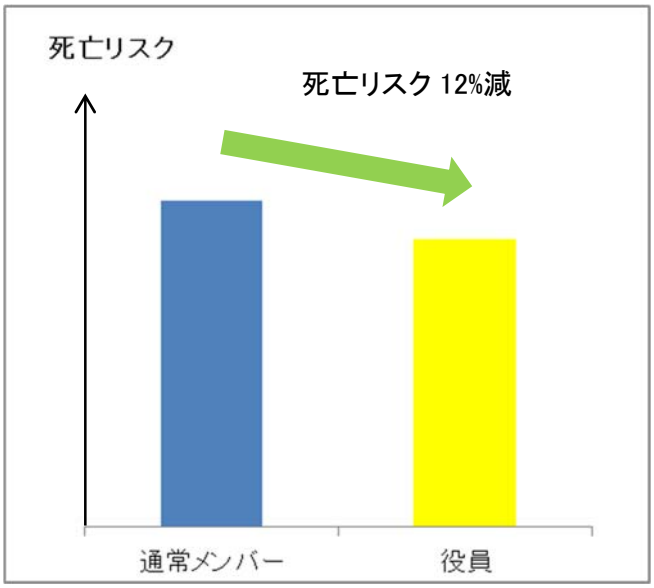
自分自身のリフレッシュに
なっています！！

スタッフ同士の連帯感が生まれました。

無理なく地域で役割を持つことで元気を保つことができる

集い場がもたらす影響の研究結果

1. 地域で役割ある高齢者は長生き（死亡率 12%減）



（自治会などの）通常メンバーと役員の死亡リスクの比較

N=10,271

Yoshiki Ishikawa、Naoki Kondo,Katsunori Kondo, Toshiya Saito,Hana Hayashi,Ichiro Kawachi, For the JAGES group.Social participation and mortality:Does social position in civic groups matter?BMC　public health 2016,16:394 doi:10.1186/s12889-016-3082-1

自治会など地域組織への参加は健康に役立つという多くの研究報告があります。しかし、組織内での役割（例:役員についているか否か）によって受ける恩恵が異なるかはこれまで分かっていませんでした。

そこで、**地域で役割を担っている高齢者は、長生きするのか**、調べてみました。

自治会などの組織に参加している 65 歳以上の高齢者 10,271 人を約 5 年間追跡し、役員（例:会長、世話役、会計係など）かどうかで、死亡状況がことなるかを検討しました。

その結果、**通常メンバーと比較して、役員の死亡リスクは 12%減少**していることが分かりました。

集い場が地域にもたらす効果（その３）

地域に

支えあうおつきあいで地域力向上！！

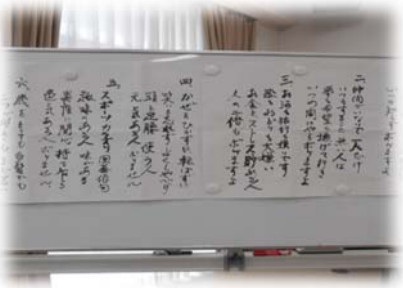
目に見える効果だけではなく、地域全体の力の向上に働きかける

<u>集い場立ち上げで地域が変わったと思うエピソード（集い場立ち上げ経験者へのヒアリングより抜粋）</u>

・地域の住民自身の「いい地域にしたい」という意識が高まった。
・１つの事例（集い場立ち上げ事例）が新たな循環を生むきっかけとなった。
　「他のところでも立ち上げをやってみよう」という意識がうまれた。
・立ち上げの話し合いの際、地図を使い「見える化」することで、地域の課題をみんなで共有できた。
・集い場立ち上げの際、地域住民が自分の特技を生かし、集い場立ち上げに携わってくれた。地域の持っている力を見つけ出すきっかけとなった。
・集い場の活動を通じて「互いが互いを見守る自然な形」ができた。
・集い場作りのための種まきをしっかりしていると、いつのまにか集い場が立ち上がっていることがよくある。種まきによる地域力向上を感じる。

おまけ

～神戸市北区北神地域の
集い場と立ち上げ支援の名言集～



あくまでも裏方に徹する

地域は住民のやる気で動き出す

集い場づくりに必要な要素は「人」「場所」「お金」『タイミング』である

丁寧な種まきをしていれば、住民の力で自然と集い場が立ち上がってくることがある（住民の力を支える支援が大切、センターは黒子）

タイミングを掴むためには
常に地域の動きを察知する

１０年後の○○地域を考える

集い場をつくり“タイ”やり“タイ”
（住民のやる気を引き出し高める合言葉）

ノウハウ集をつくれたらいいなあという私のつぶやきをまっすぐ受け止めてくれました。地域活動の経験が少なかった彼女が、数多く現場に足を運び、ここまでまとめあげることが出来ました。

幸せそうに仕事をする吉見保健師の成長は一緒に働いたみんなの自慢です。センターや社会福祉協議会を巻き込んでいいものをつくってくれました。

つどい場奮闘　編集後記

ある日突然，係長から「つどいの場づくりの経験がある程度たまってきたから，そろそろノウハウ集をつくって，（地域包括支援）センターや行政のスタッフが，さらにつどいの場を増やしていく活動の役に立てたらいいよね」と言われたのが，すべての始まりでした。

しばらくして夜に自宅で寝ていたとき，ノウハウ集の構成をふと思いついたのでメモをとりました。翌朝，係長に見せたところ「冊子の目次はこれでいいと思うので、あとは吉見さんにまかせた」と言われ，「センターの名言コーナーもあったら役に立つよ」とアドバイスももらいました。

その後センターのスタッフに意見を聞いたりしながらも，日常業務に追われてあっという間に１年以上が過ぎ，係長からは「ノウハウ集の原稿を年度末までにはまとめよう」，部長からは「ノウハウ集が吉見さんの卒業試験だよ」とお尻をたたかれ，ようやく年度末に原稿が出来上がりました。

冊子になったのもうれしかったのですが、このたびWEBに掲載され、神戸市北区の地域包括支援センターのノウハウを全国の皆さんに紹介できるのを大変うれしく思います。

私自身は職場を異動し，介護予防の現場からいったん離れましたが，つどいの場を立ち上げようと支援に尽力されている全国の仲間のお役に少しでも立てればと願っています。

吉見さんが初めて介護予防の仕事に就いて１年経ったころ，寝ながら書いたというメモを見せられました。控えめな人柄がにじみ出た仕事振りながら１年間でたくさんのことを筋正しく吸収してきたのがこの目次で分かるなあと，成長を大変嬉しく思いました。多くの関係者の応援を受けて出来上がったノウハウ集には，上司の喜びも詰まっています。ご一読いただければ幸いです。　　ｂｙ部長

地域の集い場立ち上げ支援ガイドブック
～集い場立ち上げ支援のための虎の巻～

発　行　平成 29 年 3 月北区保健福祉部