支え合う暮らし 下

生活支援

互いに困り事を解決

地域に安心して住み続けるために必要なことは「近所の人との支え合い」――。内閣府が全国の60歳以上の男女3000人を対象にした調査で、56%がこう回答しました＝図1。「家族や親族の援助」の50%より6ポイント高く、住民同士の助け合いを求めていることが分かります。

調整役が仲立ち

島根県の有償助け合いシステム「おたがいさま」は、暮らしの困り事を住民が協力して解決する取り組みです。困り事や助けてほしいことがある「利用者」と、それを助ける「応援者」を調整役の「コーディネーター」が結び付けて、解決に導きます＝図2。

電球交換や草刈り、子どもの遊び相手、外出の付き添いなど困り事はさまざま。年齢や資格などに関わらず誰でも参加でき、利用者にも応援者にもなれるのが特徴です。

思いに寄り添う

暮らしで直面する困り事は、人によって違います。松江市の「おたがいさま　まつえ・やすぎ」代表の清原春美さん（62）は「困り事の背景にある思いに寄り添うことが肝心」と話します。その役目をコーディネーターが担います。ごみ出しでも、分別ができないのと重い物が持てないのとでは、支援方法が変わります。利用者の思いに耳を傾けて、利用者と応援者の気持ちがつながることを重視しています。

同市で1人暮らしをする西川琢朗さん（84）は週2回、洗濯物の片付けや掃除、病院の付き添いなどを依頼します。コーディネーターの音田るりさん（66）は、「口数が少ない西川さんには積極的に声掛けをしてくれる人がいい」と、明るい性格の三島麗子さん（73）に応援を頼みました。

「最初は戸惑ったが、話し掛けることで少しずつ打ち解けていった」と三島さん。西川さんは「自分だけではできないことがだんだんと増える。手伝ってもらえて助かる」と笑顔を見せます。西川さんの「ここで暮らし続けたい」という思いを、みんなで支えています。

口コミで広がる

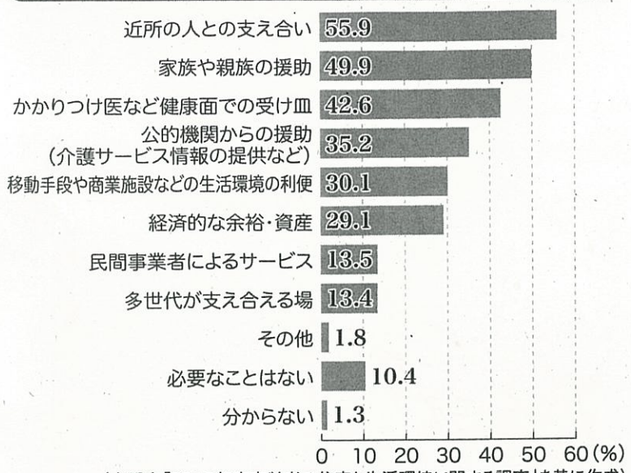
2002年に同県出雲市の生協組合員が始めた「おたがいさま」活動は現在、県内7カ所に広がっています。組合員が対象でしたが「困り事があるのは組合員に限らない」と、枠を取り払いました。

14年、JAや行政などに呼び掛け「地域つながりセンター」を設立。連携で「おたがいさま」活動を広げ、子ども食堂など新たな支え合いが始まっています。口コミで広がる支援の輪。18年度の利用者は1万6112人、応援時間は3万3304時間、応援者の登録数は1451人に上りました。

（この企画は飯田尚子が担当しました）

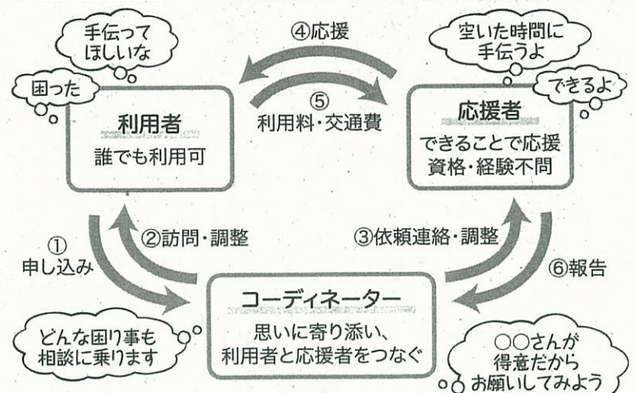
談笑する西川さん㊨と三島さん。家事応援は見守りにもつながっている（松江市で）

図1　地域に安心して住み続けるために必要なこと



（内閣府「2018年度高齢者の住宅と生活環境に関する調査」を基に作成）

図2　有償助け合いシステム「おたがいさま」の仕組み



料金設定　※地域や時間帯によって料金設定が異なる

利用料800～1100円/時＝（応援者への応援料：600～800円）＋（運営費：200～300円）

困りごと・応援の例

家　事	掃除、洗濯、買い物、食事作り、ごみ出し、縫い物
育　児	子どもの遊び相手、産前産後の家事、講座や研修会の託児、七五三の着付け
介　助	散歩や話し相手、通院・外出の付き添い
その他	電球の交換、草刈り、墓参り・墓掃除、スマホの使い方指導、ケーキ作り、囲碁

（有償助け合いシステム「おたがいさま」の資料を基に作成）

小さな事から始めて

岩手県立大学宮城好郎教授

高齢化や人口減少などで、暮らし方や地域の在り方が大きく変化しています。地域によっては、住民同士が支え合わなければ暮らしはもちろん、集落の存在が危うくなるケースも出てきています。

各地で広がっている住民主体の活動は「地域の課題をみんなで解決していこう」「地域を良くしていこう」という一人一人の思いにわば「できることの交換」です。得意なこと、できること、役に立ちたいという思いをそれぞれが出し合うことで、少しずつ目指すべき方向が見えてきます。

地域活動を始めるときは、最初から大きな取り組みをしようとせず、小さな事から始める勇気も必要です。できる範囲の小さな仕掛けをつくって、まずはやってみること。そして、それを継続することで、次第に地域を動かす大きな流れができていくのです。

地域活動というと、高齢者に目がいきがちですが、若い人を巻き込んで、人材を育てていくことも大切です。多様な世代が参加できる持続可能な仕組みを目指しましょう。

お断り　「神田卓朗の方言は文化財」は休みます。次回は1月9日付に掲載します

くらし面に声をお寄せください。
ファクス03(6281)5870
メールseikatsu@agrinews.co.jp

女の階段

一日でも長く元気でいたいと思い、体操教室に通い始めました。そこで見覚えのあるTさんと出会ったのです。Tさんは高校の同級生。思い切って声を掛けてみました。すると、彼女の驚くべき人生を知ることになりました。

地元の高校で英語教師をしていた彼女の実家は、1300年も続く由緒ある寺院。嫁いだ先もお寺でした。彼女が実家のお寺を継ぐことになり、現在55代目として頑張っているとのことでした。嫁ぎ先のお寺は、息子さんが後を継いで安心

友人の生き方に感化

きょうの一品

根菜の肉みそサラダ

1人分＝138キロカロリー、タンパク質7.2グラム、塩分1.1グラム

■材料（4人分）

める。Aを加え中火で炒め合わせ、水溶き片栗粉で軽くとろみを付ける。

❷サトイモは皮をむき、塩（分量外）でもみ洗いして食べやすい大きさに切る。ニンジンは皮