

地域社会活動への参加の仕方と続け方

地域社会活動の基礎知識 ②

はじめまして、私は現在58歳です。これ

まで自治会活動、自治会連合会活動（地域の祭り運営含む）、自主防災活動、避難所運営活動、居場所づくり、認知症家族の会、引きこもり家族の会、貧困世帯支援などに身を置いてきました。そんな私ですが、実は50歳まで会社人間で、ご近所や地域社会には全く関心がありませんでした。

50歳を前に実家に戻ってから、ご近所の景色に違和感を持ちました。『地方消滅』増田寛也編著、中公新書）を読んで危機感が膨らみ、社会人大学院で地域コミュニティと地域包括ケアシステムを学びました。「地域共生社会に向かう具体的なアプローチを共創する」という志と使命感を抱き、現在に至ります。令和3年秋には『新しい地域ネットワークの教科書』（あさ出版）も出版しました。そこに書いたことも盛り込みながら、ここでは地域社会活動への参加の仕方と続け方を軸にご紹介したいと思います。

フューチャースキルと地域社会

皆さんは「フューチャースキル」という言葉をご存知でしょうか。これはオックスフォード大学のマイケル・A・オズボーン准教授が2017年に発表した「スキルの未来」という論文の中で使った言葉です。

論文では「2030年に必要とされるスキル」すなわち「フューチャースキル」が挙げられています。そのうち上位15位は【表1】の通りです。1位の「戦略的学習力」とは新しいことを学ぶ力であり、生涯学習が続けるための学び方を身につけることです。変化の激しい時代に対応するため、自ら変化を楽しむことの重要性を象徴しています。15位までの中に、日本で盛んに言われているプログラミングスキルや語学力などは入っていません。

フューチャースキルは、各スキルを学ぶ



多摩大学医療・介護ソリューション
研究所 研究員
伊藤 幹夫

。【いとう・みきお】1964年生まれ。早稲田大学政治経済学部卒業。りそな銀行などを経て起業。多摩大学医療・介護ソリューション研究所に席を置きながら、多くの地域支援活動に向き合う。著書に『新しい地域ネットワークの教科書』（あさ出版、2021年）がある。

目的という視点から横串を通すと、「人間性と多様性を理解して社会性を身につけることだ」と言えます。そのスキルはご近所をはじめとする地域社会に必要であると同時に、地域社会から学ぶこともできるスキルだと私は考えています。

日本では、核家族化や個人主義化の影響で、ご近所との付き合いや地域社会との関わりを避ける人が増えています。冠婚葬祭にもご近所の協力が欠かせなかった時代と違って、今はご近所や地域社会と関わらなくても、さほど不自由を感じることはありません。「面倒だからできれば避けたい」と考えている方も少なくないでしょう。

しかし、ご近所や地域社会と関わることで学べることがあります。ご近所や地域社会を自分の居場所と捉えることで、新たな楽しみや仲間が見つかることがあります。とは言え、どのように関わっていけばいい



【図表2】市区町村の3層構造



居場所には大きく2通りあります。一つは「目的型」の居場所、趣味のサークル、高齢者サロン、いきいき百歳体操など、あらかじめ目的が明確になっている居場所が該当します。もう一つは、「共生型」の居場所です。こちらは目的が無くても自由に出入りできて、一人でも家族や友達同士でも参加できる居場所のことです。「共生型」の居場所は、気軽に顔を出せて一人で過ごすのも自由なこと、近年、新しい居場所として注目されています。

【図表1】2030年に必要とされるフューチャースキル

| | | | |
|----|--------|-----|--------------|
| 1位 | 戦略的学習力 | 9位 | 発想の豊かさ |
| 2位 | 心理学 | 10位 | アクティブ・ラーニング |
| 3位 | 指導力 | 11位 | 心理療法・カウンセリング |
| 4位 | 社会的洞察力 | 12位 | 哲学・神学 |
| 5位 | 社会・人類学 | 13位 | スピーキング |
| 6位 | 教育学 | 14位 | サービス志向 |
| 7位 | 協調性 | 15位 | アクティブ・リスニング |
| 8位 | 独創性 | | |

のかわからない方もいるでしょう。次章からは、その具体的な方法を説明していきます。

3つの観点から分類する
地域社会活動

まずはじめに、地域社会活動の全体像について考えてみましょう。私は(1)活動の目的、(2)活動のエリア、(3)活動主体の3つの観点から地域社会活動を分類するとわかりやすいと考えています。

(1) 活動の目的

- ①サークル型…趣味、スポーツ、健康体操、伝統文化など
- ②課題解決型…生活支援などのボランティア活動や特定の課題解決を支援する団体の活動など
- ③地縁型…自治会、子ども会、老人会、中学校との協働による活動など

これらに共通しているのが「居場所」であるということです。

(2) 活動のエリア

活動のエリアは、市区町村における3層構造を意識することが基本です【図表2】。「1層」は市区町村全体で、「2層」は地域・地区・学区、「3層」は町内エリア(ご近所エリア)です。地域社会活動では、サークル活動、スポーツ、伝統文化、自然保護、支援団体など1層と2層のエリアでの活動が多く見られます。しかし、地域社会活動にあたっては、3層との相乗効果をいかにデザインしていくかを考えたいものです。

なぜなら、3層は私たちの暮らしの現場であり、防犯・防災の観点からも、居場所づくりなどを通して、ご近所の共助を育んでいくことが大切だからです。例えば、サークル活動で1層、2層の活動をしながら、3層でも同じ活動をする方法があります。

(3) 活動主体

- ①個人か、有志のチームか、組織か。
- ②今ある活動にプラスか、今ある活動同士の統合か、新規スタートか。
- ③ボランティア(有償・無償)か、非営利(NPO)か、営利(ソーシャルビジネス)か。

どのように探せばいいか?

次に活動主体の探し方についてです。「サークル型」は、サークルの活動拠点とされやすい公民館や市民活動センターなどに設置されている「活動団体紹介の掲示板」で探すことができます。地域の新聞などの媒体に広告を掲載したり、自らホームページを持つ活動主体であれば、インターネット検索も可能です。また、実際に活動している人を紹介してもらって、直接話を聞いてみることもおすすめです。

「課題解決型」は、市区町村によっては各自自治体のホームページで「市民活動団体一覧」などとして活動主体を紹介していますし、自らホームページを持つ活動主体(NPOを含む)であればインターネット検索も可能です。地元の社会福祉協議会のボランティアセンターやシルバー人材センターから探していく方法もあります。

「地縁型」は、ご近所で活動されている方の話を聞いてみたり、体験参加してみるのが一番だと思えます。

探してみても参加したい活動主体が無い時は、自分で活動主体を立ち上げる方法もあります。その場合は、役所の担当課や市民活動センター(地域により呼称は異なります)でアドバイスを受けられます。最近では「地域プロデューサー」などの人材育成講座も多く開かれています。人材育成講座では地域社会活動の具体例や経験談などをリアルに聞けて、おすすめです。

どのような基準で選べばいいか?

続いて、活動主体の選び方についてです。



執筆者の本

『新しい地域ネットワークの教科書』
伊藤 幹夫 著
[あさ出版、2021年10月、1,540円]

「サークル型」は、自分が得意なこと、好きなこと、チャレンジしたいことで選んでみてください。例えば、趣味・スポーツ・伝統文化といった分野の中からテーマを選び、そのテーマに関連する活動の情報収集をして、自分に合うかどうか選ぶといいと思います。初心者や未経験者でも参加可能かどうかは、初めに確認しましょう。

「課題解決型」は、自分が関心ある社会的課題を選んでみてください。どの地域もそれぞれ多くの社会的課題を抱えています。例えば、孤独、貧困、障がい、引きこもり、認知症、精神疾患、買い物難民、外国人住民との共生、格差や分断、環境問題などキーワードはたくさんあります。

日本が課題先進国と言われる理由は、これら多くの社会的課題が、超高齢社会かつ人口減少社会の土台の上に載っているからです。私たち一人ひとりにできることは少ないかもしれませんが、多くの社会的課題が暮らしの課題として噴出しているのが、地域社会なのです。「自分の仕事で向き合っている社会的課題に関連するもの」という基準で選んでみるのもおすすめです。なぜなら、地域社会活動での経験や知識を、仕事にも生かすことができるからです。

「地縁型」を選ぶ際は、ご近所などより身近なエリアでの活動や人とのつながりに関心があるかどうかのポイントとなります。ご近所や自治会エリア内の趣味のサークルや生活支援のボランティア活動など、

「地縁型」の中にも「サークル型」や「課題解決型」があります。

いずれの場合も、選択にあたっては、活動の目的に加え、活動のエリアについても考えてみるといいでしょう。例えば、歩いてすぐのご近所での活動なら移動が楽ですが、市区町村全体に関わる活動だと移動に時間がかかるかもしれません。ですから、ご自身の移動手段とも照らし合わせて考えてみてください。

加えて、活動主体の規模や組織形態にも注目してみてください。個人が主催する少人数の教室と、NPOなど組織がしっかりしているところとでは、運営側と参加側の関係性も異なります。「自分が楽しめるかどうか」が一番大切な基準です。

参加するには どうすればいいか？

気になる活動主体を選んだら、思い切って参加してみましょう。

「サークル型」は、気になる活動主体に知り合いがいれば、その方に頼んで初回参加時に協力してもらおう方法がベストです。知り合いがいなければ、活動主体に直接連絡して、初回参加や体験参加について相談してみてください。

「課題解決型」は、活動主体ごとに明確な活動方針や活動内容がありますので、ともかくまずは体験参加してみるのがいいと思います。その上で、参加を継続するか、

一旦体験だけで終わりにするかを判断すればいいのです。私自身、認知症家族の会、引きこもり家族の会などに、当事者でも家族でもないのにドアノックして参加させてもらったり、断られた経験があります。

「地縁型」は、ご近所や自治会エリアといったごく身近な場所での活動になるので、既に参加されている方や過去に参加されていた方に、事前に活動方針や活動内容について話を聞いた上で、初回参加や体験参加について相談してみるのが得策です。

どの場合にも共通しておすすめしたいのは、自分一人での参加に加え、友人や知り合いと一緒に参加を検討することです。そうすれば、不安や心配はかなり減って、参加へのハードルが下がります。

活動への参加で どんな効果が期待できるか？

ここまで、3つの観点で活動主体の探し方から参加の仕方までを見てきましたが、地域社会活動に参加することで、どのような効果があるのでしょうか。

「サークル型」では、同じ趣味の仲間と楽しく過ごすことにより充実感や幸福感を味わえたり、ストレス発散が期待できます。新しい居場所ができることは心身の健康に良い影響を及ぼすとも言われます。

「課題解決型」では、「ありがとう」と言われることで、誰かの助けになっているという満足感を得ることが期待できます。「社

