つなぎあうヒトビト



もくじ

はじ	らめに	•		•			•		•	•	•	•	•	•	1
1	数字で	で見	る狙	江江	の状	:況·	•		•	•	•	•	•	•	2
2	「つた	ょが	る」	_	とで	社会	的	江江	Z を	解	消	!			
		~マ	ンナ	゚゙゙゙゙	みる		なが	がり		~	•	•	•	•	3~7
3	くらし	<i>、</i> の.	/ [°] (–	- -	ナー	事例	!		•	•	•	•	•	•	8~11
4	つなた	ぶり	あう	地	域っ	てこ	67	な愿	えじ	!	•	•	•	•	12
5	地区も	ュン	ター		覧·				•	•	•	•	•	•	13
6	あなな	この		な	がり	人人	Ŧ	長·	•	•	•	•	•	•	14~15
7	今日な	いら	でき	る	くら	しの	/	-	トナ		!	•	•	•	16
おれ)りに・	•		•			•				•		•		17

はじめに

現代社会は、非婚化や高齢化に伴い、単身世帯が増加しています。

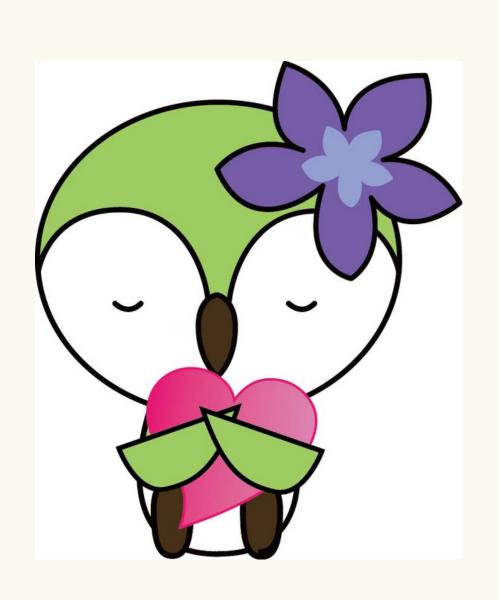
また、ライフスタイルや価値観の多様化により、地域組織・団体への参画が減っています。さらに、家族やご近所同士のつながりなどが希薄化して、社会的孤立の問題が深刻化しています。

今後は、社会的孤立を防ぐということが重要なキーワードとなり、益々つながりづくりが必要となります。宝塚では、つながりづくりの取り組みを「くらしのパートナー」として推進しています。

この冊子は、実際に宝塚で行われている事例を紹介しています。より多くの方々に、つながりづくりへの参考としていただければ幸いです。

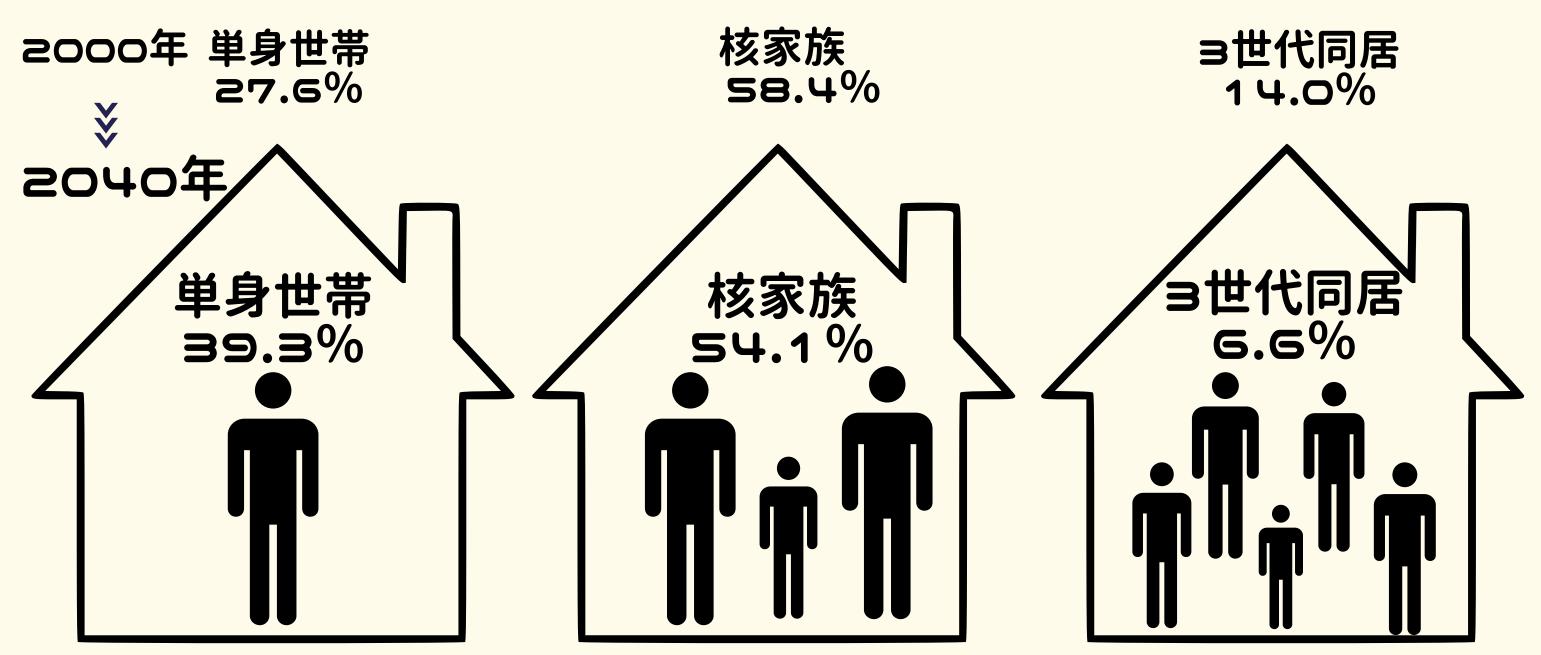
※社会的孤立とは...

家族、友人、近隣の人々などとの交流や接触がない、もしくは乏しいこと。



1 数字で見る孤立の状況

■ 2040年は、2.5人に1人が一人暮らしの時代



参照:『日本の世帯数の将来推計(全国推計)』(2018(平成30)年推計) 国立社会保障・人口問題研究所

高齢者をはじめ、1人で生活をする人が増えていく傾向にあり、 社会的孤立を助長していく。

世界一の孤独大国 日本

Q:あなたはどの程度、 孤独であると感じることが ありますか?

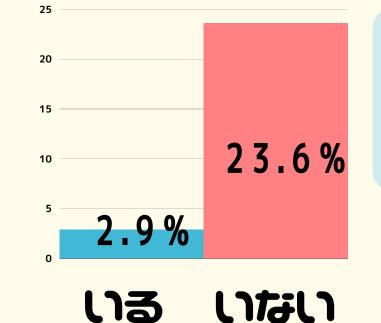


約3人に1人

「しばしばある・常にある」、 「時々ある」、「たまにある」と回答

不安や悩みの相談相手の 有無別にみる、孤独感が 「しばしばある・常にある」 と回答した人の割合は?





相談相手の有無で、 孤独を感じる頻度に 8.1倍の差がある!

参考:人々のつながりに関する基礎調査(令和3年)調査結果の概要 令和4年4月内閣官房孤独・孤立対策担当室

今の日本は、世代を問わず、孤独を感じながら暮らしている人が 多い。地域がつながりあえるようなアクションが今、必要!

2「つながる」ことで社会的孤立を解消!

■宝塚では、くらしのパートナーを推進しています。

What's < SLOJU-F-7

つながりづくりゃ、役割づくりを通して、
孤立を解消する地域住民による取り組みです。

くらしのパートナー誕生までのあゆみ

宝塚市社会福祉協議会の第6 次地域福祉推進計画にて、小 学校区コーディネーターとし て「つながりづくり」のでき る人の発掘養成を掲げる。

ごてんやま地区センター・ 長尾地区センターにて モデル実施を開始。





2015

2017

2018

2019

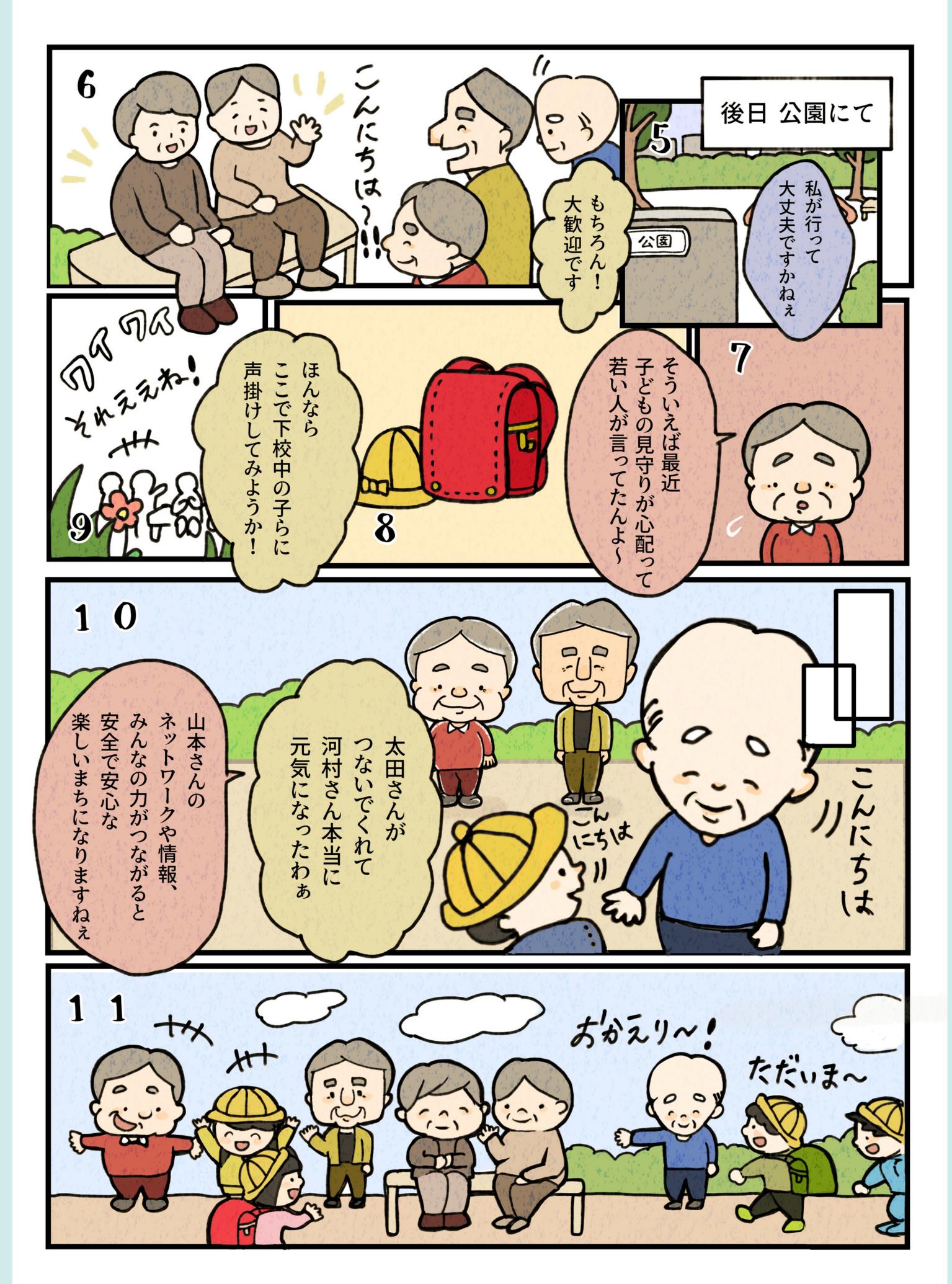
2020

介護保険制度が改正され、 住み慣れた場所で暮らし続 けられる仕組みを推進する 方向性が示される。 市内の見守りささえあい活動 者の連絡会(生活支援活動グループ連絡会)にて、住民コーディネーターの宝塚での考え方、イメージを協議。くらしのパートナーという名称でいり組みをすすめることに。

市内各地区にて、取り組みが開始。

マンガヴ見るつながり story1





マンガヴ見るつながり story2





漫画イラスト:パピコクレ

3 くらしのパートナー事例! (1)

長尾地区センターくらしのパートナー

~誰でも気軽に立ち寄り、世代を越えて、人と人がつながれる居場所を目指す!~



立ち寄られた方と 井戸端会議中! 看板が開催の目印!



活動内容

- 山本駅近くにある長尾地区センター の交流スペースにて、平日の午後、 自由にお話できる居場所づくりに取 り組んでいる。
- スーパーや病院などが近く、生活動 線上にあることで年代を問わず、 様々な人が立ち寄る。
- 井戸端会議のような何気ない会話を 通して、気軽に相談できる関係を 築いている。

子どもが遊べる スペースもあり、 多世代が集まる。

しょう おはなししま笑

~誰でもふらっと来て、おしゃべりを楽しんだり、相談したり、 地域の活動へつなぐことで、安心して暮らすことのできるまちを目指す!~

活動内容

- 西谷地域で以前、喫茶店を営まれていた 「山里」にて、誰でも自由に参加できる 居場所づくりに取り組んでいる。
- 表に「黄色いハンカチ」があがっている 時が開催の目印。
- ■メンバーは、それぞれ地域活動に取り組 まれており、活動の情報共有を行って いる。活動者のネットワークができるこ とで、地域内のつながりをつなげ合って いる。



目印の黄色い ハンカチ! 開催しているかどうか、 一目でわかる。



参加者に活動の経験談を伝えることで 新たな活動が始まったことも!

一小宝梅ハウス くつろぎカフェ

~まち協拠点を地域をつなぐ場へ! 生活の色んな相談ができる地域の窓口を目指す!~





くつろぎカフェでは、 健康のこと、生活のお悩み、 様々なお話で盛り上がる!

移動販売も同時に実施。 お買い物に多世代が集まる。

活動内容

- 宝塚第一小学校区まちづくり協議会の活動拠点「一小宝梅ハウス」にて、週に1度、おしゃべりができる「くつろぎカフェ」を開いている。
- 屋外で開催しており、お買い物 帰りの人や、お散歩中の人などが ふらっと立ち寄られている。
- ここでの出会いが、一人一人を 元気にしている。

ごてんやまハウスくらしのパートナー

~一人一人のやりたいことを大切にして、みんながつながる地域を目指す!~

活動内容

- ごてんやまハウス(ごてんやま地区センター)にて、いつでも立ち寄れる居場所づくりと、ご近所への訪問活動に取り組んでいる。
- 折り紙、手芸、お料理など、 住民がやりたいことを実現する場、一人一人の活躍の場と して自治会などの協力を得な がら活動を行うことで、地域 の交流が広がっている。



手芸の日。作業しながら、お話することも活動の大切な一部。





子どもと高齢者がつながる ハロウィンイベントに協力!

学生とお料理!世代を越えて共通の好きなことでつながる。

3 くらしのパートナー事例! ②

宇宙メダカでつながる1地区くらしのパートナー

〜いつでもふらっと来られる場に! 誰でも参加できる内容で、いろんな人とつながる機会を増やしたい!〜



宇宙メダカをくださった、
ご近所の方と一緒に!

活動内容

- デイサービスの交流スペースを 「誰でもふらっと立ち寄れる」 場所にするため、みんなでメダ 力を飼育する取り組みを開始。
- ■子どもや、障碍(がい)のある 方など、様々な人がお世話に来 るようになり、地域のつながり が広がっている。

地域の方による手作り紙芝居。 それぞれのできることで、活動を盛り上げている。

ラ・ビスタ ささえ愛ネット

〜住民同士の助け合いと、居場所づくりを通して、住み続けたいまち、 誰もが住みたくなるまちを目指す!〜

活動内容

- すみれガ丘では、生活のお困りごとを住民同士で助け合う生活支援活動と「ラ・ビスタよりあい広場」での毎日型の居場所づくりの2本立てで地域のつながりづくりに取り組んでいる。
- 生活支援活動は、ボランティアできることを登録することで、地域の知る人ぞ知る情報を見える化し、住民の生活のお困りごととつないでいる。



水道の修理中! お仕事での経験など、それぞれの得意なことが活かされている。



よりあい広場は、地域の真ん中にある居場所。 子どもから高齢者まで気軽に立ち寄ることができる。

くらしのパートナー中山台

~一人一人がHAPPYになれるコーディネートや、地域のお店などとも連携し、 お店のお客さんなど、間接的なつながりも活かせるグループに!~



くらしのパートナーの オリジナルマークを作成!



カフェ参加者のお声から、 難聴についての講演会を実施。



活動内容

- ■中山台コミュニティ福祉活動部では、地域のショッピングセンター内の会場で、誰でも気軽に相談ができるよう月に1度カフェを開催している。
- 日常生活やカフェを通じて、 様々な声を聞き、地域全体で 考える必要があるものは、中山 台コミュニティの協力も得て、 啓発活動に取り組んでいる。

カフェの様子。若い世代のやりたいことを 実現するために、みんなで一緒に考え中!

末成小学校地域<5しのパートナー

~私もあなたもみんながくらしのパートナーに!~

活動内容

- 宝塚市末成小学校地域まちづくり協議会では、福祉部開催の「相談窓口 フレンド」と地域のサロンが連携して、地域の様々な相談に対応する体制を作っている。
- だれもがくらしのパートナーになれるように、福祉の専門職とも連携し、相談内容や解決事例の情報共有を行っている。



サロン活動者や専門職も参加して、情報共有。

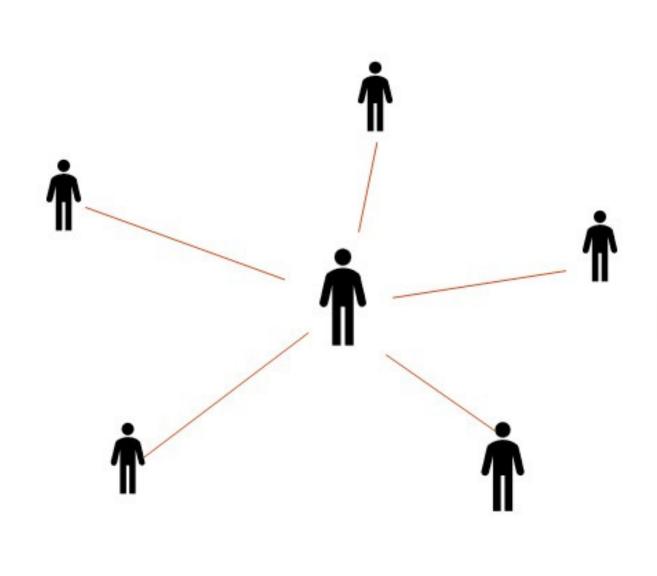


フレンドの日。何気ない会話から、 ちょっとしたお困りごとが出てくる。



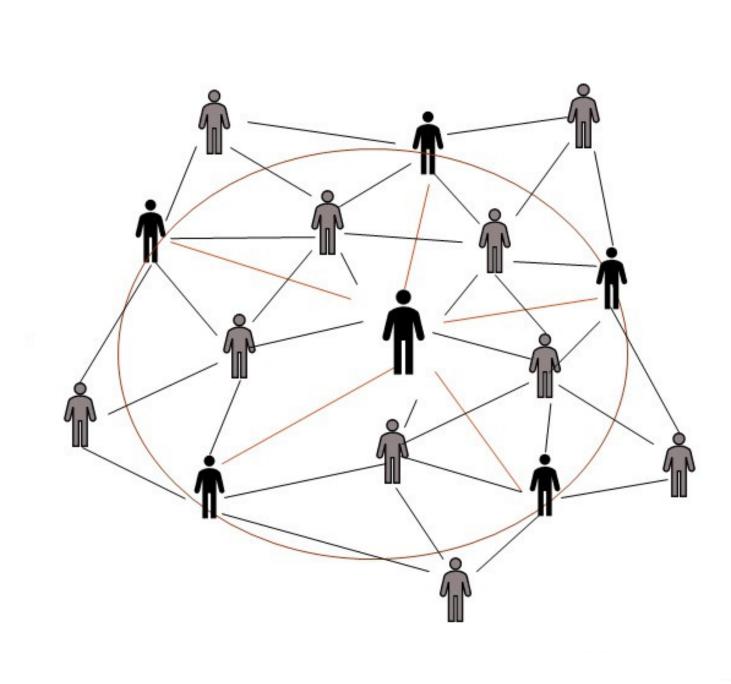
黄色の のぼりが、 開催の 目印!

4 つながりあら地域ってこんな感じ!



- ■地域のつながりがこんな風に見えていませんか?
- ■それぞれでは、つながっている。 ただ、そのつながりや活動は、地域の 知る人ぞ知るものになってしまって いる。





- ■でも、つながりは見えていないだけ かもしれません。地域で活動するヒト ビトが輪をつくることで、そのつなが りは見えてくるかもしれません。
- ■本当につながりがない人も、もちろんいます。だから、つながりづくりをみんなで一緒に考え、取り組むことが大切です。
- ■みんながそれぞれ持っている、ちょっとしたつながりをつなげ合うと、 宝塚はきっともっと元気になります。

5地区センター一覧

- 宝塚市社会福祉協議会では、市内のブロックに1カ所ずつ、地区センターを 設置しています。
- くらしのパートナーにご興味を持ってくださった方は、ぜひ1度ご相談ください。地区担当がお待ちしています。



イラスト:パピコクレ

6 あなたの「つながり」メモ帳

- 地域で出会った人や見つけた活動、あなたが発見したものは宝物です。
- ■「つながり」メモ帳に、発見したものを書き込んで、あなたのネットワークをアップデートしていきましょう!
- 専門の相談機関もご紹介します。

まちの活動

- •
- •
- •

まちの人

- •
- •
- •

まちのお店

- •
- •
- •

ふれあいいきいきサロン

•

•

•

いきいき百歳体操

•

•

•

セルフヘルプグループ

※さまざまな事情で悩みのある人や家族が、思いや体験を共有し、 自分らしく生きていく力を得ることを目的としたグループ

•

•

•

地域の身近は相談相手 民生委員・児童委員

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱され、地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努める方々であり、児童委員を兼ねています。TEL:0797-86-5003(民生委員・児童委員連合会事務局)

専門の相談機関

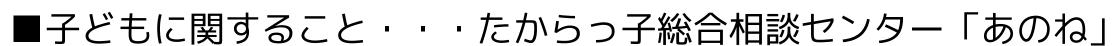
■高齢者に関すること・・・地域包括支援センター 「宝塚市 地域包括支援センター」で検索。



または、右記へアクセスの上、お住まいのエリア担当の所へ連絡。

■障碍(がい)に関すること・・・委託相談支援事業所 「宝塚市 委託相談支援事業所一覧」で検索。

または、右記へアクセスの上、お住まいのエリア担当の所へ連絡。



TEL: 0797-80-8171 子ども総合相談課

FAX: 0797-77-9128

■どこに相談したらいいか分からない時・・・地区センター(P13参照)





7 今日からざきるくらしのパートナー!

- ■地域がつながりあうために、今日からできることをお伝えします!
- 一人一人が日々の暮らしの中で、できることから少し意識してみることが 地域のつながりづくりには、大切です。
- すでに意識して取り組んでいる項目は、ぜひ今後も継続していきましょう。 それが、地域の元気になります!

くらしのパートナー的アクション 6選!

- 回覧板や掲示板の情報を気にして見てみる。
- ご近所の人にあいさつをして、顔と名前を覚える。
- ご近所の人に、あいさつ+αの話をしてみる。 (例:こんにちは。今日も暑いですね。)
- 地域の行事に参加して、顔見知りの人を増やす。
- あなたが参加している活動に誰かを誘ってみる。
- この冊子をもって、お住まいの地域の地区センターに 行ってみる。 (P13参照)

おわりに

普段の生活での気にかけ合いや、お互いさまの気持ちが「くらしのパートナー」につながっていきます。

それって、ちょっとおせっかいかも?と思われるかもしれません。しかし、ちょっとしたおせっかいがなければ、一人一人の持つ魅力や困りごとは、誰にも気づかれず、地域の中で埋もれてしまいます。

まだ、この取り組みは始まったばかりです。

私たちは、つながりあえる宝塚のまちをみんなで一緒に作りたいと考えています。



発行

宝塚市・宝塚市社会福祉協議会