

平成 29 年度老人保健事業推進費等補助金  
老人保健健康増進等事業

介護予防につながる社会参加活動等の事例の分析と  
一般介護予防事業へつなげるための  
実践的手法に関する調査研究事業

報告書

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
平成 30 (2018) 年 3 月



## 【おしゃべりハンドメイドの会:地域活動系】

(男女共同参画センター横浜南)

### ■活動の概要

誰でも気軽に手芸などのハンドメイドやおしゃべりを楽しむことができる会。男女共同参画センター横浜南が、シニア女性が地域の安全づくりと交流の担い手となれるように企画したものだが、「予約不要」、「手ぶらで可」、「誰でも参加OK」、「むずかしくない」が外出(活動への参加)の敷居を低くしたことで、入口のオープンスペースを会場とし、何をやっているのだ<sup>らう</sup>かと気軽に覗ける「天岩戸効果」によって、参加者数を増やしている。

おしゃべりハンドメイドの会の活動概要			
継続年数	1~3年(平成28年~)	立上げは容易だったか?	検討に半年かけた
活動頻度	月1回	体を使うか?	使わない
提供側人数・男女比	5人・全員女性	頭を使うか?	使う
参加者数・男女比	15~40人・全員女性	楽しいか?	楽しい
参加年齢層	年齢制限なし	会話・コミュニケーション	多い
リーダーの存在	存在する	地域貢献しているか?	貢献している
地域での認知度	高まってきた	他地域で展開可能か?	可能

### ■活動の背景・きっかけ

男女共同参画センター横浜南が立地する南区、中区、西区は市内でも古い市街地を抱えており、高齢化率が高く、特にシニア女性の独居率が高い。また、シニア女性が気軽に新しい活動に参加できる機会もあまり多くなかった。そこで、シニア女性の孤立を防ぎ、外出や社会参加の機会となり、自らが交流や支え合い、見守りなどの担い手になれるような企画の検討がはじまった。

### ■活動の経過

十数人からなる検討会メンバーで、先行事例の視察などを経て協議し、「教える人」と「教わる人」という関係にならないほうが良い、という方向性を決めた。参加者層はシニア女性を中心だが、子育て中の女性も孤立しがちなので、年齢制限なしとした。

### ■具体的な活動内容

- 毎月第3金曜日に開催(平成29年11月より第3木曜日に変更)。
- 男女共同参画センター横浜南が運営する事



業である。

○センター1階のオープンカフェスペースで開催されており、予約なしの自由参加が可能。初心者でも子ども連れでも途中からでも、誰でも参加できるのが人気。参加費は300円。

○地域のシニア女性が「世話人」となり、4~5人で企画、資材の手配、当日つくる作品の手ほどきなどを担う。世話人はみな企画検討段階から関わってきた。

○取材当日は、アクリル毛糸とストローだけで編むミニマフラーづくり。縦糸を通した4本のストローに横糸を互い違いに通していくだけの簡単編み物を楽しんだ。

○同センターで実施されるヨガ教室に来たときに声をかけられて参加したと言う女性は、「今回で3回目。でき上がった喜びを友人と味わいたくてまた来た」と笑顔で友人とひとときを楽しんでいた。また、「やりたいと思っていたけど機会がない」という女性は、「申込不要なのがいい」とここで知り合いになった3人で簡単編み物とおしゃべりに興じていた。

○センター職員がセンターで実施している体操教室やヨガ教室等のチラシを、体力が気になるシニア女性に手渡し、参加を促していた。

### ■活動の拡大

○センターでは、回覧板やチラシ折り込みなどの紙媒体を中心に広報してきたことから、その活動は少しずつ知られ、地元新聞にも紹介されるようになった。その記事がきっかけとなり、ヒアリングに伺ったこの日は、通常15人ほどの参加者が倍以上となる34人。リピーターも増えているが、新規参加者も増えており、この日も17人が初参加だった。

○年齢制限がないので、保健師などに紹介されて子育てママがやってくることもある。

### ■活動の財源

センターの直営事業。

### ■自治体等との連携、協働

センターの所管は、横浜市政策局男女共同参画推進課。地域の高齢化、高齢女性の地域活動推進といった視点から、この事業の必要性は共有されており、具体的なプログラムの開発なども求められている。

### ■他組織等との連携、協働

センター直営事業なので今のところ連携先はないが、将来的には、他地域との交流事業や作品の展示・販売なども考えている。

### ■学びの習慣、情報の共有の機会

世話人のミーティングに職員が入った形で実施し、会の振り返りや情報交換をするなどして、学びを深めている。

## ■メンバーや参加者、地域への効果

### ＜外出頻度・身体活動＞

予約なしでふらっと立ち寄れるのが好評で、気軽に訪れるリピーター、新規参加者も増えており、外出、身体活動ともに頻度は増えていると感じている。ここに参加することで外出しやすくなって、例えば映画や買い物にも行こうと変化すると見ている。

### ＜会話・コミュニケーション量＞

参加者は、その日の説明を聞きつつ、はじめて会う隣席者と会話をし、また異世代との交流もするので、新たな刺激が生まれる。生活課題や生き方の課題に応えるメニューとして、出会える機能が発揮できている、と見ている。世話人も積極的に声をかけるので、会話もすすむ。

### ＜総合的な健康度（歩行機能、認知機能）＞

参加者同士が知り合いになり、誘い合い、また新たな友人を誘ったりして、外出などの良い機会になっていることが伺える。外出と交流により、総合的な健康度は高まりそうだ。一方、世話人も、その日のメニューを決め、資材を用意し、実際に自分でも試し、説明もして、参加者同士の交流を促すといった役割を果たすので、歩行機能、認知機能ともに好影響が期待できる。

### ＜地域住民の健康等への意識の変化＞

本人の意思で参加するだけでなく、センターの入口で開催している様子を見て、娘が母親に外出のきっかけにと参加を促したり、保健師が交流の場を求めている子育て中の母親に情報提供したりしている。また、介護中の家族をデイサービスに送り、迎えに行くまでの時間を利用して参加している人もいる。このような場が地域に定着すれば、家族等にも安心を与えられる、と見ている。最近では、口コミでの広まりも感じるという。

## ■困難への対応

この事業で最も気を使ったのは、世話人の役割であるという。そのため、「教える人、教わる人という上下関係ではなく、お互いに手ほどきし合い、人の輪の中で自分のペースで過ごせるフラットな関係性を築ける場づくりに注力した」と館長のA氏は語る。「手仕事半分、おしゃべり半分で、場を見守ったり、人と人、人と空間をつなぐ、そういう担い手になってほしいと世話人と繰り返し話し合った」と言う。数回の会の実施を経て、世話人からは「レベルの高いものがないのかなと思っていたけれど、むずかしいことをするのが目的じゃないとわかった。簡単なほうが隣の人との会話がすすみ、交流が深まると考えるようになった」との言葉が聞かれるようになった。「センターは、あくまで裏方。世話人の方々が現場を運営してくださる中で、この事業の趣旨を肌で感じてくださっているのが伝わってくる。その上で、それぞれの方が持つ力を発揮していただくのが、この事業の柱です」とセンター管理事業課のB氏、C氏は口を揃える。

## ■今後の課題

半年ぶりに外出したという人や終わってからカフェを楽しむ人、知り合いができたという人も増え、場づくりはある程度達成できたが、やはり課題はあるという。それは、世話人のあり方、育成である。「リピーターに世話人を打診しても、世話人のサポートならいいけれど、世話人になるのは遠慮される。どう探し、どう養成し、どう支援するかが大きな課題」と館長のA氏。交流の中で潜在力の発揮を促せる人材を参加者に声をかけつつ探すしかないと言う。

人材育成については、今のところ、職員が入った世話人会を開催して、ヒューマンスキル、ファシリテーションスキルなどの質を担保しているが、「世話人力をどのように広げていけるかが、現在の一番の事業課題」と話す。

## ■本事例の特色（所感）

会場は、センター入口の洒落たつくりのオープンカフェスペース。「天岩戸効果」を狙っていると言う。つまり、扉を少し開けて覗いたら楽しそうで一步出てしまう、そんな効果を期待して、敢えて入口前で行っているのだ。

「何かやってみたいが、機会が…」と踏み出せないシニア女性の心理を突いた方法で、「予約不要」「手ぶらでOK」「誰でもできる」というハードルの低さとともに参考にすべき試みだ。

予約不要、年齢制限なし、手ぶらで可、むずかしくない、固定メンバーではない、参加しやすいという「ゆるさ」もキーワードだ。女性限定というのも「気を遣わずにすむ」と評判がいいと言う。高い技術を必要としない、隣の人でも教えられる、受け入れられやすさもポイントで、暮らしの延長線上にある「つくる楽しみ」「おしゃべり」が良いのだろう。

他の活動へと繋ぐゲートとしての機能を果たしている点も、見逃せない。参加者のうち、体力が気になるような人には、職員がセンター主催の体操教室などのチラシをさりげなく手渡していた。ひとまず外に出てきてもらい、必要に応じて必要なサービスや支援につないでいく、そんな機能がここにはあるように思う。

介護予防担当部署との連携については明言は避けたが、「こうした具体的なプログラムが標準化できれば、高齢女性の活躍の可能性を他局の事業に重ねて展開できるのではないかと、所管である横浜市男女共同参画推進課のD氏は話している。

