

2. 中心市街地における高齢者の「閉じこもり」への対策と予防について ～参加者を限定しない開かれた「集いの場」づくりの取り組みから～

松本市地域づくりインターン第4期生・中心市街地担当 正木 輝

1. 序章

1-1 研究の背景

かつては隣近所が助け合い、協力し合いながら、生活を営んできた。それは生活用品の貸し借りといった日常的なものから、冠婚葬祭や急病、災害時などの非常時、農業や商売といった仕事に関わることなど、様々な場面で見られてきた光景であった。これらの助け合いは「顔見知りだから困ったときに助けを求められることができる」「お互い様の精神」などの日頃のつながりから来るものが多い。そうしたつながりの多くは隣近所や地域社会での関係によって形づくられてきたものであった。そして隣近所との付き合い方も「何かにつけ相談できたり、助け合える関係が望ましい」と考える人が多かった。

しかし、生活様式、生活意識の都市化や地域に対する親近感の希薄化などを理由に、近所との関係を望まない人の増加や、地域や隣近所との関係を持たない人たちが増加傾向にある。内閣府の調査¹⁾によると、ここ近年では、「会ったときのあいさつ程度の付き合いが望ましい」と答える人が増加している。こうした近所付き合いや地域活動への参加に対する意識の変化が地域のつながりの希薄化をもたらしてきた。関係が希薄化することにより、かつてのような関係がなくなり、日常生活のちょっとした困りごとに対して助けを求められる関係がなくなっている。

国民生活白書では、「暮らしに必要なサービスの提供はその地域に住む人でないと担えないことが多い。」²⁾としている。特に暮らしの支援や介護といった、人と人が密接に関わるサービスは身近な地域で継続的に行うことが求められており、地域住民自らがそのサービスの担い手としての役割を果たしていくことが求められる。また、防災、防犯などの非常時でも一番頼りになるのはすぐに駆け付けられることができる隣近所の住民であるとしている。

一方で、自ら望んで近隣との深い交流を持たない人もいる³⁾。こうした人たちの多くは、働いているなどと経済的に余裕があるため、暮らしの中の困りごとに対しても、近隣へ助けを求めるのではなく、

企業などが提供するサービスを利用することでニーズを満たしている。

しかし、地域の中には、身体的・精神的な原因から閉じこもりがちになり、本人の望まぬ形で孤立しつつある高齢者が存在している。第一線を退いてから趣味や友人、自身の役割がなく、「生きがい」と呼べるものをもっておらず、地域の中での関係性が希薄化し、孤立してしまう。これらの高齢者の中には、経済的にも余裕がある人たちがばかりではないため、困りごとの解決に民間のサービスを利用できず、また、地域の中に頼れる人もいないため、困りごとが解決できないままとなってしまうこともある。

こうした望まぬ形で孤立している高齢者が多く存在していることから、もう一度地域の中でつながるキッカケや場を提供することで、「何かにつけて相談できたり、助け合える関係」を生み出すことができるのではないかと考える。高齢者が閉じこもりにならず、参加できるような新しい「集いの場」の創出や、「生きがい」といえるような楽しみ、社会的役割の創出していくことができないかと考え、今年度は、そうした地域のつながりづくりを目的とした活動に取り組んできた。

1-2 地区の現状

松本城の中心市街地は松本城を中心とした観光地や商業地の面と住民が暮らす生活圏の面の両方を併せ持った地区から構成している。そのため、観光客や勤め人で大きな賑わいを持つ大通りであっても一本道に入ると住宅地が立ち並んでおり、場所によってはその住宅地も空き家や空地が目立ち、閑散としたまちになりつつある。

近年では、市役所新庁舎の建て替え問題や、松本城南西外堀復元事業、内環状北線整備促進事業などの都市開発により、住民の立ち退きが進み、さらなる人口減少や町会の機能の喪失などが懸念されている。高齢化が深刻になる地区内において人口が減少することで、いざというときに互いに支え合える関係が弱まり、暮らしの中の困りごとが解決できない

ままとなりがちとなる。

暮らしの中の困りごとに対しては、これまでも論じている通り、「地域内での身近な解決が望ましい。」とされている。しかし、隣近所の助け合える関係にある人が高齢であったり、住民の立ち退きにより転居してしまうと、近隣の人たちに助けを求めることが困難な状況になる。

こうした状況に対して、松本市の中心市街地では「福祉互助会」⁴⁾などの有償ボランティアが支援体制として作られている。

日頃より、地域の中でつながりがある人は、親しい友人などに困りごとを相談することもでき、支援機関を紹介してもらえることもある。また、「しばらく見かけないね」などと、親しい人から話題が上がり、現状を知ることができるために支援の手を差し伸べることが可能となる。

しかし、地域の中で孤立している人は、「困ったときに誰に相談したらよいかわからない」と、一人で課題を抱え込んだままの状態になってしまっている。また、日頃より交流のある人もいないために話題に上がることも少なく、地区の中にいながら、その人の現状が明るみに出ることがないということも起きている。その結果、ボランティア組織などといった社会資源はあるが、支援を必要とする人たちがそれらの社会資源のことを知られていないために利用されない状態となっているケースもある。

こうした現状を踏まえ、地域の中で孤立しつつある人達が、困ったときに助けてもらえるような関係性を作ったり、すでにある社会資源にアクセスできるようなキッカケや場づくりに本年度は取り組んでいくこととしたい。

2. 現状の把握、調査(なぜ集まる場が必要とされているのか)

2-1 高齢者の閉じこもりの要因

高齢化していくと生活の幅が狭くなって、家に閉じこもりがちになることが指摘されている。この閉じこもりとは、閉じこもり予防・支援マニュアルによると「1日のほとんどを家のなか、あるいはその周辺(庭先程度)で過ごし、日常の生活行動範囲が極めて縮小した状態」⁵⁾としている。他にも「家の外から出られる状態であるにもかかわらず、家から外に出ない状況」や「社会的な関係性が失われている状態」とされている。そのため、高齢者の閉じこもりとは、生活の行動する幅が狭くなった状態であり、社会的

関係が失われた状態を指す概念であるといえる。ずっと家の中にいても、趣味に打ち込んでいたり、友人が訪ねてくる人、地域や家庭の中で自分の役割をしっかりと持っている人であるならば、閉じこもりの対象には含まれないといえるだろう。

この閉じこもりは、閉じこもっているという現象を指す言葉であるが、何故、閉じこもっていることになっているのかという要因については様々である。ここでは、その要因として代表的な【身体的】【精神的】【人的・環境的要因】の3つの要因について取り上げることができる。

①身体的要因

まず、第1に身体的要因である。これは、「足や腰が痛いといった体の不調や、歩行能力の低下といった理由で、家の外に出て外出するのが億劫になり、自然と外に出る回数が減少し、閉じこもりが引き起こされる場合にみられるものである。身体的な不調が要因となって、外出する機会が減少し、家族ではない他者と交流する機会も減少し、徐々に社会との関係性が失われてしまう。また、自宅から外出する機会が減少することで、体を動かすことも少なくなり、身体機能の低下や体力の低下を引き起こし、日常生活を送る上での基本的動作にも大きな影響を及ぼすことが懸念される。

②精神的要因

2つ目は、精神面における課題によって引き起こされる精神的要因である。この例にあたるのが、病気や配偶者との死別などを契機として、抑うつ状態に陥ってしまい、閉じこもりになってしまう場合があたるだろう。自宅から外出する機会が減少することで他者との交流や会話も少なくなる。その結果としてうつ病を発症するリスクが高まる恐れがでる。気分が落ち込んでいるときこそ、気分転換になるような、友人とのおしゃべり、趣味や役割をもつことが重要であるといえよう。

③人的・環境的要因

そして、3つ目として挙げられるのが、人的・環境的要因である。その観点において多く耳にするのが「生きがいが無い」「友人がいない」「自分の役目がない」といったものである。会いに行きたくなるような友人もいなく、熱中できるような趣味もなく、また、地域といった社会集団へ属することがないた

めに、地域内での社会的な役割もない。こうした生きがいと呼べるものがないために、一日を家の中で閉じこもりながら張り合いのない生活を送っているケースである。

閉じこもりの要因は上記の3点からみていったが、実際の地域の現状では、これらの要因が複合的に絡み合い、他者や社会との関係が狭くなっているといえよう。高齢者の生活の幅が狭くなり、閉じこもりになることは、身体能力の低下や認知症発症などの健康リスクが高まってしまうことも問題となってくる。身体能力が低下することで日常生活を送るのも困難な状態になってしまうと「暮らしの中の困りごと」も噴出することになる。さらに、「閉じこもり」となることで、隣近所の人と顔を合わせることや、地域活動に参加することもなくなるため、地域の中でつながりがなくなり、社会的な孤立を生み出していってしまう要因になる。

そのようなことから、狭くなりがちな生活の幅を広げていくためのアプローチとは何かということを考えていく必要があるだろう。もちろん、ひとつには、病気や身体機能の低下を防止するような医療的な支援も重要である。実際に、病気から回復したり、身体面での不調が改善されたりすれば、その人の生活の幅も広がってくることになる。

しかし、そのような専門的なアプローチだけでなく、地域の中で他者のつながりを作っていくことが、介護状態に陥ることや、閉じこもり状態になることを予防する意味でも、重要なことである。このような人と人との関係づくりは、様々なきっかけから生み出していくことができる。隣近所の人と、顔を合わせるうちに仲良くなることもあるし、地域のボランティアや行事を通して仲良くなることもあるだろう。

これまでにおいても地域包括ケアシステムの構築が目指されており、誰もが住み慣れた場で安心して暮らし続けられるように、「暮らしの中の困りごと」は地域や隣近所が助けあうことで解決することが望ましい⁶⁾とされている。しかし、悩みや困りごとを相談した時に、応えてくれると思える他者の存在が本人たちに見えていなければ、たとえ困っていたとしても、地域や隣近所に対して助けを求めることはできないであろう。

2-2 閉じこもりの要因の解決のために

これまでの検討を通して、高齢者の閉じこもりに

なる主たる要因として3点を取り上げ、生活の幅が狭まっていく問題としてみてきた。このように考えてみると、閉じこもりの予防のためには、生活の幅を広げることができる他者関係を作り出していくことが重要であると考ええる。それでは、このような課題に対して、地域や公民館がどのような役割を果たすことができるだろうか。

①身体的要因への解決策

以前は熱心にサロンや公民館活動に参加していた人が、ケガや身体能力の低下により参加できなくなってしまうことがある。本人としては今まで通ってきたこともあり、参加したいと考えているが、体がついていかず、だんだんと足が遠のいてしまう。このように体の不調が原因となり、出掛ける回数が減り、生活範囲がどんどんと縮小されていき、自宅の中だけ、果てはベッドの上で寝たきりになってしまうこともある。こうした身体に問題があり、外出が困難な人に対しては、歩いて行ける範囲に「たまり場」があると良いのではないかと考える。しかし、自宅から遠方にサロンなどがあり、そこまで歩くのが大変という人を多く見かける。

閉じこもりの原因となる身体の衰えは予防することはできても、一度、身体機能が低下すると、悪くなった状態から改善を図るのは難しいとも聞く。そのような身体機能を低下させないためにも、高齢者の人たちの自宅から歩いて行ける範囲にたまり場やサロンがあれば、外出するきっかけにつながるのではないかと考える。

②精神的要因への解決策

気分がふさがちになった際に、悩みを相談できたり、外に連れ出したりしてくれる友人の存在は重要なものである。地域内での友人関係は日頃からのコミュニケーションや地域活動などから生まれるものである。築かれた友人関係は趣味やサークル、公民館事業を通して交流が深まるものである。

公民館やひろばはこうした関係づくりに大きく貢献している。日々の暮らしの中で、趣味や楽しみ、友人があることで、落ち込んでいるときの気分転換にもつながっていくと考える。

しかし、地域の中には、公民館やひろばを利用することに抵抗感を感じている人や、地域活動に参加したいと考えているが、キッカケがないために参加できずにいる人たちもいるのではないだろうか。

そこで、これらの人たちが、気軽に参加することができる集まりの場や機会を地域や公民館、または地域内のオープンな環境に設け、友人や趣味を見つけるキッカケを提供することによって、参加者層がひろがり、閉じこもり防止につながってくるのではないだろうか考える。

③人的・環境的要因

社会的役割は、地域活動に参加するなかで得られるものである⁷⁾。近隣との関係をとっている人ほど、地域活動に参加する傾向がある。その一方、他者との関係が希薄な人ほど地域活動に参加することが少ない傾向にある。閉じこもりきりで周囲との関わりを持てない人達は、地域活動への参加傾向が低い傾向にある。

こうした、自分自身の役割がないと感じている人たちが、社会の中で役割を持つことができないかと考えている。特に高齢者の人たちは、会社の定年退職などを機として、これまでの人間関係が急速に狭まったものになりやすい。しかし、こうした高齢者の人たちの中には、様々な能力を持ったひとたちはいるわけで、それらの能力を地域の中で活かし、何らかの役割を果たすことができないかと考えている⁸⁾。徐々に地域社会の中に自分自身の役割が位置づき、社会の中に自分自身の役割を持つことができるなかで、自己肯定感を高めることができ、気分も明るく過ごせるようになって考えている。

3. 地域内におけるたまり場の実態

それでは、既に地域の中にあるたまり場がどのような実態にあるのかをみていくことで、これから高齢者の閉じこもりを防止していく上で求められるたまり場の在り方とは何かを考えてみるができるのではないかと考えた。

3-1 福祉ひろば

福祉ひろばは、松本市における独自の仕組みであり、健康推進や居場所づくりなどを通して、地域づくり、福祉づくりに貢献することを目的として設置されたものである。福祉ひろばは、縁側のような場を作り出し、住民同士の会話が生まれる機会を提供している。

福祉ひろばの利用者は小さな3~5人ほどのグループを形成し、それぞれが自身のできること、やりたいことをするための場として機能している。それら

の小グループ同士がつながりあう機会を提供する場に、福祉ひろばの健康講座になっている。このような小さなグループが一堂に会することで、大きなグループが形成され、日頃は知り合う機会のなかった利用者同士が顔を合わせる機会となる⁹⁾。こうした顔を合わせる機会を繰り返すうちに、互いに声を掛け合ったりできる関係が生まれてくる。こうなることで、同じグループの人がいなくても、参加する動機が生まれてくる。

一方で、福祉ひろばには、こうした小さなグループが幾つか存在することから、利用者が固定化してしまうという一面もあるのではないかと感じた。また、グループなどに属していないと、「会いに行くほどの友人がいないから行かない」となりやすく、参加が少なくなる傾向になってしまうのではないかと。こうした、普段、福祉ひろばを利用していない人たちも集まりたくなるような友人やグループを作り出



図1 中央地区福祉ひろばふれあい健康教室にて
(令和元年2月21日)



図2 中央地区福祉ひろばふれあい健康教室にて
(令和元年1月10日)

していくこともこれからの福祉ひろばに求められることではないだろうか。

3-2 ひろばサロン、町会サロン

福祉ひろばや町会では、月に一度、誰もが自由に参加できる場としてサロンが開催されているところが多い。これらのサロンは、様々な人とおしゃべりして楽しむことができる場として開催されている。福祉ひろばが主となり、開催しているサロンでは、会場からお茶菓子なども、地域の役員やひろばコーディネーターによって準備がされている。これらのサロンでは定期的に時間が決められ開催されており、利用者は時間内であれば好きな時に来て、好きな時に帰ることができるような仕組みとなっている。

こうしたサロンは、仲の良い友人と集まって話ができる情報交換や交流の場であったり、町会内の住民が顔を合わせて情報交換ができたりする場として活用されている。また、サロンの時にしか行き会うことのできない友人と久しぶりに話をしている姿が見られるなど、かつての利用者なども気軽に参加し

やすいことも利点である。その一方では、初めての人にとっては敷居が高いと感じる場となりやすく、一人でふらっと来ても、話の輪の中に混じれないと孤立してしまうこともしばしばあるのではないだろうか。同じ町会のグループとそうでない利用者とが分かれてしまっている傾向もあるように思われる。

3-3 買い物支援市 ～休憩所「寄ってきま処」～

松本神社の境内で行われている「ようこく朝市」の会場には、休憩所を併設している。2地区4町会が合同となって開催している朝市であるため、ここでは地区の町会がどこに所属しているかということを問わない様々な人の利用が見られる。開催会場も松本神社という地元の人も慣れ親しんだ場所が会場であるため、気軽に立ち寄りやすい雰囲気のあるオープンな場となっている。また、最近では周辺の観光地を訪れた観光客も利用することが多くなっている。休憩所の利用者は買い物のついでに立ち寄る人も多く、朝市の開始前の時間つぶしや買い物後の休憩に利用しており、その結果として、たまたま買い物に



図3 中央地区福祉ひろば サロン喫茶
(2019年9月19日)



図4 第1回松本神社 ようこく朝市「休憩所寄ってきま処」

来た人たちが集まっていることができる井戸端会議的な場となっている。

そのため、休憩所のみを利用する利用者数を見ると利用する人が少ないことが明らかである。買い物支援市は買い物が主目的であるため、休憩所の利用を目的として来る人はおらず、一人で来て、誰ともおしゃべりすることなく、買い物だけして帰ってしまう利用者もいる。現在では「ちょっと寄っていきましょ」程度の声かけしか行っておらず、休憩所の利用を強制するものでもないため、利用の有無に関しては利用者がどう使うかという判断にゆだねられている。

この買い物をしに人が集まる人たちを、休憩所の利用につなげることを如何にしていくかが大きな課題となっている。

4. 研究方法

従来までの、福祉ひろばやサロンは地域内の不特定多数の人を対象に開催している。こうした場合は既存のグループ同士の交流や、取り組みを共有し合う場として有効に機能している。しかし、一方では、参加や仲間づくりの目的がハッキリしているため、目的や友人関係が無いと、参加することが難しい傾向になりやすい状態に陥りやすいのではないかと考えられる。

そこで、対象も目的も限定しないアプローチである野菜市などを新たな「たまり場」づくりの取り組みとして位置づけ、既存の支援から零れ落ちてしまう人たちを包摂することを目的として活動したい。

今回は、買い物という共通した目的を持った不特定多数が集まる場である「買い物支援市」と、全員が共通して持っている思い出話をキッカケにつながりあう「昭和の松本を語る会」の活動に取り組んでいく。買い物にしても地域の歴史にしても、どの人たちにとっても自分自身に引き付けて考えられ、アクセスしやすい内容となっている。そのため、敷居の低い「たまり場」づくりに取り組んでいくことを通して、「高齢者の地域内での孤独」を地域で克服していくために求められることは何かを考えていきたいと考える。

5. 実証研究① 買い物支援市 ようこく朝市

5-1 昨年度の経緯

①「ようこく朝市」の創設の経緯

地域づくりインターンとしての活動に取り組むな

かで、2つの買い物支援市の立ち上げに関わってきた。その中の1つが、鷹匠町・丸の内・大柳町・北馬場の4町会が合同で開催している「ようこく朝市」である。

中心市街地において、多くの人の課題として認識されていることとして、日用品や生鮮食品を購入できる「買い物場所の少なさ」が挙げられる。松本城を中心とした中心市街地では生鮮品を取り扱うスーパーマーケットが点々としか存在しておらず、遠方の大型商業施設まで行かなければならない。そのような高齢者の買い物の不便さを解消するために、「中央地区福祉互助会」が中心となって、買物送迎支援を計画した。しかし、活動当初は希望者が集まらず、買物送迎支援の実施には至らなかった。買い物に不便を感じている高齢者が多いのに希望者が集まらなかったのは、利用人数や買い物時間が制限されるなどが理由ではないかとの意見が互助会のメンバーの反省会において出された。

さらには、「買い物送迎支援より市を開催した方が買い物困難者のニーズに合致するのではないか」との意見が住民の中から出された。野菜市では、送迎をお願いするほどではないが、買い物に行きたいというニーズに対応することができ、利用人数や買い物時間の制限もなく、誰でも自由に買い物ができるという利点があるため、これまでの送迎支援での課題を解決することができるのではないかと考えた。

また、「買い物環境がない」という点は、一町会だけの問題ではなく、隣接する周辺の町会に共通している課題でもある。そのため、一町会のみで野菜市を運営するのではなく、同じ課題を抱える複数町会で共同開催することで、そのエリア一帯が共通して抱えている買い物問題に対しての支援が行えるのではないかという意見も出された。買い物支援市では1つの拠点を設けて開催する方法をとることで、周辺の複数町会の大勢の人たちも対象にすることができ、買い物の支援を行うことができる。そうした経緯を経て、「ようこく朝市」では、こうした「周辺に買い物環境がない」という共通した課題を抱えた松本城北側の4町会(鷹匠町、丸の内、大柳町、北馬場)が合同となって開催する取り組みとなった。

②昨年度の取り組み

昨年度は6月～11月までの期間において第4日曜日に松本神社をようこく朝市の会場として開催することとした。昨年度は、発足初年度であったこともあり、まずは地域の住民の方に朝市での買い物を親し

んでもらい、地域に定着させることも目標として取り組むこととした。また、会場を神社という地域住民にとってなじみ深い場所にする事で誰でも立ち寄りやすいオープンな場になるように配慮することとした。

ようこく朝市はだれでも気軽に買い物に来れる場を目指すために、その目標に「配達サービス」に取り組むこととした。

配達サービスとは、買い物に来た利用者が、「持ち帰りを気にしてほしいものを購入できないことがないように」との配慮から行っているサービスである。当初は実行委員の中で担当していた配達サービスだったが、回を重ねるごとに、「帰る方向が一緒だから」などということから、利用者が他の人の荷物を運んでいることも見られるようになった。重い荷物の持ち帰りを気にせずに買い物をすることができるようになる利点があるだけでなく、荷物持ちを通して、ちょっとしたことにも助けを求めることができる助け合いの関係づくりにつながる支援になっていったと考えられる。

5-2 今年度の取り組みについて

①取り組みの概要

昨年度の成果を踏まえ、今年度は朝市を、地域の中の交流の拠点としての機能を位置づけることを重視して活動に取り組んできた。

朝市では誰もが買い物ついでに立ち寄れる場所となるように、休憩所「寄ってきま処」も併設している。「寄ってきま処」は、会場に少し早く着いた人たちが朝市の開催時間になるまで、のんびり過ごしたり、買い物を終えた人が一息ついたりする場所として地域の利用者の方たちから重宝されている。いわば、出張サロンとも同様の機能を担えているのではないかな。

身近な場所を朝市の会場とし、買い物ついでに気軽に話ができる場があることで、オープンな集いの場とすることができた。このような場では、一人でも来ても、他の利用者や実行委員、協力農家をはじめとする様々な人たちと交流することが比較的容易であり、新たな「友人づくり」の場となっている。地区町会を問わない場であることから、普段交流のない他地区他町会の人とも関わりを持つこともでき、互いの地区や町会を知る、よい情報交換の場としても機能している。

また、出張サロンとして位置づくことで「お城の向こう側にある公民館まで歩いて行くことができな

い」として従来のサロンなどを利用していなかった人たちにとっては、歩いて行ける身近な範囲にサロンが設立されたことになった。買い物支援市と併設して開催しているため、買い物ついでに「ちょっと寄っていける」くらいの気軽さが誰でも参加しやすい敷居の低さにつながっているのではないかな。運営側も休憩所の利用を強要するのではなく、「ちょっと寄っていきましょ」くらいの声かけを徹底しているため、寄るか寄らないかは利用者の気分や判断で行うことができている。

最近では、ようこく朝市の観光客の利用が増加しつつある。会場である松本神社の裏手には松本市の重要文化財である、「旧開智学校」がある。以前より、旧開智学校を目的に来た観光客が、通り道にある松本神社で開催している朝市に立ち寄ることはあった。しかし、旧開智学校が今年5月に国宝に指定されることが決定されたことを機として、旧開智学校を当てとする観光客が増加している。その観光客が観光ついでに朝市に興味を持ち、立ち寄る人たちが増えることになった。今までの朝市は、朝9時に開催し、地域の人たちが30分ほどで買い物をする。その後は、休憩所を利用したり、混雑を避けてゆっくり買い物したい人たちが、10時くらいの間に集まるといった様子であった。そして、10時を回ると来場者も少なくなるため、撤収することが多かった。

しかし、最近では10時以降になると、旧開智学校などを見学した観光客が、朝市に立ち寄ることが多く、休憩所でも小休憩をしていくようになった。朝市では、おやきなどのすぐに食べることのできる農産品も販売されており、観光客はおやきを購入し、休憩所を利用している。その際に、休憩所を利用している地域住民の方と観光客との交流が見られるようになった。「どこから来たのか」「この地域にはどんなものがあるのか」「試食や販売で出ている農産品の話」などと様々な話題の話をしながら交流を行うことができるようになった。

買い物に来る地元の人と、協力農家といった中心市街地外の人、そして観光客という異なる地区からきた人という三者が、このお茶のみ場にて交流をすることで、お互いのことを知り合う機会につながっている。観光客の話から松本に住んでいる人たちでは気付かなかった松本の魅力を知ったり、農家さんと親睦を深めることで顔なじみになったりすることで、楽しいと感じてもらうことができ、次回の朝市にも参加しようという動機づけにつながっていくと考え

ている。また、郊外地区の人や観光客が間に入ること、普段、関わりの薄い町会の住民同士でも交流が見られ、地区町会を越えて、お互いにつながりあう場となっていた。



図5 朝市会場での買い物の様子



図6 休憩所にて談笑する利用者



図7 リヤカーを用いた宅配サービス

②周知活動

「見守りや安否確認にもつながるから、お茶のみにだけでもいいので、もっと多くの人に朝市に来てもらいたい」という要望が町会長からあり、従来までのチラシの内容を見直した。(※資料1、2参照)

従来までは、買い物支援が目的であり、地域への定着を目指していたため、朝市に並ぶ商品名を詳しく列挙していた。しかし、チラシの在り方を見直した後は、たまり場やサロンとしても多くの人に利用してほしいことから「買い物をしなくてもお茶のみにだけでも来て良い」ということを伝える内容に変更することとした。従来までは内容を書き込みすぎたため、高齢者には見づらいチラシであったが、シンプルなデザインとしたことで、高齢者にも見やすく、朝市とお茶のみ場の開催案内を端的に伝えることができるようになった。

③配達サービスについて

今年度の朝市では、配達サービスも継続して行ったが、配達サービスの利用率の伸びが悪く、一時は中止も検討された。しかし、配達サービスの利用者の中には、「月に一度の朝市で1か月分のお米を購入し、次の朝市のころにはお米がなくなるからまた買いに来る」という具合に計画を立てて利用している人もいたことが分かった。また、冬季になると利用者が各自で農家さんに事前に注文して野沢菜などをたくさん購入するニーズも出てくる。こうした人たちは購入品の持ち帰りに不安を抱えているため、配達サービスがなくなってしまうと、楽しく気兼ねなく買い物をすることができなくなってしまう。

こうした現状も含めて、やはり配達サービスは必要だと判断にするに至った。また、地区内でも購入品の持ち帰りに不安を持っている人は少なからず存在すると思われるため、配達サービスも行っている朝市として宣伝をして、利用者のニーズの掘り起こしを行っていきたいと考える。

5-3 考察

今年度、ようこく朝市では、買い物支援に加え、居場所づくりについて取り組んできた。

朝市の利用についてのアンケートを7、8、9月の3回にわたり実施した。対象者は朝市や休憩所の利用者であり、記述式にて回答してもらった。(※資料3参照)

アンケートによると多くの利用者が週に一度、買

い物には出かけていると回答していたが、家族以外とお茶のみを利用する機会は週に一度、あるかないかとの回答が多かった。こうした結果から考えられることは、買い物という日常生活に欠かせない行動の中に、たまり場やお茶のみの機会を作ること、「ついでに寄っていけるサロン」という従来のものとは違う新たなサロンの形が出来上がってきていることが読み取れる。

朝市の楽しみは何かという項目に対しては、「買い物」と回答する人が多かったが、お茶のみ場や雰囲気も楽しみの1つであるという回答も見られた。普通にスーパーなどの店舗に買い物へ行くとすると、一人で行って黙々と買い物を済ませて帰ってくるだけになってしまう。せっかく買い物に出かける機会があるのであれば、その機会に合わせて誰かとお茶のみをすることで、買い物とお茶のみの2つの楽しみができるようになる。「特に出かける気にならない」「話すほどの友人もいない」という人も、買い物に出かける機会はある。この際に、ついでにサロンを利用して、仲の良い友人を作ったり、買い物もお茶のみも楽しいと思ってくれたりできれば、積極的に外に出る動機になっていくと考えられる。

また、日頃、公民館や福祉ひろばを利用しない人達も、買い物をしにやってくることがある。こうした場で、近況や無事を確認できれば、地区内の見守りの場としても一役買える場にもなっていくことが期待されている。

日常生活の中で利用頻度の高い場所にサロン機能を併せ持った場所があることで、「ついでに寄って行ける」くらいの気軽さで利用することが可能となる。公民館や福祉ひろばまで行くのが困難なためにサロンを利用できない人も、こうしたたまり場なら参加しやすいのではないかな。また、地区の施設や町会の持ち物といった場所ではなく、オープンな場所で開催することによって、他地区多町会の人や観光客に対しても排他的になることなく、参加しやすいサロンにつながる。

日頃より、他者とのつながりがない人たちがこうした場を利用することで、おしゃべりをする楽しさや友人を持つことにつながり、次回以降も訪れたいと思う動機づけになっていると感じている。

5-4 次年度へ向けて

①既存業者との連携

買い物支援市では、複数の農家さんから農産品を

多く提供してもらっているが、利用者の中からは生鮮品や生活用品も販売してほしいとの要望が寄せられている。そこで、朝市側では利用者へのニーズに対応していくために、現在、中心市街地内を毎週決まった日に巡回している「移動スーパーとくし丸」との連携を検討している。

移動スーパーとくし丸は、玄関先まで来てくれて、その場で買い物ができる利便性の高さから地区内でも利用している方が多くいる。連携を図ることによって、とくし丸としても、買い物目的で人が集まっている場所へ出店することができ、さらなる販路の拡大にもつながるのではないかな。

玄関先まで来て、買い物ができるのは持ち帰りの心配もなく、とても便利ではある。しかし、玄関先にて買い物が済んでしまうことは、生活範囲の狭まりを引き起こしやすく、閉じこもりを引き起こす恐れがあるのではないかな。

せっかくならば、買い物ついでに誰かと一緒にお茶のみをしたりすることが、地域との関わりを持つことにつながるだろう。そのためにも、とくし丸と朝市との連携ができればと考えている。

②休憩所の役割の強化

朝市の休憩所を観光客が利用することが多くなったということは前にも述べた。朝市の開催場所が松本城と重文旧開智学校の中間地点であるため、移動の間の休憩として利用する人が多い。朝市を通して休憩所を利用している地元の利用者や協力農家さんたちと交流が生まれている。

こうした折に、地元住民の方が、観光客に周辺の歴史や農産品などについて語ることができれば、高齢者の新たな役割づくりにつながっていくのではないかな。

かつてのまちなみを映した写真を見ながら、会場周辺のまちなみや当時の思い出を観光客に語ったり、販売されている農産品の食べ方について教えたりすることで、ある種の観光ガイドになると考えている。お城などで行っているボランティアガイドほど、しっかりした観光ガイドではないかもしれないが、地元の住民ならではの情報を発信できると考えている。

「自身の役割がない」ことが閉じこもりの要因となるとするならば、買い物支援市や休憩所の場を通して、市の利用者が自然と役割を持つことができる機能を作っていくことはできないかな。買い物支援市の機能のみならず、積極的に地域に関わるキッカケ

を作り出すことができるのではないかな。

今年度、朝市の「雰囲気が良い」と感じている人が多く見られた。この雰囲気は気軽にゆったりと買い物をしたり、お茶のみができたりする空気感が生み出しているものではないか。また、市の運営に関わっている地域の人からも、仕事という認識はなく、気軽に参加しているから無理なくやっていけるとの感想もあった。

この利用者側も運営側も、「気軽に参加できる」という朝市の「雰囲気」を次年度以降も大切にしていきたいと考えている。今年度はもっとたくさんの人に、気軽に利用してもらいたい思いから、試験的に、子供向けの綿あめの無料配布や、サッカー観戦のために松本を訪れた観光客に向けた、地元サポーターとの交流などを行ってきている。こうした取り組みを次年度以降も継続して行っていくことで、地区内外や世代を問わず、多くの人たちが気軽に利用できる朝市となり、今以上に地域住民にとっての憩いの場となるのではないだろうか。



図8 来場された子どもたちへの綿あめのサービス
(第7回目に実施)



図9 会場で立ち話をする来場者

6. 実証研究② 昭和の松本を語る会

6-1 昨年度の経過

① 活動の経緯

松本市の中心市街地では、近年、再開発が頻繁に行われている。松本城南西外堀復元事業を中心に、基幹博物館建設や内環状線整備事業、さらに市役所新庁舎建て替え事業など大きな事業がいくつも行われている。再開発は交通渋滞の緩和や歩行者の安全確保、まちの活性化を目的として行われたものである。しかし、そのまちに住んでいた住民から見ると、道幅の増幅により、まちなみは閑散としたものになっており、当初の狙いであった中心市街地の活性化には至っていないのではないかと感じている人も多いようだ。

また、再開発によって昔から多くの市民に愛されていた建物や、生活の一部となっていた風景が失われていくことで、かつてのまちなみに郷愁を感じている人もいる。さらに、開発が進む以前のまちなみを知る人も高齢化し、次の世代に伝わらないまま、まちの歴史が途絶えていってしまうとの危惧から、現在のまちなみの記録保存とかつてのまちなみを映した写真の掘り起こしを行っていくこととした。

このようにして集められた写真について、当時のまちの様子を詳しく知る人から、思い出話や写真にまつわるエピソードを聞き取り、写真とともに地域の人たちの語りを紐づけし、記録として残していく取り組みが始まった。写真だけでは伝わらないまちなみや生活、そこにあったお店や住んでいた人などについても記録し、次世代に残していくことで、変化するまちなみを鮮明に残していくことを目指した。

この取り組みは、松本大学総合経営学部観光ホスピタリティ学科の増尾・向井ゼミと支援会「ゆにまる」と連携しながら実施したものである。

この二者が松本市商工会議所に保管されていた商工会議所創立100周年記念の際に作成した「松本市まちなみ写真パネル」を活用して、地域の高齢者への聞き取り作業を行っていくものであった。その写真パネルの中には、松本の中心市街地を映したものが多く残されており、現在の再開発が進む前のまちの姿が鮮明に記録されており、これらの写真を活用して、まちなみの再生に向けた聞き取り調査を行っていた。この取り組みは筆者が担当地区で行っていた活動とつながるものがあつた。また、多くの写真が中心市街地ということもあり、地域にとっては懐かしい写真が多く見受けられた。

②前年度の取り組み

前年度は中心市街地の中の中央地区にて「昭和の松本を語る会」を開催してきた。かつての松本のまちなみを映した写真を高齢者の方に見てもらい、その写真や写っている場所などにまつわるエピソードを自由に語り合ってもらったこととした。そして、その高齢者が自由に話した内容を学生が聞き取るというスタイルで行われた。かつてまちなみを知らない学生にとっては、高齢者が話す当時のまちなみの様子は新鮮に聞こえるものであり、熱心に話を聞いていた。

また、中央地区には松本城南西外堀の復元事業に伴い、多くの住民が転居してしまった二ノ丸町会があるが、この町会の人たちが同窓会をすることになった。その会において昭和の松本を語る会が開催することとした。この会は、第1回目が11月に、第2回目が1月に開催された。第1回目の時は「次回もやりたいが迷惑をかけるから…」と昭和を語る会の開催については消極的であった。しかし、第2回目実施後には「3回目もやりたい。また学生さんにも来てもらいたい」と開催に向けて積極的な姿勢になった。これは学生などの若い世代に自身の思い出話を話すことによる交流が楽しいと感じてもらえたようであった。

また、地区内にある高齢者福祉施設でも、昭和の松本を語る会を開催した。施設でも様々なレクリエーションを開催しているが、たいいてい高齢者は途中で眠ってしまうことが多いという。しかし、この会では眠ってしまう高齢者は一人もおらず、最後まで全員が学生との話を楽しんでいた。いつものレクリエーションだと、高齢者の方は一方的な受け手に回ってしまうため、手持ち無沙汰を感じて眠ってしまう。しかし、今回のように高齢者が自身の思い出話を自由に語りあうことで誰もが主役となることができる。こうした交流ができたことが「昭和の松本を語る会」の特徴であった。

前年度の取り組みでは、昔の写真を元に若年世代と高齢世代とが交流をするキッカケを生み出すことができたのではないだろうか。この会では高齢者が受け身の姿勢で参加するのではなく、自由に話することで誰でも送り手や主役になれる場になったのではない。高齢者が自由に語る当時の様子を学生が聞き取ることで、学生たちにとっては当時のまちなみを学ぶ機会となり、高齢者はそれを教える側になることができた。こうした若年世代へ歴史を伝

えることが高齢者にとって新たな役割を得ることにつながっていったのではない。

6-2 今年度の取り組み

今年度の取り組みでも、地区内のまちなみ保存活動と「昭和の松本を語る会」を並行して行ってきた。地区から収集された写真の中には年代や、場所がハッキリとしていないものが多く寄せられた。松本城や市役所など目印となる写真が写っているものは年代も場所も特定が容易なものではあるが、写真の中には何気ないまちなみを映しただけの写真もある。これらの写真は、やはり長く地区に住んでいる人たちから聞き取るのが一番だと考え、地区の住民が多く集まる機会を利用して、上映を兼ねた場所の特定を行ってきた。

①居酒屋公民館

中心市街地の中の第一地区と中央地区では、地区内の親睦を深めるための取り組みとして居酒屋公民館を開催しており、その場でも収集した写真を使った「昭和の松本を語る会」を開催した。

居酒屋公民館にて語る会を開催したのは、写真の年代や場所の特定をしたいからであった。しかし、写真を見ると写っている建物やまちの様子などについて各々が自身の思い出を語りあい、共有する場となった。「昔あそこはこうなっていた」「ここでこんな悪さをして遊んだ」「この家にはこんな人が住んでいた」などのそのまち生活していた人でなければ知りえない話が話題の中心に出されていった。このように思い出を共有することで、自身の記憶のなかではあいまいだった部分が、他者の思い出と合わさることで、より鮮明に当時の情景を共有できる機会となった。

また、居酒屋公民館は「地区の公民館にもっと男性に来てもらいたい」という意図から開催してきたものであった。そのため、参加者のほとんどが男性であり、女性の参加はわずかであった。

しかし、最近では、昔の懐かしい写真を楽しみにして、参加してくれる女性の姿が見られるようになった。最初は居酒屋公民館に参加することに難色を示していた方でも、「立ち退きが進む前のまちの様子を見ることができるなら」と参加してくれる方もいた。さらには、写真の上映を楽しみに新規の男性の参加もあった。

まちなみ写真・映像を上映していた居酒屋公民館

だったが、参加者が自由に思い出を語りあうことで、新たな関係づくりの場となり、その結果、高齢者が自己肯定感を得ることのできる場にもなったのではないかと感じている。

自分自身の思い出を、他者からも「そうだった」を共感してもらえることで、肯定感や承認欲求を高めることにつながる。また、他者と思い出を話し、共感してもらえることを楽しいと感じてもらうことができれば、また参加しようと思う動機づけにもつながってくると考えられる。

②てまり時計祭り まちなかまると写真館

てまり時計祭りは、毎年5月に松本市の中心市街地にある伊勢町商店街とMウイングとが共催で行うイベントである。そのイベントの場にて商工会議所保有の写真パネルを使った、写真展を開催した。今年度はてまり時計祭り20周年という記念すべき年でもあったため、写真展も大きな規模のものとなった。

展示する写真は会場となる伊勢町の写真を中心に選び出すこととした。展示写真を選ぶ際には、地元町会の方に実際に写真を見てもらいながら、一緒に

選んでもらうこととした。この祭りは、地元商店街や地域の人が大勢訪れるイベントでもあるため、地域住民の思い出が強い風景の写真や写真にまつわるエピソードのあるものを中心に選ぶこととした。また、伊勢町は現在の旧開智学校があったまちとして住民の人が誇りを持っていることもわかった。その旧開智学校が国宝に指定されるとの報道がてまり時計祭りの開催時期にあった。そのため住民の方からの要望もあったこともあり、旧開智学校の写真もあわせて展示することとなった。

このてまり時計祭りでは、子供向けの企画としてクイズラリーを行っている。このクイズラリーの中の一問に写真展にまつわる問題を出すこととなった。問題の内容としては「写真を見て伊勢町商店街がかつてなと呼ばれていたか」ということを問うものであった。しかし、せっかくの機会なので、写真を少し難しいものにすることとし、写真を見てもらえなかったら地元の人に聞いて、答えを覚えてもらうように促すなどの工夫をしてみた。

写真を見るだけでは子どもたちには「まちが今とはだいぶ違う姿」という印象しかもってもらえないのではないかと感じた。せっかく昔のまちの姿を知ることができる機会であるのならば、地区の高齢者の方に写真を見ながらまちなみや生活などをあわせて教えてもらうことで、より地域に対して関心を持ってもらいたいと考えた。高齢者の方も、子どもたちにまちのことを教えるという役割を持つことで、積極的にイベントに関わってもらえるようになった。

このようにすることで、子どもたちはクイズの答えを知りたいから高齢者に話を聞き、高齢者は自分の思い出話を元に子どもにまちの様子やヒントを教えてあげるという、やらされ感や負担の少ない世代間交流が実現できたのではないかと考えている。

こうした取り組みは、前年度の二ノ丸町会同窓会と同様に、高齢者が若年世代に昔のまちの様子を教えることによる高齢者の新たな役割づくりにつながっていった。今回はイベントの中の一企画であり、時間としては短いものではあったが、それでも内容は充実したものになった。参加した高齢者からは「懐かしい写真を見ることができ、子どもたちと話すことができて良かった」などの声があった。また、クイズの解答の写真が昭和50年代ごろとしたために、参加した子どもの保護者からも好評であり、親から子どもへ当時のことを伝える場にもなっており、高齢者と子どもだけではなく、そこに保護者も取り込



図10 居酒屋公民館にて写真を上映し、年代や場所の特定を行った。



図11 当時の住宅地図と比較しながら、写真の場所や建物の特定制を行った。

むことで3世代交流に発展していった。

③各町会での取り組み

公民館を中心として、昭和の松本を語る会を開催してきた。何度か開催をする内に「昔の写真を見たいけれど、公民館まで行くのが大変」という要望が見られるようになった。これらの要望を受けて各町会でのサロンや、行事の際にまちなみ写真のスライド上映を行った。また、地区内にある高齢者福祉施設の協力をもらいながら、複数の町会の合同での「昭和の松本を語る会」の開催を行うこととした。

町会ごとでの開催は、会場となる町会の写真を中心に上映を行った。町会での開催にあたって「写真の見せ方」や「収集した写真のアウトプット方法」についても考えさせられる機会となった。町会単位で開催するのに、全く別の町会の写真ばかり映しても参加者にとっては、イマイチ、ピンとこないことがあり、あまり話が進まなくなってしまう。参加している高齢者の思い出話が弾むような写真や、多くの人が「そうだった」と共感できるような写真を見せることを意識することで、より内容の濃い「昭和の松本を語る会」の開催につながっていった。

6-3 考 察

その地区に住んでいた人だからこそわかるまちの様子を伝えられるのは、その地区に住む住民にしかできないことである。また、昔の様子を鮮明に伝えることができるのは昔からそのまちに住んでいた、高齢者にしかできないことでもある。

今回の「昭和の松本を語る会」では、変化するまちなみを記録していく役割を高齢者が担っていった。近年の再開発などによって、まちの姿は変化している。しかし、高齢者が話す思い出話は、変化する以前のまちの姿や空気感をも鮮明に伝えていた。

収集された写真の中に、ある通りを記録したものがあつた。写真だけを見ると、どこにでもあるようなまちなみであつた。しかし、そこに一枚だけ映っていた店の看板が多くの地域住民から愛されていた店であり、たくさんの思い出話が出てきた。写真だけでは、場所を知らない人が見たらありきたりな風景写真であつたが、思い出話が付加されたことにより、資料としての価値が高まることがわかつた。これらの写真資料や思い出話を活用することで、若い世代がかつてのまちなみを知ることも可能となり、変化していくまちの姿を後世へ記憶として残してい

くことができると考えている。

写真の上映をキッカケに高齢者の方が積極的に地域づくりに関わる機会が増えたように感じている。「写真を手土産にしばらく会ってない友人とお茶のみをしたい。」という方もみられるようになった。「今日はどんな写真を見せてくれるのか」「うちにもこんな写真があつたから見てほしい」と積極的に参加する動機につながったり、思い出話を共有することで意外な人とのつながりができたりすることが可能となると考えられる。

こうした高齢者から若者へ当時のことを伝えるこの取り組みが、世代間交流やまちなみ保存として活用されるほか、学習や観光に応用することで高齢者のさらなる役割の創出や、収集した写真資料の活用につなげることができるだろう。「昭和の松本を語る会」を楽しいと感じ、積極的に参加する住民が増加している。こうした住民たちの主体性の高まりを基にしながら、住民が主体となつた活動へとつなげていくことが求められているのではないだろうか。

7. まとめ

7-1 活動を通して明らかになつたこと

本論文では、高齢者の閉じこもりを予防するための「たまり場」や「役割」の創出について検討してきた。「閉じこもり」と一言で説明されるが、その定義も原因も様々あり、解決に対してはいくつかの方法を組み合わせる提供することが望ましいのではないかと考えた。そのために、公民館とは違う機能を持った「たまり場」である買い物支援市と、誰でも主役になれる史談会の2つに着目をして取り組んできた。

この2つの取り組みは、以前から継続して行われているが、今年度はどちらも新規の参加者が増加したという大きな成果が得られた。友人に誘われてきた人もいれば、「近くでやるから試しに一度来てみた」という人まで、訪れた経緯は様々であるが、その後も楽しみにしながら参加してくれるようになった。こうした人たちがまた友人と一緒に連れてきたりするようになつたりしている。これらの動きは、閉じこもりがちな人を外に連れ出したり、誰もが集える場と一緒に作り上げていったりする役割を高齢者が担い、活動していくことができたことによるものである。

7-2 全体総括

高齢者の閉じこもりは、その生活範囲が狭まっていくことで起こるものである。その縮小していく生活範囲の中に、不特定多数の人を対象としたたまり場を設けることで、高齢者の閉じこもりの要因の解決につながっていったと感じている。

地域内では、既存サロンへの参加や利用に対して、目的や住んでいる場所の違いを理由に敷居の高さを感じている住民が一定数存在していた。これらの既存の支援から零れ落ちている地域住民に向けた支援として、対象も目的も制限されない「開放的な居場所」が求められていた。

この受け入れる人に制限のないたまり場を、日常生活に欠かせない買い物や通院などの不特定多数の人が集まる場に付与させることで、気軽に立ち寄れるたまり場の実現につながっていくだろう。このたまり場が今まで関わることのなかった、互いを知る機会であり、親しい間柄を築いていくことにつながっていく。信頼を深めることで、お互いにとって「なくてはならない大切な友人」となり、誰かに必要とされているという自己肯定感の向上にもつながっていくだろう。また、誰かと会話や交流を持つことの楽しさを感じてもらうことができれば、既存のサロンへ積極的に参加する動機付けにもなると期待している。

高齢者の地域での孤立を防ぐには、地域内でのつながりが重視される。この開放的な居場所は、地域のつながりの中から零れ落ちてしまった人が、もう一度つながるためのキッカケとなる。これらの場で生み出された地域のつながりが「何かにつけて相談できたり、助け合える関係」として発展していくことが期待される。

7-3 次年度に向けて

今年度は、高齢者が地域でつながり合うためのキッカケづくりについて検討してきた。サロンや福祉ひろばを利用しない地域で孤立している高齢者のために新たな役割やたまり場を提供することで、地域へ積極的に関わろうとする変化を見ることができた。次年度以降はこうしたたまり場を、こちらから提供するのではなく、住民が主体となって企画できるようにサポートをしていくことに取り組んでいくこととしたい。

また、中心市街地地区の地域づくりインターンとして、最終目標である「中心市街地地区の地区間に

よる連携」について考えていくこととしたい。今年度の取り組みでは、地区の中にどんな人がいるのかをお互いに知る機会として取り組んできた。次年度はこの対象を隣り合う地区同士に広げ、お互いの現状を知る機会を提供していくことに取り組んでいきたい。史談会などをツールとして活用し、互いの情報を共有し合いながら、地域間での交流を創出していきたい。そして、互いの抱える地域課題の中から共通項を見つけ出し、地域間で連携した解決ができるようになることを目指していくこととしたい。

参考文献

- 1) 平成16年 国民生活白書 ～人のつながりを変える暮らしと地域～ 第2章3節より
 - 2) 平成16年 国民生活白書 ～人のつながりを変える暮らしと地域～ 第1章1節、第2章2節
 - 3) 平成16年 国民生活白書 ～人のつながりを変える暮らしと地域～ 第2章1節3項、2節2項
 - 4) 中央地区福祉互助会
高齢者の日常生活で感じている「ちょっとした困り事」に対して、「お互い様」の精神で支えていく、中央地区町会連合会が自主的に運営している支援組織。
 - 5) 「閉じこもり予防・支援マニュアル」分担研究班『閉じこもり予防・支援マニュアル(改訂版)』2009年 p4～6
 - 6) 松本市包括ケアシステム推進事業「地域の支え合い活動支援ガイド」 p8
平成16年 国民生活白書 ～人のつながりを変える暮らしと地域～ 第1章1節
 - 7) 平成16年 国民生活白書 ～人のつながりを変える暮らしと地域～ 第2章1節 p68、第3章1節 p103
 - 8) 平成28年 厚生労働白書 ～人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える～第4章4節
 - 9) 松本市地域福祉副計画・地域福祉活動計画 第3編p13～16、第6編1節 p26
- ・内閣府 厚生労働白書
『平成28年度 人口高齢化を乗り越える社会モデルを考える』
 - ・内閣府 国民生活白書
『平成16年度 人のつながりを変える暮らしと地域—新しい「公共」への道—』
 - ・松本市 松本市地域包括ケアシステム推進事業
『地域の支え合い活動支援ガイド』
 - ・松本市社会福祉協議会・松本市
『松本市地域福祉計画・地域福祉活動計画』
 - ・「閉じこもり予防・支援マニュアル」分担研究班
『閉じこもり予防・支援マニュアル(改訂版)』
 - ・東京都老人総合研究所地域保健研究グループ
『地域高齢者における“タイプ別”閉じこもり出現頻度とその特徴』
 - ・千葉和夫著
『高齢者の閉じこもり予防と生きがい支援の接続に関する研究』
 - ・崎原秀樹、天羽浩一、小杉雅彦、村野剛
『閉じこもり傾向の高齢者の社会参加促進～「Café ゆっくり生きる」の試みから考える～』
 - ・正木輝
『地域総合研究第20号 ～地域間連携による地域課題解決能力の強化について～』

参照資料

資料1 従来までのようこく朝市のチラシ



ようこく朝市

無料 お茶飲み休憩処

『寄ってきま処』

8月25日(日)午前9時より

松本神社境内にて

お散歩のついでに!!



☆今井 深山農業塾の皆さん

☆四賀 しのめの道バザール

産地直送! 季節の新鮮野菜、くだもの、花、米
漬物、いんごジュース等の加工品等

☆のほり旗が目印です

《のほり旗が無ければ中止です》



主催：鷹匠町、丸ノ内、大柳町、北馬場 各町会
共催：大手公民館(39-5711)
中央地区福祉互助会(33-3070)
中央地区地域づくりセンター、福祉ひろば

資料3 ようこく朝市利用者アンケート

第3、4、5回 松本神社ようこく朝市 来場者アンケート

項目	第3回(7月28日)※16名	第4回(8月25日)※6名	第5回(9月22日)※8名
年齢	20歳代 1名 40歳代 5名 50歳代 5名 70歳代 3名 80歳以上 2名	50歳代 1名 70歳代 3名 80歳代 2名	20代 2名 30代 1名 50代 1名 70代 3名 80代以上 1名
性別	男性 4名 女性 6名 未回答 6名	男性 1名 女性 4名 未回答 1名	女性 6名 未回答 2名
住まわれている場所	鷹匠町 1名 丸ノ内 3名 その他 12名	大柳町 3名 田町 1名 西堀町 1名 その他(県外) 1名	丸の内 1名 大手二丁目 1名 沢村 1名 その他(県外) 5名
誰と来たか	ひとりで 3名 夫婦で 5名 家族と 2名 近所の方や友人と 5名 未回答 1名	ひとりで 2名 夫婦で 3名 近所の方や友人と 1名	ひとりで 1名 夫婦で 3名 近所の人や友人と 4名
開催をどのように知ったのか	配布されたチラシ 1名 人から聞いた 5名 以前より利用 3名 その他 5名	配布されたチラシ 4名 人から聞いた 1名 以前より利用 1名 その他 1名	配布されたチラシ 1名 偶然 5名 未回答 2名
日頃の買い物はどうしているか	歩きや自転車 7名 家族の送迎で 3名 家族に依頼 1名 自家用車 2名 未回答 4名	歩きや自転車 3名 家族の送迎で 2名 自家用車 1名	歩きや自転車 4名 公共交通機関 1名 自家用車 2名 未回答 1名
日頃の買い物はどこでしているのか(複数回答可)	他の野菜市 2名 近所の小売店 5名 遠方の大型店 5名 移動販売 1名 その他(未回答) 6名	近所の小売店 1名 遠方の大型店 4名 他の野菜市 1名	近所の小売店 7名 生協 1名
買い物の頻度	ほぼ毎日 4名 一週間に一度 8名 月に一度 1名 その他 3名	ほぼ毎日 2名 一週間に1~2回 4名	ほぼ毎日 4名 1週間に1~2回 3名 未回答 1名
朝市の楽しみについて	お買い物 5名 お茶のみやおしゃべり 3名 雰囲気 8名 未回答 5名	お買い物 6名 お茶のみやおしゃべり 3名 雰囲気 2名	お買い物 1名 お茶のみやおしゃべり 3名 雰囲気 3名 その他(未回答) 3名

資料2 変更後のようこく朝市のチラシ

ようこく朝市

&『寄ってきま処』

10月27日(日)午前9時より

松本神社境内にて開催



綿あめをプレゼント

子どもさんと一緒にどうですか!?

☆今井 深山農業塾の皆さん

☆四賀 しのめの道バザールの皆さん



☆のほり旗が目印です

《のほり旗が無ければ中止です》

主催：鷹匠町、丸ノ内、大柳町、北馬場 各町会
共催：大手公民館(39-5711)
中央地区福祉互助会(33-3070)
中央地区地域づくりセンター、福祉ひろば

普段家族以外の誰かとお茶のみをする機会があるか	週に一回 2名 月に一回 3名 とくにない 8名 未回答 3名	週に一回 3名 週に一回以上 1名 特にない 2名	毎日 1名 週に1回 2名 月に1回 2名 特にない 2名 未回答 1名
	購入品の自宅までの配達について	希望する 3名 希望しない 10名 未回答 2名	希望する 2名 希望しない 4名 未回答 3名

設問 11 その他要望や所感があればお聞かせください

<第3回>

- ・素敵な朝市でした。珍しい品が多く、とても楽しかったです。ありがとうございました。
- ・大阪から来たのですみません

<第4回>

- ・役員の皆さんが苦労されていることがよくわかります。毎回、感謝して利用させて頂いています。
- ・新鮮野菜、ブルー、トロピカルマートなどを買いました。試飲試食ごそうきまでした。
- ・雰囲気がとても良い

<第5回>

- ・毎月楽しみにしています。
- ・いろいろ産地のものを食べさせてもらえて、ゆったり過ごせました。タイミングが良くてよかったです。
- ・偶然立ち寄りしましたが、温かく迎えていただいていたので楽しかったです。

資料4 まちなかまるごと写真展告知用パネル
告知用パネル



資料5 昭和の松本を語る会(9月27日開催 告知用)

全戸配布
大手公民館ニュース 号外

昭和の松本を語る会

皆さんの思い出話を
聞かせてください

場 所：セントラルピオス 1階ロビー
日 時：9月27日(金) 10:00～
内 容：かつての松本や町会の姿を
写真で振り替えながら、
思い出を語り合しましょう。
持ち物：当時の思い出の品や写真がありましたら、
ご持参ください。

主 催：中央地区地域づくりセンター、大手公民館、社会福祉協議会中央地区支会
松本大学(向井ゼミ・増尾ゼミ・支援会ゆにまる)

共催・協力：(株)ウェルライフ信州

お問い合わせ
中央地区地域づくりセンター
TEL 39-5711 熊家

街なか まるごと 写真館

かつての松本が
写真でよみがえる…

第20回 松本手まり時計まつり

写真 松本市立博物館、
松本市商工会議所

開催期間
5月23日～6月2日

開催場所
伊勢町商店街協力店舗
Mウイングでも同時開催

*Mウイングとは
5月25・26日開催