

「ありがとう」「かえってどうもね」  
が響きわたる大洗町を目指して

生活ささえあい検討会



介護保険サービスでは行き届かない**生活の困り事を住民同士で支え合う活動**を盛り上げていくことを目的に、平成28年度より「生活ささえあい検討会」を立ち上げ、話し合いをしています。地域で孤立してしまえば、介護保険サービス等を利用しても無用の長物になりかねません。**人(地域)とのつながり**を強くしていくために、上図のような**見守り・支え合い**を意識していきましょう！1人の100歩より、100人の1歩です！！

生活ささえあい検討会



生活ささえあい検討会

さかのぼ

遡ること、約30年前の**平成2年（1990年）**

**バブル経済崩壊や秋篠宮家ができた年です。**

この頃は、**65歳以上の方****1人****に対して**

**20～64歳の方****5.1人****で支えていました。**

生活ささえあい検討会



生活ささえあい検討会

時は過ぎて、**平成22年**（2010年）になりました。

この時代になると昭和22～24年に生まれた**団塊世代**の方々が  
65歳以上になり、**65歳以上の方1人**を

**20～64歳の方2.6人**で支えることになりました。

今後も少子高齢化が進むことによって、さらに支える人が減り、  
**令和32年**（2050年）には**65歳以上の方1人**に対して、

**20～64歳の方1.2人**になると言われています。

なんだか支える人が重そうです。

生活ささえあい検討会



生活ささえあい検討会

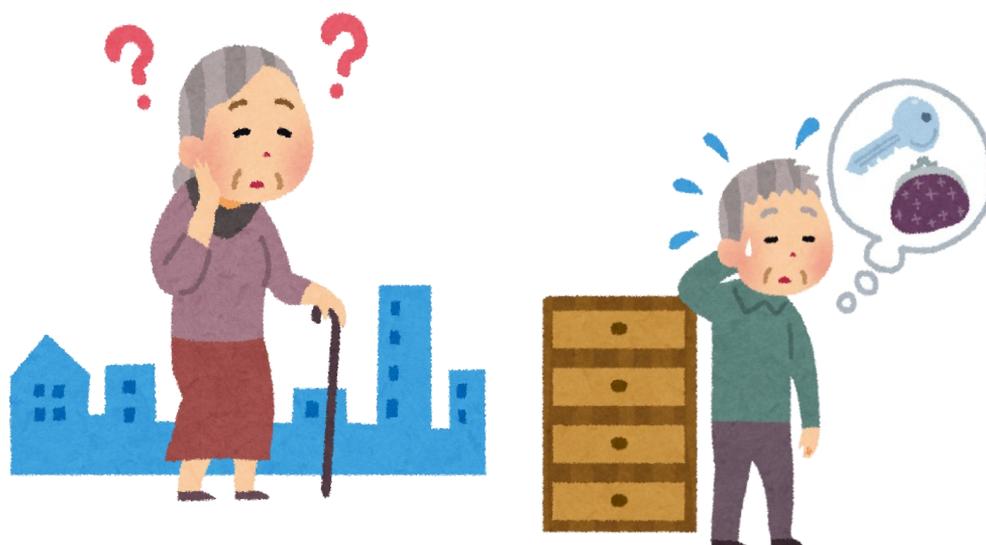
20～64歳の方が少なくなるということは、  
つまり、子育て世代の人口も少なくなるということなので、  
生まれてくる子供の人口も当然少なくなることに繋がります。

そうなるとどうなるでしょう？！

65歳以上の方の割合が高くなり、  
**ますます高齢化率が上昇していく**ことが予想されています。

だんだん地域の中で子供達の姿をあまり見かけなくなってくるのは  
寂しいものですね。

生活ささえあい検討会



生活ささえあい検討会

ここで、**認知症**について考えてみましょう。

認知症は年のせいで起こるものではなく、**誰でもなりうる可能性のある病気**です。

平成24年（2012年）の時点で、認知症と診断されている方は全国で約462万人と推計されていますが、令和7年（2025年）には、約700万人を超えると推計されています。

わかりやすく言うと**65歳以上の方の5人に1人が認知症になる時代**がやってくるのです。今は令和元年（2019年）ですから、**あと6年後**です。

生活ささえあい検討会



生活ささえあい検討会

## 孤独死

についてはどう考えていますか？

年間の死亡者数約125万人のうち、約3万人の方が誰にも看取られずに亡くなっています。

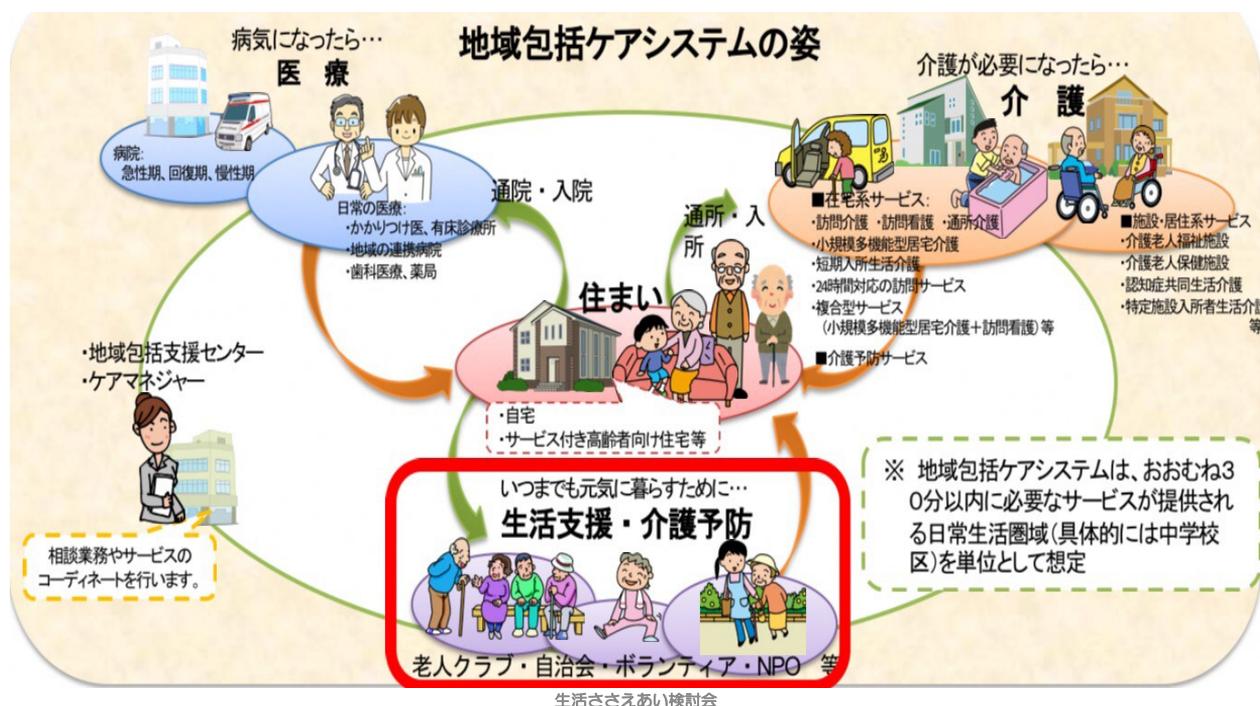
異変に早く気づくことも大切ですが、

**普段から**周囲が「何ができるか」を**考え**行動することの大切さが求められています。

内閣府が60歳以上の男女に実施した調査では、単身世帯の男性は会話を「1週間に1回未満」「ほとんど無い」「1週間に1回程度」「2～3日に1回程度」は、全体の28.7%という結果でした。

周囲の方々との**関わりが希薄**になることで、足腰が弱くなったり、認知症になったりする可能性は高くなります。

生活ささえあい検討会



国が地域毎に進めようとして「**地域包括ケアシステム**」という仕組みについてお話します。

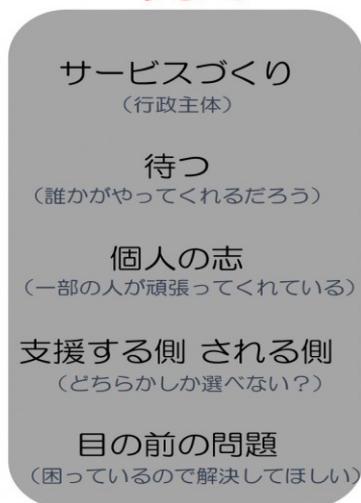
可能な限り住み慣れた自宅で生活し続け、人生最後まで自分らしく生きていくためには、当然ですが「**住まい**」があり、医療や介護が必要になったら医療保険制度や介護保険制度等のサービスを充実させる必要があります。

しかし、**今まであまり充実できなかった分野**があります。

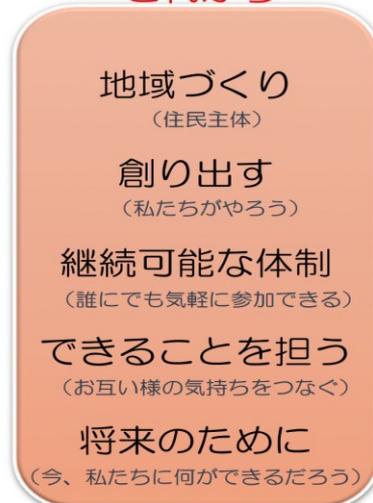
それは、**地域のことは地域で解決する**ための「**生活支援・介護予防**」の分野です。住民同士が**お互い様の精神**で支え合い、**地域のつながりを強める**ことで、**自分も助かり、近所も助かる**ことで、**自分の生きがい・社会参加につながり、自分も地域も元気になる**ことが期待されています。

## 地域づくりに向けた「発想の転換」

今まで



これから



生活ささえあい検討会

そのためにはまず、**考え方を切り替える**必要があります。

**今までは行政主体**で、目の前の課題を解決するために「サービスづくり」を行い、**支援する側が支援される側にサービスを提供する**といった一方通行の関係でした。

サービスを受けることで、かえって地域のつながりが弱くなり、孤立してしまつては、無用の長物になりかねません。

**これからは住民主体**で、将来のことを考え、

「これくらいなら自分達でもできる」という  
**誰でも気軽に参加できることをつないでいく、広げていく**  
といった発想の転換が必要ではないでしょうか。

そこには、支援する側・支援される側の区別はありません。

**みんながお互い様になることでできる「地域づくり」**があります。

生活ささえあい検討会



生活ささえあい検討会

今からあるご夫婦のお話をしましょう。

大洗町子さんは、定年を迎え、お互いに趣味や旅行をお2人で楽しんでいる日々を送っていました。

そんなある日、旦那さんが心筋梗塞で倒れ、他界してしまいました。あまりに急な出来事で、落ち込んでしまった町子さんは人と会うのも嫌になり、外出せずに、家に閉じこもるようになりました。

やっと久しぶりに友達に会いに出かけようとした日に転倒してしまい、骨折してしまいました。

生活ささえあい検討会



生活ささえあい検討会

- ☺ 「最近、町子さん見ねえけど、どうしたんだっぺ？」
- ☹ 「町子さん、急にご主人が亡くなって・・・家から出ねえし、声をかけても玄関すら開けないんだわ。」
- ☹ 「この間の民生委員の話し合いでも、どう声かけしたらよかつって心配してたわ。」
- ☹ 「あんなに几帳面で綺麗好きだった人が、ご主人が亡くなってから骨折したりして、ますます人と会うのを嫌がったっぺ。家の周りもなんだか大変な状況だわ。」
- ☺ 「このままではと思ったんだけど、どうしたらよかつ。」
- ☺ 「今度『生活ささえあい検討会』がサロンに来て、自分の地域のことを考えて、話し合いをするみたいなんだわ。そこで、町子さんのことをきっかけにみんなで考える機会になっかもしないから、行って話してみっぺ。」
- ☺ 「んだんだ。いいきっかけになっぺよ。」

生活ささえあい検討会



生活ささえあい検討会

早速2人は**誰のこととは限定せず**に、家から出られなくなった人をどうするかという提案をして、**自分達の地域のことを話し合うことになりました。**

「ゴミはどうすれば捨てやすくなるだろうね」

「この地区の独り暮らしの人は多い気がする」

「同じ気持ちの人が話せる場を作ったらどうだろうね」

「まずは地域で孤立しないことが大切じゃないの」

「世間話はするけどあらためて地域のことを話すことってなかったね」

「実は私、声かけはやってるよ」

など様々な意見が出ました。

**もともと地域にあるものやつながりを地域住民同士で共有することが大切です。**

地域の中で解決できそうなことと、できないことを整理しながら、まずは地域の中でできそうなことを見つけていきましょう。

生活ささえあい検討会

## “地域全体”で「課題」と向き合う

「それぞれの立場・役割で、  
今私たちに何ができるかを一緒に考える」



生活ささえあい検討会

地域の様々な立場の人が、**地域のことを考えることが大切**です。

そして、個人の困りごとではなく、**みんなの困りごととして考える**ことが**自分達が住みやすい地域づくりの1歩**なのではないでしょうか。

生活ささえあい検討会



生活ささえあい検討会

**1人暮らしでも認知症になっても住み慣れた地域で暮らすためには、お互い様のささえあいの輪「ありがとう」「かえってどうもね」が響きわたる大洗町にできるかどうか**がポイントです。

介護保険サービスや行政サービスを365日利用することは難しいですし、人口減少による人材不足や財政難で、今あるサービスが将来絶対あるとは言いきれないのでしょうか？

だからこそ、**みんなで大洗町民の生活者目線で考えていく地域づくり**が必要です。

どうしたら安心して暮らせるのか考え、自分達ができることから1歩ずつ前に進みましょう！

**一緒にがんばっぺ！！**

生活ささえあい検討会