

## 【調査報告】プレシニア男女と地域の関係

～地域デビュー応援講座のフィールドから見えてきたこと～

### 【背景、目的】

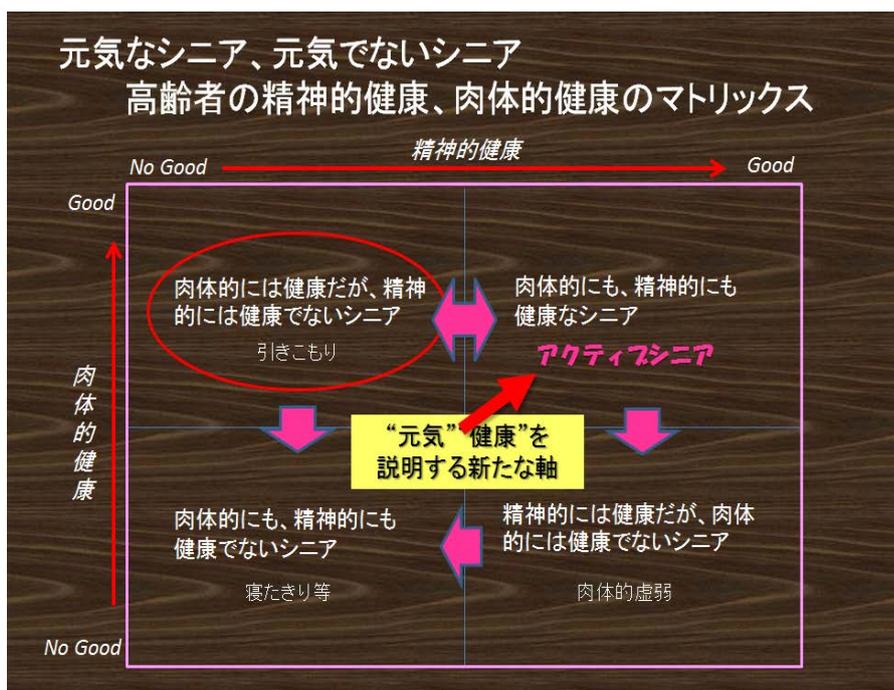
医療技術の進歩などにより平均寿命が延び、人生 90 年時代というロングライフの中で会社生活や子育て等から解放された人にとって、「次に来る人生ステージをどのように地域で過ごすのか？」という課題（ニーズ）が日増しに大きくなっている。

地方自治体は、超高齢化時代に入り市民の健康維持・増進のため様々な体操やスポーツなど運動に関するプログラムの普及に取り組んできた。現在、認知症予防も含め、自治体の抱える医療・介護費用の大幅な増加が予想されることからその抑制を期待し各自治体はより積極的に運動プログラムの普及を推進している。しかしその市民参加率については頭打ちになってきているところもある。

一方、地方自治体では団塊世代が定年を迎えた 2007 年前後に会社生活や子育て終了後の市民による地域活性化や地域諸課題への参画を期待して地域活動支援に関するプログラムを実施していた。いわゆる“団塊塾”である。しかし、団塊世代の地域参加は思ったほど進まず、多くの団塊塾が数年で消滅していった。

そして最近、シニアが社会的な活動をする事自体が引きこもり、生活不活発病の予防等、シニアの健康の維持・増進に大きく貢献することが諸研究で明らかになってきたことで、改めてシニアの地域活動支援プログラムを立ち上げる自治体が出てきた。

今回、シニアの社会参加・地域活動参加促進プログラムに関し、その効果及び課題について具体的フ

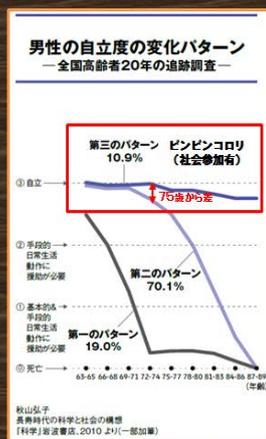


## 社会参加の健康効果

### 高齢者の健康長寿の要因

生活習慣	飲酒(適量)	↑
	喫煙(吸う)	↓
	睡眠時間(長い)	↓
	仕事・社会活動(活発)	↑↑
心理	健康度自己評価(よい)	↑↑
	抑うつ傾向(あり)	↓
体力	筋力(強い)	↑↑
	バランス能力(高い)	↑↑
	歩行速度(速い)	↑↑
身体	聴力(落ちる)	—
	視力(落ちる)	↓
	そしゃく力(落ちる)	↓↓
	通院(過去1カ月あり)	↓
	入院(過去1カ月あり)	↓↓
	慢性疾患(あり)	↓
検査	アルブミン(高い方)	↑
	コレステロール(高い方)	↑
	血圧	—

↑一定改善 ↓一層悪化 ※矢印2本は影響力が強いもの。  
東京健康長寿医療センター研究所  
『高齢者の老化予防  
総合的長期追跡研究(TMG-LISA)』(J) 2016年11月 54



### スウェーデンの公衆衛生政策

#### 11の目標とする分類

- 1 社会への参加と社会への影響
- 2 経済的社会的必要条件
- 3 幼少期および青年期の環境
- 4 職場における健康
- 5 環境と製品
- 6 健康増進サービス
- 7 感染症に対する保護
- 8 性と生殖に関する健康
- 9 身体的活動
- 10 食生活と食品
- 11 タバコ、アルコール、違法薬物、ドーピングとギャンブル

役割をもつこと(社会的有用感・自尊感情)が  
生きる力をエンパワーし健康を維持・増進させる

ィールドにおいて調査し考察を行ったので報告する。

### 【調査対象】

大阪・神戸への通勤者が多い郊外型住宅都市 A 市で 2016 年 9 月～2017 年 3 月の約半年間実施された市主催の地域デビュー応援講座（14 講座＋地域活動とボランティア体験）である。

本講座は団塊世代が定年を迎えた 2007 年に開設された団塊塾を起源としており、講座を体験した市民や関係者が廃止するのは惜しいと財源を確保しながら NPO を立上げ運営実務を引き受け、毎年修正を加え 11 年間継続実施されてきたものである。

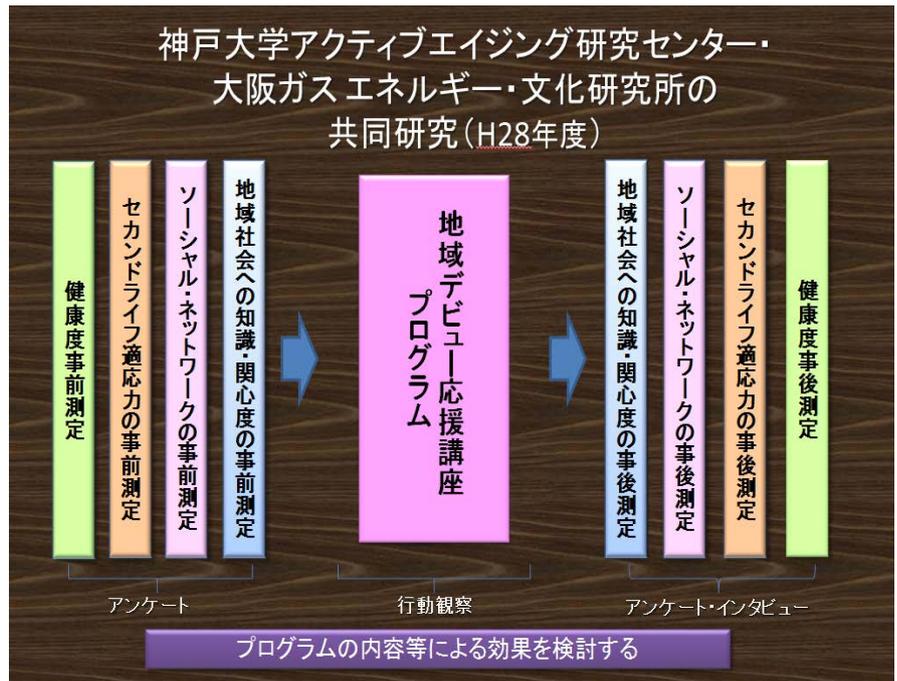
### 【調査方法】

本調査は、神戸大学アクティブエイジング研究センターとの平成 28 年度共同研究として実施した。

調査においては参加者への講座前後のアンケートを主にしたが、N 数が少なかったため講座期間中の行動観察、講座後のインタビューにより質的補完を行った。

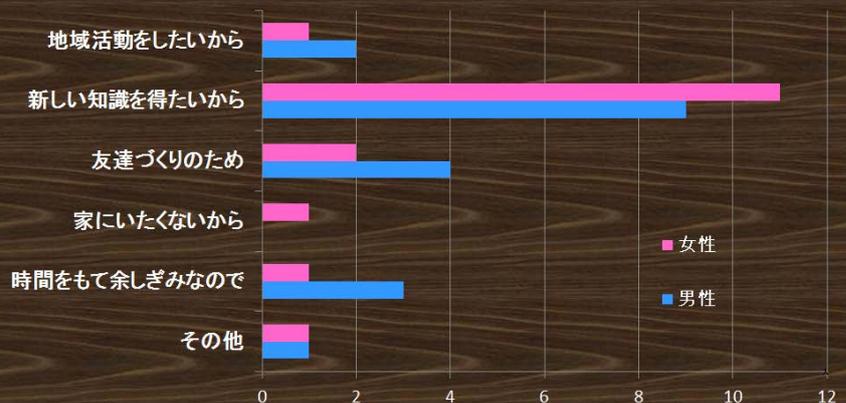
### 【参加者のプロフィール】

- ・人数：24 人（男女各 12）
  - ・年齢：男性 61～69 歳（平均 65.0 歳）、女性 59～69 歳（平均 64.2 歳）
  - ・自治会等の活動経験：自治会等に関わったことのある人は、男性 58%、女性 73%。
  - ・市内での居住歴：10 年～19 年の人が最も多く 39%。次いで 30～49 年が 22%、5～9 年及び 20～29 年が 13%。
  - ・就業状況：男性の 92%、女性の 18%が現在働いていない、女性の 55%が専業主婦と回答。
  - ・結婚状況：現在配偶者と同居していると答えた人は男性が全員だったのに対し、女性は 60%。
- （※アンケートの一部項目に未回答者が有るため各項目の母数が異なる場合がある。）



### アンケート結果

#### 参加の理由(複数回答)



【アンケートの結果】

■講座参加の動機（複数回答）

「新しい知識を得たいから」が最多（女性 100%、男性 75%）。次いで、「友達づくりのため」（男性 33%、女性 18%）、「時間を持て余しているので」（男性 25%、女性 9%）。

講座開催の主旨である「地域活動をしたいから」は男女合わせて全体の 1 割にも満たなかった（9%）。

■各講座に対する評価

公共施設見学ツアーや歴史巡礼街道を歩くなど屋外に出て地域を知る体験型講座の評価が高かった。

また、障害者と交流する、人に自分の体験談を話す、ゲームを通じてコミュニケーションを促進する講座に対する評価も高かった。

カラーコーディネートなど個人の趣味に関わるものについては個人差が大きく、全体としては評価が低かった。

■地域社会への知識・関心度

「地域を知っている」「地域活動に積極的に参加したい」、「住んでいる地域に貢献したい」との問いに対し、受講生の受講後ポイントは、ともに高くなっていた。

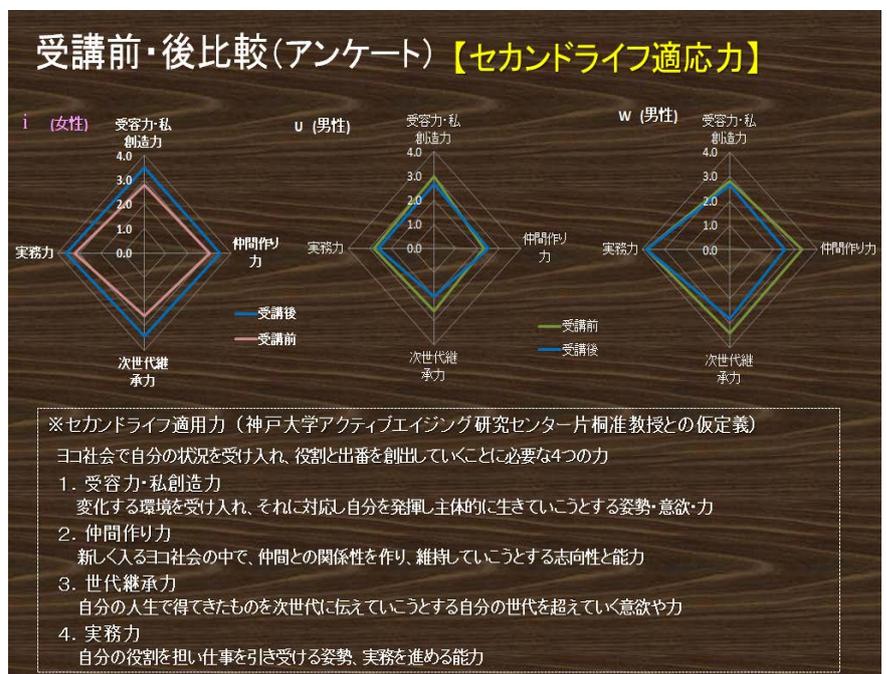
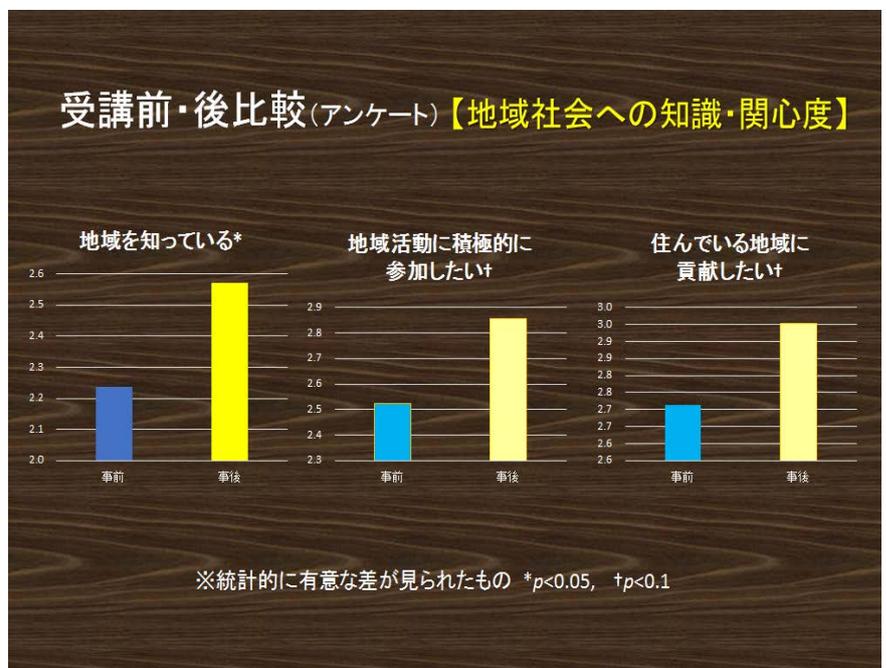
■セカンドライフ適応力

今回、会社など組織のタテ社会から地域のヨコ社会に入っていくために必要な、自分の状況を受け入れ、役割と出番を創出していくための 4 種類のカ…①受容力・私創造力、②仲間作り力、③世代継承力、④実務力を「セカンドライフ適応力」と仮定義し、計 22 問の質問を作成した。

その受講前後での変化は、女性は若干ポイントが下がる人もあったが全項目とも向上した人もあり、総じて上がる傾向にあった。これに対し男性ではアップした人、ダウンした人で二分される結果になった。

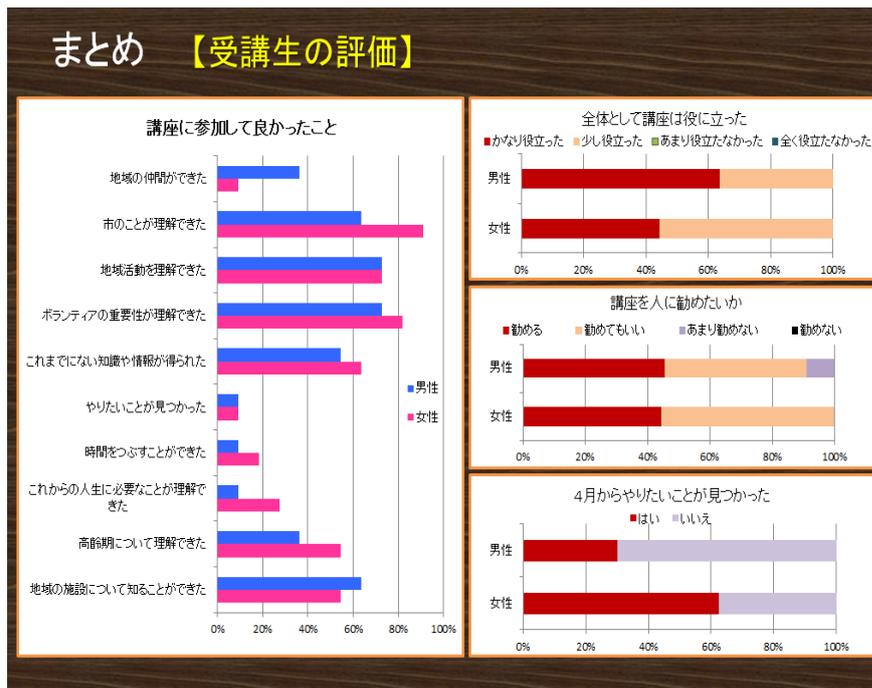
■受講生の全体評価

講座に参加して良かったことは、



「市のことが理解できた」「ボランティアの重要性が理解できた」「地域活動を理解できた」「これまでにない知識や情報が得られた」「地域の施設について知ることができた」等であった。男性では女性にくらべ「地域に仲間ができた」との回答も多かった。

“全体として講座は役に立ったか？”との問いには男性の2/3が「かなり役に立った」と女性のそれより多かったのに対し、“(講座終了後)4月からやりたいことが見つかったか？”への回答で「はい」と答えた人は男性は1/3と女性の半分であった。



#### 【インタビュー結果】…男女別グループインタビューからの抜粋

##### ■参加動機関連

男性：「定年直後何をしようか判らなかったので参加した」、「暇でしょうがなかったから」、  
「定年前にやりたかったことはいつでもやれるとなるとやる気が無くなったからここに来た」、  
「地域に入る術がわからなかったから」、「この講座に参加したという先輩に勧められて」

女性：「勤めがそろそろ終わるので、何も趣味が無いから。地域活動やボランティアをしたかった訳ではない。しかしやるんだったら早くやろうと思う」、「地域のことを知りたかったから」  
(…特に男性は、定年後の準備をしておらず、定年になって時間の使い方に右往左往している)

##### ■参加して良かったこと

男性：「先輩の体験談が聞いたこと」、「ボランティアや地域活動への具体的な動き方が判ったこと」、  
「地域に楽しい活動の場、施設があることが判ったこと」、  
「ボランティアを通じて受講生と知り合いになれたこと」

女性：「地域にいろいろなグループや人が活躍していることが判ったこと」、  
「グループで話をしたり、ワークをしたこと」

(…男女とも、地域に活動の場があることがわかり、人との交流ができたことを評価)

##### ■期待外れ・改善点

男性：「少しずつ違うが同じような講座が続いたこと」、「特に最初は受講生が仲良くなる工夫が必要」、  
「もっと出ていくきっかけづくりとなるものが欲しい」

「自分が楽しいと思えるようなものを見つける手助けが必要。講座をいくつ受けてもダメと思う」

女性：「いろいろな人と話せるようにグループは毎回替えてほしかった」、

「友好を深めて誘え合えるような場があればよかった」、「グループ活動はもっと早くからする」

(…講座プログラムの構成、進め方に対し課題をあげる声が多い)

## ■講座終了後4月からしたいこと

男性：「特に無い。同窓会が盛り上がってきたのでそちらの活動をする」、

「身の丈にあったボランティアがあればするが、探してでもしようとは思わない」、

「別のところでの活動を続ける。地域でのデビューはもう少し先」、「次の市民講座に参加する」

女性：「次の市民講座に参加する」、「いつでも行けて肩が凝らない感じのボランティアに誘われたので行ってみる」、「民生委員は継続する。次は英語ボランティアに参加したい」

※複数の女性からのコメント…「講座が終わるので今後の懇親のための名簿作りの話し合いをしたがその時に、男性たちがボランティアを始めようと全然思っていないことがわかりショックだった」

## 【考察】

### ■見えてきたこと

“自治体の講座目的と参加者申込みの動機にはかい離がみられた。受講姿勢・効果には男女差が大きい”

- ▶ 講座参加の理由は、「地域活動」以前の「高齢期を生きるための新しい知識・居場所を得る」というもので、これは参加者の“住んでいる地域社会に対するリアリティ感のなさとそれを解消したい”というニーズが大きいためと考えられる。
- ▶ 男性は講座に対し「とりあえず孤立感の解消（仲間作りや居場所作り）で満足」。女性は「新たな知識を得て、お互い誘い合って次の活動」と捉えており、男女間に地域活動への積極性、講座の効果に関する差がみられた。
- ▶ 男女とも欲していたのは“交流”を促す仕掛け。
- ▶ 特に男性に、抱いていた自己イメージと実際との落差を受講中に体験する人が見られた。
- ▶ 地域活動への参加、継続のモチベーションは“自分に合った楽しさ”を見つけること。

### ■見えなかったこと

今回の調査では、期間や参加人数の関係で講座の効果・影響について以下のことはわからなかった。

- ▶ 地域（市内）で生まれ育った人と他地域からの転入者など、文化的な背景での違い。
- ▶ 参加者の世帯類型による違い。
- ▶ 健康度の受講前後での差。

## 【提言】

今回の調査を踏まえ、より有効な講座プログラムづくりについては、以下のことが考えられる。

- ▶ 初期段階では、凝集性を高め仲間づくりを促進するため、話しやすく、交流しやすいグループワークを増やす。
- ▶ また、プログラムの早い段階で、各参加者が興味・関心や活動について具体的に考え、シェアし、サポートを受ける機会を設ける。その後、適当な時期に参加者と地域の活動グループとをつなぐマッチングイベントを行う。
- ▶ 参加者それぞれの状況を見ながら、参加、交流度を高め、地域活動とのマッチングを進めるガイド役（コーディネーター）を参加者4～5名単位でおく。ガイド役は、地域活動の先達としてアドバイスやフィードバックを有効に行えるようできるだけ参加者と交流する。

## 【結語】

人生二毛作（多毛作）時代となり、多くの時間を地域で過ごす生活者にとって就労だけではないセカンドステージ開拓のニーズは大きい。

地域で暮らす人が生きがいを感じられる地域活動と出会うマッチングを推進するプログラムの開発・普及促進とそのための方場や人材作りの重要性が益々高まっている。

また、地域活動の準備として、ファーストステージの段階から地域の文化や歴史など地域への関心を深め、地域の活動に触れ、地域の資源を知る体験をする社会的な仕組みづくりも望まれる。

## 迫られるライフステージの大変革

日本の労働者の88%が被雇用者。60歳定年の企業が91%。



会社で働く時間

$1800h \times 45年 = 8.1万時間$

65歳からの自由時間

$11h \times 365日 \times 25年 = 10万時間$

※11h=24h-(睡眠7h+食事・入浴等6h)

世界が未だ経験したことのない

人生90年(100年)時代になって出てきた

長いセカンドライフ・キャリアのデザインという課題

10万時間のタイムマネジメント

平均寿命は今も1日に5時間延び続けている！