シニア女性の孤立を防ぐためのサロン活動

グループ名：げんえきカルテット♪
野原　正子（久喜市）・荒川　睦（蓮田市）・
鈴木　元子（三郷市）・ヴァンクリーフ　順子（さいたま市）

１．発表の目的

人生 100 年を充実させるために現状を把握し、その内容から現在の課題と将来目指すあり方をまとめた。

その中でもシニア世代の集いの場として各地で開かれているサロン活動に焦点をあててみた。そのサロン活動がどのように行われていて、どのような効果を生み出しているか。サロン活動を提供している人たちとそれを利用している人たちの思いや状況を調べた。

２．研究の背景

➢　平均寿命と健康寿命

このデータは内閣府男女共同参画局のサイトから引用した平均寿命と健康寿命の推移である。

2015 年（平成 27 年）では女性の平均寿命ほぼ 87 歳。健康寿命は 74 歳となっており、男女とも平均寿命と健康寿命は緩やかな右肩上がりになっている。男性の平均寿命は約 80 歳なので夫婦の場合、夫が他界してから妻が独居となるケースが多いことがわかる。

➢　シニアの 3 大懸念事項

今回、私たちは 65 歳以上をシニアととらえ、高齢になるとどんな懸念があるかを調べた。その結果、経済不安、健康不安、精神的孤立という 3 つの大きな懸念事項があることがわかった。特に健康に関しての意識は高く「ピンコロ」がシニアの間で合言葉になっている。人生後半を病気で長く床に臥せるのではなく、最期まで元気でピンピンとしてコロリと逝くことを意味する。

➢　地域交流が与える効果とは

ひきこもりや閉じこもりなどの「孤立」している状況が社会的に問題視される中、地域住民による“サロン活動”が活発になっている。

サロンが気軽に集える仲間づくりの場となり、健康づくりや生きがいづくりに加え、居場所づくりの取組みにつながっているようである。

３．名古屋市社会福祉協議会サロン実態調査報告より

➢　参加者の声

名古屋市社会福祉協議会が平成 28 年 3 月に高齢者・共生型サロン実態把握調査を行っている。サロンが利用者の行動にどう影響を及ぼしているか把握できる。

健康に留意するようになり、外出の回数が増え、それによって身だしなみに気を使うようになり、友人との会話が増えたという結果が表れている。

➢　サロンの運営母体

サロンの運営母体はグラフが示すように様々だが、地域福祉推進協議会とボランティアグループ・NPO 法人で半数以上を占めていることがわかる。

➢　サロン開催場所とボランティアの人数

サロン開催場所は、歩いて行けるような距離にあるコミュニティセンターや集会所で 10 人未満のボランティアで運営しているところが大半である。

４．久喜市社会福祉協議会への聞き取り調査

グループのメンバーが住んでいる、久喜市社会福祉協議会で聞き取り調査を行った。

➢　高齢化社会の到来の現状

久喜市の総人口は僅かながら減少しているが、65 歳以上の人口と介護認定者は増えている。高齢化率は 28.02%で、全国の 27.5%、埼玉県の 25.0%と比べると上回っている。高齢化率が高いので高齢者に対しての支援施策が必要と思われる。

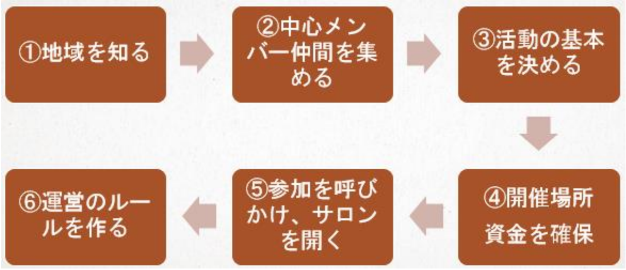
➢　ふれあい・いきいきサロン

久喜市内には現在 60 数箇所のサロンが存在し、地域に密着したサロン作りを目指している。理想の姿は、気軽に集まって、お茶のみやおしゃべりをすることで孤立防止や仲間づくり・介護予防につながることである。

さらに、サロンでできたつながりにより日頃の暮らしや災害などの緊急時においてもお互いが支え合えるのが理想である。

➢　サロン立ち上げ

サロンを立ち上げるにはこのような流れになっている。



①地域の特性を知る。どんなものやことが必要とされているのか、なにができるのか。②やろうとすることが決まったら核となる中心メンバーや仲間を集める。③活動の基本を決める。④開催場所・資金の確保。⑤参加を呼び掛けるなど広報活動。サロン開く。⑥今後の運営に関してのルール取りをする。

５．サロン“笑顔の集い”に参加して

11 月 28 日、久喜市内のサロンの中でも参加者が多く、活発に開催している“笑顔の集い”のクリスマス会に参加した。72 名の参加者の内、男性は一割だった。

➢ 参加者の声

参加者の声をいくつか紹介する。「クリスマスツリーの手芸を楽しみにきました。」「お手製のカボチャのスープとても美味しかった。」「今日のイベントはクリスマス。参加者はいつもよりも多いね。プレゼントもいただきました。」「お友達に誘われて参加。いただいたケーキとクリスマスツリーを孫にみせてあげたい。」

➢ サロン運営について

運営費用は、社会福祉協議会と自治会からの支援金と、参加者からの一人 100 円のみである。

運営スタッフは、やる人、やってもらう人の関係ではなく、みんなで一緒に参加する仲間という関係であった。

６．結果の分析・考察

➢ サロンの特徴

久喜市の“笑顔の集い”や名古屋市社協のサロンの実態調査から見えてきたサロンの特徴として、次の４つがあげられる。

① 地域交流の場：歩いて行ける距離
② 地域住民が主役：つくるのも楽しむのも自分たち
③ 出入り自由：みんなで気軽に楽しめる
④ アイデア勝負：参加者と担い手で話し合って決める。

➢ サロンの効果

サロンの効果として、全国社会福祉協議会では以下のようにまとめている。

効果 1　集まった一人ひとりが主役となって自分たちでサロンを作っている。「私がいないとみんなが困る」と必要とされる喜びや生きがいが社会参加意欲を高める。

効果 2　ご近所の歩いていける距離にあるサロンに出かけるだけでも、家の中でじっとしているのとは精神的にも肉体的にもずいぶん違うはずである。また、イベントの中に簡単な体操プログラムが盛り込まれているなど一層体力維持に効果がある。

効果 3　出かけていって人と会い、話し、笑い、歌い、ゲームをする等、いろいろなプログラムによる楽しい時間を過ごすことで適度な精神的な刺激となる。

効果 4　会食・健康チェックや保健指導により、高齢者自身が健康管理や栄養について意識する習慣がつくことで、元気を保つことにつながる。

効果 5　サロンの日が楽しみになり、サロンで人に会うから身だしなみにも気を配るようになる。

効果 6　サロンに出かける日は勿論、友人ができ、人に会いに行くなど、閉じこもらなくなる。

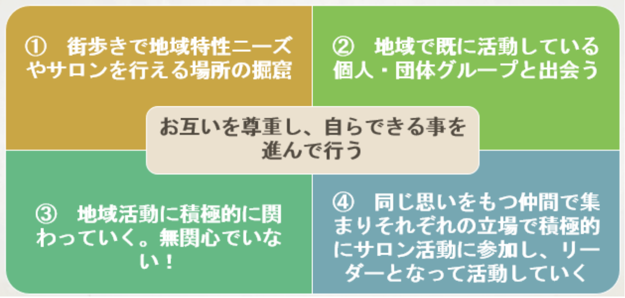
➢ サロンの目指すもの

サロンの目指すものとして、埼玉県社会福祉協議会では次のようにまとめている。

身近なところにでかけていく場所がある。誰かと会ってお茶を楽しんだり、楽しい時間を過ごすことができる。街で声を掛け合ったり、助け合ったりできる仲間がいる。 それがサロンの目指すもの。

今回の私達の調査はシニア、特に女性に焦点を当てたものだったが、フィールドワークを行ってみると子育てサロン、介護者サロン等、色々とあることが分かった。今後、このようなサロンが、世代を超えた交流の場の提供となり、地域ぐるみの助けあいに発展する。そうした点では、災害が起きた際にも役立つことがわかった。

７．今後の目標



久喜市の“笑顔の集い”の参加者をみてわかるように、女性の利用者が圧倒的に多かった。女性は男性より平均寿命が長いので女性の参加者が多いのは当然かもしれない。更に、女性は子育て時代から地域と関わる機会が多かったことも一因であるように思う。男性が興味をもってくれそうな将棋サロン、園芸サロンなど、具体的なサロンのテーマを示せばもっと参加者が増えるかもしれない。

今後サロン活動を通して社会につながるには、次の４つのことを心がけたい。

①街歩きで地域特性ニーズやサロンを行える場所の掘窟
②地域で既に活動している個人・団体グループと出会う
③地域活動に積極的にかかわって無関心でいない！
④仲間で集まりそれぞれの立場で積極的にサロン活動に参加し、リーダーとなって活動していく。

そして最後に、お互いを尊重し、自らできる事を進んで行うことをする。 アクティブなシニアを目指しましょう。