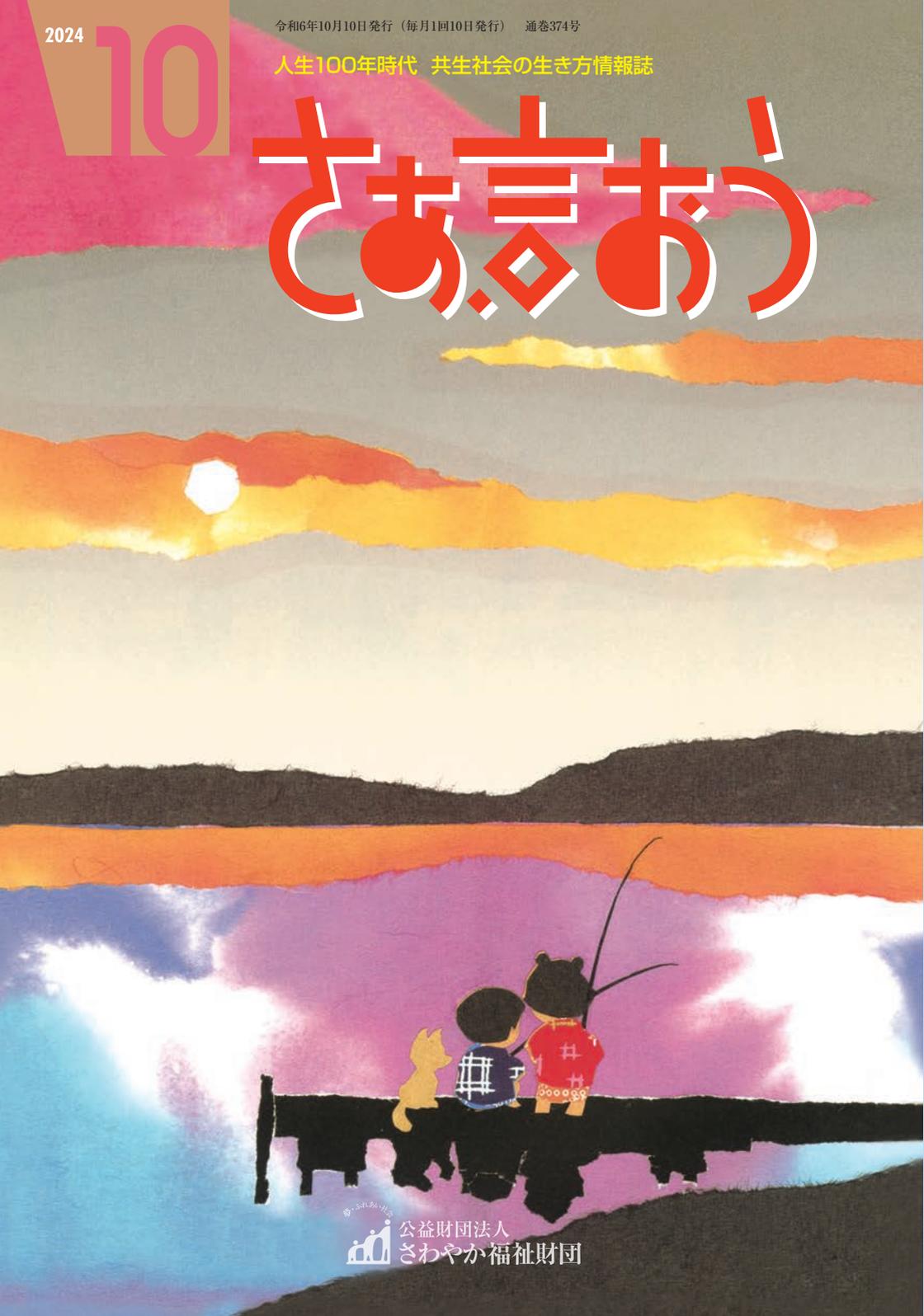


2024

令和6年10月10日発行（毎月1回10日発行） 通巻374号

人生100年時代 共生社会の生き方情報誌

# とまろあう



公益財団法人  
さわやか福祉財団



# いきがい・助け合い オンラインフェスタ 2024

すべての人が幸せに  
暮らせる社会へ

目指せ 地域共生社会

\\ ぐちゃまぜにつながろう! //

**10月15日(火) 配信開始**

**24日(木) までお申し込み受付中**

アーカイブ配信も11月30日(土)までご覧いただけます  
**多彩なプログラムをぜひご視聴ください!**

## オープニングフォーラム

### 「地域共生社会をみんなで作るための提言」

地域での取り組みを具体的に働きかけていく上で、これからの社会にどのような視点が重要か。豪華パネリストがそれぞれの立場から、事例も含めて語り合っています。

進行役	宮本 太郎氏	中央大学法学部教授
登壇者	村木 厚子氏	(社福)全国社会福祉協議会会長
	西 智弘氏	川崎市立井田病院腫瘍内科部長、(一社)プラスケア代表理事
	丹野 智文氏	(一社)認知症当事者ネットワークみやぎ代表理事
	熊谷 美和子氏	(特非)たすけあい平田理事長

## 学ぼう編

生活支援コーディネーターの任務と役割  
地域に根ざした協議体の構成と取り組み方  
共生型常設型居場所の広げ方  
有償ボランティアによる生活支援の広げ方  
近隣助け合いの広げ方  
認知症の人と共に生きる地域をどうつくるか  
シニアの地域参加の広げ方  
子どもの育ちを地域で応援しよう

## 語ろう編 ※ライブ配信のみ

生活支援コーディネーターと  
協議体はどう働きかけたらよいか  
居場所と有償ボランティアを  
どう広げたらよいか  
つながりづくりの進め方

◎お申し込み方法など、  
オンラインフェスタについては  
裏表紙もご覧ください。

# とあ言あ

2024年10月号

## CONTENTS

### 2 新しいふれあい社会 実現への道

## 「いきがい・助け合いオンラインフェスタ 2024」

今年も始まります ぜひご参加ください！

清水 肇子

### 4 広げよう つなげよう 地域助け合い 活動の現場から

## 「ふれあい・安心・たすけあい」を 実践する自治会の挑戦

川越市新宿町五丁目自治会（埼玉県川越市）

### 11 助け合い こんな活動やっています！

## 鉢植えがつなぐ 高齢者と子どもの見守り合い

フウセンカズラ高齢者見守り隊（新潟県糸魚川市）

### 14 居場所のつながりを地域へ「実家の茶の間・紫竹」終了プログラム ③

## 活動終了まで2か月余の茶の間を訪問

さわやか福祉財団常務理事 共生社会推進リーダー 鶴山 芳子

### 22 連載 共生社会 一 認知症との新しい向き合い方 ⑥

## 認知症の症状と、認知症の人の世界を理解する 一その1一

社会医療法人財団石心会理事長・川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

### 24 連載 人生100年 地域とつながる施設とは ⑥

## 特養ホームのサービスの質が問われるまで

公益財団法人Uビジョン研究所理事長 本間 郁子

### 新しいふれあい社会づくりに向けて

#### 18 「地域助け合い基金」

助成先のご紹介／状況のご報告

#### 28 ご支援ありがとうございます。

さわやかパートナー（賛助会員）・  
ご寄付者の皆様のご紹介

#### 29 活動日記（抄）

㉔ さわやか書棚

㉕ みんなの広場 / 投稿募集

㉖ さわやかパートナーのご案内 / 表紙絵から

# 「いきがい・助け合いオンラインフェスタ 2024」

今年も始まります

ぜひご参加ください！

さわやか福祉財団 理事長 清水 肇子

10月15日（火）～10月24日（木）、今年も「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2024」を、完全オンライン配信方式で開催します。

すべての人が幸せに暮らせる社会へ――目指せ地域共生社会。ごちゃまぜにならう！と題して、今回は、改めて多様につながり合うことの価値や意味をpushしながら、住民の皆さんが主体的に参加して取り組んでいく地域づくりに必要な情報をお届けするもの。

誰もが生まれながらにやさしい気持ちを持つている。その気持ちをどう形として広げていくのか。取り組み自体がいきがいとなり、地域の活性にもつながるように。これは義務的な押しつけでは決して進まないから、多様な関係者が心を開いて率直に話し合いながら進めていくことが必要となる。新しい支え合いのあり方、助け合いの仕組みや包括的なネットワークの構築に向けて、各地の皆さんは大変苦労しながら模索していることだろう。

だからこそ、「まずはやってみよう」。そんなメッセージを開催に併せて改めて皆さんに送

りたい。一人ひとりの活動への参加も、これまで経験がなければ、関心がある内容に気軽に一歩踏み出して参加してみたい。あるいは日頃交友関係がある友人などに、何かやってみようかと声をかけてみてはどうだろう。ダメ元でよいし、実は自分もそう思っていたと話が進むことも少なくない。また、地域の助け合いを働きかける関係者同士なら、分野を超えて一緒にテーブルを囲んで話し合う機会をつくってみてほしい。これもやってみようの一つであり、ごちゃまぜに交わり合うことで新しい気づきやアイデアも生まれてくる。フェスタでは各地で取り組まれている事例を多くご紹介している。それぞれの皆さんが、それぞれの次の一歩を踏み出すための少しでもヒントとなるように、ぜひこの機会を活用していただければうれしい。

地域には地域の特色があること、地域づくりには決まった答えはないこと、だからこそ皆が話し合いながら考えていくその過程こそが大事であること、そのためにいろいろな取り組みの情報が大変参考になり有効であること。地域づくりを進める上でのこうした原点を共有していただくべし。発表者の皆さんが、今回も大変多くご協力くださっている。

特別トークでは、目指す地域共生社会の構築に向けて、今知っておくとよい情報や押さえておくべき基本知識を15分、30分程で凝縮してお届けする。これだけの内容を簡潔に、かつわかりやすい語り口でお届けするプログラムは当フェスタならではのだろう。その後も一定期間繰り返し視聴できるので、ぜひ活動を進める上での皆さんの学びの場として活かしてほしい。

そして今回のフェスタも、前回同様にチャリティーフェスタとして実施する。頂戴する参加費は、当財団の「地域助け合い基金」に積み増しして全国の地域活動支援に充当させていただきまます。皆さんの参加が地域活動の応援にもつながるフェスタです。どうぞご参加ください。



# 「ふれあい・安心・たすけあい」を 実践する自治会の挑戦

川越市新宿町五丁目自治会（埼玉県川越市）

蔵造りの街並みが「小江戸・川越」として知られ、東京から近い観光地として人気の中核市・川越市。最近では、「本家に住みやすい街大賞」（SBIリアルヒ株式会社調べ）関東8位、幸福度や定住意欲度など地域の持続性を測る「市版SDGs調査」（株式会社ブランド総合研究所調べ）1位にもランキングされました。その中心部にあり、JR川越駅からも近い新宿町。「ふれあい・安心・たすけあい」をキーワードに、日本一幸福な町を目指し、さまざまな知恵と工夫で活き活きと活動を広げている新宿町五丁目自治会取材しました。

（取材・文／東田 勉）

新宿町五丁目自治会（以下、五丁目）1日現在）。注目すべきは、自治会加入率は22・8%と川越市の平均27・1%の中で比較的低い（2024年4月）。

その理由を自治会長の荒木浩子さんはこう語る。

「このあたりは、高度経済成長期の真ん中に野原を切り拓いて造られた住



新宿町五丁目自治会集会所



新宿町五丁目自治会  
会長の荒木さん

元気に活動中だと  
いう。

19年には、生き

活きしている新宿  
町五丁目という意  
味の「域<sup>いき</sup>活き！あ  
ら5」というスロ  
ーガンを掲げ、自

治会の目標を「住み慣れた地域で誰もが  
安心して活き活きと暮らし続ける

『ふれあい・安心・たすけあい』のあ

る地域づくり」と定め、交流、防災、

募金協力などに力を入れた。

### コロナ禍でも希望を持って活動 必要な活動は止められない



活動に水を差したのは、コロナ禍だ

った。20年に緊急事態宣言が発出され

ると、自治会活動も今までのやり方だ

けでは続けられなくなった。しかし、

五丁目自治会ではピンチを活動拡大の

チャンスと捉え、「明けない夜はない。

100年に一度の困難の先に輝かしい  
未来を」と考え、希望と勇気を胸に新  
しい発想を入れて活動を継続した。

「防災訓練は命を守るためにやってい  
るので、こういふときに活用し  
ない手はありません。コロナ禍はマイ  
ナス面もありましたが、危機的状況の  
中で、大切なもの、必要なことを明確

にする機会でもありました。みんなの  
知恵と工夫で新しい活動を立ち上げる

原動力になったと思います」と荒木さ

んは振り返る。緊急事態宣言期間中も、

感染に気をつけながら防犯パトロール

など必要な活動を継続。身近で気にな

る人の様子をみたり、必要な支援へつ

ないだりしてきた。芋掘り大会、餅つ

き大会、コロナ禍前から始めていた川

越市推奨の転倒骨折予防体操「いもつ

こ体操」を行う健康の場「あらけん」、

誰でも参加できる文化的な集いの場

「ゴゴさろん」も継続した。高齢化が

進み、活動範囲が自宅周辺にとどまる

宅地で、自治会は1964年にできま  
した。新しく住み始めた人ばかりだっ  
たので、みんなで話し合って物事を決  
めようという土壌があるのです」

荒木さんが新宿町五丁目の自治会長  
になったのは2015年。女性が会長

になるのは初めてのことだった。最初

に手がけたのは「中学連絡会」の設立

だ。中学生に地域の行事の担い手とな

ってもらうことで、中学生も地域の一

員なのだと思え、試みを続けた結

果、中学校にはボランティア部もでき、



AGORAでのウクレレ教室



住民でにぎわった新宿町五丁目の納涼盆踊り大会

人が増えたところへコロナ禍が拍車をかけ、日常で身近に集まる場を持つことの重要性を感じたからだ。20年5月からは、自治会集会所を第3土曜日の夕刻に開放し、みんなでウクレレ演奏等を楽しむ通いの場「AGORA」を開始。名称はギリシャ語の「自由な広場」だが「あらら」の入れ替えでもあ

る。「キャッチーなネーミングにはこだわっています(笑)」と荒木さん。取材した日の夕刻は、AGORAでウクレレ教室とスポーツ麻雀が行われていた。頭の運動にもなる麻雀は、高齢者の娯楽と健康づくりにとっても好評だという。

こうして、五丁目自治会の拠点としてフル稼働している五丁目自治会集会所

だが、素晴らしいのは、この集会所で行われる集いが自治会員以外の参加も受け入れていることだ。

「集会所の用途を広げることで、開かれ

た交流が可能になっています」と荒木さんは説明する。

集会所を市の「町内公民館」に登録しているため、五丁目以外の住民にも開放する代わりに講座助成金を受けている。また、市のバリアフリー認証を取得し「老人憩いの家」にも登録することで水道光熱費の助成も受けるなどの知恵と工夫にも注目したい。

### 自治会による助け合い活動「ごようかい」スタート

大切なもの、必要なことが浮き彫りとなったコロナ禍にスタートした中で一番大きな取り組みは、自治会が運営する有償ボランティア「ごようかい」だ。名称は、五丁目の太陽のような会でありたいという願いと、「何か御用かい？」を掛けた。

発端は、コロナ感染が収まる気配がなく、新しい生活様式が長引くにつれ町内で目立ち始めた心身に弱っ



ごようかいによる  
草刈りの様子

ていく人たちのことだった。家族や手  
伝ってもらえる人がいない住民の困り  
ごとを何とかしなければ、という危機  
感である。

21年5月から自治会役員らで「共助  
検討会」を立ち上げ、近隣の助け合い  
活動を研究した。1年後、22年4月の  
自治会定期総会で発足の提案を行い、  
全員賛成でスタート。荒木さんは、助  
け合い活動を自治会でやる意義を次の  
ように語る。

「別団体でやると、利用会員さんから  
受け取った謝金の何割かを運営費に充  
てなければなりません。ごようかい

は運営が自治会なので、活動した協  
力会員に謝金を全額渡すことができ  
ます。利用会員、協力会員、両方会  
員はみんな自治会員で、連絡調整は  
自治会事務局の相談員が務めます。  
すべて自治会の中でやるので、安心  
感もあります」

活動内容は、草取りやごみ出しな  
どちよつとした困りごとのお手伝いだ。

利用会員が払う謝金は15分  
200円で15分ごとに加算  
し、1回2時間まで。活動  
にかかる実費（エンジン式  
草刈機の燃料代等）も利用  
会員が負担する。

現在、利用・協力・両方  
で計89人の会員が登録。町  
内在住の外国人や中学生の  
登録もある。今年3月まで  
2年間の活動累計は134  
件、延べ人数は188人と  
なった。

ごようかいは、町内の誰もが身近で  
便利だと感じてもらえるように、頻繁  
にキャンペーンやイベントを行い、活  
動を活性化させている。最近では、地  
域包括支援センターと連携することで、  
公的介護保険では解決できない困りご  
とも支援するようになった。

自治会の役員も兼ねるごようかいの  
会員、中村幸弘さん（72歳）、高橋正



自治会役員で、ごようかい会員でもある  
（左から）中村さん、高橋さん、下山さん

晴さん（74歳）、下  
山淳さん（66歳）  
に話を聞いた。中  
村さんは機械に強  
く、防犯のために  
実施した「カメラ  
付き無線ドアホン  
設置キャンペーン」  
のドアホン設  
置で活躍。高橋さ  
ん、下山さんは草  
取りや清掃作業の  
常連だ。

「ある家で、敷地内の水たまりの清掃を行ったのですが、その隣の家の人から『蚊が出なくなつて助かりました』と言われて、そういうところにも役立っているのだと実感できました」と振り返る下山さん。

3人とも、体を動かす爽快さと感謝される喜びを同時に味わえるのが醍醐味だと語ってくれた。

## 包括ケア会議 「福祉情報交換会」

取材した日、集会所では月1回開催の「福祉情報交換会」が開かれていた。見守りやごようかい等の活動で気になった情報を関係者で話し合う場だ。参加していたのは自治会関係者、民生委員、老人クラブ会長、地域包括支援センター、市社会福祉協議会の第2層生活支援コーディネーターなど。住民の困りごとや心配な人の情報が具体的に上がり、今後の支援策等も議論されて



自治会関係者以外も連携する福祉情報交換会

いた。

出席していた市社協地域福祉課課長の宇津和高さんは、「毎月このような情報交換を行っているのはおそらく市内でここだけではないでしょうか。困りごとを抱える住民さんのことを知る機会になっており、市社協としても非



川越市社協の宇津さん（左）、菅野さん（右）

と思います」と話す。

自治会が運営するごようかいについても、「川越市内には、私たちが把握しているもので14の助け合い団体がありますが、自治会が運営しているのはわずか。ほかは別団体や地区社協が運営しています。全体を見てみても、新宿町五丁目自治会は非常に活発に活動していると思います」と宇津さん。第2層生活支援コーディネーターの菅野邦彦さんも「既存の組織のまとまりを

常に助かりますし、五丁目ではこうしていますよと、他地区にも事例提供ができます。市内には291の自治会がありますが、今後は私たちも協力して他地区にもこうした取り組みが広がってほしい



シニアeスポーツによる交流の様子

生が制作したゲームを高齢者が体験する「シニアeスポーツ」による交流、さらに「デジタル安否確認訓練」へと、地域デジタル化への挑戦は続いている。その成果として生まれたものの一つが「あいさつキャンペーン」だ。今年7月23日から8月

実は「あいさつキャンペーン」は、新宿町一〜六丁目が一丸となって取り組む「ふれあいプチサポート新宿町」の一環だ。五丁目が有償ボランティアによる助け合い活動を始めると聞いて、新宿町の他の自治会からは「自治会でそういうことができるのか」と驚きの声が上がった。そこで、いきなり本格

活用できるメリットは大きいです。地域住民の信頼もありますから」と話していた。

## 「ふれあい・安心・たすけあい」のための地域デジタル化

23年度は、「地域デジタル化特別委員会」もスタート。コロナ禍では、住民同士の助け合いの必要性とともに「高齢者がワクチン接種などの申し込みに必要なデジタル機器を使えない」という新たな問題も見つかった。この

ため、「ごようかい」と「地域デジタル化」の両方を進めようということになった。情報や交流をデジタル配信し、どの世代にも速く簡単に利用できる工夫を複数年かけて実現することを決め、自治会役員にもなった情報学科の大学生に担当者になってもらい、住民のデジタル環境の実態調査と集会施設等の通信環境の整備に着手した。回覧物のデジタル配信やイベントの動画配信も始めたが、目的は、デジタル化を「ふれあい・安心・たすけあい」につなげることに。小学生が制作したゲームを高齢者が体験する「シニアeスポーツ」による交流、さらに「デジタル安否確認訓練」へと、地域デジタル化への挑戦は続いている。その成果として生まれたものの一つが「あいさつキャンペーン」だ。今年7月23日から8月

29日の間、LINEを使って住民同士が「おはよう」のあいさつを交わす試みが行われた。スタンプだけでもOKだ。一人暮らし高齢者は「誰かが気にかけてくれる」という安心感が持てる。回覧板で告知し説明会を開くなどした結果、登録したのはサポーター18人、利用者2人、両方会員51人。有志でLINEグループを作り、それぞれのメンバー間で夏休み期間の朝、スタンプやあいさつの言葉が飛び交った。

## 近隣自治会に広がる「ふれあいプチサポート新宿町」

的な助け合い活動はできなくても、新宿町全体で「ちよいボラ（ちよっとしたボランティア）」から始めてみようということになり、謝金を受け取るほどではない小さな活動を無償で行う「ふれあいプチサポート新宿町」を立ち上げ、その記念企画が「あいさつキヤンペーン」だったのだ。

「おはよう」のあいさつを交わし合う中で、返事のない一人暮らし高齢者がいた。親族に連絡を取り家に入ってもなかったところ、その人が部屋で倒れているが発見された。救急搬送されてコロナによる肺炎と分かり、そのまま入院になったという。

別の一人暮らし高齢者からも返事が来ないことがあった。民生委員に連絡して調べてもらったところ、めまいを起こして入院していることが分かった。キャンペーンを行ったからこそ共有できた情報だった。

あら5の取り組みは、少しずつ近隣

の自治会にも広がり始めている。2年経った今、「ヒト、モノ、カネが集まる自治会には、もっとできることがある」「自治会による福祉の取り組みは、これからの人口減少社会においても地域で皆が安心して暮らし続けるために欠かせないものだ」といった新しい常識が生まれつつあるという。

最近、五丁目自治会に「新宿町五丁目に住めば安心だから、親を呼び寄せることにした」という複数の住民から、親の住まいについて相談があったそうだ。少子高齢化が進み、家族のあり方も変化した今、この地域で皆が安心を実感していることが分かるエピソードだ。

「点」で活動するだけでなく、他地域にも広がっていく「域活き！あら5」の取り組み。全国の自治会活動の参考になる点も多いのではないだろうか。

## 川越市新宿町五丁目自治会

新宿町に6つある自治会の一つで、1964年に設立された。総世帯数1290戸のうち自治会加入世帯は1117戸、加入率86.5%と高い。自治会として目指すものは、住み慣れた地域で、誰もが安心して生き活きと自立した暮らしを続けていく「ふれあい・安心・たすけあい」がある地域。「ふれあい」は、ゴゴさろん、AGORA、盆踊り大会、芋掘り大会、餅つき大会など。「安心」は、防犯パトロール、自主防災、登下校見守りなど。「たすけあい」は、ごようかい、福祉情報交換会、募金、よろず相談など。

●連絡先 〒350-1124

埼玉県川越市新宿町5-14-20 新宿町五丁目自治会集会所内

電話 070-1267-5524 FAX 049-241-2447



# 鉢植えが つなぐ 高齢者と子ども の見守り 合い

フウセンカズラ 高齢者見守り隊 (新潟県糸魚川市)

フウセンカズラを介したふれあい



フウセンカズラ。実の中にできる種にはハートの模様がある。花言葉は「あなたと共に」

新潟県の西端、日本海の海岸線を望む糸魚川市の能生地区。今年の大相撲五ヶ月場所です。初土俵から7場所目の初優勝、九月場所です。2度目の優勝を果したし、大関昇進という快挙を成し遂げた大の里関の母校・県立海洋高校は、この能生地区にある。山側の坂道を上ると、児

童173名が通う市立能生小学校が見えてきた。

放課後を迎えた学校には、この日行われた「フウセンカズラ高齢者見守り隊」の今年度発会式に参加するため、町内会長や能生地区まちづくり推進協議会関係者40名以上が集まってきた。小学生が、つるを伸ばす一年草「フウセンカズラ」の苗を地域の高齢者に届けてつながりをつくるこの活動は、2012年度にスタート。毎年5月にまちづくり推進協議会・老人クラブ・能生小の5・6年生で種植えを行うと、1か月ほどで苗になる。これを地域の



糸魚川市立能生小学校

高齢者に届け、以降、月ごとに高齢者宅を訪問してふれあいを深め、花が咲き、実の中にできた種を10月には高齢者から受け取り、翌年にはまた種を植える。もともと能生地区では、元気な高齢者が一人暮らし高齢者を訪問して見守っていた。しかし、「家の様子を見られている感じ」という声もあり、子どもならというところで始まったのがこの活動だ。コロナ禍で児童が訪問できなくなった間は、関係者がフウセンカズラを届け、昨年からようやく児童の訪問を再開することができた。能生小に昨年度赴任した松岡貴徳校





コロナ禍で届けられたという子どもたちが作ったキーホルダー

いるという。

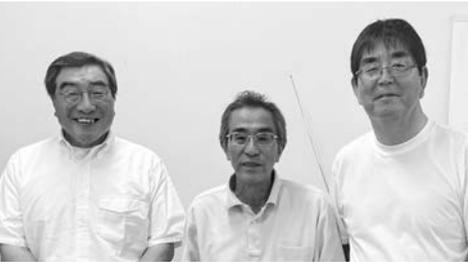
児童から「お元気ですか？ 暑いので熱中症に気をつけてください」と話しかけ、フウセンカズラの鉢植えを手渡し。「大事に育てますね」と女性。

コロナ禍では、子どもたちが作った物を大人が届け、大事に取ってあるそうだ。

このグループに付き添ったボランティアの清水博さん（75歳）さんも「今は本当に子どもが少ないですから、訪問が再開できてよかった」とあたたかい眼差し



過去の交流会の様子



左から、武藤さん、高橋さん、村井さん。  
3人は地元出身の同級生

で子どもたちを見つめる。

### ☆ ☆ 気にかげ見守り合う地域に

今年で13年目となった見守り隊の活動。毎年子どもたちと一緒に種植えをしているまちづくり推進協議会の武藤武治さん（72歳）は「コロナが収束すれば、また子どもたちの訪問を再開すると関係者は当然に思っていましたので、コロナの間も種植えはずっと続いています。この活動は小学校で終わりますが、それから先もみんなが声を

かけ合う地域でありたい」と話す。

元小学校長でまちづくり推進協議会会長の高橋真さん（72歳）も、「地域の人たちも、畑やごみ出しをしながら子どもたちの登校を見守っています。『いつてらっしゃい』と大きな声でね。交流会は、どの学年も手品やお芝居などを一生懸命やってくれます。すると高齢者も『自分も何かできないか』と出し物をやってみたりして、それはもう良い雰囲気です。地域、学校、と分かれているのでなく、みんな一緒なんですよ」と話す。

事務局としてこの活動を支えている能生地区公民館長の村井康さん（72歳）は、「フウセンカズラは交流のためのきっかけで、そこから世代間で気にかげ合う。地域にはそういう見守り合いが大事だと思えます」と話す。  
この活動を経験した児童たちが成長し、みんなで見守り合う地域をつないでいく。  
（取材・文／塩瀬 潔泉）

居場所のつながりを地域へ

「実家の茶の間・紫竹」終了プログラム ③

さわやか福祉財団常務理事  
共生社会推進リーダー

鶴山 芳子

## 活動終了まで2か月余の茶の間を訪問

4月から始まった終了プログラムはその後どのように進んでいるのか、集う皆さんはどんな様子なのか。10月末の終了まで2か月余りとなった8月下旬、「実家の茶の間・紫竹」を訪問しました。

### ◆安心して自分らしくいられる場所

新潟も猛暑が続いていた8月21日、数か月ぶりに「実家の茶の間・紫竹」（以下、茶の間）を訪問した。「あっちえーねー」と汗を拭きながら、茶の間は多くの人たちでにぎわっていた。穏やかで和やかな雰囲気は変わらない。「8/21 実家の茶の間紫竹 終了まであと20回 回数券の購入には注意してください」と床の間の黒板に大きな文字で書かれ、皆が共有している。あと20回、あっとい間だと実感するが、茶の間の皆さんに悲壮感はない。むしろいきいきと今を楽し

んでいるように見える。どんな気持ちなのか、そしてこれからどうしていかうと考えているのだろうか。みんなを笑わせながら楽しんでいる様子の女性に聞いてみた。

「11月からどうしますか?」「どうしようかね…、寂しくなるね」。しかし、その後の具体的な行動についてこの日、話は出てこなかった。そして「今日も朝5時に起きて庭の草取りをしてきたよ」との話に「暑いのに朝から一仕事、すごいですね。ご家族も助かりますね」と言うと、「この歳になると『ありがとう』と言われてなんぼだて」と当たり前という表情で話す。そのすがすがしさに感激した。そしてこの10年、週2回茶の間でできたおしゃべりする関係は、この女性の過ごし方や生き方にいろいろな影響があっただろうと

7月予定表	8月予定表
3日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇	3日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇
7日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇	7日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇
14日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇	14日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇
21日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇	21日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇
28日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇	28日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇
31日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇	31日 文芸部 県立高松高等学校 演劇部 演劇

予定表には視察や研修の予定がびっしり

想像した。一緒におしゃべりしていた女性も自分で80代だと言っていたが、若々しくいきいきとしている。そして部屋を見渡すと、ほかの皆さんも素敵な笑顔で過ごしており、ここが「安心して自分らしくいられる場所」になっているのだと実感する。

◆ **視察や研修の受け入れがますます盛んに**

本誌6月号でも紹介した終了プログラムには、「『地域の茶の間』『助け合い活動』の立ち上げ、継続、運営等に関する研修要請に応える。終了に伴い視察、見学、研修が増えておりできる限り応える」とある。廊下には5〜8月まで、月ごとに全国や県内、市内からの要請に応えた実績が張り出されている。例えば、7〜8月は近隣の小学校が総合的な学習の時間で34名、市内中学2年生が職場体験で3名、市内高校1年生が4名、県内市町村の生活支援コーディネーターが相談や視察に、また、作業療法士が「日ごろのお困

りごと相談」、市内の居場所実践者たちが視察研修で6名、市内企業から5名、三重県から生活支援コーディネーターが2名、障がい者作業所からお菓子販売等々、毎回さまざまな人たちの視察や相談などを受け入れている状況がホワイトボードにびっしりと書かれていた。茶の間が終了することを耳にして、県内や全国から訪問するところも増えているという。

この日、常連の皆さんに交ざってひとときわ若い世代の男性が数人来ていた。「こんにちは、僕たち福井県の鯖江高校から来ました。少子高齢化・人口減少社会には居場所が必要ですが、福井県はまだ新潟県のように広がっていないので、現場を訪問して学びたいと思って来ました」と話してくれたのは、同高校探究科2年生の大友勤之さん。朝方3時半に鯖江市を出て、居場所づくりを共に進めている仲間6名と、「NPO法人さわやかさばえ ボランティア虹」事務局長の天谷玲央奈さん、伊部智之さんと訪れたという。

この日の昼食は、定番の具だくさんの味噌汁や、採れたてのナスと新潟の名物野菜・神楽南蛮の味噌炒めなど。配膳を手伝い、また、何度もお飯をお代わりし



鯖江の皆さんが河田さんらを囲んで勉強会

に台所へ足を運ぶ高校生らの姿に、茶の間が一段と活気づく。地域の皆さんたちと一緒に食事を楽しんだ後、鯖江の皆さんは代表の河田瑋子さんを囲んでの勉強会となった。高校生たちは、茶の間で過ごしてみte気づいたことや感じたこと、疑問に思ったことなどを河田さんとお当番の渡部明美さんに質問。「当番と当番でない人との違いは何か」「(まもなく閉じるのに)バザーをする目的は?」「居場所を始めたときに人が集

まらない場合どうしたらよいか」等、具体的な質問に、河田さんや渡部さんが即座に、そして丁寧に回答。例えば「始めてすぐに人は集まらないもの。地域の人たちは様子を見ている。ここは学校とつながったことが、多くの人の信頼と参加につながった。また、プログラムをあえて作らないのは、プログラムがあると参加者の固定化につながるから」と回答。高校生をはじめ

め皆うんうんとうなずきながら、居場所の意義についてしっかり受け止め共感している様子だった。

「来ている人たちは、やらされている感がまったくない」「来てみたら、システムがすごくしっかりしていることが分かった。参加している人たち一人ひとりが何かしら主体的に関わっている。こんな居場所を目指したい」「話しやすい空気感がある」「来ている皆さんが元気づきる」「来ている人同士の対等な関係を取り入れていきたい」など、それぞれが感想や気づきを話してくれた。その鋭い洞察力と感性に驚かされた。

「帰ったら絶対にこんな居場所をつくります」という力強い言葉は、河田さんをはじめ茶の間の皆さんや勉強会に参加した人たちを元気にしてくれたようだ。鯖江のこれからも楽しみである。

#### ◆茶の間は目的でなく手段

天谷さんに、なぜ高校生と一緒に居場所づくりに取り組んでいるか聞いた。「さわやかさばえ」でも居場所を実践してきたが、参加者が固定化しているなど悩みもあったそう。そんなとき、鯖江高校の生徒が春から月1回、市内で若者を対象とした「サバコーカフェ」

を始めたのを知り、孤立しているのは若者だけではない、高齢者もみんな一緒に集えるようにしてはどうかと考え、「一緒に共生常設の居場所づくりを始めよう」ということになったそうだ。現在は高校生、商工会、NPOがオンラインで話し合いを始めているとのことだった。

これまでも、茶の間を視察訪問して居場所を立ち上げた地域は全国各地に広がってきた。

そして河田さんは「後継者についてどう考えていますか」という質問を何度となく受けてきたが、「『ここに来てよかった、安心して暮らせる』と感じる人たちが地域に増えること、また、自分の地域でも居場所を始めていこうという人が増えていくことが大事だと思う」と答えてきた。最近、茶の間に来ている若い世代が近隣で居場所を立ち上げたりしているし、鯖江でも動き出している。終了プログラムの「できる限り要請

## 絵本『未来につなごう 地域の茶の間』が完成しました

茶の間訪問時、新潟市で出版・印刷業を手がける株式会社博進堂の清水伸社長と野澤高広さん、野崎愛子さんにお会いすることができた。「茶の間を立ち上げたい人たちに空気感を届けたい」と、地域の茶の間を紹介する絵本を制作したとのこと。清水社長の兄で河田さんと共に「日本一の福祉のまちづくり」を推進してきた、博進堂前社長の故清水義晴さんの遺志を継いだ取り組みでもある。茶の間の様子を通して、さまざまなノウハウが絵本という形でも受け継がれていく。



\*絵本『未来につなごう 地域の茶の間』は、26ページ「さわやか書棚」でも紹介しています。

に応える」という目標は果たされている。鯖江の皆さんとの勉強会の際に「茶の間がなくなることはマイナスではなく、ここがあったからプラスが増えた、茶の間は目的でなく手段」と河田さん。終了プログラムの最後に「『実家の茶の間・紫竹』がなくても今後の生活を安心して過ごせるようにしたい」とある。そこへ向けてみんなで進んでいくのだろう。

# 応援ありがとうございます！

## 「地域助け合い基金」 助成先のご紹介

皆様のご寄付を原資に、さまざまな世代・人々が参加する地域共生社会実現のための活動を支援している「地域助け合い基金」。今月号は、子どもの見守り活動、生活支援活動と伝統継承活動、みんなの居場所を紹介しています。なお、このほかの助成先団体の活動報告も財団ホームページに随時アップしてまいりますので、思いが詰まった多彩な活動をぜひご覧ください。

大阪府堺市

### 子どもたちの見守り活動 各種団体との協働で地域力もアップ

福泉上校区 子ども見守り隊

助成金額 15万円

福泉上校区では子どもの見守り活動が10数年実施されておらず、地域住民や自治会などからの要請により、2022年に「福泉上校区子ども見守り隊」が発足しました。

自治会、防犯委員、交通指導委員、青少年指導委員、老人会、PTAなどの各種団体が結束して見守り隊を構成しているため、地域全体の交流や円滑なコミュニケーションが地域力の向上にもつながっています。

見守り隊は、小学校区



おそろいの帽子をかぶった見守り隊の皆さん

の通学路で児童の登下校の見守りをほぼ毎日実施。発足以来1年半で1件の事故もなく、子どもたちからも声がかかるとようになってきたということです。

設立1年の活動実績ができた時点でメンバーや役員から活動意識の向上やチームワークの醸成、安全面や住民への認知度向上のために統一した見守りグッズの購入要請があったため、今回の助成金では、隊員メンバー約100名分の統一した帽子を購入していただきました。

また、助成金で会場費やゲームの備品などを購入し、見守り隊メンバー全員が参加して「見守り隊の集い」を開催

日頃の出来事や改善点などを話しながらゲームや歌唱などで大いに盛り上がり、参加者からも「見守り活動に参加できてよかった」との声が寄せられたそうです。

見守り隊の一番の特徴は、自治会をはじめ地域の各種団体との協働であり、近隣では他に例を見ない組織として注目されています。

「地域力向上に寄与していると確信しています」と報告をいただきました。



ユニフォームを着用した皆さんとのぼり旗

イネーターも地域課題や社会資源の把握等で協力しています。

安心安全な毎日を過ごすために私たちの力で何かできないか、と話し合う中で、「ちょっとした困りごとなら、私にもお手伝いできるよ」等の声が上がったことで、22年10月から準備を開始し、昨年6月には「人と人との絆をつなげたい」との意味を込めた「絆つなげ隊」を発足。利用者や協力者の募集、支援内容のチラシ配布や研修等を実施し、利用者12名、協力者35名の情報を得ました。利用者への聞き取りには、町

岡山県津山市

## 安心安全な毎日のための生活支援と 伝統継承活動

高倉地域づくりの会

助成金額 15万円

内会長、愛育委員、民生委員、絆部会員が対応し、支援内容、時期など利用者の希望を取り入れました。

当初、実際の利用は高所での換気扇の掃除1件のみでしたが、利用者から「助かった、良かった」との言葉をもらい、協力者からも「人の助けになれてうれしかった」との言葉がありました。今回の助成金は協力者のユニフォームのぼり旗、消耗品の購入、広報費用等に使用し、今後は住民への周知、利用者に信頼されることを目指します。また、楽しみながら住民の地元愛を深めたいと、助成金で地元の偉人の紙芝居を作成し、高齢者や若い世代との交流などに活用して好評を博しているそうです。

生活支援活動の広がりには時間がかかりますので、財団も今後に大いに期待しています。

佐賀県唐津市

## 「困ってなくてもいつでもおいでノ」 居場所移転の修繕等もボランティアで

川崎書道教室「ぼかぼか」

助成金額 14万3000円

「川崎書道教室「ぼかぼか」では、書道教室の傍ら平日

に無料の居場所を開催。

「困ったときには、いつでもおいでノ 困ってなくてもいつでもおいでノ」を掲げ、子どもも大人も地域で見守る活動や食の支援、月2回の無料工作会、住民・NPO・農家等からの寄付により、服や学用品の無料配布やフードパントリーも定期的にを行っています。

「子ども110番の家」にも登録しており、学校や児童クラブとも連携。居場所には近所の高齢者や保護者のボランティアが参加し、児童クラブに行きたくない子や保護者の迎えが遅い子、楽しかったことや家・学校で困っていることなどを報告しに来る子どもたちを受け止めています。

これまでは書道教室のための貸家を使用して活動していましたが退去となり、その後は近所の空き家を活用させてもらうことになりました。しかし、長年使われていなかった家は台所やトイレ前の床が抜けている状態でした。



居場所でお過ごし子どもたち

## 「地域助け合い基金」 状況のご報告

申し上げます。

地域助け合い基金は、能登半島地震の被災地・被災者にも支援を実施してまいります。  
引き続き皆様のご支援・ご寄付をよろしくお願い申し上げます。

(9月15日) 当財団ホームページ開示時点	
◎寄付受付額	248件 1億9434万337円
このうち当財団より1億6162万1000円を供出	
◎助成実行額	1185件 1億8264万3965円

当財団ホームページでは毎日、寄付と助成金額を開示しており、助成可能な金額もご覧いただけます。寄付や助成をお考えの方は参考にしてください。



クレジットカード  
決済ページ



財団ホームページ内  
基金関連ページ

●基金に関する情報、およびクレジットカード決済は、上のコードもご利用ください

### 基金に関するご意見・お問合せ

地域助け合い基金  
担当

電話：(03) 5470-7751

FAX：(03) 5470-7755

メール：tasukeai-kikin@sawayakazaidan.or.jp

今回の助成金は、床抜け落ち修繕材料、蛇口交換部品、部屋が広がったことによるエアコン購入等に使用されました。修繕は高齢者らがボランティアで行ってくれたほか、子どもたちや近所の人たちの掃除により見違えるほどの活動拠点になったということです。

昨年度の活動参加者は708名。みんながそれぞれに手

をかけた場所でもあり、「愛着ができた」と、活動の日にちを決めなくても人が集まる場所になりました。「子ども、ご近所、町の皆さんがここに集まり、自然と井戸端会議をしていかれる光景が多くなりました」と、うれしい報告をいただきました。

— 認知症との  
新しい向き合い方

社会医療法人財団石心会理事長  
川崎幸クリニック院長

杉山 孝博



(すぎやま たかひろ)

1973年東京大学医学部卒。1998年9月川崎幸クリニックス院長に、2023年7月社会医療法人財団石心会理事長に就任。1981年から公益社団法人認知症の人と家族の会の活動に参加。全国本部の副代表理事(副代表)。公益社団法人日本認知症グループホーム協会顧問、公益財団法人さわやか福祉財団評議員。著書は、杉山孝博著「マンガでわかる 認知症の9大法則と1原則」(法研)、杉山孝博監修「認知症の人の不可解な行動がわかる本」(講談社)など多数。

## 認知症の症状と、 認知症の人の世界を理解する

— その1 —

「認知症基本法」に強調されているとおり、「共生社会」を実現するためには、「認知症に関する正しい知識及び認知症の人に関する正しい理解を深める」ことが前提です。

しかし、「被害妄想」「夜間不眠」「性的逸脱行動」などの様々な認知症の症状を理解することは容易ではありません。

本誌8月号では、「同じことを繰り返す」「家族の顔がわからなくなる」「身近な介護者に強い症状

を示す」などの症状をとりあげました。

本欄では3回にわたって、認知症の人の示す症状とその理解について考えてみたいと思います。

認知症の人には「自分にとって不利なことは絶対に認めない」(第3法則 自己有利の法則)という特徴があります。

言い返しがあまりにも素早く、しかも難しいことわざなどを交えてするので、周囲の者は本人が認知症になっているとはとても思えません。しかし、言



い訳の内容には明らかな誤りや矛盾が含まれているため、「都合のよいことばかり言う自分勝手な人」「嘘つきだ」など、本人を低い人格の持ち主と考え、てしまいがちです。

こうした認知症の人の言動には、自己保存のメカニズムが本能的に働いているに違いありません。人はだれでも、自分の能力低下や生存に必要なものの喪失を認めようとしめない傾向をもっており、認知症の人も同様なのです。

「自己有利の法則」を知っていると、無意味なやりとりや、かえって有害な押し問答を繰り返さずに混乱を早めに収拾することができるようになります。

日々の介護で混乱されている家族は、「自分たちはこの法則で説明できる症状に振り回されているのではないか」と考えてみて下さい。

認知症の人は、認知症が始まると常に異常な行動ばかりするわけではありません。正常な部分と認知症として理解すべき部分とが混じり合っているというのが、「第4法則 まだら症状の法則」です。

本人の言動が認知症の症状であるのか、そうでないのかをどう見分けたらよいでしょうか。介護者の混乱の原因の一つは、うまく見分けられなくて振り回されることにあります。初めから認知症の症状なのだとはわかっていれば、そして、対応の仕方をうまくすれば、認知症による混乱はかなり軽くなります。「常識的な人なら行なわないような言動をしていて周囲に混乱が起こっている場合、〃認知症問題〃が発生しているのだから、その原因になった言動は、〃認知症の症状〃である」と割り切ることがコツです。

物忘れはあるものの、趣味豊かで日常生活では問題ない人から「私の大事な着物を隠したでしょう。返しなさいよ」と毎日言われたら、誰もがパニック状態になるに違いありません。しかし、寝たきりで全面的な介助の必要な人が言った場合には、「またおばあちゃんがおかしなことを言っている。どうせ本気で言っているわけではないので、聞き流しておこう」となります。言動そのものよりも周囲のとらえ方で問題性が大きく変化するのです。

(次号に続く)

## 人生100年 地域とつながる施設とは **6**

# 特養ホームの サービスの質が問われるまで

公益財団法人Uビジョン研究所理事長 本間 郁子

介護保険制度が2000年に創設されてから、特養ホームのあり方は大きく変わりました。それまでは、自治体に入居の申込みをして、行き先は自治体が決めていました。これを「行政処分」と言っており、その言い方にも驚きましたが、どこの特養ホームに行くのか入居する2週間くらい前にしか知らされませんでした。情報は、住所と電話番号、施設長の名前、入居定員数だけ。荷物は段ボール3箱と決められていました。本人のこのころの中は不安で切な



(ほんま いくこ)

図書館情報大学卒業（現筑波大学）。さわやか福祉財団評議員、学校法人光塩学園評議員。利用者の人権を守るための高齢者生活施設の認証・評価事業を創設。全国の介護施設や市民向けセミナー講師を務める。ハ表彰▽2005年国際ソロプチミスト東京受賞、2010年エイボン女性大賞受賞。ハ著書▽多数。近著『この一冊でわかる特別養護老人ホームを選ぶチェックポイント』（30ページ）。お申し込みは、AmazonかUビジョン研究所（電話03・6904・4611）へ

い気持ちになったのではないかと思います。

わたしが初めて特養ホームを訪ねたのは、大学の論文を書くために調査に行ったのがきっかけでした。食堂で男性の方が車いすに縛られており、「きつい、きつい、外してくれっ！」とひもを引っ張っていました。女性の方が「こんなところに親を入れるんじゃないよ」と耳打ちし、4人部屋での生活に「がまん、がまん、死ぬまでがまん、あの人がボス」と視線を女性に向けていました。高齢社会に向かう日本

の縮図を感じました。

人は本を読んだり、人の話を聞いたり、見たりすることで人生観が変わるといいます。まさに、わたしは、そこで見たり聞いたりしたことで自分の老いの姿を想像することができました。ここに住んでも良いと思える場所にするにはどうしたら良いか？

それから、特養ホームのことをもっと知りたいと思いい、関連する資料はないかと国会図書館に通って調べに行きましたが、知りたい情報はほとんどありませんでした。

では、どうしたら情報が得られるのか？ しばらく立ち止まって考えました。ようやく、特養ホームは国民の税金で運営されていることを知り、市民には「知る権利」があることに気づきました。自治体の職員に聞き取りに行くと、ていねいに質問に答えてくれてうれしくなりました。

それからは「知る権利」を活かして精力的に特養ホームに見学に行き、1995年に「特養ホームで暮らすということ」を出版しました。思わぬ反響があり10年間で9回版を重ねました。ちなみにさわや

か福祉財団の創設者である堀田力さんが推薦文を書いてくださったことも影響したのだと感謝しています。

本の売れゆきから、多くの人は特養ホームのことを本当は知りたかったのだと思いい、全国の市民団体と連携して地域の施設を調査し市民に発信していいと思いい、有志3人で1998年に市民団体を立ち上げました。ボランティアが集まり、市民が知りたいい情報とは何かを検討して調査項目を作成しました。協力者全員が交通費も自分持ちで特養ホームに行き、調査項目を聞き取って、それを冊子にして公開しました。最初は、施設側の抵抗もありましたが救ってくれたのが介護保険制度でした。

利用者が施設を選ぶことができるようになったことで、施設には利用者本位のサービスの提供や情報提供、契約書・重要事項説明書の交付、拘束は原則禁止、施設サービス計画書の作成などが義務づけられるようになったのです。

サービスの質は地域の人による情報開示・公開が不可欠です。



## 未来につなごう 地域の茶の間

### 「地域の茶の間」絵本プロジェクト

新潟市で河田珪子さんが始め、全国に広がった居場所「地域の茶の間」に市が注目し、全市へ普及させるために2014年にオープンした地域包括ケア推進モデルハウスの第一号「実家の茶の間・紫竹」が10月末で閉所する。

視察が絶えず閉所が惜しまれる中、30年以上にわたる地道な活動を経て地域福祉の拠点、地域共生社会のモデルに育った茶の間の知恵と工夫を後進に伝え、未来につなげるために発行された絵本。助け合いの関係を築く居場所のあり方、誰もが心地よく過ごすための約束事、スタッフの立ち居振る舞いなどが、あたたかな絵と河田さんが本当に伝えたいことに絞った文章でつづられている。居場所運営に悩む方、活動を始めたい方の背中を押す一冊である。



文・寺島 純子  
絵・大越 理恵  
発行・株式会社博進堂  
1,650円（税込）

◎購入は「博進堂 Yahoo! 店」（左記のキーワードで検索）にて

◎問合せ 株式会社博進堂 TEL (025) 271-4300 (9~17時 土・日・祝を除く)

# 新しい ふれあい社会づくりに 向けて

ふれあい

いきがい

助け合い

さわやか福祉財団は、子どもから高齢者まですべての人が、  
それぞれの尊厳を尊重しながら、いきがいをもって、  
ふれあい、助け合い、共生する地域社会づくりを一貫して進めています。

さらに、全国自治体が地域支援事業で取り組んでいる  
住民主体の助け合いの地域づくりも強力に支援しています。

どうぞ、皆様の地域の情報もお寄せください。

- **ご支援ありがとうございます。**

さわやかパートナー（賛助会員）・  
ご寄付者の皆様のご紹介

- **さわやか活動日記**（抄）





# さわやか活動日記(抄)

地域支援事業の活動報告は、このほかに当財団ホームページにもアップしています。ぜひご覧ください。

SCⅡ生活支援コーディネーター

各地・各事業の取り組みをご紹介します



ふれあい推進事業

## 助け合い活動強化事業 第1回情報交換会に協力

■長崎県

〔8月5日〕長崎県の令和6年度助け合い活動強化事業として、第1回情報交換会が開催された。県外先進地の協議体活動に関する実践報告や専門家の助言、県内市町間の情報交換の場を設けることで、(1)行政とSCの連携や、協議体活動を通してどのように住民主体

の助け合いを進めていくか、(2)参加者が取り組みや課題を情報交換し、今後の活動の参考とするとともに、参加者同士のネットワーク形成を図ることが狙い。参加者は、県内SC、各市町地域包括支援センター、協議体関係者、県保健所地域包括ケアシステム担当者等の

約60名。

最初に県企画官からのあいさつで「長崎長寿いきいきプラン」概要説明があり、今後の一人暮らし高齢者等の増加により、住民同士が助け合って暮らし続ける地域づくりが重要で、地域包括ケアシステムの深化の中でも重点分野とする、と説明があった。次に県担当者より、県内生活支援体制整備事業の説明として、県内SCや協議体の配置状況、助け合い活動創出の状況、アドバイザー派遣事業の実施状況について説明。

講義は当財団・鶴山より「住民主体の活動をどう後方支援していくか―事前アンケートをもとに―」と題して行った。地域の現状と住民主体の助け合い地域づくりの必要性、そのためのSCと協議体の役割を伝え、また、居場所、生活支援、移動支援を広げるポイントや立ち上げのプロセスについても話した。「多様な主体」が事業者間ネットワークだけにならないように、個別ネットワークの必要性や誰にでもふれあい・助け



長崎県の助け合い活動強化事業  
第1回情報交換会の様子

合いが必要であると話した。  
実践報告は山梨県南アル  
プス市第1層SCの斉藤節  
子氏。10年にわたる住民主  
体の地域づくりから、行政  
の姿勢や役割、協議体立ち  
上げのプロセスと広がり、  
専門職との連携や活動創出  
を通じた気づきや住民の反  
応が紹介され、「SCは住  
民と一緒に悩み考えること

が大切」と話された。質疑  
応答も活発に行われた。

後半は情報交換。テーマ

は「住民主体の助け合いを  
広めるための3\*ステップで  
困っていること」「SCと  
行政の連携」。発表では、  
「協議体の形はあるが進め  
方に困っている」「SCを  
もっと増やしてほしい、負  
担が大きい」「住民主体の  
地域づくりを進めたいが  
、自分事」として捉えても  
らうためにはどうしたらよ  
いか」等々くさんの意見が  
出て、鶴山と斉藤氏がコメ  
ント。鶴山が「いろいろな  
方法を知ることができたと  
思う。気づきを持ち帰り行  
動する。住民に教えるので  
なく寄り添い、何をしたい  
のか聞いてもらいたい。今

日できたつながりや情報を  
今後の行動に生かしてほし  
い」とまとめた。

事後アンケートでは、  
「さまざまな事例を通じて  
やり方は1つではないこと、  
住民と話し合いを通じて一  
緒に考え決めていくことが  
大切」「自分事として捉え

## 人口の少ない町村の事業推進を図る 京都府山城地区情報交換会

### ■山城北・山城南保健所圏域（京都府）

【8月9日】京都府・山城  
南保健所主催、山城北保健  
所共催の「京都府山城地区  
生活支援体制整備事業担当  
者情報交換会」が開催され、  
当財団も支援した。参加者  
は、両保健所圏域で人口5  
000人以下の5町村（井

ることが必要。住民の意識  
が変わると動き出す、本気  
度につながる」などの意見  
があった。新人も多かった  
がベテランSCも住民主体  
について基本をあらためて  
共有できる機会になったよ  
うである。

（鶴山 芳子、窪田 健二）

手町、宇治田原町、笠置町、  
和束町、南山城村）の生活  
支援体制整備事業行政担当  
者・SC・事業関係者、山  
城北保健所、山城南保健所、  
京都府。オブザーバーとし  
て、久御山町第1層SC松  
下一恵氏。

事業関係者が複数の事業を担当しており、なかなか体制整備事業が進められない現状があり、今後事業を進めていくため現状について意見交換し、同じような人口規模で事業を進めている町村の事例と今後の取り組みについて、行政とＳＣが一緒に考え、相談し合える関係づくりを目的に開催した。

京都府から府内の事業の状況について、財団からは事業のポイントについて話し、行政とＳＣのグループに分かれて、「事業を進める上での課題」についてグループワークを行った。その後、財団から人口が少ない町村の事例を紹介。同じグル



京都府山城地区で開催された情報交換会の様子

ープで「事例紹介を受けて、各町村で実現できそうなこと」とについて再度グループワークを行った。松下氏もグループワークにオブザーバー参加し、京都府で昨年に行っている「みんながつながる情報交換会」の情報提供も行った。

最初は参加者から「担当

している事業が多すぎて、とても事業を進められない」という意見が多かったが、保健所担当者が進行役としてグループに入り、参加町村の話聞きながらワークを進めた。ＳＣからは今後できそうなことについてたくさん意見が出て、「またこのような情報交換会を実施してほしい」との意見も出ていた。

今回は、まずみんなが集

### 生活支援体制整備事業

## 「支え合いの地域づくり」講演会で講演

### ■石川町（福島県）

【8月22日】石川町で行われた「令和6年度 生活支援体制整備事業「支え合いの地域づくり」講演会」で

まり現状について情報共有することを目的としたが、情報交換会終了後に参加者同士が話している姿を見て仲間づくりが大切であるとあらためて実感した。後日参加したＳＣが自分の担当地区でも住民とグループワークを行ったと山城南保健所に報告があったとのこと。今後も財団として応援していく。（目崎 智恵子）

当財団が講師を務めた。参加者約80名。

石川町では、自治協議会福祉部会を第2層協議体と



石川町「支え合いの地域づくり」講演会の様子

しているが、自治センター職員の異動や、自治協議会福祉部会の活動に地域の理解が得にくいことから、当研修会が企画された。

行政説明の後、財団より助け合いの大切さについて説明し、続いて3地区が実践報告。

第2層協議体である自治協議会福祉部会は、地縁関係の役職者で構成されてお

り、必ずしも助け合いに前向きな人だけではなく、また、委員が交代することにより助け合いへの理解の継続が難しい。そのため、協議体とは別に、やる気のある人が自由に参加する話し合いの場である「サークル」を設置し、協議体とサークルとの両輪でそれぞれの利点を生かしながら連携して進めている地区もある。地域のつながりをつくるためのカフェ、デマンドバスを活用した買い物支援、傾聴ボランティアをきっかけに誕生した生活支援など、活発な実践報告に参加者も聞き入っていた。財団からは各地区の活動のポイントをまとめ、さらに活動を伸ばすためのアドバイスを

つた。

グループワークは大変盛り上がり、「私たちができる活動」について1グループから発表。男性が得意な大工仕事等に特化したボランティアや、男性のみのサロン、男性による傾聴ボランティアなど、男性の活躍できる場に焦点を当てた活動案が挙げられた。財団から、男性が活躍できる場に

## 助け合い推進、ネットワーク形成等を目的としたSC養成研修に協力

### ■岩手県

〔8月28日〕岩手県のSC養成研修が初任のSC（配置予定含む）を中心にわれ、県内SC、包括、協議体関係者約60名と、県担当

視点を当てていることにより男性の参加を促しやすく、とても良い発想であることをコメントするとともに、まとめでは、みんなで話すという知恵が出ることに気づきを得て、ぜひ地域に戻って話し合いを続けてほしい、と伝えた。

この活気が今後の活動につながることを期待したい。

（岡野 貴代）

者が参加。目的は、1・生活支援体制整備事業やSCの役割、機能について理解を深め、協議体活動を通してどのように住民主体の助



け合いや支え合いを推進していくか、2・全国の事例や取組内容、課題を共有し情報交換を図り、参加者同士のつながりを構築し、ネットワークを形成する、の2つ。

県の行政説明に続き、当財団・鶴山が「生活支援コーディネーターと協議体について」と題して講演。今年4月に就任したSCや行政担当者が多いため、全国の事例を取り入れながら事業の基本を押さえた。SCと協議体の役割について触れ、秋田県大館市の取り組み（企業等多様な主体も含めたワークショップ↓プロジェクト化↓実装）や、\*3ステップにおけるSCと協議

体の役割について事例を紹介しながら伝えた。ステップ③では、助け合い創出の際のSCの役割をプロセスで紹介し、居場所、有償ボランティア、移動支援について説明。SCは地域に入り住民とコミュニケーションを図り、信頼関係を築くことが重要であることを伝えた。さらに、「多様な主体」のネットワーク構築が推進される中、個別のネットワークのための事業者間ネットワークを推進していくことの必要性も伝えた。

県内事例紹介は、筑波町と住田町。紫波町は実践者である一般社団法人くらしの研究室代表理事の星真土香氏から。コミュニケーションスでもある星氏は県内他

市出身。紫波町の地域おこし協力隊員等を経て、「暮らしの保健室」や畑などを活用して共生常設の居場所を立ち上げ運営している。居場所はその人がその人らしくいられる場所になり、ごちゃ混ぜのつながりが生まれているとのこと。

住田町は第1層SCで一般社団法人邑サポート代表理事の奈良朋彦氏から。東日本大震災での支援を機に住田町に移住した奈良氏は、地域の資源を把握・見える化し、地域のニーズと照らし合わせ課題を分析、関係主体とネットワーク形成・新たな活動創出などに取り組んでいる。住民主体の地域活動をSCがどう働きかけるかに重点を置き、「支

援する」より「一緒にやる」という姿勢が重要だと伝えた。

パネルディスカッションは助け合いを広げるという観点から、紫波町の星氏と第1層SCの佐藤由美子氏、住田町の奈良氏と行政担当菊池有美氏がパネリストとして登壇。進行役の鶴山か



岩手県SC養成研修の様子

らそれぞれの役割や取り組みについて質問し、会場からの質問も受けながら理解を深めた。紫波町には共生常設の居場所、住田町には他事業との連携をポイントとしてSCと行政の役割や課題についても共有した。

グループワークは「自地域の助け合いと課題を共有しよう」をテーマにフリートーク形式で実施。参加者同士がより多くの人と交流するため、グループを変えて2回行った。①自地域の活動、②抱える課題、③課題解決に向けて、について話し合い、各グループから発表。他地域での活動を知ることが参加者にとって新鮮だった様子。抱える課題は担い手不足、ボランティア

ア不足、住民の温度差等、共通点が多かった。

発表後、鶴山よりまとめのコメントを行った。まず、グループワークで意見が出ていた「キーマン」について、パネルディスカッションの登壇者に「キーマンはどんな人で、どう見つけたらよいか」とたずね、「役場のOBや現役職員に住民のことをよく知っている人がいて、今でもその人とながっている」「ケアマネに聞いた。いろいろな情報を知っているの足がかりにした」「役場や社協に聞く。旗振り役を見つめる。プロジェクトやイベントをする时必须てくれる人や意欲のある人を見つける」等の回答があった。これを

受け、「キーマンは、上に立つ人、引つ張る人という印象があるが、地域をよく知っていてつなぐ人もキーマンではないか」と鶴山からコメント。また、「活動をつくる過程では最初から意欲ある住民を見つけ仲間づくりをしていくことが大切。住民は何がしたいかを寄り添って聞き、必要な仲間づくりや場所、資金などさまざまな方法を情報提供し一緒に取り組んでいくことが重要。今日できたつながりを大事にし、行動に移してほしい」とまとめた。

終了後も参加者同士の話が絶えず、大変充実した研修だった。

(鶴山 芳子、窪田 健二)



情報・調査事業

## 厚生労働省 地域づくり加速化事業 伴走的支援に協力

■長岡市（新潟県）

〔8月22日〕今年度、地域づくり加速化事業の伴走的支援が25市町村で行われている中、長岡市で1回目の支援が行われた。支援チームの厚労省・水津秀幸係長、高橋遼氏、関東信越厚生局の齊藤康博課長、松本京香氏、新潟県の山田知佳氏と渡辺寛子氏、新潟県長岡地域振興局の小林明日香氏、同県のアドバイザー・高頭美恵子氏、そして、アドバイザーとして山田実氏（筑波大学人間系教授）と共に当財団も参加した。

長岡市は2017年度から総合事業を実施。その中でも重要と位置付けている短期集中レベルアップ事業に課題を抱えており、今回、支援に手を挙げた。

この日は市福祉保健部長のあいさつに始まり、市からこれまでの取り組みの現状や課題について説明があり、支援チームから質問したり課題を深掘りした。市からの質問に対しても支援チームが回答するなど、議論によりこれまで気づかなかった課題や、今後明確にしていく必要があるポイント、例えば「対象者像が明確になっていなかったのは」「周知はしているつもりだったが、必要な人に情報が伝わっていないかったの

では」等、たくさんの気づきが生まれた。

この日の支援を受け、同市は課題と次回に向けた取り組みを整理し、事業者とも情報交換しながら10月末の2回目支援に向けて事業を推進していく予定。

(鶴山 芳子)

### かながわコミュニティカレッジ運営委員会に出席

【8月1日】「令和6年度第1回かながわコミュニティカレッジ運営委員会」が開催され、委員として出席した。議題は、1・令和6年度かながわコミュニティカレッジ運営委員会の進め方、2・令和5年度かながわコミュニティカレッジ講

座実施結果について、3・令和6年度かながわコミュニティカレッジ講座実施状況（中間報告）結果について、4・令和7年度かながわコミュニティカレッジ講座編成の考え方について。座長の伊藤真木子氏（青山学院大学コミュニティ人間科学部教授）の進行で議論した。

議題1と2については事務局を受託している団体も

参加し、委員からの質疑応答に県と共に適切に回答した。議題4の次年度の講座編成の考え方については、特に活発な議論となった。令和5年度からのメインテーマ「地域での助け合いが広がる社会づくりを目指して」という合意の下、今後

の社会の動向を見据えてよ  
り必要と思われるポイント  
を押し付けとまらないよう  
にどう見せていくか、各市  
町村でも多様な講座等が行  
われている中で県だから取  
り組める内容であることな  
ど、時代に合ったより良い  
講座編成につながる議論と  
なった。

(鶴山 芳子)

### かながわ協働推進協議会に出席

【8月7日】「令和6年度第1回かながわ協働推進協議会」が開催され、構成員として出席した。議題は、1・前回協議事項（令和5年度第2回協議会協議事項「県のNPO支援策のあり方について」）の振り返り、

2・NPO支援策について  
(成長段階に応じた支援策、  
寄付の促進)。座長である  
中島智人氏(産業能率大学  
経営学部教授)の進行で活  
々な議論が行われた。

議題2については、成長  
段階に応じた支援策、創設  
期・基盤づくり支援、成長  
期・活動のパワーアップ支  
援、成熟期・基金21の魅力  
アップ、とし、例えば成長  
期において協働相談窓口を  
設置しNPOと企業が連携  
するようコーディネートす  
るなど、より充実した市民  
活動の支援を段階に応じて  
できる支援策案が説明され、  
構成員の皆さんと議論した。  
以前より、NPO法人を  
はじめとする非営利活動の  
支援を全国でも先駆的に取

り組んできた神奈川県だが、  
今後の人口減少社会という  
時代の変化に沿った支援策



### 社会参加推進事業

#### CS神戸主催 未来を探る交流イベント

#### 「企業と『居場所』で協創する地域のHAPPY」に参加

【8月27日】認定NPO法  
人コミュニティ・サポート  
センター神戸(CS神戸)  
主催「未来を探る交流イベ  
ント」が兵庫県神戸市東灘  
区で開催され、オプザバ  
ーとして参加した。神戸市  
東部の地域貢献に関心ある  
企業と「居場所」を展開す  
るNPO団体等が協創し、  
地域でできることを検討し  
て実践につなげるこのイベ  
ントに、地域で居場所を展  
開する11団体、地域貢献に

が検討されていると感じる。

(鶴山 芳子)



積極的に取り組む企業8社、  
学識者3名(兵庫県立大学)、  
インターン2名(甲南女子  
大学学生)、当財団を含む  
支援団体4団体等、計44名  
が参加した。

はじめに企業紹介と居場  
所のプレゼンテーションが  
あり、その後、企業と居場  
所開催団体が5グループに  
分かれて意見交換。年内に  
実施する協創事業を検討し  
た。各グループからの発表  
で、居場所の特徴や目的、



5グループがまとめた協創事業を発表

応援する企業の取扱コンテ  
ンツを結び付けた新しい試  
みが提案された。

本イベントは、地域貢献  
を目指す企業と「居場所・  
こども食堂」など助け合い  
を展開する団体につながる  
キックオフイベントの位置

付けであり、来年2月には結果報告と見えてきた課題を共有し、協創事業を継続することを目的としている。企業側にとっては助け合いの現場を知る機会でもあり、社員の人材育成やパラレルキャリアへつなげるきっかけになり、NPO団体等にとっては企業や勤労者となつながらることによって活性化する機会となった。来年2月の結果報告に期待するとともに、財団の社会参加推進事業へつなげたい。

(玉置 英明)

## 事務所 だより

に見せてくれている。

●財団ですつと以前から活躍している社会参加推進事業のボランティアの皆さん。いくつになっても役割を持って活動し、まさに「社会参加」のお手本をみんな

## 退職のお知らせ

(7月31日付)

### ■ふれあい推進事業

長瀬 純治さん

長瀬さんには、地域支援

事業や地域共生社会の推進に尽力していただきました。

(8月31日付)

### ■情報・調査事業

小野島 朝子さん

小野島さんには、広報担

当をはじめ庶務全般にも尽力していただきました。

\* \* \*

在職中の皆様からのご支

援に感謝いたします。

## 「令和5年度事業報告書」一部訂正のご報告とお詫び

本年『さあ、言おう』8月号に同封いたしました「令和5年度事業報告書」（令和6年8月発行）につきまして、下記のとおり、決算の記載数字に一部誤りがございました。謹んでお詫びの上、訂正させていただきます。この「令和5年度事業報告書」では決算の概要（要旨）を掲載しておりますが、令和5年度事業報告書及び決算書の正しい全体の詳細は、当財団のホームページにてご紹介しております。ご希望の方にはご郵送申し上げますので、当財団までご連絡いただければ幸いです。

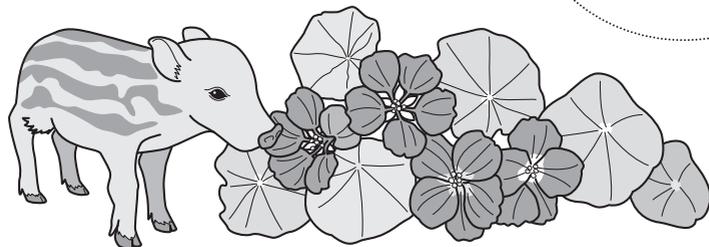
### 【訂正箇所】 P10及びP11

「I. 一般正味財産増減の部 1. 経常増減の部 (2) 経常費用」のうち次の箇所

科 目	当 年 度	増 減
事業費	正： 376,620,077円	正： △246,701,101円
	誤： 376,620,377円	誤： △246,700,801円
事業共通管理費配賦額	正： 22,785,151円	正： △ 299,504円
	誤： 22,785,451円	誤： △ 299,204円
減価償却費	正： 331,287円	正： 77,255円
	誤： 331,587円	誤： 77,555円
管理費	正： 20,530,934円	正： 1,477,977円
	誤： 20,530,634円	誤： 1,477,677円
減価償却費	正： 57,159円	正： 9,935円
	誤： 56,859円	誤： 9,635円

※減価償却費の按分内訳誤記に伴う関連科目と各合計欄の訂正

# みんなの広場



愛護の精神で  
入居したい施設に

H・Uさん

新潟県

10年前には支え合い推進員として関わってきた「実家の茶の間・紫竹」で、今は役に立ちたいと夢を持った協力員として参加している。

参加者の96歳女性は言った。

「物は高くなるし、年金は安い。年寄りが安心して入れる施設はあるんだらうかねえ」

不安を訴える言葉を何度も聞いた。問われることに比較的安価な特養ホームがあることを伝えていたが、いまひとつメリットの内容が分からなっていた。

『さあ、言おう』6月号、本間郁子さんのエッセイ「特養ホームは多くの市民の拠り所」が参考になり、知

見を広めることができた。今後、多くの単身者や認知症の方が入居希望すると想定される中で、個人の尊厳が順守され、安心・安全で安楽な生活を保障されることが重要だと述べられていることに共感できた。そのためにも、介護職員はもろろんのこと、施設運営者や入居者家族も参加できる意見交換の研修を義務化してほしい。虐待防止の観点からも、話し合うことで共通認識が持てるので、ストレスを感じない。「愛護」の精神を学んでほしいと思う。端的に言えば、自分が入居したい施設であるかどうかの尺度を持つことであろう。

風通しのよい運営の施設は、地域ともつながっています。地域の施設として皆で関心を持っていきましょう。





『さあ、言おう』投稿募集

## あなたの意見を社会へ生かそう

『さあ、言おう』は皆様の声を社会につなげる  
問題提起型情報誌です。

### ぜひ皆様の声をお寄せください

『さあ、言おう』では、取り上げたテーマに対する読者の皆様からのご意見・ご感想、あるいは普段気になっているテーマに基づいた体験談や提言などを随時募集しています。

#### 常設テーマ

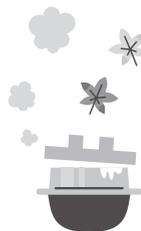
- 地域の助け合い活動について
- 助け合いの地域づくりについて
- いきがい、社会参加について
- 居場所や地縁組織、NPOの活動について
- 新地域支援事業について
- 生き方について など

#### 投稿の方法

- 字数や回数制限はありませんが、掲載にあたっては誌面の都合上、編集要約する場合があります。あらかじめご了承ください。
- 一般投稿は形式は問いません。本誌添付の投稿ハガキなどもご自由にご利用ください（原稿はお返しできません）。
- 投稿は、事情が許す限り本名でお願いします。  
ただし、掲載時には匿名、あるいはペンネームの使用も可能ですので、その旨お書き添えください。
- 投稿時には、お名前ほかに、ご住所、連絡先お電話番号をご記入ください（内容により質問させていただく場合があります）。性別、年齢もよろしければお書き添えください。大変参考になります。

#### 送付先

〒105-0011  
東京都港区芝公園2-6-8  
日本女子会館7階  
公益財団法人さわやか福祉財団  
『さあ、言おう』編集部宛  
FAX (03) 5470-7755  
E-mail pr@sawayakazaidan.or.jp



『さあ、言おう』はみんなで新しい社会のあり方を考える問題提起型の情報誌です

■さわやか福祉財団の活動をさわやかパートナーとしてご支援ください。

『さあ、言おう』を毎月お手元にお届けいたします。

さわやかパートナーは、さわやか福祉財団の理念と活動に共感して会員としてご支援いただく賛助協力者の皆さんです。

個人  
年会費

Aコース 10,000円

Bコース 3,000円

法人  
年会費  
(1口)

Aコース 100,000円

Bコース 20,000円

公益財団法人さわやか福祉財団の会費は、特別な特典を付与するものではない賛助会費であり、寄付金の一つの形です。

■寄付金は税金の優遇措置が受けられます。

さわやか福祉財団へのご寄付は、所得税、法人税等の優遇措置が受けられます(さわやか福祉財団は所得税の税額控除対象の公益法人です)。

一般ご寄付を  
いただく場合の  
お振込口座

口座名義：公益財団法人さわやか福祉財団

郵便払込 00120-9-668856※

三井住友銀行 浜松町支店 普通預金 口座番号2754574

みずほ銀行 浜松町支店 普通預金 口座番号3383326

三菱UFJ銀行 浜松町支店 普通預金 口座番号3731714

りそな銀行 芝支店 普通預金 口座番号1174297

※払込手数料不要の郵便払込取扱票をご用意していますので、お申し出いただければ郵送いたします。ただし、窓口にて現金(硬貨)でお振り込みいただく場合は、ゆうちょ銀行所定の取扱料金がかかる場合がございます。

\*お問い合わせは、編集部あるいは社会支援促進チームまでお気軽にご連絡ください。  
電話 (03) 5470-7751 メール mail@sawayakazaidan.or.jp

表紙絵から はり絵・池田げんえい



「夕景」

編集後記 ●「いきがい・助け合いオンラインフェスタ2024」が15日にスタート。まだまだ参加お申し込みをお待ちしています。●「活動の現場から」は、東京に近い観光地・埼玉県川越市。コロナ禍も「ピンチはチャンス」と捉え、意欲的な取り組みをしています(P4~)。●「こんな活動やっています!」は、鉢植えを介した見守り合い。世代間のふれあいです(P11~)。●「実家の茶の間・紫竹」を鶴山が訪問しました(P14~「紫竹終了プログラム」)。●茶の間の絵本もこのほど出版されました(P26「さわやか書棚」)。

助け合いを  
広げよう!



松島  
靖朗



おてらおやつクラブ  
Webサイト

「おぼうさん、わがしはもういいので、

ポテトチップスをおくってください」

おやつ「おすそわけ」を届けた少年からの手紙。

なんて生意気な…

いや、ようやく子どもらしい姿を見せてくれた…と

泣けてきた。

●認定NPO法人おてらおやつクラブ代表理事

子どもの貧困問題解決のため、支援団体や公的機関と協業するお寺の社会福祉活動として全国展開。2020年認定NPO法人化。2018年度グッドデザイン大賞（内閣総理大臣賞）受賞。座右の銘は「笑いのある人生」。

## たのしみ 10月号

通巻374号 2024年10月10日発行  
(毎月1回10日発行)

表紙絵 池田げんえい  
取材協力 七七舎  
イラスト すずきひさこ  
福島康子

レイアウト 菊池ゆかり

印刷所 日本印刷株式会社

発行人 清水肇子  
発行元 公益財団法人さわやか福祉財団  
〒105-0011  
東京都港区芝公園2-6-8 日本女子会館7階  
Tel (03)5470-7751 Fax (03)5470-7755  
E-mail pr@sawayakazaidan.or.jp  
https://www.sawayakazaidan.or.jp  
Printed in Japan

# いきがい・助け合い オンラインフェスタ2024

いきがいを持って支え合う住民主体の地域共生社会実現に向け、オンラインフェスタが10月15日(火)に配信を開始します。

初日は、**オープニングフォーラム**と**特別トーク**です。

## 特別トーク

**健康長寿と幸福長寿** 飯島 勝矢氏

**ケアマネジメントと助け合い** 石山 麗子氏

**助け合いの評価** 近藤 克則氏

**認知症基本法と地域づくり** 杉山 孝博氏

**企業の社会貢献** 高橋 陽子氏

**地域共生社会とつながりづくり** 田中 滋氏

**住民主体の助け合いの基盤づくり** 辻 哲夫氏

**これからの社会保障政策と行政の伴走支援** 中村 秀一氏

これからの  
地域づくりに  
必要な考え方、  
助け合いの  
多様な働きかけ方を  
学び合いましょう!

※詳しい配信の  
順番・時間は  
HPをご覧ください。

(ライブ配信)

プログラム

オープニングフォーラム

特別トーク

学ぼう編

語ろう編

参加費 1000円(税込)

●お支払いは、クレジットカード、コンビニ決済、銀行振込からお選びいただけます。●参加費と同額を当財団の「地域助け合い基金」に拠出して、地域活動を応援します。

申込方法

当財団ホームページ内オンラインフェスタ特設ページからお申し込みいただけます。

URL : <https://festa.sawayakazaidan.or.jp/>



お申し込みは  
コチラからも

申し込み・視聴に関するお問い合わせ

オンラインフェスタ2024事務局  
(株式会社ストラーツ)

メール jimukyoku@starts.co.jp

電話 (0120) 536-083  
(平日 10:00~18:00)

総合お問い合わせ

公益財団法人さわか福祉財団  
オンラインフェスタ担当

メール festa@sawayakazaidan.or.jp

電話 (03) 5470-7751  
(平日 9:30~17:30)

◎オープニングフォーラムについては、表紙裏もご覧ください。