

【第3章】

「生きがいや喜びを感じる暮らし」の実現をめざして
～「清音♥このままで、え宴会」の活動～

みんなで理想の姿を描き、実現に向けて取り組もう

「生きがいや喜びを感じる暮らし」を実現していくために、「すこやか清音をめざす会」で住民と行政がともに考え、話し合った計画づくりを第2章で述べました。

第3章には、この計画づくりの基盤である「人づくり・地域づくり」をもとに活動していくと、住民も行政もすべての人が、それぞれができる役割を見つけて取り組み、生きがいや喜びを感じることができることにつながることで、また、地域にある他の団体と協力し合って、力を引き出せるような活動をすることにより、「人づくり・地域づくり」が広がっていくことを書いています。

この活動が色々な機会において行われていくことにより、みんなが「生きがいや喜びを感じる暮らし」を実現していくことにつながり、「これからも住み続けたいと思える清音村」につながっていくことを実感しています。

理想の姿の実現をめざして

健康福祉課では平成13年度から、「10年後も清音に住んでよかったなと思える健康なむらづくり」をめざして、住民と行政、香川大学真鍋芳樹先生と一緒に考え、話し合ってきました。

その中で、「清音村はこのままでいいのだろうか」「自分達ができることを楽しみながら取り組んでいってみよう」という思いから、「清音♥このままで、え宴会」とみんなで名づけました。

みんなで「こうあったらいいなあ」という理想の姿を描き、その実現にむけて何ができるかを考え、話し合い、お互いが役割を果たしながら活動をしています。自分達で描く姿に向かって話し合い、取り組んでいく喜びや自分達の取り組みに参加した人が喜んでくれる心地よさを味わうことが次の活動への原動力となり、新たな取り組みとなって活動が広がっています。

そして、みんなが取り組むなかで、生きがいや喜びを感じることができるよう次の5つのことを約束事としています。

- ①相手を否定しない
- ②自分のやれることを、責任持ってやる
- ③自分が楽しみながら仲間を増やしていく
- ④補助金をもらわない
- ⑤会長やリーダーをおかない



「清音♥このままで、え宴会」のシンボルマーク

手はそれぞれ住民と行政を、ハートはお互いの心を表しています。お互いが、気持ちを大切に、支えあいながら活動をすすめていきたいという気持ちをデザインしました。

「清音♥このままで、え宴会」での話し合い

「清音♥このままで、え宴会」は、10年後にこうあったらいいなあと描く健康な姿について具体的に思いを出し合うことからはじまりました。お互いを否定することなく話し合いながら、みんなで少しずつ理想の姿を描いていきました。

そして、理想の姿を実現するために、何が必要で、何ができるかを話し合いました。みんなで思いを語り合うことで、「お互いを認め合える気持ち」「お互いを思い合える気持ち」が生まれ、自分達でできることは何かをどんどん話し合っていくことにつながりました。

また、みんなで理想とする健康な姿を描いてきましたが、「他の住民のみなさんはどう思っているのだろうか」と考え、平成14年に20歳から80歳までの清音村民を対象に健康づくりアンケート調査を行いました。そして、その結果と自分達の思いを確認し、住民みんなの思いが一緒だということが確かめられ、その後の「清音♥このままで、え宴会」の活動を考えるきっかけになりました。



近所同士でちょっとしたことで助け合えたらいいな。

自分達の思う10年後はこんなになっていたらいいなあ。



ここが大切!



話し合いをするにあたって、みんなが自分のこととして考えやすいよう、自分の10年後の理想の姿を描きました。

話し合った足跡

10年後にこうあったらいいなあと描く健康な姿

- ☆ 介護が必要になった時、本人は安心して介護が受けられる、家族は介護疲れしない。
- ☆ 仲間同士で話をしながら飲める場があったらいいな。
- ☆ みんなが集まってお茶を飲みながら話ができる。
- ☆ 地域で男性パワーが発揮できる。
- ☆ 誰かに頼られている、自分に役割がある。



地域で男性パワーが発揮できるためには

- ☆ 男性の人材を生かす。
- ☆ 男性が地域の行事に参加する。
- ☆ 地域で男性の集まる場がある。
- ☆ 何かできることを地域で出し合う。



実際にできることは

- ☆ ちょっとしたお手伝いができる人と、してほしい人をつなげる人材バンク的なものが必要ではないか。
- ☆ 男性が参加しやすい行事を考えたらどうだろうか。

介護が必要になった時、本人は安心して介護が受けられる、家族は介護疲れしないためには

- ☆ 現代風の近所づきあい。
- ☆ 地域の壁、地域の目がとれる。
- ☆ 新しい活動を非難されない。
- ☆ 近所の人々が家に寄ってくれる。
- ☆ 楽しみながら地域活動ができる。
- ☆ 仲間が地域活動に誘ってくれる。
- ☆ 地域の活動が負担にならない。



実際にできることは

- ☆ 近所の人と話ができる場が必要ではないか。
- ☆ みんなが集まって話ができる場があったらいいな。
- ☆ 人のつながりが必要ではないだろうか。

☆ 小さなことからでも、自分たちにできることからやってみよう

健康な姿を実現するために（夏夢ガーデンの取り組み）

みんなで、こうなったらいいなあと描く健康な姿を実現するために、実際にできることを語り合いました。「男性が参加しやすい行事はどんな行事だろう？」「みんなが集まろうと思う場所はどんな場所だろう？」とみんなで話し合ってきました。

「ただ話し合う場では、男性は集まりにくい」「地域の集まりにも男性はなかなか参加しない」といった意見が出ました。このことは実際のアンケート調査でも結果として出ていました。

みんなで話し合い、他の地域での取り組みを見る中で、「ビアガーデンであれば、男性は参加しやすいのではないか」といった意見が出て、ビアガーデンを実施しようということになりました。さらに男性パワーが地域で発揮できるように、「男の料理教室」の人たちに料理をつくってもらえるよう働きかけてみようということになりました。これは後に、「夏夢ガーデン」とみんなで名づけ、「清音♥このままで、え宴会」ならではの活動となっています。

話し合いがすすむ中で、同じ目標に向かってみんなが自分の役割を見つけ、取り組んでいけるようになりました。



夏夢ガーデンへの思い

☆地域の人の出番を作り、食材を通してみんな話ができるように地域の野菜を取り入れよう。(有機無農薬・地産地消)

☆みんなが楽しみながら役割を持って取り組んでいこう。
☆無理なくやろう

☆夏夢ガーデンの趣旨を正しく理解して参加してもらうため、ひとりずつチラシを配ろう。

理想の姿

☆ 男性パワーが地域で発揮できる
☆ みんなが話し合える場がある

☆男性が活躍できるように料理を「男の料理教室」の人と一緒にやってみよう。

☆男の人にも集まりやすい場をつくろう。
☆普段家から出にくい人に声かけしよう。

☆みんなが話やすい環境にしよう。

参加者の感想

- 日頃会えない人、話をすることがない人と話ができるのがよかった。
- 「清音♥このままで、え宴会」のみなさんの気配りで楽しく話が出来ました。
- 手作りの料理がよかった。おいしかった。
- 5年先、10年先も参加したい。

取り組みを通じて感じたこと

- みんなが趣旨を理解してくれ、積極的に話し合いをしていた。
- みんなが喜んでくれて、また次もしたいと思えた。

この活動では、男の料理教室の協力を得ることで、料理の準備から一人ひとり役割があり力を発揮することで「男性パワーが地域で発揮できる」という理想の姿を達成することにつながりました。また「清音♥このままで、え宴会」のメンバーにとって一人ひとりが自分の役割をもち、力が発揮できたこと、参加した人が喜んでくれたことで、生きがいや喜びを感じることができました。

参加した人たちは地域の人と話をする機会となり、理想の姿に一歩近づくこととなりました。

健康な姿を実現するために（干し柿づくりの取り組み）

「誰かに頼られている、自分に役割がある」というこうあったらいいなあと描く健康な姿の実現にむけて、「人とのつながりが必要ではないか」ということから、「三世代の交流の場があるなあ」「高齢者の経験や知恵を活かして持っている力を発揮できる場をつくっていったらどうか」という話が出ました。そこで、昔ながらの干し柿づくりをやってみようということになりました。

また、「地域の行事に若い人の参加が少ない。もっと若い人も参加してみようと思える行事があってもいいのではないか」ということで、「高齢者も子ども達に教えることができるし、若いお母さんたちも参加してもらえるので、小学生とその保護者の人に声かけをしてみたらどうか。」といった話し合いがされました。

みんなで干し柿づくりを企画し、小学校へ説明に行き、参加募集の協力を得るとともに、デイサービスの高齢者に干し柿づくりを教えてほしいと募集をかけました。

企画した自分たちが教えるのではなく、高齢者が役割を感じることができる場、子どもたちがいろいろなことを体験でき、保護者も地域の人とかかわることができる行事を考えたことにより、みんなが主役で行える取り組みになりました。



干し柿づくりへの思い

☆子どもにいろいろな体験をさせてあげたい。人の優しさに触れ合う機会を作りたいなあ。

☆昔の行事や知恵を伝えていくことが大切だなあ。

☆高齢者が自分にもできることがあると感じてもらいたいなあ。

理想の姿

☆高齢者の役割をつくる
☆三世代のふれあいの場

☆できるだけ清音村で取れる柿を使って、交流をしたいなあ。

☆高齢者とお父さん、お母さんとの交流があるなあ。

☆柿をとりにいくことで自分たちの健康づくりをしよう。

参加者の感想

- 子どもが予想以上に喜び、やさしく教えてくださった人との交流がよかった。
- 息子にはじめて皮むきをさせ、最初はできなくとも最後にでき、とてもうれしそうだった。

取り組みを通じて感じたこと

- 高齢者がみんなとてもいきいきしていた。
- 体験することで子どもに自信がついたと思う。
- 親が子どものことを認めていた。

今まで高齢者は「何かをしてあげる」という対象になりがちでした。しかし今回の干し柿づくりでは高齢者が孫世代の人たちに、わらで縄をなうことからひとつずつ干し柿づくりを教えていました。高齢者にとって自分のできることを子ども達に教えることができた、自分たちの役割があるということが生きがいや喜びにつながりました。

子どもたちにとっては、初めて干し柿づくりに挑戦して、包丁を使ったり、縄をなったりと様々な経験の中で大人に認められ、ほめられる体験でした。そして、子どもが干し柿づくりに参加することで、親も干し柿づくりに挑戦し、また地域の人と交流をすることができました。

健康な姿を実現するために（お花見の取り組み）

「清音♥このままで、え宴会」の話し合いで、「障害のある人もできることはあるよなあ」「でも、地域行事に参加しにくいところもあると思う」「障害のある人に対して地域の目や壁があるのでは」という意見が出ました。そこで、障害のある人や一人暮らしの高齢者などが気軽に参加できるものを考えていこうということになりました。

「外に出て行く機会が少ないかもしれないから、屋外でやろう」「花見はどうかなあ？清音村にみんなで植えた桜の木がたくさんあるし、花見に行く機会は少ないのではないだろうか」といった話から花見をひとつの機会とすることにしました。

そこで、障害のある人もできることがあり、役割を果たせるのではないかと考えました。花見においても、みんなが少しずつできることを役割を持って参加できるように、食事の準備など一緒に行い、参加者みんなが生き生きとすることができる花見を企画しました。また、車椅子を押すことで、普段気づくことのなかったわずかな段差が障害のある人にとっては大変なことや、障害のある人にも普通に声かけをすればいいということなど、多くのことに気づきがありました。



お花見への思い

☆みんなで植えた桜をみんなが興味を持ってもらえるようにしよう。

理想の姿

☆アンケートの結果を生かしていこう。

☆ みんなで集まって話をする場をつくろう
☆ 清音のよいところを伝えていこう

☆今回は、障害のある人や高齢者を誘って一緒に話をする機会をつくっていこう。

☆パンフレットづくりをかねてパソコン教室をしよう。

☆花見の中でみんなが自分にできる役割を見つけてもらえるようにしよう。

参加者の感想

- 清音村にこんな場所があるのを知らなかった。
- 外出し、地域の人と話をする機会になった。

取り組みを通じて感じたこと

- 花見のあと、障害のある人と道で話ができるようになった。
- 障害を持っていても特別ではなく、普通に声かけや話をすればいいのがわかった。
- みんながとてもいい顔をしていた。

今まで障害のある人や一人暮らしの高齢者の人は「何かをしてあげる」という対象になりがちでした。また、障害のある人に対してどのように接してよいのかわからないということもありました。しかし、お花見を通じて、お互いが分かり合え、話ができるきっかけになり、また障害のある人にとっては地域とふれあうひとつのきっかけになりました。

そして、参加した人が自分のペースで無理なくお花見を楽しむことができました。

実際の活動を通じて

「清音♥このままで、え宴会」では、「夏夢ガーデン」「干し柿づくり」「お花見」の他にも様々な取り組みをしています。取り組みのたびに何度も原点に戻って、「どうしてこの取り組みをするのかなあ」ということをみんなで確認してきました。

その結果、すべての取り組みがこうあったらいいなあと描く理想の姿を実現することにつながるとともに、取り組みの中でお互いに認め合い、思いやりを持つことができました。そして、一人ひとりの力が発揮され、生きがいや喜びにつながりました。

この計画づくりの基盤である「人づくり・地域づくり」に基づいて実行していくことにより「生きがいや喜びを感じる暮らし」の実現に向けて着実にすすんでいると確信しました。

また、このような活動は、住民が生きがいを感じる健康づくりや地域の助け合いを育てること（健康増進計画、地域福祉計画の理念）、子どもを育てるための地域の環境づくりや高齢者が子育てにかかわることで生きがいや思いやりを持つこと（健やか親子21・次世代育成支援地域行動計画・健康増進計画・地域福祉計画の理念）、障害のある人も役割を持って取り組むことで生きがいや喜びを感じることができること（健康増進計画・地域福祉計画の理念）を実現していくことにつながっていると感じました。



夏夢ガーデンを終えて