

シニアの グループ活動 応援ガイドライン

これからのアクティブシニアのグループ活動を支える

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）
社会参加と地域保健研究チーム



目次

シニアの社会参加活動	2
シニアのグループ活動の現状と課題	5
グループ活動の向上と継続	8
シニアのグループ活動を応援する研修アイデア	10
シニアの継続的なグループ活動のポイント	12
これからのグループ活動に必要な社会の仕組み	14

シニアの社会参加活動

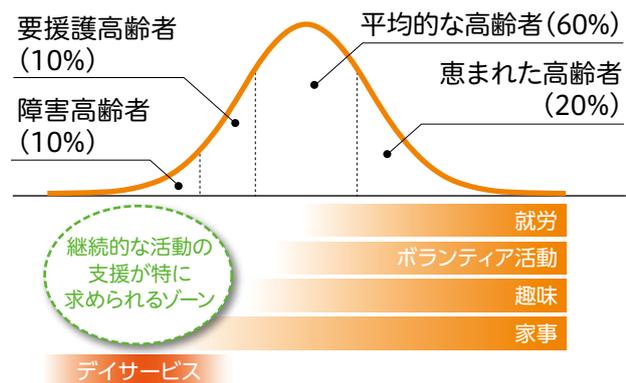
今、シニアが様々な形で社会参加をしています。

シニアの社会参加活動をいかに支えるかという課題は、シニア世代だけの問題ではなく、全ての世代が共有すべき課題です。社会保障費が毎年1兆円ずつ膨らみ続ける今、元気なシニアがいきいきと活動を続けられる社会の構築は、医療費の抑制にもつながり、子育て支援や学校教育・地域福祉の質の確保などにもつながります。つまり、社会全体でシニアの社会参加活動を支えることは、我々全ての世代に恩恵をもたらすと考えられます。

高齢期の特徴は？

加齢とともに変化する身体的機能や認知的機能について正しく理解することは、シニアの活動において重要です。物忘れが頻繁になったからといって必ずしも認知症とは言えません。認知症になってもすぐに重い症状が出る訳ではなく、長い間生活にあまり支障なく過ごせる方もいます。

【図1】健康度に応じた社会参加の姿



出展: Schrock M.M.: Holistic assessment of the healthy aged, John Wiley & Sons, 1980を参考に作成

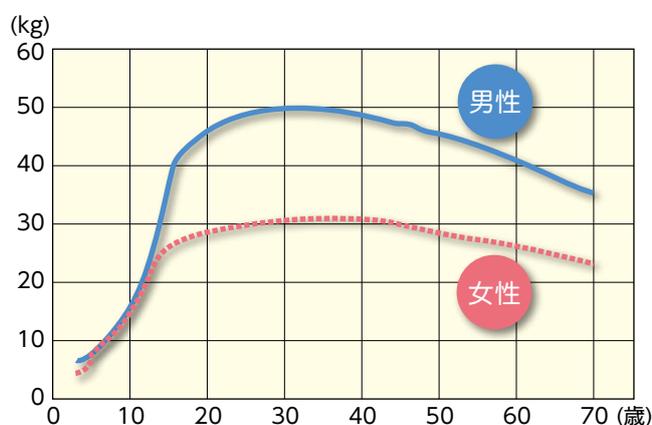
【図1】のように、大部分は元気または「恵まれた高齢者」に該当しますが、その中でも「要援護高齢者」に少し近い方も社会参加活動をしています。元気な人は元気に活躍し、加齢により実際の活動に支障が出ている人たちを支えながら活動を続けていただきたいものです。こうした方々がより継続的に活動を出来るようにどうすればいいかが、シニアのグループ活動で配慮されるべきです。

体の変化や記憶の変化は？

加齢にともない、身体機能の変化は、筋力、バランス力、持久力、柔軟性、全身協調性といった身体機能全体が衰えるため、それぞれの機能の維持や回復が必要です。【図2】のように、握力のような瞬発的な筋力を要するものは、活動しなくなったり、筋力を最大限発揮する機会が減ることによって低下していきます。

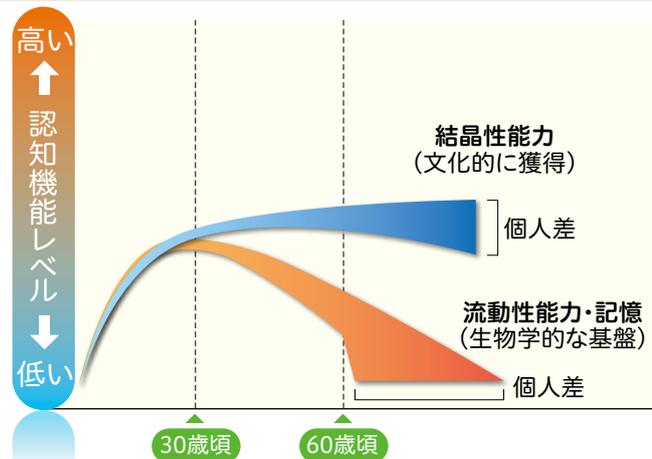
認知機能については、加齢にともない、「いつ、どこで、だれが、何を」といった、エピソード記憶は低下しやすいとされていますが、知識や常識に関する記憶である「意味記憶」は加齢の影響を受けにくく、晩年まで低下しません。【図3】のように、認知機能は、新しい条件や環境に順応する能力である流動性能力（記憶力、計算力など）と、過去の学習や経験に立脚する能力である結晶性能力（言語能力、判断能力など）にも大別されます。流動性能力が10歳～20歳で急速に発達し30歳以降低下するのに対し、結晶性能力は加齢に抗して長く継続されたり、徐々に発達することさえあります。

【図2】日本人の握力の標準値の年齢変化



出典：「新・日本人の体力標準値II」
首都大学東京体力標準値研究会編 不昧堂出版、2007年

【図3】高齢者から人間の多様性を学ぶ—認知機能の加齢変化



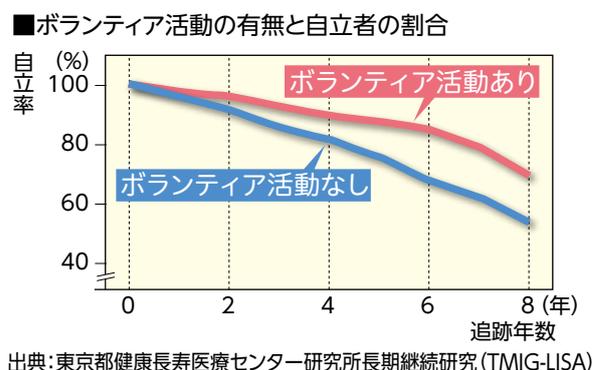
(柄澤「老人ボケの臨床」、1981年を一部改変)

シニアの社会参加活動

社会参加活動が健康の秘訣

シニア自身にとって積極的に社会参加することは様々なメリットがあります。例えば、シニアに最も関心の高い健康づくりについてはこれまで様々な研究がされてきました。高齢期における社会参加活動と健康の関連についての追跡調査では、【図4】にあるように、「ボランティア活動あり」の高齢者は、「活動なし」の高齢者と比較して、自立を維持しやすいという結果があります。また、ボランティア活動だけではなく、趣味や稽古ごとにおいても同様の傾向があり、社会参加活動の内容に関わらず、活動することによってシニアの健康が維持されていることが伺われます。

【図4】 社会参加と健康寿命



他世代への効果

シニアの社会参加活動は他の世代にも様々なメリットをもたらします。シニアが様々な活動を行い、地域に関わることによって、子どもの見守りの輪が広がる、歴史や文化の伝承、自尊心・自己効力感の向上、模範となる人の存在、学力や社会力の向上、エイジング(加齢)に対する理解、高齢社会や地域福祉に対する理解などが期待されます。【図5】は一例として、シニアが小学校で絵本の読み聞かせを行う活動の効果を表しています。子どもたちだけでなく、保護者や教職員にも様々な効果があることがこれまでの研究で示されています。

【図5】

〈シニアの読み聞かせボランティア〉による 受け手への効果



シニアのグループ活動の現状と課題

ここでは特にグループで活動しているシニアに焦点をあててみたいと思います。

ここで言うグループ活動とは、ボランティアグループや、趣味のグループなど、何らかの目的のために組織的な活動を定期的に行っているものです。目的としては近年、学校や福祉施設でのボランティアをはじめ、町内会・自治会のボランティア、子育て支援やシニアの支援活動、さらには地域の歴史や環境を学ぶ生涯学習グループや、俳句やコーラスなどの趣味活動があります。

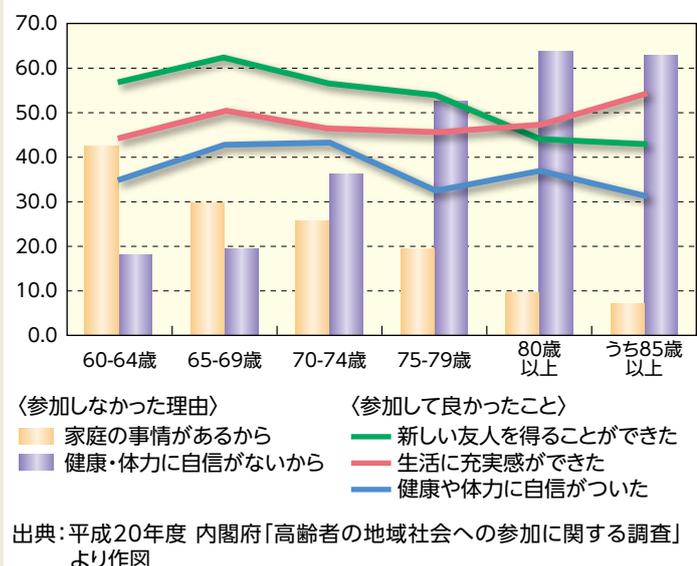
グループ活動の現状

ここでは、平成20年度に内閣府が全国の60歳以上の男女を対象に実施した「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」の結果をご紹介します。それによると、何らかの社会参加活動を行った人のうち、「主に個人または友人と一緒に活動」と回答した人が47.8%、「主にグループ・団体活動に参加」は52.2%でした。年齢別にみると、高齢であるほど「主にグループ・団体活動に参加」の割合が増加する傾向にあります。

同調査の報告によると「活動全体を通じて、参加して良かったと思うこと」の上位3つは、「新しい友人を得ることができた」、「生活に充実感ができた」、「健康や体力に自信がついた」となっています(複数回答)。また、「参加しなかった理由」の上位2つは、「家庭の事情があるから」、「健康・体力に自信がないから」となっています(複数回答)。

【図6】は、これらを年齢階級別に図にしたものです。“参加してよかったこと”は、80歳以上のシニアにおいては、「新しい友人を得ることができた」よりも「生活に充実感ができた」が高くなります。「健康や体力に自信がついた」は年齢による大差はありません。一方で、“活動に参加

【図6】 年齢階級別に見る社会参加活動をして良かったこと・参加しなかった理由



シニアのグループ活動の現状と課題

しなかった理由”は60歳代のうちは「家庭の事情があるから」が最も高いですが、70歳代になると「健康・体力に自信がないから」が最も高い結果となっています。

これらの現状をふまえ、社会参加活動をしているシニアを支援するためには、「友人・仲間」というネットワークの維持・拡充や、活動を通して「生活への充実感」をより高めるための支援、活動をしていないシニアには、「健康・体力に対する不安」への働きかけが必要になってきます。

グループ活動における課題

シニアの社会参加の意義については前述したとおりですが、いざグループ活動などを行うと、そこには様々な課題があります。グループ形成当初、全員が元気なうちは気にならなかったことも、だんだんとグループ活動が長期化し、メンバーが高齢化するに伴い、それまで自分では負担に感じなかったことが負担に感じたり、思うように活動が出来なかったり、またそのような理由で周りのメンバーの関わり方の減少に不満を持ち始めたりします。

よくある課題や声

メンバーが高齢化している。

新しい人が入ってこない。

家族の介護や、自身の健康不安が増している。

役員の負担が大きい、いつも同じ人がやっている。

打合せ・会議の運営が難しい、なかなか意見が言いづらい。

活動が多すぎて、続けていくのが難しい。通うのが大変。



グループ活動の継続の難しさ…お互いの意思疎通。

グループ活動においては、新しいメンバーやボランティアを入れることに目が行きがちですが、実はメンバーやボランティアが出来るだけ長く活動を継続することに関してはあまり配慮されていません。グループに入ってしまうえば、あるいはボランティア仲間になれば、当然活動が全て理解されたものと思いがちです。しかし、大切なのは継続的に活動するためにどのような配慮や工夫をしているか、その努力が何よりも重要になります。

■継続が難しい人と他のメンバーとの意思疎通における課題

健康障害や衰えを感じている、家族介護などで思うように活動ができなくなっているシニアボランティアはこんなふうに考えています。

- 他のメンバーや活動先に迷惑をかけるので、潔く辞めるべき。
- 皆と同じ活動ができないのがつらい、申し訳ない。
- これまでの自分の水準での活動がもはやできないのがつらい、歯がゆい。
- 本当は続けたいけど…
- 出来る範囲で活動に参加できたらいいのだけど、そんなわがままは皆に迷惑をかける。

グループ活動をする多くのシニアボランティアは、健康障害や介護などにより、活動の継続が難しい仲間に対してこんなふうに考えています。

- 体調が悪い、介護で忙しい人を、無理に引きとめてはいけない。
- 他人の生活にそこまで立ち入ってはいけない、立ち入りたくはない。
- (そのような状況では)活動継続は不可能だ。
- ボランティアは、その責任を果たせるものが担うべきだと思う。
- あまりしつこく誘うと、かえってプレッシャーをかけてしまう。

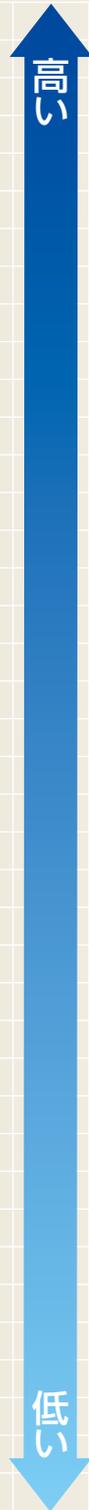
グループ活動の向上と継続

今、あなたのグループは
どのような状態ですか？

【図7】は、グループ活動をソーシャルキャピタル（ネットワークや信頼関係、互惠性といった物差し）と、活動量（グループの活動頻度、内容や活動先などの物差し）を軸として分類したものです。例えば、「活動偏重グループ」とは、活動は頻繁に行い、ボランティア活動先も増えていてとても忙しい一方、会議などでなかなか議論する時間もなく、徐々にメンバー同士の交流の時間やゆっくりと活動について語り合う時間もなくなっている状態です。

【図7】

ソーシャル・キャピタル



少ない

関係偏重グループ

仲良しなだけのグループに
陥らないような工夫を！

人間関係やコミュニケーションが良好です。活動の量・頻度・内容が現状に適していない可能性もあります。

- 活動内容について話し合ってみましょう。
- 一方的な満足になっていないか、活動先のニーズを改めて聞きましょう。
- 新しいメンバーは入りやすくなっているか工夫しましょう。

まずは関係を
高めて

停滞グループ

課題の共有やコミュニケーションを
高めることから改善を！

人間関係やコミュニケーションに課題があります。活動の量・頻度・内容が現状に適していない可能性もあります。

- 活動についての目的を共有しましょう。
- 活動先や内容について何が可能か考えましょう。
- メンバーのコミュニケーションと信頼を高めるため、話し合いの時間が必要です。

円熟グループ

これからの活動が
ますます期待されます！

人間関係やコミュニケーションが良好です。活動の量・頻度・内容も適度です。

- グループの活動をさらに高めるにはどうすればいいか考えてみましょう。
- 高齢化しているメンバーをどのように支えるか話し合ってみましょう。
- 他の地域やグループにも還元出来るよう考えてみよう。

関係を高めて

活動偏重グループ

活動は多くなり、
地域への貢献が高いです！

活動の量・頻度・内容が現状に適していない可能性もあります。

- メンバー同士のコミュニケーション力を高める必要があります。
- 継続的にメンバーが活動が出来るよう支え合う意識を高めましょう。
- 活動量が多すぎないか、またメンバーの発言が十分尊重されているか見直しましょう。

グループの課題には様々なものがあります。活動の内容やメンバーの関係性、コミュニケーションの問題などの課題を抱えながらグループ活動を行っている中で、どのような取組をすべきなのか？

ここではシニアのボランティアや市民グループがより継続的にかつ活発に活動出来るようにするための研修のモデルをご紹介します。

多い

活動量

シニアのグループ活動を応援する研修アイ

研修① シニアの社会参加の意義と可能性

- 継続的な活動と健康、身体・認知機能との関連を理解する。
- 生涯学習やまちづくりへの効果を知る。

シニアが社会参加する意義を、社会参加と健康の関連、特に継続的に社会参加活動することがどのような効果をもたらすのか、また継続的にグループ活動を行う上で、身体機能、認知機能についてどのような配慮が必要かを考えます。さらに、グループ活動における生涯学習としての効果、地域や社会などまちづくりにおけるシニアの社会参加の意義と可能性について考えます。

研修② 自分たちの活動について見つめなおす

- 自分たちの活動の意義について考える。
- 活動先の思いやニーズを知る

自分たちのグループ活動の意義や目的についてあらためて理解します。ボランティアグループの場合は、受け入れ先の思いやニーズを、職員や子ども達、ボランティアサービスの受け手などの声から知ることが出来ます。活動先について今まで気づかなかったことを知ることによって今後の活動に活かします。



研修③ | グループ活動におけるコミュニケーションについて

- 思いを共有するコミュニケーションを身に付ける。
- 元気づけるコミュニケーションを学ぶ。
- グループの話し合いの進め方を知る。

グループ活動においてメンバー間のコミュニケーションは重要な要素です。継続的に活動をしていく上で、仲間同士が活動内容や組織の運営について、個々の思いや意見を共有し合えるようなコミュニケーション能力について理解します。

研修④ | 活動をあらためてふりかえる

- 「活動上の課題について」
- 「継続的に活動するには」
- 「楽しく活動するために必要な工夫は？」
- 「活動先のニーズに合わせた工夫？」
- 「グループ内のコミュニケーションについて」

これからのグループの活動をどのように進めるかの答えのほとんどはメンバー自身が持っているものです。1回目～3回目の内容を踏まえて、参加者がお互いに課題や解決策、意見などを共有しあうことが、継続的にグループ活動を進める第一歩です。上記のようなテーマに沿って、グループワークを行います。



シニアの継続的なグループ活動のポイント

グループの運営方法や活動のあり方に様々な工夫をすることによって、継続的なグループ活動が可能になります。加齢によって活動についてこれなくなるメンバーがいつのまにか去っていくことを防ぐためのポイントをご紹介します。

1 高齢期に生じがちな問題に関する正しい知識を身に付けよう!

- ア | 身体、認知機能の変化について正しく理解する。
- イ | 活動上で工夫出来ることは何か考えてみる。

シニアが抱える様々な問題について正しく理解することは、個人にとってもグループ活動にとっても有意義なことです。どのように対応すればいいのか、工夫していけばいいのかを考える上でもまずは高齢期の身体的機能や認知機能の変化について学びます。

2 グループや活動の目的・目標を共有しよう!

- ア | 一番大切な依りどころ、原点を大切にする。
- イ | 全員で共有することあるごとに確認する。

定例会などの顔を合わせる機会はとても大切です。決めるべき事を決めるだけでなく、メンバーの意思疎通の場として、また新しい提案や意見を活発に言い、共有する場として、進め方や内容に配慮しましょう。



3 グループ内のコミュニケーションを高めよう!

- ア | 欠席者をほおっておかない(特に続いた場合)。
- イ | 意見を言いやすい雰囲気と仕組み。一方的にならない。
- ウ | 結論や判断を急がない。時にはゆっくりとした時間も大事。

活動に関する様々な不安はコミュニケーション不足に起因します。お互いに悩みが言い合える雰囲気と仕組みを作ることによって、活動からくるストレスが蓄積されないようにします。批判ではなく、みんなでどうすればいいのかを考える時間をしっかり持つことが継続のカギです。

4 認めよう! 敬意を示そう!

- ア | 長く続けられる活動プログラムを作ろう。
- イ | 引退の演出の仕方を考える。
- ウ | お互いさまの気持ちで活動する。

長く活動を続けるためには、それまでの活動形態にこだわらず、その人の体力や能力に合わせて活動の内容を変えたり、選択肢を増やすことが重要です。それでもどうしても活動をやめざるをえない人は、グループからいつのまにかいなくなるのではなく、セレモニーや記念になるような活動の締めくくりを演出しましょう。離れてもそのグループを応援してくれる存在になってくれるでしょう。

次の「誰」かを探す
だけではなく、
まずは「今」を
より楽しくする。

必要だから活動を
続けるだけではなく、
好きだから続ける
気持ちを大切にす。

1人で決めず、
多くの人を
巻き込もう。

これからのグループ活動に必要な社会の仕

自助、互助、共助、公助の仕組み

継続的にグループ活動をすすめるためには、まずは自身が健康で活動を続けられるように努力すること(自助)が基本です。体力づくりにはげみ、面倒くさがらずに活動し、人と接することによって健康づくりや学習活動に取り組むことが大切です。そして、グループ活動のメンバーがお互いに助け合う(互助)気持ちを持つこと、活動が困難になってきている人たちを支え、グループ全体でメンバーを勇気づけ、元気づけることが大切です。こうしたシニアのグループ活動は地域に様々な恩恵をもたらします(共助)。そして、これらの活動がより活性化する機会の提供をするなど自治体や社会全体が様々な支援を行い、シニアが継続的に社会参加する仕組みを支えます(公助)。

「今」の自分に合った活動をさがす

グループ活動に初めて関わる時、誰もが「その時」の自分に合った活動を探します。しかし、時が過ぎるにつれて、「その時」の自分は必ずしも「今」の自分と同じではありません。

高齢期のグループ活動においては、元気に活動出来るシニアもいれば、身体的、認知的に若干の不安を抱えながら活動をする人、さらには日常生活に支障はあるが出来る限り活動を続けたいという人まで様々です。ボランティアだから、「元気に活動出来ないなら活動先や周りに迷惑だ」、「自己責任だから」といった声もあります。また、体力や気持ちが続かなくなり、自然消滅のようにグループの活動から退会してしまう方も数多くいます。しかし、そうした仲間の姿を自分のこととしてとらえて、何か出来る活動はないか模索しようという配慮は必ずしも十分ではありません。少しずつ活動が困難になっても、時間的、体力的に負担が少ない関わりを持ちながら可能な限り活動が出来るような活動内容や支える仕組みを構築することが重要です。

組み

「人」を中心にした視点と仕組み

シニアの社会参加活動を支えるには、これまでのように福祉的な視点だけや、生涯学習的な視点だけでは縦割り行政の仕組みの中で、その意義が偏った理解のもと、十分な支援も提供されないことになることが考えられます。シニアの社会参加をどのように支えるかは、私たち全ての世代が共有すべき課題であり、そうした意識を持つと同時に、具体的なアクションへの一歩を踏み出さなければなりません。シニア世代の助けあいの活動に加えて、4ページでも示したとおり、他世代へも効果をもたらす世代間交流型のシニアのグループ活動などをおして、子ども達や保護者世代にも、シニアの社会参加の重要性を共有することが今後ますます求められます。

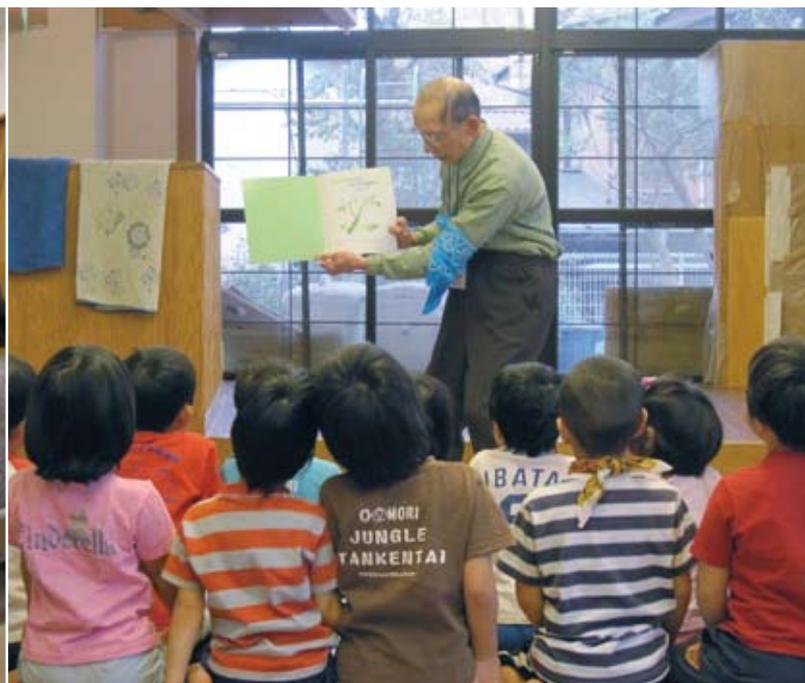
おわりに

このガイドラインは、地域で活躍する様々なボランティア活動、市民活動、生涯学習や趣味活動などを行っているシニアのグループ活動における課題を共有しながら継続的に活動を続けるための研修のあり方とポイントを提示しました。自分たちのグループ活動がどのような状態にあるのかをみきわめて、そしてより良い活動を進めていくには、どのような工夫をすべきか、コミュニケーションを高めグループのメンバーで議論を深める一助になればと思います。

シニアの社会参加やグループ活動を支えることは、今後避けては通れない大きな課題となるでしょう。全国の自治体で、このようなグループ活動の支援を担う行政職員やNPOのみなさんにも、本ガイドラインをご活用いただき、それぞれの地域性に合わせ創意工夫しながら、シニアの新しい社会参加活動を構築することにお役立て頂ければ幸いです。

本ガイドラインは、平成24年度文部科学省委託事業

「社会教育による地域の教育力強化プロジェクト」における実証的共同研究により制作しました。



シニアの グループ活動 応援ガイドライン

これからのアクティブシニアのグループ活動を支える

編者・発行／地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム
TEL.03-3964-3241

平成25年3月