令和4年度 厚生労働省
老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業

中山間地域における
多世代が主体となって行う
地域づくりと介護予防の展開手法の
普及に関する調査研究事業

報告書

令和5年3月

NPO法人Ubdobe

目次

第 1 章　中山間地域における多世代が主体となって行う地域づくりと介護予防の展開手法の普及に関する調査研究事業の背景並びに目的.................................. 4
第 1 節　調査の目的と概要.. 4
1. 中山間地域の変容.. 4
2. 地域共生社会と地域づくり.. 5
3. 介護予防の課題と地域づくり.. 5
4. 多世代交流に焦点をあてる理由...................................... 8
5. これまでの調査研究事業の成果と課題................................ 10
6. 研究の目的... 13
第 2 節　調査事業内容.. 14
1. 多世代交流を通じた高齢者の多様性に応じた社会参加・介護予防モデルの構築と効果検証 14
2. 調査手法 14
3. 伴走支援や他地域での展開を目指したグループワークの実施................. 16
4. 報告書及び冊子の作成... 16
5. 報告会の実施.. 17
6. 調査に用いる手法.. 17
第 3 節　事業実施体制.. 20
1. 有識者らによる検討委員会の設置.................................... 20
2. チームの設置.. 21
第 2 章　多世代交流や趣味・興味関心に焦点をあて高齢者の主体性を重視した介護予防活動の効果検証－カードゲームワタシルの導入をもとに－............................ 22
第 1 節　研究の背景並びに目的....................................... 22
1. 研究目的 22
2. 研究の枠組み.. 22
3. 倫理的配慮.. 22
第 2 節　調査対象地域の概要... 23
1. 岡山県総社市の地域的な特徴.. 23

2. 昭和地区の地域特徴. 25
3. 総社市における地域づくり・介護予防に関する主な取り組み. 27
4. 地域づくり・介護予防活動を進める上での主要な課題. 29
第 3 節　調査. 34
1. 予備調査 34
2. 現地調査：選定した事例地におけるアクションリサーチの実施. 37
3. 機能的評価：専門職介入による効果. 51
第 3 章　他地域で展開する場合の共通点と工夫点：島根県海士町における地域づくり・介護予防の取り組みに関する研究調査. 57
第 1 節　調査対象地域の概要. 57
1. 島根県の総人口における構成と将来推計. 57
2. 海士町の総人口における構成と将来推計. 58
3. 島根県海士町の地域概要. 60
4. 島根県海士町の調査結果. 62
5. 島根県海士町での地域づくり活動の取り組み. 64
第 2 節　島根県海士町の調査概要. 65
1. 調査目的 65
2. 調査内容 65
3. 調査対象 65
4. 分析方法 66
5. 倫理的配慮. 67
第 3 節　島根県海士町の調査結果. 67
1. 日常のレクリエーション活動. 67
2. カードゲームワタシルの活用の効果. 67
3. カードゲームワタシルの活用の課題. 68
4. 考察 68
第 4 章　中山間地域における地域づくりと介護予防の取り組みについての他地域展開の可能性について. 70
第 1 節　本調査研究事業のプロセスと他地域展開へのヒント. 70
1. カードゲームワタシルの検証. 70

2.展開プロセスの検証.. 71
第２節　アクションリサーチ表のまとめ（他地域展開への示唆）.................. 73
第３節　残された課題及び今後の展望.. 82
引用文献一覧.. 84
添付資料 88

第 1 章　中山間地域における多世代が主体となって行う地域づくりと介護予防の展開手法の普及に関する調査研究事業の背景並びに目的

第 1 節　調査の目的と概要

1.中山間地域の変容

日本国内での東京一極集中が進み、中山間地域では過疎化が進み、人口減少、単身・夫婦のみの高齢者世帯の増加、地域コミュニティの崩壊、生活インフラの崩壊、地域経済の停滞といった様々な地域課題が顕在化している。一般社団法人全国過疎地域連盟の調査によると、日本国内 1,718 市町村のうち、全部過疎市町村は 713（41.5%）、みなし過疎市町村 14（0.8%）、一部過疎市町村 158（9.2%）と過疎市町村合計で 885（51.5%）が過疎地域に指定されている。図表 1 からも分かるように、過疎地域は面積が日本全土の 63.2%を占める一方で、人口が全国民の 9.2%と極めて少なく、広範なエリアに少数の人が点在している。

図表 1-1：過疎市町村等の数【2022 年 4 月 1 日現在】

区分	過疎市町村	全国（全市町村）
市町村数 全国に対する割合（%）	885 (51.5)	1,718 (100.0)
人口（令和2年国勢調査）千人 全国に対する割合（%）	11,646 (9.2)	126,146 (100.0)
面積（令和2年国勢調査）㎢ 全国に対する割合（%）	238,762 (63.2)	377,976 (100.0)

（注）

1. 過疎市町村の数は、過疎地域市町村・過疎地域とみなされる市町村・過疎地域とみなされる区域のある市町村の合計です。
2. 過疎地域とみなされる区域のある市町村の人口・面積は、その市町村の全体の人口・面積でなく、過疎地域とみなされる区域の人口・面積を集計しています。

出典：一般社団法人全国過疎地域連盟ホームページ

(https://www.kaso-net.or.jp/publics/index/18/#block187)

これらの中山間地域では、高度成長期以降、地域社会・経済が大きく変化する中で、人口減少と高齢化が進んでいる。この変化により、一人ひとりの暮らしを支える生活基盤や地域コミュニティの機能が低下するだけでなく、集落や地域全体の維持にも様々な課題を抱えるようになり、新たな時代でどのように持続可能な形にしていくかが問われるようになってきた。とりわけ、高齢者のさらなる高齢化及び単身化は、経済活動の低下と相まって、高齢者が中心となる中山間地域において、地域活動の体制を大きく変更させる主要な要因となってきている。さらに、2025 年以降、団塊の世代が後期高齢者となることや、移住が進

むことなどによって地域コミュニティの構成員が多様化していくことも、これからの課題になると考えられる。

一方、介護保険制度では、厚生労働省より 2003 年に発行された報告書「2015 年の高齢者介護」以降、2006 年介護保険法改正に伴い介護予防事業が誕生し、度重なる法改正の中で介護予防の必要性が強調され続けてきている。高齢者においては介護予防によって可能な限り心身の健康維持や課題の軽減が図られ、継続的・定期的・主体的に関われる社会参加の場、その人なりの役割があることは、高齢者自身の幸福にも繋がると考えられる。

2. 地域共生社会と地域づくり

2000 年の社会福祉法制定による地域福祉計画法定化以降、社会福祉分野における地域づくりの必要性が強調され続けている。2016 年「ニッポン一億総活躍プラン（平成 28 年 6 月 2 日閣議決定)」では、「子供・高齢者・障害者など全ての人々が地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる『地域共生社会』を実現する。このため、支え手側と受け手側に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、福祉などの地域の公的サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる仕組みを構築する。また、寄附文化を醸成し、NPO との連携や民間資金の活用を図る」とされ、地域共生社会の実現に向けて、高齢者が社会参加することは、地域の互助の担い手として期待されると共に、高齢者自身の自助、つまり介護予防・健康維持増進に資することが期待されている。

3. 介護予防の課題と地域づくり

高齢者の中に社会的に孤立している状態の人たちが一定数いることのデータはいくつか存在する。例えば、令和 4 年版高齢社会白書に基づくと、孤立死（誰にも看取られることなく、亡くなった後に発見される死）を身近な問題だと感じる（「とても感じる」と「まあ感じる」の合計）人の割合は、60 歳以上の者全体では 34.1%だが、一人暮らし世帯では 50.8%と 5 割を超えている（内閣府　2022: 40）。

一方で、社会活動に参加することが、高齢者の健康や生きがいに繋がることも指摘されている。同様に令和 4 年版高齢社会白書に基づくと、次のように記述されている。

過去 1 年間の社会活動への参加を見ると、65 歳以上の人のうち、社会活動に参加した人は 51.6%となっている。活動内容については、「健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボール等）」(27.7%)、

「趣味（俳句、詩吟、陶芸等）」（14.8%）などとなっている。また、社会活動に参加した人の方が、参加していない人よりも、生きがいを「十分感じている」と回答した割合が高い（内閣府　2022：51）。

しかしながら、社会参加の難しい高齢者も多いのではないかと推察される。その理由については、本人の身体的、精神的課題といった個人的要因もあれば、移動手段がない、通える範囲内に行く場所がないなどの環境的要因も存在する。もともと仕事や家事・介護などが忙しく、社会活動に参加できない人もいるが、参加できる状況にあるものの、参加できていない人もいる。例えば、岡本・于がひきこもり高齢者を対象に行ったインタビュー調査では、「いくら地域活動のチラシが配られていても、自分がいまさらそれに参加するのは気が引ける」「以前は地域の活動に参加していたけど、今の身体状況では他人に迷惑をかけるので、行きたくない。といった回答を得ている」としている（岡本・于　2022：65）。

このような社会参加の阻害要因は、農村地域でも多く見られる。近藤らによる社会疫学的大規模調査の結果では、「地域間でみられた差は、われわれの予想以上であった。しかも『経済的には貧しくても、生活や健康面では豊かな農村』というイメージを裏切る結果が多くみられた。例えば、残歯なしの者やうつ状態の者、『趣味なし』と答える者の割合などが農村的地域に多いのである」（近藤　2007：126）とまとめている。

そのような状況の中、介護保険法をはじめ、様々な介護予防の取り組みを進めようとしているものの、その取り組みについては、なお課題が多い。2012 年の厚生労働省介護予防マニュアルには、次のような記述がある。

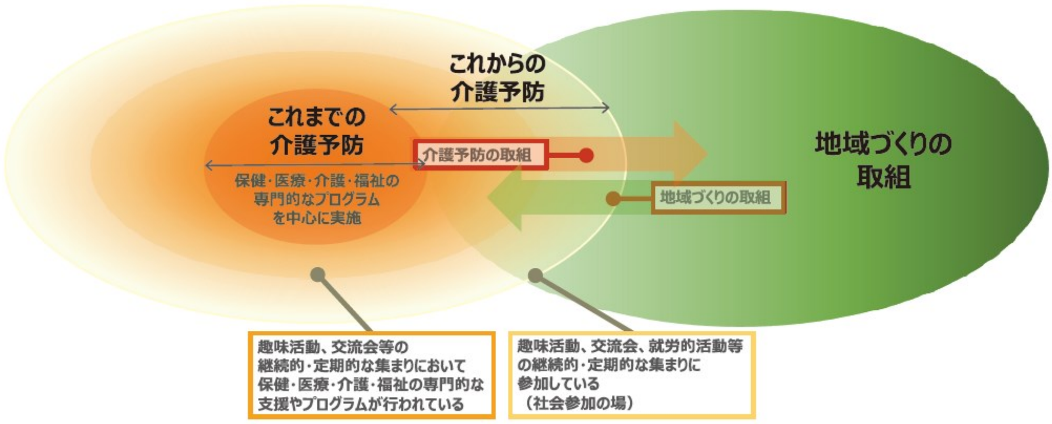
> これまで、要支援状態となるおそれの高い人を対象とした二次予防事業に主眼を置いた取り組みでは、対象者の把握に多大な努力が費やされ、介護予防プログラムへの参加を働きかけることが十分にできない、参加者が集まらない、ニーズを満たすプログラムを提供できないなどの課題を抱えていた。また、二次予防事業の対象者と見なされ、カテゴリーの中に入れられてしまうことへの抵抗感が高齢者の側に生まれてしまうことも、介護予防プログラムの参加率が伸びない１つの要因であった。介護予防は、高齢者が自ら進んで事業や介護予防の活動に継続的に参加し、自分らしい生活を維持できるようにする必要がある。そのためには、高齢者が日常生活の中で気軽に参加できる活動の場が身近にあり、

地域の人とのつながりを通して活動が広がるような地域コミュニティを、一次予防事業や介護予防・日常生活支援・総合事業などを活用して構築すること、すなわち、地域づくりが重要になってくる。

（介護予防マニュアル改訂委員会　2022：4）

同委員会の報告書では、重要な方策として、高齢者が日常生活の中で気軽に参加できる活動の場が身近にあり、地域の人との繋がりを通して活動が広がるような地域コミュニティを構築すること、すなわち地域づくりが重要になってくることを指摘している。もう一つは、行政や専門職が地域の社会資源、課題やニーズをアセスメントすることが重要であるとし、市町村と地域包括支援センターが、連携して介護予防を推進する地域づくりを進めていくことの重要性が示されている（介護予防マニュアル改訂委員会　2022：4）。

地域づくりにおいては、高齢者を介護予防の対象者としてのみ捉えるのではなく、むしろ地域づくりの担い手として活躍できるようにしていくことに加え、老人クラブや町内会などの地域の既存組織・団体等への働きかけや自主活動の育成支援など、地域の特性を活かした多様な取り組みが求められるとした。そして地域の組織・団体と協働で地域づくりを進めるためには、地域の課題やニーズを共有し、互いの役割を理解し、信頼関係を築いていく働きかけが求められてきた。



図表1-2　地域づくりと介護予防

出典：公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会（2021：22）

これまでの介護予防事業の課題に対する取り組みや「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会取りまとめ」の方向性を踏まえ、介護予防と地域づくりの一体的な取り組みが必要である。本事業においてはこれまでの「介護予防の取り組みを通じて地域づくりを進める」考えから「地域づくりの取り組みの中にある介護予防」を捉え、その取り組みをより充実・成熟させていくことで介護予防を推進する、いわゆる「これからの介護予防」に向けた試みが必要であると考える。

4.多世代交流に焦点をあてる理由

これまで、各地域においては、町内会・自治会等の地縁組織による健康体操やサロンといった高齢者間の交流・互助活動に主眼が置かれてきた。介護予防に地域づくりが重視される背景には、体操や筋力トレーニングのような個人の機能を向上させることだけではなく、人間関係を良好にすることが健康に寄与すると明らかになっていることがある。そのような人間関係の良好さには地域差があり、健康の差に繋がっているとされ（市田　2007：114)、社会関係資本（ソーシャルキャピタル）を用いて、その連関を明らかにする研究もある。従来の地域活動は、小地域活動など、地縁に基づいた地域づくりを展開し、地域内のつながりをつくることが求められている。近年、介護予防に関する地域づくりと社会関係資本を取り入れる研究が展開されている。

特に中山間地域では、地域の資源が乏しく、活動の機会が限られている。都市部であれば、各種趣味の教室や筋力トレーニングのジムなどが充実しており、費用負担が伴うものの、選択肢は多い。一方で、中山間地域では移動手段が乏しかったりなど、そのような地域の資源にアクセスすることの困難が大きい。そのため、地域外の社会資源を取り入れ、地域で活動する選択肢を拡充させていく必要がある。

社会関係資本は、経済的資本のように、経済的な利益を得るものではなく、人と人との繋がりという社会関係から得られる利益（Capital）を指す。多くの論者が論じるように、社会関係資本には2種類のものがある(Putnma 2000=2006：19-20)。それは、結合型(bonding)社会関係資本と橋渡し型（bridging）社会関係資本である（図表1-3)。

これまでの地域づくりの議論では、地域内部の結束を主眼に、地域住民等の助け合いという結合型社会関係資本を強化するものが中心であった。しかしながら、中山間地域などでは、人的資源を含め、様々な社会資源が減少していく中で、結合型社会関係資本を強化しようとしても、多様な資源が混ざり合うことは多くはない。一方で、中山間地域のあるエリアのみで社会資源を捉えるのではなく、他方との資源の交流という考え方もできる。それが橋渡し

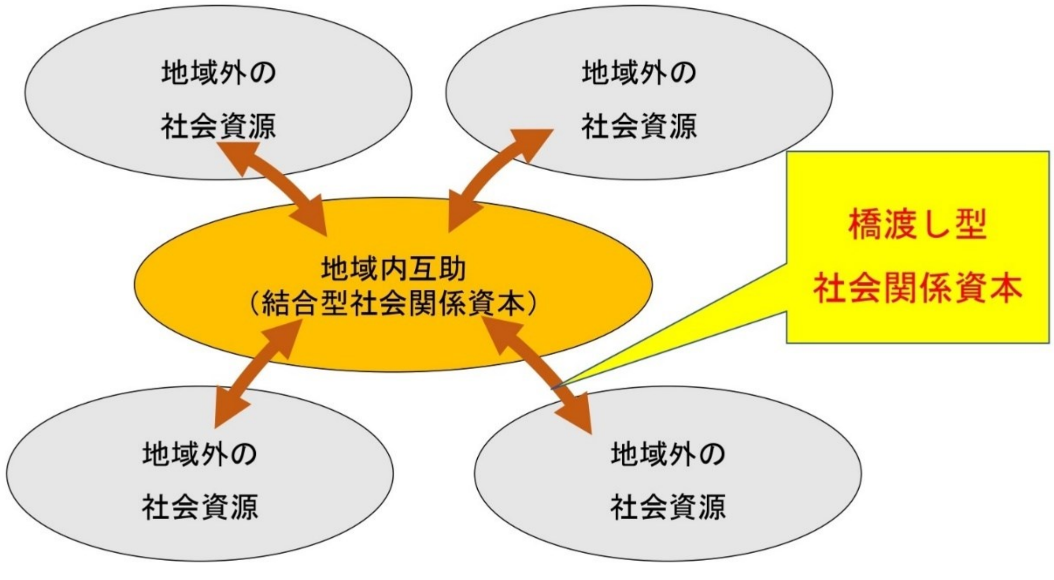
型社会関係資本である。すなわち、日々一緒に生活するのではなく、普段は離れていても、交流を進めることにより、中山間地域のように、社会資源が不足するエリアにおいても、地域外の資源を獲得することができるのである（図表 1-4）。

介護予防と社会関係資本の関係を研究する川島に、「包括的支援の地域包括ケアシステムにおける介護予防では、結合型と橋渡し型社会関係資本の双方が必要であり、結合型社会関係資本の『町内会自治会』などと橋渡し型社会関係資本の『NPO』や『NPO 法人』などを社会福祉士などの専門職がつなぎながら、介護予防を行っていくことが効果的であるということが検証された」としている（川島　2020：141）。

図表 1-3　社会関係資本の類型

社会関係資本の類型	行動の動機	行動	つながり
結合型 (bonding)	資源の維持	他のメンバーと思いをひとつにして心理的サポートを得る	強い
橋渡し型 (bridging)	資源の獲得	資源を拡大するため自分も行動し、時には他者に行動を起こさせる	弱い

出典：川島（2008：54）をもとに作成



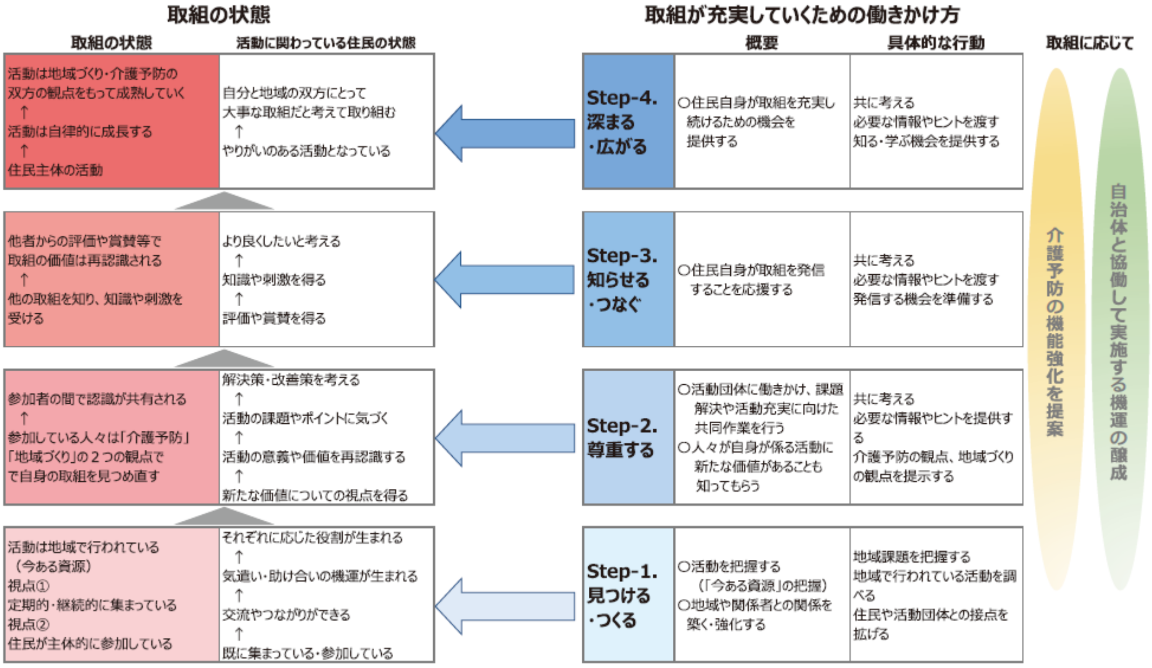
図表 1-4　地域間の関係へ社会関係資本を援用した場合の概念図

出典：筆者作成

5. これまでの調査研究事業の成果と課題

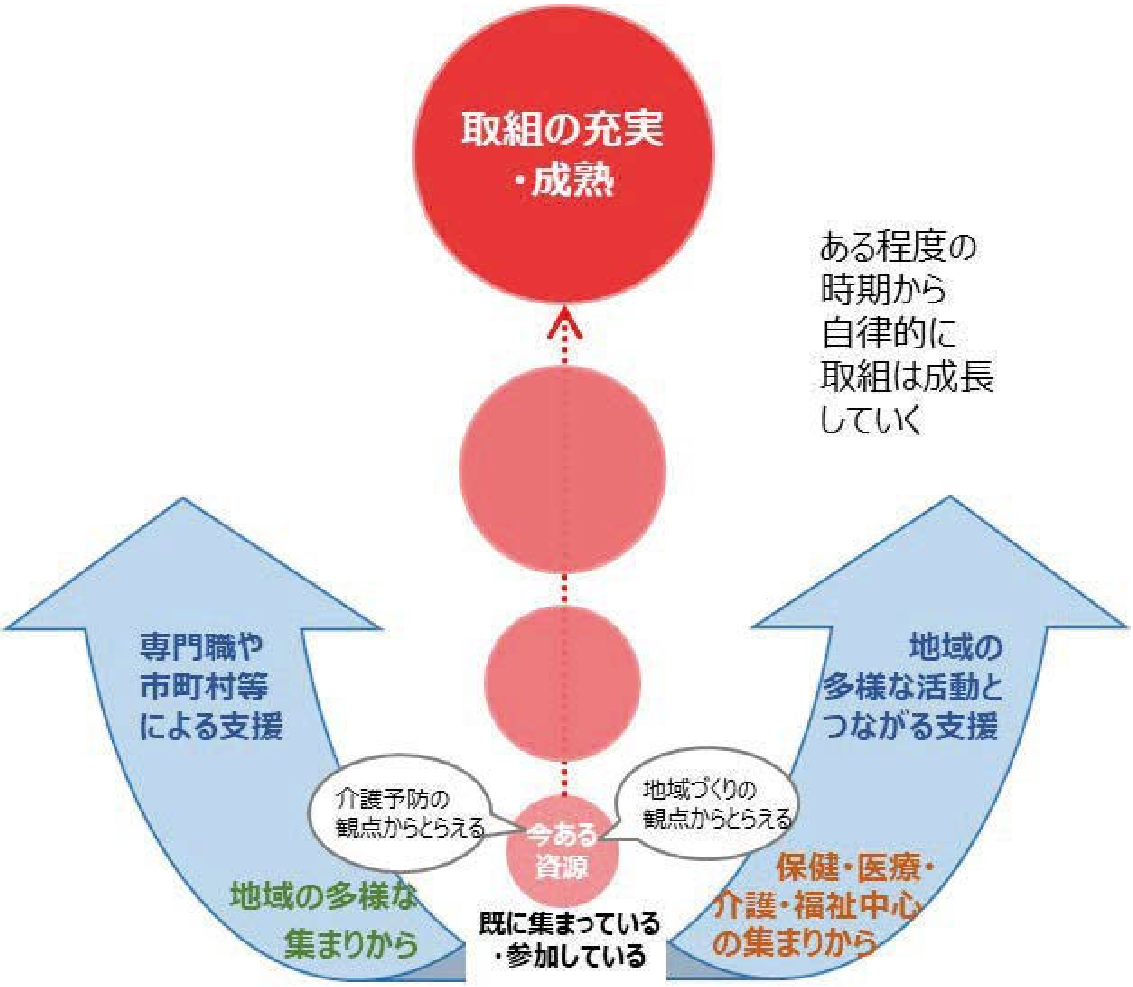
2020 年度には、公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会による「令和 2 年度中山間地域等における多世代型、地域共生型の地域づくりと介護予防との関係性に係る調査研究事業」（令和 2 年度厚生労働省「老人保健健康増進等事業」）が行われている。その調査研究の中で、地域での介護予防を進めていくための 4 つのステップを明らかにしている（図表 1-5）。

これらのステップを経ていくにあたり、個人にアプローチするのみではなく、地域づくりをセットとして取り組んでいく必要が明らかになっている。図表 1-6 のように、今ある資源を「介護予防の視点からとらえること」と「地域づくりの視点からとらえること」により、これまでの地域での介護予防での取り組みの充実・成熟を図っていくことができるのである（図表 1-6）。



図表 1-5　介護予防に取り組むための 4 つのステップ

出典：公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会（2021：121）



図表 1-6　元気な人・元気な地域に向かって

出典：公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会（2021：154）

さらに 2021 年度の、令和 3 年度厚生労働省「老人保健健康増進等事業」では、特定非営利活動法人 Ubdobe による「中山間地域における地域づくりと介護予防の取り組みにおけるフェーズごとの課題抽出及びその解決のための実践手法の開発に関する調査研究事業」を実施し、段階ごとの課題について整理を行ってきた。この調査の実施プロセスの評価については、洪（2022）にまとめられている。2021 年度の調査研究事業報告書では、第 3 章において、今後、中山間地域における地域づくりと介護予防の取り組みを成熟させていくために、Step-1 から Step-4 のフェーズごとに課題を整理し、その解決のための実践手法の開発に向けて提案を行っている。

	各フェーズにおける主要な課題	課題解決に向けた実践手法の提案
Step-4.深まる・広がる ○住民自身が取組を充実し続けるための機会を提供する	今年度未達成のため、次年度の重点課題とする	
Step-3.知らせる・つなぐ ○住民自身が取り組みを発信することを応援する	・ 活動継続のためにエンパワメントの必要性 ・ 参加を促す場の確保とその手段の必要性	・ 世代交流に留意した活動内容の工夫及び側面的支援 ・ 社会資源の活用による開催場所・交通手段・参加できる場の確保
Step-2. 尊重する ○活動団体に働きかけ、課題解決や活動充実に向けた協働作業を行う。 ○人々が自身が関わる活動に新たな価値があることを知ってもらう	・ 多様な生活様式による活動調整の難しさ ・ 「これからの介護予防」に対する理解促進の難しさ	・ 参加者に共感・尊重し、参加者同士の積極的な会話を促進 ・ 多様な媒体を通じた広報・啓発活動の推進
Step-1.見つける・つくる ○活動を把握する（今ある資源）の把握」 ○地域や関係者との関係を築く・強化する	・ 新規活動による情報発信の難しさ ・ 自治体内の社会資源の少なさ ・ コーディネートを行う現地キーパーソンの必要性 ・ 地域活動に参加していない独居高齢者への接近困難	・ 視聴覚材料を活用し、活動内容の可視化 ・ 「今ある資源」を幅広く見つめ直し・働きかけ ・ 地域におけるキーパーソンの発掘・育成及び役割の明確化 ・ 地域住民のニーズに合わせた多様なアプローチの展開

図表1-7　フェーズごとの課題抽出及びその解決のための実践手法

出典：特定非営利活動法人Ubdobe（2022：116）

Step-1.見つける・つくる

この段階では、支援者が「今ある資源」を把握し、地域や関係者との関係を築く・強化する。この段階の課題に対する主な実践手法は、次の通りであった。

(1) 視聴覚材料の活用、活動内容の可視化

(2)「今ある資源」の幅広い見つめ直し・働きかけ

(3) 地域におけるキーパーソンの発掘・育成及び役割の明確化

(4) 地域住民のニーズに合わせた多様なアプローチの展開

Step-2.尊重する

この段階では、地域のキーパーソンをはじめ、取り組み支援者が活動団体に働きかけ、課題解決や活動充実に向けた協働作業を行い、人々が自身の関わる活動に新たな価値があることも知ってもらう。この段階の課題に対する主な実践手法は、次の通りであった。

（1）参加者に共感・尊重し、参加者同士の積極的な会話を促進
（2）多様な媒体を通じた広報・啓発活動の推進

Step-3.知らせる・つなぐ

この段階では、住民自身が取り組みを発信することを応援するフェーズである。この段階の課題に対する主な実践手法は、次の通りであった。

（1）男性参加者、多世代交流にも留意した活動内容の工夫
（2）住民リーダーの育成及び側面的支援
（3）社会資源の活用による開催場所・交通手段・参加できる場の確保

Step-4.深まる・広がる

この段階では、住民自身が取り組みを充実させ続けるための機会を提供することを目指している。この段階の課題に対する主な実践手法は、専門職とその所属組織への協力要請、検証基準の開発や効果の可視化を挙げていた。

6.研究の目的

上記のように、昨年度の調査研究事業において各段階の課題は明らかになりつつあるが、1）各地域で参加者の固定化やマンネリ化が進んでいる状況に加えて、2）いわゆる健康無関心層や社会参加活動に消極的とされる独居高齢者を取り込む機会としては不十分である。また、3）一部の地域では、多様な高齢者の価値観を踏まえ、多世代交流や趣味・興味関心に焦点をあてた介護予防活動が行われているが、量的・質的観点から活動手法の確立及びエビデンスに基づく介護予防効果は十分に検証されているとは言いがたく、さらにこのような活動の展開を全国で行うには、行政や高齢者施策の枠組みを越えた住民と活動を繋げる人材（キーパーソン）が必要であると考えられる。

以上のことから、本調査研究事業では、下記のことを目的に実施する。

① 多世代交流や趣味・興味関心に焦点をあて高齢者の主体性を重視した介護予防活動の効果を検証する。
② ①の実践を他地域で展開する場合の事例を通してその共通点と工夫点を明らかにする。
③ 多世代交流や趣味・興味関心に焦点をあてた介護予防活動に期待される効果とその展開事例を報告書及び冊子にまとめ、その成果を報告会で発表する。

第 2 節　調査事業内容

1. 多世代交流を通じた高齢者の多様性に応じた社会参加・介護予防モデルの構築と効果検証

多世代交流を通じた高齢者の多様性に応じた社会参加・介護予防モデルを構築するために、調査対象地域において、趣味・興味関心に焦点をあてた多世代交流活動や高齢者の主体性を引き出す介護予防活動を行い、その成熟プロセスの洗い出しと効果検証を行う。

なお、本研究事業で使用している用語の定義は次の通りである。

- 地域共生社会
　子ども・高齢者・障害者など全ての人々が地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる社会
- 多世代交流
　同世代以外との交流により介護予防効果（健康促進・地域づくり）を起こしていく
- 趣味、興味
　自分の好きなこと・興味がある活動をすることで知らず知らずの介護予防を実現する
- 高齢者の主体性
　自分のしたいことを選択する、また、地域のことへも視点が向くこと

2. 調査手法

本調査は、大きく実践活動と調査研究という 2 つの柱により構成される。

(1) 実践活動

まず、実践メンバーが地域に入り、地域踏査を行った上で、多世代交流や趣味・興味関心に焦点をあてた介護予防活動を実施する。また、高齢者との対話の場を作ることで、本人の意思や主体性を尊重し、高齢者の多様性に応じて、活動の成熟を目指す。活動においては、介護予防や転倒予防の観点から集団・個人を評価し、様々なリスクを伴う高齢者に対して介護予防活動を提供するために、理学療法士・作業療法士等専門職を巻き込み、専門職の知識・技術を活用し住民主体の活動を推進していくことを目指す。さらに、調査対象地域に限らず、活動中に全国の介護予防活動・多世代交流に関心のある若年層を巻き込むことで、他地域への波及を図ると同時に、次世代の人材育成に努める。上記の実践活動を行うと同時に、調査研究を進める。

（2）調査研究：調査Ⅰ

実践と研究を繋ぐために、調査メンバーが地域に入り、個人や組織が変化する能動的な研究手法としてアクションリサーチを用いる。ここでは、これまでの調査対象地域における介護予防及び地域づくりに関する取り組みの現状とその文脈、課題等を理解し、段階的に改良を試みながら状況を変化させることを目的とする。研究メンバーと実践メンバーがそれらの課題に関わり、多世代交流を通じた社会参加・介護予防モデルの展開過程及び各段階の課題を検証する。さらに、調査対象地域におけるネットワーキング手法やファシリテーターの育成なども含めた環境整備の手法等を明らかにする。

このように経過を「見える化」することで、その成果を他の地域に波及・転用しようとする場合に大いに参考となると考えられる。

（3）調査研究：調査Ⅱ理学療法士や作業療法士等専門職と共に介護予防対象者にアンケート調査を行い、介護予防活動の効果を検証する。これまで住民の活動に自主性や意欲を醸成するよう、住民の変化を追える参加効果の検証及びビジョンの提示の必要性が検証されてきた。多世代交流を通じた高齢者の多様性に応じた社会参加・介護予防モデルの効果を具体的に検証していくために、研究者・専門職と共にアンケート指標を作成し、活動参加者を対象に、縦断研究を行う。

（4）まとめ

実践地域での成熟プロセスと効果をまとめ、報告書及び冊子の掲載に向けた資料を準備する。

（5）調査地

岡山県総社市は、成熟プロセスを検証するために、多世代交流や趣味・興味関心に焦点をあてた介護予防活動が行われている地域として選定した。岡山県総社市では、いきいき百歳体操などのいわゆる従来型の活動に加え、地域の若者とコラボした高齢者の多様性を踏まえた活動の萌芽が見られ、本事業内容との親和性が高いと考えた。

3.伴走支援や他地域での展開を目指したグループワークの実施

上記の実施により提案されるプロセスを活用した事例を他地域へ普及していくために、本実践及び調査研究に関心と理解のある地域を選定し、活動を展開する。また、定期的にグループワークを行い、地域における汎用性、特性（伝統文化・自然環境等）に配慮した展開プロセスを明らかにする。

（1）調査手法

第1段階では、選定地域とグループワークやそれぞれの地域アセスメントを行い、共有し合うことで、地域資源の再整理を目指す。第 2 段階では、定期的にグループワークを進行し、選定地域の抱える介護予防活動及び地域づくりの課題を明確にした上で、第2節　調査事業内容（1）実践活動の実施により提案されるプロセスを導入し、各地域に合わせた具体的な改善策を提示して課題解決に導く。

グループワークの推進を調査メンバーと選定地域活動者が協働し、そこで共有される手法を記録し、報告書の作成に向けたアイディアを蓄積する。最終段階では、これまでの実践段階における課題を洗い出しながら、他地域での展開におけるプロセスを明らかにする。

（2）まとめ

各地域での展開におけるプロセスの詳細をまとめ、報告書及び冊子の掲載に向けた資料を作成する。

（3）調査地：島根県海士町

海士町は、「隠岐圏域健康長寿しまね推進計画第二次計画」において、健康長寿のまちづくりを目標に、地域住民や多様な主体が、人と人との繋がりや住民相互の支え合いなどの地域の絆を大切にすることにより、地域力を高め、全ての人々が役割や生きがいを持って健やかに自分らしく、いきいきと暮らせる地域づくりを目指すことを掲げている。本調査の対象となる中山間地域であると共に、高校生のボランティアを受け入れるなど、多世代交流を進めていることから、選定を行った。

4.報告書及び冊子の作成

上記の調査結果を、報告書として取りまとめると共に、デザイン性・ストーリー性のある訴求力を有する媒体（冊子）に昇華して配布する。中国地方の各自治体の方々が、読みやす

く、見やすく、想像しやすい内容としてまとめ、地域づくりのバイブルとしても活用できるような構成とする。

5.報告会の実施

中国地方関係者に向けた報告会を実施し、その様子をオンライン配信する。登壇者としては検討委員、行政職員、介護予防実践をしている福祉関係者などであり、それぞれが考える介護予防の意味についての話題提供や住民自身にどのような変化があったのかを発表して頂く。

6.調査に用いる手法

(1) アクションリサーチ

アクションリサーチは、教育、臨床、労働、コミュニティなど様々な分野で用いられており、その発展過程は多様である。本研究では、介護予防という地域での社会課題を取り扱うことから、コミュニティでのアクションリサーチを行う。ここでのアクションリサーチとは、「私たちが生活するコミュニティにおいて課題を洗い出し、解決策を考案して、それを試行するアプローチ」(秋山　2015：6) を指す。その特徴は、「社会課題の解決を目的とすること」「解決すべき課題に関わる人たちと研究者が共に研究に参与すること」「アクションリサーチのステークホルダーは、互いの立場や違いを尊重し、互いから学びながら、協働して役割分担をする」(秋山　2015：7) ことにある。

アクションリサーチのまとめにあたっては、JST社会技術研究開発センター作成フォーマット「JSTRISTEX『コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン』研究開発領域情報発信委員会の作成した高齢社会をデザインする社会実験の事例と教訓【一般化のための情報整理用フォーマット】」を用いる (図表1-8)。

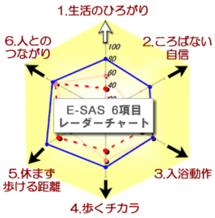
(2) E-SAS (イーサス)

機能的評価には、日本理学療法士協会作成のElderly Status Assessment Set (E-SAS、イーサス) を用いる (図表1-9)。E-SASの構成は、理学療法士が直接的・専門的な視点から評価する運動機能及び動作能力指標と、それらの能力向上の波及効果として向上が期待される心理社会的評価項目から成り、介護予防に取り組む全ての人に役立つように工夫されている。運動機能に加えて心理社会的な概念及び生活空間に着眼している点に特徴がある。

0【地域背景】企画策定に至る経緯(歴史的背景含む)と地域資源			
A	地域背景	①企画策定に至る経緯	企画策定に至るまでの経緯・地域との関係
		②地域資源	特徴的資源の存在と，その利活用方法
I【創成段階】プロジェクトの開始に関わる企画策定と，コアの体制づくり			
B	企画策定	①課題設定および解決策構想の背景	設定・構想の具体的な背景
		②対象地域の絞り込み	対象地域の絞り込み手順
		③事前調査	事前に入手した情報(先行研究・公表情報等)
C	コア体制づくり	①コア体制構築と組織体制	コアメンバーの選定，組織の位置づけ等
		②協力関係づくり	協力的な関係者の発見・関係構築の手法
		③活動方法	組織活動をどのように進めたか(打合せの頻度や方法等)
		④記録体制	各フィールドでの変化・進捗等の記録・伝達方法
		⑤連絡方法	メンバー間の連絡方法・情報共有の方法
D	予算の実践的利活用	①配分方法，使途	配分方法・使途への工夫
		②所属機関との折衝	
II【介入準備段階】具現化に必要な実施主体の発掘・地域との関係づくり			
E	関与者との関係構築	①国・都道府県	担当者の接触・協力を取り付けるまで
		②市区町村	担当者の接触・協力を取り付けるまで
		③地域の団体	企業・NPO・大学等の接触・協力を取り付けるまで
F	地域介入準備	①了解取り付け活動	事前に行った対象地域の了解取り付け手法
		②地域住民への説明と募集・啓発方法	
III【介入・活動段階】地域との信頼関係づくりと活動の実践			
G	地域介入(参加・協働)，各グループまたは地域の状況概要	Aグループ／A地域での取り組み(複数グループ／地域がある場合，各々記載する)	
		①当該グループ・地域で行った活動，および現在の状況	
		②取り組みの過程で生じた課題と解決プロセス	
IV【自立段階】事業の自立化，普及に向けた施策			
H	広報活動		研究会・学会での発表・記事掲載・取材・著書刊行等
I	成果の実装と普及	①事業の独立	1.事業の独立・引き継ぎ方法　2.事後のサポート予定
		②法制度化	成果の法制度への反映／反映予定
		③行政事業	成果の行政事業への反映／反映予定
		④ビジネスモデル	「事業化」のためのビジネスモデルの構築

図表 1-8　一般化のための情報整理用フォーマット

出典：JST 社会技術研究開発センター・秋山（2015：41）

E-SASの6つの評価項目の意味	評価項目別アクションプラン
1.生活のひろがり（LSA） 全体的な身体活動性を生活空間といった側面から評価することができる。運動機能の向上は生活空間を拡げる。	1.生活のひろがり（LSA） 参加者（高齢者）に毎日の自分の生活空間を振り返ってもらう。 指導者は、参加者（高齢者）が問題意識を持つきっかけや外出への意欲につなげ、生活のひろがりを促す働きかけをする。
2.ころばない自信 身体活動の中止や参加に影響を及ぼし、自己効力感が低いと活動性の低下となりやすい。	2.ころばない自信 自己効力感は、成功体験や周囲からの良い評価により高まるといわれている。 参加者（高齢者）には毎日の活動を増やしてもらいながら、指導者はプラスのフィードバックを増やし、「自信を高める」働きかけを積極的に行う。
3.入浴動作 基本的日常生活動作の中で最も難易度の高い動作であり、基本的日常生活動作評価としての最終的達成項目となる。	3.入浴動作 身体機能、不安傾向、環境など様々な要因が組み合わさって現状を表している。 なぜできないのかを分析し、それを補うことにより達成可能となる。
4.歩くチカラ（TUG） 移動能力を把握するための最も簡便で有効な検査法の一つである。	4.歩くチカラ（TUG） すべてのADLの基本は移動能力である。 参加者（高齢者）のADL能力に応じた移動能力を付けることが必要である。 自宅での運動メニューを作成し、かつ継続できるように働きかける。
5.休まず歩ける距離 高齢者の基礎体力に関わる歩行のパフォーマンスに関する指標となる。	5.休まず歩ける距離 一度に歩ける距離が長くなるほど、生活空間は広がりやすい。 「4.歩くチカラ」や「6.人とのつながり」と合わせて、毎日継続できるような働きかけをする。
6.人とのつながり 地域や人との関係性が希薄化して孤立すると、心理、社会的な閉じこもり状態となり、長期的にはうつ傾向や身体機能の低下を惹起する。社会的ネットワークが向上すれば活動性が向上し、QOLの向上にも寄与する。	6.人とのつながり 人はひとりでは生きられない。また人とのつながりを意識することにより、心身ともに健康的な生活を維持できる。 自分の生活を自分で管理する意識付けを指導する。
	イキイキ地域生活度は個別アドバイスシートの中の、六角形のレーダーチャートで表されています。介護度別基準値を反映させ、一般高齢者が80点、特定高齢者が60点、要支援1が40点、要支援2が20点に相当している。

図表 1-9　E-SAS の 6 つの評価項目の意味

出典：一般社団法人日本理学療法学会連合ホームページ

(https://www.jspt.or.jp/esas/02_assessment/index.html)

第3節　事業実施体制

1.有識者らによる検討委員会の設置

本調査研究では、地域づくり・介護予防に関わる学識者・有識者らを委員とする「令和4年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業　中山間地域における多世代が主体となって行う地域づくりと介護予防の展開手法の普及に関する調査検討委員会」(以下、「検討委員会」という)を設置し、計4回の検討会を開催して本調査研究を進めた。検討委員会の開催に際しては、地域の実情の反映と、調査研究を今後の市町村支援に活用して頂く観点から、中国四国厚生局管内より鳥取県、島根県、岡山県、広島県、山口県の介護予防担当部局担当者にオブザーバーとして参加を頂いた。検討委員会の開催にあたっては、新型コロナウイルス感染予防の観点から、web会議ツールを使用して実施した。

【委員会名称】

中山間地域における多世代が主体となって行う地域づくりと介護予防の展開手法の普及に関する調査検討委員会

【委員構成】※委員：五十音順

委員長：尾島俊之（浜松医科大学健康社会医学講座教授）

委員：伊藤健次（山梨県立大学准教授）

委員：田中元子（株式会社グランドレベル代表）

委員：藤原薫（広島県地域包括ケア推進センター次長）

委員：山崎亮（株式会社studio-L代表）

【担当役員：アドバイザー】

岡勇樹（特定非営利活動法人Ubdobe）

【オブザーバー（行政担当者）】

厚生労働省中国四国厚生局健康福祉部地域包括ケア推進課

盛山和也（鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局長寿社会課係長）

阿部恵太（鳥取県福祉保健部ささえあい福祉局長寿社会課係長）

嘉藤幸介（島根県高齢者福祉課地域包括ケア推進室企画員）

松井泰和（岡山県保健福祉部長寿社会課総括参事）

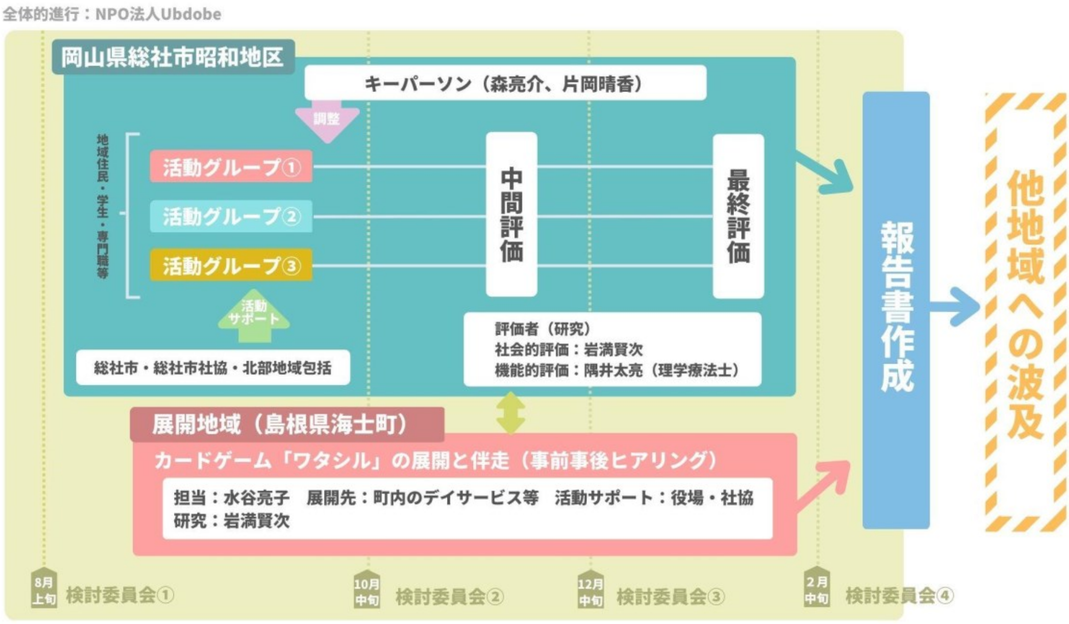
藤井浩氏（広島県健康福祉局健康づくり推進課主査）

葛原良樹（山口県健康福祉部長寿社会課主幹）

【事務局】特定非営利活動法人 Ubdobe

2. チームの設置

本調査研究を実施するにあたり、「現地活動チーム」「調査チーム」「他地域展開チーム」を設置している。現地活動チームは、総社市昭和地区において、多世代交流活動を実践していくために、地域のサロン、個人活動者、学生等ボランティアなどを調整し、現地活動を実践していくためのチームである。調査チームは、本活動を客観的に分析するためのチームである。他地域展開チームは、本調査研究活動を他地域へ展開するための方法を検討し、島根県海士町で実施するためのチームである。



図表 1-10　本調査研究実施工程表

出典：特定非営利活動法人 Ubdobe 作成

第 2 章　多世代交流や趣味・興味関心に焦点をあて高齢者の主体性を重視した介護予防活動の効果検証－カードゲームワタシルの導入をもとに－

第 1 節　研究の背景並びに目的

1.研究目的

本調査は、中山間地域における地域づくりと介護予防の取り組みにおける課題解決のための実践手法を開発するアクションリサーチとして位置づけられる。本調査は、先行的に取り組みを行っている地域への視察やインタビューによって明らかにした過年度の報告書における共通要素に従って展開を試みた。

2.研究の枠組み

上記の研究目的を踏まえて、岡山県総社市の協力のもと、対象地域を選定し、これからの介護予防に向けて、地域住民が「自分のしたい活動や普通の生活を継続することで、結果的に介護予防になる」という発想の転換を行い、本人の「自発性・参加意欲」を活かし、多世代型地域実践活動を実施することとした。

本研究は 2 つの研究から構成される。

研究Ⅰでは、岡山県総社市昭和地区において実施したアクションリサーチによる多世代型地域実践活動の展開プロセス及び課題を明らかにした。

研究Ⅱでは、岡山県総社市昭和地区において実施した多世代型地域実践活動をプログラムとして捉え、このような取り組みが高齢者の社会活動、心身の健康に及ぼす効果を明らかにした。

3.倫理的配慮

各事業開始時には、研究目的、研究方法の説明及び研究協力の依頼を書面または口頭で行った。また、研究協力は任意であること、拒否によって不利益を被らないこと、個人情報の保護について書面または口頭により説明し、同意を得た。

第2節　調査対象地域の概要

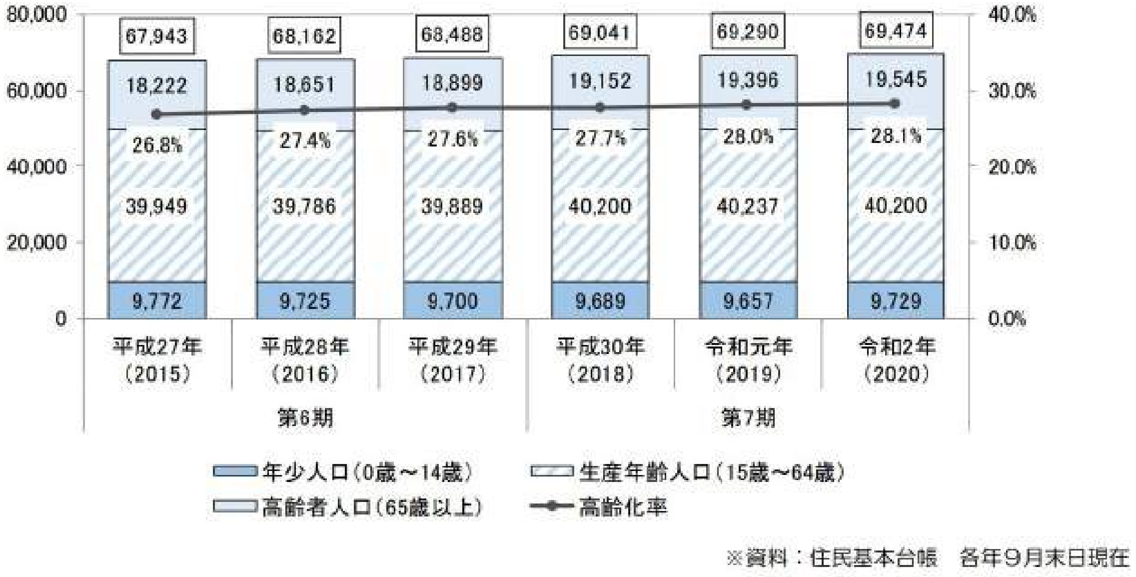
1.岡山県総社市の地域的な特徴[1]

総社市は、2005年3月22日に旧総社市、都窪郡山手村、清音村の3市村の合併により誕生している。岡山県の中南部に位置し、東部は岡山市、南部は倉敷市に隣接している。中北部は吉備高原の一部を形成する森林地帯であり、標高 200～400ｍの山が連なり、急傾斜地等が多く見られる。南部もまた丘陵地帯を形成している。総面積は211.90㎢であり、市域を北西から南に高梁川が貫流している。南東部には平野が広がり、JR 総社駅周辺には市街地が形成されている。また、岡山自動車道岡山総社インターチェンジは、東部の岡山市との境界に位置しており、広域的な交通のアクセスが良好な立地環境となっている[2]。

総社市の土地利用は、山間部に山林が広がる市北部と、高梁川流域の平野部に農地及び市街地が広がる市南部に大別され、市南部は、高梁川を挟んで南西部の新本川流域に農地が広がり、南東部には鉄道駅を中心に広がる市街地と、その周辺に農地が広がる。

総社市の人口は、総社市新市まちづくり計画によると、1980年から2000年の20年間で9,336人増加し、56,865人から66,201人となり、約16.4％増加している（総社市・山手村・清音村合併協議会　2005：8)。さらに、2015年以降も増加し続けており、2020年9月末時点で69,474人であったが、5年前の67,943人に比べ1,531人増加している。65歳以上の高齢者人口も増加傾向にあり、2015年の18,222人から5年間で1,323人増加しており、2020年9月末現在は19,545人、高齢化率は28.1％となっている。

[1]本節は、令和3年度「中山間地域における地域づくりと介護予防の取り組みにおけるフェーズごとの課題抽出及びその解決のための実践手法の開発に関する調査研究事業」（令和4年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業）報告書の第2章第2節より作成している。
[2] 総社市ホームページ「総社市の概要・沿革」
（https://www.city.soja.okayama.jp/seisakutyousei/siseizyouhou/sojashi_puro/gaiyo_enkaku.html）2023年2月検索。



図表 2-1　人口の推移

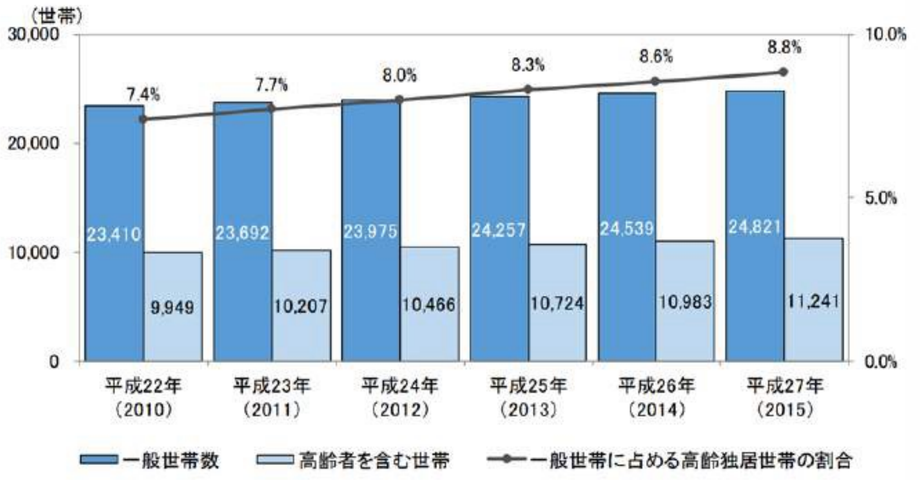
出典：総社市（2021：8）

さらに、75 歳以上の後期高齢者が年々増加しており、2019 年を境に後期高齢者人口が前期高齢者人口を超えて、人口が逆転している。その後、高齢者人口に占める前期高齢者の割合は下降傾向、後期高齢者の割合は上昇傾向で推移している。2020 年では前期高齢者が 49.8%、後期高齢者が 50.2%となっている。

図表 2-2　高齢者人口・前期高齢者・後期高齢者人口の推移

出典：総社市（2021：10）

また、世帯数の推移を見ると、一般世帯数は増加傾向にあり、2015 年では 24,821 世帯と、2010 年の 23,410 世帯から 1,411 世帯増加している。高齢者を含む世帯も増加傾向にあり、2015 年では 11,241 世帯と、2010 年の 9,949 世帯から 1,292 世帯増加している。また、2015 年では高齢独居世帯は 2,194 世帯、高齢夫婦世帯は 2,770 世帯となっている。一般世帯に占める高齢独居世帯の割合も年々上昇し、2015 年では 8.8%となっている。



図表 2-3　一般世帯数・家族類型別高齢者がいる世帯数

出典：総社市（2021：15）

2.昭和地区の地域特徴

総社市における土地利用の状況と人口、産業等の自然的、社会的諸条件によって、北部地域（池田、昭和地区)、西部地域（秦、神在、久代、山田、新本地区)、南部地域（総社、常盤、清音地区)、東部地域（三須、服部、阿曽、山手地区）に区分される（総社市　2016)。

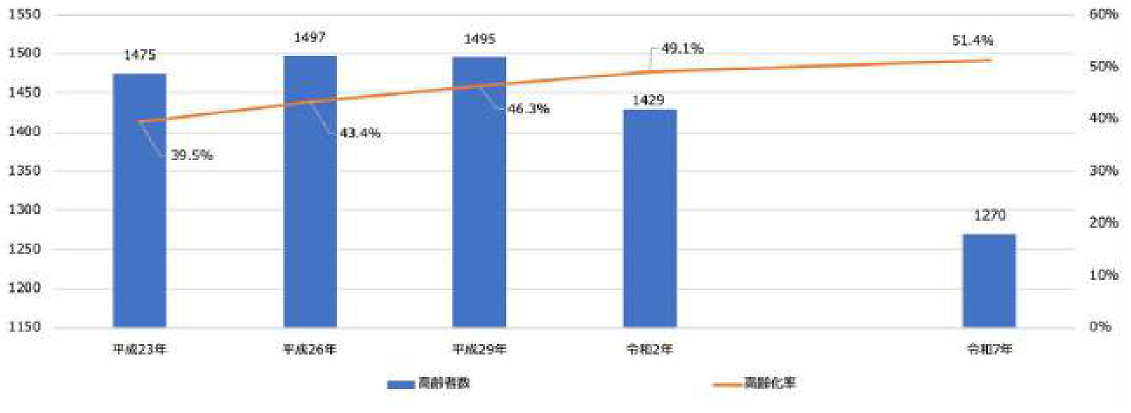
図表 2-4　総社市内の昭和地区の位置

出典：総社市社会福祉協議会ホームページ

(http://www.sojasyakyo.or.jp/since2018/02regional/regional.html)

昭和地区は、総社市の北部地域に位置しており、北側から西側にかけて吉備中央町、高梁市、井原市、矢掛町に接している。地域全体が山間部であり、土砂災害警戒区域が分布している。山間部の谷合に河川が発達しており、地域の西部から中央部にかけては高梁川が東流し、地域の東部には落合川や槙谷川が南流し、国指定名勝である豪渓や秋葉山など、自然と景勝が有名である。自然に恵まれた環境であると同時に、生活の厳しさをもたらす。地域東部の池田地区は都市計画区域、市街化調整区域である一方、地域西部の昭和地区は都市計画区域外となっている。

また、昭和地区と池田地区から成る北部地域は、人口、世帯数共に減少傾向が続いている。2020 年、昭和地区の高齢化率は 49.1%と、市平均（28.1%）を大きく上回っている。近隣の東部、南部と西部に比べ高齢化率が最も高く、年少率が最も低くなっている。



図表 2-5　昭和地区高齢化率推移

出典：総社市高齢者福祉計画・第 5 期～第 8 期介護保険事業計画資料より作成

高梁川沿いに JR 伯備線が通り、豪渓駅、日羽駅、美袋駅が立地している。地域の公共交通機関として、JR 美袋駅を起点に路線バス美袋－槁線、美袋－木戸線が運行される他、デマンド型の新生活交通（雪舟くん）が運行されている。

3.総社市における地域づくり・介護予防に関する主な取り組み

総社市は、市民が心身共に健やかで豊かな人生を送れるよう、地域全体で支え合う健康づくりを進めていく方針をもとに、多様な市民健康の増進事業に取り組んでいる。また社会福祉協議会が住民の「閉じこもり防止」や「仲間づくり」を実現するために、住民が気軽に集える場としてふれあいサロンなどを開催している。

(1)「歩得」健康商品券事業

健康長寿を目指す介護予防の一つの事業として、総社市民または総社市在勤者を対象として、総社市では、「歩得」健康商品券事業という取り組みを行っている。歩数計やスマートフォンアプリを活用した歩数の測定、健診（検診）受診、指定講座等への参加でポイントを貯めていき、市内の登録事業所で使用できる商品券と交換する仕組みである。最大で 5,000 円分のポイントと交換できる。ポイントの種類・貯め方は以下の通りである。申請窓口は、総社市健康医療課、市役所（出張所）、公民館に設置されており、それぞれ地域での対応が行われている。

項　目	内　容　★ポイントの貯め方	ポイント
歩いたよポイント	指定機器を使用して歩く ★定期的にデータ送信する	0.001pt/ 歩
健診(検診)受けたよポイント	健診(検診)を受ける ★健診受けたよポイント記録書を提出する	100pt/ 回
測ったよポイント	体重・体脂肪を計測 ★指定体組成計で計測する	5pt/ 月
参加したよポイント	指定講座等に参加する ★参加したよポイント記録書を提出する	25pt/ 回
◆改善したよポイント	平均歩数またはBMI※の改善 (5,000歩未満)　(25以上) ★自動的にポイント付与	100pt/ 年
◆改善したよポイントは、次の①または②を達成した方 ① 4 月の平均歩数が 5,000 歩未満の方で、年間平均歩数＋2,000 歩以上達成した方 ② 4 月のＢＭＩが 25 以上の方で、翌年 3 月に 1 以上減少した方（指定体重計での測定が必須） ※BMI(体格指数)＝体重(kg)／身長(m)²　正常域(適正体重)　18.5 以上 25 未満 (22)		
継続参加ポイント	前年度から継続して参加 ★自動的にポイント付与	250pt

図表 2-6　歩くポイント換算表

出典：総社市健康インセンティブ事業 2022（総社市ホームページ内）

(https://www.city.soja.okayama.jp/kenkouiryou/iryou_fukushi/kenkoutukuri/arutoku-shouhinken.html)

また総社市は、多様なウォーキングコースを用意しており、住民が楽しく歩けるように工夫している。歩くと様々な場面で「得」をする「そうじゃ歩得」は、ヘルシーメニュー登録店や市内の名所・旧跡などにスポットをあてて、楽しい健康づくりの実現を目指している。

（2）健康と運動「いきいき百歳体操」

総社市では、高齢者の通いの場として地域住民主体的な活動「いきいき百歳体操」を、高齢者の介護予防の一環として位置づけている。できるだけ要介護状態に陥ることなく、健康に生活することができるよう支援することが目的である。対象者は、市内に在住している概ね 65 歳以上の高齢者である。

「いきいき百歳体操」は、2007 年から行政の関係者が介護予防に効果がある体操として高知市へ視察に行き、2008 年に本格的に導入した活動である。介護予防活動として導入したが、定期的に顔を合わせる機会を増やし、希薄化している地域の繋がりを再構築していくきっかけとしても大きく期待されている。

現在、総社市にある 72 か所（2021 年 2 月現在）[3]で高齢者の「いきいき百歳体操」を自主的に行っている。「いきいき百歳体操」は、「おもり」をつけて DVD や CD の音に合わせて行う、筋力をつける体操である。準備体操・筋力運動（7 種類）・整理体操があり、1 回の体操につき 40 分ほどかけて行う（いきいき百歳体操パンフレット参照）。

（3）地域のサロン活動

介護予防事業の一環として、高齢者が住み慣れた地域で元気で過ごすことができるように、高齢者が集い、通う場所「ふれあいサロン」が全国的に取り組まれている。総社市ではサロンの設置数が右肩上がりに増加しており、総社社協が把握しているサロンの数は 2021 年 8 月の時点で 206 か所、昭和地区だけでも 31 か所のサロンがあった。そのうち、高齢者対象のサロンは 9 割を超えている。地域の公民館や分館、公会堂を利用し、原則として月 1 ～2 回開催する。活動内容や運営は、代表者を決めてから、参加するメンバーの協力で行う。経費は、参加者各自の負担が基本であるが、総社市社会福祉協議会や地区社会福祉協議会からの助成金も活用できる。

---

[3] 総社市ホームページ「いきいき百歳体操　実施会場一覧（令和 3 年 2 月現在）」（https://www.city.soja.okayama.jp/tyouzyukaigo/iryou_fukushi/koureisha/ikigai/ikiikihyakusaitaisou.html）2023 年 2 月検索。

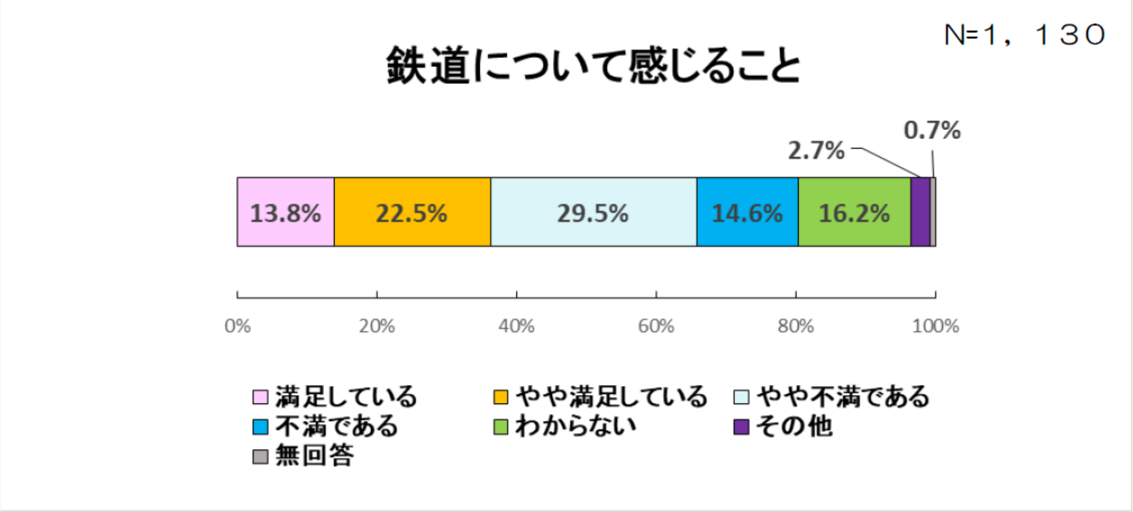
4. 地域づくり・介護予防活動を進める上での主要な課題

「平成の大合併」は、基礎自治体の財政力の強化や生活圏域の拡大と共に、地域住民に様々な影響をもたらした。特に旧自治体庁舎が移転したところや支所となった地域、山間部は一層過疎化が進行している。市町村の合併により、より高度なサービスが提供できるようになった一方、地域住民のきめ細かなサービスが提供しにくくなる部分も窺える（福本ほか 2015：51)。

さらに人口減少・高齢化の進行により、世帯数や地域活動の担い手が減少しており、地域コミュニティを基本に据えた上で、広域的な範囲での支え合いの組織づくりや、地域を支える新たな担い手の確保・育成を進めていく必要がある。また、地域住民が主体となった、地域づくり活動を支援する体制づくりを進めていく必要がある。行政財政の厳しさが増す中、持続可能な地域社会を構築していくためには、限られている地域資源でいかに自助、互助、共助という仕組みを構築するのかが相変わらず課題として重要である。

（1）地域公共交通をめぐる課題

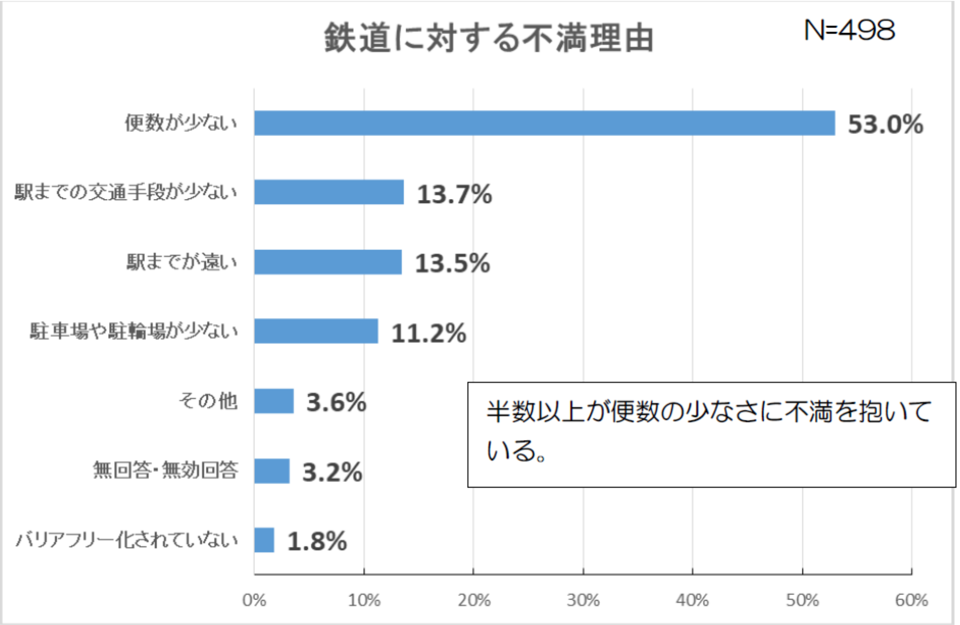
中山間地域の抱える重要な課題の一つとして、公共交通問題が挙げられる。モータリゼーションに伴う公共交通機関の衰退によって、日本の中山間地域では自家用車を運転しない高齢者の生活利便性が著しく悪化している。交通事業への参入と撤退の自由度が高まったため、不採算地域における交通サービスの維持方法が問題となっている（田中　2009：38)。



図表 2-7　鉄道に対する満足度

出典:総社市（2020：12）

総社市では、JR 桃太郎線、JR 伯備線の運行本数は、それぞれ片道 60 本／日程度であり、1 時間あたり上下線がそれぞれ 1〜2 本程度と少ない。また、路線バス網が脆弱なため、駅へのアクセス性が低いなどの課題が挙げられる。令和 2 年総社市総合政策部のアンケート調査によると、「鉄道について感じること」との問いに、不満に思う人が約 4 割を占めており、その理由としては、図表 2-8 の通りである。



図表 2-8　鉄道に対する不満理由

出典:総社市（2020：12）

デマンド型の新生活交通（雪舟くん）が運行されており、交通面で主要な役割を担うことを期待されているが、現実は、平日 8 時〜16 時台のみの運行となり、「利用したいときにすぐに利用できない」「利用したい曜日（土、日、祝日）に運行しない」「電話で予約する手続きが煩わしい」や「利用したい時間帯（早朝、夜間）に運行しない」、予約が集中する時間帯を中心に予約をお断りするケースがあるなど、多様な課題が山積している。

今回の現地調査の中でも、「雪舟くんがありますが、予約しなければならないですね。総社市内どこまでも 300 円ですが、お医者さんに行った場合は、時間的に予約ができないですね。時間内に用事が終わればいいですが、終わらない場合がかなり多いですね。時間が読めないから、なかなか使いにくい」とのように、雪舟くんがなかなか地域のニーズに対応しにくいという声も聞かれた。

また交通問題に伴い、買い物や受診の不便さの問題も考えられる。高齢者をはじめ地域住

民の生活サービス水準の維持や移動手段の確保がより一層求められる。

（2）世帯間交流の減少

内閣府「高齢社会対策大綱」(2012）においては、高齢者の社会参加や活動の活性化を視点として、高齢者と若者との世代間交流を促進する必要性が言及されている。世代間交流については、若者世代と高齢者相互の身体的・心理的・社会的well-beingを向上させ、高齢者は日常生活上に「役割」を見出し生きがいづくりに繋げるという報告がある（田中・竹田2016)。そして、世代間交流は、高齢者のケアという側面のみならず、コミュニティ形成の効果もある（黒澤　2009：40)。一方、中山間地域では、若い世代の流出と地域高齢化が進むことに伴って、同居の世帯人員が減少している。これは高齢者の生活に直接に影響を及ぼす問題である。特に中山間地域の高齢者にとって、家族は身体的及び精神的なサポートの提供主体として大きな意味を持っている（中條　2019：24)。2021年度の活動の中、「昭和地区は若い人がおらんですね。若者との交流がしたいですが、うちも息子が市に出たし、今夫婦二人で暮らしています。将来を考えると、何かあれば、家族を呼べば済むかもしれませんが、すぐには間に合わないですね」とのように、世帯間交流及び必要な生活サポートは他地域に住む別居の子世帯に求めざるをえない状況にある。しかし、距離や移動手段など物理的な条件に制限されることになり、世帯間交流や日常生活のサポートなどが難しくなっている。

（3）社会的孤立から健康への影響

中山間地域での人口の減少と高齢化が著しく進行する中、支援者が身近にいない状況や交通不便による社会参加活動の難しさが高齢者の社会孤立を加速させると推測できる。昭和地区でも移動手段の不便などにより、同様の課題に直面している。

人との社会関係が乏しいほど、要介護状態になるリスクや認知症発症のリスク、さらに早期死亡に至るリスクも高いと報告されている。社会的孤立状態は心身機能の低下や、生活満足度の低さ・孤独感・抑うつ傾向を加速させ、高齢者の健康を阻害する恐れがあると考えられる。今後、中山間地域におけるシニアの社会参加を促進するためには、いかに予防的介入をするかが重要と考える。

（4）地域活動の存続の難しさ

急激な人口流出に伴い、中山間地域では、住民の高齢化も相まって人口減少が深刻化しており、地域活動の担い手不足の状況が顕著になっている。

住民主体の介護予防活動「いきいき百歳体操」は導入してから 15 年が経過し、参加者の高齢化や減少によって休止・廃止する会場が出てきた。活動の担い手不足が、今後の地域活動の存続にマイナスな影響を及ぼす可能性が考えられる。

また、「サロンを運営している中で、どんな企画をしたら、次回は喜んで参加してくれるかなというのがなかなか（難しいですね)」「老人クラブは毎月の懇親会があるのが、10 人前後かな。会員としては 200 人近いですが、ギャップが激しいです」と住民たちが述べているように、活動内容と活動メンバーの固定化という現象により、活動の参加者が限られてしまい、徐々に参加者が縮小していかざるをえないことが考えられる。そして参加者のほとんどが女性であり、男性高齢者の社会参加の限界性が見られる。そこで、高齢者自身が活動的になり生きがいが生まれ、主体的に参加できるようになる手段が求められる。

図表 2-9　インタビュー調査内容から課題の抽出

コード	データの一部
交通不便による活動参加の難しさ	・ 移動についてですが、もう実際には代わりの方法がなくて、行けなくなったらもう行けないので、今地域の課題として総社市には雪舟くんという乗合タクシーのものがありますが、それを利用するほどの距離でもないし、近場、近いところの移動は実は他に歩いて行ったりとか、できなくなったら、もうその代わりの方法がないというのは現状です。 ・ お隣の家も遠いし、行っても100メートルとか、坂道だったりとかしているので、本当に社会参加も（できない）。その中で電動カート、シニアカーがありますね。それを使われて、離れた会場とかに公民館の分館とかグランドゴルフを、山の奥にしてたりされるんですけど、その会場まで行くには、もう軽トラで行くかその電動カートで行くかみたいな、そんなふうにして移動されていますが、実際にはそんなことが使えなければもう歩くしかなくて、なので本当に厳しい状況が現実です。 ・ 雪舟くんがありますが、予約しなければならないですね。総社市内どこまでも300円ですが、お医者さんに行った場合は、時間的に予約ができないですね。時間帯に用事が終わればいいですが、終わらない場合はかなり多いですね。時間が読めないから。なかなか使いにくい。 ・ 1人暮らしの方の外出が一番問題だと思いますね。生活のために外出しますが、活動のために外出するかどうかですね。
活動メンバーの固定化	・ 5人以上のグループでやってくれたらうれしいけど、ずっと進めてきましたが、あのメンバーさんの固定化というような課題があります。 ・ やっぱりメンバーが固定していることで、次の人が入って来ない、若い人が入って来なくて人数が少ない。 ・ 参加している人数が少ないという問題。

	・ 老人クラブは毎月の懇親会があるのが、10人前後かな。会員としては200人近いですが、（笑）ギャップが激しいです。
サロン運営の難しさ	・ サロンを運営している中で、どんな企画をしたら、次回は喜んで参加してくれるかなというのがなかなか（難しいですね）。サロンが終わった後に、次回の活動について皆さんに一言お尋ねしますが、難しいですね。それに応えられるようなメニューを僕たちが考えられるのは一番いいけど、なかなかそこは難しいなと思います。
担い手問題	・ やっぱり高齢化に伴って、その代表者の方がもうなかなか維持できないということで、他の代表になってくださる方っていうところは、なかなかみつからない状態です。
参加の男女差	・ やっぱり男性が参加をできていない、サロンに参加する以外で、男性の趣味とかっていうところでしていただけていると思うんですけど、そこの趣味もないけど、自分のサロンにも行きたくない方は、どうしようか。 ・ 9割は女性ですね。ご夫婦で始めて、スタートはご夫婦で参加みたいにしている地域が、本当に2か所ぐらいですが、夫婦で参加するというその地域もありますが、本当に9割は女性です。 ・ 他のサロンはほとんど女性が参加して、男性の数はゼロに近いですね。 ・ 女性のほうはいろんなことに興味があって、すっと入るけど、男性のほうがなかなか難しいですね。
世帯間交流の欠如	・ 若者との交流が少ないですね。若者と出会う場面はスポーツぐらいですね。 ・ 昭和地区は若い人がおらんですわね。 ・ 若者との交流がしたいですが、うちも息子が市に出たし、今夫婦で二人で暮らしています。将来を考えると、何かあれば、家族を呼べば済むかもしれませんが、すぐには間に合わないですね。 ・ やはり地域活動には若い人たちも出てきてほしいですね。 ・ もっと若い人たちも入ってもらいたいですが、そもそも若い人がいませんね。若い人との繋がりはないですね。

出典：令和 3 年度調査チーム作成

第 3 節　調査

本調査では、住民のニーズを把握するための予備調査と、実際の活動に伴うアクションリサーチとを実施した。下記に、それぞれの調査結果を示す。

1. 予備調査

予備調査として、調査対象地域の地域特性、課題の抽出のためのヒアリング調査を実施した。既存の地域づくりや介護予防活動、個別具体的なライフヒストリーを聞き取り、地域との連関や地域の特色から、統合的な「地域特性」を捉えていくための調査を行った。

(1) 調査概要

今回は、異なる 2 種類の活動内容に対してヒアリング調査を実施した。

【調査方法】

・ カードゲームワタシルを用いた会話の分析

・ 調査員のヒアリング調査に対する回答の分析

【分析方法】

・ 逐語録を作成したのちに、統計ソフト MAXQDA を用いて、コーディングを行った。

【倫理的配慮】

・ 調査時に、同意書をもとに同意を確認した。

(2) 個人宅での個別活動に対するヒアリング調査

第一に個人宅で個別の活動を行っている 2 名に対するヒアリング調査を実施した。

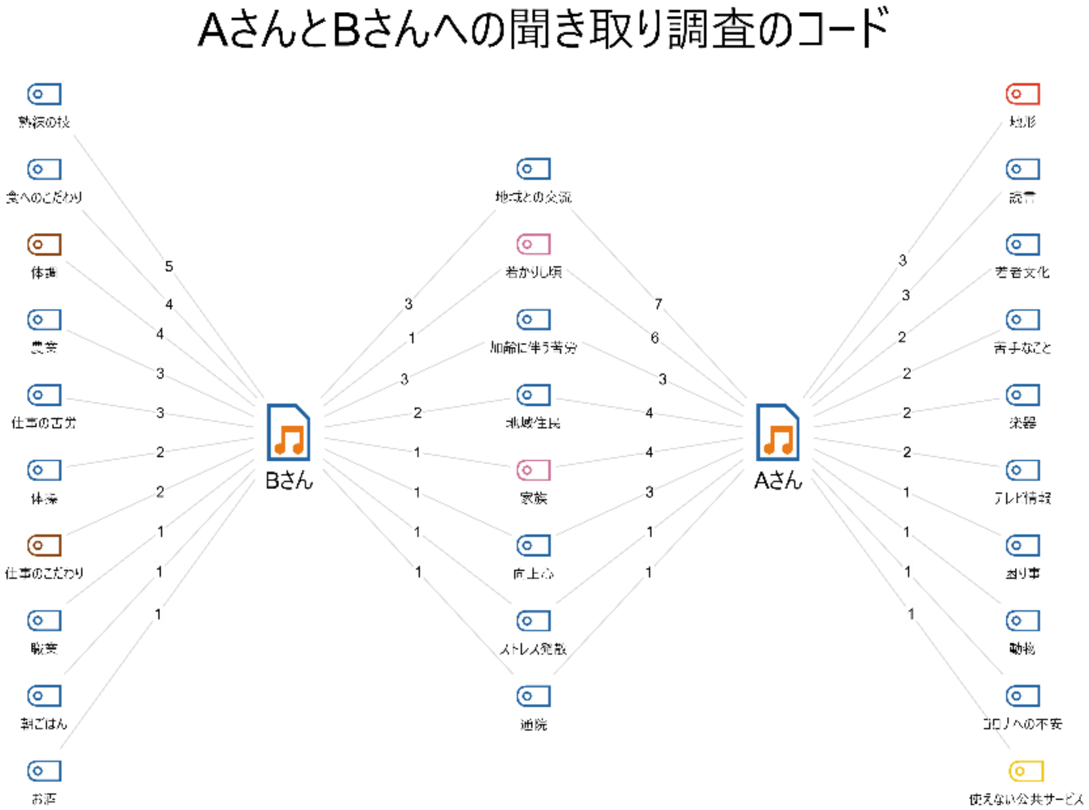
【対象者】

・ A さん（女性、90 歳代、一人暮らし、ヒアリング調査実施日 10/6）

・ B さん（男性、80 歳代、ご夫婦暮らし、ヒアリング調査実施日 10/17）

【調査の結果】

・ A さん 18 コード、B さん 18 コードが抽出され、共通するコードは 8 コードであった。



※数字は、コードに関連するワードの頻度を指す。

図表 2-10　A さんと B さんへの聞き取り調査のコード　　出典：筆者作成

二人に共通する生活スタイルには下記の点があった。

- 地域の活動（サロン、ゲートボール、散歩など）に日頃より参加し、人間関係にも恵まれている
- 健康への意識も高い
- 生活リズムが確立されている
- 生活の中に「することリスト」が多くあり、忙しい

※この 2 名以外にも、今回活動に参加されなかった 3 名（女性 2 名、男性 1 名）の活動からの発語の逐語録を作成し、同様の分析を行った。

(3) 集団活動に対するヒアリング調査

続いて、集団での活動を通じて参加されている方を対象にヒアリング調査を実施した。

【対象者】

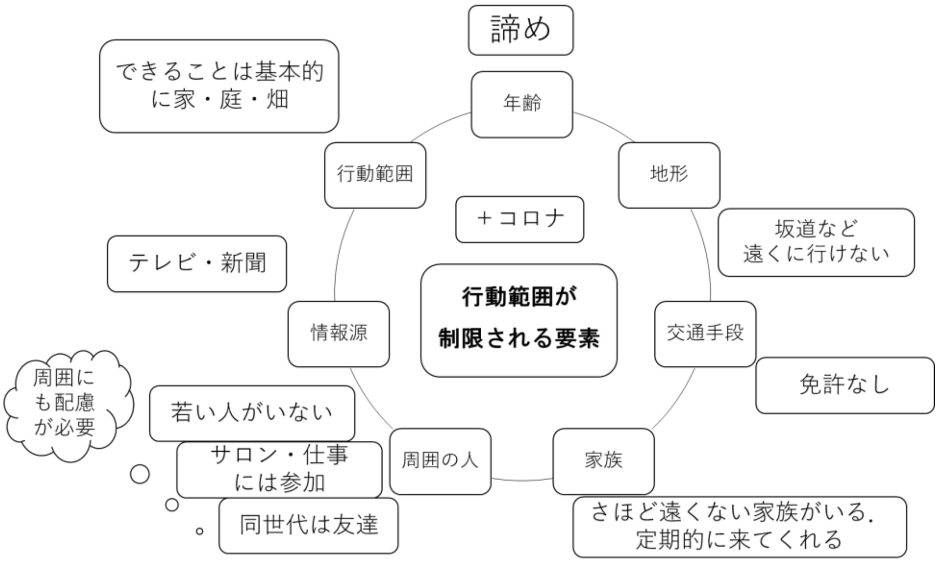
- C サロン参加者（10 名、女性 9 名、男性 1 名、ヒアリング調査実施日 9/26）

・　同サロン参加者（6 名、女性 5 名、男性 1 名、ヒアリング調査実施日 10/6）

【調査の結果】

・　9/26 の調査では 15 のコードを、10/24 の調査では 18 のコードを抽出した。共通するコードは 8 コードであった。

以上のヒアリング調査をもとに、参加者の会話から見られる高齢者の地域活動を制限している要因を分析し、図式化を試みた。まず、「年齢」に関する発言がある。年齢が高いことによる「技術の熟練」と「心身機能の低下」の双方の会話があった。その中で、年齢により、できないことが増えてくることに伴う「諦め」がある。それに中山間地域特有の地形（坂道が多く遠くに行けないなど）や限られる交通手段（高年齢女性は免許非保有者も多い）などが加わり、家屋内にとどまる時間が長くなる傾向にある。また、さほど遠くないところに息子などの「家族」が住んでおり、「周囲の人」は同世代の人で友人も多いことから、困り感が少ない。テレビや新聞を情報源としており、「行動範囲」を拡大する必要性も強くは感じていない。家屋内や庭、畑の中で活動できることが多く、生活が完結している。会話の中では、周囲の人（近隣住民）の話はほとんど出てこなかった。他者には他者の生活があり、あまり介入しようとはしていないと思われる。また、個人で活動している方の中には「地域の目」や、若い人が家に来ることや一緒に活動することを本人や家族が気にしており、活動している様子を見られたくない様子も見受けられた。



図表 2-11　調査結果から見えた中山間地域における高齢者の行動制限要因

出典：筆者作成

一方で、近隣にいる地域の活動に参加できていない人たちのことも気にしている様子がある。地域の活動に参加できていない人たちは、意欲が低いというよりも、「身体が動きにくくなっている方」「農業などの仕事が忙しい方」が中心である。前者への働きかけは難しいものの、後者については、今後フレイル状態に向かう可能性もあり、農業の繁忙期ではない時期の声掛けなども考えているとのことであった。

今回の活動における参加者の主体性を考えた場合、一人で活動を実践する人たちは、動機付けが強いと思われる。自分で活動を企画し、実践できるBさんは内発的動機づけがあるといえる（今回の活動の声掛けがなくとも活動を継続している可能性が高い）。A さんも動機付けは高いが、今回の活動の声掛けの中で活動を実践しているパターンといえる。

また、サロンなどの集団での活動をされている方々は、主体的にサロンに参加していることは間違いないが、自分たちですべきことを企画立案しているというよりも、どちらかというと「集まるのが好き」なパターンであると考えられる。今回ヒアリング調査の中で無動機づけに該当する可能性のある方々のお話も出てきたが、農業が忙しいことや加齢に伴う心身機能の低下により外出が難しいことなどが挙げられており、サロン参加者などが気にかけていることが窺えた。

2.現地調査：選定した事例地におけるアクションリサーチの実施

(1)　活動の概要

本活動では、高齢者との活動（Aさん、Bさん、Cサロン）において、多世代交流や趣味・興味関心に焦点をあてた活動を展開した。活動の概要は図表2-12の通りである。

図表 2-12　総社市昭和地区での多世代交流活動の流れ

	主体者 （事務局） の動き	主体者（事務局）からの働きかけ						行政・社協・包括担当者の動き
		高齢者との活動				学生等 ボランティア	その他周知活動	
		全体	A さん	B さん	C サロン			
6 月	**〇チーム結成** 現地活動スタッフ、現地活動ディレクター、企画、事務局でチームを結成 **〇事前準備** 概要資料作成、スケジュール作成							
7 月	**〇キックオフ MTG（07/06）** 事務局・行政・社協・包括担当者と総社市でミーティングを実施。活動内容やスケジュール説明、質疑応答を行う。 **〇総社市と社協へ事業参画依頼提出** 承諾届をご提出頂いた。					**〇広報活動開始** チラシを作成し、近隣大学に配布。活動参加者を募る。		**〇行政、社協、地括：キックオフ MTG への参加（07/06）** 事務局・行政・社協・地括担当者と総社市のミーティングに出席。不明点を解消し、地域課題を共有する。
8 月	**〇事務局 MTG（週 2 回実施）** 内部での企画提案や進捗共有、課題解決など。				**〇ご挨拶とヒアリング（08/22）** 昨年度から交流のあるサロンへ伺い、昨年度の	**〇学生向けオンライン説明会の実施（08/09、08/11）** チラシや友達からの誘いを受けて参加した学生に向けて、オ		**〇地括：事務局との MTG への参加（08/09）** 今年度事業の内容の確認、協力内容の確認、高齢者の

	〇事務局・地括 MTG（08/03） 活動候補者となる３名の高齢者の方の詳細を確認。座談会について相談。 **〇カードゲームの開発** 定例会議内で高齢者とのスムーズなコミュニケーション、ヒアリングを行うためのカードゲームの案が出る。プロトタイプを開発。 **〇ボランティア保険加入（08/19）** **〇美袋交通と連携（08/17）** 総社市昭和地区における活動時のボランティア用の一括精算タクシー利用を開始				反省と傾聴を実施。	ンライン上での説明会を実施。活動の紹介と今後の計画を説明。		紹介やサロンへのアプローチ方法などについて議論。
9月	**〇事務局 MTG（週２回実施）** 内部での企画提案や進捗共有、課題解決など。 **〇事務局・地括・社協 MTG の実施（09/06）** これまでの座談会、声かけ活動の結果共有、連絡先を交換した方の情報共有、文化祭につ	**〇カードゲームの実施（09/02）** 包括から紹介された３者（S さん、U さん、V さん）と学生、現地チームで、カードゲームや座談会を実施。	**〇電話で A さんへ活動参加のお誘い（09/19）** 昨年度も活動に参加していたためキーパーソンが直に連絡。気候を考慮し、10 月以降活動参加してもらえることに。	**〇声かけ活動（道端でばったり出会った人への声掛け）で農業の専門家 B さんと出会う（09/02）** **〇B さん宅で学生と畑作業の手伝い：芋掘り（09/21）**	**〇C サロンにてカードゲーム１回目の実施（09/26）** 初めてのカードゲームだったがとても活発な意見がでて、みんなで笑いあったり、一緒に質問について考えた	**〇学生向けオンライン説明会の実施（09/02）** チラシや友達からの誘いを受けて参加した学生に向けて、オンライン上での説明会を実施。活動の紹介と今後の計画を説明。		**〇地括：主体者への高齢者の紹介** 地域包括支援センターが関わる高齢者３名（N さん、M さん、Y さん）を紹介。 **〇地括・社協：事務局との MTG への参加（09/06）**

	いての相談、高齢者の相談など。	**◯声かけ活動（09/02）** 街で高齢者に声をかけて活動への参加を募る。 **◯駅でのチラシの掲示** 高齢者向けのチラシを作成し、美袋駅に掲示。 **◯交通機関でのチラシの掲示** 美袋交通タクシー内に高齢者募集のチラシを掲示。 **◯N さんと地域の高齢者コミュニティの中心者からヒアリング** 地域の高齢者の紹介やサロンの世話人の方と、1 対 1 の関わりより、サロンなど複数人が集まるところに来てほしいと言われる。（ご近所の視線が気になる等の意見）		B さんの畑（秦地区）へ行き芋掘りを行った。作業終わりに B さん自慢のとうもろこし、やきいも等を頂く。	りする場面がみられた。	**◯岡山県立大学授業内でチラシを配布（09/28）** 協力者である先生が担当する授業内で、参加者募集のチラシを配布。		現地活動の報告、今後の活動についての共有を受け、他の高齢者のご紹介や文化祭やサロン等について相談を行う。チラシの配り先を決定。 **◯総社市：水内地区小地域ケア会議にてチラシ配布（09/12）** 行政 K さん担当 **◯総社市：富山地区小地域ケア会議にてチラシ配布（09/28）** 行政 K さん担当

1 0 月	**○事務局 MTG（週 2 回実施）** 内部での企画提案や進捗共有、課題解決など。 **○ボランティア保険追加加入（10/19）** メンバー増加のため **○活動の総社市の後援申請→受理→チラシへ記載（10/21）** **○理学療法士との MTG（10/25）** 高齢者への実態アンケートを見ながら、多世代交流の必要性などを考えた。個人とサロンの実施方法の違いや、フレイルの視点での捉え直し、地域課題への介入方法を議論。	**○社協協力者へ合同サロンへのチラシの配布依頼（10/27）** **○地域の高齢者コミュニティの中心者 A さんへ趣旨説明（10/24）** こちらでも 1 対 1 の関わりよりサロンに来て欲しいと頼まれる。→11 月 19 日カードゲーム実施へ繋がる **○地域の文化祭でのチラシ配布（10/29-10/30）** 学生が主体的にチラシを高齢者の方に配り、交流を深めた→B さんとの 11/03 芋掘り活動に繋がる	**○A さん宅で学生と調査チームとカードゲームの実施（10/06）** カードゲームを中心に対話。今年学生と何をやってみたいかを伺う。 **○A さん宅で学生によるフルート演奏、本の貸出、理学療法士による実態調査（10/21）** 昨年から関わりのある学生 2 人と再会。とても嬉しそうに、会話や演奏を楽しまれていた。同時に、理学療法士が E-SAS で B さんの状態を調査。	**○B さん宅で学生と調査チームとコミュニケーション、理学療法士による実態調査（10/17）** どんな農作物を作っているのかリストを見せ説明してくれた。同時に、理学療法士が E-SAS で B さんの状態を調査。	**○C サロンにて学生と調査チームとカードゲーム 2 回目の実施（10/24）** 稲刈りの時期で人数は少なかったが、和気あいあいと話が弾んだ。サロンに来られない方の声掛けなども気にされていた。	**○川崎医療福祉大学で説明会を実施（10/04、10/12、10/28）** キーパーソンの出身校である大学の授業内で説明会を実施。学生に向けて、活動の紹介と今後の計画を説明。 **○学生向けオンライン説明会の実施（10/11、10/17）** チラシや友達からの誘いを受けて参加した学生に向けて、オンライン上での説明会を実施。活動の紹介と今後の計画を説明。 **○ノートルダム清心女子大学で説明会を実施（10/20）** 大学の授業内で説明会を実施。学生に向けて、活動の紹介と今後の計画を説明。 **○学生との総社市活動 MTG の実施（10/26）** 現在までの高齢者との現地活動のまとめを報告	**○地域内の NPO 法人へのチラシ配布の依頼（10/25）**	**○総社市・社協・包括：事務局 MTG への参加（10/12）** 現地活動報告や課題の共有を受け、ともに今後のアプローチ方法を考える。自治会長や合同サロン会等へむけチラシを配ることが決定。 **○社協：自治会長へチラシ配布、回覧板への掲載（10/13）** **社協 N さん担当** **○総社市：下倉地区小地域ケア会議にてチラシ配布（10/20）** **行政 K さん担当** **○総社市：活動の総社市の後援受理→チラシへ記載**（10/21） **○総社市：日美地区小地域ケア会議にてチラシ配布（10/26）** **行政 K さん担当**

								◯社協：合同サロン会でのチラシ配布（10/27） **社協 N さん担当**
11月	**◯理学療法士との MTG（11/2）** 中間課題の洗い出しと議論を実施。内容は「学生や高齢者の主体性」「知らず知らず介護予防の進め方」「介護予防の知識を地域に住む若者も高齢者も知らせる」「学生が継続的に地域に入る仕組みをパッケージ化すること」等。 **◯事務局 MTG（週 2 回実施）** 内部での企画提案や進捗共有、課題解決など。 **◯カードゲームブラッシュアップのための MTG（11/24）** 2 回目以降の取り組み方や、意識づけの手法について。ルールの見直し、カードの効果について議論。	**◯昨年度ご一緒した高齢者と学生との芋掘り（11/03）** 文化祭で声をかけてくれた方と、芋掘り活動を実施。 **◯地域内別サロンでのチラシ配布とカードゲーム体験（11/03）** カードゲームの実施、サロンの活動内容をヒアリング。 →02/02 の活動にも参加してほしいと言われる。 **◯地域内別サロンでのチラシ配布とカードゲーム体験（11/16）** 地域包括支援センター主体の認知症カフェでカ	**◯A さん宅で学生とお話し（11/25）** 普段の散歩コースのお話が出たため次回散策の予定を立てる。	**◯B さん宅でみかん狩り・山陽新聞取材（11/11）** 学生 2 人とみかん狩りをした。養蜂の話や育てている作物の豆知識を教えて頂く。 →当日の様子は 12/21 の山陽新聞に掲載	**◯C サロン内にて学生が企画した色塗り活動（11/28）** 学生自らが企画した「色塗り」を実施。久々に色を塗って楽しかったと感想を頂いた。事後に塗り絵の本を購入した方もおられた。	**◯学生向けオンライン説明会の実施（11/10、11/24）** **◯川崎医療福祉大学で説明会を実施（11/14）** **◯学生と事務局のオンライン MTG（11/20）** 理学療法士による「介護予防」に関する講座を開催。 **◯学生と事務局の対面 MTG・交流会（11/26）** チームビルディング WS を実施。現在の活動での課題点を KJ 法を用いて学生と考えた。	**◯山陽新聞へのアプローチ（11/01）** キーパーソンから山陽新聞へ本活動の記事化に向けたアプローチ。 **◯地域内の特定非営利活動法人でのチラシ配布（11/09）** **◯山陽新聞取材（11/11）** B さんと学生の活動を取材。	**◯総社市・社協・包括：事務局 MTG への参加（11/15）** 現地活動報告、広報活動についての共有、今後の展開や継続についての相談。

		ードゲームを行った。 **〇地域内別サロンでのチラシ配布とカードゲーム体験** （11/19） 学生のみでカードゲームを実施。						
12月	**〇事務局 MTG（週 2 回実施）** 内部での企画提案や進捗共有、課題解決など。 **〇ボランティア保険追加加入（12/12）** メンバー増加のため **〇理学療法士との MTG（12/15）** 各高齢者に対する目標設定や、今後この活動を展開する上での高齢者に対するアプローチ方法について議論。 **〇岡山駅前でのイベントの企画・制作・広報・運営（-12/21）**	**〇地域内別サロンで学生が企画した歌や折り紙の活動** （12/21） 学生主体での進行を試みる。		**〇B さん宅で大学芋作り・カードゲームの実施** （12/21） 学生と掘った芋を大学芋に。準備から調理方法のリサーチまで B さん主体で行って頂いた。カードゲームでは B さんと今までの会話で出てこなかった内容を聞くことができた。		**〇学生と事務局のオンライン MTG・交流会（12/14）** 活動を継続する上で必要なこと、集まる場所、資金、広報、仕組みづくりについての話し合い。ブレイクアウトルームで学生だけで話し合いの場を設けた。 **〇ノートルダム清心女子大学で説明会を実施（12/16）** **〇岡山駅前にてイベントの実施** （12/21） 学生の学びの場、兼、新たな活動参加者との出会いの場としてオープンイベントを実施。 ＜内容＞ ・コミュニティづく		**〇総社市・社協・包括：事務局 MTG への参加** （12/14） 現地活動報告、学生の交流会活動の話、今後の展開について共有した。

						りに関する講演（山崎亮氏） ・総社市での活動紹介 ・参加者との交流		
1月	**〇事務局 MTG（週 2 回実施）** 内部での企画提案や進捗共有、課題解決など。		**〇A さん宅で学生と調査チームとお話（1/20）** 予定していた散歩は寒くて出来なかったが、散歩で見つけた押し花を見せてもらい交流。カードゲーム 2 回目、学生が考えたフォトフレームづくりを実施。	**〇B さん宅で学生と調査チームとお話（1/30）** B さんが学生に「食料危機について」聞いてみたいとの事で、学生主体で話をした。	**〇C サロンでカードゲーム 3 回目実施、学生が考えたナンプレ（1/23）** 3 回目のカードゲームと学生が提案したナンプレを。学生が手描きの抱負が書ける年賀状をプレゼントした。	**〇学生と事務局のオンライン MTG・交流会（1/18）** インスタグラムの開設について。今後の交流会の方法や継続にむけての意見交流。		**〇総社市・社協・包括：事務局 MTG への参加（1/11）** 現地活動報告、学生や今後の運営についてのご協力依頼や提案を受けて、今後の運営体制について議論。
2月	**〇事務局 MTG（週 2 回実施）** 内部での企画提案や進捗共有、課題解決など。	**〇地域内別サロンでのカードゲーム 2 回目実施（02/02）** 2 回目のカードゲームを行った。				**〇学生対面交流会②（02/20）** 学生だけで実施するカードゲームと、スポッチャなどで親睦を深める。		**〇総社市・社協・包括：事務局 MTG への参加（2/08）** 現状の活動報告、継続についての相談等を受ける。 **〇社協：自治会長へチラシ配布、回覧板への掲載（02/08）**
3月	**〇事務局 MTG（週 2 回実施）**					**〇学生と事務局のオンライン MTG・交流会（3/22）**		

	内部での企画提案や進捗共有、課題解決など。					今後の体制について議論。 **◯学生と事務局の対面 MTG・交流会（3/24）** 今年度の活動のまとめ、今後について議論。		

出典：筆者作成

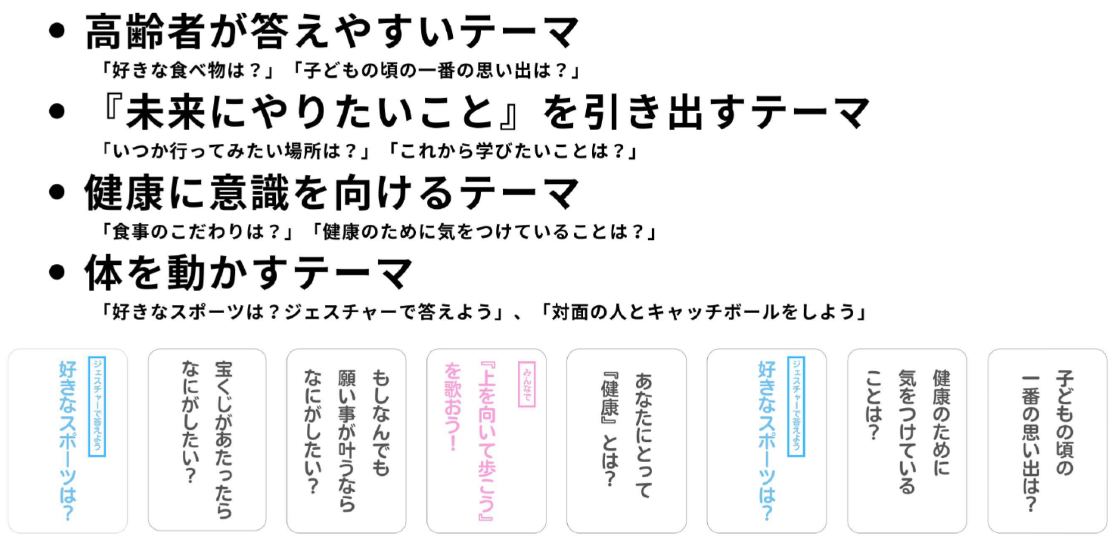
（2）カードゲームワタシルの導入

多世代が共に活動する際に、「何か一緒にできることを考えてください」といってもなかなか話し合いは進みにくい。そのことから、初対面同士であっても会話を始めやすいように、カードゲームワタシルを開発した。このカードゲームは、健康づくりに向けた思考の準備運動として、思考のベクトルを自分や自分の生活に向ける、多世代交流等のコミュニティ作りにおけるアイスブレイク、遊びを通して身体機能を活用した動きを取り入れ、身体を動かす楽しさに気づくきっかけを得ることによって、身体的社会的健康づくりへの第一歩となることを目指している。

このカードゲームのルールは、

- カードは全枚数をシャッフルし中央に置く
- じゃんけんなどで 1 人目を決めて、時計回りにカードを引いていく
- クエスチョンカードは一人で回答を行い、アクションカードは参加者全員で行う（カードを引いた人から時計回りに順番に実行）
- 回答や実行が終わるたびに、足踏み拍手（もしくは拍手）を毎回行う
- 回答は 5 分以内で終わらせる（5 分たったら次の人に順番を移す）

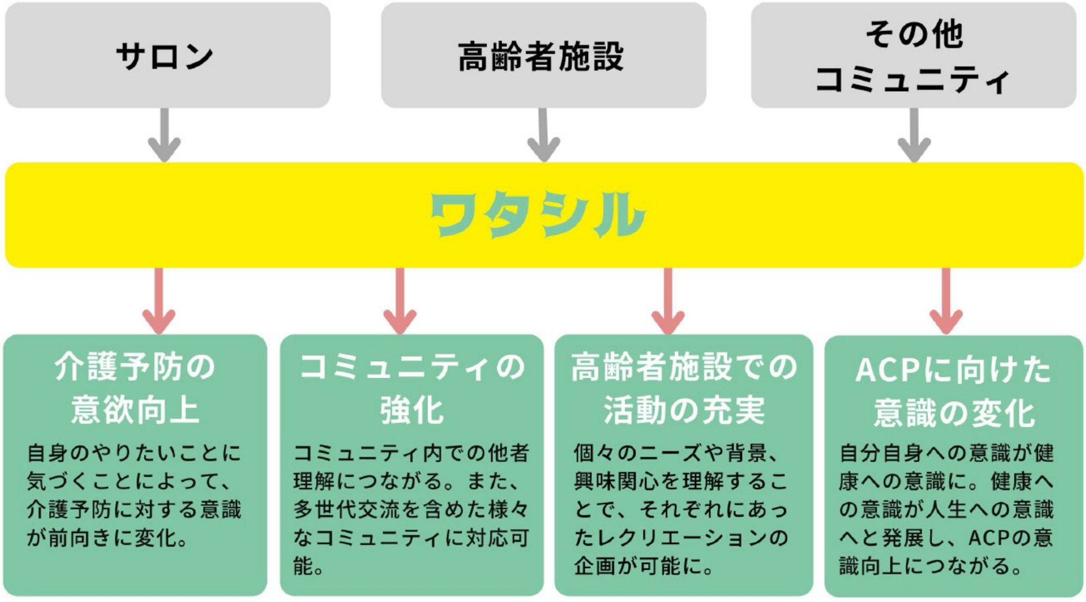
となっている。



図表 2-13　カードゲームワタシルの活用方法

出典：筆者作成

このカードゲームは、サロンなどの地域の集まりや、高齢者施設でのレクリエーション活動、その他コミュニティ活動など多様なところで活用可能である。自分の健康や趣味、昔の思い出ややりたかったことを思い出すと共に、これからやりたいことを考えるきっかけになると考えている。



図表 2-14　カードゲームワタシルの活用効果

出典：筆者作成

（3）今回の活動により生まれた参加者の活動

本カードゲームを活用し、活動を行った結果、学生等ボランティアと高齢者の間で次のような活動が生まれた。

- 芋掘り体験・みかん狩り
- 楽器演奏（学生と参加者が共に演奏を行った）
- フォトフレーム作成（今回の活動で撮影した写真をフォトフレームに納め、飾りつけを学生と参加者が行った）
- レクリエーション活動（クリスマス会、塗り絵やナンプレ）

図表 2-15　総社市昭和地区で実施した活動の例

出典：筆者作成

（4）カードゲームワタシルの活用の結果

今回の活動の結果について、利用者に対するヒアリングと学生の提出した感想から効果を分析する。まず、高齢者の感想から見ていくと、次のような意見があった。

① 楽しみとなっている点：「楽しい」「盛り上がる」「大学生と仲良くなれた」などの意見があった。

② 頭の体操となっている点：「どの質問が出るか分からないため、質問によって答えを考えないといけない」「自分が上手く答えられるか不安」などの意見があった。

③ 日々の張り合い：「学生が来る日の朝は緊張する」「塗り絵の本やナンプレなど学生と行ったことを家に帰っても行っている」などの意見があった。

④ 日々の話題の拡大：「活動の内容を家族と話している」などの意見があった。

一方で、学生等には、活動終了後に「今日の活動での高齢者の方の様子や反応はどうでしたか？」「今日の活動の感想や気づいたことを教えてください」「今日の素敵な瞬間、思い出になるようなエピソードがあれば教えてください」といった項目をインターネットフォームより入力するよう依頼している。統計ソフトKHCoderを用いて、その入力内容の分析を行った。まず頻出単語を見ていく。2022年12月14日時点で26件の入力があった（活動ごとに1人1件入力を依頼）。3回以上抽出された言葉は、図表2-16の通りであり、肯定的な用語が中心であった。

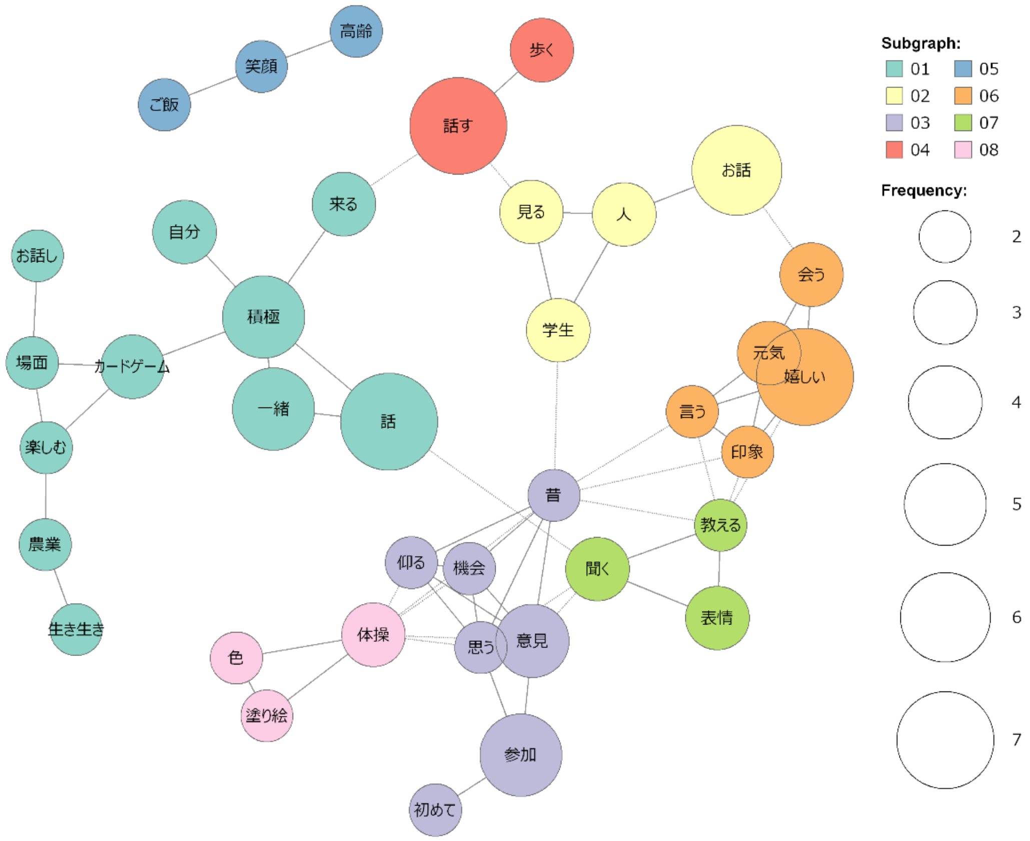
抽出頻度の高い用語について、「楽しい」「嬉しい」などが上位に挙がるが、これは参加者側の様子であるか、学生等ボランティア側の様子であるかを原文から調べた。結果、「楽しい」（7件）は、全て「参加者」の様子、「嬉しい」（7件）は参加者の様子5件、学生等ボランティア側の様子2件、「話・お話・お話し」（名詞、合計15件）は「参加者」の様子13件、双方のやり取りの様子2件、「話す」（動詞、7件）は「参加者」の様子5件、双方のやり取り2件であった。

それ以外で抽出頻度の多かった「一緒・参加・積極的・意見・声掛け」などは、参加者と学生等ボランティアとの「関係性」を表す用語として捉えることができる。同ソフトにより記述内「単語」の分布の共起ネットワーク図を作成した結果、図の通りとなり、「会話」を中心に「参加者の様子」が記述されていることが分かった。

抽出語	出現回数	抽出語	出現回数
楽しい	7	会う	3
嬉しい	7	学生	3
話	7	見る	3
話す	7	元気	3
お話	6	自分	3
一緒	5	人	3
参加	5	体操	3
積極的	5	表情	3
意見	4	聞く	3
声（かけ）	4	歩く	3
カードゲーム	3	来る	3

図表 2-16　学生等ボランティアの感想分析（頻出単語）

出典：筆者作成



図表 2-17　学生等ボランティアの感想分析（KH-coder を用いた共起ネットワーク図）

出典：筆者作成

以上のことから、本事業により、参加者と学生等ボランティアの社会関係が深まっていることが明らかとなった。若年世代が高齢者を訪問する取り組みは各地で見られるものの、「何を話して良いか分からない」「会話が続かない」などの課題があり、カードゲームワタシルを活用した取り組みは、参加者と学生等ボランティアの社会関係を深めることに寄与していると考えられる。また、学生等ボランティアと参加者の関係が深まることにより、芋掘り体験、楽器演奏（学生と参加者が共に演奏を行った）、フォトフレーム作成などの活動が生まれている。一時的な訪問活動で終えるのではなく、「次の活動を生み出す」ことに寄与し、役立っているといえよう。

その他にも、参加した高齢者が、本活動の様子を家族と話すこともあることが明らかとなり、参加者を取り巻く家族などの関係性を深めていくことに役立っているといえる。一方で、普段地域活動に参加されていない地域住民へも波及させたいところではあるものの、参加者が他の地域住民との会話の中では用いにくい様子もあることから、他の地域住民への遠慮もあるといえる。本活動が地域住民との関係性を拡大させていくための方策は今後の課題といえる。

3.機能的評価：専門職介入による効果

今回は、理学療法士による介入を行い、E-SAS による評価を行った。調査は、活動開始時期の 10 月と、活動終盤時期の 1 月の、2 回実施した。

（1）第 1 回調査

日時：2022 年 10 月 17 日

対象者：B さん（87 歳、男性）

対象者の特徴

- 退職後、農業に従事している
- 農園を運営（ぶどう・なし・みかん・ハチミツなど多種）
- 青空市場に出品：質や金額設定などを常に学んでいる
- 学生等ボランティアに農業体験を実施
- 週に 1 回はグランドゴルフ：車で 25 分、指導もしている
- 常に学ぶ姿勢を持っている
- 人との繋がりが重要と感じており近所付き合いもある

B さんを対象とした E-SAS による評価結果を示すと、下記の表の通りとなる。

・ 生活のひろがり：84/120点	一般高齢者レベル
・ ころばない自信：30/40点	要支援1レベル
・ 入浴動作：10/10点	最高点
・ 歩くチカラ（速さ）：9.1秒	一般高齢者レベル
・ 休まず歩ける距離：1km以上	最高点
・ 人とのつながり：19/30点	一般高齢者レベル

図表 2-18　B さんの調査結果（第 1 回目）

出典：筆者作成

このように E-SAS の得点は高く、介護予防の観点からは、特段大きな課題はなさそうに見えるものの、さらに詳細にヒアリング調査を行う中で

- 時々、腰痛あり
- 最近、「仕事の能率が上がらない」
- 気分と体力の低下を感じる
- 常に転倒しないように気を付けている
- 物忘れを感じている

といった課題が見られた。

図表 2-19　E-SAS を用いた B さんの評価結果

出典：筆者作成

フレイル（健康と要介護の狭間）の観点で見ると、社会的フレイルは、農業やグランドゴルフを通しての繋がりが多く、介入の必要性はない。一方で、身体的フレイルは、体力の低下、転倒に対しての自信の低下があり、さらに認知的フレイルは、物忘れを感じたり、時に意欲低下を感じたりすることがあることから、身体的、精神的フレイルには介入の余地があるのではないかと考えられる。この調査の結果から得られた介護予防のヒントとして、次の3点が挙げられた。

- 運動機能の低下を感じているが、そこは本人が注目していない点
- 農業を盛り上げたい気持ちが強い点
- Word で紹介文を作成したり、ネット検索をしたりするなど IT を活用できる点

このような専門職による調査を踏まえ、自らの活動の中で自然と活動量が維持できることが望ましいと考え、

- 学生に農業を教える
- 学生が農家の PR を一緒に考える（HP、SNS、広告作り）

といった活動を行うことを検討した。

その後、本活動を繰り返した後に、2 回目の調査を実施した。

（2）第 2 回調査

日時：2023 年 1 月 30 日

対象者：B さん（87 歳、男性）

・　生活のひろがり：84/120点	一般高齢者レベル
・　ころばない自信：30/40点	要支援1レベル
・　入浴動作：10/10点	最高点
・　歩くチカラ（速さ）：8.0秒	一般高齢者レベル
・　休まず歩ける距離：1km以上	最高点
・　人とのつながり：19/30点	一般高齢者レベル

図表 2-20　B さんの調査結果（第 2 回目）

出典：筆者作成

健康に関して気になることをさらに詳細にヒアリング調査を行う中で

- 血圧が高くなった（上の血圧 180mmHg になったことも）
- 足がむくむ
- 生活は変わっていないが足の力が少しずつ落ちている感じがする

・ つまずくことあり

・ 畑で自分の足を踏んで転倒した、つまずいて前の鏡に当たって眼鏡がゆがんだ

といった話を引き出すことができた。活動的な反面、身体面で気になるところがあることから、さらにヒアリング調査を行った。

問「以前、体力が落ちているのと同時に、やる気や気力が落ちてきていると言われていましたが、最近はどうですか？」

回答「最近は、けっこう忙しくてそう考えている暇もないかな。やっぱり人と会うのが良くて、こうやって今日みたいに会いに来てくれることで〈やらなきゃ〉って思う。でも、確実に体力とか低下している感じはする。」

問「人に会うのは大事ですよね。ご夫婦や地域の方に学生とこんな活動している、などお話することありますか？」

回答「あんまりしないね。妻には話して、〈覗いてみようかな〉と言っていたけど、結局来ないよね。（地域の人は）〈忙しいのにあんなことして〉みたいな感じ。あんまり…。でも、やっぱり人に会わんといけん。今日もこんなこと考えてるのかとか、こんな資料まで作ってくるとは思わんかった。すごい。孫が小学3年生で遊びに来るけど、そんなこと考えているのかと思ったりする。」

問「Bさんはいろんな方とお話するのが、エネルギーの源になっていますよね。」

回答「（地域の）みんなは新しいこととか何かを始めるってなってもあまり積極的ではないしね。」

問「そうなんですね。そういえばグランドゴルフされていますよね？例えば、大学生が一緒にグランドゴルフしたいって言ったらできますか？また、他の方どう思われますかね？」

回答「できるよ。他の人は…分からん。ただ、グランドゴルフはけっこう個人戦だから交流という感じではないかな？あ、昔、中学校でいろんな人を集めてやったけどそれは盛り上がったよ。」

問「多世代での交流だったんですね。」

回答「そういえば、昔、20年くらい前かな。公会堂を新しくするって話があって。でも、新しくしたって何か改めてやりたいもんなんておらんのだから意味ないって思った。ほんで新しくなって、そこで、カラオケの会をつくった。そしたら何だかんだ20人くらい集まったよ。」

問「カラオケ好きな人が集まった感じですか？」
回答「そう、週に１回か何べんか集まってしたけど、盛り上がったよ。」

（3）機能的評価のまとめ

以上の調査から、身体的フレイルが進む中圧倒的な社会との繋がりでカバーできている事例として捉えることができる。キーワードは「夢中」「興味」「信念」となっており、

・ 体の衰えを忘れるほど「夢中」
・ 勝手に身体を動かしたくなるほどの「興味」
・ 他の人が何と言おうと変わらない「信念」

B さんはこれらの点が揺らいでいないことが究極の社会的フレイル予防になっていると考えられる。

他の地域住民の方も、興味があるところには集まる可能性があり、誰かが行っていることは地域の中で可視化されている（新しいことは億劫だが、これまで行ってきた好きなことには参加する可能性あり）。B さんのような方と楽しく活動していることがポジティブな情報として他の方に広まれば、徐々に趣味関心に基づくコミュニティが増え、最終的にひきこもりがちな人も活動に参加しだすかもしれない。

以上のことから、多世代が交流することが B さんの活動の源になっており、有用性を感じた。また、「好きなこと」で集まるコミュティが鍵概念となる可能性が高い。このような活動に結びついたのも、専門職による適切な調査に基づく評価があったためであると考えられる。コンセプトを「知らず知らず介護予防」としているように、参加者からも学生等ボランティアからも介護予防という用語はほぼ聞かれないが、社会関係の広がりを見せているといえる。

第 3 章　他地域で展開する場合の共通点と工夫点：島根県海士町における地域づくり・介護予防の取り組みに関する研究調査

第 1 節　調査対象地域の概要[4]

1. 島根県の総人口における構成と将来推計

島根県の総人口は、1955 年に 929,066 人とピークに達したが、高度経済成長期に入ると大都市への人口流出が始まり、1975 年頃まで大幅な減少が続いた。その後は、一時的に増加する時期はあったものの長らく減少傾向が続いており、2015 年以降は 700,000 人を下回り、減少し続けている。人口減少の要因として、都市部の景気動向に応じて転出者が転入者を上回る、いわゆる「社会減」が進行したことや、出生者が死亡者を下回る「自然減」が進行したことが挙げられる。特に、2016 年以降は「自然減」の拡大が目立っている（島根県 2020：7-8)。

2020 年時点での島根県の総人口は 669,797 人であり、その構成は、0～14 歳が 81,489 人、15～64 歳が 355,208 人、65～74 歳は 107,424 人、75 歳以上は 125,676 人となっている。今後も総人口は減少し続ける予測となっており、2040 年には 558,290 人となる見込みである。また、65 歳以上高齢者人口（以下、「高齢者人口」という。）においても、2020 年の 233,100 人をピークに減少に転ずる予測となっており、2040 年には 215,173 人となる見込みである。一方、総人口に占める 65 歳以上人口の割合（以下、「高齢化率」という。）は増加する見込みである（島根県　2021:7)。総務省統計局が 2020 年 4 月に公表した人口推計においても、島根県の高齢化率（34.3%）は、秋田県（37.2%）、高知県（35.2%）に次いで全国 3 位（山口県と同率）となっている（総務省統計局　2019：13)。2040 年には、高齢化率が 38.5%まで増加し、2020 年に比べ 3.7 ポイントも上昇する予測である。なお、島根県内の市町村の高齢者人口の構成割合を見ると、2019 年 10 月現在においては、松江市が 29.9%と県内で最も低く、次いで出雲市が 30.3%、浜田市が 36.0%である。一方、鹿足郡津和野町は 47.7%と県内で最も高く、次いで邑智郡美郷町が 47.6%、隠岐郡知夫村が 47.3%(海士町は 40.3%)という状況であり、離島や中山間地域等において高齢化が進展していることが分かる（島根

[4]本節は、令和 3 年度「中山間地域における地域づくりと介護予防の取り組みにおけるフェーズごとの課題抽出及びその解決のための実践手法の開発に関する調査研究事業」（令和 3 年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業）報告書の第 1 章第 1 節をもとに、一部改編して作成している。

県介護予防評価・支援委員会　2020：3)。

75 歳以上人口は、団塊の世代のさらなる高齢化（2025 年までにいわゆる「団塊の世代」が 75 歳以上となる。）により、2020 年から 2030 年までの 10 年間で 18,000 人もの増加が見込まれ、2030 年に 144,219 人となりピークを迎えると予測されている。その後は徐々に減少するものの、2035 年には高齢者のうち、70％以上が 75 歳以上となる見込みである（島根県　2021：11)。また、2035 年には、75 歳以上高齢者人口割合が 24.1％にのぼると推定され、2020 年に比べ 5.3 ポイントも上昇する見込みである。

これに伴い、要介護者に対する介護サービス需要の増加の他、高齢世帯への生活支援や認知症対策など、高齢者をめぐる課題がより多様化、複雑化してくるものと見込まれることから、それらに対応する体制の整備が急務となっている（島根県　2021：1)。

図表 3-1　島根県人口推移予測（単位：人）

	総人口	65歳以上（%）	75歳以上（%）
2020年	669,797	233,100（34.8）	125,676（18.8）
2025年	642,787	231,389（36.0）	139,145（21.6）
2030年	615,424	224,967（36.6）	144,219（23.4）
2035年	587,556	217,260（37.0）	141,676（24.1）
2040年	558,290	215,173（38.5）	134,292（24.1）

出典：島根県（2021：7）をもとに作成

2. 海士町の総人口における構成と将来推計

1950 年頃に 7,000 人近くいた海士町の人口は、2003 年には 2,600 人を切り（海士町　2018：1)、2020 年には 2,288 人にまで減少している。海士町は、I ターン者が多い島として有名になってはいるものの、若者の島外流出による社会減や自然減が課題となっている（総務省 2008：3)。また、後述する住宅不足の問題も海士町の人口減少を助長している。実際に移住や I ターンを希望する者の多くは、住宅不足のために諦めている（山内・岩本・田中　2015：9-10)。

2020 年時点での海士町の総人口は 2,288 人であり、その構成は、0～14 歳が 276 人、15～64 歳が 1,096 人、65～74 歳は 415 人、75 歳以上は 501 人となっている。今後も総人口は減少し続ける予測となっており、2040 年には 1,793 人となる見込みである。これは、島根県

全域における人口減少の速度よりも早い速度で人口の減少が起こる予測である。島根県が2020 年 3 月に公表した「島根県人口シミュレーション 2020」によれば、島根県内において、産業や雇用が脆弱な中山間地域・離島から、産業や雇用が集中する都市部への人口移動が進んでおり、県内の各地域によって人口減少の程度に差が生じている。松江市や出雲市などの比較的大きい都市がある出雲圏域では人口減少はわずかであるが、その一方で、石見・隠岐圏域の人口減少の幅は大きい（島根県　2020)。このことが、隠岐圏域内の海士町の人口減少にも当てはまるものと推察できる。

高齢者人口も徐々に減少する予測となっており、2040 年には 682 人にまで減少する見込みである。一方、高齢化率は 2025 年まで上昇し 41.5％となり、その後は、ほぼ横ばいに推移する予測である（隠岐広域連合　2021：8)。

75 歳以上の人口は、団塊の世代が 75 歳以上に達する 2025 年に 529 人へと増加し、その後も増加を続け、2030 年に 537 人となりピークを迎える予測である。その後は徐々に減少するが、2035 年には高齢者のうち、70％以上が 75 歳以上となる見込みである。また、2035年の 75 歳以上高齢者人口割合は 27.3％にものぼり、2020 年に比べ 5.4 ポイントも上昇すると予測されている（隠岐広域連合　2021：8)。

このように厳しい状況が予測されているが、海士町が手掛ける「海士町創生総合戦略・人口ビジョン（海士チャレンジプラン)」に掲げられている『魅力ある海士のために挑戦するひとづくり』を行い、『だれもが地域に愛着を持ち、生き生きと暮らせる交流盛んなまちづくり』や、『地域の資源を生かし自立を目指すしごとづくりを実施すること』を実現できれば、出生率の上昇や転出率の減少を期待でき、2040 年の総人口は 2,475 人、高齢化率は 33％に改善できる可能性が示唆されている（海士町　2020：21-23)。

図表 3-2　海士町人口推移予測（単位：人）

	総人口	65歳以上（%）	75歳以上（%）
2020年	2,288	916（40.0）	501（21.9）
2025年	2,150	893（41.5）	529（24.6）
2030年	2,029	808（39.8）	537（26.5）
2035年	1,907	725（38.0）	521（27.3）
2040年	1,793	682（38.0）	455（25.4）

出典：隠岐広域連合（2021：11）をもとに作成

また、海士町は14地区の集落によって形成されており、2022年1月1日現在の総人口は2,241人、地区の集落人口は下記の通りとなっている。

図表3-3　海士町14地区の集落人口（単位：人）

地区名	地区の集落人口	地区名	地区の集落人口
菱浦区	490	豊田区	93
福井区	106	保々見区	63
西区	116	知々井区	59
中里区	240	御波区	138
東区	324	多井区	19
北分区	252	崎区	143
宇受賀区	177	日須賀区	21

（海士町役場提供資料より）

3.島根県海士町の地域概要

海士町は、隠岐諸島の島前地区にあり、隠岐諸島の「中」に位置することから「中ノ島」と呼ばれる一島一町の町である。近年では、「I ターンが集まる島」として注目されているが、古くから御食国（みけつくに）としての都との繋がり、北前船の往来、風待ち港での文化交流など、島外の地域との様々な交流が育まれてきた。また、遠流の島として、鎌倉時代には承久の乱で敗れた後鳥羽上皇が配流され、その後、江戸時代以降は、1857年までに222名もの人が流されたと記録されている。これら古くから続く島外の人たちとの接触や交流が、海士町の文化に大きな影響を与え続けてきている（海士町　2019：77-79)。

島外の人たちとの積極的な交流が続く一方で、海士町内部では過疎と、少子高齢化の影響による人口減少が課題となっている。海士町の人口は、1950年の6,986人をピークに年々減少の一途を辿っている。2010年には2,353人となり、1950年の人口の約3分の1となった（海士町　2018：2)。人口減少が始まった1940年代後半には、国の経済対策に呼応した公共事業への投資で社会資本が整備され、住民の暮らしは改善されたものの、一方で体力以上に地方債が膨らみ続け，人口減少の問題に加えて、財政上の問題も露呈した。2001年度末には、地方債が当時の年間予算の2.5倍に相当する101.5億円にまで膨れ上がり（富沢2012：66)、島の存続さえも危うい緊急事態に直面した。これを受けて、海士町は、財政難

を救う手立てとして官民一体の産業振興を図ることとなった。第一次産業の再生を図り、温暖な隠岐の海域で養殖される岩がき「春香」や、隠岐の豊かな大自然の中で育てられ、足腰が強く肉質も極上の黒毛和牛「島生まれ、島育ち、隠岐牛」など、海士町ブランドの特産品を続々と誕生させた。これらの産業政策による雇用の創出や、島の暮らしにある幸せや豊かさが長く続くことに教育分野から貢献することを目指す「隠岐島前教育魅力化プロジェクト」による生徒、教員増などの近年の積極的なＵターンやＩターン政策や子育て支援により、若者や子育て世帯を含むＩターンが多くなった（海士町総務課　2015）。この影響を受け、2010 年以降は人口減少が緩やかとなっている。しかしながら、依然として人口減少の傾向が続いている（海士町　2020：3）。

国立社会保障・人口問題研究所の「日本の地域別将来推計人口（平成 30(2018)年推計)」の人口予測では、2025 年あたりから 15～39 歳の年代に加えて、65 歳以上の年代の人口も大きく減少する傾向となっている（国立社会保障・人口問題研究所　2018：129)。15～39 歳の減少は、これまでの少子化や若者流出によるものと推測される。一方、65 歳以上の減少については、団塊の世代の自然減、社会減に起因するものもある（海士町　2020：4）が、福祉人材の慢性的な不足によるサービスの低下や継続への不安、医師や看護師などの医療人材の不足により、健康や医療への不安も大きくなっている（海士町　2020：4）ことから、高齢者が島外に住む家族の近隣施設等に入居する流れが進んでいることも一因となっている。島内では、医療依存度の高い場合に入所できる施設が限られており、また、居宅サービスにおいても、24 時間体制でサービス提供できる体制が整っていない（島根県　2020:60)。

「海士町創生総合戦略（平成 27 年)」の中でも、生涯現役社会を実現する上で不可欠である福祉専門職の確保や福祉施設の整備が不十分であることが指摘されている（海士町 2015：3)。また海士町においては、一人暮らしや高齢者夫婦等の世帯が多いが、島外に住む子どもが介護のために帰省しにくいという離島ならではのハンディもある。さらに、普段の暮らしの中でも、地域や職場を超えた住民同士の交流が少なく、人間関係も偏りがちになり、年代や性別、ＵターンやＩターン、障がいの有無を超えた繋がりの妨げになっている（海士町　2015：3)。これらの要因は高齢者の生活への不安を高め、離島による人口減少に拍車をかけることとなる。

また、移住者やＩターン者が増えつつあるにもかかわらず、住宅供給が不足している状況も問題点の一つとして挙げられる。島には民間の不動産市場がないため、空き家や空き地があるにもかかわらず、町営住宅ばかりに需要が集中し、住宅の供給が追いつかないのである

（海士町　2015：3）。これでは、土地の風土や環境を活かす家作りの職人の技術も育ちにくく、超過需要の問題も解決されない。実際、町内では空き家が増加する一方で、町営住宅等の老朽化も問題となっている。これらの問題が、移住やＩターンを試みる者の決断をためらわせているのは前述の通りである。住宅不足の問題は今もなお解決されていない。

15～39 歳の年代の減少は、以後の少子化や地域の諸活動を担う人材の不足に繋がるなど、人口減少に直結することとなり、65 歳以上の年代の減少は、これまで島を支えてきた事業所の廃業や伝統文化の衰退など、様々な面で地域の衰退に繋がる可能性がある。そのため、産業、教育、福祉、集落活動など、あらゆる分野において横断的に取り組み、また、都市部からのＩターンはもちろん、出郷者をターゲットとしたＵターンへのアプローチや関係づくりを増やし、若者の人口増を実現すると共に、65 歳以上の年代においては、医療福祉の充実や若者への事業の継業や文化の継承、生涯現役のための一次産業の基盤づくりなど、島外への流出を抑えつつ、役割を持って元気に活躍してもらう体制づくりが必要となる（海士町　2020：4）。また、介護サービス等のフォーマルなサービスだけに頼るのではなく、地域のリーダーを含めた住民全体の介護技術の獲得や人材確保をしながら、インフォーマルな地域による支え合い活動等の維持、拡大を図っていくことも必要である（島根県　2020：80）。

4.島根県海士町の調査結果

現在、隠岐圏域においては、福祉関係機関等から構成される隠岐広域地域包括ケアシステム推進委員会を通じて、人材確保・離職防止及び育成、介護サービス基盤や介護予防事業の充実、保健・医療・介護（福祉）の連携などを検討する場ができている（海士町　2020：4）。また、健康長寿のまちづくりを目指す「隠岐圏域健康長寿しまね推進計画第二次計画」においても、基本的な考え方として、子どもから高齢者まで全ての住民の健康意識を高め、住民が主体となって取り組む心と身体の健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会活動を推進することが示されている（島根県　2013：5）。

隠岐圏域全体で介護予防事業の取り組みが進む中で、海士町においては、健康福祉フェアや糖尿病教室、介護予防教室などの取り組みが行われている。例えば、要介護状態になることを予防するため、保健師や栄養士が地域に出かけ、保健指導や料理教室、健康教育等を行っている。その他、インストラクターによる運動教室、高齢者の閉じこもり予防を図る通いの場「いきいきサロン」、高齢者の栄養改善を目的としたボランティア等による会食サービス、認知症当事者やその家族等のニーズに合わせた活動や地域住民との交流、専門職への相

談等を目的とした認知症カフェなどが開催されている（隠岐広域連合　2021：33-34)。加えて、海士町社会福祉協議会主催のもと、ボランティアの指導による書道教室や陶芸体験なども実施されている。

保々見地区での健康相談の様子

御波地区での健康相談の様子

一方で、地区によって介護予防事業の取り組みへの参加人数や活動状況に差があること、男性の参加者が少なくなっており、性別による偏りが見られること、メンバーが固定化していること、参加者の高齢化に伴う後継者づくりの問題が生じていることなど数々の課題が表出してきており（島根県介護予防評価・支援委員会　2020：3)、現在参加していない住民に向けて、どのように意識啓発していくのかが当面の懸案事項となっている（隠岐広域連合　2021：33-34)。これを受けて、「第８期隠岐広域連合介護保険事業計画」では、その重点施策として、①自立支援、介護予防・重度化防止の普及啓発の継続（以下、「介護予防等の普及啓発の継続」という。)、②介護予防教室等の開催の継続、③気軽に寄れる居場所づくりの３つの目標が提示された。介護予防等の普及啓発の継続（①）として、講演会や介護予防教室等の普及啓発事業を継続して行うこと、ケーブルテレビや広報の利用、各団体への声かけなどで広く周知すること、イベントの際に送迎を行うなどして、より多くの住民に向けて意識啓発を行うことなどが示された。次いで、介護予防教室等の開催の継続（②）として、継続して介護予防教室、健康教室、運動教室、料理教室、栄養指導、リハビリスタッフによる専門的な指導などを実施し、高齢者に対し介護予防や健康に対する意識啓発を行うことなどが挙げられた。さらに、気軽に寄れる居場所づくり（③）として、「デイサービスしか外出先がない」「自宅の近くに交流できる場がない」等の理由で家に閉じこもりがちな高齢者を含め、誰もがいつでも気軽に出かけられるよう、既存施設や空きスペース等を活用し、住民のニーズに合わせた場づくりやコミュニティカフェなどの交流ができる拠点を整備することが掲げられた（隠岐広域連合　2021：33-34)。また、「まち・ひと・しごと創生法」に

基づき策定された「海士町創生総合戦略・人口ビジョン（海士チャレンジプラン）」においても、年齢や性別、障がいの有無にかかわらず誰もが暮らしやすく活躍できるまちづくりのための施策として、認知症対策や糖尿病対策などの保健予防事業や健康づくり事業の充実を図ると共に、福祉人材の確保や福祉魅力化コーディネーターの配置、スキルアップの研修や交流体験を充実させることにより、福祉の機能・サービスを拡充していくことが掲げられている（海士町　2015：4)。

5. 島根県海士町での地域づくり活動の取り組み

前述の「隠岐圏域健康長寿しまね推進計画第二次計画」は、健康長寿のまちづくりを目標に、地域住民や多様な主体が、人と人との繋がりや住民相互の支え合いなどの地域の絆を大切にすることにより、地域力を高め、全ての人々が役割や生きがいを持って健やかに自分らしく、いきいきと暮らせる地域づくりを目指すことを掲げている（島根県　2013：5)。実際に、島内の地区単位で住民主体のサロンが行われており、島外からのインストラクターを活用した運動教室なども開催されている（島根県　2020：60)。

住民によるかわず太鼓の活動

海士町においては、町内で生活する一人ひとりが「海士町に住んでよかった」、「海士町に住み続けたい」と実感できるまちづくりに向け、その基本姿勢と具体的な行動計画を示すものとして「海士町総合振興計画」を策定している（海士町　2009：2)。本計画の策定にあたり、住民の意見を結晶化するために、計画の策定段階から住民が参画する仕組みをつくっている。参画した住民は、海士町での生活の中で実感している課題を解決するために住民自らが主体的に取り組むべき内容を考えることを中心に意見交換を行い、最終的に 24 の「住民によるまちづくり具体案」（以下、「24 の提案」という。）が提示された（海士町　2009：10-

11)。「24 の提案」は、住民が自主的にできることが、「1 人でできること」「10 人でできること」「100 人でできること」「1000 人でできること」の項目に分けられ、具体的に提示されている。例えば、「1 人でできること」の項目には、「歩いて暮らそう」（健康に良いし、ガソリン節約になる）、「10 人でできること」の項目には、「おさそい屋さんになろう」（海士町でも近所付き合いが減っている、声をかけて交流会などを開催しよう）などと、今すぐに実践できそうな具体的な内容が提示されている（富沢　2012：75-76）。

第 2 節　島根県海士町の調査概要

1.調査目的

本調査は、総社市での活動の他地域展開の可能性を探るものである。既に介護予防や地域づくりへの取り組みが総合的に進められていると考えられる地域として島根県海士町を選定した。具体的には、総社市で活動を行った多世代が主体となって行う地域づくりと介護予防の展開手法に関する実践の応用の可能性を探るものである。

2.調査内容

他地域展開事例として島根県海士町を取り上げる。海士町は、上記の通り、「隠岐圏域健康長寿しまね推進計画第二次計画」において、健康長寿のまちづくりを目標に、地域住民や多様な主体が、人と人との繋がりや住民相互の支え合いなどの地域の絆を大切にすることにより、地域力を高め、全ての人々が役割や生きがいを持って健やかに自分らしく、いきいきと暮らせる地域づくりを目指すことを掲げている。本調査の対象となる中山間地域であると共に、高校生のボランティアを受け入れるなど、多世代交流を進めていることから、選定を行った。

海士町にある 2 か所の通所介護にて、カードゲームワタシルを用いた活動並びに事後ヒアリング調査を実施した。

3.調査対象

（1）X デイサービスセンター

X デイサービスセンターは、地域密着型通所介護の事業所である。利用者数の定員は 15 名であり、併設する高齢者住宅より利用されている方と、在宅より通所で利用されている方がいる。

今回は、4 回のカードゲームワタシルを活用した活動を行った。第 1 回目は、2 月 2 日に、Ubdobe スタッフ 1 名が現地での参加、スタッフ 2 名がオンラインによる参加により、カードゲームワタシルの使用方法を解説した上で、デイサービス参加者 11 名を対象としたカードゲームワタシルを実施した。その後、2 月 9 日にお誕生日会での活用（参加者 8 名)、2 月 13 日に通常のレクリエーションでの活用（参加者 10 名)、2 月 14 日に通常のレクリエーションでの活用（参加者 10 名）により、実施を行った。2 月 2 日の実施後に対面とオンラインでの併用、並びに、2 月 7 日にオンラインによる職員への聞き取り調査を行った。

なお、参加者は、男性と女性が半々、年代としては 70 代から 90 代、要介護認定の程度では、要介護、要支援、総合事業対象者が含まれていたが、重度の要介護者（要介護 4、5 に該当）は含まれていない。

(2) Y デイサービスセンター

Y デイサービスセンターは、通所介護事業所を実施している。利用者の定員は 30 名であり、併設する高齢者住宅より利用している方と、在宅より通所で利用されている方がいる。第 1 回目は、2 月 3 日に、Ubdobe スタッフ 1 名が現地での参加、スタッフ 2 名がオンラインによる参加により、カードゲームワタシルの使用方法を解説した上で、デイサービス参加者 6 名を対象としたカードゲームワタシルを実施した。その後、2 月 6 日（参加者 5 名)、2 月 7 日（参加者 6 名)、2 月 10 日（参加者 7 名）に通常のレクリエーションでの活用により、実施を行った。

2 月 3 日の実施後に対面とオンラインでの併用、並びに、2 月 7 日にオンラインによる職員への聞き取り調査を行った。

なお、参加者は、男性 2 割と女性 8 割、年代としては 80 代から 90 代、要介護認定の程度では、要介護、要支援、総合事業対象者が含まれていたが、重度の要介護者（要介護 4、5 に該当）は含まれていない。

4. 分析方法

上記の 2 か所の通所介護において参加を承諾した利用者並びに職員の方の実施の様子を観察すると共に、実施後に職員の方へのインタビュー調査を行った。

5. 倫理的配慮

本研究は、調査対象者に対して、研究の趣旨と目的を文書で説明し、研究協力の依頼をして了承を得た。調査対象者には、研究主旨、目的、調査協力の任意性と撤回の自由、調査に参加する利益・不利益、プライバシーの保護、調査結果の公表について口頭と文書にて説明し、署名による参加の同意を得た。

第 3 節　島根県海士町の調査結果

1. 日常のレクリエーション活動

双方の通所介護において、通常行っているレクリエーション活動は、集団で身体を使うような活動（体操、運動、ゴルフ、お手玉投げなど）と、個別で行うような活動（手作業、ジグソーパズル、手芸、花札、トランプ、工作、間違い探しなど）とがあった。基本的には職員がレクリエーションを検討、実施しているが、利用者の方に意見を聞きながら実施することもあるとのことであった。

2. カードゲームワタシルの活用の効果

参加して頂いた方々は、要介護の程度にかかわらず、楽しそうに参加をして頂いていた。普段会話が弾まない方も、カードゲームワタシルを活用することにより、会話が見られた。また、繰り返し実施することで、参加者も慣れてくるために、話しやすい雰囲気が出来上がっていた。また、話だけではなく、カードの内容には身体を動かす活動もあり、みんなで歌を歌ったり、万歳三唱を行ったりすることができていた。

一方で、話を聞くことにより、参加者から新しい情報を得ることもできていた。例えば、「利用者に普段提供していた飲み物について、実は好きではなかった」や、「生まれた時の話や戦争体験の話などから、現在の行動の意味が理解できた」などがあった。

参加者の方からも、「これがあるから話をするきっかけになるからいい」「おもしろかった」「またやりたい」などの意見もあり、職員からも「話を引き出すためにいろいろと考えないといけないところがあるのが楽しい」「時間の制限はないから、ちょっとしたスキマ時間に差し込めそう」「恋愛話は盛り上がってるしみんなに聞けるといいなと思った」などの感想があった。

今後に活かせる点として、話の中から出てきたポイントに、今後の通所介護の行事に繋がる可能性のあるものもあった。例えば、昔行ったことのある場所が分かると外出支援の目的

地として導入する可能性が生まれたり、好きな映画が分かったことにより、今後の通所介護の活動において一緒に映画を見ることなどにも繋がる可能性が見られた。

また、地域性を考慮した内容の検討も行われた。ホワイトカードにて、海士町らしいカードを追加してみたいということから、海士町の民謡「キンニャモニャ」を踊ることも実施した。海士町の人は知っている共通の話題として効果があると考えらえる。

3. カードゲームワタシルの活用の課題

一方で、内容によっては、参加者からの回答を引き出しにくいものもあった。まず、ジェスチャーやチャームポイントなどのカタカナ用語は通じにくいものがあった。また、ジェスチャーやキャッチボール、チャームポイントなどは、どうしたら良いか分からないことも多く、ゲームを進めにくかった。

さらに、回答を思い出しにくいものに対しても、周囲のフォローが必要となっていた。例えば、「昨日食べたものは？」というカードが出た場合、参加者が覚えておらず話が進まないことがあったり、「好きな〇〇は？」というカードが出ても「特にない」で終わってしまうこともある。そのため、ファシリテーターに入る職員の技術が求められる。幸い、今回は普段より通所してくる参加者であり、顔なじみであったために、「特にない」と言われても、普段の様子からヒントを出したりすることもできていた。職員の方が 2 名以上参加し、進行役と補佐役とに分かれるとスムーズに実行できていたようであった。

また、人数の適正規模を考える必要がある。人数が多くなればなるほど、参加者間の距離が離れ、話が聞き取りにくくなる。また、待ち時間も長くなり、間延びしてしまう可能性もある。参加者の状況にもよるが、6 人程度までの人数が適正ではないかと考えられる。

4. 考察

島根県海士町において、総社市昭和地区の活動の展開地域として、カードゲームワタシルの活用を試みた。

総社市昭和地区と、海士町の 2 つの通所介護事業所の相違点としては、対象者の違いが大きい。昭和地区は、主に地域のふれあいいきいきサロンや個人での活動をしている人であり、介護保険制度のサービスを基本的には使用していない人が主であった。一方で、海士町の通所介護は、少なくとも総合事業の対象者になっており、要介護の方もおられた。

また、昭和地区での活動は、サロンでは世話人がいるものの、専門職のスタッフはおらず、

レクリエーションなども参加者が輪になり、相互作用の中で進められていた。通所介護事業所では、専門の職員の方がおり、職員の声掛けの中で進んでいくという違いがあった。

介護保険制度開始以降、通所介護事業所の利用者は重度化している。その背景には、要介護認定の導入により、軽度者が施設を利用しづらくなり、在宅生活を送らざるをえない状況になっていることがある（主藤　2007 : 118)。そのようなことから、地域のサロン活動と介護保険制度でのレクリエーションの在り方は異なっているといえる。

しかしながら、通所介護事業所において、カードゲームワタシルの活用ができないわけではない。介護予防の対象を介護保険制度利用者以外の人とするのではなく、重度化を予防し、生活を豊かにするために、レクリエーション活動に利用者の興味・関心を取り入れ、活動を充実させる可能性があることも示唆された。

第 4 章　中山間地域における地域づくりと介護予防の取り組みについての他地域展開の可能性について

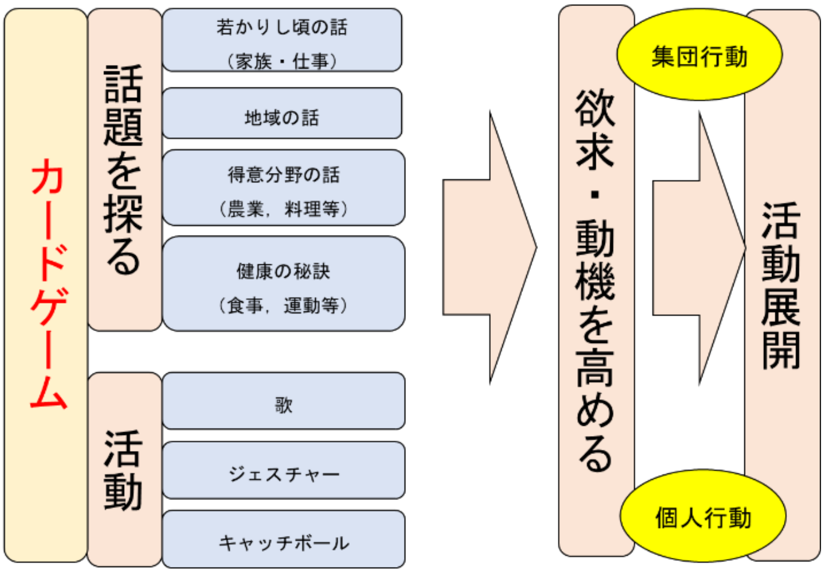
第 1 節　本調査研究事業のプロセスと他地域展開へのヒント

1. カードゲームワタシルの検証

2022 年度の本調査研究事業のオリジナリティの一つに「カードゲームワタシル」の開発があり、本カードゲームの改良を重ねていった。また、総社市昭和地区での活動の後に、展開地域として海士町などでの実施により、他地域での展開の可能性を検証した。

本研究事業では、「多世代が主体となって行う地域づくり」を目指すべき方向性の一つとして考えていた。そのため、高齢者と学生等ボランティアの若い世代との主体的な交流が鍵となる。しかしながら、実際に両者が集まった場合、なかなか会話が進まなかったり、一方が気を使い、差しさわりのない話（天気の話など）に終始することもある。そのため、両者がスムーズに会話できるきっかけになるよう設計されている。また、本カードゲームを用いることにより、専門職においても、普段関わっている高齢者からも普段得ることのない情報を得ることもできている。また、会話だけではなく、歌ったり、ジェスチャーでの回答を求めたりするものやキャッチボールなどの活動に関わるものもあり、それらのことが、主体的な活動への「欲求・動機を高める」ことに繋がっていると考えられる。ひいては、サロンのような集団であっても個人であっても、今まで実施していないような両者の主体的な活動が生まれている。

第 2 章の総社市昭和地区の事例で検討したように、高齢者、大学生等ボランティアの両者の感想から「介護予防」というワードは出てこなかった。ただ「楽しい」「嬉しい」などのワードが多く見られた。このような興味・関心に基づいた取り組みの中で、「知らず知らずの介護予防」というキーワードが生まれた。従来型の健康づくりのための体操などの介護予防も重要であるものの、日常的・主体的に生活することにより、知らない間に健康づくりに役立っているという「介護予防」の方が高齢者も参加しやすいのではないかと考えた。



図表 4-1　カードゲームワタシルの有用性

出典：筆者作成

2.展開プロセスの検証

2020 年度、2021 年度の前身の調査研究事業では、「Step-1.見つける・つくる」「Step-2.尊重する」「Step-3.知らせる・つなぐ」「Step-4.深まる・広がる」の 4 ステップをモデルとし、調査研究事業を実施してきた（第 1 章参照）。

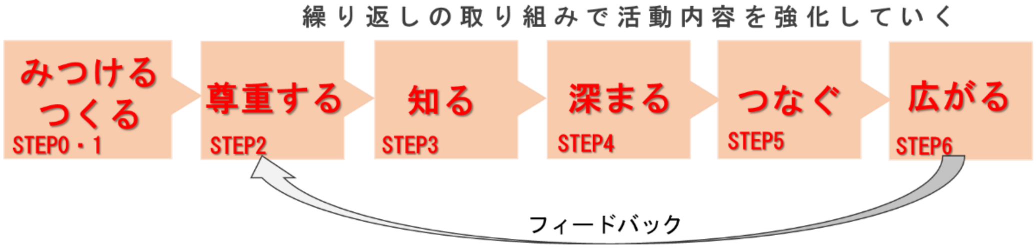
本調査研究事業では、6 つのステップをもとに検討した。まず、活動に取り掛かる前の段階として「地区踏査」（Step0）がある。実際に地域に出向き、地域の生活実態を把握し、地域の専門機関・住民活動の位置づけ・役割を明確にし、既に行っているサロンや地域活動の実践者を「みつける」ことが必要である。また、今後活動を実践していくチームがない場合には、「チームづくり」（Step1）がある。この段階は極めて重要であり、この事業に中心的に関わっていく、キーパーソンや専門職、大学生等ボランティアの選定、役割の明確化などを行っていく。この段階で多様な人が関わっていくことが望ましい。その後、ステップ 1 でつくり上げたチームに基づき、「企画会議」（Step2）を実施する。今回の活動では、個人宅で実施する個人活動とサロンで実施する集団活動があったが、ここでは集団の相互作用を重視し、ふれあいサロン活動など集団活動を第一選択肢として考える。この段階において、どのサロンがどのような活動を日常的に実施しているか、どのような課題や社会資源を有しているのかなど既存の情報を「尊重する」ことに重きを置きながら、どのような活動が想定されるかを検討していく。その後、「課題・ニーズ把握」（Step3）を行うために、本調査

研究事業で用いた E-SAS やカードゲームワタシルの活用により、専門職の視点からの実際の個々人の状態の評価や、大学生との関係づくりのなかで出てくる高齢者の趣味・関心を引き出し、地域住民を「知る」。それらの情報をもとに、「活動実施」(Step4) を行、実践を「深めて」いく。「活動広報」(Step5) を行い、活動を「広め」、多くの人に知ってもらう。普段地域との関りが少ないひきこもりがちの方には個別でのアプローチは難しいため、他者の活動を周知することにより、地域のなかで日常的に行われている状態をつくり出すことで、地域の行事として認知できるように、活動を行う。これらを通じて、「活動範囲拡大」(Step6) を増やし、普段関わりの少ない人たちの参加を得ていくよう、「広がり」をもたせる。イベントや回覧板など STEP を何度も繰り返しながら、普段参加しにくい人たちへできるだけ広げていくことを目的としている。これらのステップ全体を通じて、地域や個々の高齢者の生活スタイル、考え方、興味・関心などを「尊重する」ことが大事である。

図表 4-2　展開プロセスの新しいモデル

出典：筆者作成

これらのステップを単純化すると、次のように示すことができる。これらの活動を繰り返し行うことにより、地域に新しい活動が根付いていくと考えられる。



図表 4-3　展開プロセスの新しいモデルサイクル

出典：筆者作成

第 2 節　アクションリサーチ表のまとめ（他地域展開への示唆）

本調査研究事業では、他地域展開を見据え、本事業の開始時からの進捗状況をまとめた。さらに各段階の成功体験、失敗体験をまとめ、今後他地域で同様の活動を実施するためのヒントとしたい。

図表4-4　本調査研究事業アクションリサーチ表

アクション全体のプロセス【段階0～段階Ⅳ】	
活動項目	
質問項目	
活動を実施した時期とそのプロセス・結果	活動経験からいえる【一般化のためのヒント】 ◎参考にすべきこと・成功の秘訣（悩ましかったがこのように克服・解決した等） △失敗談・留意すべきこと／改善要望（こんな失敗をしたので留意すべき。こんなサポートがあるとより効率的・効果的だった等の改善要望等）
0【地域背景】企画策定に至る経緯と地域資源・・・企画策定に至るまでの対象地域との歴史的背景（長期のもの）、対象地域に特徴的な資源について	
Ａ地域背景	
①【企画策定に至る経緯】企画策定に至るまでのこれまでの経緯・対象地域との関係	
超高齢社会の到来、中山間地域の独居高齢者の孤立問題、若い世代がいない 活動へアクセスするにも移動の問題あり（免許を持たない女性高齢者、免許返納者、公共交通機関の未整備） 2021 年度に調査研究事業を実施	◎中山間地域は類似する課題が多い ◎自治体の規模によるが、人口約 7 万人の総社市での展開では全市で展開するには広すぎるため、一つの中学校区に絞って活動を行った ◎今回は参加する学生のハードルを下げるため公共交通機関があるエリアを選定 ◎主体者による介護予防に関する事業が 2 年目のため、地域概要を把握していたり、各所にコミュニケーションの取れる関係者が数名いる状態からのスタートとなった △主体者による 1 年目の事業では、想定よりも活動の成熟に時間がかかった。2 年目である今回も、成熟にかかる時間（歳月）が読みきれず、スケジュールの立てにくさがあった △調査研究事業の実践として行ったため、活動の成熟までの時間が限られていた
②【地域資源】地域に特徴的な資源としてどのようなものが存在したか、またそれをどう活かしたか	
行政、地域包括支援センター（総社市北部）、社会福祉協議会等の公的機関 公民館等の公共施設（サロン） 近隣の大学 個人宅・畑	◎行政、地域包括支援センター、社会福祉協議会などはどこの地域にも存在はする上、介護予防は共通した課題のため、アプローチしやすい △行政、地域包括支援センター、社会福祉協議会への負担を気にするあまり、報告のみ行う時期があったが積極的に相談・共有すべき ◎地域包括支援センターの方から紹介頂いた認知症カフェにも伺った △地域包括支援センターの方に準備等で普段の業務にプラスしての負担があった ◎キーパーソンと既に関係性があったためコミュニケーションが円滑に進んだ

				△個人宅、畑を使用する場合は、当人の理解が必要、場合によっては活動しやすいこともある ◎近隣に大学が複数あり、公共交通機関もあるため学生の参加を促すことができる ◎産直市場にて農業に力を入れている方に声をかけた △個人宅での活動については、近隣の目が気になり活動ができなくなる事象が2年で2回ほど発生した
Ⅰ【創成段階】構想・企画立案～コア体制づくり・・・プロジェクトの開始に係る企画策定をどのように行うか、コアの体制づくりをどうすればいいのか				
	Ｂ企画策定			
		①【課題設定および解決策構想の背景】社会実験を行う課題（高齢社会に関連したもの）、及び解決策の構想をどのような背景から設定したか		
			既にサロン等で活発に介護予防活動は行われていたが、参加者が固定している	△多くの高齢者は、自身に介護予防が必要だと自覚している方は少なく、一般的に実践されている介護予防活動だとその方々に参加したいと思わせることが難しい ◎上記の問題に対し、ご自身の趣味や好きなこと、日常生活に紐付いた取り組みを多世代で楽しみながら実践していくことを介護予防活動として展開した △新しい参加者（高齢者）を入れることは思っていたより難しかった、時間がかかる △そもそも対象者の全体像が見えにくい（何人のどんな高齢者がどこにいるのか） △介護予防が必要とされる独居の方や普段運動をされていない方、コミュニティ活動に参加できていない方へ活動に関する情報を届ける術が少ない ◎町内会長へアプローチを行い、回覧板を回す、話をしてもらう、包括の方から直接お話をしてもらうなど、なるべく小さい単位でアプローチをするように工夫した
			一般的な体操などでは新規の参加者は集まらない	
			学生を中心とする多世代を巻き込むことで、＜介護予防の必要性の判断＞を超えた健康づくりのための地域コミュニティをつくることができるのではないか	
			趣味（好きなこと）・日常生活に紐づく活動に結びつけてはどうか	
		②【対象地域の絞り込み】社会実験を行う対象地域をどのように発見・探索したか		
			地域概要	◎総社市の状況を見た上で、高齢化が進んでいる昭和地区を選定 ◎サロンでの体操等の活動は積極的に行われている ◎キーパーソンが普段から関わっている地域で実施できたため、活動に入りやすかった ◎地方自治体、地域包括支援センター、社会福祉協議会スタッフのコミュニケーションが円滑で、活動に対しても理解が得られていた △対象となる地域は中心街から離れているため、活動に交通費がかかる
			総社市昭和地区キーパーソンによるコーディネート	
			日常的な地方自治体、地域包括支援センター、社会福祉協議会スタッフの関わり合い	
		③【事前調査】企画を構築するにあたり事前調査としてどのような情報を入手したか（先行研究・公表情報等）		
			アクションリサーチの実践事例	◎2021 年度に調査研究事業を実施

			昭和地区の住民ニーズ（専門職に対するヒアリング調査）	◎活動チームが活動内容を随時記録し、アクションリサーチに活用 ◎活動初期に市、社会福祉協議会、地域包括支援センタースタッフにヒアリングを実施して地域概要を把握
	Ｃコア体制づくり			
		①【コア体制構築と組織体制】1.事業実施主体（コアメンバー）の選定と構築のプロセス　2.コア体制はどのような組織形態を取ったか（当該組織の位置づけや組織体系の構築プロセス等）		
			特定非営利活動法人 Ubdobe による企画立案・厚生労働省事業への応募・採択	◎厚生労働省の補助事業として実施されたため、資金繰りができている △年度単位での調査研究事業の資金を使っていたため、2023 年度以降の資金源については別途検討する必要があった ◎普段から地域と関わりを持っているメンバーをキーパーソンとして迎えた ◎現地で活動するキーパーソンだけでなく、それを俯瞰して全体を管理し事業を推進するメンバーを迎えた ◎全国でプロジェクトの進行やコミュニティマネジメントの実績のあるメンバーを入れることでプロジェクト管理のフローを円滑に行った △コミュニケーション力や地域づくりに対する熱量の高いメンバーを集めたため、各地域で再現性を担保することに対する難易度は上がった
			キーパーソンの設定	
			事業を進行管理するディレクターの設定	
		②【協力関係づくり】事業実施者以外の協力的な関係者をどのように見つけ関係を築いたか		
			地域関係者（地方自治体（市町村）、地域創造戦略センター、社会福祉協議会等々）の参画	◎地元の大学、病院関係者の協力が得られた ◎主にキーパーソンが関わりのある地域関係者に声をかけ協力を仰いだ ◎地元の大学の先生が調査を担当することで、実地調査の時間を臨機応変に確保できた △他に仕事がある中での兼任であったため、活動に入れば入るほど研究者にも負荷がかかる状態だった ◎昨年度事業の関係者から介護予防事業に対する関心の高い理学療法士をご紹介頂いた △他に仕事がある中での兼任であったため、日中の活動に関する予定調整が難しかった ◎地域関係者、地元の大学、病院関係者、厚生労働省中国四国厚生局など関係者と定期的なミーティングを行い、都度情報共有や意見交換に努めた
			研究体制として地元大学の先生や理学療法士の協力を得る	
			厚生労働省中国四国厚生局	
		③【活動方法】当該組織の活動をどのように進めたか（打ち合わせの頻度や方法等）		
			現地活動チーム、調査チーム、他地域展開チームなどによる内部チームとのミーティング	◎各関係者とのミーティングを、オンライン・オフラインあわせて必要な回数を都度

			地域関係者とのミーティング	実施。定期的に情報共有と意見交換ができるように意識した ◎現地活動チームミーティング（事業を企画し実施していく主体者でのもの）は週1回、全体ミーティング（現地活動チームと調査チーム、活動全体を管理するためのもの）は週1回、調査チームとのミーティングは月1回を主に実施 ◎地域包括支援センターなど地域関係者とのミーティングは月1回 ◎実施主体である学生たちとの個別ミーティングは都度実施（平均で月約2～3回） ◎学生たちとの交流会をオンラインで月1回、オフラインで月1回の実施を目指し、チーム内の交流が活発になるように、また実践主体者としての意識づけができるよう内容を精査し実施した △関係者も多く、それぞれと細かい情報共有及び連携が必要なため、上記の通りの打ち合わせを行うとすると、日程の調整だけでも多くの時間と手間がかかるなど、調整に労力がかかった
			活動メンバーである学生とのミーティング	
			学生同士の繋がりを深めるためのミーティング	
		④【記録体制】各フィールドでの変化・進捗等をどのような体制で記録・伝達したか		
			ミーティング時の録音	◎Ubdobe事務局による事務体制、記録の体制ができている。法人としての体制ができている ◎文字、写真、動画など複数の媒体で記録を行うことで情報の解像度を上げることができた ◎活動に参加した学生に協力をあおぎ撮影を実施 △写真や動画の記録は肖像権に配慮する必要がある △記録者によって記録の内容の質にムラができるため、あらかじめ記録が欲しいポイントを共有し、撮影手法などを統一できるとなお良い
			活動の映像撮影	
		⑤【連絡方法】メンバー間の連絡方法・情報共有の方法（特に所属機関が異なるメンバー間の場合の対処方法）		
			事務連絡はChatworkを使用	◎事務連絡としては、業務用SNSのChatworkを使用できている。やり取りが記録に残るため事後の確認が円滑 ◎公式な連絡はメール、電話等を活用している ◎学生たちとのやり取りは、学生が使用しやすくカジュアルにコミュニケーションを取りやすいようにLINEを使用 △それぞれの関係者に合わせたツールを使用するため、一元管理は難しい
			運営委員会や現場活動チームとの情報交換はメール	
			学生たちとのやり取りはLINE	
Ⅱ【介入準備段階】実施主体（担い手）の発掘・地域との関係づくり・・・事業の具現化に必要なPJの「担い手」をどのように見つけ、地域との協力関係をどのように築けるか				
	D関与者との関係構築			

<table>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">①行政１（国・都道府県単位）　国または地域を管轄する行政組織の担当窓口、関係者をどのように見つけ協力を取り付けたか</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>厚生労働省中国四国厚生局（資金提供者）公募による</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">②行政 ２（市区町村単位）　地域を管轄する行政組織の担当窓口、関係者をどのように見つけ協力を取り付けたか</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>総社市役所（キーパーソンによる声掛け）</td><td>◎担当部署の中でアプローチをするエリアの担当者に相談し、押さえておくべき人物や団体などを紹介してもらう
◎キーパーソンが行政職員と繋がっていたため、意図が伝わりやすく導入がスムーズだった</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">③企業・その他の団体（NPO、大学、医師会など）　地域における団体、関係者をどのように見つけ協力を取り付けたか</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>地域包括支援センター（キーパーソンによる声掛け）</td><td rowspan="3">◎専門職については、この企画と波長の合いそうな方に声をかけたり、そういう人を知っている方から紹介してもらう
◎最初の導入は話が長くならないよう結論と端的な概要をお伝えし、そのことについてもう少し詳しく相談したいと改めて時間を取ってもらう
◎こまめに情報共有を行う</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>総社市社会福祉協議会（キーパーソンによる声掛け）</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>岡山県立大学（キーパーソンによる声掛け）、理学療法士（キーパーソンによる声掛け）、学生ボランティア（18 名）</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">Ｅ地域介入準備</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">①【事前の了解取り付け活動】1. 対象地域に入っていく際、どのように了解取り付け等を図ったか</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>地域包括支援センターの住民確認依頼（初回ミーティング時に）</td><td rowspan="3">◎概要資料を作成し、協力者に補足説明と共に配布した
◎チラシに総社市の後援があることを記載した
△後援依頼をもっと早い段階で行い、チラシに入れておくべきだった
◎地域の民生委員へ事前に事業の説明を行った
△最初の段階で地域の協力を得るために民生委員児童委員協議会や小地域ケア会議でチラシを配るだけではなく説明に伺えるとなお良かった</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>町内会、サロンなどによるチラシ配布</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>学生等ボランティアを対象とした研修会を実施</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="3">②【地域住民への説明と募集・啓発方法】地域住民への説明と募集・啓発活動の方法</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>事業の立案を、地域と学生ボランティア、専門機関が協同で行う</td><td rowspan="4">◎小地域ケア会議にて民生委員・福祉委員等へ広報し、高齢者へチラシを配布した
◎民生委員児童委員協議会を通じて、各地域の町内会長へチラシを渡してもらい回覧板を回した
◎地元の新聞社に取材を依頼した
◎地域の集まり（公民館でのイベント等）へ参加し直接お話をしたりチラシを配布した
◎地域の方々がよく目にされている媒体（新聞、広報誌）への掲出を行った
△これらをもっと早い段階で気づき実践できていたらなお良かった</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>地域包括支援センター、現地コーディネーターがチラシを持参して、地域住民の元へ伺い、説明、参加依頼を行う</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>地域包括支援センターの協力、地元タクシー会社やサロン活動でのチラシ配布などの協力を得た</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td>地域の広報誌へ募集広告を出した</td></tr>
<tr><td colspan="5">Ⅲ【介入・活動段階】地域住民他との信頼関係づくりと活動の実践・・・新たな活動を地域に浸透させ、認めてもらうにはどうすればいいか</td></tr>
</table>

	Ｆ地域介入（参加・協働）、各グループまたは地域の状況概要			
		Fa 総社市グループ		
		①【実施概要および状況概要】当該グループ（地域）でどのような活動を行ったか、また現在はどのような状況か		
			総社市昭和地区での実践（サロンなどのグループ活動、自宅などの個人活動に介入） カードゲーム：ワタシルを開発し、コミュニケーションに活用している 大学生等若い世代のボランティア参画を得ている	◎サロン活動 3 団体、認知症カフェ 1 団体、個人活動６名と関わり、その中で２つのサロン、認知症カフェ、２名の個人活動では2回以上の継続活動を行うことができた ◎個人のお宅では農業体験で芋掘りやみかん狩り、大学芋作りなど高齢者の方が主体的に活動に参加してくれる場面や、学生が考えてきたレクリエーションをサロンの方と行ったり、食料危機についてのレポートを農業の専門家と話し合ったりするなど、双方が刺激を受け合う場面が見られた ◎今回、調査員として大学教授や理学療法士が入ることで活動の意義が明確になった。学生や現地チームだけでは普段の関わりでは気付けなかった視点の助言を頂けた △この事業を他地域で行う場合専門職の存在が必要になりうる ◎アイスブレイクとして「カードゲームワタシル」を開発し、導入の際にとても有効だった ◎複数回の継続活動の際でも利用でき、喜ばれた ◎若い世代のボランティアも 18 名参画してくれた △カードゲームワタシルのブラッシュアップを複数回行って高齢者側の意見を取り入れたり、カードゲームの後の着地点をもう少し考えたりしたかった △学生に主体的に動いてほしいという願いがあったが、事業設計が複雑なため主体的に活動できる程度までに目的や内容を理解してもらうことに時間がかかった
		②【特記すべき課題点と解決のプロセス】当該グループ（地域）における取り組みの過程で生じた課題と解決プロセス		
			年度当初は参加者の発掘が困難であった 包括の協力、地元タクシー会社やサロン活動でのチラシ配布などの協力を得た 大学等での説明会を実施している	◎地元企業や団体の理解を得ることができ、活動への協力があった ◎行政、地域包括支援センター、社会福祉協議会と連携し、地域ケア会議や自治会の回覧板、サロン活動等でチラシを配布することができた ◎地域の文化祭でもチラシを配布することができた ◎地域包括支援センターからの紹介者が 3 名おり、コミュニケーションの好きな方を選ばれていた。1 人目は個人での関わりはご近所の目が気になるということで、地域の方が複数人来られているサロンでの活

				動への参画の依頼があり、サロン活動に参画した。他の 2 人は、継続的な関わりは難しいとの返答があった。他に、「認知症カフェ」での実施を提案され、2 回活動に参画した。2021 年度より関わりのあった高齢者の方からの紹介で 2 つのサロン、2 人の高齢者と昨年に引き続き活動をすることができた。現地メンバーの声掛け活動で、B さんと継続的な関わりができた △介護予防が必要とされる方々（独居、コミュニティ活動に参加していない、ひきこもりの方々など）にアプローチするには、上記だけでは情報が届きづらく、また情報が届いたとしても「自分ごと化」（自分に必要なことと捉えてもらう）してもらうにはまだ段階が必要と感じた。まずは地域の信頼を得て、徐々に活動を知ってもらうことが必要であった
		Fb 海士町グループ		
		①【実施概要および状況概要】当該グループ（地域）でどのような活動を行ったか、また現在はどのような状況か		
			「カードゲームワタシル」の他地域展開として、島根県海士町の 2 か所のデイサービス施設において、その利用者と職員でカードゲームを行った	◎7 年間にわたる活動への関わりがあったことから、交渉はスムーズであった △地方自治体への活動依頼は早めに連絡をする △各市町村の市役所、地域包括支援センター、社会福祉協議会との連携をする
			デイサービスの職員の協力を得て、カードゲームワタシルを複数回実施することができた	
		②【特記すべき課題点と解決のプロセス】当該グループ（地域）における取り組みの過程で生じた課題と解決プロセス		
			島嶼部であり、移動に船舶を利用することから、天候などにより、予定日を数度変更した	◎地元の関係者との関係性ができていたため、天候の状況を早めに得ることができた △天候の良い時期を選んで、早めに日程調整を行うべきであった
			複数回現地に行くことができなかったため、オンラインを活用し、ヒアリング調査を実施した	
Ⅳ【自立段階】事業の自立化、普及に向けた施策・・・地域の新たなインフラとして持続していくために、どのような施策が必要か				
	G【広報活動】研究会・学会での発表・記事掲載・取材・著書刊行等			
			報告書・リーフレットの作成	◎研究者や専門職等と連携し、俯瞰して調査を行い報告することができた ◎報告会において検討委員や、各市町村のオブザーバーから意見を頂けた
			報告会の実施	
	H成果の実装と普及			
		①【事業の独立】1. 本 PJ が育んだ事業の独立・引き継ぎ方法　2. 事後のサポート・フォローをどのように行う予定か		
			地元学生が主体的に関わることができるようにサポート	◎オンラインや対面での交流会を実施して、主体的な活動になるように学生の意見を取り入れることができた
			学生等ボランティアを対象とした研修会を実施	

			地元社会福祉協議会と折衝（サポートは可能だが、リードしていくのは難しい）	△学生と高齢者側の都合調整が難しかった ◎専門職から「介護予防とは？」という講義を受け、フレイルや調査の方法についても共有することができた △学生たちが自主運営していくため、彼らの意識変革を図るために様々な取り組みを行っているが、それには段階が必要であり、また非常に時間がかかる
			参加している高齢者の負担になる方もいるかもとの声もあった	△調査の負担（いろいろな人が来ることや日程の調整等）など初期の関わりでの負担はある。実際のところ一人ひとりにヒアリングしていないが、負担に思う方と楽しかったと思う方の双方がいると思う
		②【法制度化】プロジェクトの成果がどのように法制度へ反映されたか、あるいは反映する予定か		
			地域支援事業、行政の制度政策に関われるかを検討した	△現段階での行政の政策との関わりは難しかった △現在の関わり（定期 MTG やチラシの配布等の関わり）程度はできる ◎専門職のコミュニティや、キーパーソンによる個人的な活動、学生等ボランティア、この活動に関わっている高齢者の全ての人がこの取り組みの良いところを周囲に広めていく ◎自宅で学生に教えてもらったレクリエーション活動（塗り絵やナンプレ）をしたり、カードゲームワタシルの話を家族でしたりすることもあった △広めても関心がない人は複数人見られる △活動的にこのような取り組みに関わるには個人の心構えに鍵がある
			地域に住む人が活動主体者になれるように、活動に関わった人が本事業の普及活動を行う	

出典：このフォーマットは、JSTRISTEX『コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン』研究開発領域情報発信委員会の作成した高齢社会をデザインする社会実験の事例と教訓【一般化のための情報整理用フォーマット】を転用（一部修正）し、筆者作成

第 3 節　残された課題及び今後の展望

本調査研究事業を進行するにあたり、紆余曲折があり、スムーズに事業が展開できなかった。2021 年度の事業では、地域で若者が主体的にイベントを企画、実施することにより、地域に活動が生まれ、そこに高齢者が主体的に関わることで、地域づくりと介護予防を一体的に実施することを検討していた。しかしながら、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、地域でのイベントが実施できなかったこと、東京に本部のある Ubdobe の関係者が頻繁に総社市に赴くことができなかったことなどにより、イベント中心の活動計画は実質的には進んでいなかった。また、サロンなどでのイベントなども企画し、岡山県内の関係者間で実施を試みていたが、イベントを実施することが目的化してしまい、高齢者のこれまでの生活リズムをあまり考慮できないまま、活動を展開していたことの反省点があった。また、高齢者と大学生等の若い世代との関係性を築く時間がほとんどないまま、イベント開催を実施しようとしたため、多世代交流の目的を十分に果たしにくい状況にあった。このようなことから、高齢者と大学生等ボランティアのそれぞれの実施したいことやそのペース、規模感を考慮し、高齢者と大学生等ボランティアとの「本の交換（それぞれの好きな本を紹介する）」や「地域での写真をインスタグラムにアップロードする活動」など小規模な活動にも取り組んでいった。

2022 年度もその方向性を堅持し、カードゲームワタシルの活用なども立ち上げ、大規模イベントではなく、高齢者と大学生等ボランティアとの小規模な活動を展開していった。また、2022 年度は総社市昭和地区の活動を他地域に展開することを試みた。しかしながら、当初想定していた地域との調整が進捗せず、最終的には島根県海士町のみでカードゲームワタシルの活用の展開を試みた。海士町での取り組みにおいても、新型コロナウイルス感染症や天候の問題があり、十分な訪問を行うことができなかった。そのようなことから、オンラインを活用した現地調査が主流となった。オンライン活用の有用性を感じるとともに、調査対象となる中山間地域へのアクセスの困難さを痛感する結果となった。これらを踏まえ、本活動の課題を挙げると、次の 3 点となる。

まず、Ubdobe 法人内部の課題として、地域の高齢者や学生等ボランティアへのファシリテーションがもう少しできたのではないかという点である。両者のやりたいことをより引き出したり、モチベーションを維持したりするための関わりの可能性が残されていた点である。第二に、法人と外部との関わりの課題として、地域との関係性に十分に気づくことができず、活動やイベントを十分に発信することができなかった。最後に、高齢者の参画が一

部の人にとどまってしまい、多くの高齢者を巻き込むことができなかった。特に、当初想定していた普段活動に参加しにくい高齢者たちとの関りは出来なかった。

このような活動を継続していくためには、2 つのポイントがある。まず、事務局機能をどのように形成し、維持、継承するかである。現在は、Ubdobe が事務局を担い、現地のキーパーソンが現地の活動の企画・調整を進めてきた。今後地域での主体性を考えた時に、東京に本部のある団体ではなく、地域でその機能を担っていくことが重要である。その役割を担う組織の形成が重要となる。第二に専門職の役割である。20224 年度の特徴の一つとして、介護予防の専門家の関りがあった。専門職が高齢者と共に活動する学生等ボランティアに対して、活動の意味や役割をレクチャーしたり、高齢者の現在の状況を評価したりすることにより、より適切な助言ができる可能性が明らかとなった。このような状況を的確に評価でき、説明できる専門職の関りをどのように形成・維持していくかが重要となる。

今後地域で介護予防を目的とした事業を展開していくための要素を挙げると、次の通りである。

- 長い時間軸で検討すること（地域づくりは時間がかかる作業である）
- 多世代組織の形成・維持を図ること（学生等ボランティア活動をどのように形成、維持させるか、また学生といえども多様性が大きいため、どのような学生を求めるか事前に検討しておくこと）
- 専門職（理学療法士、保健師、社会福祉士など評価軸を持っている人）の参画を図ること
- 地域の理解を得ること。イベントの企画段階において、関係者間の情報のすり合わせを十分に行うこと
- 参加者（地域の高齢者）のモチベーションを向上させること（参加を望まない人にどのようにアプローチするかは困難）

特定非営利活動法人 Ubdobe では、2 年間にわたり、厚生労働省老人保健健康増進等事業を実施し、地域での高齢者の興味・関心をもとにした介護予防の在り方を調査・検討してきた。「知らず知らずの介護予防」というキーワードをもとに、日常的に地域で主体的に活動することが、高齢者の健康づくりに繋がると考えてきた。今後このような考え方での取り組みが「新しい介護予防」に繋がると考えている。各地域で高齢者が健康に生活するための取り組みを今後も続けていきたい。

引用文献一覧

- 秋山弘子「高齢社会のコミュニティ創りとアクションリサーチ」、JST 社会技術研究開発センター・秋山弘子 (2015)『高齢社会のアクションリサーチ：新たなコミュニティ創りを目指して』1-13、東京大学出版。
- Putnam, Robert D (2000) BOWLING ALONE: Collapse and Revival of American Community, Touchstone Books (＝2006、柴内康文訳『孤独なボウリング：米国コミュニティの崩壊と再生』柏書房)
- 海士町 (2009)「第四次海士町総合振興計画 (2009－2018)」。
- 海士町 (2015)「海士町創生総合戦略人口ビジョン《海士チャレンジプラン》」。
- 海士町 (2018)「2018 海士町勢要覧資料編」。
- 海士町 (2019)「海士町歴史文化基本構想」。
- 海士町 (2020)「海士町エンジン全開計画《第二期海士町創生総合戦略・人口ビジョン》」。
- 海士町総務課 (2015)「島根県海士町／『ないものはない』の精神で飽くなき挑戦～持続可能な未来をつくる"学びの島"へ～」、「町村の取組」2913 号(2015 年 3 月 16 日)、全国町村会ホームページ (https://www.zck.or.jp/site/forum/1317.html)。2023 年 2 月 27 日閲覧。
- 福本久美子・田中英恵・佐藤林正・中川武子ほか (2015)「高齢者の元気づくりネットワークの構築過程とその成果」『九州看護福祉大学紀要』16(1)、51-61。
- 市田行信 (2007)「ソーシャル・キャピタル－地域の視点から－」、近藤克則編集『検証「健康格差社会」―介護予防に向けた社会疫学的大規模調査』医学書院、107-115。
- いきいき百歳体操パンフレット (https://www.city.soja.okayama.jp/data/open/cnt/3/8860/1/hyakusaitaisou_pannhuretto.pdf?20210406150940)。2023 年 2 月 27 日閲覧。
- 一般社団法人全国過疎地域連盟ホームページ (https://www.kaso-net.or.jp/publics/index/18/#block187)。2023 年 2 月 27 日閲覧。
- 介護予防マニュアル改訂委員会 (2022)『介護予防マニュアル改訂版 (平成 24 年 3 月)』厚生労働省。
- 川島典子 (2020)『ソーシャル・キャピタルに着目した包括的支援:結合型 SC の「町内会自治会」と橋渡し型 SC の「NPO」による介護予防と子育て支援』晃洋書房。
- 川島ゆり子 (2008)「ソーシャル・キャピタル論の社会福祉研究への援用：地域を基盤

とする社会福祉実践の展開に向けて」『日本の地域福祉』21、43-57。

- 国立社会保障・人口問題研究所（2018）「日本の地域別将来推計人口（平成 30（2018）年推計）」。
- 近藤克則（2007）「介護予防への示唆－特徴的な知見と今後の研究課題－」、近藤克則編集『検証「健康格差社会」―介護予防に向けた社会疫学的大規模調査』医学書院、121-127。
- 公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会（2021）「令和 2 年度中山間地域等における多世代型・地域共生型の地域づくりと介護予防の関係性に係る調査研究事業報告書」。
- 洪心璐（2022）「中山間地域における多世代交流による介護予防の実践―Ａ市Ｂ地区での取り組みを中心とした事例分析―」『東洋大学社会学部紀要』60(1)、17-29。
- 黒澤裕介（2009）「持続可能な福祉コミュニティの形成」草野篤子・金田利子・間野百子・柿沼幸雄『世代間交流効果-人間発達と共生社会づくりの視点から』三学出版、33-43。
- 内閣府（2022）『令和 4 年版高齢社会白書』。
- 中條曉仁（2019）「中山間地域における住民参加の福祉活動と「地域共生社会」の可能性」『日本地理学会発表要旨集』2019s、(0)94。
- 一般社団法人日本理学療法学会連合ホームページ（https://www.jspt.or.jp/esas/02_assessment/index.html）、2023 年 2 月 27 日閲覧。
- 岡本健佑、于洋（2022）「我が国における高齢者の孤独・孤立防止政策の課題と中国の示唆」『The Josai Journal of Business Administration』18(1)、57-74 ページ。
- 隠岐広域連合（2021）「第 8 期隠岐広域連合介護保険事業計画」。
- 島根県（2013）「隠岐圏域健康長寿しまね推進計画二次計画」。
- 島根県（2020）「島根県人口シミュレーション」（https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/seisaku/keikaku/shimanesousei/index.data/03_simulation2020.pdf?site=sp）、2023 年 2 月 27 日閲覧。
- 島根県（2021）「第 8 期島根県老人福祉計画・介護保険事業支援計画」。
- 島根県介護予防評価・支援委員会（2020）「しまねの介護予防＜令和元年度＞」（ https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/fukushi/kourei/kaigo_hoken/kaigoyob

o/index.data/r1kaigoyobou.pdf)、2023 年 2 月 27 日閲覧。

- 主藤久枝（2007）「介護保険制度の改正と世代間交流内容の変容」草野篤子、金田利子、間野百子、柿沼幸雄編著（2007）『世代間交流効果―人間発達と共生社会づくりの視点から』三学出版、115-128。
- 総社市・山手村・清音村合併協議会（2005）「総社市新市まちづくり計画：基本構想」。
- 総社市（2016）「総社市都市計画マスタープラン」（https://www.city.soja.okayama.jp/toshikeikaku/sangyou_machi/toshi_keikaku/soujasitosikeikakumasutapuran_2.html）。2023 年 2 月 27 日閲覧
- 総社市（2020）『令和 2 年総社市総合計画後期基本計画策定のためのアンケート調査（一般）』。
- 総社市（2021）『総社市高齢者福祉計画・第 8 期介護保険事業計画』。
- 総社市ホームページ「総社市の概要・沿革」（https://www.city.soja.okayama.jp/seisakutyousei/siseizyouhou/sojashi_puro/gaiyo_enkaku.html）、2023 年 2 月 27 日閲覧。
- 内閣府（2012）「高齢社会対策大綱」
- 総務省（2008）「地域資源を活用したまちづくり（島根県海士町）」総務省「平成 20 年度優良事例集」（https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/jirei_h20.html）。2023 年 2 月 27 日閲覧。
- 総務省統計局（2019）「人口推計（2019 年（令和元年）10 月 1 日現在）結果の概要)」（https://www.stat.go.jp/data/jinsui/2019np/pdf/gaiyou.pdf）。2023 年 2 月 27 日閲覧。
- 田中耕市（2009）「中山間地域における公共交通の課題と展望」『経済地理学年報』55(1)、33-48。
- 田中富子・竹田恵子（2016）「中山間地域で生活する後期高齢者の世代間交流と生活機能の関連性」『川崎医療福祉学会誌』26(1)、37-47。
- 特定非営利活動法人 Ubdobe（2022）『中山間地域における地域づくりと介護予防の取り組みにおけるフェーズごとの課題抽出及びその解決のための実践手法の開発に関する調査研究事業』。
- 富沢木実（2012）「海士町にみる『地域づくり』の本質」『地域イノベーション』(5)、65-78。

- 山内道雄、岩本悠、田中輝美（2008）「未来を変えた島の学校―隠岐島前発ふるさと再興への挑戦」岩波書店。

添付資料

E-SAS について

E-SAS（イーサス）

高齢者のイキイキとした地域生活づくりを支援するアセスメントセット

E-SASは介護予防事業「運動器の機能向上」の効果を、筋力やバランスといった運動機能のみによって評価するのではなく、参加者（高齢者）が活動的な地域生活の営みを獲得できたか、という視点から評価することをねらったアセスメントセットです。言い換えると、参加者（高齢者）が地域で活動的な生活を行っていくために必要とされる様々な要素を明確にするためのアセスメントセットです。

地域高齢者に対して

高齢者の「イキイキとした地域生活」の持続・向上に役立ちます

1.自らの活動性が視覚化されるので、事業参加の動機付けになる。
2.活動性が変化し得ることを理解できる。
3.活動的な地域生活の重要性を認識しやすくできる。

出典:社団法人日本理学療法士協会

評価項目

6つの項目で評価します

1. 生活のひろがり（LSA）
全体的な身体活動性を生活空間といった側面から評価することができる。運動機能の向上は生活空間を拡げる

2. ころばない自信
身体活動の中止や参加に影響を及ぼし、自己効力感が低いと活動性の低下となりやすい

3. 入浴動作
基本的日常生活動作の中で最も難易度の高い動作であり、基本的日常生活動作評価としての最終的達成項目となる

4. 歩くチカラ（TUG）
移動能力を把握するための最も簡便で有効な検査法の一つである

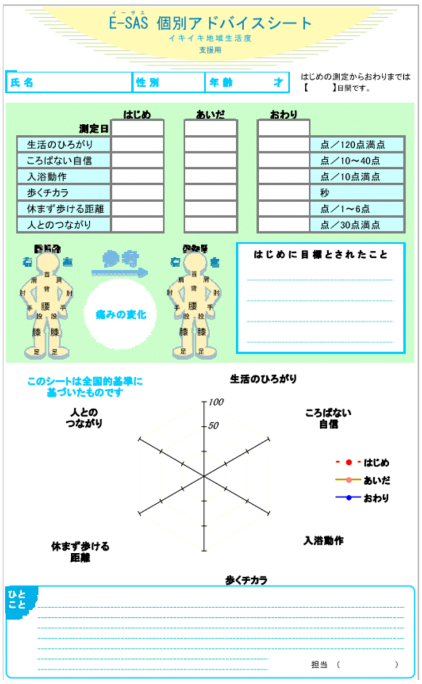
5. 休まず歩ける距離
高齢者の基礎体力に関わる歩行のパフォーマンスに関する指標となる

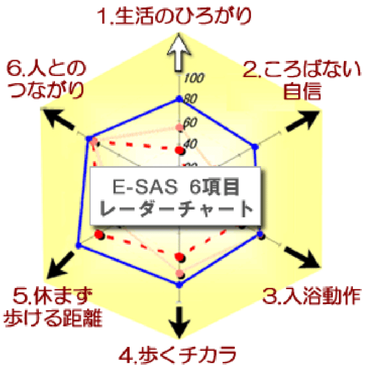
6. 人とのつながり
地域や人との関係性が希薄化して孤立すると、心理、社会的な閉じこもり状態となり、長期的にはうつ傾向や身体機能の低下を惹起する。社会的ネットワークが向上すれば活動性が向上し、QOLの向上にも寄与する。

出典:社団法人日本理学療法士協会

可視化できる評価結果

結果を分かりやすく提示できます





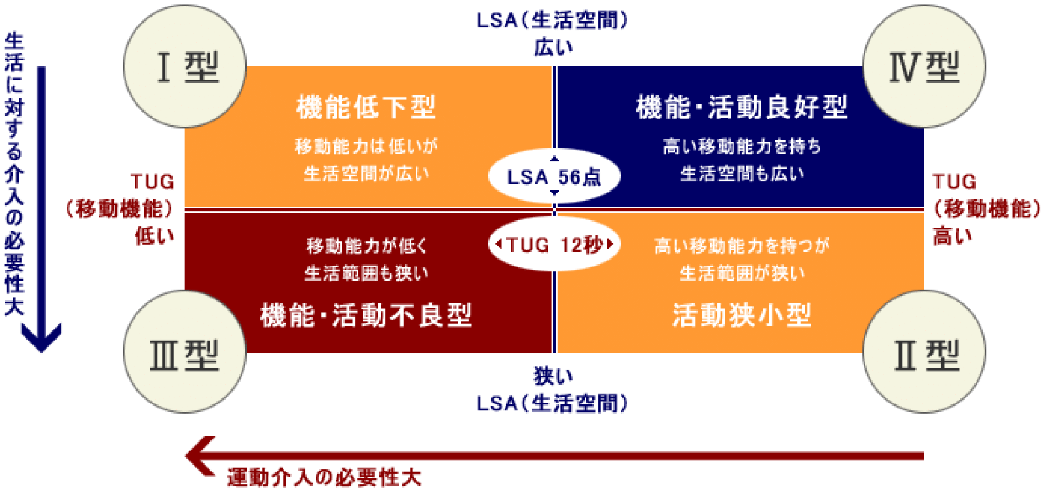
イキイキ地域生活度は個別アドバイスシートの中の、六角形のレーダーチャートで表されています。介護度別基準値を反映させ、一般高齢者が80点、特定高齢者が60点、要支援1が40点、要支援2が20点に相当しています。「六角形の面積が大きくなること」「六角形の形のバランスが良いこと」を目標とするとよいでしょう

https://www.jspt.or.jp/esas/

こちらよりアセスメント資料のダウンロード・解説などをご覧いただけます

出典:社団法人日本理学療法士協会

評価から介入へ



評価結果より【運動】や【生活】への介入の必要性を判断し、それぞれの取り組みへとつなげます

出典:社団法人日本理学療法士協会

岡山県総社市での２年間の活動における仮説・成果・課題

R3

仮説
介護予防活動に多世代チーム（学生など）が加わることで、これまで介護予防活動やコミュニティに参加していなかった高齢者を巻き込むことができるのでは？

仮説
多世代チームと高齢者が好きなことを掛け合わせた活動を行い、イベントの実施に向かって協働することで、介護予防活動に主体性が生まれるのでは？

課題
新型コロナウィルスの懸念や予定調整の難しさから、思うような頻度での活動ができない。（予想は月2回以上の活動だったが、実際は半分の月1程度の活動に）

課題
多世代チームと高齢者が関係性を深めることに思いのほか時間がかかる。（数ヶ月を想定していたが年単位で徐々に関係を構築中）

課題
新型コロナウィルスの懸念から、地域で大掛かりなイベントを開催することが難しい状態に。

施策
期間内で「イベントに向けての活動」を行うことよりも、「関係性を深めること」や「各々の活動を充実させること」を優先する方向に転換。

成果
「公民館での展示」や「インスタグラムの開設」など、小規模で個別的な活動の成果を出すことができた。

成果
サロンに多世代（学生）が入り込むことで、活動のマンネリの解消につながるとの声がでた。

課題
多世代チームや高齢者の信頼関係、主体性を引き出すには時間が必要。（数ヶ月を想定していたが年単位で徐々に関係を構築する必要がある）

課題
新型コロナウィルスの懸念から、地域で大掛かりなイベントを開催することが難しい状態に。

課題
「介護予防」としての効果を多くの方に提示するには材料が足りない。

課題
多世代チームは「自身の好きなこと」よりも「高齢者の好きなこと」を優先させたい想いが強い。（福祉系の学生が中心に集まった背景も関係か）

課題
まだまだ新型コロナウィルスの収束について、予測が難しい状態。

R4

施策

R4年度はイベントの実施はせず、多世代チームと高齢者が関係性を深めながらニーズを抽出・活動の実施ができるよう、年間スケジュールを計画。

施策

専門職（理学療法士）が活動に参加し、E-SASを使った測定、フレイルの分析を行うことで介護予防としての効果の解像度を上げる。

施策

包括との連携や、地域住民同士の口コミによって、普段介護予防活動やコミュニティに参加していない高齢者との活動の実現を目指す。

課題

活動が成熟していないため、介護予防活動やコミュニティに参加していない方・関わりが難しい方を包括から紹介してもらうことは難しい。

課題

「外から人が来ていることを近所の人に知られたくない」「周りの目が気になる」という理由から、高齢者から活動をお断りされる場面が複数回あった。

施策

地域の理解を得るために回覧板や広報誌、新聞等を通じての活動自体の周知を行う。

課題

高齢者との会話に慣れていない多世代チームの学生が、活動の中で上手くコミュニケーションが取れない・ニーズが引き出せないことがある。

施策

会話のきっかけやこれからしたいこと、昔の思い出話などを引き出すことを目的としたオリジナルのカードゲームを開発。活動内で活用する。

課題

チームビルディングや活動の引き継ぎがスムーズに進まず、多世代チームの主体性を引き出すことに時間がかかってしまう。

施策

多世代チーム内のミーティングや、彼らに向けた「介護予防」「地域コミュニティ」についての研修を行い活動の意義や目的を共有する機会を創出。

課題

地域での活動を継続させるには、主体者の引き継ぎが必要。

施策

地域のNPO、社協、包括に主体者としての活動の引き継ぎを打診。

課題

地域のNPO、社協、包括が既存の業務・活動に加えて本活動を行うことは難しいとの回答。

R4

成果
カードゲームの実施によって、多世代チームと高齢者のコミュニケーションが円滑に。

成果
カードゲームが、サロン内での新たなコミュニケーションの創出に繋がり、マンネリの解消のひとつの手段になる。

成果
専門職の測定により、高齢者の状態の「維持」が可視化される。

成果
多世代チームの主体性が少しずつ生まれ、高齢者との活動企画を積極的に行う姿が見られる。

成果
多世代チームから活動の継続やコミュニティのリーダーとして関わりたいとの声があがる。

成果
本活動の近隣大学でのサークル化による新体制（学生、学校、専門職）をつくり、事務局の仕事の分担することで活動を継続。

課題
活動の事務局の負担が大きく、引き継ぐための体制づくりが難しい。

課題
活動の周知に時間がかかり、これまで介護予防活動やコミュニティに参加していなかった高齢者を巻き込むことには至っていない。

課題
活動継続のための資金源が必要。

今後に向けて

仮説
補助金や助成金を活用することで、一定期間の資金源を得る。（ただし、これらも一時的なものになるため、行政等と連携しながら更なる施策の考案が必要）

仮説
多世代チームと高齢者によるイベントを計画。活動を見える化し、周知や更なる巻き込みにつなげる。

仮説
コミュニケーションやアイディアに長けた地域のキーパーソンを増やすことで、活動の強化を図る。

仮説
多世代チームと高齢者の交流やカードゲームから引き出したキーワードを元に、散歩や運動、外出などの身体的な活動に広げることで介護予防の質を向上。

岡山県総社市での活動記録動画

岡山県総社市での活動の記録動画はこちらからご覧ください

https://youtu.be/G1LI_FitTE8

報告会開催概要

令和4年度厚生労働省老人保健健康増進等事業 報告会
参加費無料
2023/3/14(TUE)
13:00～START
「介護予防」の解体新書2
～多様に生きるこれからの高齢者が介護予防に関わるには～
CARD
超高齢化社会において「健康寿命」を延ばすことは、国の目標であると同時に多くの個人にとっての切実な願いでもあります。そのビジョンを実現するべく、これまで各自治体は様々な介護予防活動を行い成果を上げてきました。一方、時代が変わるとともに「高齢者」のあり方は多様化しています。社会課題の最先端である介護予防活動こそ、常にアンテナを張り、時代や地域の特性に合わせてアップデートし続ける必要があるのではないでしょうか。今回は、そんな課題にアプローチすべく、令和4年度老人保健健康増進等事業として課題先進地域での『実践型調査研究』を実施。多世代コミュニティを通して高齢者が「知らず知らず」介護予防に繋がる仕掛けづくりや、個人のニーズと主体性を引き出すカードゲームの開発など、事例を通した成果と課題を公開します。
日時／ 2023年3月14日(火)13:00~16:00
会場／「YouTube限定ライブ配信」によるオンライン方式(事前申込み制)
※事前にお申し込みいただいた方にのみ視聴URLをご案内します。
主催:NPO法人Ubdobe　協力:厚生労働省 中国四国厚生局 ／ 岡山県総社市 ／ 島根県隠岐郡海士町

「介護予防」の解体新書 2

～多様に生きるこれからの高齢者が介護予防に関わるには～

時間	内容
13:00 ¦ 13:10	**開会の挨拶** 主催者挨拶：岡 勇樹（NPO法人Ubdobe 代表理事） 来 賓 挨 拶：内山 徹（厚生労働省 中国四国厚生局 健康福祉部長）
13:10 ¦ 13:50	**調査報告** 岩満 賢次（岡山県立大学 保健福祉学部・現代福祉学科 教授）
13:50 ¦ 14:00	**休憩**
14:00 ¦ 15:55	**講演・シンポジウム** 講演1　山崎 亮（株式会社studio-L 代表） 講演2　田中 元子（株式会社グランドレベル代表） 講演3　伊藤 健次（山梨県立大学准教授） 講演4　藤原 薫（広島県地域包括ケア推進センター 次長） シンポジウム 発 言 者：山崎 亮、田中 元子、伊藤 健次、藤原 薫、岩満 賢次、岡 勇樹 コーディネーター：尾島 俊之（浜松医科大学健康社会医学講座教授）
15:55 ¦ 16:00	**講評・閉会** 講評・閉会挨拶：岡 勇樹（NPO法人Ubdobe）

山崎 亮

田中 元子

伊藤 健次

藤原 薫

岩満 賢次

岡 勇樹

尾島 俊之

参加申し込みについて

参加申込期限　2023年2月28日（火）必着

参加申込

- **Googleフォームからの場合**：右記QRの読み取り、またはNPO法人Ubdobeホームページから本セミナーのご案内をご覧になり、参加申込を送信してください。https://forms.gle/JzjPgETyEDtfyASD6
- **E-mailからの場合**：開催案内の別紙「参加申込書」に必要事項を記入し、E-mailにてNPO法人Ubdobe事務局に送信してください。

参加にあたって　参加者には、3月上旬にE-mailにて当日用のURLをお送りします。ドメイン指定受信を設定されている方は、お手数ですが受信許可ドメインに@ubdobe.jpの追加設定をお願いいたします。

お問い合わせ　NPO法人Ubdobe事務局　MAIL info@ubdobe.jp　WEB https://ubdobe.jp/

※ 本セミナーは厚生労働省より、令和4年度老人保健健康増進等事業（老人保健事業推進費等補助金）の採択を受けて行う調査研究事業の一環として実施します。

「冊子版　『介護予防』の解体新書 2」　について

本事業を12ページにまとめた冊子も配布中！

ぜひ一緒にご覧ください！

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
書名：令和4年度厚生労働省老人保健事業推進費等補助金老人保健健康増進等事業
「中山間地域における多世代が主体となって行う地域づくりと介護予防の展開手法の普及に関する調査研究事業」報告書
作成者：岩満賢次（岡山県立大学保健福祉学部）
発行日：2023年3月
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

令和4年度 厚生労働省
老人保健健康増進等事業 老人保健事業推進費等補助金

中山間地域における多世代が主体となって行う地域づくりと介護予防の展開手法の普及に関する調査研究事業

発 行

特定非営利活動法人Ubdobe
〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-36-6-203
WEBSITE https://ubdobe.jp/

令和5年3月