

— 豊かな知識や経験・技術を地域で活かす —

# 団塊世代・元気高齢者による 地域活性化事業



## 東京都の取組

- ① 団塊世代・元気高齢者地域活性化推進協議会最終報告書（概要）  
～高齢者が主体となって豊かな地域社会をつくる～

## 東京都の取組

- ② 東京都主催イベント（概要）  
中高年のための地域デビューのすすめ～あなたも地域の即戦力～

## 東京都の取組

- ③ Tokyoシニア情報サイト  
～東京の団塊の世代・元気な高齢者の「地域デビュー」応援します～

平成 22 年 3 月

 東京都福祉保健局



# 「団塊世代・元気高齢者地域活性化推進協議会」最終報告書（概要①）

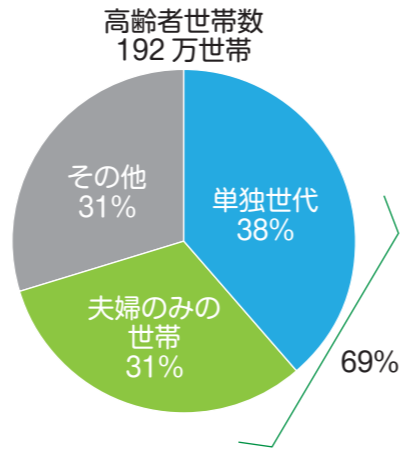
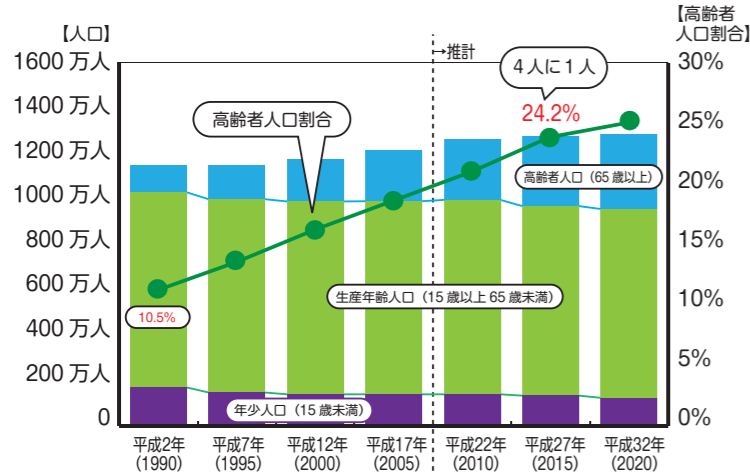
～高齢者が主体となって豊かな地域社会をつくる～

## 超高齢社会の到来

### 平成 27 年（2015 年）の東京都の姿

都民の 4 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者に

高齢世帯の約 7 割が、「単独」または「夫婦のみ」の世帯に



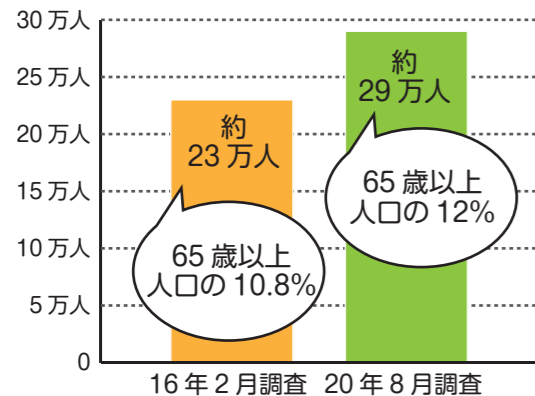
資料：総務省（国勢調査（平成2～17年）、国立社会保障・人口問題研究所「都道府県の将来推計人口」（平成19年5月推計）より

資料：国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（都道府県別推計）」（2009（平成21）年12月推計）より

## 地域社会の変化

### 支援を必要とする高齢者の増加

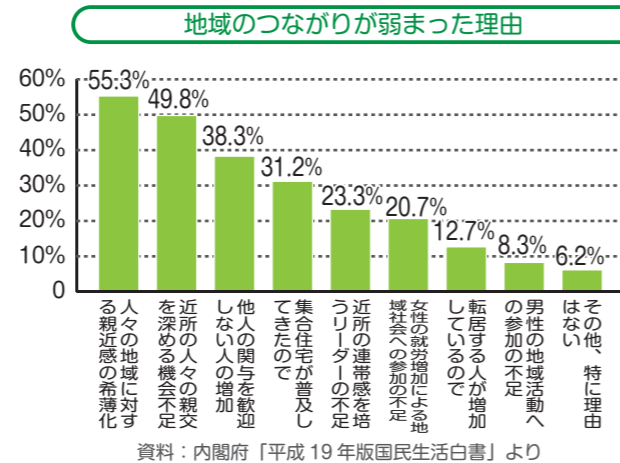
- ◇ 何らかの認知症の症状がある高齢者（認知症高齢者日常生活自立度 I 以上）は、都内に約 29 万人



資料：東京都「認知症高齢者自立度分布調査」より

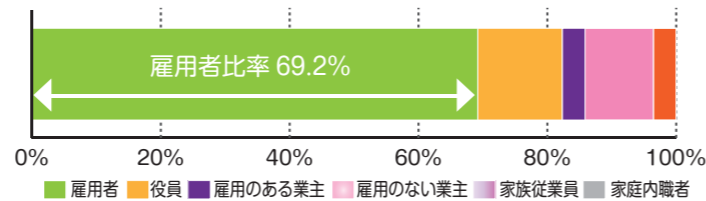
### 地域の支え合い機能の低下

- ◇ 地域のつながりが弱くなっていると考えている人が約 3 割で、人々の地域に対する親近感の希薄化などが主要因に挙げられている。



資料：内閣府「平成19年版国民生活白書」より

- ◇ 東京都では、就業している団塊の世代やその周辺世代の約 7 割がサラリーマン世帯である。サラリーマンは職住が分離しているため、地域との結びつきが弱くなりやすい傾向がある。



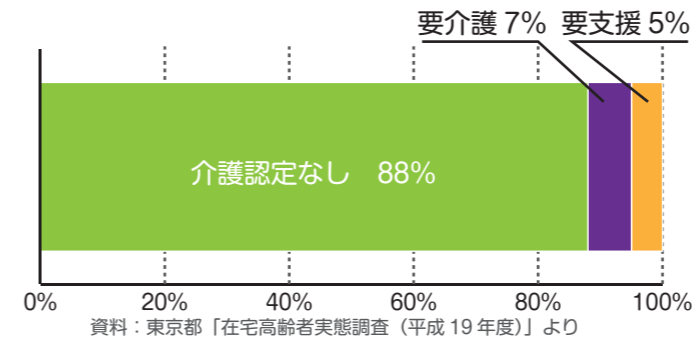
資料：総務省「平成17年国勢調査」より  
55～59歳（平成21年では59～63歳に相当）の雇用者比率

## 地域活性化の可能性

### 団塊の世代や元気な高齢者の存在

65歳以上の8割を超える方が介護保険の介護を要しない高齢者

団塊の世代の多くが東京在住

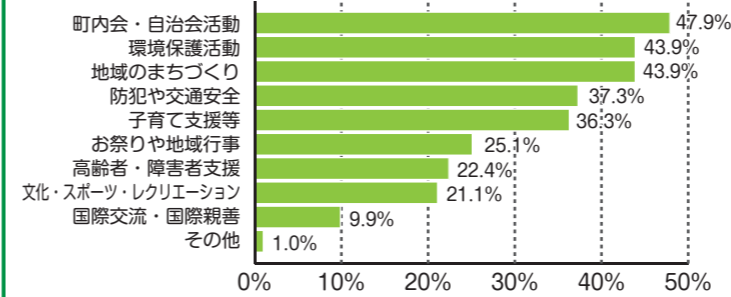


資料：東京都「在宅高齢者実態調査（平成19年度）」より

都道府県	団塊世代人口	比率 (%)
東京都	62万人	9.1%
神奈川県	45万人	6.7%
千葉県	34万人	5.0%
埼玉県	39万人	5.8%
大阪府	49万人	7.2%
全国	678万人	100%

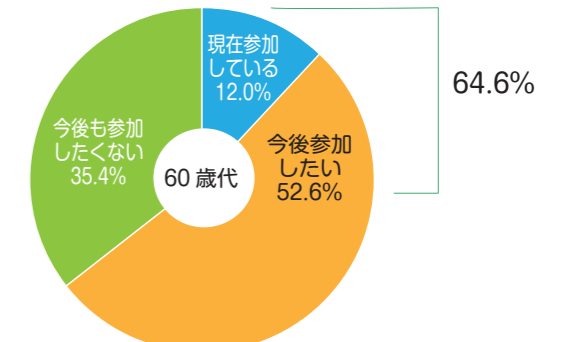
資料：総務省「平成17年国勢調査」より

### 地域の大きな期待



資料：東京都「平成20年度第3回インターネット都政モニターアンケート」より

### 地域活動への高い参加意欲

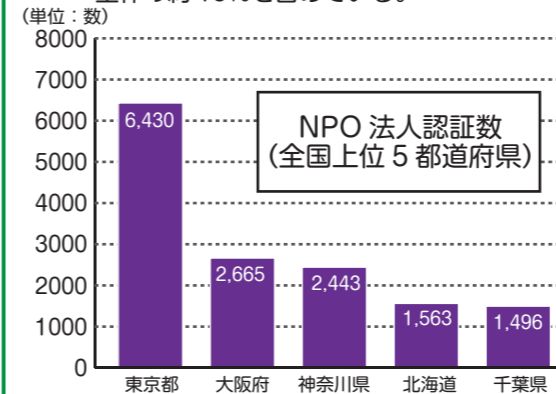


資料：内閣府「平成16年度国民生活白書」より

## 豊かな地域資源の存在

NPO法人、ボランティア団体、老人クラブ、町会・自治会などが地域で活発に活動している。

- ◇ 東京はNPO法人の認証数が全国一であり、全体の約16%を占めている。



資料：内閣府HP「特定非営利促進活動法に基づく申請受理数および認証数、不認証数等<1998/12/01～2009/12/31現在」より



- ◇ シルバー人材センターやコミュニティビジネスなど、就業やビジネス手法の活用を通じて、地域づくりに貢献する活動も行われている。

# 「団塊世代・元気高齢者地域活性化推進協議会」最終報告書（概要②）

～高齢者が主体となって豊かな地域社会をつくる～

## 地域活性化に向けた現状と課題

【地域の社会構造の変化】 都市部において今後急速に高齢化が進む中、一人暮らし高齢者や認知症高齢者をはじめとする支援を必要とする方を社会全体で見守り・支える体制の強化が求められている。

【意欲と参加とのギャップ】 団塊の世代や元気な高齢者は、地域参加に高い意欲があるにもかかわらず、実際の活動参加に結びついていない。

【活動内容によって異なる参加のハードル】 レクリエーション活動などの気軽に参加できる活動と、地域福祉などの社会貢献度の高い活動では、参加のハードルの高さの違いがある。

## 東京の持つ2つの「強み」を活かして地域を活性化

### ① 元気で活気に溢れる高齢者

#### 新しい高齢者

「地域社会の担い手」として、多様な形で地域社会に参画し、これまで培ってきた豊富な知識や経験・技術を活かして、自分たちが住む地域を自らの意思と力で支え、活力ある地域社会を創造する推進役

積極的に参加

### ② 多様な地域資源

NPO法人、ボランティア団体、老人クラブ、町会・自治会、シルバー人材センター、コミュニティビジネス など

地域活動、  
社会貢献活動の充実  
↓  
地域活性化

## 地域活動へ導くアプローチ

### 第1ステップ

～まず気軽に地域活動へ参加を～  
「地域デビュー」のすすめ

#### 新たな「生きがい」さがし

定年退職し地域に戻ってきた団塊の世代や元気な高齢者が、いきいきと豊かな生活を送るために、地域の中で新たな「生きがい」を見出すことが必要

#### 第一歩を踏み出すためのポイント

- ◇ 趣味や特技・知識を活かした活動から参加する
- ◇ 仲間と一緒に複数で参加する
- ◇ 自分の自由な時間に参加する など

#### 参加促進に向け課題と行政・地域の取組

- ① 気運の醸成  
地域活動の魅力アピールするとともに、一人ひとりが地域活性化の重要な存在であることを訴え、活動参加への気運を盛り上げることが重要  
(東京都の取組) 気運盛り上げのイベントを開催  
・シンポジウム、NPO法人等のパネル展示
- ② きっかけづくり  
地域活動等を紹介する情報発信機能の充実が必要  
(東京都の取組) ホームページ「Tokyo情報シニアサイト」を開設  
・東京都の地図をのせ、区市町村ごとの情報検索を容易に  
・NPO法人等の取組をレポートし具体的な活動イメージを提供  
(地域の取組) 八王子市 ～団塊世代等への地域参加支援～ など
- ③ 居場所づくり  
身近な場所で気軽に参加できる「たまり場」機能を果たす居場所の整備が重要  
(地域の取組)  
・ふらっとハウス(地域サロン) 事業  
・コミュニティカフェ  
・お父さんお帰りのパーティー



<男性の料理教室>



<日野市の「ふれあいサロン」>

### 第2ステップ

～多様な社会貢献活動で活躍を～  
「地域社会の担い手」として地域を支える存在に

#### 「地域社会の担い手」として地域を支える

地域につながりや生きがいを見つけた人が、地域活動から地域の社会貢献活動へ取組が深化する。

#### 地域における新しい取組

- ◇ 介護支援ボランティア事業は、65歳以上の高齢者の社会貢献活動をはじめめるきっかけになっている。  
(地域の取組) 稲城市 ～介護ボランティア制度～
- ◇ 参加した活動に応じて貯めたポイントによって商品券などに交換できる新しい取組も行われている。  
(地域の取組) 杉並区 ～長寿応援ポイント事業～

#### 参加促進に向け課題と行政・地域の取組

- ① コーディネート機能の充実  
エリアによって求められるコーディネートのスキルや知識は異なる。住民に身近な地域ベースでは、「おせっかい焼き」の存在が必要  
(地域の取組) 世田谷区  
～住民との協働による生涯現役社会のしくみづくり～ など
- ② マッチング機能の充実  
地域の活動団体と担い手を結びつける橋渡し機能の強化が必要  
(地域の取組) 三鷹市 ～高齢者社会活動マッチング推進事業～  
中央区 ～元気高齢者人材バンク～ など
- ③ 企業とのパートナーシップ  
企業にいる時から地域参画することで、退職後もスムーズに地域に溶け込むことができる。  
【インターネットを活用した取組】  
(東京都の取組) 「Tokyoシニア情報サイト」で地域貢献に積極的に取り組む企業を紹介  
【企業内での退職を控えた人や企業につながりがある人への普及啓発】  
・退職前セミナーでの地域活動等参加への積極的な働きかけ  
・OB会を通じて地域活動等参加への積極的な働きかけ



<杉並区の「長寿応援ポイント事業」>



<子育て支援>

地域活性化の芽生え

活力ある地域社会の実現

# 中高年のための地域デビューのすすめ ～あなたも地域の即戦力～

## 東京都主催イベントの概要

東京都では、これから本格的に退職期を迎える団塊の世代や地域で元気に生活を送られている高齢者の方々に、これまでの仕事やご自分の趣味を通じて培った知識や経験・技術を活かして、地域活動などに参加することにより、いきいきと自分らしく元気に過ごしていただくため、平成22年1月16日(土)に、東京国際フォーラムにおいて、イベントを開催しました。

当日はシンポジウム(基調講演、パネルディスカッション)とパネル展示を行いました。団塊の世代をはじめとする中高年の方々の高い関心を反映して、多くの来場をいただき、盛況のうちに終えることができました。パネルディスカッション「自分発!楽しみながら支える地域づくり」では、男性の方の地域デビューの方法など、有意義な議論が行われました。

### パネルディスカッション出演者プロフィール

#### 堀田 力 氏 (コーディネーター)

1934年京都府生まれ。現、さわやか福祉財団理事長・弁護士。  
「高齢社会NGO連携協議会」代表、「民間法制・税制調査会」座長、  
「社会保障審議会」委員、「中央教育審議会」委員ほか。  
著書に「生きがい大国」、「中年よ、大志を抱け!」などがある。

#### 池山 恭子 氏 (パネリスト)

1940年韓国生まれ。現、NPO法人なぎさ虹の会会長。  
「生活協同組合コープ東京」理事、「東京都生活協同組合」理事、  
「東京消費者団体連絡センター」事務局長、「東京都団塊世代・  
元気高齢者地域活性化推進協議会」委員。

#### 高岡 隆一 氏 (パネリスト)

1934年愛媛県生まれ。現、NPO法人生きがいの会理事長。  
かわさき市民アカデミー「退職後の男性が始めたデイサービス」講師、  
足立区20年度第4部会「行列のできるデイサービスセンター」講師ほか。

#### 安藤 雄太 氏 (パネリスト)

1948年東京都生まれ。現在、東京ボランティア・市民活動センターアドバイザーとして、全国のボランティア、市民活動の施策推進や研修等を担う。立教大学大学院兼任講師、「日本福祉教育・ボランティア学習学会」理事ほか。



### 男性を引き入れる際のポイント① ～本人を主人公に～

- (堀田) プライドを傷つけない、実際にあるニーズを上手に引っ張り出して、いかに男性たちを引き込むか。安藤さん、お知恵を披露していただけますか?
- (安藤) 地域で引き込むときに、男性に「これをやってください、あれをやってください」という指示ではなく「これをやったらどうなるでしょうか?」というような形にしておいて、相手が言ったことに対して「それ、いいですね。では、あなたがやってくれますか?」という形にすることだろうと思います。相手にどれだけ主体性を持たせるかということがポイントだと思います。
- (堀田) 本人を主人公にする。仲間のボランティア団体でも、上手なリーダーは本当に男性を立てて主人公にします。言い方も上手で「ありがとう。あなたでなければこれはできない。本当にあなたがいてくれて助かる」と言います。そうするとやった方は「本当に良かった」と思いますし、「私がやらなければ」といろいろな男性が参加してくれるようになります。

### 男性を引き入れる際のポイント② ～きっかけは奥様と感謝の言葉～

- (池山) 奥様がとにかく夢中になって一生懸命やっていらっやっって、最初は否定的なご主人でも、奥様が「虹の会でこんなよのよ。どうしたらいいのかしら?なかなか女同士で話していても答えが出ないのよ」など相談すると乗り出してきて、「財務管理はどうなっているんだ。」「ヘルパーさんたちの働き方や時間などについてきちんとやっているのか?」という感じで、知らないうちに何となく参加して下さるようになっていきます。男性の方の参加について私がすごく感じていることは、活動を続けていらっやっの方に「なぜ参加して下さるのですか?」と聞いたら、「自分がドライバーで送ったときに、「本当にありがとうございました」と心からお礼を言ってくれるからです。」という答えが返ってきました。男性は会社で、数字ではいろいろな結果は出ますが1対1で自分が具体的に体を動かして触れ合ったところで「ありがとうございました」と本当に心から言ってもらえたという経験を味わったことがないのではないのでしょうか。それが始めるきっかけになったり、自分がやらなければと思って続けられているのではないかと思います。

### 男性は素晴らしい力を持っているのに、なかなかそのニーズに気がつかない

- (堀田) 池山さんのところは、男性の方が運転したり楽しそうに活躍されていますが、男性を仲間にするのは簡単ですか?それとも難しいところがありますか?
- (池山) 人にもよりますが、難しいです。地域にはいろいろなニーズがありますが、自分が持っているスキルがそのニーズに合うかどうか、なかなかお分かりにならない方が多いのです。例えば、高齢者の病院の送迎などは、運転免許をお持ちの方でしたらどなたでもできますし、「パソコンを買ったはいいいけれども使えない」「電気屋さんを呼べない」など、ちょっとお手伝いをするということではどなたでもできますが、男性の方は今まで会社だけを見てきているので、地域のニーズが見えにくいというところが難しいところだと思います。

### 肩書きやプライドが地域活動参加の妨げに

- (堀田) 高岡さんの方は、男性を地域活動に誘うときにはどのように誘われるのですか?
- (高岡) 例えば、デイサービスであれば、送迎ということが1つありますね。それから、やはり好きなことをやっていただくということです。マージャンや将棋、囲碁のお相手ならできるという男性は多くて、ボランティアとして応募をいただいています。
- (堀田) なぜ運転やマージャンを教えることなのかといいますと、やはりプライドだと思います。仕事の世界は肩書きですので、ずっと仕事をしてきた男性はそれぞれプライドがあって、それが地域活動をするときに邪魔をする場合があるのですよね。私のいるさわやか福祉財団にも「何かやりたいのですが」と来る男性が結構多いのですが、最初に仰るのは「私、名刺を刷りたいのですが、どういう肩書きにすればよろしいのでしょうか?」ということです。「事務局長と理事長だけは困るのですが、それ以外なら何でも、総裁でも大統領でもお好きなようにつけてやってください」と言っています。「このあたりが私のいいところ」と仰って、部長代理といった名刺を使ってやっておられますが、半年くらいやっていると、そんなことを言っていることが恥ずかしくなってきたり、肩書きなし、あるいは何とかプロジェクトリーダーなどの実際にやっている肩書きをつけるようになってこられるのですが、ここのギャップですよね。女性ではそういう方はおられません。男性の方は肩書きに守られて仕事をしてきているので、それを脱ぎ捨てるのが怖いのです。

### 自分の好きなこと 自分に合った活動の見つけ方

- (堀田) 自分の好きなことが分からないという男性の方々に私が勧めていることが2つあります。1つは、仕事で割と得意だったということがあれば、それを活かしたらどうですかということです。自分は銀行で帳簿をきちんとつけることが得意だったという方は、NPO団体の会計がいいですし、支店長とかトップだった方は会長候補ですね。営業をなさっていた方は、いろいろ企業を回ってもらえばいいので、寄附集めです。サラリーマン時代にいろいろ培った能力を生かしていただくと結構続きます。もう1つは、思春期のころに好きだったこと、あのころにやりたかったことを思い出してもらおうということです。例えば、王さんになりたかった、長嶋さんになりたかったという方は少年野球のコーチがぴったりですよ。小説家になりたかったというような方は、ボランティア団体の情報誌づくりを任せれば、そこに自分のコラムを書いたりします。絵が好きという方は、老人ホームの絵を描く会のアドバイザーというようなことがいいでしょう。ある奥様から「うちの主人は、家にじっとしているだけで勉強も嫌、体育も嫌だった。何もしないのが好きな人ですが、どう勧めればいいのでしょうか?」という質問がありまして、「それはボランティア団体の事務所の留守番役がいいでしょう」とお勧めしたところ、実際に行ってくれて、留守番だけではなく電話番もやってくさっています。必ず合うところがあるので好きなことを活かすという方法でうまく合うところに引っ張り込んで、幸せに過ごしてもらえればいいと思います。

イベントの開催報告や出展団体のパネル、当日パネル出展会場の一隅で放映したNPO法人の活動紹介映像については、東京都が運営するサイト「Tokyoシニア情報サイト」でご覧いただけます。  
(URL) <http://www.senior.metro.tokyo.jp>

# Tokyoシニア情報サイト

東京の団塊の世代・元気な高齢者の「地域デビュー」応援します!

(URL) <http://www.senior.metro.tokyo.jp>

Tokyoシニア情報サイト で 検索

気軽に  
アクセス!

目的に応じて  
活動例や団体  
情報をゲット!

## Tokyoシニア情報サイト

東京の団塊の世代・元気な高齢者の「地域デビュー」応援します!

トップページ

### “Tokyoシニア情報サイト”って何?

東京都にお住まいの団塊の世代や高齢者の皆さんに  
いきいきとセカンドライフで輝いていただくための  
情報を発信する、東京都の応援サイトです。

#### 最新の更新情報・お知らせ

- 2009/12/25 地域貢献活動の事例募集のお知らせ [詳細はこちら](#)
- 2009/12/25 平成22年1月16日、イベントを開催します。 [詳細は原ウインドウ](#)
- 2009/12/25 サイトをオープンしました。 [詳細はこちら](#)

#### 目的から探す

##### まず地域に出てみよう!

趣味や特技から  
地域の輪に  
とけこもう!



[詳しくはこちら](#)

##### 地域を支える力になりたい!

地域で社会貢献活動に  
参加して、地域を支える  
一員になろう!



[詳しくはこちら](#)

##### NPO活動に参加したい!立ち上げたい!

地域で活躍する団体に  
参加しよう!  
地域を活性化する  
キーマンになろう!  
[詳しくはこちら](#)



##### まだまだ働きたい!学びたい!

これまで培った  
経験・地域を活かそう!  
あくなき知的探究心を  
追い求めよう!  
[詳しくはこちら](#)



データで見る  
東京の高齢者の状況

東京都の取組

お知らせ

地域の  
活動レポート

企業の  
活動レポート

リンク集

地域で活躍する  
団体や企業の  
取組例を掲載!

ズームサイト  
ZoomSight  
音声読み上げ・  
文字拡大  
使い方を見る

#### 地域から探す

あなたのお住まい  
の情報を地図から  
簡単検索!



東京都福祉保健局