

世代間交流が導く、持続可能な互助コミュニティ

藤原佳典
Fujiwara Yoshinori

高齢者の社会的孤立の問題や、自立支援をどうするかなど多くの場で議論はされるものの、なかなか実際の活動には結びつかない。東京都健康長寿医療センター研究所の専門チームで研究部長をつとめ、日本世代間交流学会副会長としても活動する藤原佳典氏は、学術的な研究にとどまらず、多世代互助共助プロジェクトを立ち上げている。事例を踏まえた幅広い見地で、世代間交流のあり方の真を説く。

ふじわら・よしのり
1962年生まれ。北海道大学医学部卒業、京都大学医学部附属病院老年科などを経て、京都大学大学院医学研究科博士課程修了。東京都老人総合研究所研究員、米国ジョンズ・ホプキンス大学加齢健康研究所訪問研究員、2011年より、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研究部長。日本世代間交流学会副会長。著書に『就労支援で高齢者の社会的孤立を防ぐ―社会参加の促進とQOLの向上』（ミネルヴァ書房）、『何歳まで働くべきか？』（社会保険出版社）などがある。

はじめに

わが国は、諸外国に比類ないスピードで少子超高齢化が進行し、財政縮小が予想される。市町村が安定した施策を持続するためには歳出の約60%を占める社会保障費の増大を抑制する策を講じなければならぬ。

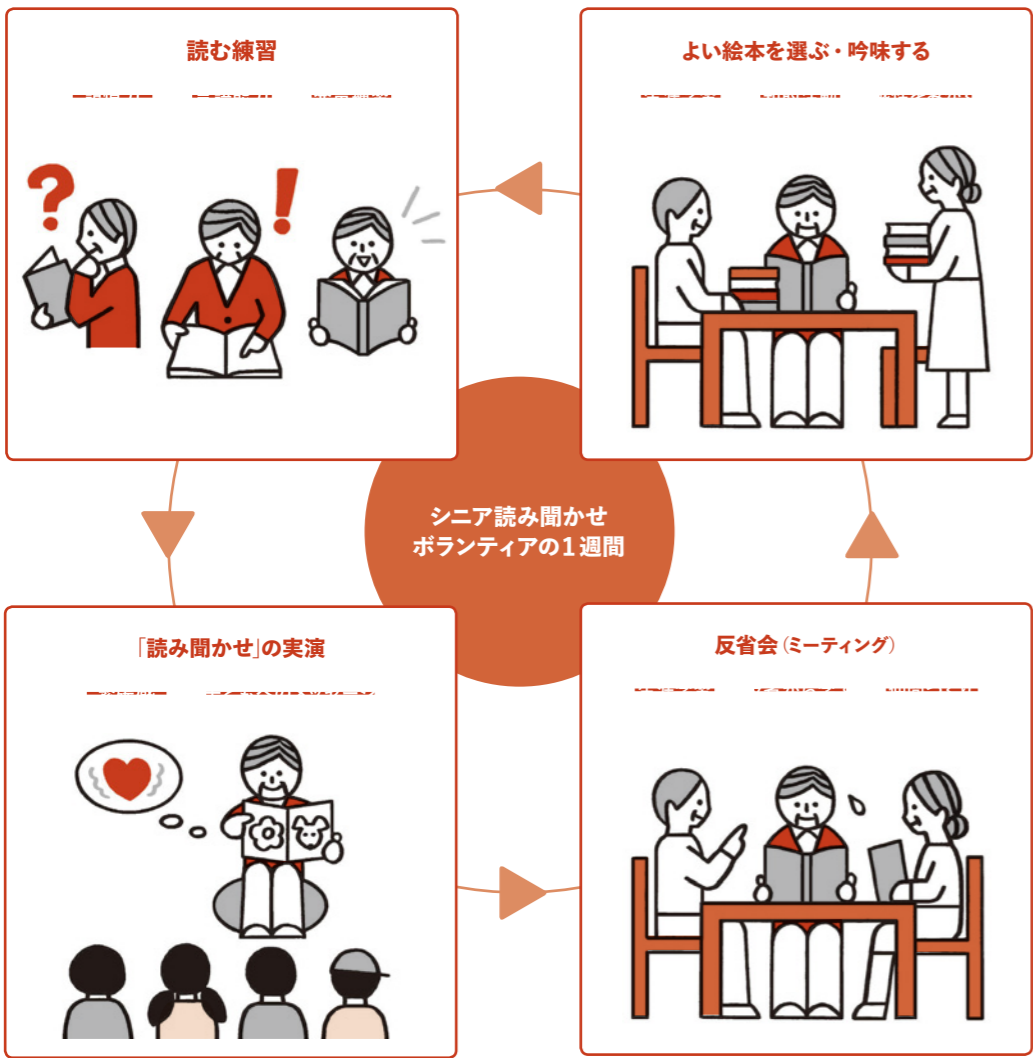
さらに人口減少社会も加速する今後の危機的状況を乗り越えるためには、多世代が共創する持続可能な循環型社会を構築する必要がある。そこには、高齢者の健康寿命の延伸に加えて、子ども・子育て世代が住みやすいまちづくりを進めていくことが必須と言える。

具体的には、公助（行政サービス）が削減されるなかで、多様かつ複雑化した子ども・子育て世代の課題と激増する高齢世代の課題を、いかに効果的・効率的に解決するかが問われている。

たとえば、ひとつの家庭内で介護、育児、生活困窮といった問題を複合的に抱える「多問題家庭」の困難事例へのケアマネジメントは、各専門職の連携により対処されることは少なくない。しかし、その大半は個別ハイリスクアプローチであり、今後、こうしたハイリスク層を生まない・増やさないためのポピュレーションアプローチ（集団全体に広く働きかける方法）を講じている自治体は数少ない。多世代支援には、たとえば、高齢者のみによる介護予防や子育てママのみによる育児サークルといった同世代間の互助を推進するだけではなく、多世代に対応する地域資源や人材の育成、シェアが急務である。これらは、2015年度に開始された子ども・子育て支援新制度や、第6〜7期へと引き継がれた介護保険計画・新総合事業の成功の鍵を握ると言っても過言ではない。しかしながら、縦割りの行政施策に加えて、自己世代の利益のみを優先しようとする住民の潜在

的な世代間対立のために、これらのふたつの事業が連携することは容易ではない。こうした課題を解決すべく、我々は平成27〜30年度ST-RISLEX「持続可能な多世代共創社会のデザイン」研究開発領域の助成を受けて、「ジェネラティブティで紡ぐ重層的な地域多世代共創システムの開発（以降、多世代互助共助）」プロジェクトを推進した「*1」。このプロジェクトでは、心理学者E・H・エリクソンが提唱した概念「ジェネラティブティ（次世代継承への意識・行動）」の醸成を理論基盤として、子ども・子育て世代と高齢世代の共生・共創をめざす施策・事業の開発をめざしている。とは言え、多世代間の互助・共助の根幹にあるのは多世代間の信頼、つまりソーシャルキャピタルの構築であることは言うまでもない。

図1: REPRINTS ボランティアの1週間の活動例



イラスト/ 添田あき (スタジオ・アンド)

ティアによる子どもへの読み聞かせプロジェクト「REPRINTS®」(後述)の取り組みと多面的効果について解説する。

次いでその発展形として、首都圏のふたつの住宅地の各地域包括支援センター圏域(概ね中学校区)において推進してきた、多世代互助共助プロ

ジェクトのデザインとプロセスについて紹介する。
米国における先行事例「Experience Corps®」

米国では1980年代以降、公立学校の年間予算は削減されたため、カウンセリング、教育カ

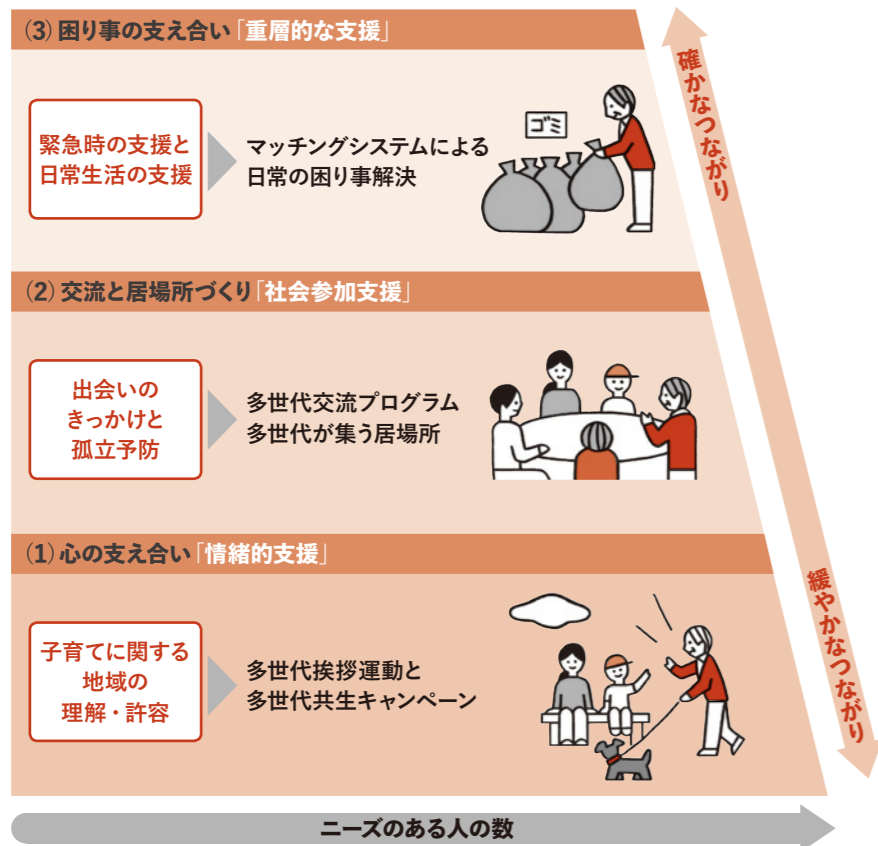
リキュラム、課外活動は縮小せざるをえなかった。生徒総数の増加と同時に教室でのマンパワー不足は年々深刻化した。

そこで、ジョンズ・ホプキンス大学公衆衛生学部元教授のリンダ・フリードらは公立小学校において、地元の高齢者が児童の読み書きや計算など基礎学習のサポートを行う、世代間交流型ボランティアプログラム「Experience Corps (以降、EC)」「*2」による介入研究を開始した。ECは、低所得層が多いインナーシティに住む子どもと彼らの通う公立小学校のために、高齢者の時間、能力そして技術を活用するために考案された。6カ月の準備期間と18カ月のパイロット事業が、1995年からフィラデルフィア、ニューヨークをはじめ5都市全12校において開始された。その後、1999年からボルチモア市内で4〜8カ月のパイロット研究が開始され、60〜86歳の参加者128人の健康度自己評価、手段的自立能力(IADL)、知的能動性、歩行能力の改善および受け入れ校での児童の基礎学力テストの成績が向上し、生活態度が改善したことが報告されている。

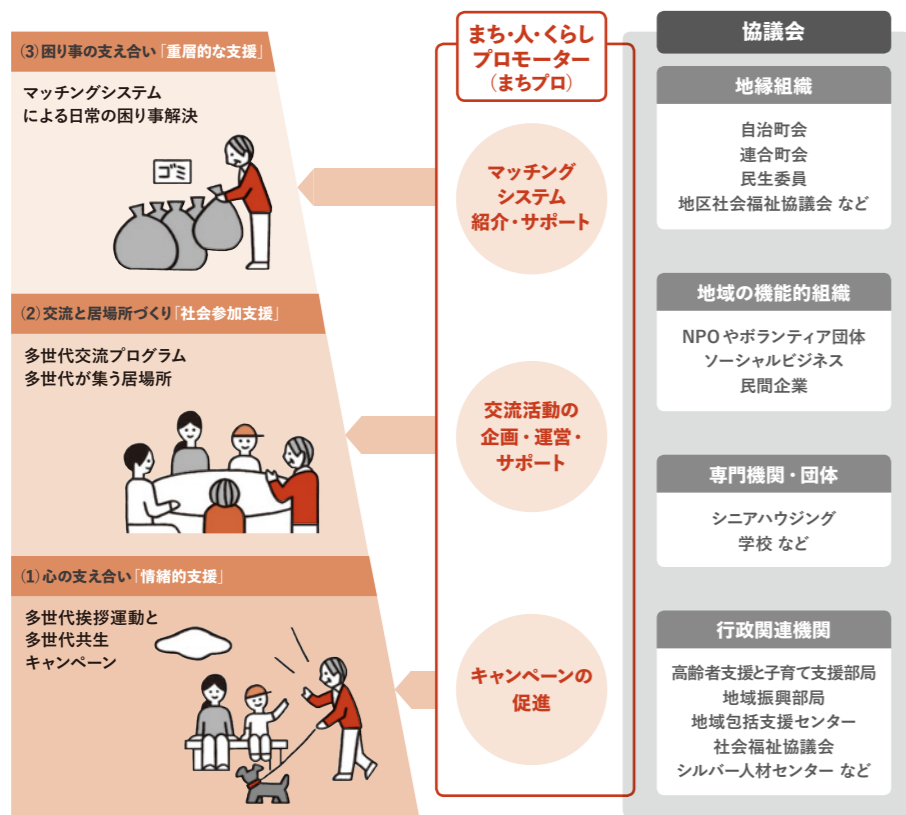
わが国の世代間交流型介入研究「REPRINTS」プログラムの展開と高齢者ボランティアへの効果

筆者はECのボルチモア地区での研究を現地で踏査し、日米のシニアボランティアと公教育の事情を比較検討したうえで、わが国への応用を試みた。具体的なプログラムは、子どもへの絵本の読み聞かせ活動とした(図1)。そして、2004

■図2：多世代互助共助プロジェクトの概念図



■図3：まち・人・暮らしプロモーターの役割



イラスト/添田あき (スタジオ・アンド)

3層から成る「重層的な支援」システムについて紹介する(図2)。

①多様なステイクホルダーから成る協議会の設置と人材育成

まず、図2の3層のシステムを推進するうえで、研究班、住民、行政、関連団体が協議・共創するための場が必要である。そこで、2016年から、首都圏住宅地のふたつのモデル地域において協議

会を設置した。協議会の主な参加者は、地縁組織(自治町会、連合町会、民生委員、地区社会福祉協議会など)、地域の機能的組織(NPOやボランティア団体、民間企業など)、専門機関・団体(シニアハウジング、学校など)、および行政関連機関(高齢者支援と子育て支援部局、地域振興部局、地域包括支援センター、社会福祉協議会、シルバー人材センター、教育委員会、地元小中学校など)とした。協議会は月1回開催し、3層のプログラム(多世代間の互助の

マッチングシステム、多世代交流の場、多世代挨拶運動)をモデル地区に適した形態で展開し、定着するために必要な助言と支援を行う機能を有する。

次に、地域人材「まち・人・暮らしプロモーター(略称「まちプロ)」を養成した。「まちプロ」の役割は、(1)多世代交流プログラムの企画と運営、(2)多世代交流プログラム内での参加者間の交流促進、(3)多世代間の互助の普及啓発である(図3)。

年より介入研究「REPRINTS (Research of productivity by intergenerational sympathy)」[*6]を開始した。対象地域は、東京都心部(東京都中央区)、首都圏住宅地(神奈川県川崎市多摩区)、地方小都市(滋賀県長浜市)を選び、一般公募による60歳以上のボランティア群67人と、基本属性および身体・社会活動性の類似した対照群74人に対しベースライン調査を行った。3カ月間(週1回・2時間)のボランティア養成セミナーを修了後、6〜10人単位のグループに分かれ、地域の公立小学校、幼稚園などへの定期的な訪問・交流活動を開始し、9カ月後に第2回調査を行った。9カ月間の短期的な効果として、ソーシャルサポート・ネットワーク、健康度自己評価、握力において有

意な改善・低下の抑制がみられ、部分的にはあるが「EC」の知見をわが国においても確認しえた。さらに、介入、対照群ともサンプルサイズを補強し、3〜最長7年間追跡した結果、ソーシャルネットワーク[*4]、ストレス対処能力[*5]、動態バランス力[*6]、頭部MRI画像における海馬の萎縮の抑制[*7]において長期間の介入効果が認められた。

児童への効果については、REPRINTS ボランティアの1年間の活動により、対象児童の高齢者イメージがどのように変化したかを検証した[*8]。高齢者イメージは、一般的に児童の成長とともに低下する可能性があるが、REPRINTS ボランティアとの交流頻度が高い児童では、1年後も肯定的なイメージを維持しうることが示された。

保護者への波及効果については、2年間のREPRINTS ボランティア活動への評価が児童の学年を問わず高まった[*9]。以上より、「REPRINTS」プログラムによる、高齢者ボランティアと児童の互恵的效果が検証されたのみならず、児童を媒介として、高齢者と保護者世代にまたがる3世代の信頼感が構築される可能性が示唆された。

さらに、ある活動地域内の一般住民におけるソーシャルキャピタル醸成の波及効果についても検証した。同ボランティアを長期間導入している学校・幼児保育園の多い生活圏域ほど、住民間の信頼ソーシャルキャピタルが高いことが示された[*10]。ソーシャルキャピタルは地域における信頼、互恵的な規範、ネットワークから構成される概念である。保護者が高齢者ボランティアに感謝の念を抱き、その思いは、親の介護を意識する世代として

は、高齢者福祉への理解につながるかもしれない。一方では、子育てが一段落した後には、ボランティアとして、地域や他の子どもにも貢献しようとする人も現れる可能性がある。こうして、保護者世代の高齢者理解と自身のボランティアへのきっかけが生まれ、さらに子どもはそうした親の姿から学ぶであろう。果たして、互恵的な交流は世代間で継承され、地域を支える人的資源として好循環し、ソーシャルキャピタルが醸成されることが期待される。

2004年に開始したREPRINTS プロジェクトは、2019年で16年目を迎える。現在、自治体から絵本の読み聞かせ手法を学ぶ介護予防・認知症予防事業としても委託を受け、活動地域は全国2市1特別区から7市10特別区に広がり、ボランティアは総勢4000人を超す。

多世代互助共助プロジェクトのデザインとプロセス

REPRINTS プロジェクト参加者の互恵的效果は実証されたものの、そもそも、世代間交流ボランティアという偏りのある人々に対するだけでなく、一般の地域住民においても世代間交流は健康に好影響をもたらすと言えるのであろうか。

筆者らの首都圏の地域住民への郵送アンケート調査によると、20〜30歳代および60歳代以上の住民ともに、同世代に加えて異世代交流の機会のある人は、精神的健康度が最も良好であることが明らかになった[*11]。そこで、同プロジェクト[*12]の中核である(1)日常的な声かけなどによる緩やかな「情緒的支援」、(2)多様な多世代交流プログラムの開発による「社会参加支援」、(3)子育て支援と高齢者の生活支援の一元化といった



シニアボランティアによる「絵本の読み聞かせプロジェクト」では、1冊の絵本を読み聞かせ、それに耳を傾けるというコミュニケーションを通し、子どももシニア世代も、そしてそれを見守る親世代も元気になる。



「りぶりんと・中央区」のおはなし会では、会が始まる前に子どもたち一人ひとりが、自分の好きな本を読んでもらえる時間も設けている。それによりさらに密なコミュニケーションがとれる。



「りぶりんと・かわさき」では、中学校でも絵本の読み聞かせを行っている。思春期の若者に向け、人生の先輩シニアからさまざまなメッセージも送られる。

②「多世代挨拶運動」プログラムの開発

挨拶運動は図2の(1)「情緒的支援」を醸成するために実施するプログラムである。より確かなつながりとなる(2)多世代交流の居場所・場への参加「社会参加支援」や(3)困り事の支え合い「重層的な支援」の基盤と位置づけている。多世代住民間で挨拶をしあうことの意義を伝える「中高年から始める多世代挨拶運動(仮称)ミニ講座(15分程度)のカリキュラムを作成し、各モデル地区の町会の定例会にてミニ講座を試行した。次に、両地域内の小中学校生徒に対し、本

プロジェクトのPRに活用可能なロゴおよび標語を募集し、各協議会にて応募作品を審査した。また、ロゴや標語を使ったグッズを作成した。さらに、ビブスやベストを作成し、「まちプロ」および地域の見守り隊やPTAが着用している。

③多世代交流の場の開拓

多世代交流の場とプログラムの運用は、図2内の「交流と居場所づくり(社会参加支援)」に該当する。交流の場とプログラムで親しくなった多世代住民同士が、より確かなつながりである「困り方法として、サロンのなかで身近な地域の助け合いにつながる講座やイベントを企画し、参加者同士の交流を通して支援ニーズを引き出すと共に、支援の担い手が拠点に集うような働きかけをまちプロが主導し行っている。

もうひとつのモデル地区では、毎月2回カフェを運営しているが、このうち1日は、カフェのなかで互助の発生を促すため、まちプロの特技を活かしたブースを複数設置し、参加者同士やまちプロによる「お助け」が発生するよう運営している。たとえば、子育て世代のまちプロによる「スマートフォンお助けブース」や、縫物が得意な高齢者まちプロによる「裁縫お助けブース」、絵本の読み聞かせボランティアを実施しているまちプロによる「絵本読み聞かせブース」などを開催している。

一方、本プロジェクトの協議会および日常生活支援モデルは全世代対応型の地域包括ケア体制構築の具体的な手法として展開可能であり、すでにいくつかの自治体から本プロジェクトの手法に関して問い合わせを頂いている。

先述の通り、協議会が高齢者支援と子育て支援関連機関や団体で構成されており、地域課題を高齢者支援と子ども・子育て支援の観点から協議している。本協議会の設立過程と運営方法は介護予防・日常生活支援総合事業で設置する協議体へ応用可能である。

地域共生社会の推進においても、本協議会の体制が横断的な地域課題解決の場として注目されつつある。ポスト2025年を見据えて、持続可能な社会を実現するための切り札のひとつとして、多世代の互助が有効であることのエビデンスの蓄積と実装可能性の確認が急がれる。



「りぶりんと・ネットワーク」として、現在は7市10特別区、あわせて400人以上のりぶりんと会員が、たくさんの学校や幼稚園、保育園、高齢者施設などを定期的に訪問している。

事の支え合い」を行う関係になっていくことを期待している。ひとつのモデル地区では、子育てを支援する地域団体および「まちプロ」と連携したサロンを開設した(毎週火曜日開催)。もうひとつのモデル地区では、シニア住宅や公民館を拠点とした交流の場を「まちプロ」として立ち上げた。

④多世代間の互助システムの開発にむけて

本プロジェクトでは図3の通り重層的なつながりから、最終的には地域住民間で世代を超えて日常の困り事を助け合える地域づくりをめざしている。そのためには相互扶助を促進する「しかけ」も重要である。2015年に生活支援サービス提供団体を対象に実施した聞き取り調査から、支援依頼者と支援提供者のマッチングに膨大な時間と手間がかかっていることが明らかになった。

それを踏まえ、本プロジェクトでは顔見知りの住民同士で直接に支援の授受を行えるマッチングのツールを開発した。すでに、託児・送迎のマッチングシステムのソーシャルビジネスモデルを確立している株式会社と共に、ICTを用いた高齢者の生活支援マッチングシステムのプロトタイプを開発し、テスト運用を行った。

以上が、本プロジェクトの概要であり、現状は、協議会、多世代挨拶運動、交流の場の継続については「まちプロ」と行政をはじめとした地元のスライクホルダーにより継承され、実装化の見通しがついた。しかしながら、多世代の互助システムについてはいまだ、道半ばである。互助の対象となる高齢者のICTに対する操作性・親近感の低さに加えて、「支えて欲しいサービスが顕在化しない」「個人宅における互助には抵抗感がある

注

- *1・12 野中久美子、倉岡正高、村山幸子他(2017) JST-RESDX(科学技術振興機構・社会技術研究開発センター)受託事業・戦略的創造研究推進事業「持続可能な多世代共創社会のデザイン研究開発領域」平成27年度採択プロジェクト開発調査報告書「ジェネラティブで訪く重層的な地域多世代共創システムの開発」(研究代表者:藤原佳穂)
- *2 Fried LP, Carlson MC, Freedman M, et al. (2004). A social model for health promotion for an aging population: initial evidence on the Experience Corps model. J Urban Health. 81: 64-78.
- *3 Fujiwara Y, Sakuma N, Ohba H, et al. (2009). Intergenerational health promotion program for older adults "REPRINTS": the experience and its 21 months effects. Journal of Intergenerational Relationship. 7: 17-39.
- *4 Yasunaga M, Murayama Y, Takahashi T, et al. (2016). The multiple impacts of an intergenerational program in Japan: Evidence from the REPRINTS Project. Geriatrics Gerontology International. 16 (Suppl 1): 98-109.
- *5 Sakurai R, Yasunaga M, Murayama Y, et al. (2016). Long-term effects of an intergenerational program on functional capacity in older adults: Results from a seven-year follow-up of the REPRINTS study. Archives of Gerontology and Geriatrics. 64: 13-20.
- *6 Murayama Y, Ohba H, Yasunaga M, et al. (2015). The effect of intergenerational programs on the mental health of elderly adults. Aging and Mental Health. 19(4): 306-314.
- *7 Sakurai R, Ishii K, Sakuma N, et al. (2018). Preventive effects of an intergenerational program on age-related hippocampal atrophy in older adults: The REPRINTS study. International Journal of Geriatric Psychiatry. Int J Geriatr Psychiatry. 2018 Feb; 33(2): e264-e272. doi: 10.1002/gps.4785. Epub 2017 Aug 31.
- *8 藤原佳穂、渡辺直紀、西真理子他(2007)「児童の高齢者イメージに影響をおよぼす要因——REPRINTS、ボランティアとの交流頻度の多寡による推移分析から」日本公衆衛生雑誌54巻、615～625頁
- *9 藤原佳穂、渡辺直紀、西真理子他(2010)「高齢者による学校支援ボランティア活動の保護者への波及効果——世代間交流型ヘルスプロモーションプログラム「REPRINTS」から」日本公衆衛生雑誌57巻、458～466頁
- *10 Murayama Y, Murayama H, Hasebe M, Yamaguchi J, Fujiwara Y. (2019). The impact of intergenerational programs on social capital in Japan: a randomized population-based cross-sectional study. BMC Public Health. Feb 6; 19(1): 156. doi: 10.1186/s12889-019-6480-3.
- *11 根本裕太、倉岡正高、野中久美子他(2018)「若年層と高齢層における世代内/世代間交流と精神的健康状態との関連」日本公衆衛生雑誌65巻12号、719～729頁