未来につなぐ“都市型地縁”コミュニティの担い手の想い 8

「地域コミュニティの担い手養成塾」

中央区区民部地域振興課 & NPO法人 CRファクトリー

Contents

中央区「地域コミュニティの担い手養成塾」 1
NPO法人 CRファクトリー

担い手インタビュー 4
コロナ禍で中央区観光協会特派員に
中央区観光協会特派員 / 日紫喜 建 / 養成塾 8 期生

みんなが笑顔になれる居場所～ぽかぽかサロン～
ぽかぽかサロン実行委員会 / 田和 真由美 / 養成塾 7、8、9 期生
江口 裕子 / 養成塾 8 期生

コミュニティはなぜ大切か / 地縁の進化の方向性 8
NPO法人 CRファクトリー

中央区
「地域コミュニティの担い手養成塾」

NPO 法人 CR ファクトリー

町会や自治会をはじめとした地域コミュニティの活動と運営を担う人たちの学びの場をつくり、中央区の地域を盛り上げるキーパーソンを養成する、全六回の連続講座。

「地域コミュニティの担い手養成塾」は、中央区地域振興課とコミュニティ運営支援の専門家・NPO法人CRファクトリーとの〝協働事業〟として平成二十七年度からスタートしました。

お祭りなど伝統行事、文化や長い歴史で培われたつながりを受け継ぐ底力を持ちながら、大規模マンションが次々に建築され新たな住民が増え続けるという二面性を持つ中央区も、全国の多くの地域と同じく、地域コミュニティの担い手の減少化・高齢化という現状にあります。そうした課題に向き合い、まずは主体的に楽しみながら地域を盛り上げる「人」を育てることを始めようという思いで、養成塾は企画されました。

平成二十七年度の第一期から令和五年度の第九期まで、それぞれ約二十名の受講生がコミュニティのありたい姿を描き、様々なノウハウを学びながら実際の活動をその場で企画設計しました。二十代から七十代まで、町会の役員、マンション管理組合の理事、地域で活動するNPOのスタッフ、これから活動を始めてみたいと考えている人など、多彩な参加者が交流し協力しながら講座は進んでいきます。

講座内容

- コミュニティ・つながりの重要性／塾生同士の自己紹介・相互理解
- 中央区の地域コミュニティ活動事例の紹介
- 人を惹きつけるイベントの企画・運営・集客
- 組織マネジメントの基礎
- 新たな仲間の巻き込み方
- 地域コミュニティでの実践に向けて

養成塾の企画運営では、気をつけたポイントとしては三つあります。

① 知識やノウハウの「インプット」だけではなく、それぞれの企画づくりやグループワークを通した「アウトプット」を多く取り入れて、実践につなげる。

② 地域を思う担い手同士として、受講生間の横のつながりを醸成する（有志での懇親会が何度もありました）。

③ 養成塾を行っただけ・参加しただけで終わらない継続性を持つための、相互の助け合いや交流の担い手ネットワークを立ち上げる。

養成塾の受講生、地域コミュニティの担い手たちの成果として、様々なことが実現し始めています。それぞれの町会や自治会での力強い活動、受講生同士での盆踊りグループの立ち上げ、町会・自治会・NPOの垣根を超えたコラボレーション、などなど。受講生の取り組みの現在は、次のページからいくつかインタビュー形式で取り上げています。

そして、その活動の継続をし続けていく中では、難しい壁にぶつかったり、モチベーションを失いかけたりすることもあります。しかしネットワークの仲間たちとの横のつながりの中で、悩みを相談し合い、時に情報交換や協力をしながら、単純に居心地の良い楽しい時間を共有することで、勇気づけられる関係性が続いています。塾と言いながら、実は最も大切だったのは「学ぶ」ことではなく「つながる」ことだったように感じています。

受講者の感想

「さまざまな課題や想いを持った方々が集っており、毎回のグループワークにて大いに触発されました。回を追ってもやもやしたものが明確化され、最終日にはやるべきことの骨子が固まり、現在はマンションでの実施に向け具体的な取組を行っているところです。塾の同窓生でゆるく集まる活動も行っており、人脈・触発は継続されています。」

「六回の講義やグループワークを通じ、各自の参加動機や疑問を共有したり関わり方を話し合うという機会を得られました。

時には、グループメンバーと授業の課題から脱線してお祭り談義に講じたりもしましたが、いい出会いがありますので、多くの方にお勧めできる講座です。」

「引越しを機に自治会活動に携わる事になり、養成塾に参加しました。

報酬をインセンティブとしたマネージメントとは違う自治会・町会運営により適した具体的なマネージメント手法を体系的に学べます。

一方通行の受講スタイルではなく受講生同士のディスカッションを中心とした講座なので、実例を共有しアイデアを出し合う過程で問題解決能力が磨かれます。自分の自治会でもすぐに活用できる、様々なヒントを得ることができました。」

「講義＋ワークショップの形で、コミュニティを取り巻く課題にどう対応するかを学ぶことができ、自分の課題に対する計画作りまで行うことができました。

参加者間のネットワークが作れたのも大きな成果でぜひ参加して体感することをお薦めします。」

コロナ禍で中央区観光協会特派員に

担い手インタビュー①

八期受講生 日紫喜（ひしき） 建（たける）さん
中央区観光協会特派員

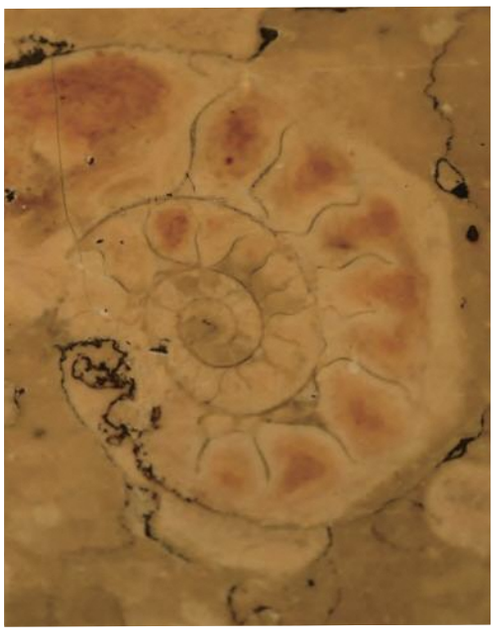
夜景が好きで東京湾大華火祭が見られるマンションに転居したことをきっかけに中央区在住一五年になります。外資系企業で営業をしています。

コロナ禍に入り会社から英語の勉強が推奨されました。一年間英語のマンツーマン講座を受講後に英語力が上がったため仕事以外にスキルを活かしたいと思いました。外国人と話すボランティア等を探していたところ、「中央区観光検定」を知り二〇二二年一月に受検しました。「中央区観光協会観光おもてなしスタッフ」になるためでした。

観光検定に無事合格したところ、上位合格者で希望した人は「観光協会特派員」に登録できることがわかり、二〇二二年四月から特派員になりました。

中央区観光協会特派員は、中央区の魅力を世界各国、日本国内にブログを通して発信しています。現在約一〇〇人が所属。実際にブログを書いているのは半数くらいでしょうか。

変わりゆく中央区の知られざる魅力を伝える



日本橋三越本店内で見ることができる化石（アンモナイト）
＊中央区観光協会特派員たけちゃんのブログ記事より

人形町の大観音寺（おおがんのんじ）横の路地裏。
左の階段を登ると走りの神様「韋駄天」が祀られています。

観光協会特派員としての活動は、自ら写真を撮ってブログを書くことです。私は「変わりゆく中央区の知られざる魅力」を伝えるようにしています。

例えば、中央区には東京都内で一番長い地下道があるのをご存じでしょうか？ 歌舞伎座の下から銀座、日比谷を経由し八重洲地下街まで続く地下道です。また、日本橋三越本店の柱や壁面等には化石が一万個以上あると言われており、インフォメーションで化石マップをもらうことができます。大理石の中にあるアンモナイトを親子で探すのがおすすめです。

中央区は変わりゆく街。火事、地震、戦争を経て新しい街へ進化してきた歴史があります。今も新しい道路や橋ができています。そこで、路地裏シリーズと題して、月島、佃、

人形町、八重洲、築地場外市場の路地を写真と一緒に紹介した記事もあります。地域のイベントなどもご紹介しています。

小さい頃から身近だった「旅行」・「外国」・「英語」

四歳の時にパリに半年間住んだ経験から、外国に対して興味を持ちました。父が旅行と歴史が好きで、子供の頃は年に一回以上は国内旅行に連れて行ってくれました。新卒で入った会社は旅行会社。海外専門の添乗員として五年間様々な国を訪問しました。現在の会社に入ってからも仕事で外国に行くことが多いです。

また、子供の頃から作文が得意で、文章を書くのが好きです。特派員として自分が書いた文章がウェブ上に載るのは自分の作品を作っているような気持ちです。

特派員を始めて変わったこと

特派員を始めてからは、漠然と見ていた中央区の景色が記事になることに気づきました。イベント情報にも敏感になり、中央区内で活動する機会がとても増えています。

特派員と並行して東京都の観光ボランティアを二〇二二年四月から始めました。ボランティアで出会う人は、会議の運営がとても上手な方、資料の作り方がとても上手な方など、尊敬できる方が多く、ボランティア活動をやることが仕事にプラスになっていると感じます。

また、新しい方と出会う時に自分を知ってもらうツールとして「特派員」のサイトは非常に役立ちます。仕事でお客さんにボランティアや特派員としての活動を話すと非常に盛り上がります。活動をすることで自己肯定感が上がっていると感じています。

地域コミュニティの担い手養成塾に参加して得られたこと

特派員の活動を始めた年に地域コミュニティの担い手養成塾にも参加しました。

参加してよかったのは、普段仕事では出会わないような方々と出会えたことです。八期は非常に仲が良く、講座が終わった後も定期的に懇親会等で親睦を深めています。ご近所に住む皆さんと知り合いになれたことが非常によかったです。

今後は中央区観光協会観光おもてなしスタッフとして、観光協会主催の街歩きツアーのガイドとしての活動が本格的に始まるので楽しみにしています。

私のポリシーは「自分も周りもハピネスに」です。これからも面白そうなことをどんどんやっていきたいです。

中央区観光協会特派員　たけちゃんのブログ
https://tokuhain.chuo-kanko.or.jp/?user=147

みんなが笑顔になれる居場所 ～ぽかぽかサロン～

担い手インタビュー②

ぽかぽかサロン実行委員会
田和 真由美（七、八、九期受講生）
江口 裕子（八期受講生）

田和さん：コロナが流行するもっと前に、中央区にも孤独に悩むシニア層がいるという話をお聞きしたことがあり、地域の中で雑談ができるような、人とのつながりを持つことで、何かのときにお困りごとも話せるような関係性を育むことができればと思っていました。

江口さん：私たちの活動拠点である中央区は、集合住宅の増加で単身世帯が増えたことや、コロナの流行もあり、近隣とのつながりやコミュニティの希薄化による「孤立」が課題になっています。この状態が続くと、もし身の回りに大変なことが起きても、身近に相談できる人がいないために、困難な状況に陥ってしまうことも考えられます。そのような状況を未然に予防するためにも、元気なうちから定期的に近隣の人々が集い、気楽に何でも話せる居場所を作りたいと思っていました。

五月は、ボーカルとギターの生演奏をバックに合唱タイムを企画

二人は都営住宅・勝どき五丁目アパートの集会所で、東京都の事業である「東京みんなでサロン」を活用して「ぽかぽかサロン」を二〇二三年十二月にスタートしました。

田和さん：毎月、第三金曜日の午後に定期開催しています。五月は約十五人が集まりました。年齢層は五十～九十歳代と幅広いです。まずは自己紹介として、季節に合わせたテーマ（三月なら卒業、四月なら桜など）を決めてエピソードを語ってもらい、皆さんの近況をお聞きしたりするなど工夫しています。その後、椅子に座ったまま肩甲骨やふくらはぎなどを動かす簡単な体操や、リズムを取りながら手足を交互に動かす脳トレ運動も取り入れています。運動後はお茶やお菓子を楽しみながらの雑談タイムです。

江口さん：この日は、地元の男性バンド（ボーカル＋ギター）の生演奏をバックに昭和歌謡を一緒に歌いました。ゲストと参加者が一体となり、とても盛り上がっていました。二時間があっという間に過ぎ、帰る時には「楽しかった～！ありがとう！」と、皆さんが満面の笑顔で帰っていきました。「このサロンのおかげで新しい友達ができた！」という参加者もいて本当に嬉しいです。

田和さん：私たちも毎月違った企画を立てるのを楽しんでいます。今後やってみたいことを参加者に募集したところ、ボッチャ、ハンドマッサージ、脳トレ、認知症サポーター養成講座などのアイディアが出ました。

～サロンができる場所を見つけるのが大変だった～

江口さん：誰もが安心して立ち寄れる居場所を作ろうとしても、集合住宅の集会室を借りるのは、様々な制約があり簡単ではありませんでした。そんな中、社会福祉協議会で働いていた知人（地域の担い手養成塾修了生でもあります）から、東京都の事業「東京みんなでサロン（都営住宅の集会所を使ったサロン）」の対象に都営勝どき五丁目アパートが入っていることを教えてもらいました。その後、自治会長さんに繋いでもらい、私たちの想いを伝えることができました。自治会役員の皆さんにもサロン開催の主旨を説明し、集会所の使用を承諾していただきました。さらに、掲示板への掲載に加えて、回覧板でもチラシを回してもらえることになり、大変感謝しています。集会所の部屋代や光熱費は主催者が払いますが、必要最低限の費用は助成金を活用しています。私たち二人はボランティア活動として行っています。

目標となる先輩に出会える

田和さん：サロンを続ける動機は学びがあることです。こういう方を目指したい！と思える人生の先輩にも出会えます。また、人とのつながりの中で、私自身も心が癒されたり穏やかになれたりする。程よい距離感で人とつながり続けられる居場所は年齢に関係なく必要だと思います。ぽかぽかサロンがシニアだけでなく多世代交流もできる場になればいいな、と思っています。

江口さん：サロンを続ける理由は、新しい仲間と出会うきっかけを作りたいからです。サロンでは、参加者さんから様々な体験談を聞かせてもらったり、困った時に相談に乗ってもらうこともできます。今後の課題としては、ぽかぽかサロンを知らない人たちに、どう伝えていくか、ということです。また中央区に新しく転居されてきた人や初参加の人も気軽に入れるような雰囲気づくりを心がけていきたいと思います。

地域の担い手養成塾に参加して

田和さん：参加してよかったことは、自分のやりたいことを発信する場があったことです。また中央区で活動する仲間ができたことや、社会福祉協議会や民生委員さんなど応援してくれる関係者の方とつながることができたこともありがたいです。

江口さん：中央区で地域活動をされている方と知り合う機会を得られたことです。地域に〝頼れる仲間がいる〟という安心感が持てたこと、困ったときに親身になって相談に乗ってくれる親しい友人ができたことに喜びを感じています。

ぽかぽかサロン
https://www.juutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/bunyabetsu/jutaku_fudosan/tokyo_salon_jigyo.html

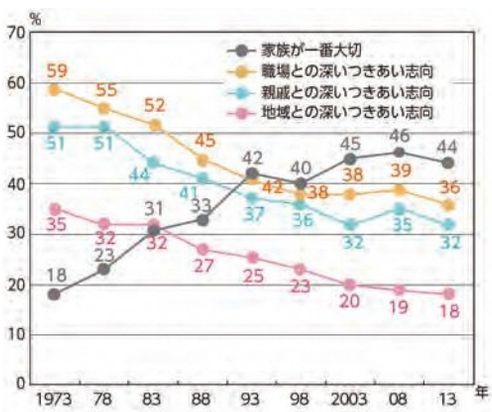
コミュニティはなぜ大切か 地縁の進化の方向性

そもそも、「つながり」や「コミュニティ」はなぜ大切なのでしょうか。

日本の社会構造は戦後に大きく変化しました。都市部への人口の大移動が発生し、農村社会から産業社会へと移行し、日常の生活に関わるテクノロジーも劇的に進化しました。一方で、縁やつながりは大きく希薄化・弱体化し続けています。（※1）

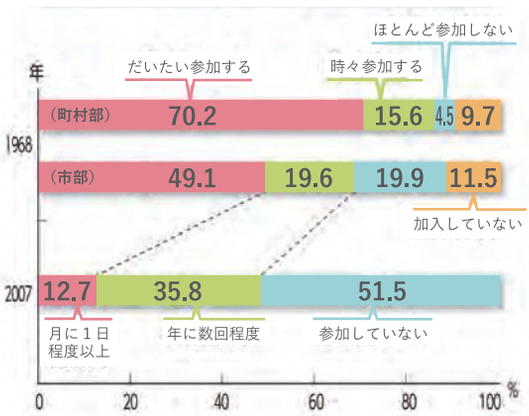
「縁」には血縁・地縁・社縁などがありますが、特に「地縁」の弱体化は非常に顕著で、町会・自治会への参加頻度や近所づきあいの程度の減少に現れています。（※2・3）

その要因については様々な議論がなされていますが、私は「便利になって人と関わらずに生活していけるようになった」ことと無関係ではないと考えています。かつて、地縁とは生活に不可欠なものでした。



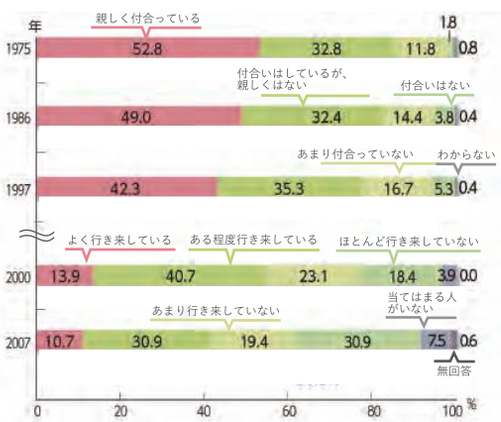
希薄化する親戚・地域・職場とのつきあいと高まる家族の大切さ（※1）

出典：内閣府の「住民自治組織に関する世論調査」（一九六八年）、内閣府の「国民生活選好度調査」（二〇〇七年）を加工して作成



町会・自治会の参加頻度（※2）

出典：内閣府の「住民自治組織に関する世論調査」（一九六八年）、内閣府の「国民生活選好度調査」（二〇〇七年）を加工して作成



近所づきあいの程度の推移（※3）

出典：内閣府の「社会意識に関する世論調査」（一九七五、八六、九七年）、内閣府の「国民生活選好度調査」（二〇〇〇、二〇〇七年）を加工して作成

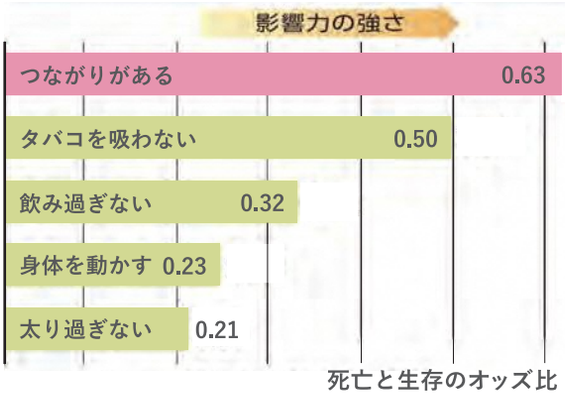
ムラ単位で支えあい、隣人と助けあいながら暮らす必要性があった時代とは違い、現代社会では困った時に「誰かに頼る」のではなく「お金を払ってサービスを受ける」ことが第一の選択肢です。移動や転居は容易になり、情報収集の手段に溢れ、ほしい物は家まで届けてもらうことが可能です。ひとりで生きていくことが可能になってしまった、血縁や地縁の強制力が弱体化した現代社会と言えるでしょう。

孤立する個人が増え、孤独死、児童虐待、うつ、自殺といった社会課題は複雑化し続けています。しかし、テクノロジーは良くない、昔に戻ろう、ということを言いたいのではありません。そうした時代の変化が背景にあるからこそ、「あたらしいコミュニティのあり方」が求められると考えています。

つながりやコミュニティは不要になったから希薄化した

のではなく、むしろ人の健康や幸福にとって非常に重要なものであり、多くの研究によって科学的に立証されています。（※4・5）

寿命に影響を与える要因（※4）

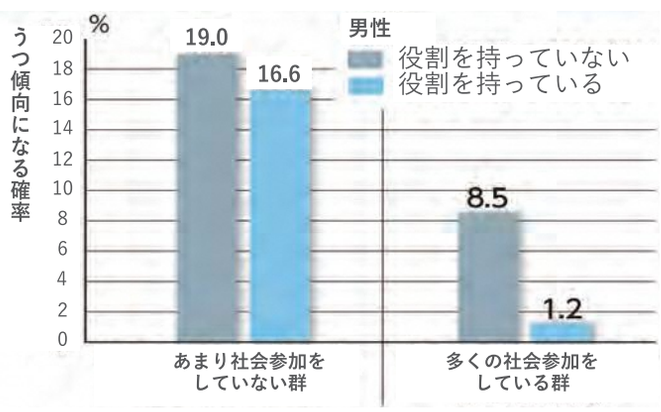


出典：「友だちの数で寿命は決まる」（石川喜樹二〇一四）を加工して作成

情報収集や移動の手段が発達した現代だからこそ、数ある選択肢の中から「自分の求めるつながり」を能動的に探し出すことができる環境が求められます。家族や会社、学校だけではなく友人、NPO・ボランティアサークル、そして地域コミュニティ。あたたかい居場所、心のよりどころがあってこそ、個人の孤立を防ぎ、心豊かに暮らすことができるのです。

かつての地縁とは、生活に必要不可欠で、それ無しでは暮らしが成り立たないからこそ「強制縁」として位置付けられ、家族同様の当たり前の存在でした。

社会参加とうつのリスクの関係（※5）



出典：愛知老年学的評価研究（日本福祉大学健康社会研究センター 二〇〇三―二〇〇六）を加工して作成

しかし、その強制力が薄れた現代社会においては、多様な「選択縁」のひとつとして生まれ変わる必要があるのだと思います。

では、そのようなあたらしい地縁を生み出す、地域コミュニティの運営者・担い手としてはどのように変化・進化すれば良いのでしょうか。

まだまだ試行錯誤・摸索中ですが、様々な地域に関わる中で、ヒントや糸口となるような要素は少しずつ見えてきました。

- 仕事や家庭の状況に合わせて活動できるような、多様な関わり方をデザインする
- 楽しい・関わりたいと、人を惹きつけるコミュニティの入り口となるイベントを企画する
- 様々な団体・人との横のつながりを持ち、活動のコラボレーションを促進する
- 何の為の地域コミュニティなのか、共通の目的・理念を作る
- やらされている感を持たれない、能動的に選べる役割や発言しやすい会議の場をつくる
- ふと仲間の顔を見たくなる役員や運営メンバー同士の居心地の良い関係性を作る

そして何よりも、地域コミュニティの活動を「主体的に」「楽しんで」継続する担い手の存在が最も大切だと感じています。そして「地域コミュニティの担い手養成塾」を通して、思いのある担い手は地域にまだまだいるという希望を持つことができました。これからも、みなさんの背中を押せるような学び・気づき、モチベーションを継続できるようなつながりを生み出す、養成塾の運営を粘り強く続けていきたいと思っています。

NPO法人CRファクトリー

未来につなぐ“都市型地縁”
コミュニティの担い手の想い 8

第８号
令和６年　８月　発行
刊行物登録番号 ６－０３６

[事業に関してのお問い合わせ]

中央区区民部地域振興課コミュニティ支援係

メール：tiiki_01@city.chuo.lg.jp
電　話：03-3546-5337

[NPO 法人 CR ファクトリー]

ホームページ：http://www.crfactory.com/
メール　　：info@crfactory.com