

未来につなぐ“都市型地縁”

コミュニティの担い手の想い 9

「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

人のご縁を大切に "断らない" 信念で地域を支える ④

わくわくパーク十思 / 安藤康代さん / 養成塾 10 期生

みんなが笑顔になれる居場所～ぼかぼかサロン～ ⑥

ぼかぼ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



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

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

始めようという思いで、養成塾は企画されました。

平成二十七年年度の第一期から令和六年度の第十期まで、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。



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 養成塾を実施しただけ・参加しただけで終わらない継続性を持ったための、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ながら続けていく中では、難しい壁にぶつかったり、モチベーションを失いかけてたりすることも



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

「定年退職後に社会との関わりを持ちたいと思い、区報を見て参加しました。」

「担い手」という響きに、自分が何かのお役に立てるかもしれないという期待を感じたからです。六回の講座を通じ、二〇代から八〇代までの幅広い世代の方々との関係が次第に深まり、尊敬できる人や様々な背景を持つ人たちがいることを肌で感じました。この講座をきっかけに新たな縁をいただき、自分自身を見つめ直し、地域活動に向けて次の一歩を踏み出す力を得ることができました。」

「六回の講座やグループワークを通じ、各自の参

加動機や疑問を共有する貴重な機会を得られました。時にはお祭り談義に花を咲かせることもありましたが、いい出会いがあり、今でも同期のメンバーとのつながりが続いています。ぜひお勧めしたい講座です。」

「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、コミュニケーション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。」

人とのご縁を大切に "断らない"信念で 地域を支える

十期 安藤康代さん



「通いの場」から町会活動まで、
多彩な地域貢献

「頼まれたことは絶対に断らない」この言葉には、安藤康代さんの地域への深い愛情と使命感が表れています。週一回開催される高

齢者の通いの場「わくわくパーク十思」の運営メンバーとして、また町会の会計係として、中央区の地域コミュニティを支える安藤さん。その活動についてご紹介します。

母への思いから生まれた

「わくわくパーク十思」

安藤さんの活動は、約七年前、「母の役に立つことを」という思いから始まりました。中央区主催の「元気応援サポーター講座」に参加したのがきっかけです。当初は学ぶだけのつもりでしたが、講座終了後に通いの場の立ち上げへとつながりました。

「最初は五人のメンバーで始めました。」と安藤さん。「自分が将来集える場所を用意しておきたいから」という先見性ある目的意識が彼女を動かしています。

当初は月二回の開催でしたが、「いつやっているのかわかりづらい」という声を受け、現在は毎週水曜日の午後二時から三時に定期開催しています。

誰もが参加しやすい工夫が随所に

わくわくパーク十思の活動内容は、介護予防の体操、朗読や脳トレが中心です。新しい参加者にみんなの前で自己紹介をさせないなど、様々な方が気兼ねなく参加できるように配慮されて

います。

「人前で話したくない人もいるし、いろんな方が来られるようにしたい」という安藤さんの思いやりが感じられます。参加者は毎回十人前後が集まり、杖をついてやって来る方もいます。

生き生きとしたプログラム構成

プログラムは、「今日は何年何月何日ですか」という呼びかけから始まります。次に口の体操、朗読、介護予防体操と続きます。特に印象的なのは、お手玉を使ったゲームや音楽活動でした。「桃太郎さん」の歌に合わせてお手玉を回すゲームでは、「歌のスピードが



合わないわよ」「どのタイミングで渡したら良いかしら」と、参加者同士の掛け合いで会場は笑いに包まれます。

ハーマニカの伴奏で「青い山脈」を歌い、「おもちゃのチャチャチャ」では歌と手拍子と足拍子を同時に行う脳トレに挑戦。最後は「ヤッホー」の三唱で締めくくります。この活動を通じて参加者は、来た時よりも表情が明るくなって帰っていくそうです。

地域とのつながりが生んだ町会活動

安藤さんの活動は「わくわくパーク十思」だけではありません。二年前からは町会の会計も担当しています。町会に関わるようになって



たきっかけは、亡き母親とのエピソードです。

「母が全盲になり、危ないからとパン屋さんが週二回自宅までパンを届けてくれた」―そうした地域のつながりに恩返しするように、パン屋の店主から頼まれて手伝うようになったのが始まりでした。

また、地元育ちの同年代女性と仲良くなり夏祭りの手伝いに誘われたことも、町会活動への参加につながりました。

「一人で暮らしていると人間は孤独に耐えられない」という実感から、「巡り会ったご縁を大切にしたい」という気持ちが強くなったと語ります。「周りの方が亡くなったたりすると、今やれることをやらないとどうする、って思う」という言葉には、今を大切にする姿勢が表れています。

「地元で生まれ育った人だけでなく、転入してマンションに住んでいる方とも町会活動と一緒にやっていけるように」、年齢を問わず町会を通じて地域のつながりを増やしていきたいという思いで活動しています。

多彩な地域活動

安藤さんの地域活動は町会活動への参加にとどまらず、多岐にわたります。毎朝六時から、七十年の歴史がある有馬ラジオ体操会に参加し、その後は参加者と交流。生涯学習コーディネーターとして区民企画講座を企画したり、地域活動コーディネーターとして「わの会」という組織を仲間と発足させたりと精力的です。

「気づけば地域にたくさんさんの知り合いが、友人が増えている」という安藤さん。「毎日が忙しい」という言葉の裏には、地域とのつながりの中で見出した充実した日々の喜びが感じられます。

「頼まれたことは絶対に断らない」という彼女の姿勢は、「自分を必要としてくれるのだから」という感謝の気持ちと、「周りの友人が亡くなっていくたびにその気持ちが強くなった」という実感に基づいています。

安藤さんの多彩な活動は、地域コミュニティの維持と活性化に大きく貢献しています。人とのつながりを大切にし、「今できること」に全力で取り組む姿勢は、地域活動の担い手として多くの人の励みとなるでしょう。

わくわくパーク十思

<https://www.shakyo-chuo-city.jp/archives/salommap/13518>



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つと前に、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で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、とても盛り上がりつつありました。二時間があつという間に過ぎ、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、認知症サポートー養成講座などのアイデアが出ました。

みんなが笑顔になれる場所
毎月 第3金曜日 14時～16時
【参加費】基本無料
【開催場所】都営勝どき5丁目アパート（10号棟南）集会所
住所：中央区勝どき5-8
【ぽかぽかサロン】とは
誰もが集い、つながる居場所。「東京みんなでサロン」事業の一環として、居るの場・学びの場・趣味の場・交流の場などの企画をしています。
【対象】都営住宅にお住まいの方、近所にお住まいの方
【参加】随時参加・途中退室自由
主催：ぽかぽかサロン実行委員会 江口・田和
連絡先：080-7067-0502（田和）
協力：都営勝どき5丁目自治会、社会福祉法人 中央区社会福祉協議会
「ぽかぽかサロン」は、東京都福祉・高齢政策推進事業の一環として実施されています。

「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、集合住宅の集会所を借りるのは、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っています。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っています。

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

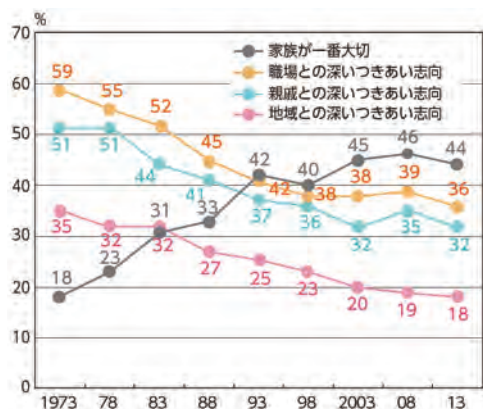
https://www.jiutakuseisaku.metro.tokyo.lg.jp/bunyabetsu/jutaku_fudosan/tokyo_salon_jigy.html



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。

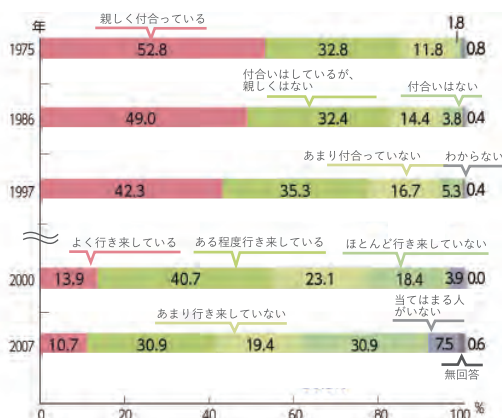
日本の社会構造は戦後に大きく変化しました。都市部への人口の大移動が発生し、農村社会から産業社会へと移行し、日常生活に関わるテクノロジーも劇的に進化しました。一方で、縁やつながりは大きく希薄化・弱体化し続いています。（※１）



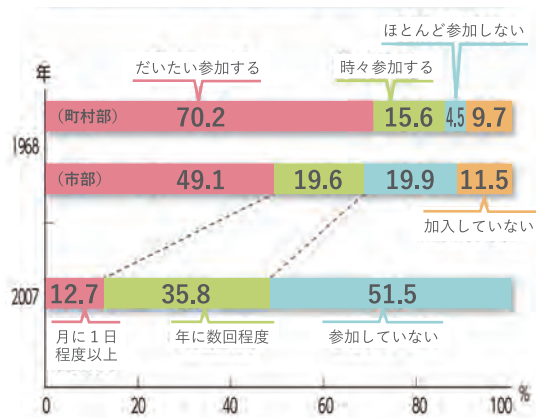
希薄化する親戚・地域・職場とのつきあいと
高まる家族の大切さ（※１）

「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」と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。



近所づきあいの程度の推移（※３）



町会・自治会の参加頻度（※２）

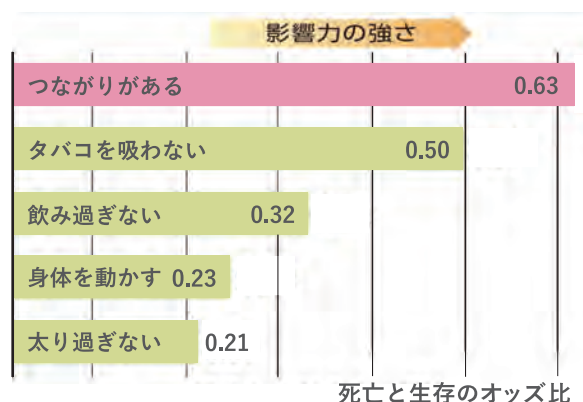
ムラ単位で支えあい、隣人と助けあいながら暮らす必要性があった時代とは違い、現代社会では困った時に「誰かに頼る」のではなく「お金を払ってサービスを受ける」ことが第一の選択肢です。移動や転居は容易になり、情報収集の手段に溢れ、ほしい物は家まで届けてもらうことが可能です。ひとりで生きていくことが可能になってしまった、血縁や地縁の強制力が弱体化した現代社会と言えるでしょう。

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いています。しかし、テクノロジーは良くない、昔に戻ろう、ということをお願いし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)

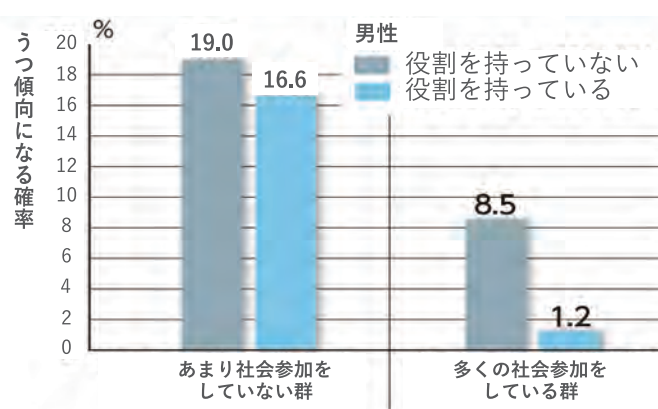
寿命に影響を与える要因(※4)
出典：「友だちの数で寿命は決まる」(石川嘉樹 〇一四を加工して作成)



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

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



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つてこそ、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存在でした。

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 9

第9号

令和7年8月 発行

刊行物登録番号 7-027

[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