

参加者と運営者が一緒に創るサロン

～「誰もが主人公」になれるサロンとは～

いろいろなサロンがあっいい。
でも、ご近所の人同士がみんなで創るサロンが
増えるといいな！

社会福祉法人名古屋市瑞穂区社会福祉協議会

2022年1月

1. ふれあい・いきいきサロンの広がり
2. 「空白の期間」がもたらせたもの
3. 想いから始まる近隣・友人のサポート
4. 「支え、支えられる」という生活習慣
5. 家族の出会いなおし
6. 集めるサロンから集まるサロンへ
7. 新しい人を受け入れる力(紹介されるサロンをめざして)
8. 参加者の状態に変化があったときの対応
9. ケアマネジャーへのメッセージ
10. 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策
11. サロンの役割を整理する

1. ふれあい・いきいきサロンの広がり

「一日、何もすることがないなあ。」「毎日、テレビを見て時間をつぶしている。」「そんな生活リズムに乏しい日常が心身機能や認知機能の低下（フレイル）を引き起こす原因と言われます。」

だれでも気軽に集えるふれあい・いきいきサロンに参加すると、（予定をたてる）（外出の準備をする）（体調を整える）（そして、）（友人と会う）（おしゃべりする）（たぐさん笑う）（次に会う約束をする）など、参加以前、当日、以後まで、満ち足りた時間を過ごすことができます。

また、（楽しい）（頼られる）（学べる）（安心できる）といったポジティブな経験ができるのもサロンの特徴です。

不安は一人の時間が増えるほど募っていきます。そして、その不安を抱え続けることで心身の不調が起こります。しかし、ポジティブな経験をする、たとえ不安の解決につながらなくても、不安と対峙する心構えが変わります。不安を乗り越える力に身につきます。

名古屋市では平成15年にふれあい・いきいきサロン推進事業がスタートしました。現在、市内には1,900を超えるサロンが開設されています。また、瑞穂区内には60か所のサロンがあります（共生型サロンを含みます）。

これほどの広がりを見せた背景には、参加者や運営者、地域社会に与える効用が大きいたことが挙げられます。

（生きがい）（やりがい）（健康寿命）（自己肯定感）（社会貢献感）（達成感）など、表現は千差万別ですが、人と人のつながりの中で私たちの願いを叶える何かサロンにはあります。

しかし、令和元年から現在に至るまで、新型コロナウイルス感染症の拡大により、サロン活動を控えることが求められ開催を見合わせる状況となりました。

2. 「空白の期間」がもたらせたもの

サロン活動の中断を余儀なくされた「空白の期間」に流行した言葉に不要不急、3密、ソーシャルディスタンスがあります。感染症拡大防止対策です。

その一方で、フレイル、認知機能の低下、社会的孤立、虐待など、その対策によって引き起こされた反作用を表す言葉もよく見かけるようになりました。

ここで、全国社会福祉協議会が平成12年に発行した「ふれあい・いきいきサロンのすすめ」から引用します。

「高齢者の日常生活を考えた場合に体の衰えに対する悩みとともに、精神的な面で「さびしい」「生きがいがない」といった孤独感や日々の生活を十分楽しんでいない人も多く見受けられます。日常生活の基盤であり最も身近な地域社会において、高齢者の孤独感等の解消やさらに寝たきり・痴呆予防を図ることが今、求められます。」

20年前の“今”の課題が、現在の“今”のそれと重なります。だから、これからサロン活動を再開する際、サロンの本質を改めて共有することが大切です。それでは、サロンの本質とは何か。今回の中断がもたらせた個人、家庭、地域の課題をみれば明らかです。それは、**地域の中のつながり、地域の中の居場所**、そして、**サロンを拠点にした福祉コミュニティの再生**です。

そこで、これまでの経験を活かし、また本質を踏まえたサロン活動を始めることで、一段も二段も質の高いサロンを創ることができます。社会福祉協議会もこれまで以上に丁寧なサロンの開設、運営を推進していきます。

また、サロンをディサービスとの比較してみると、その役割がより明らかになります。

3. 想いから始まる近隣・友人のサポート

介護保険制度のデイサービスは、介護福祉士や看護師などの専門職が介護を必要とする方の日常生活上の支援や機能訓練を行う場です。食事や入浴、身体の観察（バイタルチェック）や機能訓練など生活や健康に直結するサービスを提供します。また、介護する家族の負担軽減、レスパイトの役割もあります。そのため、中断による生活への影響はかなり大きいものです。

それに対して、サロンはどうでしょうか。サロンがなくなっても生活そのものが困ることはないのかもしれませんが。

しかし、「生活を送る」ではなく「豊かな人生を送る」という側面からデイサービスとサロンを比べるといかがでしょうか。専門職と、近隣、友人の役割との違いが見えてきます。

まず、時間軸の側面からみると、専門職とは破線の関係ですが、近隣、友人とは実線の関係です。つまり、サービス中の関わりのみの専門職とは異なり、サロンで出会う近隣、友人とは自宅に戻った後も地域の中でつながり続けます。

また、関わり方の側面からみると、専門職は技術に基づく支援が中心ですが、近隣、友人は想いから始まる助け合いです。

今後の社会情勢はどう移行するでしょうか。しばらく少子高齢化は進行します。そして専門職不足はますます顕著となり、介護保険制度が重度化の方向に進むことが予測されます。その結果、これまでのように介護サービスを受けられないかもしれません。そうした事態が起きた時、どうなるのか。近隣同士が助け合う、共助の関係性の有無や強弱が生活の質を左右することになります。

ところで、私たちの社会には、デイサービスを必要とする人、サロンを必要とする人、どちらも必要な人がいます。本人の希望や状態に応じて適切なサービス、社会資源を利用できることが大切になります。

4. 「支え、支えられる」という生活習慣

繰り返しになりますが、サロンの役割とは、地域の中につながりや居場所を生み、そして、福祉コミュニティを再生することです。しかし、サロンが増え続ける一方で、役割と実際の運営に大きな乖離（ギャップ）が生まれました。原因は参加者をお客様にしていることです。

再び、全国社会福祉協議会が平成12年に発行した「ふれあい・いきいきサロンのすすめ」から引用します。

「ふれあい・いきいきサロン」は、ご近所の人たちがみんなで運営するものです。サロンにくる高齢者と、住民であるボランティアが共に、自発的に行うものです。サロンに参加する高齢者は、ある時は「利用者」、ある時は「運営の担い手」です。

では、なぜ参加者をお客様にしてしまうのでしょうか。この理由が考えられます。まず、サロン運営者自身が参加者を集めていることです。「参加者が少ない。だから、なんとか集めないといけない。」という言葉をしばしば聞きます。そこで参加者を集めるために、ゲストを招き、いろいろなプログラムを行い、「来てくれてありがとう」といいます。「と席を勧めお茶を出し、帰りには景品をプレゼントするなど、できる限りのおもてなしをしてしまう。たちまちお客様とスタッフという関係性が定着します。地域の中でのつながりと結びつきは強くなります。

また、次の引用文（あしやつどい場ガイド2019）からは、もう一つの理由を見つけることができます。

人は、「人の役に立ちたい（人を助けたい）」という潜在的なニーズを持っていることを前提とすると、「つどい場」では、一方的に支援してもらおうという関係ではなく、「支え支えられ」のお互いさまが多くあります。相手の「困りごと」が、自分の「で

きること」「であれば、助けることができます。そうしてお互いに「できること」と「できないこと」を交換することが、支え合いの活動につながります。

支え、支えられる生活習慣が身につくとき、その価値観を共有できれば、「誰もが主人公」になれるサロンが実現します。そのサロンはもう「参加者を集めるサロン」ではなく、「参加者が行きたいと思えるサロン」、自然に集まるサロン」に変わっています。

5. 家族の出会いなおし

孤立とは、「身寄りがいない」「とか」「ひとりで暮らしている」といった物理的な意味だけではありません。たとえ家族と同居をしていても、孤立している人は多くいます。家族関係の悪化や老々介護、ネグレクト（介護放棄）など原因は様々です。そうした関係性の孤立をどう解決すれば良いのでしょうか。

デイサービスやケアマネジャーなどの専門職の支援で解決できることがあります。家族が病気の知識や介護の方法を習得し、家族同士が集まるピアサポートの場などに参加をすることで、家族の介護力が高まり、関係性が改善していきます。これは専門職が担う家族支援の一端です。

一方、関係性の孤立に対するサロンの有効性も明らかになっています。サロンは家族と一緒に参加することができます。これはサロンの持つ大きな強みです。家族と一緒に参加すると、家の中では絶対に見せることがない笑顔や表情に触れることができます。また、プログラムに参加する姿を見て、「まだこんなこともできるんだ。」といわゆる残存能力に気づかされることがあるかもしれません。その姿から過去の出来事（辛いとき、私を抱きしめてくれた、私を励ましてくれた）を思い出し、あの時の恩に報いたいと不意に気持ちが決まることもあるかもしれません。つまり、**家族の出会いなおし**が始まります。ねじれた関係性を自然にほぐしてくれます。

家族の出会いなおしは、サロンという場の力が大きい。そして、場の力を最大限発揮することで、「誰もが主人公」になれるサロンづくりを進めることができます。

ここまで「生活を送る」「豊かな生活を送る」という文脈から専門職と近隣、友人の役割の違いを述べてきました。その違いを理解できれば、専門職と近隣、友人それぞれの強みを活かした連携ができます。好循環を生むことができます。

6. 集めるサロンから集まるサロンへ

今、サロンには入り口と出口に課題があります。入り口の課題は参加者の集め方、出口の課題は参加者の状態に変化があった時の対応です。どちらも専門職とサロンが連携することで解決ができます。

入り口の課題は先に記したように、サロン自らが集めることで参加者をお客様にしてしまうこと。例えるなら、手を掴みにいつている状態です。すると、「掴む人」「掴まれる人」の関係になります。一方、参加者が集まる状態とは、例えるなら友好的に手をつなぐ握手の状態です。

参加者が集まるサロンとは「紹介されるサロン」です。口コミが一番効果的です。また、区役所、保健センター、いきいき支援センター、医療機関、ケアマネジャー、民生委員・児童委員などいろいろな人から「あそこのサロンに行ってみたら。」「あなたにピッタリの場所だと思うよ。」と声をかけてもらう。結果、自然に参加者が増えていきます。

ところで、専門職は支援対象者の自立生活の実現を目指します。しかし、実際は、本人のできないことを行政サービスで解決する支援が中心になっています。例えば、「閉じこもりがちになり筋力が落ちてきた。」というニーズに対してデイサービスやデイケアなどを利用することで解決を図ります。しかし、これでは筋力の維持、回復が主な目的となり、本人の想いを汲んだ支援とは言えません。本人のやりたいこと、希望する生活を実現するためには、行政サービスだけではなく、近隣や友人のサポートやインフォーマルサービスが必要です。

「喫茶店に行きたい。」「お墓参りに行きたい。」「着物を着たい。」

たとえば、病気になっても年をとっても、やりたいことや叶えたい夢があります。

それでは、専門職が支援対象者をサロンに紹介するようになるにはどうしたらよいのか。当たり前のことですが、サロンの特徴や役割、トイシや段差などの環境を専門職に伝え、理解をしてもらうこと。これは社会福祉協議会の役目です。これまでも、サロンの開催日時や参加費など開設状況を掲載した冊子を作成し配布してきましたが、十分に活用されてはきませんでした。

今後はサロンの可視化をさらに進め、わかりやすく情報発信をするとともに、**専門職とサロンの交流会**を開催するなど連携できる関係づくりを進めていきます。

7. 新しい人を受け入れる力(紹介されるサロンをめざして)

サロンの運営者を対象にした調査結果をみると、「参加者が固定化している。」「新しい人が定着しない。」「との回答が上位を占めます。

長年ボランティアをしている人にその理由を聞いてみると、「新しい人を受け入れるには傾聴の力が必要ではないか。」と言います。つまり、「自分の話を聴いてくれた。」という満足感が「次も参加したい。あの人もう一度おしゃべりしたい。」という想いをかき立てます。

傾聴とは、相手が話す言葉や言いよどむ姿から、その背景にある喜びや悲しみ、苦悩や不安といった様々な感情を理解し、心を寄せること。そうした共感が心地よい会話を生み、信頼関係へとつながっていきます。

また、話しやすいように場づくりを工夫しているサロンがあります。初めて参加をした人と常連さんの席を隣同士にする、新しい年齢や地域の人を同じグループにするなど、工夫の仕方はいろいろです。さらに進めて、初めて参加をした人の好きなことや趣味をプログラムに取り入れ、「誰もが主人公」を目指しているサロンもあります。

ここでサロンの皆さんに質問です。「初めて参加をする人に対して、どんな工夫をしますか。」

《造記》

「聴」の旧漢字は「聽」と書きます。(きく)だけでなく(きこ)と読ませます。

その読みから「傾聴」の意味は、対話を通して相手のあるがままの存在を受け入れること(傾)と(聴)と解釈できます。

8. 参加者の状態に変化があったときの対応

生涯、サロンに参加し続けられれば……。しかし、いつかは病気やけがに直面します。その時、サロンからその状態に合ったサービス、社会資源に移らざるを得なくなります。

その変化の端緒に触れるサロンにとって、①参加者の状態の変化を早期にキャッチし、それでも、②できる限りの参加し続けられる環境をつくることに、③相談機関や適切なサービス、社会資源につなぐことは重要な役割と言えます。

それでは、①状態の変化を早期にキャッチするにはどうしたらよいのか。普段の様子を把握していることが大事です。「毎回参加していたのに最近見かけなくなったなあ。」「笑顔が減ったように感じる。」「家族の話を全くしゃべらなくなったなあ。」「これらは普段を知っているからこそ気づきます。

認知症は参加を阻むリスクの高い病気です。認知機能が低下すると、サロンに行く日や約束を忘れてしまったり、スムーズに作業ができなくなることがあります。すると、不安が募り、人と会うことが嫌になります。また、認知症だと指摘されることを恐れ、閉じこもりがちになることもあります。しかし、たとえ認知症になっても周りの理解とサポートがあれば参加し続けることは可能です。認知症を理解し必要なサポートができるよう「認知症サポーター養成講座」を受講するこゝはとても有意義です。これは認知症以外の病気にも言えることです。病気や障害を正しく理解することで先入観や偏見をなくし、相手の気持ちに共感できるようになります。そうした理解者が周りにいれば、安心して参加ができます。

また、②病気や障害があってもサロンに参加できる環境をつくることも大切です。できる限りの馴染みの生活が続けられるようなサポートをすること。それは近隣、友人同士のちょっとした助け合いです。例えば、約束の日を忘れてしまう人には当日、電

話やメールで伝える、転倒が心配な人には一緒に外出する、プログラムが上手くできない人にはさりげなくサポートするなどです。これらはサロンが育む助け合い、つながりの成果です。

ちょっとした助け合いをするうえで肝に銘じておきたい言葉があります。認知症の人本人の言葉です。

「私のできることを奪わないでー」

この言葉は、できないことだけをサポートする大切さを教えてくれます。

一方、いずれ来る心身機能の衰えに備えて、③専門職のいる相談機関とつながっておくことは、将来のリスクへの見通しを立て、事前の準備や心構えをする上でとても役立ちます。相談機関には区役所、保健センターをはじめ、社会福祉協議会、いきいき支援センター、高齢者いきいき相談室、障害者基幹相談支援センターなどがあります。

また相談機関では、健康状態や家族環境、これまでの生活歴などの聞き取り（アセスメント）を行い、その人の希望や状態に沿った適切な関係機関やサービス、社会資源につなぎます。

今、地域の人の生活を支えるサービスや社会資源は整いつつあります。あとは必要な人が適切なサービスを利用できるように、つなぐ役割を強化することが求められています。その一端を担うのがサロンです。

9. ケアマネジャーへのメッセージ

高齢者が自立した生活を送る上で、サロンが欠かせない存在であることは共有できるのではないでしょうか。

さて、ケアプランに対して、本人のできないことを介護保険サービスだけで解決する「サービスありきのケアプラン」になっていないか。」との指摘があります。その反省から、「その人らしい生活を支援するケアプラン」への転換が求められています。それは本人のできないことに着目するだけではなく、「*wellbeing, やりたいこと、そして希望する生活を応援する視点を持つこと*」です。

事例を紹介します。これまでずっと図書館通いを楽しみにしていたAさん。1年くらい前から、認知症状が現れ始めました。ひとりで本を探すことが難しくなり、また返却期限を忘れて他人に迷惑をかけたくないと図書館を利用することをあきらめてしまいました。

Aさんが再び図書館に行けるようになるにはどうしたらよいのでしょうか。もちろん、介護保険サービスだけでは難しい。そこで家族や近隣、友人にサポートをお願いする、外出支援ボランティアを活用する、もしくは図書館職員と相談し、認知症の人が安心して利用できる方法を一緒に考える、など地域の人との協働の視点が必要になります。

家族や近隣、友人やインフォーマルサービス、企業サービスなど様々なサービスや社会資源と協力をして初めて、その人らしい生活を支援できます。今回のAさんの例でいえば、家族、近隣、友人、外出支援ボランティア、図書館職員です。また、図書館職員と話し合うにあたり、いきいき支援センターの認知症地域支援推進員と協力することは有効です。さらに、認知症の人のピアサポートの場である認知症カフェへの参加も考えられます。日常の見守りという観点では、いきいき支援センターの見守り

支援員、民生委員、新聞配達員、認知症の人にやさしいお店登録事業、また本人がお住いの小学校区によっては地域支えあい事業を利用できるかもしれません。

それでは、業種や職種の枠を超えた連携を進めるための調整役は誰がするのでしょうか。

ケアマネジャーがすべてを調整するのは大変です。支援の輪を構成するメンバーの一人ひとりはずべて対等であり主体です。社会福祉協議会やいきいき支援センターなどに相談してください。

10. 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

新型コロナウイルスの感染症拡大防止対策をしながらサロンを開催するためには、マスクの着用、検温、換気、使用する物品などの消毒は欠かせません。さらに感染するリスクを減らし、開催し続ける方法として、3つのキーワードを挙げます。

距離、時間、屋外。

距離は、人と人との間隔を1メートル程度空けます。地下鉄の座席でお互いが正面に座るイメージでしょうか。席を空けて交流することで生まれる新たなメリットがあります。例えば、しっかりと声を出すということ。声を出す効果はいろいろなところで行われていますのでここでは割愛します。

次に時間です。15分から20分くらいのショートタイム開催を提案します。その時間では普段通りの交流は難しいかもしれませんが、テーマトークには適した時間です。例えば、相撲、オリンピック、料理、旅行、ペット、歌、学校、青春、1970年代などテーマを決めて話し合います。シンプルな方法ですが、意外と盛り上がりますし、回想法で得られる効果も期待できます。ただ、15分のために自宅から同じ時間をかけて参加するのは抵抗感があるかもしれません。これをきっかけに自宅の近くで開催するサロンが増えることを期待します。

最後は屋外です。公園や神社の境内などで開催してみたらどうでしょうか。区内にはさすがに森はありませんが、自然に身を委ねることで不安感が解消されたり、前向きな気持ちになることがあります。時に、自然に包まれてみることは、都会で生活する私たちにとって大切な時間になるはずです。

感染状況は日々変化します。また、サロンの開催場所や参加者の状況によっても対応は異なります。臨機応変に開催することが求められます。なかなか難しい運営になりますので、困ったときには社会福祉協議会にご連絡ください。

11. サロンの役割を整理する

サロンの目的は、地域の中でのつながりをつくり、居場所となり、そして福祉コミュニティを再生することです。そのため、サロンに求められる役割を整理します。

1 誰でも立ち寄れる

安穩できる場所があることは心の拠り所になります。

2 友人に会える

会いたい人がいることは気持ちを明るくしてくれます。

3 家族と一緒にに行く

家族と一緒に参加できる場所があることは出会いなおしのチャンスになります。

4 外出できる

外出できる場所があることは生活にメリハリを与えてくれます。

5 本音が話せる

なんでも話せる場所があることは生きるエネルギーを高めてくれます。

6 役割がある

自分が必要とされていると思える場所があることは自己肯定感を高めてくれます。

7 学べる

生涯を通じて学べる場所があることは好奇心や探求心を高めてくれます。

8 相談できる

介護や病気で困ったときに相談できる場所があることは安心感を与えてくれます。

9 専門職とつながれる

専門職とつながれる場所があることは相談に対するハードルを下げてくれます。

おわりに

健康な人は幸福感が高いそうです。逆に、幸福感の高い人は健康な人が多いと言われています。

健康に気を付けている人は多くいます。

でも、幸せに気を付けている人はどれだけいるのでしょうか。

幸せになれる簡単な心構えがあります。

それは応援することです。

「誰かを幸せにしよう。」「応援しよう。」と心がけて行動すれば、なぜか心の中がポツと温まり、幸せを感じることができます。

誰かの話を聴いたり、さりげなくサポートしたり、一緒に笑ったり、一緒に悲しんだり。

サロンは幸せを感じられる素敵な場所です。