

## 高齢者の生活を支える地域の助け合い活動について

研究員 松吉 夏之介

### 目次

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. はじめに               | 3. コロナ禍における高齢者<br>への生活支援 |
| 2. 高齢者世帯の現状と孤立<br>の課題 | 4. おわりに                  |

### 1. はじめに

今年2月、政府は「孤独・孤立対策担当室」を内閣官房に設置した。人口減少・少子高齢化、価値観の多様化等により、住民間の交流が停滞し、地域コミュニティが希薄化するなか、「社会からの孤立」は従前から問題視されてきた。新型コロナウイルス感染症はそうした状況をさらに悪化させることとなり、感染予防のための長引く外出自粛等によって他者との交流機会が減り、社会から孤立する人が増えている。同担当室には深刻化する孤独・孤立問題に対応していく司令塔としての役割が期待されている。

一方で、地域共生社会の実現が目指されているなか、子ども食堂や高齢者等の集い・通いの場（サロン）といった、地域とのつながりを創ろうとする活動は全国に広がっている。コロナ禍により対面での活動が制限される状況下では、そうした活動の継続は困難となっているが、感染防止に配慮し、新たな方法や様々な工夫によって、活動を継続・再開している事例も報告されている。本稿では、高齢者への生活支援の観点から、地域社会と

つながり続けるための活動の現状とともに、つながり続けることの重要性等について報告することとしたい。

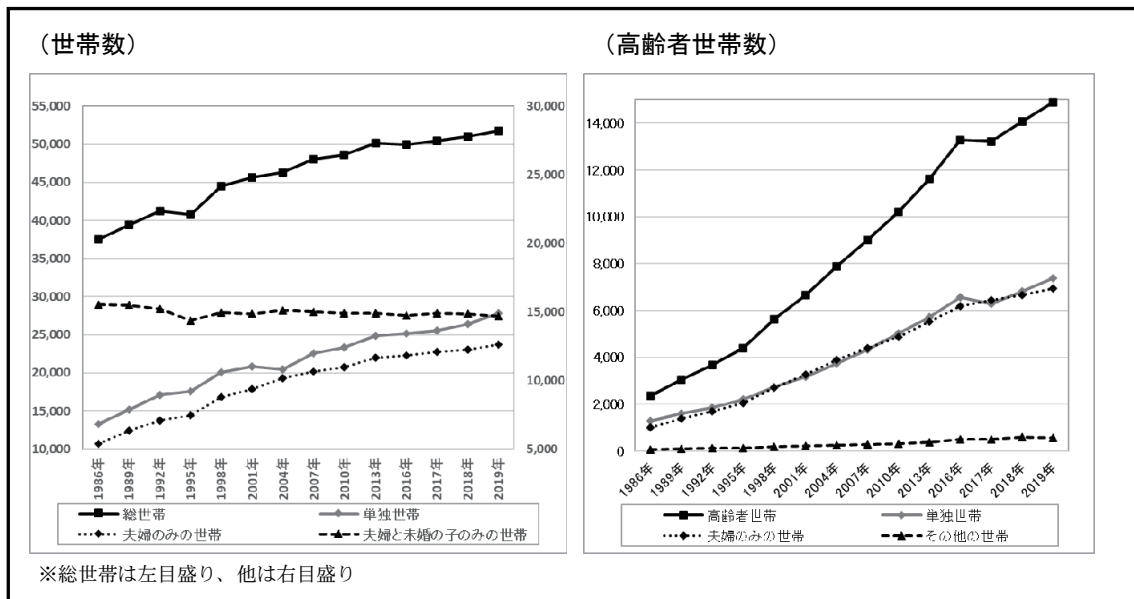
### 2. 高齢者世帯の現状と孤立の課題

少子高齢化が進む日本では、人口だけでなく世帯構造も変化している。厚生労働省の「2019年国民生活基礎調査」によると、全国の総世帯数は、1986年に3,754万4千世帯であったが、2019年では5,178万5千世帯に増加している(図表1)。人口が減少している一方で、総世帯数が増加しているのは、「単独世帯」、「夫婦のみの世帯」の増加による影響が大きい。同調査によると「単独世帯」は1986年に682万6千世帯であったが、2019年では1,490万7千世帯、「夫婦のみの世帯」は1986年に540万1千世帯であったが、2019年では1,263万9千世帯へと増加している。

また、65歳以上で構成される「高齢者世帯<sup>1</sup>」も増加している。1986年の236万2千世帯に対し、2019年では1,487万8千世帯、総世帯数に占める割合は約28.7%（1986年は約6.0%）となっている。その世帯構造は「単独世帯」が

1 国民生活基礎調査における「高齢者世帯」とは、65歳以上の者のみで構成するか、またはこれに18歳未満の未婚の者が加わった世帯をいう。

(図表 1) 世帯数・高齢者世帯数の年次推移



(出所) 厚生労働省「2019年国民生活基礎調査の概況」より筆者作成

736万9千世帯、「夫婦のみの世帯」が693万8千世帯となっており、「単独世帯」全体に占める高齢者世帯の割合は約49.4%、「夫婦のみの世帯」全体に占める高齢者世帯の割合は約54.9%となっている。

65歳以上の「高齢者世帯」は増加している現状にあるが、身体機能・生活機能が低下するとされる75歳以上の世帯数に関して、2019年4月に国立社会保障・人口問題研究所が将来推計を公表した。それによると、2040年には世帯主が75歳以上の世帯数が1,217万世帯、総世帯数の4分の1を占めることになる。単独世帯は全体で1,994万世帯、総世帯数の約4割となり、さらに75歳以上の「単独世帯」は500万世帯を超えるとのことである。

世帯主が健康で身の回りのことを自身で行うことができ、今の生活に不満がなく幸せであれば、高齢者が一人暮らし（単独世帯）であっても大きな問題はないだろう<sup>2</sup>。しかし、年を重ねるなかで健康状態が悪化してしまった場合は何らかの対応が必要となる。例えば、一人暮らしの高齢者が認知症になってしまった場合、住民や別居の家族、友人、自治体等がその症状に気づくことができれば事前の対応も可能であろうが、そうでない場合、火の不始末による事故や消費者トラブル、健康・衛生面の悪化等が複合的に起こりうる事が想定される。

また、健康であっても、生きがいがなく地域社会から孤立<sup>3</sup>している場合には何らかの支援が必要となる。近藤（2020）は、日本老

2 60歳以上の男女を対象とした、内閣府の「令和元年度 高齢者の経済生活に関する調査結果」では、現在、どの程度生きがい（喜びや楽しみ）を感じているかを聞いており、生きがいを「十分感じている」は37.2%、「多少感じている」（42.5%）を合わせると80%近くが生きがいを感じているとの結果も出ている。

3 藤森（2018）によると「孤立の測定指標は定まっているわけではないが、先行研究を見ると、(1) 会話頻度、(2) 頼れる人の有無、(3) 手助けする相手の有無、(4) 社会活動への参加状況、などが指標として挙げられている」としている。そして、「会話頻度」と「頼れる人の有無」が、世帯類型別の孤立状況を示しているが、それによれば「単独世帯の男性」と「ひとり親世帯」で孤立の傾向が際立つとのことである。

年学的評価研究（Japan Gerontological Evaluation Study：JAGES）のうち、高齢者の社会的行動と健康の関連を示した研究論文を抽出し概括している。そのなかで高齢者における外出や歩行、人との交流、社会参加といった行動が、介護、認知症、転倒、うつ、高血圧、歯の喪失、糖尿病、もの忘れ、死亡等のリスクを低下させ、主観的健康感を高め、地域全体の高齢者の健康を向上する可能性があることを示した。また、それらの機会が制限されることで、認知症、早期死亡へのリスクが高まり、要介護状態も重症化することを予測している。

### 3. コロナ禍における高齢者への生活支援

高齢者が孤立しないためには、地域社会とのつながりを持ち、積極的な社会参加を実現できる環境づくりが重要であろう。厚生労働省（2015）によると、高齢者の生活が安定して営まれるには「5つのこと」と「ちょっとしたこと」が必要だという。「5つのこと」とは、自分の存在を気にかけてくれる人がいるなどの「安心」を確保できていること、掃除や買い物等の「日常的な家事」、通院等の「外出」、友人等との「交流」、大掃除や家電製品の買い物等の「非日常的な家事」をできることで、「ちょっとしたこと」とは、蛍光灯の交換等、日常生活で不意に起こることへ対応できることである。これらのことは高齢者の生活支援ニーズに位置づけられ、ニーズが充足されていない高齢者に対しては、公的介護保険外のサービスとして、生活支援サービスの提供活動が行われている<sup>4</sup>。

このような活動は、しばしば「助け合い活動」と総称され、JAグループにおいては「JA助けあい組織」が馴染み深い、生活協同組

#### 高齢者に必要な

#### 「5つのこと」と「ちょっとしたこと」

- ◆安心  
情報を提供したり、何かトラブルが生じたときの早期対処や危機管理など、高齢者にとっての安心を確保すること
- ◆日常的な家事  
掃除、洗濯、買い物、調理、布団干し、ごみ捨てなどの日常的な家事のこと
- ◆外出  
通院や買い物の際の移送や付き添いなど
- ◆交流  
友人や近隣の人たちなど仲間づくり
- ◆非日常的な家事  
大掃除や日用品以外の家電等の買い物
- ◆ちょっとしたこと  
壁掛け時計の電池交換や、蛍光灯の交換、固い蓋の開け閉めなど日常生活において思いがけず起こること

※公益財団法人長寿科学振興財団HP  
「健康長寿ネット」より筆者作成

合やワーカーズコープ、社会福祉協議会やNPO法人等、様々な団体によって行われている。また、「安心」を確保するための見守りサービス、「交流」するためのサロン提供、訪問介護事業所であれば、介護給付サービスに加えて「日常的な家事」を行う等、提供活動（サービス）の内容も多様である（図表2）。

中條（2019）は助け合い活動について、担い手の変容、政策とは別の互助の可能性といった視点から、その歴史的展開と今後の展望を分析・考察している。そのなかで、1970年代に高齢者問題の深刻化を受けて、中高年の主婦グループが地域の問題解決のための活動

4 介護保険外サービスについては、松吉夏之介「介護サービスの全体像と提供に係る論点について—次期介護報酬改定に向けて—」『共済総研レポートNo.170』pp. 52-57（一社）JA共済総合研究所を参照。

(図表2) 助け合い活動の主な内容

名称	内容	利用者の声
食事サービス	高齢者などに栄養バランスを考えた食事を届けるとともに、訪問の際に様子を確認したり話を聴いたりする。集まって食事をする会食も行われる。	栄養を考えたお弁当を届けてもらえて助かっている。配達ボランティアの方のおしゃべりも楽しみ。
移動・外出支援	通院をはじめ生活のためのさまざまな外出、移動を支援する。近年は、過疎地などでの公共交通機関の縮小や商店の閉鎖による「買い物難民」のニーズへの対応等、活動の幅が広がっている。	友達と一緒に、行きたかったお店へ買い物に行くことができた。
宅老所	民家等を活用し、家庭的な雰囲気の中で一人ひとりに合わせたケア（通い、泊まり、在宅支援等）を行う。子どもや障がい者も受け入れる「共生型」の取組みとして広がりをみせている。	毎日出かけられる場所があって、いろんな人と話もできるので、生活にリズムができています。
居場所・サロン	気軽に出かけられる身近な地域で、住民やボランティアが中心になって企画し、共に運営していく楽しい仲間づくりの活動。「居場所」「サロン」「カフェ」など、さまざまな名称や内容で広がっている。	サロンに行くようになって、以前得意だった絵をもう一度描き始めた。趣味の絵手紙教室の講師を頼まれて、張り切っている。
見守り支援	町内会や小学校区といった小さいエリアで、支援を必要とする高齢者等を住民相互で支え合う。定期的な訪問や声かけ、ゴミ出しや買い物といった簡単な手伝いを行う。	急に家族が入院することになった時も、近所の見守りのボランティアの方々の手伝いに来てくれて助かった。
訪問型サービス	利用者と担い手がともに会員になり、住民相互の助け合い活動として、調理や掃除、洗濯等の家事援助、話し相手といった訪問型のサービス提供等を行う。	布団干しや大きなもののゴミ出しを手伝ってもらえて助かった。

(出所) 一般社団法人全国社会福祉協議会「新地域支援構想会議パンフレットーまちづくりのために助け合い活動をひろげましょうー」より筆者作成。

をスタートさせたことが助け合い活動の出発点としている。そして、1980年代に在宅福祉サービス供給システムの構築を目指す福祉改革の流れに沿って活動が発展し、1987年に一般社団法人全国社会福祉協議会が助け合い活動に対し「住民参加型在宅福祉サービス」という枠組みを設定した。助け合い活動の位置づけが大きく変わるのは、1998年の特定非営利活動促進法、2000年の介護保険法の施行であり、「生活支援」と「身体介護」の分離が行われ、助け合い活動が再編されたと整理している。

助け合い活動の基本は利用者と担い手が対面し、支え合うことである。しかし昨今のコロナ禍により、対人距離をとること、感染予防のために外出を自粛することが求められている。前述の近藤（2020）では、「社会的行動制限は感染リスクを抑えるために必要なことではあるものの、健康を損なうデメリットもあるため、感染リスクを抑えつつ、人との交流、社会参加の機会を設ける必要がある…密

閉、密接、密集を回避しつつ、他者との交流を続けることで、感染リスクと将来の健康リスクが減じ得るだろう」と結論付けている。高齢化、単身世帯の増加にコロナ禍が拍車をかけ、これまで地域の通いの場等を利用していった高齢者の孤立化や心身の健康への影響が懸念される現状にある。

厚生労働省は、感染防止に配慮しつつ、新たな方法や様々な工夫によって、助け合い活動を継続・再開している事例を収集し、ホームページで公表している<sup>5</sup>。図表3は、厚生労働省の当該公表事例を基に、新型コロナウイルスの拡大前後における事例数をまとめたものであるが、感染拡大後は定期的な訪問や手紙・ポスティングによる見守り、オンラインによる交流機会の確保、自宅でする体操等の事例が増えていることを確認できる。他者につながるためにインターネットを利用している高齢者が、利用していない高齢者より健康感、幸福度が高い傾向がみられるとの調

5 厚生労働省「感染防止に配慮したつながり支援等の事例集」[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_12108.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12108.html)

(図表 3) 新型コロナウイルスの感染拡大前後における助け合い活動の事例数

感染拡大前							感染拡大後									
子ども食堂	支援者への支援（中間支援）	食糧支援（食料配達）	見守り	集いの場・交流サロン	家事支援（代行）	体操（介護予防）	フードパントリー	支援者への支援（中間支援）	食糧支援（食料配達）	見守り・訪問	手紙・ポスティング	DV・虐待への対応	オンライン交流	家事支援	体操（運動）	自宅での介護予防
14	8	7	12	46	8	32	9	10	14	29	24	2	7	7	23	21
<b>計 127</b>							<b>計 146</b>									

(出所) 厚生労働省「感染防止に配慮したつながり支援等の事例集」より筆者作成。  
 ※ 図表中の数字は取組事例数（団体数ではない）。

査結果<sup>6</sup>も出ており、コロナ禍で分断を余儀なくされたつながりは、オンラインで補えることも示唆されている。

#### 4. おわりに

東日本大震災では様々な支援の輪が広がり、絆の大切さが再認識された。コロナ禍においても、地域とつながり続けることの重要性はあらためて確認され、地域共生社会の実現に向けた方策を再考し、実現していくための議論が進められている。

本稿では高齢者の生活支援の観点から、高齢者の孤立化を防ぐ（つながりを確保する）ことに言及したが、地域で助け合う社会は、地域で生活を共にするすべての人が支え合う社会であると考え、介護事業所の中なかでは、利用者がこれまで過ごしてきた生活環境に近い形の「まちづくり」を進めている事業所もある。それは、介護事業所にカフェ（サロン）

や保育所、食堂等を併設していく取組みである。そのなかでは、高齢者が人生の先輩として、子どもや若い世代の先生役となり、その知恵を伝承する。それは高齢者の生きがい・健康増進にもつながることとなる。また、近年ではeSPORTS等において、高齢者がゲームに親しんでいるとの報道もされており、子どもや若い世代が先生役として、高齢者に関わりを持てる機会が増えている。高齢者の社会的孤立の防止を考えたとき、世代を超えて、互いに教え・学びあう社会の実現、仕組みづくりも重要であろう。

地域で支え合うインフォーマルな活動は、これからも様々な形で広がり続けるだろう。しかし、そのような活動を継続していくには、人材や費用面での課題は当然のこととして生じてくると思われる。地域で暮らす人々の安心を確保していくための活動が生まれる背景、持続可能性等について、JAにおける活

6 日本福祉大学 報道発表Press Release No：217-20-8「ネットによるつながりがあると健康な人が1.6倍」  
[https://www.jages.net/library/pressrelease/?action=cabinet\\_action\\_main\\_download&block\\_id=3333&room\\_id=549&cabinet\\_id=224&file\\_id=7230&upload\\_id=8760](https://www.jages.net/library/pressrelease/?action=cabinet_action_main_download&block_id=3333&room_id=549&cabinet_id=224&file_id=7230&upload_id=8760)

動事例とともに、今後分析していくこととしたい。

(脚注以外の参考文献・資料)

- ・一般社団法人全国社会福祉協議会「新地域支援構想会議パンフレットー暮らしやすいまちづくりのために助け合い活動をひろげましょうー」2015年8月  
[https://www.shakyo.or.jp/news/20150915\\_chiiki.pdf](https://www.shakyo.or.jp/news/20150915_chiiki.pdf)
- ・公益社団法人全国国民健康保険診療施設協議会 調査研究委員会「新型コロナウイルスに立ち向かう地域包括ケア事例集とQ&A」2020年4月  
<https://www.kokushinkyo.or.jp/index/principalresearch/tabid/57/Default.aspx?itemid=762&dispmid=1547>
- ・公益財団法人長寿科学振興財団HP「健康長寿ネット」  
<https://www.tyojyu.or.jp/net/index.html>
- ・厚生労働省(2015)「平成26年度 生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)に係る中央研修」2015年3月  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000084710.html>
- ・厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査の概況」  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/index.html>
- ・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)2019年推計ー2015(平成27)年~2040(平成52)年ー」2019年4月19日公表  
<http://www.ipss.go.jp/pp-pjsetai/j/hpj2019/t-page.asp>
- ・近藤克則(2020)「新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆: JAGES研究の知見から」一般財団法人日本健康開発財団『日本健康開発雑誌』第41号
- ・内閣官房HP「孤独・孤立を防ぎ、不安に寄り添い、つながるための緊急フォーラム」  
[https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku\\_tsunagaru\\_forum/dail/gijisidai.html](https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kodoku_tsunagaru_forum/dail/gijisidai.html)
- ・中條共子(2019)『生活支援の社会運動』青弓社
- ・藤森克彦(2018)「社会的孤立の解消へ 日本の政策に必要なこと」東洋経済新報社『週刊東洋経済』2018年11月3日号