



令和3年4月発行  
 発行 青山地区民生委員  
 児童委員協議会  
 TEL (65) 5237  
 (三ツ森会長宅)

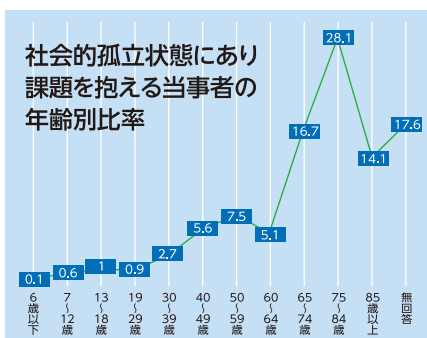
## 「社会的孤立」の実情について

会長 三ツ森 義久

新型コロナウイルスの出現で社会が一変しました。昨年開催予定であった東京オリンピック・パラリンピックは延期され、わが国において初めて「緊急事態宣言」が発令されるなど、新型コロナウイルスは未曾有の災禍をもたらしています。私たち民生委員・児童委員は、コロナ禍にあっても行政・社協をはじめ地域のさまざまな方がたと連携し、常に地域住民に寄り添いながら、誰もが安心して暮らすことができる地域づくりをめざしています。

近年社会的にも十分に明らかになっていない「社会的孤立」の実情について、民生委員・児童委員の活動を通じて明らかにすべく、5年前に当地区を調査した結果20数名の「引きこもり&ニート」が20歳代から60歳代の分布でした。

一方全国では、社会的孤立状態にあり課題を抱える当事者は、約6割が高齢者。社会的孤立状態にあり課題を抱える当事者は75歳以上が42.2%であり、65歳以上の高齢者でみると約6割を占めていた。全体の半数近くがひとり暮らしであり、約35%が「65歳以上独居」だった。ひとり暮らし高齢者もしくは高齢者のいる世帯において、支援を必要とする状態に陥りやすい傾向が見られた。当事者に「認知症あり」との回答が25.3%、「障がいあり」との回答が27.6%となった。つまり、4人に1人以上は「認知症」もしくは「障がい」があるということです。



地域住民の気づいていた割合は、町村部の方が高い。地域住民が、その世帯が課題を抱えていることに気づいていたかを尋ねたところ、「気づいていた」割合が55.2%だった。自治体区別に見ると、「気づいて

いた」割合は、町・村が政令市・特別区よりも高く、町村部の方が人と人とのつながりが残っているとも言える。また、地域住民が気づいていたかどうか「不明」という割合は都市部ほど高く、民生委員であっても周辺住民からの状況把握の難しさが伺われる。

「親の年金頼みで子が無職」は、「8050」と表現されるが、今回の調査からは、親が65～74歳である割合も20.8%を占め、「7040」というケースも多いことが伺われる。また、記述された事例概要からは、「9060」というケースもあれば、「906030」や「805020」といった

三世代、「90603010」という四世代で年金頼みになっているケースもあった。

さらに、特に「親の年金頼みで子が無職」の事例においては、親がいなくなった途端（施設入所、入院、死亡など）、他の課題へと展開していくケースが多く見られた。例えば、80代の親と50代の無職の息子とのふたり暮らしで主な収入が親の老齢年金である場合、親がいなくなって収入が絶たれることで、家賃滞納から住まい不安定になったり、ゴミ屋敷化して近隣住民とのトラブルになるケースである。

今回の調査で把握した課題を抱える人の多くは、「認知症」や「知的・発達障がい、精神障がい」があり、自らの状況を認識できていない可能性に加えて、SOSを発する意思や意欲が低い状態にある可能性もある。このようなケースに対し、民生委員の訪問や近隣住民からの相談をきっかけに関わりが始まっている例も少なくない。民生委員が社会的孤立状態にある人を把握するというアウトリーチの機能を果たしていると言えるが、民生委員だけでは限界がある。今後、これまで以上に地域住民や関係機関などを巻き込んだ地域力の向上が必要になる。

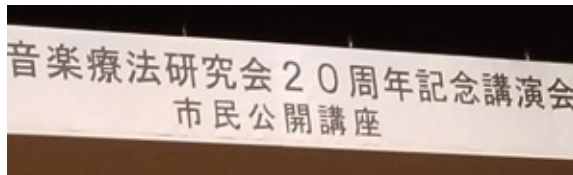
つないだ先の機関が実施した支援として、各支援機関を通じて高い割合だったのが、「定期的な訪問」だった。つないだ先が支援をできるようにするまでに当事者との信頼関係の構築に時間を要していることが伺われる。また、本人に会うことすら難しい「ひきこもり」や、本人自身の意欲が重要になる就労は、適切な支援機関につないだとしても、支援開始までに長い時間を要するケースが多くみられた。

さらに、つないだ先の機関が支援をしなかった(できなかった)事例をみると、本人や家族による拒否が多くを占めている。しかし、例えば「親の年金頼みで子が無職」や「ひきこもり」の事例のように、当初は家庭の中の課題だったものが、長期化すると課題が複合化・深刻化し、地域の課題となる場合もある。時間をかけて、本人との信頼関係を構築し、支援を受け容れるように促すことが、地域課題の予防あるいは解決につながると考えられる。つないだ先の機関が支援をした場合でも、支援をしなかった(できなかった)場合でも、民生委員や民児協として高い割合で「定期的な訪問」を実施している。社会的孤立状態にある人のなかには、民生委員だけを介して地域とつながっている事例も多かったが、民生委員だけが背負い込むのではなく、地域住民とタッグを組んでいくことが、今後は一層重要になってくる。

それは国が掲げる地域共生社会の実現につながるが、そのためには専門職・専門機関による包括的・総合的な相談支援体制の確立が前提となる。専門職による相談支援体制が確立されたうえで、民生委員が地域とのつながりを再構築するきっかけを作りつつも、住民同士が関わり合い、そしてそれを専門機関等がきちんと支援していくことができこそ、成果が現れるまでに長い時間を要する社会的孤立状態にあって課題を抱える人の支援が可能になるといえる。

# 健康寿命を延ばす歌!!

～市民公開講座に参加して～



## 令和2年1月12日(日) 音楽療法

演題:「歌で気づく!フレイルと認知症」  
～音楽療法で口から診断・予防～  
講師: 甲谷 至 先生(歯科医師)

1月12日(日)成人式や出初式などの行事のため活気に満ちているまちを通りながら、さまざまホールへと向かいました。

フレアなら、朝のドラマで知っていますが、フレイルとは“何ぞや”という思いでした。

これまでも、歌の力は実感していました。それは度重なる震災の後、復興ソング♪花は咲く♪や、アスリートへの応援歌♪栄光への架橋・風が吹いている♪などで心の傷を癒したり、勇気づけられたりしていました。歌は心の塵埃を掃除してくれるものと思っていました。

先生が話されたのは、音楽はホットするひと時と、コミュニケーション

の役割をはたして、口の筋肉を動かすことで充実した日常生活を生み出すために、健康寿命を延ばすことができると話されました。

のどや口の働きは「健康」と「病気」を切り替えるスイッチであると申されました。「死への直行便」となる誤嚥性肺炎を予防するために歌ってください。老化は口から始まると、言葉を強められました。

“口の虚弱高齢者”をフレイルと名づけて5年。一般的な認知度が低いと憂いておられました。

### フレイルの判定

1. 体重の減少
2. 疲労感
3. 日常生活の低下
4. 下肢筋力の低下
5. 上腕筋力の低下(ふたが開けづらい・物を落す)

☆3つ該当…フレイル ☆1～2境界…予備軍

☆該当なし…将来への予防に努める

住民一人ひとりが「自身の健康について、考えたり、話せたりする事が大切」と話されました。

“フレイルを予防しよう”をキャッチフレーズに、歌うことが口腔ケアになる。口と命と音楽の深い結びつきについて学ぶことができました。



令和2年  
1月19日(日)

梅の蕾が膨らみ始めた頃、桐ヶ丘・上津地区の委員の皆さんが色とりどりの折り紙を持って、グループホームを訪ねました。

折り紙は老若男女問わず人気があります。皆さんは童心にかえって楽しまれていました。



令和2年  
2月16日(日)

新型コロナウイルスが報道される中、矢持・博要・高尾・主任児童委員の皆さんが、全員マスク着用をしてグループホームを訪ねました。

2班に分かれて交流しました。童謡(春の小川、ふるさと)等や森のくまさん、幸せなら手をたたこうを動作で表現しました。





# ひきこもりの 理解と対応

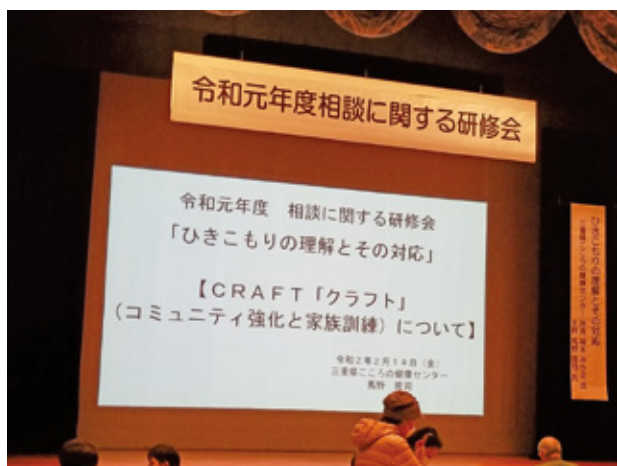
令和2年2月14日(金)新型コロナウイルスが心配される中、各市町村単位民児協より2名の参加者で研修会が三重県総合文化センターで行われました。

講師は三重県こころの保健センター所長 楠本みちるさん。「ひきこもりの理解とその対応」というテーマで講義を受けました。

ひきこもりは近年、複雑化、多様化、長期化していると話されました。ひきこもりが長くなるにつれて、本人、親子共に高齢化していると指摘されました。

それにつれて問題も増えて、病態も複雑になっています。これは個人、家族だけの問題ではなく地域なども側面から考える必要があると述べられました。

不適切な対応については「家の外へ出なければならない」「働ければよい」という言い方をするのはよくないと話されました。ひきこもり支援において必要と思われるのは、「家族を長期間支える社会資源」「本人や家族に適切に対応できる支援者の育成」「本人の居場所」を挙げられました。



続いてCRAFT「クラフト」～ひきこもりの家族支援ワークブック～の講義がありました。三重県こころの健康センター主幹 馬野隆司さんを講師に、演習を受けました。

クラフトのプログラムは3つの内容でした。

## 1. 問題行動の理解

攻撃的行動、社会不参加、不規則な生活パターンなどを整理し、本人や家族にとってどのような利益や不利益あるかを理解します。

## 2. 家庭内暴力の予防

暴力的行動が起こったり、起こりそうだったら、家族が本人から離れるタイムアウトする。但し本人に説明してから(冷却期間)逃げるのではない。

## 3. 肯定的なコミュニケーション技術の獲得として7つのポイント

- ①短く。(長いコミュニケーションは、聞き手の気持ちを削ぎ、話しの要点を分からなくする)
- ②肯定的に。(非難するような口調で話すと、相手を守りに入らせ口論になる)
- ③特定の行動に注意を向ける。(行動を明確にしない叱り方は、人格を否定する事になる)
- ④上手にほめて望ましい行動を増やす。
- ⑤先回りをやめ、しっかりと向き合って望ましくない行動を減らす。
- ⑥家族自身の生活を豊かにする。(本人が動き出そうとするには)家族が楽しそうにしている姿を見せることできっかけになることがある。
- ⑦相談機関を上手に勧める。(家族が相談機関を利用したいと思わせる工夫をする)

まとめに、支援者のメンタルヘルス(こころの健康)として、顔の見える関係づくり(一人で抱えこまないこと)十分な休息(気分転換)自分の限界を知る(無理をしすぎない)としめくられました。



Tea  
Break



## おすすめ映画「長いお別れ」～だいじょうぶ。記憶は消えても、愛は消えない～

「湯を沸かすほどの熱い愛」の中野量太監督作品。

近い将来65歳以上の1/5が発症するという認知症は(出典:厚生労働省)今や身近な事になっております。厳格だった父の発症により、自分自身の人生と向き合うことになる家族の7年間を、暖かな眼差しをもって優しさでユーモアたっぷりに描かれた本作。ぜひ、いきいきサロンやご家族でご鑑賞ください。

## 7月 定例会開催

コロナウイルスの第2波が囁かれる中、青山福祉センターで毎月、第1水曜日は役員会、第3水曜日は定例会会議に先立ち全員起立で民生委員・児童委員信条五つを唱和いたします。毎回背筋がピンと伸びる使命感を覚えます。

今月は新型コロナウイルス対策緊急支援募金協力、外国人住民向け食糧支援事業、火災報知器取付申し込み状況などを主に話しあわれました。

この会で社会福祉の増進、常に地域の実情把握、社協、包括支援センター、多職種の皆さんと連携することの大切さを確認できる場です。



全員マスク着用で



このソーシャル  
ディスタンスで

## 種生おしゃべりサロン山立 ～七夕飾りを作ろう～

令和2年  
7月14日(火)



種生山立下集議所で定期のおしゃべりサロンが開かれました。雨降りの中でも元気に集まり、コロナ感染を広げないよう気をつけました。美味しい昼食に満足したあと、一週間遅れの七夕飾りを作りました。

世話人さんの指導のもと何十年ぶりの工作。ハサミで切り、のりをつけて貼り短冊に願い事を書く作業に四苦八苦! 手が止まったのは願い事。「何書くの?」80の歳になり願い事? いろいろおしゃべりしている内に脳が動き出し「コロナにかかりませんように」「猿がいなくなりますように」「足の痛いのが治りますように」と、次々出てきました。それを笹に飾りつけ並んでパチリ! 楽しいひと時でした。

みんなの願いは「元気でいつまでも笑い合えますように」が共通でした。



## ここに集う方々の笑顔にふれて!!

新型コロナウイルス禍で活動を自粛されていた、阿保地区東部「和の会」松本新一(老人クラブ)会長や役員の方々の願いを乗せてイベントが開催されました。(於:東部多目的集会所)



入口では手指消毒スプレー、会場は左右の窓、後ろの扉が開かれ、空間からは、つかの間の雨上がりの涼風が頬をなでていました。座席はソーシャルディスタンスが確保されて安心感がありました。

第1部は「転倒予防教室」講師:山崎文子(フィットネスウエーブジャパン)さんの軽妙な指導で、参加の皆様を引き込んでいました。







日常生活の中で身体がちぢこまった状態を指摘されて、椅子にもたれかかる時間を短く、真っすぐに座る。座りながら足指の屈伸や肘の上下運動などを歌を交えながら、気がつけば1時間があっという間に過ぎていました。あちこちで「家でも続けよう」という声が聞かれました。

第2部はカラオケ大会でした。ここで

も感染対策としてマイクの使用の都度、アルコール綿で全体を何度も拭かれていました。見る間にゴミ袋がアルコール綿とキッチンペーパーで膨れ上がっていました。

歌大好きな方、聴いて楽しむ方。笑顔が溢れていました。

会長挨拶では、元気と笑顔を絶やさないためにもフレイル予防や集う居場所づくりの大切さを話されました。晴れやかな顔で帰路につく皆さんの姿が臉に残りました。

## 主任児童委員の見守りから

# 7月『新型コロナ感染拡大防止策の休校が解けて』



学校に向かいバスを待つ生徒

新学年の喜びや学校での居場所を見つけることなく始まった学校生活。その学校生活が休校となり、家庭での生活となりました。子ども達は言うまでもなく保護者や先生方も経験のない事で、ご苦労が多かったことと思います。

学校生活が始まり、生活のリズムを取り戻すことは大変だったと思います。中学校では、早速テストが行われているとの事でした。そのような状況の中でも生徒の皆さんは部活でエネルギーを発散されているようでした。

小学校においては、一人ひとりの生活状況が大きく異なったため、先生方は子ども達一人ひとりの「緊張感」の内面理解に向き合い、教育目標達成、子ども達が人としての力を身につけるよう、大人の見守りが必要になるとのお話でした。

県内においても、小学生が感染された情報もあります。誰もが何事にも正しく理解して、不安を乗り越え、前向きに取り組む社会人になりたいものです。



バスを待つ生徒



3密を避けて乗車する生徒

## 『春のほほえみのつどい』が秋に形を変えて叶う!!



春に例年、独居高齢者の方々と、さくら保育所、よさみ幼稚園の子ども達との交流会を青山福祉センターで行ってきましたがコロナ禍の中、相方の楽しみがなくなると社協の方が次のようなことを企画してくださいました。

鉢植えのお花と子ども達の手づくりの「いぬとねこのペープサート・うちわ」をプレゼントすることになり、地区担当の民生児童委員が見守り時にお渡しいたしました。

皆さまはとっても喜ばれて、子ども達への“ありがとう”では足りないくらい多くの感謝の言葉をいただきました。子ども達にぜひ伝えたいと、メッセージカードを社協さんに託して届けてくださいました。来年はできますようにと願いを込めて……………。



# 金木犀の香りが微かに残る中の下校時見守り

～桐ヶ丘地区1丁目～8丁目 民生児童委員の皆さんが見守り～

令和2年  
10月13日(火)



爽やかな秋風に乗って下校のチャイムが聞こえると児童たちが一斉に校門目指して歩いてきます。今日の楽しかったことでしょうか、賑やかにおしゃべりしながら～。

見守る青山小学校 中浦基之校長先生、名張警察防犯署員、長年にわたり見守り活動をされる吉田さんの優しい眼差しに子どもたちは、手を振り笑顔で応えていました。校門前で見守る、顔なじみの民生児童委員さんも声かけをして子ども達とそれぞれの言葉が飛び交う光景に心が和むひと時でした。取材に来ていたアドバンスコープ、YOUさんもホットなニュースを届けてくれることでしょう。



〈青山民生児童委員協議会 広報部〉

## 明日の発展につながる教育を 「毎日が未来への分岐点」

〈三重県教育ビジョンより〉

カレンダーも残すところ2枚になった11月10日(火) 青山民児協会 会長、民生児童委員8名が青山小中学校を訪問。青山小学校校長 中浦基之 先生、青山中学校校長 三木 茂 先生より児童・生徒の成長の様子や未来へ向かう教育ビジョンを伺いました。

両校に共通していたのは出会う児童、生徒、教職員の皆さんが自然体で挨拶をされていたこと。整備された校庭、校舎内の清潔感が心地よく感じました。

また、新しい時代を「生き抜いていく力」の育成では小学校の教育目標「夢にむかって…」やめざす子ども像を明確にされ、「授業づくりの10か条」に感銘しました。

中学校では「確かな学力・豊かな心・健やかな身体」の育成についてタブレットを使っていくための準備が進んでいること。人権、支援教育の推進のお話に青中伝統の教育力を感じました。

両校ともにコロナ禍の中、運動会、体育祭をやり遂げ、不可能に近い修学旅行も三転四転しながら工夫して実施されたお話しは参考になりました。

未来がどのような姿や光景で児童・生徒たちを待ち受けていようと、この学び舎を巣立ち羽ばたいてゆく一人ひとりの輝く姿を想像しました。



## 編集後記

かけがえのない日常生活ができない日々が続く中、住民の皆さまには家で過ごされることが多くなり、これまで手がつけられなかったことにも時間を使う方々が増えたことでしょう。

民生児童委員として日々の見守り活動の大切さを痛感致しております。緊張感を持って地域を歩きながら皆さまが願っている事に近づき、寄り添いたいと思っております。

昨年はコロナ禍の中、思い通りのことができず中止になった計画が多くあり申し訳ありませんでした。

各地域の住民自治協議会と連携して、健康講座・実技教室や医療福祉の情報発信等をしてまいります。

桜の開花が待たれます。桜は人生を彩り励ます節目の花だと思えます。お健やかな毎日でありますようお祈りいたします。

広報部員一同