

企業のSDGs・CSRご担当者様へ

みんなで  
推進!

# 現役勤労者の 生活支援ボランティア活動



超高齢社会の日本。一人暮らしなどで誰かの手助けが必要な高齢者が増える中、こうした方々を支えるために、現役世代のボランティアの方たちが活躍できるよう、参加の働きかけと活動の応援をお願いします。



公益財団法人

さわやか福祉財団

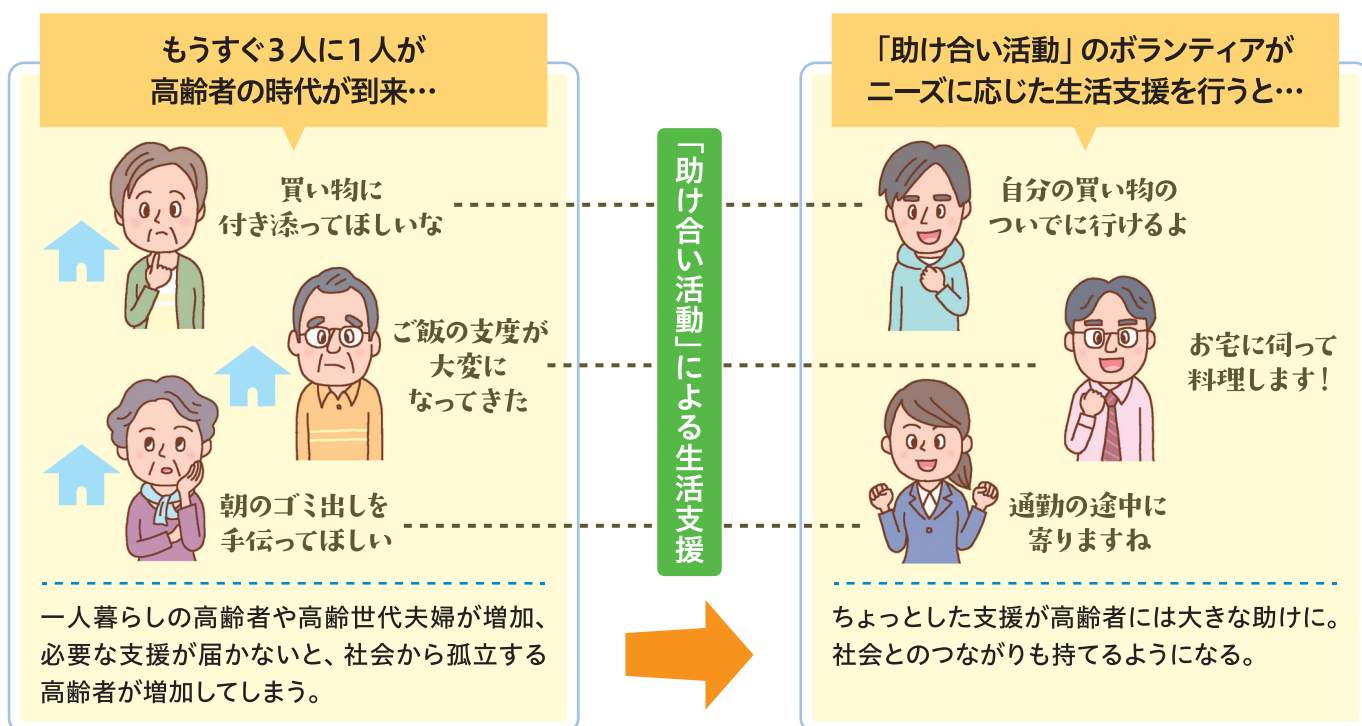
# ／いつまでも“いきいき”と暮らせる社会のために／ 生活支援ボランティア活動が必要です

## ▶ 「生活支援」は高齢者にとっては命綱

高齢になると、今までできていた生活の細かなことが次第にできなくなってきます。例えば買い物や食事の支度、電球の取り替えなど、ちょっとしたことに誰かの手助けが必要になります。病気になれば医療、介護が必要になれば介護保険のサービスを受けることになりますが、このような制度の対象とならない日常の「生活支援」の部分を支えるのが、地域の「助け合い活動」です。

日本は高齢化が急速に進んで今や超高齢社会となり、2036年には3人に1人が65歳以上になると予測されています。今後一人暮らしの高齢者はさらに増加していくでしょう。近年顕在化してきた高齢者の引きこもりや孤立死などの背景には、社会とのつながりの希薄さがあります。若い人にはなんでもないことでも、そばに頼れる人がおらず、体が思うように動かなくなった高齢者にとっては、まさに生死に関わる重大な問題となるのです。

そんなとき、誰もが身近に気軽に助けを求められる人がいれば、このような事態も回避できます。「助け合い活動」のボランティアとのふれあいがきっかけで社会とつながりを持つようになり、また、介護予防にもつながります。「助け合い活動」は、この超高齢社会を安心して“いきいき”と暮らし続けるための、とても重要な備えの一つといえます。



## ▶ 高齢化の波に追いついていない担い手の数

「助け合い活動」が地域に根づき、しっかりと機能していくためには、「助け合い活動」に参加するボランティアの方が、一人でも多く必要となります。しかし今、急激に増加する高齢者の生活支援を行う社会的資源が不足している状況です。生活支援ボランティアとして「助け合い活動」に参加する人を、現在中心となって活躍してくれている地域の主婦層、企業OBなどからさらに広げ、働く男性を含む多様な層に積極的に求めていく必要があります。

## ▶ 生活支援ボランティアの確保が急務となっています

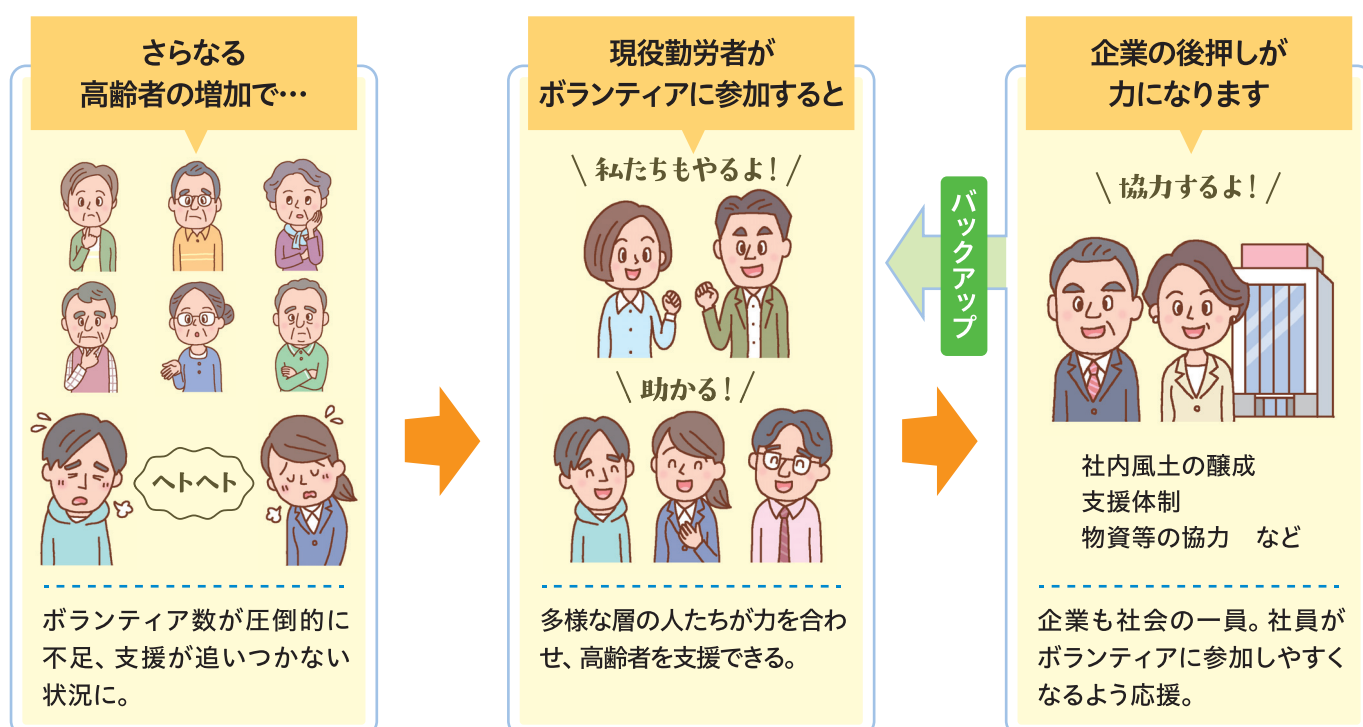
こうした中、**現役勤労者の参加が強く望まれています**。現役世代の、仕事をもって活躍されている方々が「助け合い活動」に加われば、より多くの高齢者の困りごとに対応できるようになります。参加の仕方は多様であり、仕事との両立を考えた無理のない範囲での活動が可能です。

企業の皆様には、社員の方々の生活支援ボランティアへの参加を応援していただくようお願いします。「助け合い活動」「ボランティア」というと、地域のこと、あるいは個人で行う私的な活動、というイメージを持たれるかもしれませんが、実は、企業にも大いに関係しています。

長年経験を積んだ社員が家族の介護のために離職を余儀なくされたら企業にとって大損失ですが、このような「**介護離職**」が、今多くの企業で実際に起こっており、社会問題となっています。

こうしたことは、地域で「助け合い活動」が充実していくことで解決につなげていくことができる分野でもあります。

**勤労者、企業、地域が一体となって共に支え合う社会をつくるのが、私たちの未来を豊かなものにするために最も大切なことなのです。**





## ▶「助け合い活動」の具体的な内容

生活支援の「助け合い活動」は、住民によるボランティアグループやNPOなど、さまざまな団体が主体となって行われています。活動内容は、見守りやゴミ出しなどのちょっとした困りごとへの対応から、食事づくりや掃除、洗濯などの自宅を訪問しての支援まで、多岐にわたります。かかる労力や時間はそれぞれですが、特に家の中で行う活動や継続が必要な活動では、対象者との信頼を築きながら行うことが大切です。



### 家の中で行う活動例

- 食事づくり
- 掃除・片付け
- 洗濯
- 布団干し
- 服薬支援
- 裁縫
- 留守番
- 家具の移動
- 照明器具の交換

など



休日はお宅に伺い、食事の支度



### 家の外で行う活動例

- 買い物
- ゴミ出し
- 移動支援
- 外出付添い
- 日曜大工
- 庭の手入れ
- ペットの世話
- お墓掃除
- 除雪

など



出勤前に立ち寄って、ゴミ出しの手伝い

## 有償ボランティアについて

ボランティア活動には無償で行うイメージがありますが、有償で行うものも今では多くあります。

謝礼金として1時間数百円～1000円程度という場合が多く、いわゆる労働に対する対価＝報酬という意味合いではありません。ただ、利用者の中には「全くお礼をしないのは気が引ける」という思いを抱く人もいます。継続が必要な生活支援は、有償ボランティアによる活動の方が参加しやすいといわれています。

利用者側は一定の負担をすることで対等な気持ちを保ちやすくなり、より自立的な立場で支援活動を依頼しやすくなります。ボランティア側も、多少でも謝礼があった方が責任ある役割を任されていると感じたり、気持ちよく活動ができるというケースもあります。

高齢化が進み、一人暮らしの高齢者も増える中で、「助け合い活動」を継続的なものとするために、有償の活動としてボランティアを広げようとするニーズが高まってきています。



# 「助け合い活動」で生まれる 勤労者、企業、地域にとっての 「三方よし」の関係

「助け合い活動」は、関わる者それぞれに、よい効果が見込まれます。

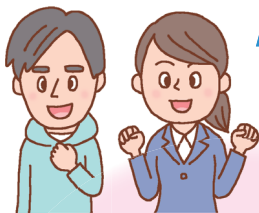
「助け合い活動」に参加する勤労者は、人の役に立つことで充実感やいきがいを得られ、自身の存在価値を見出すことが期待できます。また、仕事以外の人とふれあうことが刺激となり、成長の機会が得られ、仕事にもプラスに働く一面もあります。

企業は、勤労者が精神的に充実することで労働生産性の向上が期待でき、勤労者ボランティアを支えることで企業としての社会貢献の役割を果たすことができます。勤労者が得てきた社会状況の情報もビジネスにとって貴重なものになるかもしれません。

地域は、生活支援の必要な高齢者が少しの負担で「助け合い活動」の支援を受けられ、高齢者の孤立を防ぐことができます。

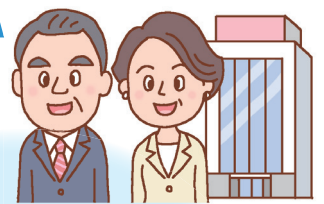
勤労者ボランティア、地域、これをサポートする企業の三者による支え合いの輪が生まれます。こうして、互いに支え合う意識が醸成され、地域で支え合う社会の実現が可能となります。まさに「三方よし」の関係といえます。

## 勤労者、企業、地域それぞれのメリット



### 勤労者

- いきがい、充実感、満足感
- 刺激があり楽しい
- 社外とのつながりができる
- 社会人としての視野が広がり、見識が備わる



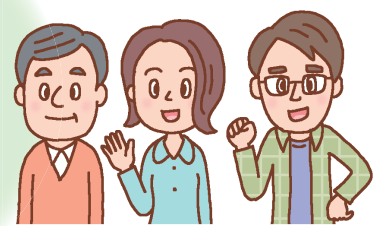
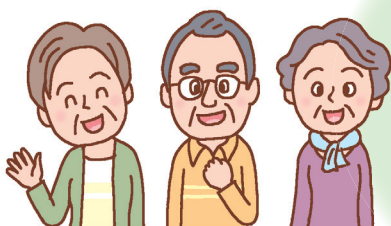
### 企業

- 企業としての社会貢献、SDGsへの取り組み
- 勤労者の労働生産性の向上
- 社会情勢に関する情報入手

## 高齢者本人が 安心して暮らせる 社会の実現

### 地域

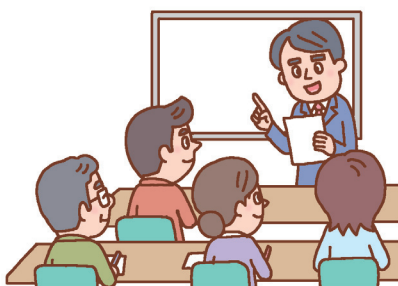
- 制度の枠を超えた多様な支援活動が期待できる
- 担い手確保により高齢者の不安が解消
- 助け合い活動の利用を通して地域とのつながりが持てる
- 地域に助け合いの意識が醸成される



# 企業にお願いしたい 勤労者ボランティアへの活動支援

「助け合い活動」には毎週、毎月など継続的に行うものもあります。企業の皆様には、活動しやすい仕組みづくりや雰囲気づくりをしていただけると、勤労者ボランティアがよりスムーズに活動できるようになります。「助け合い活動」に参加している、もしくはこれから参加したい勤労者の働き方、活動の仕方について、企業の皆様からさまざまな形でのご支援をお願いします。

「助け合い活動」にもっと  
参加しやすくなるよう…



## 参加のための 情報提供

社内での研修や勉強会、広報誌・ホームページなどで「生活支援ボランティア」について取り上げ、その重要性ややりがいを伝えていただき、社員の参加につながるような情報提供をお願いします。

「助け合い活動」が  
もっと充実するよう…



## 継続しやすい 仕組みづくり

継続的に活動できれば、高齢者にきめ細かな手助けを行いやすくなり、もっと活動が充実します。例えばフレックスタイム制など、勤務時間を柔軟に使える仕組みのご検討をお願いします。

「助け合い活動」が  
もっと広がるよう…



## 活動しやすい 雰囲気づくり

企業がCSRの一環としてボランティア事業などの取り組みをすると、社内でボランティアに対する好意的な雰囲気が醸成され、勤労者ボランティアも自身の活動に参加しやすくなります。

他にもある!

## ボランティア支援制度のいろいろ

企業によるボランティア支援の方法は、他にもいろいろあります。取り組みそうな制度から、ぜひご検討ください。

### ◆ボランティア休暇制度

### ◆ボランティア休職制度

ボランティア活動のために数日間の休暇を取れるようにする、一定の期間を設け長期に休職できるよう就業規則に盛り込む。

### ◆研修会・講演会の実施

50代や退職前などの社員に地域デビュー講座を開催、退職後の豊かな人生やキャリアアップへの準備を促す。

### ◆企業主導でボランティアを実施

企業が主導して活動プログラムを組み、社員の参加を促す。また、自社の社員をボランティアグループやNPO等に期間を設けて派遣するなどの人材交流を行う。

### ◆ポイント制度の導入

自社が行う一定のボランティア活動への参加でポイントを付与。一定数のポイントがたまると特典が与えられる。

### ◆プロボノ活動の推進

プロボノとは、職業上のスキルや知識を生かして地域活動団体を支援するボランティア活動のこと。

ボランティア経験のない社員には、仕事のスキルを生かせるプロボノから「助け合い活動」に参加してみることを促す。



# 仕事と両立しながら活躍するボランティアの事例

仕事との両立を図りながら多様なボランティア活動をしている方の事例をご紹介します。ボランティア活動を通して自分にプラスになったこと、仕事に生きたことなど、勤労者ボランティアを応援する企業の皆様の支援のヒントにいただけると幸いです。

## 事例1 社外の人たちとの出会いが、コミュニケーション能力を高めてくれる。



会社員  
(50代)

### 活動内容

地域のボランティア団体のパンフレット制作やワークショップ、居場所づくりなどを手伝っている。

#### ●参加のきっかけ・動機

社会問題を解決するためのボランティアに挑戦してみたいと思っていた。

#### ●活動を始めてよかったこと・効果

異なる世代・業種の仲間と一緒に、全く思考回路が違う地域団体のお手伝いをする中で、紛糾する議論を取りまとめて期限内に成果を出すようなこともあり、異なるバックグラウンドの人とのコミュニケーション能力が高まったように感じる。それが仕事でも生きており、以前より部下の話をよく聞き、考えを引き出すようになった。部下の話が成功につながることもあることを再認識でき、指示するよりも部下から聞き出すことに時間を割くようになった。

## 事例2 活動を通して前向きになった自分に気づく。



会社員  
(30代)

### 活動内容

社会福祉協議会主催のボランティアグループで、視覚障害者の外出支援やバスハイクなどを実施。

#### ●参加のきっかけ・動機

仕事の関係で老人ホームのイベントに参加、そこで関係者に声をかけられた。

#### ●活動を始めてよかったこと・効果

買い物や病院の付き添いをしたり、ウォーキングに同行、ときには喫茶店でお茶を楽しむことも。バスハイクなどのイベントでは、参加者に感動してもらえるのがうれしい。多分、人に優しくなっていると思う。お世話しているというよりは、一緒に空間を楽しんでいる感じ。そうした経験が、自身の仕事の原動力となって頑張れている。自分が前向きになれていると感じる。

## 事例3 「ありがとう」の一言がうれしい。



公務員  
(50代)

### 活動内容

お弁当の宅配。対象者と玄関で立ち話をしたり、出てくるのが難しい方には食卓まで運んだりしている。

#### ●参加のきっかけ・動機

単身赴任中の休日の過ごし方として、デイサービス施設の補助から始めた。

#### ●活動を始めてよかったこと・効果

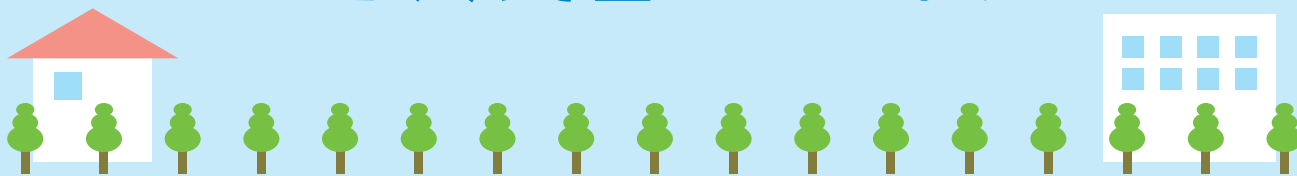
利用者の「ありがとう」の一言がうれしく、平日の仕事のストレス解消にも役立っている。視野も広がり、誰もが生きやすい世の中にしたいと考えようになった。



他にも、「助け合い活動」を通して高齢者についての知見が広がり、自身の仕事で高齢者向けの商品開発のアイデアになったり、営業戦略を立てるのに役立ったりなど、ボランティア活動での経験が仕事に生かされた例が多くあります。



# 共に支え合う社会の実現のために 皆で力を合わせましょう



## 日本社会が活力を 失わないために

高齢者を支える「助け合い活動」の担い手として、現役勤労者の方々の力が不可欠です。

日本は2007年に超高齢社会に突入しました。そして、もうすぐ「3人に1人は高齢者」の時代がやってきます。もし、このまま何もしないままだと、現役世代は介護離職を余儀なくされ、あるいは介護に疲弊し生産性が低下するなど、日本社会全体が活力を失って弱体化してしまいます。



## 勤労者ボランティアへの 支援は、SDGsの実践

企業が自社社員の「助け合い活動」への参加を応援することは、高齢化に起因する日本社会の弱体化を食い止める大きな力となります。余力がある企業がする特別な行いではありません。社会全体が活力を失いかけている今だからこそ、企業、勤労者、地域がそれぞれに力を出し合い、危機を乗り越える必要があります。

それは、「持続可能な社会」をつくるためのSDGs（持続可能な開発目標）の実践に他なりません。



## 勤労者ボランティアの成長が、企業の発展につながる

社外での人的交流や社会貢献の経験は、必ずや人間的成長をもたらします。視野が広がり、社会状況を認識する目が培われ、それがビジネスに活かされることもあります。「助け合い活動」を通して得た経験は社員をいきいきと輝かせ、その輝きが企業の発展の原動力となります。企業の皆様には、ぜひ「助け合い活動」に参加する社員の方々に応援いただき、共に支え合う社会の実現のために、ご協力いただきますようお願いいたします。



### みんなで推進！現役勤労者の生活支援ボランティア活動

発行：公益財団法人 さわやか福祉財団

作成：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

協力：株式会社 社会保険出版社

無断転載・複製を禁ず

本パンフレットは、公益財団法人 さわやか福祉財団の受託研究事業によって得られた研究結果をもとに、東京都健康長寿医療センター研究所が作成しました。