

いきがい・助け合いは人生にどんな効果を生むか

提言

絆や助け合い活動が
心身の健康や幸せをもたらすことは、
いろいろな証拠で確認されている。

登壇者

【進行役】	堀田 力	(公財) さわやか福祉財団会長
	飯島 勝矢氏	東京大学高齢社会総合研究機構機構長 未来ビジョン研究センター教授
	河田 珪子氏	地域の茶の間創設者、支え合いのしくみづくりアドバイザー
	近藤 克則氏	千葉大学予防医学センター 社会予防医学研究部門教授
	藤原 佳典氏	(地独) 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長

■ 寄せられた声から

- 飯島さんの社会的フレイルの提言、とても関心が持て、良かった。フレイルサポーターの今後の地域での具体的な活動のあり方や成果等も学んで自分のものとした。
- 河田さんのお言葉で、誰かに会いたい、誰かと食事をしたい、ささやかなことを大切にしたい…という住民の気持ちが実際に地域の茶の間を拜見し、楽しく自分らしく住み慣れた土地で生きる姿となって生活の中に存在していることがとても印象的でした。
- 近藤さんの「情けは人のためならず」を調査研究で実証された発表を聞き、地域でのボランティア活動を続けてきて良かった。これからも続けていこうと思いました。地域で活動を続けていくことが、地域を健康にしていく。心強い実証です。
- 藤原さんの「子ども叱るな、来た道だもの。年寄り笑うな、行く道だもの」が心に残った。

議事要旨 堀田 力

全体シンポジウムでは、基本的な視点からいきがい・助け合いがヒトにとってどんな意義を持つかという課題と考え方が提起されたので、分科会1では、それを受けて、いきがい・助け合いがヒトにどんな効果を及ぼすかという課題に取り組んだ。大阪サミットにはなかった課題である。

まず新潟市で30年以上にわたり「地域の茶の間」という名の居場所を中核とする助け合い活動を展開してこられた河田圭子さんから、「がんの放射線治療を受けていた私がこの活動のお陰でこんなに元気に長期間頑張ってきている。いつでも誰でも来て、人々の交わりを楽しめる居場所については、ここに来れるからこんなに笑って日々を過ごせると、多くの人が承認欲求を満たされた喜びを語ってくれる。そして、前・現の両市長も居場所に来て、行政の視点からも効果が大きいことを体感してくれている」と現場で実感する効果を披露してくれた。

長らく多世代交流の実証的研究を続けておられる藤原佳典さんは、2004年から続く「りぶりんと」ボランティア活動（子どもに向けた高齢者による絵本の読み聞かせ活動）を例に、この活動が世代間交流をもたらし、高齢者には精神的安寧と介護予防の効果を、子どもには精神的成長を、保護者や教職員、また地域全体にも信頼感を高めるなどの効果を上げている調査結果を報告された。

東京大学の研究機構長で、高齢社会の研究を続けておられる飯島勝矢さんは、フレイル予防には「人とのつながり」が重要で、「孤独は肥満より健康に悪い」「どれだけ歩くかよりも、誰と歩くかの方が重要」という印象深いメッセージを、データで裏付けて伝えられた。

千葉大学教授の近藤克則さんは、「情緒的サポートをしている者もされている者も認知症発症が少ない」「地域活動参加者や就労者はその後の介護費が低い」などのデータを示され、また「ボランティア参加率が高い地域では、幸福感が高い者が多く、うつ発症者も少ない」とのデータについて、「ボランティア参加者が多い地域では、ボランティア活動まではいかなくても、ご近所でおすそ分けをするなど人の絆が強いのではないか」と説明された。

進行役の「データでは、助け合い活動のほか、就労も趣味もいきがい等の効果があるとなっているが、違いは？」との問題提起に対しては、「助け合いの効果は、人に役立ったという喜びから生まれるから、就労や趣味とは質的に違う」という実感に基づく意見のほか、「人は多様な活動を楽しもうとする性向があるから、自分に合う活動を複数組み合わせるのが人生の充実感をもたらす」という意見が共感を呼んだ。

アンケートの結果 参加者概数：519名（オンライン：483名、会場：36名） 回答者数：110名

