

アクティブ訪問看護ステーション
アクティブデイサービス
なめだリハビリテーションクリニック
ともに行う訪問介護事業所



株式会社アクティブ

アクティブの公式ブログ「アクティブ報告」
日々の活動を綴っています。

<http://active-nopsj.sblo.jp/>

「らしく生きる・生きるを応援する」

世界が注目



英経済誌
「Economist」
2010年11月

ジャパン・シンドローム
高齢化と人口減少
危機か？チャンスか？

人口減少 社会の デザイン

2050年、
日本は持続可能か？

「日立京大ラボ」のAIが導き出した未来シナリオと選択
「都市集中型」か、
「地方分散型」か、
あるいは第3の道はあるのか。
借金の先送り、格差拡大、社会的孤立の進行……

転換を
図るための10の論点と提言

東洋経済新報社

享保の改革
1716~45年
3,128万人

明治維新
1868年
3,330万人

定常的
社会

富国強兵

拡大・成長

画一的・不自由な時代
集団で一本の道を登る時代

変容・転換

個人や家庭による違いや
格差が大きくなった時代

持続可能性・多様性・成熟社会

真の豊かさを実現していく時代
各人が自由な創造性を
発揮してゆける時代

2008年にピーク
12,808万人
高齢化率22.1%

2018年
12,644万人
高齢化率
28.1%

👉 **世界一**

2030年
COVID-19
12,192万人
高齢化率31.2%

2050年
10,192万人
高齢化率37.7%

2100年
5,972万人
高齢化率38.3%

**COVID-19後
これから
どんな社会に？**

**都市集中型？
or
地方分散型？
or
第三の道？**

江戸

明治

昭和

平成

令和

社会課題を見つける視点を持つ



視点を知る、持つ、増やす



“対岸の火事”にしない
私事として捉える



一市民として



他人事ではなく“**自分ごと化**”にする
「もし家族としたら…」の当事者意識をもつ



どうするか考えて動く

マンションに作業療法をすると・・・

マンション自治会 × 作業療法士

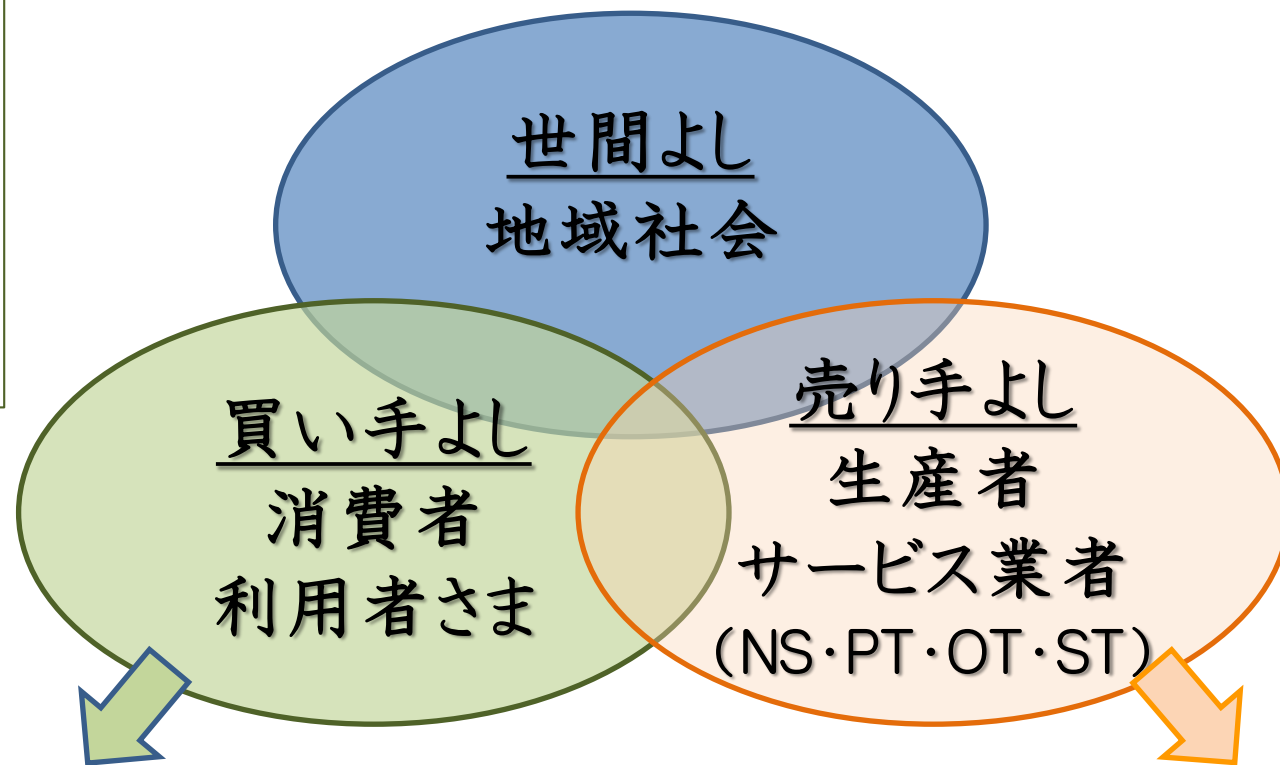




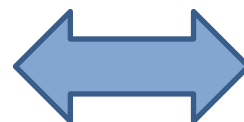
OTのアタマの中。



近江商人の三方よし



マンション自治会、住民のみなさん



住民=わたし

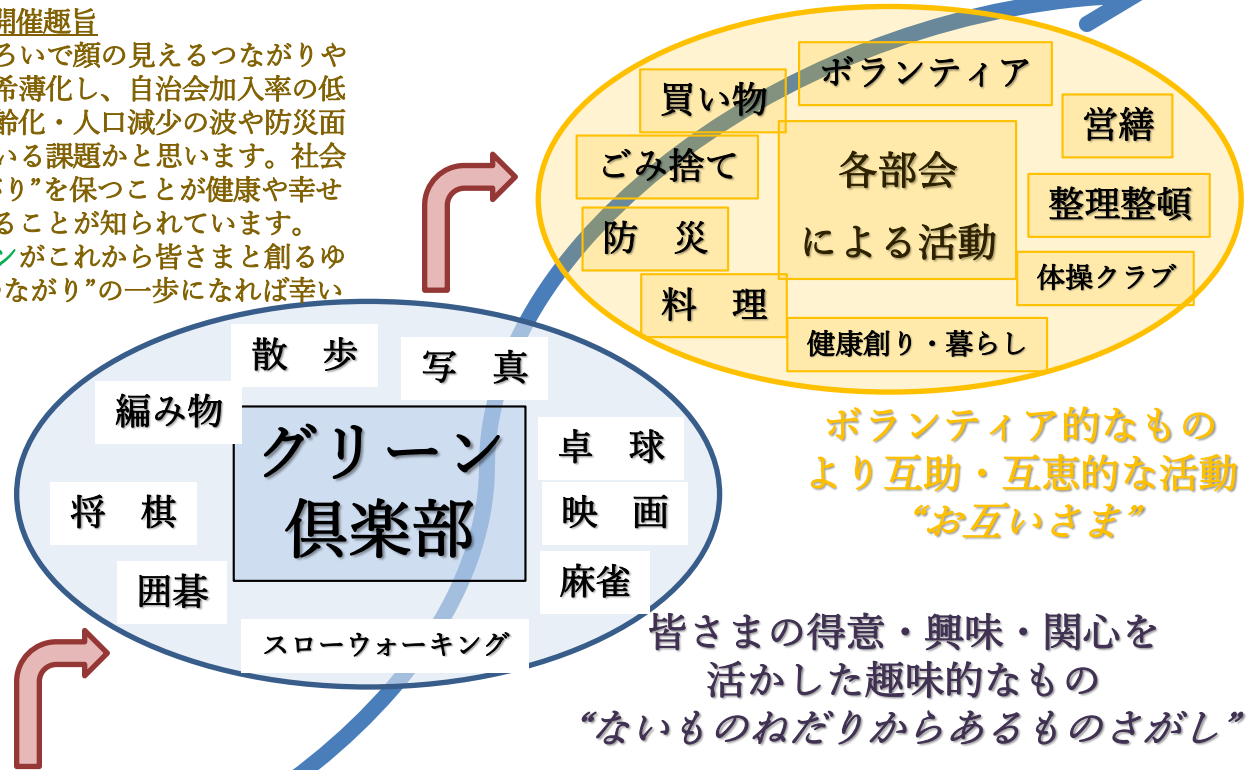
OTとして、一市民として、マンション住民として、子として、親としての ライフロール(人生のなかでの役回り)

喫茶グリーンを介したマンションコミュニティ創り

喫茶グリーン開催趣旨

入居者の移ろいで顔の見えるつながりや信頼関係が希薄化し、自治会加入率の低下、少子高齢化・人口減少の波や防災面も直面している課題かと思います。社会との“つながり”を保つことが健康や幸せにも寄与することが知られています。
喫茶グリーンがこれから皆さまと創るゆるやかな“つながり”の一步になれば幸いです。

マンション自治会



喫茶グリーン

顔の見える、名前がわかるゆるやかなつながりの場
マンションコミュニティ再生の第一歩
“新たな出会いと出会い直し”

社会的実験

経験と学び

つながり

組織の成功循環モデル (MIT教授 ダニエル・キム)

喫茶グリーン

面白そう

いいね

意味・価値・方向性を
共に考える

内的生産性

やればできそう

こんなことも
できるかな

アイデアを具体化する
実行力・創造力

外的生産性

思考の質

行動の質

関係の質

結果の質

良質な集まり

互いに尊重し合える
信頼関係

新たな出会い
出会い直し

ソーシャル
キャピタルの醸成へ

マンション内で
弱いつながりをつくる

成果の達成が
次への意欲が増す

やってよかった

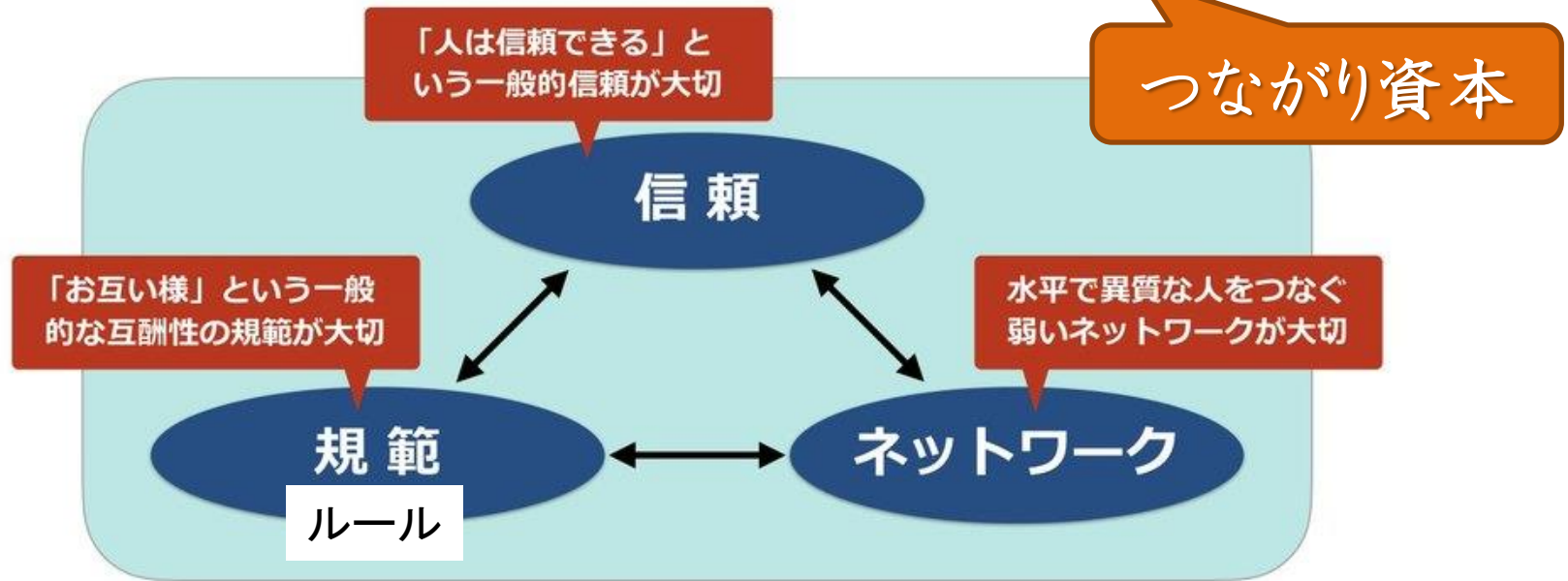
次はもっと

グッドスタートの起点

グッドスタートの起点

ソーシャルキャピタルってなに？

「ソーシャルキャピタル」(社会関係資本)



人々の協調行動を活発にすることによって
社会の効率性を高めることのできる社会組織の特徴

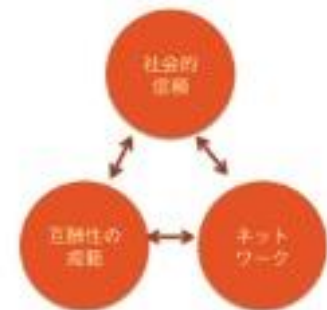
絆きずな

ソーシャルキャピタルという概念

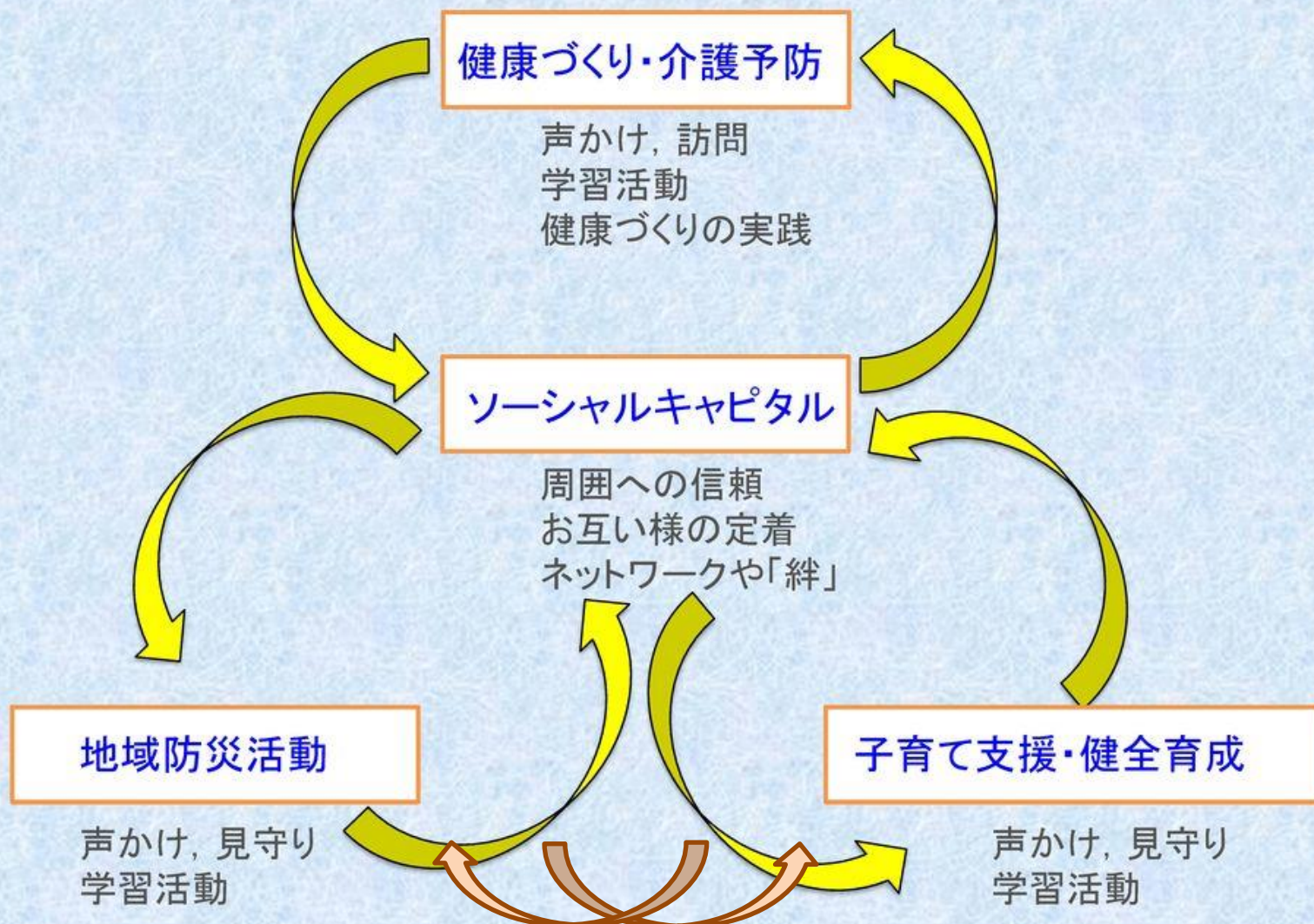
【ソーシャル・キャピタル】

社会・地域における**人々の信頼関係**や**結びつき**を表す概念。社会関係資本。

ソーシャルキャピタルが蓄積された社会では、**相互の信頼や協力**が得られるため、**他人への警戒が少なく、治安・経済・教育・健康・幸福感**などに良い影響があり、**社会の効率性が高まるとされている。**

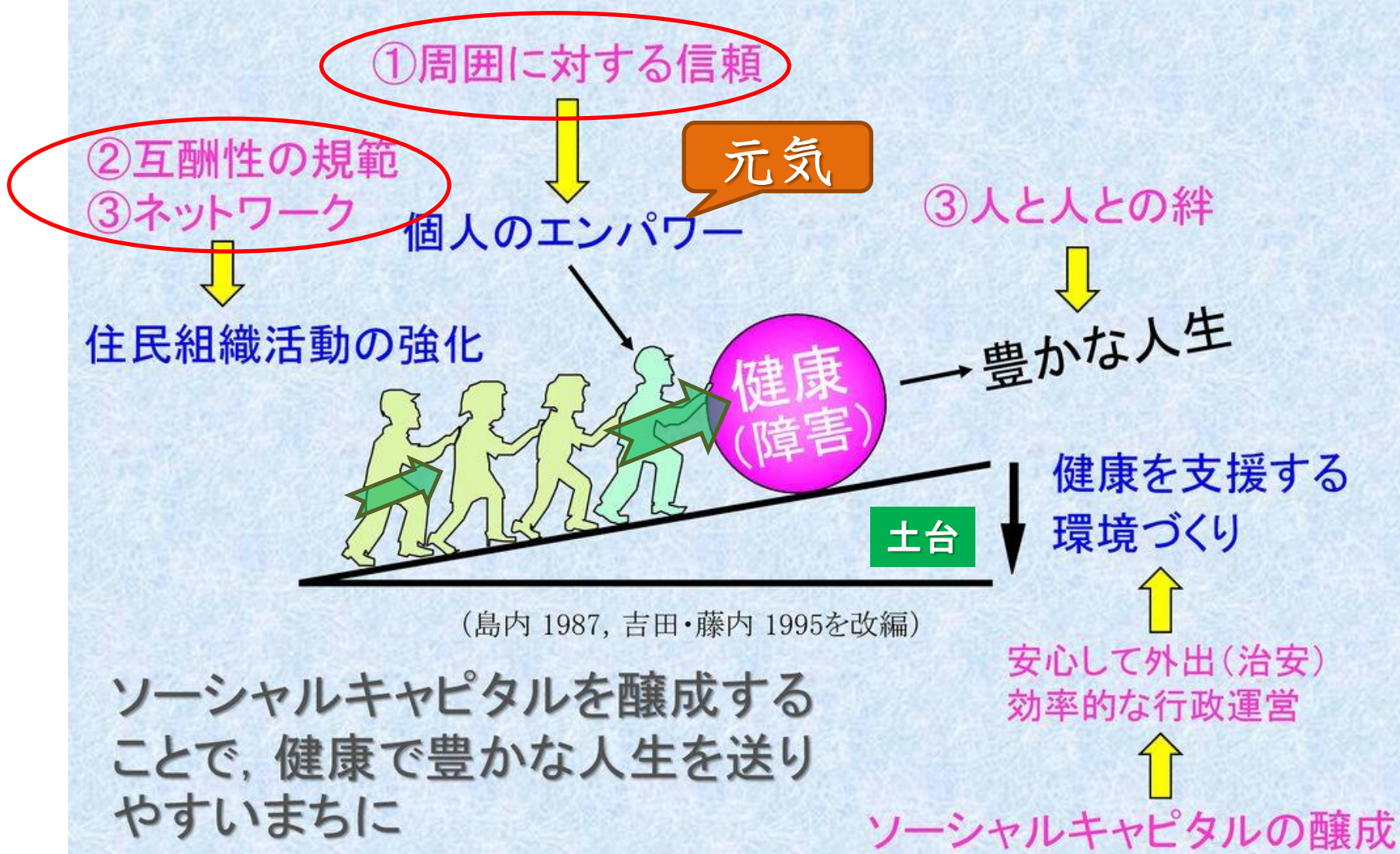


ソーシャルキャピタルとコミュニティ形成



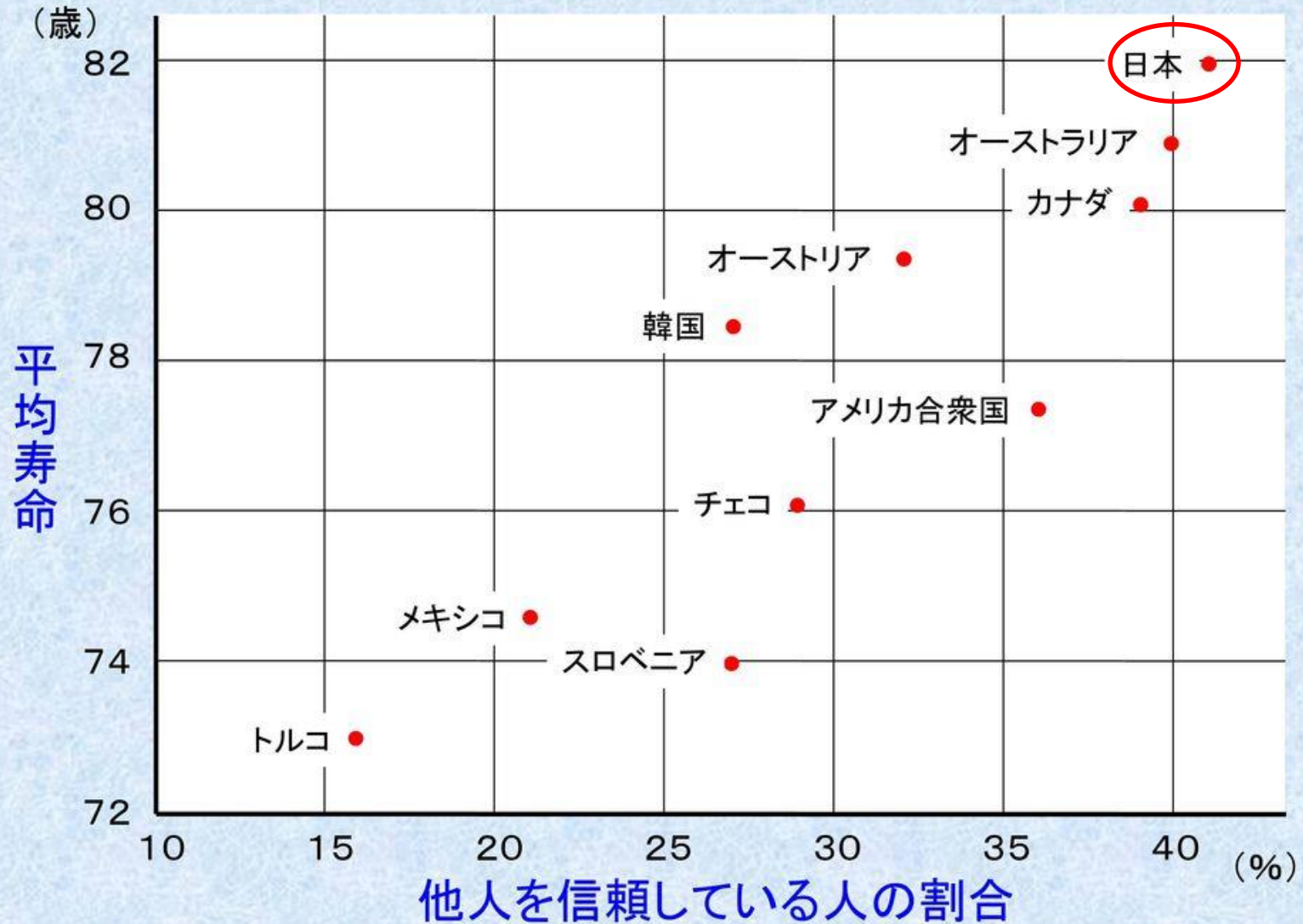
ルールを守って明るくお互いに学びあえ成長できるクラス、学校創り

ヘルスプロモーションとソーシャルキャピタル



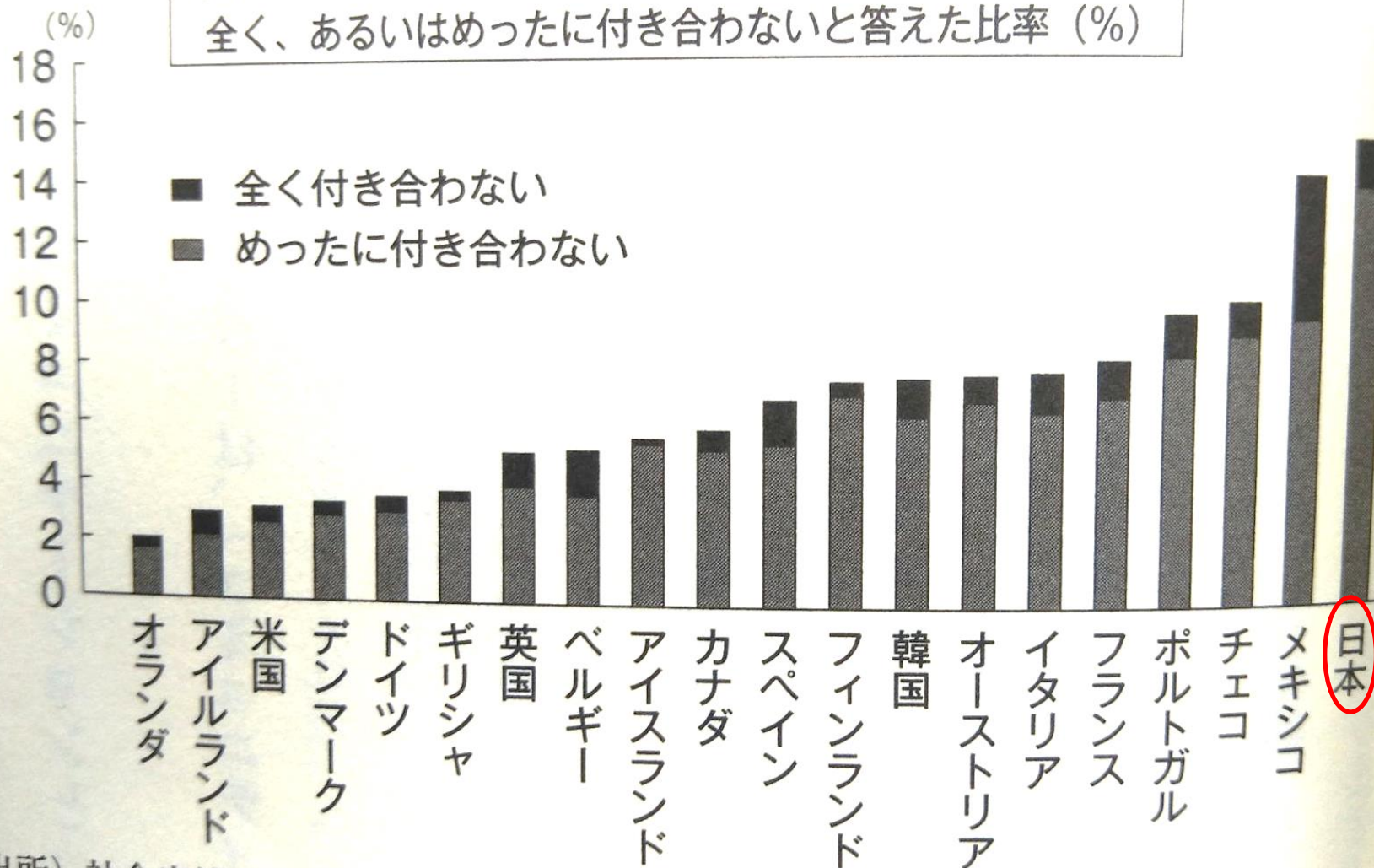
ソーシャルキャピタルと寿命の関係

(イチロー・カワチらの研究)



図表 17 社会的孤立の国別比較

友人、同僚、その他宗教・スポーツ・文化グループの人と
全く、あるいはめったに付き合わないと答えた比率 (%)



(出所) 社会実情データ図録HP.

地域の健康創り≡地域コミュニティ創り

人のつながりと健康

人は社会的な動物。

人間関係が豊かな人・人間関係が豊かな地域に住む人ほど
健康で長生きできる可能性が高いことがわかってきています。

社会的ネットワークが豊かな人(より多くの人と頻繁に交流する人、つながりがある人)
ほど、所得や性別、住んでいる地域に関わらず長生きすることが、
大規模な追跡疫学調査によりわかっています。

なぜ人とのつながりが体によいのでしょうか？

その理由1

つながりから「支援」が得られる

適度なサポートを受けている人のほうがその後病気になりにくく、長生きしていることを証明した研究がたくさん報告されています。

1. 困ったときの手助け：手段的サポート
2. つらいとき、悲しいときの寄り添い：情緒サポート
3. 役立つ情報のやりとり：情報サポート

その理由2

つながりが豊かな地域や社会から得られる恩恵

顔の見えるような付き合いや活動がたくさんあるような地域には、助け合うためのルール(互酬性の規範)や人々同士の信頼関係が豊かに作られていることがあります。そのような地域に住んでいると、個々人の人間関係の豊かさとは無関係に、地域から様々な恩恵を受けることで健康な生活を送ることができます。

社会の結束をはぐくむような仕組みや地域の資源のことを「ソーシャル・キャピタル」といいます。 **ソーシャル・キャピタル**が高い地域に住んでいると、その環境から様々な恩恵が得られます。たとえば、あまり社交的でない人でも、治安の良さの恩恵を受けられることで、健康にメリットがあります。



- 未成年が喫煙や飲酒をしようとするのはしっかり注意してくれる大人が多いかも
- 皆で防犯活動を行うことで治安が保たれ、夜も安全にジョギングや散歩ができ運動習慣を維持できる人が増えるかも
- 決めごとがスムーズになることで、地域や社会の財源(税金など)を有効に使用することができるかも
- 地域の祭りを通じた世代間の交流が増えて、社会サポートを受けられる機会が増えるかも
- 互恵的なお互いさまの心があれば災害時の防災・減災の大きな軸になりうるかも

○"つながり"は運動やダイエットの3倍の効果！

○何らかの運動の場に参加し、みんなが運動しているのを見てる人の方が、自宅等で一人で運動する人より要介護度は低かった

○人とのつながりが健康への近道、孤独は命取りになる

○つながりは認知症、心疾患、脳卒中発症のリスクを下げる

○つながりは量より質、質の良いつながりが幸せの鍵

○弱いつながり、ゆるいつながりがより健康に大きな効果

○世界的に観ると日本人はつながりをあまり持たない国民

○ソーシャル・キャピタルが健康寿命を延ばす

○妻の幸福度は夫の定年退職で低下する

○年齢とともにつながりは減少する

引用文献：つながりと健康格差 村山洋史著 ポプラ新書 2018年

長生きできる町

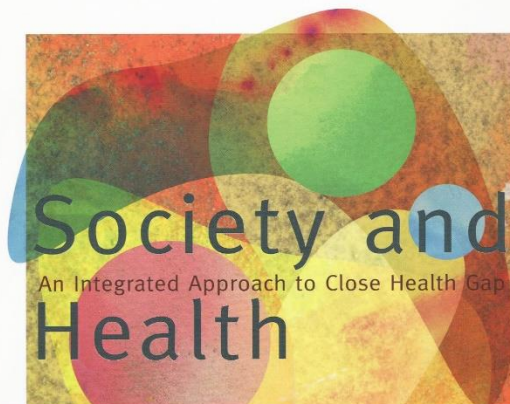
近藤克則

角川新書

社会と健康

健康格差解消に向けた統合科学的アプローチ

川上憲人/橋本英樹/近藤尚己―[編]



健康格差のメカニズムを探る 教科書の決定版

トップクラスの学際研究チームによる5年間のプロジェクトの到達点であり、社会階層と健康に関する最新の知見を網羅した教科書の決定版。医学や公衆衛生学の研究に携わる者だけでなく、社会科学領域の研究者および学生、行政や自治体の政策担当者、そして日本社会における健康格差に関心を持つ全ての人に読んでいただきたい。

イチロー・カワチ (ハーバード大学公衆衛生大学院・教授)
東京大学出版会

村山洋史
東京大学
高齢社会総合研究機構

「つながり」と健康格差

なぜ夫と別れても
妻は変わらず
健康なのか

- 妻の幸福度は、夫の定年退職で低下する
- 50代の人間関係で、老後に健康かどうかが決まる

ポプラ新書
定価:本体800円(税別)

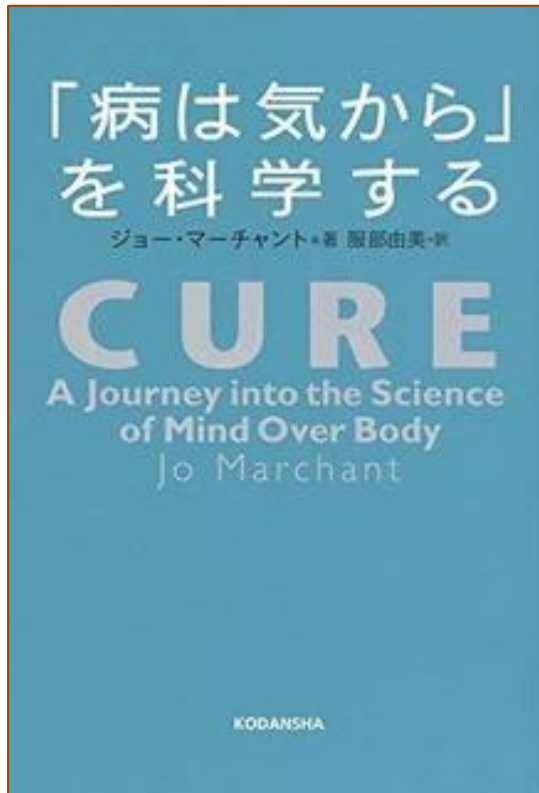
定年前に
始めたい

最新科学に基づく
健康習慣

[参考文献等](#)

[○上記の出版物等](#)

[○健康なまちづくり研究室 近藤尚己ウェブサイト等](#)



「社会的"つながり"が健康長寿のカギとなる」

社会的な孤立は飲酒や喫煙と同じくらい有害で、運動不足や肥満よりずっと危険なものである

"必要とされること"で高齢者は変わる

その歳を重ねた脳を利用し、必要とされているものを社会に還元できる

老年期とは人々に還元する時期

幸せのメカニズム

実践・幸福学入門

前野隆司



講談社現代新書
2238

人のつながりと幸福

弱くかつ多様なつながりがある人は幸福感が高い

何らかのグループ活動は幸福感を高める

ボランティア活動、慈善活動は幸福感を高める

「幸せのメカニズム 実践・幸福学入門」

地域の幸福創り≡地域コミュニティ創り

人のつながりと防災

地域の防災≡
地域コミュニティ創り

「人が死なない防災」



安心安全・健康創り・防災・幸福



行政
市町村
公助

住民
(私たち)
自助・共助

地域社会