

生活支援コーディネーターが説く！ お気に入りの場所・時間

樋原さん

松川さん



8・9ページでご紹介したように、喫茶店にダンスに図書館等、いろいろな「お気に入りの場所・時間」があります。「お気に入りの場所・時間」を持つことの意味を初代生活支援コーディネーター樋原裕二さん、3代目生活支援コーディネーター松川郁弥さんに解説していただきます。

生活支援コーディネーターとは？

「何かをしてみたいけれど、どうすればいいかわからない・・・」「もっと多くの人に地域活動に参加してほしいな・・・」といったお悩みの相談窓口です。高齢者の皆さんが住み慣れた地域で互いに支え合いながら、いつまでも自分らしくいきいきと元気に暮らしていけるように、地域の団体やボランティア、NPO、社会福祉施設、企業等と連携しながら、生活支援・介護予防につながる取組みを進めています。

いつもの喫茶店で幸せな時間

樋原さん(以下、H)：「喫茶店に行く」ということが日常生活の一部となっていて、その時間になれば自然と足が向いておられるんでしょうね。決まった場所でいつものように話ができて時間を過ごせるということは、癒しや安らぎにつながると思います。日々のルーティンの中に盛り込まれていることがとても大切です。

松川さん(以下、M)：退職後の男性は、なかなか積極的に外出されないことが多いんです。お友達や家族など、一緒に連れ出してくれる人がいるといいですね。イベントなどでも女性の参加者が多いですね。でも、奥様に誘われて男性も参加する、というケースも少なくありません。男性の外出機会をつくるうえでのヒントではないでしょうか。



いつもの道を愛犬と散歩する時間

H：自分でペットを飼い散歩に出かけるということは、場所や時間も自分で決めることができるので、リズム感のある規則正しい生活を送ることができますね。
M：外出するきっかけが犬であるという点も大きいと思います。自分で作り出した「お気に入りの場所・時間」でありながら、犬との関係性の中で成立する「お気に入りの場所・時間」でもあります。この犬が単なるペットではなく、パートナーにもなっています。

公園で身体を動かす時間

M：気軽にポップな気持ちで参加できる場所があることが大切です。人と話をしたり関わったりすることが苦手な人は、こういう場所があれば参加しやすいのではないのでしょうか。公園のようなオープンな場所は、通りがかりにふらっと参加して楽しむこともできるんです。そこで思いがけない出会いがあったり、直接輪の中に入らなくても、少し離れたところから様子を見て、気持ちの中で参加できたりすることもオープンな場所で活動している強みですね。
H：いわゆる周辺参加ですね。



劇団で作品を作り上げる時間

M：これはアーティスティックな活動ですね。たけちゃんは、退職した後に、以前からやってみたかった演劇にチャレンジをされた方です。記事を読んだ方が、「これから何かに挑戦してみたい」「私もこういう活動ができるのでは」と思っただけだったらいいですね。
H：演劇は一人では作ることができません。仲間と作る面白さと難しさがあると思います。難しい中でもやりがいや魅力を感じるタイプの人には、うってつけだと思いますね。

通学路で子どもから元気をもらう時間

H：誰かのために役立っている、という点でやりがいを感じられる部分があると思いますね。子どもたちと世代を越えたコミュニケーションがとれる大切な活動であると思います。
M：子どもたちのために何かしたいという考えが、活動のモチベーションになっているかと思います。何かのために一歩踏み出すことが大事ですね。

ボランティアで人と出会う時間

M：あれこれ考えるよりも、まずアクションを起こすことが大切です。「ボランティアをはじめませんか」と、初めに声をかけてくれた人の存在が大きかったと思います。背中を押してくれる人が一人二人と増えていくことで、仲間と出会う楽しさを見つけることができますよね。
また、ボランティアを受ける人とボランティアをする人はオープンな関係性です。お互いが価値観を共有しながら、人とのつながりがどんどん増えていくことで、ボランティア活動が「お気に入りの場所・時間」になっていると感じられるのではないのでしょうか。

図書館で新聞を読む時間

H：自分がやりたいことを外に出て実践することは、本人にとって、とても充実した時間を過ごせていることとなります。また、一人で参加していても、全く誰ともつながっていないわけではありません。
例えば、いわしさんが図書館に来ない日があれば「いつも来るあの人が、何かあったのかな」と図書館に集まる周囲の人が心配します。つながっていないように見えて、実は何かしらのつながりがあります。特に男性の「お気に入りの場所・時間」づくりや仲間づくりにはマイルドでソフトなつながりも大切です。



社交ダンスで妻と楽しむ時間

M：社交ダンスは一人で踊ることができません。必ず相手であったり、グループであったり、様々な人との関わりがあります。大原さんは、ご夫婦でダンス教室に参加し、互いの関係性をもう一度見つめ直すことでより絆が深まり、一緒に楽しんでいます。
H：社交ダンスは、パーティーに参加したり衣装を着たりして、エレガントでいつもとは違う華やかな世界があり、非日常的な気分を味わうことができるのも、忘れてはならない魅力のひとつですね。

まとめ

M：ボランティア活動や図書館で過ごす時間など、できることやきっかけは特別なものではなくて、日常の中に散りばめられていますね。
H：高齢者などが集まるふれあい喫茶では、ある地域では普段は女性の参加が多いのですが、将棋をやる日には男性の参加者がグッと増えます。
M：スポーツやテーブルゲームなどでも男性が楽しめる機会があると思います。それぞれの「お気に入りの場所・時間」を見つけて、生き生きとした毎日を過ごしていただきたいですね。

問 区社会福祉協議会

生活支援コーディネーター

御崎4-6-10

☎6686-2234 ☎6686-0400

✉saza73@nifty.com



生活支援コーディネーターも関わっているこんな活動もあります！



11月30日防災訓練の様子

毎月第2火曜日(18:45～)に、主に南大阪病院多目的ホールで、SAlive(さらいぶ)実行委員会(※)の会議が開催されています。

会議では住之江区の地域福祉に関心のある人が気軽に集まり、身近な課題について話し合っています。本年度は、地域福祉の視点からの防災について意見交換を行い、その成果を踏まえて、11月30日(土)には住之江小学校や住之江連合地域活動協議会と連携して防災訓練に取り組みました。

関心のある方はぜひ会議にご参加ください。見学のみでも大歓迎です。新しい気づきがあったり、人とのつながりができたりするかもしれません。詳細は区ホームページをご確認ください。

※SAlive実行委員会とは 「住之江で安心して暮らす」ことを目的に、在住・在勤・在学の次世代層を中心とした、住之江区の身近な地域福祉について考える会です。



▲SAlive実行委員会会議の様子



▲区ホームページ