

# 地域をつなげる、 まちの新たな居場所としての 「図書館」の可能性



(公財)ダイヤ高齢社会研究財団  
澤岡詩野  
sawaoka@dia.or.jp

# 最初にご質問です👉

- 質問① 「図書館」はどんな場であって欲しいと思いますか？
- 質問② 地域のなかで「図書館」にはどんな役割が求められていると思いますか？
- 質問③ 地域につながるの薄いシニア(孤立予備軍)にとって、「図書館」はどんな場でしょうか？  
(毎日の様に図書館に通勤してくるシニア, 朝刊の取り合いも...)

人生100年時代、まちの居場所としての図書館の可能性を「地域」「シニア」という視点で考えます。さらに、みなさんがそこで求められる新たな役割について考えてみたいと思います！

誰もが迷うのは当たり前  
 モデルがないから  
 答えは一つではないから

# 人生100年時代とは 「大衆長寿社会」

表2 平均寿命の年次推移

(単位：年)

和暦	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
13	78.07	84.93	6.86
14	78.32	85.23	6.91
15	78.36	85.33	6.97
16	78.64	85.59	6.95
17	78.56	85.52	6.96
18	79.00	85.81	6.81
19	79.19	85.99	6.80
20	79.29	86.05	6.76
21	79.59	86.44	6.85
22	79.55	86.30	6.75
23	79.44	85.90	6.46

1950年⇒1970年⇒2017年  
 ⇒**2060年**

男性：

59.6歳⇒69.3歳⇒81.1歳  
 ⇒**84.2歳**

女性：

62.9歳 ⇒74.7歳⇒87.3歳  
 ⇒**90.9歳**

1970年代：  
 人生70年？  
 多くの企業で55歳定年制

現在：  
 金さん銀さんの時代とは違う  
 (受け身で待っていてもダメ)  
 空前の「終活」ブーム  
 国が65歳まで定年を延長  
 問われるのは「生き方」「生きがい」

# 地域で増えつつある困ったさんも 元は常識ある「普通の人」



都内一人暮らしA氏(80代, 男性, 自立, 40年居住):

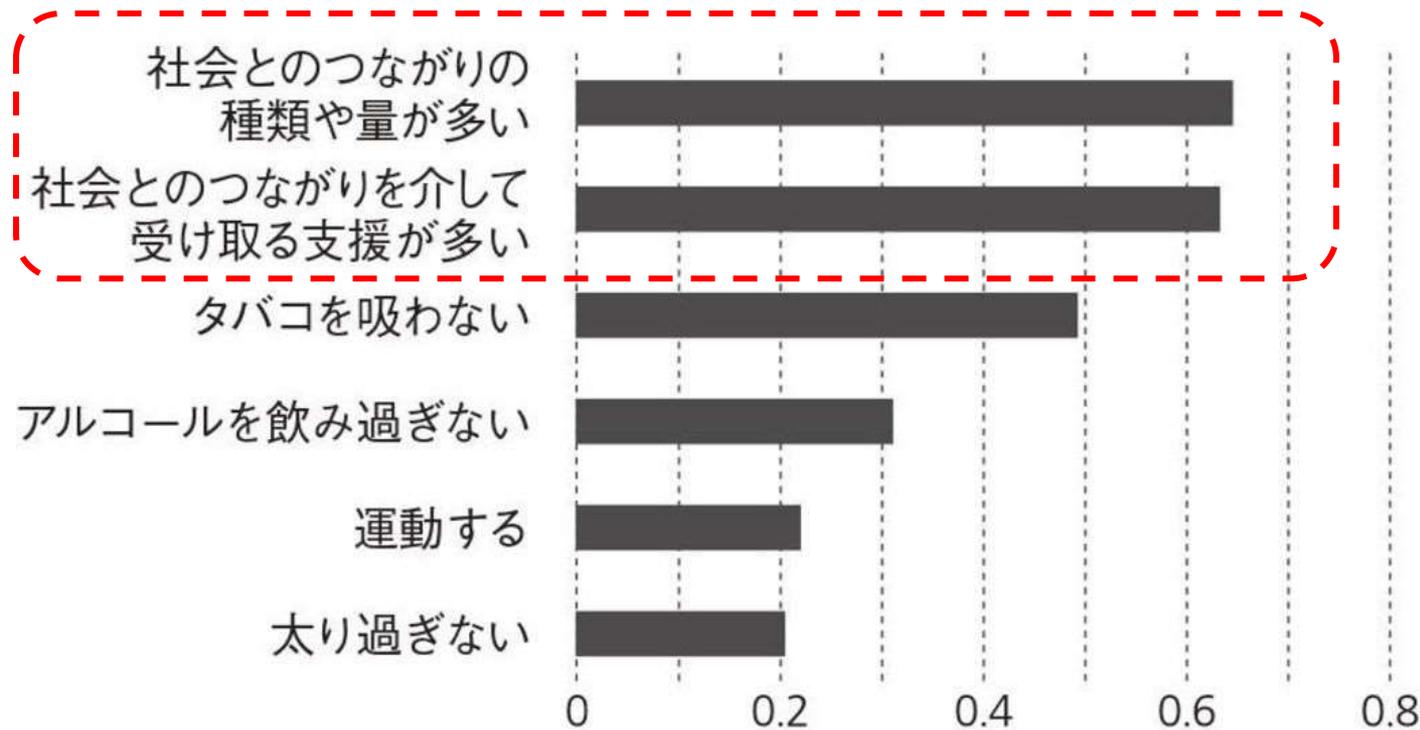
- ・退職後は散歩と図書館通いが日課→同窓会が居場所に！
  - ・配偶者を無くし, ほとんど外部との接触を持たずに, 一日中家でテレビを観ている
  - ・家事の経験も殆ど無いので, 栄養状態, 衛生状態など不安
  - ・火の管理, ゴミ出しなど, 近隣から区に苦情
  - ・物忘れ(初期の認知症)の症状が出てきている
- 近所の人を訪ねていってもドアを開けない
- 「頑固爺さん」「ごみ屋敷」と**問題視**されている
- 福祉事務所職員や民生委員などが同居や施設への入居を進めるが**拒否**

早いうちから徒歩・  
自転車圏にも  
「つながり」があれば  
誰にでも起きる...

➡ A氏の主張「自立して一人生きるのは自由, 孤独ではない」  
自立の為のセーフティネットワークへの危機意識が希薄

# 「孤独」は最大の病？

図1 ● ライフスタイル別での長寿への影響の比較



数字は、死亡率の低さに与える影響の大きさを表す。

ゼロの場合、影響がないことを意味する。

出典: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316. (論文より筆者が図を作成)

「つながりが少ない」事は、  
身体的にも  
心理的にも  
ネガティブな影響  
しかない...

➡一方で、  
人とのつながりが  
「ストレス源になる  
というデータも  
ある

➡大事ななのは、  
**「つながりの質」**

➡どんな  
「つながり」なら  
良いの？

# 大衆長寿時代 全ての人が人生の「プロデューサー」に なることを求められる時代！

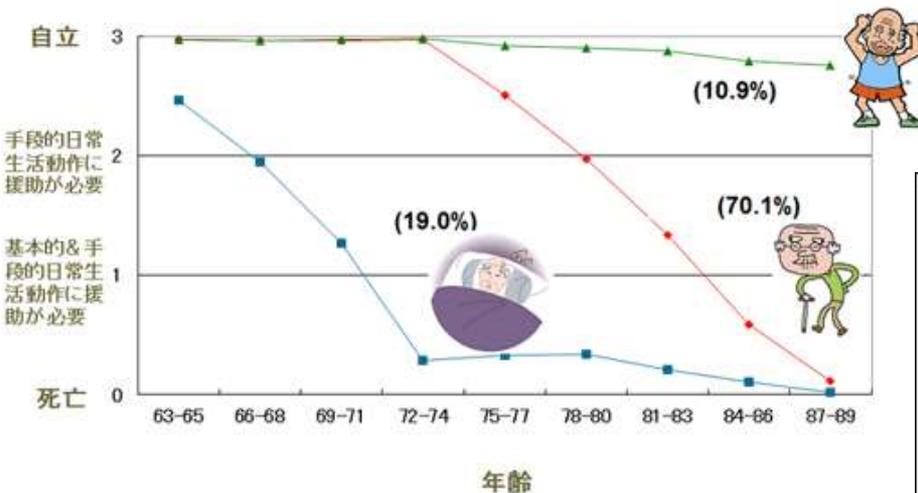


Aさんの様に  
単に「生きる」人  
ではなく  
ちよい悪力を  
身に付けて  
「活きる」人に  
なる為に  
どんな『つながり』が  
あれば良いの？

# プロデュースのポイント① 「地域」ではなく「地元」という視点

自立度の変化パターン  
—全国高齢者20年の追跡調査—

男性

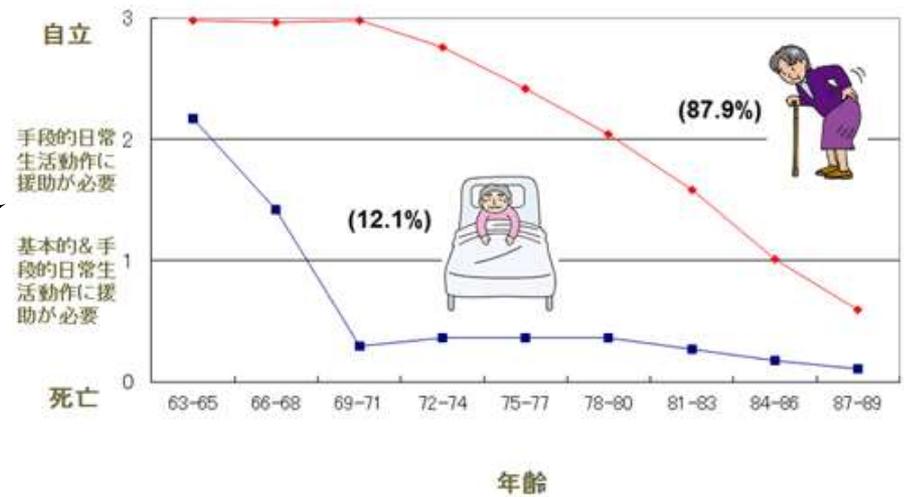


出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店, 2010

女性の方が長寿,  
長い時間をかけて  
低下していく

自立度の変化パターン  
—全国高齢者20年の追跡調査—

女性



出典) 秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店, 2010

男女ともに後期高齢期  
前期から低下が顕著  
要介護の割合, 前期は  
3.0%, 後期は23.0%

# プロデュースのポイント②

## 「ゆるやか」でよい

横浜市在住の一般高齢者を対象にしたアンケート調査から地域との関わりの代名詞でもある「町内会・自治会活動」

### ■町会・自治会活動への参加状況は

「月数回以上」11.9%

「年に数回程度」28.8%

「参加していない」59.3%



### ■活動に「全く参加していない人」より

**「年に数回程度でも参加している人」**の方が

「定住意識」, 「非常時の助け合い」, 「ふだんの支えあい」

といった地域に対する意識が高い

「年に数回程度」の参加とは、お祭りや催し、防災訓練  
ここから深く関わってもらう事は難しい...

でも、少しでも「ゆるやか」に関わって貰える人を増やす  
ことが大事

# 変わりつつある地域、地元、ご近所との「つながり方」の価値観

75歳をこえてひとり暮らし=ある程度は元気でも虚弱化、不安は沢山

	男性	女性
子ども・行き来のある兄弟親戚がない	10.8%	4.1%
近隣に用事・手伝いを頼める人がいない	74.3%	59.9%
近所付き合いは煩わしい	31.5%	24.4%
災害などの非常時には助けて欲しい	60.3%	63.0%
1日誰とも言葉を交わさない	13.5%	10.7%
外出頻度が週1~2回以下	18.1%	14.6%
介護保険の認定を受けている	21.6%	29.7%
抑うつ傾向にある(うつ病になりやすい)	54.2%	50.4%
1年間の収入が150万円未満	12.5%	15.8%

嫌なのは  
近所ではなく  
向う三軒両隣  
との関係

介護保険  
の認定、  
生活保護  
の対象=  
誰かとつな  
がっている

# プロデュースのポイント③

## 少しの「プロダクティブ」

### 『プロダクティブ・エイジング』

- アメリカの老年学バトラー博士(Butler, R. N.) が提唱
- 高齢者を自立した、様々な生産的な活動に寄与する存在と位置付けた
- 生産的活動とは、**就労はもちろん、支払いのない、家族や地域に対するボランティアの活動**も含む
  - ➔自宅周辺のゴミ拾い、サークルでのお茶出しも含む

	抑うつ傾向		自尊感情	
	男性	女性	男性	女性
有償労働	↓↓			↑↑
ボランティア活動	↓		↑	↑↑
家庭内無償労働	↓			↑

出典) Sugihara, et al. (2007)、杉原 (2005)

### ボランティア活動:

- 死亡や身体機能低下のリスクを軽減
- 抑うつ気分の抑制、健康度自己評価、生活満足度、幸福感、自尊感情の維持向上

# 少しの「プロダクティブ」が生み出す効果

横浜市の介護予防事業「元気づくりステーション事業」参加者を対象にしたアンケート調査から活動への「関わり方」と関わることで感じる「魅力」

## ■活動への関わり方は

「活動にだけ参加する」58.9%

「知人や友人を誘う」34.9%

「当日のお手伝いをする」23.4%

- 能動的な参加のなかでも、「知人や友人を誘う」程度の人でも「活動にだけ参加する」人よりも「地域の知り合いが増える」、「生活にメリハリがつく」といった魅力を活動を通して感じていた。

「世話役を担う」「皆で当番を担う」という事も大事  
活動を継続していくうえでは、「自分で使ったものを片付ける」「知り合いを誘う」程度でも意味のあること 

# プロダクティブのコツ👉 「できること」を「楽しく」「長く続ける」こと

- 高齢者施設でボランティアとして活動するAさん(男性70代):  
「退職してなにかしたいなと思って、近所の方が職員をしていて、なにかありませんかと聞いたらどうぞということで楽しく6年間」
- 障がい者施設でボランティアとして活動するBさん(男性70代):  
「散歩ならと思って週に1回3時間だけ. あと小さいころに川で泳でいたから、去年はプール(入所者のプール)も手伝ったり。」
- 障がい者としてサービスを受けるBさん(女性・80代):  
「サービスを受ける側と与える側の境界線は曖昧がいい. ボランティアとして活動する, 活動する為に色々とやるのがリハビリ。」
- 在宅でサービスを受けるCさん(女性・80代):  
「かつては外出支援をしていたが、寝たきりになった今は季節の手紙を書くのを手伝っている. 人は最後までできることがあると思う」

# 人生100年をプロデュースする為の 3つの「居場所」

「The Great Good Place」(1989 Ray Oldenburg)

第一「家」および第二「学校・職場」の重要性は、全ての国・都市で十分に認識されており、整備も進んでいる。

第三の居場所の必要性とあり方は国によって大きな差がある。アメリカは西欧の歴史ある都市と比べ、第三の居場所が劣っており、これがアメリカの都市の魅力の弱点。

**第一の居場所「家庭」** 親, 兄弟・姉妹, 配偶者, 子どもなど

**第二の居場所「学校, 職場」** 同級生, 同僚, 上司, 部下など

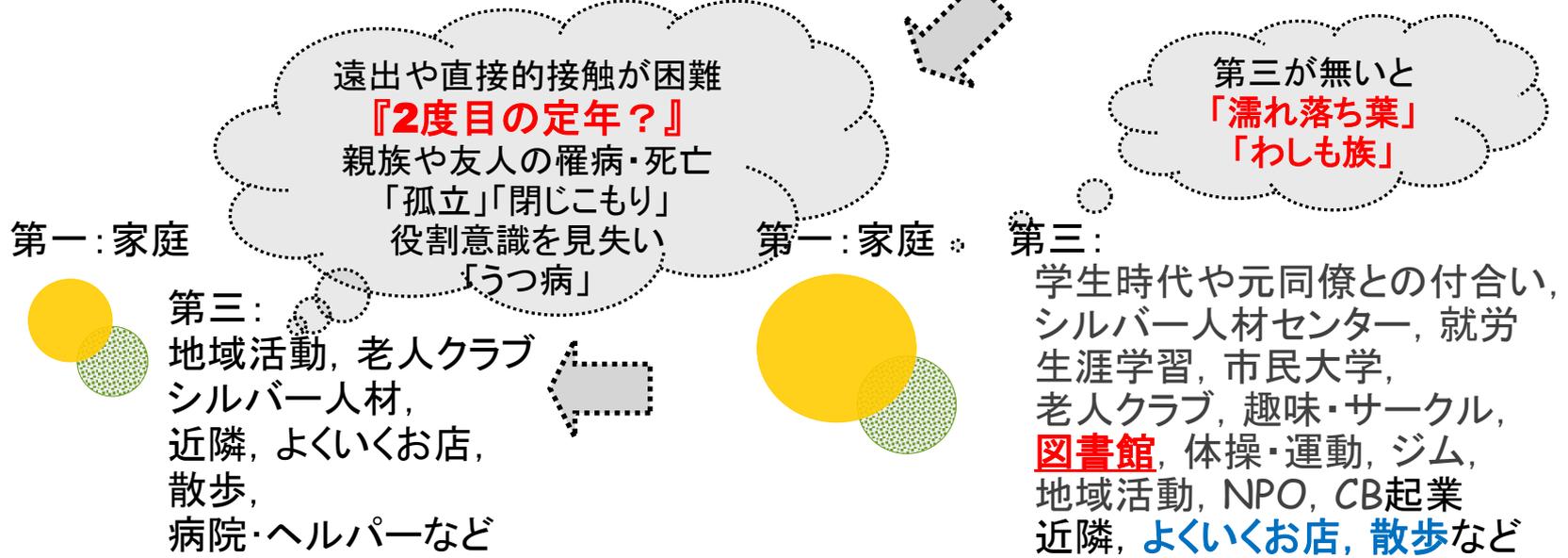
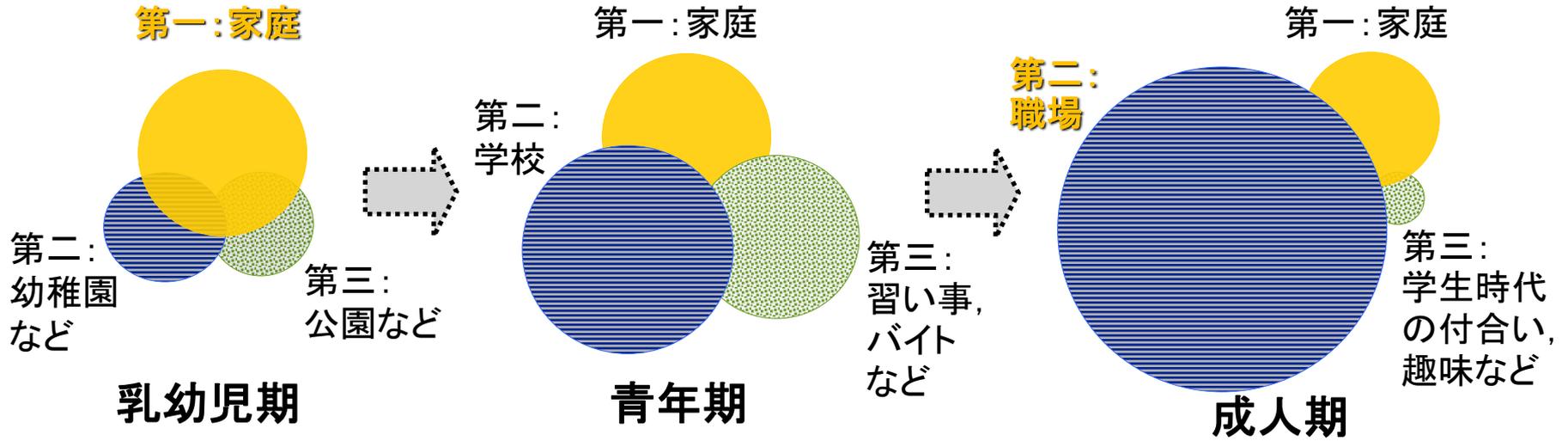
**第三の居場所「趣味, 社会活動」** 友人, 仲間, 知り合いなど

「第三の居場所」とは...

居心地が良い, 新たな刺激を受ける, 楽しい, やりがいがある, 役立っている, 仲間がいる等, 個々の価値観が最も反映される場



# 「居場所」の移り変わり: 企業退職者



後期高齢期: 身体機能低下

前期高齢期: 自立

# 「居場所」の移り変り: 専業主婦

第一: 家庭

第一: 家庭

第一: 家庭

第二: 幼稚園  
など

第二: 学校

第二: 職場

第三: 公園など

第三: 習い事,  
バイト  
など

第三: 学生時代の  
付き合い,  
趣味など

乳幼児期

青年期

成人期: 就職

遠出や直接的接触が困難  
『2度目の居場所喪失?』  
親族や友人の罹病・死亡  
「孤立」「閉じこもり」  
役割意識を見失い  
「うつ病」

第三が無いと  
「空の巣症候群」

社会と没交渉  
育児ノイローゼ

第一: 家庭

第一: 家庭

第一: 家庭

第三:  
地域活動,  
老人クラブ,  
シルバー人材, **ロクマル**  
近隣, よくいくお店,  
病院・ヘルパーなど

第三:  
学生時代の付き合い,  
**ロクマル**  
シルバー人材センター,  
生涯学習, 老人クラブ  
趣味・サークル,  
体操・運動, ジム  
地域活動, NPO, CB起業  
近隣, **よくいくお店, 散歩**  
**図書館など**

第三:  
PTAや子ども会  
などの子どもを  
介したつながり,  
学生時代の  
付き合い,  
趣味など

後期高齢期  
: 身体機能低下

成人期  
: 子どもが成人

成人期  
: 子どもが未成年

# もう一つの秘訣「ジェネラティビティ」 (次世代へ価値や文化を生み出し つなぐ)

でも1人では不安...  
近すぎない地元と同質性の  
高い仲間が欲しい...  
(青葉区の学習支援者養成  
講座には地域に出てこない  
男性達がわんさか！)

「知識」や「経験」を活かして  
次世代を育てる  
地域活動. 子育て支援には  
抵抗感.  
でも「子どもの学習支援」  
なら生産的だし自慢できる,  
自分でもできるかも?

講座終了後に活躍できる  
場が欲しい...  
シニアには先生じゃないから  
の良さがある！  
子どもがふらっと気軽に立ち  
寄れる常設の寺子屋の様な  
居場所がない？

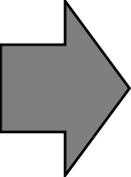
子どもから生きがいを貰い、  
気が付けば「挨拶」できる人  
が地域のそこかしこに。  
子ども以外にも地域が気にな  
り、それらを総合的に相談  
できるパートナーが欲しい...

15年後、通ってきた子ども達  
が大人になり、お世話になっ  
ていたシニアを助けることに



# 地域，自助・互助，ボランティアと言うけれど， 少しばかり「重過ぎる」…？

- 意識すべきは「地域」ではなく徒歩圏・自転車圏の「地元」
  - ➔「最後まで残る範囲」が本当に意味のある地域
- ゼロよりも「ゆるやか」でもつながりがあれば上出来
  - ➔いきなり活動参加やグループ立上げは目指さない
  - ➔埋もれた閉じこもり予備軍を「一歩」引き出す事がゴール
- ボランティアではなく，長く，ちょっと「プロダクティブ」
  - ➔特に**団塊世代以降の価値観は「マイペース」**
  - ➔支援する側と支援される側の境界線は「曖昧」が良い

- 
- ・今まで出てこない人は待っていても来ない
  - ・今までの様に講座など待つのではなく，生活の中に「一歩目」を仕掛ける（公民館，役所はいかない人も図書館には通勤）
  - ・最初に地域、貢献はいらない，後から気が付けば良い
  - ・ここで一番に大事なものは，奥手な誰かの知的な好奇心と地域をつなげる「コーディネーター（図書館でいえば司書）」

# かながわ人生100歳時代ネットワーク ゆるやかなソーシャルキャピタルが 生まれる居場所「ご近所ラボ」プロジェクト

## ■場所:

地域に関わりの少ない人の家以外の生活の中  
お買い物に付き合い暇そうにウロウロする人  
本を片手にドトールで本を読む人  
散歩の帰りに必ず立ち寄るコンビニ

➡ショッピングモール, カフェ, コンビニ, ジム, 図書館など

## ■運営:

場所と活動の場の提供

➡地元の商業施設など

☺リピーターの獲得, 地域の活性化で購買も活発に?

お墨付きや広報手段の提供

➡役所などの公的機関

☺閉じこもりや孤独死を抑止でき, 財政負担も軽減?

講座の企画・運営や「一歩」に向けた長期的なサポート

➡地元の市民活動センターなどの中間支援組織

☺リーチできない人への働きかけ, 担い手の裾野が広がる?

# そんな場を多くの人が行き交う 「ショッピングモール」に作ったら？

例えば、男子が大好きなDIYで仕掛けるとすると  
「ホームセンター」で、「ご近所ラボ：男のDIY講座」を役所との共催で  
開催（負担が無く、お互いが仲良くなれる6回くらい？）

- 広報だけではなくモールでPRすることで、新たなヒトにリーチ
- 趣味で働きかけることで、地域に関心を持たない人にもヒット
- 役所のお墨付きがあるということで信頼感



講座終了後の活動継続を目指してコーディネーターが暗躍



ホームセンターの空きスペースで定期的な会合を開催し、DIYのお助け  
を行うシニアの活動等も紹介（仲間ができて、つながる喜びを知る）



ホームセンターで開催する子ども向けの夏休み工作講座、お客さんの  
サポートなどで活動（人に喜ばれる楽しさを知る）



新たな関心が生まれ、公民館などの講座や活動にも目が行く

 全ての課程で重要なのはコーディネーター！

# ご近所ラボ@「図書館」 みなさんなら何を企みますか？



- 図書館という場ならば、どんな「ご近所ラボ」ができるでしょうか？
    - ➡ 図書館は、関わるのが自慢できる場  
図書館に通勤する人の好奇心に火をつける、ちょっと主体的な場にしていくには？
  - 公民館，地域活動団体，地元の大学，地域包括ケアセンターとは、どんな関わりができるのでしょうか？
    - ➡ 図書館だけで新たに何かをやるのは限界がある  
まずはジブンの得意を再確認  
足りない部分を得意にする相手を探してみる
  - 地域を創るコーディネーターという視点で「司書」の仕事を考えたら、なにがみえてきますか？
    - ➡ 段階的に、少しずつ成功体験を積み重ねてあげることが大事
- 図書館はまちのつながりを生み出す拠点**  
**Aさん予備軍をイメージした時に、どんな仕掛けができますか？**