

活動ピックアップ!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS **長岡** みんなのSDGs

長岡地域 forMAMA
ママの笑顔からはじまるまちづくり



ウイルス禍などで孤立しがちなママのつながりづくりを目的に、ママたちお手製雑貨が並ぶマルシェを2020年から企画運営しています。定期開催していくうちに「息抜きになる」「救われる」といった声が聞こえるようになり、踏み込んだ相談もできるかけがえのない場所になりました。最近では高校生や50代のベテランママなどの多世代出店者も加わり、つながりの輪が広がっています。

14 海の豊かさを守ろう **アルソアサロン**
誰でも参加できるビーチクリーンアップ



「自然との調和の中に真の健康と幸福をつくる」という企業理念のもと、南北に長く海に面した新潟県ならではの活動をしようと、ビーチクリーンアップを実施。スタッフだけではなく、お客さんやその家族、友人など想いに賛同していただける方なら誰でも参加しやすいようにイベント化して行っています。今後も「ゴミを落とさない、気づいたら拾う」という意識を育てていき、自然と共生し一人ひとりが自主的に行動できるような社会をつくりたいです。

市民活動 虎の巻

研究テーマ **はじめての協賛金集め**

イベントの開催や団体運営資金確保の手段として企業などからの協賛金集めを考えている団体さんも少なくないのではないでしょうか。今回は協賛金集めのポイントをご紹介します!

POINT 1 訪問時には自分たちの活動や想いが伝わる広報物を!

訪問依頼の際は時間を割いて話を聞いてもらうことになるので、自分たちのことが端的によくわかる広報物を持って伺いましょう。相手にいかに共感してもらえるかが、「応援したい! = 協賛したい!」につながるはずですよ。

※訪問の場合は電話などでアポイントメントを取ると失礼になりません。また友人・知人などに紹介してもらう方が成功率は高くなりやすいです。



POINT 2 協賛メニューは多様に!

一番ほしいのは大口の協賛金かもしれませんが、いきなりは難しいもの。1口1,000円~5,000円と幅を持たせ、大口になるほど特典がつくなどバリエーション豊かにすることで協賛してもらいやすくなります。

※特典の例:
イベント会場での配布物やHPなどへの企業名掲載



POINT 3 拡散力があるSNSも活用しよう!

自組織のHPだけで協賛呼びかけをしても、満足に情報を拡散できない可能性が高いです。いかに多くの人の目に留まるようにするかを考え、SNSを有効に活用しましょう。SNSでの協賛募集は、どうして協賛してほしいのか、協賛金の使途、特典などを明確に記載しておく、企業の方から声をかけてもらえることがあるかもしれません。



MEMO もっと詳しく知りたい方向けに、YouTubeでも解説しています!



孤独という病と、その処方箋

知る、つながる、好きになる
ながおか市民活動情報誌

Racotte

2022
9
vol. 117
Take Free

センターからのお知らせ 3年ぶりに会場で開催 // 市民活動フェスタ2022

市民活動団体の皆さんが日頃の活動をPRする出会いと交流の場「市民活動フェスタ」が3年ぶりに会場で開催されます! 例年約5,000人の市民の方にご来場いただいている「市民活動の文化祭」。今年度も、歌やダンスのステージ、物販や体験ブースなど楽しい企画が目白押し! ぜひお越しください。

日時 10月8日(土)
10:00 ~ 15:00
会場 アオーレ長岡

※新型コロナウイルス感染症の流行状況により、内容が一部変更または中止になる可能性があります。詳しくはこちら



発行 **ナガカ** ながおか市民協働センター
〒940-0062 長岡市大手通1丁目4番地10
シティホールプラザアオーレ長岡 西棟3F
Tel. 0258-39-2020
Mail . contact@nagaokakyodo.net

ナガカ 知る、つながる好きになる **ナガカ** つながるラジオ **ナガカ** 市民活動のポータルサイト コライト

配布場所 長岡市役所及び各支所、サービスセンターの他、市内図書館、コミセン、子育ての駅等、公共施設に設置しています。

特集
孤独という病と、その処方箋

NAGAOKA PLAYERS
品田 優子さん

活動ピックアップ
forMAMA

長岡みんなのSDGs
アルソアサロン



ながおか市民協働センター

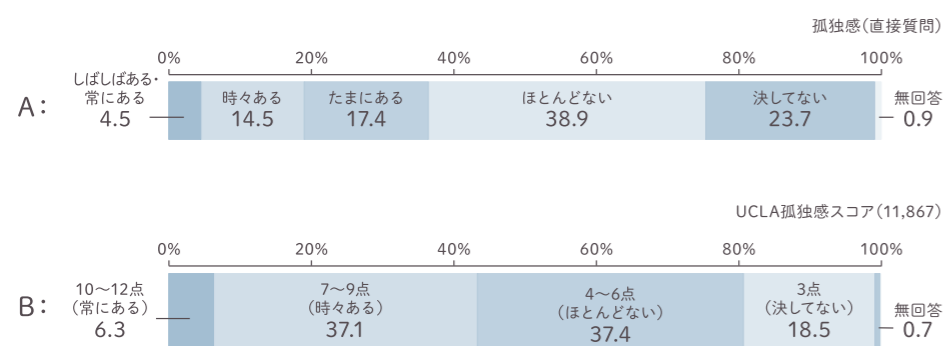
孤独という病と、その処方箋

市民活動は誰かの薬になる

「孤独の世紀」がやってきた

新型コロナウイルスの流行により社会問題として注目されるようになった**孤独・孤立**。経済学者のノリーナ・ハーツ氏が「21世紀は孤独の世紀」と警鐘を鳴らすように、孤独・孤立は世界的に深刻な問題となっています。日本政府は2021年2月、世界で2番目に孤独・孤立対策担当大臣を任命し、内閣官房に対策室を設置。政府が初めて行った孤独・孤立に関する実態調査ではおよそ3人に1人にあたる36.4%が「孤独感がある」と回答する驚きの結果が報告がされました(図1)。今や、孤独・孤立は社会的弱者に限らず誰にとっても身近な問題となっているのです。

〈図1:日本における孤独の状況〉



【出典】「人々のつながりに関する基礎調査(令和3年)」内閣官房孤独・孤立対策担当室
 グラフAは「あなたはどの程度、孤独であると感じることがありますか。」という質問に対する回答を基にしたもの。グラフBは「あなたは、自分には人とのつきあいがなく感じることがありますか。」「あなたは、自分を取り残されていると感じることがありますか。」「あなたは、自分は他の人から孤立していると感じることがありますか。」という、間接的に孤独感を測る3つの質問に対する回答の合計を基にして作成されたもの。

孤独・孤立は何が問題なのか？

うつ病、孤独死、自殺、虐待、ひきこもり、格差、高齢者犯罪…など、多くの社会問題の背景には孤独・孤立があるとされています。さらに、社会とのつながりが少ない状態は、喫煙や、過度の飲酒、肥満よりも死亡リスクが高く、脳卒中、心臓病、糖尿病などの発症リスクも高めると複数の研究で指摘されています。社会の中での居場所の有無が健康格差につながっているのです。また、居場所の数が多い人ほど生活の満足度が高いという調査もあり、人々の幸福度とも直結する問題と言えます。

世界で一番孤独な日本？

なぜ世界的に孤独・孤立が深刻化しているのでしょうか？原因と言われているのはグローバル化や技術革新による雇用・働き方の変化、都市化、オンライン化、スマホ・SNSの普及によるコミュニケーション手段の変化などです。これらは「人とのつながりがなくても支障がない」ほど、便利で快適な暮らしをもたらしてくれました。その一方で、地域コミュニティや年中行事など、暮らしの中で育まれてきた人との関わりは著しく減少。いつのまにか「普通に生きていくと気づいたら一人ぼっちになってしまう社会」となっています。

日本は国際的に見ても孤独・孤立が深刻です。日本はOECD加盟国20か国の中で家族以外との交流がない人が最も多く、寄付・人助け・ボランティアについて調査した『世界人助け指数2021』でも114か国中最下位でした(図2)。自己責任論

〈図2:「世界人助け指数2021」日本の結果〉

見知らぬ人、あるいは、助けを必要としている見知らぬ人を助けたか	12%
寄付をしたか	12%
ボランティアをしたか	12%

【出典】CAF WORLD GIVING INDEX 2021
 「世界人助け指数2021」は、1ヵ月間の間に上記3つの行動をしたかどうかについて世界中でインタビューを行い、その結果を基に作成されている。

が強いと言われる日本社会の空気も、こうした問題に悪影響を及ぼしていると考えられています。

必要なのは「社会的処方」

こうした問題への対応策としてイギリスが先進的に取り組むのが『社会的処方』です。これは地域活動やNPO活動そのものを「薬」に見立て、「患者さんの問題を、薬の処方ではなく、『地域とのつながり』を処方することで解決する」という考え方です。

孤立の要因を分析すると①会話の欠如②受領的サポートの欠如(困ったときに頼れる人がいない)③提供的サポートの欠如(反対に自分を頼ってくれる人がいない)④社会参加の欠如(町内会やボランティアなどに参加していない)の4つがあるそうです。注目したいのは③の人は「頼ってくれる人がいない」として「社会から必要とされていない」と感じるということ。人間関係の豊かさや自己肯定感を保つためには、サポートを受けるだけでなく、提供する側になることが重要だからこそ、地域活動やNPO活動が「薬」として有効なのです。

長岡のNPO・市民活動

長岡市には、『社会的処方』の受け皿となる活動が多数あります。協働センターに登録するNPO・市民活動団体は432団体。その他にも、地域に根付いたサークルやボランティアが活発に活動しています。

活動に参画することが生きがいにつながっている人たちもたくさんいます。もともと内向的な性格だったという光野颯斗さんは学生時代に子育てボランティアに挑戦したことが自分を好きになるきっかけになりました。「『ありがとう』と言われると、自分の存在が認められたような気がして自己肯定感が高まりました。もしボランティア活動をしていなかったら、家にこもり就職もし



子育ての駅「ぐんぐん」で、子どもの見守りボランティアをしている光野颯斗さん。

ていなかったかも」と言います。

子育て中に社会から取り残されている感覚があったという長谷川奈々さんは、地域活動が社会とつながる手段になりました。「ボランティアは仕事のようにやらなければいけないことが決まっている訳ではありません。他のメンバーとの和も大切にしつつ、自由にやりたいことができるのが醍醐味です」と、今では4つのボランティアを掛け持ちしています。

水泳ボランティア歴30年超の菊地湛さんは、長年活動を続ける中でまるで親戚のような間柄の人たちができました。「活動がなければ出会わなかったかもしれない大切なつながりができた」と言います。

誰もが居場所をもてる地域へ

これまでNPO・市民活動は「社会課題を解決する活動」だと思われてきましたが、社会課題や地域課題には現実的に解決が難しいものが多数あります。解決の困難さにモチベーションが

ながおかの
**社会的
処方箋**
「地域のつながり」という薬

「社会的処方」をテーマに開催した講演会
 「ながおかの社会的処方箋 “地域のつながり” という薬」のアーカイブ映像をご覧くださいはこちらからどうぞ！

保てなくなるといった例も聞かれます。しかし、一緒に活動することそのものが誰かの居場所づくりにつながっているとしたら…「孤独の世紀」において市民活動や地域活動には新しい価値や役割がありそうです。課題解決ではなく、課題に共に向き合う活動そのものが、誰かの居場所であり、薬になる。そんな市民活動の輪を広げることで、長岡市は「誰もが居場所をもてる地域」になっていくのではないのでしょうか。

- 【出典・参考】
- ※1 「人々のつながりに関する基礎調査(令和3年)」内閣官房孤独・孤立対策担当室
 - ※2 Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316.
 - ※3 Valtorta NK, et al: Heart. 2016;102:1009-16
 - ※4 Brinkhues S, et al: BMC Public Health. 2017 Dec 19;17:955.
 - ※5 「子供・若者の意識に関する調査」平成28(2016)年度 内閣府
 - ※6 『THE LONELY CENTURY なぜ私たちは「孤独」なのか』(ノリーナ・ハーツ、2021年、ダイヤモンド社)
 - ※7 OECD.Society at GLANCE:2005
 - ※8 「世界人助け指数2021」チャリティーズ・エイド・ファンデーション(CAF)
 - ※9 「社会的処方 孤立という病を地域のつながりで治す方法」(西智弘編著、2020年、学芸出版社)
 - ※10 厚生労働省令和2年度社会福祉推進事業「社会的孤立の実態・要因等に関する調査分析等研究事業報告書」J2021(令和3)年4月みずほリサーチ&テクノロジー株式会社
 - ※11 2022年3月末時点
 - ※12 ながおか市民協働センター情報誌らって2021年9月号
 - ※13 ながおか市民協働センター情報誌らって2022年3月号
 - ※14 ながおか市民協働センター情報誌らって2018年9月号

※12~14の記事はこちらからお読みいただけます！



NAGAOKA

ウワサのあの人にインタビュー!

PLAYERS

品田 優子 さん

67歳/
みんなの認知症予防ゲーム
(あおーねの会)

1954年新潟市生まれ。この数年、メンバーとともに学んだLINEやZoomなどのITツールを駆使して全国の仲間と情報交換するなど、さらに視野が広がった。



自分も周りも元気にさせる、笑顔という「優しさのシャワー」

2017年頃、姉と義父を立て続けに見送り、義母の介護、退職が重なったことで、心身に不調をきたしてしまっ品田優子さんは、そのうつうつとした気持ちを変えたいと、笑いヨガ教室に通い始めました。「笑いヨガ」は笑い動作をすることで健康効果が期待できる運動法。そこで出会ったのが、教室を主宰する木村千

枝子先生です。

次第に体調も上向いたある時、木村先生から新たに持ち上げた「みんなの認知症予防ゲームによる脳活性化教室」を手伝ってほしいと声をかけられます。「みんなの認知症予防ゲーム」とは、リズムや歌に合わせて手や全身を動かしたり、道具を使ったりしながら行うグループエク

ササイズ。参加者が楽しく交流しながら、頭と体と心を元気にするのが特徴です。

はじめはゲームに参加するだけでしたが、参加者同士が自然と笑い合う雰囲気や、進行するにつれて達成感・協力・思い合いなど様々な感情を引き出していくプログラムに心を動かされ、ついにはリーダー養成講座を受け、講師を担当するまでになっていきました。

認知症予防ゲームでは、誰かにできないことがあっても、不安にさせたり恥をかかせたりしないことを心がけています。リーダーはもちろん、その場に居合わせた全員がそれぞれを肯定し

合う様子は、まさに「優しさのシャワー」を掛け合っているようだとおっしゃいます。

「自分の事だけで手一杯だった私が、誰かを笑顔にできるようになるなんて、人生が一変しました」。30年前に経験した認知症の母の介護では、母の孤独感や不安感に対して無力だったというその思いも、ゲームをより多くの人に広めたいという原動力になっています。

「寄り添い支え合うことは大切なこと。今後はリーダーとなる仲間を増やし、健康長寿な地域の実現に役立ちたい」と夢を語ってくれました。



チームに分かれてのゲームはいつも白熱。「次回もまた“あおーね”と、皆の満面の笑みを見るのが一番の喜び。