

タイプ0  
どこにあるの？

タイプ0って、  
どこまで把握すればよいの？  
活用するって  
なにをすればよいの？

# 誰かの日常生活の 「タイプ0」にタネをまく

(公財)ダイヤ高齢社会研究財団・主任研究員

澤岡詩野

sawaoka@dia.or.jp



「通いの場」「居場所」  
が重要

地域に多様な場を  
増やしていくことが大事

「通いの場」「居場所」  
人の数だけタネがある

これに対し、住民さん向けの講座や自主グループの立ち上げを進めてきたと思います

「健康的な生活習慣」「つながり」「役割」など、  
ポイントはわかっている

- つながりをもたない人の姿も多様...
- 単に地域を避けているだけ？
  - 関心が全くない？
  - 今までの仲間からいたわられたくないなどなど

いわゆる通いの場や講座に出てくる人は...  
-すでに健康への意識の高い人や健康度の高い人、  
地域につながりをもつ人が多い

通いの場や講座につながりをもたない人は...  
-地域に接点を「もちたがらない」  
(特に退職した男性、団塊世代よりも若い  
シニア層がこない など)  
-身体や心が大変になり「脱落していく人」  
も少なくない  
(コロナ禍でさらに増えている)

いわゆる通いの場に  
出てこない人  
来ない！と待っていても  
来るわけがない  
有難迷惑かもしれない...

## 「日常生活」にタネをまく

その人の既にもつ場に出ていくことが重要  
それが「タイプ0」  
ポイントは誰にでもある  
「日常生活」

Bさんは近場に「場」  
がないのでしょうか？

-タイプ0という視点で  
いえば持っている？

-タイプIIとの弱い  
関わりを持っている？

➡でも引っ張り出すのは  
**迷惑なだけ...**

➡0や弱い関わりを  
**専門職一人で  
把握するのは難しい...**

## あなたならどう考えますか？

■例えばBさん（男性，80代，団地でひとり暮らし）

-企業退職後は配偶者と自宅で過ごすことがほとんど

-月1回程度参加していたOB会は80代になってやめた

-死別後は，1日テレビをみながら一人酒，時々朝に散歩

-移動販売で買い物など，それなりにひとりを愉しんでいる

-サロンや食事会に誘われるけど，行きたいとは思えない

-週1回の団地広場の移動販売では，ラジオ体操になんとかなく

後ろで同じ動き，子どもに折り紙をあげる姿も

➡例えば，団地自治会＋ケアプラ専門職＋社協

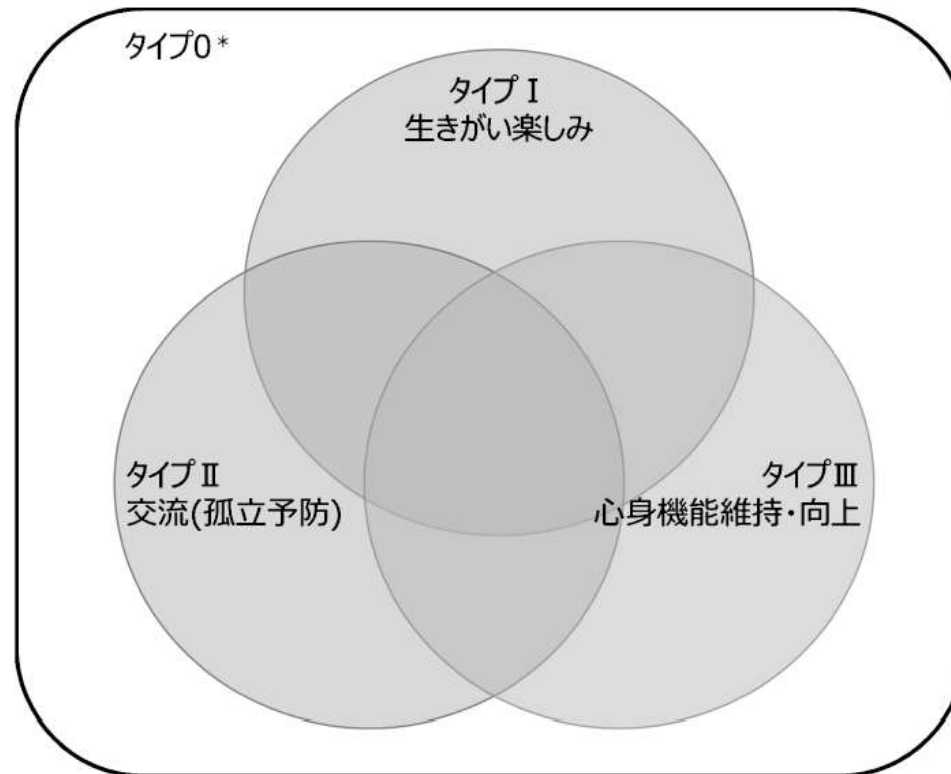
-週2回行く酒飯店の駐車場で数人で立ち飲み

➡例えば，ケアプラ専門職＋民生委員＋酒飯店

# 「タイプ0」を活用する

- その人の日常にタネをまく
  - 既存の介護予防の場へ促すためのタネになるだけではない
  - 唯一の接点，孤立化や閉じこもりの抑止にも
  - 移動販売，酒飯店前のおじさん達の立ち飲みも重要なタネ
- ➡大事なのは個々に異なるゴールを見定めること

図1 主目的で分類した各タイプの関係性のイメージ



\*タイプ0は「住民を取り巻く多様なつながり」を示し，タイプⅠ～Ⅲに分類される「通いの場」は含まれない。

日本公衆衛生雑誌，69-7，2022

# ポイント①「ゆるやか」にタネをまく (杉並区ひとりぐらし後期高齢者調査)

「避けたいのは近所全部じゃない、濃くなりすぎるのは避けたい」  
バスや自転車で隣町から通ってくる人がいませんか？

	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%

大事なのは、

- その人の距離感や生活圏をベースにした働きかけ
- 公的機関や伴走者が「ゆるやかでもよい」と発信する

## ポイント②「少し」のプロダクティブ

横浜市の通いの場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(複数回答)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%

■「活動にだけ参加する」人より「知人や友人を誘う」人の方が、「生活にメリハリがつく」「地域に知り合いが増えた」

大事なものは、


-地域に「お客さんをつくらない」こと

-担い手になる、ボランティアするだけでなく、「知り合いを誘う」程度でも意味があることを伴走者も公的機関も住民もみなで共有すること

「デイサービスと地域の通いの場は違う、ここは一緒につくっている」

ぼやきながらも通い続ける人がいませんか？



あなたのまちで地域に関わっていない人、  
これをまずは明確にする  
➡そうすると、その人の  
タイプ0がみえてくる、  
➡みえなくても探すための  
方向性がみえてくる  
➡普段から、探すときに  
教えて貰える関係性を  
まちに創っておく 

つながりを「もちたがらない人」  
つながりから「脱落していく人」  
そんな人でも既に持っているのが  
『タイプ0』

求めるつながり方や関わり方も  
人それぞれ

タネのまき方を間違えると場を  
壊してしまいかねない