2025年7月2日(水)

地域コミュニティが掘り起こす ひとりひとりの可能性

特定非営利活動法人ソワンアンドソワレ
理事長　中島沙都美

自己紹介

- 1983年　つくば市生まれ
- 東京の専門学校卒業後、大手外食産業の看板制作会社に就職したのち、実家で家族の介護を手伝うため茨城にUターンし、広告デザイン会社に転職。
- 結婚後すぐに**夫がうつ病**を発症、その後誕生した長女は出産時の事故により**重度心身障害を負い24時間医療的ケア**が必要な状態となる。
- デザイン制作の知識を活かし、2019年に誰かを介護やケアする方のためのフリーペーパーを発行し始めたことをきっかけに、現在まで**ケアラーのための相談や居場所支援**を**ボランティア**で実施している。
- 2019年 日本フリーペーパー大賞 新創刊部門最優秀賞受賞
- 2023年 いばらきチャレンジアワード 茨城県知事賞受賞

略して「そわそわ」と
呼んでください！

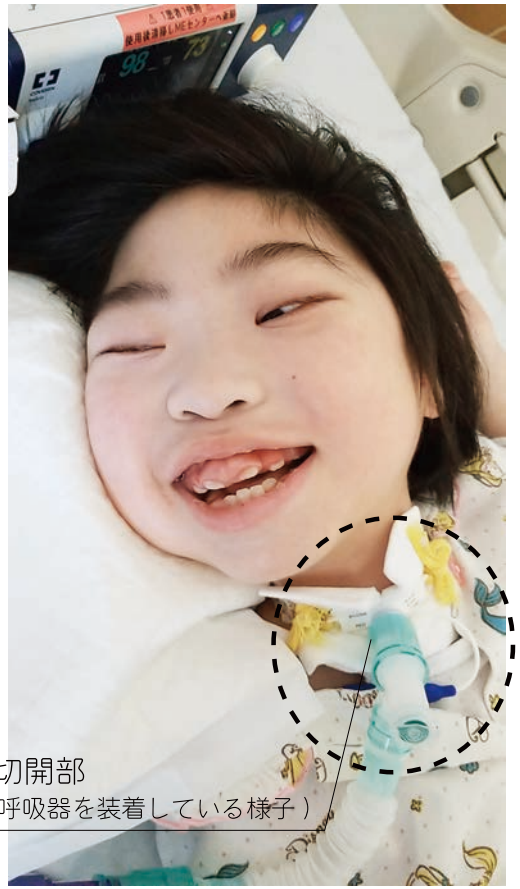
Soin
&
Soire

Soin & Soire

長女　柚月(ゆずき)　　14歳

生後すぐから呼吸器、経管栄養などの医療的ケアが必要な子どもとして生まれた。
度重なる肺炎や感染、手術、てんかん治療などで年に数回、あわせて数ヶ月におよぶ入院生活を余儀なくされ、それに付き添って母も入院生活を送った。
体重が増えたり必要な処置が増えるなどから年齢を経るごとにケア負担が増して生活を圧迫していった。

Soin & Soire



気管切開部
（人工呼吸器を装着している様子）

長女在宅時の一日。

7:00	胃ろうから栄養剤と内服薬の注入。（1 時間） 人工呼吸器を外し、気管切開部より痰の吸引、 着替えや座位装置への移乗等をおこなう。
9:30 〜 11:30	訪問学級、訪問看護対応。 適宜、痰の吸引や必要物品を渡すなど雑務。
12:00	2 回目の栄養剤注入。（1 時間）
13:00	車でデイサービスへ送る。 適宜、車を停めて痰の吸引。
14:00 〜 17:30	デイサービスの間は自由時間。買物や休憩など。 体調不良で呼び戻されることもしばしば。
18:00	帰宅後、シャワーベッドで入浴介助。
19:00	内服薬の注入。
20:00	睡眠導入剤の注入。
21:00 〜 朝まで	4 回目の栄養剤注入。 ゆずき入眠後、人工呼吸器装着。 夜間も適宜、痰の吸引や体位変換を行う。 アラームや呼吸の音でもすぐに起きる。

付き添い入院中に
とにかく寝る！！
すきあらば寝る！！

Soin & Soire

本日の話題

① 私たちの居場所活動紹介

② 地域コミュニティが担う役割

③ 地域に求められるコミュニティづくり

④ コミュニティが個人の可能性を拓く

Soin & Soire

私たちの居場所活動紹介

Soin & Soire

私たちの居場所活動

参加者について(令和7年6月調べ)
年齢層：2～83歳(参加のべ人数524名)
参加頻度：平均 月3回
リピート率：約6割
参加理由：孤独感の解消、相談、情報交換、
趣味の時間など
立場：ケアラー、不登校児童、要ケア者、
地方議員、施設職員、行政職員など

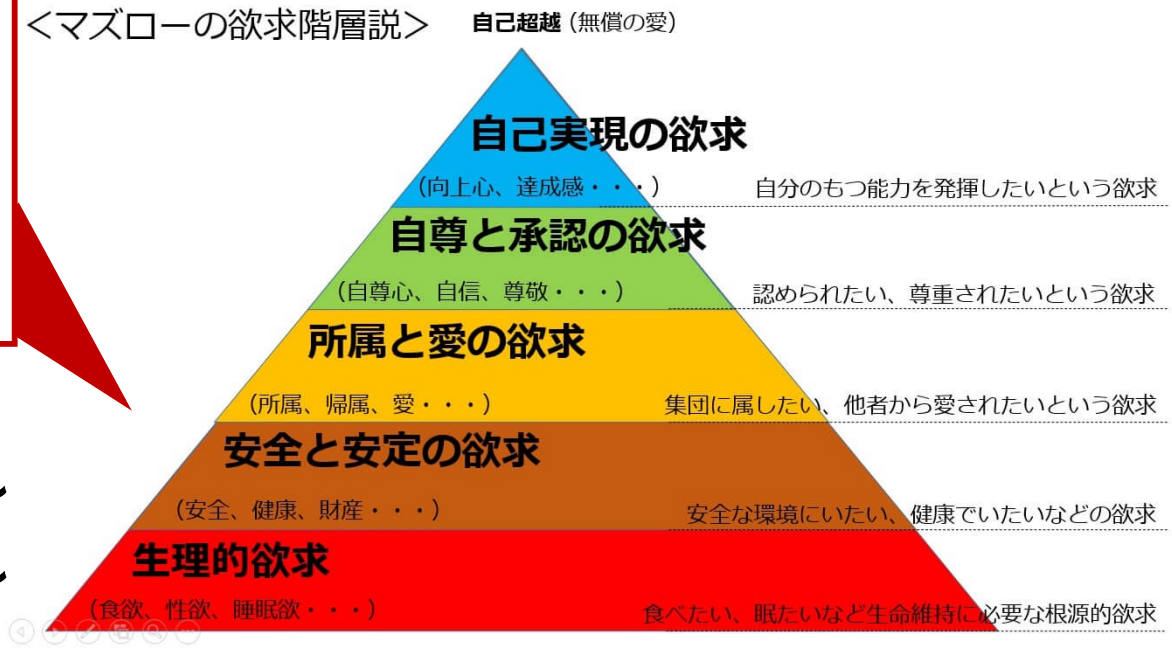
ルール
・否定しない
・支え合う
・楽しい時間にする

Soin & Soire

ケアラーにとっての居場所の役割

① 健康的な睡眠や食事がとれること
② 安定した生活を送れる収入があること
③ 趣味や生きがいがあること
④ ケアの悩みを吐き出せること
⑤ 悩み解消への糸口があること

居場所活動は、どの欲求に対しても満たすための手伝いが少しできる。



Soin & Soire

地域コミュニティが担う役割

Soin & Soire

高齢者、中年層、精神疾患のある方

孤独感の解消、再活躍の場、リスキリングの場。

見守り(支え合い)

特技の共有

作品展示・販売

Soin & Soire

不登校児童、発達障害児童

社会性や多様な分野の学びの場、自己肯定感アップの場。

ボードゲーム

得意な分野の発表

家事や衛生観念の習得

Soin & Soire

地域に暮らす住民として

顔見知りの関係をつくり、互いを気遣い合う場。

地域交流

ボランティア同士の
つながり

潜在的困窮者との
つながり

Soin & Soire

地域コミュニティは

① 孤独を解消し、互いを気にする関係性をつくれる

② 自己肯定感、自己有用感を育み、生きる意欲になる

③ 見守りの目を増やし、子育てしやすい街になれる

④ 地域防災機能の強化につながる

Soin & Soire

地域に求められる
コミュニティづくり

Soin & Soire

地域を一番に考えた関係構築

火のない地域にはよそ者が火をつける。

地域主体の開催に移行を促すため、持っているものは惜しみなく渡す。
（助成金活用法、運営ノウハウ、人脈など）

Soin & Soire

地域が苦手になったもの

① あいさつ

② おせっかい

③ 積極的な自治

これらが苦手になったことで　**社会的孤立、防災意識の減少**　が顕著になっている。

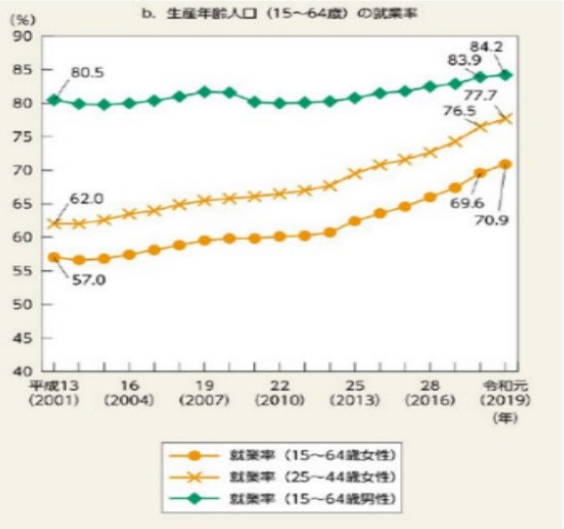
背景

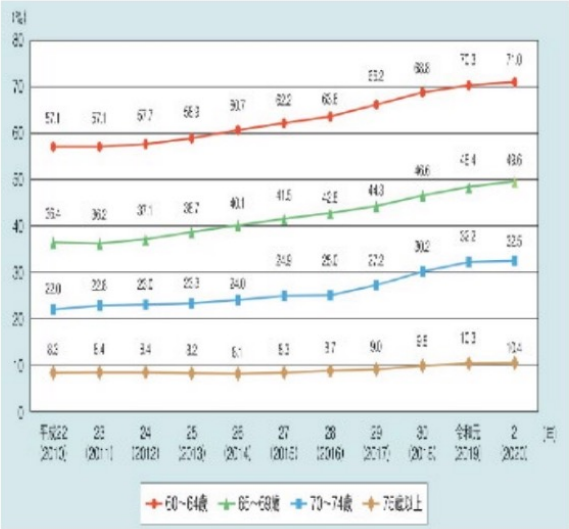
図表７＜600 市区町村における自治会等の加入率の平均（単純平均）＞

年度	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R01	R02
加入率（%）	78.0	77.6	77.2	76.5	75.9	75.3	74.7	74.0	73.3	72.4	71.7

総務省「自治会等に関する市区町村の取組についてのアンケート調査」

図表 10＜女性就業率の変化（左）＞、図表 11＜高齢者就業率の変化（右）＞





出典： 内閣府「令和２年版男女共同参画白書（令和２年７月）」（左）、内閣府「令和３年版高齢社会白書（令和３年６月）」（右）

就業しなければ
暮らせない現代社会と
自治の仕組みとに
乖離が起きている。

新たな担い手が必要
な状態。

Soin & Soire

コミュニティが個人の可能性を拓く

ケース１　誰かの役に立つ活動で前向きな自分発掘

趣味が誰かのためになることを知り活動開始。多くの人から認められ、１年で大きな変化を迎えた。（自己有用性の発掘）

2024年3月に開催されたマルシェ出店時、「時間があるから」と協力してくれたYさんは、この時まで自分の作品を販売したりワークショップを開いたこともなかった。
作品のクオリティや色使いに関心し、「認知症マフ」の存在と寄付ができることを教えたところ、現在では自身の編み会を立ち上げ、マフの寄付など積極的な活動を行なっている。

Soin & Soire

ケース２　１対１で向き合う苦しさからの脱却

妻が認知症疑いとなり、現実を受け入れられずギクシャクした毎日。妻が居場所活動に参加している間、自分時間を取れるように。

妻の認知症症状が出始め、受け入れがたく塞ぎ込んでいたUさん。スタッフが何度かさりげなく誘ううちに妻を参加させている間に出かけるようになった。最初は黙り込んで笑顔もなかったが、妻の数年ぶりの笑顔に安心し、自身も得意の料理のワークショップに参加するように。料理の腕前や特技を褒められ、生き甲斐を取り戻した。

Soin & Soire

ケース３　学校以外の選択肢で得られる社会性

児童が、多世代交流できる場は少ない。多世代の中で自分を認められる経験は、学校では得られなかった自己肯定感を得る手段となる。不登校児童や発達障害のある児童にとって有用である。

複数の不登校児童、発達障害児童が活動に参加している。彼らは**同世代の中で比べられることで自信を失っている**ことが多く、弊会活動で**活躍の場・褒められる機会**を得られると、**登校への意欲や積極的な手伝い**などの変化が見られるようになる。家族以外の大人との関わりが、社会で生きていく可能性を広げている。

Soin & Soire

まとめ

・選択肢を広げることが一人一人の生きる力につながっている

・居場所(地域コミュニティ)は、第三の選択肢

・細やかな関係構築が誰かの可能性を発掘する

一人一人の良さを見逃さない。
「ただの趣味」こそ飛躍の可能性。
誰かの役に立つことで自分が生きる糧になる。

Soin
&
Soire

おわり

ご清聴ありがとうございました。

参考資料

Soin & Soire

ケアラーはこんな人たちです

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration:Izumi Shiga

障害のあるこどもの子育て・障害のある人の介護をしている

健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている

仕事と病気の子どもの看病でほかに何もできない

仕事を辞めてひとりで親の介護をしている

遠くに住む高齢の親が心配で頻繁に通っている

目を離せない家族の見守りなどのケアをしている

アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている

障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

こころやからだに不調のある人への「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者・友人・知人などを無償でケアする人たちのことです。

一般社団法人日本ケアラー連盟　HPより引用

参考資料

Soin & Soire

ヤングケアラーはこんな子どもたちです

家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。

障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている

家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている

障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている

目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている

日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている

家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている

アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している

がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている

障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている

障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration : Izumi Shiga