



真剣な表情で体操に取り組む参加者



東日本大震災をきっかけに作成した「支えあいマップ」。要援護者と支援者が団地のどこにいるかがひと目で分かる(表はイメージ)



「いきいき健康体操」は、1時間掛けて、じっくりと体をほぐす



自治会副会長・自主防災協議会会長の中澤映子さん



居住者の善意をつないで 支え合いの仕組みをつくる

東京・立川市にある、けやき台団地。築46年、5階建て30棟に、約1250世帯が暮らす。居住者の約半数は60歳以上。居住者はお互い顔を合わせると声を掛け合う。その表情は一样に明るい。ここでは、世代を超えた「顔の見える近所付き合い」がさまざまな取り組みによって実践され、地域の絆を深めている。

●★以外の写真=田中 昌 取材・文=船木麻里

きっかけは3年前の東日本大震災だった。「これまでの防災意識とは明らかに違う、居住者の方々の心の変化を感じました」と、けやき台団地で自治会の副会長と団地居住者で構成する自主防災協議会の会長を務める中澤映子さん(64)は言う。

「支えあいマップ」を作成

震災後に開いた住民集会では、出席した高齢者から不安の声が次々と上がった。1人の高齢男性が「年寄りには孤独で寂しいんだ」と叫んだ姿を、中澤さんは今でも鮮明に覚えている。

けやき台団地の居住者の約半数は高齢者。一人暮らしの世帯も少なくない。頼るべき近親者が近くにいない高齢者にとって、突然発生する災害は大きな脅威だ。

「高齢者を孤独にしたいわけではない」と、中澤さんがまず実施したが、アンケートによる居住実態調査、いざという時、居住者全員が安全を確保するためには、「団地内の要援護者と支援者の所在を正確に把握しておくことが欠かせない」(中澤さん)と考えたからだ。それ

までにも、要援護者・支援者について調査はしていたものの、リストにはすでに亡くなっていたり、引越したりした人の名前が残っていた。

アンケートの回答には、家族全員の名前や生年月日のほか、人によっては、質問にはない、自身の体調や残りの人生への思いなどが記されていた。少し震えた字で、しかし丁寧に書き込まれている回答を見て、中澤さんは涙ぐみながら集計作業を続けた。

「私はここにいます、忘れないでください、と訴えかけられているようでした」(中澤さん)

集計されたデータはいざという時に使いやすいよう、棟ごとの要援護者と支援者、そして自治会や自主防災協議会の役員などの所在がひと目で分かる「支えあいマップ」としてまとめ上げ、防災委員に配布した。

顔が見える関係づくり

マップを作成して安心したのもつかの間、1人の防災委員が発したひと言に中澤さんは、ハッとす。それは、「このマップは持って

いるだけでいいのですか？」という素朴な問い掛けだった。

「マップが有効に機能するために、居住者同士が日ごろからお互いに顔の見える関係をつくっておく必要がある。そう考えた中澤さんは、居住者が気軽に参加できるようなイベントの開催を思い付く。イベントを通じて居住者同士が定期的に顔を合わす機会を増やしていけば、おのずと顔なじみは増えていく。

中澤さんの呼び掛けに、自治会の役員と住民有志が応じた。この時、中澤さんが心掛けたのは、できるだけ多くの人を巻き込むこと。マップ作りでは、内容がプライバシーに及ぶため、作業のほとんど全てを1人で抱え込んでしまった。しかし、1人でできることには限界がある。世話役になってくれそうな人に声を掛けるとともに、高齢で体の不自由な人には「居てくれるだけでいいの」と参加を呼び掛けた。

「団地は人材の宝庫。それぞれが自分のできる範囲で、その持ち味を生かしてくれればいいのです」と中澤さん。その柔らかなスタンス

は多くの人を引き寄せ、知り合いが知り合いを呼ぶかたちで、輪はあつという間に広がった。

最初に開いたイベントである「歌の会のスタッフは、9人のうち5人が要援護者だった。自然と、お互いに「無理をさせない、思いやるのが当然」という雰囲気が生まれた。「誰もが気軽に参加できるイベント」であるための環境が、こうして整った。

毎日開かれるイベント

今、けやき台団地では毎日のように、さまざまなイベントが開かれている。その数毎月30以上、参加者は延べ1000人に及ぶ。「いきいき健康体操」「歌声広場」「ものづくり&ティータイム」「いい年のとり方セミナー」「ダンスサイズ」など、さまざまなメニューが用意されている。幅広い世代にも参加してもらおうと、若い母親向けに「ベビーマッサージ&ママビクス教室」、夏休みには子ども向けに、お絵描きなどを楽しむ「子ども広場」も開く。

とりわけ盛況なのが「健康麻雀」だ。集会所の一室で、麻雀卓を

記憶をよみがえらせ、脳を活性化する 大人のための作文教室

団地に住む小中学生を対象に、教職経験を持つベテラン講師が勉強を教える「けやき塾」もお助け隊のメニューの1つ。けやき塾で作文や数学などを学習指導する元高校教師で現役作家の八覚正夫さん(61)が最近、その発展形として新たに開講したのが、「楽文塾」と銘打った大人のための作文教室だ。楽文塾は上手な文章を書くことだけを目的にした、単なる作文教室ではない。講座のキャッチフレーズは「記憶の玉手箱を開く」。若い頃の思い出を文章にし、お互いに批評し合うことで脳を活性化させるのが最大の狙い。「20歳は若返ります」と八覚さん。

第1回目のテーマは、「今まで食べた中で一番美味しかった物」。疎開先での食事、初デートの思い出などが文章になり、語られた。楽しい思い出話に、会場は大いに盛り上がったという。今後も、月に1回のペースで講座を開いていく予定だ。



八覚正夫さん



小中学生を対象にした「けやき塾」(上)。授業を教えている間、子どもの面倒を仲間のお助け隊メンバーに見てもらおう(下)



顔見知りを増やしていくことは、コミュニティづくりの基本だ



落ち着いたたたずまいを見せる「けやき台団地」



「健康麻雀」はリハビリ効果もある。実際にメンバーの1人は、病気で不自由になった手指が、麻雀をすることで回復した



近藤富美江さん



市村ミツイさん



龍輪穂子さん



「健康麻雀」会長の水野多喜男さん。水野さんは、階段の上り下りが困難な居住者の外出を支援する階段昇降機「スカラモビル」の名運転手でもある(左)。「お助け隊」の担当メンバーは毎月1回、練習会を開いて運転技術を磨いている(右)



イベントは高齢者向けだけでなく、さまざまな世代を対象に行われる。写真は、母親向けの「ベビーマッサージ」(左)と、アートに親しむことで脳を活性化させる「脳いきいきアート」(右)



荘司靖子さん



角田文子さん



大島かおりさん

「お助け隊」だ。お助け隊に登録したメンバーが、それぞれの得意とする分野で、ほかの居住者のお手伝いを引き受ける。部屋の掃除、粗大ごみの持ち出し、裁縫仕事、家庭教師、病院への付き添い、階段昇降機を使った外出支援、子守りなど、その中身は幅広い。

近藤富美江さん(73)は昨年7月、家具の移動と粗大ごみの持ち出しでお助け隊を頼んだ。腰とひざに痛みがあり、ベッドの購入を考えていたが、そのためには、今ある家具の移動と廃棄が必要だった。しかし、自分1人では絶対に無理。「そんなときにお助け隊のチラシを見たんです。早速頼む

と、お助け隊の男性3人が来て、あつという間に作業を完了してくれました。3年越しの夢がかないました」と近藤さん。

力仕事で苦手な高齢者にとって、粗大ごみの持ち出しや家具の移動、部屋の掃除はつらい作業だ。逆に、裁縫などは若い世代にとって苦手な分野。お助け隊の本質は、「住民同士の支え合い」にある。

「孤独死の前にある、孤独生」

中澤さんは、「自分の役割は居住者の方々の善意をつないだだけ」と語る。しかし、そこには、団地のコミュニティに対する確固とした信念がある。

「孤独死の前には必ず、孤独生」があります。孤独死をさせないためには、孤独生を放っておかないことです」と中澤さんは説く。

「高齢になっても、身体の自由が利かなくなっても、近くに楽しい空間があって、顔を見せないと心配してくれる仲間がいて、困った時に助け合う仕組みがあれば、誰もが安心して暮らしているはず。だからこれからもいろいろな仕掛けを考えていくつもりです」

年配の男性、女性が囲み、和やかな雰囲気の中で「飲まない、食べない、賭けない」の健康麻雀を楽しんでいる。

健康麻雀の会長、水野多喜男さん(71)は「麻雀は頭も指も使うからボケ防止にいいんだよ。みんな楽しそうでしょ」と笑う。

団地の安全面でも、思わぬ効用があった。健康麻雀のメンバーには自治会の世話役なども多い。ほかの居住者も、そのことを知っているから、困ったことがあると、ここに駆け込んでくる。

「団地内でお年寄りが急に倒れたことがあったときも、発見者が駆け込んできました。ここで集まっていたから車いすを持っていったり、救急車を呼んだりといった対応がすぐできました」(水野さん)

多くのイベントがきっかけとなり、それまで隠れていた居住者の顔がはつきり見えるようになった。イベントを通じて仲良くなるように、それぞれお互いのことを案じるようになる。イベントを休むと、「どうしたの?」と電話がかかってくる。互いに見守り、気遣う空気が生まれていった。

「ホームナース」が自宅を訪問

イベントはどれも盛況だったが、それでも中澤さんはまだ顔の見えない要援護者が心配だった。団地内には看護師の資格を持つ住民もいる。そうした人たちのなかから協力者を募り、2013年の1