

shibukatsunavi

vol.04

渋カツナビ

カンレキ・テイネンを迎える人の
渋谷・地域活動デビューガイド誌

特集

今こそ

お年寄り 助け隊

センス・オブ・ワンダーをもう一度

福岡伸一



赤ちゃんみたい！

そもそも赤ちゃんに戻る事が
還暦の意味…

本卦還りとも言いますが、還
暦って「暦がかえる」わけですよ
ね。暦がまわってくるから縁起
がいい、だからお祝いだってこ
とですよ。産まれた年から十
干と十二支がまわり出して、60
の年で一周する。それならゼロ
歳は暦がまわる還暦のスタート
地点じゃないのかな。それも縁
起がいいかもしれないと思っ
て、生後5ヶ月のうちの息子
を撮ったのがこれ。被写体は赤
ちゃんだけど、還暦がテーマの
写真なんです。

浅田さんの写真に漂う縁起もの
の有り難さ！

パルコの写真展で邪気が払えた
という人も…

産まれたての赤ちゃんを全国の
いろいろな縁起のよさそうなひ
とに抱っこしてもらって写真
を撮ったシリーズがあります。
誰にも断られなかったどころ
か、「いいんですか？逆に光栄で
す」って、みなさん宝物を持っ
ているみたいに嬉しそうに抱っ
こしてくださった。縁起のいい
者同士が、お互いに「あやかり合
う」感じ。

還暦が産まれたての同じ干支の
赤ちゃん抱っこするツーショッ
ト…うむ、最高の縁起ものだ！



聞き手：本誌編集長
★当年カンレキ(辛丑)
(撮影：浅田政志)



還暦写真って忘れられがち
ですよ。赤いの着けるの
はちょっと方もあるで
しょうし。そういう価値感
を変えたいですね。お目
出たいんだから。

浅田政志 Masashi Asada

写真集「浅田家」で大きな注目を集め、新しい家族
写真の世界をつくりあげた当代きっての写真家。三
重県津市出身。2020年秋には渋谷パルコ PARCO
MUSEUM TOKYOで新作家家族写真展を開催し、ま
た家族写真を撮り続ける本人の日常を描いた映画
『浅田家！』が公開となる。



これからのカンレキ写真。 写真家浅田政志と考える

始 まりは写真専門学校時代
の課題…

「一枚の写真で自分を表現しなさい」
っていう課題でした。一生
に一度しか写真撮れませんよと
神様から言われたら何撮るのか
なんて考えて、だったら家族写真
撮りたいと思ったのがきっかけ
ですね。あるがままの家族を
撮るといよりは、家族の思い出
を再現して撮ってみよう。家族
全員が怪我をしていたことが
あってそれがいちばんの思い出
だったので、課題は家族に協
力してもらって病院で撮ること
にしました。母が看護師をやっ
ていたんですが、ちょうどこの
とき還暦前だったかな。

お母さんにとっては思い出深い
カンレキ写真！

一般的な還暦写真というと、温
泉旅行に行って旅館で赤いちゃん
ちゃんこ着て撮るみたいなイ
メージですが、もう少し写真に
その人らしさがあられる何か
があってもいいですね。還暦
写真を撮る機会はあまりなかつ
たんですが、2年前に撮らせて
もらったのがこれ。還暦を迎
えるから撮ってほしいと地元の
有名あられ屋さんの女性社長に
頼まれて。友だちの多い方だ
たので、みんなで祝う感じにな
りましたね。

社長さん、はじけっぷりがもうへ

還暦を迎えて、自分の来し方行く末を見直す二つの旅に出ることができたんです。一つは、ガラパゴス諸島。ガラケーとか言われて誤解されていますが、あそこは進化の袋小路なんかじゃなくて、実は進化の最前線。昨年コロナが大流行する直前の3月にたまたま訪れるチャンスにめぐまれました。3日遅かったら危うく島に封じ込められていたかもしれませんが、無事にガラパゴスを発ってニューヨークに入ったところで封じ込められました。完全ロックダウンです。7月まで御籠もり生活です。でもその間に、じっくり自分を見直すことができたんです。

センス・オブ・ワンダーを もう一度

福岡伸一



ボランティア
やってみたいと思ったら
いつでも気軽にボラセンへ
しぶやボランティアセンター
☎ 03-5457-2200

コロナの時代のボランティア ボラセンだより2021

感染予防のため多くの団体が活動自粛を余儀なくされる状況がつつく中、コロナに強かった団体をご紹介します。企業や個人から提供してもらった食品を必要としている方々へ届ける「フードバンク」に取り組むフードバンク渋谷さんです。

NPO法人フードバンク渋谷 <https://foodbank-shibuya.org>

フードバンク渋谷がコロナ禍でも活動を
発展させられたのは、自分たちの「場
所」をもっていることが大きな強みでした。
「教会でいつもやっていることを地域でやって
いると思っています」と話すのは事務局長の
久保田寿江さん。代表をつとめるご主人の久
保田文吾さんは牧師。ご自身が立ち上げた教
会で長くイスラエルのフードバンクを支援し
てきましたが、日本にも同じ問題があると気
づき2016年から活動開始。翌年からは区
との連携協力が始まりました。換気の整った
設備の中、予約を基本とし「本当に必要な人」
へ届けるための活動を継続的に実施していま
す。活動は食糧配布するための荷運びや仕分
けなど人手を必要とします。活動が大きくな
る中、ボランティアさんの協力も欠かせない
ものとなりました。2020年からはこ
どもテーブル事業として「親子カフェ」も始
動。教会でもあるその場所は、親子が安らげ
る地域の居場所となりました。渋谷が「光あ
ふれる山の上の町」となることをめざして、フ
ードバンク渋谷は前進をつづけます。

昆

少年でした。羊虫が急にサナギになつて、いったん中で細胞が溶けて、そこから蝶になって出てくるみたいなの、そんな自然界のドラマチックな変化に驚くつていうセンス・オブ・ワンダーが自分の原点だったわけですね。生命ってなんて精妙に出来ているんだらうーという感動がわたしのキャリアの第一歩だったんですが、いざ勉強を始めて職業として学者になると、忘れてしまつたんですよ、そのセンス・オブ・ワンダーを。

生命のことは何一つわからない

生命を調べるためには細胞を調べなきゃいけない。細胞を調べるためには、それを掘り潰してDNAを調べなきゃいけない。DNAは遺伝子配列なので、その配列を解析しなきゃいけないっていうふうに、世界をどんどん分けて切り刻んでいくつてというのが近代科学のやり方ですね。ミクロな世界に入り込んでいって遺伝子とかタンパク質とかを調べるといふことに実際わたしはその後何十年も費やしてきたわけですし、ま



あ、そのことによつて少しは新しい発見もあったわけですが、よくよく考えてみるとですね、分かつたことは一つだけだったんです。DNAの端から端までぜんぶ読み尽くして、それヒトゲノム計画つて、いうんですけれども、それが完成した後に生命のすべてがわかつたかつていうとそうじゃなくて、わかつたことは、生命のことは何一つわからないつてことがわかつただけ。登場人物やスタッフの名簿見てもどんな映画かわからないのと同じで、要素だけピックアップできても、その要素が織り成している関係性が見えないと、あの蝶の美しさに感動したような生命の神秘は解けないということなんです。よね。

青学は理科系のキャンパスが相模原にあつて、そこで分けて調べる的な仕事をしていたんですが、中年の危機といつか、ある種の挫折を経て、分析的な生物学から生物

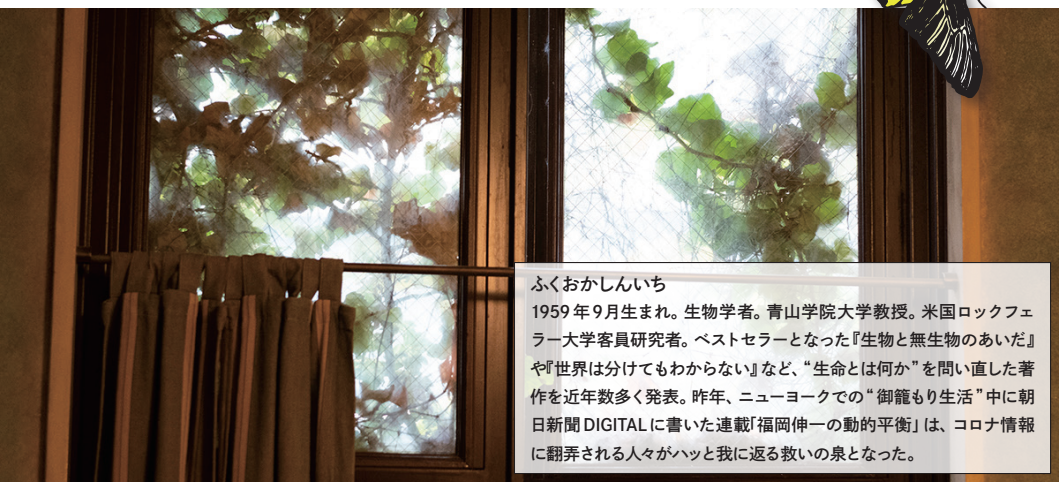
を全体として捉える哲学的な立場にスイッチすることになり、ここ青山の人文系のキャンパスに移つた次第です。

少年時代の憧れの蝶と出会う

ずっと昔から行つてみたかつた場所の一つがガラバゴスで、もう一頭嶼トウシヨという台湾の南にある小さな島遠夏前に、これまたまたま行くことができたんです。その島に憧れていた理由は、そこにコウトウキシタアゲハつて、いつその島固有の綺麗な蝶がいるから。その名とおりの下の羽根が黄色いんですが、角度を変えると真珠色に変色して見えるつて図鑑に書いてある。でも図鑑にはもちろんフラットな写真しか出ていないので、それを体験することができな。いつかこの目で見てみたい。…という少年時代の夢が、60にして叶えられることになつたんです。

台湾は近くてもその島に行くのは

簡単じゃなくて、台北から南の台東まで行つて、そこから船に乗つて3時間大波に揺られて、船酔いでゲロゲロ状態になりながらようやく島に着いたら大雨。亜熱帯に属していますからスコールにも出会い、島の中央にある紅頭山を一日がかりで上り下りもしましたが、待てど暮らせど憧れの蝶には出会えない。お昼には旅立たなきゃいけないつていう最終日。朝早く起きて蝶が来るつなところで待ちました。でも現れない。日本からわざわざ捕虫網を持って行つたんですけど、それを仕舞いかけた。だが、待てよ。そこで、ふと思いついたのは、マフィーの法則じゃないんですけれど、蝶々つて帰ることすると来る。網を仕舞つて目の前に飛んできたりする。だから諦めるのはまだ早いぞと思ひ直して、仕舞いかけた網をもう一度伸ばして佇んでいたら、ひらひらひらひらつて、コウトウキシタアゲハが目の前に現れたんです。もう無我夢中で網を振つてですね、バタンつてやつたら、青空から一瞬にして蝶が消えてですね、



ふくおかしんいち
1959年9月生まれ。生物学者。青山学院大学教授。米国ロックフェラー大学客員研究者。ベストセラーとなった『生物と無生物のあいだ』や『世界は分けてもわからない』など、「生命とは何か」を問い直した著作を近年数多く発表。昨年、ニューヨークでの「御籠もり生活」中に朝日新聞DIGITALに書いた連載「福岡伸一の動的平衡」は、コロナ情報に翻弄される人々がハッと我に返る救いの泉となった。

特集

お年寄り 今こそ 助け隊。

◎地域のお年寄りを助けるひとになるために必要なこと。それは、まず、ご自身の生活圏にある地域包括支援センターがどこなのか確認しておくことです。できたら窓口とつながっておきましょう。お年寄り助け隊の前線基地が「包括」です。

地域包括支援センター

北部

西部

東部

南部

本町地区	【つばめの里・本町東】本町 3-46-1	☎ 03-5334-9977
笹塚地区	【笹幡】幡ヶ谷 2-42-15	☎ 03-5365-1611
初台地区	【あやめの苑・代々木】代々木 3-35-1	☎ 03-3372-1038
西原地区	【総合ケアコミュニティ・せせらぎ】西原 1-40-10	☎ 03-5790-0881
上原地区	【富ヶ谷・上原】富ヶ谷 2-27-12 (はつらつセンター富ヶ谷内)	☎ 03-3467-2371
千駄ヶ谷地区	【千駄ヶ谷・北参道】千駄ヶ谷 4-25-14 (千駄ヶ谷北参道施設内)	☎ 03-3475-1461
神宮前地区	【ケアコミュニティ・原宿の丘】神宮前 3-12-8	☎ 03-3423-2112
大向地区	4月まで【大向】松濤 1-26-6 (地域交流センター大向内)	☎ 03-5465-0520
	5月から【かなみの社・渋谷】神南 1-8-6	☎ 区HPを確認
恵比寿地区	3月まで【パール】鉢山町 3-27	☎ 03-5458-4814
	4月から【恵比寿西二丁目】恵比寿西 2-13-5	☎ 区HPを確認
氷川地区	【ひがし健康プラザ】東 3-14-13	☎ 03-5468-5901
新橋地区	【豊沢・新橋】恵比寿 2-27-18 (恵比寿社会教育館内)	☎ 03-3440-1671

★“ヤングシルバー”菊池さんなら、 南部・恵比寿地区【パール】が窓口です。
前号「渋カツナビ vol.3」8 頁より

①「まちのお手伝いマネージャー」はじまる	P10
②お年寄りを助けるひとになる	P12
③お年寄りの居場所をつくるひとになる	P14
④お年寄りのオンライン化を助けるひとになる	P16
⑤渋谷は、誰一人取り残さない。	P18
●写真家浅田政志と考えるこれからのカンレキ写真。	P2
●コロナの時代のボランティア「ボラセンだより 2021」	P4
●センス・オブ・ワンダーをもう一度	P5
●地域活動のニューノーマル～オンラインで地域活動はもっと身近に～	P19

新型コロナウイルスについて言えば

別にウイルスは好き好んで攻めてきているわけじゃないんです。もともとコウモリやセンザンコウといったエキゾチックな動物どうまく共生関係にあったものが、人間のほうにたまたま飛び移ってきただけなので、それがこれだけ世界に急速に広がったのは、人間が地球規模で移動する時代になったから。つまりコロナ禍というのは人災であり、ウイルスの存在というのは自然界の一部なのだから、これを消し去ったり撲滅したりすることはできず、ウイルスはなるべく遠ざけておきたいものではないけれども、必然的にどこかで出会ってしまうかもしれない。ウイルスが自然物で

あるのと同時に、もともとわたしたちに身近な自然は何かというと、山や海に行くとかいう自然じゃなくて、自分自身の身体といふものがいちばん身近な自然なんです。わたしたち自身の自然体としての身体には、外敵が来たらその外敵どうまく協調できるように排除すべきものは排除し、受け入れるべきものは受け入れる免疫システムというものが備わっているわけで、ウイルスが大量に来て悪さをするようであれば、まずは自然免疫というものがそれを防ごうとするし、さらにウイルスが増殖するようであれば抗体というものをどんどん造り出すわけですよ。抗体を造り出すっていうのはまさにワクチンと同じ作用なわけですから、予防接種を打たなくても人間の身体はウイルスとたたかえる免疫系というものを予めもっているのだから、まずは自分の自然としての身体というものに信頼を置くっていうのがウイルス対策でいちばん大事なことですよね。

(◎裏表紙に続く)



(撮影：廣瀬真也)



まちのお手伝いマネージャー
☎ 080-7230-8736
気軽にご相談ください！

ばいでもらっていたのに今は大型店はかりに
すけど、昔は小さな魚屋さんがあつてお魚をさ
菊 猿楽町で商売をさせていたでいるんで
括からの相談を受けています。

「まちのお手伝いマネージャー」もしばしば包
さんあるので、包括と連携して動けるようにな
るとお互いにメリットがありますよね。私の
括のセンター長をやっています。包括にはあ
らゆる困りごとの相談が来ちゃうんですけど、
包括の人間としては対処できないことがたく
さんあるので、包括と連携して動けるようにな
らざるを得ないです。私は以前「笹幡」の包
括のセンター長をやっていました。包括にはあ
らゆる困りごとの相談が来ちゃうんですけど、
包括の人間としては対処できないことがたく
さんあるので、包括と連携して動けるようにな
るとお互いにメリットがありますよね。私の
括からの相談を受けています。

として継続できるようになったらいですね。
出てくると思います。そうだったときに、事業
られたら、一緒にやりたいという方がきつと
菊池さんが猿楽町でマネージャーとして始め
す。それだけの経験と信頼があるんですから。
戸 菊池さんはもちろんマネージャーになれま
るんですか？

菊 菊池さんはもちろんマネージャーになれま
るんですか？
戸 菊池さんはもちろんマネージャーになれま
るんですか？
菊 菊池さんはもちろんマネージャーになれま
るんですか？



「ささはた」でお年寄り
支援“事業”を開設した
戸所信貴さん

シェフの仕事の合間
にお年寄りの元に向かう
菊池晃一郎さん

特集 お年寄り
今こそ
助け隊。

1

「まちのお手伝いマネージャー」はじまる

コロナ禍で身動きが取れないお年寄り。
これは何か始めなければならないと、
居ても立ってもいられなくなりました。

新

しい形態を模索しながらも事業とし
て地域のお年寄り支援サービスに取
り組む戸所さん。シェフとして店を切り盛りす
る傍ら個人のボランティアとして出来る限り
のお年寄り支援サービスに励む菊池さん。戸
所さんが昨年9月に始めた「まちのお手伝いマ
ネージャー」の拠点となる十号いこいの場を菊
池さんが訪問し、地域のお年寄りのために居て
も立ってもいられない2人の最初のコラボが
実現しました。

菊池 電球一つ取り替えられないで困っている。
そんなお年寄りが自分のお客さんの中にもい
らつしやる。この前お手伝いさせていただいた
のは、ご主人が亡くなられて荷物の整理が出
来なくて困っておられた方。ご近所ですし、喜
んでやらせていただいているので全然問題な
いんですが、もし僕が怪我をしたり、誤って家
具を損傷させたりなどのトラブルが起きたら
個人間で解決するのはむずかしい。ほんとうは
組織に入つて動いたほうがいいんでしょね。
戸所 サービスを受けるお年寄りも不安なんで
すね。訪問するのは誰でもいいってわけじゃな
なって寂しいのよねという話を耳にしたりし
ます。いいよ、お魚まるごと買って困るんだつ
たらやってあげるよって、さばいてさしあげる。
戸 お年寄りは、あそここのあのお店菊池さん
だつてことで信頼を寄せる。お店っていう居場
所があることが大事ですね。私の場合は商店
会長さんがすごく応援してくれて、この場所を
貸してくださっているんですが、商店街せんぶ
を、昔で言う長屋みたいな感じでとらえていま
す。通りかかる人に「こんにちは」つて声をか
けて会話をかわして顔見知りになる。サポート
を提供するようになるには、「顔見知り」であ
るつてことが大事ですね。

お年寄りを助けるひとになる

認知症のこと、介護のこと。
知識とスキルも身につけて、
キャリアが役立つサポートを。

特集 お年寄り
今こそ
助け隊。 2



やすらぎサービス
☎ 03-5457-2200
渋谷区社会福祉協議会

「口ナ禍がつつき、孤立しがちなお年寄りの現状を思うにつけ、みんなが菊池さんのように地域のお年寄りを助けるひとになりたいところ。そのために、手を差し伸べるサービスが見当違いなものにならないように、必要な知識や介助のスキルを身につけてもらうことを戸所さんはみんなに望みます。はじめの歩は、今や小中学生も受講する「認知症サポーター養成講座」。困っているお年寄りと接するには、認知症への備えは欠かせません。「養成講座」は、毎月どちらかの地域包括支援センターで開催中。お年寄りを助けるひとは、みんなが認知症サポーター↓【問い合わせ】高齢者福祉課高齢者相談支援係 ☎ 03-3463-1989



認知症サポーターの証し
「オレンジリング」

お

年寄りの助けとなるための準備として、時間の余裕が出てくる法カツ世代には「せいかつサポート研修」もおすすりめです。介護職員初任者研修の簡易渋谷区版というもので、定期的に4日間の研修プログラムが実施されており、区民は無料で受講できます。区指定の訪問介護事業所で「せいかつサポート員」として就業を希望する人向けの集中講座ですが、講義だけでなく演習をおとして高齢者とのコミュニケーションの取り方や認知症との接し方もしっかり学べます。↓【問い合わせ】介護保険課 介護総合事業係 ☎ 03-3463-1888

また、少し時間とお金はかかるけれど、できたら介護職員初任者研修は受けてほしいと戸所さんはすすりめします。ずばり、ヘルパー資格を取っておこうというもの。介護のキャリアから定年後のセカンドライフを始めるという選択。今の時代、誰だつて考えてみる価値はありそうですね。十万円前後の受講料で二〇時間の講座を受ける必要がありますが、受講料は補助が受けられます。↓【問い合わせ】高齢者福祉課 サービス事業係 ☎ 03-3463-1873

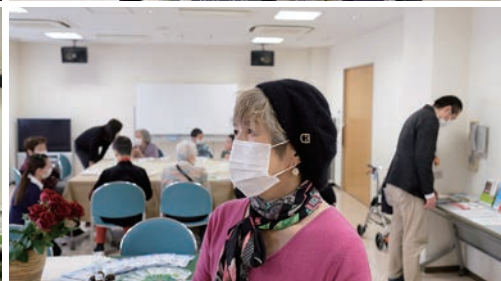
未

経験、無資格。でも、高齢者を助けるひとになることができます。たとえば主婦であるという日々の暮らしの積み重ねがいに頼れる存在となるか、代々木上原の今福サヨさんを訪問する賀集牧子さんは教えてくれます。戸所さんの取組みは、お困りごとのOSに対応するために始まったサービスですが、日常の継続的な家事の支援を希望する高齢者のために支援するひとをマッチングする住民参加型住宅福祉サービスがあります。それが、社協の「やすらぎサービス」です。賀集さんは協力会員という立場で、利用会員の今福さんのくらしをお手伝いし、支えます。毎週金曜日、賀集さんは、車椅子生活で手



の痺れが残る今福さんを支援するひとになります。掃除、洗濯、食事の支度、買物、外出介助、話し相手・見守り。やすらぎのサービス内容は、主婦(夫業そのもの。「家ですいているのと同じことをしているだけなのに、『ありがとう』って言うていただける。こんな嬉しいことはない」と賀集さん。「冷蔵庫になにがある?」「きゅうりあったよ」「漬けておいてもらえる?」「わかったー」という調子で、台所仕事が始まります。

出会つてまだ三ヶ月。でも、仲の良い母親のような阿吽の呼吸。週に一度、二時間ばかりのふれあいですが、支援するひとと支援されるひとが地域の「お互い様」の関係を楽しみます。



コロナに負けない！
「たんぼぼカフェ」代表
中島珠子さん

お年寄りの居場所をつくるひとになる

「通いの場」はいくつあってもいい。
たんぼぼの綿毛のように、
地域にカフェが増えたらいいな。

お年寄り
今こそ
助け隊。
3
特集

をつづけました。カフェや「通いの場」を失ったお年寄りのお宅に、中島さんたちのほうから通いました。玄関先での立ち話、お年寄りにはかけがえない時間でした。地道にながりを保ったおかげで、8ヶ月ぶりのカフェは、カフェなのに飲み物を提供できないという制約がありながらも盛会でした。もう、おしゃべりがとまりません！

お年寄りの話を聞くと、スタッフは膝をついて「傾聴」の姿勢を取ります。またスタッフは、全員「認知症サポーター」のオレンジリングを持っています。オレンジカフェのプログラムには決まってミニ講座の時間が設けられますが、この日の特別講師は薬剤師さん。感染を防ぐ正しい消毒や手洗いの仕方について、お年寄りのみなさんも身振り手振りを交えて熱心に聞き入っていました。

コロナ禍で行き場所を失い「テレビを見て寝るだけ」のお年寄りが増え、中島さんも「認知症が進行したって話はいっぱい聞いた」そうです。認知症や要介護の予備軍を「フレイル」と呼びますが、通いの場がストップしたことで、多くのお年寄りがフレイル状態を余儀なくされました。お年寄りの健康維持のために欠かせない「社会参加」の大事な機会となるカフェ。たんぼぼカフェという名前に込めた中島さんの想いは、たんぼぼの綿毛が飛んであちこちにカフェが増えていくことでした。

「通いの場」はいくつあってもいい。家が広かったら自宅をカフェにしたいくらい。行政や包括の職員に頼るだけではなく、地域のひとたちが自分たちの手でお年寄りを引っ張り出せるようにならないと」

手を差し伸べるだけでなく、動けるお年寄りであれば、その手を引っ張ってあげるところまでが「助け隊」の任務なのかもしれません。とくに「男性が家から一歩出てこれない」ことが大きな課題と中島さんは認識します。この日の利用者さんは女性のみ。たんぼぼカフェのスタッフも全員女性。「男性のスタッフがいると、来やすくなるんでしょうけどね」…というわけで、ただいま男性スタッフ絶賛募集中です。

8
ヶ月ぶりの再開。コロナ禍のうちに季節が過ぎていった2020年11月14日。毎月第二土曜日に開かれていた「たんぼぼカフェ」が帰ってきました。場所は上原地区の「包括」が1階にある、はつらつセンター富ヶ谷。3月に緊急事態宣言が発令されて以来、ほんとうに久しぶりに、「ここで「おしゃべり」の花が咲きました。マスク越しでも満面の笑みがこぼれているのが分かります。

「みんな、おしゃべりがしたいんですよ」と目を細めるのは、たんぼぼカフェを主宰する中島珠子さん。たんぼぼカフェは、認知症への地域の理解を深める目的で区内の各地で開催されているオレンジカフェの一つ。でもコロナ禍で、ほとんどのカフェが活動停止状態に。施設が使えないあいだ、中島さんたちは自主的に毎月「訪問」



お年寄りのオンライン化を助けるひとになる

スマホは、もう一つのライフライン。
お年寄りの孤立を防ぐために、
“デジタル生活助け隊”が出動します。



特集
お年寄り
今こそ
助け隊。
4

なんでも
スマホ相談
やってます!

シブカツ!
毎週火・金曜日
12:00~16:00

スマホの個別相談
相談料無料
(予約制)

毎週火曜日・金曜日
(祝日を除く)
12:00~16:00
(お一人30分程度)
12月から相談日が増えています。

場所
渋谷区生涯学習センター
シブカツ(渋谷ヒカリエ8階)
対象
区市在住の65歳以上の方
その他お気軽にご相談ください!

問い合わせ
渋谷区福祉部生涯学習推進課生涯学習推進係
(渋谷生涯学習ネットワーク・シブカツ)
〒150-8510 渋谷区渋谷2-21-1 渋谷ヒカリエ8階
TEL 03-6451-1418 FAX 03-6451-1428
月~金 11:00~17:00 / 土 9:00~17:00 (日・祝閉館)



確認してもらっていました。

「なんでもスマホ相談」は、渋谷区が乗り出した「高齢者のデジタルデバイス解消事業」の柱のひとつ。情報格差をなくすこと、つまりスマホやパソコンが使えないひとと、とくに高齢者を取り残さないことを目的として始めました。前々年の台風接近の際、区がネット配信した避難所情報がシニア層には届いていなかったという事実を重く受け止めたことがきっかけですが、コロナ禍によってさらにその必要性を痛感させられるところとなりました。スマホが使えるか、それは防災の面からも健康の面からも死活問題。大袈裟でなく、たとえば今ではLINEは命綱。持っていないお年寄りにスマホを貸し与、初めての方でも安心して使えるようにサポートをおこなう。ハードとソフトの「スマホの提供」がコロナ禍における区のエッセンシャルサービスになります。

スマホの貸与は、使ってみたいと手をあげられる単身者が優先。「助け隊」として今号にご登場いただいた菊池さんはじめ、戸所さ

シブカツは「渋谷生涯学習ネットワーク・シブカツ」の愛称です。渋谷・地域活動デビューガイド誌の本誌「渋谷カツ」とは名前も発想もコンセプトも兄弟のように似ています。

60歳を迎え「渋谷カツナビ」を見て地域活動を始める。その準備を55歳からシブカツで始める。そんな連携協力関係にあるとご理解ください。

2020年11月6日、ヒカリエ8階にあるシブカツを「助け隊」の菊池さんが訪れました。「なんでもスマホ相談」の席に着くことができました。スマホについてわからないことはなんでもその場で個別に教えてもらえるというサービスです。10月の受付開始と同時に申込殺到。スマホを使いこなしたいというシニア世代のニーズがこれほどまでとは予想以上。しかも70代、80代の高齢者の利用が多かったことも予想外。「電話の取り方がわからない」という根本的な悩みからスマホのイロハをおそわります。もちろん中には若者顔負けの高度な相談も。菊池さんは、ダウンロードの仕方などを専門の相談員に

んも中島さんも賀集さんも、みなさんきつと、サポートされている方々に「手をあげてみたら!」とアドバイスされることでしょう。シブカツで始まった「なんでもスマホ相談」は、わざわざヒカリエまで出向かなくても、地域でスマホが学べるように区内施設で相談できる準備がすすめられています。そして人生100年時代におけるシニアのための新たな「助け隊」の活動を始めます。正式名称は「デジタル活用支援員」。その認定を得るための集中講座をシブカツが開催します。助けるための個別相談に加え、デジタルデバイス解消事業のもうひとつの柱が、助けるひとの人材育成。スマホのノウハウだけではなく、数日間の研修で高齢者への接遇の仕方もしっかり学びます(研修費は無料)。個別相談に訪れた元気なシニア世代が、こんどは講座を受けて育成されて、スマホを手につけている方の元に派遣されることになる。そう、菊池さんもその一人です。「おばあちゃん元気? きょうはLINEの使い方をお伝えようね」

地域活動のニューノーマル

～オンラインで地域活動はもっと身近に～



地域のなかの孤立や不安に寄り添う杖にもなる 渋谷おとなりサンデー

渋谷区の地域活動といえば、毎年6月の「渋谷おとなりサンデー」を抜きには語れません。地域活動をおとしておとなりさんと知り合いになろうという取組で、区内のいたるところで渋谷区に住む働く人々たちなどによる大小のイベントが同時多発的に催されるのです。

参加する側から企画する側にまわる人たちも増えてきて、さらなる盛り上がり期待された4年目の2020年。オンラインというまったく新しい形で渋谷おとなりサンデーは開催されました。「渋谷のラジオ」やYouTubeライブ、Zoomなどを組み合わせ、約20の個人・団体がイベントを主催。参加者たちは自宅などからオンラインで参加しました。

「オンラインは、障がいのある方や赤ちゃんの子育てをしている方、要介護までは至らないけれど不自由を抱えている方など、孤立しがちな人々たちとつながれる可能性も広がります」事務局の左京泰明さんは、イベント開催にとどまらない地域の課題解決にとってのオンラインの可能性を指摘します。



オンラインだからこそ生まれる新たなつながり 景丘の家・こども食堂

こは恵比寿にある景丘の家。子どもと地域が一緒に育つこともテーブルの拠点です。月に一度ひらかれる「景丘の家・こども食堂」は、子どもと大人が一緒に料理をつくり、囲炉裏を囲んでみんなで食事をする人気イベントです。しかし、パンデミックでこれまでどおりの開催ができなくなりました。そこで活路を見出したのがオンラインでの開催でした。

景丘の家・こども食堂の開催中におしゃますると、中華鍋を振りながらパソコンの画面に語りかけるスタッフ先生の姿。画面のなかでは、それぞれの自宅のキッチンからZoomで参加する子どもたちが真剣な表情で食材を炒めていました。ときどき手を止めて先生に鍋の様子を見せたり、料理や食材について質問したり、オンラインでのコミュニケーションにもすっかり慣れていく様子です。

「オンラインでのイベントは、遠方の方や忙しくて足を運べない方でも参加できるのがいいところですね。今後もオンラインは一つの選択肢として残したいです」景丘の家の館長・尾見紀佐子さんはそう語ります。

健康や生活
のことが
不安…

庭の草むしり、
手伝って
もらえる?

家の片付け
を手伝って
欲しい

スマホの
使い方が
わからない…

とにかく
グチを
聞いて欲しい

生活の中で、
「どこに相談すればいいの?」
「誰にお願いしたらいいの?」
と困ったら…

車イスを
押してもらって、
出かけたい

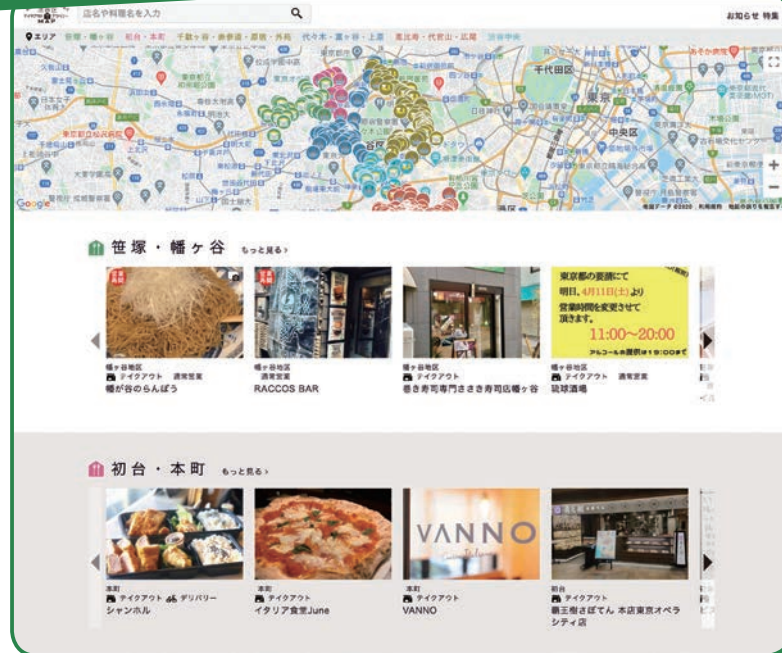
エアコンの
フィルタ掃除
ができなくて…

電球の交換を
頼める人が
いない

買ったものを
家まで持って
きて欲しい

地域活動のニューノーマル

～オンラインで地域活動はもっと身近に～



オンラインは地域とつながるきっかけ 渋谷区テイクアウト・デリバリーMAP

「アルタイムに情報を更新し、広く拡散でき、することもオンラインの強み。コロナ禍から生まれた「渋谷区テイクアウト・デリバリーMAP」は、その強みを生かした好例です。恵比寿地域の飲食店の持ち帰りや宅配の情報をグーグルマップで「一覧できる」ようにしたものが、恵比寿新聞編集長・高橋賢次さんの手で公開されたのは20年3月16日のこと。すると「うちの地域でもやりたい」と次々声が上がリ、約一ヶ月後の4月23日には渋谷区全域にマップのカバー範囲が拡大。5月4日には特設サイトが公開されました。

この背景には、「コロナ以前から育んできた地域のキーパーソン同士のつながりがあった」といいます。メディア運営をとおしてオンラインの強みを知る高橋さん。だからこそ、リアルなつながりが大事という言葉にも重みがあります。「オンラインは地域とつながるきっかけ。ネットで手軽に地域の情報も得られます。地域活動は神輿のようなもの。外から見ると大変そうだけど、思い切って飛び込むと楽しいし、つながりもできまよよ」

お買い物の
ついでに!



十号通り商店街
「十号いこいの場」
火・木・土 受付中

ささはた

相談無料!

まちの
お手伝いマネージャー
まで

☎ 080-7230-8736

【受付時間】午前10時30分～午後4時30分 ※日曜のぞく
渋谷区外の方も利用可能!

私が
電話に出ます!



社会福祉士・ホームヘルパー
主任介護支援専門員
戸所 信貴 / とどころのぶたか

新型コロナウイルスについて言えば

どうやら、おそれられていたほど致死率が高いウイルスではない。

インフルエンザや他の風邪ウイルスと同程度のものであったようで、現在わたしたちはインフルエンザに対してそれほど過敏におそれているわけじゃないので、コロナウイルスもやがては常在的な普通の風邪ウイルスに変わっていくわけですよ。

どうやって変わっていくかという、ウイルス自体が変わっていくのではなくて、わたしたち自身の恐怖感が薄れていくって意味で変わっていくわけですよ。

そこは、だから、正しくおそれる。

「おそれ」っていうのは、恐怖のおそれじゃなくて、畏敬の念の畏っていう字が適切じゃないかと思うんですが、まさにセンス・オブ・ワンダーという意味の畏れ。

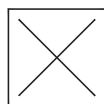
ウイルスが来たら、自然に対する畏れをもって、静かに通り過ぎるのを待つ。

それしかないんじゃないのかな。

福岡伸一(生物学者/青学大教授)



渋谷



ちがいを
ちからに
変える街

YOU
MAKE
SHIBUYA

令和3年3月15日発行

カンレキ・テイネンを迎える人の
渋谷・地域活動デビューガイド誌

渋谷カソナジ vol.04

発行：渋谷区 区民部地域振興課

TEL：03-3463-1649

©渋谷区 禁無断転載