

平成 23 年度文部科学省委託事業
「社会教育による地域の教育力強化プロジェクト」における実証的共同研究

シニアボランティア 活用のガイドライン

平成 24 年 3 月

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加と地域保健研究チーム

はじめに

少子高齢化が急速に進む我が国においては、シニア世代の経験や英知に由来する潜在的な能力を、いかにして社会全体の活性化につなげるかが問われています。

そうした中、現役世代に比べて生活時間に余裕があるシニア世代は、ボランティア活動における単なるマンパワーとしてだけでなく、ボランティア事業全体の企画や準備の段階から参画してもらうことが可能な世代と言えるでしょう。このような、長期的かつ継続的なボランティア活動は、多忙な現役世代が物理的・時間的に助けられるだけでなく、シニアボランティア自身にとっても様々な恩恵をもたらします。

私たちは日常、仕事や用事をこなす際に、準備・企画・実行・総括といったプロセスを経て、目的を達成します。その一連の作業をスムーズに行う能力を、実行機能と言います。現役を引退して社会や家庭での役割が少なくなるにつれ、それまで当たり前であった実行機能は、徐々に衰えていく可能性があります。

これまでの国内外の老年学の研究(高齢者に関する諸研究)から、実行機能を維持することは、高齢期の社会生活能力を保つことになり、さらには健康増進・介護予防につながるということがわかってきました。

このような観点から、シニア世代にとってボランティア活動は、実行機能を維持あるいは向上する機会になると言えます。

一方、ボランティア活動を開始することによって、社会的な役割を保ち、ボランティア活動を継続することは、「まだまだ自分も頑張れるんだ」という自己効力感や自尊感情を保つことにも役立ちます。また、年々、死別離別により家族や友人・知人のネットワークが縮小する高齢期においては、ボランティア活動を通じた新たなネットワークづくりも、社会的な孤立を防ぐ点で意義深いものです。

このように、シニアボランティアの活動は、多忙な日常生活をやりくりして、ボランティアそのものの目的を達成しようとする現役世代のボランティア活動とは、まったく異なる意義や特性を持ちます。つまり、シニアボランティアの周囲と自身にとって、計り知れない Win-win の効果をもたらすことが期待できるのです。

しかしながら、欧米に比べて我が国ではシニアボランティアの活動が地域に広がった歴史は浅く、ボランティアとサービスの受け手や活動先の関係者を調整するコーディネーターも未だ、十分機能しているとは言えません。

今回、行った私たちの調査では、シニアボランティアの活動を受け入れている施設の担当者やボランティアコーディネーターにおいては、シニアボランティアの利点や注意すべき点等の特性を理解して接遇している人はほとんどいないことがわかりました。

私たち老年学研究者は、シニアボランティアをコーディネートする立場の方や活動

先の施設の職員など現場スタッフの皆さんが、「高齢者」に関して少し知識と意識を向けることができれば、その誰もが適材適所にシニアボランティアの資質をもっと有効に活用できるものと確信しています。

本書は、このような思いから、老年学についての専門的見地に立ち、シニアボランティアの実情、自身のニーズと能力、また、安全かつ質の高いボランティア活動を継続するための基礎知識を得ていただけるように手引としてまとめたものです。

科学的根拠に基づいた実践の書として、少しでも多くの現場スタッフの方のお役にたてればと願います。

平成24年3月

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム

研究部長 藤原 佳典

目次

第1章 高齢者ボランティアの状況	7
小林 江里香	
第2章 高齢者ボランティアの可能性と世代間交流の意義	15
安永 正史	
第3章 高齢者の特徴	
3.1 高齢者の身体機能に関する特徴	20
桜井 良太	
3.2 高齢期の認知機能	23
鈴木 宏幸	
3.3 高齢期の心理とコミュニケーション	25
鈴木 宏幸	
3.4 高齢者がかかりやすい病気と症状	27
藤原 佳典	
第4章 シニアボランティアの活用	33
倉岡 正高	
第5章 シニアボランティアの活動事例	
あおば学校支援ネットワーク	56
倉岡 正高	
木更津市学校支援ボランティア	57
村山 陽	
姫路・野里プロジェクト	58
内田 勇人	
りぷりんとネットワーク	59
倉岡 正高	

執筆者一覧

第1章 高齢者ボランティアの状況

■この章の目的

本章では、高齢者の社会参加への期待が高まっている背景を明らかにするとともに、高齢者のボランティア活動の現状と課題について紹介します。

1.1 社会状況の変化と高齢者の社会参加への期待

①高齢者は何歳から？

「高齢者」や「シニア」とは、何歳くらいの人でしょうか。本書では、「高齢者」「シニア」の年齢を明確には定義していませんが、ここで紹介する統計・調査データによっては、60歳代前半の人も含まれています。

高齢者を年齢によって定義することは、思いのほか難しい作業です。人口学における「老年人口」とは65歳以上の人口であり、社会保障制度上も65歳以上を高齢者と区分することが多いのですが、老化の程度や、その人のおかれた状況には個人差が大きく、多くの人々の意識も必ずしも「高齢者イコール65歳以上」というわけではありません。事実、内閣府が20歳以上の人を対象に実施した調査では、「何歳以上の人を『高齢者』『お年寄り』だと思うか」という問いに対して、約半数が「およそ70歳以上」と回答しています(内閣府「平成15年度 年齢・加齢に対する考え方に関する意識調査」)。

このように考えると、60歳代の人をここでの対象に含めることに疑問を感じるかもしれません。しかし、地域活動やボランティア活動の担い手として考えたとき、子どもの独立や、仕事からの引退に伴って、時間に余裕が生まれることの多いこの年齢層の人々をはずして考えることはできません。たとえば、男性の場合、55～59歳では88%が収入を伴う仕事をしていますが、60～64歳では71%、65～69歳では47%と減少し(女性はそれぞれ61%、44%、27%)、仕事をしている人の中でも60歳代では、週に35時間以上働いている割合が50歳代に比べて低くなっています(総務省「労働力調査」、平成22年平均に基づく)。

②少子高齢化

「平成22年国勢調査」(総務省)によれば、わが国では2010年現在、65歳以上の高齢者が2900万人を超え、国民のほぼ4人に1人(23%)が高齢者という超高齢社会をむかえています。1950年代以降、65歳以上の「老年人口」割合が一貫して上昇しているのとは対照的に、15歳未満の「年少人口」割合は減少し、1995年頃には、15～64歳の「生産年齢人口」の割合も減少に転じました。少子高齢化は、今後も急速に進行すると予測されています(図1)。

少子高齢化が進んでいる背景には、出生率の低下とともに、より長く生きられるようになったという「長寿化」があります。日本人の65歳時の平均余命(平均してあと何年生きられるか)は、男性が18.86年、女性が23.89年(厚生労働省「平成22年簡易生命表」)であり、長期化する「老後」をいかに充実した、生きがいのある生活に

できるかは、高齢者やこれから高齢期をむかえる人々にとって大きな課題です。

さらに、このような少子高齢社会においては、65 歳以上の高齢者を一律に「支えられる側」とみなすは不自然ですし、また若い世代の負担が非常に大きくなってしまいます。そこで、元気で意欲のある高齢者には、職場や地域において積極的な役割を果たし、一緒に社会を支えてほしいという、高齢者の活躍に対する期待も高まっています。つまり、高齢者の社会参加が期待される背景には、生きがいを求める高齢者側のニーズばかりではなく、社会の側からのニーズの高まりもあるのです。

実際、「元気で意欲のある高齢者」は少なくないことが、各種の調査結果から明らかになっています。たとえば、全国の 60 歳以上を対象とした調査では、地域活動やボランティア活動等に参加したい、参加してもよいという参加に前向きな人（「参加したいができない」を除く）が 56%、60 歳代前半に限ると 71% を占めており、地域や社会のために役立ちたいと考えている高齢者が少なくないことがわかります（内閣府「平成 21 年度 高齢者の地域におけるライフスタイルに関する調査」）。

健康面でも、65 歳以上で健康上の問題により日常生活への影響がある人は 2 割強にとどまり、多くの高齢者は身体的に自立した生活を送っています（厚生労働省「平成 22 年国民生活基礎調査」）。また、文部科学省が毎年実施している「体力・運動能力調査」の年次推移をみると、65～79 歳の高齢者層ではほとんどの測定項目で向上がみられ（文部科学省「平成 22 年度体力・運動能力調査」）、体力のある高齢者が増えています。

（高齢者の健康に関しては、第 3 章に説明がありますので、ご参照ください）

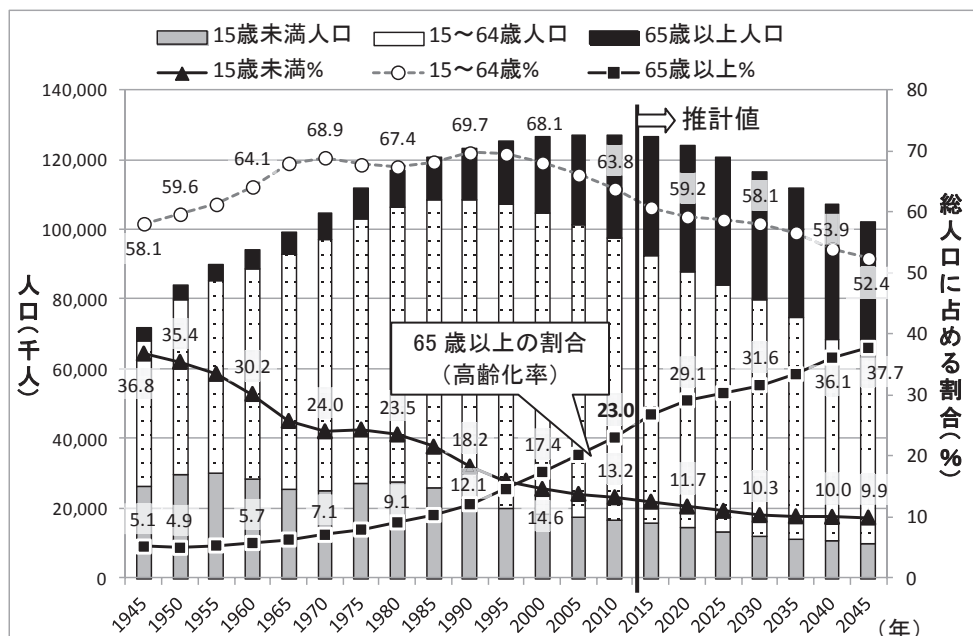


図1 わが国における年齢3区分別人口の推移

出典:2010年までのデータは、総務省「国勢調査」、2015年以降は、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成24年1月推計)」(出生中位・死亡中位推計)による。

③家族の変化と高齢者の役割

高齢者をめぐる状況で大きく変化したものの中に、家族における変化があります。1970年代半ばと思われる静岡県清水市が舞台のアニメ「ちびまる子ちゃん」では、主人公の小学生が祖父母、両親、姉の計6人で暮らしていますが、今ではこのような三世同居は少なくなりました。2010年現在、65歳以上の高齢者の中で、子ども夫婦と同居している割合は17.5%（1980年は52.5%）に過ぎず、配偶者のいない子との同居を合わせても、子どもと同居する高齢者は4割強です。それに代わり、単独世帯（2010年：16.9%）や、夫婦のみ世帯（同37.2%）の高齢者が増加しています（厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」）。

一人暮らしの高齢者や高齢夫婦のみで暮らす世帯の増加は、高齢者の身体機能や認知機能が低下したときに、誰がどのように支援するのかといった問題を地域にも投げかけます。たとえば地域によっては、孤独死を防ぐために一人暮らし高齢者の安否確認や見守りを地域住民が行ったり、住民同士が交流する場（「サロン」など）を設けて、高齢者の外出を促し、機能低下の予防や孤独感の解消を目指しているところもあります。これらの活動の多くに高齢者自身も活動を支えるボランティアとして参加しています。そのような住民の協力がなければ、活動を継続することはできません。

家族形態の変化は、若い世代にも影響を及ぼしています。夫婦と子どもだけの核家族世帯や、共働き夫婦が増える中で、子どもを育てる親の身体的・心理的負担は大きくなっており、子育てへの支援を求めるニーズが高まっています。また、三世同居の時代には子どもは、同居する祖父母や、祖父母がつきあう人々を通して、高齢者とはどういう存在か、年をとるとはどういうことか、を学んでいた側面もありましたが、最近は高齢者の数が増えているにもかかわらず、そのような機会が少なくなっているかもしれません。

そのような中で、高齢者が自分の子や孫に限らず、何らかの形で若い世代を支援したり、彼らと交流する場に参加することは、お互いの世代への理解や信頼感を高めることに役立つでしょう。少子高齢社会において直面する様々な問題を乗り切るには、このような世代間での理解と連帯こそが不可欠でもあります。

（世代間交流に関しては、第2章に説明がありますので、ご参照ください）

④「団塊の世代」の高齢化

終戦後の昭和22（1947）年～24（1949）年に生まれた第一次ベビーブーム世代、いわゆる「団塊の世代」が、平成24年（2012年）から順次、65歳に達していきます。日本の高度経済成長とともに人生を歩んできた団塊の世代は、それ以前の世代に比べ、高等学校や大学への進学率が大きく上昇し、進学や就職を機に大都市圏へ移住した人も多く、企業などに雇用されて働く雇用者（サラリーマン）の割合を増加させました（内閣府「平成19年版高齢社会白書」）。

日本では、60歳の定年制をもつ企業が多いため、団塊の世代が60歳に達する2007年に大量の退職者が出るため、職場における技能の継承やその他の分野に支障が生じるのではないかと、という懸念が高まりました（「2007年問題」）。実際には、高年齢者雇用安定法の改正（2006年施行）によって、定年後再雇用制度など継続雇用制度の導入が企業で進んだこともあり、予想されたほどの混乱はありませんでした。しかし、いずれにして

も、これらの人々も数年後には(多くは 65 歳前後で)退職の日をむかえることになります。

この世代の男性は仕事中心の生活を送り、近所づきあいは専業主婦の妻任せだったという人も少なくないため、退職後に地域へ「軟着陸」できるかどうかも課題です。一方、地域の側では、地域ぐるみで取り組むべき課題が山積しているものの、若い世代は長時間労働や子育てなどで余裕がなく、地域活動の担い手が不足しているのが現状です。多様な経験を積み、数としても多い団塊の世代の退職は、地域への参加にうまくつながれば、地域の活性化や地域活動の担い手の確保につながる、大きなチャンスともいえます。

◇ 少子高齢化の中で、高齢者が地域活動やボランティア活動の担い手として活躍することへの期待が高まっています。また、その意欲と体力のある高齢者もたくさんいます。

◇ 高齢者が他の高齢者や若い世代を支援したり、世代間交流を通じて互いの理解を高めたりすることの重要性が増しています。

◇ 団塊世代の退職は、地域にとって大きなチャンスです。



1.2 高齢者のボランティア活動の現状と課題

①ボランティア活動の現状とニーズ

ここで、高齢者が実際にどの程度、ボランティアに参加しているかを、総務省が実施している「社会生活基本調査」からみてみましょう。ボランティア活動とは表1のような活動で、町内会、老人クラブ、PTAなど、ボランティアを主目的としない団体で行った活動や、実費程度の支払いを受けた活動も含まれます。表1より、65 歳以上で過去1 年間に1 日以上行った人の割合(行動者率)が最も高いのは「まちづくりのための活動」であり、男性の 16.7%、女性の 11.1%が参加しています。ただし、活動した人の中での活動日数(平均行動日数)については、スポーツ・文化等に関係した活動や、高齢者や障害者、子どもを対象とした活動で、男女とも平均して年に 30 日以上となっており、他の活動に比べて多い傾向があります。

図 2 は、表 1 のいずれかの活動を実施した割合を年齢別と性別に示したものです。女性では、行動者率のピークが 30 歳代後半から 40 歳代にありますが、この年齢層では「子どもを対象とした活動」の行動者率が高いのが特徴です。他方、男性の場合は、60 歳代後半から 70 歳代前半にかけて高くなっています。60 歳代前半から 70 歳代前半までの高齢者は、男女とも 3 割前後が過去 1 年間に何らかのボランティア活動を行っていました。

次に、東京都内 3 区(墨田区、杉並区、練馬区)に住む 60~74 歳の男女を対象とした調査結果から、どのような地域活動・ボランティアへの参加意向を持つ人が多いのかを紹介します(図 3; 出典は図 3 欄外参照)。過去 1 年に行った割合をみると、墨田区の場合には他の 2 区より「地域環境保全」「地域の交通安全、防犯、防災等」「自然環境保護」などの実施率が高い傾向がみられるもの、2 割を超える活動はわずかしかありません。しかし、「(この 1 年はしていないが)機会があればやりたい」までを含めた参加意向をもつ割合をみると、杉並区や練馬

区でも活動への参加意向をもつ人が墨田区と同程度か、活動によっては2区のほうが高いものもあります。

このように、ボランティア活動参加の現状やニーズは23区内でも地域差があります。また、活動の種類によっては男女差もみられます。たとえば、「交通安全、防犯、防災等」「地域行事の世話役や実行委員」「青少年の健全育成」に関する活動は3区において、「趣味や仕事で得た知識・技術を教える」では杉並区と練馬区において、男性の参加意向のほうが女性より高いことがわかります。

表1 65歳以上におけるボランティア活動の行動者率と平均行動日数(活動種類別)

ボランティア活動の種類	行動者率(%)		平均行動日数(日/年)	
	男性	女性	男性	女性
健康や医療サービスに関係した活動 (献血、入院患者の話し相手、安全な食品を広めるなど)	2.4	2.5	26.7	26.1
高齢者を対象とした活動 (高齢者の日常生活の手助け、高齢者とのレクリエーションなど)	7.2	8.0	32.2	32.4
障害者を対象とした活動 (手話、点訳、朗読、障害者の社会参加の協力など)	1.8	2.1	31.7	35.7
子どもを対象とした活動 (子ども会の世話、子育て支援ボランティア、いじめ電話相談など)	4.6	2.7	41.0	37.4
スポーツ・文化・芸術・学術に関係した活動 (スポーツを教える、日本古来の文化を広める、美術館ガイド、講演会・シンポジウム等の開催など)	4.2	2.3	51.1	40.4
まちづくりのための活動 (道路や公園等の清掃、花いっぱい運動、まちおこしなど)	16.7	11.1	22.0	17.9
安全な生活のための活動 (防災活動、防犯活動、交通安全運動など)	8.1	3.2	32.1	18.6
自然や環境を守るための活動 (野鳥の観察と保護、森林や緑を守る、リサイクル運動、ゴミを減らす活動など)	8.4	5.2	25.9	27.6
災害に関係した活動 (災害を受けた人に食べものや着るものを送る、炊き出しなど)	1.6	0.9	12.8	6.4
国際協力に関係した活動 (海外支援協力、難民支援、日本にいる外国人への支援活動など)	1.5	1.2	20.2	22.2
その他(人権を守るための活動、平和のための活動など)	2.5	1.8		

出典:総務省「平成18年社会生活基本調査」

行動者率＝過去1年間に該当する活動を行った人の割合、平均行動日数＝行動者における、過去1年間の行動日数の平均

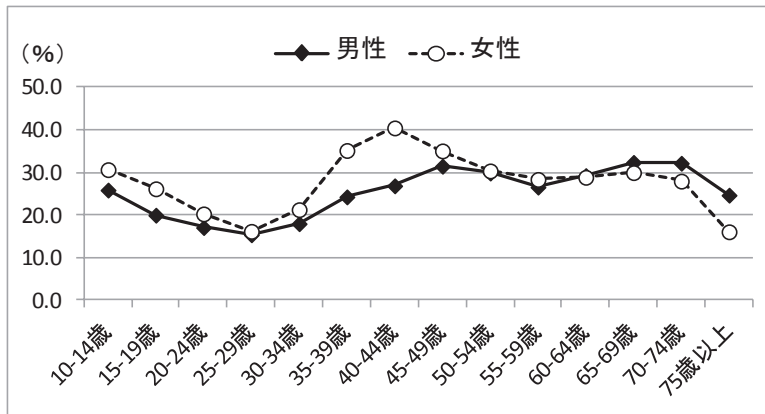


図2 年齢・性別にみたボランティア活動の行動者率

出典:総務省「平成 18 年社会生活基本調査」

過去 1 年に、表 1 の活動のいずれかをした割合

②ボランティア活動の情報をどのように得て、実際の活動に結びつけるか

図 3 における調査の結果は、「機会があればやりたい」という意向はあっても、実際には活動に結びついていない人が多い現状を明らかにしています。図には示していませんが、過去 1 年間に図 3 の活動を 1 つ以上実施した割合は、墨田区の男女で 4 割、杉並・練馬区の女性で 3 割強、同男性では 3 割弱であり、杉並・練馬区の男性では「やってみたい活動はあるが、していない」人が 5 割にのぼりました。この 2 区の男性にはサラリーマン(だった人)が多く、親しい近所の人がない割合が約 5 割(墨田区の男性では 3 割強)を占めていました。地域内でのネットワークが乏しいために、地域で行われている活動を知らなかったり、参加を誘ってくれる人がいなかったりして、活動を始めるきっかけを得にくいのかもかもしれません。そこで、自治体の中には、中高年向けの講座やセミナーを開催し、地域でのネットワークづくりの支援や、ボランティア活動に必要な知識の提供を行っているところもあります。

一方、潜在的には多様な活動があるとしても、どうやって探したらよいかわからないという高齢者もいます。役所では、図 3 のような活動を担当する課はそれぞれ分かれており(高齢者福祉課、社会教育課など)、相互の連携が十分でないことも多く、複数の課をまわらないと必要な情報がそろわないことがあります。また、杉並区や練馬区の男性で比較的人気が高かった「趣味や仕事で得た知識・技術を教える」活動の場合、個人が提供できる知識・技術は多様で、支援を必要とする現場が求める知識・技術もまた多様であるため、実際にはなかなか参加に結びつかない可能性もあります。

したがって、ボランティアの裾野を広げるには、ボランティアへの強い意志と積極性をもつ人だけでなく、潜在的には多数派と思われる「機会があればやってみたい」という人々の背中を押して、実際の活動に結びつける仕組みが必要です。そのためには、個人が気軽に相談でき、かつ支援を必要とする現場のニーズを把握し、両者のニーズを結びつけることのできる人や機関、つまりコーディネーターが不可欠です。とりわけ、住民同士がお互いの情報をあまりもっていない都市部では、専門のコーディネーターの存在と力量が重要な意味をもちます。

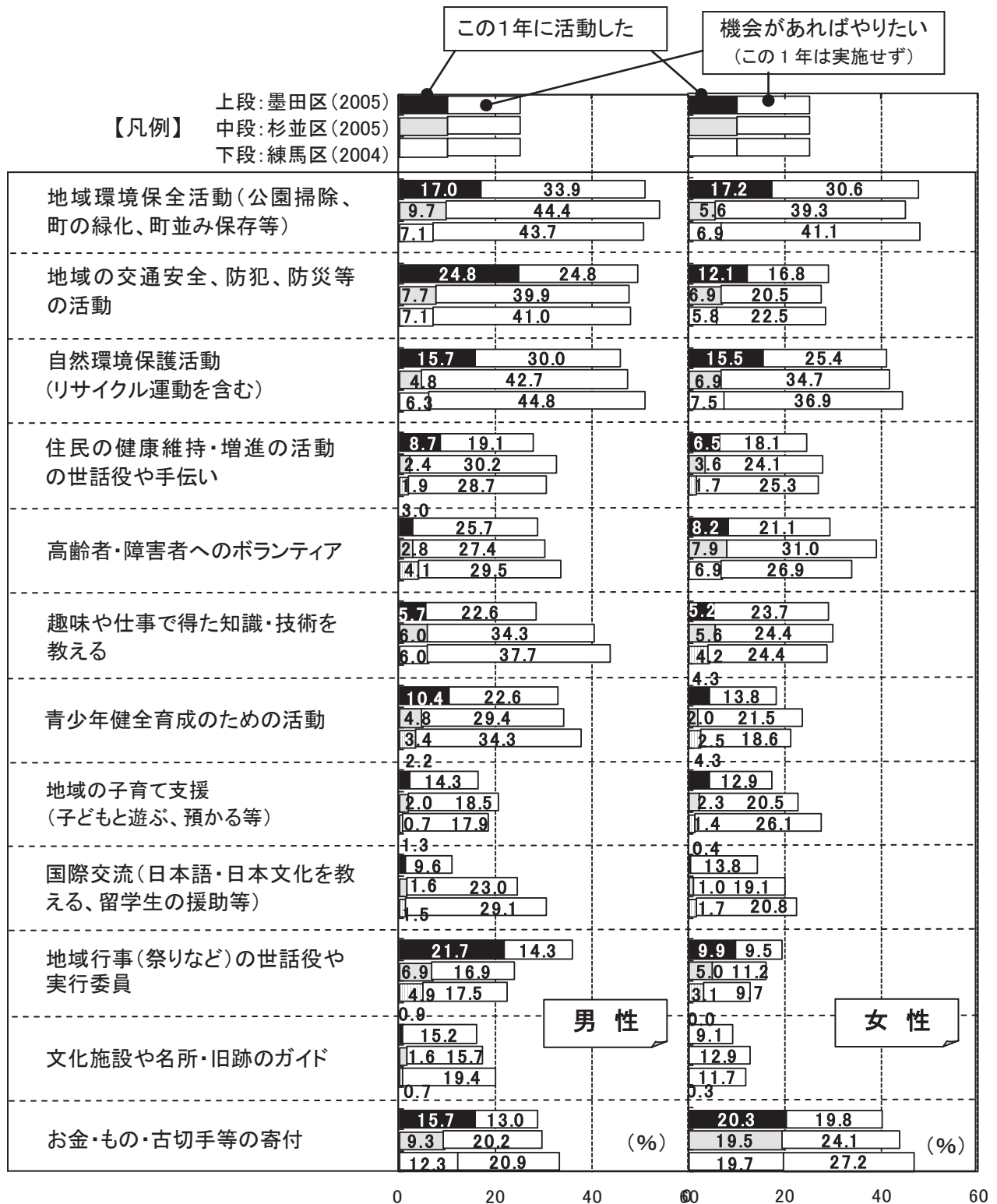


図3 地域活動・ボランティアへの参加状況と意向(都内3区の60~74歳)

出典:東京都老人総合研究所 社会参加とヘルスプロモーション研究チーム

「大都市における中高年者の社会参加—実態とニーズに関する調査報告書」、2007年4月

注)墨田区・杉並区では2005年、練馬区では2004年に無作為抽出された60~74歳を対象に郵送調査し、墨田:462人(46.8%)、杉並:551人(55.5%)、練馬:628人(52.7%)より有効回答(カッコ内は回収率)を得た。

問いでは、「その他の活動」(図では省略)を含む13の活動それぞれについて、「この1年に活動した」「この1年には活動していないが機会があればやりたい」「したいとは思わない/できない」から1つを選択した。

③学習活動との連携の強化

ボランティア活動と生涯学習は、次の点で密接に関連していると指摘されています(経済企画庁「平成 12 年 国民生活白書」)。

- 1) ボランティア活動そのものが活動者の自己啓発、自己実現につながる学習の場となっている、
- 2) 一人一人が様々な場面で習得した知識や技術を活かし、それらを深める実践の場としてのボランティア活動がある、
- 3) ボランティア活動が人々の学習活動を支援することにより、生涯学習の充実が図られる。

前述のように自治体によっては、地域活動やボランティア活動の担い手を増やそうと、セミナーや講座を開催しており、実際にこのような講座の修了者が一緒にグループを立ち上げたり、地域のボランティアグループに参加したりして、活躍している事例もみられます。

一方で、残念ながら学習したことを実践する受け皿が十分に整っておらず、活動につながらなかった事例も少なくないようです。ボランティア講座に限らず、高齢者は様々な場で学習活動を行っていますが、そこで得た知識や技術を誰かのために活かす実践の場が、より明確な形で高齢者に示されれば、ボランティア活動への参加が促進されるだけでなく、学習者の学習意欲も高まるという相乗効果が期待できます。

また、ボランティアの活動者にとっては、自分の活動が誰かの役に立っているという実感を持てることが活動を継続する意欲につながります。そして、誰かの役に立つというよりよい活動成果を得るには、ボランティア活動の対象(高齢者、子どもなど)や、提供する知識・技術・サービスなどについて、より深く学ぶ学習機会をもつことが欠かせません。たとえば、高齢者にパソコンの使い方を教えるボランティアの場合、よりよい成果を得る(=受講者のパソコンへの興味や理解を高める)には、高齢者が習得する際にどのようなところでつまずきやすいかといった高齢者の特性を学んだり、ボランティア自身のパソコンに対する知識や技術をさらに磨いたりする必要があります。したがって、研修やその他の方法を通じてボランティアの学習意欲を満たすような、直接的・間接的支援を行うこともまた、ボランティア活動への満足感を高め、活動の継続者を増やす上で有効と考えられます。

◇ 60～74 歳では、3 割程度が過去 1 年に、地域活動を含む何らかのボランティア活動を行っています。

◇ 高齢者のボランティア活動への参加の現状やニーズには、地域や性別によっても違いがみられます。

◇ より多くの高齢者を実際の活動に結びつけるには、コーディネーターの存在が不可欠です。

◇ 学習活動との連携強化により、ボランティア活動の参加者や活動継続者の増加、学習意欲の向上といった、生涯学習とボランティア活動の好循環が生まれることが期待されます。



第2章 高齢者ボランティアの可能性と世代間交流の意義

■この章の目的

本章では、高齢者ボランティアが活躍する場の一つとして、世代間交流を紹介します。世代間交流は高齢者と若い世代がお互いの世代への理解と信頼感を高める地域活動として近年、注目されています。ここでは世代間交流が注目されるようになった歴史的背景、種類、交流によってもたらされる効果、今後の展望について解説します。

2.1 はじめに

ピッツバーグ大学のサリー・ニューマン氏(Sally Newman)によると、世代間交流とは、「異世代間の人々が相互に協力しあって働き、助けあうこと、高齢者が習得した知恵や英知、物の考え方や解釈を若い世代に伝えること」です。

この定義にある異世代間の相互協力や高齢者からの知恵の継承は、何か特別な行為というわけではなく、本来は祖父母と子や孫との交流を核に、家庭や地域社会において自然発生的に営まれてきた行為です。したがって、現在、こうした交流の必要性があらためて説かれ、関心が集まっていることに疑問を抱く人もあるかもしれませんが。実際、我が国においては戦後間もない時期まで、3世代、4世代が同居することは一般的であり、家庭や地域社会が機能する上で世代間交流は、重要な役割を担ってきました。

しかし、前章で触れたように、我が国をはじめ先進諸国において、少子高齢化と核家族化ならびに都市部への人口の集中が進行するにつれ、高齢者と若い世代の自然な交流は次第に減少するようになりました。その結果、エイジズム(高齢者に対する不合理な年齢差別)や高齢者虐待、高齢者を狙った犯罪の深刻化が懸念されるようになりました。

2.2 歴史的背景

前述のニューマン氏によると、米国でこうした世代間の断絶と負の関係が懸念されるようになったのは1960年代です。この時期、米国では職業本位の家族移動によって、多くの家庭で高齢者と若い世代との分離が生じつつありました。さらに、この分離に拍車をかけたのが、「ハッピー・リタイアメント」と称してフロリダやアリゾナ、南カリフォルニア等の暖かい地域に、若い世代と離れて移り住む高齢者が増加したことです。

その結果、アリゾナ州フェニックス市サンシティに建設された退職者コミュニティの周辺で、新しい学校建設に関する投票が行われた際に、退職者住民が建設を反対するという事態が生じました。学校建設によって、この地域に学校税が新たに課されることを懸念しての反対運動でした。この事態を憂慮した連邦政府は、意図的な世代間交流のプログラムを考案し、地域への体系的な政策介入を開始しました。

一連の介入政策のうち、1963年に実施された世代間交流のプログラムが、「里祖父母プログラム(Foster Grandparent Program)」です。その内容は、60歳以上の低所得層の高齢者が週に5日間程度、約20時間、愛情を必要とする子どもと関わり、祖父母のような役割を有償で果たすというものでした。次に、1969年に実施された「退職シニア・ボランティアプログラム(the Retired Senior Volunteer Program)」では、55歳以上の高齢者が隣人を見守り、育児支援、家屋の補修、移民への語学教育などを無償で行うということが実施されました。

そして、1980年代以降には、高齢者や若者世代の教育、健康、福祉に係る全米の多用なシステムに世代間交流のプログラムが取り入れられるようになり、社会問題に取り組む媒介手段となっています。

一方、我が国においても 1960 年以降、米国と同様に第 1 次産業から、第 2 次、第 3 次産業への産業構造のシフトにより、都市部への人口の集中、地方の過疎化が生じ、核家族化が進行しました。その結果、子育ての場面における祖父母など親以外の複数の大人が関与することが物理的に困難となり、家庭の教育力の低下が指摘されるようになりました。

こうした問題への取り組みとして、老人クラブ、保育園、子ども会、学校などを中心に少しずつ世代間交流の実践が行われるようになりました。1980 年代以降には、都市化、過疎化はますます進み、子育てや介護に関連した諸問題が表面化したことで、子育て支援を目的としたボランティア団体や NPO が全国的に増え、高齢者施設と保育園・小学校などの子どもの施設との合築または併設による統合ケアの実践等の試みが見られるようになりました。

2.3 世代間交流の種類

高齢者と若い世代の自然な交流の減少に伴う、世代間の関係の断絶と負の関係への懸念をきっかけとして始められた世代間交流ですが、その後、さまざまな形態、目的で行われています。ここでは、家庭内で行われる自然発生的な交流を除き、意図的に行われる実践、介入政策、プログラムとしての世代間交流について、テーマ別に紹介します。

①子育て支援

現在、少子化対策、また次世代育成施策として、さまざまな子育て支援活動が展開されています。そうした活動の中には、高齢者が子育て支援者として地域の保育事業に協力する試みが含まれています。そうした活動においては、地域における多世代交流の再現、また高齢者の社会貢献の促進、生活満足度の向上などの効果もあわせて期待されています。

②教育への貢献(学校教育、社会教育を含む)

近年、地域の中高年による学校支援活動や、地域子ども教室推進事業(放課後や休日に、地域の大人の協力を得て、子どもの活動拠点として学校を活用しようとする事業。文部科学省によって平成 16 年度より開始された)が実施されるとともに、施設面で学校教育と社会教育・福祉事業との複合化が進んでおり、さまざまな高齢者との交流が学校教育で期待されています。

たとえば、環境教育、キャリア教育、食育、ボランティア教育など、さまざまなアプローチの中で、高齢者の知識と経験を教育に活かす取り組みが展開されています。

③高齢者福祉と生活文化の融合

老人ホームと保育園との幼老統合ケアや介護予防対策として行われる地域のサロンへ子どもを招いての交流など、世代間交流型ケアに関心が集まっています。

こうした取り組みでは、高齢者福祉と生活文化の融合、地域との交流、子どもとの統合ケアなど、世代間の相互理解と相互支援の推進が提案され、実践されています。米国では、全国規模で統合施設プロジェクト(Project SHARE)が実施されています。

④文化継承

伝統文化や芸能、生活文化などの次世代への継承は、世代間交流の主要なテーマです。ユニークな事例とし

ては、伝統的なおもちゃの展示施設(おもちゃ美術館)を老人福祉施設に併設し、文化伝承と同時に、地域の親子と高齢者の交流を推進する活動もあります。

⑤まちづくり・環境保全

昨今では、子どもの育ちと子育て支援のため、地域性を活かした家庭・学校・地域の連携によるまちづくりの取り組みが注目されています。この種の取り組みによって、まちづくりと地域の学校教育、社会教育、福祉サービスの連携が生まれ、世代間の協働が生まれる土壌となっています。

具体的には、地元の史跡、旧跡の保護や伝承、里山や河川などの環境教育、環境学習が展開されており、地域住民が青少年の地域学習を支援する取り組みも普及しています。また、防犯に関するネットワークづくりも緊急の課題となっています。

2.4 世代間交流によってもたらされる効果

高齢者と若い世代、そして両者をとりまく周囲の環境に、世代間交流はどのような効果をもたらすのでしょうか。これまでわかっている知見について、米国の先駆的研究である Experience Corps[®]研究と、我が国における“REPRINTS”研究を例に紹介します。

①Experience Corps[®]研究

Experience Corps[®]研究とは、米国のボルチモアにおいて、リンダ・フリードらが1995年にはじめた世代間交流研究です。この研究に参加した高齢者ボランティアは、地元の小学校で児童の読み書き、計算などの基礎学習のサポートを行います。6～10人のボランティアでチームが編成され、週に最低15時間はボランティアサービスを提供しています。

ボルチモア市内で行われた4～8カ月間のパイロット研究の結果によると、60～86歳の参加者128名の健康度自己評価、手段的自立能力、知的能動性、歩行能力に改善が見られました。また、受け入れ校において、児童の基礎学力テストの成績が向上し、生活態度が改善したことが報告されています。

②“REPRINTS”研究

“REPRINTS”研究とは、東京都老人総合研究所(現・東京都健康長寿医療センター研究所)が、2004年度から Experience Corps[®]研究のコンセプトを参照しつつ開始した世代間交流型の介入研究(Research of Productivity by Intergenerational Sympathy:世代間交流による高齢者の社会貢献に関する研究)の通称です。

研究に参加した高齢者の主たる活動は、絵本の読み聞かせによる学校支援活動です(詳しい活動の様子は第5章を参照ください)。参加者は、一般公募によって集められた60歳以上の高齢者です。プログラムに参加するにあたり、高齢者は絵本の読み聞かせによる学校ボランティア活動をはじめするための準備として週1回、2時間のボランティア養成セミナーを3カ月間受講しました。セミナーの内容は絵本に関する知識と読み聞かせの実技、ボランティアについての基礎知識、地域における子育て事情、学校教育の現状、健康づくりなどでした。2004年度の開始時のボランティア受け入れ先は、全体で小学校6校、幼稚園3園、全ボランティア数52名でした。なお、実際にボランティアとして活動する際には、Experience Corps[®]研究と同様に、1校あたり6～10人程度のグループに分かれて担当します。

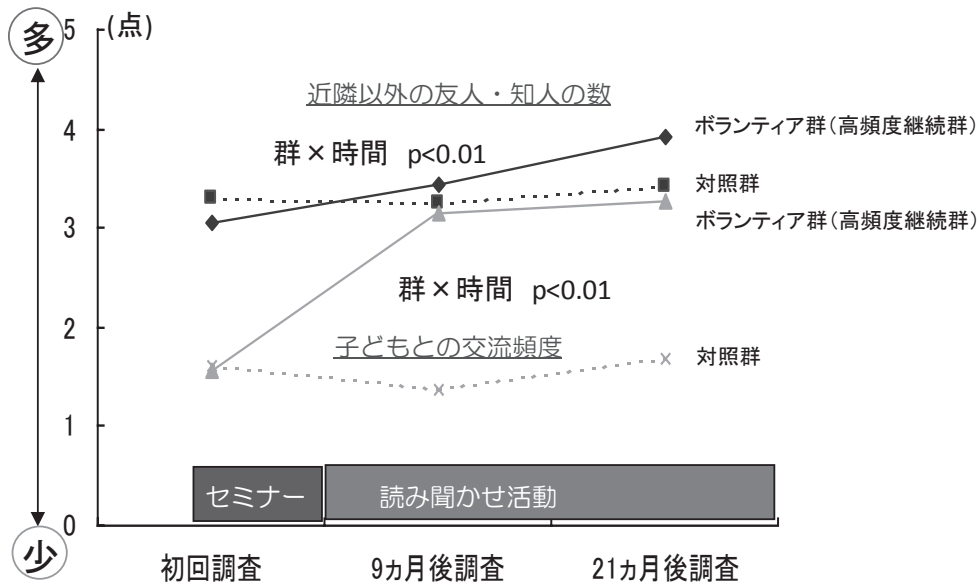
この研究から報告されている高齢者ボランティアへの短期的な効果として、

1)孫、近隣以外の子どもとの交流頻度および近隣以外の友人・知人の数の増加、

- 2)友人・近隣の人へのサポートの提供の増加、
- 3)地域への愛着と誇り、
- 4)健康度自己評価、握力、

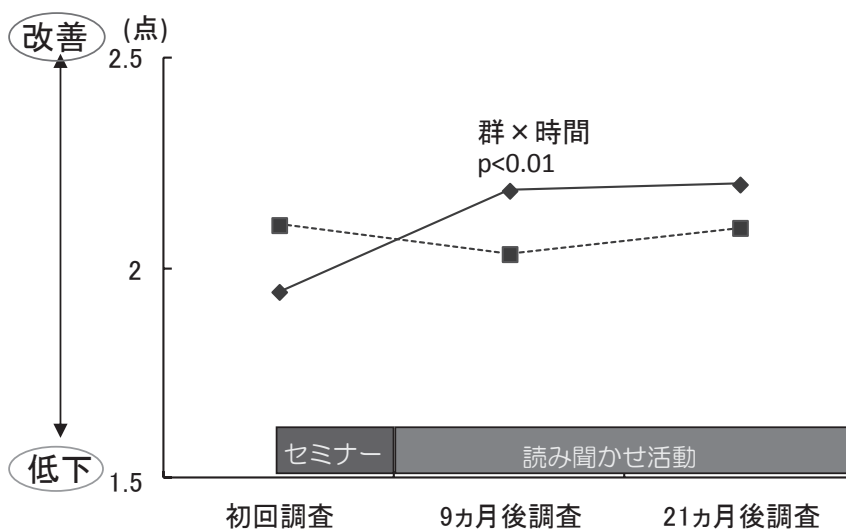
において、有意な改善または抑制が示されています。

また、21カ月経過した時点での追跡調査からは、月2、3回以上の訪問・交流を継続していた参加者において、孫、近隣以外の子どもとの交流頻度、および近隣以外の友人・知人の数が有意に増加しており、健康度自己評価においても有意な改善が維持されていました(図4、図5)。



*一般線形モデル 性, 年齢, 地域, 初回健診時の社会活動性得点を調整済み
Fujiwara et al., Journal of Intergenerational Relationship 2008

図4 孫、近隣以外の子どもとの交流頻度および近隣以外の友人・知人の数

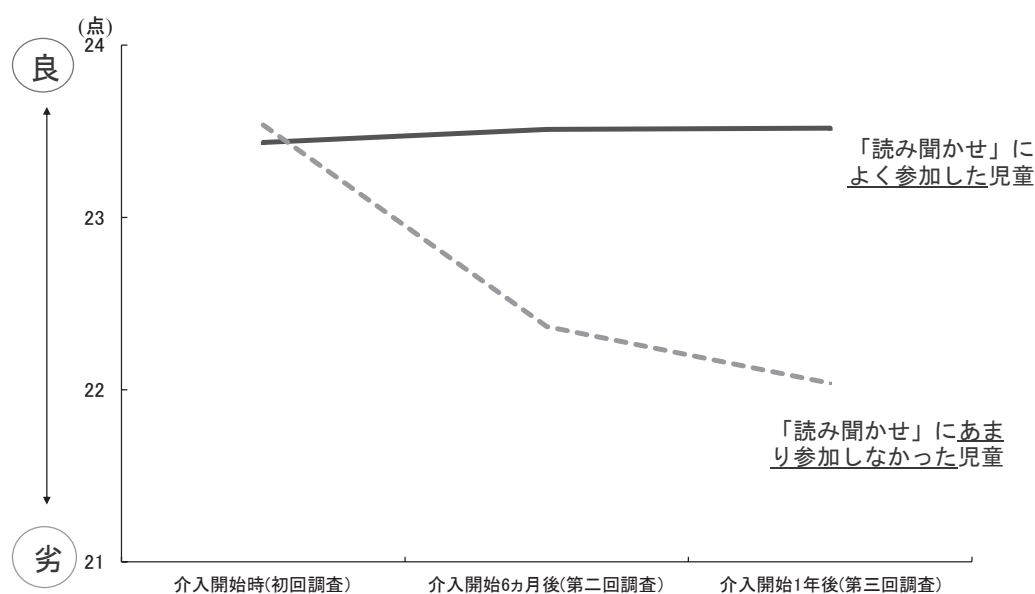


Fujiwara et al., Journal of Intergenerational Relationship 2008

図5 健康度自己評価

一方、受け手である小学生児童への効果については、高齢者ボランティアとの交流頻度が高い児童では、1年後も高齢者に対する肯定的なイメージが維持されていました(図 6: 学年、性、祖父母など高齢者との交流経験、社会的望ましさを調整済み)。我が国の小中学生を対象にした従来の研究では、高学年ほど否定的なイメージをもつ傾向がある一方で、祖父母との交流経験が多いほど高齢者に対する肯定的なイメージをもつことが報告されています。

したがって、この結果から、祖父母に限らず、高齢者ボランティアとの定期的な世代間交流によって、高齢者全般に対するイメージが肯定的なものに維持・改善される可能性が示唆されたといえます。



学年、性、祖父母等の高齢者との交流経験総得点、社会的望ましさを尺度短縮版を調整した。統計上有有意差あり。引用：藤原他、日本公衆衛生雑誌2007/9を改変

図 6 “REPRINTS”ボランティアとの交流頻度の多寡別にみた高齢者に対するイメージの推移

2.5 今後の展望

高齢者ボランティアが活躍する場の一つとして世代間交流を紹介し、そこから得られる効果について、国内外の具体的な研究を例に挙げながら紹介しました。

しかし、これらはほんの一例に過ぎません。世代間交流の種類を取り上げた頁で指摘したように現在、世代間交流のためのプログラムは多種多様なものが開発され、実施されています。

今後は、多様なニーズや関心をもつ高齢者に対して、世代間交流を実施する目的や、それがもたらす効果を見極めつつ、具体的にかつ魅力あるものとしてプログラムを提示していくことが重要になっていくでしょう。

第3章 高齢者の特徴

■この章の目的

シニアボランティアにとって、施設や地域でボランティア活動を行うことは、自身の心身を活性化するという点で、健康への効果が期待できます。一方で、高齢期には加齢に伴い、様々な症状が現れます。ここでは、シニアボランティアが活動を行う上で注意すべき身体的特徴、認知機能的な特徴、高齢者の心理とコミュニケーション、かかりやすい病気やけがについてご紹介します。シニアボランティアを受け入れるにあたり、高齢者の特徴を理解することで円滑に活動を進め、思わぬ事故などを防げるよう、コーディネーターや受入れ施設の職員の方々に、知っていただきたいポイントについて解説します。

3.1 高齢者の身体機能に関する特徴

3.1.1 加齢に伴う生理的な変化

① 筋肉の変化

高齢期になると、筋肉の線維が細くなるため、必然的に筋力が低下します。その筋力は上半身より下半身で低下することが知られており、太ももの筋肉や、おしりの筋肉などの大きな筋肉は 40 歳以上になると、1年に1%の割合で低下します。個人差はありますが、閉じこもりがちで不活発な生活を送っていると、この筋力低下はより早いスピードで進みます。風邪などを患い長期間安静にすることもあるかと思いますが、1 週間安静(寝たきり)にしていると 10%~35%の筋力が低下するとの報告もあります。さらに、この 1 週間の安静によって失われた筋力を取り戻すには、2 倍から 3 倍の期間(2 週間~3 週間)を要するとも言われています。

このような加齢に伴う筋力低下は、歩行やバランス能力といった日常生活の基礎となる能力を低下させ、ひいては転倒などの事故の要因となり得ることが明らかとなっています。したがって、この筋力の低下を防ぐためにも、日常生活の活動を高める必要があります。

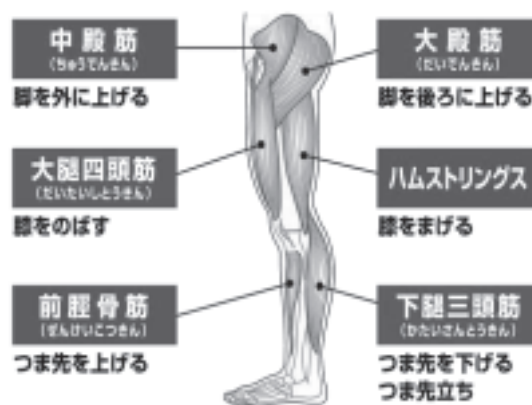


図7 衰えやすい下肢の筋肉と、その働き

② 骨の変化

高齢期には、体を支える骨にも、加齢変化が見られます。よく高齢者の方から、”若い頃に比べて身長が低くなった”という声を聞くことがありますが、これは背骨やその間にある椎間板が加齢とともに圧縮されるために引き起こされる現象です。

また、高齢になると骨そのものを形成している基質という構造が次第に失われ、結果的に骨の質量や強度が低下し、場合によっては骨がスカスカになってしまいます。この骨変化を総称して、骨粗鬆症といいます。とくに閉経後の女性では、ホルモンのバランスが大きく変化し、骨の量が急激に減るため、骨粗鬆症の方が多く認められます。骨の減弱化(骨粗鬆症)は、転倒に伴う骨折を引き起こし、特に高齢者では、手首、肩、股関節の骨折、

背骨の圧迫骨折(圧力によって背骨がつぶれて起こる骨折)が多く発生します。

食生活で十分なカルシウムを摂取し、屋外の運動によって骨に適度な刺激(圧負荷)を加えることにより、骨粗鬆症を含む骨の減弱化を改善することができます。

③ 関節の変化

高齢期になると、関節の疾患が多くなります。これには、リウマチなどの自己免疫疾患(正常な細胞を免疫機能が異常とみなし、攻撃してしまい、痛み・変形が生じる疾患の総称)が原因であるものもありますが、多くは加齢に伴う関節の変化によるものです。加齢とともに、関節を構成する筋肉や腱の衰え、石灰化(腱などにカルシウムが沈着し、固くなること。肩関節に多く、痛みが発生する)が進行し、関節の間に存在する隙間の狭小化、その隙間を埋める潤滑液(関節の動きを良くし、関節に栄養を与える滑液)が減少します。これらの要因は関節内の軟骨を擦り減らし、関節の変形や痛みを引き起こします。このような関節の変形・痛みを総称して変形性関節症といい、膝・股関節に多く見られます。とくに女性は関節が柔らかく、筋肉の少ないため、男性より変形性関節症になりやすい傾向にあります。また、この関節の変化は生活環境の影響が大きく、都市部の高齢者より、しゃがみ・立ち上がり動作などの多い農村部の高齢者の多くに変形性膝関節症が認められます。

3.1.2 加齢に伴う生活能力の変化(日常運動行動における変化)

① 歩行能力

加齢による筋力・バランス能力の低下に伴い、高齢者の多くには歩行能力の低下が認められます。その具体的な症状としては、歩行速度の低下、足の上がり方の低下(すり足)、1歩の歩幅の低下などが挙げられます。これらの歩き方の変化によって、歩行路に存在する数多くの障害物(小石、段差など)につまずきやすくなります。とくに歩行速度の低下は、高齢者のその後の機能低下や、転倒の予測因子(機能低下や転倒が起こる可能性を増大させる要因)として強いつながりが報告されています。また、足の関節や筋肉の感覚も鈍くなるので、本人はすり足などの歩き方の変化に気づかない場合が多いとされます。そのため、自身で踵で接地し、つま先で蹴る歩き方を意識し、すり足をなくす努力をすることも必要です。

② バランス能力

加齢に伴い、平衡感覚を司る三半規管・前庭(耳の奥に存在する感覚器)や、神経と筋肉のつながりが弱くなるために、バランス能力の低下が認められます。このバランス能力の低下は、普通に立っているときだけではなく、歩行などの何らかの運動を行っている際のバランスも低下させます。高齢者の約 10%~25%がバランスや歩行能力の低下により転倒を引き起こしていることが報告されています。またバランス能力・筋力の低下は、つまずき・ふらつきが生じた際に、とっさに足を出すといった行動(反応時間や姿勢を正常な状態に戻す反射)の遅延につながるため、少しのつまずきが重篤な転倒を引き起こす原因となります。

3.1.3 生活上の不具合と注意点(想定される生活上の不具合や事故)

高齢期の大きな問題に、転倒があります。高齢者の 10%~40%は1年間に転倒を経験し、骨折などの重篤な疾患や障害に至ることが報告されています。高齢期の骨折は治りにくく、予後があまり良好ではないことも多く、活動性の低下や寝たきりに至るケースが多く存在します。転倒は前述の通り、筋力の低下や、歩行機能、バランス能力の低下によって引き起こされることが明らかとなっています。これらの機能面の低下だけではなく、住居内の構造、あるいは履物によっても、転倒の発生率が高くなる可能性があることが報告されています(図 8)。身体機

能に不安のある方が活動する際には、スリッパなどのつまずきやすい履物ではなく、サイズの合った踵を覆う靴を履いて活動されることをおすすめします。また、睡眠薬などの向精神薬や降圧剤の服薬が突然の失神を引き起こす可能性もありますので、医師から投薬されて間もない時期には、薬を飲むとどうなるかを把握してから活動することをお勧めします。

また高齢期には、新たな環境に適応する能力の個人差が大きくなります。そのため、不慣れな環境が転倒や障害物への衝突などの事故につながる可能性も報告されています。社会活動を行う際には、「どこに何があるか」といった環境への適応が事故予防の観点から重要となります。

社会活動を行う際には、集合時間に間に合うために移動時間を計算・調整するといった時間配分が求められます。それ自体は、認知機能の活性化にもつながる良いことなのですが、高齢者は時間に迫られた状態で移動（歩行や階段昇降）を行うと、障害物につまずきやすくなったり、障害物や他の移動物（歩行者や自転車・車）に対する注意が散漫になることが報告されています。これは、高齢者が何らかの運動を行うと、他者への注意配分が減少する（注意が散漫になる）ために生じている、と考えられています。したがって、時間や気持ちに余裕を持った移動や活動も、事故を減らす要因の一つといえます。

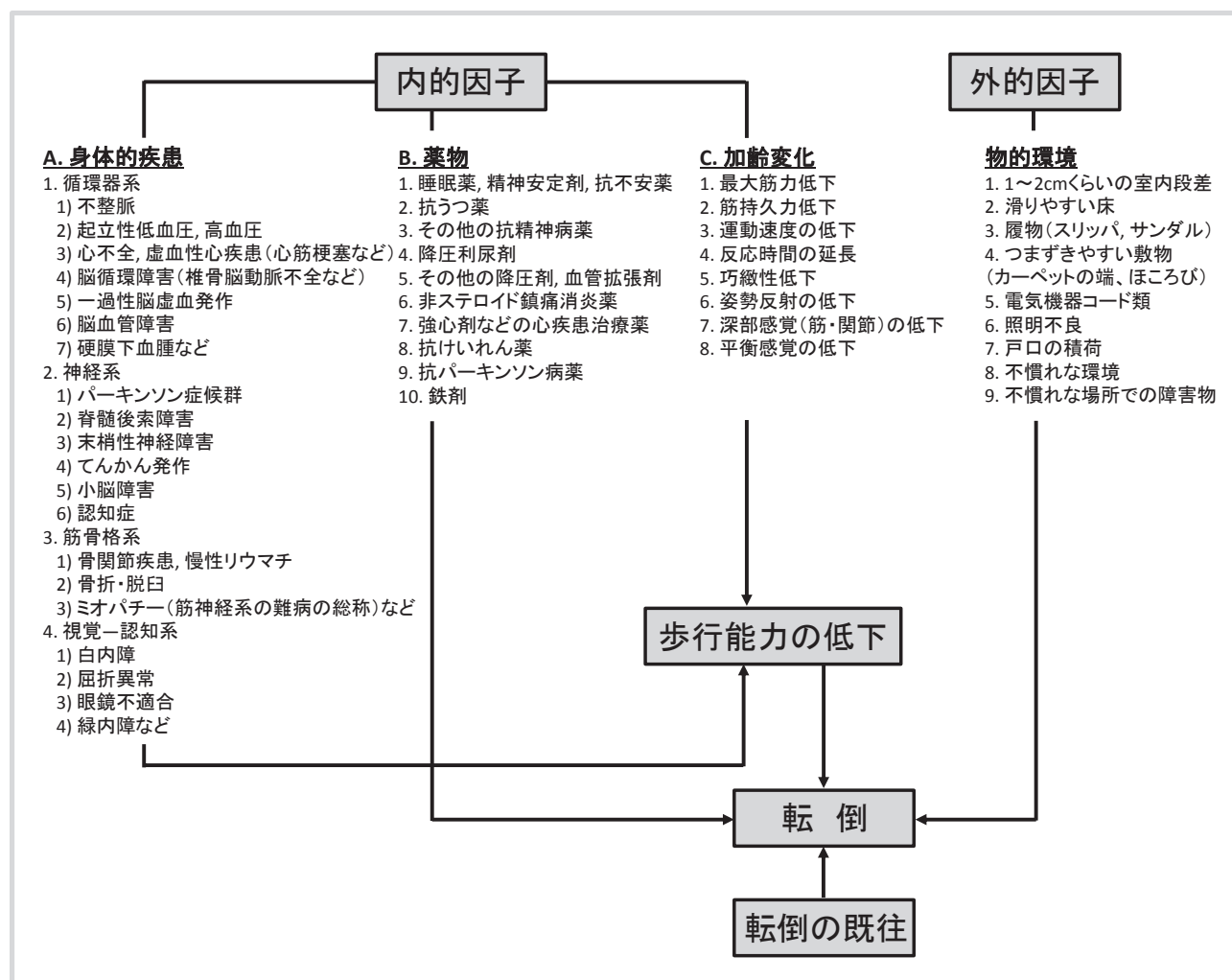


図8 転倒の主な危険因子

3.2 高齢期の認知機能

① 認知機能について

認知機能という言葉は、近年になり一般的に使用されるようになった言葉ですが、私たちの生活を支えているとても重要な機能を指しています。認知機能という言葉の意味を一言で表すならば、「知的な活動を支える機能」といえます。私たちが支障なく社会生活を送るためには、日常で直面する問題を解決する能力や、様々な選択をする能力(判断力)が不可欠です。これらの能力は、知的活動が円滑に働くことによって、正しく機能することができます。そして、この知的活動を支えているのが認知機能ということになります(図9)。



図9 認知機能が支える社会生活

知的な活動を支えている認知機能は、役割ごとに複数の領域から成り立っていることがわかっています。図1には、記憶、言語、注意、視空間認知、思考という主要な5つの機能が示されています。知的活動の円滑な働きには、これらの機能がすべて順調である必要があります。複数の機能が関わっているため、ある機能が失われたとしても、他の機能によりその働きを補うことが可能ですが、たとえ1つの機能が失われただけでも知的活動の働きが大きな影響を受け、問題解決能力や判断力が低下し、ひいては社会生活に支障をもたらします。

記憶の機能については、「覚える」「思い出す」という2つの側面があります。一般的に、記憶機能の低下は「もの忘れ」という形で表現され、「あの人の名前が出てこない」「今日、家を出るときに鍵をかけたか覚えていない」というような形で実感されることがあると思います。このときについ「思い出せない」という面が強調されてしましますが、そもそも「覚える」ことができているかどうかも重要です。また、記憶はいくつかの異なる機能で構成されていて、記憶の種類によって加齢の影響が異なることがわかっています。

表2 健全な加齢と記憶の機能の関係

	短期的に作られる記憶	長期的に作られる記憶
向上の可能性がある機能	/	意味記憶 一般的な知識や知恵に関する記憶 例 難しい言葉の使い方や知識
維持されやすい機能	短期記憶 単純に覚えるだけの記憶 例 電話番号の数字を覚える	手続き記憶 体を使う技能に関する記憶 例 自転車の乗り方、職人技術
低下しやすい機能	作動記憶 覚えながら他の事をする際の記憶 例 暗算、説明を理解しながら覚える	エピソード記憶 体験した出来事にまつわる記憶 例 昨日の夕飯のメニュー

② 記憶の機能と加齢の関係

認知機能の働きは主に脳の活動によってもたらされます。言うまでもなく脳も体の一部ですので、加齢と共にその働きは変化していきます。

しかしながら、胃や腸のような内臓機能の低下とは異なる点があります。それは、機能によっては、その働きを長期間にわたって維持することが可能であり、場合によってはさらに向上させることが可能であるという点です。表2には、加齢と記憶の機能の関係が示されています(ここでは、認知症のような病的な変化ではなく、純粋な加齢による変化を扱います)。記憶には、数秒から数分のような短期的につくられるものと、長期的な経験によってつくられるものがあります。短期的につくられる記憶をみると、単純に覚える作業だけが求められる場合には、覚えることができる量は若者とあまり違いがみられないことがわかっています。一方で、覚えることと他のことを同時に実施することが求められるような作業では、年齢を重ねるにつれ、段々と不得意になっていくことがわかっています。わかりやすい例としては、暗算が挙げられます。たとえば、おつりの計算をするときには、商品の金額(数字)を頭に置きながら、同時に支払う金額との引き算をする必要があります。さらに細かい部分に注目すると、計算に繰り上げや繰り下げがあるときには、1桁目の数字を頭に置きながら、2桁目の計算をする必要が出てきます。このような、何かを覚えつつ何かの処理を同時に行うといった作業が加齢とともに不得意になってしまうのです。

日常の場面で考えるとシニアは、何かを説明されているときには、その内容を理解しながら、同時にその説明を覚えておく、ということが若い頃と比べて不得意になっている、といえます。

そのため、シニアに対して重要な話をする際には、内容を理解してもらうことと、内容を覚えておいてもらうことを別個に考える必要があります。内容の理解を優先して求めるのであれば、覚えるべき内容は書面などの形で残し、あとでシニア自身が確認しながら覚えることができる環境をつくらなければなりません。逆に、覚えることを優先するのであれば、ひとまず覚えるべきことに集中してもらい、なぜその必要があるのかは後で改めて説明するか、説明の書かれた書面を渡すなどの方法をとることが求められます。

いずれにせよ、「書面に残す」「後で確認できるようにする」といった状況を構築することにより、シニアが苦手

な部分を上手く手助けすることが求められます。内容を理解すること、内容を覚えることを順に提供することができれば一番良いのですが、日常の時間には限りがありますので、状況に応じて優先すべきことを整えることが重要となるでしょう。

3.3 高齢期の心理とコミュニケーション

① 高齢期の性格・精神的健康

年齢を重ねると、「頑固になった」「丸くなった」など、性格に変化があるような表現が使われることがあります。実際に、80歳の高齢者を対象としたある調査によると、およそ半数の人が自分の性格の変化を感じており、そのうちの75%以上の人が「円満になった」「明るく」なったと回答しています。その一方で、高齢期は様々な喪失体験が押し寄せる時期でもあります。厚生労働省の2008年の調査では、60歳以上のうつ病患者の総数は40万人以上と報告されています。また別の調査では、高齢期のうつ病の有病率は13.5%との報告もあり、必ずしも精神的に安定した高齢者ばかりではないということがわかります。

高齢期の喪失体験には、「もの忘れ」や「今までにできていたことができなくなる」などの自身の能力の喪失に関わるものと、配偶者や友人との死別や見知った町並みの変化などの環境の喪失に関わるものがあります。高齢期における身近の人との死別は体験そのものが大きな悲しみを伴うものであり、心的負担は計り知れないものがありますが、それと同時に、いずれ来る自身の死についても否が応にも考えさせることとなります。また、能力の喪失体験は自身の老いを意識させ、見知った町並みの変化は時代に取り残されているかも知れないという孤独感を募らせます。このような状況が次々に押し寄せる可能性があるわけですから、将来に対する不安を抱いてしまっても無理はありません(図10)。不安が高い状況が解消されなければ、活動性や活発性が失われてしまったり、コミュニケーションが消極的になってしまったりしてしまいます。

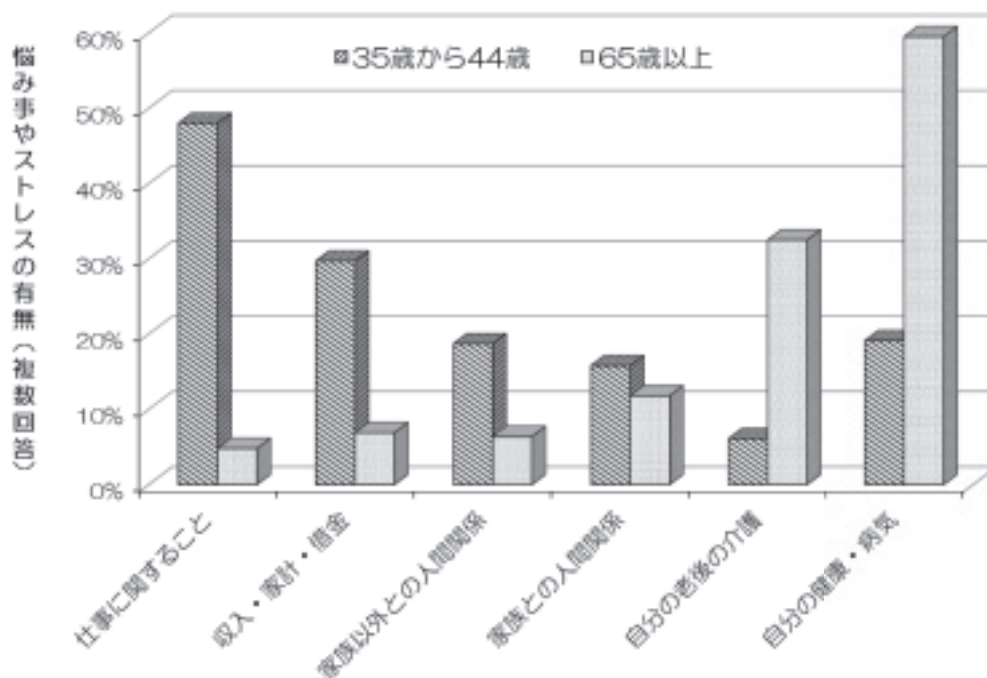


図10 世代別の悩み事やストレスの有無

(厚生統計局,「国民衛生の動向(1999年)」)

高齢期には、心的負担の強い出来事が多々起こります。

しかしながら、多くの高齢者はこれらのライフイベントを受容し、前向きに生きていこうとしています。悲しい出来事があった際には、一時的には落ち込むかも知れませんが、それでも自分の人生におけるその出来事の意味を捉えなおし、新しい一步を踏み出していくわけです。

② より良いコミュニケーションのために

人は日々、多くの人と多様に関係を持ちながら社会生活を送っていますが、すべての場面において円滑なコミュニケーションをとるのは難しいものです。

前出の図 10 には、世代別の悩み事やストレスの有無が示されています。35 歳から 44 歳の比較的若い世代では、仕事や金銭的な問題を抱えているという回答が多い一方で、65 歳以上の世代では自分の老後の介護や、健康に関する回答が圧倒的に高くなっています。同世代の友人であれば共通する話題もあり、同じような悩みごとを抱えていることが多いため、自然と会話をすることもできるでしょうか。しかし、異世代の人とのコミュニケーションとなると、共通する話題や考え方が異なることが多いため、打ち解けた会話をするのは難しいものです。また、自分にとって話しやすいスピードや声の大きさは同世代にとっては聞きやすいものであることが多いですが、異世代にも同じように通じるというわけではありません。

背景の相違によるコミュニケーションの難しさは、若い世代にとってもまた高齢世代にとっても同様です。しかし、高齢世代のシニアたちは、すでに若い世代を乗り越えてきたという経験があります。そのため、若い人たちの立場を想像してコミュニケーションを取ることができる可能性があります。それに対して若い世代は、まったく未経験の立場を理解する必要があるため、より想像力を働かせる必要があります。相手のことを良く知っているからといって、それだけでコミュニケーション能力が向上するわけではありませんが、相手への理解なくしては円滑なコミュニケーションのスタートラインに立つことも難しいのではないのでしょうか。

シニアとより良いコミュニケーションを取るためには、若い世代とは様々な面で異なる部分があることを理解した上で、まずは相手に配慮して関係を築いていくのが重要であると考えられます。

3.4. 高齢者がかかりやすい病気と症状

3.4.1 感覚器の老化と病気

① 老人性難聴

難聴は、外耳から聴覚中枢までの経路のどこで障害が起きても生じますが、大きく分けると、外耳から中耳までの音を伝える経路の障害で生じる伝音難聴と、内耳から聴覚中枢に至るまでの音を感じる部分の障害で生じる感音難聴に分かれます。

耳の組織は、加齢に伴って萎縮や変性します。耳の組織の老化により、加齢とともに徐々に難聴も進行してきます。老人性難聴は、一般的に両側の耳に同じように起こり、低音に比べて高音の方が聞き取りにくくなります。具体的には‘か行’‘さ行’‘は行’などいくつかの子音は、高齢者では聴力が低下する高い音域に属します。たとえば、「七時(しちじ)」を「一時(いちじ)」と聞き間違えることがあります。そのため、「しちじ」は、「ななじ」と呼び直すなどの配慮が必要な場合もあります。

言葉を聞き分ける能力も、加齢とともに低下します。高齢者においては、会話の声自体は聞こえても、話の内容がよく聞き取れないこともあります。話し手は重要な事柄については、聞き手の表情をみながら、できるだけゆっくり、はっきり話すことや、ときには繰り返し強調するよう心がけましょう。

② 視力低下 眼球はカメラに例えることができます。

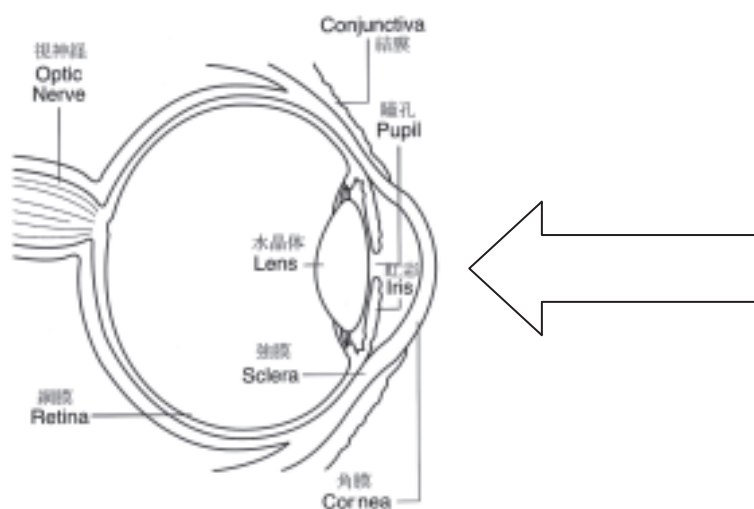


図 11 眼球の模式図

資料: National Eye Institute, National Institute of Health

対象物を見るときには、目の中に入ってくる光の量を虹彩において調節して、角膜と水晶体でピントを合わせ、像を網膜に投影します。網膜は、光エネルギーを生物学的電気エネルギー(神経刺激)に変換し、その刺激が視神経を通じて大脳の後頭葉の視中枢へ達することにより、ものがみえます。いわば眼で撮影した像を脳で現像しているといえます。

加齢に伴い、水晶体の弾性能の低下や毛様体筋の萎縮により、調節力が低下する結果、近くにある対象物がぼやけて見える、いわゆる「老視(老眼)」が生じます。視野が狭くなり、明暗の変化に対する順応性も低下します。色覚については、水晶体が赤みを帯びるために低照度下で色を見分ける能力の低下が顕著であり、白色は黄味を帯び、紺色や緑色と黒色の鑑別が困難になります。

生理的な老化現象に加えて、加齢に伴い、白内障にかかりやすくなります(軽い程度のもも含めると80歳代ではほぼ100%といわれています)。白内障は、水晶体が混濁する病気であり、「ものがかすんで見える」「片目で見ても物が二重に見える」「光がまぶしい」「以前より近視になった」などの症状が現れます。

治療では、点眼液や内服薬を用います。水晶体の混濁が進行することを遅らせますが、根治的ではありません。近年は、人工の透明なレンズに交換する手術が主流となっています。

また、網膜の中央部(黄斑部と呼ばれる)は視力や色覚を司っていることから、加齢黄斑変性や糖尿病網膜症により黄斑部が障害されると、投影された光エネルギーを神経刺激に変換することができなくなり、視力低下が生じます。

高齢者では、これらの障害が複合して起こることがあります。

3.4.2 感染症

①ワクチンによる予防:

ボランティアのような社会参加活動では、ボランティア仲間や活動先の職員をはじめ、子どもや入所高齢者など、様々な人と接する機会が多いため、感染症にも注意を払う必要があります。手洗いやうがいの習慣化は、いうまでもありません。

さらに、高齢者では感染症が重症化すると、肺炎を併発する可能性が少なくありません。その予防策の柱は、ワクチン接種です。第一は、インフルエンザワクチンです。接種費用の一部公費負担もありますので、毎年接種が推奨されます。第二は、市中肺炎の原因菌として最も高頻度の肺炎球菌に対するワクチンです。とくに慢性呼吸器・心疾患等の基礎疾患のある方に推奨されます。一度接種すると、約5年間効果は持続するとされ、インフルエンザワクチンとの併用で肺炎の予防効果が増加するので、あわせて接種することが推奨されます。

②再燃する結核への注意

結核は戦後、生活環境の改善や医学の進歩によって、順調に減少してきましたが、最近その減少が再び増加に転じる動きをみせています。若いときに結核に感染すると、その10%は2年以内に発病しますが、残りの90%は結核菌が肺組織に封じ込まれたまま、症状がなく、いわば冬眠状態のまま、これが高齢になって再燃・発病することがあり、注意が必要です。

菌を排出することにより、本人だけではなく、結核菌の免疫力のない子どもや若者への感染を引き起こすことも少なくありません。高齢者が2週間以上、咳や痰、微熱や発汗が続く場合には、まず受診すべきです。

◇ 胸部のレントゲンを撮影すると、結核の感染や再燃がわかるだけでなく、肺がんの早期発見にも役立ちます。活動先での感染を予防するだけでなく、シニアボランティア自身の健康を守るためにも、1年に一回は健康診断を受けましょう。そして、健診を受けたことを確認する記録票をボランティアグループで保管しておくことも、活動先に対してのマナーといえます。



3.4.3 いざというときの救急対応

①高齢者に起こりやすい救急疾患

神経系疾患では、脳梗塞や脳出血といった、いわゆる脳卒中(脳血管疾患)があります。これらの病気は一般に、話がしにくい(話せない、ろれつがまわらない)、手足の動きが悪い(力が入らない、動かない)、便や尿の失禁といった症状で発症します。クモ膜下出血では、激しい頭痛や頸部痛が生じます。循環器系疾患では、心筋梗塞、狭心症、不整脈が多く、この場合は胸部の痛みや締めつけ感、動機、呼吸困難等を生じます。肩の痛みや上腹部の痛みなど、典型的でない症状が生じることもあります。

②救急対応の実際

意識レベルの低下した人では、筋肉が弛緩し、舌根が後方(背側)に落ち込むために、気道を塞いでしまいます(舌根沈下と呼ぶ)。気道確保は、呼吸に必要な酸素の通り道である気道の物理的な閉塞を予防・解除することによって窒息を予防するための処置です。心肺蘇生においては、救急車を呼ぶのと同時に、まず第一に行われる処置です。

次に、AED「自動体外式除細動器」(心臓に電気ショックを与えて心拍を再開させる機器)を準備します。AED の操作は、比較的簡単です。電源を入れると、器械から音声で操作手順、方法が指示され、救助者はそれにしたがって電気ショックを与える(除細動という)ことができます。

心停止後、1分除細動が遅れるごとに7%~10%も救命率が減少するとされます。脳障害を起こさずに救命するためには、心停止後5分以内に除細動を行うことが必要です。AED を含めた救命講習は、東京防災救急協会、各消防署、日本赤十字、地域の保健所や保健センターでも受講できます。

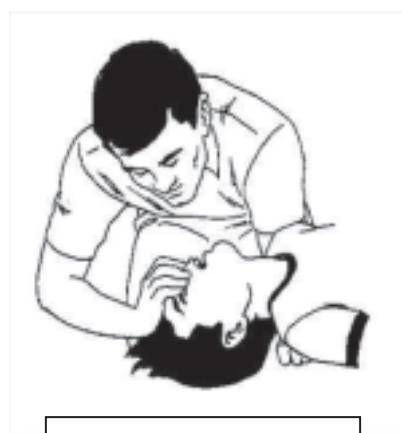


図 12 気道の確保

③救急車を要請する際の注意点

救急疾患のため、高齢者をかかりつけ以外の医院・病院に連れて行くときや、救急車を要請する際には、今回発生した病気の経過連絡に加え、

1)過去の病気や手術について報告する。

2)市販薬も含め現在飲んでる薬を持参し、その内容や治療中の病気について報告する。

といったことも伝えるようにしましょう。

◇ 救急車を要請する時に、落ち着いて対応するためには、シニアボランティアは各自、名札を用意しその裏に、①かかりつけ医、②過去・現在の病気や薬の情報、③家族等キーパーソンの連絡先を記名するといったルールを決めることも重要です。



3.4.4 日々の活動前にセルフチェック

前述の救急対応は、実際には極めて珍しいことですから、日頃から過度に心配する必要はないでしょう。それよりもむしろ、活動開始前の体調管理の方が重要です。

とくに、スポーツの指導など運動を伴う活動がある日は、「体調チェック票」で自覚症状をチェックしてもらい、該当する自覚症状がある場合には、その日の運動を見合わせてもらいましょう。できれば、活動開始前に以下の要領で、血圧を測定してもらいます。運動前には排便や排尿を済ませ、数分間座ったまま休んでリラックスした状態で血圧と脈拍を各自測ります。

運動前の最大血圧が 180mmHg 以上または最小血圧が 110mmHg 以上の場合は、安全の確保のため、当日の運動は自粛してもらいましょう。

【体調チェック票の例】

“〇〇ボランティア” 体調チェック票

氏名		グループ	平成〇〇年	
			月	日記入

1. 今日の体調はいかがですか？

下記のいずれかの症状がある場合は今日の運動は控えてください。

1. 熱っぽい, または, 37℃以上の熱がある	はい	いいえ
2. いつもより睡眠不足である	はい	いいえ
4. いつもより頭が痛い	はい	いいえ
5. 胸が痛い, または, 胸が苦しい	はい	いいえ
6. 強い関節痛がある	はい	いいえ
7. 関節が腫れている	はい	いいえ
9. 下痢している	はい	いいえ
10. 気分が悪い, または, 吐き気がする	はい	いいえ
11. 飲酒した	はい	いいえ
12. 運動するにあたり不安な症状がある	はい	いいえ
症状の内容()		

2. 運動前の血圧と脈拍(お手持のファイルにもご記入下さい)

最大血圧が 180mmHg 以上または最小血圧が 110mmHg 以上の場合、今日の運動は控えて下さい。

本日の降圧剤(血圧の薬)の服用(なし・あり)

最大血圧	最小血圧	脈拍
mmHg	mmHg	/分

- ◇ 活動前の健康管理を負担に感じるボランティアがいるかもしれません。
- ◇ しかし、長く楽しく活動をしてもらうためには、健康管理が自分、仲間、施設みんなのためであるという認識が大切です。そのことを共通認識してもらえるような啓発が、重要です。



第4章 シニアボランティアの活用

■この章の目的

学校や幼稚園、保育園、児童館、図書館といった様々な施設で、地域との連携の必要性が謳われるようになり、地域におけるシニアの活躍の場が広がっています。各施設や教育の目的をより効果的に達成するため、また地域や多世代との交流を促進するために、シニアボランティアの関わりが求められています。

シニアの関わりを最大限活かすためには、子どもたちや施設利用者、また職員にとってシニアボランティアの関わりが教育目的などに合ったものであるかを確認することはもちろんのこと、地域の住民でもあるボランティアが楽しく活動に参加できる環境づくりを行うことが必要です。

では職員として、または施設と地域をつなぐコーディネーターとして、どのようにシニアボランティアを活用すればいいのでしょうか。

ここでは、シニアボランティアに関わっていただくために求められる、施設でのボランティア募集から受け入れ、実際の活動の運営上のポイントなどについてご紹介します。すでにシニアボランティアが関わった活動をされている方はもちろんのこと、これからシニアボランティアを受入れて、積極的に地域住民との連携を図る際の参考にしてください。

シニアボランティアの関わりを考える前に、まずボランティアが関わる活動を企画運営する上で必要なノウハウの理解が必要であり、さらにそうした企画運営をする上でシニアボランティアにどのような配慮が必要かも念頭に入れておく必要があります。そこで、それらのノウハウ、そのなかでもとくに教育現場におけるシニアボランティアの活用を想定した活動の進め方についての考え方や進め方について紹介します。

4.1 活動の企画

① 体制づくり

活動を企画する上で、まずどのような体制で活動を企画運営していくのかを考える必要があります。学校の場合は学校長、教頭(副校長)、担任教師など、幼稚園や保育園の場合には園長や担任保育士などが関わることが考えられます。さらには、PTAや保護者会、町内・自治会長、ボランティア、専門家など、様々な立場の人たちが関わる可能性がありますが、どのようなメンバーで話を進めていくのか、実行委員会のような組織を立ち上げるのか、それとも少人数で対応できるものなのか、その活動の目的、内容や規模によって関わるべき人たちを検討します。

活動を担当する教職員、コーディネーターはこの体制の中心人物として、会議や計画が円滑に進むように、連絡や記録にまで配慮する必要があります。こうした実務的な視点での体制づくりのほかに、プロジェクトや課題解決の目的をもったメンバー同士が効率的かつ効果的に作業を進めるには、チームとして活動に取り組む必要があります。

シニアボランティアを積極的に活用する活動などを企画する場合には、地域のシニアのことに詳しく幅広いネットワークを持っている民生委員に相談したり、企画に加わっていただ




くことが考えられます。活動内容が高齢者の福祉施設などを訪問するものであれば、当然、訪問先の施設の担当者も交えた体制づくりが必要です。

◇ 話し合いの重要ポイントを、関わるメンバーが共有できるようにしましょう。担当職員やコーディネーターは、会議の議事録などをとり、参加者にコピーを渡したり、メール配信するなど、全員で決めたという認識が生まれるような意識で体制づくりに臨むことが必要です。

◇ シニアボランティアが関わる活動し使う資料は下記のように、フォントサイズを大きくし(12ポイント以上)、簡潔にまとめて、わかりやすくします。

◇ ボランティア活動をするシニアは、1つの活動だけではなく、ほかの様々な活動をしていたり多忙な方も多いため、過度な負担をかけたり、過度な期待をしないようにすることも大切です。関わる人それぞれの背景に考慮した体制づくりが必要です。



■ 資料づくりに用いる文字の大きさとフォントの例 ■

	10.5ポイント	12ポイント	14ポイント
【MSゴシック】	文字の大きさ	文字の大きさ	文字の大きさ
【MS明朝】	文字の大きさ	文字の大きさ	文字の大きさ

12ポイント以上

② 活動の目的と内容

まず、活動の目的を明確に設定します。学校は、子どもたちの教育に目的や目当てを必ず設定しています。また、その他の施設でも、その施設の目的や地域での役割、年齢などにに基づき目的を設定しています。これと同様に、学校等支援の活動についても、施設が提示する目的に合わせたものや、独自に設定した目的を掲げます。目的を明確にすることにより、活動の内容の方向性もはっきりとし、ボランティアの募集の説明にも有効です。そして、これは、活動を検証する上で目的を達成できたかどうかを計る大事な指標ともなります。

目的を明確にする際には、直接的な目的から、それに続くもっと大きな目的も同時に考えてみると、直近の目的がより明確になります(「目的の階層化」参照)。反対に、下層にある目的は、掲げた目的を達成するためには何が必要かを示します。このような視点をもつことによって、掲げた目的はまだ早すぎる段階ではないだろうかといった判断を導くきっかけとなります。このような段階では、ブレインストーミングやKJ法などを取り入れ、参加者全員の意見を既成概念にとらわれず引き出すといった作業も有効です。

この作業の中で考慮すべき点は、ある問題や課題を解決しようとしている場合、その問題が適切にまた的確に判断されているかという点です。何が問題なのか、またどうしてそれが問題といえるのか、という点について十分に検討する必要があります。間違った基準で問題であると判断した場合、目的の設定、活動内容などすべて

が的外れなものになりかねません。

シニアボランティアを活用するような取り組み内容の場合、世代間交流が目的の一つとして考えられるかもしれませんが。シニアの関わりにより、児童のどのような変化を期待するのかなどを考えてみましょう。もちろん、ただ単純に高齢者が授業に参加するだけで世代間交流が生まれるとは限りません。その交流の目的が何かを明確にするが肝要です。それによって、具体的な環境の設定や、授業や支援の進め方、有効な題材などが明確になります。また、人生経験が豊富なシニアボランティアだからこそ、自身の関わりが学校やその他の機関が進める教育目的のどのような位置を占めるのか、どのような目的のために自分自身の存在が繋がっているのかを重んじます。

したがって、一部の責任者の中だけで共有するのではなく、関わるすべてのボランティアにこうした背景なども丁寧に説明することが大切です。それは結果的に、学校や施設に対する地域の理解を育て、活動に対する理解不足から来るトラブルの防止策にもつながるはずです。

目的の階層化

立てた計画の目的を設定し（レベル3程度）、そのためにはどんなことを達成し、その後どういう目的が達成可能かを上下のレベルに書くことによって、今回の目的がどのような意義を持っているかより明確にすることができます。

（例）

- レベル5 地域住民と児童の交流を進め、より豊かな教育環境を作る
- レベル4 全学年の図工の授業で地域住民が参加できるプログラムを提供する
- レベル3 4年生の図工の授業を地域住民が支援する体制を作る
- レベル2 地域住民も参加する版画の授業を1カ月間行う
- レベル1 図工の授業で作った作品を、公民館などで展示する

◇ 目的は関わる人の立場によって変わることが多いので、それぞれの立場の目的も示し、全体の共通目的も考えるとより明確になります。

◇ 目的は、検証する際に重要な基準となります。評価検証を意識して目的の設定をしましょう。



③ 対象

学校や施設から要請された活動の場合は、活動が誰を対象としているものなのか明確ですが、コーディネーターなどが提案した活動の場合には、どの学年を対象にしたものかなどを明確にしておく必要があります。小学生の学年差は、一般的に思われている以上にあります。1学年違っただけでもまったく興味を示さなかったり、難し過ぎたり、うまく交流ができなかったりということもありえます。内容が本当にその学校の対象学年にあったものかどうか、教師と十分協議をすることが必要です。

とくにシニアボランティアの場合は、低学年との交流は得意かもしれませんが、高学年との交流の場合には尻込みをする方も数多くいます。事実、「自分には手に負えないのではないか」「授業の内容が難しくて何も手伝えることがないのではないか」といった声をよく聞きます。提案している活動がどの学年に適したものであるか、そしてどのようなボランティアに関わってもらうことがいいのか、十分に考えましょう。

また、活動がほかの世代グループの参加を伴うような場合(たとえば、老人ホームに行って交流するなど)には、相手のことについても十分な配慮が必要です。とりわけ、高齢者や幼児との交流の場合、「高齢者はみんなやさしくて子ども好き」というようなイメージを持たれる方もいますが、仮に若い頃はそうであった人でも加齢による身体的な変化や精神的な変化、また環境の変化などにより、子どもの声や子どもの動きがとても不快に感じる方もいます。また、幼児や小学生との交流では、子どもがお年寄りにどのように接したらいいかがわからず、ついつい乱暴に接するといったことも考えられます。

このように異なる世代と交流する内容の活動を行うときには、相手側の施設等の職員と十分に協議しながら、相手方の参加者の特性などを十分理解した上で、計画を立てることが重要です。



④ 時期

活動をいつ行うかは、学校や施設の予定の中で、またコーディネーターが提案する場合にはそうした施設の担当者と十分協議した上で、行われるべきであるということは言うまでもありませんが、同時に関わっていただくボランティアや地域の行事との兼ね合いなども考慮しなければなりません。

学校等では毎年、目標やテーマをもって学校教育を進めています。それに伴い、様々な授業や行事なども計画されていますので、いくら良い内容の活動を提案しても、年度内に実施できないことも多いということをコーディネーターは理解しておく必要があります。

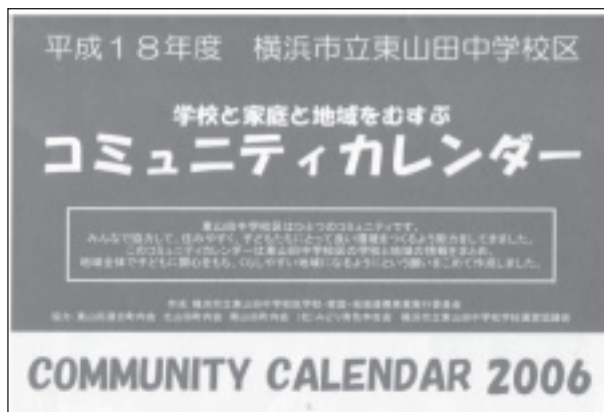
シニアボランティアについて、一般的に高齢者だから暇なのではないかと思われる方も多いかもしれませんが、今の高齢者は日常的に仕事や趣味、サークル活動などをはじめ、活発に活動をしています。そして、ボランティア意識の高い人であればあるほど、ほかにも多くの活動に関わっている傾向があります。

そのため、学校や施設の活動に協力してくれるシニアボランティアは、一般の高齢者以上に忙しい方だと理解した上で接した方がいいでしょう。家族の介護や孫の世話、また、時間がある人でも、高齢者の場合には生活のサイクルの中で、移動や活動の準備に関して若い人より多くの時間を必要とする場合があります。余裕をもった活動計画が求められます。

- ◇ 学校、園などの施設の年間予定表をまずは入手し、重要な行事を確認しましょう。地域の重要な行事なども合わせた自前の地域カレンダー（下記参照）をつくっておくと、より正確な計画を立てやすいと思います。
- ◇ 大きな行事の 1 カ月くらい前から、準備で授業が変則的になることがあるので、注意しましょう。
- ◇ 年度はじめや年度末の多忙な時期、運動会前後や卒業や入学シーズンの予定組みはできる限り避けましょう。
- ◇ 学校長が代わってしばらくは、すぐに新しい取り組みができないことも多いので、余裕を持って時期を設定しましょう。年度末近くに決まった来年度の計画は、うまく次年度に引き継がれるように資料などを準備しましょう。



■ 地域カレンダーの例 ■



横浜市立東山田中学校区
の様々な行事が記載され
たコミュニティーカレン
ダー

⑤ 場所

支援活動は、必ずしも学校や施設内だけで行われるとは限りません。学校近くの山、川、田畑、公園など自然の中で、また美術館、博物館、公民館などの公共施設、老人ホーム、幼稚園、保育園などの福祉や教育の施設などの中で、様々な場所で活動が可能です。さらに、学校やその他施設の中でも、どの部屋がもっともその活動に適しているのか、たとえば教室、図工室、理科室など、必要な材料や道具のことを考慮に入れて計画する必要があります。

一方、教職員が不慣れな場所、たとえば老人ホームに行って何らかの活動を行うような内容の場合には、その施設の担当者と事前に会って、活動の目的や交流する相手の状況などから、どこが一番ふさわしい場所とな

るのかを慎重に考えることが大切です。当然、子どもたちの安全や交流する相手の安全も確保されるような場所
でなければなりません。

ただし、あまり既存の場所にとらわれることなく、ユニークな場所の設定、活動の成果が最も効果的に出るよ
うな場所探しを心がけましょう。また、普通の教室でも、ちょっとした飾りづけなどによって、その場所の雰
囲気が変わりますので、工夫をしてみると良いでしょう。

シニアボランティアが関わる場合には、活動場所が参加するシニアにとって安全なのか、一定の配慮がなされているか
どうかの確認も必要です。元気だから大丈夫だろうと思いついては、禁物です。若い教職員等には何でもないことがシ
ニアボランティアにとっては困難なこともあります。もし、活動場所や通路にちょっとした段差がある場合、段差のないところ
を使用したり、注意を促すなどすると良いでしょう。また、長時間立っての学習支援を行うようなボランティアには、椅子を教室
の後ろに用意したり、保育園などでは子どもたちがシニアに後ろから飛びついたりしないように、園児などに事前
に注意をするなどしておくことも大切です。



4.2 ボランティアの役割

学校支援や子どもたちを対象にした活動を行う際、事前にボランティアの役割を明確にしておく必要がありま
す。とくに子どもたちの学習に関わる活動では、ボランティアが決して子どもたちの学習や安全を妨げることがな
いような配慮が必要です。

具体的に何をボランティアは行うのか、どのような体制で関わっていくのか、学校や施設と十分に協議した上
で、活動計画を立てます。しかし、ボランティアがあまりにも役割にこだわり、子どもたちとの自然発生的な交流も
遠慮してしまうようでは、ボランティア本来の楽しさを感じることもできませんし、子どもたちにとっても貴重な体験
やふれあいの機会を失うことになりかねません。

担当職員やコーディネーターには、ボランティアがルールを守りながらも柔軟に動けるよう、活動を観察する
中で個々のボランティアに積極的にアドバイスをしたり、ルールの再確認を促したりする役割があります。

シニアボランティアは、子どもや学校教育と長年接していないために、ときとして今どきの子どもとの接し方や、
学校教育への考え方に、大きなギャップを感じる場合があります。教師の児童への接し方、保護者のあり方、子ど
ものしつけなど、より厳格な教育を受けたシニアにとって、今の子どもへの教育には厳しさが不十分であると映る
傾向があります。このようなことから、シニアボランティアがどのような役割をもつのかを明示すると同時に、その
関わりの背景や期待されることなどについて事前に説明することが必要でしょう。その上でこそ、経験豊富なシニ
アならではの子どもへの接し方を通じて、授業や活動が円滑に進むのだらうと思われれます。

シニアボランティアから、「本当に子どもたちの役に立っているのだろうか？」という声がよく聞かれます。学校
や施設でのボランティア活動の多くは、単発的な関わりであったり、短い時間の活動のために教師や職員とじっ
くりと接する機会もなく、瞬間に終わってしまうことが多いのが実情です。だからこそ、そのような声を発するの
でしよう。

はじめてボランティア活動をするシニアはもちろん、継



続的に活動をしているシニアボランティアでもしばしば抱えるのが、このような自分の役割に対する不安感です。どのように学校から評価されているのか、子どもたちから評価されているのか、ということに関して、若い世代以上に気にされる傾向があるようです。こうした心情を抱えたままだと、継続的な活動が困難になったり、ちょっとしたトラブルが大きな問題に発展して、関係の悪化につながったりします。

そのため、コーディネーターは、担当職員や子どもの声が直接シニアボランティアに届くなどの工夫をし、ボランティアが大事な役割を担っているということを示してあげることも重要です。



- ✓ 活動や内容によって、「〇〇ボランティア」などと名称をつけると、子どもやシニアにも覚えやすいでしょう。
- ✓ ボランティアも、学校や施設の一員として認められるよう、活動のはじめに自己紹介をきちんと行うようにしましょう。そのような機会を学校や担当教師、各種施設職員、コーディネーターは設けるようにしましょう。
- ✓ 名札や、参加表、専用ファイルの設置、PTA 会報などでの紹介など、ボランティアの存在が学校や施設、地域で目に見える形で認識されるように工夫しましょう。



4.3 ボランティアの募集(リクルート)と選考(スクリーニング)

ボランティアの募集は、活動内容や時期などを考慮しながら行います。まず既存の活動をしているボランティアがいる場合には、その中から活動に協力可能な候補者に呼びかけます。各ボランティアの経験や関心、地域

などが基準になりますが、学校でボランティア活動のための交通費の補助等が可能かといったことなども含めて、事前にできる限り、多くの情報を学校から収集します。

体力的に負担が大きい活動などは、ボランティアの年齢や体力を考慮する必要があります。また、すべてのボランティアがすべての活動に合っている訳ではありません。過去の経験や実績がボランティアの選考にあたり大事な判断基準とはなりますが、新しい活動にボランティアを募集する際は、新たな視点でボランティアの選考を行うと良いでしょう。書類選考だけでなく、必ず候補者にインタビューを行い、人物像も含めて、活動に参加可能かどうかを判断します。

実際に活動をする際には、ボランティアの情報を必ず学校に提出しましょう。そして、たとえ活動の途中であっても、不適切な言動をするボランティアや、注意事項を守らないボランティアがいた場合には、彼らに対して厳格な態度で活動からの辞退を求めることが重要です。それも、コーディネーターの大切な役目です。

また、地域内にあるほかの学校でコーディネーターとして活動をされている人がいる場合には、そうしたコーディネーターとボランティア情報を共有することが有効です。より多くのボランティア情報を持つことは、より活動に合ったボランティアを選考することにつながるからです。積極的にコーディネーター同士のネットワークをつくっていくことが活動の質を高めるためには大切です。

ボランティア募集案内の例

算数の授業支援ボランティア募集についてのお知らせ

概要と主旨

第一小学校における算数の授業のお手伝いをしてくれるボランティアの方を募集しています。3年生と4年生の算数の授業において、先生のお手伝いをしたり、子どもたちが問題を解いたりするところでお手伝いをするという内容です。特に算数に関する専門知識は必要ではなく、小学生3-4年生の算数の内容が理解出来れば結構です。具体的に何かを教える立場での授業参加ではありません。授業中に、子ども達の学習を見守り、お手伝いをするという関わりであることをご理解下さい。1学年度を通した活動であるため、ある程度継続した参加が必要となります。身体的にも精神的にも多少負担が伴うことが予想されますので、何名かの交代制をとります。既に活動されているボランティアがいますので、しばらくは、先輩ボランティアと組みになって活動して頂きます。

以下の条件と注意事項をご理解のうえ、ご協力頂ける方、ご関心のある方は学校支援コーディネーター（〇〇）までご連絡下さい。詳しいご説明を別途させていただきます。

参加の条件

- 原則として、第一小学校区域に在住の方（一丁目、二丁目、及び徒歩15分程度の圏内）
- 平成22年4月から平成23年2月までの間、火曜日4年生の2時間目9：35-10：20AM、水曜日3年生の4時間目11：30AM-12：15PMのいずれかに、隔週もしくは月1回程度で継続した参加が可能であること。
- 上記概要と主旨をご理解ください。
- 心身ともに健康であること。
- 子どもが好きであること。

参加する際の注意事項

- 授業での指導方法や指導内容、子どもへの関わり方については、先生の指示に従うこと。
- 自ら中心となって活動しないこと。あくまでも子どもが授業の中心です。
- 子どものプライバシーに関わるようなことは聞かないこと。また、万が一聞いてしまった場合は、直ちに担任の先生に伝えること。
- 子どもを持ち上げたり、運んだりといった過度な身体的な接触は避けること。
- 授業、児童から、この活動を通して得た情報は、第三者に漏らさないこと。
- 授業中発生した問題については、自分で判断しないで、担任の先生に速やかに知らせること。
- 無理をして参加しないこと。病気などに罹った場合、事情により参加できない場合は、学校または、コーディネーターに連絡すること。

① ボランティアへのインタビュー

活動では、様々なボランティアやこれからボランティアとして活動しようとする人たちと接します。ボランティアといっても、その動機や目的はいろいろあり、特定の学校支援活動や施設でのボランティアに相応しいかどうかを面接して判断することは非常に難しいことです。

企業の面接と根本的に違うのは、相手と対等の立場であるという点です。コーディネーターは、これから活動しようというボランティアに対して、常に対等であるという意識を持つことを忘れてはなりません。経験を積み積むほど、面接の技術は向上していく反面、相手によっては「なぜ、そんなことまでこの人に聞かれなければならないのだろう？」と思われることもあるでしょう。客観的に事実を確認するということが重要ですが、相手のプライバシーの問題もあります。対等な立場である以上、相手が少しでも答えにくそうにしているようであれば、質問を変えるなど配慮しましょう。そして、何よりも相手が話しやすいような信頼関係をつくれるような話し合いを持つようにすることが大切です。

シニアボランティアへのインタビューの場合は、さらに注意が必要です。とくに何らかの身体的問題を抱え、定期的に通院や服用している薬がある、以前に何らかの病気にかかったのものでその後遺症があるなど、ボランティア活動には支障はないかもしれませんが、心配だという理由で、職員やコーディネーターにそうした事実を伝えてくる場合があります。

そのような話を聞いた場合には、大丈夫だろうと安易に判断せず、内容を正確に聞き取るなどして、必要であれば施設の長や専門家に相談することも大切です。足が不自由で何らかの歩行補助器具を使用している、耳が不自由で補聴器を使用している、視力に問題があるなど、高齢者の多くが抱える問題は、決して人ごとではなく、誰もが加齢とともに体験する問題であり、社会全体としても取り組むべき課題です。

高齢者がボランティアに積極的に参加しやすくする取り組みは、まさに私たちが住みやすい地域をつくることにもつながると認識することが大切です。



■ボランティアにインタビューする際のポイント■

■ボランティア候補者について知るポイント

- ① その人の経歴(職歴、学歴、ボランティア活動歴など)
- ② その人の持っている知識、技術、資格など
- ③ その人の持っている教育観
- ④ その人と地域の関係及び学校との関係
- ⑤ その人の性格や興味、趣味など
- ⑥ その人がどれくらい熱心であるか

シニアは、加齢とともに高い音が聞き取りにくくなります。このため、女性の声より男性の声が聞き取りやすいと言われています。また、語尾まではしっかりと話すように注意することも大切です。

■ボランティア候補者に聞く質問例

基本情報

- ① 今回の募集について、どのように知りましたか？
- ② いつから活動をはじめられますか？ どのくらいの頻度で活動できますか？
- ③ どのようにして活動場所まで来ますか？
- ④ 活動に関してどのような知識、経験がありますか？(専門性などが必要な場合)

補足情報

- ① ボランティアの経験と、その経験で良かったこと、学んだことを教えてください。
- ② ボランティアの経験で、困ったこと、良くなかったことを教えてください。
- ③ 今回のボランティア活動にどうして興味をもつようになりましたか？そこから何を得たいと思っていますか？
- ④ 今の学校教育や子どもについて、何か感じることやご意見はありますか？
- ⑤ 今回の活動で不安なことや気になることはありますか？

■ボランティア候補者に伝えるべきこと

- ① どうしてボランティアが必要なのかについての説明
- ② 活動の具体的な内容、またはどのような活動が存在するのかについての説明
- ③ どのように候補者の知識や経験が学校や施設の支援活動に活かされるかについての説明
- ④ 活動開始までのプロセスについての説明
- ⑤ 活動開始後の管理体制、連絡体制の説明

十分な説明をしても、質問は必ず出るものです。したがって、「先ほどお伝えしたとおり」「繰り返しになりますが」など、すでにいったという事実を相手に何度も伝えないようにしましょう。

- ◇ 知識や経験を前面に出さず、まずは情熱を持って語りましょう。そして、お願いしましょう。
- ◇ 単に「ボランティア活動」とせず、活動やボランティアに名称を付けましょう。
- ◇ ボランティア候補への説明は、必ず書面と合わせて説明を行いましょう。口頭だけの説明は誤解を招く原因となります。
- ◇ たとえボランティアが見つからなくても、無理にボランティアになってもらわないようにしましょう。
- ◇ 楽しい活動にすることを心がけ、ボランティアが孤立しないように気を配りましょう。



4.4 広報

可能な限り活動についての広報を行います。ユニークな取り組みの場合は、マスメディアの取材を依頼すること(プレスリリース)も考えられます。プレスリリースをする場合には、基本的には学校が教育委員会を通じて行うこととなっていますが、コーディネーターが学校の承諾のうえ、独自にプレスリリース等を行うことも可能です。その場合、内容について学校側と十分協議して行うことが重要です。活動終了後は、その活動の様子などを必ず写真などと一緒にまとめ、ニュースレターや報告書として、関係者やまた地域の人たちに紹介できるようにします。良い活動であればあるほど、その活動を広めたいものです。そのためには、活動がどのように準備されたか、どのような活動内容かを説明しやすいように、当日の様子を撮影するなど記録をしておくとい良いでしょう。

- ◇ 広報をすることによって、新たなボランティアの掘り起こしにつなげましょう。
- ◇ 広報の段階によっては、固有名詞を伏せる必要があるので注意しましょう。
- ◇ 被写体になる人がある場合は、必ず本人の同意を得ましょう。
- ◇ 広報作業は、活動を客観的に見るチャンス、スキルアップとしても重要です。



プレスリリースのポイント

1. わかりやすい見出しや副題で関心を引きましょう。
2. キーワード、重要な数などは、大文字にしたり、下線を引くなどしましょう。
3. 活動の概要は、記者の視点で、記事が書きやすいように工夫しましょう。
4. 社会背景など、注目されている事象などあれば、関連づけて説明しましょう。
5. リリースは、あまり早すぎても忘れられます。タイミングを考えましょう。

4.5 ボランティアの教育

活動開始前のオリエンテーションを含めて、学校や施設の支援を行う際には、必ず事前教育を行いましょ。それは、簡単な活動の流れの説明から、何度か専門的な研修を必要とする教育まで様々あります。教育の内容支援の内容に合わせて検討します。

このような教育を行うことによって、ボランティアがより活動の内容を理解し、活動がスムーズに行われるのはもちろん、子どもたちの学習にとっても効果をもたらします。活動中には、様々なトラブルが発生する可能性があります。トラブルを未然に防ぎ、余計な時間や労力を浪費しないためにも、事前の教育が重要です。

シニアボランティアを活用する場合には、こうした事前教育による十分な準備が必要です。授業支援などの活動の場合、シニアボランティアの役割や時間配分についての注意点、子どもとの接し方などについて、丁寧に説明することが必要です。このような事前教育を行う場合には、できる限りわかりやすい資料を用意します。過去の活動の様子写真を提示したり、先輩ボランティアに体験談を話していただいたりするのもいいでしょう。こうした資料をボランティアがきちんと保管し実際の現場で活用されるためには、何枚もの紙にバラバラに印刷して渡すのではなく、ハンドブックのような冊子にしてその活動上、必要なことをまとめたりすることも効果的です。

その際、ハンドブックの大切なところを説明する際にはマーキングをしてもらうように促したり、覚えておいていただきたいところは敢えて空欄にして文字を埋めてもらうなどすると、より記憶に残りやすくなります。

- ◇ ボランティアへの教育は、スクリーニングも兼ねています。教育によって、誤解やトラブルを防ぎましょ。
- ◇ 活動の主旨や目的を明確に伝えましょ。そのためにも、わかりやすい言葉でつくった資料を用意ましょ。
- ◇ 一方的な説明ではなく、ワークショップを交えたり、ボランティアがその活動を理解するためには何が必要かを考えて教育の機会を設けましょ。
- ◇ 先輩ボランティアがいる場合には、積極的に新しいボランティアの見守りや指導をお任せましょ。



学校へ行くときには

① 学校を訪問するときには、事前に必ず連絡を取りましょう。

相談にのってくださる窓口は教頭先生(副校長)です。
学校への連絡は、事前にFAXにて用件を伝えておくスムーズです。

② 事前に、学校への入り方を確認しておきましょう。

校舎の構造や警備体制は、各学校で異なります。

③ 学校にとって、私たちは「部外者」です。名札・上履きを必ず携帯しましょう。

学校は子どもたちの安全確保から、玄関口に来校者が氏名・所属・用件などを記入するノートや学校指定の名札が置かれています。職員室への声をかけましょう。

④ 訪問時のマナー

- ・ 時間厳守
- ・ 携帯電話のスイッチを切る
- ・ 校舎内の廊下・教室等での私語は慎む
- ・ 許可なく撮影をしない
- ・ 訪問の目的以外の話題を出さない

⑤ 学校で知り得た秘密や情報は、外で話してはいけません。

⑥ 学校は授業など予定通りに進まないことがあります。予定していた日がキャンセルになることもあります。

学校支援ボランティアのところがまえ

- ① 学校支援で知りえた個人情報絶対にもらさないようにしましょう。
- ② 子どもの権利を尊重し、子どもの声に耳を傾け、どの子にも公平に接しましょう。
- ③ 子どもの視点になって、子どもとともに自らも学びましょう。
- ④ 学校や先生の考えを理解し、ともに子どもの教育を支援しましょう。
- ⑤ 政治・宗教・営利目的での活動は行えません。
- ⑥ 学校・教職員に提案や改善案があれば、コーディネーターに相談しましょう。

■シニアボランティアが学校や施設に行くときの注意■

- 学校や施設のスリッパではなく、自分が履きやすい上履きを持って行きましょう。
スリッパはすべりやすく、転倒する可能性も高いので、踵のある上履きを用意しましょう。
※ただし学校の上履きは、児童の上履きと間違える可能性があるため、自分がわかりやすい物を用意しましょう。
- 校内や施設内での移動を伴う場合には時間に余裕をもって集合時間や活動時間に行きましょう。ただし、シニアは余裕を持ちすぎる傾向があるので注意しましょう。
- 荷物はなるべく少なくして、自分が活動する教室や部屋のわかりやすい場所に保管しましょう。また、忘れものをする可能性もあるので、持ち物には名前を記入したり、名札をつけたりしましょう。
- 体調には、十分注意しましょう。とくに運動を要する活動では、血圧などに十分注意します(第3章参照)。体調が悪いときには無理に参加せず、施設や担当者に連絡しましょう。また、疲れた際には、遠慮なく休んだり、椅子を用意していただきましょう。
- 大きな施設は、乾燥しがちです。水分補給が十分に行えるように、飲み物を事前に準備しましょう。トイレに行く必要がある場合は、遠慮なく使わせていただきましょう。最近では、学校のトイレの洋式化が進んでいます。足腰が気になる方は教職員に尋ねてみましょう。



あおば学校支援ネットワーク新入生支援活動にて、児童の校外活動を見守るシニアボランティア

4.6 ルール遵守と危機管理

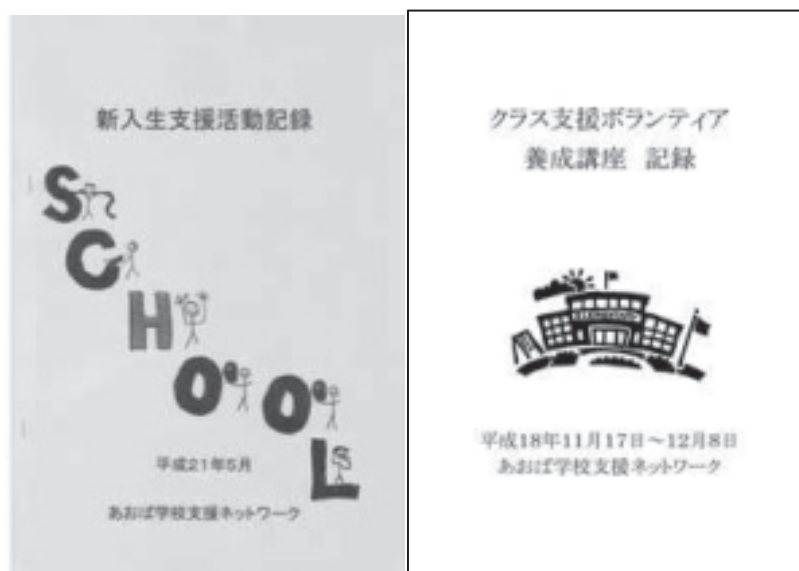
学校、幼稚園、保育園、児童館などの施設には、子どもたちと接する上で守らなければならない基本的なルールが存在します。子どもたちの人権を害さないのはもちろんのこと、子どもとどのように接するか、学校や施設をどのように使用するかなど、関係あるルールは、明確にしておく必要があります。また、ボランティアとコーディネーター、施設職員の連絡体制、ボランティア間の連絡方法、作業や情報の引継ぎ方法などのルールについても、できる限り事前にお互いに確認しましょう。

近年、個人情報の保護について、とくに学校現場では厳格な対応が求められています。子どもについての情報のみならず、先生や学校について知り得た情報は、漏洩させないようにしましょう。

こうした状況を背景に、学校からの希望として、学校支援に関わるボランティアには学校に通う児童の保護者やその親族がならないようにと要請されることがあります。また、あえて学区外のボランティアを希望する場合があります。こうした学校の要請については、ボランティアを募集する際に十分に配慮しなければなりません。

さらに、学校支援活動においては、そのほとんどが学校教育の一環として行われるため、活動中におけるボランティアや児童の安全についても事前に十分、担当教師と検討しなければなりません。とくに学校外に引率する支援活動や、実験、工作など道具を使用する活動などでは、児童の安全に十分に配慮すると同時に、関わるボランティアの安全についても考慮する必要があります。通常、児童は学校や施設の傷害保険の対象となりますが、ボランティアはそうした保険の対象外となります。ボランティアが学校支援活動に関わる場合には、何かあった場合の保障がどのようになるのか、事前に協議しておきましょう。また、ボランティアが安心して活動に関われるように、コーディネーターはボランティアを対象にした傷害保険についての知識を備えるようにしましょう。

シニアボランティアの場合、コーディネーターや担当職員は若い世代のボランティアより、様々な注意と配慮が必要です。第3章で示したように、活動中の突発的な事故への対応はもちろん、事前のボランティアの健康チェックなどにも配慮しましょう。



あおば学校支援ネットワークの活動で作成されたマニュアルや記録集

- ◇ ルールは、明確にし、書面にした上で、関係者で共有しましょう。
- ◇ 個人情報の管理は必要最低限のものとし、管理方法なども事前に協議しましょう。むやみに個人情報を持ち歩かず、書類や記憶媒体等の使用、インターネット上の情報の共有等にも十分配慮し、情報の漏洩が起きないように努めましょう。
- ◇ 現実的で、実行性のあるルールにし、必要であれば随時見直しをしましょう。
- ◇ 活動上で知りえた情報は、子どものことだけでなく、担任教師、学校や施設の経営に関することについても他言は厳に慎みましょう。
- ◇ 季節的にインフルエンザ等の感染性の病気の流行情報などは体力のないシニアボランティアに早めに知らせると同時に、十分な対策(予防接種の喚起など)と体制(急なお休みのバックアップ)などについても準備しておきます。
- ◇ 高齢者が子どもに対する愛おしさから頭をなでたりすることがありますが、宗教的、文化的にそれが不適切な行為と受け止められる場合があります。また、思春期にある児童、とくに女子の身体に触れることは誤解を招く行為となりえますので、慎みましょう。



4.7 ボランティアへの支援

担当教職員やコーディネーターは、必要に応じてボランティアの活動を支援します。活動の事前説明やオリエンテーションにはじまり、学校の担当教職員などの意見や要望にも配慮し、適切な支援を提供します。とくに活動の初期の段階では、ボランティアの活動中の様子を確認したり、定期的にボランティアから活動についてのヒアリングを行い、大きな問題が発生しないように注意を払います。活動の内容とボランティアが合わないことはありえることなので、ボランティアが精神的にも身体的にも活動への参加が負担にならないように気を配ります。

シニアボランティアの場合、参加が継続的かつ長期的になった場合、加齢とともに様々な機能の低下が現れる場合があります(第3章参照)。そんな中で活動をどこまで継続するかは難しい問題です。ボランティアなのだから無理のない範囲でやるべきなのは当然としても、ときとして活動に支障があるようなボランティアは参加すべきでないという声も聞かれます。学校や幼稚園、保育園といった子どもたちを扱う機関の場合、その教育等に支障が生じることは本来の目的にも合いません。

一方、シニアボランティアの活動をいかに継続的に支援するかはコーディネーターにとって大切な視点です。超高齢化社会の問題は今の子どもたちにも無関係ではありません。地域の高齢者が継続的に子どもたちに関わることによって、高齢者に対する意識や理解も深まります。教育的な観点からも、シニアボランティアの継続的な活動は意義あることなのです。

- ◇ ボランティアが気持ちよく活動できるよう、ボランティアだけでなく、学校や施設がどのようにボランティアと接しているかにも気を配りましょう。
- ◇ コーディネーターだけではすべてのボランティアに目を配ることはできません。先輩ボランティアやリーダー的ボランティアに、他のボランティアの支えにもなっていただくようお願いしましょう。



4.8 プログラムの運用と管理

学校での活動は、学校の管理下になるため、コーディネーターも多くの役割と責任を学校に委ねることになります。その他の施設においても同様に、それぞれの施設の長や担当職員の管理下にて活動が行われることとなります。コーディネーターや担当職員は、ボランティアが問題なく活動に関わっているか、また学校や先生から新たな意見や要望がないか、積極的に状況を把握していくことが必要です。

長期に渡る活動では、定期的にボランティアと学校担当教師や担当の職員による会議を開催し、活動の現状や意見などを出し合う機会が必要です。コーディネーターは、こうした機会において、ボランティアや教師の意見を出来る限り吸い上げられるように、ファシリテーターとして積極的に関わるのが重要です。

コーディネーターや担当職員は、実際の活動の様子を定期的に確認します。とくにシニアボランティアの場合は、身体的に活動に支障がないか、子どもたちの交流に不安な様子はないか、など十分な観察が必要です。とりわけはじめてボランティア活動に関わるような場合には、子どもとの関わりが思ったより難しいと感じつつも、無理をして積極的に関わるなど、シニアボランティアには負担がかかりがちです。また、寒い時期や暑い時期の活動などでは、無理がないようなスケジュールづくりや、改めて活動上での注意事項などを配布するなどします。

一方、継続的な活動の場合には、ボランティアがより主体的に活動に参加する意識を高められるようにするためにも、活動日誌をつけるようにすると良いでしょう。教室などの一角にファイルを保管し、その日の活動で気づいた点や行ったことなどを日誌に記録します。このような情報は、複数のボランティアが関わっている場合には次の人の活動の参考にもなります。

- ◇ 教職員やコーディネーターがボランティアのスケジュール管理を行っている場合には、ボランティアの条件に合ったものになっているか、公平な負担になっているかなど、常に注意しましょう。とくにシニアボランティアの場合には、身体的負担などにも考慮し、無理のないスケジュールづくりを心がけましょう。
- ◇ 学校や施設とボランティアの会議では、全員の意見が出されるようにファシリテーターとして、気を配りましょう。大事なものは、全員が意見を述べるのではなく、全員が言いたいことを言えたと思えることです。はじめて学校支援に関わるシニアボランティアは、思ったことを教職員の前でなかなか伝えられない傾向があります。担当者は、会議でもこうしたボランティアが少しでも何かを発言できるように配慮しましょう。



4.9 プログラムの財務

活動を行う際に必要な経費については、学校や施設と事前に協議しましょう。

基本的には、ボランティアによって行われるため、必要な予算は限られているはずですが、ボランティア保険、交通費、材料費、食事代など、学校や施設等がどこまで負担するのか、またボランティアは何を負担するのかなど、募集の際には明確に提示します。

なお、かかった金額の大小にかかわらず、経理記録を必ずつけましょう。報告には、このような経理情報も含めて開示するようにします。

4.10 ボランティアへの感謝

学校支援や施設の活動を行う上で、ボランティアが円滑に活動が行えるようにすることが重要である以上に、ボランティアが活動に関わることによって、その存在を認められ、感謝されることはとても大切です。

多くの学校の教師や施設の職員は、こうしたボランティアへの感謝の気持ちを子どもたちに表してもらおう工夫をしてくれます。もし、教師側にそのような考えがない場合には、コーディネーターから教師にお願いをしてみることも必要です。たとえば、活動の終わりに、子どもたちと一緒に給食を食べる機会をつくる、子どもたちが授業の一環で行う劇や運動会などに招待してもらい、活動の最後に子どもたちからボランティアへ感謝状を渡してもらいなど、いろいろなことが考えられます。

しかし、大事なのは、あくまでも子どもたちや教師たちの感謝の気持ちがボランティアに伝わることです。元気な子どもの声で「ありがとう」と伝えるだけでもボランティアは嬉しいものです。

シニアボランティアの場合には、一般のボランティア以上に自身の存在と子どもたちとの関係について意識して活動をしています。次の世代へ何か良いものを与えたいという強い気持ちが生きがいとなり、活動のエネルギーとなっているからです。



- ◇ ボランティア全員がもれなく感謝される機会のセッティングや方法を考え、教師や職員と準備しましょう。
- ◇ できる限り、物だけでなく、子どもたちから直接、感謝の気持ちを伝えられる機会を用意しましょう。また、その際はボランティアも何か一言、子どもたちに伝えられるように準備しましょう。
- ◇ 学校だよりや園だよりなどにボランティアの活動が紹介されたら、必ずその一部をボランティアにも渡すようにしましょう。
- ◇ コーディネーターも、ボランティアに感謝の気持ちを伝えることを忘れないようにしましょう。



4.11 プログラムの評価

実施した活動が結果的に良かったか、効果的であったかなどを評価することは、その後の活動にとって非常に重要な情報となります。

活動の計画における当初の目的が達成できたかどうか、評価と目的は表裏一体のものです。どのような評価の方法が相応しいのか、学校にも相談の上、作成しましょう。

学校では、ボランティアがどのように学校での活動に関わったかを必ずしも正確には把握してないことも多いので、コーディネーターは必ず、ボランティアの参加した時間や人数などをまとめて、担当教師や校長に報告しましょう。評価や活動の報告などは、学校や施設にとっても貴重な情報であり、その財産ともなります。あるいは、学校だよりや、各種報告書などでも参考資料として活用できます。

シニアボランティアの活動においては、世代間交流などの視点を取り入れ、子どもたちの意識がどのように変わったかをみたり、また子どもたちとシニアのふれあいの様子を観察するといった方法などが考えられます。学校と地域の連携がどのように進んだか、ということの評価するのは非常に難しいことですが、こうした子どもたちの意識の変化を捉えることにより、学校と地域の連携についてもある一定の評価が可能になります。

また、継続的にシニアボランティアに接することによって、子どもたちは長年にわたり高齢者の加齢について向き合うこととなります。ある小学校の先生は、高齢者が継続的に関わることについて、「児童は単発的に高齢者福祉施設に行って高齢者と接するだけでは、実際には高齢者がどのように変化していくのかを捉えることができない。したがって、シニアボランティアが継続的かつ長期的にボランティア活動を通じて子どもたちと接することにより、子どもは自然にどのように手を差し伸べればいいのかを学習し、身に着けていく」と話されたことがあります。長期的な評価をすることによって、プログラムの効果についてさらに深い検証が可能になります。

- ◇ ボランティアや児童の参加数など、数値的なものを必ず記録しましょう。
- ◇ 活動の開始前と後を比べ、どのような変化があったかなどを検証しましょう。
- ◇ 調査対象は、児童、ボランティア、保護者、教職員など幅広く検証しましょう。
- ◇ アンケートだけでなく、インタビューなども含め、深く効果を検証しましょう。



4.12 活動の応用性・普及性

自分のところだけ良ければいい、という考えでは、活動を広く認めてもらうことはできません。もし、活動が意義のあるものであれば、様々な場所や形で応用できるため、普及をはかることも重要です。

学校支援のコーディネーターは、一つの学校だけでなく、複数の学校のコーディネート活動に携わることもあります。一つの学校の効果的な活動がいかに他の場所や活動に応用できるか、ということも併せて考えることは、その活動の社会的意義や公共性をより明確にします。

以前より米国の助成金の申請書では、こうした応用性が重視されてきましたが、日本でも助成金申請書にこうした項目が出てくるようになりました。助成金が必要な活動においては、ほかの場所でどのように応用できるかと

いう視点が今後はより重視されてくると思われます。

シニアボランティアの関わりは、高齢者の社会参加と生涯学習活動という視点から、今後注目されることが考えられます、成功したプログラムをどのように応用し普及していくか考えるときに、シニアボランティアについても考慮していくことが求められるでしょう。

より幅広い層の地域のボランティアをいかに活動に取り込むのか、また社会的な背景や地域の課題の解決において、シニアボランティアの役割をどのように定義するかは、活動の普及や助成申請においても必要なポイントだと思われます。



■おわりに

この章でご紹介したことは、とくに学校現場で活動するシニアボランティアを想定して、職員やコーディネーターとしては、どのような点について注意すべきか、ということでした。

幼稚園、保育園、図書館、児童館、公民館、高齢者福祉施設などシニアボランティアが活躍する場所は数多く存在し、それぞれの施設で注意すべき点は異なりますが、学校現場で注意すべき点は、そのような様々な施設で展開される活動においても応用できるものと考えています。シニアボランティアの丁寧かつ柔軟な視点での活用を心がけて、ご紹介したポイントについて実践してみてください。

シニアが学校や子どもの教育施設、高齢者福祉施設などでボランティアとして活躍する機会は、今後ますます増加することが考えられます。

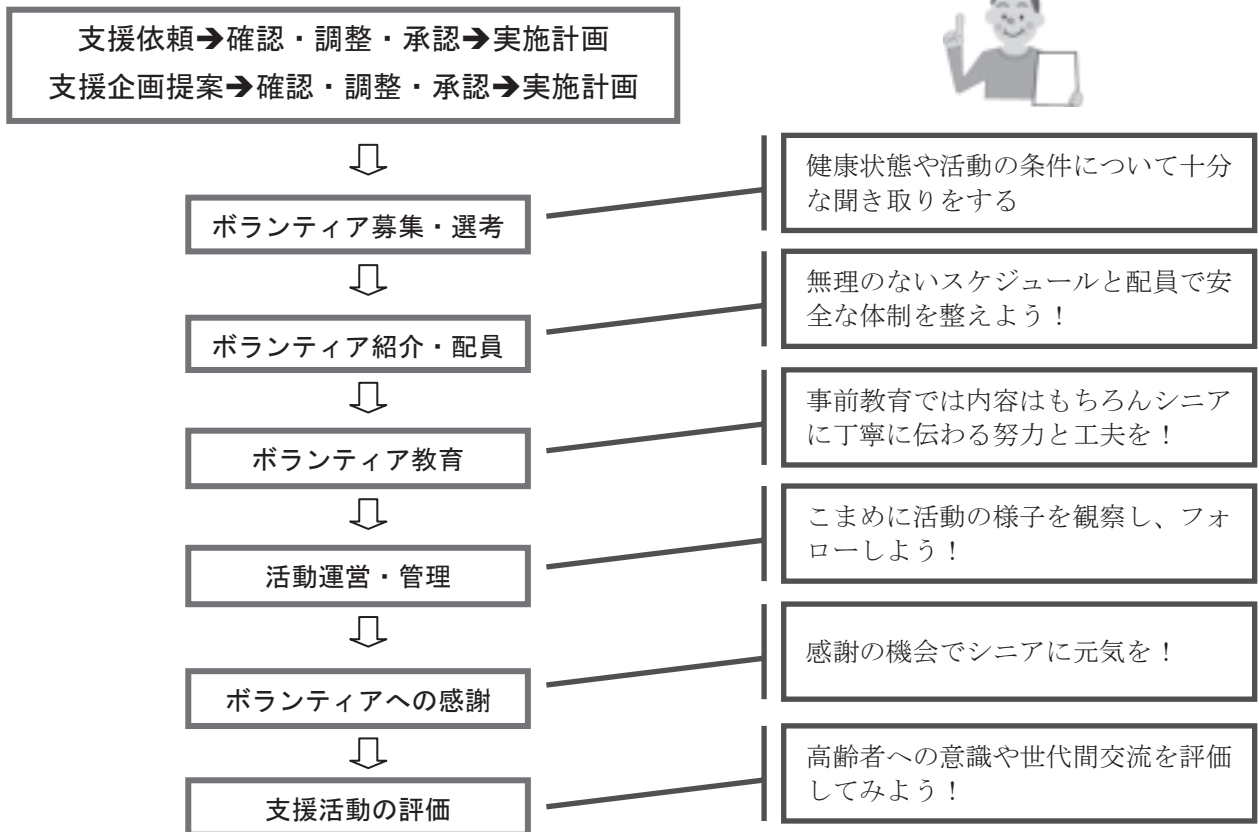
これまでは、ボランティアの年齢を意識するということはあまりなかったかもしれませんが、しかし、現実問題として、シニアがボランティアを続けることによって様々な対応が要求されるようになっていきますし、また年齢層の幅広いシニアを一般のボランティアと同じような意識でボランティアとして受け入れることが活動への理解不足や誤った行動の原因にもなり、場合によっては事故にもつながることがあります。

ボランティアを活用する立場にある学校、施設の職員やコーディネーターは、こうした状況に十分対応していくためにも、シニアの特性を十分に理解した上で、その受入れを行うことが重要です。

また、こうした点について配慮して活動を進めることは、ひいては活動の広がりにつながり、さらなるボランティアの獲得にもつながります。

「高齢者だから、ボランティアは遠慮してもらおう」という考えをもつのではなく、積極的に活用しましょう。そして、その適切な受入れの教育や対応と体制を整えることこそが、これからの学校や施設職員、コーディネーター役に求められることであると考えます。

支援活動の流れとシニアボランティアの視点



第5章 シニアボランティアの活動事例

■この章の目的

本ガイドラインではとくに、教育現場や子どもとの交流現場におけるシニアボランティアの活動を中心にこれまでご説明してきました。本章で挙げる事例は、そのほんの一部の事例ではありますが、ご参考にしていただければと思います。実際にシニアボランティアが活動している事例ですが、シニアボランティアが活躍している事例はほかにも全国に数多く存在します。

横浜市で学校支援活動を行っている「あおば学校支援ネットワーク」では、2005年より地域の小学校と地域のボランティアのコーディネーターや学校支援に関する講座を市民グループが実施しています。シニアを含めた数多くのボランティアを学校支援活動や子どもと関わる地域の活動に取り込んでいると同時に、そうしたボランティアを効果的に活用する講座・運営方法を確立しているのが特徴です。

木更津市の学校支援ボランティア事業は、1998年より木更津市教育委員会の主導のもとに「家庭、地域社会、学校・行政によるトライアングル子育て運動を推進する事業」として開始されました。「環境整備支援」「教育活動支援」「安全支援」の3領域があり、数多くのシニアボランティアが活動しています。本事業は、コーディネーターの設置やボランティア集会の実施など市・学校・地域住民が協働により継続させている点に特徴があります。

姫路・野里プロジェクトは、シニアボランティアによる学校支援活動が特色です。様々な授業支援のほか、遊びから登下校の見守りまでを行っており、まさにシニアボランティアと子どもたち、学校が一体となった取り組みといえます。参加するシニアボランティアの心身面に良い効果が認められていることも報告されています。

「りぷりんネットワーク」は、民間研究機関の研究事業としてはじまった、シニアボランティアによる絵本の読み聞かせの活動です。絵本の読み聞かせ活動を通じた、学校や様々な教育関連施設の支援と、子どもたちとの世代間交流が特色です。ボランティアが行う読み聞かせ活動に必要な絵本の選書から反省会までの一連の活動が、健康面の向上や仲間づくりにも良い効果をもたらしていることがわかってきました。

今後ますますシニアボランティアの活躍が期待されていますが、シニアボランティアの活動についてはまだ十分な知見がありません。活動上どのような取り組みや工夫がされ、どのような成果が上げられているのか、また失敗している場合にはどのような問題があったのか、といった検証を進めていくことがこれからの課題です。

「あおば学校支援ネットワーク」は、横浜市青葉区で学校支援活動を行っている市民グループです。2004 年度に青葉区役所主催で行われた「学校支援ボランティア・コーディネーター養成講座」の修了者有志の自主グループとして、2005 年4月に発足しました。シニアから子育て世代まで幅広い年齢層のメンバーが活躍しています。あおば学校支援ネットワークは、青葉区内の小中学校と地域のボランティアをつなぐコーディネート活動を中心に、子どもや大人向けの講座やイベントの実施、およびその他の地域のイベントへの参加を行っています。2008 年には、神奈川県内の青少年育成事業を行っている団体を表彰する「かながわ力 2008」において準大賞にあたる特別賞を受賞しました。

あおば学校支援ネットワークの活動は、学校支援のコーディネート活動のみならず、ボランティアに関わるきっかけとなる様々な講座やイベントを通して地域のボランティアを発掘し、学校支援活動にそうした方々を紹介していく、というサイクルを確立しているところが特徴です。また、コーディネーター同士が月に一回の定例会において、様々な事業についての報告を行うほか、各担当校の状況や活動を報告し、活動内容やボランティアの情報を共有しています。

2008 年に文部科学省の事業としてはじまった「学校支援地域本部事業」によって生まれた地域コーディネーターからは、「コーディネーターになったけれど具体的にどのような活動をしていいかわからない」「ボランティアの機会をどう探したらいいかわからない」といった声がしばしば聞かれます。

これに対し、あおば学校支援ネットワークは、コーディネーターのネットワークとして、区内の学校の情報やボランティアの機会について横断的に情報を共有することによって、幅広い学校のニーズに対応できる体制を整えています。こうした情報収集と実践活動への展開をもとにこれまで開催してきたコーディネーター養成講座においても、コーディネーターの効果的な活動方法や、その手順などについてのトレーニングを広く地域の方々を対象に行っています。



【主な活動】

- 学校支援のコーディネート活動
- コーディネーター養成講座・学校支援ボランティア講座
- 子ども体験プログラム
 - 週末を利用した自然・科学・アートをテーマにした体験教室
- 新入生支援活動
 - 小学校入学時の児童の授業や学校生活支援活動
- 図書ボランティア交流事業
 - 図書ボランティアの交流と図書室整備などについての研修
- サービスラーニング
 - 地元の大学の授業の一環としてサービスラーニングの場を提供



千葉県木更津市の学校支援ボランティア事業は、1998年に木更津市教育委員会の主導のもとに、「家庭、地域社会、学校・行政によるトライアングル子育て運動を推進する事業」として開始されました。この事業の目的としては、学校と家庭・地域の連携の強化および地域内での連携の強化、ボランティア活動に取り組む大人たちに触れ、自らもボランティア活動に取り組むことによる子どもたちの規範意識の向上が挙げられています。

学校支援ボランティア事業は、市内の全小中学校で実施されており、「環境整備支援」「教育活動支援」「安全支援」の3領域があります。「環境整備支援」には、植木や花壇の手入れ、教材教具づくり、学校の清掃などが含まれます。「教育活動支援」には、読み聞かせのような教科指導の補助、部活動の指導、道徳指導、ドリル学習、部活動などが含まれます。「安全支援」には、児童の登下校の際の安全パトロール、登下校の引率、プール指導巡視が含まれています。

たとえば、A小学校では、「環境整備支援」として、急斜面の草刈り、柵や机の改修、壁面の張り替えなどの作業を学校支援ボランティアが行っています。「教育活動支援」としては、週2回程度、午前の授業開始前に、低学年を対象に読み聞かせをしています。また、昼休みには、児童との遊びを目的としたボランティアサークルが活動しています。そのほかにも、昔あそびや戦争体験のような単発の行事が行われる際には、地域の高齢者が学校支援ボランティアとして参加しています。そして、「安全支援」としては、毎日の登下校時のパトロールが行われています。



学校支援ボランティアは、地域住民や保護者が中心であり、専門性がなくても「学校を支援したい」という思いがあれば、だれでも参加できます。登録者数は「安全支援」の領域で急速に増加しており、2011年現在では2000名余りが登録し、1600以上の活動が報告されています。交通費や謝金等の支給はありませんが、ボランティア活動保険(1人あたり200円)には、市の負担により加入できます。学校支援ボランティアとしての登録期間は1年間で、活動時間は1回あたり、2時間程度になります。学校側には教育委員会から一律に1万円の商品券が配布され、学校支援ボランティアの活動に必要な備品の購入などに使用されます。各学校では、学校支援ボランティアの活動や日程調整などの対応をする教員を「学校支援ボランティア担当者」として配置しています。また、学校と学校支援ボランティアの間の連絡係である学校支援ボランティアコーディネーターを設けることも定められています。学校支援ボランティアコーディネーターは、学校側が必要としている地域の人材を把握すると同時に、それに適した学校支援ボランティアの確保を主な役割としています。

運営に関しては、木更津市の学校教育課が主体となり、学校支援ボランティアと学校支援ボランティアコーディネーターを対象に研修会を年3回、学校支援ボランティア交流集会を年1回開催しています。2011年度も8月に開催され、市内の小中学校の管理職、若手教員、学校支援ボランティアコーディネーター、学校支援ボランティアを一同に集めた「熟議」では、学校支援ボランティアの課題とその解決策について白熱した議論が繰り広げられました。そのほか、広報誌(「広報きさらづ」「ボラン太のかわらばん」)を刊行しており、各学校の学校支援ボランティア活動を紹介しています。2002年度および2008年度には、市内の小中学生を対象に生活意識調査が実施してされており、その結果から小中学生の規範意識の向上が認められています(木更津市の子どもたちの規範意識・やさしさ・行動意～木更津発子どもたちの心を育てるための提案:2009年3月より)。

■姫路・野里プロジェクト

兵庫県姫路市

「姫路・野里プロジェクト」は、地域社会と小学校、そして近隣の大学の連携のもと、子どもの心身の健全な発育発達、および中高齢者の社会参加の促進を目的として、2007年2月より現在まで、兵庫県姫路市立野里小学校において実施されている「シニアボランティアによる小学校教育支援活動」です。



姫路市立野里小学校は、姫路市中心部・姫路城の北に位置し、校区は姫路城周辺の歴史的地域に定められ、2003年に創立100周年を迎えた長い歴史を有する小学校です。

シニアボランティアによる教育支援内容は、以下の通りです。

- 1)担当学年 :小学1年生から3年生まで ※1人のボランティアが1クラスを担当
- 2)日数 :1週間に2～3日
- 3)時間 :1日あたり2～4時間
- 4)主な支援科目:担任の教師の要請に応じて、国語、算数、図画工作、生活、道徳、体育ほか
- 5)その他の支援:担任の教師の要請に応じて、休み時間の遊び、掃除指導、校外授業に同行、朝の会・帰りの会への出席、一緒に下校ほか

シニアボランティアが支援する活動については、コーディネーターが調整しています(図13参照)。

2012年3月現在、59歳から78歳までの男女各3名がボランティアとして活動しています(男性はサラリーマン出身、女性は主婦です。教育に関する資格等は、問っていません)。

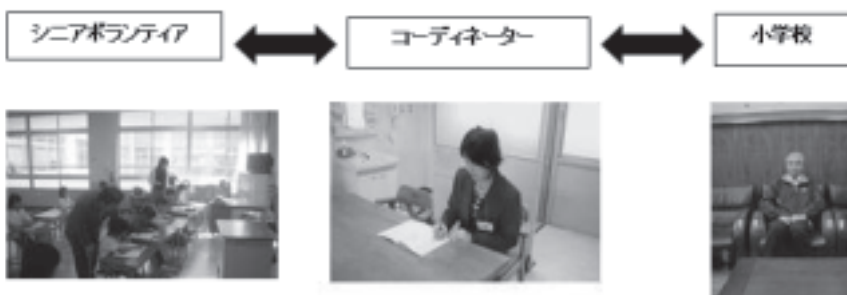


図13 コーディネーターの役割

事業開始から1.5か月後の2007年3月中旬に、シニアボランティアに対してグループインタビューを実施したところ、本事業への参加がシニアボランティアの「精神的満足感」や「社会的ネットワーク」の向上に結びついており、参加者の心理社会面に良い影響を与えていることがわかりました。



事業を実施してから1年後の2008年3月に、ボランティアと担任の教師に対してグループインタビューを行ったところ、1年間にわたる教育支援活動がボランティアの心身の健康に継続的に良い影響を与えていることがわかりました。教師の教育支援活動に対する印象は良好であり、学校業務の遂行(音楽、体育、生活、理科の授業等における準備と後片付け。計算でつまづく子への支援。発達障害児への対応。等)にも良い影響を及ぼしていました。子どもに対しては規範意識に良い影響を及ぼしている可能性が示唆されています。

東京都健康長寿医療センター研究所社会参加とヘルスプロモーション研究チーム(現東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム)では、厚労科研・長寿科学総合研究事業等の助成を受け、2004 年度から、子どもたちへの絵本の読み聞かせを主な活動としたシニア世代による学校支援ボランティアの養成に着手しました。



そして、シニアボランティアと子どもたちとの世代間交流が、相互にどのような影響を与え合い、どのような効果をもたらすのかを調査する先駆的研究、REPRINTS(Research of Productivity by Intergenerational Sympathy: 世代間交流による高齢者の社会貢献に関する研究)、頭文字をとって「りぷりんと」と呼ぶ)を開始しました。「りぷりんと」とは文字通り、「復刻版」を意味し、「一度は廃刊になった名作絵本が復刻するのと同じように、シニア世代が自らの人生に再びスポットをあて、その役割を取り戻し、コミュニティーの再生のために復刻を遂げてほしい」という願いを込めて命名されたものです。

2006 年度のパイロット研究事業終了後は、シニアボランティアが主体となり、自主運営の任意ボランティア団体「りぷりんと」として新たなスタートを切り、現在、中央区、杉並区、川崎市、滋賀県長浜市の 4 地域あわせて約 200 名以上の「りぷりんとボランティア」が 44 か所の学校や幼稚園、保育園などを定期的に訪問しています。また、2011 年度からは新たに認知機能向上も目的の一つとした絵本の読み聞かせ講座を大田区、豊島区、横浜市青葉区などで開催し、それぞれの地域において自主グループ活動や地域での世代間交流の実践活動を展開しています。高齢期に見られる「もの忘れ」などの認知機能の低下を予防するためには、知的活動を長期間継続的に行うことが重要です。絵本の読み聞かせは、まさに「知的活動」と「長期継続」の2点を満たしている活動と言えます。図14にあるように、絵本読み聞かせ実演の背後には、本番で上手に読むための練習があり、これが物語を憶えるための記憶力や、言葉がすらすらと出てくるための言語能力などを刺激します。さらに、なるべく良い絵本を選ぶために図書館に通うなどの知的活動があります。このような 1 週間の活動をグループのメンバー同士で進めていくことが継続の鍵であり、活動参加への強い動機づけにもなっています。



図14 読み聞かせの1週間

子どもたち・ボランティアさんの声

- ・ 読み聞かせはとっても雰囲気があって、面白かったです。優しさが温かく伝わってきました。すごく感動しました(小学生)
- ・ 僕たちのことを毎回ほめてくれてありがとう(小学生)
- ・ 小さいときは違った楽しみが湧いてきました(中学生)
- ・ 幼な子の輝く瞳に出会いました。そして、たくさんの可愛い友だちできました(中央区 74 歳女性)
- ・ 久しぶりの絵本の世界にひたつてのひときは「いやしの時間」です(川崎市 72 歳女性)
- ・ 子どもの心に深く訴えられるような読み聞かせができるよう頑張りたい(長浜市 73 歳男性)

本ガイドライン執筆者一覧

第1章 高齢者ボランティアの状況

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

こばやし えりか
小林 江里香

第2章 高齢者ボランティアの可能性と世代間交流の意義

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

やすなが まさし
安永 正史

第3章 高齢者の特徴

3.1 高齢者の身体機能に関する特徴

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

さくらい りょうた
桜井 良太

3.2 高齢期の認知機能

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

すずき ひろゆき
鈴木 宏幸

3.3 高齢期の心理とコミュニケーション

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

すずき ひろゆき
鈴木 宏幸

3.4 高齢者がかかりやすい病気と症状

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

ふじわら よしのり
藤原 佳典

第4章 シニアボランティアの活用

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

くらおか まさたか
倉岡 正高

第5章 シニアボランティアの活動事例

あおば学校支援ネットワーク

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

くらおか まさたか
倉岡 正高

木更津市学校支援ボランティア

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

むらやま よう
村山 陽

姫路・野里プロジェクト

兵庫県立大学環境人間学部

うちだ はやと
内田 勇人

りぷりんネットワーク

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

くらおか まさたか
倉岡 正高

編集協力

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

ふかやたろう のなかくみ こ おおほひろみ
深谷太郎・野中久美子・大場宏美

**本ガイドラインは、
平成 23 年度文部科学省委託事業
「社会教育による地域の教育力強化プロジェクト」における
実証的共同研究により制作しました。**

シニアボランティア活用のガイドライン

平成 24 年 3 月

編者 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム

発行 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

