News Letter　高齢者にやさしいまちづくりをともに考える　Vol.1（2024）

あなたなら どうしますか？

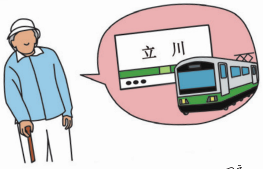
立川に
歩いて行ける
のかな？

おかしい……
家の中で倒れているのかな？

不法侵入
になるんじゃないの？！

20

あなたは小学生



自宅から武蔵引田駅に向う途中、杖をついた高齢の女性の方から『立川駅に歩いて行きたいのですが、どっちに行けばいいですか？』と声をかけられた。そこから武蔵引田駅までは歩いて10分くらいかかる。

Q　駅まで一緒に行く？

- Yes　一緒に行く
- No　一緒に行かない

02

あなたは小学生

回覧板を届けるために、隣に住んでいる一人暮らしの高齢者のお宅に行った。いつもはすぐ出てきてくれるが、今日はチャイムを３回も鳴らしても全く反応がない。
家の電気は点いていて、鍵も開いているようだ。

Q　様子をうかがうために ドアを開ける？

- Yes　開ける
- No　開けない

駅までまっすぐな道だし、
一人でも行けるかな？

**こんな状況について
日の出町のある小学校の子どもたちは授業で学び考えています
その授業とは…？**

「日の出町で高齢者とともに生きること」について 深く学び、考える授業です

高齢者の人生と心や体の変化を知る

高齢になると生じる心身(しんしん)の変化や社会的な状況の特徴について学びました。

高齢者 = 65才以上

同じ"高齢者"でも人によってちがいがあるよ！

身体キノウの低下

感覚キノウの低下

認知(にんち)キノウの低下

背中まるまる
歩くのもゆっくり 転びやすくなる

関節の可動性↓
背中に手が届かない…

体験してみよう

手ぶくろを２枚かさねて

① ビンのフタをあけてみよう！ ▽ ぎゅっと握れないから開かない

② 財布から小銭を出してみよう！ ▽ つかみづらい！！ 細かい動き難しい

③ ふつうの見え方 ▷ 老眼 ボヤけて見える／黄色いフィルムを通したように見える

認知症のある人の気持ちを考える

ドラマ教材(きょうざい)を視聴(しちょう)して、認知症の症状(しょうじょう)を学ぶとともに、認知症のある人の気持ちを知り、対応のしかたを考えました。

認知症の症状

- 中核症状：脳の機能低下(きのうていか)により起こる症状 ほとんどの場合は治せない！
- 行動・心理症状：性格・環境・心の状態など… 周りの影響を受けて現れる症状

ドラマ視聴

good編 ／ bad編 ミズエさんの気持ちを考えてみよう

	good編		bad編	
1 記憶の問題 忘れてしまう	ありがとう なぜ買ってくるのか考え、認める	こうちゃん（息子）の好きなバナナを何度も買ってくる	こんなにどうするんだ！ 理由を聞かず怒る	周りの対応で変わる！
2 見当識障害(けんとうしきしょうがい) 時間や場所が分からなくなる	声をかけて帰り道をメモして渡す	バスを乗りまちがえて帰り道が分からなくなる	…声をかけない	声をかけてくれたら… 不安にならず行方不明にならないかも
3 理解力(りかいりょく)の低下 理解のスピードがおちる	孤立しないように話をする	会話の内容についていけなくなる	孤立(こりつ)してしまう	周りの対応が変われば… 孤立したり気分が落ち込むことがなくなるかも

地域のいろいろな立場の人から話を聞く

地域の高齢者に関わる皆さんに学校に来ていただき、どのように高齢者の生活を支えているかお話をうかがいました。

地域包括支援センター 管理者 馬場さん

ご高齢の方たちは、小学生のみんなに元気よく挨拶(あいさつ)されるだけで笑顔になれます。だから、町で出会ったら自分から元気よく挨拶してほしいとお話ししました。後日、「実際に挨拶してみたら笑顔で返事があった！嬉しかった！」と聞き、わたしも嬉しくなりました。

カットサロンヤマダ 山田さん

カット中はたくさんお話しします。お店の外に「様子がおかしいな……」と思う方がいたら、声をかけるようにもしています。道に迷われた方のご家族に連絡し、到着(とうちゃく)するまでお店で待っていただいたこともありました。

困っている高齢者がいたらどう接する？を考える

子どもたちが、「まちで困った状況の高齢者に出会ったらどのように対応するか」のカードゲームを使って考え、話し合いました。

あなたは小学生

冬の朝８時頃、登下校途中でベンチに座っているスリッパ、上着なしの高齢者を発見。声をかけると「ちょっと一人でいたいの。大丈夫ですよ」とのこと。地域包括支援センターはまだ開いていない。

Q 担任の先生に伝える？
Yes 伝える　No 伝えない

助けが必要？

Yes派の意見
- 寒い中で薄着だと心配なので先生に言う

No派の意見
- 大丈夫と言っているのだからこれ以上言えない
- 近くにいる大人に声をかけた方がいい
- 家に帰って上着を貸してあげる

気になるポイントは？

選んだ理由や行動の内容の共有(きょうゆう)
気になるポイントの振り返り

あなたは小学生（孫）

おじいちゃんがケータイ電話を充電しています。次の日の夜、まだ充電をしています。おじいちゃんは「今さっきさした」と言いますが1回も外しているところを見ていません。

Q ずっと充電していることを言いますか？
Yes 言う　No 言わない

あなたは小学生

○○くん？

散歩をしていると近所の親しいおばあさんから「○○さん家の○○くんじゃないの？」と声をかけられました。あなたはそんな名前ではありません。

Q 親に連絡しますか？
Yes 連絡する　No 連絡しない

学習の「まとめ」として、
「高齢者がまちの中でどんな状況で困るのか？」
「どんな対応が考えられるか？」
をそれぞれが考えて
自分の「ひのでニンプロ」を作りました！

令和５・６年度　日の出町立本宿小学校で開発・実施

日の出町 と 東京大学 は、コラボして

「年(とし)をとっても日の出町に住みたい！」とみんなが思えるようなまちづくりの取り組みをしているんです！

日の出町 と 東京大学 の

高齢者にやさしい地域づくりをしよう！の覚書(おぼえがき)

この覚書は、高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる地域づくりを目指すことを目的としています！

前のページの授業もこの取り組みのひとつ！

この覚書をもとに、町民のみなさんに、「高齢者に対する意識(いしき)」「自分が老いることに対する考え方」に関する調査(ちょうさ)をしました。すると……

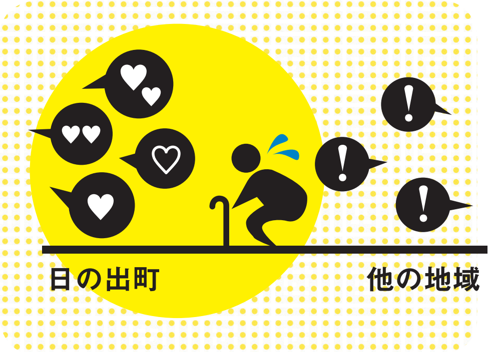
2023年8月　日の出町民 1,050 名を対象に実施

日の出町民の意識

特徴 1

高齢者や認知症のある人に対して、他の地域よりやさしいまなざしがある

認知症のある人への肯定的な態度の度合い



多くの人が「認知症のある人も周りの人と仲良くする能力(のうりょく)がある」「認知症らしい人が困っていたら迷わず手を貸せる」などの質問に、肯定的(こうていてき)に答えていました。

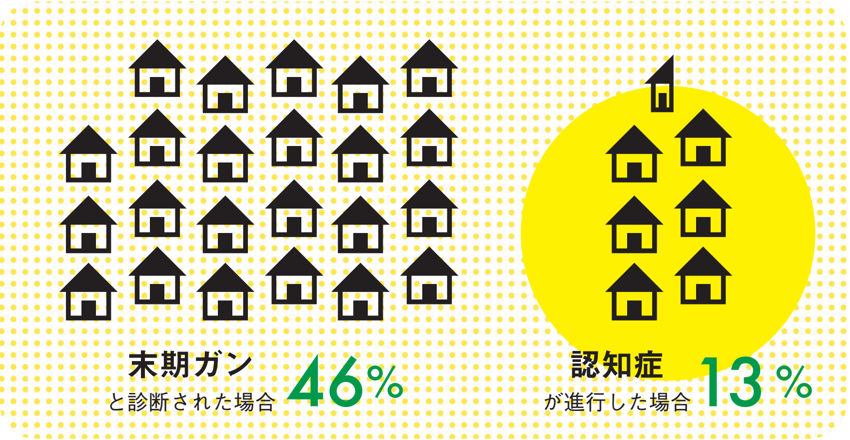
日の出町の人々は、ほかの地域よりも**認知症のある人への偏見(へんけん)なく、ともに地域で暮らしていこうという意識をもっている**ことが示されました。

日の出町民の意識

特徴 2

「認知症になったら、自宅では過ごせない……」と思っている人がけっこういるかも

自宅で過ごしたい人の割合



末期がんになったら約半数の方が**「自宅で過ごしたい」**と思うのに、認知症になったらそう思うのは 13%のみでした。

日の出町の人たちは、認知症のある人にやさしいのに
自分が認知症になったら、「自宅では過ごせない……」
と思っている人がけっこういるかも……と考えられました。

「認知症になっても、住み慣れた自分の家で過ごせる！」
とみんなが思えれば、
きっともっとこの町に安心して住みつづけられるでしょう。
そのために、一緒にできることとは、何でしょうか……？

みんなが安心して暮らせるまちをつくるには

いろんな人同士がつながる

例えば…

- 医療や福祉の専門家同士がもっとつながるようにする
- 町民がもっと専門家に相談しやすい仕組みをつくる
- 地域の中でサポートしあえる体制をつくる

高齢者にやさしい商品やサービスをつくる

例えば…

- 高齢者に配慮した（エイジフレンドリー）商品・サービスの開発をする
- エイジフレンドリー認証制度を検討する
- 高齢者にやさしいお店をデザインする

どんなまちにしたいのかを一緒に考え、学ぶ

例えば…

- ワークショップで目指したいまちの姿を考える
- 高齢者にやさしいまちづくり講座で学ぶ
- **小中学生が高齢者理解に関する授業を受ける**

日の出町では…

小学校６年間で「共生社会の中で生きる力を育てる」プログラムを開発！

各学年の学習内容を体系化したプログラムを作成し、実施します

目標
1 自分自身や他者を理解し、大切にする心を育む
2 他者（高齢者）に対して支援できる力をつける

5・6年生
1 自分と他者の価値観の違いを受け止める
2 高齢者とともに暮らすまちを考える

3・4年生
1 自分自身の良いところや価値観を見つめる
2 高齢者の心身の特徴を知る

1・2年生
1 自分と相手をほめるちからをつける
2 高齢者と知り合う

日の出町立大久野小学校で開発・実施予定

まちで困っている人に会ったとき、「自分でできる手助け」をできる人が増える！

高齢者になっても、認知症になっても、このまちで支え合い、安心して暮らし続けられる！

ともに生きる社会を
ともに考えよう

最後までお読みいただき、どうもありがとうございました。

日本は世界でもトップレベルの長寿社会（ちょうじゅしゃかい）。
今もどんどん少子高齢化（しょうしこうれいか）が進んでいます。

疾患や障がいがあってもなくても、
みんなが安心して、自分らしく暮らせる「共生社会（きょうせいしゃかい）」の
実現を目指すことが必要です。

でも、「共生社会の作り方」のマニュアルは、ありません。
国やほかの誰かが作ってくれるものでもありません。
地域に暮らしている人、一人ひとりが、
自分事として考え、自ら行動しようとしなければ、
社会が自然と変わることは難しいでしょう。

だから、私たちはまず、**日の出町民のみなさんと、**
「自分たちが暮らしやすい町ってどんな町？」「そのためにどうすればいい？」と、
一緒に、具体的に考えることから、取り組みを進めたいと思っています。

この日の出町の取り組みから得られた知見は、
国内外の他の地域でも活かせるかもしれません。
全世界の人が暮らしやすい社会が実現することを願いながら、
みなさんとともに、日の出町の未来を考えていきたいと思っています。

高齢者にやさしいまちづくりプロジェクトを代表して

東京大学大学院医学系研究科 健康科学・看護学専攻
高齢者在宅長期ケア看護学分野　五十嵐　歩

東京大学大学院医学系研究科 健康科学・看護学専攻
高齢者在宅長期ケア看護学分野
発行　2024 年 6 月
Mail　contact@nimpro.info

制作
編集　編集工房まる株式会社　西村舞由子
デザイン　ズアン課　スズキチヒロ
グラフィックレコード　goma graphic