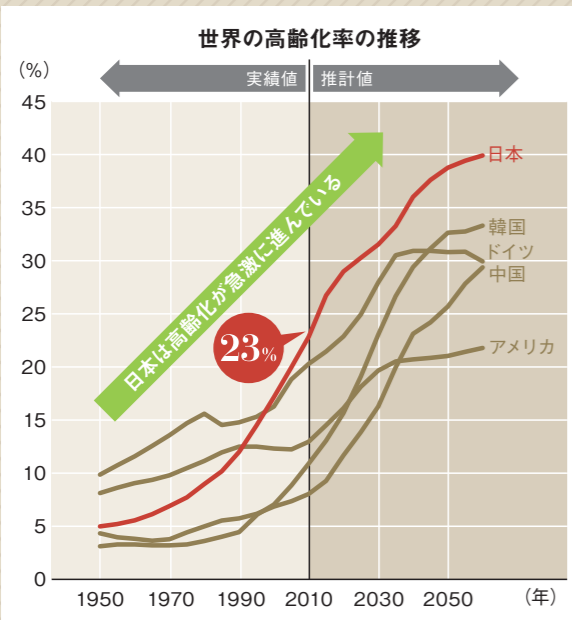




Community & Technology

大健 国康 長長 寿寿

前例のない速さで進む高齢化。二〇二五年には高齢者人口は約三千五〇〇万人に達するとも言われている。日本は世界に先駆け超高齢化社会に對峙しているのだ。しかし国はこれを逆境の中の好機ととらえ、成長戦略の重点領域の一つに「健康・医療」を位置つけた。医療・介護サービスの高度化、生活支援サービス・住まいの提供体制の強化、ロボット介護機器開発の推進等を計画している。連続企画「JAPAN ORIGINAL」では、今号から二回にわたり「健康長寿大国」と題し、「コミュニティとテクノロジー」の二つの視点から日本の「健康・医療」を特集。今後、世界各地で生じる超高齢社会の課題を先んじて解決する、日本発の「健康長寿社会モデル」の端緒を探る。



世界最速で進む日本の高齢化
日本の65歳以上が全人口に占める割合、高齢化率は1970年からわずか25年間で7.1%から14.6%に倍増。この数字は欧米と比較して群を抜く速さだ。そして現在、高齢化率は23.3%に達している。(出典：平成24年版高齢社会白書)

Community

「つながり」の中で、

豊かに暮らす。



「老い」とどのように向き合っていくべきかを考えるときに我々はその歪み、軋轢のただ中でことさら悲観的になり過ぎてはいないだろうか。しかし、そうではない。長く、健康で、豊かに生きる。長寿は本来喜ばしいことなのだ。

国際観光都市、鎌倉で自らのキャリアを観光ガイドに活かすボランティア。リノベーションによって生まれた高齢者住宅での新たなコミュニティの創造。そこで垣間見たのは「社会との連携」「ゆるやかなつながり」のなかで生き活きとした日々を送る現代高齢者の若々しさだ。六五歳以上を高齢者、七五歳以上は後期高齢者とする定義はもはや形骸化したといっても過言ではない。人類がかつて経験したことのない長寿大国となった日本。世界に誇ることのできる長寿社会のあり方、システムを模索する試みが始まっている。

健康長寿大国



鎌倉ウエルカムガイドは2008年に発足、これまで2回の公募が行われ、厳格な審査の結果、現在約50名が活躍している。丸野さん(右側)は2期生だが、現在、ガイドの代表を務める。「ガイドを始めてから健脚、健康になりました。屋外を歩くのに加え大きな声を出しながらガイドをするとスカッとするんです!」観光客によって興味の対象はそれぞれ異なる。渡辺さん(左側)は「歴史や建物の知識だけでなく、グルメ、ショッピングなどの情報も常に更新、メンバー間で共有しています」と語る。「それでも、鎌倉のちょっとした路地や裏道が大好きなので、つついそうしたポイントを探してしまおうですね」

鎌倉ボランティアガイドのスタッフは個々に考案、制作した「ガイド虎の巻」を携えて鎌倉の街を案内する。オリジナルのガイドツールは鎌倉を深く知ってもらいたい、この街を楽しんで欲しいという願いの賜物だ。



ゲストは寺社を見学しながら季節の草花等、興味を覚えたことについて次々とガイドに質問する。長谷寺でも名物のアジサイについて、色の違いや開花時期等の質問が飛び交った。(写真:長谷寺)



鎌倉市観光協会 鎌倉ウエルカムガイド

「鎌倉ウエルカムガイド」(KWGA)は、鎌倉市および公益社団法人鎌倉市観光協会が実施する鎌倉の観光・歴史・文化遺産等に関する養成講座を修了し認定された「鎌倉好き」のガイド集団。一期生募集には30名の定員に対し186名の応募があった。現在までに2回公募したがボランティア希望者は後を絶たない。メンバーは「おもてなし」の心で市内各所を案内することを旨としている。観光で鎌倉を訪れた外国人に対し、お薦め8カ所から2カ所を巡る3時間の半日ツアー、3カ所を巡る5時間の一日ツアーの他、希望に合わせてアレンジ可能なフリープランがある。日本の文化を象徴する歴史遺産巡り、海から山まで表情豊かな自然散策を通し鎌倉の魅力を伝える。現時点は中国語、英語、フランス語、イタリア語、韓国語、ポルトガル語、スペイン語での対応が可能。代表者の丸野さんは「これからはドイツ語、ロシア語によるガイドも目指していきたい」と意欲を語る。



長谷寺で外国人留学生を案内する丸野さん。大学からの依頼で留学生を案内することも多いという。

地域

で働く

Kamakura
Welcome
Guide
Association

外国語を駆使し、 鎌倉の魅力伝える。

どの表情にも活気と意欲が漲っている。「鎌倉ウエルカムガイド」(KWGA)の皆さんは海外から鎌倉を訪れる旅行者に鎌倉の街を案内する、鎌倉市観光協会公認のボランティアガイドである。現在五〇名ほどのメンバーがそれぞれ得意な七カ国語でガイドを買って出る。男女比は一对三、男性は定年を迎え第二の人生を謳歌する面々。アクティブシニアというよりパワフルエイジと呼ばれたくなる。

「鎌倉が好きなんです。その素晴らしさを伝え、相手に喜んでもらえることが嬉しい」と語るのは渡辺一弘さん七二歳。韓国人の友人ができたことを契機にリタイア後に韓国語を学び始めた。現在で

をその目で確かめる。
語学に対する興味、サークルとしての楽しみ、それぞれモチベーションに違いはあるが、根底にあるのはやはり「喜んでもらえる喜び」だ。帰国後にゲストから届けられるサンキューメールが何よりも嬉しい。誤解を恐れずに言うな

も韓国語に対する興味は尽きない。「ある人に物事は一〇年やらないとものにならないと言われ、今も勉強中です。ご案内する韓国人から教わることも多いんですよ」と笑う。韓国語を教える立場にも変わる言い回しや新しい言葉を知ることが楽しい。

代表を務める丸野光一さんは「ガイドするたびに自分自身、新しい発見がある。それが楽しいですね」と話す。鎌倉ウエルカムガイドは、ガイドに必要な知識、技術、マナーを専門家として完璧に身につけている。「メンバーは一年近くの養成講習で鎌倉の魅力や歴史、文化遺産、ガイドの心得などを習得します」。ガイドの一週間前には予定コースを実際に歩き、季節の草花、売れ筋の土産物など

らば「懸命にがんばる」といった空気が希薄なのだ。前提として自ら楽しむこと。それが無ければ相手と心から繋がりが、喜んでもらうことは難しいだろう。
鎌倉ウエルカムガイドに年齢制限はない。健康である限り続けていく、メンバーたちは口を揃えた。

団地を再生

団地を再生させ、人と地域を結ぶ。

新宿からJR中央線で約四分、東京都日野市の豊田駅に降り立った。昔ながらの建物と、店舗が立ち並ぶ気持ちいい町並み。大型商業施設、高層マンションの再開発も進む。ここで半世紀前に建てられた公団住宅の再生プロジェクトが始まっていた。民間事業者が既存建物をリノベーションし、団地の原風景を残しながら新たな息吹をもたらす。従来のスクラップアンドビルドとは異なるコンセプトで、多様な住み替えニーズに応えようとする試みだ。

一九五八年竣工の多摩平団地は「富士の見えるニュータウン・四〇万坪の緑の街」というキャッチフレーズに相応しい緑に囲まれ

た自然豊かな公団住宅。竣工当時、総戸数二、七九二戸、人口約一万人。四次募集では入居競争率一〇〇倍を超える憧れの的だった。しかし入居から半世紀を経て住戸規模や設備が現在のニーズに合わなくなり、居住水準の改善のため、一九九七年から建替えが始まる。今回の取組みは、建替えて空き家となった五つの住棟を残し、これを三区画に分割、それぞれ公募によって選ばれた民間事業者が独自の発想で建物を有効活用する。若者向けシェアハウス「りえんと多摩平」、菜園付き共同住宅「AURA 243多摩平の森」、そして高齢者向け住宅「ゆいまゆる多摩平の森」である。三区画を合わせて「たまむすびテラス」と名づけられた敷地内には街区全体を縫うように遊歩道が整備され、事業者間の壁を感じさせない開放感にあふれる。建設当時から残されたケヤキや桜などの植生が今も豊かに繁り、古き良き団地の環境を受け継いだ。若者から高齢者まで世代を超えた新たなコミュニティ創造のモデルケースとして注目を集めている。



たまむすびテラスは、昭和30年代に建設された住棟を活用しており、「低層の4階建てで空が広い」「隣棟間隔が広く屋外空間が豊か」という団地の古き良き部分、住み続けた人たちの記憶や歴史などを承継している。

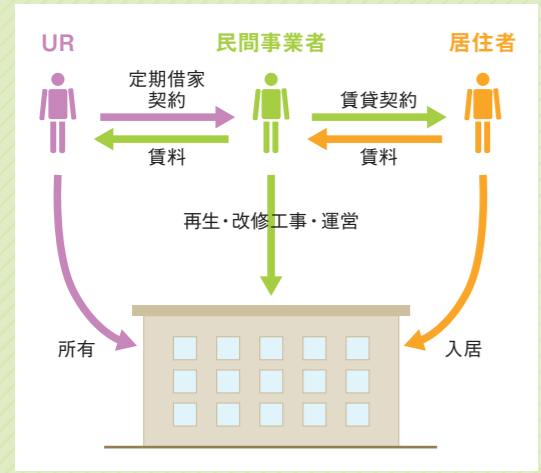
たまむすびテラス

民間事業者との協働で既存ストックを再生

独立行政法人都市再生機構 東日本賃貸住宅本部

都市再生機構（UR）は団地再生事業の一つの取組みとして既存住棟を有効活用しハードソフト両面で再生する実験的な試み「ルネッサンス計画」に取り組んでいます。多摩平団地では民間事業者の創意工夫を活かし、既存住棟をUR賃貸住宅とは異なる多様な住宅や子育て・高齢者向け住宅等として再生・活用することで、団地や地域の魅力を向上させることを意図しました。

今後の団地再生事業では、団地の存するエリアの特性、団地の現況、地域の整備課題等に応じた多様な事業手法を導入し、団地の再生・活用を図っていくこととしています。また今後の超高齢化社会における高齢者や若い世帯のニーズを的確に捉えて、リニューアル住宅等への改良、バリアフリー化への対応を進めつつ、さらに既存住棟を高齢者向け住宅に転換していくことや、より一層、民間事業者と連携したソフトサービス付加を充実させていく必要があると考えています。



たまむすびテラスの事業スキーム

各事業者は所有者であるURと15～20年の定期借家契約を結び、改修に関する設計、施工、事業の運営を担う。居住者は各事業者と賃貸契約を交わし入居する、というビジネススキームだ。

健康長寿大国

階段室を撤去したあとに新設したエレベーターと、住棟を貫通する廊下。いずれもバリアフリー仕様だ。廊下は居住者の「井戸端会議」の場にもなる。



ガラス張りで自然光が燦々と降り注ぐ空間は、地域コミュニケーションの場として各種イベントにも活用される。



「ゆいま～る食堂」では栄養士によってカロリーや塩分計算がされている定食が楽しめる。居住者ではなくても利用することができる。



隣接する小規模多機能型居宅介護施設「ぐり～んはあと」では要支援、要介護者向けに「通い」「泊まり」「訪問」の介護サービスを提供する。(写真：スタジオパウハウス・吉見謙次郎)



たまむすびテラス各棟の若者から高齢者まで40名以上が参加したお月見の会。餅つきやさくら祭りなども行い交流を深めている。(写真：(株)コミュニティネット)



若者向けシェアハウス
【りえんと多摩平】



南側の2棟はシェアハウスとして生まれ変わった。3Kの間取りを3分割し、単身者向けとして賃貸する。キッチンやランドリー、シャワーなどの施設は1階に集約。

菜園付き共同住宅
【AURA243多摩平の森】



最も一般的な賃貸住宅として改修を行った。3Kの間取りを1LDKに改装、子どもが小さい夫婦がターゲット。菜園や専用庭が人気を集めている。

高齢者向け住宅
【ゆいま～る多摩平の森】



事業期間を20年に設定、賃料は「月額払い」か「前払い」の選択可能。「前払い」を選ぶと事業期間が終わっても新たな費用負担なく(株)コミュニティネットの他住宅へ転居可能だ。

小規模多機能型居宅介護施設は、デイサービスを中心に泊まり、訪問介護を担う。居住者が介護を必要とした時、住まいのすぐ近くに介護の仕組みがある事が重要である。これらは街区内に限らず周辺地域全体にサービスを提供する。「ゆいま～る多摩平の森」を運営するのは、各地の高齢者住宅で多くの実績を残してきた(株)コミュニティネットだ。櫛引順子ハウス長と清水敦子広報室主任にお話を聞いた。「この住宅のコンセプトは設計段階から運営にいたるまで『参加型』がベースになっています」と話すのは清水主任だ。一昨年十月の入居開始一年以上前から約一五回にわたり入居検討者を中心とする懇談会を開催し、意見交換を通じてコミュニケーションを図った。「民間事業者が主体となった団地の再生事業は全国でも初の試みです。安全、快適に暮らすための工夫を入居検討の皆さんから寄せていただいたんです。何よりもそうした意見交換の場が新しいコミュニティを形成する上で重要な役割を果たしました。」

「参加型」運営が育むゆるやかなつながり
五棟のうち二棟が「ゆいま～る多摩平の森」。コミュニティハウスの壺番館、サービス付き高齢者向け住宅の式番館からなる。全六三戸は全て契約済み、六七名が暮らす。ご夫婦も入居するが、最も多いのは七五歳前後の女性単身者だ。既存の四階建ての建物は階段室を挟んで二つの住居が隣り合わせの構造だった。共用廊下がないことから床面積を最大限に活かすことのできる合理的なスタイルだ。しかし改修にあたり、高齢な居住者の利便性に配慮し、この階段室をすべて撤去、各戸の玄関前に床と通路、そこに繋がるエレベーターと階段を新設した。住棟の東側には二棟をつなぐように集会室棟と小規模多機能型居宅介護施設を増築した。木造の集会室は文字通りパーティーや会議に使われるだけではなく、コミュニティ食堂としても機能する。広場に面したガラス張りの室内は、自然光があふれるカフェの趣きだ。

サ高住に暮らす

たまむすび
テラス
【ゆいま〜る】
多摩平の森

施設ではなくあくまで住宅 自然な関係をつくる

事前の交流を重視したことが、入居後の絆を強固にしたという。もちろんUR、多摩平団地自治会の協力も受け、「地域で暮らす」という観点を大切にしてきた。居住者同士がつながりを深め、新しい街ができあがっていく。「これまでになかった高齢者住宅の新しいケーススタディをつくる、そこに『ゆいま〜る』の意義があるんです」と清水主任は話してくれた。

櫛引ハウス長は「生活コーディネート」として居住者のさまざまな声に耳を傾ける。「健康状態や生活状況に目を配ることは当然ですが、人と人、人とサービスを つなぐことが仕事です」と語る。体調を崩したときの対処方法や、



通路部分の書架には、居住者から寄贈された書籍や、木目込み人形、折り紙などの作品が並ぶ。

各種サービスを受けるための手続きなどを居住者に寄り添い、必要に応じて手伝う。「サポートというよりは『気付く』ことを心がけています。居住者の方にはそれぞれの『当たり前』があります。個々の暮らしのペースを尊重して、自然な関係をつくりたいと思っています」。必要以上に居住者の個性、プライバシーに触れることはしない。コミュニティは意識的につくるのではなく、自然と生まれてくるのが理想なのかもしれない。実際にここに暮らす居住者の方にもお話を伺った。「入居してから元気がなった」と語るのは高木計宏さんだ。「ここは施設じゃないんです。あくまで住宅。隣近所、周辺の社会とつながりながら普通



もともと「田の字型」に4部屋に区切られた典型的団地スタイルだったが、可能な限り余計な間仕切りを撤去、バリアフリーの広々とした生活空間を確保した。浴室やトイレ、水廻りは従来の約2倍のスペース。南東面の窓は採光に恵まれ、風通しも良い。緊急通報用のインターホンが備え付けられ、毎日の安否確認の仕組みもある。サービス付き高齢者向け住宅の基準を十分に満たすスペックだ。
(写真左:スタジオパウハウス・吉見謙次郎)



「ゆいま〜る」では「気まま喫茶」「お誕生日会」などさまざまなサークル活動、イベントが自然発生的に開催されるようになった。「居住者がそれぞれの経験を活かし『ハウス運営のお役に立てれば』と協力してくださる。何よりもありがたいです。居住者同士、居住者とスタッフ、地域に関わりを持った方がお互い気軽に声を掛け合える環境、雰囲気大切にしています」と櫛引ハウス長は語る。

大手建設会社を勤め上げた後、入居開始と同時に引越してきた高木さん。「ある講演会で『老後といえども今は子どもたちの世話になる時代ではない』という言葉聞き、一念発起。居住者みんなが助け合い、協力しながら楽しく暮らせる『ゆいま〜る』は理想的な住宅です」

に暮らしていける理想的な住まいです」。高木さんは入居前の懇談会にも積極的に参加。「引越しが済んだときにはすでに皆さん顔見知り。その安心感があったかった」と振り返る。「高木さんには案内書の発送作業も手伝っていただいたんですよ」という清水主任の言葉に「新しい街づくりに役立つことが嬉しいんですよ」と応えた。「集会所で卓球大会をやるろう、という提案があるんですよ」と櫛引ハウス長。清水主任が「あ、それだったら私がどこかで卓球台を探してくる！」と応じると、横から高木さんが「それなら私も参加したいなあ」と声を上げる。取材中も事業者、居住者の垣根を超え、にぎやかな笑い声が絶えなかった。



入居前、約一年半に渡って毎月開催された懇談会では、耐震性の確認や間取りに対する要望をはじめ、イベントやサークルの提案も寄せられた。コミュニティづくりはこの時から始まっていた(右/写真:株コミュニティネット)。それぞれの趣味を活かした「藍染教室」や、庭づくりの「グリーンクラブ」「図書部会」などの活動が今も頻繁に行われている(中・左)。

健康長寿大国

人と人、人と地域の つながりが 健康長寿社会をつくる。

再生



(写真左2点：スタジオパウハウス・吉見謙次郎)

冒頭に記した通り日本は高齢化の最先端を走っているが、今後はアジア各国でも高齢化が加速する。二〇〇五年に九・三%だった韓国の高齢化率は、二〇六〇年に三三・六%に達するという。これは日本を上回るスピードだ。高齢化は日本だけのテーマではない。実直で勤勉な性格、思いやりの心もてなしの精神。月並な言い方だが、日本人が美德とするこうした国民性から、長命を寿ぎ、健康に生き、暮らすための日本品質のスキームが生まれようとしている。その過程、成果を世界中が注目している。

水主任は「ゆるやかにつながること」が大切だと指摘した。櫛引ハウス長も、自立した生活、自然なつながりの重要性を強調する。「個人差があるので個々の入居者への対応の仕方は異なりますが、一から一〇まですべてにおいて手助けをすることは少ないんです。より気持ちよく暮らすため、横のつながりを強いものにしていく。そのためのコーディネートが私たちの役割です」。

今回の取材を通して頻繁に耳にしたのは「つながる」「役立つ」といった言葉だった。観光ガイドのボランティアを通して、サークル内の絆を深める。外国人観光客とつながる。全く新しいカタチのリノベーション住宅で、居住者同士が新たなコミュニティを育む。そこを拠点として地域社会、多世代と交流する。人と人、人と地域がつながり、当事者がそれぞれの役割を果たしながら暮らす様子からは、「健康長寿社会」の一つの理想的な姿が垣間見えてきた。

「鎌倉ウエルカムガイド」では、お互いの経歴を話題にすることが少ないという。丸野さんは「あくまでメンバーは今何をしているのが重要です。これを尊重し合うガイド同士のフラットなつながりも出来上がっています」と話す。自らの語学、知識、経験をボランティアを通して役立てたいという気持ちに変わりはしない。互いに尊重し、意思疎通、情報交換を図りながら、よりきめ細かい、質の高いガイドを目指している。

「ゆいまゝる多摩平の森」の清

暮らす



働く



右ページの人物が写る写真は長谷寺にて撮影