



# すみりんニュース No.79

編集・発行 公益財団法人住吉隣保事業推進協会  
編集発行人 理事長 友永 健三

公益財団法人住吉隣保事業推進協会 〒558-0054 大阪市住吉区帝塚山東5-6-15  
TEL(06)6674-3732 FAX(06)6674-3700 <http://www.sumiyoshi.or.jp/>

## (この号の内容)

- 2021 年度「人権のまちづくりを考える」住吉連続講座 記念講演会  
 どうする? どうなる? これからの地域コミュニティと地域の活動  
 / 帝塚山大学名誉教授 中川幾郎さん……………1-16
- 連載 Vo.3 けんぞうの視点  
 「スマホは私たちにとって良いものか悪いものか?~『スマホ脳』から学ぶ」/ 友永健三……………16-24
- 住吉隣保事業推進協会のうごき  
 理事会・評議員会を開催しました……………24  
 ご寄付のお願い・2021年度 賛助会員を募集しています!……………24-25  
 クレジット決済によりご寄付・賛助会費の納入ができます!……………25  
 活動報告「どっこい喫茶」「どっこい隊」「寿こども料理食堂」……………25-26  
 公益財団法人 住吉隣保事業推進協会さまざまな媒体で情報を配信しています!……………26

2021 年 4 月 24 日、2021 年度「人権のまちづくり考える」すみよし連続講座記念講演会を開催しました。

なぜ今、地域の自治が必要とされているのか? 今後どのようにまちづくりをすすめていけばよいのか? 帝塚山大学名誉教授であり、ご自身も豊中市内の自治会で班長をされている中川幾郎さんを講師にお招きし、地域社会の現状と課題、関係団体同士の連携「まちづくり」の順序、行政の支援、地域の元気・魅力アップの方法などについてくわしく学びました。参加者は、13 人でした。

当日の講座の内容は、住吉隣保事業推進協会のホームページから動画でご視聴いただけます。

(事務局)

## 2021 年度「人権のまちづくり考える」すみよし連続講座記念講演会 「どうする? どうなる? これからの地域コミュニティと地域の活動」

2021 年度「人権のまちづくり考える」すみよし連続講座記念講演会  
『どうする? どうなる? これからの地域コミュニティと地域の活動』  
日時: 2021 年 4 月 24 日 午前 10:00~12:00  
場所: すみよし隣保館 寿 3 階 大会議室  
講師: 帝塚山大学名誉教授 中川幾郎さん



# 「どうする？どうなる？これからの地域コミュニティと地域の活動」

帝塚山大学名誉教授 中川幾郎さん

## はじめに

私は、平松市政のときに大阪市から地域活動協議会をつくる設計をしてほしいということで関わっていました。橋下さんが地域活動協議会への移行をされたと勘違いされていますが、実は違います。平松さんのときに基本設計をして、橋下さんのときにゴーサインが出ました。ただ、そのとき、私どもは、「平成何年、何月に一斉に用意ドンというかたちでスタートするのはやめてください」と言いました。しかし、そのようにされてしまいました。平成何年何月までにやらなければ、現在、任せている地域振興会(当時)に出している補助金を一切撤廃するという話になり、ある種みなさんは、追い詰められて協議会を結成されたといういきさつがあります。それに対して私は非常に危惧しました。地域によって実情が違ふし、それをつくる、つくらないは住民自治の力でやることだから、団体自治が統制をかけて、上から命令することではない。住民自治というのは、住民による民主的な機運の盛り上がりによって成り立つものだから、やるやらないは自由です。ただ、もしやるのであれば、行政はこんな協力ができますという指針を示せばよいのであって、やれと命令するもんじゃないと私は非常に危惧しました。

その後、みなさんは、苦勞しながら全地域に地域活動協議会をつくられました。それはそれでスタートなので、今後は、どれほどより良い地域活動協議会にしていくのかということが大切です。今日は、そのようなお話をさせていただこうと思います。ちなみに私は総務省から合併アドバイザーに任命されたこともありまして、日本全国あちこち合併問題に関するアドバイスに行きました。そのようにお伝えすると合併促進派とみなさんは思われるかもしれませんが、私の態度は是々非々で、したくなければやめなさい、したいならおやりになりなさい。しかし、前門の虎、後門の狼ですよ、どちらに転んでもいい話ばかりではないということをお話してきたつもりです。「では、どうしたらよいのか？」と現場から言われます。それであれば、小さな自治体は、大きな自治体と合併する場合でも、住民自治協議会をつかって小さな自治体の良さを残すという作戦にしませんか、と話してきました。ですから最初は、このような総合型住民自治協議会を作るのは、小規模自治体(1万人未満)にむけた運動でした。それがだんだん都市部にも波及し、ついに大阪市は言うに及ば

ずですが、神戸市も現在動いています。堺市も動いています。私の暮らす豊中市も現在8小学校区が立ち上がったという話です。そのなかでもどのようにすればうまくいくのか、参考になるお話をしたいと思います。まずは兵庫県朝来市の取り組みを紹介します。

## 兵庫県朝来市で地域自治の取り組み例

私は十数年、このまちに関わってきました。朝来市を構成しているのは旧4町で、旧生野町、旧朝来町、旧和田山町、旧山東町です。山東町は、人口3,000人ぐらいで一番小さい町です。そのなかの与布土<sup>よふど</sup>というところに与布土地域住民自治協議会があります。そこは、総務省や国土交通省が住民自治のモデルだと言って、今や日本の代表選手みたいになっています。これは、非常に感慨深いです。その地域に住民自治協議会システムを導入し、どのような活動をしているのかを具体的にイメージしていただきたいと思って、写真を持ってきました。

## 地域住民の暮らしを地域で守る活動

### ○買い物支援活動

与布土<sup>よふど</sup>は、過疎の地域です。高齢者が多く、若者は数えるほどしかいません。そこでは、まず、買い物支援活動をはじめました。自動車を運転



できない高齢者が増えてきたけれども、近くにお店もありません。高齢者の見回り活動も兼ねて、買い物支援活動を2011(平成23)年にスタートしました。できることからはじめようということです。

### ○ミニデイサービス

それから高齢者の介護予防やふれあいの場づくり、高齢者の生きがいづくりを含めた支え合いの場づくりをしました。



例えば、お昼ごはんを食べたり、介護予防運動をしたり、コミュニケーションをとる場として、ミニデイサービスをはじめました。

### ○地域学童保育

学童保育も地域活動協議会、住民自治協議会が引き受けています。下校後、家庭で子どもだけで過ごすということが増えています。郡部でも



共働きが圧倒的に増えています。地域住民と交流しながら、地域で学童保育をする。つまり、学童保育に地域住民が入っていくわけです。おじいちゃんやおばあちゃんと一緒に遊んだり、何かしたりする、そういうことをしています。

### ○遊休農地の活用

この地域は、農業地帯なので、遊休農地を活用しなければなりません。遊休農地を活用し、都市部との交流、パート



ナーシップを結んでいます。兵庫県は南北交流が非常に盛んで、ここは尼崎と交流しています。尼崎の自治会や地域協議会と交流します。そのときに遊休農地を活用します。

### ○特産品づくり

もう一つは、特産品を作るということで、地域のお母さんやおばあちゃんが楽しみながら、道の駅などで売れる商品を次から次へ開発していま



す。地産地消からはじまり、農産物の販路の拡大もしています。今は加工品までつくり、6次産業化しています。今やここでついている米が、<sup>よふどまい</sup>与布土米というブランド米になっています。ここまでで約7、8年かかっていますが、つくろうと思えばできるんです。

### ○生涯学習講座

生涯学習講座もしています。趣味・教養・余暇の生涯学習ばかりではありません。特産品づくりにつながる学習です。例えば、マーケティングや知



的財産権を守る、商品の登録の方法などを全部ここで学べます。地域の課題に応じた内容がちゃんと学べます。

### ○指定管理・受託業務

公共施設を可能な限り指定管理者として受託できるようになっています。そのために行政側には、メニューリストをつくってもらっています。どの住民自治協議会であっても受託できるように、こういうものが指定管理で受けられますよというリストです。

### ○棚田復活事業→ブランド米づくり

棚田の復活も事業として行っています。保水管理やがけの崩落を防ぐだけでも大



変なので日本の棚田は次々とほろびつつあります。元に戻していく取り組みは大変ですが棚田の復活も都市との交流のなかで助けてくれる人を確保していきます。例えば尼崎の〇〇さんが何割持っている田んぼというように登録したりします。地元の人の田んぼばかりではなく、都市の住民も何割かも持っているような委託登録制度のようなことをしながら、復活させました。その米をもとにブランド米・<sup>よふどまい</sup>与布土米ができました。

### ○都市農村交流事業→農産物の販売ルート拡大へ

都市農村交流事業は、農産物の販路が拡大されて、高齢者の生きがいづくりになっただけではなく、子ども同士の交流にもなっています。これが非常に大きい。稲刈りも都市の子どもが来て一緒にして



います。

### ○地域福祉会議の開催→活動の輪を広げる

都市部においてはまさしく福祉ネットワーク、社会福祉協議会の校区委員会のネットワークと住民自治協議会とが合体するのは非常に有効だといわれています。いわゆる、包括支援センターと住民自治協議会のエリアが一緒になっていて、そのメンバーが協議会の理事會に入っているというのが理想的なスタイルです。ここでは、地域福祉会議により、色々な試みをしています。例えば、冷



蔵庫の中に救急キットを入れています。これを入れておくことによって、何かあったときに冷蔵庫を開ければすぐに救急キットが出てきます。その中に、おばあちゃんの血液型とか、治療記録とか、病歴とかいろんなものが入っていて、そのデータを見ながら救急隊員が、処置をしやすくなっています。緊急連絡先も入っています。

そして、地域支援マップもあります。地域ごとにこのおばあちゃんを助けに誰が行くのか、みんな決まっています。一人を複数の所帯が見守って助けるという約束になっています。お互い助けられたり、助けたりの関係になってくるのは当然です。これは、一人の人が地域のたくさんの人とおつきあいができているということです。顔と名前がわかりあえる関係がいかに大事かということです。これが非常に功を奏した事例があります。それは、長野県白馬村で局地的大震災があったときのことで、生き埋めになったお父さんと娘さんが救助されたのはこれがあったからです。マップの責任者がいの一番に駆け付けいたら、家がつぶれてお父さんと娘さんが、生き埋めになっていた。これはいかんということで、消防団や救急隊を呼び寄せて、非常に早く救出できたという話です。

### ○市業務の受託業務(コミュニティビジネス)

市からの業務受託は、別に法人格がなくてもできます。市の公園の清掃管理業務などです。その収益を住民自治協議会の運営費に充てます。こ



のようにすれば地域の収益にできます。また、かかわることで公共資源がたくさんあると気づくことができました。今まで、何かあれば役所や業者に言っていた。でも、そうじゃなくて地域に暮らす自分たちができることは、ビジネスとしてやる、そういったことがありうるということが見えてきました。民営化という言葉の中に企業への私的企業化ではなく、市民の経営化、市民営化というのが見えてきました。なんでも民営化と言え、大きな企業に任せたら良いというような感じがありますが、それは結果的に、賃金も法人税もよそに出ていきます。最終的な二次投資、波及効果は域内にとどまらない、外に行ってしまいます。域内還流経済をつくる工夫がここにあります。しかし、問題もあります。シルバー人材センターの仕事はどうなるんだということです。シルバー人材センターにお願いする仕事は地域住民自治協議会ができないことに特化すると、段々、交通整理ができていったようです。

### ○子どもの居場所づくり

子どもの居場所づくりも盛んです。野外活動もしています。運動教室も、自然観察会もしています。写真を見ると子どもが多いように見えますがこの子たちが地域のすべての子どもです。いかに少ないか。しかし、少ないけれど都会の子どもも交えて活動をする場面もあります。非常に子どもを大事にしています。



### ○ふれあい喫茶(高齢者の居場所づくり)

次は高齢者です。高齢者の居場所づくりとして、ふれあい喫茶を開催し、高齢者が来てコーヒーや紅茶を飲んでおしゃべりして帰っています。



これが良いのは、ここで安否確認ができることです。「今日は誰が来ていない」、「どないしたんやろ」、「ほな帰りにのぞいてみるわ」、「熱出して寝込んであったわ、えらいこっちゃ」となるわけです。

このようなイメージです。堅苦しいことを言わなくても写真を見ていただければ全ての世代、そして性別も農業者もそうでない人も生き生きと生きているということがわかると思います。では本論に入ります。

## 1.地域社会の最重要主題、それは?

### 防犯機能と防災(減災)機能、そして地域福祉

この地域社会の最重要主題となってきたのは何かというと、一番大きな課題は災害です。上町断層がいつ動くのか、南海大地震が襲ってくる可能性は80%を超えたといわれる現在の状況にあって、一番怖いのは大災害です。その災害に対して、どれくらい太刀打ちできるのか。また、もっと日常的に言えば犯罪です。犯罪に弱い町、それを何とかしていきたい。それが地域社会の最重要課題だと思います。

防犯機能と防災(減災)機能、そして必ずくっついているのが地域福祉機能だと思います。住吉でも冷蔵庫に救急キットを入れているそうですが、それは良いことです。もう一つ頑張っていただけないかなというのは地域の見守りマップ、見守り名簿です。見守り契約づくり、これができるかできないかだと思います。

ます。住吉は、昔からの活動の歴史もあるし、顔も名前もわかりあえている人が多いので、それだけ防災機能や防犯機能は強いと思います。ところが都会で、移り住んだ者ばかり集まったというところではそれはなかなかできません。つまり顔も名前もわからない、隣の人は何する人ぞ、という状態になるとどうなるかという、大災害が起こっても誰もお互いを助けようとして動けないのです。

### (1) 阪神淡路大震災と東日本大震災では

阪神淡路大震災のときに、芦屋の高級住宅地で、前の家が壊れている、自分の家も壊れている。その前に<sup>ぼうぜん</sup>呆然と立っている壊れている家の持ち主の姿が写真に残っていました。<sup>ぼうぜん</sup>呆然と数時間立っていたそうです。あれだけひどい揺れだから<sup>ぼうぜん</sup>呆然としてしまうのもわかりますが、前の家の人は大丈夫かなとか、「お宅生きてまっか、大丈夫でっか？」と声をかけられなかった。ところが長田区の菅原商店街は、あれだけの猛火に焼き尽くされたにも関わらず焼死された人はさほどいませんでした。死亡率がそんなに高くありませんでした。ということは、生き埋めになっている人が早期に救出されているんです。「どこどこのおっちゃん、おばちゃん、見えへんぞ」となり、必死になって助けた。だから、ニュースとしては大変だったと聞いていますが、全員焼け死ぬということにはならなかった。なぜか、顔も名前もわかっているから行動しやすいのです。顔も名前も知らない同士だと大変な状態になっていても「お宅生きてはりまっか」と言いにくい。知らんけどぼーっと見ているしかできない。これはいくつかの研究成果としても報告されています。つまり今日のテーマは顔と名前を知りあえている社会をもう一度つくりなおそうということです。これを面識社会の再構築と言います。

面識関係があるということは社会の安全装置であるということです。隣は何する人ぞ、私のことは放っという、プライバシーや口出しせんというというのはその人自身が自分で自分を自衛するしかないということです。大震災が起こってぐちゃぐちゃになってドアも開かなくなってでられなくなって火の手が迫ったとしても、私たちはその時助けに行くことができないかもしれない。そんなときでも自分で助かる方法を今から考えておいてくださいね、ということなんです。冷たいようですが、そうなります。それが嫌だったら、常日頃から顔や名前がわかるようにあいさつし合う、「おばあちゃん、今日、なんか食べたいもんがあったら買って来るよ」、「一緒に行こか、それとも私が買ってこようか」というような関係があることが安全なんです。このことが阪神淡路大震災と東日本大震災でもはっきりしました。

### (2) 奈良西警察管内小学生誘拐殺人事件から

また、ある事件を通じても考えることができます。奈良西署管内で発生した有山<sup>かえで</sup>楓ちゃんという小学生が白昼堂々と新聞販売員の運転する車に連れ込まれてその日のうちに乱暴されて殺されたという事件です。しかもその道には10人も20人も人が通行していました。その道で車に連れ込まれて誘拐された。なぜこんなことが起こるのか。面識関係がなかったからです。

風景としてみんな見ていたんです。「あれは、どこどこちゃんの娘さんちゃうの？ 車に乗っけていきよった」という目撃者は一人もいませんでした。目撃者として証言したのは全員同級生です。付き合いのない人間の動向は、記憶に残りません。いくら人間がたくさん歩いていても、防犯抑止力にはなりません。人出が多いから犯罪が起こらないとはならない。もちろん人出の違いによって犯罪が起こりにくいこともありますが、人手が多なくてもそこに面識関係が存在する人がいなければ、犯罪は防げません。そのことがはっきりしたのがこの事件です。

### (3) 都市部、郡部ともに急速に崩れていく地域社会は犯罪を防げるか？

都市部、郡部ともに急速に崩れていく地域社会は犯罪を防げるか？防げません。都市部は文化的には、崩壊していつていきます。個人主義化、大家族で暮らさない、過剰なプライバシー意識。もちろん個人情報は大事ですが、信頼し合っている人間同士の間においては、個人情報は共有化されていかないといけません。プライバシーは、段階的なものです。私の家には、息子も住んでいて、孫も時々来ます。全部オープンかという違いがあります。息子の部屋に勝手にノックもせずに入ると怒られます。家族でもプライバシーはあります。その反対に、例え、他人であってもプライバシーの共有はあります。その許し合ったプライバシーの共有ができる面識関係をつくり、その人間関係のネットワークの中で、助け合い、見守りネットワークができていきます。それをしなければ、いくら民生委員に災害時の要援護者リストを渡していても民生委員さんは困るだけです。

### (4) 民生委員が預かる火災時の要援護者名簿は、災害時にどれほど役立つか

さあいよいよ水害がやって来たとき、そのときに「えらいこっちゃん、民生委員さん、あの要援護者リスト持っているんだから助けに行ったってな」と言われて、いけますか？行けるわけありません。多いところは、1人10件ぐらいいは持ってます。名簿を持って

いるだけで、行けるわけがありません。宝の持ち腐れです。それではどうしたらよいか。その名簿をもとに、民生委員が管理・監督しながら要援護者のネットワークをつくり、いざとなったら、こういうふうに動いてねと約束しておく。そうでないと実効性を発揮できません。だから地域活動協議会の一番大事な役割は、命を守るという仕組みをつくることです。犯罪から人びとを守る、災害から弱いものを守る、それがまず大事です。このような団体自治（役所）、地域の住民自治（地域）の関係を今改めて問い直す動きが全国的に起こっています。

## 2. 団体自治（役所）と住民自治（地域）の関係を改めて問い直す （1）全国の自治体の 2 割近くが、住民自治の再活性化と強化に向かい始めた、それはなぜか

全国には、全部で 1700 の自治体・市区町村があります。そのうちの 300 近い市区町村がこのような住民自治協議会づくりをスタートさせています。別の言葉で言うと、「小規模・多機能自治」システムといいます。このように全国各地で、防衛・自衛をしていったのはなぜでしょうか。実は、ここにはずいぶんつらい実情があります。役所が新自由主義的なニューパブリックマネジメントなどという行財政改革を進め、そのなかで職員を減らす一方、財政的にも効率性を追求して予算を削りまくりました。そして、いわゆる粘りがなくなりました。特に大災害に対処する能力を失いました。住民を守るためには、行政と住民が手を合わせながら、新たにネットワークと信頼関係をつくらない限り、もう守れないということを宣言しています。

今までのように、何かあったら「役所の責任や」、「役所がやればええねん」と言っていた時代は終わりです。これは高度経済成長時代のパイのぶんどり合戦のなごりです。もう、ぶんどれるパイはなくなっています。むしろパイをぶんどれば誰かのパイがなくなる、ゼロサムゲームにはいつてしまっています。

行政の予算も国が放漫行政なので、これ以上、地方交付税交付金は増えません。1991（平成 3）年か 1992（平成 4）年の職員数を全体で、指数を 100 とするならば今は 72% ぐらい落ちています。職員数が減っています。その減ったところを非正規雇用の職員が補っています。短時間雇用、パート雇用、臨時雇用です。そういう意味で行政の雇用の内容も劣悪化しています。職員がみなさんの命を 365 日 24 時間支えるだけのセーフティネットはもうなくなりつつあります。だったら、文句ばかり言っても仕方ありません。住民自治と団体自治が団結するということまで追いつめられています。悲しい現実ですが、これを政治に利用しようとする勢力もあります。コミュニティの

再編成は家族主義をもう一回復活させる、というようなことで、選挙地盤の安定的な地固めになると捉える政治家もなきにしもあらずです。一時、コミュニティ基本法を作り、国会に上程するという話もありました。我々は猛反対しました。家族もコミュニティも自分たちで決めるものであり、法律で決めるものではありません。法律で決めるのは民法だけで十分です。個人や家庭内の自治の領域に政府や役所が口を出すものではありません。創意工夫してつくっていくべき領域だと反対しました。

そのような住民自治と団体自治との役割分担をもう一度整理しなおし、なおかつ手を結ばなければならないところをもう一度、整理するというのが今のなかがれです。

## （2）住民自治と団体自治の危機的状況

### ① 団体自治（役所）の限界

団体自治では、職員数の減少が限界点にきています。もうこれ以上減らせません。財政改革も限界にきています。民営化の失敗例が続出しています。国家財政の放漫経営のために、地方交付税の交付金もこれ以上増やせません。国と地方が発行している借金は、1200 兆を超えました。都道府県が出している公債はこの 15 年間、250 兆円をずっと横ばいです。そしたら残りの 1000 兆円ぐらいをどんどん増やしているのはどこかという国です。しかも、産業構造の転換の政策が全然うたれていませんから、ゾンビみたいな企業に金が流れていつています。これは、国の財政の話です。

### ② 住民自治の限界

では地域ではどうでしょうか。住民自治も少子高齢化のため、地域社会の担い手が消滅しつつあります。犯罪が多発し、地域防災力は消滅しています。地域福祉の機能は不全化しています。

この住吉の地域は地域福祉の機能が非常に豊かに維持されていると思います。しかし、都市型になればなるほど地域福祉の機能が弱っていきます。なぜか。恥ずかしい、知られたくない、もしものことがあったら、地域のお世話になるのではなく、役所の世話になりたい、制度の世話になりたい。でも役所の制度では、そこまで補えない、ならば民間のサービスを利用したい。そのためには金がかかる、だから金を貯めておきたいという悪循環がおこります。困った話です。高齢者単独世帯が、急増し、DINKs 世帯も急増しています。DINKs の意味はダブル・インカム・ノー・キッズの略です。共働きで、意識して子どもをつくらないという意味です。共働きだと子どもを産んで育てるのに困難

が生じますよね、保育所を探すとか。そういうことへの手当てが十分いきわたっていないので、DINKs世帯が増えています。

### (3) 住民自治が衰弱するとやむを得ず団体自治の仕事に移行し、コストが増える

住民自治が弱まれば、団体自治のコストが上がります。しかし、団体自治はこれ以上コストを上げることができません。となると、住民自治が弱まれば弱まるだけ、危なくなります。福祉も防災も、防犯もダメとなります。生活はどんどん危機に追いやられます。それは全部行政の責任だといって済ませられることはできなくなります。行政も必要最低限の仕事しかできなくなる。このような状況になっているわけです。なので、住民自治をしっかりさせておくことが大事であり、自衛の戦いなのです。

## 3.現状からみて、地域社会はこれまで通りでうまくいくのか？

### (1) 地域協働社会のこれまで(役所との窓口、交渉リーダー)

現状からみてこれまで通りで地域社会はうまくいくのでしょうか。地域社会のこれまででは、まず役所との窓口や交渉リーダーが地域の幹部でした。これは戦前の国の統治機能の末端を担うという明治以来のしゅみのなごりです。地域ボスが役所との窓口になっていました。

昔、戸長(戸主)という制度がありました。樋口一葉は『一葉日記』のなかで、自分は女性ばかりの家庭に生まれ、自分が戸主にならざるを得ない、荷が重いと書いてあります。女性ばかりの家庭だけど、一応、戸主にならなければならない。その戸主が、10戸か20戸のなかでお互いに選抜しあって、区長を選びます。これを小区の区長といいます。これは郡部にいけばまだ、残っています。都市部では、これを区長と言わずに町内会などと言っています。その町内会長というのは実は政府の末端の担い手だったわけです。それが文化的にまだ残っています。例えば、大阪の地域振興会の会長さんなんかは、区役所との交渉窓口だったというのが結構あります。私は、それが悪いことだとは思っていません。それはそれで伝統です。しかしながら、それは今、機能的に成り立たなくなっています。戦後は行政の縦割り構造が生まれて地域の縦割り構造が増えました。安定成長期に入ると、高齢化と福祉部門を強化していき、社会福祉協議会にすごく力が入りました。現在は超高齢化と少子化と組織加入率の絶対的低下、役員・世話役の後継者がいなくてみんなが苦しんでいます。私も自治会の役員をしていますが、そこは、1450所帯の町内会・自治会です。役員は全部で25人ぐらいいます。第一地区から第五地区までわけて部長、副部长、会計総務、事業部長、広報部長、防犯部長、部長がそれぞれ

5人ぐらいいます。25人のうち60代がほんの数人であとはほとんど70代か80代です。この状況で、これから後、どれだけ頑張れるのか私も心配です。全国的にこうなっています。このまま放置するとじわじわと組織崩壊が起こっていきます。ではどうすれば良いのか。まずは分野別の課題、組織が分離しています。それを克服し、総合性の回復が必要です。

### (2) 地域社会が立ち向かうべき課題

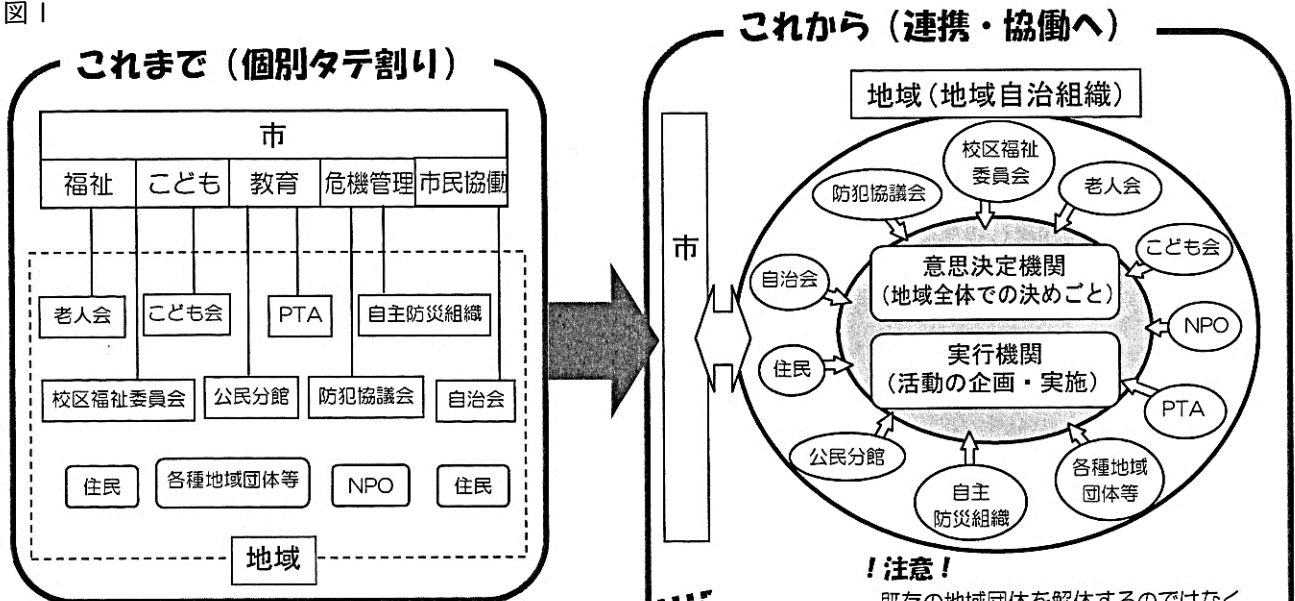
図1をご覧ください。今までは個別に縦割り、老人会、こども会、婦人会、校区福祉委員会、防犯協議会、民生委員連合会とか一杯あるわけですが、それがみんな行政の縦割りの関係で組織されていました。それをみんなで集まってもう一度ラウンドテーブル、つまり円卓会議形式にかえませんかということですよ。このように言う「組織を全部解散しなければならないのか」と怒られますが、誰も解散せよとは言っていません。しなくていい、みんなが集まって協議する場に来てちょうだいという話です。住民自治協議会の中に、福祉部会をつくったら、部長は校区福祉委員会の部長や副委員長をしたらいい。教育文化部会だったら、公民分館の館長が部長なり委員長を、小学校のPTAとかであれば……そっからいきましょうという話です。組織の分立分裂、組織の縄張り争いするのはそろそろやめましょう。子どもの登下校の安全を守ることはPTAの話で自分たちには関係ないというのはやめようよ。PTAが困っているんなら、誰が協力できるか考えましょうよということですよ。

働き盛りの人が働いている時間帯に待機できる年齢の人がいる。例えば、老人会です。老人会が助けにはしたらええやないかと。このようにバーター取引ができます。これは現実にやりました。有山楓ちゃん事件の後、奈良の富雄連合自治会の壮年部会の人たち約50人が約1年間、送り迎えのチームを作りました。現在もまだ約20人のチームがやっていると聞いています。

人材確保、世代継承と持続可能性の確立をする。誰もかいつでも関わるということが大切です。以前までは、自治会や町内会は、退職した公務員や大企業を退職した男性、あるいは自営業の男性、女性や専業主婦がバックアップしますというお決まりのパターンがありました。しかし今やこれでは、持ちません。共働きで忙しい人でも関われる、働き盛りの人でも関われる、そういう組織にしないとダメです。そのためには、会議も土・日の夜間とかWEBでの会議を導入するとか、いろんな工夫をして、切り取りした時間でも参加できるというチャンスを渡しておかないといけません。平日のお昼間に役員会をやってもみんな

来ません。色々パターンを変えて、会を開く工夫が必要です。まずは、安全・安心課題への早急な取組であることが最も基本的なことです。

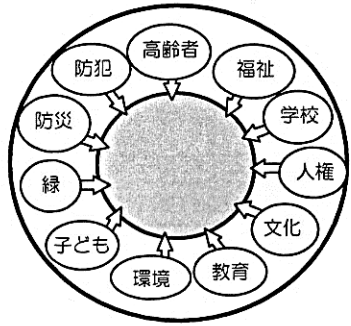
図1



**！注意！**  
 既存の地域団体を解体するのではなく、各団体の上部団体等との関係はそのまま、地域での活動時に連携する取組み。

**地域自治組織づくり・運営に必要不可欠な3種類の代表性**

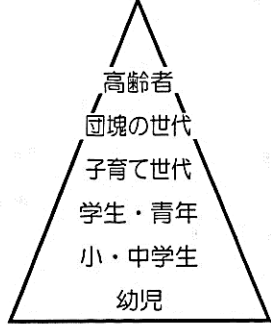
**○ (マル) の原則**



**福祉・教育・環境など、全分野の意見が入っていること**

- ・多くの地域団体が参加して、どんな分野の課題にも対応できる総合性を持つことが求められます。
- ・「それは〇〇団体の仕事」とタテ割りになってはいけない！
- ・1団体では難しいことも、他団体との連携、助け合いで実行できるように工夫しましょう。

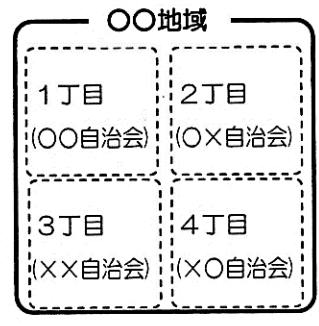
**△ (三角) の原則**



**どの世代の意見も反映されていること**

- ・子どもから高齢者まで、全世代の意見が入っていること。
- ・参加できない世代は、ニーズを代弁できる仕組み(保護者の参加など)を考えましょう。
- ・若者、子どもや忙しい子育て層も参加しやすいよう、行事の日にちや時間帯の工夫が必要です。

**□ (四角) の原則**



**それぞれの地域 (地区) の意見を反映すること**

- ・同じ地域の中でも、地区によって状況やニーズが異なるため、それぞれの地区からの意見を出せる場が必要です。(マンションが多い、戸建てが多い、商店街・事業者が多い、交通量が多いなど)
- ・地域内の各自治会が参加していれば担保できます。

**この○△□の原則がそろっていれば、まちづくりの主体として活動しやすい！**



図1に書いている○の原則、△の原則、◎の原則について説明します。○は、すべての課題に対応することです。「その課題はうちの組織の課題と違う」「それは社会福祉協議会の仕事だからヘタに手をだしたら怒られる」なんて言わない。社会福祉協議会に関わっていない人でも、福祉に関連して問題意識を感じたら発言してもいいんじゃないかと思います。最近、痴漢がよく出ているのでそのことについて話し合おうというのも「それは防犯協議会のことだから口出ししたらいかん」というのではなく、誰が何を言っても構わないというのが○です。あらゆる課題に関して話せます。

△は0歳から100歳まで、男性も女性もあらゆる人口の階層の人が関わられる回路を開くこと。これは人口ピラミッドのイメージです。日本の人口はピラミッドではなく釣鐘型ですが、一応、ピラミッド、男性も女性も障害のある人もない人も、内国人も外国人も関わる回路を開く。

◎はそのなかでも一番大事なことです。ここでは◎の代わりに□が入っています。□は地域特性を大事にする自治会・町内会などの代表者も入ることです。こうして、ありとあらゆる部門別の団体の代表者が入る、各世代の代表者が入る、世代の立場を代弁できる人が入る、各地区の特性を代弁できる人が入る、すなわち○△□の代表制を担保する、それが総合型住民自治協議会にとって大事だよということです。

### (3) 地域社会の将来を本気で考える

#### ① 構想・計画づくり

さらに、地域社会の将来を本気で考えるということをしてほしいんです。今までの活動は、自分たちの活動を振り返っても、「去年はどうだったかな、今年はどうしたらいいや」とたえず去年を踏んでいく感じになっています。そうすると今現在覆っている課題は何かという話にならない。昨年までやっていたことを、今年も繰り返してする事が精いっぱいになる。新しい課題への取り組みはもういらぬという感じになってしまいます。それではダメなんです。今ある新しい課題は何かということを議論して、それらに予防的に手をうつにはどんなことが必要かを議論するチャンスが必要です。

#### ② 将来ビジョン策定と課題の析出

従来通りでよいのか？今のままでよいのか？困りごとはないのか？

#### ③ 生活の全体性に立脚して考える

その課題は、全日的、全世代、全分野的に議論したのか？

#### ④ 事業の仕分け

地域にしかできないこと、行政でしかできないことを仕分けたか？

#### ⑤ 資源の把握、配分を考える

それをやるためにはどんな人材がいるか？資金がいるか？ルールがいるか？どんな組織を作らねばならないか？機材は何かいるか？施設はいるか？ということ点を点検していく。

#### ⑥ 実行の主体

そしてその実行の主体となる経営能力を確立し、マネジメントスキルを自立していく。そうなるまでさく地域をマネジメントする、経営能力を育てる訓練が必要になります。このような練習をしていく必要があります。

### 4. 住民と行政の協働による新時代の自治体経営のためにはどうすればよいか

#### (1) 団体自治と住民自治の相互強化政策が必要な時代

住民と行政は助け合いをしていかなければなりません。このような自治体経営はどうすれば良いのでしょうか。実は豊中市や宝塚市、奈良市などでは、自治基本条例、まちづくり基本条例、参画協働推進条例などをつくり、その中に地域住民自治会とか、地域推進協議会などの組織をつくるような条例を設定しています。そのような条例を設定することで、担保を与える、公金支出が可能な状況をつくっています。

#### (2) 住民自治への行政の参画と協働が必要

そうすると地域でお世話をする支援員を配置できたり、活動交付金を出したりすることができます。地域の実態を把握していくための行政のシステムです。ちなみに私が委員をしている神戸市の地域活動審議会では、神戸市内の全小学校区ごとの人口、世帯数、火災・出火・放火発生数を住民が検索すればダウンロードできるような仕組みを開発中です。ほぼ8割完成しつつあります。住民が調べようとしたら多くのデータを引っ張ることができます。しかし、多くの市役所のデータは、小学校区別になっていなくて、町丁の単位になっています。神戸では、現在の小学校区で作り変えてもらっています。これを神戸GISシステムと言っています。現在進化発展中で、これは同志社大学の立木茂雄先生の指導のもとにデータ整備を急いでいます。

神戸市の調査でおもしろいことがわかったのは、神戸市無作法度調査というものです。「おはよう」、「こんにちは」、「こんばんは」という挨拶をするという調査だったら、お作法度調査ですよね。これらの挨拶をしない調査をしたんです。これは、「あいさつなんかするか」という無作法度の調査です。結果は、放

火・出火が多いところ、犯罪が多いところとの因果関係が見事にできました。挨拶ができる人間関係が濃密であると、放火・出火が少ないし、防ぐ力にもなっていることがわかりました。簡単なことです。しかし、たったそれだけのことができない人は何を言うか、「俺らにそんなこと押し付けるな」、「役所がなんとかせい」と言います。これは、私は住民自治の放棄だと思えます。この典型的な例が、寝屋川市中 1 男女殺害事件です。中学 1 年生の男女が傘をもってコンビニの前でぐったりしていた。その姿を見た変質的な男性が、軽自動車に連れ込んで、いたずらをしてその日のうちに殺したという事件がありましたよね。

明け方のコンビニの前でぐったりしていた二人の様子は、防犯カメラに映っていました。その二人の前を自転車も、人も通っている、朝 5 時だから。しかし、誰も声をかけなかった。おかしいでしょ。「あんたらなにしてるんや」、「お父ちゃん、お母ちゃんが心配してるやろ」と声をかけるのが普通じゃないのかと思いました。でも誰も声をかけなかった。だから二人は助からなかったと思います。

犯人を特定するのに、犯人がわずかに映った防犯カメラが使われました。そのことに気付いて、防犯カメラを山盛り寝屋川市に設置するように行政に圧力がかかりました。私は寝屋川市の総合計画審議会の会長ですが、これは素直に「うん」とは言えませんでした。なぜかわかりますか？最終的に総てを行政責任にしているんです。確かに防犯カメラがあれば犯罪の抑止力になるだろうし、摘発力にもなると思います。しかし、それがあればすべてよしという話にはなりません。なぜ、子どもに声をかけられなかったのか、そういう文化をつくらなかったのかと問いました。そしたら、こういう意見が返ってきました。「知らん子どもに声をかけたら学校に怒られる。学校では、知らん人と口きいたらあかんと言っているのにと反論される」と言いました。

学校がこの地域の、学校の周りにおっちゃんやおばちゃんとの交流事業があつてしかるべきではないか。あるいは学校の行き帰りにこれが地活協のおばちゃんやおっちゃんやでとわかってもらう活動をして、子どもたちと知り合いになって話ができるようにしていくことが大事ではないか。「おはよう」、「こんにちは」、「こんばんわ」が言い合えるようになることが大事ではないか。そのことをすつとばして、いきなり防犯カメラにいつてしまふ。全部、「行政の資源でやれ」、「データの管理も行政がやれ」、「機材の購入もやれ」ということです。私の自治会でも防犯カメラを 20 台ほど設置するかしないか、議論がありました。しかし、各地区部長が、そんなことよりもあいさつが先だと

はっきり言いました。挨拶運動の方が費用もかかりませんし、間違いないと。ああうちの地区は健全だと思いました。

### (3) 行政経営への住民の参画と協働も必要

行政との関係においても重要な住民自治活動です。行政経営への住民の参画と協働も必要になってきます。そうなれば審議会などに一般市民として参画し、パブリックコメントへも熱心に出す、指定管理者としても受任していく、行政事業なども手をあげていくということも大事だと思います。地域活動協議会の経営に関わるというと、企業みたいだと批判する人もいますが、経営というのは日常用語です。家庭も経営です。いわゆる家計簿も家庭経営です。同じことです。慣れていくと行政に対する関心が反射的に高くなっていきます。私たちが地域のために一生懸命やってるんだから行政もしっかりやってやと。無駄遣いしてもらったら困りますと。そのようにしてお互いに相乗りしていく。行政職員もアドバイザーとして地域に出てくる。私たち市民も行政に対して意見を言っていく。お互いの相互乗り合いのことを参画・協働と言います。

## 5. 住民自治の再点検と「(仮称)自治協議会」への結集の意義を考える

### (1) 「自治会」「(仮称)自治協議会」は地域社会経営を考える「市民」が登場する場

住民自治を再点検していくために、(仮称)自治協議会への結集の意義を考えることが大事です。まず自治会や自治協議会は、地域社会経営を考える「市民」が登場する場所だと思います。退役した軍人のような人と地域でずっと専業主婦で頑張ってくれているおばちゃんが地域を支えているというイメージはもう地域にはありません。

先日、うちの地域の自治会で窓をあけて懇親会をしました。懇親会をしながら、それぞれの来歴を話しました。23 人のうち自営業者は 1 人、専業主婦も 1 人しかいませんでした。あとは大手企業の従業員が多くてびっくりしました。一流銀行の支店長をしていた人も 1 人いました。元中堅建設会社の常務、大手電機メーカーの秘書室長等そうそうたるメンバーで驚きました。都市型の自治会の役員層はかなり前から、大企業とか行政機関の退職者が主力になっていました。ひと昔前みたいに、農業者、自営業者、大地主が中心となるような時代は終わっています。

## (2) 住民のあり方—移動民と住民

住民のあり方を考えたいと思います。移動民と住民と市民にわけています。その街に住んでから市民として尊重されるのは地方自治法上、当たり前ですが、住民自治の担い手を考える際にそんな理想論を言っても仕方ありません。住民としての権利は保障されていますが、そうではない、住民自治に参画してくれる、汗を一緒にかいてくれる、泥を一緒にかぶってくれる市民層は、努力をして作っていかねばなりません。そのためには食べる、寝る、排泄するというだけの生物存在でしかない市民は、どうすれば目覚めてもらえるのか。呼びかけていかないと、本当の市民になってくれません。ここでは、商売するだけ、稼ぐだけ、利益あげるだけという人は、経済的存在ではありません。この人たちも何かに欠けている。地域社会経営の担い手になっていただくためには欠けています。

これは何を指すかという小型マンションにお住まいの方です。一番上のタイプに近いと思います。いつまでもいるつもりはない、ただ駅に近いから住んでいるだけというものです。二番目は勤め先が地域にあるからいるだけ…そんなに関わる気もないとおっしゃる方とか、その土地に根差している企業の人です。そういった人たちに、この立場でいいのですか?と尋ねる。ここはお金儲けの拠点だけではなく文化的、政治的存在であらねばならないと思います。まさしく、町を守る、育てる、持続可能な形で後世に残す、コミュニティの担い手としての共同責任があるんじゃないでしょうか。

名古屋大学名誉教授 延藤安弘という素敵な先生がいました。その先生に少し指導を受けたことがあります。その時の笑い話があります。「ほんまもんの市民ってどんなかわかるか?」と言われました。私は「ほんまもんの市民といったらハンナ・アーレントが言っている、現代人の3つの定義じゃないんですか」と先生は、「そんなむずかしいことじゃおまへん。サンマの法則いいまんねん」と言われました。サンマの法則とは3つの間です。その街の人間が好き、その街の空間が好き、そのまちに流れてきた時間(歴史)が好き、この3つが好きになったら、ほんまもんの市民になると。なるほどなぁと思いました。

その街の人間が好き、その街の空間が好き、その街に流れてきた時間(歴史)が好きとなると、いつまでも住み続けたいという気持ちが生まれます。そのような愛着を持ったとき人は市民になると言います。これをハンナ・アーレントは、難しい言葉ですが①都市経営コストを分担せよ、②都市自治への日常的貢献をせよ、③都市の危機にさいしての自衛参画をせよ、これをしなければ市民ではないと言いました。都市経営コストは何か

というと税金を払えということです。自治体への税金ではなくて、自治会・町内会の会費のことです。都市自治への日常的貢献とは、自治会・町内会の役員の仕事を引き受けろということです。都市の危機に際しての自衛参画せよとは、自治会町内会に入って、近所の一人暮らしの人がもし困っていたら助けに入れ、あるいは、キヤーという声があったら即座に走っていけというものです。これがハンナ・アーレントの言う、3つの行いです。彼女はドイツ語で書いていますが、東京大学教授の篠原先生が市民の政治学という岩波新書で、英語になおしてくれて、1番目をLabor(労働)、二番目がWork(貢献)、三つめがAction(行動)としました。口ばかりでは行動したことにならない。行動せよということです。

## (3) 地域社会で危機にさらされがちな人を見落とさない

そのように考えてみると地域社会で私たちは危機にさらされがちな人たちを見落としていないか、例えば、1人暮らしの人、病人を抱えた家庭、子どもがいないご夫婦について、もっと目をくばらないといけないのではないか。これらの人をフリーライダーとしてみなさないように訓練していかないとはいけません。

## 6. コミュニティ型思考とアソシエーション型思考

次に、コミュニティ型の思考とアソシエーション型の思考は違うと気が付かないといけません。コミュニティ型の思考とアソシエーション型の思考といった場合、多くの人は、アソシエーション型の思考は自由主義的であり、定時的、専門的、契約原則、多数決が正しいと思い、より自分が幸福になりたい、自分は自立したい、何か行動するときは、共同課題認識が共有できるから行動できる・御旗が欲しいという行動原則……だいたい会社ですよ。NPOもそうです。こういう組織が近代的組織だと思われています。しかし、全く違います。日本においても、世界中においても、もう一つ別の住民組織、コミュニティがあります。それは、1人はみんなのためを考えて動くという共和主義的行動をし、365日24時間、全方位的に考える。すべてを総合的に捉える。ある部門だけをとらえて考えない、集団の構成員となったことを宿命と覚悟する、出ていけない、選べない。宿命的な団体です。承認するときは暗黙の承認が多い。そして一番重要なのは、安心・安全の課題を重視することです。行動のエネルギーは、共同感情です。これをマッキーバーという学者はコミュニティ・センチメントといいます。これを話すと、なぜ地域で祭りが大事なかがわかります。

祇園祭りがあるからこそ、京都の自治会・町内会はあれだけ強いんです。毎年1回出す<sup>ほこだし</sup>鉾や山車が1年間のスタートであり、終末です。そのために世代交代するし、そのためにみんなが練習します。なかには住民が3人しかいないところもあります。みんな滋賀県や近隣に散らばっている人たちが、山車を出すために集会所に結集します。ということは、住んでいるところは、違うけどコミュニティは生きているんです。このコミュニティは何かというと、ご近所共同体、もっと濃密なコミュニティは何かというと家族共同体です。この家族と同じような感じて近隣社会の人をとらえられるかということです。それが地域コミュニティであるか、地域アソシエーションの違いです。

地域アソシエーションである限りは、安全性は担保できません。「おばちゃんあんた一人暮らしやんな、AさんとBさんにちゃんといざとなったときに入ってもらうように、約束しておくから。その代わり、おばちゃん、AさんとBさんに毎月お手当1万円ずつ渡してくれる？」みたいなことを言ったらアソシエーションです。「おばちゃんAさんとBさん、小さい時から知ってるやろ、おばちゃんAさんとBさんやったら助けてもらっても気兼ねなしに、身をゆだねられるでしょ。うんそうや、なら頼んどくわね」、これが地域コミュニティです。

私たちは戦後、アソシエーション教育ばかり受けているために、小理屈こねて、二つ目には多数決だといって少数派を無視します。典型的なのが今の政治です。多数だったら何をやってもいいのか。つまり、多数決は最終決定兵器なんです。そうなるまでに議論を尽くして、お互いの納得を生み出すというのが議会民主主義なのに、なんでもかんでも多数で押し通すというたらこれは、多数派ファシズムになります。それは絶対許さないというのが、コミュニティなんです。コミュニティの基本は、気持ち相通、納得ができる、多数決原理でもなく、契約の原理でもないから、あきらめがつきます。一番典型なのは親子関係です。うちも息子とは折り合いが悪い方ではいいけど、月に1度ぐらいは喧嘩します。「もう、親でも子でもないわい」と言いたくなりますが、言ってもせんない話です。もしそれを言ったら、向こうも親を選びたかったと言いますよ。親子・兄弟・姉妹は選べません。同じように両隣三軒は選べないということです。そのなかで覚悟を決めて仲良くしていくということが重要ではないでしょうか。小理屈こねて説得していたら、地域はうまいきません。つまり、命のやり取りに近いんです、コミュニティで生きるというのは、受け入れる、抱擁していくということが大事です。

このなかで一番難しいのが夫婦だと思います。宿命かと言われるれば宿命でないような、契約かと言えば契約でもないよう

な、よくわかりません。矛盾のかたまりのようなものです。そこから生まれた子どもなんて解消できません。離縁できない。それと似ているのが地域コミュニティです。あの人、気に入らんから多数決で議決したから出ていってもらいましょうとか、あの人を村八分にしましょかということはできません。村八分の語源を知っていますか。2分しかしないということです。葬式と火事の消火、それ以外一切手伝わらないというのが村八分です。田植えの手伝いもしない、出産の手伝いもしない、結婚式にも出ないというのが村八分です。

### (1) 地域社会に必要な3つのルール

ともすれば矛盾の塊である近隣社会を矛盾のまま受け入れていくということが、そして慎重な姿勢が大事です。このようなコミュニティ型の組織が、自治協議会結成にいたるまでには地域社会に3つルールが必要で

一番目は、組織社会での過去の地位をひけらかさない、二番目は互いに対等であることを尊重する。三番目は、無自覚に家族の自慢をしないことです。三番目は、あまりみなさん理解されていませんでした。この説明をしたとき、どよめきが起こりました。なんでどよめいているのか聞いたところ、「先生が来る前にそろいもそろって、孫やこどもの自慢ばかりしていました」と言っていました。なぜやめるべきかという子どもいない人、孫のいない人は結構います。仮にいても、子や孫によって苦しめられている人もいます。だから、孫自慢・子ども自慢は他者を傷つける可能性もあります。この間、うちの上の姉が自分の孫の自慢をしていました。サンフレッチェのエース級のストライカー・プロサッカー選手なのでその自慢ばかりするので、「姉ちゃん、その話やめへんか」と言いました。私のすぐ上の姉の2番目の娘は死んでいるのでその孫はいない、一番上の娘の孫二人の一人は甲子園に出るぐらいの選手でしたが、もう一人は障害を抱えています。社会に出るにあたって悪戦苦闘しています。いわゆる発達障害だと思うんですが、苦しんでいます。私の兄弟・姉妹のなかでも、孫で苦しんでいる者がいる。「孫の話はすんなよ」と言ったら、「あつごめん」となる。兄弟・姉妹ですら、そんなんだから、他人さんとだどうなるか。誰かがおもしろくないと思われるかもしれない。そのような自慢話は気を付けないといけません。これも人権の話です。

### (2) ○△□の原則を大切に

課題別の代表者(○)が出ているか、性別・世代別代表者(△)が出ているか、地域代表(□)が出ているか、この○△□

のメンバーが、地域活動協議会のメンバーに加わるとうまくいくようになる。でも、基本は面識的関係をつくることです。

### (3) 地域社会の基本は面識関係

この面識的関係というのは、アメリカの教育哲学者のジョン・デューイが言い出したことです。古典というべき J.デューイの『公衆とその諸問題』のなかにアメリカの民主主義の基本は、近隣社会の中にある面識的関係が基本だといっています。決してネットの中の、架空の民主主義でもなんでもない。肌ざわり、手触りのはっきりしているコミュニケーション関係がある、面識関係を中心にできています。

## 7. 地域協議会での地域人材、これからの地域世話役、リーダーの見つけ方

### (1) 地域名望家型リーダー候補は激減

お金、時間、健康、家族に恵まれた地域名望家型リーダー候補は、激減しています。そういう人たちを当てにするのはもう無理かもしれません。

### (2) 課題を抱えながら社会参加したい人が参加できるプログラム作り

パート労働する人、限定された時間に活動できる人、健康に課題を抱えながら社会参加したい人、1人暮らしの人などが参加できる活動を、プログラムを開発してほしいと思います。私の知っている自治会では、自治会の広報をHPにしたいとなったとき、HPを作成してくれる人を募集しました。ご自宅でしていただいて結構です、その代わりこれだけのペイをします。記事を取材してくれる記者をお願いします、ご町内で面白いニュースを引っ張ってきてください。そういうことをパートでできるようにしました。他にも、総会で受付だけをやってくれる人もです。パートでやってくれたら、自治会の会館を1日貸出できる券をあげるようにすれば地域通貨的なものでできます。そういったものを開発してくださいというものです。

### (3) 地の人、風の人、水の人を見渡してみる

それから、地の人、風の人、水の人を見渡してみてください。交流人口、昼間人口に注目してみてください。

### (4) 意思決定と事業実行・各支援の分離

リーダーとバックアップ事務局の強化・分離、いずれは事務局の有償ビジネス化をしてほしいと思います。会計、総務の人

は、ものすごい労働量で、負担も大きいです。私の自治会でも今回会計が交代しました。前任者は大企業の経理を担当されていたのできちっとした帳簿を付けられていました。辞めるにあたって、メッセージを残されました。「手当を出すべきだと思いますよ」と。かなり負担が大きいけど、ちょっとでもお金出ていたら義務感が生まれ、気分が楽になるということでした。そして次から会計手当を出すことになりました。

気をつけるべきことは、「会長＝事務局」は、ダメ。何もかもが集中して疲れます。そして二度とやりたくないという人を生んでしまいます。会長は意思決定し、組織を束ねる人ですが実務をする人は別にしていて、総務経理は分けるべきだと思います。

### (5) コンピテンシー能力を持つ人がリーダーに

リーダーはどんな人がいいかと言えば、コンピテンシー能力のある人です。コンピテンシー能力とは、良い環境、良い関係をつくり出すことです。あの人のそばにいたらほっとする、雰囲気明るくていいというような感じです。あの人のそばにいたらいつも人の批判ばかりでおもしろくないではダメです。コンピテンシーとは、よい関係をつくる力、話しやすい雰囲気・協力したくなる力です。コンピテンシー能力は今の科学的人事評価法においても非常に重要視されています。ところがひと昔前に生きてきた人、偏差値能力で生きてきたエリートになってきた人たちはコンピテンシー能力を評価される項目がありませんでした。早く計算できる、立派に法律の文書ができる、交通整理ができる…これだけではあまり人徳に結びつきません。何が言いたいかと言えば、人に好かれる愛される人をリーダーにしてください。恐れられる人ではダメです。

### (6) 人材育成のための行事を行う

また、リーダー・世話役を育成するための行事を行ってほしいと思います。リーダーを引っ張りだすためにはリーダーを育てるような講座をしてください。防災士養成講座を行って、防災士を確保するというのが典型だと思います。自治会リーダー養成講座といったら誰も来ません。行ったら役員させられるから行かないとなります。名前は全然違う学習会にして、会社を辞めた人にどうぞといって声をかける。いいなと思う人を見つけ、役員になってもらうなどすればいい。

### (7) 様々な媒体を活用

コロナはチャンスかもしれません。Zoom 会議は子守しながら、介護しながら会議に参加できます。Zoom ももっと応用すればいいと思います。

## 8.自治協議会自身が世話役、リーダー候補が現れやすい行事を開発する

### (1) 自治会などへの加入促進方策

自治協議会自体が行事を開催する必要があります。一つは自治会への加入促進方策です。面識社会をつくるには挨拶運動、そのために挨拶ができるためのイベントを実施します。草津でなるほどと思う取り組みがありました。マンション新規歓迎イベントを 100 戸ぐらいの大規模マンションでしました。自治会では、そんな大規模マンションができたらどうしようと言っていました。しかし、マンション新規転入者歓迎イベントをしたらいけないかとなり、実行しました。8 割が加入したそうです。その他に、ご卒業おめでとう、成人おめでとう、ご入学おめでとうとイベントをやりました。それは学校がやるものだという声もありました。しかし学校でやるのは、イベントではなく、セレモニーです。記念式典は、誰が行ってもよいものではありません。卒業おめでとうと言って、クラッカーを鳴らして、歌うたって、やったなあと楽しむイベントをする。厳かな卒業式・セレモニーではなく、みんなで楽しむイベントをやるのです。

### (2) 仕事の棚卸は絶対に必要

仕事の棚卸は可能です。自治会長が疲弊する原因は、仕事をたのめる人が不足がちということです。それでは、精神的に疲弊してしまいます。一部の人への過度の仕事を細分化、分担してほしいと思います。私は自治会の副会長としてこれをすすめようとしています。会計を今回変わってもらいますが、前任の会計はしっかりしていて、仕事が単元化されていました。そのため、引き継ぎがとてもやりやすい。次の人が喜んでいました。次の会計も日本最大の某生命保険の支店長さんだった人なので、お手のものです。ぱっとみて綺麗に整理されていますと言われていました。すごいと思いました。すごい実務能力の人だと思います。

### (3) 広報誌の充実

また、広報誌を充実させていきたいと思っています。1 人暮らしの人たちに届くことを意識するようにしました。自治会の Facebook を管理するだけ、チラシ作りを担当してもらうだけの人もあったり、ということを考えています。

### (4) できること、やりたいことだけでも OK

会議の議事録だけを引き受ける人自治会町内会の公園の花壇の管理だけを担当する人があったって構わない。やりたいことをやってもらうという形で参加してもらう、というパーツを開発してたくさん利用すればよいと思います。

### (5) 役所職員を会員や役員に

地域に住む役所の職員を会員や役員にすると強いと思います。大阪市内の地活協だから大阪市職員がなってくれたら嬉しいけど、それはなくても良いです。大阪市内に住んでいる豊中市の職員もいる、堺市役所職員もいる。そういう人は、役所はこうすれば動く、こうすれば話が通じるということを良く知っています。だから非常に味方になります。



### (6) 1人暮らしの人、子どもがいないご夫婦にも働きかけを

一人暮らしの人、子どもがいないご夫婦にも働きかけをする。子どもがいないご夫婦は地活協などの地域活動にでていたらダメだと思われる方が多い。声をかけてもらえない。声をかけてくれないということは、ここに来るなということか、と思われる。逆に一人暮らしだから声をかけていきましょう。子どもがいない DINKsの人たちにも積極的に声をかけていきましょう。そうすれば嬉しいと思ってくれる人もいます。私の知り合いで会社の部長級だった人が転居して、自治会に入ろうと思いき、まっていたら、自治会が全然何も言ってこなかったそうです。自分から入りたいと言いつつ行ったら、とても喜んでくれたそうですが、なぜお誘いが無かったのか聞いたら、お声をかけるのはばかられると。DINKsだから忙しいと思われたということでした。入ってもらっても手伝ってもらえないと思われていたのかもしれない。でもそれは思い込みなんです。入ったほうが自分たちは安全だと思っている。DINKsだからこそ、入っていた方がよいと思っていたんです。

## 9.地域協議会や自治協議会などが意識すべき科学的な「まちづくり」の順序は?

### (1) 安全・安心のまちづくり

何度も話しましたように、安全安心のまちづくりがまず第一です。見守りマップはできていますか、見守りのネットワークづくりが完了していますか?民生委員が持っている要支援リストが名簿の保管だけになっていませんか?これがまず第一の段階です。

### (2) 人に優しいまちづくり

次に人にやさしいまちづくり、まさしく一人暮らし、体の弱い人が日常生活を送れるような日常のお手伝いが、お助けができていますか?

### (3) 活力あるまちづくり

次に活力あるまちづくり、次に学び、美しさ、モラルの高いまちづくり、どこにもないまちづくりとなるんですが、ひと昔前、20年前のまちづくりはいきなり、花一杯のまちづくりとなっていました。花を一杯にするために喧嘩になったりしていました。花の種類が気に入らないとか、1人でなんでもかんでもやって手出しをさせないとか、ちょっとまってと言いたい。花いっぱいを否定しません。基本は顔と名前がわかっている人間関係、許しあえる人間関係に全てつながるんです。それが安全なまちづくりの第一歩につながります。花いっぱいの取り組みが、挨拶につながる取組になるならば、おおいに良いことです。良いことだけど、それだけに留まっていたらいいけません。

安全安心、どこにもないまちづくりを全部貫いて必要なことは面識的社会です。面識的社会、あいさつもしない、仲間はずれにしているような人が存在している社会で可能なことは一つもありません。いかがでしょうか。

### (4) 人権を大切にしたいまちづくり

次に、顔も名前もわかっているというときに、何が大事になってくるか?それは、人権です。人権感覚です。例えば、私が実際見聞きした、半分笑話です。某県の某町の災害避難訓練でのことです。現場で見えました。避難所に入り、段ボールを組んでパーテーションを作っていた。次にご飯を炊く準備となつて、「女の人、集まってください」と言ったんです。「あれ?なんでこの人は女性と言ってしまったんだろう?」と思いました。次に、別の防災士が質問をして迫ります。「授乳したいと女性がやってきました。どうしますか?」と。男性が「隅っこでしたら?」と言

ました。なんで授乳するのに隅っこというのか。はじめからパーテーションを作られないのかという反省です。ここで、女は飯つくるのがあたりまえ、授乳は恥ずかしそうに隅っこでやれという雰囲気が出ているのです。わかりますか?女性の防災士が「生理用品がないと困っている女性がいます」と言えば、もうおたおたとする。そんな事態が起こるとは思っていないので現場では笑って終わりました。でも、これは全部テストなんです。最後に、「今日のテストは、落第です」とはっきり言われました。

いかがでしょうか。地域社会で同じことがおこったときどうなりますか。みんなで助け合って、避難所に集まってきたとき、どうするか。常日頃の人権感覚、人権意識がすべて出てきます。なので、地活協のみなさん、役員の人に人権学習をきちんとしてほしいと思います。私も阪神淡路大震災のときは行政にいて、情報部の責任者でした。情報部長は体調を崩したので次長の私が責任者でした。その時、「避難所に障害者がきた。どうしたらよいでしょうか?」と言われ呆然としました。その人はどんな障害なのか尋ねてもとにかく障害者としか言えない。これをみただけでもともに障害者と暮らす、ユニバーサルデザインの暮らしができていないことがわかります。

私の尊敬する思想家の竹内好が「戦争は日常の凝縮である」と明言を残しています。災害時は日常の差別が凝縮して表面化するということです。女性差別も障害者差別も外国人差別も表面化する。それをなくしていくためにも日常の中で面識関係をつくりお互いがお互いを受け入れていく、認めていく練習が必要です。そのような意味からも、この隣保館や生涯学習センターのようなまちづくりセンターの果たす役割はとても大きいと思います。

## 10.生涯学習センター、まちづくりセンター(拠点)などの役割は?

### (1) 個人的能力開発の場

従来、公民館などがその役割を担っていました。一つは個人的能力開発の場です。しかしどうやら20年前の文部省の方針のありかたから、生涯学習の場になってしまいました。日本では、生涯学習=趣味・教養・余暇になりました。

しかし、UNESCOが言っている生涯学習はまったく違います。UNESCOは、生涯学習を個人的自己決定能力の開発としています。つまり、自分で自分の人生を切り拓いていく能力です。読み書き計算ができなかったら、自分の人生を決めていけないじゃないですか。読み書きそろばんにはじまりコンピュータを含めて学んでいくのがUNESCOのいう生涯学習です。

日本は、なぜ、お金・健康・家族に恵まれた人のためになってしまったのか。日本全国、生涯学習センターはそんなふうになってしまったのか。間違っていた。本当は、そうではなくて、料理の作り方がわからないと悩んでいる男性や新しい仕事をつくりたいと思っている女性の起業学習があっただけでいいはずなんです。この地域が抱えている課題に応じた学習活動を個人・個人ができたなら良いのではないのでしょうか。外国人が日本語に困っていたら、地域の人のごみの捨て方を伝達できるくらい教えたり、地域の人でも外国語を教えてもらったら、どちらも学んだらよいのではないのでしょうか。

つまり、生活技術の伝搬、共有の場になることであって、時間、経済、健康家族面でハンディのある人が漏れ落ちることなく参加できることが大切です。楽しみの集合場所であることは決して否定しませんが、それだけで終わるなということです。楽しみの集合場所は、面識関係を作るうえで、非常に有効です。ただ、こればかりを追求していると、その人たちの独占の場になって、新規参入するニューカマーが排除される危険性があるのでそのあたりの配慮が必要です。

笑話のようですが、私も男の料理教室という社会福祉協議会がしている料理教室に行きたくて、申し込みましたが、断られました。「今ちょうど定数が一杯で、仲間が和気あいあいです」と言われました。私が入ったらその輪をつぶすのか?と思いました。それでムツとしたのを覚えていたのか、自治会でそれを言った人と会ったとき「あのときはすみませんでした」と言われました。

## (2) 集団的能力開発の場

生涯学習の場は、集団的能力開発の場でもあります。つまり地域社会の課題を共有し、解決に向けた協働の知識、技術の

開発をする場所です。会議能力を鍛えてください。重要なことは人の話を引き出し、聞き出す力、集団的自己決定の場、自己決定能力の場と言っています。これは UNESCO の柱です。UNESCO は 2 本の柱を言っています。1 本目は個人的自己決定能力開発の場、2 本目は集団的自己決定能力開発の場です。

## (3) 新たな世代のリーダーが生まれてくる場

人の話を引き出す力こそ、コンピテンシー能力です。

新たな世代のリーダーが生まれてくるのに必要なこと、いつの時代にもリーダー、世話役に必要なものはなんですか? お金? 暇? 体力? 押しの強さ? これらを備えた個人を世間では、実力者と言います。しかし、これで良いのでしょうか。本当のリーダーは、人に〇〇をしてもらう力を持った人だと思います。人に助けてもらう力。つまりこれを一般的に「徳」と言っていました。

坂本龍馬ブームがきたとき、なぜあんなにブームになったのかと言えば、あの人自身が人に好かれる力があつたのではないかと、自分が主役として考えるのではなく、客体として考える練習をしていた。つまり組織に自分が選ばれた、時代に自分が選ばれた、その状況に選ばれたということが大事であつて自分が選んでやったと考えることが失敗だという話を家でしました。そうしたら、妻に「私があんたを選んであげたのよ」と言われました。

以上で今日の話を終ります(拍手)

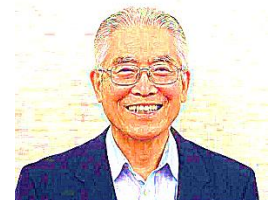
★講座は動画でもご覧いただけます★

住吉隣保事業推進協会のホームページからアクセスしてください。

ホームページアドレス <https://sumiyoshi.or.jp/>

連載  
Vol.3

## けんぞうの視点



### スマホは私たちにとって良いものか悪いものか? ~『スマホ脳』から学ぶ

友永健三(公益財団法人住吉隣保事業推進協会 理事長)



最近電車に乗っていて気になることがあります。それは、スマホを見ている人——それも長時間——が極めて多いということです。一昔前ですと、週刊誌や漫画の本を読んでいる人が多かったのですが、今ではそれがすっかり影を潜め、スマホに入れ替わっているのです。

もう一つ気になることがありました。それは、文科省が学校で使用する教科書を近い将来、紙の教科書をやめてタブレットに切り替える検討を始めたという新聞の記事です。

わたしも、スマホをもっていますし、電話やラインだけでなく、電車やバスの時刻表、時には、調べごとに使っています。家では、パソコンを使っていて、原稿を書いたり、メールのやり取りをしたり、最近ではオンライン会議にも利用しています。

スマホやパソコンは、確かに便利なものですが、一日のかなりの時間をこれらに費やすことが果たしてよいことなのかどうか、小学校や中学校の子どもたちが使用する教科書がタブレットに代わってしまってもよいのかどうか、強い疑問を持っていました。そのような時に、新聞の本の紹介欄にアンデシュ・ハンセン著／久山葉子訳『スマホ脳』が掲載されました。早速この本を取り寄せ、これまで3度読み直しました。

きわめて示唆に富んでいますので、この本で分析されている内容を、以下に紹介したいと思います。

### 《ハンセンさんの紹介と主張の要約》

この本の表紙の内側に、ハンセンさんの主張が次のように要約されています。

平均で1日4時間、若者の2割は7時間も使うスマホだがスティーブ・ジョブズ<sup>注1</sup>を筆頭に、IT業界のトップはわが子にデジタル・デバイス<sup>注2</sup>を与えないという。なぜか？ 睡眠障害、うつ、記憶力や集中力、学力の低下、依存——最新研究が明らかにするのはスマホの便利さに<sup>おぼ</sup>溺れているうちにあなたの脳が<sup>むしば</sup>確実に蝕まれていく現実だ。(略)

注1 スティーブ・ジョブズ:アップルコンピューター社の創立者

注2 デジタル・デバイス:デジタル製品の総称。コンピューターやプリンターを始め、スマートフォンやタブレットなどを指して、使われている言葉です。

この本の著者のアンデシュ・ハンセンさんは、スウェーデンの精神科医で、2016年に刊行された『一流の頭脳』で「運動するだけでストレスに強くなり、記憶力や集中力がアップする」ことを明らかにし、スウェーデンで60万部の大ベストセラーになり、世界20カ国にも翻訳されたメンタルヘルスの権威です。『スマホ脳』は、2019年にスウェーデンで発行され、42週にわたってベスト20にランクインし、日本でも2020年11月、新潮新書として発行され、読者は、2021年7月時点で40万部を突破しています。

### 《スマホが私たちに与えている影響》

ハンセンさんは、この本の最初の部分では、20万年に及ぶ人類の歴史の大半が狩猟採集を中心とした歴史であったこと、この時代に、今日生きている私たちの脳が形成されてきたことを紹介したうえで、本題であるスマホが私たちにどのような影響を及ぼしているかについて、次のように指摘しています。

・私たちは1日に2600回以上スマホを触り、平均して10分に一度スマホを手にとっている。(略)3人に1人が(18~24歳では半数が)夜中に少なくとも1回はスマホをチェックするという。

・進化の観点からみれば、人間は知識を渴望するのは不思議なことではない。周囲をより深く知ることで、生存の可能性が高まるからだ。(略)周囲の環境を理解するほど、生き延びられる可能性が高まる。——その結果、自然は人間に、新しい情報を探そうとする本能を与えた。この本能の裏にある脳内物質は何だろうか。もうお分かりだろう。そう、ドーパミンだ。新しいことを学ぶと脳はドーパミンを放出する。それだけでない。ドーパミンのおかげで人間はもっと詳しく学びたいと思うのだ。

・人間は新しいもの、未知のものを探しに行きたいという衝動がしっかり組み込まれた状態で生まれてくる。「新しい場所に行ってみよう」「新しい人に会ってみよう」「新しいことを体験してみよう」という欲求だ。私たちの祖先が生きたのは、食料や資源が常に不足していた世界である。この欲求が、新たな可能性を求めて移動するよう、人間を突き動かしてきたのだろう。

・今度は、あなたや私が生きる時代まで早送りしてみよう。脳は基本的に昔と同じままで、新しいものへの欲求も残っている。しかし、それが単に新しい場所を見たいという以上の意味を持つようになった。それはパソコンやスマホが運んでくる、新しい知識や情報への欲求だ。パソコンやスマホのページをめくるごとに、脳がドーパミンを放出し、その結果、私たちはクリックが大好きになる。

・報酬が得られるかどうかわからなくても、私たちは探し続ける。この衝動により、食料不足の世界を生きた祖先は、そこにある限られた資源を発見し活用してきたのだ。人間に組み込まれた不確かな結果への偏愛。現代ではそれが問題を引き起こしている。例えば、スロットマシンやカジノテーブルから離れられなくなる。ギャンブルは長い目で見れば損をするとわかっている、やってしまう。

・このメカニズムをうまく利用しているのは、ゲーム会社やカジノだけでない。チャットやメールの着信音が鳴るとスマホを手に取りたくなるのもそのせいなのだ。何か大事な連絡なのかもしれない。たいていの場合、着信音が聞こえたときの方が、実際にメールやチャットを読んでいるときよりもドーパミンの量が増える。「大事かもしれない」ことに強い欲求を感じ、私たちは「ちょっと見てみるだけ」とスマホを手取る。しかもこれを頻繁にやっている。起きている間中ずっと、10分おきに。

・ゲーム会社やスマホメーカー以外も、不確かな結果への偏愛を巧みに利用している企業がある。それはソーシャルメディア、SNSだ。フェイスブック、インスタグラムやスナップチャットがスマホを手を取らせ、何か大事な更新がないか、「いいね」がついていないか確かめたいという欲求を起こさせる。

・SNSの開発者は、人間の報酬システムを詳しく研究し、脳が不確かな結果を偏愛していることや、どのくらいの頻度が効果的なのかを、ちゃんとわかっている。時間を問わずスマホを手に取りたくなるような、驚きの瞬間を想像する知識を持っている。(略)このような企業の多くは、行動科学や脳科学の専門家を雇っている。そのアプリが極力効果的に脳の報酬システムを直撃し、最大限の依存性を実現するためにだ。金儲けという意味で言えば、私たちの脳のハッキングに成功したのは間違いない。

以上に紹介したような SNS の開発者は、自分たちが開発した製品に複雑な感情をもって、自分の子どもの使用には慎重になっているとして、以下の事例を挙げています。

・アップル社の創業者スティーブ・ジョブズ……iPadはそばに置くことすらしない、スクリーンタイムを厳しく制限している。

・ビル・ゲイツ(マイクロソフトの共同創業者兼元会長兼顧問)……子どもが14歳になるまでスマホをもたせなかった。

## 《スマホは「集中力」を奪う》

ハンセンさんは、わたしたちを<sup>とりこ</sup>虜にするスマホの魔力を分析したうえで、人間が受けている影響について述べています。その一つが「集中力」で、次のように指摘しています。

・脳には、膨大な数の手順を同時処理するという信じられないほどすごい能力があるが、知能の処理能力には著しく限定された領域が一つある。それは集中だ。私たちは一度に一つのことにしか集中できない。複数の作業を同時にこなしていると思っていても、実際にやっていることは、作業の間を行ったり来たりしているだけなのだ。

・マルチタスクは集中力が低下するだけでなく、作業記憶にも同じ影響が及ぶ。

・大学生500人の記憶力と集中力を調査すると、スマホを教室の外に置いた学生の方が、サイレントモードにしてポケットにしまった学生より良い結果が出た。(略)ポケットに入れているだけで集中力が阻害されるのだ。

## 《スマホと学習能力との関係》

次いで、ハンセンさんはスマホと学習能力の関係についても以下のように述べています。

・スマホの使用に特に慎重になったほうがいいのは、学校や大学の教室内だ。そこで脅かされるのは集中力や作業記憶だけではない。長期記憶を作る能力にも悪影響が出る。スマホやパソコンがそばにあるだけで、学習能力が落ちるのだから。

・米国の研究では、学生にTEDトーク<sup>注3</sup>を視聴させ、一部の学生には紙とペン、残りの学生にはパソコンでノートを取らせた。すると、紙に書いた学生の方が講義の内容をよく理解していた。(略)ペンだとキーボードほど早く書けないため、何をメモするか優先順位をつけることになる。つまり、手書きの場合はいったん情報を処理する必要があり、内容を吸収しやすくなるのだ。

・記憶するためには、集中しなければならない。そして次の段階で、情報を作業記憶に入れる。そこで初めて、脳は固定化によって長期記憶を作ることができる。ただし、インスタグラムやチャット、ツイート、メール、ニュース速報、フェイスブックを次々にチェックして、間断なく脳に印象を与え続けると、情報が記憶に変わるこのプロセスを妨げることになる。いろいろな形で邪魔が入るからだ。

スマホと学習との関係の最後に、ハンセンさんは、集中と熟考によって得られる知識の重要性について、次のように述べています。

・では、なぜ私たちは知識を身につけなくてはいけないのだろうか。スマホにグーグルやウィキペディアが入ってい

るのに。確かに、電話番号ぐらいなら問題ない。だが、あらゆる知識をグーグルで代用することは当然できない。人間には、知識が必要なのだ。社会と繋がり、批判的な問いかけをし、情報の正確さを精査するために。情報を作業記憶へ移動するための固定化は、「元データ」を脳ラムアクセスメモリーのRAM注4からハードディスクに移すだけの作業ではない。情報をその人の個人的体験と融合させ、私たちが「知識」と呼ぶものに構築するのだ。人間の知識というものは、暗記した事実をずらずら読み上げることではない。(略)本当の意味で何かを深く学ぶためには、集中と熟考の両方が求められる。素早いクリックあふに溢れた世界では、それが忘れ去られている危険性が高い。

注3 TED トーク: ネットを通じて行なわれている動画の無料配信プロジェクトのこと。

注4 RAM: コンピュータのメモリ装置の一種で、データの消去・書き換えが可能で、装置内のどこに記録されたデータも等しい時間で読み書き(ランダムアクセス)することができる性質を持ったもの。

## 《過剰なスマホが人間に与える悪影響と

### 睡眠の重要性》

過剰なスマホが人間に与える悪影響について、ハンセンさんは次のように述べています。

・私自身はこう考える。過剰なスマホの使用は、うつうつの危険因子のひとつだと。睡眠不足、座りっぱなしのライフスタイル、社会的孤立、そしてアルコールや薬物の乱用も、やはりうつになる危険性を高める。スマホが及ぼす最大の影響はむしろ「時間を奪うこと」で、うつから身を守るための運動や人づき合い、睡眠を十分にとる時間が無くなることかもしれない。

また、人間にとって睡眠が持つ重要性について3点あげています。

- ①眠っているときも、起きているときと同じくらい脳はエネルギーを消費している。睡眠時には、昼間壊れたたんぱく質が老廃物として脳から除去される。(略)夜ごとの巡回清掃は、そもそも脳が機能するために不可欠だ。長期にわたる睡眠不足は、脳卒中や認知症をはじめ様々な病気のリスクを高める。
- ②睡眠不足は人間の機能も低下させる。1日6時間以下の睡眠が10日続くと、24時間起きていたのと同じくらい集中力が低下するのだ。さらに情緒も不安定になる。
- ③それ以外に、人間が眠る最も重要な理由は、短期記憶から長期記憶への移動は夜行われるからだろう。

そのうえで、ハンセンさんは、ストレスとスクリーンが睡眠を妨げるとして、以下のように指摘しています。

- ・体内リズムはどれくらい光を浴びたか等によって制御される。眠りにつく時間を体内に知らせるメラトニンというホルモンの働きだ。メラトニンは脳内の松果体という分泌器で合成される。分泌量は日中は少なく、夕方になると増え、夜に最多になる。光を浴び過ぎるとメラトニン分泌にブレーキがかかり、身体はまだ昼間だと勘違いする。
- ・眠りにつく前にスマホやタブレット端末を使うと、ブルーライト注5が脳を目覚めさせ、メラトニンの分泌を抑えるだけでなく、分泌を2~3時間遅らせる。つまりブルーライトがあなたの体内時計を2~3時間巻き戻すのだ。(略)そのうえ、スマホがストレスを生み、ストレスが睡眠を妨げる。
- ・睡眠に問題を抱えているなら、ストレスになるようなことをしたり、夜遅く画面を見たりするのは避けた方がよい。
- ・私は精神科医だが、今までにない数の若者が睡眠導入剤を求めてやってくる。私は、原則としてすぐには薬を処方しない。その代わりに、スマホを寝室以外の場所に置くように勧める。加えて、週に3回は身体をしっかりと動かすようにアドバイスをする。運動すれば早く眠れるようになるし、睡眠の質もよくなる。

注5 パソコンやスマホのLEDディスプレイやLED照明に多く含まれる波長が380~500nmの青色光

## 《SNSを使うほど孤独に》

ハンセンさんは、SNS現実の社交の代わりにはならず、SNSを使うほど孤独を感じている人が多いと、次のように指摘しています。

- ・2000人近くのアメリカ人を調査したところ、SNSを熱心に利用している人たちの方が孤独を感じていくことが分かった。
- ・本当の人間関係に時間を使うほど、つまり「現実」に人と会うほど幸福感が増していた。一方で、フェイスブックに時間を使うほど幸福感が減っていた。「私たちはSNSによって、自分は社交的だ、意義深い社交をしていると思いがちだ。しかしそれは現実の社交の代わりにはならない」研究者たちはそう結論づけている。
- ・それ以外の場所で他の人からしっかり支えられている人は、SNSを社交生活をさらに引き立てる手段、友人や知人と連絡を保つための手段として利用している。そうした人たちの多くは、良い影響を受ける。対して、社交生活の代わりにSNSを利用する人たちは、精神状態を悪くする。ある研究では、最初化から精神状態が悪く自信もあまりなかった人は、SNSを使いすぎることでもっと精神状

態が悪くなったり、自信を失ったりする危険性があることが分かった。

### 《デジタルライフが共感能力を鈍らせている？》

ハンセンさんは、スマホなどによって他者と繋がっていても、他者の気持ちを理解する能力である共感<sup>つな</sup>は得られないのではないか、やはり、実際に幼少時から他者と繋が<sup>つな</sup>り、他者の気持ちを理解する訓練が必要だと、以下のように述べています。

- ・ミラーニューロンは他者を模倣することで学習する脳の神経細胞だ。新生児に舌を出して見せると真似をするのは、このミラーニューロンのおかげだと考えられている。
- ・他人の考えや気持ちを理解しようとする衝動は、おそらく生来のものだ。ミラーニューロンは生まれた時から存在するからだ。しかし、他人の頭の中を理解すること自体は、生まれつきプロというわけにはいかない。それには鍛錬が必要で、トレーニングは早期に始まる。脳のもっとも発達した部分である前頭葉が成熟する幼児期や10代に。どんなトレーニングかという、親兄弟や友達と対面でやりとりをすることで、ゆっくり貯蔵庫を満たしていくのだ。そうやって他人の心境や考えや意図をうまく認識できるようになる。脳のミラーニューロンを最大限に機能させるためには、他人と実際に会う必要がある。
- ・他人の考えや気持ちを理解すること——つまり共感することは、人間の重要な特質の基盤だ。そこには他人の苦しみを体感することも含まれる。その苦しみが「抽象的」なほど、脳にとっては複雑な作業となる。普通なら、肉体的な苦痛を理解するのは難しくない。誰かが脚を骨折した写真を見ると、痛みを認識する脳の領域がすぐに活性化する。まるで自分がその痛みを経験しているかのようだ。しかし、誰かが精神的に苦しんでいるとき、脳は理解に時間がかかる。うつに苦しんでいる人や離婚で悲しんでいる人の状況に身を置くのは、骨折した脚が痛いという状況よりも脳にとって複雑なのだ。心の理解の能力は、他人の表情や行動、仕草を繰り返し観察することで得られる。
- ・1万4000人に及ぶ大学生を調査したところ、80年代から共感力が下がっていた。特に2種類の能力が悪化している。共感的配慮という、つらい状況の人に共感できる能力。それに対人関係における感受性だ。これは別の人間の価値観にのっとり、その人の視点で世の中を見る能力だ。同じ傾向が大学生だけでなく、小学校高学年や中学生にもみられた。私たちは80年代末よりもナルシスト<sup>注6</sup>になっているようだ。

・デジタルライフが共感力を鈍らせ、心の理論能力を弱めていると100%断言することはできない。だが、そうだと示す兆候がいくつもあり、心配になる。

注6 ナルシスト: 自己愛に陶醉する人のこと。

### 《あなたの注目を支配しているのは誰？》

ハンセンさんは、私たちがスマホを自分の意志で使っているように思っているが、実際はスマホを開発した人びとによって支配されていることを、以下のように指摘しています。

- ・営利目的のメッセージを私たちの脳に伝えるスマホの才能は他に類を見ない。私たちの注目を引き付けるだけでなく、一番効果的にメッセージが伝わる形でこっそりと友達の投稿と見分けがつかないような広告を目にしたことがあるだろう。あなたのために特別に<sup>あつら</sup>えられた位置で配置されているのだ。あなたの心の一番響きやすい状態で目に入るように。
- ・気を散らす要素の多いこの世界で、あなたの注目には黄金の価値があり、マーケティング担当者にしてみれば、あなたのスマホよりもいい媒体は思いつかない。そしてスマホの中でも、SNSほどメッセージを伝えるために効果的な方法はない。学生寮のプロジェクトから始まったフェイスブックが15年で全世界の広告マーケットを掌握した理由はこれだ。あなたの注目を引く戦いに勝利し、宝箱の箱は開きっぱなしの状態。2019年のフェイスブックの時価総額は、スウェーデンの国内総生産の5分の4に相当する額だ。
- ・フェイスブック、スナップチャット、ツイッター各社の製品は、あなたが自由にメッセージや画面をシェアし、デジタル承認欲求を満たすプラットフォームそのものではない。「あなたの注目」こそが、彼らの製品なのだ。それを様々な広告主に転売できるよう、メッセージや画像、デジタル承認を使って注目を引く。無料で使えてラッキーと思ったら、大間違いなのだ。
- ・テクノロジーがどのようにデザインされているかを気にしても無駄だと主張する人々もいる。テクノロジーはテクノロジーなのだから、人間の方から慣れるしかないのだと。私はそれは間違っていると思う。(略)テクノロジーの方から私たちの方に対応すべきであって、その逆ではないはずだ。スマホやSNSは、できるだけ人間を依存させるように巧妙に開発されている。そうではない形に開発されてもよかったわけだし、今からでも遅くはない。
- ・スマホに夢中になるあまり、周りで何が起きているのかさえ気づかないような人を街で見かけることがある。「ス

マホを支配しているのはあの人なのか、それともスマホがあの人を支配しているのか？」そう考えるのは私だけでなく、シリコンバレーの巨人たちも、自社の製品への後悔の念を露あらわにしている。特にSNS関係でそれが顕著だ。フェイスブックの元副社長のチャマス・バリヤピティヤはあるインタビューで、「SNSが人々に与えた影響を悔いている」と発言した。「私たちが作り出したのは、短絡的なドパーミンを原動力にした、永遠に続くフィードバックのループだ。それが既存の社会機能を破壊してしまった」フェイスブックで初代 CEO を務めたショーン・パーカーも、同社が人間の心の脆弱ぜいじゃく性を利用したと明言している。彼もまた、こういわずにはいられなかった。「子供の脳への影響は神のみぞ知る」

### 《人種差別やフェイクニュースが広まるメカニズム》

現在、ネット上で人種差別を助長する情報やフェイクニュースが拡散していて重大な社会問題になってきていますが、これらの点に関してもハンセンさんは次のように分析しています。

・狩猟採集民のうち 10～15%が、別の人間に殺されたといわれている。原始的な農業社会になったからはさらに悪化し、5人に1人だ。(略)これらの数字は人間の最も重要な社会的衝動から生まれたものだから。つまり、人間を「自分たち」と「あいつら」に分類することだ。知らない相手に対する不安、特に、見た目が異なる人に対して不安が湧くのだ。

・世界各地の人間たちの小さな遺伝的差異は極めて皮相なもので、暮らしている環境に適応した結果だ。一皮むけば、私たちは驚くほど同じなのだ。ただ、人間に内蔵された「異なるものへの恐怖」は、この見かけの違いを大きく利用してきた。

・私は決して、過激な右翼に追随して人種差別をしると言っているわけではない。しかし人間に内蔵されたこのメカニズムを知っておくことは大事だ。過ぎ去った時代の名残りが、無意識レベルで私たちに影響を与えかねないからだ。異なるもの、つまり「あいつら」への恐怖は、血に染まった人類の歴史を考えると理にかなっているが、現代社会には全くマッチしない。

・今は新聞やテレビよりもフェイスブックでニュースを読んでいる人の方が多いが、そこには決定的な違いがある。新聞やテレビのニュース編集局は、どのニュースを報じるか選択し、それが面白いかどうかだけでなく、真実かどうかも精査する。一方、フェイスブックのタイムラインに流れてくるニュースは、コンピューターのアルゴリズム注7が選

んだものだ。つまり、拡散される記事に書かれていることが真実かどうか、そこに責任を持つ編集局はフェイスブックには存在しない。私たちが「興味を持つだろう」とあるアルゴリズムが思ったニュース、つまり友人たちが読み、拡散したニュースが目に入ることになる。内容が正確かどうか全く関係ないのだ。

・まさしくそうなのだ。SNS上で拡散された 10 万件以上のニュースを調査したところ、フェイクニュース注8の方が置く拡散されていただけでなく、拡散速度が速いことが分かった。一方で正確なニュースは、フェイクニュースと同程度まで拡散されるまで 6 倍の時間がかかっていた。その理由は、フェイクニュースの方がセンセーショナルだからだろう。真実に忠実である必要はないのだ。読まれるからアルゴリズムに優先され、タイムライン注9の一番上に出てくる。

・人類史上最大のニュース発信源フェイスブックは、拡散される内容の信憑しんぴょうせい性に編集責任を取っていないと批判を受けている。人間に備わった恐怖や争いへの興味を食い物にして、私たちの注目を引きつけている。すべては広告を売るためだ。こんな指摘をする人もいる。SNS上のフェイクニュースは軍事紛争を煽っているし、民主主義を揺るがしている。それどころか、すでに決定的な影響を与えてしまっている。

注7 アルゴリズム:プログラムを作るときに用いる、問題を解決するための手順・計算方法

注8 フェイクニュース:ウェブサイトやSNSで発信・拡散される、真実ではない情報

注9 タイムライン:ラインやフェイスブックなどの投稿やコメントの履歴を時系列に並べたもののこと。

### 《子どもや若者はスマホ依存症になり易い》

ハンセンさんは、子どもや若者がスマホ依存症になり易いとして、以下のように警告しています。

・額の奥にある前頭葉は衝動に歯止めをかけ、報酬を先延ばしにすることができが、成熟するのが一番遅いことも分かっている。25～30歳になるまで完全に発達しないのだ。

・衝動にブレーキをかける脳内の領域は、ポテトチップスを我慢させるだけでない。スマホを手に取りたいという欲求も我慢させてくれる。この領域が子供や若者の内は未発達であることが、デジタルなテクノロジーをさらに魅惑的なものにしてしている。

・もうひとつ言えるのは、若者の方が依存症になるリスクが高いということだ。アルコールを早くに覚えるのを規制

しているのは、それが大きな理由だ。ところが、スマホをもたせることに関しては誰もが懸念していないようだ。

### 《幼児には向かないタブレット学習》

ハンセンさんは、また、幼児にはタブレットによる学習は好ましくないと、以下のように指摘しています。

・一方、2歳児は本物のパズルをすることで指の運動能力を鍛え、形や材質の感覚を身につける。そういった効果はiPadでは失われてしまう。

・別の例に、書く能力がある。皆がキーボードを使う今、手で書いたり、きれいな字を書く練習をするなんて何の意味もないように思えるかもしれない。(略)もちろん、すでに書くことのできる大人はそれでいいだろう。しかしまだ描くことを習得していない場合には、ペンを使って練習することで文字を覚えていく。就学前の子供を対象とした研究では、手で、つまり紙とペンで書くという運動能力が、文字を読む能力とも深くかかわっているのが示されている。

・米国の小児科医のグループも、ラーゲンクランツ<sup>注10</sup>と同じ主張をしている。小児科医の専門誌『Pediatrics (小児科学)』も、普通に遊ぶ代わりにタブレット端末やスマホを長時間使っている子供は、後々算数や理論科目を学ぶために必要な運動技能を習得できないと警告している。

・「子供を遊ばせよう」という記事の中で、米国小児科学会は「衝動をコントロールする能力を発達させ、何かに注目を定めて社会的に機能するためには、遊びが必要だ」と指摘している。

・つまり、自制心は人生の早い段階で現れ、将来にも関わってくる——と解釈できる。しかし報酬を先延ばしにできる力は生まれた時からあるわけではなく、生活環境の影響を受けるし訓練で伸ばすこともできる。それでは、デジタルライフは自制心にどのような影響を及ぼすだろうか。複数の調査で分かっているのは、よくスマホを使うの方が衝動的になりやすく、報酬を先延ばしにするのが下手だということだ。

注10 (ヒューゴ・)ラーゲルクランツ:スウェーデンのカロリンスカ医科大学付属病院小児科医の教授

### 《学校でのスマホ — 敵か味方か?》

今日、小・中学生の大半がスマホを持っていますが、ハンセンさんは学校での教育を考えた場合、スマホを教室に持ち込まない方がよいと指摘しています。

・現在、多くの学校が授業中のスマホ使用を禁止している。(略)まず、教室にスマホがなければ、子供たちはもっ

とノートを取るだろう。米国の研究者がある授業で子供たちを観察したところ、スマホをもっていない子供の方がよくノートを取っていた。それも、かなり。その子供たちの方がよく学んでもいた。(略)勉強をするときに紙を使うこと自体にもメリットがあるのだろう。ノルウェーの研究者が小学校高学年のグループの半数に紙の書籍で短編小説を読ませ、残りの半分にはタブレット端末で読ませた。その結果、紙の書籍で読んだグループの方が内容をよく覚えていた。

・教室からスマホを追い出せば、本当に何が起きるのだろうか。英国ではロンドン、マンチェスター、バーミンガム、レスターにある複数の学校でスマホの使用を禁止した。生徒たちは朝スマホを預け、学校が終わると返してもらう。その結果、成績が上がった。

・だが、スマホ以外にも要因があった。每晚9~11時間眠っている子供の結果がよかったのだ。運動をしている子供も同様だった。

・研究者たちの結論は簡潔だ。子供たちが能力を発揮するためには、毎日最低1時間は体を動かし、9~11時間眠り、スマホの使用は1日最長2時間まで。この睡眠や運動、スマホ・タブレットの時間制限はごく現実的なものだ。だが、どのくらいの子供が達成できているかというところたったの5%だ。

### 《若者は眠れなくなり精神不調が急増している》

ハンセンさんは、スマホが若者に普及したことによって、若者の睡眠時間が短くなり、精神的な不調に陥っている若者が多くなってきていると警告を発しています。

・いつの時代もティーンエイジャーは寝不足だったとはいえ、この10年で不眠の問題は悪化している。15~24歳で睡眠障害の診断を受けた若者の数は、理解しがたいことに2007年から5倍に増えている。不眠は確かに2007年以前から増加傾向にあったが、少しずつだったし人数も少なかった。2007年—これが睡眠障害で受診した人の数がぐっと増えた年で、2011年にはオーバーヒートした。精神状態が悪くなって受診した人が増えたのと同じパターンだ。2011年に何が起きたのかは、もうお分かりだろう。インターネットにつながるスマホが本格的に普及し、iPhoneが金持ちのぜいたく品から、子供や若者を含め皆のポケットに入ったところだ。

・若者の睡眠時間の減少は、大人よりも速いスピードで進んでいる。20か国70万人の子供を対象に睡眠の傾向を調べたところ、たった10年前に比べても睡眠時間が

短くなったことが分かった。(略)どのくらい短くなったのかというと、丸々1時間だ。

・このような調査は分析がむづかしいとはいえ、ここ数年、ある傾向が具体的になっている。スマホやパソコンの前で過ごす時間が長いほど、気分が落ち込む。パソコン、スマホ、タブレット端末を週10時間以上使うティーンエイジャーが最も「幸せでない」と感じている。(略)一方、それ以外のことをする場合、つまり誰かと会ったりスポーツをしたり、楽器を演奏したりすると精神的に元気になる傾向があった。

・この傾向は複数の調査でも見られた。16件の研究で合計12万5000人の子供・若者を調査した結果をまとめると、1日2時間を超えるスクリーンタイムはうつ病のリスクを高めている。時間が長くなればなるほど、リスクは高まる。4万人の子供・若者を調べると1日7時間以上使用する人はスクリーンタイムの短い人と比べると、うつと不安の症状が倍も多くみられることがわかった。

・精神科を受診する若者が急増した2010年から2016年、その時期に若者の生活に起きた最大の変化、それはスマホからインターネットにアクセスできるようになったことだ。それまではほぼ存在しなかったものに、1日平均4時間を費やすまでになった。若者、いや大人にとっても、これほど急速で大規模な行動の変化は近代になかった。おそらく人類史上一度もなかった。

### 《運動というスマートな対抗策》

ハンセンさんは、スマホ依存に伴う睡眠不足、集中力の低下、精神的不調への対抗策として、運動が効果的であるとして、以下のように述べています。

・しかし、身体を動かすと心が健康になるというのは、ただの始まりに過ぎない。基本的にはすべての知的の応力が、運動によって機能を向上させるのだ。集中できるようになるし、記憶力が高まり、ストレスにも強くなる。

・いちばんいいのは数か月間定期的に身体を動かした場合だ。子供でも、運動をすると衝動を抑えやすくなり、スウェーデンの学校でもそれを取り入れ始めた。やり方はいろいろあるが、各科目の授業時間が減らないよう、授業開始前に15~20分間、皆で身体を動かすことが多い。

・運動を取り入れることで元気に活動し、脳の活動もよくしようとする人に何百人も会ってきたが、そこで気づいたことがある。皆が最も高く評価しているのは集中力アップではない、ストレスや不安への効果だ。

・世界保健機関(WHO)によれば、現在10人に1人が不安障害を抱えている。興味深いのは、よく運動をしている人たちにはそれほど不安障害がみられないことだ。それでも、運動が不安を予防するというのをまだ信じられないだろうか。大丈夫。合計700人近くの患者を対象にした15件の研究をまとめると、こんな結果が得られる。運動やトレーニングをすることで、不安から身を守ることができる。

・では、大人も子供もどのくらい、どんな風に運動をすれば、脳がちゃんと働くのだろうか。(略)その中から、優れた研究を100件弱選び出し、それでわかったのは一なんと、あらゆる種類が知能に良い効果を与えるということだ。散歩、ヨガ、ランニング、筋トレどれも効果があった。運動によっていちばん改善されたのは、知能的な処理速度だ。運動をしていると頭の回転も速くなるというわけだ。

・いちばんいいのは、6か月間に最低52時間身体を動かすことだ。これは週に2時間という計算になり、さらに分割すると、例えば45分が3回になる。それより長く運動しても、さらに効果があるわけではないようだ。もちろん身体のコンディションはよくなるが、脳だけの話をする、週当たり2時間当たりのどこかで効果に限界がくる。

### 《ほとんど全員が元気になるようなコツ》

ハンセンさんは、ほとんど全員が元気になるようなコツとして、睡眠を優先し、身体をよく動かし、社会的な関係を作り、適度なストレスに自分をさらし、スマホの使用を制限することをあげています。

・ここまで書いたように、ライフスタイルのデジタル化と並行して、多くの人が精神状態を悪くしている。ハーバード大学の研究者は、世界中で心の不調が急速に増えたことで、2030年までに16兆ドルもの費用がかかると警告している。

・ここまで読んで、あなたはがっかりしただろうか。私はこう言いたい。実際には、必然的に不幸になると決めつけられているわけではない。ほとんど全員が元気になるようなコツがいくつかある。睡眠を優先し、身体をよく動かし、社会的な関係を作り、適度なストレスに自分をさらし、スマホの使用を制限すること。個人的には、もっと多くの方が心の不調を予防することが解決策だと思っている。

・カロリーを得ることが私たちの健康のメリットにもデメリットにもなるように、デジタル化も私たちの脳に両刃の剣となり得る。(略)私たちはデジタルな道具を賢く使わなければならないし、それはデメリットもあることも理解しておかなくてはいけない。

\*\*\*\*\*

以上、少し長くなりましたが、スマホが私たちに与える影響について、様々な角度からハンセンさんが分析しておられることを紹介しました。この一文をお読みになった皆様にとっても、いろいろと参考になったのではないかと思います。

この本の〈第10章 おわりに〉で、ハンセンさんは、「デジタル時代のアドバイス」をまとめておられますが、これは、上記に引用してきた内容の要約です。繰り返しになるため、あえてここではその紹介はしませんが、ぜひみなさんもこの本をご自身でお読みになってみてください。

なお、ハンセンさんの文章の引用中に「子供」という漢字が多用されています。この漢字の「供」には、従属の意味が含まれていて人権上好ましくないのが最近では「子ども」、「こども」と表記することが多いのですが、本の引用なのでそのままにしていることをお断りします。

(2021年7月25日)



## 住吉隣保事業推進協会のうごき

### 理事会・評議員会の報告

去る2021年5月27日(木)18:30より理事会、6月19日(土)10:00より定時評議員会がそれぞれ開催されました。

今回の理事会・評議員会は、2020年度事業報告、決算報告を主な議題として開催されました。

事業報告の中では、新型コロナウイルス感染症が事業実績に大きく影響したこと、また感染症対策をどのようにおこなってきたかなどが報告されました。

決算報告においては、民営隣保館として事業を開始した2016年度以降、赤字がもっとも小さくなり(約70万円)、定常的に同程度の決算内容を保つことができれば、公益法人として持続可能な経営状態になることが報告されました。

### ご寄付のお願い

当法人では、総合生活相談(無料法律相談含む)、自主学习支援事業、就労支援事業、居場所・食育事業、識字・日本語教室支援、公益貸室事業、図書事業、人権教育推進事業などを公益目的事業として実施しています。具体的には、支援を要する方々の身近な相談場所として、学習支援の場所として、また地域の誰にも開かれた交流の場所・居場所として、人権啓発の研修、講座、人権のまちづくりの拠点としての様々な事業を実施しており、これらは皆様のご寄付によって支えら

れています(ご寄付は、個人からだけでなく団体からも受け付けております)。2021年度の目標額は200万円です。いただきましたご寄付は、法人で実施するこれらの公益目的事業の経費、住吉隣保事業推進センターの維持管理に使わせていただきます。私たちの取り組みに、ご理解とご協力をぜひお願いいたします。なお、公益法人に対してご寄付された方は、税制上の優遇措置を受けられます。寄付額に応じて、個人または法人の所得から一定額が控除されます(詳しくは事務局までご相談ください)。

#### 【ご寄付の方法】

下記、口座にて銀行振込によるご寄付を受け付けています。直接事務局へのご持参いただいても結構です。ご寄付の際には、寄付申込書に必要事項をご記入いただきます。

＜事務局＞住吉隣保事業推進センター  
住所:大阪市住吉区帝塚山東5-6-15  
電話:06-6674-3732

#### ＜振込先口座①＞

みずほ銀行 住吉支店(店番号:471)  
普通口座(口座番号:1606068)  
口座名義 公益財団法人住吉隣保事業推進協会

#### ＜振込先口座②＞

大阪信用金庫 住吉支店(店番号041)



普通口座(口座番号 0115047)

口座名義 公益財団法人住吉隣保事業推進協会

### <クレジット寄付>

「CANPAN(カンパン) 決済サービス」

\*詳細は本ページ「クレジット決済により」をご覧ください。

## 2021年度 賛助会員を募集しています!

当法人の事業活動を後援する賛助会員を募集しています。加入していただければ、当法人の活動をまとめた機関紙『すみりんニュース』をお送りします。また、当法人主催の指定講座に参加費半額免除でご参加いただけます。

<年会費> 個人:3,000円 団体:10,000円

### 【申し込み方法】

所定の申込用紙に必要な事項をご記入の上、年会費と一緒に、当法人にご提出ください。

## クレジット決済により ご寄付・賛助会費の納入ができます!



このサービスでは、365日24時間どこからでも寄付が可能です。また、「継続寄付(賛助会費)」と「都度寄付」をお選びいただけ、寄付先の事業を選択することも可能です。インターネットから寄付・賛助会費納入をご希望の方は、インターネットで「CANPAN決済サービス」を検索し、そのページから「公益財団法人住吉隣保事業協会」(または、以下アドレスをご入力いただくか、QRコードをご利用ください)をさらに検索し、「継続寄付」か「都度寄付」を選択してください。みなさまのご支援、ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

★CANPAN 決済サービスをご利用になるには、利用登録が必要です。<https://kessai.canpan.info/org/sumirin/>

## 活動報告「どっこい喫茶」

毎月第3土曜日の午前中に「どっこい喫茶」を開催しています。以前は、1階交流スペースを喫茶スペースとして開催していましたが、6月と7月も引き続き、コロナ感染予防策を講じ持ち帰りを基本として開催しました。



7月17日(土)のどっこい喫茶のようす

## 活動報告 どっこい隊

地域の困りごとを地域ボランティアで解決するどっこい隊の活動。7月11日(日)は網戸張替えを行いました。また、7月25日(日)は、地域のクリーンアップ活動を行いました。



### 活動報告「寿こども料理食堂」

寿こども料理食堂は、現在、事前に予約を受け付け、少人数で感染予防対策をとりながら実施しています。毎月第2・第4火曜日に開催しています。



6月22日(火)のようす



7月13日(火)のようす

公益財団法人 住吉隣保事業推進協会  
さまざまな媒体で情報を配信しています!

#### ホームページもチェック



当財団イベント・講座のお知らせ、  
事業や活動の報告を随時更新中!  
すみよし隣保館 で検索

#### Facebookもチェック



当財団イベント・講座のお知らせ、  
事業や活動の報告を随時更新中!  
すみよし 寿 フェイスブック で検索

#### Instagram



当財団イベント・講座のお知らせ、  
事業や活動の報告を随時更新中!  
@sumiyoshi kotobuki

#### YouTube



当財団で開催したイベント・講座の動画を  
配信中。ぜひ、チャンネル登録をお願い  
します!

#### すみりんニュース発行について



「すみりんニュース」は、2 カ月に  
1 回、奇数月に発行し、賛助会員の  
みなさまにお届けしています。バック  
ナンバーは、住吉隣保事業推進協  
会ホームページに  
掲載していますの  
で、ご覧ください。



