

# 第8回 孤独・孤立に関するフォーラム

## シニア世代がキックオフする孤独・孤立予防 全世代「三方良し」でつながる地域づくり



2021年10月15日（金）

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  
NPO法人りぷりんと・ネットワーク理事、  
日本世代間交流学会副会長、NPO法人日本世代間交流協会副会長 藤原佳典

# メッセージ

- 同種・異種の人との交流により、**孤独・孤立を予防・軽減**できる。
- その方策は**多世代間の「三方よし」**の仕組みづくりにある。

地域社会のSDG 'sへの近道



澁澤榮一

東京都養育院(当センター)の初代局長

「売り手よし、買い手よし、世間よし」  
(論語と算盤の精神)

# 全世代とも、孤立している人のメンタルヘルスは低い

孤立の定義：同居家族以外との対面・非対面交流頻度が週1回未満

## 若年期（18～39歳）

非孤立(n=1,715, 68.2%)

孤立(n= 798, 31.8%)

## 中年期（40～64歳）

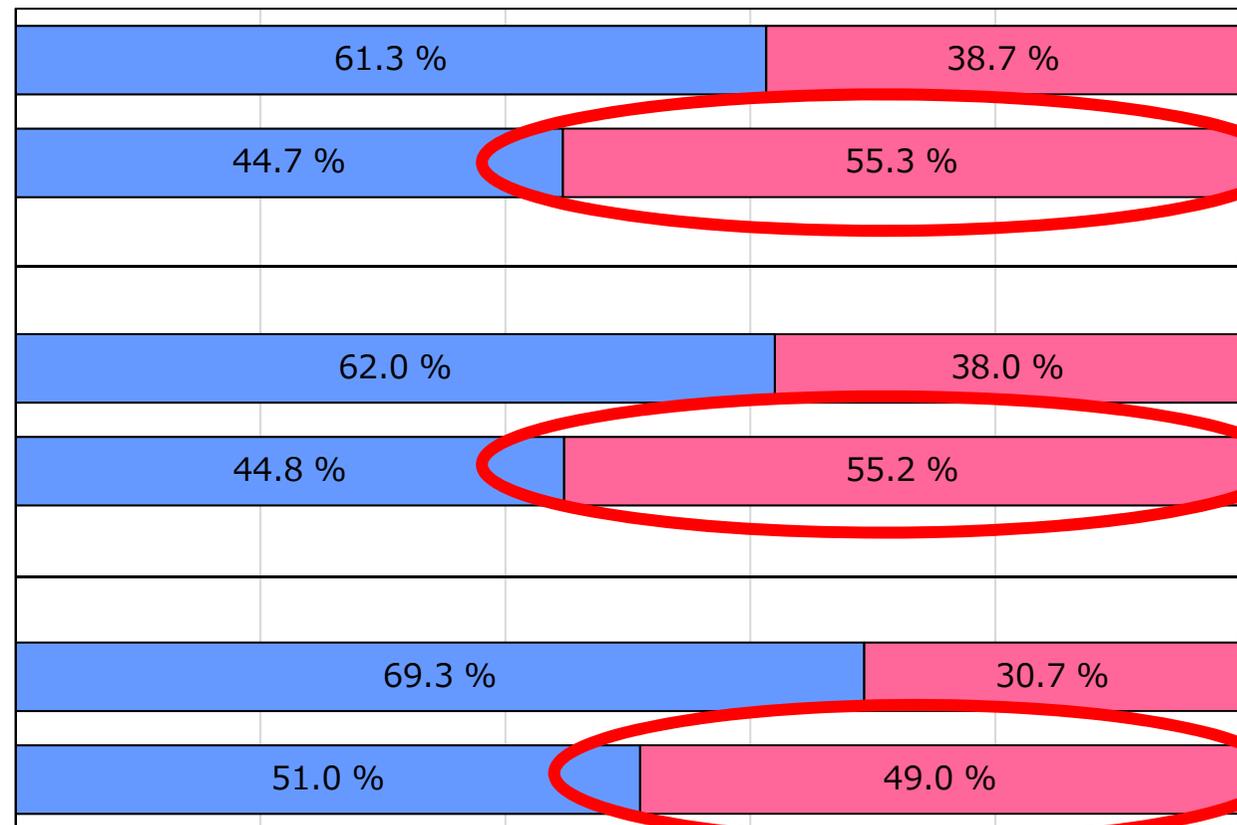
非孤立(n=1,909, 62.6%)

孤立(n=1,139, 37.4%)

## 高齢期（65歳以上）

非孤立(n=2,257, 74.1%)

孤立(n= 790, 25.9%)

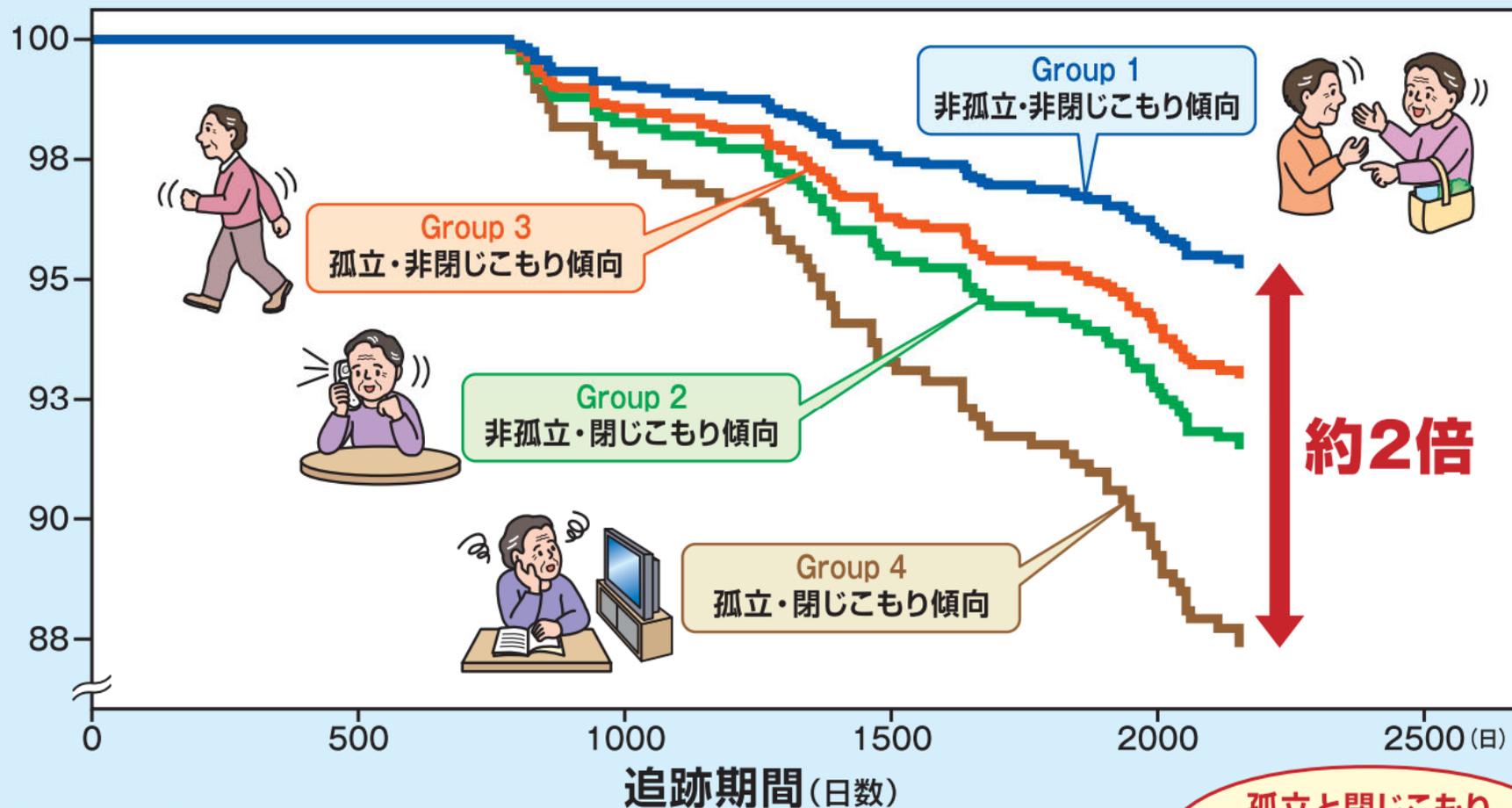


精神的健康状態 (WHO-5) ■ 良い (13点以上) ■ 悪い (13点未満)

# 孤立と閉じこもりの重積がもたらす弊害

生存者割合 (%)

Sakurai et al., *Int Psychogeriatr*, 2018



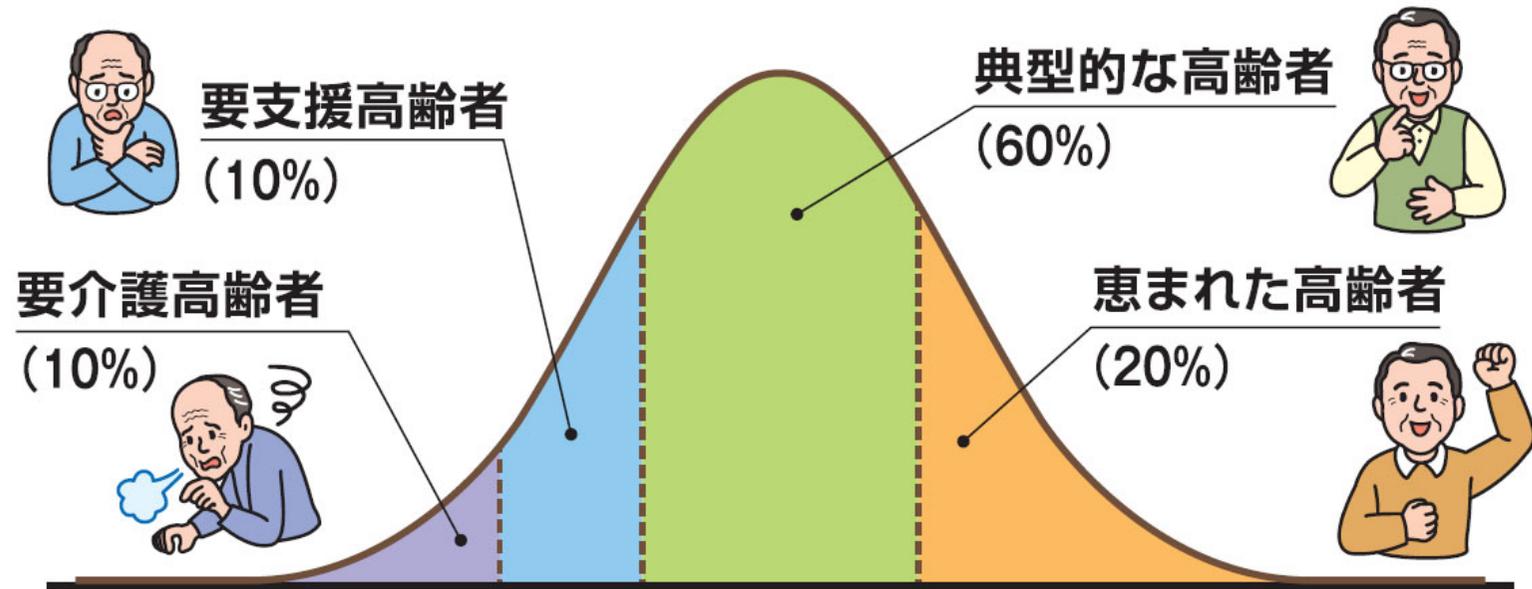
## 相乗効果は存在するか?

1023名の高齢者を6年追跡、4つのグループの死亡率を調査

① 閉じこもり傾向: 1日1回未満の外出頻度 ② 社会的孤立: 週1日未満の同居家族以外との交流(対面および非対面)

孤立と閉じこもり傾向が重積している者ほど死亡リスクが高い!

# ライフスコースに応じた社会活動と孤立予防



2年間で13%が  
新たに孤立！

Takashi, Fujiwara et al (2020)



藤原佳典：高齢者のシームレスな社会参加と世代間交流ーライフコースに応じた重層的な支援とはー。日本世代間交流学会誌, 2014, 4: 17-23

## 孤立しないためのシームレスな移行への方策

# 地域で「つながり」が生まれるには？



十分に計画された「つながり」戦術が必要

**秘訣は三方良しの「場」 + 「人」 + 「仕掛け」 !**

# 米国のシニアボランティア Win-win戦略をモデルに

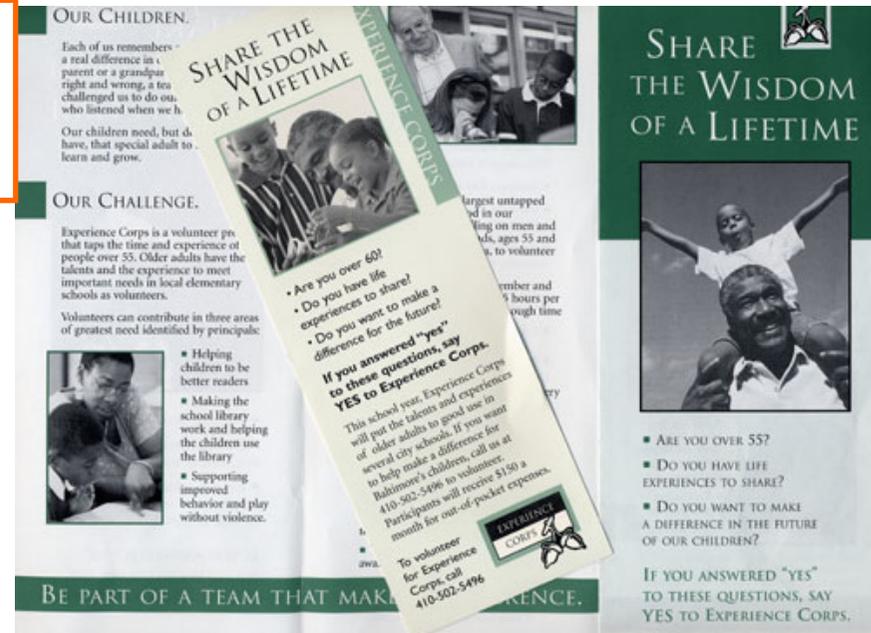
Use it, or lose it  
「頭、体、心」を使う？さびる？

学び、役割、仲間

プロジェクト「Experience Corps®」

◆ 公立小学校でのシニアボランティアによる

世代間交流プロジェクト (Fried et al. *J Urban Health* 2004)



# 仕掛け：絵本読み聞かせ健康づくり事業 ⇒修了後、世代間交流ボランティアへ

シニア読み聞かせボランティア「りぷりんと」



- 復刻本
- 現役生活の復刻

## 三方良し型予防

2004～モデル版

- 東京都中央区（都心部）27→40名
- 川崎市多摩区（住宅地）22→57名
- 滋賀県長浜市（地方小都市）21→100名



↓  
仕組み：一般介護予防事業等として普及

**2006～**

杉並区、豊島区  
横浜市青葉区、  
文京区、大田区

**2015～**

北区、板橋区、  
府中市、練馬  
区、千代田区、

**2017～**

狛江市  
北秋田市

**2018～**

新宿区  
立川市

**2020～2021～**

稲城市  
八王子市

目黒区

# シニア世代への三方良し

「シニア読み聞かせボランティア」による

## シニアへの効果



### 心理的效果



- 自尊心
- 自己効力感
- 社会的サポート・ネットワーク
- 絵本から受ける感受性

### 身体的効果



- 定期的な参加による  
身体活動の増進
- ウォーミングアップ軽体操(手遊び)
- 発声法

### 認知機能効果



- 記憶力
- 実行機能
- 言語能力

# 次世代への三方良し

「シニア読み聞かせボランティア」による

## 受け手への効果



### 子供への効果



- 活字・文学離れ予防
- 集中力
- シニアへの尊敬・感謝
- 教師、保護者以外の第三者の介在

### 保護者への効果



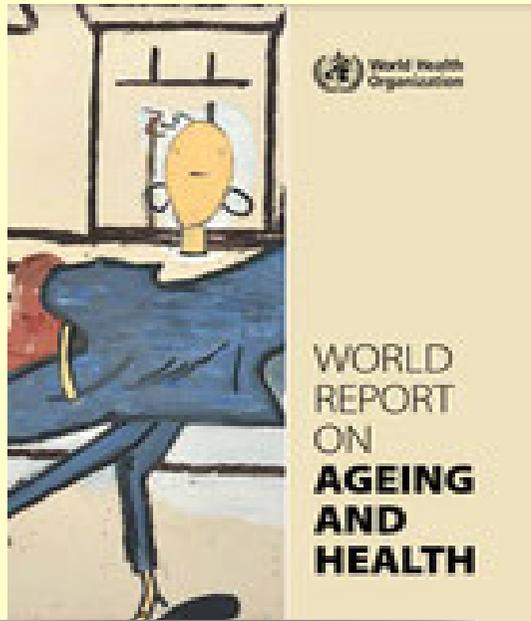
- シニアへの尊敬・感謝
- PTAの負担軽減
- 地域の見守りの一助

### 教職員への効果

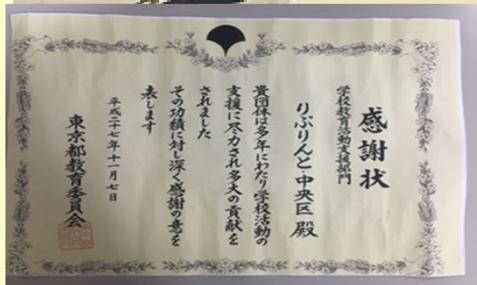


- 開かれた学校のモデル
- 重層的な地域との連携のモデル

# WHO ワールドレポートにて優良事例として紹介



World Health Organization  
WORLD REPORT ON AGEING AND HEALTH



東京都教育委員会より表彰(H27)



第1回「アジア健康長寿イノベーション賞」優秀事例(日本国際交流センター、2020)

## Chapter 6 Towards an age-friendly world

### Box 6.14. Older people helping children read and learn: the United States of America

Experience Corps is a volunteer programme in the United States that places older volunteers in public elementary schools, giving them meaningful roles that are designed to help schools meet the needs of their students as well as increasing the social, physical, and cognitive activities of the volunteers. The programme is designed to have an impact in areas such as improving:

- children's interest in reading and discovering books;
- children's literacy;
- children's ability to solve problems;
- children's ability to play nonviolently;
- school attendance.

Teams of 7–10 volunteers are assigned to each school, thus ensuring that sufficient volunteers are available to have an effect across all grades within the school. Volunteers commit to spending at least 15 hours each week at the school for the duration of the school year; they receive training and a stipend to reimburse the costs of travel and meals. Volunteers receive 30 hours of skills training that encourages mental flexibility, coordination, visual–spatial learning and problem-solving. The volunteers meet regularly to plan, solve problems and socialize. Physical activity is stimulated by virtue of participating in the programme, and includes commuting to the school and moving around the school, for example, by going up and down the stairs.

This programme has demonstrated positive effects on the health of older people. A number of randomized trials have evaluated the impact of participating in Experience Corps. Benefits for participants compared with controls have shown:

- an increase in physical strength and capacity (173, 174);
- increased cognitive activity;
- maintenance of walking speed;
- improvements in social networks – that is, volunteers had people that they could turn to for help (174);
- fewer depressive symptoms (173).

Volunteers are attracted to Experience Corps by the chance to make a meaningful contribution to society and assist children in achieving academic success. Satisfaction levels among volunteers are as high as 98%, and 80% of those surveyed returned during the following school year (175). Traditional health-promotion programmes that focus explicitly on physical activity tend to have significantly lower retention rates.

Initiated in 1996 in five cities in the United States, the programme has expanded to 17 cities and inspired similar initiatives internationally. For example, in Japan a programme called REPRINTS places teams of 6–8 older volunteers in kindergartens and elementary schools to read to young children. A follow-up assessment found that those who volunteered most intensively had a significantly higher frequency of contact with their own grandchildren and other children in their neighbourhoods, as well as better self-rated health compared with those who did not volunteer or only did so minimally (176).

Volunteering opportunities, if well-designed, can be a win-win for older people and their communities. Programmes like Experience Corps and Reprints, need not be costly to put in place, and they have the potential to yield positive returns in terms of health gains and social benefits for the older and younger generations alike (145, 177).

community-dwelling older people range from 7 to 17%, depending on the definitions and outcome measures used; approximately 40% of older people report feeling lonely (195). The causal links are difficult to de

social isolation, behavioural risk factors, and poor health weave an interdependent web that can have a significant impact on an older person's risk of functional limitations, disability



川崎市社協より表彰(H29)



読売福祉文化賞受賞 H30 /12/11



滋賀県健康寿命延伸PJ最優秀賞(H29)

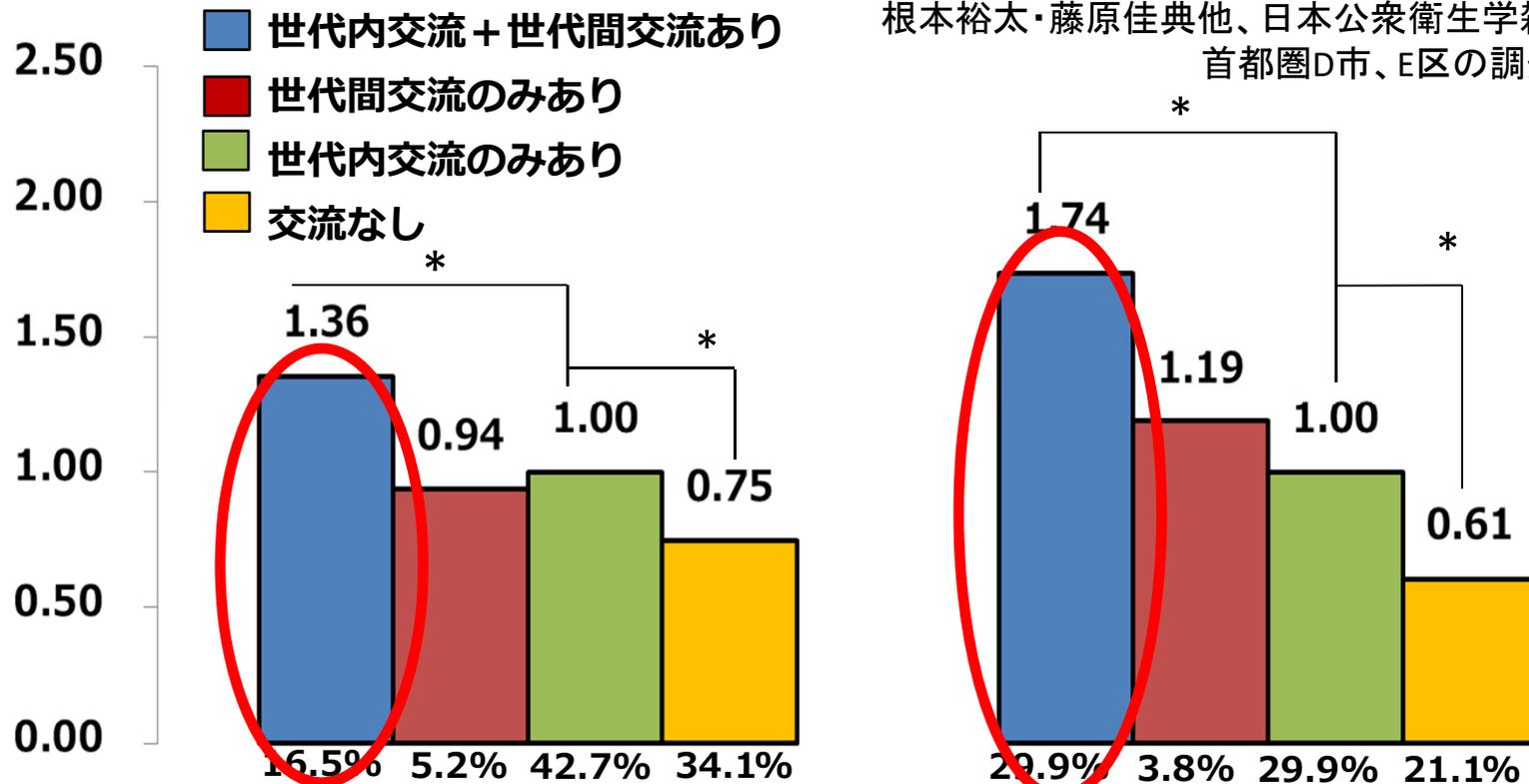


内閣府高齢社会対策サイト(H19)

# 一般市民においても、世代間交流はメンタルヘルスに良い

## 世代間・世代内交流の有無と精神健康の関連

「じじろの健康」(WHO-5)が良好である倍率



若年層 (20-40代) 3,334名

高年層 (65歳以上) 3,116名

※1 性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住地域、婚姻状態、子/親/祖父母との同居、主観的経済状態、地域活動への参加、就労、健康度自己評価、生活機能(高齢者のみ調整)、既往歴(脳卒中、心臓病)を考慮した解析 ※2 家族や仕事関係の人以外で会話をする機会を問い、「よくある、ときどきある」と回答したものを「交流あり」とした。

世代を問わず、同世代だけでなく異世代とも交流している人は健康度が最も高い

期待される  
仕組み：

# 介護予防に資する通いの「場」の取組

多様な住民のニーズにこたえるには・・・



引用：厚生労働HP [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08408.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08408.html) 「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」取りまとめ

多世代型「場」へのカスタマイズ  
・・・単一部局で対応可能か？

# 多世代交流の「場」ができれば、活動に拍車がかかる

## 多世代集まれば文殊の知恵！



### ■課題

- ・常設の「場」が稀少 → 空き家対策・まちづくりと連動
- ・世代別の「仕掛け」を連携する仕組みが脆弱



→ 縦割り超え、全世代横断施策

### ■提言：

- 孤立予防はシニアがキックオフし多世代・三方良しへ
- 多世代・三方良しを産官学民で協議する場・組織が必要

# 保健福祉職のための 「まち」の健康づくり 入門

地域協働によるソーシャル・キャピタルの  
育て方・活用法

藤原佳典 監修  
倉岡正高・石川貴美子 編著



ミネルヴァ書房

ミネルヴァ書房



大修館書店

シニアから君たち(小学生・中学生)へ

# 「読み聞かせ」に託す こころのリレー

編著者  
世代間交流プロジェクト  
「りふんと・ネットワーク」  
記録者  
東京福祉医療系看護センター 研究所  
社会参加と地域保健研究チーム  
研究副部長 藤原佳典

シニアボランティアが  
子どもたちに届けた  
読み聞かせ絵本  
続101選

ライフ出版社

ライフ出版社

地域を変えた

# 絵本の 読み聞かせ のキセキ

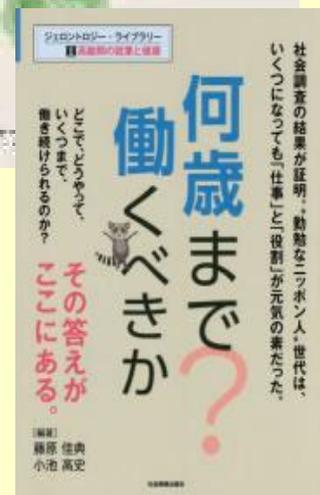
シニアボランティアはソーシャル・キャピタルの源泉

読後シニアボランティアが子どもたちに何よりも  
読んであげたい絵本

101選



ライフ



社会保険出版

ご静聴有難うございました!

## 子どものため、シニアのため、地域のため！ りぷりんと・ネットワークの活動がもたらす「三方よし」

初回検査時に頭部 MRI 検査を受けたりぷりんとボランティアと読み聞かせを行わず健康調査だけに参加する健康モニターを6年後に比較すると、健康モニターでは、正常範囲ながら加齢に伴い徐々に海馬（記憶を中心とした認知機能を司る部位）の萎縮が認められたのに対し、りぷりんとボランティアでは、海馬の萎縮が統計学的に有意に抑制されました※。同時に、心身機能も長期に維持できました。

また、りぷりんとボランティアに継続して、読み聞かせをしてもらった子どもは、絵本への関心や高齢者への親近感が維持・向上しました。更に、保護者にとっては、近隣に顔見知りが増え、地域において子どもの見守りの一助になっているとの声も聞かれました。

※ Sakurai R, et al.: Preventive effects of an intergenerational program on age-related hippocampal atrophy in older adults: The REPRINTS study. Int J Geriatr Psychiatry. 2018, 33(2), e264-e272.

### 子供への効果



### 保護者への効果



**松島 康夫**  
りぷりんと・ネットワーク 理事長

「りぷりんと」には本の復刻という意味があり、私たちシニア世代が絵本の読み聞かせを通して、小さな社会貢献をしたいという想いが込められています。読み聞かせ活動で訪問する様々な場での心温まるふれあい、そして幸せな時間の分かち合いが、私たちの活動の原動力です。これからも「りぷりんと・ネットワーク」は、絵本の読み聞かせを通して世代間交流と社会貢献、そして会員の健康管理と相互扶助の実現を目指して活動して参ります。この活動の輪をもっと広げていくために、皆様のお力添えをお願い申し上げます。



**藤原 佳典**  
りぷりんと・ネットワーク 理事  
東京都健康長寿医療センター  
研究所 研究部長

少子超高齢社会を乗り越えるためには、「シニア世代が元気で暮らすこと、そしてその活力を次世代の成長や地域社会に役立てること」が重要です。東京都健康長寿医療センター研究所では、そのモデルとして、2004年から「りぷりんと」研究を推進してきました。当初3つの地域ではじめた「りぷりんと」も、2014年にはNPO法人化し、今では14の地域にまで広がりました。

今後もシニアボランティアと研究者が一丸となって取り組んで参りますので、皆さまのご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

NPO 法人 りぷりんと・ネットワーク  
〒101-0065 東京都千代田区西神田 2-7-11 北村ビル 202



お問い合わせは、webサイトの「お問い合わせ」ページよりお願い致します 「りぷりんと」webサイト



# NPO 法人 りぷりんと・ネットワーク

Research of Productivity by Intergenerational Sympathy

『絵本の読み聞かせ』は、世代間の架け橋



第16回読売福祉文化賞  
「高齢者福祉部門」受賞

NPO 法人りぷりんと・ネットワークは、絵本の読み聞かせを主な活動とするシニアボランティア団体です。

私たちは、地域の幼稚園や保育園、高齢者施設などを定期的に訪問し、楽しい絵本の世界を届けることで、世代を越えた人々の絆を結び担い手となることを目指しています。

地域におけるつながりの大切さが見直される今、シニア世代が自らの人生に再びスポットを当て、絵本を架け橋につながりを複製 (reprints) すること——これが、シニアによる絵本の読み聞かせボランティア「りぶりんと」の理念です。

## りぶりんと・ネットワークの活動



地域の保育所や幼稚園、小学校、中学校、高齢者施設、各種サロンをはじめ、様々な場で活動しています。また、自治体や他の関係団体などと協力・連携することで、地域のつながりづくりにも貢献しています。

「りぶりんと」では、「今を生きる子ども」の理解や、絵本読み聞かせのスキルを身につけるために、会員全員が3カ月間（週1回2時間程度）の研修※を修了し、以降も団体ごとに定期的な読み聞かせ活動やイベント、講師を招いた勉強会を実施しています。またグループでは、シニア同士の相互扶助の精神で仲間の輪を広げています。

※東京都健康長寿医療センター研究所における研究プロジェクトにて開発



会員は約400名（2021年4月現在）、70歳代を中心に活動しています

### ●2019年度の活動実績

読み聞かせをした会員のべ人数  
(のべ回数 2370回)

 **9,721人**

読み聞かせをした訪問先

 **212か所**

読み聞かせをした対象のべ人数

 **約10万人**

読み聞かせをした絵本の冊数

 **約1.2万冊**

会員は、身近な地域の「りぶりんと」団体に所属しています。

東京都エリア（りぶりんと・中央区、りぶりんと・すぎなみ、りぶりんと・としま、りぶりんと・文京、りぶりんと・北、りぶりんと・大田、りぶりんと・新宿、りぶりんと・練馬、りぶりんと・狛江、りぶりんと・板橋、りぶりんと・立川）  
神奈川県エリア（りぶりんと・かわさき、りぶりんと・おおほ）

2021年4月現在



作品を読んでもらい、音楽を聴いて暗い気持ちが軽くなった経験を思い出しました。私も人に元気や希望を与えられるようになりたいです。(1000の風 1000のチェロ) 作：いせひでこ、偕成社を読んでもらって・中学生)

大人が聴いてもやすらぎがあり、季節感がある選書が良いと思います。読んでもらった絵本を孫にプレゼントしたいと思いました。(活動先・高齢者施設利用者)

コロナ禍でボランティアが減った中、感染予防対策をりぶりんとさんとしっかり話し合い、参加してくれた勇氣に感謝しております。(活動先・介護予防施設職員)

多世代交流の場となっていることに感謝しています。楽しそうに絵本を読まれるので、子どもたち、お母さんたちみんな、読み聞かせの時間を楽しみにしています。(活動先・赤ちゃんサロンスタッフ)

年齢を重ねてからできた仲間と、絵本の理解を深めながら交流できる楽しさを感じています。(りぶりんと会員・女性)

情けは人の為ならず、人生の秋に生きる身で絵本の世界に没入すれば、心穏やかな境地に到達できますよ。(りぶりんと会員・男性)