

「寄りたいな」って思う居場所は？

居場所づくり実践の手引き

Ver. 2



社会福祉法人 西東京市社会福祉協議会

第三次地域福祉活動計画居場所づくり部会

はじめに

サロン活動「よってらっしゃい」は、第三次西東京市地域福祉活動計画（平成26年度～30年度）を推進するための推進部会である3つの部会のうちの1つ「居場所づくり部会」が運営するサロン活動の名称です。

「よってらっしゃい」は、「だれもが気軽に立ち寄れる雰囲気のある居場所」を基本的なコンセプトとしています。具体的には、平成28年2月から西東京市社会福祉協議会が運営する7つの地域活動拠点の1つ「ほっとハウスみどり」（緑町2丁目）で毎週水曜日13:30～16:00、7人のスタッフが運営をしています。

経営学では資源には、①ヒト②モノ③カネ④情報⑤ネットワーク（連携するためのつながり）、という5つの要素があるとされています。これは福祉の事業を運営する場合にもあてはまります。①ヒトは利用者とスタッフの確保②モノは開催会場の確保③カネは資金の確保④情報は収集情報と発信情報の充実⑤ネットワークは地域のつながりの強化、というように、これら5つの要素を念頭において、本マニュアルをまとめました。

項目によっては、5つの要素が重複して記述されています。

本マニュアルは「よってらっしゃい」を運営している7名のスタッフが分担して、実践活動を通じて得たノウハウをまとめる形で執筆しました。本マニュアルが居場所づくりの発展と拡充に寄与し、第三次西東京市地域福祉活動計画が実のある計画になっていくことができれば幸いです。

平成29年3月吉日

よってらっしゃい 代表 三輪 秀民

第2版発行の経緯

よってらっしゃいは、ほっとハウスみどりでの週1回のサロン活動をスタッフ一丸となって継続し、2年が経過しました。

29年度は本マニュアルを使った社協主催の「サロン立ち上げ講座」へスタッフが協力を行いました。受講者との意見交換・継続してきた経験からサロンが多様な形態を求められていることや様々なリスクに気がつきました。

当初から想定していた世代間交流には、参加者の3割が子どもであることからよってらっしゃいでは世代間交流が定着しつつあると実感しています。また、小学校のPTA広報部が取材に來たり、ほっとハウスみどりの登録団体による合同行事などを行ったりすることで、学区域における連携を深めつつあります。

よってらっしゃいが新たなステージに入っていると思われる中で本マニュアルも内容の充実に努めました。

第2版では特に次の箇所について改訂を行っています。

- ①参加者集め・広報について（P7）
- ②ふりかえりは前向きな議論に（P8）
- ③リスクマネジメント（新設・P11）

サロン立ち上げ講座などを通じ、「自分でも何かできないか」と思っている人がまだまだ地域には眠っていることがわかりました。本マニュアルが一步を踏み出せない人のきっかけとなり、地域での居場所が増えていくことを期待しています。

平成30年3月吉日

目 次

1	地域を知りましょう	1
2	居場所の役割を考えてみましょう	2
3	仲間を集めましょう	3
4	どんなサロンにしたいか話し合しましょう	4
5	開催場所を確保しましょう	6
6	仲間や参加者を集めましょう	7
7	サロンを開いてみましょう	8
8	ふりかえりをしましょう	9
9	サロンを続けるために必要なこと	10
	＊資金づくりに工夫をしましょう	10
	＊リスクマネジメント	11
	＊ネットワークづくりのすすめ	13

1 地域を知りましょう

地域事情や地域情報を把握することはサロン活動を開始する際には必要なことです。先ずやるべきことは、対象地域をどこにするか決めることです。一般的には、小学校通学区域や〇〇町ということになるでしょう。次に、対象地域の地域特性を調べる必要があります。

具体的には、以下のような項目について、対象地域のおよその状況を把握することがよいでしょう。これらの情報を収集するには、市職員、社協職員、民生委員・児童委員、自治会長、地域で古くから住んでいる人などの力を借りることも必要でしょう。特に、その地域に長く住んでいて、地域事情に詳しい人が参加して下さると心強いでしょう。なお、③・④項については、別途記述している「ネットワークづくり」に関係しますので、是非調査することをお勧めします。

- ①人口・世帯の構成：一人暮らし高齢者・高齢者夫婦・障害者などの人口・世帯など
- ②面積・形状
- ③地域資源（機関や施設）： 地域包括支援センター・社会福祉協議会・公民館・福祉会館・福祉施設・自治会などの機関や施設、ボランティア団体など
- ④地域資源（専門職など）： 医師、看護師、保健師、社会福祉士、介護福祉士・民生委員・児童委員などの専門職・ボランティアなど
- ⑤地域のニーズ：地域で求められている集いの場など

まち歩きのおすすめ

地域を知るには、ぶらりとまち歩きもおすすめです。

戸建の家が多いのか、マンションが多いのか、商店街があるのかなど、町はいろいろな特色のある顔を見せてくれます。

その中で、地域資源と言われる公民館やデイサービスの場所、小・中学校、地区会館などを見つけることができるかもしれません。

「こういう場所でサロンを始めたら、どんな人たちに来てもらえるだろうか」「どのような施設や機関が利用できるだろうか。」と想像することも楽しいです。もしかしたら、今開いているサロンを見つけることができるかもしれません。

2 居場所の役割を考えてみましょう

さわやか福祉財団というところが 2008 年に出した「ふれあいの居場所ガイドブック」に居場所の役割として

- ①いつでも立ち寄れ、いつでも帰ることができる。
- ②誰でもが利用できる。
- ③時間を自由にすごすことができる。
- ④経験や能力を生かすことができる。
- ⑤自分の存在を確認できる。

を挙げています。

居場所の役割とは、個人が自由に過ごし、かつ、一人ひとりがつながる中で、ありのままの自分が認められる心地よさを感じることでできる場をつくることではないでしょうか？

相手のことも尊重し、自分自身も肯定される場は、一人ひとりが安心して居られる場であり、老若男女などの属性にかかわらず、様々な人とやさしくつながることのできる場になると思います。

多様な人が参加できるために・・・やさしい場をつくる

おしゃべりが得意でない人、なかなか思っていることを声に出せない人、みんなといっしょになにかするのは得意でないけど、ほっとできる場所がほしいと思っている人など、どうしてもすぐにはみんなの輪にすんなり入りづらい人もいます。でも、そういう人こそ、居心地のよい場を望んでいるかもしれません。

いつもは元気で積極的なスタッフでも、フツと気弱になる時があります。元気な人向けだけでなく、ちょっと弱気になった人が、自分のペースで参加でき、元気をもらえるようなやさしい場所であることが多様な人が参加できる居場所の基本であると思います。

やさしい場とは、訪ねて来た人に「いらっしゃい」と声をかけ、孤独にさせないところから始まると思います。

「よってらっしゃい」には子供たちも来ますが、学校や家庭とは違う、仲間がいて、気持ちを開放できる居場所であってほしいと思います。

3 仲間を集めましょう

○中心メンバーを集めましょう

まず、中心メンバーを集めることから始めましょう。一緒に汗をかいてくれるメンバーがいてくれたほうが、その後のサロン運営も順調に進みます。

知人やご近所に声をかける、民生委員・児童委員や自治会などに相談する、社協に相談する、社協の広報誌やホームページなどで仲間を公募することもできます。

○協力や支援をしてくれる人や組織を見つけましょう

住民が主体となって取り組む活動ですが、会場や運営費、運営方法の相談は、すでにサロン活動を行なっている社協や民生委員・児童委員の他、自治会や老人クラブなど、さまざまな人や組織に声をかけることで、多くの支援や協力が得られることがあります。

(全国社会福祉協議会「ふれあい・いきいきサロン」のてびき 13 頁)

仲間が増える

サロン活動を開始する場合、一人でやることは不可能ではない（実際にやっている方もいます）にしても、一般的には、活動を継続することはかなり困難です。私たちが見学に行った西東京市内外のほとんどの活動グループでは複数のメンバーで運営されていました。運営のやり方はいろいろあります。リーダーが強力なリーダーシップを発揮しているグループ、集団で協議しながら進めるグループなどです。

「よってらっしゃい」の場合は、4人でスタートしましたが、参加者の中からスタッフとして加わり、現在は6名で活動しています。

4 どんなサロンにしたいのか話し合きましょう

○メンバーが集まったら、基本的な方針やイメージを共有しましょう。

担い手の中心となるメンバーが集まったら、これからつくっていくサロンについて一緒に考え、基本的な方針やイメージを共有することが必要です。

下記のような項目について大まかな方向性をおさえておきましょう。サロンが始まってから、改めて参加者と担い手で話し合っって運営方法を決めるようにしましょう。

- ①参加者の範囲
- ②開催日（開催頻度）、開催時間
- ③参加者の人数
- ④活動内容 プログラムの有無、「有」の場合はプログラム内容
 食事の有無、「有」の場合は準備方法
- ⑤参加費の有無、「有」の場合は金額
- ⑥当面の役割分担
- ⑦1日、1月、1年間のスケジュール
- ⑧参加者の安全確保やプライバシー保護などについての方針

(全国社会福祉協議会「ふれあい・いきいきサロン」のてびき 14 頁)



「よってらっしゃい」の意見交換

- ・人は誰しもコミュニティに参加し繋がることを求めている。その中で時に支え、支えられることにより、一人の人として認められる心の安心を得られる居場所づくりを行うことが大切である。
- ・誰もが安心して地域のつながりをつくれるような居場所がほしい。
- ・地域に住む多世代の人々が自由に参加でき地域で助け合うきっかけをつくれるような場所でありたい。
- ・困った時や悩んだ時、何でも気軽に話すことができる場所が身近にほしい。
- ・サロンに参加することにより、外に出るきっかけをつくり地域の人々と繋がるきっかけを作れる居場所でありたい。
- ・サロンで活動する私たちも相手を理解する傾聴の必要性、認知症に対する技量を高めることが必要だ。
- ・居場所に来る人々の目的はさまざまであるので、何を求めているのかをくみ取り、一人ひとりのニーズに合わせた居場所作りを行うことが大切である。

<理 念>

- ・地域のコミュニティの中で支え合うことができる心の居場所として、いつでも誰でも安心して訪れることができるサロン
- ・地域に住むみんなで支え合い助け合うことができるコミュニティづくり

ほっといいきつろぎの居場所
「よってらっしゃい」

どなたでもどうぞ！
お茶コーヒーを飲みながらおしゃべりしましょう
子供達も「よってらっしゃい」宿題もゲームもやっていますよ～

場所: ほっとハウスみどり (緑町 2-20-8)

日時: 4月5日(水) ハーモニカ演奏と一緒に歌いましょう
4月12日(水) 4月19日(水)
4月26日(水) 体操操とお話を楽しみましょう

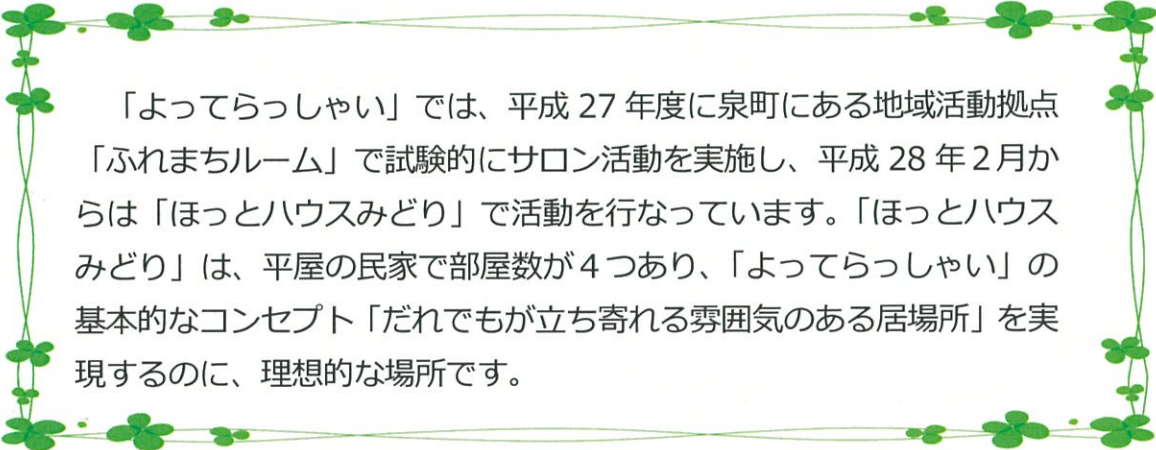
午後 1:30～4:00 参加費 100円 子供 無料



5 開催場所を確保しましょう

サロンは、参加者が歩いてこられる範囲が基本です。町会や自治会単位にあるとぐっと親しみやすい自分の居場所になります。いろいろな目的や参加対象のサロンが多数あって、選ぶのに困るという状況であれば、参加しない（したくない）人を減らすことができます。

現状では、公民館や地区会館、集会所などが多いのですが、社協の※地域活動拠点、団地の集会所、憩いの家、小・中学校の空き教室、空き店舗、寺社、公園、個人宅などが考えられます。



「よってらっしゃい」では、平成 27 年度に泉町にある地域活動拠点「ふれまちルーム」で試験的にサロン活動を実施し、平成 28 年 2 月からは「ほっとハウスみどり」で活動を行なっています。「ほっとハウスみどり」は、平屋の民家で部屋数が 4 つあり、「よってらっしゃい」の基本的なコンセプト「だれでもが立ち寄れる雰囲気のある居場所」を実現するのに、理想的な場所です。

※地域活動拠点とは

社会福祉協議会では、地域の交流やつながり作りを目的とした地域活動拠点を設けています。

現在市内に 7 カ所の地域活動拠点があり、「サロン活動（居場所提供）」や「町会の会議」「高齢者のミニデイ」などが行われています。それぞれが異なる設備（広さ）で、利用するには事前登録が必要です。申し込みは 3 か月前から受付けています。

利用料は無料ですが、利用している団体同士の横つながりを大切にして、利用団体懇談会や大掃除等を行っています。交流をとおしてコラボ企画が生まれることがあり、つながりの輪が広がっています。

詳細はお問合せください。

なお、政治活動、営業活動、宗教活動についてはご利用いただけません。

6 参加者を集めましょう

社協や地域包括支援センターや、民生委員・児童委員など公の機関との連携を大切に、参加の呼びかけをお願いします。

チラシづくり等で広報を行ない、同時に声かけや口コミは日々行ないましょう。

よってらっしゃいでは、毎月スタッフがチラシをつくり、ほっとハウスみどりに置いたり、社協の掲示板を利用しています。社協の掲示板利用を申請すると、社協のホームページにも掲載することができます。申請したり、貼ったりはがしたりするひと手間ふた手間をかけて広報活動を行っています。じっとしていても人は集まりませんから。

平成 29 年秋には、社協主催の「地域活動者のための、広報講座」で自分たちのチラシを評価してもらい、客観的な意見を聞くことができました。こうした講座に参加すると、他の団体とのつながりが生まれたりします。

広報講座受講後

色(カラー印刷)を使用する場合は、翌月(先)のことも考えて使うとよいようです

2018

2月 ほっとひといきつろぎのサロン

『よってらっしゃい』

お茶、コーヒーを飲みながらおしゃべりしましょう

子どもたちも「よってらっしゃい」宿題もゲームもやっていると



毎週水曜日：1：30 ～ 4：00

場 所：ほっとハウスみどり

西東京市緑町 2-20-8 地図裏面に有り

参 加 費：100円 子ども 無料

2月の予定

7 日(水) 豆まき ふくわ〜うち

14 日(水) コーヒーを飲みながらおしゃべり

21 日(水) 介護予防体操 1：40 スタート

講師：緑町包括支援センター長 石井さん

28 日(水) コーヒーを飲みながらおしゃべり

裏面に地図があることを示すと親切♪

この微妙な行間を詰めました

「いつもどおり」という表現を改めました

お問い合わせ：西東京市社会福祉協議会 地域福祉活動計画推進部会 TEL：042-438-3771

「よってらっしゃい」代表 三輪秀民

7 サロンを開いてみましょう

○「気軽に」「楽しく」「無理なく」「自由に」



サロン活動に特別なプログラムが必要なわけではありません。のんびりお茶を飲みながらおしゃべりを楽しむもよし、具体的なプログラムもよし。スタッフ、参加者で相談すると良いでしょう。決めたプログラムであっても、参加を押し付けないようにしましょう。

○参加者の特技を活かしましょう



サロンは参加者と担い手が共につくっていく場なので、サロン運営にそれぞれの特技を活かすことができれば、楽しむだけでなく、精神的な張り合いにもなります。料理や手芸、パソコン操作、伝統芸能や昔遊びの伝承などの他、自分の人生を後輩たちに伝えるということも大切な役割です。

(全国社会福祉協議会「ふれあい・いきいきサロン」のてびき 15 頁)

コーヒーを淹れ・お菓子をつまみながら気軽に楽しくお話を、時には涙ぐみながらのお話も……。そのためにも、スタッフはボランティア活動の講座・傾聴の講座を受講しています。

3時を過ぎると初めはおとなしかった子供たちが、途端に賑やかになり、宿題やゲームをしながら「今日のおやつは何？冷たい飲み物が良い」などと無邪気にはっきり要求します。器用なスタッフが布で手づくりしたおでん種・オムライス・おすし・ケーキなどでスタッフやサロン参加者をお客さまにして「ご注文は？」とレストランごっこ！が始まります。子どもたちはメニューを書いたりお金をつくったりと回を重ねるごとに発展していきます。スタッフから折り紙、ブローチづくりも教わっています。

イベントとして、七夕飾り・クリスマス飾り・鏡開きのお汁粉など季節の行事を取り入れて楽しんでいきます。

誰もが気軽に立ち寄れる居場所「よってらっしゃい」においでください。

8 みんなでふりかえりをしましょう

活動中の参加者の様子や人数、会話内容など、ふりかえりをする事で、自分では気がつかなかったこと、多様な意見、見方を知り、サロン運営に活かすことができます。多様な人を認め、受け入れるやさしさを持つことは大切です。

サロンには様々な成り立ち、形態があります。ご自宅を開放して、気心のわかった人たちが開いている所など、日常的なおしゃべりの中で、自然にふりかえりをしていることもあります。

ふりかえりでは、反省ばかりではなく、「次はどうしたらうまくいくだろう？」と前向きな議論の場にしてはいかががでしょうか？そこから新たな企画も生まれることがあります。

食の提供について

食事を「一緒に食べる」、「みんなで作る」と「おいしい」だけでなく交流の輪が広がりますね。

しかし、手指の消毒や食品の加熱など「衛生管理と食中毒の予防」には気をつけましょう。

- ・健康管理に十分注意し、体調が悪いときや、手指に傷があるときは調理に携わらないようにしましょう。
- ・調理器具・食器類は殺菌消毒してから使用しましょう。

一般社団法人東京都食品衛生協会が主催する「食品衛生責任者資格取得養成講習会」の受講をお勧めします。申込書は、「一般社団法人東京都食品衛生協会」のホームページからダウンロードするか、保健所の窓口でお受け取りになれます。

問い合わせ：一般社団法人東京都食品衛生協会「食品衛生責任者養成講習会」の担当へ 電話 03-3405-0770



9 サロンを続けるために必要なこと

～資金づくりに工夫をしましょう～

ボランティア活動をする場合には一定の資金は必要です。サロン活動であれば、茶菓子代・印刷費などです。独自で会場を手当する場合は賃借料・光熱水費などが必要になります。

資金づくりにはいろいろな方法があります。例えば、「フリーマーケットの開催」・「寄付金の募集」・「公的機関からの補助金」・「参加費」などです。現金ばかりでなく、子ども食堂などを運営する場合には、米や野菜などの現物での寄付もあります。

「よってらっしゃい」では、コーヒー・紅茶・日本茶・菓子などを提供しています。これらの費用を賄うために、フリーマーケットを行ないました。予想以上の売り上げがあり、このときに得た資金をベースにして、毎回の参加費（一人 100 円）で、その後の会を運営しています。また、フリーマーケットを行なったことで、地域の方に、サロンや運営しているスタッフを知っていただくことができ、参加者を増やすことができました。

平成 28 年 4 月には、西東京市介護予防・日常生活支援総合事業・住民主体型通所サービス補助金を申請し、行事保険代・印刷代・講師謝礼を捻出することができるようになりました。行事保険に加入したことで、安心して活動ができます。



～リスクマネジメント～

あんしんできるサロン運営を続けるために



①個人情報を大切に

何気ない会話にも配慮を

「ふりかえり」などで、参加者について語られることもあります。個人情報の扱いには注意しましょう。また、スタッフ自身の情報も個人情報であることを意識しましょう。サロン内での何気ない会話のつもりから、うわさが一人歩きする可能性もあることを認識しましょう。

SNSによる情報発信には気を付けましょう

参加者集めや行事（イベント）の告知・報告等をSNSで情報発信をすると、多くの人に関心をもってもらえたり、新たな仲間が得られたりしてこれからの時代、とても便利なツールです。便利な分、写真の背景に移りこんでいる物が簡単に拡大でき、個人が特定できてしまうこともあります。SNSによる情報発信で、不特定多数に向けてのツールを使用する際は、写真掲載や位置情報の掲載には承諾をとりましょう。とくに、未成年者の写真掲載は避けた方が無難です。

SNS発信のルールが共有できていると安心です

写真掲載のルール（手元のみ、お茶・おやつのみ、顔は☆でかぶせる）や、誰がいつ情報を載せるかというルールをスタッフ間で共有しておくといでしょう。

②アクシデント

活動中の事故の対応はあらかじめ話しあっておくといでしょう。
例えば、救急車を呼ぶにも、その住所はすぐと言えますか？消火器がどこにあるか全員が把握していますか？

保険の加入をおすすめします

- * ボランティア保険・・・対象となるボランティア活動に対する、傷害補償、賠償責任補償。加入プランにより補償内容や保険料が異なります。
- * 行事保険・・・対象となる行事において、行事参加者全員（主催者、スタッフを含む）に対する傷害補償、主催団体に対する賠償責任補償。補償プラン、行事区分により保険料が異なります。
- * お問い合わせ・・・西東京ボランティア・市民活動センター
☎042-466-3070
住所 西東京市田無町 5-5-12 田無総合福祉センター1階

ハラスメントについて

パワハラ、セクハラ、マタハラ、…今の世の中〇〇ハラであふれていますね。

「会社じゃあるまいし、サロンでそんな心配は…」したくないですね。でもハラスメントは受けた側の訴え…言った側、した側の者がそう思わなくても、感じ方・考え方は人それぞれです。私たちの地域にはいろいろな価値観の人たち・いろいろな経験を経てきた人たちがいます。多様性に満ちた世の中、相手のことを考えて行動することで、お互い気持ちよくすごせるといいですね。

～ネットワークづくりのすすめ～

利用者を支援する方法の一つにネットワーク（連携するためのつながり）を構築することがあげられます。サロン活動においても、この方法が有効です。私たちの住んでいる地域では、※地域資源といわれるものが必ずあります。ネットワーク化することで、サロン活動が円滑に運営されるでしょう。

「よってらっしゃい」は、西東京市社会福祉協議会、地域包括支援センターと連携をとっています。「よってらっしゃい」自身も地域資源の一つとして位置づけられます。例えば、地域包括支援センターの職員から、「社会的に孤立して、社会参加を必要とされるAさんを受け入れて欲しい」というような依頼が今まで数件ありました。

また、「よってらっしゃい」は、地域活動拠点「ほっとハウスみどり」で活動している団体、例えば「放課後キッチン・ごろごろ」（子ども食堂）とも子どもというキーワードで共通点がありますので、情報交換など交流しています。このように交流団体も地域資源といえるでしょう。

この他にもサロン活動を行なっている地域の方々にはネットワークをつくるために必要な方々です。地域性の違いなどからそのまま実施することはできないかもしれませんが、活動のヒントや、参考にすることはできるでしょう。

※地域資源とは・・・公民館、地域包括支援センター、社会福祉協議会、ボランティアセンター、児童館、福祉会館、老人福祉センター、特別養護老人ホーム、自治会など福祉関係の機関や施設および医師、看護師、保健師、社会福祉士、介護福祉士、介護支援専門員（ケアマネジャー）、民生委員などの専門職さらにボランティア・親族など

「寄りたいな」って思う居場所は？ 居場所づくり実践の手引き

発行 2017年3月 初版第1刷発行
2018年3月 第2版発行

編集 第三次地域福祉活動計画居場所づくり部会

発行所 社会福祉法人 西東京市社会福祉協議会

〒202-0013 西東京市中町 1-6-8 保谷東分庁舎