

# 人生 100 年時代に向けた今後の公民館のあり方

## 公民館経営方針

Management Policy

## 事業方針

Vision

令和 6 年 3 月

館山市  
公民館運営審議会  
答申検討委員会

2024.05



## 序 章 Prologue

### 1. 地域社会の主役「幸齢者」への期待

人生 100 年時代を見据え、高齢者から若者まで全ての市民に活躍の場があり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して、自分らしく暮らすことができる社会の実現が求められています。

そのためには、世代を超えた学びと交流の場や地域で活躍するボランティアなどの「活動人口」の拡大を進めていく必要があります。

本市の高齢化率は 40% を超え、このような状況において、人生 100 年時代の「全員参加による課題解決社会」を実現するためには、高齢者自らが地域の課題を解決する「地域社会の主役」として活躍することが求められています。

高齢者が主役となる社会では、高齢者自身が、この地域で自分らしく暮らし、そして地域の人たちが「あのような生き方をしたい」と思える点を実際の高齢者から学ぶことができる社会であることが期待されます。高齢者を応援すること、高齢者の活動の場を創造すること、地域の中で高齢者をもっと元気になることは、その家族や地域が元気になることにつながります。

### 2. 幸齢者の「まなび・つどい・つながる」学習支援のあり方

高齢者の学習支援をめぐるのは、「高齢者福祉・社会福祉」と「生涯学習・社会教育」との間に新たな関係性を生むことにより、こうした構図の中で高齢者に対する生涯学習固有の意義を探っていくことが求められています。

多くの高齢者は、人との関係が細くなり、交流機会も減り、淋しさを感じていることが多いとされています。一方で、高齢者のひとつの大きな特徴は、その人生経験の量の多さと多様性にあります。長年、勤務してきた職場でのタテの人間関係から、地域でのヨコの人間関係を組み直すことが重要となります。

高齢学習者を安易に「生きがいくくり」などの型にはめるのではなく、個々の抱える生活状況と向き合い、現代社会の一員として、社会・地域貢献の担い手として活躍できるゆるやかな空間と時間の中で、そうした仕掛けが盛り込まれた学習支援が重要となります。

### 3. 多様化する高齢者の学習ニーズを踏まえた支援のあり方「講座デザイン」

高齢学習者の特性として、孫世代との交流など多世代交流による「つながり」が重要な学習課題となっています。高齢者の学習の場は施設の中にとどまらず、地域の活動そのものが学習の場となり、また、そこまでの実践そのものが教材になることもあります。

座学やフィールドワークなど、施設内での学習と地域社会に触れる学習とをいかに組み合わせるかが、学習プログラムづくりの重要なポイントになります。様々な講座やサークルに参加して「つながる」ことが健康づくりとなることや、自然散策や歴史探訪などに出かけ、達成感や幸福感を共感することが「心の健康」においても大切です。

## 経営方針 Management Policy

人は本能的に「誰かのためになる」ことに喜びや幸福感を感じるといいます。幸福という言葉は、英語で「ハピネス (happiness)」と「ウエル・ビーイング (Well-being)」という言葉で言い表されます。ハピネスはその場での短期的な幸せをいい、ウエル・ビーイングは「継続的・永続的」な幸せ、長続きする幸せです。公民館は、一人ひとりの幸福感 (Well-being) を応援します。

### ▶ 経営理念 Philosophy

**みんなの公民館**  
Everyone's Kouminkan



**みんなで幸福感**  
Well-being For ALL

### 学びの旅・居場所探しを サポートします



一人ひとりの学びの旅に必要な「学習情報」や「相談窓口」の充実を図り、「人と出会う・学びの場 (幸福感)」へのパスポートを通じて、自分らしく暮らすための「心豊かに過ごせる居場所」探しへの旅をお手伝いします。



生涯学習  
Quality Education

### 自分らしい心豊かな 暮らしを応援します

「まなび」を通じて、「人と人をつなぐ (学び合う、支え合う、励まし合う)」ことを使命として、一人ひとりが自分らしく、幸福感を持って、心豊かに暮らすことを応援していきます。





## 人とつながる健康な暮らしを応援します

健康の3本柱「食と栄養」「運動する」「社会参加」の中でも、「人とつながる」ことが、もっとも健康に良いとされています。医療や健康・福祉分野とも手を取り合い、笑顔あふれる学びの場を演出することで、一人ひとりの健康な暮らしと仲間づくりを応援します。



## くつろぎの空間・居場所を創造します

地域コミュニティの中での役割を再認識し、健康・福祉・教育などの様々な分野の人々が集い、地域課題の解決に向けた「未来を考える場」として、あるいは日常生活の中で気軽に立ち寄り、多世代が集う「くつろぎの場」となるよう交流空間を創造していきます。



3 すべての人に健康と福祉を

健康と幸福感

Good Health and Well-Being



## ふるさと館山を旅するように暮らす「心の健康づくり」を応援します

館山市の自然豊かな里山・里海を舞台に、房総里見氏ゆかりの史跡や地域で伝承されてきた歴史文化などを題材に、「ふるさと館山」を旅するように学ぶ「自然散策」や「歴史探訪」を通じて、参加者の身体と心の健康づくりを応援します。



11 住み続けられるまちづくりを

人づくり・地域づくり  
Sustainable Cities and Communities

## 事業方針 Vision

## 展望と未来像 ～幸民感 8 つのチカラ～

公民館の経営理念である「みんなの公民館・みんなで幸民感」と経営方針を具体的、継続的に進めていくため、50 年以上に渡って地域の生涯学習・社会教育の拠点として、今まで続けられてきた公民館の役割や機能（強味）を活かした事業方針を「幸民感 8 つのチカラ」としました。

### 公民館経営方針

#### Management Policy

### みんなの公民館

#### Everyone's Kouminkan

### みんなで幸民感

#### Well-being For ALL

誰一人残すことなく、  
貧困のない可能な社会へ世界を変革する

これは、2015 年に  
国連で採択された世界  
の指針「持続可能な開  
発目標（SDGs）の根  
底にある理念です。

本事業方針では、  
SDGs17 の目標のう  
ち、Goal 4「生涯学  
習」と Goal 3「健康  
と幸福感」、Goal11  
「人づくり・地域づく  
り」を軸に、主要な取  
り組みとして「幸民感  
8 つのチカラ」を事業  
方針に掲げました。

どの年代でも居場所がある  
ことが大切。公民館になじみの  
ない男性は、家族や親子で参  
加する講座がポイントになる

地域によって、個別の特  
色を持った公民館がある  
ことが魅力でもあり、公  
民館のチカラでもある

地域防災では、普  
段のコミュニケー  
ションが大切

公民館のスタッ  
フが施設や講座  
の魅力を創り出  
している

公民館の役割は、  
人と人をつなげる  
きっかけ作り

みんなで楽しく  
公民館に集まり  
コミュニティを  
形成したい



答申検討委員会



## Goal4



### 生涯学習 ～ Quality Education

すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進します。

#### ① 学びの旅への出発点を演出します

学習を進めるために必要な「楽習情報」の提供と「相談窓口」の充実を図ります。

#### ② 幸齢社会の講座をデザインします

学ぶ幸せを実感でき、幸齢者がつなげる主役となる講座をデザインします。



## Goal3



### 健康と幸福感 ～ Good Health and Well-Being

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進します。

#### ① 人と人をむすぶゆるやかな交流空間

楽しみながら、学びながら人と人がつながる「ゆるやかな交流空間」を演出します。

#### ② ふるさと館山を旅するように暮らす

四季折々の自然を舞台に、みんなで楽しむウォーキングで、「心の健康づくり」を演出します。

#### ③ 人と地域とのつながりで人を元気にする

医療や介護・福祉との連携による社会的処方を探訪し、人と地域のつながりを演出します。

## Goal11



### 人づくり・地域づくり ～ Sustainable Cities and Communities

街を包摂的、安全、レジリエンス（地域力強化）かつ持続可能にします。

#### ① 命の大切さを学ぶ防災学習

公民館講座のフェーズフリー化や地域と連携した防災散歩など、防災学習を進めます。

#### ② 遊休スペースを活用まほろば交流空間

みんなと地域課題を話し合う場や遊休空間を活用した気軽に交流できる場を創造します。

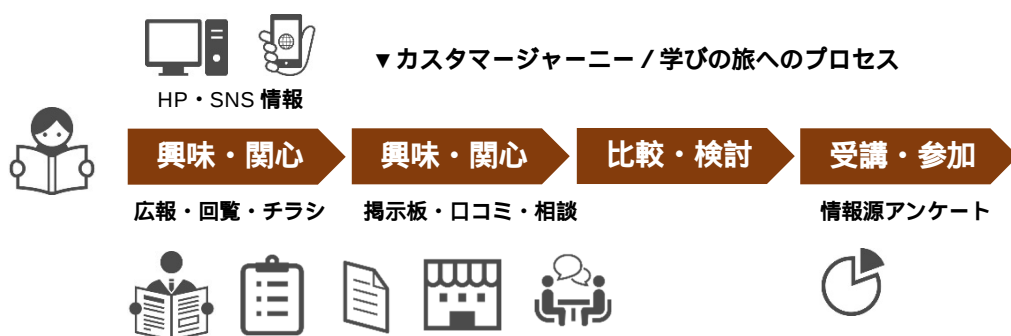
#### ③ サードプレイス居場所をデザイン

健康相談や気軽に立ち寄れる居場所、世代を超えてつながる交流の場を創造します。



すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進します。

カスタマージャーニーを設定することで、学ぶ人・学んでほしい人の考えや行動と学習情報との接点（タッチポイント）との関係性や有効性が見えてきます。思うように受講者が集まらないなど有効でなかった場合は、そのタッチポイントを改善したり、新たに開拓するなど具体的な施策を立てていく手掛かりとなります。



ホームページによる網羅的な学習情報とともに、日常的な生活行動の中で、無理なく情報が得られる情報提供の仕組みが望まれ、電話やメール、面談などによる学習相談・サポート体制（アドバイス情報）の充実が求められています。

## 学びの旅の出発点「楽習情報提供」と豊富なタッチポイント 学びの旅を案内・演出する「学びの旅の相談員」

### ● ACTION 幸民感のチカラ① 学びの旅の出発点を演出

#### ▶ 学びの旅の出発点 / 市広報と HP の充実

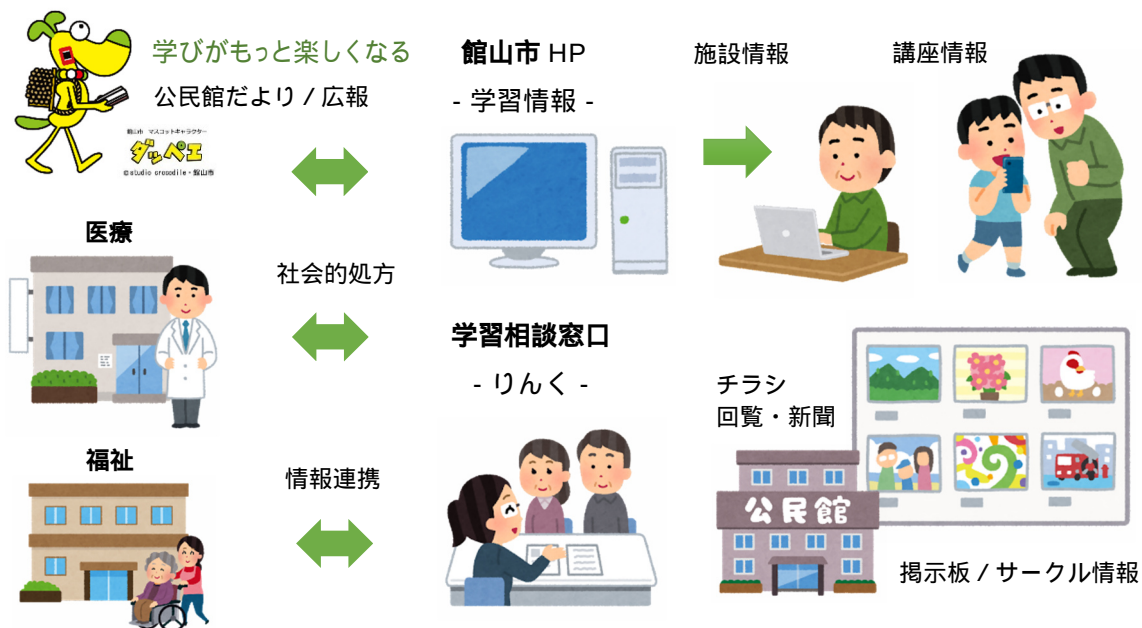
年間、中央公民館や地区公民館で開催される講座は、延べ 250 講座に及びます。求められる学習情報は、「講座情報」や「団体・サークル」「施設情報」など多岐にわたります。

学習を始めるためには、いつでも、どこでも手軽に学習情報に触れられ、多様な年代の学習ニーズに答えられる多くの選択肢を備えた情報環境（タッチポイント）が整っていることが大切です。市広報とホームページに各地区公民館を網羅した学習情報を掲載するとともに、近隣市町の社会教育施設や関連施設・団体とリンクを貼るなど、学びの旅の出発点の充実が求められています。

#### ▶ 学びの旅の相談員 / 学習相談の充実

窓口や電話による日常的な相談には、「施設情報」をはじめ、「移住してきたばかりで、友達をつくりたい。サークルに入りたい」、「外国から移住してきた。何か役に立ちたい。英語を教えたい」など、様々な相談が寄せられています。こうした電話や窓口での対応とともに、定期的に事前予約による相談窓口を設けるなど、学びの旅を案内・演出する体制の充実が求められています。

#### ▶ 学びの旅の出発点「楽習情報」・学びの旅の相談窓口「りんく」





#### Goal 04 ~生涯学習~

すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進します。

### Quality Education

## ● evidence 学習定着率とファン・セオリー



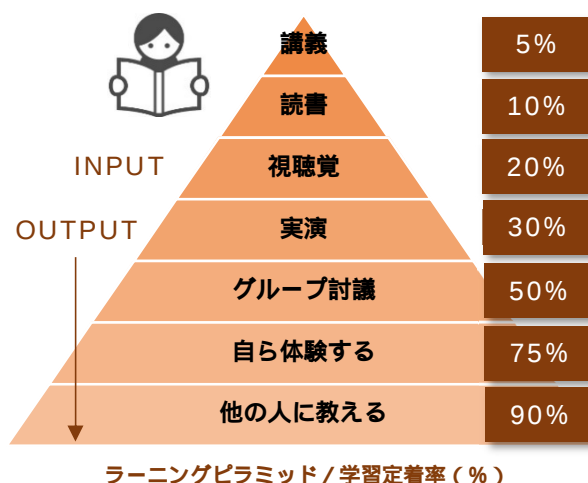
### ▶ 学習定着率「ラーニングピラミッド」とは

学習定着率とは、覚えたい知識をどれだけ効率よく頭の中にインプットできるかを具体的な数値で表したものです。学習方法と平均学習定着率の関係は「ラーニングピラミッド」という図で表すことができます。どんな学習方法がしっかり頭に残るかを7つに分類して、ピラミッド型の図にまとめたものです。

この図から、講義や読書などの受動的な学習方法は、学習定着率が低いことがわかります。

一方、実演やグループ討議、実践による体験などの能動的な学習方法は、学習定着率が高いことがわかります。

講座やサークル活動などで得た知識や経験をフィールドワークなどの体験学習に結び付けていくことや、学んだ成果を人前で発表したり、伝える機会があることが大切です。



### ▶ 楽しさが人の行動を変える / ファン・セオリー (Fun Theory)

ファン・セオリー (Fun Theory) とは、文字通り「Fun (楽しさ)」こそが人々の行動を変える一番シンプルな方法であるという考え方を指します。スウェーデンのフォルクスワーゲン社が提唱しています。

「エスカレーターやエレベーターの代わりに階段を使うと、健康にも良いし、気分もいいですよ」というような呼びかけに対し、ほとんど無反応であった状態から、同社が行った社会実験では、ピ

アノの鍵盤をデザインした階段を踏み上がると音が出る装置を設置したところ、66%以上の人々がエスカレーターではなく階段を利用したというものです。

一人ひとりに高い市民意識を期待することではなく、放っておいても「楽しそう」「やりたい」と思えるような仕掛けや仕組みを作ることが大切だという考え方です。



## 人生 100 年時代、学ぶ幸せを実感できる「幸齢社会」

仲間と学ぶ楽しさと成果を子どもたちに伝える「さ～くる宅配便」

### ● ACTION 幸民感のチカラ② 幸齢社会の講座デザイン



#### ▶ 「幸齢社会」の指針～プロダクティブ・エイジング (Productive Aging)

プロダクティブ・エイジングとは、高齢者が身体的にも精神的にも健康を保って人生を楽しみ、長年培ってきた経験を活かして生産性を維持し、社会に貢献しながら年齢を重ねる生き方を示すものです。

プロダクティブは直訳すると「実り多い」「創造性」という意味合いもあります。人生 100 年時代、いくつになっても学ぶ幸せを実感できる「幸齢社会」の実現が求められています。

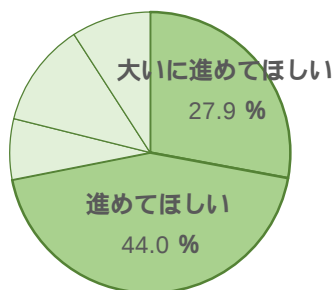


#### ▶ 高齢学習者ニーズ「つながりたい」から「つなげる」主役に

高齢学習者に関する研究によると、安易に気晴らし的に余暇活動に向かうのではなく、歴史や芸術、古典などの悠久なるものへの学習を志向する一方で、片や生活に向き合う学習や「人間関係の再構築」への学習ニーズが高いとされています。また、その特性として孫世代などとの多世代交流による「つながり」が重要なポイントとなっています。

#### ▶ 講座デザイン：幸齢者のチカラ～仲間との学びの楽しさを社会に伝える「さ～くる宅配便」

学びの社会貢献活動への意向



公民館利用者アンケート  
調査報告書（令和 6 年 1 月）

さ～くる宅配便



OUT・INREACH

学習成果の発表

学童クラブとの交流

福祉施設との連携

サークル会員の拡充

公民館講座

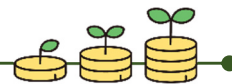


## Goal 03 ～健康と幸福感～

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進します。

## Good Health and Well-Being

## ● evidence フレイル予防への取り組み



## ▶ フレイルとは

フレイルとは、医学用語である「frailty(フレイルティー)」の日本語訳で、病気ではないものの、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康な状態と要介護の状態の間の虚弱な状態をいいます。フレイルには「社会的フレイル」「精神的フレイル」「身体的フレイル」の3つのタイプがあります。



フレイルの  
3つのタイプ

人や社会との  
つながりが減少

社会的フレイル

精神的な衰え

精神的フレイル

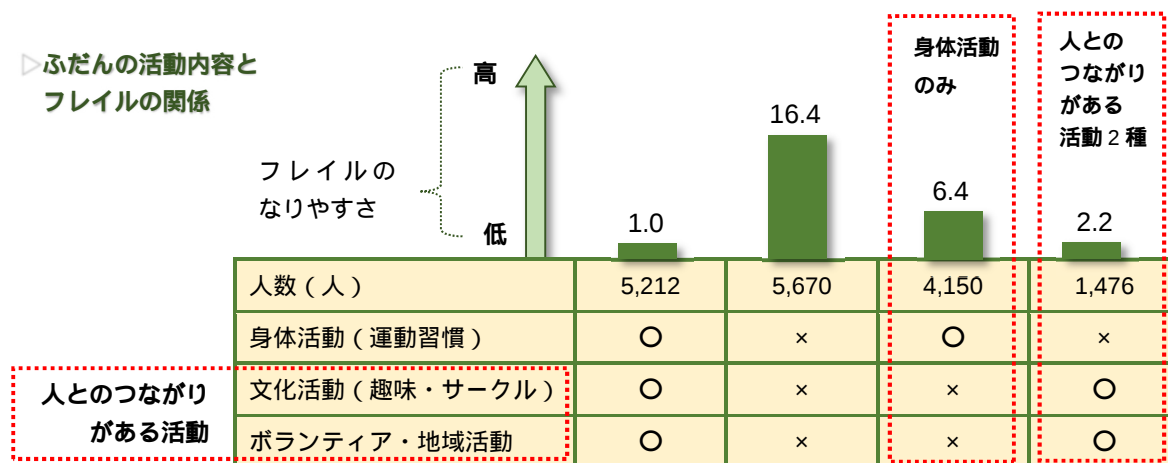
身体的な衰え

身体的フレイル

## ▶ フレイル対策の鍵は「人とのつながり」

自立して生活し、介護認定を受けていない65歳以上の高齢者約5万人を対象に「身体活動(運動習慣)」「文化活動(趣味のサークルに通うなど)」「ボランティア・地域活動」の3つの活動について、それぞれの有無とフレイルのなりやすさの関連性を調べた調査があります。

この調査では、「3つの活動をどれも行っていない人」は、「3つの活動をすべて行っている人」と比べて、フレイルのなりやすさが約16倍になるなど、「人とのつながり」がある活動(趣味・サークルなどの活動とボランティア・地域活動)をすることは、フレイル対策に特に効果が高いことがわかりました。

▶ ふだんの活動内容と  
フレイルの関係

地域在住高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルの関係 / 日本公衛誌第6号

出典・作図：NHK テキスト「きょうの健康」 / 慶応義塾大学 小熊祐子准教授

## 楽しみながら人と人がつながる / ゆるやかな交流空間づくり

### 「食べる・楽しむ料理教室」「講座の合間に楽しくフレイル予防体操」

#### ● ACTION 幸民感のチカラ 人と人をむすぶ



##### ▶ 健康の3本柱「食べる」「運動する」「社会参加」

フレイル予防は、健康の3本柱「食と栄養」「運動」「社会参加」を三位一体で自分の日常生活に取り入れ、続けていくことが大切です。前述の高齢者の大規模健康調査結果に加え、社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入口になりやすいことがわかってきました。

運動だけすればいいのではなく、何をどう続けていくかが重要になっています。地域のボランティア活動に積極的に参加したり、趣味のサークルに入会したり、自分に合った活動を見つけることが大切とされています。

##### ▶ 「人と人をむすぶ・つなげる」公民館のチカラ

とある陶芸サークルでは、その活動時間の内、作業時間は1時間、談笑の時間は2時間になるということを見聞きしたことがあります。こうした趣味を同じくする人と一緒に談笑することもフレイル対策の一つです。

公民館講座やサークル活動で行われる陶芸や革細工、木工などの手工芸は、医療・福祉の現場でも作業療法として用いられ、複雑・多岐にわたる作業工程は、その分達成感にもつながりやすく、子どもから高齢者まで、あるいは多世代同時に楽しめるという特徴を持っています。

##### ▶ 講座デザイン：「ゆるやかな交流空間の演出とカリキュラムデザイン」

楽しさを伝える・演出する  
Fun Theory



講座＋談笑の時間

ゆるやかな交流空間  
Place Making



週末の親子の時間



男性も参加しやすい講座



講座の合間＋ストレッチ体操

五感で楽しむ講座デザイン  
Curriculum Design



自分で作った陶芸作品＋料理教室



## Goal 03 ~ 健康と幸福感 ~

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を推進します。

### Good Health and Well-Being

#### ● evidence ロコモ予防への取り組み



##### ▶ ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは、主に歩行などの移動機能が低下した状態を指します。転倒や骨折を招くこともあり、医療の現場でも筋力は健康に欠かせないものとされています。

特に、筋力の衰えに差し掛かった中高年は、日常の生活の中で筋トレを意識する必要があるとあり、近年の研究では、様々な病気の予防や悪化の防止につながるとされ、術後の早期回復を図るため、がん手術の前に筋トレを行う事例もあげられています。



ロコモ予防  
のメリット

肺炎や糖尿病などの予防  
関節の病気の悪化防止  
がん手術の早期回復



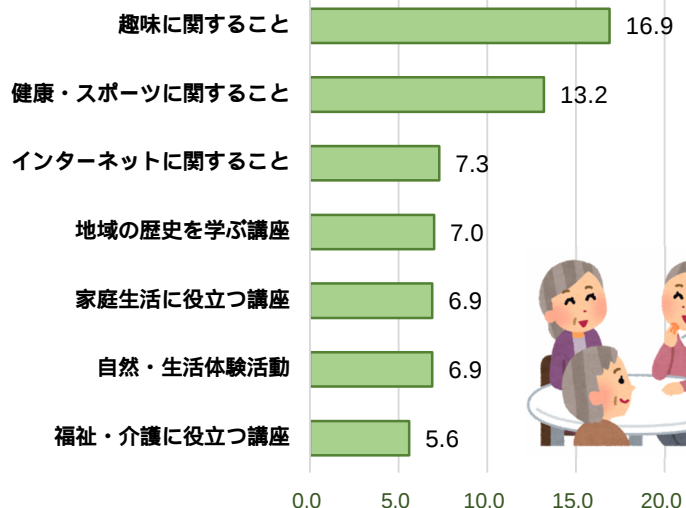
##### ▶ 暮らしの課題「コロナ禍による行動変容がもたらした筋力の衰え」

近年、長引いたコロナ禍の生活において、出歩かないことが習慣化してしまい、リモートに象徴されるような社会全体も家の中でいろいろなことが完結してしまうようになりました。その一方で、外出や人と出会う機会が減り、基礎的な筋力の衰えが懸念され、特にその衰えが著しい中高年の日常生活での筋トレの習慣化がより一層、重要視されています。

##### ▶ 市民の学習意向

市内各公民館などで活動するサークル会員を対象にした『公民館利用者アンケート調査報告書(令和6年1月)』によると、「趣味」を同じくする人との「つながり(学び合い)」をもちながら、身近な「地域の歴史・自然体験」などを通じて、「健康」で「生活・福祉・介護に役立つ」学習を希望する意向が伺えます。

今後希望する学習(複数回答・単位%)



## ふるさと館山を旅するように暮らす / 身体と心の健康づくり

### 「自然散策・歴史探訪」「里山・里海ウォーキング」講座

#### ● ACTION 幸民感のチカラ② 身体と心の健康づくり



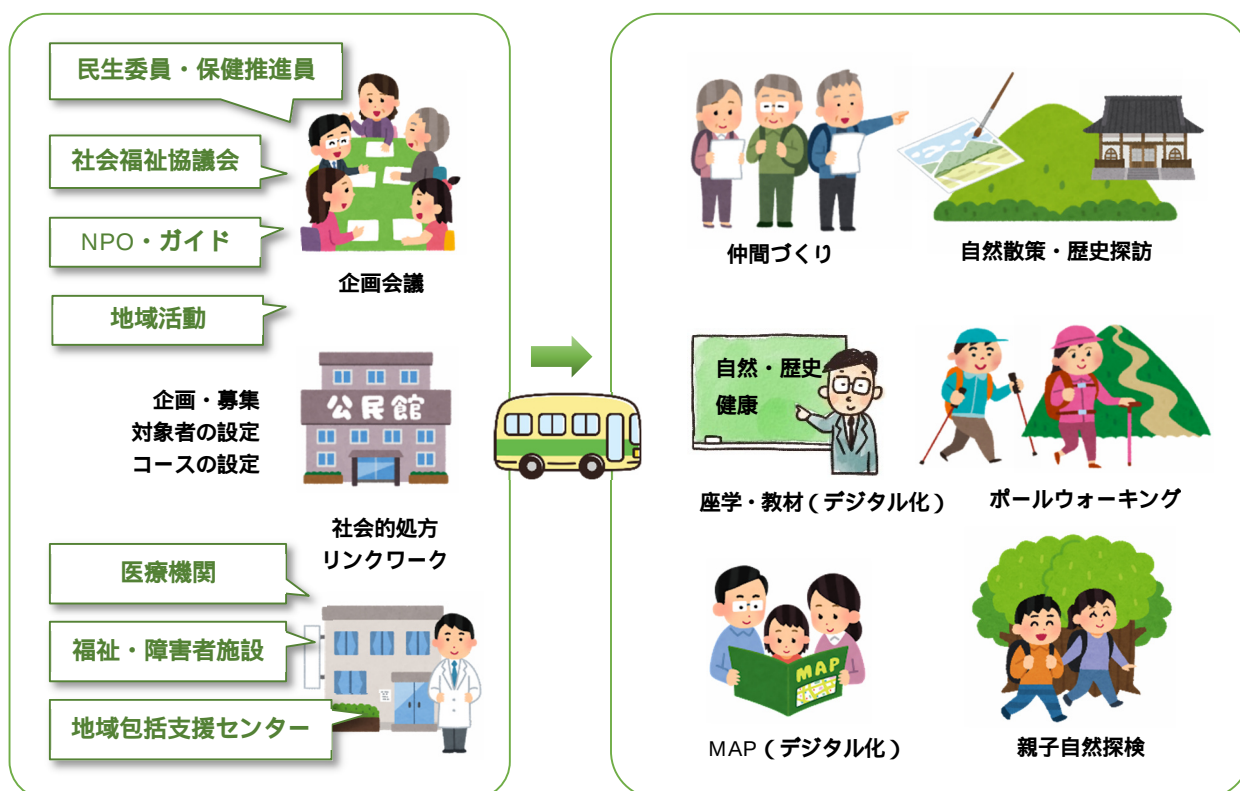
##### ▶ ウォーキングの効果 (effect) と効能 (efficacy)

ウォーキングは、酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動であり、長く続ければ続けるほど、脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。脂肪が減少することにより肥満も解消され、代謝が良くなることで血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善にも有効とされ、心肺機能の維持・改善の効果も期待されます。

##### ▶ 「つどい・まなぶ」公民館のチカラ

こうしたウォーキングは、個人参加による公民館講座やサークルなどのみんなで行うことが筋トレ習慣化のコツとされています。こうした運動は身体のみならず、同じ目的や学習意欲を持つ仲間と一緒に「歩く」ことで安心感が得られ、達成感や幸福感を共感することで「心の健康」においても大切とされています。

##### ▶ 講座デザイン「四季折々の豊かな自然をフィールドに、ふるさと館山を旅するように暮らす」





## ● evidence 社会的処方への取り組み



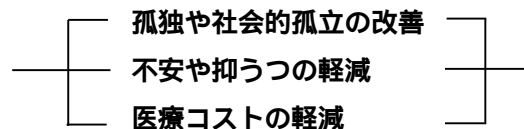
### ▶ 社会とのつながりを処方する「社会的処方 (Social prescribing)」とは

社会的処方とは、望まない孤立の状態にある人を、ボランティア活動や趣味の集まりなどに結び付けることを通じて、地域全体で支える仕組みのことです。イギリス発祥で、医師が薬の処方箋を出すように、社会とのつながりを処方することから名付けられました。

社会環境の改善が、健康回復にも役立つという考えに基づいています。健康寿命の延伸など「健康と幸福感 (well-being)」の共創や副次的には、医療費・救急コストの抑制が期待されています。



社会的処方  
の効果



社会的処方の構成要素

社会的処方者 (医療)  
リンクワーカー  
紹介先 (社会的資源)

### ▶ 社会的処方の3要素「社会的処方者」「リンクワーカー」「社会的資源」

社会的処方とは、「社会的処方者 (医療)」と「リンクワーカー (地域資源への橋渡し役)」「紹介先 (社会的資源)」の3つで構成されます。それぞれが対象者とのタッチポイント、課題 (分析) に応じた社会資源への仲介、医療的サービスに限らない社会参加の場の役割を担います。

医者や看護師だけでなく、健康・福祉部門 (社会福祉協議会、民生委員児童委員、保健推進員等) とも連携し、街の人たちみんなで取り組むのが「社会的処方」です。

### ▶ 事例：兵庫県養父市 / 社会的処方の要「リンクワーカー」の育成

兵庫県の北部に位置する養父市 (人口約 22,000 人) では、「つながる誰もが健康になるまちづくり」を標榜し、社会的処方の概念を取り入れた取り組みを進めています。福祉部門に社会的処方推進室を設け、市民のみなさんがリンクワーカーとしての役割を担うまちづくりを進めています。

令和4年度からは、各階層別に「リンクワーカー養成研修」を開講しています。第1階層 (連携役1層ヘルスコネクター) では、市内介護事業所、公立病院、社会福祉協議会などに勤務する医療介護福祉専門職員 (介護支援専門員、生活支援コーディネーター、医療ソーシャルワーカー、保健師、看護師、相談支援など) を対象に開催しています。

第2階層 (連携役2層コミュニティコネクター) では、民生委員児童委員など、地域で福祉活動に活躍されている方々を対象に開催されています。

# 望まない孤立・孤独への処方箋「社会的処方」 人と人、人と地域とのつながりで人を元気にする

## ● ACTION 幸民感のチカラ 人と地域をむすぶ



### ▶ 望まない孤立・孤独の問題（高い要介護リスク）＝ 人とのつながりが健康度を高める

ある研究で、どのような人が要介護状態になりやすいか、くわしくリスク要因を調べた結果、「運動したかどうか」が要介護状態を予防する決定的な要因ではなく、「友人がいない人ほど将来的に要介護状態になるリスクが高い」ということでした。

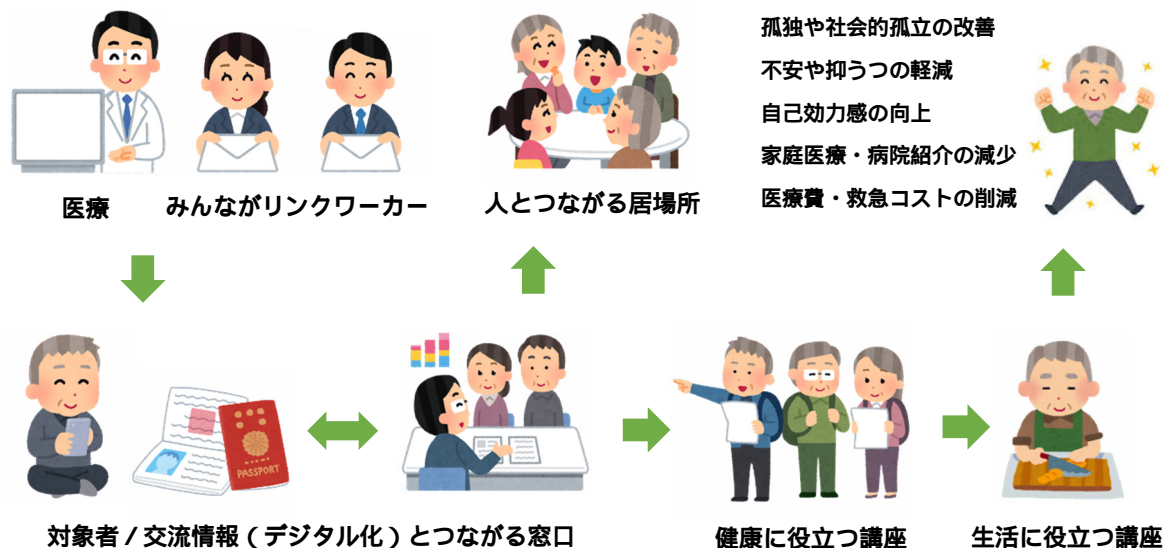
どれだけ運動しているか、どれだけ酒を飲むかといったことよりも、人とのつながりがあるかないかが寿命に大きな影響を及ぼし、サークル活動のような社会とのつながりが健康度を高めるとしています。

### ▶ 「交流の輪（居場所／サードプレイス）への招待状」公民館のチカラ

PHASE（１）社会的処方者（医療）と社会的資源（公民館）をつなぐ「幸民感カード」



PHASE（２）交流の場への招待状「幸民感パスポート」による「つながる居場所づくり」





## Goal 11 ～人づくり・地域づくり～

街を包摂的、安全、レジリエンス（地域力強化）かつ持続可能にします。

## Sustainable Cities and Communities

### ● evidence 命の大切さを学ぶ「防災学習」



#### ▶ 日常時も非常時も活用できる「フェーズフリー（Phase Free）」

大きな災害の発生直後には、社会的に高まる防災意識もいつしか薄れ、根付きにくい現状にあります。それは、どのような災害が、どれくらいの規模で起こり、自分や家族にどのような影響を及ぼすかということが、漠然としていてイメージできないことが要因とされています。ここに備える防災の難しさがあります。

フェーズフリーとは、身のまわりにあるモノやサービスを、日常時はもちろん、非常時にも役立つようにデザインしようという考え方です。普通の生活や学校生活、公民館講座に非常時に役立つ要素を取り入れることで、「身近なもの」「生活に即したもの」とするとともに、地域を舞台とすることで新たな「コミュニティプログラム」を通じた「共助・近助」の底上げが期待されます。



#### ▶ 災害・避難リスクに備える「道草・ぼうさい散歩のススメ」

大きな災害が発生した時には、自分で自分の身を守る「自助」の考えを持って行動することが大切ですが、同時に地域や身近にいる人たちが助け合う「共助・近助」も、大きな力になります。災害が発生してからではなく、日ごろから地域の活動に目を向けて、積極的に参加することも大切です。

社会環境や生活形態の変化から、学校帰りの子ども達が「道草を食う」という言葉も聞かなくなりました。自分たちが住んでいる地域を歩き、危険な場所や防災施設などを発見する活動（講座）は、親子や家族で主体的に参加し、災害を「自分事」とすることで、地域の安全な避難経路を知り、「共助・近助」の大切さを学ぶ機会となり、防災意識の高まりが期待できます。



STEP 地域を歩く



STEP 避難訓練への参加



STEP 自主防災

## 生活・健康講座と防災学習を組み合わせた「近助のチカラ」 公民館講座のフェーズフリー化で「コミュニティプログラム」

### ● ACTION 幸民感のチカラ コミュニティプログラム ●

#### ▶ 事例研究：兵庫県芦屋市／社交ダンスの歩行法で「防災ウォーキング」

兵庫県芦屋市では、社交ダンスの講師による「防災ウォーキング講座」が開かれています。社交ダンスの歩行法をヒントに、「無理なく、素早い避難の方法」として同講座を始めました。長い距離を「楽に」「速く」歩くには、背筋を伸ばして身体に無駄な力が入らないようにするのがコツといえます。約3kgのリュックを背負った参加者らは「楽に歩け、自信がついた」といい、買い物袋を手に自宅とスーパーの往復や最寄りの避難所を訪ねるのが日課になったといえます。

#### ▶ 避難所生活でも役立つ「生活・健康講座で学ぶストレッチ」

災害時の避難所では、個々の避難者への対応から一定のグループを作り、求めに応じた物資の配給やグループ内での「こころのケア」活動が試みられています。

日常生活で習慣化されたストレッチなどの活用により、身体面からメンタルヘルス改善のアプローチをすることによって、医療との相乗効果が期待されています。

#### ▶ 講座デザイン：公民館講座のフェーズフリー化 ～「コミュニティプログラム」





## Goal 11 ~人づくり・地域づくり~

街を包摂的、安全、レジリエンス（地域力強化）かつ持続可能にします。

## Sustainable Cities and Communities

### — evidence 涼みどころ「クーリングシェルター」 —

#### ▶クーリングシェルター（Cooling Shelter）とは

クーリングシェルターとは、冷房が効いた部屋を開放し、暑さをしのぎ熱中症などの対策に役立てる施設・空間で、生命と健康を守る取り組みとして、全国各地で進められています。市内公共施設では、館山市図書館がその取り組みを進めています。

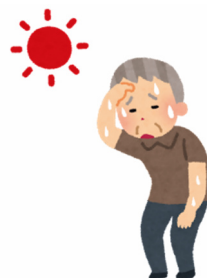
全国各地で進められているクーリングシェルター導入の事例では、公共施設に限らず、薬局や銭湯、接骨院など冷房が効いた施設の一部空間を開放することや、一人暮らしの高齢者などへの声掛けが重要なポイントになっています。



#### 【熱中症による救急搬送状況】

全国の熱中症による救急搬送状況（令和5年9月25日～10月1日・搬送人員763人／総務省消防庁）を見ると、年齢別では高齢者が45.2%と最も多く、全体の搬送場所別では「住居」が27.7%、「公衆（屋外）」が16.3%などとなっています。また、熱中症搬送時期は、7月上旬から7月下旬をピークに、8月下旬までの間に急激に増加しています。

政府では、こうした状況を背景に、2024年春に施行する方針の改正気候変動適応法で、現在の「熱中症警戒アラート」に加え、さらに気温があがって深刻な健康被害が予想される場合に1段上の「熱中症特別警戒アラート」を発表するとしています。



#### ▶事例研究：宮崎県通山町／公民館の遊休空間に「焼き芋交流スペース」

こうした遊休スペースは、生命と健康を守る空間として活用されることや、地域コミュニティの交流スペースとしての活用が進められています。

宮崎県の通山地区自治公民館では、敷地内の屋根付き駐車場の空きスペースの有効活用を図ろうと、屋外交流スペース「いこいの場」を整備しました。

駐車場の屋根の下には、テーブルやベンチが設置され、役員自らが栽培した甘藷（かんしょ）を使った石焼き芋販売に取り組むなど、地区の活性化を目指しています。



## 公民館やまちの遊休空間を「あなたの場所」に

空いたスペースで「まほろば交流」ミニ博物館・図書館・サロンに

### ● ACTION 幸民感のチカラ② まほろば交流空間



#### ▶ 事例研究：横浜市／学校教育と博物館との連携「学校博物館」

学校博物館とは、学校の余裕教室または学校施設の中の空間を活用して、博物館活動を行う拠点のことです。学校内の歴史資料室や郷土資料室だけではなく、ビオトープや水族館、美術館がある学校もあります。近年では、児童数の減少や小学校の統廃合のため、余裕教室が全国的に増加傾向にあり、余裕教室について関心が高まっています。

横浜市では、横浜市歴史博物館の支援のもと、学校内に「ふれあいむかし資料室」を開設し、展示品として江戸時代の古文書や農機具、農業、漁業、生活道具などの地域の様子を伝え、地域との交流の場として活用されています。

#### ▶ 公民館やまちの空間（遊休スペース）を「あなたの場所」に

PHASE（１）地域の関係者（民生委員児童委員・保健推進員等）が集う「交流の場」



PHASE（２）遊休施設（空間）を活用した「まほろば交流空間」





## Goal 11 ~人づくり・地域づくり~

街を包摂的、安全、レジリエンス（地域力強化）かつ持続可能にします。

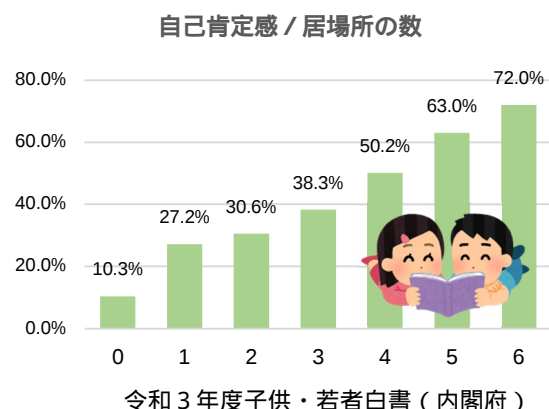
## Sustainable Cities and Communities

### — evidence 自分らしく生きる「サードプレイス」 —

#### ▶ サードプレイス（Third Place）とは

サードプレイス（第3の場所 / Third Place）とは、家庭や職場などとは違う、居心地がよくリラックスできる場所のことです。一方で、家庭や職場は、ファーストプレイスやセカンドプレイスと呼ばれます。自分らしくいられ、気の合った仲間と交流し、ゆったりと軽い息抜きができ、リラックスできるサードプレイスは、人々の健康と市民社会にとって重要な場所だといえます。

サードプレイスは、高齢者ばかりでなく、子どもや若者にとっても重要です。内閣府「令和3年度子供・若者白書」によると、居場所の数が多いほど「自己肯定感」や「チャレンジ精神」「将来への希望」「社会貢献意欲」が高くなるという調査結果を示しています。



#### ▶ 日常生活で安心できる居場所づくり / 人と人をつなぐコミュニティデザイン

内閣府の高齢社会白書によると、高齢者の中で社会貢献活動に参加している人は約3割です。高齢者の社会的な活動は豊かな地域づくりにつながるだけでなく、介護や認知症を予防したり、高齢者にとって生きがいを創出できるなど良い影響をもたらすと考えられています。

こうした個々の小さな「達成感（自己肯定感）」の積み重ねも大切ですが、個々の年齢や心身状態に応じて複数（点在・複合）の居場所があることも重要です。外に出て散歩がてら、寄り道や井戸端会議ができる「交流・おしゃべりができる居場所」など、子どもや親子、高齢者や障がい者など全ての人が、日常の中で「健康と幸福感（Well-being）」を得られる居場所づくりが重要になっています。



人生100年時代に向けて、各地区の生涯学習・社会教育振興を担ってきた公民館や図書館、博物館、スポーツ施設などをはじめ、介護・福祉（Welfare）の拠点とする集会所などの「通いの場」などをつなぎ合わせ、学びの教材となる自然や歴史資源を題材に、どのように人と人をつなぐ暮らしの空間をデザインしていくのかが問われています。

## お茶を飲んで一息できる・相談できる「暮らしの保健室」 健康と幸福感（Well-being）による「コミュニティデザイン」

### ● ACTION 幸民感のチカラ③ コミュニティデザイン



#### ▶ 事例研究：暮らしの保健室

北海道から九州まで、全国各地で「暮らしの保健室」という取り組みが始まっています。暮らしの中で「誰に相談したらいいのかわからない」「病院に行くほどではないけれど、ちょっと気になることがある」。そんな時に、「じっくり話聞いてくれる人がいる」「お茶を飲んで一息つきたい時にも立ち寄れる」。そんな機能を持った交流空間が「暮らしの保健室」です。



「暮らしの保健室」は、一人の訪問看護師の実践の中で「気軽に訪問介護や在宅ケアに出会える仕組みを」と願い、英国のマギーズセンターを参考に、2011年に高齢化の進む大規模団地の一画で開設したのが始まりです。

#### ▶ 空間デザイン（Place-Making）：支え合いの居場所づくり「暮らしの保健室・まほろば」



##### 暮らしや健康に関する「相談窓口」

誰もが看護師等の専門職に相談できる

##### 誰もが受け入れられる「安心の場」

おしゃべりやお食事会など

##### 世代を超えてつながる「交流の場」

子どもや若者世代も活動に参加

##### ④医療や介護・福祉との「連携の場」

ケース勉強会・相談事例に関する連携

##### ⑤地域ボランティアの「育成の場」

利用者からボランティアへ

##### 健康や病気予防について「学ぶ場」

市民講座・専門職向けの勉強会など

## 公民館再編に向けた今後の公民館のあり方（答申）概要

### 学びによる健康・福祉・地域経営の見える化

令和5年度

#### 館山市公民館運営審議会・答申検討委員会（教育・保健・福祉）

INPUT 社会的処方 / 望まない孤立・孤独 / リンクワーカー / 幸福感（Well-being）  
健康・福祉 / フレイル対策「人とのつながり」・サードプレイス（居場所）  
地域防災 / 共助・近助 / 避難所機能（フェイズフリー） / 防災教育  
公民館講座 / 学習定着率（ラーニングピラミッド）・五感で楽しむ  
サークル活動 / 公民館利用者実態調査（サークル活動の目的・意向・課題）  
学校再編 / 保護者ニーズの変化・集約化によるメリット・校舎利活用（鴨川市視察）

令和6年度

令和7年度

#### 公民館再編に向けた今後の公民館のあり方（答申）～公民館経営方針

##### 館山市公民館再編計画（PLAN） / 経営方針（VISION）再構築と具現化・共有化

