

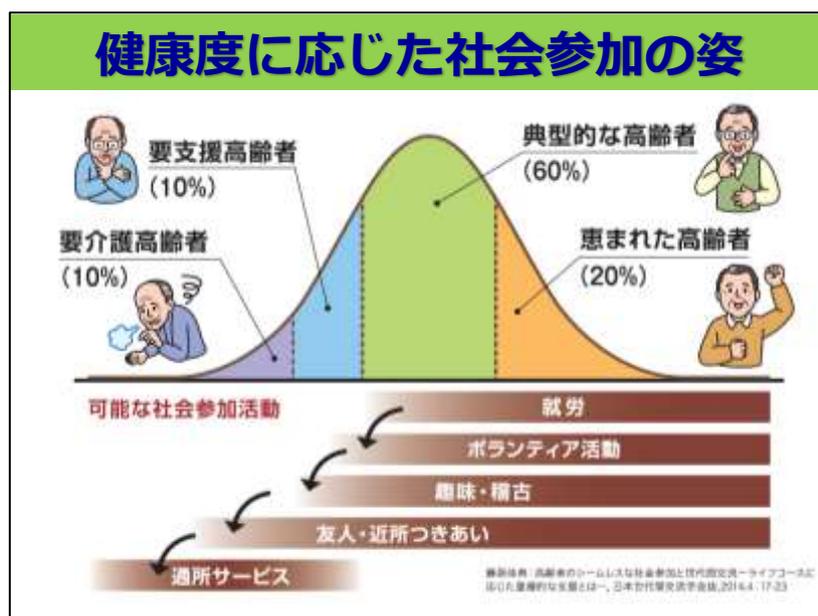
「社会参加」に関して重要だと思うポイント

2020/12/18 村山洋史

- 色々な社会参加の選択肢が地域にあること スライド 1、2
- 参加して、そこで認められ、その人の状態に応じた何らかの役割を得られること
(参加したい活動に参加できること) スライド 3、4
- 多様なつながり方で多様な人・活動・組織とつながれること
 - ・ 対面などによる「リアルなつながり」、ICT などを活用した「バーチャルなつながり」の両方を整備する
 - ・ 「つながらない自由」を尊重しながらも、必要時にはちゃんとつながれるようにしておく（「いざという時にはここに連絡すればよい」ということを知っておくだけでも、精神的安寧につながる）



- こういった資源や機会が存在することが、社会的孤立の予防、社会的包摂につながる
- 老若男女、病気／認知症／障がいがあっても、介護が必要でも、同じ



楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

楽しさ・やりがいを見つけない!

さて、何をしましょうか?

地域貢献

- 清掃
- 認知症バトロール
- 子どもへの読み聞かせ
- 高齢者など、得意なことや得意なことを褒めてもらう。

趣味

- 絵画サークル
- 光景探検
- 料理教室 など
- 得意な趣味なら、みんなで楽しく取り組めます。

学ぶ

- 読書
- 習字
- パソコン など
- 物と一緒に、学びのときを楽しんでみましょう。

働く

得意分野のようにバリバリ働きたいわけではないけれど、仕事を通じて社会とつながりたい。生きがいを感じる場合は、シルバー人材センターなどに問い合わせをしてみましょう。

集う

特別な活動でもなく、友人・知人などと集まって話し合ったりするだけでもいい。楽しいひとときを過ごしましょう。

活動の優劣なんてない

自分が楽しめるなら
何でもOK!

- ・でも、頑張りすぎは要注意
- ・頻度が多すぎると、健康に悪影響がある/燃え尽きやすいという報告も

1. やりたい活動を
2. 自分のペースで
3. 無理なく
やっていく

参加だけではなく、その先まで

家庭や地域での活躍
(社会的役割の獲得)

役割を持って
参加する

人に役に立ちたい
誰かに伝えたい
感謝されたい
社会的役割

さらに深める
やりがいを見つける

もっと参加する

もっとやってみたい!

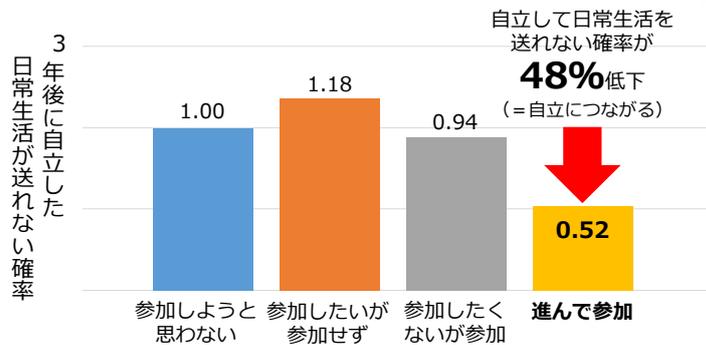
受け手として
参加する

できそう
面白い
知的能動性

できるかな…?

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

やりたい活動をしている人の方が
フレイル・要介護状態になりにくい



Fujiwara Y, et al. Does willingness to engage in volunteer activities predict BADL disability among Japanese rural community-dwelling elderly residents? A 3-year prospective study. 2015