



3 高齢者の地域活動への参加は、いかなるかわりのなかで生まれるのか？

池田 晋平

<湘南医療大学保健医療学部リハビリテーション学科教授>

1

はじめに

わが国の人々の暮らしは、この数十年で大きく変化した。高度経済成長期（1960～70年代）における生活水準の向上を経て、働き方や生き方の選択肢が広がり、ライフスタイルは多様化してきた。一方で、1990年代から続く経済不況の影響で格差が拡大し、誰もが同じく豊かな暮らしができるとは限らない。高齢期でも、「ゆとりある老後」が一律に保障されているわけではない。地域に目を向けると、少子高齢化と都市への人口集中により、都市化と地方の過疎化が同時に進み、地域コミュニティのつながりは弱まりつつある。さらに、2020（令和2）年の新型コロナウイルス感染症の流行は、人々の交流を制限し、関係の維持や新たなつながりの形成を困難にした。こうした状況は、高齢者の地域活動の参加を妨げ、社会的孤立のリスクを高めている。

先行研究では、高齢者が趣味、スポーツ、ボランティアなどの地域活動を通じて社会参加することが、将来的な要介護認定の発生率低下に寄与することが報告されている¹⁾。こうした知見から、健康日本21（第三次：2024（令和6）年～2035（令和17）年）では、高齢者の社会参加の促進を明確な目標として掲げている²⁾。しかし、社会参加の必要性は国民に広く認識される一方で、行政や専門職がそれを後押しするためのしくみは、十分に整っているとは言い難い。また、健康づくり施策は、参加率の向上が目的化しやすく、高齢者が「なぜ地域活動に参加しているのか」「生活のなかでどのような利点を感じるのか」といった視点は十分に検討されてこなかった。

著者は、作業療法士として地域で暮らす高齢者の健康づくりの実践や、研究活動に携わってきた。作業療法士は、「人は作業（生活行為）を通して健康や幸福になる」という理念を基盤に、障害者・高齢者のADL（Activities of Daily Living）・IADL

(Instrumental Activities of Daily Living) から趣味・余暇活動まで生活行為全般の支援を担う³⁾。その立場からみると、社会参加とは、個人が活動に意味や価値を見出し、人とのかかわりに支えられながら、日々の暮らしのなかで営まれる行為である。この概念としての社会参加は、必ずしも健康増進を目的とせず、活動にかかわる当事者にとって「人と交流したい」「誰かの役に立ちたい」「外に出て気分転換したい」といった思いを原動力に、生きる意欲や充実感をもたらす「実践」である。

本稿では、著者のこれまでの研究成果を手掛かりに、地域活動への参加が、人や地域とのかかわりのなかでどのように生まれ、どのような意味をもつのかを明らかにしていきたい。なお本稿の一部は、既出の論文^{4,5)}をもとに論を構成したものである。

2

高齢者の地域活動の実態と地域に対する態度やつながりの関連（論点1）

1 調査の概要

個人の価値観や生き方が多様化する現代において、高齢者が地域とつながりをもつことは、ますます貴重な機会となっている。しかし、高齢者の地域活動の参加を左右する背景要因については、十分に解明されていない。論点1では、著者が2017（平成29）年に神奈川県綾瀬市在住の65歳以上の高齢者を対象に実施した「高齢者の健康と生活に関する調査」（以下、本調査）をもとに、地域活動の実態を整理し、地域社会に対する態度やつながりがどのように参加に関連しているのかを考察する。同市は、神奈川県のはほぼ中央に位置し、東京都心から約40km、横浜市から約20kmにある首都圏の自治体である。調査当時の人口は約84,000人、高齢者人口は約23,000人であった。

本調査では、地域活動を橋本らの「いきいき社会活動チェック表」⁶⁾を参考に、①地域行事への参加、②自治会の活動、③老人クラブの活動、④趣味の会など仲間うちの活動、⑤特技や経験を他人に伝える活動、⑥ボランティア活動の6種類に定義した。対象者には、過去1年間の参加の有無を回答してもらった。また、地域に対する態度として「地域への愛着」と「地域への貢献意識」の2因子を設定した。さらに、地域とのつながりの状況を捉えるため、ソーシャル・キャピタル（Social Capital, 以下SC）を調査した。SCは「ネットワークの構造（結束型SC, 橋渡し型SC）」「社会凝集性（近隣住民に対する信頼、互酬性の規範、交流頻度）」の計5因子を設定した。表1に本調査の変数一覧を示す。本調査は3,058名に郵送調査を実施し、1,899名から回答を得た。このうち要介護認定者と、一部でも無回答がある者を除外した計1,266名（男

変数名	設問文	変数のカテゴリ
地域活動の参加状況	「この1年間に、以下の地域活動に参加しましたか。各項目についてお答えください」 ①地域行事への参加 ②自治会の活動 ③老人クラブの活動 ④趣味の会など仲間うちの活動 ⑤特技や経験を他人に伝える活動 ⑥ボランティア活動	あり／なし
地域への愛着	「あなたの住む地域に愛着を持っていますか」	強い／弱い
地域への貢献意識	「地域社会のために役に立ちたいと思いますか」	強い／弱い
結束型SC	「普段の生活で、背景（性別、世代、暮らしぶりなど）が似ている人との付き合いが多いと思いますか」	強い／弱い
橋渡し型SC	「普段の生活で、背景（性別、世代、暮らしぶりなど）が異なる人との付き合いが多いと思いますか」	強い／弱い
信頼	「一般的に、あなたの住む地域の人々は信頼できると思いますか」	強い／弱い
互酬性の規範	「一般的に、あなたの住む地域の人々はお互いに助け合う気持ちがあると思いますか」	強い／弱い
地域住民との交流頻度	「お住まいの地域（ご近所や自治会）の人と、会話をする頻度はどれくらいありますか」	週1回以上／週1回未満
教育年数	「あなたがこれまで受けた学校教育は、小学校から通算すると何年ですか」	13年以上／13年未満
暮らし向き	「あなたは、現在の暮らし向きをどのように感じていますか」	ゆとりあり／苦しい

で、女性14.6%より有意に少なかった。

地域活動の参加に関連する要因を明らかにするため、ロジスティック回帰分析を実施した(表3)。その結果、地域活動の種類によって関連要因に一定の差が確認されたものの、すべての活動で地域への貢献意識が有意に関連していた。特にボランティア活動では、男女とも高いオッズ比が示された。また、地域住民との交流頻度は、男女いずれにおいても地域行事への参加、自治会の活動、ボランティア活動に有意な関連を示した。結束型SC及び橋渡し型SCについては、男女で関連する地域活動に差異がみられたが、共通の傾向として、結束型SCは、趣味の会など仲間うちの活動に、橋渡し型SCは、特技や経験を他人に伝える活動及びボランティア活動に関連していた。

一方で、地域への愛着、近隣住民に対する信頼、互酬性の規範は、ほとんどの地域活動に関連が認められなかった。教育年数及び暮らし向きは、男女で関連する地域活動に差異がみられ、女性では教育年数が特技や経験を他人に伝える活動及びボランティア活動に関連していた。

表3 地域活動の種類別にみた参加要因の分析結果(ロジスティック回帰分析)

	地域行事への参加		自治会の活動		老人クラブの活動		趣味の会など 仲間うちの活動		特技や経験を他人 に伝える活動		ボランティア活動	
	OR	CI	OR	CI	OR	CI	OR	CI	OR	CI	OR	CI
男性 (n=628)												
地域への愛着	2.21	1.16-4.22*	1.05	0.60-1.85	1.11	0.35-3.55	1.15	0.63-2.11	2.07	0.61-6.99	1.67	0.71-3.91
地域への貢献意識	2.96	2.02-4.33***	2.19	1.53-3.14***	2.74	1.37-5.51**	1.69	1.16-2.47**	3.85	1.92-7.69***	4.40	2.63-7.36***
結束型SC	1.59	1.08-2.34*	1.45	1.00-2.10	1.40	0.70-2.78	2.38	1.61-3.54***	2.39	1.21-4.71*	1.20	0.74-1.94
橋渡し型SC	1.00	0.66-1.53	1.01	0.67-1.51	1.71	0.93-3.16	1.27	0.84-1.90	1.78	1.01-3.15*	1.93	1.22-3.05**
信頼	0.81	0.43-1.53	1.14	0.63-2.05	1.32	0.45-3.92	0.87	0.47-1.60	0.71	0.27-1.85	1.15	0.52-2.54
互酬性の規範	1.23	0.70-2.16	1.73	1.02-2.93*	0.70	0.28-1.77	0.97	0.56-1.67	0.86	0.37-2.03	0.87	0.44-1.72
地域住民との交流頻度	1.79	1.23-2.59**	1.83	1.28-2.61**	1.72	0.91-3.28	0.92	0.64-1.34	0.69	0.39-1.24	1.73	1.10-2.73*
教育年数	0.95	0.66-1.37	0.79	0.56-1.13	0.49	0.27-0.91*	1.10	0.77-1.58	0.96	0.56-1.65	1.28	0.84-1.95
暮らし向き	0.57	0.37-0.88*	0.94	0.63-1.41	0.64	0.32-1.28	1.22	0.80-1.88	0.93	0.47-1.81	0.94	0.55-1.58
女性 (n=638)												
地域への愛着	1.56	0.87-2.77	0.98	0.57-1.70	2.37	0.73-7.62	0.85	0.48-1.50	1.48	0.50-4.40	1.23	0.55-2.77
地域への貢献意識	3.23	2.26-4.60***	2.26	1.59-3.22***	2.08	1.19-3.63*	2.80	1.95-4.03***	2.69	1.52-4.76**	5.77	3.57-9.35***
結束型SC	0.94	0.60-1.47	0.97	0.63-1.52	2.82	1.22-6.54*	2.04	1.30-3.21**	1.72	0.79-3.74	0.94	0.53-1.67
橋渡し型SC	0.81	0.55-1.19	1.03	0.70-1.50	0.98	0.56-1.72	1.09	0.74-1.61	4.25	2.53-7.14***	2.00	1.29-3.09**
信頼	1.12	0.58-2.18	1.24	0.65-2.39	0.27	0.10-0.74*	2.50	1.22-5.10*	0.93	0.25-3.39	1.67	0.65-4.28
互酬性の規範	1.26	0.62-2.58	1.38	0.69-2.76*	1.90	0.59-6.11	0.62	0.29-1.32	0.69	0.19-2.49	0.63	0.24-1.63
地域住民との交流頻度	1.68	1.12-2.54*	1.80	1.21-2.69**	1.36	0.71-2.60	1.34	0.88-2.03	1.73	0.85-3.54	1.40	0.81-2.43**
教育年数	1.44	0.97-2.15	1.19	0.80-1.78	1.20	0.66-2.21	1.51	1.00-2.30	2.46	1.45-4.17**	1.59	1.01-2.51*
暮らし向き	0.84	0.56-1.26	0.83	0.56-1.24	1.01	0.54-1.89	1.42	0.95-2.31	1.80	0.90-3.60	1.26	0.76-2.09

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

年齢、世帯形態、居住年数、老年症候群の基本属性を調整

地域活動の参加状況(なし:1, あり:2), 地域への愛着(弱い:1, 強い:2), 地域への貢献意識(弱い:1, 強い:2), 結束型SC(弱い:1, 強い:2), 橋渡し型SC(弱い:1, 強い:2), 信頼(弱い:1, 強い:2), 互酬性の規範(弱い:1, 強い:2), 地域住民との交流頻度(週1回未満:1, 週1回以上:2)

SC: ソーシャル・キャピタル, OR: オッズ比, CI: 信頼区間

③ 考察とまとめ

まず、地域活動の実態について考察する。安齋ら⁷⁾の虚弱高齢者の調査では、地域行事への参加32.5%、自治会の活動35.4%、老人クラブの活動11.0%、趣味の会など仲間うちの活動27.4%、特技や経験を他人に伝える活動15.9%、ボランティア活動12.2%であることが報告されている。本研究と単純に比較できないが、本研究の対象者では、老人クラブの活動や特技や経験を他人に伝える活動を除き、多くの地域活動で参加率が高い傾向にある。男女差に着目すると、自治会の活動、趣味の会など仲間うちの活動、特技や経験を他人に伝える活動の3種類において、女性の参加率が高いことが明らかとなった。他自治体の報告でも女性の地域活動への参加率が男性より高く^{8,9)}、本研究の結果は一定の一般性を有すると考えられる。性差が生じる背景として、ライフコース上の役割経験の違いが指摘されている。すなわち、男性は生産年齢期を主に職場役割に従事する傾向がある一方、女性はライフステージや役割の変化に応じて、近隣、学校、趣味活動など多様な文脈で人間関係を形成する特徴がある¹⁰⁾。本研究の結果は、こうした男女のライフコースの違いが、高齢期における地域活動への参加率の差として表れた可能性がある。

次に、高齢者の地域活動の参加を支える背景として、第一に、地域活動への参加に影響を及ぼす主要な因子は「地域への貢献意識」であることが示唆される。先行研究では、高齢者の地域活動への参加動機として「地域社会に貢献したい」「お互いに助け合うことが大切」¹¹⁾があげられている。本研究では、特にボランティア活動で高いオッズ比が示され、地域コミュニティに対する能動的な態度は、地域活動に参加するうえで前提条件であるかもしれない。

第二に、地域住民との日常的な交流の多さは、地域を基盤とした行事や自治会活動、ボランティア活動への参加に関連し、社会参加を支える重要な要因の一つという見方ができる。この結果は、米国の社会学者パットナムが指摘する、近隣におけるインフォーマルなつながりがフォーマルな地域活動へと発展していくという見解を支持している。一方で、近隣との交流が希薄であっても、老人クラブや趣味の会といった仲間との活動や、自身の特技・経験を他者に伝える活動に参加している高齢者も存在することに留意する必要がある。

第三に、SCとの関連として、閉じたネットワークを有する人々では仲間的な活動への参加が促され、開かれたネットワークを有する人々では地域社会への貢献を伴う活動への参加が促される傾向がある。このことは、人とのかかわりを広げることを得

意としない高齢者でも、関心や価値観を共有できる場、例えば趣味などの比較的閉じた仲間の活動が、参加のしやすさにつながることを示唆している。補足的に、教育年数や暮らし向きといった社会経済的要因は、一部の地域活動で関連が示された。女性では、これまで受けてきた教育が、知識や経験を他者に提供する貢献的な活動の参加に影響する可能性がある。

これまでも、個人が有するリソース、すなわち健康状態、社会経済状態（学歴、職業、収入）、家族や友人・隣人との交流頻度などが、社会参加を規定する要因として指摘されてきた。¹³⁾ 本研究の結果は、こうした知見をおおむね支持するものであった。一方、本研究では、社会的ネットワークの量のみならず、その質（結束型・橋渡し型）によって、参加しやすい地域活動の種類が異なることが明らかとなった点に特徴がある。このことは、社会参加を一律に捉えるのではなく、個人の社会関係の特性に即した参加の様相があり得ることを示唆しており、今後の地域活動のあり方や参加を促進する支援策を検討するうえで、重要な視点を提供するものと考えられる。

3

参加当事者の語りからみえてくる地域活動の多面的な意義（論点2）

1 調査の概要

論点1では、高齢者の地域活動の実態とその背景要因を整理し、地域に対する態度やネットワークの構造が地域活動への参加を左右することを確認した。論点2では、こうした社会参加が高齢者自身の暮らしのなかでどのように意味づけがされているかについて、焦点を移す。

高齢者を対象とした先行研究では、老人会や趣味サークルへの参加が要介護認定の抑制につながる¹⁴⁾こと、また、ボランティアやスポーツ、趣味、自治会などの参加頻度が高いほど、IADLの維持が期待できることが報告されている。¹⁵⁾ これらの知見は、社会参加が将来的な健康の維持・増進に影響することを示しており、近年のフレイル予防においても、社会的つながりの喪失をフレイルの初期段階と捉え、社会参加の重要性が強調されている。¹⁶⁾ しかし、こうした知見の多くは健康指標との関連に主眼が置かれており、地域活動が高齢者の主観的経験のなかでどのような意義をもって受け止められているのかについては、十分に検討されていない。本研究は、地域活動を通じて高齢者が見出す意義を、当事者自身の発言を手掛かりに明らかにする。

神奈川県綾瀬市の高齢介護課は、高齢者が多様な社会活動へ参加できる環境づくり

実感が得られる』『やりたいことが増える』といった意見が聞かれ、活動の参加を通じて「心身が満たされるひと時」を過ごしながら、「自信や挑戦意欲の向上」を実感している様子がうかがわれた。『毎回笑いがありとても楽しい会です』『教室の人達が笑いながら練習をしている』といった発言からは、活動の場が「日常の喜び・生きがい」となっていることが示された。

【交流の輪の拡大と関係の深まり】に関しては、『友達の友達とも会話するようになった』『共通の話題があることで会話が生まれる』といった意見が聞かれ、活動を契機に「新たな友人関係の形成」が生じていた。『仲間と悩み相談できる』では、活

表4 地域活動に参加して良かったこと

カテゴリ	サブカテゴリ	具体的な意見
身体機能の改善と予防の手応え	筋力・体力の向上	足腰が強くなる 体力や忍耐力がついた 大腿四頭筋がついた 腹式呼吸で心臓が強くなった
	老化予防への自信	健康増進につながったと思います 転倒しにくくなった 年齢を重ねても健康に自信が持てる 健康を作り上げていく楽しさを味わえる 元気なことで家族・近所に迷惑をかけない
生きがい感を伴う心理的充実	心身が満たされるひと時	手足を動かすのが面白い 精神的に充実感が得られる 参加するだけでストレス発散 会に参加して刺激される
	自信や挑戦意欲の向上	自信が出来る やりたいことが増える 他の事にも挑戦出来る 新しいことにチャレンジする 新たな課題にチャレンジするのが良い効果
	日常の喜び・生きがい	毎回笑いがありとても楽しい会です 教室に来ることを楽しみにしている コミュニケーションが楽しく出来ている 教室の人達が笑いながら練習をしている
交流の輪の拡大と関係の深まり	新たな友人関係の形成	友達の友達とも会話するようになった 友達の輪を広げることが大切 仲が良くなり友達が出来 共通の話題があることで会話が生まれる
	困りごとを気軽に話せる場	情報・生活知識の交換 仲間と悩み相談できる 自分の困った体の悩みを話し合ってます
	日常生活の新たな広がり	書道を通して孫との交流も多くなった にぎやかな会場に参加するようになった 外に散策をと出掛けるようになる
生活リズムの形成と日課の獲得	規則正しい生活の形成	朝起きるのが早くなった 生活にメリハリができて張り合いがある
	日常生活として定着した習慣	月3～4回行うことで生活のリズムになっている 今日行く場所がある
認知的な刺激を得る機会と広がり	頭が刺激されている実感	ボケ防止になる 頭と体を働かす 自分の覚えた事に対して再認識ができる
	知的関心の広がり喜び	テレビで歴史番組を見るのが楽しくなった 健康な番組を見るようになった 他からくる情報にリンクさせることが喜び 自分の知らない世界を知ることが出来る

【認知的な刺激を得る機会と広がり】については、『ボケ防止になる』『自分の覚えてた事に対して再認識ができる』といった意見が聞かれ、活動を通じて「頭が刺激されている実感」を得ていた。さらに、『テレビで歴史番組を見るのが楽しくなった』『自分の知らない世界を知ることが出来る』といった語りは、学びを楽しむ経験が「知的関心の広がり」と喜び」につながっていることを示していた。

ごす生活管理を促し、その結果、高齢期の自立した暮らしを支えていることを示唆している。また、『自分の知らない世界を知ることが出来る』という語りからは、地域活動が知的好奇心を喚起し、関心や学びの広がりをもたらす可能性が示唆される。

先行研究では、高齢者の介護予防施策に関する知識が、地域組織への参加頻度や友人・近隣住民との交流頻度といった社会的ネットワークの広がりに関連していることが示されている¹⁷⁾。また、趣味の会など仲間同士の結びつきが強い集団では、有益な健康情報が共有されやすいことも指摘されている¹⁸⁾。これらの知見は、地域活動への参加が、人とのつながりや情報共有を介して、高齢者の生活や健康行動に影響を及ぼし得ることを示している。

高齢者に地域活動の参加を促す際には、地域活動を日常生活の一部として捉えたうえで、生活に楽しさや張りをもたらし、新たな挑戦や交流の広がりを実感できる場として提案することが、効果的な方法の一つとして考えられる。

4

高齢男性を地域活動へ促すための工夫と課題（論点3）

1 調査の概要

論点3では、特に地域活動への参加が少ない高齢男性に焦点を当て、地域活動を促すための工夫と課題を明らかにする。論点1及び論点2では、実際に地域活動に参加している高齢者や代表者を対象にしていた。いずれも、参加者側の視点に基づくもので、参加に至っていない高齢者の立場を十分に捉えきれていない。本研究は、地域活動を推進する役割がある人々の経験を手掛かりに、高齢男性が参加に至る前段階のかかわりに着目する。

地域活動に参加する高齢男性が少ない現状は、多くの自治体に共通する課題であり^{19), 20)}、男性向けの料理教室や講座プログラムの開催など¹⁹⁾、高齢男性の参加を促すための方策に腐心してきた。高齢男性の地域活動への参加や継続には、過去の社会参加経験²²⁾、地域で必要とされているという実感²³⁾、目的が明確化された活動内容などが²⁴⁾、参加を支える要因として報告されている。さらに、他者から直接的に誘われるといった外的要因の重要性も指摘されている^{25), 26)}。しかし、具体的にどのようなはたらきかけが参加の契機となるのかについては、十分に解明されていない。この点に着目することは、高齢男性のみならず、高齢者全体の社会参加を促進する支援のあり方を検討するうえで、有用な示唆を与えると考えられる。

氏名	所属	職業（肩書き）	年代	性別
B氏	地域包括支援センター	主任介護支援専門員	50歳代	男性
C氏	社会福祉協議会	地域福祉コーディネーター	40歳代	男性
D氏	民生委員・児童委員協議会	民生委員・児童委員	70歳代	女性
E氏	シニアクラブG	会長	70歳代	男性
F氏	H町会	部長	70歳代	男性
	シルバー人材センター シニアクラブD	ブロック長		

本研究の分析は、質的記述的研究を採用した。この方法は、研究参加者にとって重要な現象の捉え方に焦点を当て、参加者自身の語りを通してその意味を理解し、記述・説明することを目的とする²⁷⁾。分析では、録音内容を逐語録に書き起こし、テーマに関する意味内容をコード化し、さらに類似するコードを集約してサブカテゴリを生成し、それらを統合してカテゴリを生成した。以下に、分析の結果を、①「工夫としての誘いや声掛け」と②「課題となる活動内容・場づくり」に分けて紹介する。本文中では、カテゴリを【 】, サブカテゴリを[], 代表的なコードを『 』として表記している。

① 高齢男性を地域活動へ促す工夫としての誘いや声掛け

【様々な立場の人からの誘い】では、[代表者からの誘い][すでに参加している男性からの誘い][共通の趣味がある人からの誘い]といった多様なはたらきかけが確

表6 工夫としての誘いや声掛け

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的なコード
様々な立場の人からの誘い	代表者からの誘い	同好会の代表がアタックすることから始めるのが一番良い 町会の理事や班長にも電話して、もう少しアナウンスを増やそうかと考えている
	すでに参加している	実際に活動をしている男性が誘うと参加しやすい
	男性からの誘い	やはり男性から声を掛ければ、楽しさもわかるんじゃないかと思う
	共通の趣味がある人からの誘い	男性は趣味の話ができる人から誘われると、地域活動に出られると感じる
参加の一步を後押しする声掛け	活動を見物している	活動を見ている人に「やってみませんか」と声掛けをするのがスタートだと感じる
	人への声掛け	グラウンドゴルフを見ている人に「やりませんか」と声掛けしている
	活動の体験を促す声掛け	「自分のできる同好会に参加しませんか」と声掛けをしている 「どう？ 来てやってみない？」と働きかけをしていかないと
		「こんな活動をしているので、やってみませんか」と声掛けをしている
	最後の決め手となる直接的な声掛け	役員や同好会のメンバーがやはり直接声を掛けないと、参加してもらえない
		チラシを貼るだけではなくて、話題作りをして宣伝しようと思います
個性に応じた声掛け	その人に合ったきっかけを作る大切さ	「あなたに手伝ってもらいたい」「あなたが必要なんだ」と声掛けしています
		きっかけを作らないと、出てくるのは難しいのではないかと
	個人を詳しく知ることの大切さ	その人の趣味やどんな仕事をしてきたのか聞くことを大事にしている

認された。

〔代表者からの誘い〕では、『同好会の代表がアタックすることから始めるのが一番良い』と語られ、代表者自らが積極的に声をかけているさまが浮かび上がった。

〔すでに参加している男性からの誘い〕については、『実際に活動をしている男性が誘うと参加しやすい』『やはり男性から声を掛ければ、楽しさもわかるんじゃないかと思う』と表現され、同性からののはたらきかけが行われていた。

〔共通の趣味がある人からの誘い〕では、『男性は趣味の話ができる人から誘われると、地域活動に出られると感じる』と語られ、共通の関心を媒介とした誘い方の工夫がみられた。

【参加の一步を後押しする声掛け】としては、〔活動を見物している人への声掛け〕〔活動の体験を促す声掛け〕〔最後の決め手となる直接的な声掛け〕があげられた。

〔活動を見物している人への声掛け〕では、『活動を見ている人に「やってみませんか」と声掛けをするのがスタートだと感じる』『グラウンドゴルフを見ている人に「やりませんか」と声掛けしている』と語られ、関心を示している人に絞ったはたらきかけがされていた。

〔活動の体験を促す声掛け〕では、『「自分のできる同好会に参加しませんか」と声掛けをしている』『「どう？ 来てやってみない？」と働きかけをしていかないと』と語られ、具体的な体験を経て参加を促す工夫がされていた。

〔最後の決め手となる直接的な声掛け〕では、『役員や同好会のメンバーがやはり直接声を掛けないと、参加してもらえない』と語られ、対面的なはたらきかけの大切さが強調されていた。

【個別性に応じた声掛け】では、研究参加者が〔その人に合ったきっかけを作る大切さ〕と〔個人を詳しく知ることの大切さ〕を重視していることがうかがわれた。〔その人に合ったきっかけを作る大切さ〕は、『あなたに手伝ってもらいたい』『あなたが必要なんだ』と声掛けしています』『きっかけを作らないと、出てくるのは難しいのではないかと語られ、相手を必要としていることを明確に伝える声掛けが行われていた。また、〔個人を詳しく知ることの大切さ〕では、『その人の趣味やどんな仕事をしてきたのか聞くことを大事にしている』と表され、相手の背景を理解することの重要性が示された。

② 高齢男性を地域活動へ促すうえで課題となる活動内容・場づくり

研究参加者の語りから【男性が好む活動への方向転換】【男性が入りやすい団体の雰囲気】【住民が交流や活動できる場の充足】の3つのカテゴリが抽出された(表7)。

【男性が好む活動への方向転換】では、〔男性の興味を引く企画〕〔過去の経験を活

表7 課題となる活動内容・場づくり

カテゴリ	サブカテゴリ	代表的なコード
男性が好む活動への方向転換	男性の興味を引く企画	企画がハマれば、男性の方も来てくれる 興味があるプログラムであれば、すぐ定着すると思う 男性は、興味があることなら、行ってもいいと少しでも思うようになる
	過去の経験を活かせるスポーツ活動	今までに経験のあるスポーツなら、入りやすい傾向がある グラウンドゴルフは、昔ゴルフをやっているって方だと、すんなり入り込める
	熱中できる趣味活動	没頭できる趣味があれば、自分のハンデをクリアできる 男性は趣味のことや好きなことはマニアックになって結構喋る
男性が入りやすい団体の雰囲気	自由な出入りができる雰囲気	「嫌なら1回で辞めてもいいよ」という場所でない、興味を持ってくれない ふらっと行けるサークルみたいに、自由な出入りができるところが良いと思う 男性は、顔ぶれが決まっている組織に後から入りづらい
	女性が多い団体への入りづらさ	男性は興味があっても、女性が多いところだと気後れしてしまう どの集まりも女性が主流というか、ほぼ女性の会になっている うちのシニアクラブでは110名近く会員がいるが、男性の比率が25%くらいです
住民が交流や活動できる場の充足	地域活動を行う場の不足	娯楽ができる場があるのとならないのは全然違って、地域の課題だと思っている シニアステーションのように、カラオケ、卓球などができる施設がない
	誰とでも気軽に話ができる場づくり	祭りの際に、コミュニケーションが取れるよう、大勢が座れるテーブルを作る ボールウォークの後にお茶を出して歓談する時間を設けています その場限りのケースが多いけど、それでも話し合ったりするメリットはある

かせるスポーツ活動」[熱中できる趣味活動]が語られていた。[男性の興味を引く企画]については、『企画がハマれば、男性の方も来てくれる』『男性は、興味があることなら、行ってもいいと少しでも思うようになる』と言及され、活動内容そのものを見直す必要性が示された。また、[過去の経験を活かせるスポーツ活動]では、『今までに経験のあるスポーツなら、入りやすい傾向がある』と述べられ、過去の経験が参加につながる可能性が示された。さらに、[熱中できる趣味活動]に関しては、『没頭できる趣味があれば、自分のハンをクリアできる』『男性は趣味のことや好きなことはマニアックになって結構喋る』と語られていた。

【男性が入りやすい団体の雰囲気】では、研究参加者は[自由な出入りができる雰囲気]づくりが課題であり、男性は[女性が多い団体への入りづらさ]を感じると述べていた。[自由な出入りができる雰囲気]では、『嫌なら1回で辞めてもいいよ』という場所でないと、興味を持ってくれない』『ふらっと行けるサークルみたいに、自由な出入りができるところが良いと思う』と語られ、参加するうえで自由度の高さの重要性が明らかになった。また、[女性が多い団体への入りづらさ]では、『男性は興味があっても、女性が多いところだと気後れしてしまう』と発言され、メンバー構成が参加の障壁になり得ることが示された。

【住民が交流や活動できる場の充足】では、研究参加者が[地域活動を行う場の不足]を地域課題として認識するとともに、[誰とでも気軽に話ができる場づくり]の必要性が浮かび上がった。[地域活動を行う場の不足]に関しては、『娯楽ができる場があるのとなのは全然違って、地域の課題だと思っている』と語られ、活動拠点となる施設の不足が明らかになった。また、[誰とでも気軽に話ができる場づくり]では、『祭りの際に、コミュニケーションが取れるよう、大勢が座れるテーブルを作る』『ポールウォークの後にお茶を出して歓談する時間を設けています』『その場限りのケースが多いけど、それでも話し合ったりするメリットはある』と述べられ、地域における交流の場が人との関係性を育む契機となることが指摘された。

③ 考察とまとめ

① 地域活動の参加を促すはたらきかけの重要性

本研究の結果から、高齢男性の地域活動への参加は、周囲による趣向を凝らした誘いや声掛けといった対人的なはたらきかけを契機に成立していることが明らかになった。特に、地域活動団体の代表者や既存の参加者、同性あるいは共通の趣味を有する人からの声掛けは、高齢男性が地域活動に参加する重要なきっかけとなっていた。田

島²⁸⁾らは、高齢者サロンの高齢男性の参加動機が、老人会長、民生委員、サロン代表者、メンバーなど複数からの勧誘であったことを報告している。また介護予防事業では、保健師など専門職の勧誘が参加要因の一つである²⁵⁾。高齢男性は地域住民との交流のきっかけや方法に疎いと指摘されている²⁹⁾。だからこそ、高齢男性が自発的な参加に至る以前の段階で、「声を掛けられる」「関心を向けられる」といった経験を通じ、地域活動との接点を得ることが重要と考えられる。これらの手立ては、高齢男性に限らず、地域活動に参加していない高齢者全般にも共通するかもしれない。地域活動に参加しない高齢者は、必ずしも無関心であったり、参加を拒んだりしているわけではなく、参加に踏み出すためのきっかけが十分に整えられていない状況にある可能性がある。

声掛けの対象について、研究参加者は活動を見物している人を例にあげ、「やってみませんか」と提案的な声掛けを行っていた。矢野²⁶⁾らは、高齢男性のなかには他者からの誘いを待っている場合があると述べている。このことから、活動に関心を示していそうな高齢男性に対し、機を逸さず声を掛けることは、合理的かつ実践的なはたらきかけである。退職後の男性にとって、新たな活動へ一歩踏み出すには一定の勇気が求められる²¹⁾。本研究で示された「お試し体験」を促す工夫は、初参加に対する心理的ハードルを下げるうえで有効と考えられる。

本研究では、個別性を重視したはたらきかけの重要性も示された。不特定多数に向けた呼びかけではなく、「あなたに手伝ってほしい」「あなたが必要だ」とその人個人へ訴えかける言葉は、高齢男性に自己の価値や役割を再認識させる契機となり得る。一般に高齢期は、定年退職や失業、親しい人の死、配偶者との死別・離別、子どもの独立といったライフイベントに加え、病気・加療といった健康上の変化も重なり、自己の存在や役割が揺らぎやすい時期である。こうした状況において、生活の延長線上にある地域コミュニティで、一個人として役割を期待されることは、高齢者がさまざまな葛藤を乗り越え、人生を再構築していく過程を支える重要な視点である。

② 地域活動の内容・場づくりを見直す必要性

本研究では、活動内容や場づくりに関する課題も明らかになった。介護予防事業において、男性の参加率が高いプログラムは、交流を主とするサロン型よりも教養講座型である²⁴⁾。また、男性限定の料理教室では、「地域の方々と交流したい」といった動機よりも「料理のレパートリーを増やしたい」という具体的な目的が、参加動機として高い¹⁹⁾。これらの知見から、高齢男性は目的が明確で、知識や技能を獲得できる活動を選考する傾向が一貫して認められる。そのため、活動団体においては、男性が関心をもちやすいスポーツや趣味活動を取り入れることに加え、具体的な知識や技能を身

につけられる講座・教室を企画するなど、活動内容を工夫・検討していくことが有益と考えられる。高齢男性の特性の一つとして、女性の前で恥をかきたくない²⁰⁾、女性のパワーに圧倒されると参加しづらい²⁹⁾といった心理がはたらく傾向がある。また、健康ウォーキングに参加している男性は、面倒な手間がなく気兼ねなく参加できることを継続理由にあげている³⁰⁾。したがって、活動団体は、男性を含む新規参加者が参加しやすい雰囲気づくりや、誰でも気軽に参加できる柔軟な枠組みを整えることは、参加の継続を支える重要な要素になると考えられる。

最後に、地域住民が日常的に交流や活動を行える場を整備・充実させることの必要性が示された。Thornton³¹⁾らは、高齢者の住まいと公園との距離が身体活動と関連することを指摘している。このことから、地域のなかでスポーツや趣味活動など多様な活動を展開するには、公共施設などハード面の環境整備が求められる。また、誰でも気軽に話ができる場づくりが課題としてあげられたが、論点1においても、地域住民との週1回以上の交流が、地域行事、自治会活動、ボランティア活動への参加と関連していることが確認されている。そこで、高齢者を地域活動へ促すには、情報交換や声掛けが自然に生まれる足掛かりとして、日常的に住民同士が顔を合わせ、交流できる場や機会を用意することが重要である。

とりわけ、地域の関係性の希薄化が進む現代の地域コミュニティにおいては、住民が交流や活動を行える場を意図的に整備していく必要がある。こうした場を媒介として、これまで地域活動に参加してこなかった高齢者が、日常生活の延長で地域活動との接点を得られるしくみづくりが、今後ますます重要となる。

5

おわりに

本稿を通して、地域活動への参加は、高齢期における健康維持・増進にとどまらず、新たな生活のリズムや役割を獲得し、人生を再構築していくための重要な場として機能していることが示された。とりわけ論点2の当事者の語りは、地域活動が日常生活の延長線上にある「自身の学びや成長」「生きがい・楽しみ」の場として経験され、生活に広がりや豊かさをもたらしている様相を浮き彫りにした。

人々の価値観が多様化し、地域の関係性のあり方が変容しつつある現在は、地域コミュニティの将来像を模索する過渡期にある。個人の価値観やライフスタイルの尊重が大切にされる一方で、地域の関係性の希薄化が自身や周囲の暮らしにもたらすさまざまな影響について、人々がその意味を理解したうえで、かかわり方を主体的に選

取っていく姿勢が求められる。こうした課題は、地域でどのように生きていくのかという多世代に共通する問いでもある。加えて、市民一人ひとりが当事者として、地域活動を含む暮らしやすい地域を共に創り上げる機会を用意することが重要ではないだろうか。その際、地域とのつながりをもちにくい人や、生活上の困難を抱えるなど、声が届きにくい立場にある人々が取り残されないよう配慮する視点が欠かせない。行政・専門職には、こうした住民主体の取り組みや多世代の交流が継続的に行われる環境を支え、後押しする役割が期待される。

今後は、このような協働の取り組みや交流の場を実際に地域で展開し、それらが地域社会にどのような変化をもたらすのかを検証していくことが求められる。

【引用文献】

- 1) Watanabe R, Tsuji T, Ide K, Saito M, Shinozaki T, et al: Comparison of the incidence of functional disability correlated with social participation among older adults in Japan. J Am Med Dir Assoc 25(6): 104932, 2024.
- 2) 厚生労働省: 健康日本21 (第三次) の推進のための説明資料 (その2).
<https://www.mhlw.go.jp/content/001426891.pdf> (参照2025-12-25).
- 3) 一般社団法人日本作業療法士協会: 地域包括ケアシステム参画の手引き—作業療法士に求められる生活行為向上の視点を用いて—第2版.
<https://www.jaot.or.jp/files/chiiki-tebiki2/tebiki2-all.pdf> (参照2025-12-25).
- 4) 池田晋平, 芳賀博: 地域在住高齢者の地域活動の参加を促進する社会的要因. 作業療法 41(1): 31-40, 2022.
- 5) 池田晋平, 松本大輔, 芳賀博: 高齢男性を地域活動へ促すための工夫と課題—東京都大田区の日常生活圏域Aにおいて地域活動を推進する人々を対象にした質的調査—. 作業療法 44(2): 167-175, 2025.
- 6) 橋本修二, 青木利恵, 玉腰暁子, 柴崎智美, 永井正規, 他: 高齢者における社会活動状況の指標の開発. 日公衛誌 44 (10): 760-768, 1997.
- 7) 安齋紗保理, 佐藤美由紀, 池田晋平, 柴喜崇, 植木章三, 他: 地域在住の虚弱高齢者における社会活動に関連する要因. 老年学雑誌 (8): 17-31, 2017.
- 8) 太田ひろみ: 個人レベルのソーシャル・キャピタルと高齢者の主観的健康感・抑うつとの関連—男女別の検討—. 日公衛誌 61(2): 71-85, 2014.
- 9) Yamaguchi M, Inoue Y, Shinozaki T, Saito M, Takagi D, et al: Community social capital and depressive symptoms among older people in Japan: A multilevel longitudinal study. J Epidemiol 29 (10): 363-369, 2019.
- 10) 前田尚子: 友人関係のジェンダー差—ライフコースの視点から—. 老年社会科学26(3): 320-

- 329, 2004.
- 11) 佐藤眞一, 高山緑, 増本康平: 他者との関わり合い—社会のサポート—, 老いのこころ—加齢と成熟の発達心理学— 初版, 有斐閣アルマ, 2014, pp.163-179.
- 12) Putnam RD (柴内康文・訳): インフォーマルな社会的つながり, 孤独なボウリング—米国コミュニティの崩壊と再生— 初版, 柏書房, 2006, pp.106-133.
- 13) 杉原陽子: 社会参加, 柴田博, 長田久雄, 杉澤秀博・編著, 老年学要論—老いを理解する— 初版, 建帛社, 2007, pp.255-268.
- 14) 竹田徳則, 近藤克則, 平井寛: 地域在住高齢者における認知症を伴う要介護認定の心理社会的危険因子—AGESプロジェクト3年間のコホート研究—, 日公衛誌 57 (12): 1054-1065, 2010.
- 15) Tomioka K, Kurumatani N, Saeki K: The differential effects of type and frequency of social participation on IADL declines of older people. PLoS ONE 13 (11): e0207426, 2018.
- 16) 田中友規: フレイルにならないために, 辻哲夫, 飯島勝矢, 服部真治・編著, 一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会・監修, 地域で取り組む高齢者のフレイル予防 初版, 中央法規出版, 2021, pp.15-55.
- 17) 杉澤秀博, 杉原陽子: 特定高齢者の候補者の健診受診に対する社会的ネットワークの直接および間接効果—一般高齢者との対比—, 日公衛誌58(9): 743-753, 2011.
- 18) 池田晋平, 安齋紗保理, 佐藤美由紀, 芳賀博: 地域在住高齢者における一般介護予防事業の認知と社会関係の関連, 日保健福祉会誌 27(1): 1-10, 2020.
- 19) 辛島順子, 中川靖枝: 地域在住男性高齢者を対象とした通いの場の創出課題, 実践女子大学生生活科学部紀要 53: 1-6, 2016.
- 20) 松下明, 田原正夫, 吉本尚: 高齢男性の心理が社会的交流に与える影響—質的手法による探究—, 日プライマリケア連会誌 38(4): 349-354, 2015.
- 21) 滝澤寛子, 若林佳子: 退職男性の地域活動グループの育成とグループ活動の変化からみた活動推進要因, 日健教会誌 21(3): 236-244, 2013.
- 22) 片桐恵子: 過去の社会参加経験が現在の社会参加に及ぼす影響—東京都練馬区と岡山県岡山市の調査結果—, 老年社会科学 35(3): 342-353, 2013.
- 23) 吉野純子: 定年退職期にある男性の地域活動に対する態度と関連要因, 保健師ジャーナル 76(1): 60-66, 2020.
- 24) 大久保豪, 斎藤民, 李賢情, 吉江悟, 和久井君江, 他: 介護予防事業への男性参加に関連する事業要因の予備的検討—介護予防事業事例の検討から—, 日公衛誌 52 (12): 1050-1058, 2005.
- 25) 小野寺紘平, 齋藤美華: 高齢男性の介護予防事業への参加のきっかけと自主的な地域活動への継続参加の要因に関する研究, 東北大保健紀 17(2): 107-116, 2008.
- 26) 矢野香代, 近森由江, 広瀬美映, 山脇優子: 高齢男性の社会参加要因, 川崎医療福祉会誌 17(2): 437-443, 2008.
- 27) グレグ美鈴: 質的記述的研究, グレグ美鈴, 麻原きよみ, 横山美江・編著, よくわかる質的研究の進め方・まとめ方 第2版, 医歯薬出版株式会社, 2016, pp.64-84.

- 28) 田島愛, 大橋明, 橋本廣子, 上平公子, 道林千賀子: 高齢者サロンにおける男性の参加要因に関連する探索的検討. 岐阜医療科学大学紀要 (11) : 59-72, 2017.
- 29) 船山和志, 堀口逸子, 辻本愛子, 丸井英二: 横浜市K区における前期高齢者の健康づくりに関連する要因について. 順天堂医 53(3) : 438-445, 2007.
- 30) 佐藤千穂, 齋藤美華, 伊藤莉惟: 高齢男性が健康づくり事業に参加するきっかけと参加継続の要因—クアオルト健康ウォーキングに着目して—. 山形保健医療研 (23) : 1-11, 2020.
- 31) Thornton CM, Kerr J, Conway TL, Saelens BE, Sallis JF, et al: Physical activity in older adults: An ecological approach. Ann Behav Med 51(2) : 159-169, 2017.