

# 実践基礎編

～「ふれあい・いきいきサロン」は“地域住民がつくる地域交流の場”です～

実践基礎編では、これからサロンをはじめようと考えている人向けに、活動の基本的な考え方と、運営の基礎知識について紹介します。基本を押さえた後は、“実践あるのみ”の精神で第一歩を踏み出しましょう。

社会福祉法人 全国社会福祉協議会 発行  
「ふれあい・いきいきサロン」のてびき  
～住民がつくる地域交流の場～ より抜粋

# 1 「ふれあい・いきいきサロン」ってどんなところ？ (サロンの特徴)

全国各地で、いろいろな形で「ふれあい・いきいきサロン」が開催されています。しかし、根っこには共通の思いと方針があります。

## 1 地域交流の場：歩いていける地域の交流の場

「ふれあい・いきいきサロン」(以下「サロン」)の一番大切なことは、地域に住む人たちの出会いの場、交流の場、仲間づくりの場、居場所、であることです。ですから、歩いていける範囲が基本、そこに住んでいる人たちが基本です。

住民同士で気軽に集える地域の交流の場をつくりましょう。

## 2 住民が主役：お客様はいません

住民同士が交流する場であるサロンは、住民が主役です。つくるのも楽しむのも自分たち。老若男女の別なく、元気な人も元気でない人も、社交的な人も人付き合いが苦手な人も、それぞれの思いや個性を互いに認め合いながら、居心地のよいサロンづくりにかかわっていきましょう。

強制や義務感では長続きしません。「できる人ができることを、楽しみながら」がポイントです。

## 3 出入り自由：気軽さが身上です

サロンの原則は“出入り自由”です。いつ来てもいつ帰ってもいいのです。参加者が楽しめるようさまざまなプログラムが組まれていることもありますが、“受けなければならないサービス”ではありません。気軽さこそがサロンの身上です。

## 4 アイディア勝負：やりたいことをしましょう

住民が主役ですから、自分たちがしたいことをしてよいのです。参加者と担い手同士で話し合っ、やりたいことが出てきたら、グループで、あるいはサロン全体で具体化してみるとよいでしょう。もちろん、“何もしない” “おしゃべりだけ” も OK です。

- 本文中、「参加者」はサロン運営に特段役割を担っていない参加者とし、運営の「担い手」と区別して表記しています。
- 社会福祉協議会は「社協」と表記しています。

# 2 いろいろなサロンが広がっています (サロンの現状)

サロン活動は、高齢者対象のサロンからはじまりましたが、今ではいろいろなサロン活動に広がってきています。参加者・運営方法など、その多様さが魅力です。

## 1 目的はさまざま

対象者別にサロンをみると、一番数が多いのが高齢者サロンで、現状では全体の8割を占めています(38ページ参照)。次に多いのが子育てサロン、対象者を分けず、いろいろな住民が自由に集う複合型のサロンと続きます。精神障害者を対象としたサロンも少しずつ広がってきています。

それぞれのサロンが、目的にそったつくり方をしており、どのような形のサロンがあってもよいのです。地域にいろいろなサロンがあって、自分にとって居心地のよいサロンを選べる環境が理想です。

## 2 つくり方もさまざま

サロンののはじまり方も多様です。意図的にサロンをつくっていくやり方もあれば、誰か気になる人や中心となる人を核に、自然発生的にできていくやり方もあります。数としては少ないですが、高校生が授業でサロン開催に取り組んだり、大学と地域が協力してサロンを開催しているところもあり、今後はますます、自由な発想のもとに多様なサロン活動が展開されるようになると思われます。

いずれにしろ、すでに実践している活動の情報や、設置に向けた支援があれば、活動開始も運営もよりスムーズにいくでしょう。活動者同士の情報交換も非常に有効です。そうした支援を得るために、積極的に近くの社協に声をかけてください。

## 3 活動内容もさまざま

サロンの活動内容はさまざまです。参加者の状況や希望によって、バラエティに富んだ活動が展開されています。そこで何をもってサロンというか、という問いに答えるのが、6ページの4つの要件です。この4つに当てはまるものをサロン活動と呼び、この共通項をもつ地域の居場所が、世代・性別・文化の壁を超えて全国に広がっていることから、サロン活動への期待の大きさがうかがわれます。

## 4 回数も場所もさまざま

サロンの開催回数も開催場所もさまざまです。回数でいえば、年数回程度から毎日型まで、非常に幅広いのが現状です。地域や参加者・担い手の状況、目的などを考慮して、それぞれのサロンで決めればよいのですが、生活を支えるという点からいえば、“イベント(行事)”ではなく“日常”と呼べるくらいの開催頻度が望まれるところです。

会場についても、公民館などの公共施設が多いですが、個人宅や空き店舗、公園など、いろいろ工夫されています。

# 3 「ふれあい・いきいきサロン」にはこんな効果が (サロンの効果)

## 1 つながりづくり：ご近所さんを増やしましょう

最近では、隣の名前も知らないことが普通になってきました。しかし、地域社会からの孤立は、自らの心と生活を荒廃させ、いろいろな社会問題を生み出す原因になっています。例えば災害等の非常時では、人命救助といった初期対応でもその後の生活の立て直しでも、近隣の関係が深いほど、短期間にスムーズに進むことが知られています。

サロンは、ご近所さんと知り合える格好の機会です。ぜひサロンを活用して、顔の見えるご近所さんを増やしましょう。知り合いが増えると、おしゃべりしたり、ちょっと出かける機会が増えたり、生活に楽しみができます。

## 2 心の健康維持：社会とつながりましょう

孤立や孤独は、心の健康を蝕みます。それは大人も子どもも、男性も女性も、どの国の人も変わりません。多少の悩みは、誰かに相談したり情報交換したりすることで解決できます。もっと難しい問題ならば、どこに相談すればよいかといった次のステップがみえてくるでしょう。

また、地域のなかに自分の居場所、自分の役割があれば、心に張りがでます。生涯現役、最後まで住民として地域社会のなかに居場所を見つけられるといいですね。

サロンは社会につながる小さな窓です。社会との風通しをよくするために、窓をいつも開けておきましょう。

## 3 体の健康維持：みんなでやれば続きます

現代人の運動不足が問題になっています。しかし、運動のための運動というのは、なかなか長続きしません。楽しみや喜びが必要です。

そのひとつが“みんなで一緒に”ということです。サロンに出かけ定期的に体を動かすことが日常のリズムになれば、健康維持につながります。また、多くのサロンで健康チェックや保健指導なども行われていますが、そうした健康についての自己管理の意識付けがなされることで、相乗効果が期待できます。

## 4 情報共有：知りたいことがわかります

現代は情報化社会です。情報の海でおぼれそうになっている人もいれば、海が存在自体を知らず、必要な情報が全く得られていない人もいます。情報を得るといっても個人格差が広がり、それは生活の質に大きな影響を及ぼします。

しかも情報の多くは、その人の状況に合った加工が必要になります。また、どんな情報が必要か、本人がわからない場合もあります。そうした場合に、サロンという場は非常に有効です。専門家も含めていろいろな人がいますから、情報をもってきてくれたり、解説したり加工してくれます。本人も気づかないような隠れた情報ニーズを見つけてくれることもあるのです。

サロンを活用して、情報化の荒波を乗り越えましょう。

# 4

## サロンの運営の基礎知識

(サロンの開設準備から運営までの流れとポイント)

サロン活動にはいろいろな成り立ち、運営方法があるはずで、ひとつの決まった形があるわけではありませんし、いろいろなサロン活動があるからこそおもしろいともいえます。

ただ、これから活動をはじめようとする場合、何から手をつけてよいかわからないというのも心もとないものです。ここで、サロン活動をはじめるとのあたっての大まかな流れを示しますので参考にしてください。もちろん、順序が逆になってもとばしても全く支障はありません。

### ① 地域の状況を知る

- ・地域に孤立しがちな人はいませんか。
- ・地域でどのような集いの場が求められているのでしょうか。

### ② 中心メンバーを集める

- ・ひとりではじめるのは大変。担い手の中心となるメンバーを募りましょう。
- ・協力や支援をしてくれる人・組織を見つけましょう。

### ③ 活動の基本的な考え方を決める

- ・中心メンバーでこれからはじめるサロン活動のイメージや基本となる考え方を話し合います。
- ・開催費用についても事前に検討しましょう。

### ④ 場所を確保する

- ・自分たちのサロン活動にあった会場を見つけましょう。

### ⑤ 参加を呼びかける

- ・来てほしい人に情報が必ず届く方法を考えましょう。

### ⑥ サロンを開く

- ・まずは開いてみましょう。いろいろな課題はあっても、走りながら、そのときどきで解決していけばよいのです。もちろん、事前の準備は怠りなく。

### ⑦ 運営のルールをつくる

- ・参加者と担い手が一緒になって、自分たちの望むサロンを運営していくための基本的なルールを決めます。

### ⑧ 運営に悩んだら

### ⑨ その他の留意点

次に、それぞれの項目について、もう少し詳しくポイントをご紹介します。

## ① 地域の状況を知る

### ■きっかけはいろいろ

活動に取り組むにはきっかけが必要です。でも大仰な錦の御旗は必要ありません。「知人の△△さんに誘われた」「たまたまボランティア講座に参加したら勧誘された」といったちょっとした動機でも結構ですし、「近所に気になるひとり暮らしの人がいる」「子育て中のお母さんの手助けをしたい」「民生委員・児童委員として地域で何か活動をはじめたい」といった思いから自発的に取り組むことも大歓迎です。

サロンは、住民が主役となって気軽に取り組めることがセールスポイントの活動ですので、ご近所同士で「みんなで集まって楽しもうよ」ということで十分なのです。そのときに、孤立しがちだったり、悩みを抱えているような気にかかる人たちにも声をかけ、参加してもらって、お互いに知り合っていくなかで、

地域での生活がより豊かになればもっとよいではありませんか。

## ■地域を知ることの大切さ

無理せず目の届く範囲で、周りを見回してみましょう。あるいは「三人寄れば文殊の知恵」で、知りが集まるだけで地域の状況が見えてくることもあるでしょう。地域の課題が見えてくると、活動をはじめの大切なきっかけとなります。特に、現代社会は人と人との絆が薄れ、社会から孤立した状態から多くの深刻な問題が生じています。身近なご近所の付き合いを深めるサロン活動は、そうした問題解決にも非常に効果的だと考えられます。

また、見えてきた地域の状況から、求められている、あるいは自分が取り組んでみたい集いの場（サロン）の姿もおぼろげながら見えてくるでしょう。高齢者や障害者、子育て中の親子といった対象別のサロンもあれば、誰でも一緒に楽しみましょうというサロンもありますし、活動メニュー盛りだくさんのサロンがある一方で、茶飲み話で1日が終わるサロンもあります。ひとりで何もかもできるわけではありませんから、自分の思いを大切にしつつ、まずは取り組んでみるのが大切なのです。

### 【サロン活動をはじめたきっかけの例】

- 民生委員・児童委員や自治会役員となり、地域での活動の必要性を感じたから。
- ボランティア養成講座を受けたときに主催者から勧誘されたから。
- ボランティア・市民活動を実践しているなかで、サロン活動の必要性を感じたから。
- 知人に誘われたから。
- (子育てが一段落したり退職して) 自分の時間ができて、地域のために何かしたいと思ったから。

その他いろいろ……

## ② 中心メンバーを集める

### ■仲間を募りましょう

いかに意欲に燃えていようとひとりでサロンは開けませんし、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もよし、民生委員・児童委員や自治会などに相談するもよし、社協などの支援機関に相談してもよいでしょう。自治体広報や地域のミニコミ誌、サロン活動を支援してくれる組織や団体の情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ね。

### ■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、運営方法の相談など、活動に協力したり支援してくれる人や組織があれば安心です。身近な存在でいえば、すでにサロン活動を行っている民生委員・児童委員（の組織）や社協があります。そこから、自治体や保健所、警察署等の公的機関、自治会や地域の商店街、介護・医療関係の施設など、さまざまな人や組織につながっていき、多方面の協力や支援が得られることがあります。ぜひ声をかけてください。

## ③ 活動の基本的な考え方を決める

### ■サロン活動の基本方針やイメージを共有する

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。

サロンをはじめるにあたって事前に決めておいたほうがよいことに、おおよそ次のような項目があります。ただし、サロン活動がはじまってから、あらためて参加者と担い手同士で話し合って運営方法を決めていくことが必要になりますので、この時点では「大まかな方向性を押さえておく」「当座の方針として考える」、ということをおまかせください。

- ア) 参加者の範囲 ・高齢者／障害者／乳幼児を子育て中の親子／地域住民なら誰でも など
- イ) 開催日（開催頻度）／開催時間
- ウ) 参加者の人数
- エ) 活動内容 ・プログラムの有無、「有」の場合のプログラム内容  
・食事の有無、「有」の場合の準備方法
- オ) 参加費の有無、「有」の場合の金額（活動内容と収入のバランスを考える。費用をかけずに楽しむ工夫も大切）
- カ) 当座の役割分担
- キ) 1日、1月、1年間のスケジュール
- ク) 参加者の安全確保やプライバシー保護などの方針

### ■開催費用について

サロンは費用をかけずに楽しむことが基本ですが、会場費やお茶代など、どうしても必要な経費もあり、それらは参加者の利用料や会費をあてるのが基本です。

地域によっては、社協や共同募金、助成団体等の支援組織に助成のプログラムがありますので、積極的に探してみましょ。活動に必要な用具や機材の購入費、特別なプログラムのための経費、ボランティア活動保険などの保険料、あるいは運営費（会場費、光熱水道費、茶菓子代他）にあてられるものなど、助成の条件や内容はプログラムによって異なりますので、自分たちの必要に応じて活用します。

ただ、サロンは継続することが重要なので、無理してまで費用がかかるプログラムや食事の提供などをする必要はありません。

### 【 サロン運営にかかる主な経費 】

- ① 会場にかかるもの……会場借上費／光熱水費
- ② 飲食にかかわるもの…茶菓子代／食材購入費（食事を出す場合）
- ③ 連絡にかかわるもの…印刷費／郵便代／電話代
- ④ 研修にかかわるもの…研修費（ボランティア講座、サロン交流会などの参加費）
- ⑤ 保険にかかわるもの…ボランティア活動保険等の保険料
- ⑥ その他……………消耗品費／備品代など

## ④ 開催場所を確保する

### ■歩いて来られる範囲が基本

サロンは、参加者が歩いて来られる範囲が基本です。遠いと出かけるのが億劫になりますし、町内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となります。ただ、1つあるからいいというものではなく、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るでしょう。

現状では、費用の問題などから集会所や公民館などの公共施設が多いのですが、個人宅や団地の集会所、空き店舗、寺社、公園などのほか、集えるところならばどこでもよいといえます。ただし、安全上の配慮は最も求められるところであり、参加者が高齢者・障害者・乳幼児などが多いサロンの場合は、特に必要でしょう。地震対策など非常時のリスクマネジメントも検討しておく必要があります。

## 【会場の例】

- 公民館等の社会教育施設、役所の支所・出張所、保健センター、福祉センター、市民センター、その他公共施設
- 小学校・中学校の余裕教室、保育所・幼稚園の保育室
- 自治会館・町内会館、集会所、団地の集会所
- 神社、寺院    ○ 公園    ○ 商店街の空き店舗    ○ 個人宅

身近な生活圏域での開催が基本ですが、雪が多い、起伏が激しいなどの、季節的、地域的な状況や、家から遠いサロンを希望する参加者がいるなどの場合には、必要に応じて車での送迎を検討することも必要でしょう。

## ⑤ 参加を呼びかける

### ■敷居をまたいでもらうためのひと工夫

サロンをはじめるためには、参加者に来てもらわなくてはなりません。一度、サロンの敷居をまたいでその居心地のよさに気づけば、口コミで広がっていくことでしょう。まずは、敷居をまたいでもらうためのひと工夫を考えましょう。

また、本人への働きかけだけではなく、その家族にもサロンを知ってもらい、参加の後押しをしてもらえるよう、応援団になってもらうことが大切です。サロンをいつでもオープンにして、家族にも届きやすいように情報提供に努めたり、見に来てもらえる機会をつくとよいでしょう。

## 【参加の呼びかけ方法の例】

- 掲示板⇒役所や公共施設、町内会、郵便局や銀行、スーパー 等
- 広報誌への掲載⇒自治体広報のほか、社協情報誌、タウン誌等への掲載。
- 回覧板⇒町内会
- チラシづくりは、楽しい雰囲気や伝わるよう、イラストを使うなど表現を工夫する。
- 事務的にではなく、個人名を明記した案内状を送る。「あなたに来てほしい」という思いが伝わるようにする。
- 強制は厳禁。あくまで本人の意思を尊重して、お誘いする。気軽に参加できる雰囲気づくりに気を配ること。
- 一度断られたからと諦めるのではなく、継続して呼びかけ、「いつも気にかけています」という思いが伝わるようにする。

## ⑥ サロンを開く

### ■参加者の意思が一番大事

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。ただのんびり、お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみたいと参加者が希望するのであれば、それで十分です。

参加者が、具体的な活動プログラムを求めたり、気分転換をしたいという要望があれば、参加者同士で相談すればよいでしょう。そうして決めた活動プログラムであっても、必ず全員が参加しなければならないといった硬直的な対応は避けたいものです。また、参加者の気分や体調、天気によってその日の活動予定を変更することになっても、それが参加者間で決めたことであれば構わないでしょう。「気軽に」「楽しく」「無理なく」「自由に」がサロンの魅力ですから。

### ■プログラムはみんなで楽しめるものを考える

きちんとしたスケジュールやプログラム進行に重きを置く必要はありません。プログラムを設定する目的は、みんなで同じことをしたり、ひとつのことに取り組んで楽しむことにあります。みんなが楽しめるプログラムを考えましょう。

## 【プログラムの例】

- 季節ごとの行事（花見会／七夕会／納涼祭／クリスマス会／忘年会／新年会 など）
- 軽い体操や、ボランティアによるマッサージなどを取り入れたプログラム
- 健康維持や食生活改善についてのプログラム
- 手芸などの成果品のあるプログラム
- 簡単な季節の料理づくりと会食会
- 伝統技術の伝承や、高齢者と子どもの異世代交流
- 美容やファッションの教室など、外出を楽しくするためのプログラム
- 交通事故や犯罪被害の防止などをめざしたプログラム

### ■食事は大切なコミュニケーション

みんなで食事をするのは楽しみであり、食欲も増進します。特に参加者がひとり暮らしの場合、楽しみだけでなく、食生活に関心を向けてもらう絶好の機会ともなります。しかし、一部の担い手が全員の食事を準備するとなると、回数が多くなるほど負担感が増します。その場合は、仕出し弁当の利用や、参加者が一品ずつ持ち寄るパーティ方式、みんなで料理をつくる、などの方法を考えてもよいでしょう。

また、例えば高齢者と保育園児との会食会など、食事をコミュニケーションツールとして活用することは、お互いの距離を縮めていくための効果的な方法です。

### ■参加者の特技をいかす

サロンは参加者と担い手がとも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い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ほか、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。

### ■定期的な健康チェック

高齢者や乳幼児のいるサロンでは、定期的に健康管理のためのプログラムがあると、参加者の生活の質の向上に非常に有効です。例えば、保健師や看護師による健康チェック（血圧測定、発達測定、健康や育児の相談など）など。行政や社協に相談してみましょう。

また、参加者の希望にあわせて、健康や食事、育児に関する講話や相談活動などの専門家、マッサージや理美容など専門的な技術をもったボランティア等と呼ぶことも考えられます。

### ■社会資源の積極的な活用

サロンは地域住民の交流の拠点であり、日常の困りごとが集まってくる場所でもあります。その困りごとの予防や解決のために、積極的に地域の社会資源をサロンに活用することを考えましょう。例えば、全国的に社会問題となっている「振り込め詐欺」や悪質商法被害の予防のために、警察や消費生活相談の専門機関に話をしにきてもらったり、前述したような食生活や健康に関するテーマで専門家にかかわってもらうことが考えられます。

## ⑦ 運営のルールをつくる

### ■参加者と担い手の総意でルールづくり

サロンの原則は、「みんなが主役」「参加者が担い手」です。しかし、参加者にも担い手にも中心となる人は自然とでてくるものですし、そういう人物が必要な場面もありますが、極力一部の参加者（担い手）だけで運営されることがないように気をつけます。常に参加者と担い手の全員に運営の課題について投げかけていくこと、その意思を確認していくことによって、“自分たちのサロン”としての愛着が湧き、

主体的にかかわっていただけるようになるでしょう。

参加者と担い手がよく話し合っ、サロン運営のルールを決めておきましょう。決定したことであっても確定ではなく、必要に応じて柔軟に見直していくようにします。その柔軟性が住民活動ならではの特性であり、活動を継続していく秘訣でもあります。

### 【 サロン運営のルールの例 】

- 事前に決めておいたサロンの基本方針の内容（参加者の範囲／活動日（活動頻度）／活動時間／参加費の有無／活動の内容／スケジュール など）
- サロンの名前 ○ 参加者と担い手の役割分担
- リスクマネジメント（万一の事故に備える／緊急連絡先などの把握／避難誘導方法の確認／ボランティア活動保険等への加入 ほか）
- プライバシーの保護（本人の承諾なしに個人情報了他者に漏らさないことへの取り決め）

### ■役割を果たすことの大切さ

心身の状態や性格、関心度などによって、参加者のサロン活動へのかかわりの度合いが異なってくることは当然あります。また、サロンに参加しはじめた時期によっても、開設当初からかかわっている場合と、途中から参加の場合では、かかわり方に差が出てくることもあるでしょう。

特に高齢者や障害者のサロンでは、参加者と担い手が分かれやすい傾向があります。しかし、高齢であったり障害があっても、できる範囲で役割を担っていくことが喜びとなり、生活の張りにもなっていきます。サロンは小さな社会であり、その中で役割を果たしていくことは社会参加の一步ともなるのです。できるだけ多くの参加者が、無理せず自分の役割を果たせるような配慮をしていきましょう。

また、よく聞く課題のひとつに、後継者不足があげられます。ひとりまたは少数の頼りがいのあるリーダーに任せていると、その他大勢の参加者（担い手）はつい“お任せ”気分になります。リーダーはやりたい気持ちを抑えて、それぞれの参加者（担い手）に役割と充実感を感じてもらえるように工夫することが必要です。

## ⑧ 運営に悩んだら

### ■みんなが意見を言いやすい雰囲気づくりを

住民同士がつくっていく柔軟な場だからこそ、あらたまった反省会はありませんが、よりよい活動につながっていくために、自由に意見を出し合える機会と雰囲気づくりが求められます。

居心地よく、みんなが「また来よう」と思えるように、気になっていることや困ったことを参加者も担い手も双方で出し合い、考え合う場をつくりましょう。

### ■他のサロンとの情報交換、交流活動を

サロンは参加者の希望にそって運営されればよいのですが、ちょっと視野を広げて、他のサロンがどのように運営されているかを知ることは、よい参考になります。また、サロン同士が交流を深めることで、一つひとつのサロン単位ではできなかったことを合同で実施したり、関係者の輪が広がってサロン活動が充実するなど、活動の可能性が広がっていくことが期待できます。

### ■悩んだら相談しましょう

課題もなく、順調に運営されるという状況はなかなかないので、小さな悩みから大きな危機まで常に何らかの課題が発生すると考えるべきでしょう。その際、代表者やリーダー格の人など、一部の人が抱えて悩んでいては、課題の解決は遠のくばかりです。まずは悩みをできるだけオープンにして、みんなでその解決策を考えていくようにしましょう。