



ひとりで抱えずに、
優しいつながりが、溢れる社会をつくる
高齢者の孤立・孤独を笑顔に変える

【1】高齢者見守り・コーディネート
サービス「Tayory(タヨリー)」



【2】ふれあいの場づくり
地域サロン事業



【3】地域＆企業向け
研修事業



基礎情報：創業の背景



前橋市茂木町出身（旧大胡町）
22歳でNPO法人ソンリッサ創業
現在29歳 血液型:B型
趣味：将棋、読書、歴史、美術

【直近のメディア掲載実績等】

- ・NHK「おはよう日本」NHK「歳末助け合い」掲載
- ・テレビ東京「全力イノベーターズ」
- ・テレビ朝日「25歳の情熱の起点」出演
- ・直滑降ストリームで山本知事と対談
- ・ぐんま地域づくりAward2022大賞



原体験：祖父を突如亡くした大好きな祖母を元気にして
い！という原体験から、高校生の時に、高齢者の孤立・
孤独問題を解決したいと決意。

基礎情報：組織体制

制度の中では限界を感じ、より高齢者により添いたいと想いを持った20代から30代医療福祉専門職や地域福祉に興味関心のある若者である「まごマネージャー」が20名ほど在籍。その他関係者やボランティアなど30名以上が在籍している。



	常勤	パート・業務委託	ボランティア	まごマネラボ	ボードメンバー
現在の組織体制	代表1名 常勤2名	パート・業務委託4名	30名	7名程度	理事3名、監事1名
理想の組織体制	代表1名 常勤4名	パート・業務委託10名	70名	50名程度	理事6名監事1名 ・大学教授 ・研究者 ・政策提言アドバイザー

**【1】高齢者見守り・コーディネート
サービス「Tayory(タヨリー)」**



**【2】ふれあいの場づくり
地域健康サロン事業**



**【3】居場所・相談支援
事業**



**【4】認定まごマネージャー
育成プログラム**



【5】企業協働事業



**【6】地域自治
サポート事業**



まごマネージャーについての言及

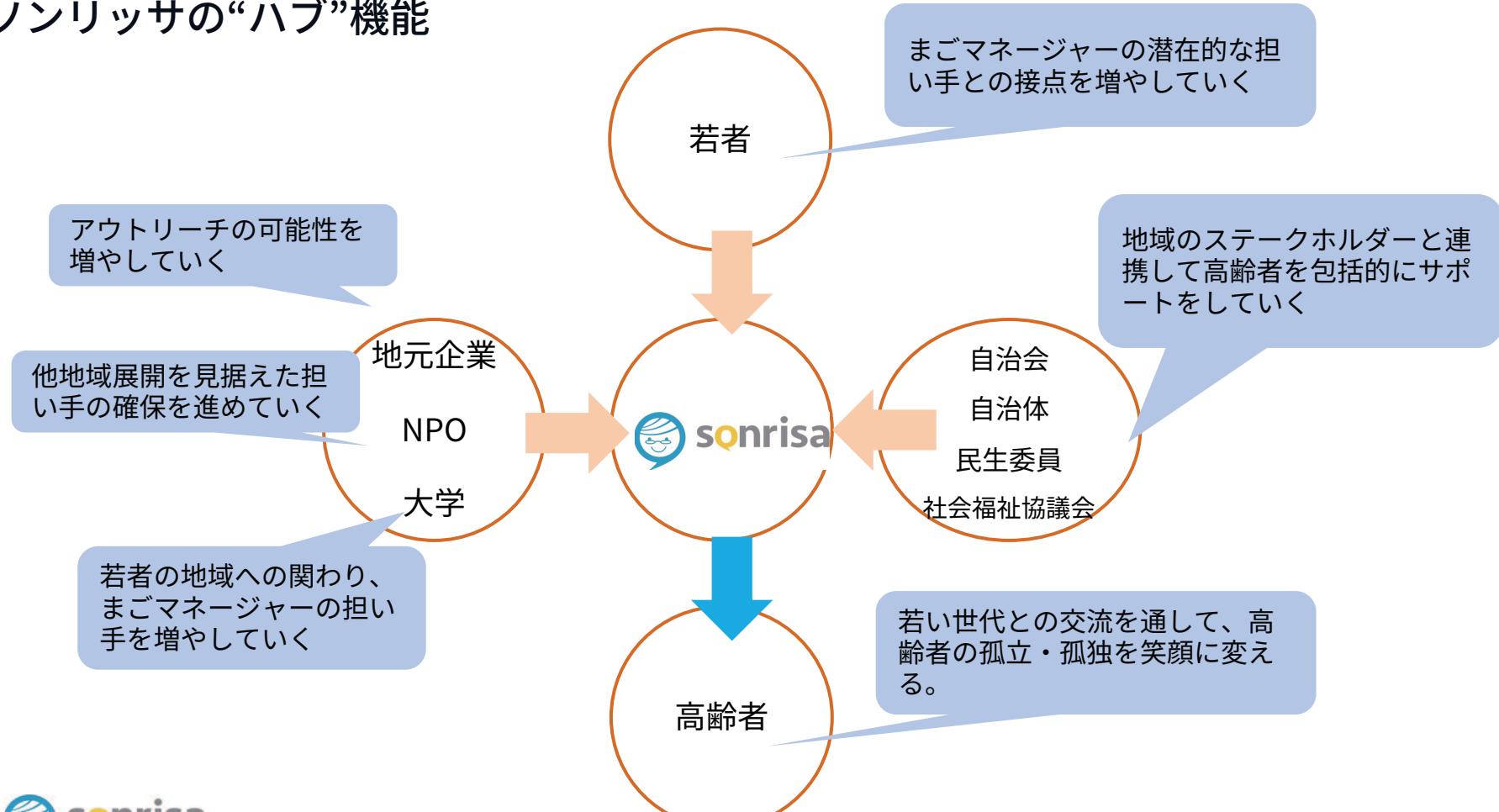
高齢者の孤立孤独を解消するアイデアとして、当法人の「まごマネージャー」をご紹介いただきました。

(「湯けむりフォーラム2022」山本一太知事とひろゆき氏の特別セッションにて)

「NHKおはよう日本」「NHK歳末助け合い」全国版にて、高齢者の孤立・孤独を若者が「まごマネージャー」として解決していく取り組みとしてご紹介いただきました。



ソンリッサの“ハブ”機能



課題とそれを解決する事業の提案

地域福祉に貢献したい若者が多くいる一方で、その多くが具体的なアクションに結びつかない“



まごマネージャー育成事業

“自宅に引きこもりがちになり、他者からの興味関心の目がなく、意欲低下から社会との接点が無くなってしまう”



見守り・コーディネート訪問事業
”Tatory（タヨリー）®”

“高齢者の趣味嗜好に応じた「生きがいや社会参加に繋がるサロンの選択肢」が少ない”



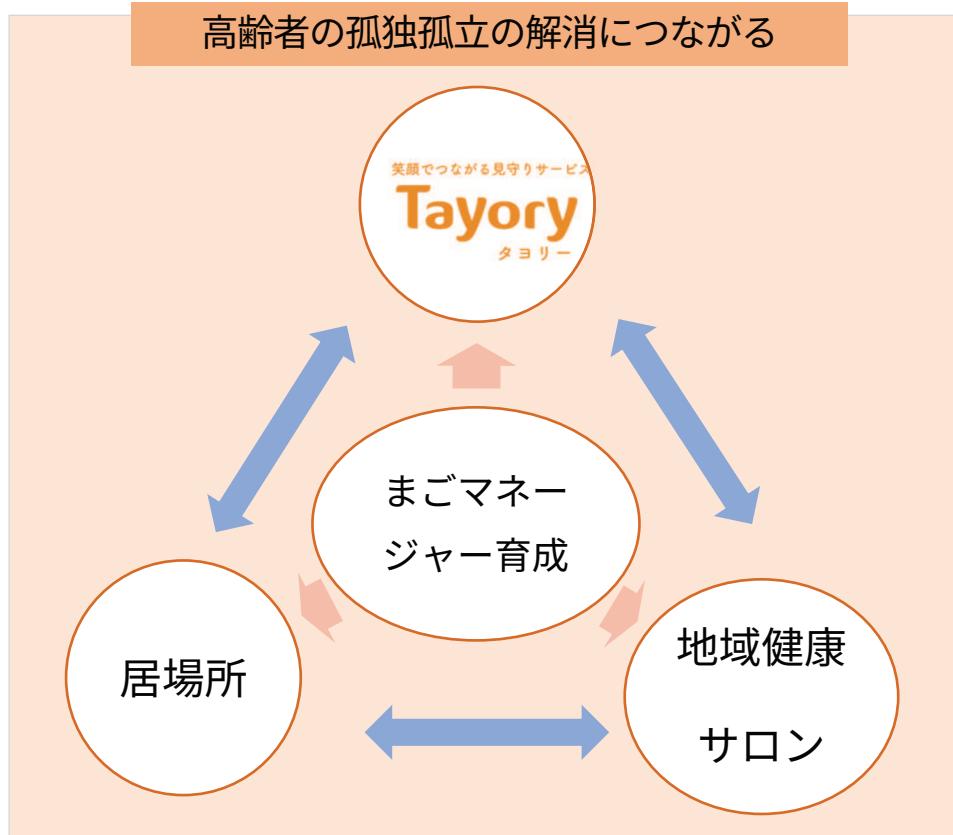
地域サロン事業

“気軽に訪れて、困りごとを相談できる場が少なく、支援機関アクセスのハードルが高い”



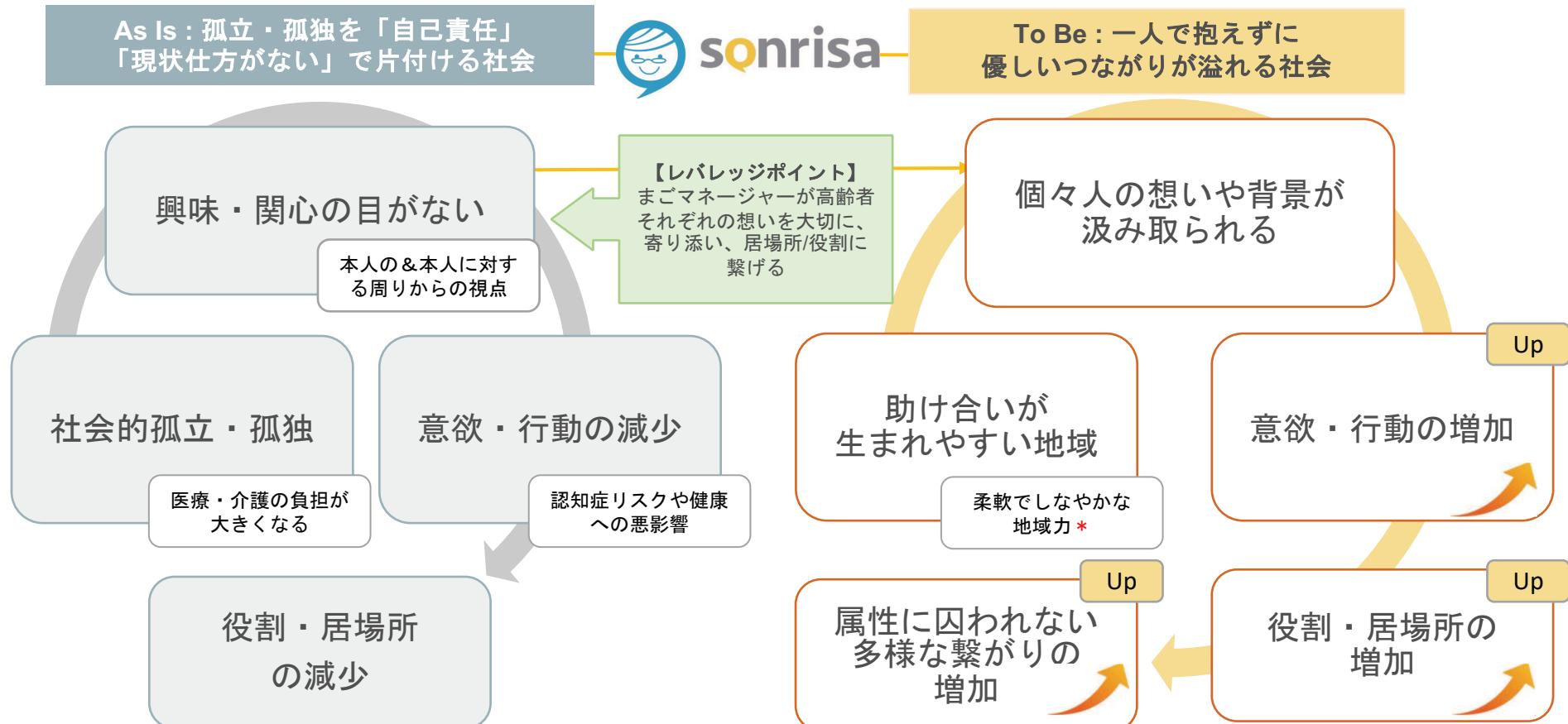
居場所・相談支援事業

解決する事業のつながり



- ・まごマネージャー育成により、若い担い手が関わり、多様なプログラムが生まれる。それにより、Tayory、居場所、サロン事業の質・量が向上する。
- ・Tayory、サロン、居場所は相互に影響し合うことで高齢者の状況に応じながらも適切に社会参加につなげることができる。
- ・事業ごとのアプローチの方法としてセオリーオブチェンジという関わり方を大切にして孤立状態から社会参加につなげている。

ソンリッサが目指す社会変化

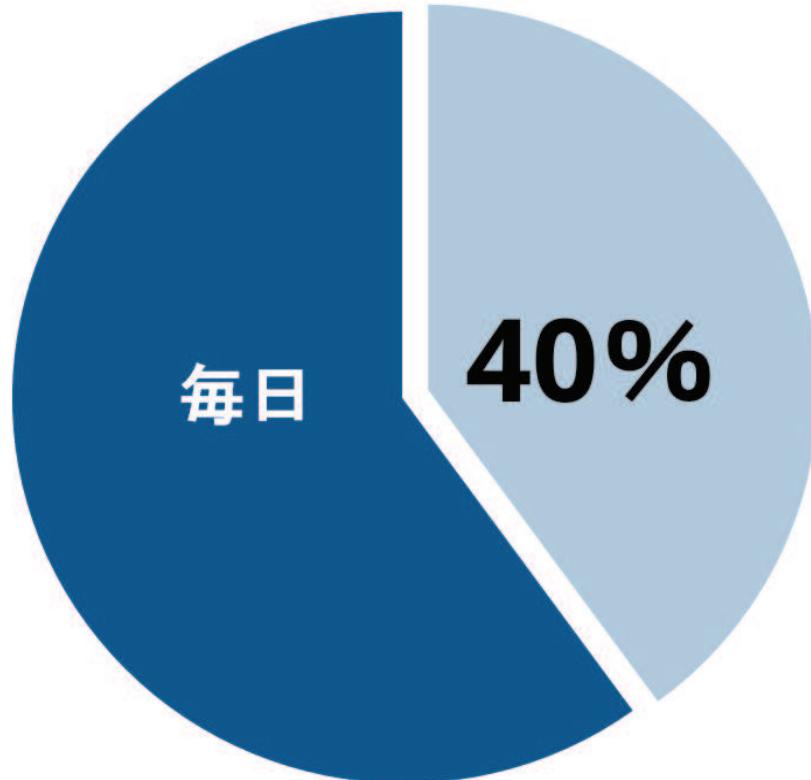


* 高齢者と他住民が、属性（世代、性別 etc.）を越えて繋がることにより、より互いを尊重し支え合い、結果として社会情勢の変化や天災などにも柔軟に対応できる地域力を意味する。



一人暮らし高齢者の方と
最近、お話をされましたか？

一人暮らし高齢者の会話頻度



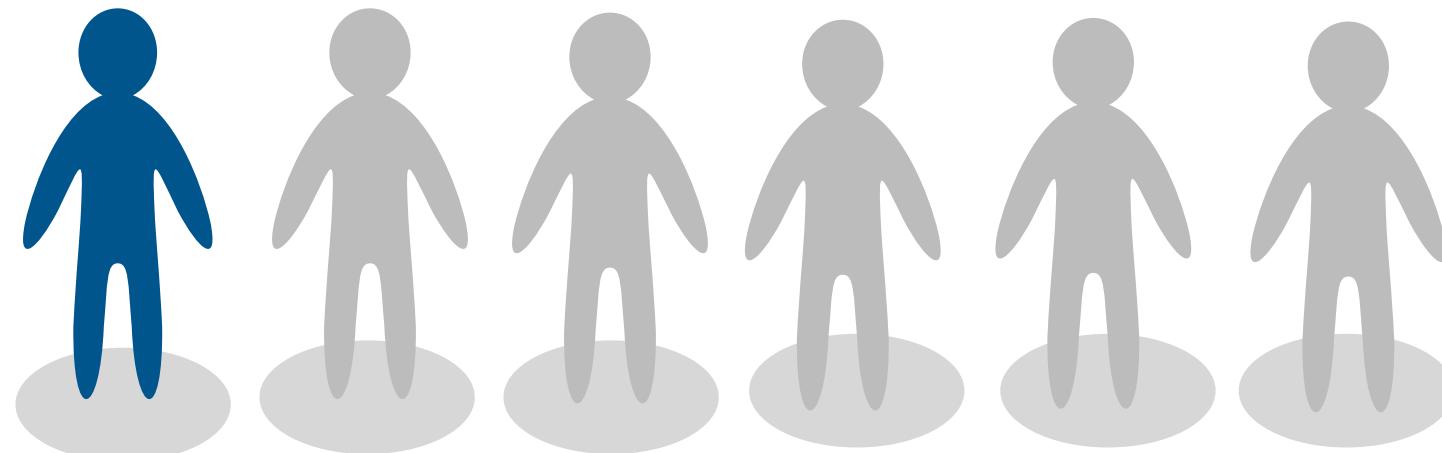
2,3日に一回以下

240万人

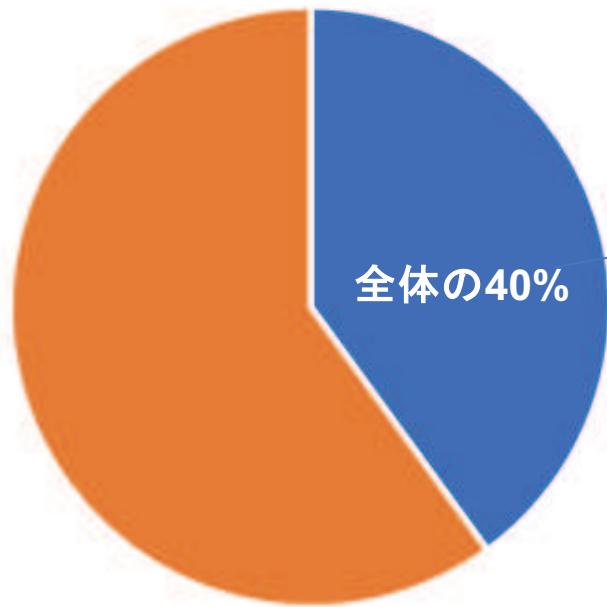
出典：内閣府「平成26年度版高齢化社会白書」¹⁰

一人暮らし高齢者の会話頻度

男性の6人に1人は
月**2**回以下→35万人



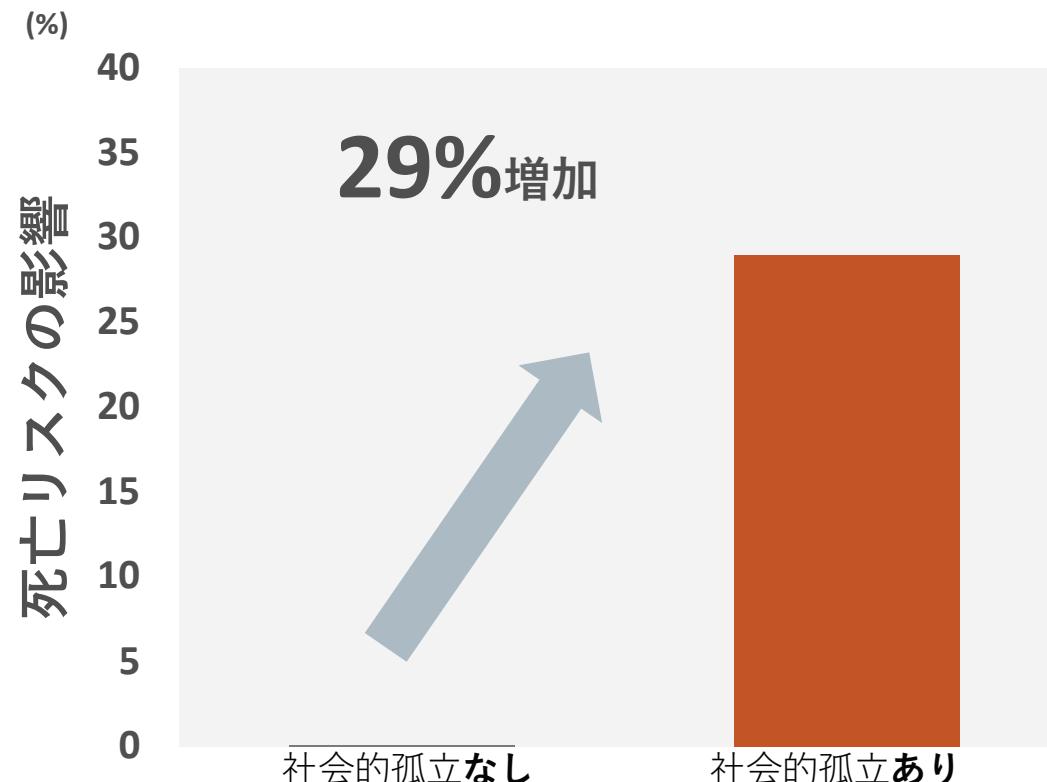
2021年、群馬県における65歳以上の独居高齢者は約96,000人



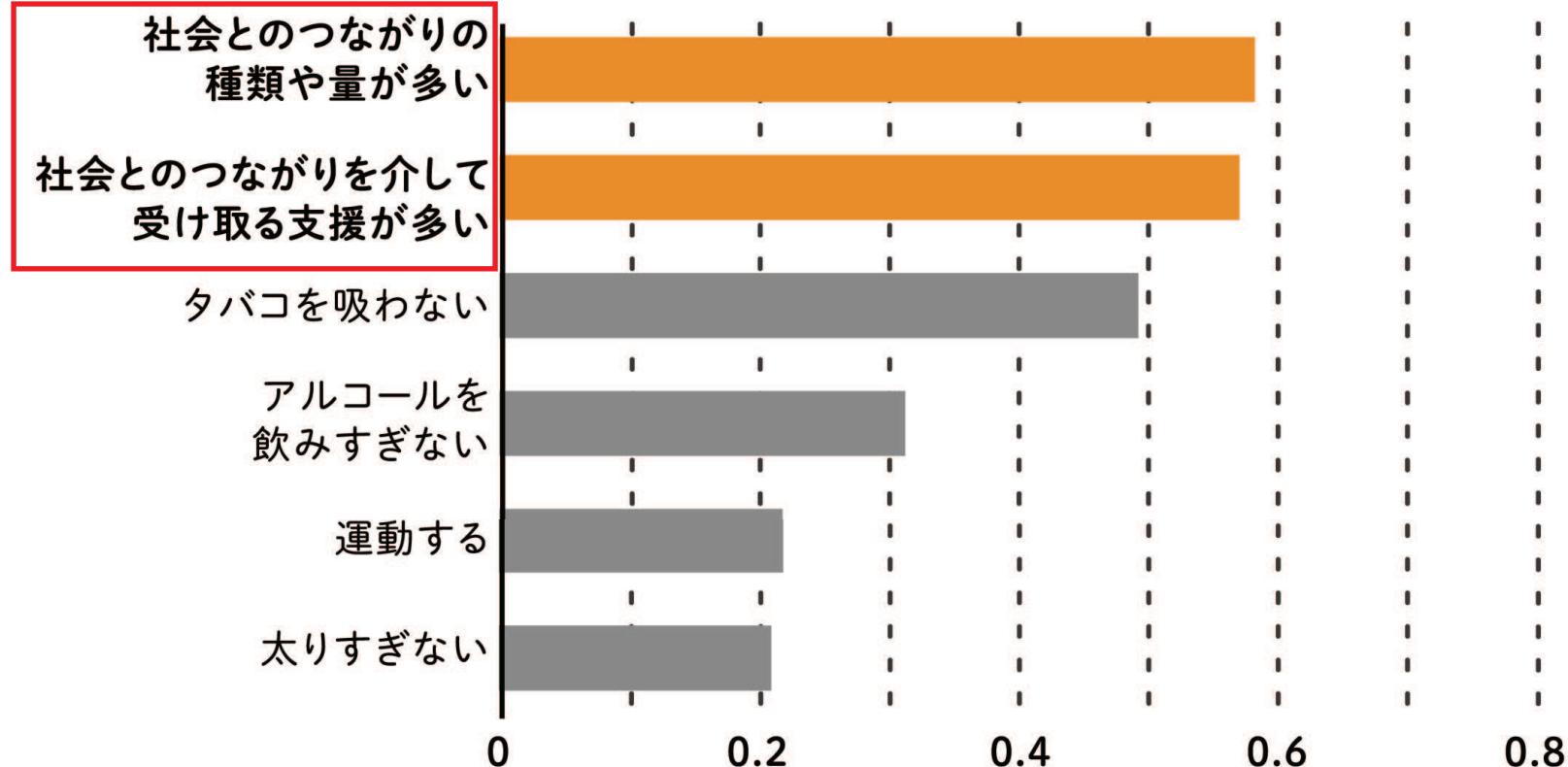
全人数のうち会話頻度 1日あたり2～3回以下
(望まない孤立・孤独状態にある) 高齢者

約38,400人

社会的孤立によって死亡率は29%増加する



ライフスタイルと長生きの相関関係



出典: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010;7(7):e1000316. (論文より筆者が図を作成)
Copyright © 2022 ライフスタイル All Rights Reserved.



社会的つながりの効果

- 認知症リスクを半減^{*1}
- 不安や抑うつの軽減 ^{*2}
- 自己効力感の向上 ^{*2*3}
- 救急の利用や病院への紹介の減少^{*2*3}
- 社会保障費の削減 ^{*3}

^{*1} : 国立長寿医療研究センター, 2017

^{*2}: 西智弘（医師）, 社会的処方, 学芸出版社, 2020

^{*3} : 西岡大輔, 社会的処方の事例と効果に関する文献レビュー, 医療と社会, 2020



前橋市や甘楽町の
800人以上の高齢者と関わる



高齢者の本音

近所づき合いは
ほとんどない

足が不自由で出歩けない

移動手段がない

人と会う機会が減った

繋がりたいけど繋がれない・・

属するコミュニティがない

何かあったら頼れるのは
近所ではなく遠方の血縁

食事は毎食1人

家と家が離れすぎている

高齢に伴い体力＆気力が低下し、活動範囲が減少することは、誰にでも起こる自然な変化。

「ここに来れなくなると
家にこもって弱っちゃうんだ」



高齢者が孤立するタイミング

配偶者の死

役割の喪失

体力の衰え

老化による意欲低下

**誰にでも孤立する可能性があり
自己責任ではない・・・**

居場所の閉鎖

コロナウイルスの影響

地域の人間関係の悪化

免許の返納

きっかけはちょっとしたことから



孤立する高齢者の建前と本音

建前 心配しなくて大丈夫。

建前 子供、孫の生活を優先してほしい。

本音 周囲に迷惑をかけたくない。本当は寂しいため、人との交流を求めていても、現状仕方がないと諦める。地域の集まりに興味もない。誰にも求められず、やることがない。



現状仕方がないと諦めて、我慢して、当たり前になり、
孤立していきます・・
→高齢者は声をあげません。

行政サービスの孤立高齢者への対応

行政	名称	訪問介護 	包括支援センター ^{地域包括支援センター} 	民生委員 
	目的	生活支援	適正な介護保険使用	孤独死の防止
	サービス	入浴介助、片付け等	介護保険相談	安否確認
	現状	提供内容が 限定的 (入浴・掃除等)	業務範囲が広く 人手不足 重大な課題の対応 に追われる	トラブル、ゴミ屋敷等 を行政に共有 スキルのばらつきが 多い。

関係機関は日々ベストを尽くしているが、
孤立高齢者の孤立に寄り添いづらい現状がある。

では、その悪循環をどう断ち切るか



萩原の関わった成功体験

孤立状態の高齢者男性の方にスマートホンの使い方のサポートをしながら、信頼関係を構築した。



スマートホン教室のスタッフになり、日々の役割を見つけて凄く生き生きと笑顔が多くなった



興味関心をもって話に耳を傾け、
地域との接点をつくること

まごマネージャー = まご×想い×孤独を笑顔に



- 1 孫のような存在だからこそその温かい関係性
- 2 医療福祉専門職や地域活動に従事
- 3 高齢者の孤立・孤独をつながりで笑顔に変えるための専門家
- 4 まごマネ理想の状態(9つの要素)を高めるために日々研鑽を積む。



まごパートナー = まご×想い×純粋さ

- 1 孫のような存在だからこそ心が開く
- 2 支援するのではなく、相談・お節介をもらう
- 3 自分の楽しみ・経験として活動



認定まごマネージャー®育成プログラム



群馬県

「まごマネージャー」が群馬県内の地域で、独自の活躍を通して、高齢者や多世代の繋がりをつくるための人材が育成されている状態

受講者のありたい状態

研修を通して自分の想いの深掘りができる、やりたいことの延長線上に地域福祉をつなげ行動に移せている状態



高齢者見守り・コーディネートサービスTayory

課題：自宅に引きこもりがちになり、他者からの興味関心の目がなく、意欲低下から社会との接点が無くなってしまう

内容：高齢者ひとりひとりに寄り添い、孤立を解消する訪問型見守りサービス。若いスタッフとのコミュニケーションを通して日々の生きがいや地域での役割、居場所づくりにつなげます。

●概要

2021年から、累計300回以上の訪問実績
60分3000円+訪問費用1000円～

●サービスの効果

- ・発話量の増加
- ・社会との接点数の増加
- ・意欲の向上を確認



①定期的に訪問

②興味関心チェック

③生きがいと社会の接点

①個々人の想いや背景を汲み取る

②意欲・行動の増加

③役割・居場所につなげる

生きがいや想いを叶えるため、既存の制度では出来ないサポートを通して孤立・孤独を解消

アルバムの整理

自分史作成サポート

スマホサポート

その他の実施例

買い物・病院付き添い、旅行計画の作成、お散歩付き添い、終活相談



実際にあったTayoryエピソード



78歳 男性 前橋市

利用者：「最近コロナの影響で外出する機会がなくて、人と話したり、体を動かせていないなあ」

まごマネ：「そうなのですね、良ければ地域サロンを開催するので、一緒に参加しませんか？」

利用者「それはいいね。参加するよ！」

Tayory利用をきっかけに、
ソンリッサで運営する地域サロンに参加して、
地域の人や社会資源とつながる。

ソンリッサの地域健康サロン

- ・高齢者の社会的孤立の予防/改善を目的
- ・年間100以上実施し、年間1500名以上参加
- ・一人暮らし高齢者も多数参加するサロン
- 多種多様なコミュニティを参加者とスタッフで多数創出



「近所の友達の家にお茶飲みに寄る」ような、 ふらっと立ち寄りやすい居場所・相談支援事業



地域密着拠点を設け、高齢化率の高い

前橋の地域最大規模の大利根団地にて実施

各回に茶話会を実施し、参加者同時の自然な会話が発生しやすい。つながりが生まれる

地域サロンや居場所で信頼関係を構築して、1対1の関係で興味関心をもって話に耳を傾け想いや課題を汲み取り、その人の想いや興味関心、課題に応じて、日々の生きがいや 社会との接点を自然な形で作り、社会参加のコーディネートをおこないます。



企業連携による孤立・孤独対策事業

▼上毛新聞社

上毛新聞者、エリアごとの新聞代理店と連携をして、新聞を使いかながらも近隣の高齢者の社会参加や繋がりを促進する、地域健康サロン事業を実施

▼株式会社ジンズ地域共生事業部

地域サロンの共催やシニアを担い手にした夏祭りを実施

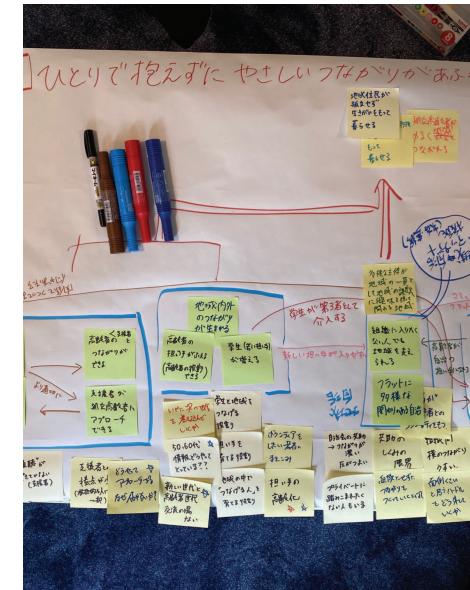
▼群馬ヤクルト販売株式会社

ヤクルトレディの前橋、高崎事業所に認知症サポーター・孤立予防研修を実施



ロジックモデルを20回以上のミーティングを得て作成

群馬県職員、前橋市職員、大学教員、社会福祉協議会、関係機関職員、大学生、などが参加。



ソンリッサ インパクト創出のためのロジックモデル【詳細版】

団体
ビジョン



最終
アウトカム
最終的に生み
出したい変化

中間
アウトカム
事業活動の
射程・狙い

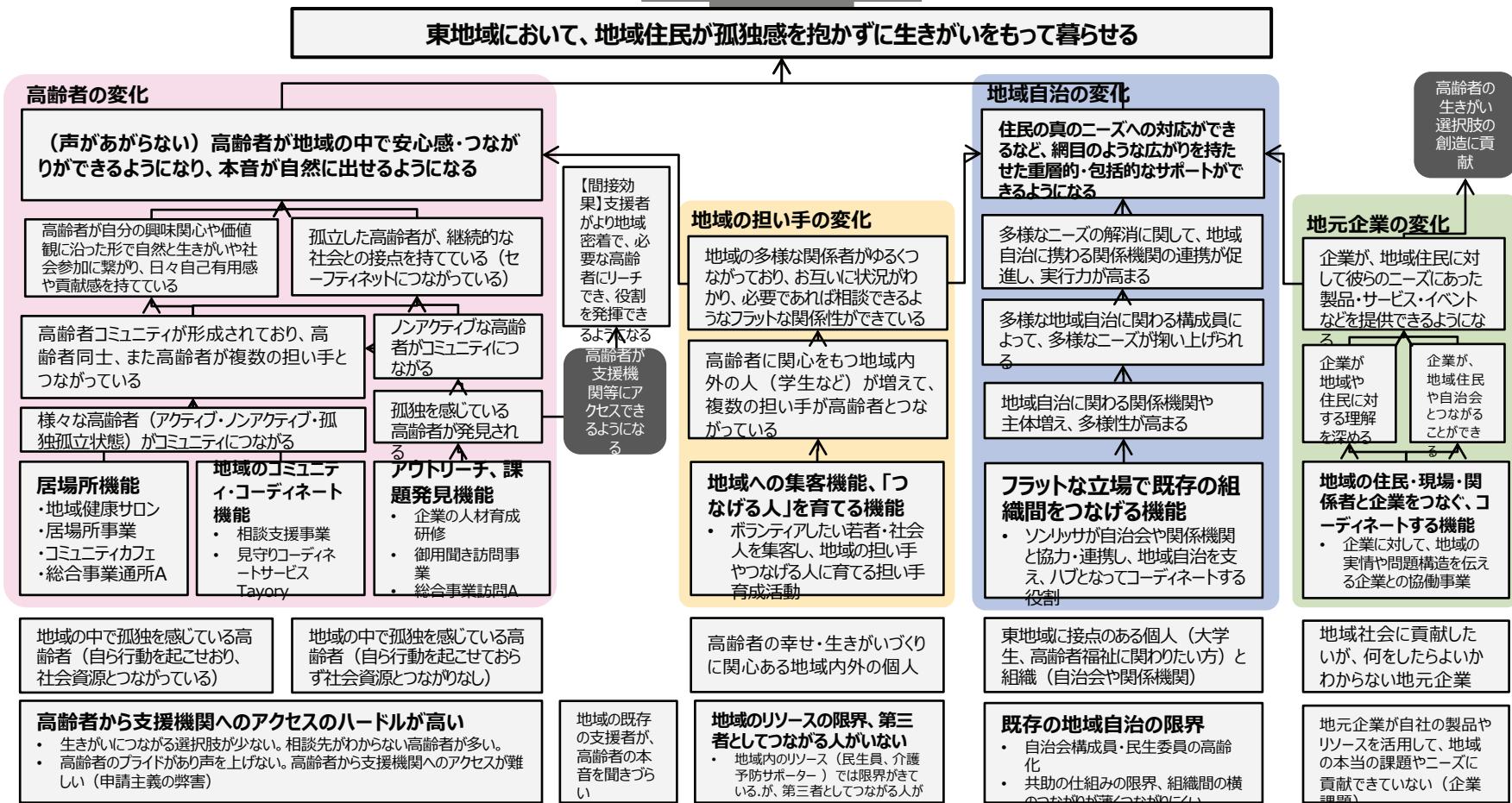
直接
アウトカム
事業活動を通じての対象者の
直接の変化

ソンリッサ
の事業、
アウトプット
団体として果たす役割・機能

事業の
対象者

地域
課題

ひとりで抱えずにやさしいつながりがあふれる社会



NPO法人ソンリッサが**を目指す地域社会**



ソンリッサの事業を通して、ひとりひとりの背景や想いを大切にしながら地域のハブとなることで、高齢者の幸せや役割につながる選択肢を増やす。



地域の担い手だけでなく、**企業や多様な主体**が地域の一員として地域の課題に、興味・関心を持って関わることのできる温かくて優しい社会を目指す。

ひとりで抱えずに
優しいつながりが溢れる社会をつくる

