

# 共助のススメ

---

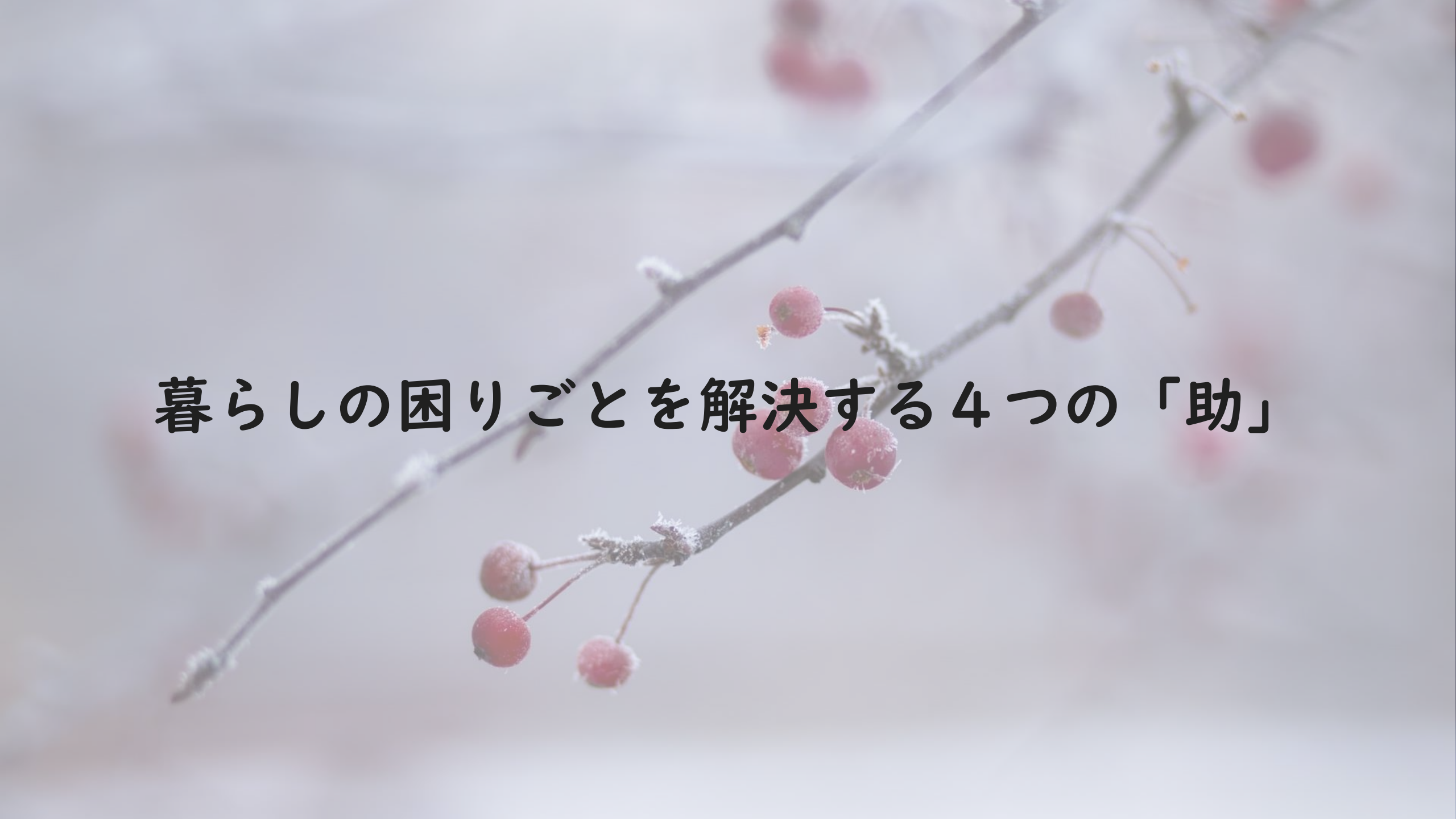
小さな拠点全国フォーラム

2022.01.14

©2022 Imika, Inc.

株式会社イミカ 原田博一

イミカ



暮らしの困りごとを解決する4つの「助」

## 4つの「助」 (関わり合いによって生活上の問題を解決する方法)



種類	問題解決の方法
自助	知力体力など、 <u>自分自身の能力</u> で問題を解決する
互助	家族や知人など、 <u>個人的な関係性</u> で問題を解決する
共助	共済など、 <u>問題を共有する集団</u> が仕組みの下で問題を解決する
公助	公共サービスなど、 <u>公的機関</u> が税を使って法や制度の下で問題を解決する

補足：ここでいう互助と共助の違いは、問題解決の活動に「仕組み（工夫された計画的な方法）」を含むかどうか


A landscape photograph showing a field of tall grass and yellow wildflowers. In the foreground, a large, weathered tree stump lies on the ground. In the background, there are rolling hills and mountains under a heavy, overcast sky. The overall mood is somber and reflective.

# 防災からみる4つの「助」

# 防災では4つの「助」のバランスが取れている



種類	問題解決の方法	防災の場合
自助	自分自身の能力で	食料や燃料の備蓄、防災用品の準備
互助	個人的な関係性で	近隣住民同士の日々の声掛け、避難の手助け
共助	問題を共有する集団が 仕組みの下で	支え合いマップの作成、避難所の運営
公助	公的機関が 法や制度の下で	救助・災害支援、災害派遣

A blurred city street scene, likely Times Square in New York City. The image shows a yellow taxi in motion, blurred buildings, and various billboards. One prominent billboard features the text "BRING THE T DECEMBER" and logos for Xbox One and PS4. Another billboard mentions "RUSS ZOO" and "SEPT TEE 2018". The overall atmosphere is dynamic and fast-paced.

# 移動からみる4つの「助」

# 移動では4つの「助」がアンバランス



種類	問題解決の方法	移動の場合
自助	自分自身の能力で	自家用車の運転
互助	個人的な関係性で	知人・友人・近隣住民の車に同乗
共助	問題を共有する集団が 仕組みの下で	コミュニティ・カーシェアリング
公助	公的機関が 法や制度の下で	公共交通機関、コミュニティバス、デマンドタクシー

# 移動は「自助」と「公助」の二極化傾向



種類	問題解決の方法	移動の場合
自助	自分自身の能力で 防犯意識や	自家用車の運転
互助	高齡化率の高まり 個人的な関係性で	知人・友人・近隣住民の車に同乗
共助	問題を共有する集団が 仕組みの下で	コミュニティ・カーシェアリング
公助	まだ認知度が低い 公的機関が 法や制度の下で	公共交通機関、コミュニティバス、デマンドタクシー



## ポイント

- 人との関わり合いによって生活上の問題を解決する方法には、  
自助、互助、共助、公助の4つがある。
- 地域の生活に当てはめると、防災では全般的に行われているが、  
移動では偏りがあるなど、対象領域によって濃淡がある。



共助の歴史

# 生活機能と「助」の関係性の移り変わり



集落維持は、社会構造の変化とともに、公助から共助へと移行しようとしている

生活機能	明治～ (市制・町村制)	戦後～ (農地改革・産業化)	平成終盤～ (地方創生)
福祉	互助 家が主体		共助 地域住民が主体
集落維持 資源管理・生産補完・相互扶助	共助 地主が主体	公助 行政が主体	
義務教育	公助 行政が主体		公助 行政が主体

# 生活機能と「助」の関係性の移り変わり



集落維持は、社会構造の変化とともに、公助から共助へと移行しようとしている

生活機能	明治～ (市制・町村制)	戦後～ (農地改革・産業化)	平成終盤～ (地方創生)
福祉	互助 家が主体		共助 地域住民が主体
集落維持 資源管理・生産補完・相互扶助	共助 地主が主体	公助 行政が主体	
義務教育	公助 行政が主体		公助 行政が主体

# 生活機能と「助」の関係性の移り変わり



集落維持は、社会構造の変化とともに、公助から共助へと移行しようとしている

生活機能	明治～ (市制・町村制)	戦後～ (農地改革・産業化)	平成終盤～ (地方創生)
福祉	互助 家が主体	公助 行政が主体	共助 地域住民が主体
集落維持 資源管理・生産補完・相互扶助	共助 地主が主体	公助 行政が主体	公助 行政が主体
義務教育	公助 行政が主体	公助 行政が主体	公助 行政が主体

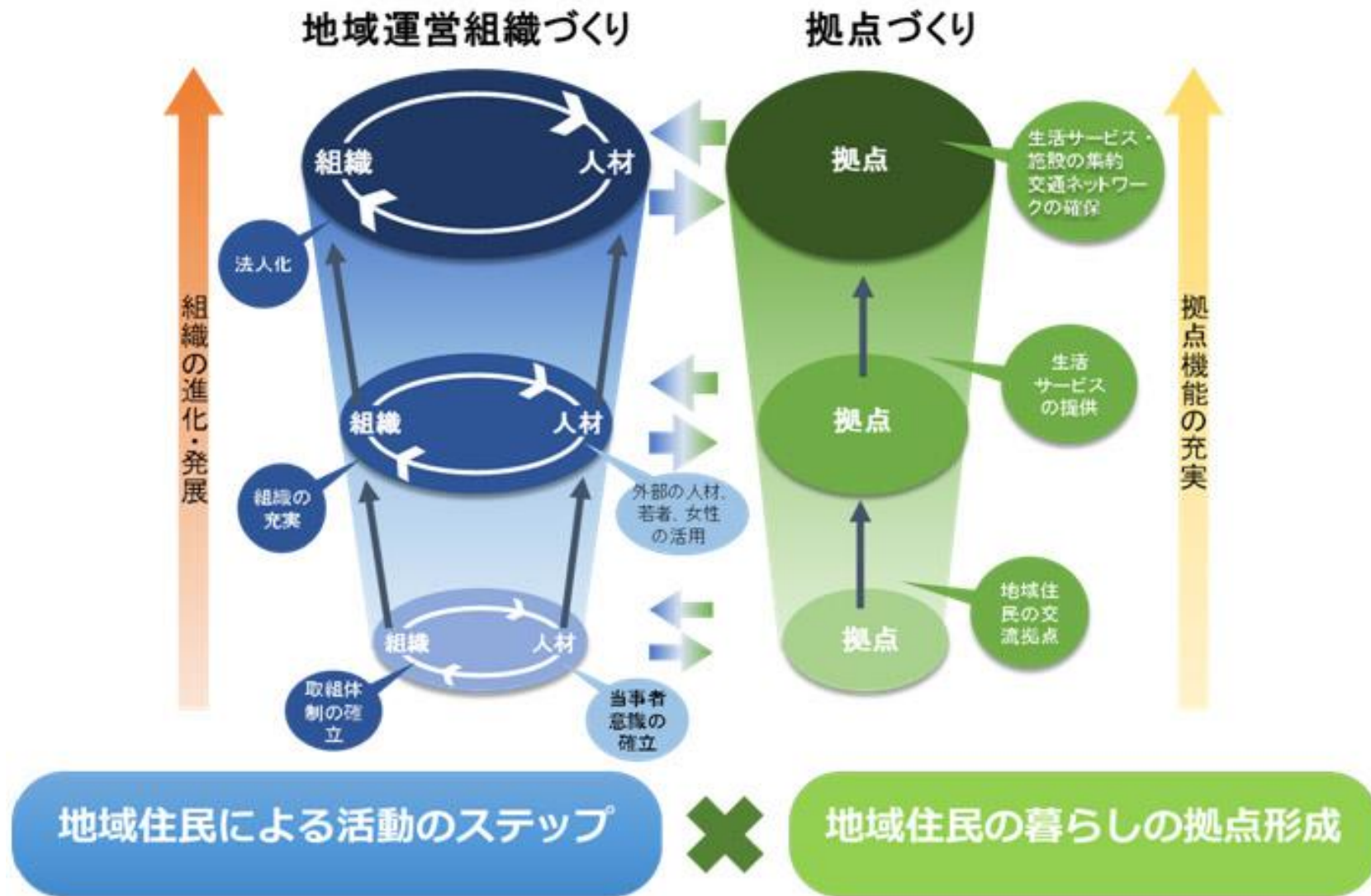
# 生活機能と「助」の関係性の移り変わり



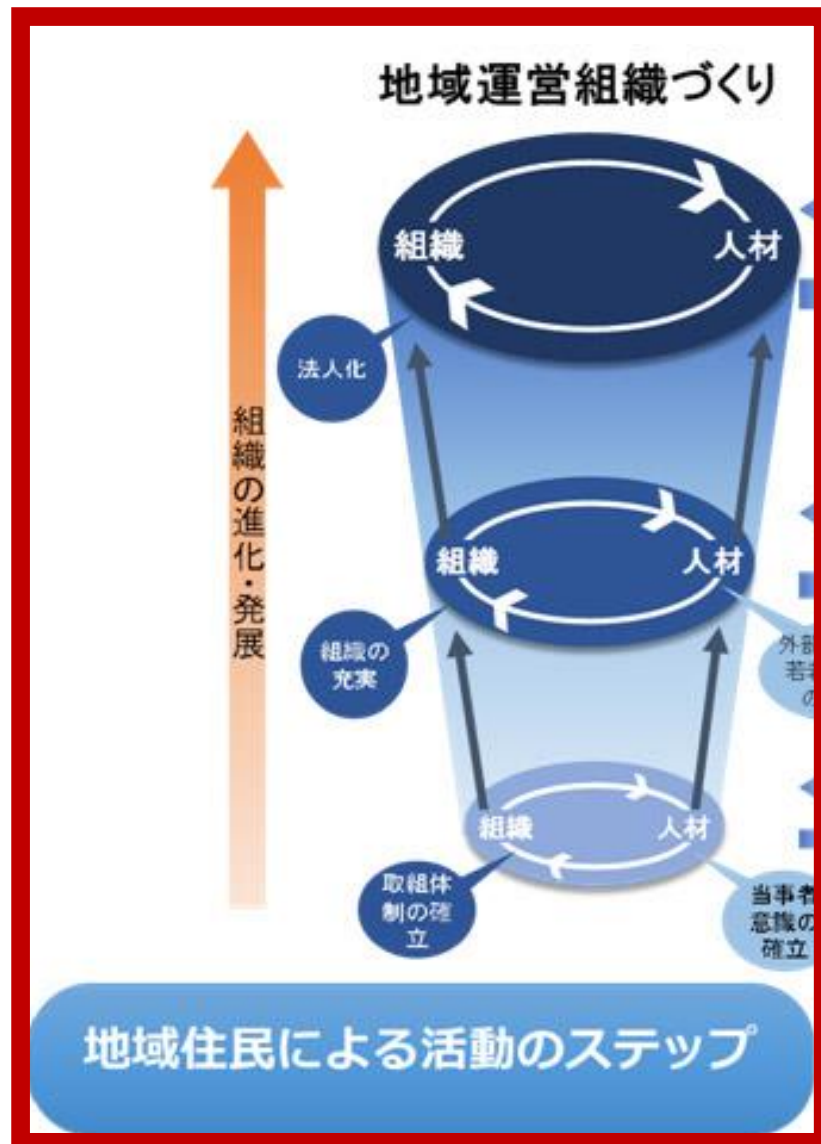
集落維持は、社会構造の変化とともに、公助から共助へと移行しようとしている

生活機能	明治～ (市制・町村制)	戦後～ (農地改革・産業化)	平成終盤～ (地方創生)
福祉	互助 家が主体	公助 行政が主体	共助 地域住民が主体
集落維持 資源管理・生産補完・相互扶助	共助 地主が主体		公助 行政が主体
義務教育	公助 行政が主体		

# 小さな拠点づくりを進めるにあたってのポイント



# 小さな拠点づくりを進めるにあたってのポイント



## 地域運営組織とは

地域の生活や暮らしを守るため、

地域で暮らす人々が中心となって形成され、

地域内の様々な関係主体が参加する協議組織が

定めた地域経営の指針に基づき、

地域課題の解決に向けた取組を

持続的に実践する組織



# 生活機能と「助」の関係性の移り変わり



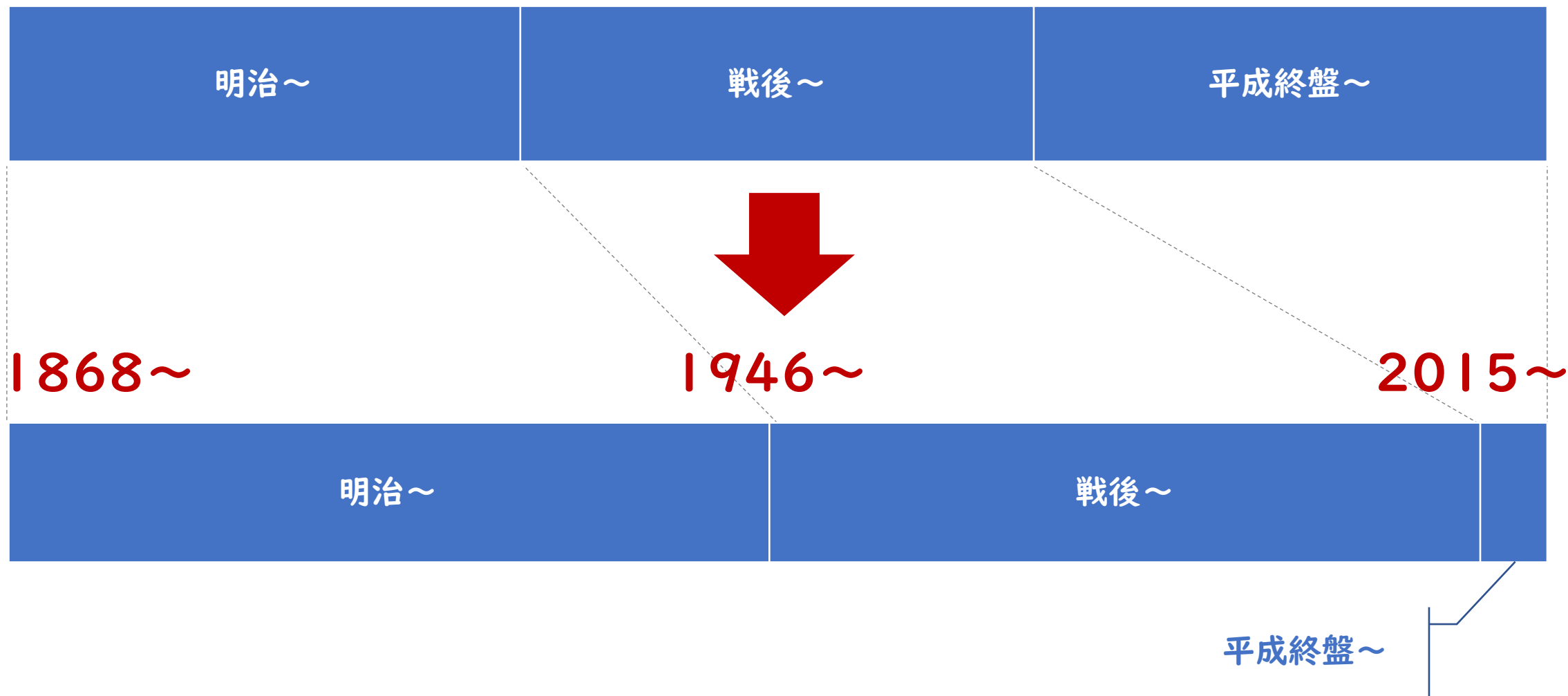
集落維持は、社会構造の変化とともに、公助から共助へと移行しようとしている

生活機能	明治～ (市制・町村制)	戦後～ (農地改革・産業化)	平成終盤～ (地方創生)
福祉	互助 家が主体	公助 行政が主体	共助 地域住民が主体 ↓ 小さな拠点
集落維持 資源管理・生産補完・相互扶助	共助 地主が主体		
義務教育	公助 行政が主体		

A close-up, shallow depth-of-field photograph of a watch face. The watch is light-colored, possibly silver or white, with a textured dial. The dial features concentric circles and radial lines. The numbers 55, 10, 15, 20, and 25 are visible on the dial. The hands of the watch are dark and partially visible. The background is blurred, showing more of the watch's surface.

時間軸を当てはめてみると・・・

「共助」の取り組み方に、みんなが不慣れな状態にある



# 「共助」の取り組み方に、みんなが不慣れな状態にある




戦後、約70年間にわたり続いた、行政主体の「公助」生活によって、  
私たちは、「生活の困りごとは行政が何とかしてくれる」のが「あたりまえ」になった。

	1868~	1946~	2015~
生活機能	明治~ (市制・町村制)	戦後~ (農地改革・産業化)	
福祉	互助 (家が主体)	約70年間 公助 (行政が主体)	
集落維持	共助 (地主が主体)		
義務教育	公助 (行政が主体)		

## ポイント

- 集落維持は、社会構造の変化とともに、公助から共助へと移行しようとしており、小さな拠点の考え方もこれに準じる。
- 戦後、長く公助主体で暮らしてきた私たちにとって、住民主体の共助には、不慣れな状態にある。



## 共助の特徴

## 「住民主体の共助」から「共助」の特徴を理解する




共助とは、問題を共有する集団が、仕組みの下で問題解決すること



住民主体の共助とは・・・

**目的**と、それを達成する**仕組み**に賛同した、**任意の参加者**による活動

(仕組みとは、物事がうまく運ぶように工夫された計画や方法のこと)

A stack of light-colored wooden planks, possibly pine or spruce, is shown against a clear blue background. The planks are stacked in a way that shows their grain and texture. The text "構造的な特徴" is overlaid on the image.

# 構造的な特徴





## コミュニティ・カーシェアリング

- 宮城県石巻市発祥の、地域住民が車を共同利用し、助け合う地域づくりを行う活動
- 主旨や仕組みに合意した人が参加するサークル活動（自治会でも公的サービスでもない）
- 楽しみながら助け合う地域づくりを行うことが目的で、移動支援だけの仕組みではない
- 実費精算により、活動を通じて利益を出さない、合法的な仕組み
- 運営に係る経費を利用時に積み立てておき、定期的に清算する
- 経費＝リース料＋保険料＋ガソリン代（およそ3万円／月）
- ドライバーは基本ボランティア（報酬を受け取ると事業性があるため登録が必要になる）
- 積立金額や利用方法など、運営のルールや方針は会員が話し合って決める（自律運営）

## 「住民主体の共助」の構造的な特徴




住民主体の共助とは・・・

**目的**と、それを達成する**仕組み**に賛同した、**任意の参加者**による活動



コミュニティ・カーシェアリングに当てはめると・・・

**助け合う地域づくり**を、**車の共同利用**で達成しようとする、**地域のサークル**活動

A young woman with brown hair tied up in a messy bun, wearing a light blue t-shirt and a black choker necklace, is laughing joyfully. She has a bright smile and her eyes are squinted. The background is a soft-focus green forest. The text "心理的な特徴" is overlaid in the center of the image.

# 心理的な特徴

# 住民主体による「移動の共助」が、暮らす地域にあることの効果

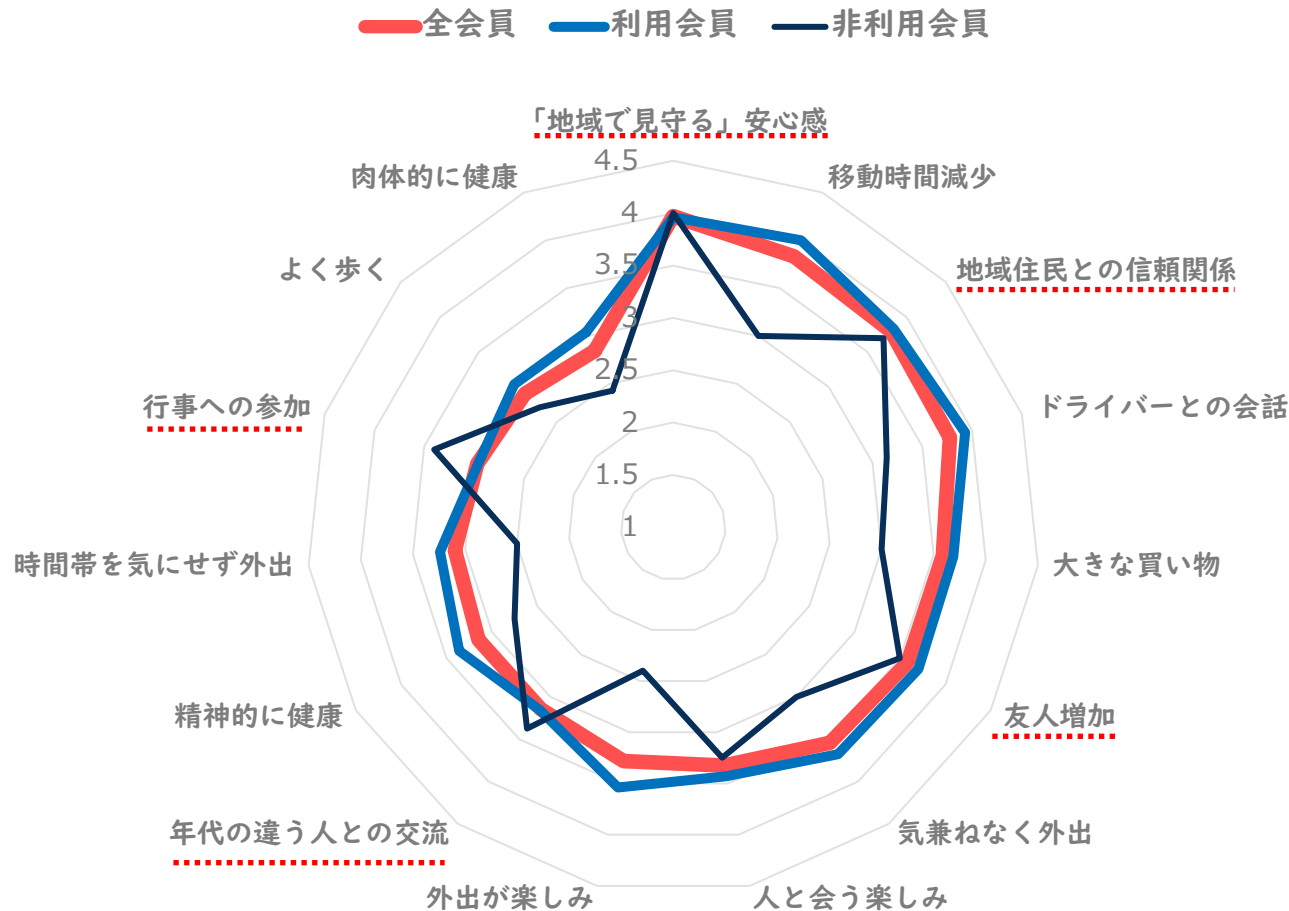


## 【調査から分かったこと】

- 地域安心感、地域信頼関係、友人増加、年代と違う人との交流、行事への参加などの効用を感じている。
- 「移動不便の解消」という直接的効果ではない、副次的効果が顕著に表れている。



地域に移動の共助があると  
暮らしのなかに  
「安心できる・元気になる・楽しい」  
が増える



※ 1 : 思わない → 5 : 思う

## 「住民主体の共助」の心理的な特徴



移動の価値観（価値判断の基準）はそれぞれ異なり、相互に補完し合っていることがわかる

種類	移動の場合	主な価値観
自助	自家用車の利用	いつでも・どこでも・好きな時に
互助	自家用車への乗合い	お互い様・思いやり・親切
共助	コミュニティ・カーシェアリング	安心できる・元気になる・楽しい
公助	バス・鉄道・タクシーの利用	正確に・確実に・安全に



方向性の特徴

# 地域における共助と自治



	共助	自治
方向性	変化と創造	安定と維持
誰と	主旨に共感し協力してくれる仲間と	住民の総意のもと地域全体で
どのように	できる範囲で試行錯誤しながら	代表者を通じて要望を取りまとめて
何を	仕組みや助け合う関係を育てる	住民サービスを運営する
態度	よりよい状態を探してやってみる	決めたことは安易に変えない・やめない
行動	目的に基づく実験	計画に基づく実行
考え方	安心、元気、楽しい、無理しない	制度、規約、管理、統率



## ポイント

- 共助には、「目的・仕組み・賛同する任意の参加者」による、構造的な特徴がある。
- 共助には、「安心できる・元気になる・楽しい」といった、心理的な特徴がある。
- 共助には、「変化と創造」を目指す、方向性の特徴がある。

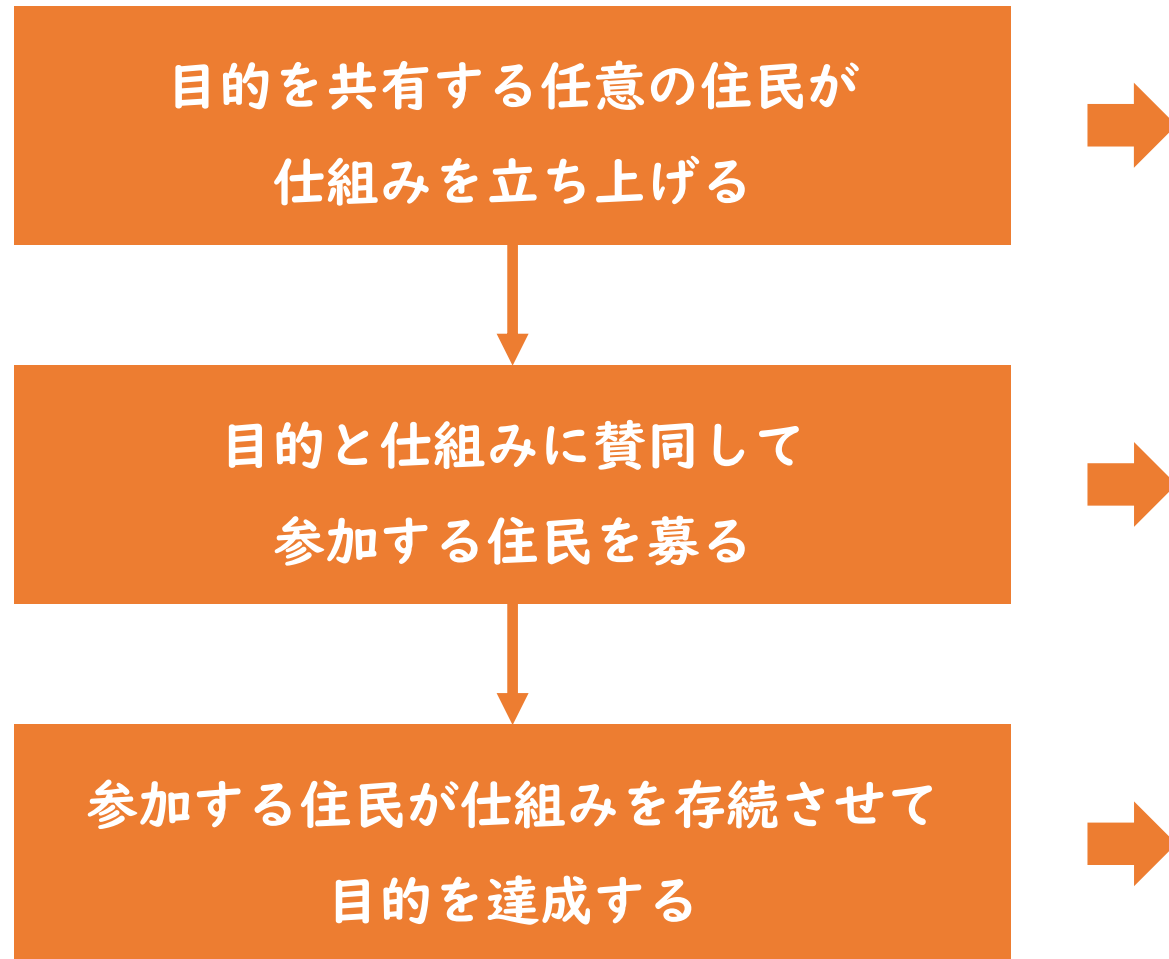
A close-up photograph of thin, dark branches covered in a light layer of white frost. Several small, round, red berries are attached to the branches, some in sharp focus and others blurred in the background. The overall scene is soft and wintry.

# 共助のプロセス

# 共助のプロセス



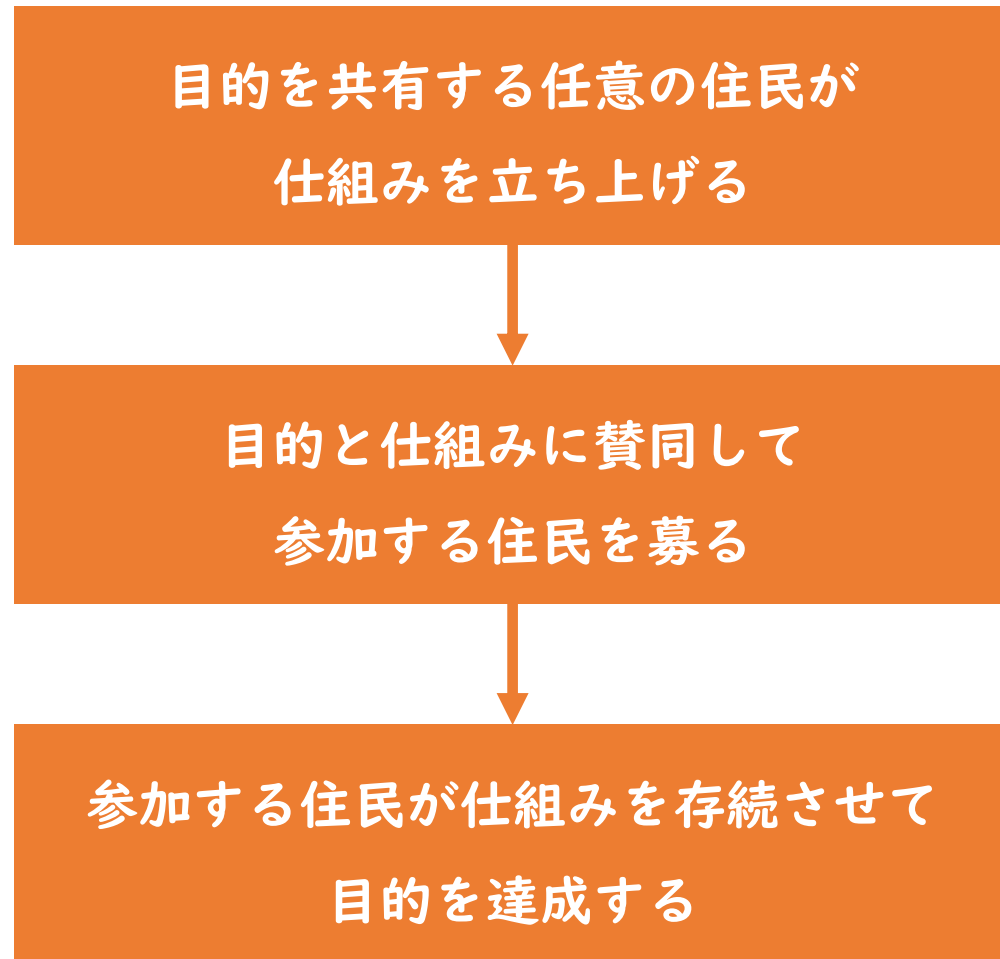
## 共助のプロセス



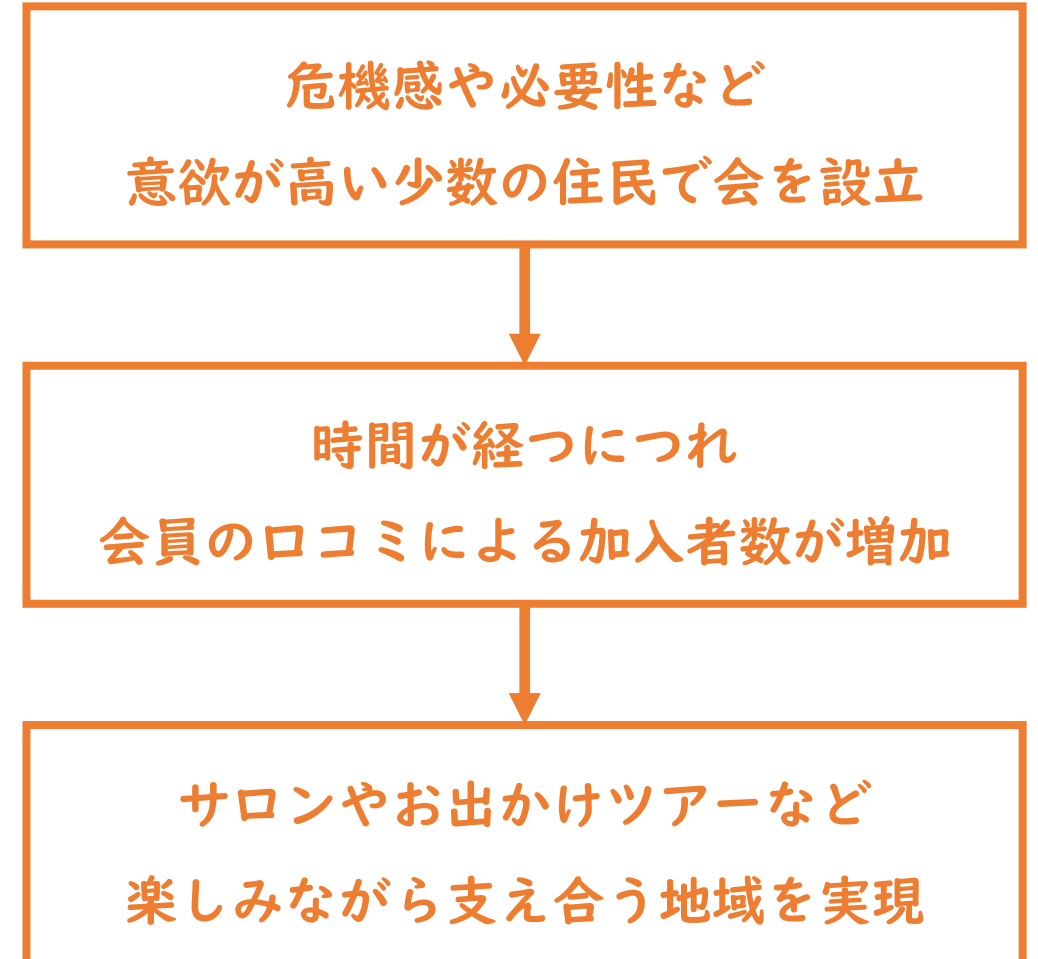
# 例：共助のプロセス



## 共助のプロセス



## コミュニティ・カーシェアリング

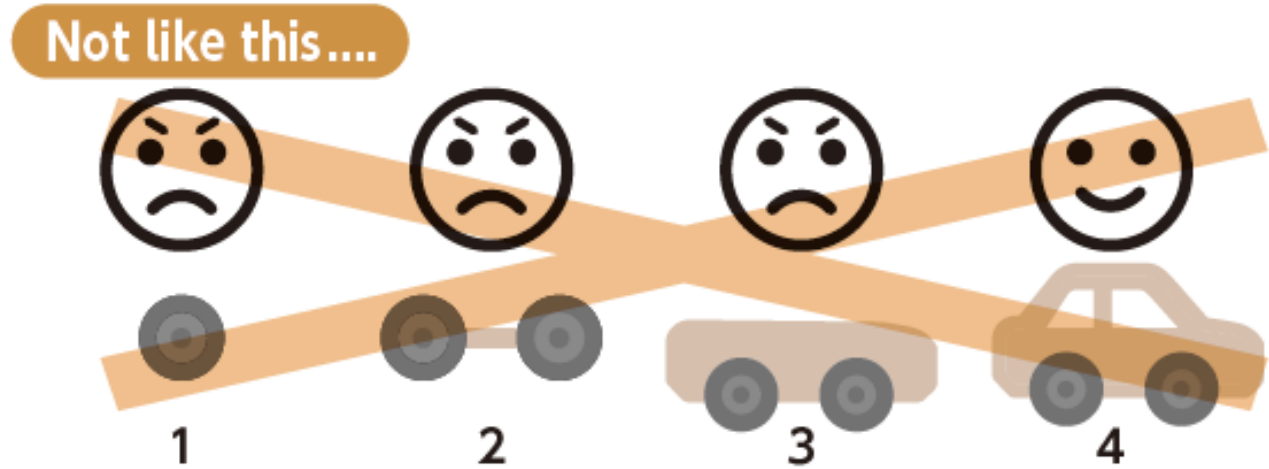


# 変化と創造から目的を達成することに見合ったプロセスを選ぶ



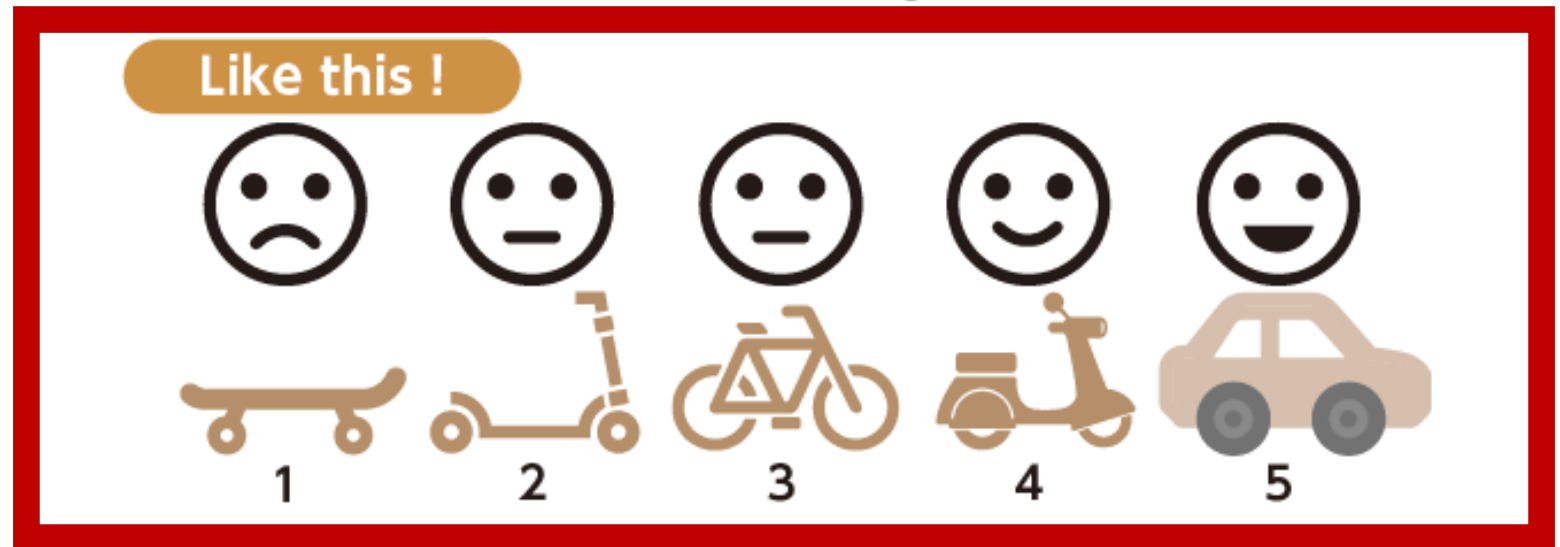
## 【目的より計画を重視】

「移動できるもの」が  
最後に完成する  
(経験がある場合に見合う)



## 【計画より目的を重視】

「移動できるもの」を  
繰り返し作ってより良くする  
(経験がない場合に見合う)



## ポイント

- 共助のプロセスは、小規模に立ち上げ、徐々に賛同者が増え、仕組みを育てながら目的を達成する。
- 特に、不慣れな住民主体の共助では、経験がない状況から始めて、目的を達成することに見合ったプロセスを選択する。

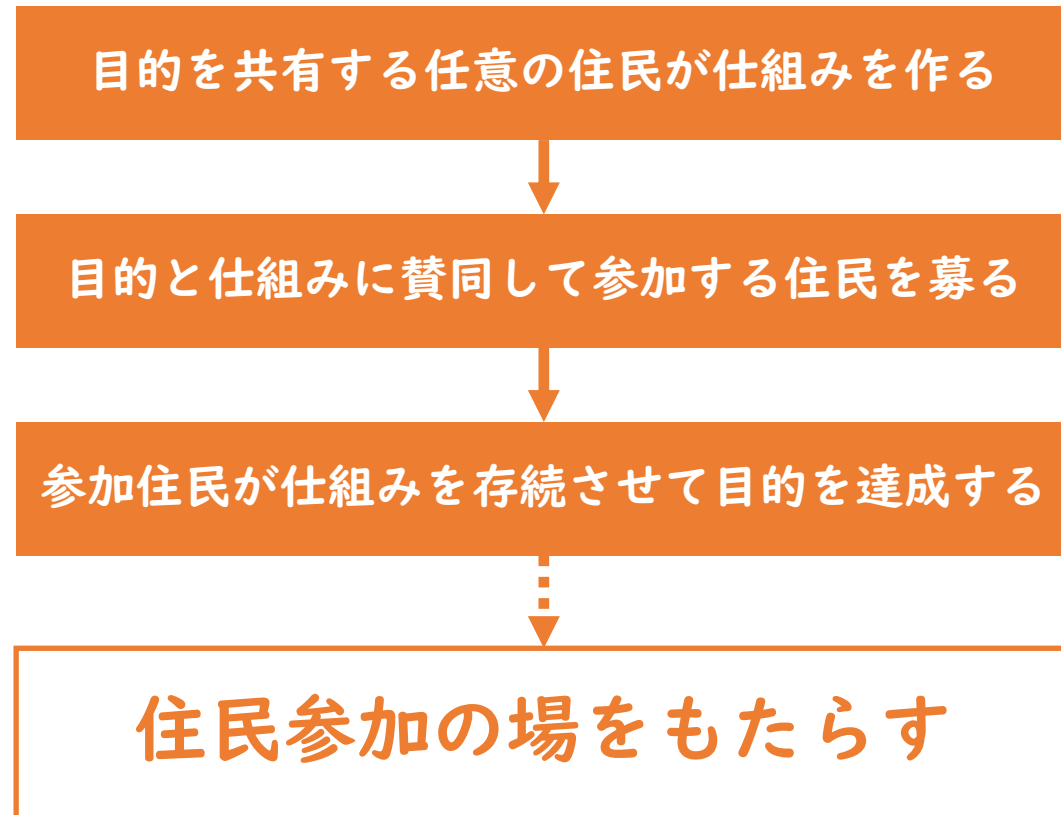


共助に起こる問題

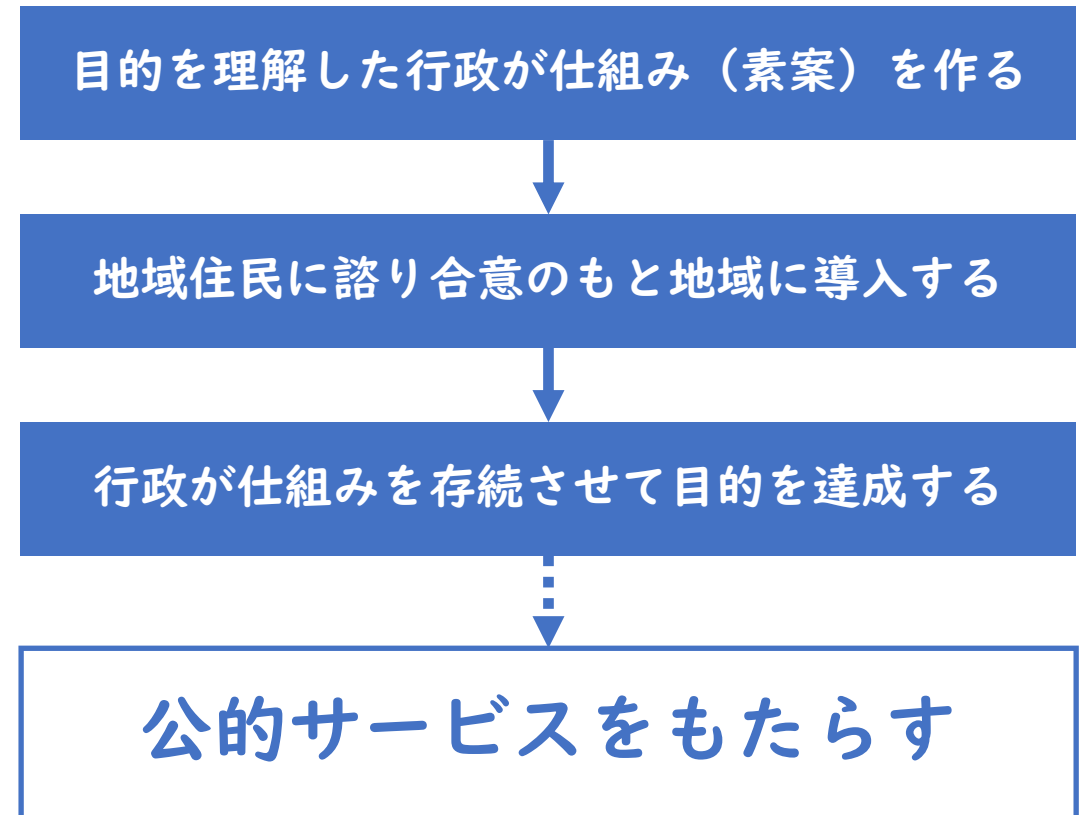
# 共助と公助のプロセスは地域に何をもたらすのか



## 共助のプロセス



## 公助のプロセス



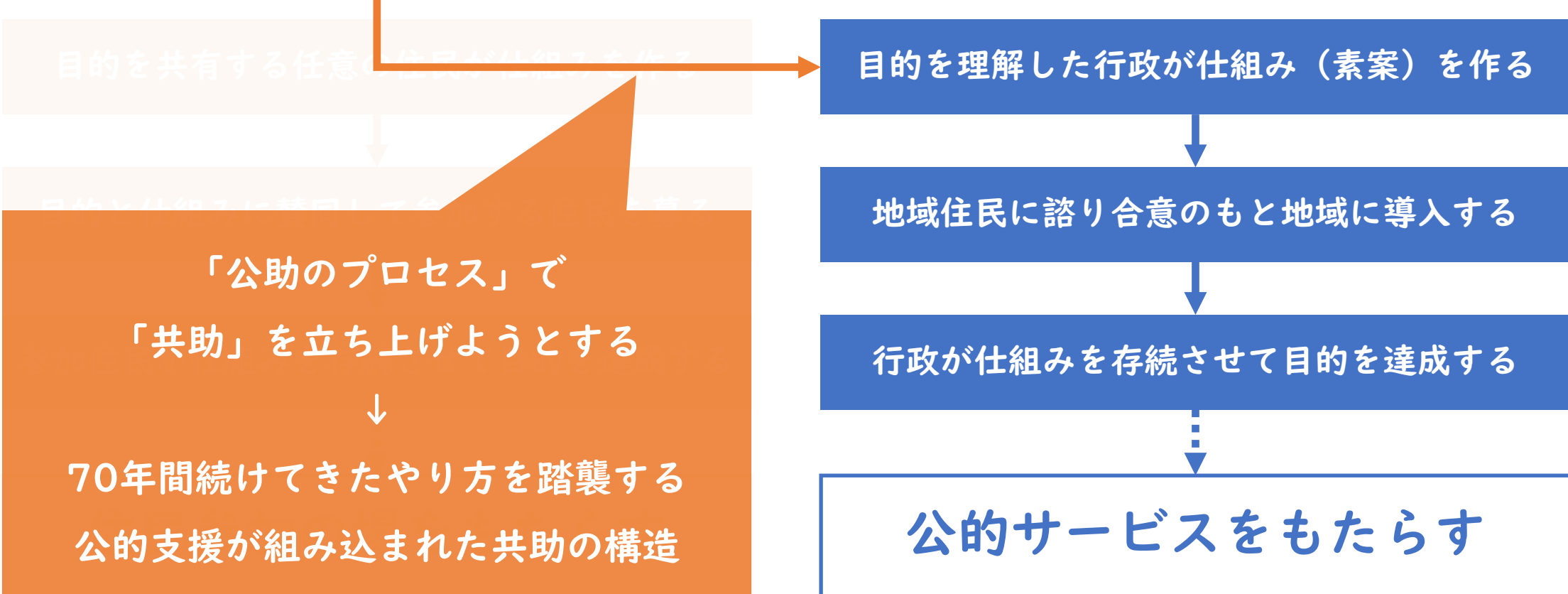


# 共助と公助のプロセスは地域に何をもたらすのか



## 共助のプロセス

## 公助のプロセス



## ポイント

- 公助のプロセスは公的サービスを生み、共助のプロセスは住民参加の場を生む。
- 不慣れな共助がゆえ、公助のプロセスで共助が立ち上げられ、その結果、公的サービスに近い共助が地域にもたらされる。
- 特に行政の立場において、プロセスの取り違えに注意が必要。



共助のポイント

# 「共助」に取り組むうえで、何が重要なのか



## ここまでのまとめ

## 共助のポイント

住民主体の共助は歴史的にみて「不慣れ」

目的と仕組みに賛同した「任意の参加者」による活動

「変化と創造」の方向性

「安心できる・元気になる・楽しい」の価値観

地域に「住民参加の場」をもたらす

計画よりも目的を重視し  
できることから小さく始めて  
試行錯誤しながら仕組みを育てる

個人の意志や想いを起点に  
住民を巻き込みながら  
地域生活の豊かさに影響を与える

# 「共助」に取り組むうえで、何が重要なのか



## 共助に取り組む「問い」

## 共助のポイント

経験から学び成長するには  
どうすればよいのか？

計画よりも目的を重視し  
できることから小さく始めて  
試行錯誤しながら仕組みを育てる

主体的な活動を援助するには  
どうすればよいのか？

個人の意志や想いを起点に  
住民を巻き込みながら  
地域生活の豊かさに影響を与える

## ポイント

- 共助では、できることから小さく始めて、試行錯誤しながら、少しずつ仕組みを育てていく。
- 共助では、個人の意志や想いを起点に、住民を巻き込みながら、地域の豊かさに影響を与える。
- ここから、経験から学び成長すること、主体的な活動の援助が重要となる。



## 共助の具体例

# 車の共同利用を通じた助け合う地域づくり



種類	問題解決の方法	移動の場合
自助	自分自身の能力で	自家用車の運転
互助	個人的な関係性で	知人・友人・近隣住民の車に同乗
共助	問題を共有する集団が 仕組みの下で	コミュニティ・カーシェアリング
公助	公的機関が 法や制度の下で	公共交通機関、コミュニティバス、デマンドタクシー

宮城県（11地域）や鳥取県（5地域）を中心に  
全国21地域で実施（2022.01時点）



# コミュニティ・カーシェアリングの法的な位置づけ



分類	運送料	利用者	法令上の呼び方	道路運送法	
公共交通	有償	誰でも	一般乗合旅客自動車運送事業	第4条許可	
		地域限定	自家用有償運送	第79条登録	
		利用者限定			市町村運営交通空白地輸送
					市町村運営福祉運送
福祉有償運送					
共助交通	無償	誰でも	公共交通空白地有償運送	許可・登録不要	
			(特になし)		

↑  
 「登録が不要」で「誰でも利用」でき「無償で運送」する「共助交通」

The image shows two yellow canoes against a grey background. The canoe on the left is old, with a weathered and peeling yellow exterior and a greyish interior. The canoe on the right is newer, with a bright yellow interior and a silver metal frame. A white label with the word "FREEDOM" is visible on the upper part of the newer canoe. Overlaid on the canoes is the Japanese text "経験から学び成長するには どうすればいいのか？" in a bold, black, sans-serif font.

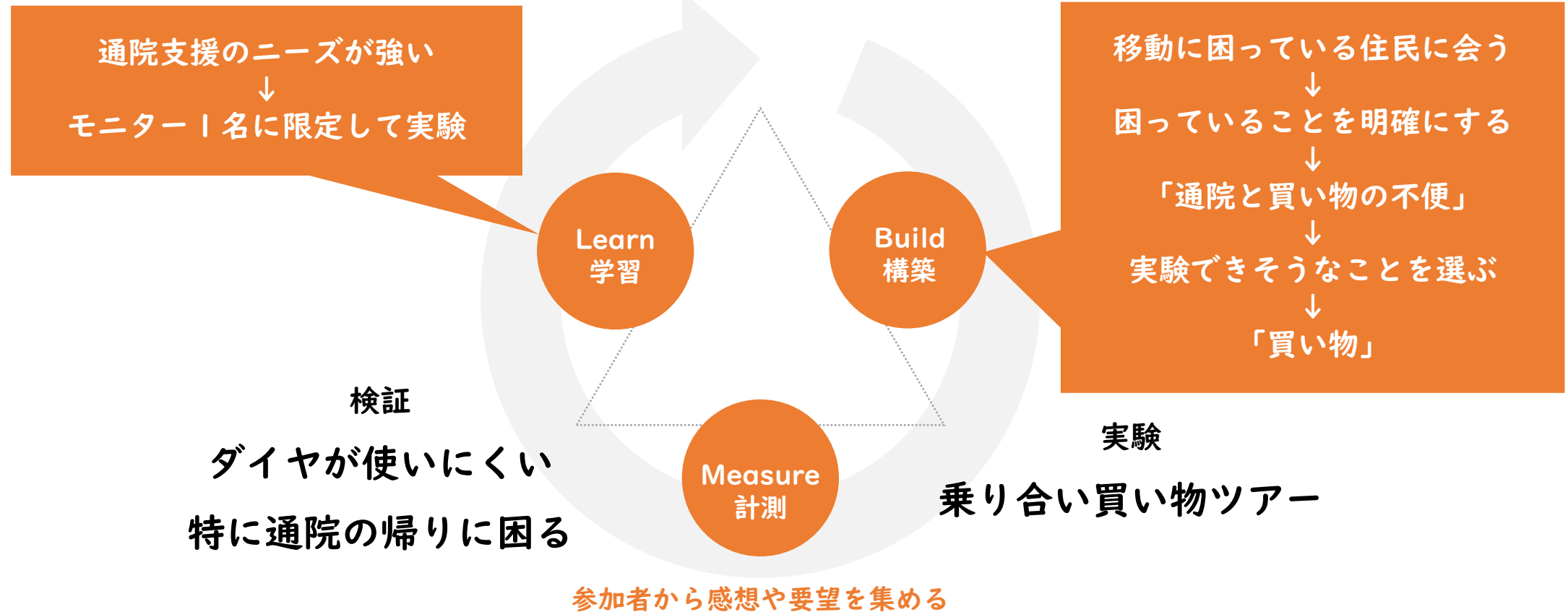
経験から学び成長するには  
どうすればいいのか？

# できることから小さく始めて、試行錯誤しながら仕組みを育てる



## 一周目

### 共助交通への期待や要望を探る





# できることから小さく始めて、試行錯誤しながら仕組みを育てる

一周目

共助交通への期待や要望を探る

できることからやる

モニター1名に限定して実験

想像や想定ではなく  
経験から判断する

「買い物の不便」  
↓  
実験できそうなことを選ぶ  
↓  
「買い物」

ピボット（方向転換）

難しいと判断し却下したことを復活させる

学習

構築

できることからやる

特に通院の帰りに困る

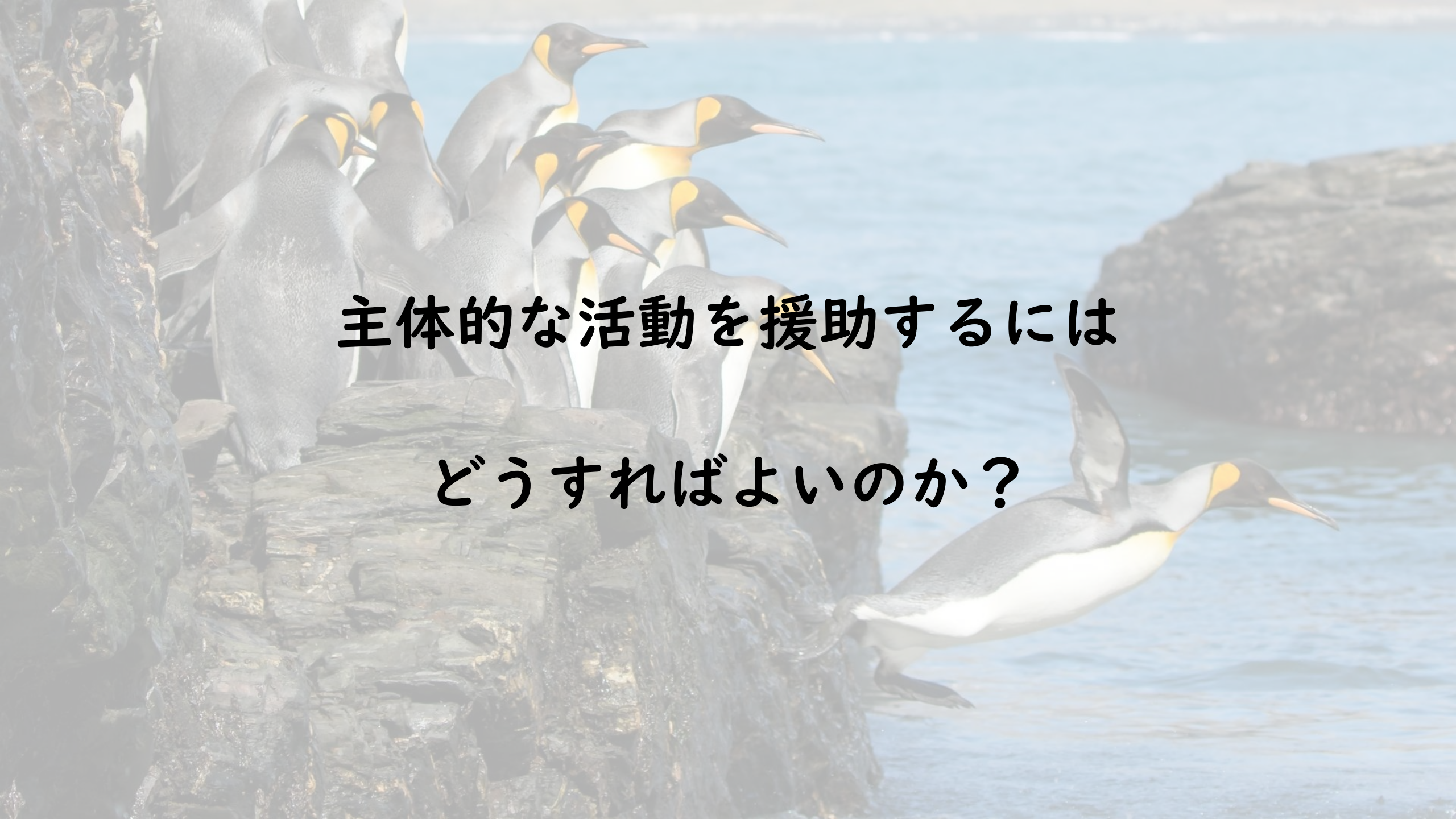
二周目

通院支援の実現可能性を探る

参加者から感想や要望を集める

乗り合い買い物ツアー

実験

A group of King penguins is gathered on a dark, rocky shore. One penguin is captured in mid-flight, its wings spread wide, as it moves from the rocks towards the blue water. The background shows a calm sea and a distant, hazy horizon.

**主体的な活動を援助するには**

**どうすればよいのか？**

# 住民主体の共助における行政の関わり方



先頭に立って導く人も含めた集団全体のスムーズな前進を

一歩後ろに立って援助している



引率  
(導く・リードする)

後ろから車が来たので右に寄って！  
隊列が伸びたので先頭はストップ！

後ろから引率  
(Leading from one step behind)

写真引用：社会福祉法人 厚生保育会 八幡野保育園 秋の自然観察 (2018.10.05)

そのドア重いので  
私が開けますね

電気付けますね



寒くないですか？

足元の段差に  
気を付けてくださいね

画像引用：<http://www.progressfocused.com/2009/04/literally-leading-from-behind.html>

(例えば、病院や老人福祉施設で)

ガウンを着て杖をついて歩く人が

自分の意志で歩くことを

ポロシャツを着た人が

(迷わないように・転ばないように)

一歩後ろに立って援助している

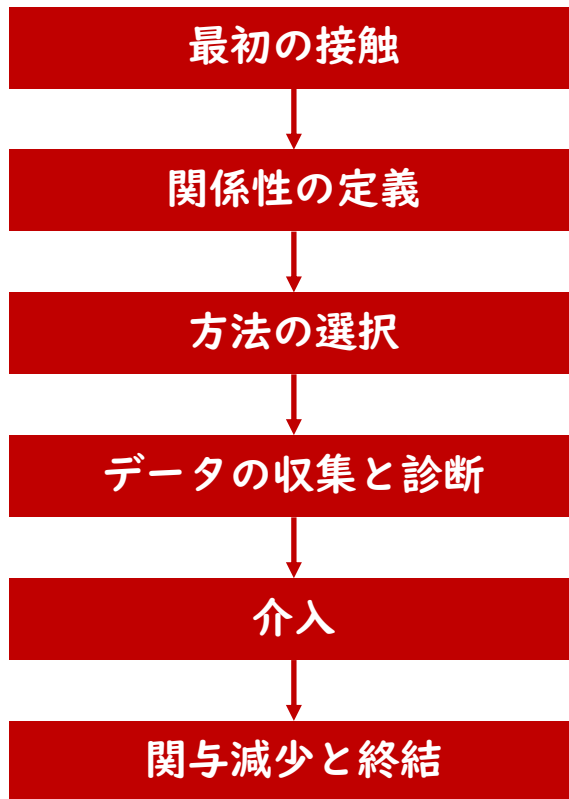
(黙って私に付いてきて！ではない)

# 援助のプロセス

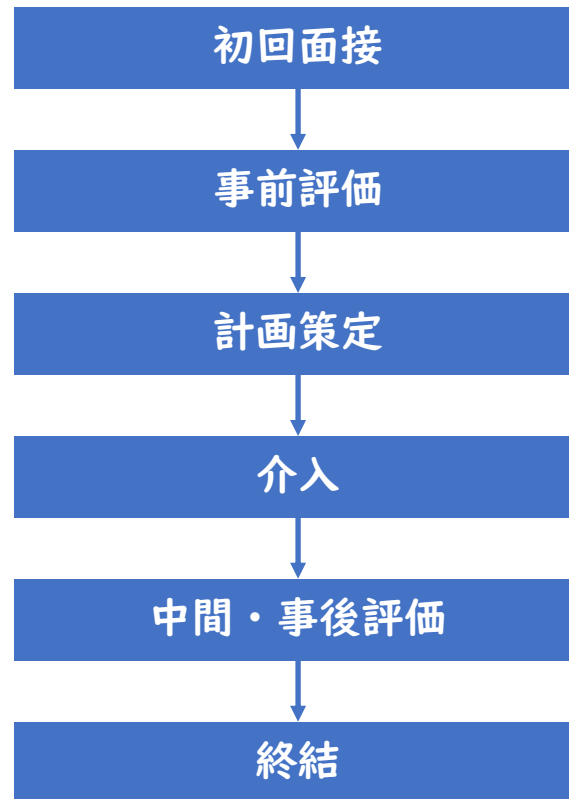


「プロセス・コンサルテーションとは、個人、集団、組織および地域社会を援助するプロセスに関する哲学および態度である。それは単に他の技法と比較対照される一連の技法というだけではない。プロセス・コンサルテーションは、組織の学習や開発にとって、鍵となる哲学的基盤である。」

## A：プロセス・コンサルテーション

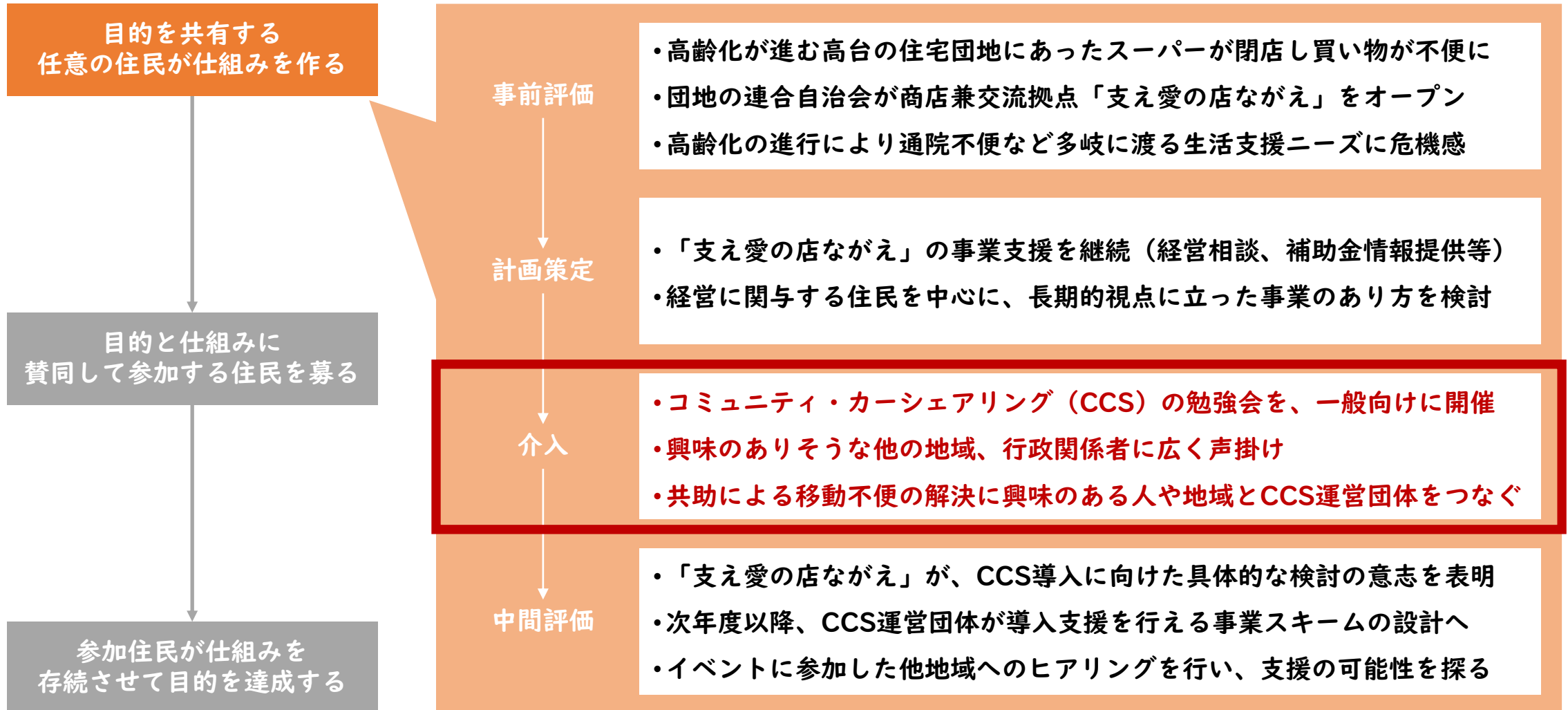


## B：ソーシャルワーク



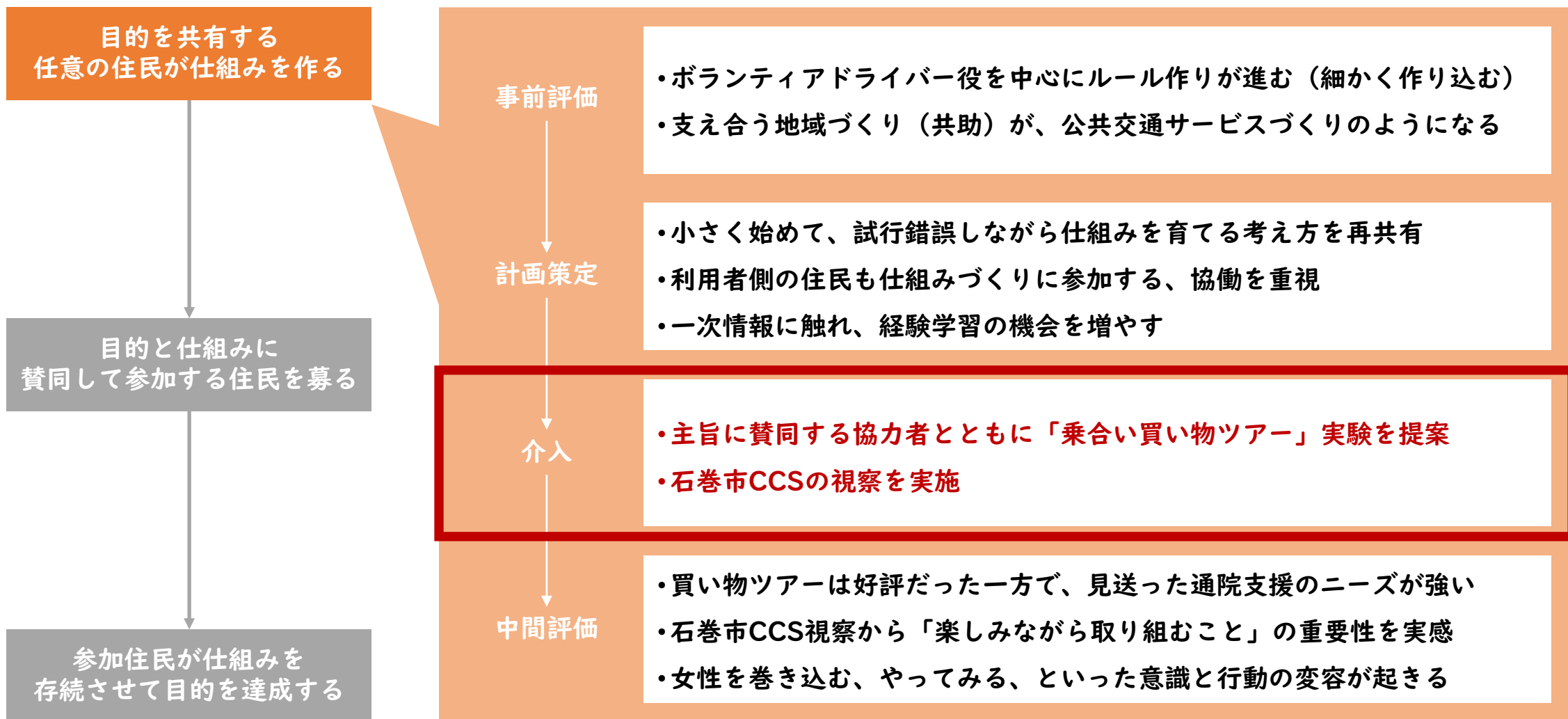
由来する専門領域こそ異なるが  
「援助のプロセス」として見るとほぼ同じ  
↓  
「社会福祉援助」として既に地域で行われている  
AとBはどこが違うのか？  
↓  
A：「変化と創造」を意識 → 共助的  
B：「安定と維持」を意識 → 公助的

# 「共助のプロセス」をプロセス・コンサルテーションする（1）






# 「共助のプロセス」をプロセス・コンサルテーションする（2）



## ポイント

- 共助では、経験を振り返り、得た気づきや学びを、次の行動の起点とすることを繰り返す。
- 共助に対しては、ソーシャルワーク（社会福祉援助）を、変化と創造の活動に適用する意識をもち、一步後ろからリードする。
- 意志や想いを捉え、共感する仲間を増やし、経験から学び、

A close-up photograph of thin, dark branches covered in a light layer of white frost. Several small, round, red berries are attached to the branches, some in sharp focus and others blurred in the background. The overall scene is soft and wintry.

## 共助のススメ

## 共助のススメ

計画よりも目的を重視し、小さな経験と学びを積み重ねていく。

公的サービスの構築ではなく、住民参加の場づくりを目指す。

地域の状況把握では、住民個人の意志や思いといった熱源に着目する。

住民主体の共助による問題解決＝変化と創造の集団＝価値創造コミュニティ

価値創造は、意志や思いを持つ個人が、周囲を巻き込むことから始まる

組織体や制度を設計する前に、個人の意志や思いに伴走してみよう



BREVITY IS THE SOUL OF WIT.