

孤独死ゼロ作戦から学ぶ これからの地域福祉

講師：松戸市常盤平団地自治会長 中沢 卓実 氏

日 時：平成 24 年 11 月 24 日(土)

場 所：藤沢市民会館 小ホール

報告者：荒川 正一
平成 24 年 12 月 吉日

1. はじめに

平成 24 年 11 月 24 日(土)、藤沢市民会館小ホールで「孤独死ゼロ作戦」から学ぶ
これからの地域福祉のあり方の講演会に出席しました。

その内容をかい摘んで報告します。

講師は松戸市常盤平団地自治会々長 中沢 卓実 氏で現在もこの団地にお住まいで活躍を
されて、おられるそうです。当団地は 5,359 戸 昭和 35 年 4 月 1 日より入居を開始し
約 50 年経過、入居当時の人口は約 15,000 人で高齢化率は 0%、団地内住民は 30 才代で
活気に満ちていたそうです。

50 年経た現在、人口は外国人を含め約 9,000 人。

高齢化率は 38.4%、子供が減って少子高齢化の典型的な団地になってしまいました。

現在、全国で独り暮らしの高齢者の男性は約 130 万人、女性は約 327 万人と言われ此のうち
孤独死予備軍がどの位になるのか想像するだけでも恐ろしい現状です。

挨拶もしない、仲間もいない、家庭のゴミも出せない無い無いづくしの高齢者は
孤独死予備軍とみてよいでしょう。

孤独死はひとり暮らしの人が前提ですから若年層の孤独死も年々増加しているそうです。

余談ですが高齢者とは 65 才以上の人です。

2. 年々増加する孤独死

講師が住まわれている団地では、平成 23 年 1 月 1 日～12 月 31 日間の 50 才～95 才までの
孤独死の人数は 118 名、年令別人数を見ると平成 15 年から多少の人数の差こそあれ徐々に
上昇し特に 40 才～49 才の若さで 15 名も孤独死していたことが驚きです。

また、東京 23 区では 20 才～100 才未満の広い年令層にもわたっていた、との事です。

発見までの日数は 0 日～約 180 日の広範囲となっています。

つまり、孤独死して 1 ヶ月したら虫の餌になると言う事です。

講師が話しておられました、1 ヶ月後に発見された部屋に入ると部屋中ハエだらけ扉を開けて
入るとハエの黒い塊が飛び出し後に残るのは死体、ゴミ、這いずり回るゴキブリとネズミ
そして悪臭だけとのお話でした。

3. 孤独死 7つの特徴。

- ① 孤独死は独り暮らし（2人は孤立死と言うらしいです）。
- ② 孤独死した男性の部屋はゴミの山、ゴキブリとネズミの同居。
ほとんどがアルコール依存。
- ③ **孤独死の70～80%が男性。**
理由：女性は料理が出来、ゴミの出し方も理解出来ています、又外出等で気分転換も出来るし第三者とのコミュニケーションが取れる事が大きな要因です。
特に男性は定年退職後は家に閉じこもり地域から外れるケースが多々在るとの事。
- ④ 発見が遅れると人間は死して虫の餌になる。モノクロのスライドを見ましたがそれは、凄く非惨でした。
- ⑤ 孤独死は高齢者だけではなく、現在、若年、中年にも徐々に広がっています。
- ⑥ 生活してゆく上での習慣性が無い事（外出、買い物、近所との付き合い、挨拶等）。
- ⑦ 孤独死予備軍は全国で相当な人数になるとの事。

4. 地域は横社会である事を良く理解して下さい。

- ① 企業は縦社会、地域は横社会。
男性は定年を境に住んでいる、ご近所に顔見知りも余りなく知人、友達もいなく徐々に家に引きこもりがちになる。また男性が地域社会の自治会に入会したとしても縦社会から急に横社会への頭の切り替えが出来なく、企業での地位、役職が顔に出てトラブル発生の原因となり孤立し自治会での活動が嫌になり、ますます引きこもりがちになり、ここで奥さんが亡くなると孤独死へと徐々に近づき最後は最悪の事態を招くとのこと、私としては元企業戦士に当てはまるのではないかと思います。
- ② 絆と言う言葉を考えて下さい。
東日本大震災を境に絆と言う言葉が日本から全世界に発信されました。
孤独死についての絆とは個人と地域との係わり、繋がりがたでしょう。
強いて言えば向う三軒両隣と互いに挨拶を交わすことでしょう。
つまり、「思いやりは、挨拶からです」。
- ③ 昼間の地域は女性が主役。
ここでの女性は若い方で無く、お隣の奥さん、お婆ちゃん心が和みます。
ご近所の情報源です。
- ④ 男性は道をつくり女性が踏み固めるのが理想。
問題はめぐり合わせと出会いでしょう。
このため、なかなか町内会役員の成り手がいません。
- ⑤ 家庭も地域も、女性がしっかりが安心。

⑥ 地域社会の変化。

昔は隣近所の結びつきが強かったが現代では家庭内の繋がりも希薄でそれが地域の緊密性と言いますか繋がりが無くなっているようです。

物量が豊富な現代社会では心の貧乏を招き、人々をバラバラにし連帯性が無くなっているのが現状でしょう。昔と比べ笑いが有る家庭が非常に少ない。

5. 第3の人生は地域社会が職場。

① 昔は人生50年、今は人生80年時代へ。

老いる、病む、あの世行きは人の常。直面する重い課題です。

死は選べないのです。

② 孤独死を防ぐのは家庭訪問が最良です。

③ これからは地域がキーワード。

6. これからは地域社会に今までのキャリアを生かす事。

① 地域は高齢者を見守り、支えあうのが基本です。これが、おろそかに成りますと高齢者の行方不明や孤独死へと繋がります。自分、独りで生きて行くのは非常に難しい。

日本人は農耕民族で欧米の狩猟民族と異なり、群れて無いと生きて行けない民族なのです。

② 地域を支えるのは、挨拶、向う三軒両隣、友人(仲間)を大切にといった誰でも出来る事が人を繋ぐ第1歩を知って下さい。

③ 絆の第1歩は「自治会、町内会に入る事」・「挨拶」をする事から、朝の挨拶、昼間の挨拶、夕方の挨拶は生きている実感が湧きます。

④ 豊かな知識は実際の場で行う事により知恵が湧き、やり甲斐に通じます。

ここで、縦糸と横糸を上手に使う事が重要です。

⑤ 4-③で言いましたように、昼間の地域は女性が主役、色々な情報が飛び交いそれを拾い上げ上手に使い分けて地域を良い方向に活用するのも良いでしょう。

但し、他人の悪口はご法度です。

7. 重要な事を学びなさい。

① 孤独死を無くすには縦糸と横糸の関係の問題があります。

常にこの連携が必要で直ぐに手をうてるか努力する事です、これに勝る特効薬はありません。関係する団体等の連携が直ぐに出来るかも考えて下さい。

② 皆様が住む地域が高齢者にとって夢と希望が持てる地域である様にするには、どの様にしたら良いかを学び、それを示してあげる事が大切です。

③ 難しい事を易しく、誰にでもわかる様に噛み砕いて具体的に説明する方法を学んで下さい。

④ 我々は死に方は選べません、生き方は選べます。死生観を学びなさい。

あなた方、高齢者は孤独ではありません誰かと繋がっています。

ご本人は知らないが誰かが見守りそして繋がっている事を教えてあげて下さい。

8. さいごに。

最近、マスコミで孤独死の報道が絶えません。これを阻止しようと立ち上がったのが松戸市常盤平団地自治会々長 中沢 卓実氏です。講演内容から察すると非情な局面に何度も遭遇されたと思います。でもゼロにするには一自治会では難しい事だと思いました。でも、誰かが、やらねばこの熱い思いがこの講習で私の心に突き刺さりました。対策として多々ありますが、講習で学んだ事を記します。

- ① 「閉じこもり」を無くし出合いの奨励。
- ② ユーモアのある笑いの地域へ。
- ③ 配偶者を亡くした方への立ち寄りへのフォローと励まし。
- ④ 「死への準備教育」・死は誰にでも訪れます。(死をタブー視しない)
- ⑤ 快食・快便・快眠の奨励。
- ⑥ 行政の開設している地域コミュニティーの活用の奨励。
- ⑦ 通常時・緊急時の通報ネットワークの設立。
- ⑧ 日常生活習慣の改善。
- ⑨ よりよい地域作りは継続的な努力が必要。
- ⑩ 地域の文字は皆同じだが皆、異なる。地域の特性を生かして下さい。
- ⑪ キッカケが大切、見逃さなければこれを、チャンスに変えられる。
この、大切さを知って下さい。
- ⑫ 地域づくりは目標をたて計画し着実に行動する事。
- ⑬ 自助、互助、公助を理解する。
- ⑭ 自治会、町内会のまとまりが地域づくりの基礎になる。
- ⑮ 自治会、町内会を愛する、育む目標を立てる事はより良い地域づくりの源になる。
- ⑯ 「ささえ合う」・「見守り合う」が地域の基本。これを、おろそかにすると防災無線での高齢者の行方不明放送や孤独死が増える。
- ⑰ 昼間の地域はご婦人が主役。・・・ご婦人を大切に。
- ⑱ 挨拶という声かけ・仲間を大切に・向う三軒両隣・おすそ分けと言った昔の人と人を繋ぐ言葉の再確認。
- ⑲ 「地域は生きている」ことを実感すること、冷めた地域は努力すれば蘇ります。
- ⑳ これからの地域づくりは今、住まわれている方の幸せづくりであります。
この為、地域の目標を明確にすることが肝心です。

今回の講習は内容が濃く、かつスピードが速く筆記が追いつかなく苦労しました。しかし、孤独死は増え続けるでしょう。少なくとも努力は矢張り地域での見守り、挨拶。そして、いきいき人生の啓蒙でしょう。つたない文章ですが今回の講習の意が少しでも皆様に理解されればと思いここに記すしだいです。