

◆◆◆2024 年度 春の交流会を開催◆◆◆ ～グループリビングの実践と可能性を語る二日間の報告～



2025年3月29日・30日、グループリビング運営協議会では、リアルとオンラインのハイブリッド形式による交流会を開催しました。

初日（3月29日）は、NPO法人COCO 湘南の主催で、川崎市中原区にある元住吉の会場にて、「グループリビングのコミュニケーションを豊かに」をテーマに実施しました。

人気のグループリビング「COCO せせらぎ」からは、前理事長の前田由子氏と3名の居住者が登壇し、日常の運営や住民同士の関係性について語りました。後半では「たすけ愛の家」から星川光子氏が登壇し、高齢者の暮らしを支える実践と課題について報告がありました。参加者は、現地9人、オンライン9人でした。

2日目（3月30日）は、東京都荒川区の「コレクティブハウスかんかん森」にて開催され、住民の坂元良江氏による住まいの概要説明とともに、デンマークのコ・ハウジングの最新事例について、宮野順子氏・福澤涼子氏・土井原奈津江氏の3名が報告を行いました。現地参加は24人、オンライン10人と多くの関心が寄せられ、質疑応答も活発に行われました。

本交流会を通じて、高齢者の多様な暮らし方と、住民が主体となる住まいづくりの可能性が改めて実感されました。

次ページからは、交流会の講演の概要を報告します。

◆◆◆グループリビングのコミュニケーションを豊かに！◆◆◆

発表の概要

暮らしを語り合い、支え合う場所 - COCO せせらぎが描く日常の協同

NP0 法人川崎北部グループリビング
前理事長 前田 由子 氏

「COCO せせらぎ」は、高齢者の新たな協同居住のあり方として注目されるグループリビングであり、その設立には、現行の社会福祉政策への問題意識が強く関与している。立ち上げの契機となったのは、国の福祉政策の脆弱性と、高齢者の命や暮らしを十分に支えられていないという実感であった。そのような社会状況に対する問題意識から、「自立と共生」に基づいた新しい生活の場の構想が始動した。



2年間にわたる視察と勉強会を経て、理念に共感した支援者とともに活動が具体化し、偶然の出会いによって建物の提供を受けるという転機を迎える。この過程において、既存の高齢者施設とは異なる、「経営者のいない共同生活」という運営原則が明確に打ち出された。COCO せせらぎでは、入居者、スタッフ、外部のボランティアを含め、すべての関係者が上下関係のない対等な立場で暮らしを共にし、生活上の意思決定を協働的に行う。

運営資金や食材費等はすべて入居者が管理し、必要に応じて話し合いを重ねながら合意形成を図る。例えば、食材費の値上げに際しては、背景や必要性を丁寧に共有し、全員の納得を得たうえで変更が決定された。このように、共同生活における「民主的合意形成」と「責任の共有」が、生活の基盤を成している。

さらに、COCO せせらぎは地域社会との連携にも注力しており、町会や地域住民との協働を通じて相互扶助の関係性を築いている。交流広場の開放や地域イベントへの参加を通じて、入居者と地域住民が自然に顔を合わせ、見守り合う関係が構築されている点も COCO せせらぎの大きな特徴である。

また、終末期に備えた救急対応や家族との話し合いの仕組みをルール化し、入居者一人ひとりが自己決定を尊重されながら生をまっとうできるよう支援する体制も検討中である。

迷いながら育った共生のかたち—COCO せせらぎで紡ぐ日々と気づき

居住者 土田 黎子 氏

グループリビング「せせらぎ」との出会いを「偶然」と語りつつも、その中に自分に合う可能性を直感し、思いきって飛び込んだ。入居当初は「自立と共生」という理念の意味がわからず、最初の5年間は悩みながら暮らしていた。しかし、ある福祉専門家の言葉「仲良しでなくても、あいさつができて、助け合い、失敗を許し合える関係があれば共同体はうまくいく」に出会い、深く救われた。



「自立と共生」を「一人でありながら一人でない暮らし」と捉え、経済的・精神的に自立しつつ、他者と支え合う生活が理想であると理解するようになった。住民それぞれが小さな役割を担い、意見を交わしながら暮らす「人がいて、場がある」民主的な運営スタイルは、自分にとって「自分らしく過ごせる場所」として大きな意味を持つ。

また、「ここで最期を迎えたい」と望む入居者も増え、死をテーマにした勉強会も実施されており、深い信頼と理解に基づく関係性が育まれている。「孤独は死亡率を高める」という研究にも触れながら、夕食などでの対話やふれあいが孤独を和らげ、生きる力につながっていると実感している。

ひとりじゃない、でも自分らしく - COCO せせらぎで見つけた安心のかたち

居住者 石附 文子 氏

かつて医療ソーシャルワーカーとして働き、高齢期は一人で生きていくつもりだったが、母の死や親しい友人の急逝、さらにコロナ禍で子どもたちから近居を求められたことをきっかけに、新たな住まい方を模索し、グループリビングにたどり着いた。

入居当初は不安もあり、文化や習慣の違いに戸惑うこともあったが、次第に環境に慣れ、今では「ここが自分の最後の住まいになるかもしれない」と思えるようになっている。

重要だったのは、自由に暮らせること、自分のペースで人と関わることだった。グループリビングでは、小さな役割を担いながら、互いに支え合う関係が築かれており、適度な距離感の中で人とつながれる点に心地よさを感じている。また、ソーシャルワーカーの仕事を経年続けてきた経験から、人との関わりを楽しむことができ、日々の中に面白さや発見があるという。定期的に京都に帰省してリフレッシュすることで、生活のリズムを整える工夫もしている。グループリビングは、一人でもなく、過度な集団生活でもない、ちょうどよい暮らし方として、高齢期の自立と安心を両立できる住まいであると評価している。



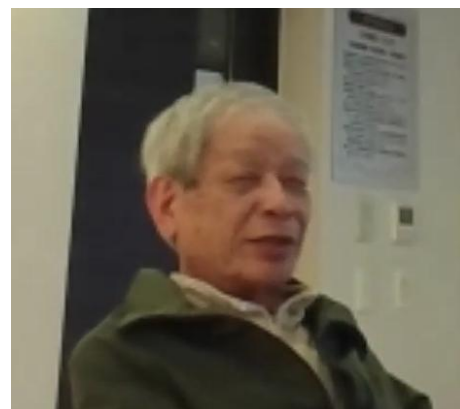
元気なうちに、仲間とともに - COCO せせらぎで見つけた安心の暮らし

居住者 池谷 満 氏

以前から、高齢期の住まいについて興味を持ち勉強会を開いていた。妻を亡くし食事づくりに困るようになったのがきっかけで、COCO せせらぎに入居した。

コロナ禍では、人とのつながりも維持でき、COCO せせらぎに入って良かったと思う。

元気なうちに入居することの重要性を強調し、信頼できる仲間との交流が生活の質を高めることを評価している。



地域で育ち、支え合う暮らし - たすけ愛の家が紡ぐ共生のかたち

NP0 法人いぶりたすけ愛
理事長 星川光子氏

たすけ愛の家は、1995年に市民の主婦らを中心に結成された「NP0 法人いぶりたすけ愛」が母体となり、2006年に開設された。背景には、家族による介護が当然とされていた時代において、介護や子育て、家事支援などを互いに支え合う地域づくりを目指す市民活動があった。2000年以降、介護保険制度の導入を契機に事業が拡充され、サロンや配食サービス、福祉有償運送、訪問介護などを通じて、高齢者の在宅生活を多面的に支えてきた。



特徴としては、食事に関しては、会員の料理好きな有償ボランティアスタッフが交代制で調理を担っており、味の良さが入居者の満足度につながっている。また、掃除・除雪などの生活支援も、若年層から高齢者の多世代の会員によって支えられている。

一方で、入居者の高齢化や健康状態の変化に伴い、生活支援体制やケアマネジメントの質が問われるようになってきた。要介護認定を受ける入居者が増える中で、医師との連携や、歯科受診の支援なども重視されている。

地域社会との連携においては、町内会との交流や、駄菓子屋・カフェの運営、落語会やサロン活動を通じて、地域住民との共生を志向している。また、災害時には避難所としての機能を果たすなど、地域の福祉拠点としての役割も果たしてきた。

たすけ愛の家では、94歳で入居した男性が暮らしの中で他者との関係性を育み、「豊かな心は挨拶から」と語った言葉が象徴的である。また、認知症や身体的な制約を抱える入居者に対しても、可能な範囲で役割を設け、生活の主体性を保つ工夫がされている。

コロナ禍以降は、黙食の実施やサロン活動の縮小などの影響もあったが、現在もミーティングを中心にコミュニケーションの場を維持しながら、入居者同士の関係性を深めている。時には誤解や摩擦も生じるが、それを契機に話し合いの場が再構築され、関係修復につながるという循環が生まれている。

*29日の講演会は以下のYouTubeでご覧になれます。

<https://youtu.be/kfASrZiph-8>

*「グループリビングのコミュニケーションを豊かに！」の講演会は、NP0 法人 COCO 湘南主催（中西茂男高齢者福祉基金）・グループリビング運営協議会共催で開催しました。

3月29日 アンケート結果

NO.	感想・意見
A	いろいろなグループリビングの話がきけてよかった。
B	共に暮らす他者とのコミュニケーションの大切さを、居住者、運営者のお話から改めて感じました。ありがとうございました。
C	COCOせせらぎの入居者の方々の発言が、とても深みがあり学ぶことが多かった。ここに来るまで、入居者同士で十分に話し合いながらグループリビングで暮らしてきた成果であると思う。また入居待機者と交渉を続けていることも良いアイディアであり、グループリビングの価値を高めていると思う。入居者の一人ひとりの資質と知的レベルの高さもうまくいっている要因と思う。今後グループリビング運動を拡大していくときに、COCOせせらぎの方々に出ていただくと多くの人が影響受けると思う。どちらのグループリビングもスタッフやボランティアの人が生活支援を行っていることがグループリビングの暮らしのリアルを周りの人々に伝えていくことにもなると思う。
D	せせらぎの前田さんからは、地域とのつながり、協力関係がどのように築かれているのか具体的な事例をお話ししていただき大変参考になりました。入居者の方たちのお話からもグループリビングならではの暮らし方が伝わってきました。お客さんではなく「それぞれできることを」する大切さ、「ひとりであって、ひとりではない」などの言葉が印象的でした。グループリビングの理念である「自立と共生」とは何かについても、それぞれ答えをもっていらっしゃるようで、入居者の心構えとして大切なことだなと思いました。 たすけ愛の家の星川さんからの報告も大変興味深く拝聴しました。開設から18年間も運営を維持され、現在は満室という状況はすごいことだなと思いました。個性豊かな入居者の皆さんの暮らしぶりや困りごと、ハプニングなど、具体的な事例をたっぷり交えたお話しから、リアルな生活が伝わってきました。最高齢が96才と相当高齢になっても自分らしく尊厳をもって暮らしていけるのは、グループリビングならではの実感しました。 グループリビングの設立の可能性を探っている立場として、今日はたくさんのことを学ばせていただきました。再度お礼を申し上げます。
E	COCOせせらぎでは、居住者が住まいの中に役割を持ち活動していることで、住まいは自分のものになっていくのだろう。土田さんはグループリビングとはどういうものを問い続け、住まいの中の人間関係については、無理に隣人と親しくならなくてもいいんだ、でも何かの時に助け合える関係があればいいんだという考えにいたったという。グループリビングの暮らしは一人や家族と住むこととは違う生活になる。この生活を継続するためには、グループリビングの暮らしのなかに意義をみつけ、住まうことや暮らすことの再定義することが必要だと思った。
F	自分の振り返りに役に立ちました。せせらぎも11年になり、折り返し時点になったとつくづく感じました。

◆◆◆コレクティブハウスかんかん森について◆◆◆

発表の概要

コレクティブハウス・かんかん森

居住者 坂元 良江 氏

コレクティブハウス・かんかん森は、2003年に誕生した日本初のコレクティブハウスであり、「木が集まったら森になった」という詩的なコピーのもと、居住者たちが共に暮らし、一人ひとりの自由も尊重するという理念を掲げてスタートした。以来22年以上、世代を超えた人々が協働で運営し、暮らしを築いてきた。

この住まいのモデルは、1960年代スウェーデンで共働き女性たちが家事や育児を効率的に行うために提唱したコレクティブハウス運動にルーツを持つ。日本では1989年に紹介され、十数年の運動を経て実現した。その後、巣鴨フラット、聖蹟桜ヶ丘、大泉学園などにも同様の住まいが誕生している。

かんかん森は、東京都荒川区にある旧中学校跡地に建てられた複合施設「日暮里コミュニティ」の2階と3階に位置する。その他に保育園、特別養護老人ホーム、元気な高齢者向けの住宅が併設されており、世代を超えた共生が図られている。居住戸数は29戸で、24㎡のワンルームから62㎡の2DKまで多様な住戸と170㎡の共用スペースを有している。

運営は「居住者組合・森の風」が担い、月1回の定例会や年1回の総会で活動計画や予算についての意思決定がなされる。全居住者が何らかの係やグループに所属し、日常運営に参加することが求められる。係にはガーデニング、メンテナンス、広報、コモンミール係などがあり、それぞれの役割分担によって共用空間の管理や食事会の運営がなされている。役員や代表も1年ごとの持ち回り制である。

共用スペースには図書コーナー、子どもコーナー、ゲストルーム、工作テラス、菜園テラスなどがあり、季節ごとのイベントや行事も活発に行われている。創立記念行事、秋祭り、ハロウィン、味噌作り、お餅つき、などが代表的な活動である。コモンミール（共食）も定期的に行われ、居住者間の交流の要となっている。

コレクティブハウスの入退去管理については、当初運営を支えたNPOが撤退した後、居住者有志が設立した株式会社コレクティブハウスが契約や原状回復業務を担っている。また、外部との関係では町内会に参加し、地域のお祭りなどにも協力しているが、建物構造上の閉鎖性もあり、さらなる地域連携の課題も残されている。

22年の歴史の中で、居住者たちは合理的でエコロジカルな生活を志しながらも、コンポストの取り組みが中断されるなど試行錯誤も経験してきた。とはいえ、共用スペースでの冷暖房の共有や設備の共同使用など、生活の効率化と環境負荷の軽減に寄与する取り組みは今も継続している。

コレクティブハウスかんかん森は、スウェーデンの理念を継承しながら、日本の都市環境と住文化に即した共住のかたちを模索し続けている。個と共同のバランスを大切にしながら、持続可能な暮らしを実現するモデルとして、その歩みは今後も注目されるだろう。

◆◆◆デンマークのコ・ハウジング視察報告◆◆◆

発表の概要

なぜ「遠い親戚より近くの他人」はデンマークで受け入れられたのか？

第一生命経済研究所

福澤 涼子 氏

デンマークにおけるハウジングの特徴は、個別の住戸に水回りが完備されている一方で、コモンダイニングなどの共有空間を設け、住民間の交流を促す構造にある。こうした住まい方は1970年代より普及が進み、一時は停滞したものの、近年は再び需要が高まり、国内に約385ヶ所が存在する。多くの施設ではウェイティングリストが存在し、入居希望者が後を絶たない状況である。

こうしたハウジングの普及を支える背景には、いくつかの構造的要因がある。第一に、地理的・経済的条件として、デンマークは九州と同程度の国土を有しながら、人口は約600万人と少なく、可住地の多さや住宅確保の容易さが指摘される。また、消費税率25%、所得税率50%前後という高負担の一方で、一人当たりGDPは日本の約2倍とされ、福祉サービスの財源としても安定している。

第二に、制度面では、社会住宅や協同組合住宅といった非営利組織が運営する住宅制度の整備が進んでいる点が挙げられる。これらは国や自治体による建設費助成や家賃補助の対象であり、中流層でも良質な住まいを確保できる。特に、協同組合住宅では「所有」ではなく「使用权」の取得により市場価格の高騰を抑制し、居住の安定性を確保している。

第三に、ケア体制の充実も重要である。ハウジングには常駐の介護職員はいないが、24時間対応の在宅ケアサービスが整備されており、日常的な支援を必要とする高齢者にも安心な環境が提供されている。重度の介護が必要になった際には、自治体が適切な介護付き施設への移行を調整するため、入居者自身が将来を過度に不安視することは少ない。

第四に、文化的・社会的要因もハウジングの普及を支える要素となっている。デンマークでは、家族介護に対する価値観が希薄であり、子どもが親を扶養する法的義務も存在しない。高齢者自身が自立した生活を重視し、「遠い親戚より近くの他人」との関係性を選好する傾向が強い。こうした文化的背景は、福祉の社会化とともに、家族外の他者と共に暮らす住まい方の選択を促している。また、幼少期から話し合いを重視する教育が徹底されており、住民同士が合意形成を行う力が育まれている。実際、ハウジングでは住民が共有部の掃除や会計、備品管理、入居者選定などを担い、運営の主体として機能している。このような「テナント・デモクラシー」の文化が、共同生活の円滑な実践を支えている。デンマークの高齢者は、住まいや日常の暮らしそのものに価値を見出している。ハウジングの各住戸は、インテリアや芸術作品にこだわり、思い出の品を飾るなど、個性と誇りが反映されていた。また、共用部の中庭やキッチン、工作室なども充実しており、住民が生活を楽しむ場として活用していた。

総じて、デンマークにおけるシニア向けハウジングの普及は、①政策的支援、②在宅ケアの充実、③市民の合意形成能力、④文化としての「自立と共生」への支持、という複合的要因に支えられている。日本においては、福祉政策・制度面における差異や文化的背景の違いがあるが、高齢者の孤立を防ぎ、地域の中でともに暮らす住まい方を構想するうえで、同国の実践は示唆に富む。今後、日本の文脈に即した形での応用と制度設計が求められるだろう。

建築計画からみたデンマークのコ・ハウジング

武庫川女子大学

宮野 順子 氏

デンマークのコ・ハウジングは、1970年代の草の根的な取り組みから始まり、現在に至るまで多様な展開を遂げている。その発展過程は、大きく4つの段階に分類することができる。

第1期は、1970年代から始まった草の根型である。この時期の特徴は、住民自らが理想とする暮らしを追求し、互いに支え合うコミュニティを築こうとする自発的な取り組みにあった。主に郊外に建てられた低層の住宅が多く、中央に共用の庭（コモンガーデン）を囲むように住戸が配置され、中心には交流の場としての「コモンハウス（共有棟）」が設けられている。コモンミールの実施頻度も高く、養蜂や菜園など自然との共生を意識したエコビレッジ的な要素を持つものも少なくない。住民間の結びつきが非常に強く、密度の高いコミュニティが形成されていた。

続く第2期は、1980年代以降に展開された協同組合・公営住宅協会型である。この時期には、行政や公営住宅協会などが支援に加わり、制度的整備が進んだ。それにより、より多様な市民が参加できるようになり、草の根的な試みに比べて規模の拡大や安定した運営が可能となった。住宅の構成は第1期と同様に中庭を中心とした配置が主流であるが、法的枠組みのもとで、居住者の役割分担や意思決定の仕組みがより明確化された点が特徴である。

第3期にあたるのは、2000年代以降に登場したシニア特化型のコ・ハウジングである。デンマークにおいても高齢化が進む中、主に高齢者を対象とした住まいが各地で整備された。これらの住居は、都市部やその周辺に立地し、バリアフリー設計やエレベーターなどの高齢者向け設備を備えている。コモンミールの頻度は必ずしも高くないが、共用リビングや談話室など住民同士が交流できる空間が重視され、身体的・社会的に安心して暮らせる住環境が提供されている。

そして近年の第4期は、ディベロッパー主導型の展開である。民間の大手ディベロッパーや非営利の住宅供給団体が主導し、大規模なプロジェクトとして都市部を中心に展開されている。特徴的なのは、高層集合住宅としての「積層型」コレクティブ・ハウジングが増加している点である。建物内には共用バルコニーや屋上庭園、コモンキッチンなどが整備され、住民が集う空間が確保されている。こうした住まいは、社会住宅として運営されているものも多く、中流階級の高齢者が比較的安価に入居できる仕組みが整えられている。

ただし、ディベロッパー型は、物理的な設備こそ充実しているものの、住民同士のつながりやコミュニティの成熟度はプロジェクトによってばらつきがあり、「どこまで中身が伴っているか」という課題も指摘されている。それでも、こうした多様なタイプのコレクティブ・ハウジングが共存している点は、デンマークの住まいの柔軟性と選択肢の豊かさを象徴している。

以上のように、デンマークのコ・ハウジングは、住民主導の草の根型から、制度化・高齢者特化・ディベロッパー主導型へと広がりを見せており、それぞれの時代背景とニーズに応じた多様な住まいの形が発展してきた。現在もこれらの類型はすべて存続しており、入居者は自分のライフスタイルや価値観に応じて住まいを選ぶことが可能となっている。

ともに暮らすための運営とは？

慶應義塾大学
土井原奈津江氏

北欧諸国をはじめとする多くの先進国では、日本と同様に急速な高齢化が進行し、介護コストの増加や人材不足により従来型のケア体制の維持が困難になりつつある。また、政府による支援も縮小傾向にある中、自立した在宅生活を可能にする環境整備と、高齢者が支え合う住宅モデルが注目されている。こうした背景のもと、住み慣れた地域で相互支援を可能にするコミュニティ型住宅「コ・ハウジング」へのニーズが高まり、デンマークでは特にその普及が進んでいる。

シニア向けコ・ハウジングの建設は年々増加しており、2024年には住戸数が1万戸を超え、新築住宅の約3%を占めるまでに至っている。推定で8万人の希望者がいるとされ、供給が需要に追いついていない状況である。居住者の多くが、社会的つながりや相互支援を求めて入居しており、孤立の解消や安心感のある暮らしを求めていることが明らかである。

こうしたコ・ハウジングでは、理念や方針を明文化した「コア・バリュー」が掲げられており、入居者が住まいの方向性を共有する重要な手段となっている。また、合意形成のための住民会議や総会が定期的に行われ、民主的なプロセスを通じて運営されている。新規入居者の選定も住民投票によって行われることが多く、年齢構成や性別バランスも意識されている。

また、共有部の清掃や庭の手入れ、イベントの企画などはワーキンググループで役割分担されることが一般的であり、自立した共同生活を支える基盤となっている。加えて、コモンミールの実施も大きな特徴で、家事の分担だけでなく、住民同士の交流促進にも寄与している。頻度は月に1~2回から、週5回と活発なところまで様々である。

コ・ハウジングの展開には二つの系譜がある。一つは草の根的な「居住者主導型」であり、将来の居住者が設計段階から関わることで、自らの暮らしを反映した住まいづくりを可能とする。入居前から人間関係が築ける利点があるが、開発に時間がかかり、スケールアップが難しいという課題があり、もう一方は「ディベロッパー主導型」で、完成済みの住戸に入居し、後からコミュニティを構築していく形式である。こちらは開発スピードが早く、都市部でも実現しやすいが、入居者間の関係性構築に課題を残すといわれている。

コ・ハウジングの専門家は、設計段階における住民の参加が、居住後のコミュニティ形成に深く関わると指摘している。住民の意思決定と主体的な関与こそが持続可能な共同体の基盤であり、大規模開発における形式的な参加プロセスに対する懸念も示されている。また、ディベロッパー主導型のコ・ハウジングは立地の利便性が高い反面、家賃の高騰により入居者募集が困難になるリスクもある。さらに、高額所得者はコ・ハウジングを選択しない傾向があり、結果として対象となる層に限られるため、入居者の確保がより一層難しくなる可能性も指摘されている。

実際に居住している高齢者からは、孤独感の軽減、安全・安心、日常的な助け合いの存在などが評価されており、居住者の93%が生活の質（QOL）の向上を実感しているという調査結果もある。反面、価値観の違いによる衝突、プライバシーの制限、意思決定への不満といった課題も存在する。とはいえ、ほとんどの居住者はデメリットがあることを覚悟しながらも、交流や活動の楽しさを理由に居住を継続しており、退去理由の多くは死亡によるものである。

このように、デンマークのコ・ハウジングは、コア・バリューの共有、年齢・性別バランスを考慮した入居者選定、合意形成の仕組み、そして日常的な交流機会の提供といった複数の要素によって支えられている。これらの要素は、高齢期の自立的な生活を支え、孤立の予防に寄与する仕組みとして、日本の今後の住まいづくりにも多くの示唆を与えるものである。

3月30日 アンケート結果

No.	感想・意見
A	オンライン開催をありがとうございます。遠方から参加できるので大変助かりました。1期から4期に分けて、社会的背景・建築「4期、2つのモデル、共用バルコニー」・運営組織でまとめられとてもよくわかりました。ありがとうございました。
B	色んな暮らし方があって、色んな考え方がある。日本も高齢化・孤立化急速なので、もっともっと広がって行くと良いのだけど…とおもいました。貴重な機会をありがとうございました♪いつか実際に伺いたいです♪
C	よねー。 (質問) 1) 特にシニア層でコハウジング入居を希望する方達は、以前にもコハウジングでの暮らしを体験された方が多いのか、少ないのか聞きたかったです。日本ですと、一軒家で生活していた人が、高齢期に集合住宅そしてコハウジング的な暮らしを選択するのは、かなりハードルが高い気がします。デンマークでは、若者や子育て世代でも、コハウジングを選択する人が増えているのでしょうか？ (回答) 1970年代にコレクティブのブームがあり、若い時に協同居住を経験した人が、シニア向けコ・ハウジングに入居していると論文に書いてありました。 視察時には、Kamelia house で出会った居住者が、若い頃、コレクティブに住んでいたと言っていました。 *デンマークでのコレクティブは、シェアハウスのようなもので、水回りなどは共用で、個室に水回りはありません。 2) 在宅介護サービスを活用しながら、コハウジングで住み続けられるのは理想的だなと思いました。認知症になってもコミュニティで住み続けているケースはあるのでしょうか？ (回答) 認知症も軽いものから重いもの間で、程度にかなり差があると思います。施設に行った方が良いか、どうかは、コミュニケーションのケアマネージャーの判断で決まります。 3) オランダでは、公的住宅が民間の賃貸価格の半分ほどなので、登録可能年齢(16歳?)になったらとりあえず申請しておく、という話を聞きました。バルセロナは、住宅・地価高騰の問題で、コハウジングを官民協働で進めているようです。デンマークでは、住宅価格市場の高騰などの問題はありますか？ (回答) デンマークでは物価が上昇しても一旦入居すれば家賃は上がらない仕組みになっていると居住者から聞きました。これが、どのように決められているかは、掘り下げて調べる事ができておりません。最近できたコ・ハウジングの家賃は、できた時期の物価で決まっているので、物価が上昇している中で家賃は高くなっているようです。

3月5日 奥野滋子先生講演会のご報告とYouTubeのご案内

自分らしい最期を迎えるために考えておきたいこと～人生会議（ACP）って何？～

奥野滋子先生は藤沢市で在宅診療を行っており、ICUと麻酔科の経験を持つ医師です。講演では、健康寿命と平均寿命の関係、終末期医療の選択肢、看取りの重要性、そして自宅での最期を迎えるための準備について詳しく説明されました。特に、平均寿命（女性91歳、男性85歳）と健康寿命の差（女性12.34歳、男性8.84歳）に言及し、延命治療の選択肢や、人生の最期をどのように迎えたいかを考えることの重要性を強調されました。また、具体的な症例を通じて、医療現場での実際の判断や、患者本人の意思決定の重要性についても説明されました。

● YouTubeのURL：<https://youtu.be/f8tiGSeFrKo>

● 奥野先生のプロフィール

医療法人長谷川会 湘南ホスピタル、ホームケアクリニック 大庭、順天堂大学大学院医学研究科緩和医療学

*奥野滋子先生の講演会は、NPO法人COCO湘南主催（中西茂男高齢者福祉基金）・グループリビング運営協議

会共催で開催しました。

NO.	意見・感想
A	改めて、最期の時まで自分らしく生きることができるよう、早めに準備しておく必要があると思いました。今回の講演会の内容のようなことがもっと広まれば、よりよい行政&民間制度ができるきっかけになったり、一人一人が行動する後押しになると思いました。施設や病院に入ると、自分らしく生きることができずに、ただ命を延ばすだけになることがあることを、家族が認識することも必要かと思いました。
B	人は生まれる時も 人生のどんな場面でも 死を迎える時でも 一人ではうまくいかない 人の手を借りる必要があること 仲間がいれば何とかなる ということを 先生のお話を聞きながらあらためて感じました。cocoせせらぎに暮らしていて 先生のおっしゃるように「仲間を持っていることの幸せ」を毎日感じています。
C	当事者、家族、医師という多様な観点からお話しいただき、大変勉強になりました。ありがとうございます。
D	奥野先生のご経験豊かな、そして説得力のあるお話に感銘を受けました。
E	大変分かりやすく、感動的なお話をありがとうございました。私も10年前に自宅で夫を見送り、訪問診療の医師と看護師に大変お世話になり、助けられました。当時のことを思い出しながら聞いていました。夫の死が近いことは分かっているのに、死ぬはずがないと思い込んでいる自分がいました。
F	ACPについての具体的な丁寧なお話で、とても分かりやすかったです。COCO多治米では入居時に、日本尊厳死協会の「私の希望表明書」に記入していただいているのですが、その後の見直しはしていない状況です。居住者がまだ若い（60歳代、70歳代前半）ということもあり、まだ、差し迫ったことだという実感が持てていない、のが現状です。しかし、今回の講演を聴いて、これからの人生をよりよく生き、終えるために、「人生会議」の必要性を感じましたし、今から行なっても決して早すぎることはないということが分かりました。居住者の方々と相談して取り組んでいこうと思います。
G	温まる時間を共有させていただきありがとうございました。身内の旅立ちを直近で終え、そのあとに改めてお話をうかがえたことはとても有意義な時間でした。死は誰にでも来るもの、怖いという感覚ではなく、穏やかに迎えられるものであればと思っています。
H	素晴らしい講演でした。「どう生き、どう逝くか」元気な高齢者がいつまでも元気でいられる環境が欲しいとグループリビングをつくり11年目になります。入居者も80代になると「どう逝くか」を考えざるを得なくなっています。その辺りを事例を含めて具体的にお話し頂き、大変参考になりました。ありがとうございました。
I	具体的な「逝き方」「死に方」の例を伺うことで、自分自身は後悔ないようにできるのか、何も準備はできていないという現状を自覚した。ゆっくり進行していく病気であれば、覚悟を決めて考えを具体化しやすいだろう。ただ交通事故や脳出血で突発的に亡くなる場合もあると考えると、すぐに取り掛からないといけないのかもしれない。漠然とした「自分の最後」の希望はある。会いたい人やそばにいてもらいたい人はいるが、それは一方的な願望かもしれない。自分の思いをすべて家族に伝える、理解してもらうことはできるのか、深く話し合えるのか、形にできるのか…まずスタートを切ることが一番難しいように思った。
J	人生100年時代といわれる中、自分のこととして考えることはなかった。今日のオンライン講演で自分の老後とその終わりにあるしをかんがえなくてはならないことを切実に感じました。この長い老後を心身ともに健康であり続けるための努力が必要であること、体を動かし、社会とのつながりを持つ。そして、最後の医療ケアについて家族と話し合っておくこと。私の周りの友人たちも今難病を患い毎日辛い思いをしている人、認知症になり、家族を巻き込んで生きている人、延命治療はいいと言って逝ってしまった人と様々だが、活かされた命、まあまあ健康である自分に感謝し、友達を心配しながら、生きていきたいと思います。これからの自分を考えさせられた講演でした。
K	話は概ね知っていることであったが再認識できたことはよかった。このような機会を設けていただきありがとうございます。
L	このようなフィルムは何度も見ています。人生の最後の時、決めておいた通りになる訳ではないので、寛容に受け止めたいと常々思っています。

認知症とともに生きる社会へ

小島氏は、『まんが認知症』に関わった経験を通して、認知症への関心が社会に広がりつつあることを紹介しました。高齢化により認知症の人が増加し、特に90歳を超えると発症は一般的であることや、認知症の人が行方不明になる事例が多く、支援体制の整備が急務であることが指摘されました。認知症を「病気ではなく人として見る」パーソンセンタードケアが重要であることや、若年性認知症の当事者による活動や、認知症研究の第一人者である長谷川和夫医師の認知症の公表にも触れ、認知症を特別視せず、共に生きる姿勢が大切なことを述べました。2023年に成立した認知症基本法や、世田谷区の「希望条例」といった制度的進展も紹介され、社会全体で認知症に向き合う動きが強まっていることが示されました。さらに、認知症カフェなど地域での交流の場づくりや、グループリビングにおける対応の課題にも触れ、「誰もが希望をもって生きられる社会」の実現に向けた取り組みの重要性が語られました。

● YouTube の URL : <https://youtu.be/Izolgl1pR2w>

グループリビング運営協議会メンバー募集中

グループリビング運営者はもとより、これから作りたい人、応援したい人、研究したい人、興味がある人、またグループリビングという名称に拘らず、グループリビングに類似した共生の住まいも対象にしております。

【活動内容】

1. グループリビングへの支援・相談
2. ワークショップの開催
3. ホームページの運営
4. グループリビングの調査研究
5. その他、本協議会の目的を達成するために必要な事業。

*詳細は以下の URL にあります。

<http://glnet-groupliving.org/glnet/glnet-recruit>

