An aerial photograph of a village nestled in a valley, surrounded by lush green mountains. The village features a mix of traditional and modern buildings, a large blue-roofed structure, and a winding road. The sky is bright with scattered clouds.

おなかま飯

高齢者の社会的孤立に一石を投じ
近隣地域との交流により地域活性に繋げる
新・コミュニティ

いしはら地区

- 高知県土佐町にある山に囲まれた地域
- 過疎化・高齢化が進み現在人口は約330人
- いしはらでは第1世代と呼ばれる、60代から80代の住民が積極的に地域活動に参加。
- 第1世代はSNSやYouTubeも活用している。

いしはらの里取り組みマップ（実施主体別）

第3世代 (20~30代)	実習活動 <small>1. 産地調査・商品開発 2. 情報発信 3. 伝統/コミュニティ再活性化</small> 高知大学		新藤ななちゃん さとのみせ応援隊		実習活動 花火寄付 奈良県立大学
第2世代 (30~60代)	納涼祭 フール清掃 国道準刈り 納涼祭実行委員会	ファンクラブ いしはら塾 子ども放送 未来会議 いしはら家	食べるラー油 イタドリ加工 いしはらキッチン	気まぐれカフェ いしはらのおきゃく 弁当・米粉プリン販売 旧郵便局活用 手ぶらキャンプ シャワークライミング omoya	週末限定ランチ 惣菜販売 蒸餾茶 いちようの家
第1世代 (60~80代)	集落活動センターいしはらの里				
	花見会 セタまつり 森林山村多面事業 ウェブサイト SNS発信 YouTube いしはらの里だより あったかふれあい 移住促進 アソビバ いしはらの里協議会	やまさとの市 さとのみせ よさく市 宿泊 体験プログラム 自伐林家育成プログラム 合同会社いしはらの里	敬老会 校下運動会 校下会	歴史研究 いしはらの里 むかしを語る会	

一般には地域活性を担う若者の必要性がさげばれているが、

高齢者こそ地域活性のカギとなる人材なのでは!?

一方で...高齢者の社会的孤立

- 単身高齢者の増加
- 単身高齢者は「友人との付き合いがない」人が最も多い

図表1 単身高齢者数（65歳以上）の推移と今後の推計値



出所：総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）（2018年推計）」より作成。図表2～3も同じ。

内匠功 著
「単身高齢者の増加と社会的孤立の回避」より

図1-3-3 友人との付き合いについて



資料：内閣府「高齢者の生活実態に関する調査」（平成20年）

内閣府
高齢者の社会的孤立と地域社会
～「孤立」から「つながり」、そして「支え合い」へ～ より

一方で...高齢者の社会的孤立

- 高齢者全体では8割の人が生きがいを感じているが、友人がいない人では4割にとどまる。

図1-3-7 近所づきあいの程度別/友人の有無別生きがいの有無



友人関係が生きがいに大きな影響を及ぼす！

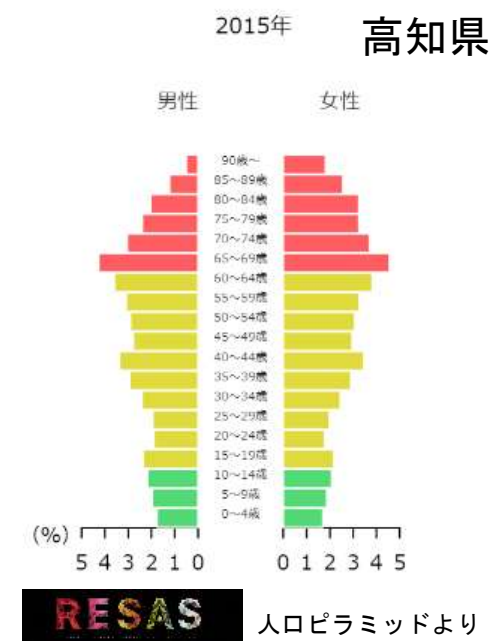
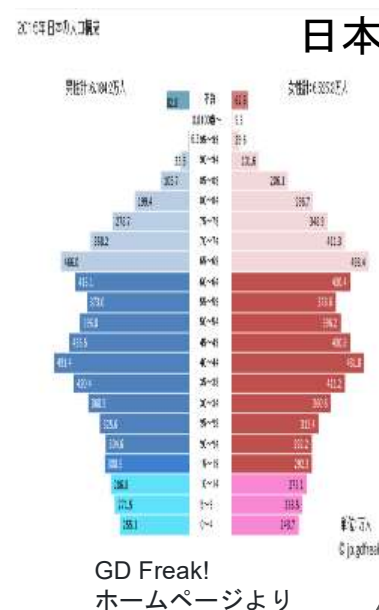
課題背景

高齢化

- 日本全体で進行
- 高知県は日本全体の10年先を示す、高齢化先進地域といわれている

→ 高齢者の増加により、

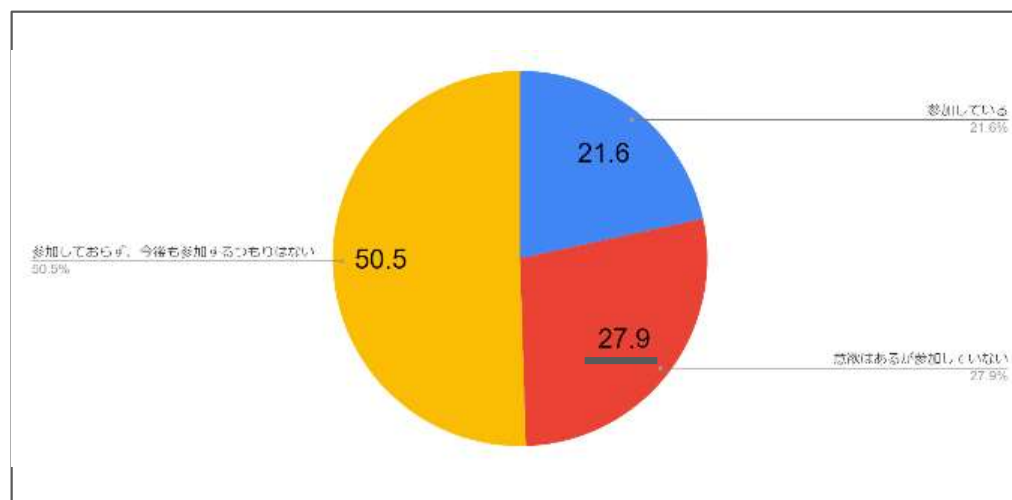
高齢者の社会的孤立が顕在化



高知県は日本全体と比べて、
65歳以上の割合が高い！

コミュニティ参加の現状

- コミュニティに参加意欲はあるが参加していない高齢者**28%**
- 高齢者の約4人に1人は参加意欲はあるもののコミュニティに入れずにいる



平成 25 年度 高齢者の社会参加の実態とニーズを踏まえた社会参加促進策の開発と社会参加効果の実証に関する調査研究事業 報告書より

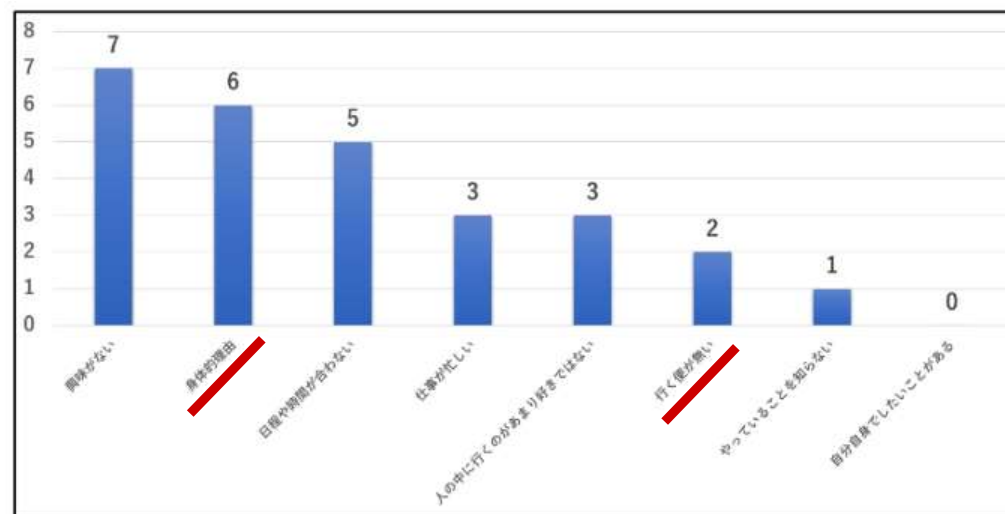
原因① 交通手段

- いしはらを通るバスは1日2本。車がないと**交通手段が確保できない**。
- 不参加理由「身体的理由」「行く便がない」が上位

【横北観光自動車】バス通過時刻表
(注意)平日時刻に比べ多少の遅延があります。

峰石原			田井		
時	刻	行先	時	刻	行先
7:20	▲	峰石原	7:20	▲	田井
16:50	▲	峰石原	17:20	▲	田井

□印=土曜・日曜日・学校休日の運行
 ●印=土曜・日曜日・学校休日の運行
 △印=土曜日のみ運行
 ※印=土曜日のみ運行
 旧印=旧時刻表
 新印=新時刻表
 時印=時刻表
 下印=新時刻表
(地蔵寺ふるさと館の案内)
※ ※印は時刻表とは異なる場合があります。
 平成24年4月1日 改正



2018年 いしはら地区住民アンケート n=145) より

原因② 既存の人間関係

- **既に来上がっているコミュニティ** に入ること**に躊躇**してしまう。（住民に対するヒアリングより）
- 人口規模の小さな地区であり、住民同士が顔見知りだからこそ、人間関係を気にして踏み込みにくいと感じている人が多い。



解決の糸口は

人間関係を気にせずに

気軽に参加できるコミュニティづくり



そこで考えたのが..."おなかま飯"

おなじかまの飯を食べて、お仲間（おなかま）に！

近隣地域に住む人と**ごはん**を食べながら交流

例えば...

いしはら地区の住民が本山町の食事会場へ行き、本山町の住民と一緒にごはんを食べる。

逆に本山町住民がいしはら地区にごはんを食べに来る時は、いしはら住民が食事や会場の準備をする。

（使用イメージ）

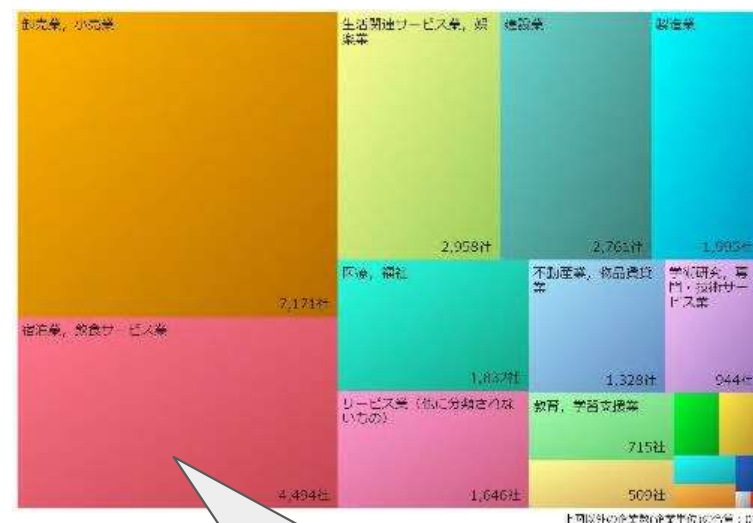


なぜごはん？

- 高知県は**飲食業が強み**だから
- いしはらのごはんがとっても**おいしい**から！
 - 各地域に自慢できるおいしいごはんがあるはず！

RESAS

全産業の全体像より



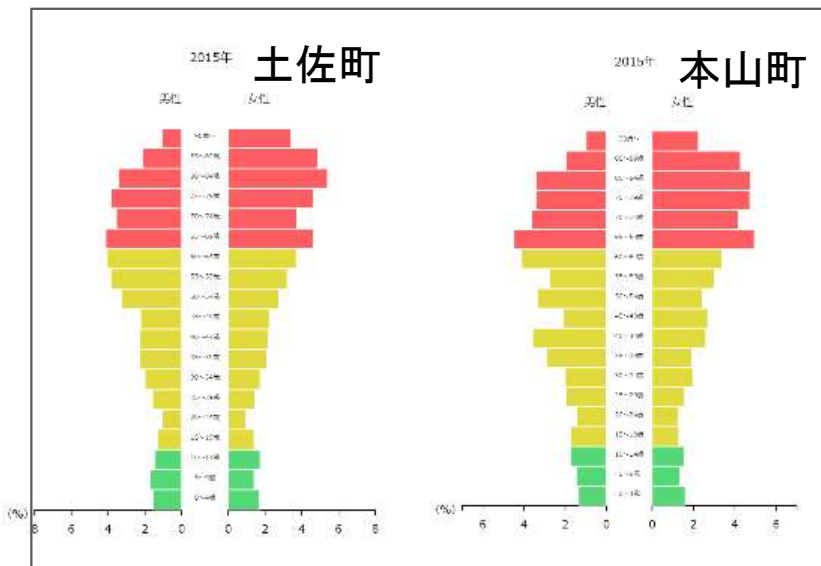
宿泊・飲食サービス業が
企業数 **第2位**

なぜ近隣地域と交流？

- 既に多くの人と顔見知りである自分の地域から飛び出して、隣の地区に住む住民と繋がることで、
凝り固まった人間関係の形成を防止する。
- 近隣地域も **同様の課題**を抱えている

近隣地域が抱える同様の課題

- いしはらのある土佐町と、その隣にある本山町はいずれも人口減少、高齢化、高齢者の社会的孤立といった課題を抱えている。



交通弱者に対して

- 家から食事会場までの送迎を行う
- 送迎の際、会場となる地区の住民が**バスガイド**となり、その地区の見どころを紹介する。

(例)

本山町



本山町
住民

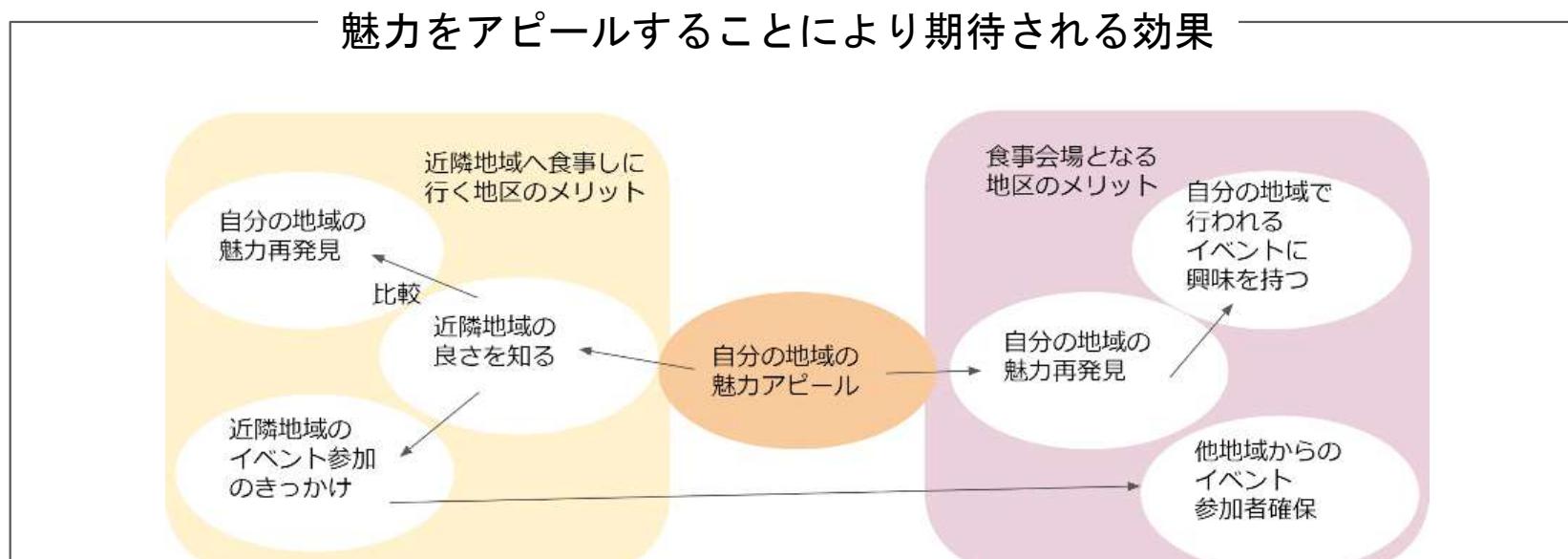


いしはら



地域活性につなげる仕組み

- 食事会場の地域に住む住民は、近隣地域から来た住民に対して自分が住む**地区の魅力のアピール**(イベント、観光地、郷土料理の紹介など)



高齢者が地域活性の人材として輝くために

人手を必要とする地域の活動とマッチング

- 自分が住む地域で行われるイベント運営に興味を持った住民が、簡単に運営の手伝いに関われるよう「おなかま飯」が繋ぐ。



運営参加
希望



おなかま飯



イベント運営者

初めての人にはハードルが高い？

段階的にコミュニティ参加の密度を高める

- はじめはごはんを食べるだけ。
↓
- 自分の地区の魅力をアピール、食事や会場を準備する
↓
- 興味を持った地域の活動に参加

まとめ

- ターゲット

- 地域のコミュニティに参加意欲があるもののそれに参加できず、孤独を感じている高齢者

- 何を

- 高齢者が地域活性の人材として輝く新たなコミュニティ

- どうやって

- 近隣地域住民との交流
- 送迎時のバスガイド
- 地元アピール
- 地域イベントとのマッチング
- 段階的な参加

今回はいしはらとその周辺地域をモデルにしたが、
**高知県全体の過疎地域に
活用できるアイデア。**

チームメンバー



山口彩（やまぐち あや）

- 高知大学地域協働学部2年
- いしはらをフィールドに活動して早1年。この1年でいしはらの食の虜になった。食の観点からいしはらを盛り上げたいという思いが強くある。



古川智捺（ふるかわ ちな）

- 高知大学医学科1年
- いしはら地区に初めて行ったとき、おいしいごはん地域を思う住民の熱い気持ちに胸を打たれた。

高齢者が地域活性の主人公となる仕組みを!

