

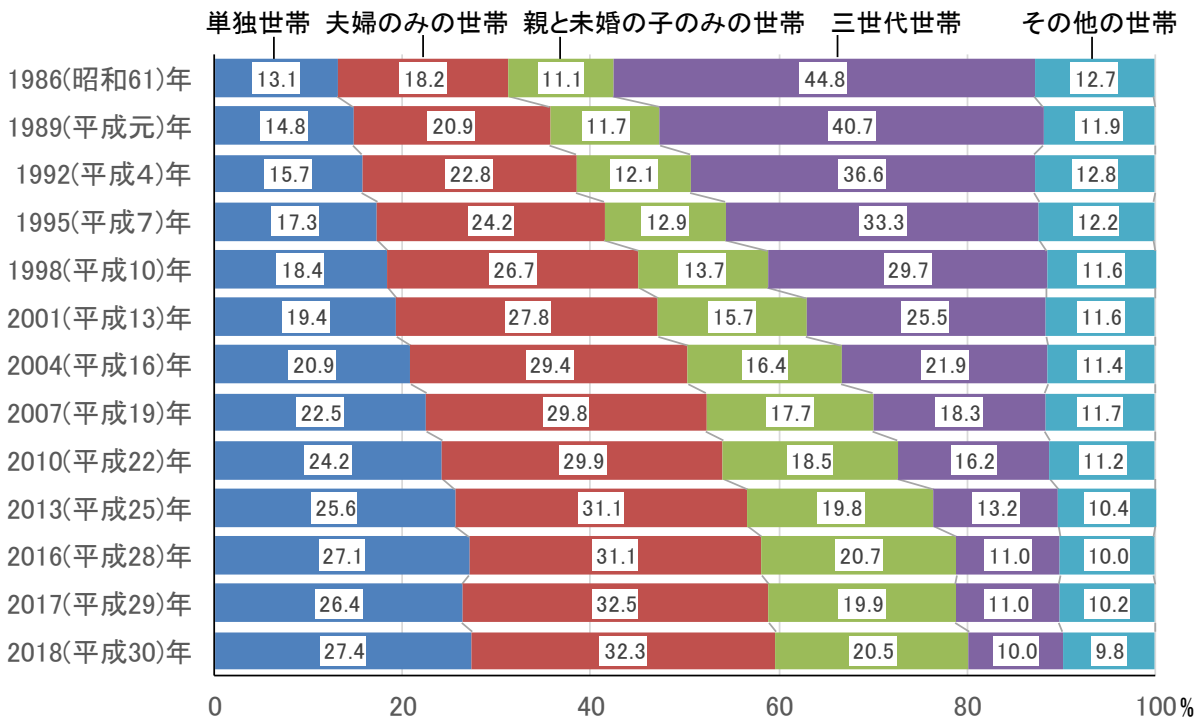
# 1. 高齢者の居場所とは

## 1-1. 高齢者を取りまく社会状況

### (1) 高齢者のみ世帯の増加

わが国においては、少子高齢化が進み、生産年齢人口が減少しています。2019年10月1日時点での高齢化率は28.4%です。国立社会保障・人口問題研究所の推計によると、2025年には約30%に達し、その後も増加すると見込まれています。また、2018年には、後期高齢者（75歳以上）の数が前期高齢者（65～74歳）の数を上回りました。その一方で、15～64歳人口は1995年をピークに減少を続け、2019年には総人口の59.5%となっています。

単に高齢者の絶対数が増加しているだけではなく、高齢者を含む世帯タイプの構成割合も変化しています。平成30年の国民生活基礎調査によると、65歳以上の者のいる世帯（2492万7千世帯）のうち、「夫婦のみの世帯」が32.3%で最多であり、次いで「単独世帯」が27.4%、「親と未婚の子のみの世帯」が20.5%となっています（下図）。「団塊の世代」が40代となった1980年代末、「三世帯同居世帯」が40%を越えていた時代と比べると、大きく状況が異なっており、高齢者のみで日常生活を送らなくてはならない世帯が多くなりました。



注：1) 1995(平成7)年の数値は、兵庫県を除いたものである。  
 2) 2016(平成28)年の数値は、熊本県を除いたものである。  
 3) 「親と未婚の子のみの世帯」とは、「夫婦と未婚の子のみの世帯」及び「ひとり親と未婚の子のみの世帯をいう。

### 65歳以上の者のいる世帯の世帯構造の年次推移

出典：平成30年 国民生活基礎調査の概況

## （２）介護予防の推進と外出行動、居場所

平成 28 年版厚生労働白書によると、「年を取って生活したいと思う場所はどこですか」という問いに対して、約 70%を越える高齢者が「これまで住み続けた自宅」と回答しています。高齢者のみの世帯が住み慣れた地域に暮らし続けるには、日常生活に必要な活動を自ら行うことのできる健康な状態を維持することが求められ、そのためには介護予防の取り組みが重要となります。高齢社会対策大綱（平成 30 年 2 月）では、介護予防の推進のため、「心身機能の向上に加え、地域活動への参加を促すために住民主体の『通いの場』を設置し、それらを活用しながら高齢者が地域活動の担い手として、役割や生きがいを持てる地域社会の構築を行う」ことが示されています。

心身機能の向上については、健康日本 2 1（平成 24 年 7 月）においても「高齢者が身体活動量を増加させる方法としては、まず、日常生活の中であらゆる機会を通じて外出すること、ボランティアやサークルなどの地域活動を積極的に実施することである」と示されています。大事なものは、単に外出すればよいというわけではないことです。外出しても他者とコミュニケーションを取らなければ社会的孤立状態に陥り、生きがいの低下、孤立死の増加、消費者契約のトラブルの発生等に繋がるということが指摘されています。

すなわち、介護予防の取り組みでは、日常的に外出して他者と触れ合うことで生きがいにつながるような「通いの場」が地域にあることが重要です。このような場として、これまでは町内会・自治会などの地域のコミュニティ組織が役割を果たしており、地縁に基づいて互いをよく知り合う間柄での安定的な関係が構築されていましたが、都市部を中心にコミュニティのつながりが弱まっている地域も多いのが実情です。となれば、従来とはまた異なる形で、ゆるやかな関係性のもとで個々人が自由に集い、見知らぬ人同士でも自然に触れあうことのできる場が求められます。

このような場を指すものとして、近年では「居場所」（いばしょ）という表現が使われています。全国の自治体においても、「高齢者の居場所づくり事業」として高齢者が気軽に集うスペースを整備して介護予防や地域活動を促す事業や、「子どもの居場所づくり事業」として様々な困難を抱える子どもが集える場所を設けて支援等を行う事業が広く実施されています。

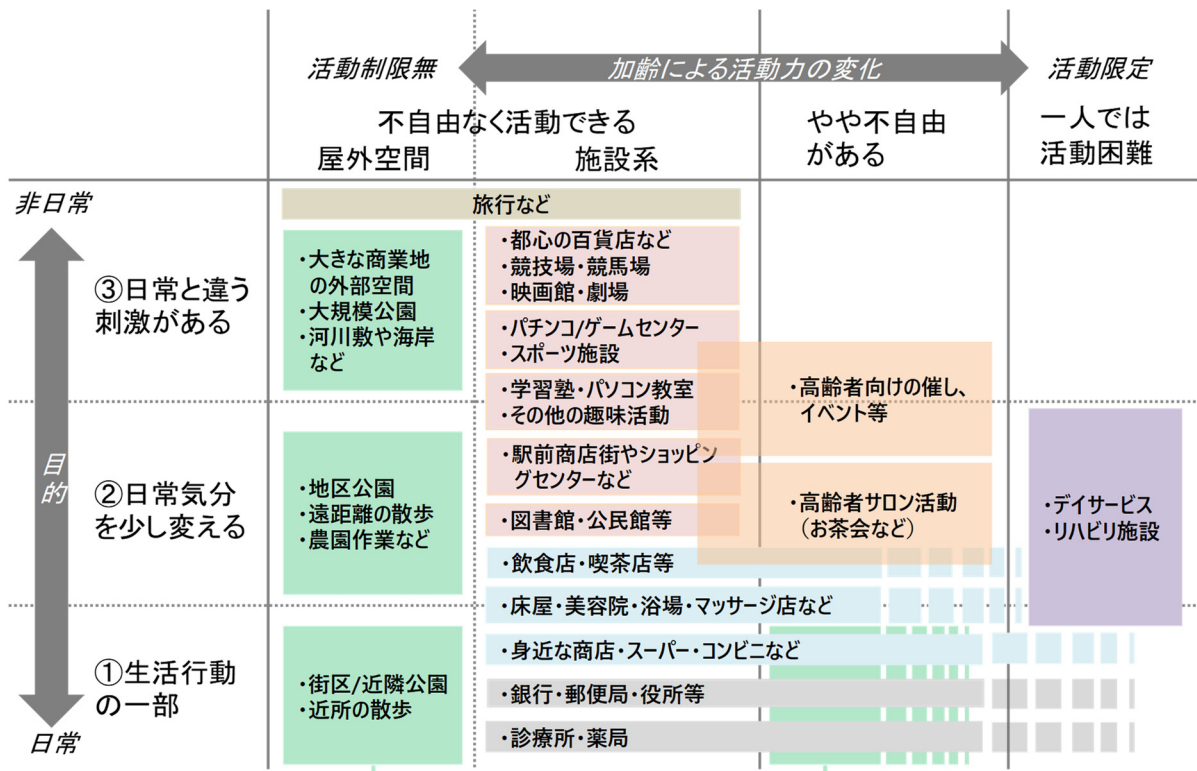
## 1－2．高齢者の居場所の実態

### （１）高齢者の外出先と居場所の可能性

過去 10 年以内に発行・公開された一般の新聞・雑誌記事、専門誌、学術論文、公的機関や民間調査機関の調査報告書、Web サイト等を対象に、高齢者の外出先や居場所についての情報収集を行いました。そうして集めた 100 件程の情報を整理したのが次ページの図です。

この図の縦方向では、場所を訪れる「目的」について、日常生活からどれだけ離れているか？に基づいて 3 つの段階に分けて整理しています。「①生活行動の一部」は普段の生活の中で用事を済ますために外出する場所、「②日常気分を少し変える」はふらっと立ち寄ってしばらく時間を過ごすような場所、「③日常と違う刺激がある」は普段の生活から離れて非日常的な刺激や環境を楽しむような場所です。

その目的のために行動するための「活動力」を、もう一方の軸として横方向に整理しています。元気で活動制限がほぼない状態が左側、加齢等によって気力・体力が低下して活動できる頻度や範囲が限定されてしまう状態が右側です。



このような高齢者の外出先が、高齢者の居場所となるのかについて考察してみます。

高齢者の外出目的で最も多いのは買い物で、次いで通院や食事となっています（国土交通省・平成 27 年全国都市交通特性調査）。その多くは「①生活行動の一部」としての外出、すなわち生活必需行動であると考えられますが、買い物で行く場所であっても、例えばコンビニの店員さんと世間話をしたり、イートインスペースで友人や知人と会話したりするなど、買い物先も一種の居場所になっているといえる事例もみられます。また、通院している診療所等の待合室がお年寄りの交流の場となっているとの話もよく聞かれます。

食事に関しては、高齢者の場合は一般に自分で準備をする割合が高いので、外食で出かける飲食店や喫茶店は「②日常気分を少し変える」場所になるでしょう。定期的に通って食事をする店があり、特に店主や他のお客と顔なじみになっていれば、そこは居場所そのものだと考えられます。定期的に通う床屋・美容院等も同様でしょう。

図書館や公民館などの公共施設、ショッピングセンターのフードコートなどに高齢者が集まるとの情報も多くみられます。元々は高齢者のための場所というわけではないけれども、結果として高齢者の居場所になっているといえます。各種の習い事や趣味活動なども、高齢者を対象としたものを中心として、定期的な交流の場になります。

高齢者のサロンや公共施設等で行われる高齢者向けの催しなどは、もともと居場所となることを意図してつくられたものです。高齢者向けですので、身体にやや不自由がある場合でも利用しやすいような配慮がなされる場合も多くみられます。さらに加齢による体力の低下が進んだ場合には、定期的に通うデイサービスやリハビリ施設が、居場所としての役割を果たすと思われます。

「③日常と違う刺激がある」場所としては、都心の百貨店等の大型店舗や、様々な娯楽・レクリエーション施設が挙げられます。これら施設は明確な目的を持って行くもので、足を運ぶ頻度も多くはないため、数多くの人と接する機会にはなりません、居場所とは異なると思われます。

## (2) 外出行動と居場所利用の実態

居場所の利用実態を調べるため、建築研究所では全国の60歳以上の方を対象に、Webアンケート調査を実施しました。居場所となりうる外出先について、利用の状況とそこに行く理由などを質問しました。アンケートの概要は以下の通りです。

- 対象者：アンケート会社登録の60歳以上の健康な\*高齢者 ※日中ベッドで過ごす者は除く
- 調査期間：平成29年3月10日～13日
- 回答者数：3,000名（男女同数、60-64歳30%、65-74歳45%、75歳以上25%で抽出）

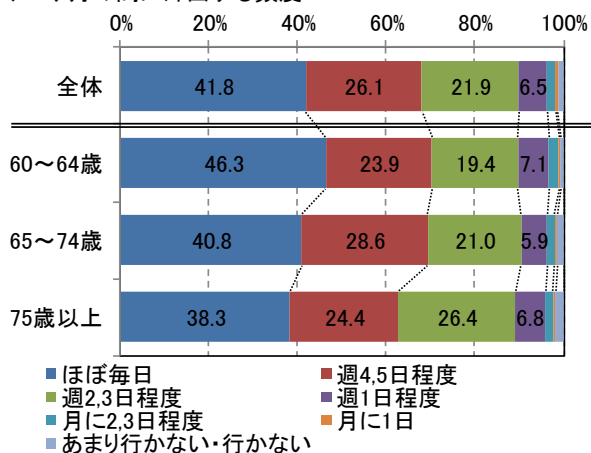
居場所の種類としては、前記の外出先・居場所に関する事例調査をもとに、(A)買い物などの生活必需行動のついでに立ち寄る場所（前記①に相当）、(B)明確な目的・意図を持って行く場所（③や②に相当）、(C)特に予定せずにふらりと足を運ぶ場所（②に相当）の3種類に整理しました。

### 1) 外出行動の実態

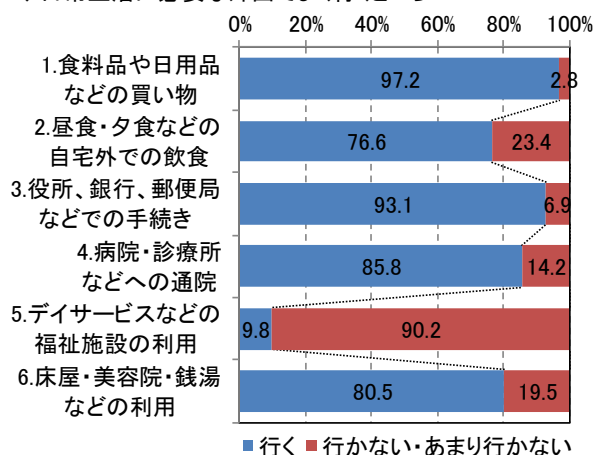
「一ヶ月の間にどの程度外出をしますか」との質問には、約4割の人が「ほぼ毎日」と答えています（下図左側）。「週4、5日程度」「週2、3日程度」も合わせると、全体の9割の方は定期的に外出しているといえます。ただし、「ほぼ毎日」の人の割合は、60～64歳では46.3%なのに対し、75歳以上では38.3%と低く、年齢が上がると外出の頻度は落ちてくる傾向がみられます。

「日常生活に必要な外出でよく行くところ」（概ね1ヶ月に1回以上：以降同様）の質問では、「1.食料品や日用品などの買い物」は97.2%がよく行くと答えています（下図右側）。次いで「3.役所、銀行、郵便局などでの手続き」「4.病院・診療所などへの通院」の割合が高いです。「2.昼食・夕食などの自宅外での飲食」は76.6%で他の用件と比べれば割合は低いです。健康な高齢者を対象に調査したため、「5.デイサービスなどの福祉施設の利用」は1割未満となっています。

◆一ヶ月の間に外出する頻度



◆日常生活に必要な外出でよく行くところ



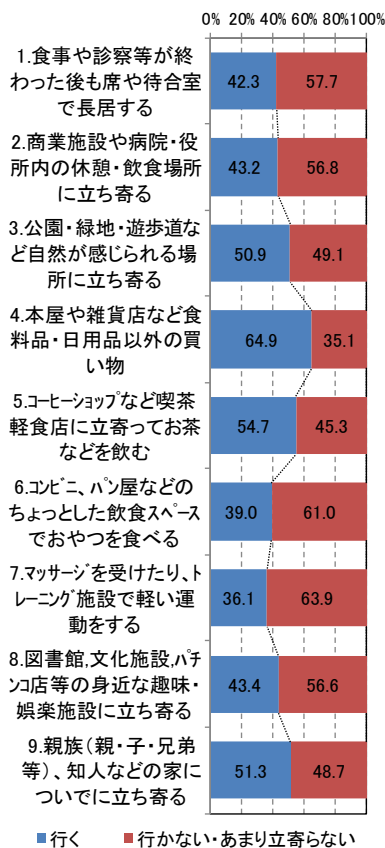
### 2) 居場所の利用状況

(A) 買い物などの生活必需行動のついでに立ち寄る場所では、「4.食料品・日用品以外の買い物」が64.9%で最も多くなっています（次ページ図左側）。その他、「5.コーヒーショップなど喫茶軽食店」「9.親族・知人などの家」「3.公園・緑地・遊歩道」については半数以上の人が立ち寄ると答えています。それ以外の場所の利用は4割程度になっています。

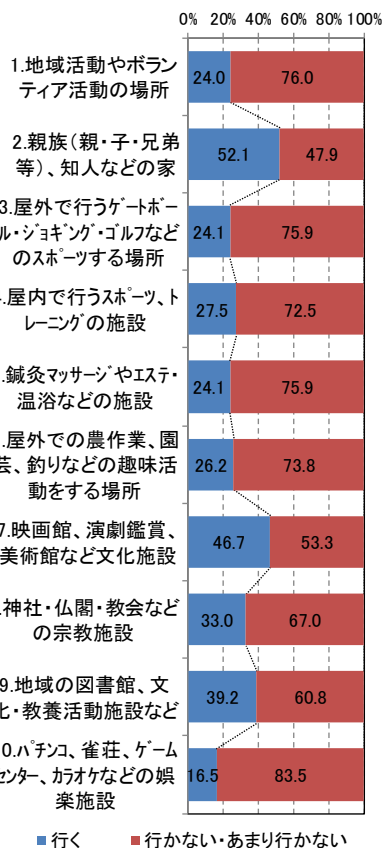
(B)生活必需行動以外に明確な目的・意図を持って行く場所では、「2. 親族・知人などの家」が52.1%で最も多くなっています（下図中央）。続いて、「7. 映画館、演劇鑑賞、美術館など文化施設」と「9. 地域の図書館、文化・教養活動施設など」が4割程ですが、その他の場所に行くとの回答は2～3割程度と多くはありません。

(C)特に用事や約束等がなくてもふらりと行きたくなる場所では、「1. 公園や緑地などを散歩する」「2. 街なかを散策する」「3. 大規模商業施設等の中でウインドーショッピングする」といった、散歩として出かける場所を半数以上の人々が挙げています（下図右側）。「10. 親族・知人などの家」も約半数が挙げており、先の「生活必需行動以外に行く場所」の場合も含めて、誰かの家に出かける行動が多く行われているのがわかります。「4. 商業施設のフードコートや休憩場所」「5. ファストフード店やコーヒーショップ」「6. カフェ・喫茶店」といった、お茶を飲みながらのんびりするような場所には4割前後の人がよく行くと答えています。

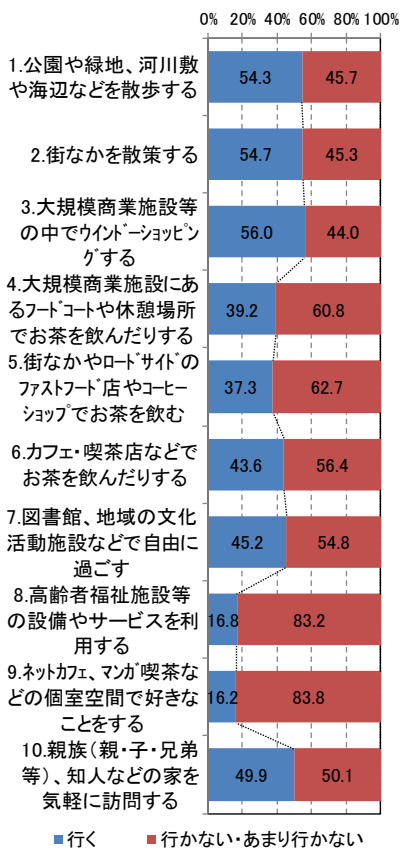
(A)生活必需行動のついでに寄る場所



(B)生活必需行動以外で行く場所



(C)用がなくてもふらりと行きたくなる場所



### 3) 居場所に行く理由

前出のような場所に行く理由についても質問しました。以下のような6つの選択肢を示して、最もあてはまる理由を一つ選んでもらいました。

- |                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| ①そこに行く楽しめるから    | ②そこには会いたい人がいるから      |
| ③そこには人が集まっているから | ④そこでは自身が役に立てることがあるから |
| ⑤その場所が心地よいから    | ⑥あまり人に干渉されないから       |

先に挙げた(A)～(C)の居場所の3類型毎に、居場所として一定程度の利用がみられた場所について、そこに行く理由としてどの回答が最も多いのかを確認して整理したのが以下の表です。なお、回答者の居住している場所によって、周囲にある居場所の種類やそこへのアクセスのしやすさなどに違いがあることが考えられるため、地域を「まちなか」「郊外」「農漁村」の3種類に分けて違いをみています(地域の種類についてもアンケート中で質問)。

6つの理由のうちでは「①そこに行くとおもしろいから」が最も多くの場合に該当しています。大きく分ければ、「店舗や商品を見て回って楽しむ」(Aの4.本屋・雑貨店、Cの2.街なか散策と3.大規模商業施設)、「図書館などで興味を満たして楽しむ」(Aの8.趣味・娯楽施設、Bの7.映画館・劇場・美術館と9.図書館・活動施設、Cの7.図書館・文化施設)、「身体を動かして楽しむ」(Bの4.屋内スポーツ施設と6.農作業・園芸・釣り)、「飲食をして楽しむ」(Cの4.フードコートと5.ファストフード)という4通りの場所の楽しみ方があるといえるでしょう。

「②そこには会いたい人がいるから」という理由が該当するのは、A～Cのどの場合でも「親族・知人宅」となっています。人に会いたい場合には、家以外のどこか別の場所で会うというよりは、直接その人の家に行く傾向があることが読み取れます。

「⑤その場所が心地よいから」との理由が該当するのは、「公園・緑地」と「喫茶店」(いずれもAとCの場合)、それに「寺社などの宗教施設」(Bの場合)となっています。お寺や神社についても木々に囲まれた落ち着いた空間があるからと解釈するならば、屋外でのんびり過ごせる公園・緑地・寺社と、屋内でゆっくりくつろげる喫茶店等、の2種類の心地よさがあるとみられます。

地域別の違いをみると、「①おもしろい」場所としては、(A)ついでに立ち寄る場所や(B)意図を持っていく場所はおおむねどの地域でも該当していますが、(C)ふらりと行きたくなる場所はまちなかと郊外の場合で、農漁村では当てはまっていません。農漁村部には、商業施設やそれに付随する飲食店などの施設が少ないためと考えられます。「②会いたい人がいる」場所である「親族・知人宅」はどの地域でも共通しています。「⑤心地よい」場所については、屋内でくつろげる喫茶店等はまちなかと郊外の場合です。ここでも商業施設や飲食店が少ない農漁村部では当てはまらない状況がみられます。

理由	(A)生活必需行動のついでに立ち寄る場所	(B)生活必需行動以外に意図を持って行く場所	(C)特に用事がなくてもふらりと行きたくなる場所
①おもしろい	4.本屋・雑貨店[全] 8.趣味・娯楽施設[全]	4.屋内スポーツ施設[全] 6.農作業・園芸・釣り[全] 7.映画館・劇場・美術館[ま・郊] 9.図書館・活動施設[全]	2.街なか散策[ま・郊] 3.大規模商業施設[ま・郊] 4.フードコート[ま・郊] 5.ファストフード等[ま・郊] 7.図書館・文化施設[ま・郊]
②会いたい人がいる	9.親族・知人宅[全]	2.親族・知人宅[全]	10.親族・知人宅[全]
⑤心地よい	3.公園・緑地・遊歩道[ま・郊] 5.喫茶軽食店[ま・郊]	8.寺社などの宗教施設[全]	1.公園・緑地[ま・郊] 6.カフェ・喫茶店[ま・郊]

※下線：月に1回以上行くと答えた人の割合が50%を越える場所、その他：25%を越える場所。25%未満は居場所として使われていないとみなして扱わない。

※行くと答えた人のうち具体的な理由を選択した人が過半数に満たないものは、理由が不明として取り扱わない。

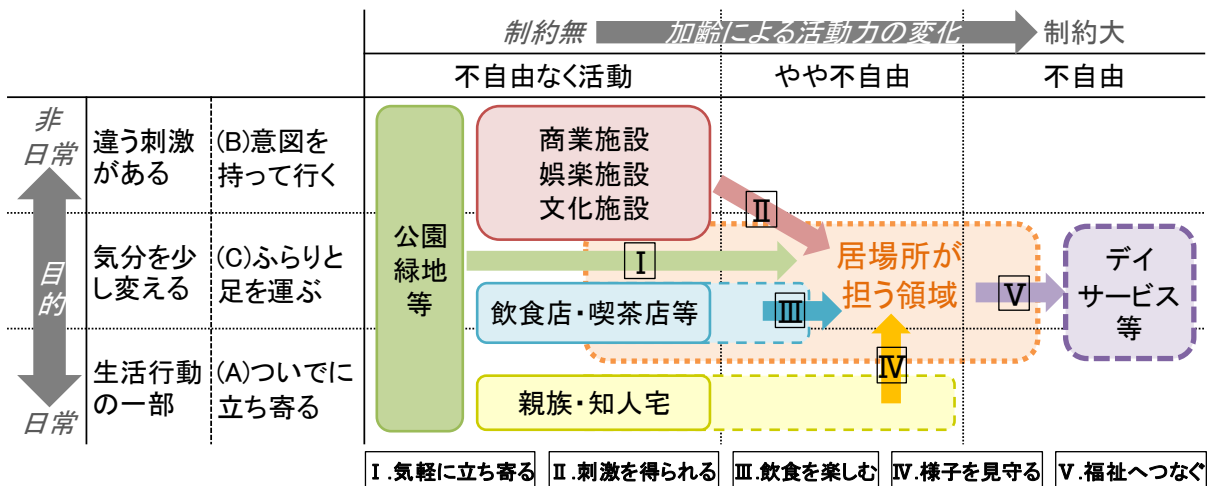
※[ ]内は利用者が多い地域を指す。ま：まちなか、郊：郊外、農：農漁村、全：全ての地域。

### 1-3. 高齢者の居場所に求められる役割

#### (1) 居場所の課題と担うべき役割

前節でみてきた、高齢者の外出先や居場所の情報や、アンケート調査の結果から、居場所の現状と将来の課題について整理してみたのが下の図です。

アンケート調査からは、高齢者の皆さんが、公園・緑地等で過ごす、商業施設や娯楽・文化施設で楽しむ、飲食店や喫茶店でくつろぐ、親族・知人宅で会う…といった形で、様々な場所を使っていることが分かりました。しかし今回の調査は、健康で元気な方を対象としており、移動や行動に不自由がないことが前提となっています。では、今後加齢が進んで活動に不自由が出てくると、これらの場所の利用はどう変わるのでしょうか。そして、利用が出来なくなった場合には、代わりにどのような場所が必要になるのでしょうか。そのような観点から、高齢者の居場所が担うべき役割について考えてみます。



高齢者が歳を取って身体が不自由になってくると、長い距離を歩けなくなったり、自動車を運転する上で支障が出てきたり、鉄道やバスを使うことが難しくなってきます。その結果として、先ほどのアンケート結果にもあったように外出する回数が減ってきてしまったり、遠出が出来なくなったりしてしまいます。

このように活動力が低下してくれば、日常的に足を運んでいた「公園・緑地等」に行く機会も減ってくるでしょう。歩く行為自体が大変になれば、公園等までの間やその中を散歩することも難しくなるからです。アンケートでは、公園・緑地等に行く主な理由は「心地よいから」でしたが、いつでも好きな時に行けて、かつ費用もかからないという気軽さも、利用された要因だと思われれます。となれば、公園等に変わる「I. 気軽に立ち寄る」場所が求められるでしょう。

行動が不自由になって遠い場所まで行けなくなると、「商業施設や娯楽・文化施設」に行くことが難しくなります。まちなかであれば施設も比較的近くにあって公共交通機関等も使えるでしょうが、郊外部や農漁村部では数自体が少なく、離れた場所にしかないのではアクセスしにくいと考えられます。アンケートでは、これらの施設へ行く主な理由は「楽しめるから」でしたが、これは言い換えれば日常と違う刺激が得られるからということでしょう。となれば、遠くまで行かなくても「II. 刺激を得られる」場所が身近にあることが望ましいといえます。

加齢が進んで活動力がさらに低下すれば、生活必需行動として行っていた日々の買い物に行く回数も減ってくるかもしれません。そうなれば、買い物等のついでにふらりと立ち寄っていた「飲食店・喫茶店等」に行く機会もおのずと減ります。アンケートでは、喫茶店等に行く主な理由は「心地よいから」でしたから、できるだけ身近なところに「Ⅲ. 飲食を楽しむ」場所があることが求められます。あわせて、食事の提供は、身体が不自由になって自炊が難しくなった方の食生活を支援することにもつながります。

アンケートでは、出かける人が多い場所として「親族・知人宅」が挙がっており、その主な理由は「会いたい人がいるから」でした。日常的に会うことでお互いの状況を確認し合せて安心できる、という部分もあるでしょう。しかし、加齢によって外出が難しくなれば、親族・知人の家まで出かけるのも一苦勞になります。近くにいればよいですが、車の運転が必要な遠い場所だったり、郊外部や農漁村で公共交通機関が十分になかったりすれば、会う機会も減るでしょう。外出が不自由になっても相手が来てくれれば会えますが、相手の方も歳をとればそれも難しくなります。となれば、遠くの親戚より近くの他人、ではないですが、「Ⅳ. 様子を見守る」人が身近にいてくれることが望まれます。

そして、加齢が進んで身体の自由度が低下すれば、デイサービス等の福祉施設に行くことも必要になります。アンケートでは利用率が低かったのですが、身体が不自由になって自力のみでの生活が難しくなった場合に、すぐにこのような福祉施設などが利用できるよう、「Ⅴ. 福祉へつなぐ」場所があり、気軽に相談や依頼ができるのがよいと思われれます。

以上のような役割、「Ⅰ. 気軽に立ち寄る」「Ⅱ. 刺激を得られる」「Ⅲ. 飲食を楽しむ」「Ⅳ. 様子を見守る」「Ⅴ. 福祉へつなぐ」を担う場として、身近な地域に高齢者の居場所があることが求められるでしょう。

## （２）居場所に求められる機能

上記のような居場所が担う役割を踏まえた上で、本書では居場所に求められる機能として、以下の５つ（４種類＋その他）に分類して整理します。

２章の事例集、そして３章のモデルスタディでは、これらの機能が居場所の中でどのように位置づけられており、空き家をどのように活用して実現されているかを整理・検討します。

### ①滞留機能 ← 「Ⅰ. 気軽に立ち寄る」場として

- ・ 買い物の行き帰りや家事の合間など、好きな時にふらっと立ち寄って休憩などができる。
- ・ 特に目的が無くても気軽に立ち寄れるようにする。一人であっても排除されたりせずのんびりと時間を過ごせる場所であることが望まれる。

### ②交流機能 ← 「Ⅱ. 刺激を得られる」場として

- ・ 地域に住む高齢者同士はもちろんのこと、子どもや子育て世代、別の地域からの来訪者等も含めて、異なる属性の様々な人々が自然に交わることができる。
- ・ お茶会や趣味のサークル、地域の集まりなどの定期的な活動のほか、新しい刺激が得られるような様々なイベントが開催されることが望まれる。



**③生活支援機能** ←「Ⅲ. 飲食を楽しむ」「Ⅳ. 様子を見守る」場として

- ・身体能力が低下して自分で食事をつくるのが難しい高齢者や、たまには他の人のつくった料理が食べたいと思う一人暮らしの高齢者などに、健康的で安価な食事を提供する。  
(＊高齢者のみならず、共働き・片親世帯の子ども等も対象として考えられる)
- ・定期的に立ち寄って食事をしたり集まりに参加している高齢者が、いつもは来る曜日や集まりに顔を出さない状況が数回程度続いたような場合には、知人の高齢者に様子を聞いてみたり、連絡先を知っていれば電話をしたり近所に行った際に立ち寄ってみたりするなど、緩やかな見守りの場となることも期待される。

**④福祉機能** ←「Ⅴ. 福祉へつなぐ」場として

- ・在宅介護の利用やデイサービスへの通所を考える際に、気軽に相談ができる。
- ・できるだけ介護を使わずに自立した暮らしができるよう、介護予防の活動を行うことも想定される。

**⑤その他機能**

- ・より多様な交流活動を行ったり、運営するための資金を稼いだりするために、居場所以外の機能を併設する場合も考えられる。

## 【参考】 関連文献 「高齢者が生き生きと暮らせるまちづくりの手引き」

(建築研究資料 No.159 平成 26 年 6 月)

<http://www.kenken.go.jp/japanese/contents/publications/data/159/index.html>

建築研究所が平成 23 ～25 年にかけて実施した「高齢者等の安定した地域居住に資するまちづくり手法の研究」の一環として行った事例調査の結果を取りまとめたものです。

この手引きでも居場所づくりについて紹介していますが、主に運営面に焦点を当ててまとめている点が、本手引きとの大きな違いです。

### 【目次】

はじめに

#### 第 1 章 「高齢者が生き生きと暮らせるまちづくり」とは

- 1.わが国の高齢者の状況と課題
- 2.高齢者が生き生きと暮らせるまちづくりの考え方  
コラム 1 まちづくり活動と介護予防について

#### 第 2 章 まちづくり活動事例の取り組みと成果

- 1.買い物できる場づくりの取り組み
- 2.居場所づくりの取り組み
- 3.身近な道路・公園の維持管理の取り組み
- 4.安全・安心環境づくりの取り組み  
コラム 2 重層的な居場所づくりに向けて

#### 第 3 章 まちづくり活動の進め方と留意点・工夫点

- 1.買い物できる場づくりの進め方
- 2.居場所づくりの進め方  
コラム 3 居場所づくりを失敗しないために
- 3.身近な道路・公園の維持管理の進め方
- 4.安全・安心環境づくりの進め方  
コラム 4 ニュータウンで仕事人間の男性がリタイア後に地域に戻るために

#### 第 4 章 行政・専門家の技術的支援

- 1.支援の流れと工夫・留意点
- 2.支援にあたって  
コラム 5 高齢者の移動を地域で支える

#### 第 5 章 事例集

