

スマホ経由→地域づくり

「スマホよろずサロン」で みんな元気に!



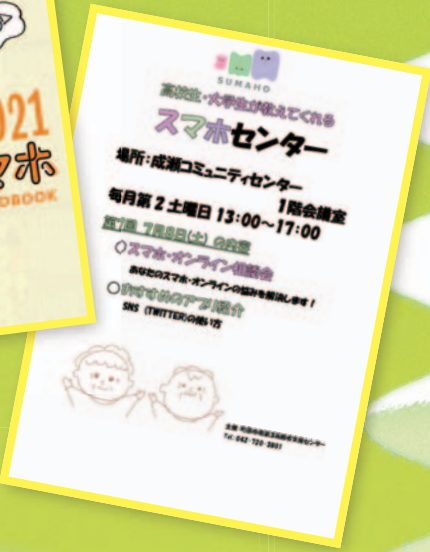
指導：澤岡詩野（公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団）



スマホ相談会×集いの場で地域力を高めよう

CONTENTS

- 『スマホよろずサロン』で地域力を高めよう!2
- “楽しい”スマホよろずサロンづくりのポイント.....4
- スマホよろずサロンにはお宝がいっぱい!.....6
- 3年後、5年後をイメージ!.....10



スマホ経由→地域づくりは、すでに着々と始まっています。あなたのまちも一緒に！

楽しい場だから
また行きたくなって
いつの間にか
スマホを覚えていました

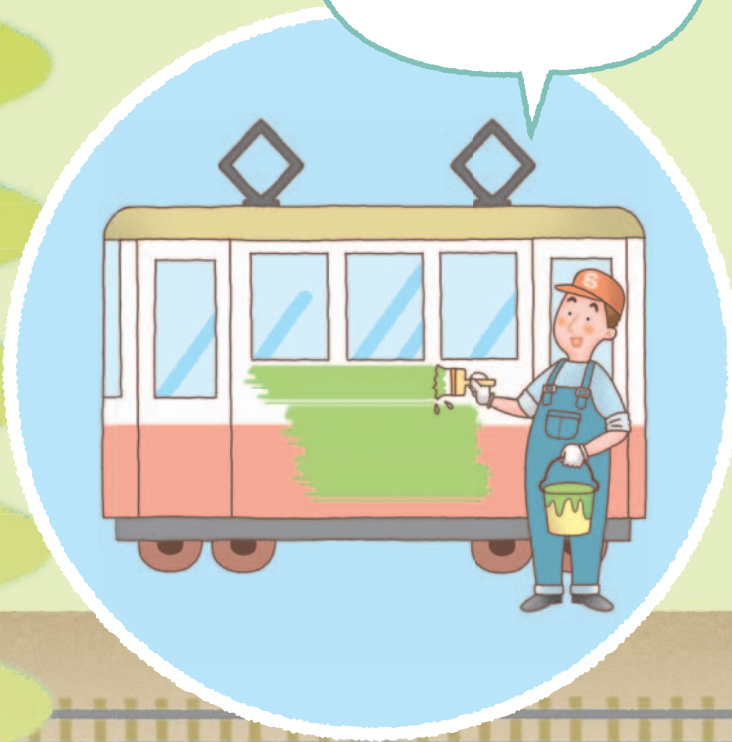
知り合いも
たくさんできて
世界が広がりました



今までの スマホ相談会や スマホ教室を リニューアル！

えっ？
リニューアルって
どうするの？

塗り替えるんです

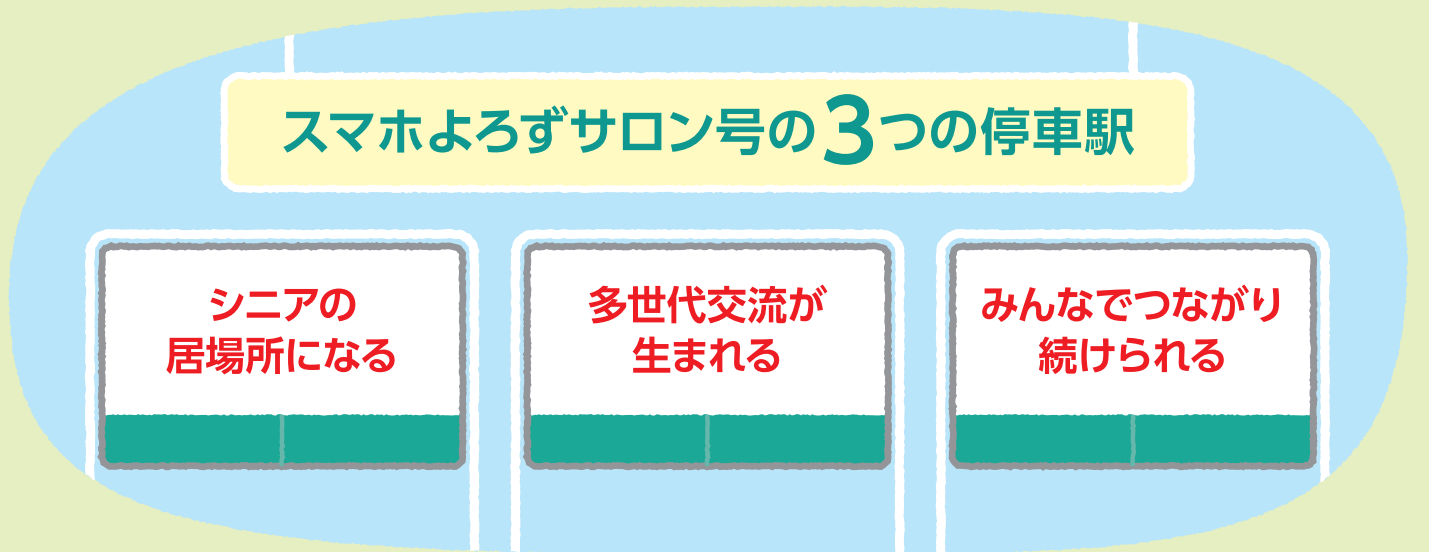


スマホ相談会 × 集いの場！ 『スマホよろずサロン』で 地域力を高めよう！

歳を重ねていくと人と会うことが減ってしまいがちに。長引いたコロナ禍で、スマホやパソコンが苦手なシニアはますます孤独になりがちに。そんな今こそ、シニア向けに開催しているスマホ相談会や教室を、シニアだけでなく地域を巻き込んで、みんなの「集いの場」に塗り替えてみましょう。スマホの使い方をきっかけに、いろんな人が集まり、いろんな話ができて、みんなが楽しめる「よろず」の場、それが『スマホよろずサロン』です。

70歳以降も
学ぶシニアは
健康長寿
70歳を過ぎてから新しい活動を始めたことがある人は、要介護・要支援の認定率や医療費が低くなるといわれており、その後も健康長寿でいられる可能性は高くなります。

日々新しい技術でアップデートされるスマホを使い続けることは、いつも新しいことを始めていることと同じようなものです。みんなで楽しくスマホを使っているだけで、シニアの元気と長生きにもつながります。



スマホよろずサロンへ
出発進行！

“楽しい”スマホよろずサロン づくりのポイント

スマホの話題
じゃなくてもいい。
“雑談”を楽しめる
場にしよう!

苦手なことや難しいと思うものは誰でもなかなか覚えられません。でも、楽しかったことは記憶に残ります。スマホの使い方だって、みんなで楽しくおしゃべりしていたら不思議と覚えてしまうのがこのサロン。次の3つのポイントがあれば自然と雑談が生まれ、仲良くなるものです。



雑談の中に
地域力が高まる
「お宝」が
埋まっています!

ポイント 1

教える人は誰でもいい

先生と生徒が安心してやり取りできることが大切。先生役に求められるのは技術や知識だけではなく、「楽しい」「できるかも」とその気にさせるコミュニケーション力です。

スマホはどうか使えるぐらいのシニア女子と知識豊富なのに普段黙っているおじさま。その気にさせるおしゃべり上手な人と技術的なことを教える人がペアになればまさに最強。いろんな世代が触れ合えば、もっと最高!

シニアと学生がコンビになれば、互いに嬉しい気持ちと学びや発見が!



ポイント 2

1度きりで終わらせないで何回も

苦手なスマホ、1回で覚えられないことがあっても当然。覚えられないと気弱にならず、覚えられまで何回も何度でも来て聞き直せる場にしましょう。気軽に聞けるともっと知りたいことができ、ずっと通う場になります。

できるだけ近場で同じ会場に何度でも通うことが、お互い顔見知りになるコツ。仲良くなって、聞き直したり、会話もしやすくなります。

何度でも聞き直せる雰囲気が、自然と雑談を生む



ポイント 3

一方的な教えにしない

教える・教わるの一方通行な関係ではなくお互いに「教え合う」気軽な関係をつくりましょう。

先生が「あれ?どうやるんだっけ?」と言ったら、生徒が「こうじゃなかった?」と補完し合ってやる方が成果が出ます。気軽な教え合いから生まれるコミュニケーションが参加者の理解とつながりを深め、おしゃべりしやすい雰囲気を生みます。時々先生、時々生徒、そんなやわらかい関係に!

生徒だったシニアが先生役をしてもいい先生役がわからないことは周囲でサポート



場の盛り上がりとともに、いろんな雑談が飛び交うようになります。

そのちょっとした雑談の中には、地域が活性化する貴重なつぶやきのお宝が隠れているものです。

聞き逃さずに、うさぎの耳で!



スマホよろずサロン にはお宝が いっぱい!



何度でもどうぞ!

お茶だけでも
大歓迎です!

できるまで何度でも来て
いいこと、質問がなくても
立ち寄っていい、そんな声
かけが来やすく感じてもら
えるカギです。

こんなつぶやきからお宝が

スマホを教えてほしくて…

一人暮らしの女性Aさん。息子からスマホをプレゼントされたものの、使い方を聞くと2度目には怒られて。地域の掲示板で「**何度でもどうぞ!**」と書かれたチラシを見て、「**スマホを教えてほしくて…**」と来てくれました。

最初は無口でしたが、お花好きの人とお花の話で意気投合し、それも楽しくて常連に。スマホはまだ上達途中ですが、「次は○○をやってみよう」という言葉も増え、今の目標は、サロンのLINEグループに好きなお花の写真を投稿することです!

また聞きに
来てください。
待ってますよ!



まだスマホ上手に
使えないし、
また来ようかしら…



やってみたかったことができる
ようになって、楽しさ倍増!

スマホは持っていますが、上手く使えない。その困りごとこそ、気が乗らない人を地域につなげるチャンスです。まずはリピーターになってもらい、スマホでやってみたかったことができるようになれば、それが地域の活力に!

こんなつぶやきからお宝が

じつは○○で…

スマホの「聞きたいことリスト」を片手に、緊張の面持ちで現れた女性Bさん。常連になるにつれて表情もやわらかになり、帰りがけのおしゃべりが止まりません。

ある日、「**じつは…**ご近所の旦那さんの物忘れがすごいみたいけど、病院には行きたがらないそうなの」とポツリ。「**どんなご様子なんです?!**」と掘り下げると、本当は、ご自身の配偶者のことだったようで、SOSを出してくれるように…。

ご近所さんの
物忘れが…

へー。それは
大変ですね。

他にも△△とか、
□□とか…



もしかしたら、
認知症?



このサロンから困りごとの
解決のきっかけに!

サロンに来ている人には、人に言いにくい困りごとや悩みを抱えている人もいます。

まずは気軽におしゃべりできる関係をつくり、気になるワードを掘り下げると相談してくれるように。



そうなんです。ね。
どんなご様子ですか?

ささいな愚痴や不満も、否定や反論せず、同意して共感しながら、少しずつ掘り下げてみましょう。

同じ悩みの経験者がいれば、プライバシーに配慮しつつ、つなげてあげること役立ちます。自分だけの悩みじゃないとわかると、安心して相談もしやすくなります。



スマホよろずサロン にはお宝が いっぱい!

こんなつぶやきからお宝が

スマホぐらいなら…

一人暮らしの男性Cさんのゴミ捨てをお手伝いしていた生活支援ボランティアさんは、どんな場を紹介しても否定的で、閉じこもりがちなのが気になっていたそうです。でも、パソコンやICT関連のことが好きで、結構得意らしいので、サロンでうまく解決できないことを聞いてみようかと言ってくれました。

そこでCさんを訪ねて困りごとをつぶやくと、いろいろ答えを考えてくれるように。それを重ねるうちに、「このぐらいでいいなら、ちょっと行ってみようかな」とポツリ。もしかして、いいスマホの先生が見つかったかも!?



新たな担い手が 生まれるきっかけに!

参加者の知っている情報やちょっとした雑談が、地域の貴重な人材発掘のきっかけになることもあります。多くの人が使えスマホだから、協力してくれる人が多いほど、サロンは元気に!



〇〇さんが
教えてくれたら、
みんな上手に
なるかも

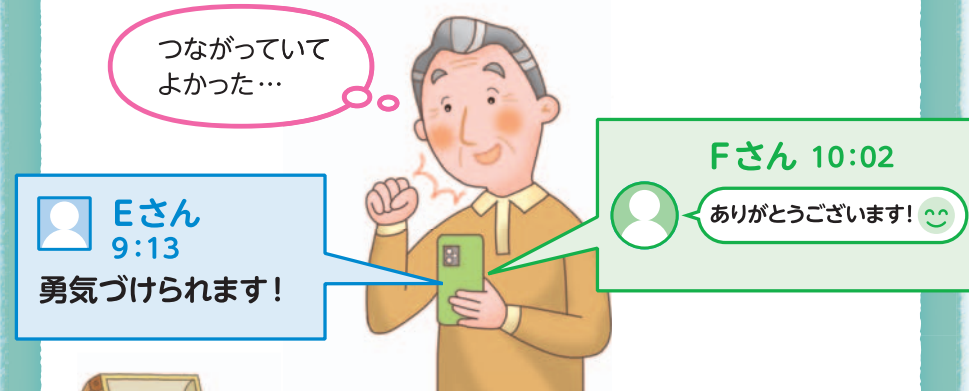
閉じこもっている人を無理やりどこかにつなごうとするのではなく、「自分たちが困っているから助けて、協力して」という気持ちが人を動かします。

こんなつぶやきからお宝が

ネットでも つながっていてよかった…

以前は様々な場に出ていた男性Dさんは、100歳になる元企業戦士。地域のリーダー役などで大活躍していたものの、難聴気味で外に出なくなっていました。

そんなDさんの今の楽しみは、朝起きて30分のSNSを介した仲間とのやりとり。「いいね」やコメントを書き込むと、「勇気づけられます!」とかえってきて、「元気なときは必要性を感じてなかった。今はネットでもつながっていてよかった」と。高齢になるほど、スマホがつながりの手段になる実例です。



出かけられなくなっても、 スマホがあればつながりが続く!

高齢になり外出や人付き合いが難しくなったときこそ真価を発揮するのが、LINEなどのSNSです。

場に行けなくてもつながりを維持できて、人の役に立つこともでき、もしものときの安否確認などセーフティネットとしても機能する、これからの高齢者の最強の武器になるんです。



「いいね」で人を
勇気づけて
いるんですね!

外に出られなくても、いつまでも人をサポートできる。それができるようになったのも、スマホを教えてもらったから!



3年後、5年後をイメージ!

参加者の状況も変化し、参加が難しくなる人も出てきます。つながる場として“よろずサロン”であり続けるには、その時々で参加者みんなのできることを考え、姿を変えていけばいいのです。変わるごとに小さな仲良しタウンがリンクしてつながり、大きな地域の輪が育っていくはずです。

ずう〜っと一緒

できることを支えるサロン

対面にこだわらず、場でつながったオンラインの関係を活用し、場自体を対面とオンラインのハイブリッドにするなど、シニアができることで続けられる方法をみんなで考えて、取り入れていきましょう。

例えば…

直接会えなくてもLINEグループを使って参加の声かけ

例えば…

介護施設に入所しても、Zoomでつないで参加

つながり広がるサロン

好きでつながる

スマホが上達すれば、やりたいことも増えていきます。そのやりたいことを他の地域活動にもつなげましょう。

その先でまたつながりをつくれれば、サロンを中心に、人と地域の輪が無限大に広がります。

例えば…

お花好きな参加者と街の花壇ボランティアをつなぎ、そこでサロンを知ってもらう

変わる・育つ

姿を変えるサロン

サロンに来ていたシニア以外の人、就職・転職や結婚・出産、病気や介護など状況が変わって来れなくなる場合も。

参加者の状況に合わせてどんなことができるかを考え、できる範囲で変えていきましょう。

例えば…

教えてくれた学生が社会人になり、教わっていたシニアが新社会人の悩みを聞く相談場所に

例えば…

子どもが生まれたボランティアのために、子育てサロンの近くに会場を移す

地域やコミュニティの姿は多種多様で、一つの答えなんてありません。だから“スマホよろずサロン”の姿も多種多様でいいんです。みんなの力で何度もサロンの姿を変え地域が広がると、地域まるごとイキイキとした姿に変わっていく…。それが「スマホよろずサロン」に秘められた力なんです。

みなさんが考える姿を書き出してみましょう。



みんなで振り返る時間がとても大切
(横浜市泉区 いずみスマホよろず相談所)



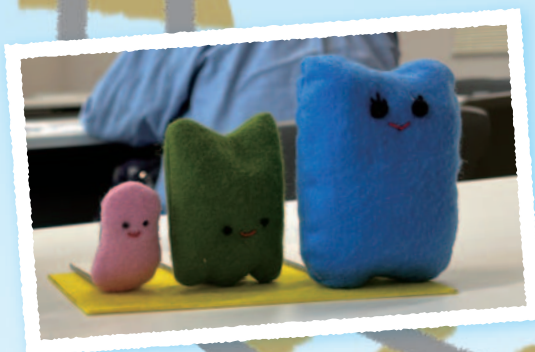
わかって安心、ほかのことも
聴けるのが嬉しい

(横浜市泉区 いずみ
スマホよろず相談所)



ボランティアにわからないことは、
一緒に調べて考える

(横浜市泉区 いずみスマホよろず相談所)



ここでは、高校生が
デザインしてシニア
が作ったマスコットが
お出迎え

(町田市スマホセンター)



世代間でワイワイ、これも楽しい!

(町田市スマホセンター)

■ 町田市スマホセンター

| 主催 |

町田市南第3高齢者支援センター

| ボランティア |

成瀬高校・桜美林大学の学生

毎回15分程度、
学生がプチレクチャー(7月はSNS)

■ いずみスマホよろず相談所

| 主催 |

いずみ中央地域ケアプラザ、
泉区社会福祉協議会の共催

| ボランティア |

地域のボランティア
(小学生～シニアまで)

企画・発行/公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団
制作 /株式会社 社会保険出版社

問い合わせ/公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団
〒160-0022 東京都新宿区新宿一丁目34番5号
VERDE VISTA 新宿御苑3階
TEL: 03-5919-1631

このリーフレットは、文部科学省科学研究費 基盤研究C (課題番号
21K04390) の助成によって得られた研究結果をもとに作成しています。

無断転載・複製を禁ず