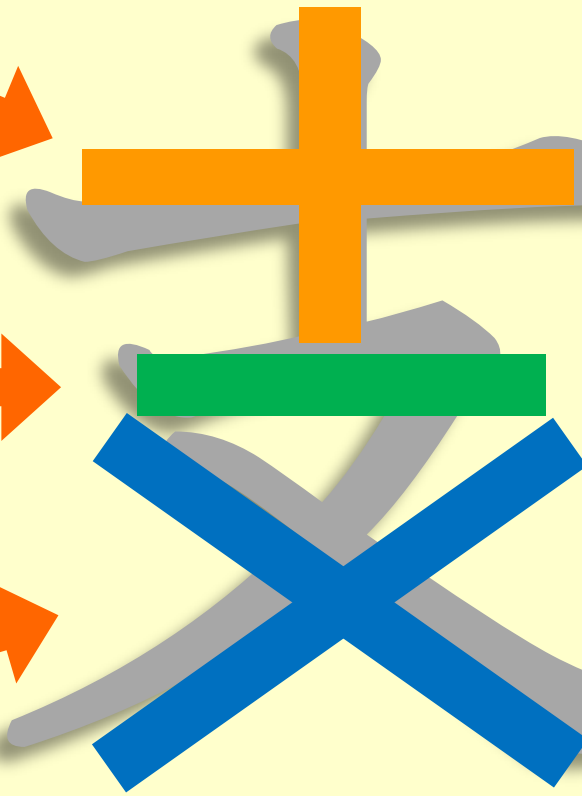


支え合いの「支」の字は、+・一・Xでつくられていきます。互いの暮らしに関心を持ち合いながら**たす**けたり**ひく**たりしながらや関係性は、暮らしの不安や心配を**ひく**力を持っています。思いや活動を**かけあわせる**ことで生まれる支え合いの仕組みは、個人や地域の安心や元気を生み出します。



**たす**く

- ・日常のつながり
- ・なしみの関係性
- ・地域愛
- ・支え合い意識

**ひく**く

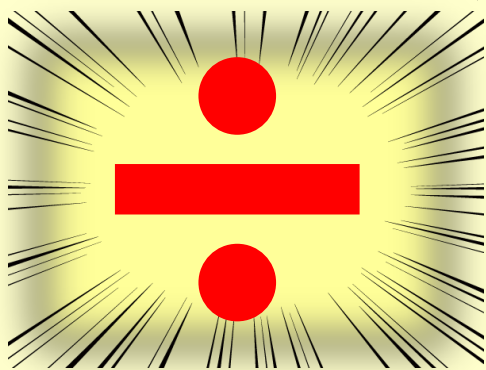
- ・不安
- ・孤独
- ・悲しみ
- ・諦め
- ・心配
- ・不満

**かけあわせる**

- ・活動
- ・仲間
- ・アイデア
- ・思い
- ・世代

そして支え合いにもう一つ必要なことは、**腹をわって**話し合うこと。個人ができることや地域の実情など、自分たちのまちや暮らしをどうしていきたいか、しっかり話し合うことが大切です。

腹を**わって**話し合う！



地域には様々な話し合う場があります。  
井戸端会議（おしゃべり）  
身近な情報交換  
仕組みづくりの作戦会議  
小地域ケア会議 など



※真備の川辺地区の小地域ケア会議は、地域の課題やできることを腹を割って話し合うことを目的に、「腹を割って話そう会」という名称にしています。

**小地域ケア会議とは…**  
主に小学校区単位で、地域に密着した視点を持ち、課題を把握して、地域の実情に合わせた住民と専門職が誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指して話し合う場です。

※「支え合いに必要な+・一・X・÷」の資料は、一般社団法人 Wellbe Design 理事長 篠原 辰二氏 作成資料を基に作成しています。

## 2 支え合いから生まれる活動

支え合いの形は様々。支える側、支えられる側という一方通行ではなく、時には支援を受けながらも、自分の得意なことや地域を元気づけている担い手もいます。お互いさまの支え合いからは「支えて」と「支え手」の垣根を超えて、生きがいや喜びが生まれています。

### 身近なつながり

- ・ あいさつ
- ・ 見守り
- ・ 声かけ
- ・ 寄り添い
- ・ おすそ分け



### 通いの場

- ・ 仲間づくり
- ・ 健康づくり
- ・ 生きがいづくり



### ちょっとした困りごとの支援

- ・ゴミ出し
- ・ 買い物
- ・ 草刈り
- ・ 相談
- ・ 簡単な修理



### 地区社会福祉協議会の活動

- ・ 世代間の交流
- ・ 仕組みづくり
- ・ 地域課題の解決



### 地区社会福祉協議会とは：

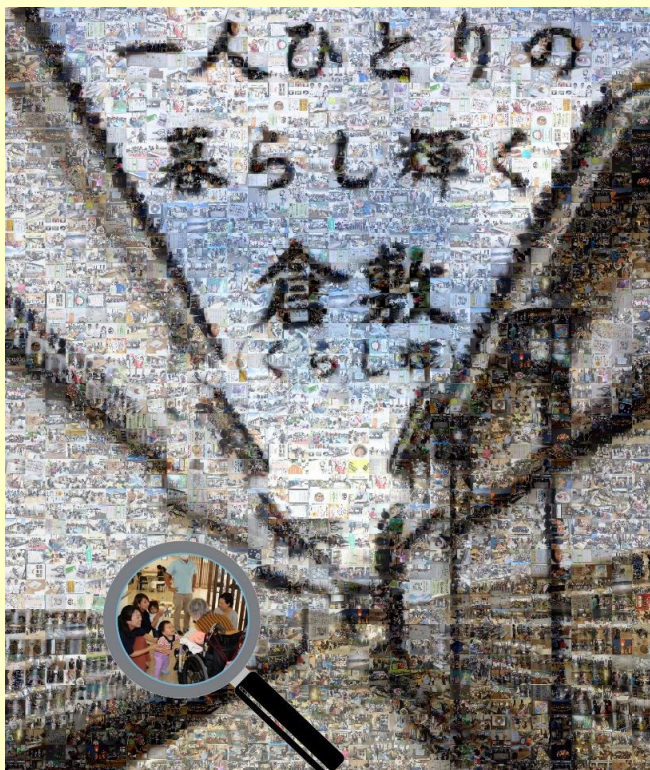
地域の住民同士が、自分たちの生活する地域の生活・福祉課題や困りごとを自分たち自身の問題と受け止め、関係機関などと連携・協働しながら解決に向けて一緒に考え、実行していく住民主体の活動団体です。

(以下、この事例集では地区社協と称します)

## 3 支え合いはみんなちがってみんないい

誰かの暮らしに寄り添ったその数だけ支え合いは存在します。つながり方・支え方・活動範囲や内容は、地域によってバラバラなのが当たり前なのです。

左のポスターは、一枚一枚が倉敷市内で行われている交流や支え合い活動の写真でできています。「みんなちがってみんないい」そんな支え合いのピースが増えれば増えるほど、目指す「支え合いのまち倉敷」は鮮やかになっていきます。



互近助(ごきんじょ)のつながりで「共生のまち」が見えてくる!

このモザイク画は倉敷市の生活支援コーディネーターが毎年地域に向けて発行する居場所や支え合い活動の事例集に掲載した写真で作成しています。「みんなちがってみんないい」そんな活躍と助け合いを魅力たっぷりに発信し支え合いのピースを組み合わせながら、地域共生社会を目指します。



◀このポスターは令和3年に行われた「生きがい・助け合いサミットin神奈川」のポスターセッションの部で全国6位として表彰されました。

次項からは、市内各地区で行われている支え合い活動の様子を紹介いたします。

(次項から紹介する「わがまちの様子」の統計データは、令和3年12月現在のものです)