元気にな～れ 379

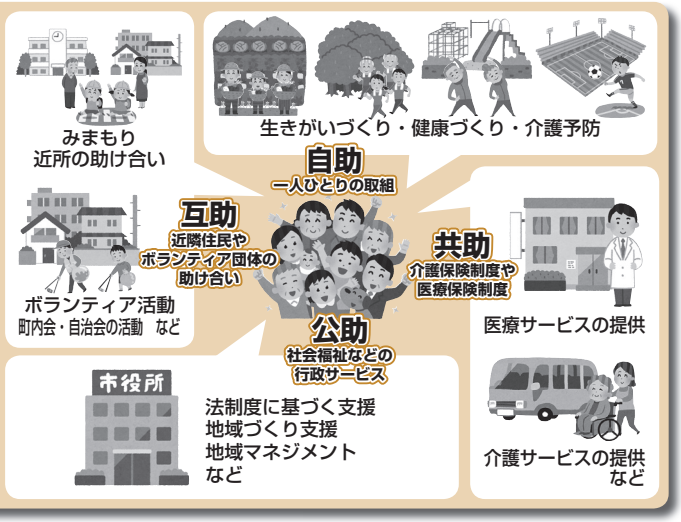
超高齢社会への挑戦
～「自助」と「互助」の大切さ～

今月は　社会福祉士　畑山　賢二 です

我が国は、絶え間ない努力により諸外国に誇ることができる長寿国となった反面で、人口減少により、世界でも先例のない超高齢社会となりました。

これにより、様々な社会的課題が生じており、国はこのような少子高齢時代を乗り越えるために「ニッポン一億総活躍プラン」をベースに、「働き方改革」や「高齢社会対策大綱」など、様々な計画や改革を示しています。そこで重要とされているのが「生涯現役」や「地域共生」というキーワードです。

今回は、超高齢社会で生活していくために大事な要素となる「自助」と「互助」について取り上げたいと思います。



重要度が増す『自助』と『互助』、人口減少などで拡充が難しい『共助』と『公助』

これまでは、どちらかというと「自助」、「共助」及び「公助」の組み合わせによって、高齢社会を支えるとの認識が一般的でしたが、社会情勢の変化、核家族化や独居高齢者の増加が見込まれる中で、超高齢化、人口減少や財政状況を考慮すれば、「共助」「公助」に大幅な拡充を期待することは難しくなります。

このため、高齢になっても、健康で活動できるうちは、身の回りのことは自分で行うという“自己力”を高めて自立し、社会の支え手や担い手として活躍できる「自助」の精神と、支えられる立場になっても住み慣れた地域で生活できるよう“地域力”や“仲間力”を高め、全ての世代が積極的に参画する「互助」の精神が求められています。

先の震災では、避難所等での様々な助け合い、支え合いの取り組みが今でも行われています。家族をはじめ近隣、地域、更にはボランティアによる助け合いや支え合いの精神は、それぞれの創意工夫、前向きに進み続ける姿勢により行われ、そういった支え合いの精神は日本人の誇りです。

『自助』と『互助』が充実する地域づくりを！

「自助」の基礎となるのは“参加”と“意欲”であり、「自助」を失った“社会”“経済”は滅びると言われているほど重要なものです。

「互助」は、都市部以外では民間市場が限定的であるものの、住民同士の結びつきが強いため、「互助」の果たしている役割が大きくなる特性があります。

本町の特徴である「田舎ならではの顔の見える関係」を生かし、「自助」をベースに「互助」を強化し、少しでも住みやすい地域づくりをしていきましょう。

精神保健相談（こころの健康相談）　●日時：**11月19日(火)** 15時～16時　●場所：江差保健所 相談室　●申し込み：前週木曜日 午前中まで　●お問い合わせ：江差保健所 ☎0139－52－1053