
ソンリッサ紹介パッケージ



目次

ソニリッサ組織紹介	p.3
高齢者を取り巻く環境・課題提起	p.7
ソニリッサ事業概要	p.22
まごマネージャー育成プログラム～詳細版～	p.29
自治会再編事業～詳細版～	p.35

ソンリッサ組織紹介

NPO法人ソンリッサの紹介

ミッション・ビジョン

ひとりで抱えずに、優しいつながりが、溢れる社会をつくる
高齢者の孤立・孤独を笑顔に変える

組織体制

地域福祉に貢献したいという想いを持つ

- 「まごマネージャー」：20名
 - ボランティア：約30名
- が在籍



ソンリッサはどのように生まれたのか

幼少期～

核家族の家で育つ。
辛いことがあると祖父母の家に自転車で行く。
祖父母との関わりが居場所に、無償の愛を受け取る。



小・中学生～

地域行事への参加、地域の将棋クラブに所属。
地域の人や高齢者と関わり愛情を受け取る。

高校生

祖父を亡くし、一人暮らしになった祖母を訪問する。
やるせなさを感じ、解決したいと決意



22歳

2017年にNPO法人ソンリッサ設立。
自分が地域や高齢者から受け取ったものを還元したい、
貢献したいという気持ちを持って社会に出る。

ソリッサの事業概要

高齢者に優しい持続可能な地域運営の実現を目指し、3つの柱で事業を展開しています

①地域の担い手となるまごマネージャー人材の育成

持続可能な地域課題解決のための基盤作りとして、若い人材の巻き込みが重要な鍵。

ソリッサが**地域と若者を結ぶハブ**となり、長期的に貢献できる人材の育成および育成した人材の地域課題への参加を促進。

- **認定まごマネージャー育成プログラム** : 早期から地域社会とのつながりを持つことによって若者の地域福祉への関心を育てるとともに地域福祉へ貢献する機会創出

②自治会の再編を目指したモデル事業の構築

孤立・孤独にアプローチする際に自治会の規模に関して、協議体の枠組みも使いつつ関係機関と協働で地域にNPOとして参画、高齢者の孤立支援・自治会再編に関わる

③高齢者を対象としたサービスの展開

地域の高齢者に対して、孤立防止や地域とのつながりを醸成するためのサービスを多面的に展開。

- **高齢者見守り・コーディネートサービス“Tayory”、御用聞き** : 高齢者の見守り／孤立防止
- **地域健康サロン運営** : 高齢者の活躍機会、意欲刺激、生きがい創出
- **大利根居場所・相談支援事業** : 居場所づくり・地域とのつながり醸成

高齢者を取り巻く環境・課題提起

A person wearing a brown hat, a dark jacket, and dark pants is sitting on a wooden bench, looking towards a pond and trees. The scene is outdoors with green grass and trees in the background.

**一人暮らし高齢者の方と
最近、お話をされましたか？**

【全国】一人暮らし高齢者の会話頻度

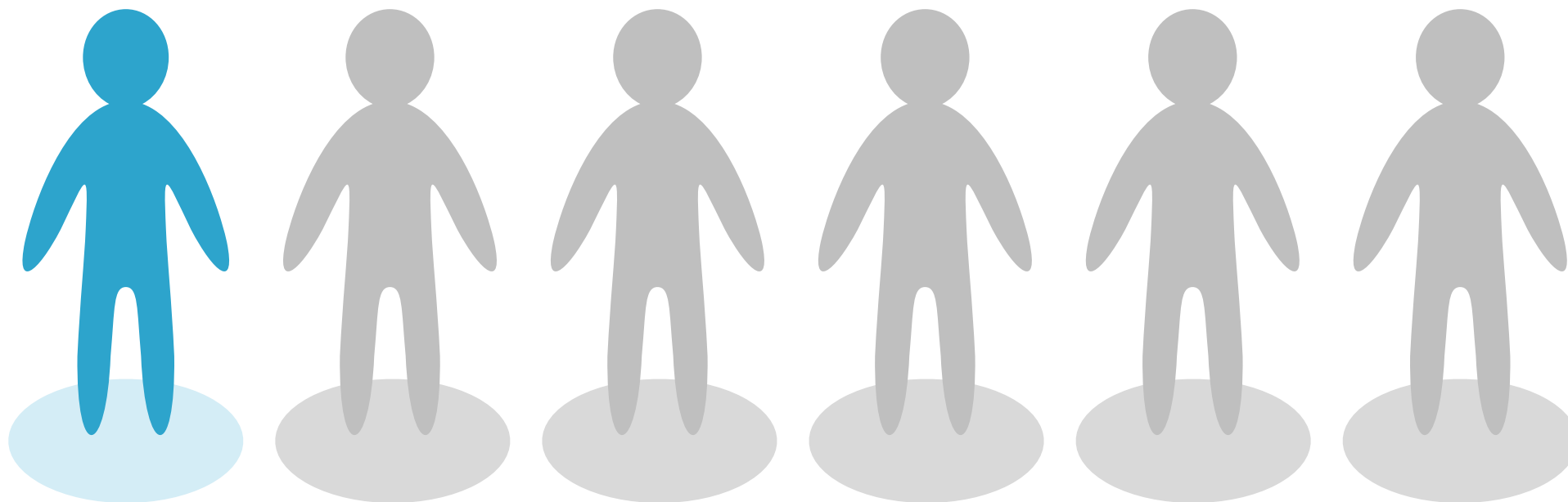
一人暮らし高齢者は全国で●●人、そのうち40%が他者との会話頻度が低い



出典：内閣府「平成26年度版高齢化社会白書」

【全国】一人暮らし高齢者の会話頻度

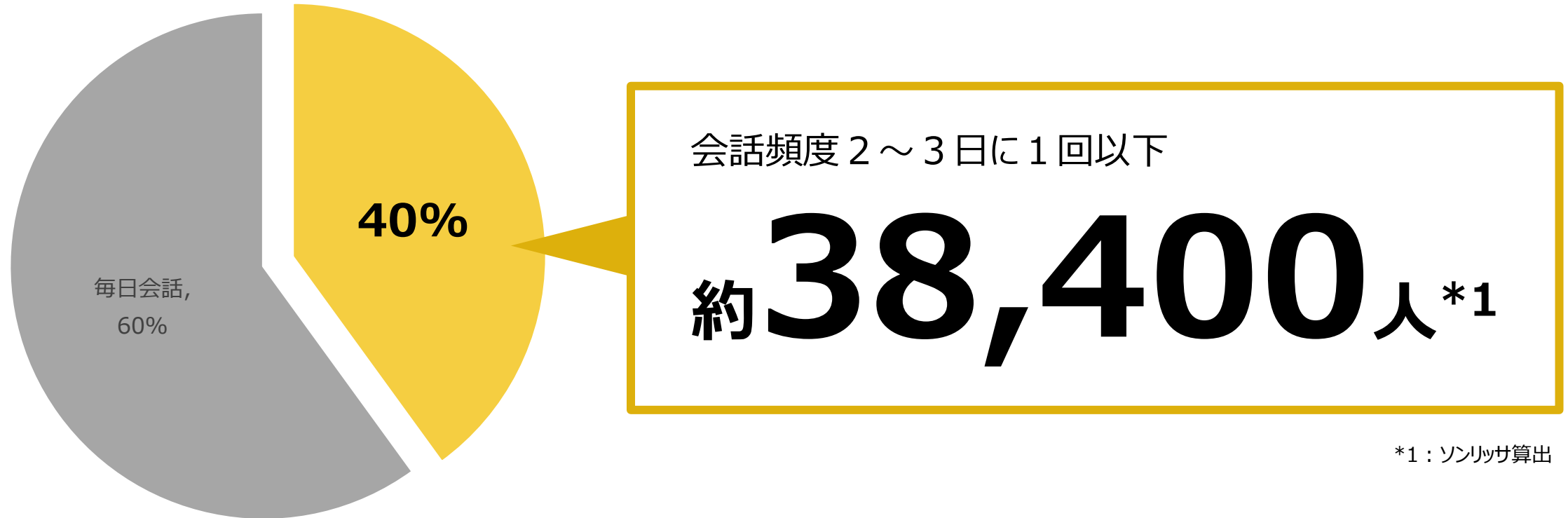
男性の6人に1人（35万人）は
月2回以下



出典：内閣府「平成26年度版高齢化社会白書」

【群馬県】 独居高齢者の状況

2021年、群馬県における65歳以上の独居高齢者は約96,000人

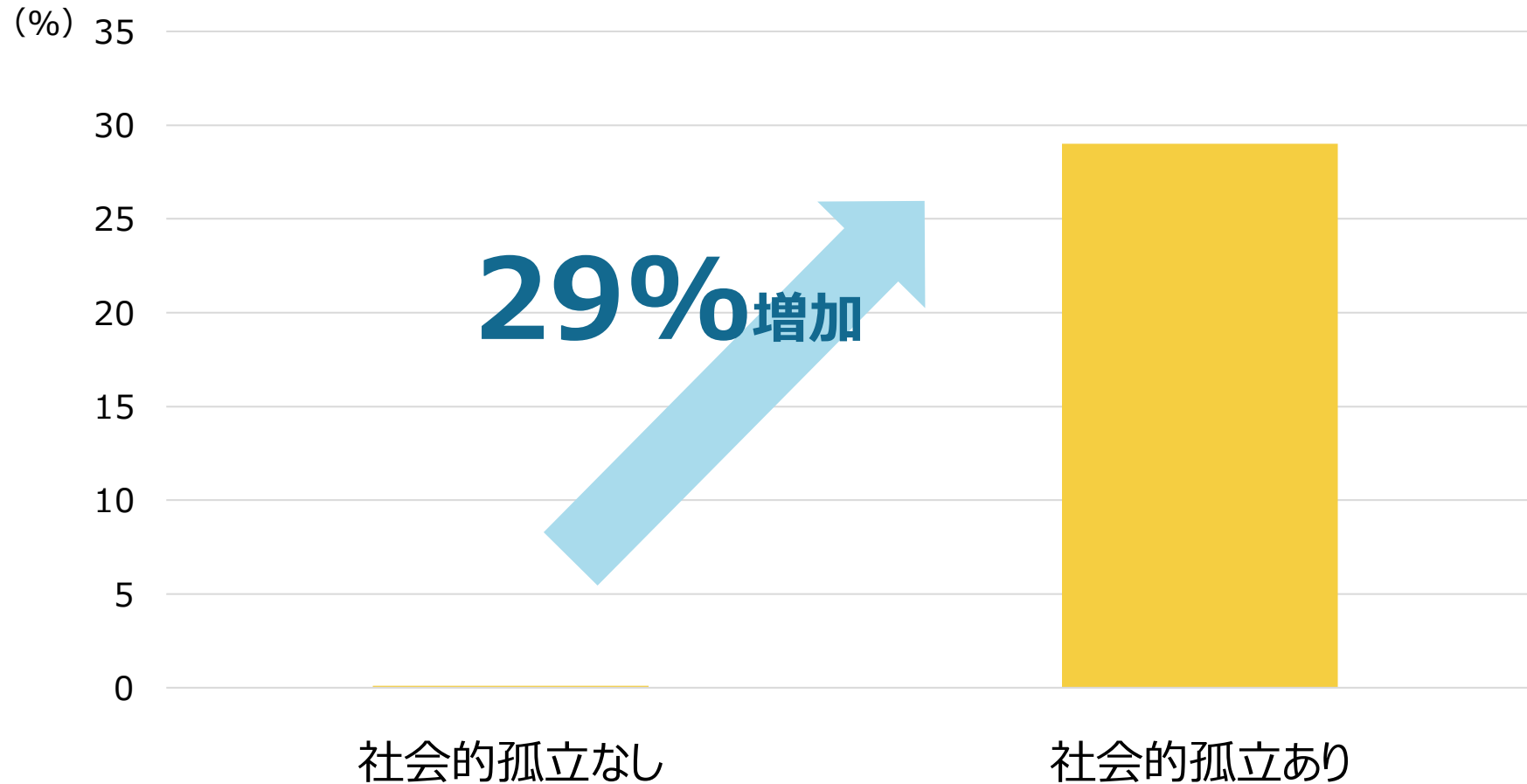


*1 : ソンリッサ算出

約40%の独居高齢者が望まない孤立・孤独状態にある

社会的孤立が与える影響

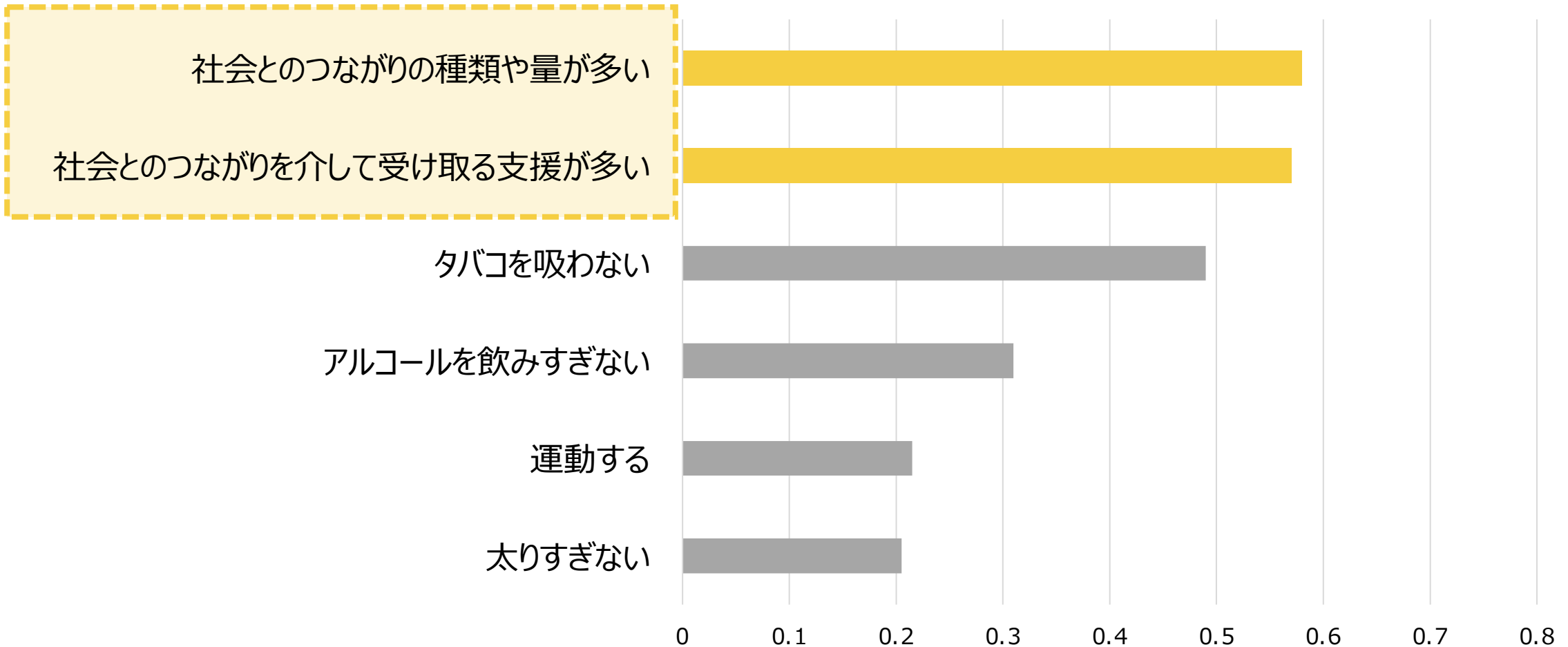
社会的孤立によって死亡率は29%増加する



出典 : Julianne Holt-Lunstad, Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review, *Perspect Psychol Sci*, 2015
(論文を元にソニリッサで作成)

ライフスタイルと長生きの相関関係

社会とのつながりの量や質が健康にも影響する



出典 : Holt-Lunstad j, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010; 7(7): e1000316.
(論文を元にソニリッサで作成)


社会的つながりの効果

- 認知症リスクを半減^{*1}
- 不安や抑うつを軽減^{*2}
- 自己効力感の向上^{*2*3}
- 救急の利用や病院への紹介の減少^{*2*3}
- 社会保障費の削減^{*3}

*1 : 国立長寿医療研究センター, 2017

*2: 西智弘 (医師), 社会的処方, 学芸出版社, 2020

*3 : 西岡大輔, 社会的処方の事例と効果に関する文献レビュー, 医療と社会, 2020



前橋市や甘楽町の
800人以上の高齢者に関わる

高齢者の本音

近所づき合いは
ほとんどない

足が不自由で出歩けない

移動手段がない

人と会う機会が減った

繋がりたいけど繋がれない・・・

属するコミュニティがない

何かあったら頼れるのは
近所ではなく遠方の血縁

食事は毎食1人

家と家が離れすぎている

高齢に伴い体力 & 気力が低下し、活動範囲が減少することは、誰にでも起こる自然な変化。

「ここに来れなくなると
家にこもって弱っちゃうんだ」



高齢者が孤立するタイミング

配偶者の死

役割の喪失

体力の衰え

老化による意欲低下

**誰にでも孤立する可能性があり
自己責任ではない・・・**

居場所の閉鎖

コロナウイルスの影響

地域の人間関係の悪化

免許の返納

きっかけはちょっとしたことから

孤立する高齢者の建前と本音

建前

心配なくて大丈夫。
子供、孫の生活を優先してほしい。

本音

周囲に迷惑をかけたくない。本当は寂しいため、人との交流を求めているも、現状仕方がないと諦める。地域の集まりに興味もない。誰にも求められず、やることがない。

**現状仕方がないと諦めて、我慢して、当たり前になり、孤立していきます・・・
高齢者は声をあげません。**

行政サービスの孤立高齢者への対応

行政での支援も展開されているが、対象範囲は限定的

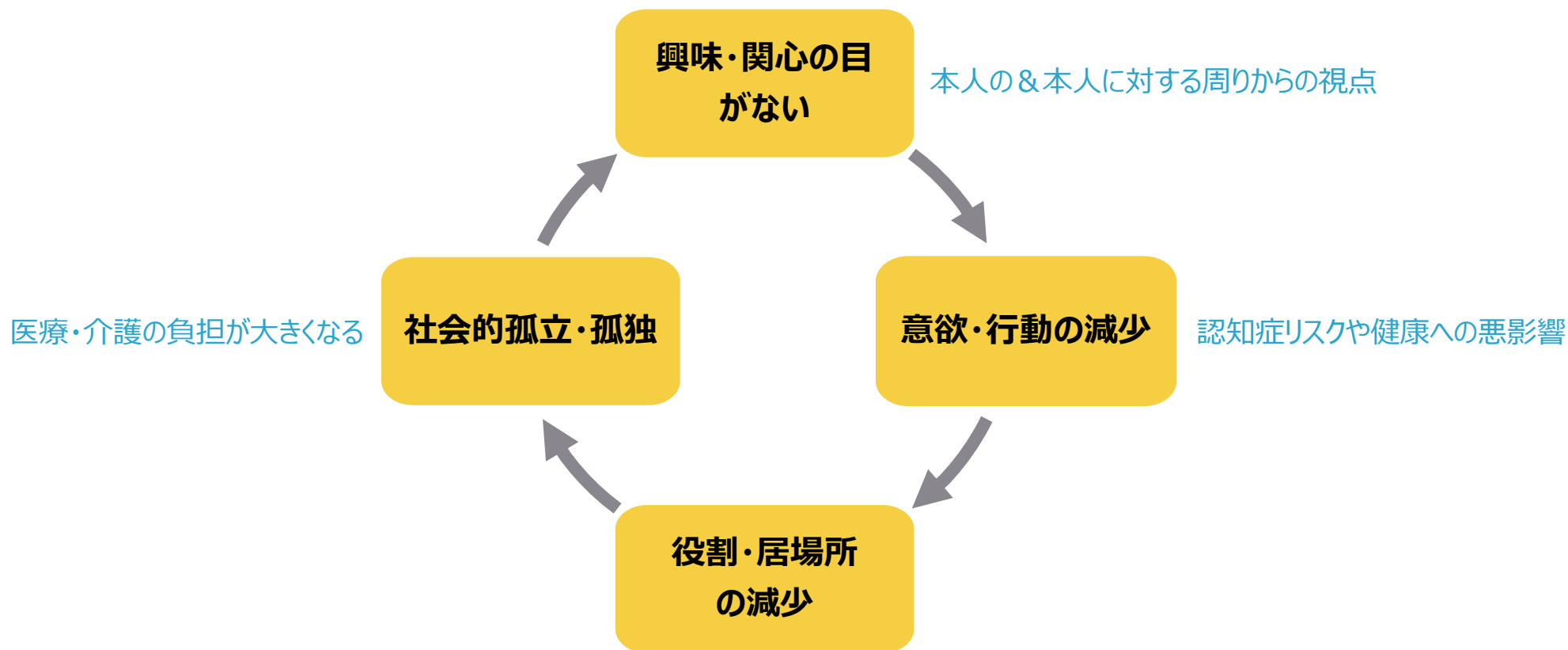
	訪問介護	包括支援センター	民生委員
目的	生活支援	適正な介護保険使用	孤独死の防止
サービス	入浴介助、片付け等	介護保険相談	安否確認
現状	<ul style="list-style-type: none">■ 提供内容が限定的（入浴・掃除等）	<ul style="list-style-type: none">■ 業務範囲が広く人手不足■ 重大な課題の対応に追われる	<ul style="list-style-type: none">■ トラブル、ゴミ屋敷等を行政に共有■ スキルのばらつきが多い

**関係機関は日々ベストを尽くしているが、
孤立高齢者の孤立に寄り添いづらい現状がある**

孤立する高齢者の一番の課題は何か？

孤立することで生じる一番の課題は「意欲の低下」と「選択肢の減少」

やりがいをもって社会に参加する意欲がだんだんと低下し、日中こもりがちになり、ひとりぼっちで生活していくとさらに意欲が低下する、というスパイラルになります。本人の認知機能はしっかりとしているので、周りの家族などからは大丈夫だと思われることが多く、本人も家族も自覚のないまま孤立状態が長引きます。そのようになると、行動すること自体が減少していき、役割・居場所が減少していき、社会参加の選択肢が急激に減ってしまいます。



ソンリッサ事業概要

認定まごマネージャー育成プログラム

目的

- 現状は地域福祉に貢献したい若者が多くいる一方で、その多くが具体的なアクションに結びついていない。そのような若者が、研修を通してやりたいことを明確にし、地域福祉に参加する後押しをする
- 群馬県内でソニリッサが提供している高齢者向けサービスをリードできる若手人材を育成する

事業概要・特徴

- 高齢者に「まご」のような距離感で関わり、高齢者一人ひとりのニーズに即した形で地域資源をマネジメントするという「マネージャー」の役割を果たす
- 育成においては、約6ヶ月にわたる座学・実務体験・活動計画へのフィードバックなども含む実践的な研修を実施
- まごマネージャーはソニリッサの他事業に関与し地域福祉へ貢献

実績

- 群馬県委託事業としてプログラム実施
2023年度：受講者数7名
- 高齢者と若者の分通所、ドリップコーヒー講座、コレクティブハウスPJなど多くの取り組みが多数生まれる。



自治会の再編を目指したモデル事業の構築

目的

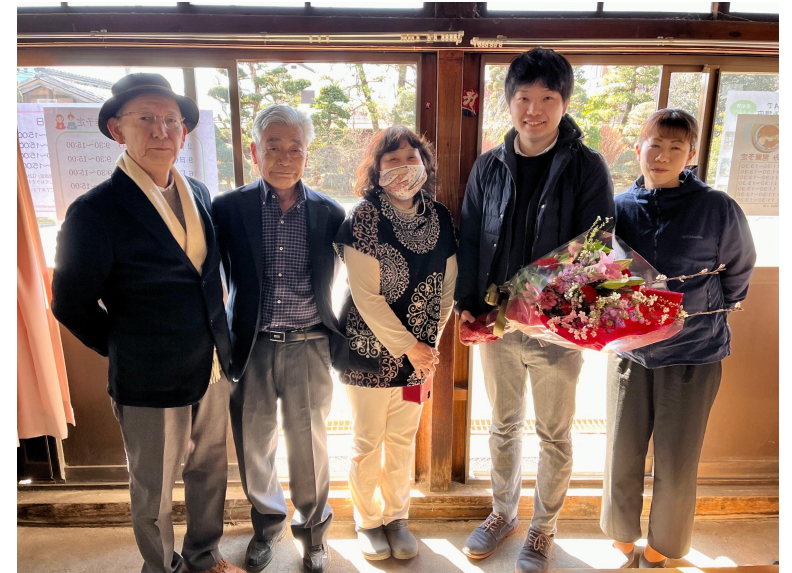
- 自治会は地域福祉の要となる組織だが、近年前橋市内の自治会は機能維持・継続が困難となっている。この課題解消のために、自治会の見直し・再編を行う
- 大利根で自治会再編のモデルケースを策定し他地域にも展開することにより、地域を超えて、同様の課題を抱える他地域の課題解決にも貢献する

事業概要・特徴

- ソンリッサはNPOとして自治会に対して伴走型支援を実施
 - アドバイザー＋実行サポート（若者の担い手）として協働
 - 会議への参加、協働内容決定をソンリッサ事務局が対応
 - 地域の高齢者の孤立・孤独の解決・繋がりづくりに必要な事業の実施
- 調査研究や実績を白書としてまとめ展開予定
- 前橋市や群馬県における、地域福祉に関する政策提言

実績

- 自治会からの業務委託でまごマネ御用聞き訪問サービスを開始し、困りごとがあっても頼めない高齢者のサポート・つながり作りの実施
- ホームページ・広報協力・スマホ教室→ITを導入した住民サポート・自治会運営



高齢者見守り・コーディネートサービス“Tayory”、御用聞き

目的

自宅に引きこもりがちになり他者からの興味関心の目がなくなることで、高齢者にとっては社会との接点の減少や意欲低下につながりやすい。
これらの悪循環を断ち切り、高齢者の孤立を解消するために高齢者一人ひとりに寄り添った支援を提供する

事業概要・特徴

- 一人ひとりに寄り添った訪問型見守りサービス
- 若いスタッフとのコミュニケーションを通して日々の生きがいや地域での役割、居場所づくりにつなげる
- 今後は御用聞きのサービス拡充によりさらに個人ごとにカスタマイズされた支援の提供もめざす

実績

- 2021年以降累計400回以上の訪問実績
- 利用者の声から、発話量の増加、社会との接点数の増加、意欲の向上が確認されている

Tayoryのサービス内容

①定期的に訪問



個々人の想いや背景を汲み取る

②興味関心チェック

認知症関連					読書
自分史作り					俳句
家族史作り					書道・習字
本作り					絵を描く・絵手紙
旅行・温泉					パソコン・ワープロ
体操・運動					写真
掃除・整理整頓					映画・観劇・演奏会
料理を作る					お茶・お花
買い物					歌を歌う・カラオケ
家や庭の手入れ・世話					音楽を聴く・楽器演奏
洗濯・洗濯物たため					将棋・囲碁・ゲーム
孫の世話					ゴルフ・グランドゴルフ
動物の世話					水泳・テニス
友人とおしゃべり					ダンス・踊り
家族・親戚との団らん					野球・相撲観戦
趣味を通しての交流					ダンス・ゲーム
居場所に行く					編み物
ボランティア					針仕事
地域活動					役仕事
町内会・老人クラブ					散歩

意欲・行動の増加

③生きがいと社会の接点



役割・居場所につなげる

生きがいや想いを叶えるため、既存の公的制度では出来ないサポートを通して孤立・孤独を解消



アルバムの整理



自分史作成サポート



スマホサポート

地域健康サロン

目的

高齢者の趣味嗜好に応じた「生きがいや社会参加に繋がるサロンの選択肢」を増やすことで、高齢者の社会的孤立の予防/改善をめざす。また、コンテンツ決定にも関わってもらうことにより生きがいや活躍機会を醸成する。

事業概要・特徴

- 前橋市内の4エリアにて毎月継続的に開催。自治体や自治会、企業や社会福祉協議会などと連携しての協働サロンも多数開催
参加者数：1回あたり5～30名程度、年間1500名程度参加
- 助成金、補助金、企業協賛を活用することで参加費を低く抑えて実施（1回あたり200円）
- 具体的なコンテンツ例（お茶のみをしながら）
 - スマホ基礎講座（LINEの使い方）
 - 猫背改善！姿勢を良くするトレーニング
 - ドリップコーヒーの淹れ方講座

実績

- 年間100回以上実施し、年間1500名以上が参加
- 参加している高齢者と共に多種多様なコミュニティを新たに創出



大利根居場所・相談支援事業

目的

高齢者が気軽に訪れて困りごとを相談できる場が少なく、支援機関アクセスのハードルが高いことを課題と捉え、地域の中に立ち寄りやすい「居場所」を作ることによって高齢者に必要な支援が届きやすい環境をめざす

事業概要・特徴

- 高齢化率の高い前橋の地域最大規模の大利根団地の当法人拠点にて毎週水曜日の午前中に実施
参加者数：1回あたり3～8名程度、年間400名程度参加
- 各回に茶話会を実施し、参加者同時の自然な会話やつながりが生まれやすい雰囲気を作っている
- 具体的な講座内容の開催例
 - ドリップコーヒーの淹れ方講座
 - タイダイ染め体験講座
 - 人生100年これからゲームを体験しよう
 - スマホ相談カフェ

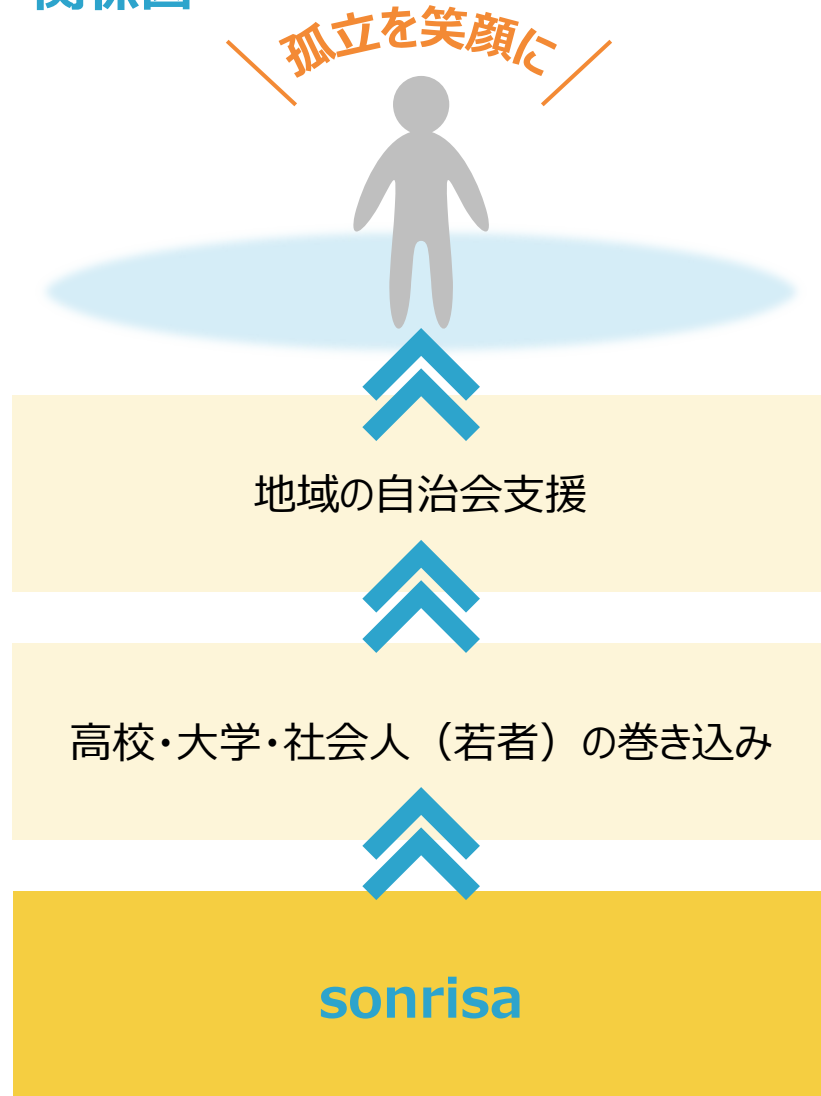
実績

- 年間50回以上実施し、のべ350名程度が参加
- 孤立状態の独居高齢者が定期的に参加し、自らの役割を持てる状態に



ソリッサの今後の方針について

関係図



③ 高齢者を対象としたサービスの展開

- 高齢者御用聞き : 高齢者の見守り／孤立防止
- 地域健康サロン運営 : 高齢者の活躍機会、生きがい創出
- 大根居場所・相談支援事業 : 居場所づくり・地域とのつながり醸成

② 自治会の再編を目指したモデル事業の構築

孤立・孤独にアプローチする際に自治会の規模に関して、協議体の枠組みもつかいつつ関係機関と協働で地域にNPOとして参画、高齢者の孤立支援・自治会再編に関わる

① 地域の担い手となる人材の育成

- 若者のまごマネ研修
- 若者の地域活動の現場へのコーディネート
- 地域福祉の若者コミュニティ運営

まごマネージャー育成プログラム ～詳細版～

認定まごマネージャー育成プログラム

目的

- 現状は地域福祉に貢献したい若者が多くいる一方で、その多くが具体的なアクションに結びついていない。そのような若者が、研修を通してやりたいことを明確にし、地域福祉に参加する後押しをする
- 群馬県内でソニリッサが提供している高齢者向けサービスをリードできる若手人材を育成する

事業概要・特徴

- 高齢者に「まご」のような距離感で関わり、高齢者一人ひとりのニーズに即した形で地域資源をマネジメントするという「マネージャー」の役割を果たす
- 育成においては、約6ヶ月にわたる座学・実務体験・活動計画へのフィードバックなども含む実践的な研修を実施
- まごマネージャーはソニリッサの他事業に関与し地域福祉へ貢献

実績

- 群馬県委託事業としてプログラム実施
2023年度：受講者数 7名
- 高齢者と若者の分通所、ドリップコーヒー講座、コレクティブハウスPJなど多くの取り組みが多数生まれる。



まごマネージャーが生まれた背景

地域福祉に貢献したい若者の状況

- 地域の課題や現状に違和感を覚えている
- 地域活動や多世代交流に関わりたい
- 地域で何かを始めたいけれど、具体的にどうすればいいかわからない

モチベーションもポテンシャルもあるけれど
地域福祉との接点を持っていない



社会とのつながりのない高齢者の状況

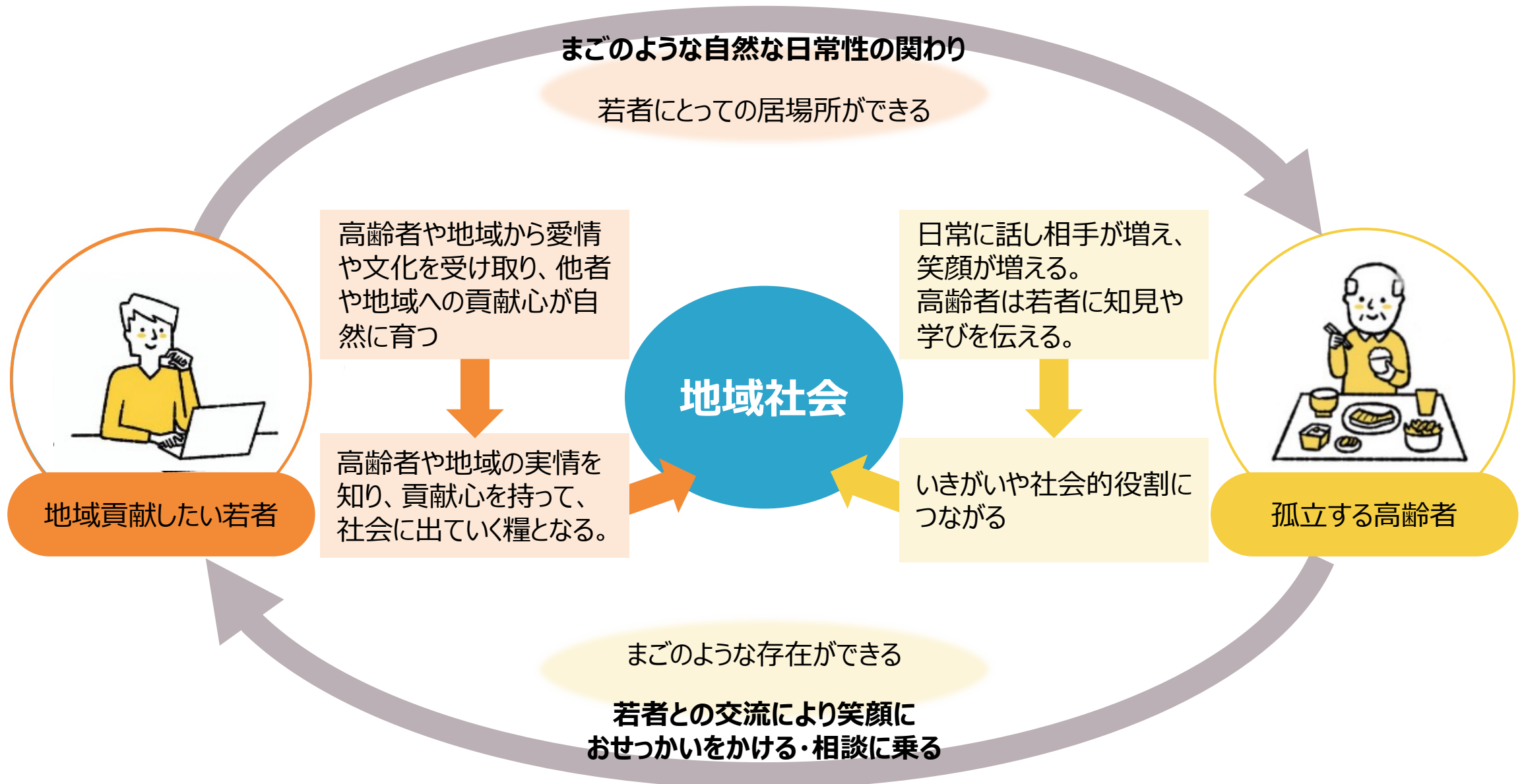
- 話し相手がいない
- いきがいがない
- 人に頼れず一人で抱える
- 誰にも気にかけてもらえない
- 日常的な他者との関わりがない

他者や地域からの興味関心の目が
向かず孤立する



まごマネージャーの育成によって
分断されている二者をつなぐ

なぜ、地域の中でまごマネージャーが求められるのか

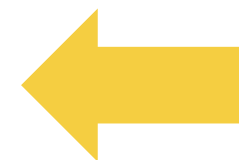
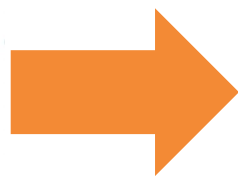


まごマネージャーにより目指す地域社会の変化

地域や他者に興味関心を持った若者が地域に入る
高齢者がいきがいや社会的役割を持ち、地域とつながる



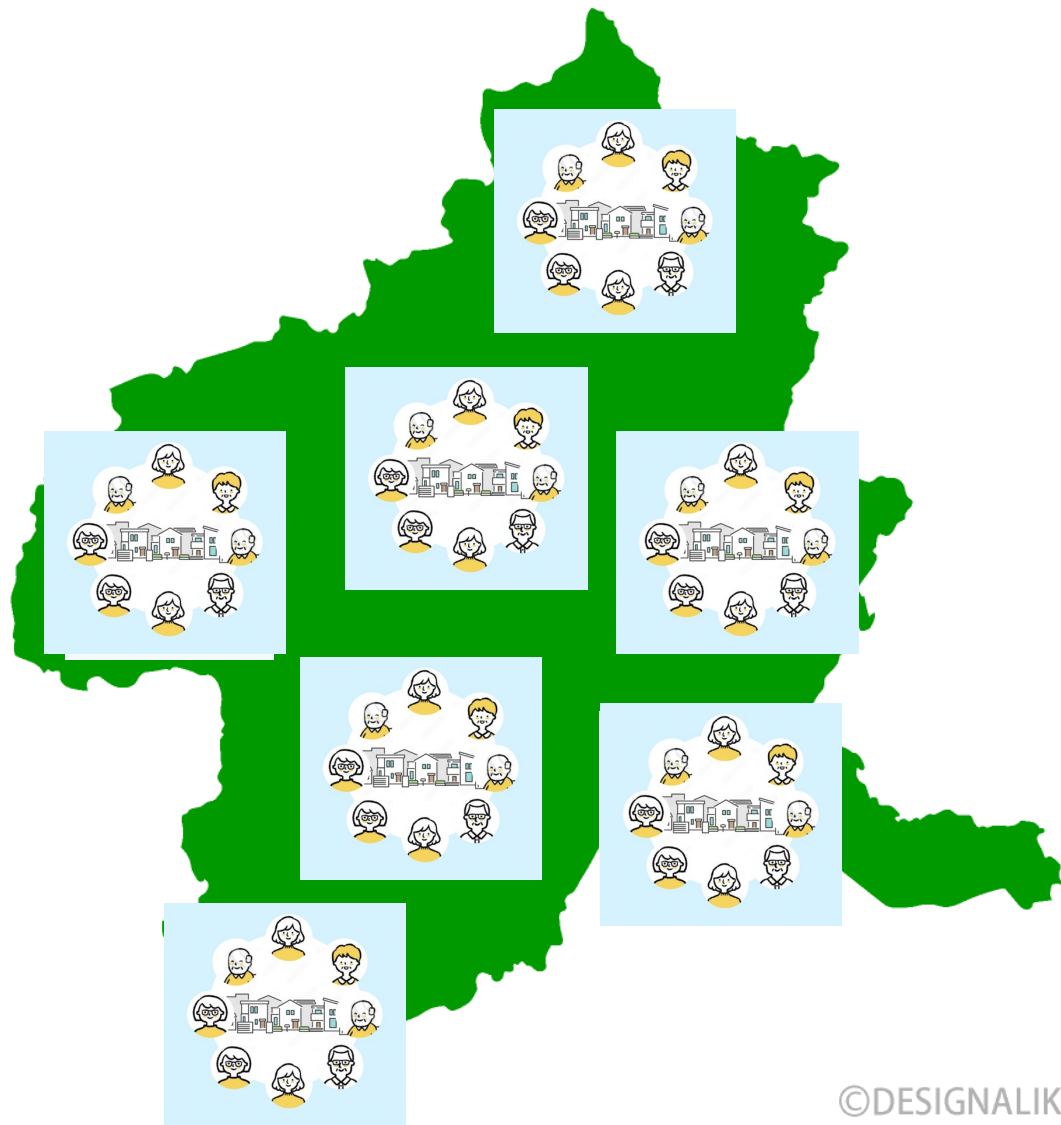
地域貢献したい若者



孤立する高齢者

ひとりで抱えずに、
優しいつながりが、溢れる社会

まごマネージャーにより目指す地域社会の変化



©DESIGNALIKIE

自治会再編事業 ～詳細版～

自治会の再編を目指したモデル事業の構築

目的

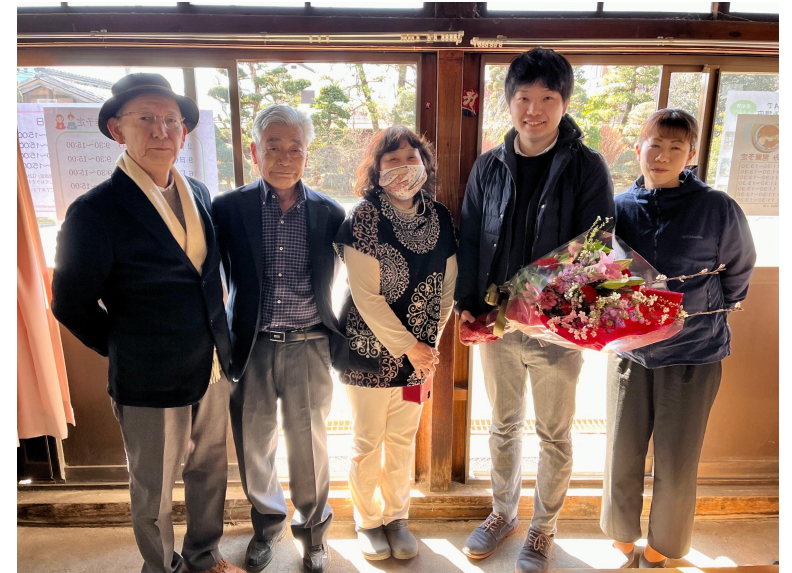
- 自治会は地域福祉の要となる組織だが、近年前橋市内の自治会は機能維持・継続が困難となっている。この課題解消のために、自治会の見直し・再編を行う
- 大利根で自治会再編のモデルケースを策定し他地域にも展開することにより、地域を超えて、同様の課題を抱える他地域の課題解決にも貢献する

事業概要・特徴

- ソンリッサはNPOとして自治会に対して伴走型支援を実施
 - アドバイザー＋実行サポート（若者の担い手）として協働
 - 会議への参加、協働内容決定をソンリッサ事務局が対応
 - 地域の高齢者の孤立・孤独の解決・繋がりづくりに必要な事業の実施
- 調査研究や実績を白書としてまとめ展開予定
- 前橋市や群馬県における、地域福祉に関する政策提言

実績

- 自治会からの業務委託でまごマネ御用聞き訪問サービスを開始し、困りごとがあっても頼めない高齢者のサポート・つながり作りの実施
- ホームページ・広報協力・スマホ教室→ITを導入した住民サポート・自治会運営

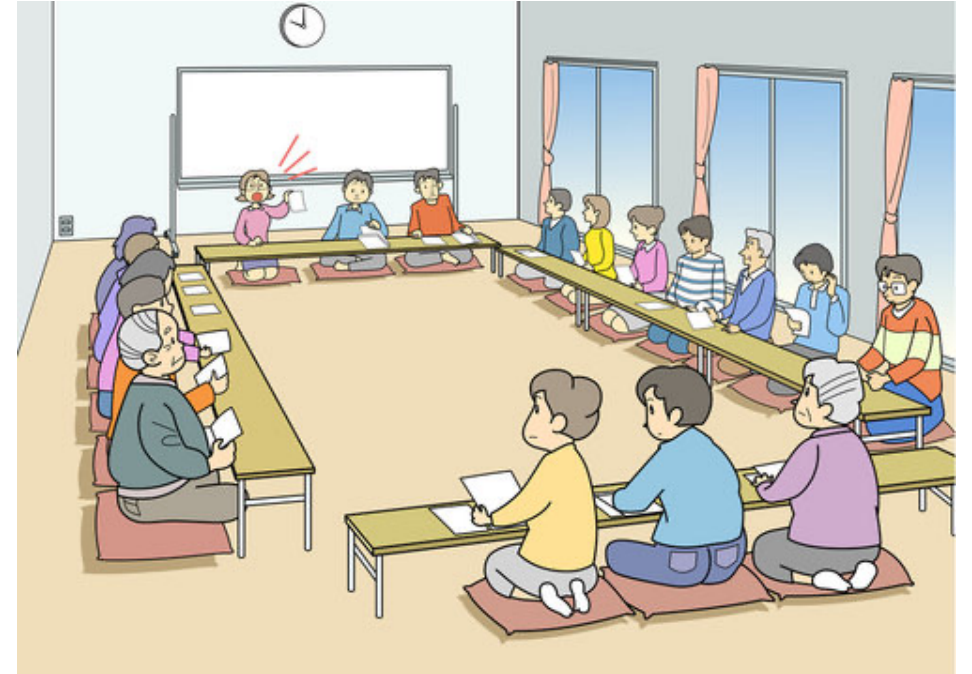


既存の自治会の限界・問題

地域の高齢者に働きかけるためには自治会単位での取り組みが有効だが、現状では自治会の機能維持・継続が困難。今でも深刻だが、今後より深刻さが増していく。

問題意識・自治会の機能不全に伴う様々な問題

- 自治会長次第・役員や構成員次第で格差が広がる
- 高齢者の孤立・孤独、独居高齢者へのサポート不足
- 孤立している方は自分が孤立状態だと認識していない
- 回覧板や民生委員の訪問の統括・サポート不足
- 婦人会や老人会なども自治会が関係しているが解散していくため、情報共有ができなくなる。
- 地域住民に声かけをする機能の低下
- 孤立死の発生増加
- 認知症に伴う課題の増加
- 高齢者虐待や消費者被害の増加



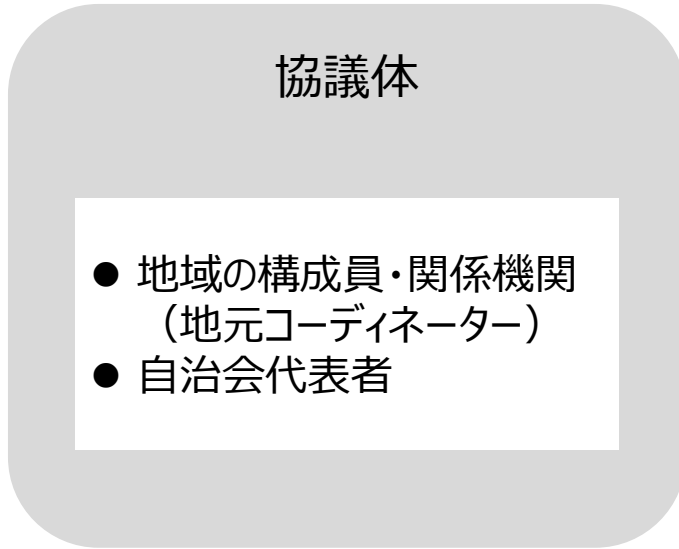
自治会の再構築を含めた自治会のあり方の検討が必要

新しい自治会「自治会2.0」の要素・移行・状態について

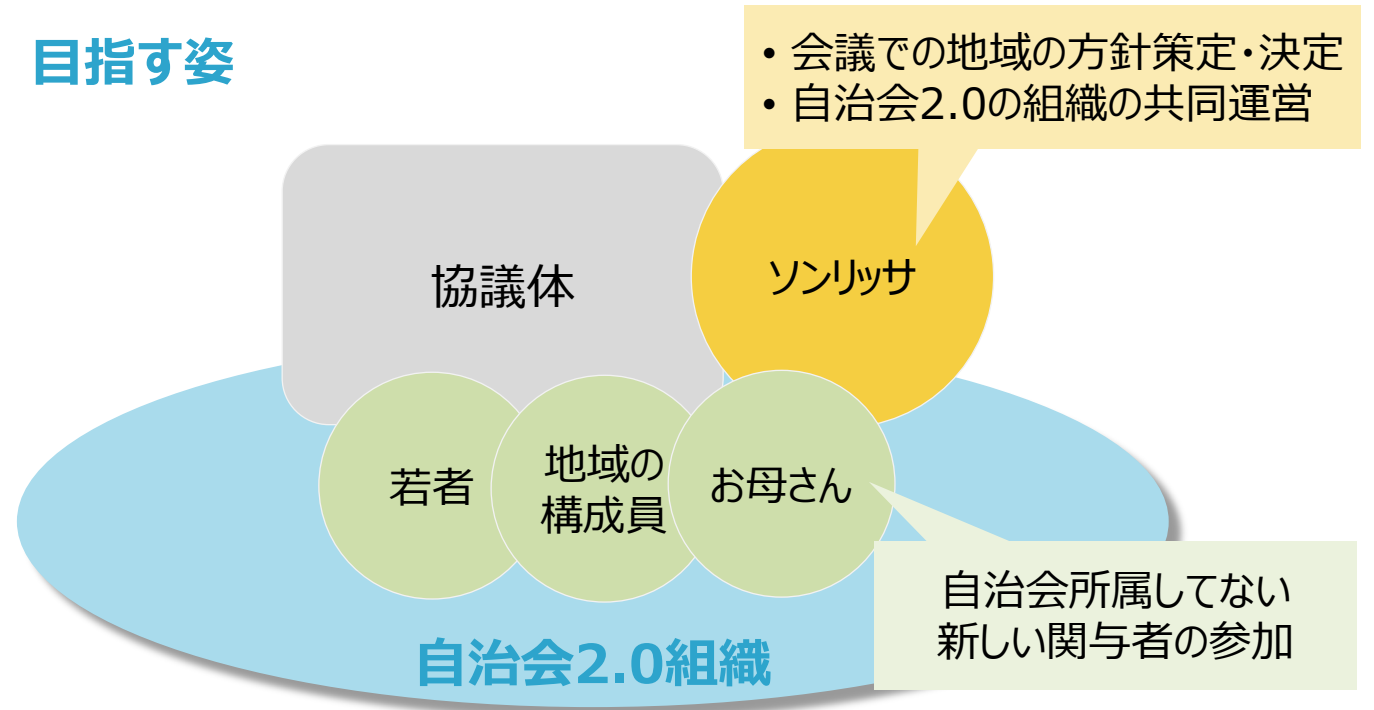
	既存の自治会	自治会1.5	自治会2.0
圏域	既存の自治会	<p style="text-align: center;">自治会関係者にも「自治会2.0」構想を共有し、協力を得ながら具体的な対応を検討中</p>	既存の自治会、もしくは複数自治会の集合圏域
構成員	<ul style="list-style-type: none"> 自治会の構成員（自治会の住民）の高齢化により実行機能が不足構成員が多様でないため、意思決定が硬直化する 地域の困っている人を支える担い手がいない。 民生委員の欠員、1人で高齢者30人対応 		<ul style="list-style-type: none"> コーディネートNPOが中心となり、若者や高齢者などの多世代が構成員（構成員は自治会外からも参加できる、まごや若者が参加しやすい仕組み） アルバイトでまごマネ大学生が自治組織の運営を担う
関係性			NPOや若者が触媒となりつつ、高齢者や地域の人相互に学び合い助け合うような関係性
DX・ITサポート	<ul style="list-style-type: none"> ホームページなし 回覧板と年数会の会報のみ 		<ul style="list-style-type: none"> ホームページ構築（回覧板のDX） 会員向けのオンラインメッセージ機能 センサー導入（孤立死防止）
市民活動・コミュニティ	<ul style="list-style-type: none"> 自治会サロン、婦人会・老人会（解散相次ぐ→地域の情報共有ができず地域の希薄化につながる。 		<ul style="list-style-type: none"> 若者のスマホサポート 構成員が企画・運営するサロン・コミュニティ 若者の民生委員サポート制度 高校生や大学生が地域に入り、地域活動に促進する仕組みができる。
自治会活動	<ul style="list-style-type: none"> 回覧板や防災の機能の運営が大変 新しいことを起こしづらい。 お祭りや敬老会の開催も難航し、お祭り・地域活動の減少により、地域に参加する機会が少ない。 		<ul style="list-style-type: none"> 困りごとを抱えた高齢者へのまごマネの御用聞き訪問 若者がサポートする広報支援 若者や多世代が関わるお祭り運営

自治会2.0が実現した社会

現在



目指す姿



自治会2.0によって実現できること

- 地域住民が自分の地域を自治していく意識を育てることができる、持続可能な地域自治
- 多世代で多様なバックグラウンドを持った構成員が運営に関わり、持続可能な形で自治会を支える多様な事業や取り組みが誰かに依存することなく、無理ない仕組みによって持続的に運営されている状態



構成員が多様になることで、組み合わせた見守りが可能になる

- 1) ゆるやかな見守り
- 2) 構成員の活動、自主事業
- 3) 訪問・生活支援
- 4) ICTのセンサーなどの利用

自治会再編事業について

新しい自治会のモデルケースを作る（自治会1.5）

大利根町自治会（1丁目、2丁目）
1200世帯、人口2600人
高齢化率は約40%
75歳以上の独居高齢者は144人居住

【課題・困りごと】

- 困りごとを抱えた地域交流のない高齢者が多い。
- 自治会構成員の高齢化・担い手不足により実行機能が不足。

→地域のつながりの希薄化・高齢者の孤立・孤独の深刻化、若者の愛着不足

- ソンリッサが協議体（チーム大利根*）のアドバイザーに就任し、会議に参画
- 困りごとを抱えた高齢者の生活支援事業、ホームページ制作・広報協力のプロジェクトメンバーとしての参画
- その他、地域の高齢者の孤立・孤独の解決・繋がりづくりに必要な事業の実施

(*）チーム大利根：自治会・民生委員・婦人会、社協・包括・行政・ソンリッサ

ソンリッサはNPOとして伴走型支援を実施

- ・ アドバイザー＋実行サポート（若者の担い手）として協働
- ・ 会議への参加、協働内容決定はソンリッサ事務局が行う。

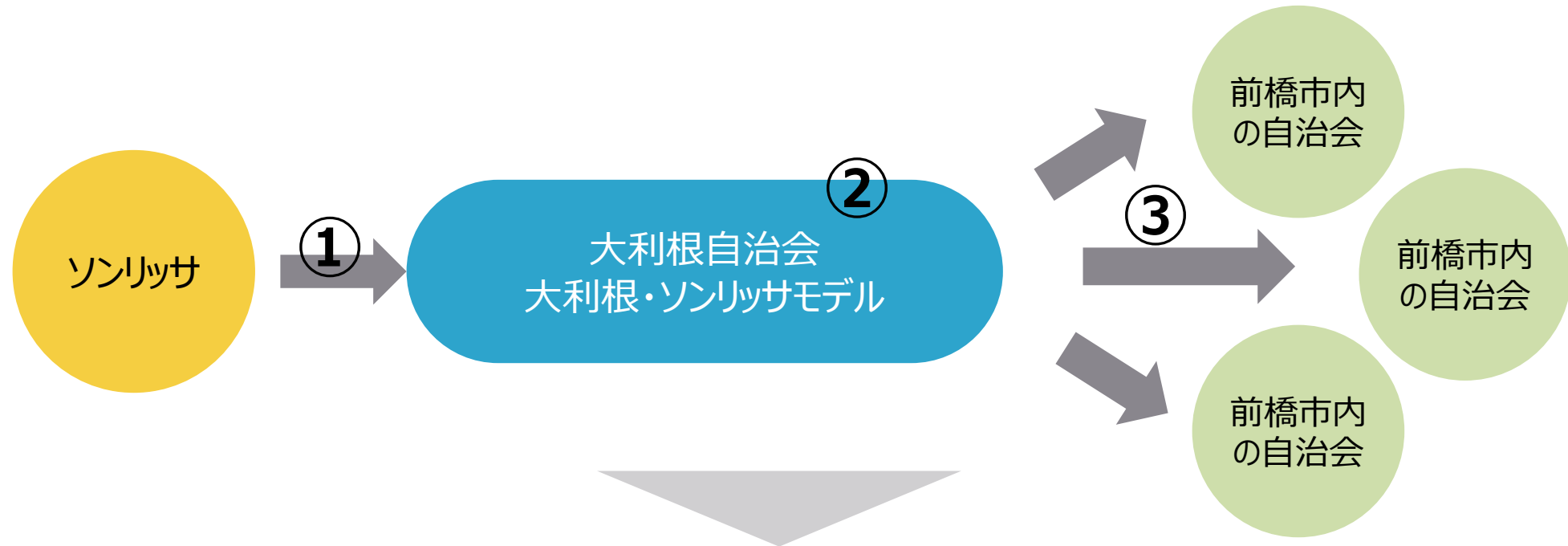
実施事業に関しては、まごマネージャー、まごサポーターも入りながら事業実施

前橋市の協議体の先端事例として上記事例を市内の福祉フォーラムで発表。
現在は他の自治会にも拡大し、モデルケース作り・要因分析を進めている

新しい自治会再編モデル構築後の前橋市全域への展開

前橋市全域への大利根モデル展開

- ① 大利根モデル構築→前橋市の協議体の先進事例になる→調査研究から要因分析・白書にてまとめ→ガイドラインを作成して無償公開
- ② 大利根モデルは市内の自治会からの視察対応→他自治会への波及
- ③ ソンリッサは伴走型の他自治会のサポート：事例説明・要因不足・実行機能のサポート



大利根自治会でモデル検証うまく機能した事例を最終的に
前橋市の福祉計画に反映し、社協・包括の協力も得ながら展開していく

前橋市内の自治会2.0モデルの展開シナリオについて

大利根をモデルケースとしつつ、それぞれに適した形で取り入れてもらえるよう複数のシナリオパターンを想定

1

各自治会への 伴走支援

- 自治会の運営費の拠出と企業協賛などを駆使し、全国の自治会からソニリッサが直接依頼を受けて該当の自治会を直接伴走することで展開

2

ナレッジ展開

- 興味のある人が自らカスタマイズして独自展開できることをねらい、自治会運営ガイドラインをツールとして無償公開する。また、必要に応じて伴走方支援と並行して利用してもらう
- 国掲げる重層的支援体制整備事業の先進事例に取り上げられることで全国に情報を展開する。また、これを通じて他県の自治体からの依頼の可能性を模索

3

自治体KPIへの反映 によりトップダウン での施策実行

- 前橋市の福祉計画に反映し、市内の協議体から行政・自治会・社協・包括のKPIに設定していただき、協力して広げる（すでに大利根モデルは協議体の先進事例として市のフォーラムで紹介されている）
- 県と連携し、前橋以外の市町村向けにも展開（自治会の再編と、若者地域福祉参加の繋がりができる群馬モデルの構築）
 - ソニリッサが関与し近隣市町村の担当者やトップに情報提供を行なった上で、各市町村の福祉計画に反映。実行や定着の過程では伴走サポートを実施



優しいつながりがあふれる社会へ