

一般社団法人 歩っところもんず



(旧) 100歳まで歩いて通えるお寺プロジェクト

～100歳まで歩いて暮らせる生野地区を目指して～

板矢悠佑¹⁾、石原政洋²⁾、嶋田愛³⁾

1)野崎徳洲会メディカルフィットネスAwai所属理学療法士

元野崎徳洲会病院 リハビリテーション科

2) 浄土真宗本願寺派 幸教寺住職

3) 大阪産業大学大学院 人間環境学専攻博士課程



Philosophy (理念)



- ひと昔前、地域のお寺は信仰の場であったことは言うまでもありませんが、寺子屋としての学びの場や身近な悩みを相談できる場など様々な役割を担っていました。つまり、かつてのお寺は「**老若男女を問わず誰もが自由に行き来できる共有地（コモンズ）**」でした。
- 一方で、来寺された19名を対象にアンケート調査（2021年）したところ、地域にあるお寺のイメージは、お葬式が最も多く34.4%、次いで法事が31.4%でした。つまり、地域住民にとって現在のお寺は、儀式、儀礼のための場所であり、ご門徒様に限定された閉鎖的なコミュニティーであることが考えられました。
- そこで、当法人では、お寺本来の役割であった**地域住民の共有地（コモンズ）**を利用し地域資源の共有を目的とする取り組みを始めました。



Philosophy (理念)

当法人の活動のテーマは、「健康寿命の延伸」としました。「健康寿命の延伸」は、超高齢化社会において、老若男女を問わず全ての人々にとって普遍的なテーマです。また、コモンズというお寺の強みを活かした取り組みとして、ふさわしいテーマと考えました。

お寺で「健康寿命の延伸」をテーマに活動することにより、誰もがココロとカラダがより良い状態となり、今この瞬間の自分を大切にでき、その結果、生まれた心の余裕を他者へお裾分けでき、そして、より前向きな人生観あるいは死生観を抱くことができる機会を創出していきます。



Concept (指針)

- 「健康寿命の延伸」させるためには、**ココロもカラダもより良い状態で他者との繋がりを感じられること (Well-Being/幸福/しあわせな状態)** が重要です。
- しかしながら、年齢を重ねるごとにココロもカラダも衰え、他者との繋がりが希薄になり、孤独感を抱いたり社会的に孤立する可能性があります。
- そこで当法人では、**2021年4月よりお寺を訪れる全ての人**がどんな悩みでも相談できるココロへの施しと、衰え始めたカラダへの施し、そして人との繋がりを後押しすることをコンセプトに「**100歳まで歩いて通えるお寺プロジェクト**」を開始しました。



Contents (取り組み内容)

ココカラ相談所

僧侶によるココロの相談
理学療法士によるカラダの相談



1回/月

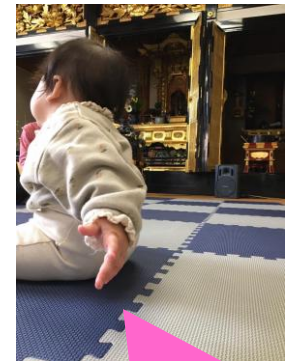
運動の前に「歩く」に必要な筋力、柔軟性、バランスなどの簡単測定をおこないます。

■対象・参加者

幸教寺は、地域の共有地を目指しているため老若男女誰が参加できます。

ココカラYOGA

ヨガインストラクターによる
誰でもできる簡単YOGA



1回/月

ときには赤ちゃん
だって参加します！

取り組みの実績（2026年4月現在）

毎月 第三土曜日 開催

住職と理学療法士による「ココカラ相談所」

2021年4月～ 毎月1回

実施回数：63日

延べ参加人数：225名

「ココカラYOGA」

2021年9月～ 毎月1.2回

実施日数：89日

延べ参加人数：373名

取り組みの実績（イベントの開催）

「いくのみんなの文化祭 体力測定会」

参加者：約20名



「歩くことで変わるココロとカラダ、そして、“まち”」

参加者：約11名



地域の皆さんへ「自分の体力を知ること」や「歩くとなぜいいか？」などについて発信している。

取り組みの実績（イベントの開催）

まちづくり協議会共催

「生野区まち歩き」

延べ参加人数：約100名



「歩っところもんず設立記念イベント」

参加者：約10名



まちづくり協議会：生野南地域、御幸森地域、東桃谷地域、巽南地域
歩っところもんず設立記念：半径一キロ以内の旧跡やお店を散策

取り組みの実績（調査研究）

ココカラ相談所を利用した地域住民の**身体活動バイタルサインと長期的幸福度、ソーシャルキャピタル（SC）の関連性**についてアンケート調査をおこなった。

【対象】

ココカラ相談所を利用した21名（男性6名 / 66.0±15.04歳、女性15名 / 64.8±12.2歳）

【評価項目】

身体活動量： Physical activity vital sign: PAVS（Exercise is Medicine, 2021）1週間あたりの運動時間を質問紙で調査

長期的幸福度： 日本版主観的幸福感尺度（Subjective Happiness Scale: SHS）（島井,2014）

個人レベルのSC： 人への信頼はVisual analogue scale：VAS

日本老年学的評価研究のSC指標： 市民参加と社会的凝集性、互酬性（齊藤, 2017）

【統計学的分析】

①PAVSとSHS、SC指標、信頼度の相関分析はスピアマンの積率相関係数

②SHSに影響する因子は、強制投入法により重回帰分析

従属変数はSHS、独立変数は信頼度と社会的参加、社会的凝集性、互酬性

取り組みの実績（調査研究）

ココカラ相談所を利用した人の身体活動量と幸福度、ソーシャルキャピタル（社会参加、社会凝集性、互酬性）の関連性についてアンケート調査をおこなった。



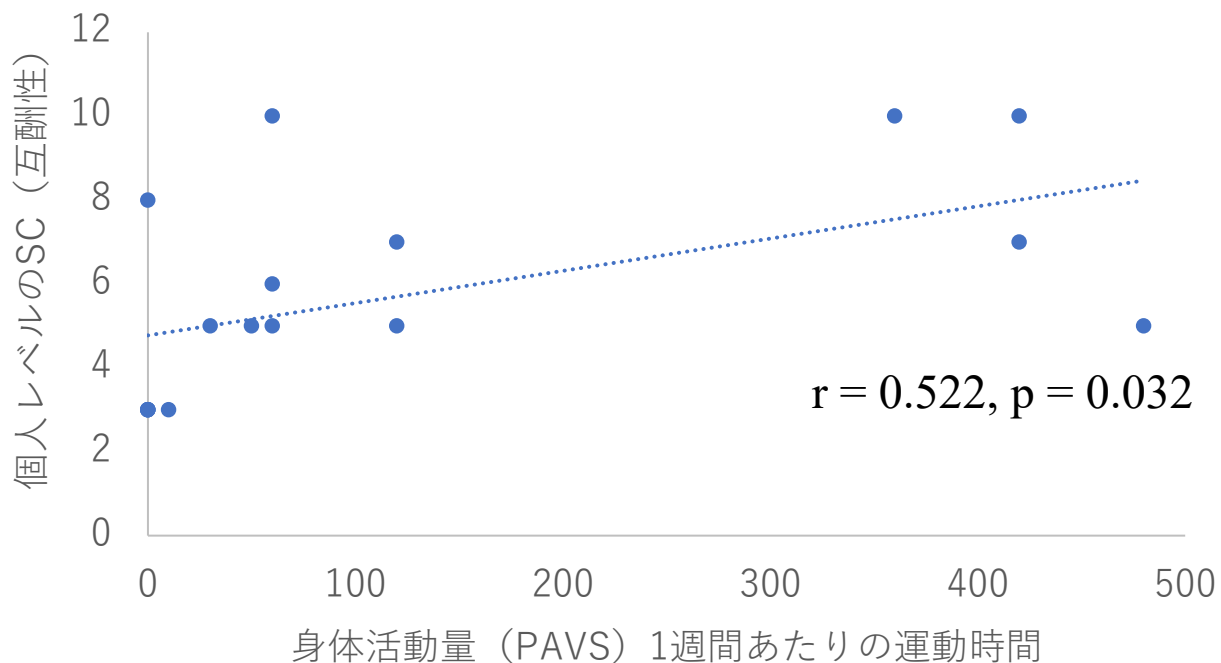
【調査の目的は2つ】

- ① どんな人が良く動いているのか？
- ② どんな人が幸せなのか？



どんな人が良く動いているか？

図2. 身体活動量（PAVS）と個人レベルのSC（互酬性）の関係



**良く動いている人は
互酬性が高い！**

互酬性とは、言い換えると「助け合い」のことで、使用した質問紙では、他者とのサポートの授受割合を示していると言われています。

健康寿命の延伸をテーマに、人と助け合える/相談し合えるような場所を創出すれば、身体を動かす人が増えるかも知れない！

どんな人が幸せか？

変数	B	標準誤差	β	r	VIF	p
PAVS	0.001	0.001	0.193	0.408	1.410	0.285
人への信頼	0.422	0.095	0.782	0.848	1.510	0.002
社会参加	0.058	0.061	0.163	-0.339	1.443	0.366
社会的凝集性	-0.087	0.119	-0.116	-0.460	1.235	0.484
互酬性	0.075	0.075	0.172	0.446	1.454	0.344
定数 (切片)	0.889	2.335				
ANOVA	$p =$ 0.004					
推定値の標準誤差	0.605					
R ²	0.817					



幸福度が高い人は、
人を信頼している！

**健康や運動について話せる仲間作りの機会を創出しお互いの
信頼関係が生まれれば、幸せな人が増えるかも知れない！**

事例紹介



80代女性

膝痛で外出不安

紹介元：地域包括支援センター

提案先：ココカラYOGA



50代女性

自分に合った運動って？

紹介元：Facebook

提案先：ココカラYOGA



70代男性

腰痛にあった体操って？

正座ができない

紹介元：チラシ

提案先：ココカラYOGA



50代女性

足の甲の痛みが取れない

紹介元：口コミ

提案先：整形外科



80代女性

腰痛、運動場所

紹介元：地域包括支援センター

提案先：100歳体操（社協）

ご紹介元



ご提案先

参加者のリクルート方法

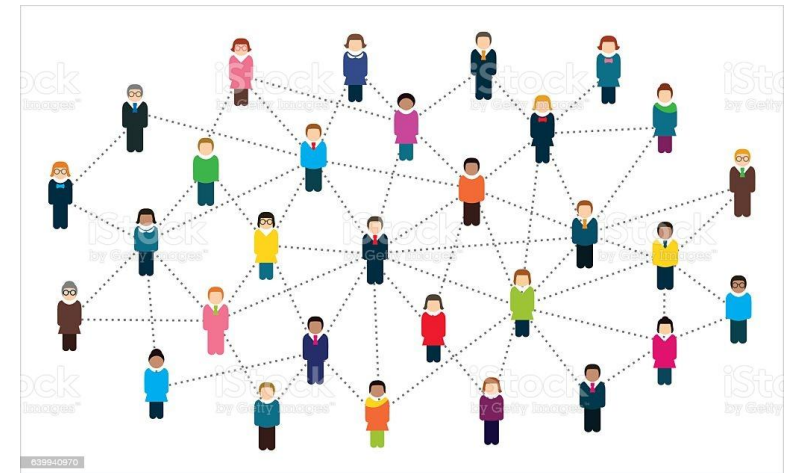
- チラシの配布
- SNSでの開催告知（主にFacebook）
- 口コミ
- 地域包括支援センターや社会福祉協議会へ協力依頼
- 地域のステークホルダーとの繋がり
- 地域のイベントへの参加（いくのみんなの文化祭等へ出展）



口コミや人との繋がり(人的ネットワークの構築)が重要。



「共感してもらえる人をいかに増やせるか」が最大の要因



政府の骨太方針2022

(孤独・孤立対策)

「孤独・孤立対策の重点計画」⁵⁸の施策を着実に推進するとともに、さらに全省庁の協力による取組を進める。実態調査結果を踏まえた施策の重点化と「予防」の観点からの施策の充実を図り、重点計画に適切に反映する。いわゆる「社会的処方」の活用、ワンストップの相談窓口の本格実施に向けた環境整備、食・住など日常生活での孤独・孤立の軽減、ひきこもり支援に資する支援策の充実とともに、アウトリーチ型のアプローチや同世代・同性の対応促進のための取組を推進し、確実に支援を届ける方策を講ずる。官民一体で取組を推進する観点から、国の官民連携プラットフォームの活動を促進し、複数年契約の普及促進等によりNPO等の活動を継続的にきめ細かく支援するとともに、地方における官民連携プラットフォームの形成に向けた環境整備に取り組む。あわせて、支援者支援など孤独・孤立対策に関するNPO等の諸活動への支援を促進する方策の在り方を検討する。

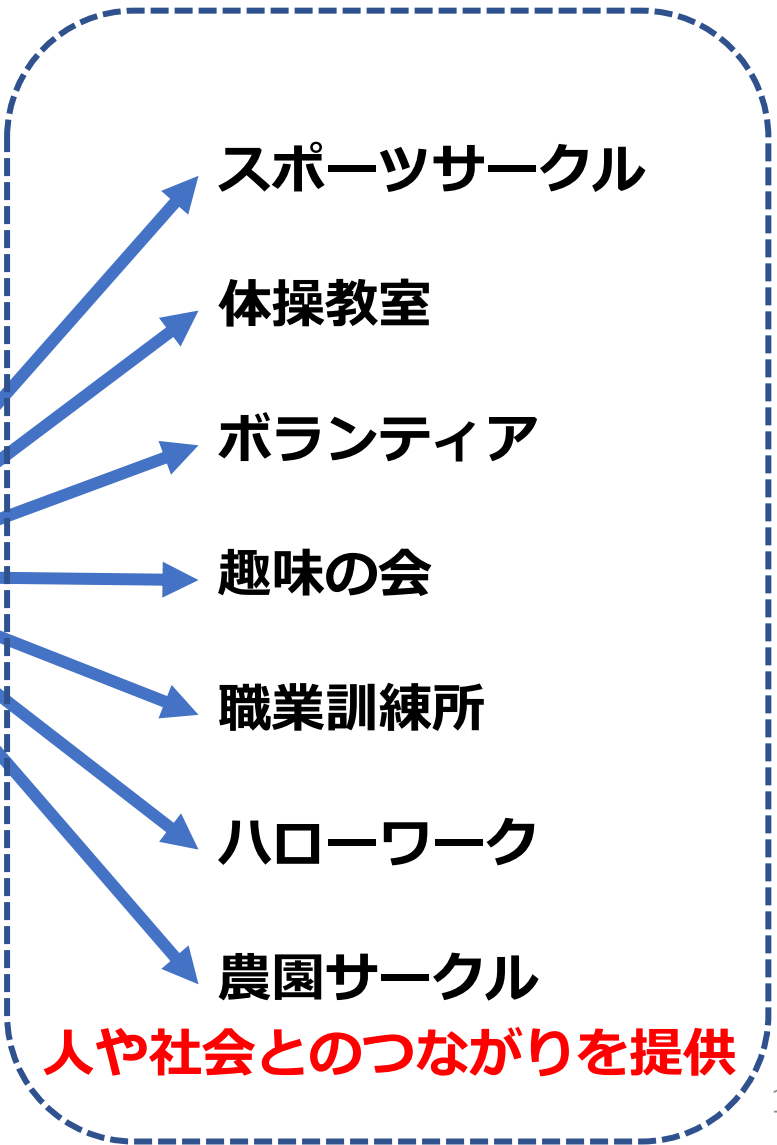
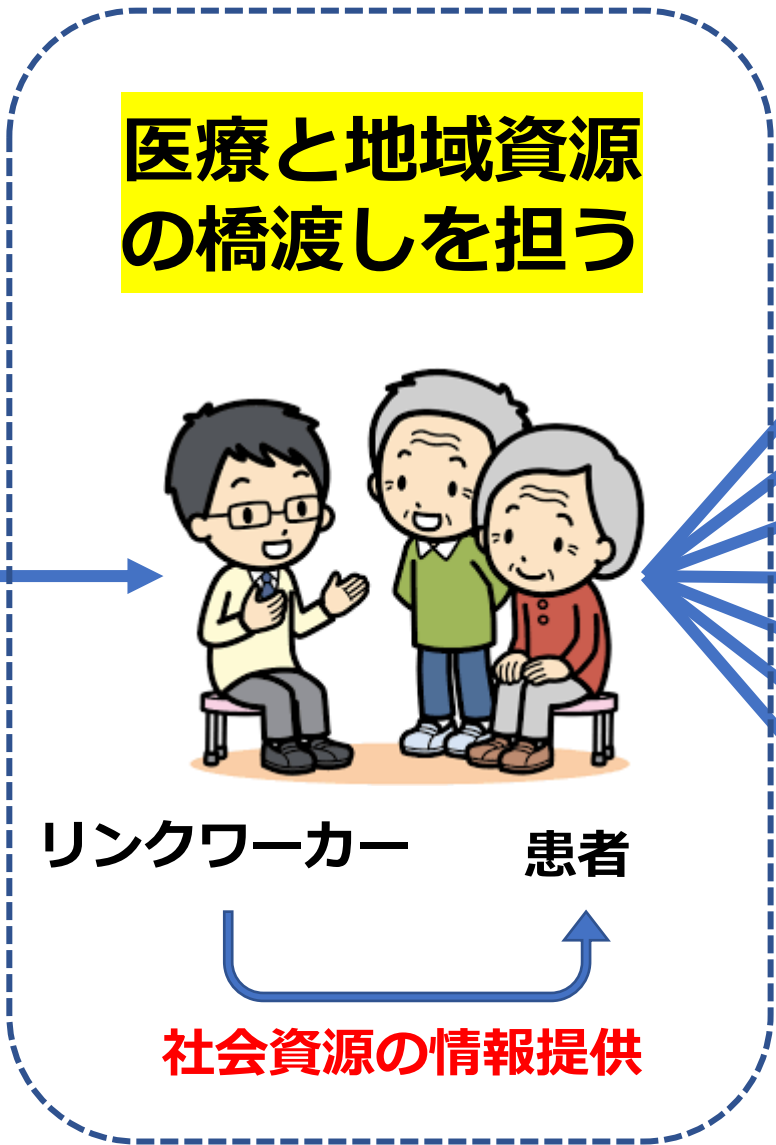
若者・女性の自殺者数の増加に対するSNSを含むきめ細かい相談支援など、見直しが見込まれている「自殺総合対策大綱」⁵⁹に基づき、自殺総合対策を推進する。



社会的処方者

リンクワーカー

紹介先

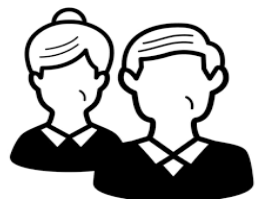


【今後の展望】

生野区内で社会的処方（ソシヤル・リセプト）の仕組みを活用して、「100歳まで歩いて暮らせる生野地区」を実現したい。



社会的処方者



社会的に孤立している人に
人のつながりを処方する。



地域住民が主体

リンクワーカー



社会的に孤立している人に
地域資源をする。



誰が担うか？

紹介先



ココカラYOGA



ココカラ
お悩み相談所



地域のコミュニ
ティなど



農園



100歳体操

等等、、