

若者参画による地域包括ケアの基盤づくり ～世代間交流でフレイル・孤立を防ぐ陸前高田CMSP～

認定特定非営利活動法人SET



食卓を囲む地域住民とCMSPの大学生（陸前高田市広田町）

要旨

岩手県陸前高田市で2013年から実施しているChange Maker Study Program (CMSP)は、都会の大学生と地域の高齢者の交流を通じて、孤立やフレイルを防ぎ、地域包括ケアの基盤づくりを目指す取り組みである。大学生が地域行事や共同作業に参加することで世代間交流が生まれ、高齢者の生きがいや心理的安心感の向上につながっている。これまでに延べ1500人以上の大学生と年間300人以上の地域住民が参加し、祭りの復活や古民家美術館の設立などの成果も生まれている。参加大学生が、次のCMSP参加大学生を呼び込む仕組みにより13年間継続しており、他地域への展開も進めている。

地域医療貢献のポイント

- ・大学生と高齢者の世代間交流を通じて社会的つながりを生み、孤立やフレイルを防ぎ心身の健康増進に寄与した。
- ・大学生が地域活動に参画し住民と協働することで、支え合いの関係を再生し、地域包括ケアの基盤を強化した。

1. 背景と目的

東日本大震災で深刻な被害を受けた岩手県陸前高田市では、人口減少と高齢化が急速に進行している。2011年に2万4000人だった陸前高田市の人口は、今年に入って1万7000人を下回った。高齢化率は全国平均の29%を上回る41%である。

問題は人口減少と高齢化だけではない。震災によって多数の家屋が津波の被害を受けたため、新たに高台を造成して家屋が再建されたが、それによって震災前の近隣関係やコミュニティが分断された。今後、これらの問題は高齢者の社会的孤立とフレイルの進行という深刻な健康課題に直結すると考えられる。

認定特定非営利活動法人SETは、陸前高田市で2013年から、「都会の大学生×地域の高齢者」のまちづくりプログラムであるChange Maker Study Program (CMSP)を運営している。CMSPの目的は、地域の課題を解決するために、地域外、特に都市部の大学生を地域に呼び寄せ、地元住民と一緒に地域づくりに取り組むことである。同時に、プログラムを実施することによって、



CMSPがきっかけとなって地元画家・畠山孝一氏の古民家美術館が開かれた（陸前高田市広田町）



陸前高田市横田町で実施したCMSPの報告会

地域包括ケアの基盤がつくられることが期待される。

2. 活動内容と成果

CMSPは、SETに所属する大学生が主体となって運営する半年間のインターンシッププログラムだ。年間2回（4～9月、10～3月）実施されており、2025年度は、岩手県陸前高田市の広田町・横田町・気仙町の3地区で、それぞれ1チームずつ活動した。1チームは大学生4～5人で構成され、半年間同じメンバーで地域に関わる。大学の春・夏休みなどの長期休暇を活用し、大学生たちは

自ら参加者を募って、地域で1週間の合宿プログラム（ワークショップ、地域でのアクションなど）を実施するため、事前に約5カ月間の準備期間を設けている。準備期間中には、地域を定期的に訪れてフィールドワークや実践的なアクションを行い、地域とのつながりを深めていく。

CMSPでは、これまでに延べ500人のスタッフ、1000人の参加者が陸前高田市で活動している。また、スタッフ経験者のうち80人を超える若者が陸前高田市をはじめ、日本全国の地域へ移住している。移住者は、当法人の職員、地元企業、漁業などの地元



陸前高田市気仙町で実施した交流会



地元の方と三ノ戸剣舞の練習（陸前高田市矢作町生出地区）



40年ぶりの盆行事（陸前高田市矢作町生出地区）

産業、地域おこし協力隊や教員など様々なセクターで働き、地域社会に新しい風を吹き込んでいる。さらに地域のお祭りや行事などへの積極的な参加を通じて、地域社会の活性化に貢献している。

CMSPを実施することによる地域医療への貢献は、以下の2点あると考えている。

①社会的つながりの再生による健康増進効果

先に述べたように、陸前高田市のような被災・過疎地域では、独居高齢者の増加や近隣関係の希薄化により、孤立やフレイルが進行しやすい現状がある。CMSPでは、大学生が地域住民と共に祭りや地域行事、共同作業に参加することで、世代を超えた交

流の機会が生まれている。たとえば、生出地区における伝統芸能「三ノ戸剣舞」への大学生の参加をもとに説明する。2022年から同地区へ本格的に入り始めたCMSPは、「2025年10月の五年祭が人手不足で奉納できない」という切実な相談を受けた。これに対し、関東から

大学生3名と社会人有志が立ち上がり、三ノ戸剣舞保存会との練習がスタートした。

2025年8月には、五年祭の練習を兼ねて、実に40年ぶりとなるお盆の供養での演舞を公民館で披露した。集まった住民の中には、涙を流しながら歌を口ずさむ方や、「生きているうちにもう一度見られるとは思わなかった」と震える声で感謝を伝える方が続出した。当初は技術的な未熟さに苦しんだが、熱い指導と学生側の「地域の想いに応えたい」という気持ちが重なり、練習の日々を通じて両者は「支援者と住民」を超えた、ひとつの伝統を守る「地域の一員」へと深化した。

2025年10月の五年祭本番では、大学生た



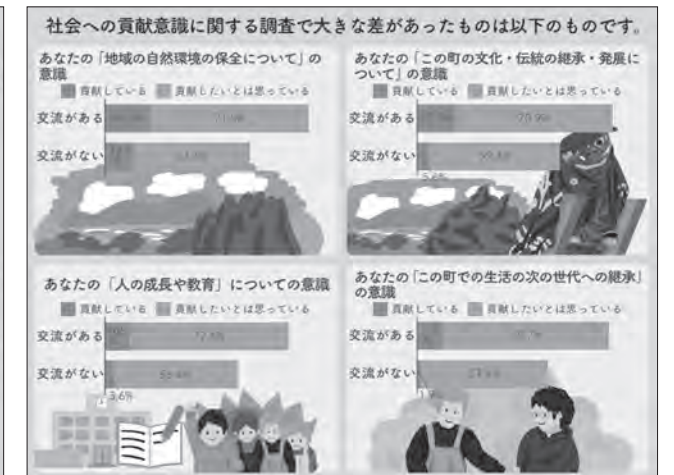
CMSPで関わった地域住民がSETの修学旅行民泊事業に受け入れ家庭として参加



SETが主催した盆踊りに多くの地域住民が参加した（陸前高田市広田町）



CMSPに関わる住民の方が社会関係資本が高い調査結果が出た（Yahoo! 基金2020年度被災地復興調査助成）



CMSPに関わる住民の方が社会への貢献意欲が高い調査結果が出た（Yahoo! 基金2020年度被災地復興調査助成）

ちが見事に役割を全うし、地域の方から「この剣舞があったからこそ五年祭ができた」という評価をいただいた。この成功によって、2026年も新たな大学生が仲間に加わって活動する予定だ。

このような交流は、孤立やフレイルを防ぐだけでなく、心理的な安心感や生きがい感を高め、ストレスの軽減やうつ予防につながる。CMSPは、地域福祉の観点から見ると、社会的処方の実践モデルとして機能していると考えている。

②若者の地域参画による地域包括ケアの基盤強化

地域包括ケアシステムの構築には、医療・介護の専門職だけでなく、地域住民や多様な担い手が必要である。CMSPに参加する大学生は、地域の課題を自分事として学びながら、地域内の社会資源や人的ネットワークを理解し、実践的な支援活動を行っている。

たとえば、農漁業や祭りなどの共同作業を通じて住民と協働しながら「支え合いの関係」を再構築している点は、地域包括ケアにおける互助の再生に貢献している。大学生が外部の視点から地域資源を再発見し、住民が誇りを取り戻す過程そのものが、地域福祉の再生プロセスと考えている。実際、

過去の調査によってCMSPに関わる住民の方が社会関係資本や社会への貢献意欲が高いことがわかっている（Yahoo! 基金2020年度被災地復興調査助成）。

3. 今後の展望

現在、他地域の自治体や団体と連携し、CMSPのノウハウを全国へ展開する準備を進めている。

超高齢社会は全国共通の課題である。CMSPは超高齢社会の中で、日本各地の地域包括ケアを補完するツールのひとつになると考えている。



高齢化や担い手不足が深刻なわがめ養殖業にSETの移住者や大学生が毎年大勢関わっている（陸前高田市広田町・小友町）