

「やりたい」という意欲を、 「できる」という自己効力感へ変容させる

Sri Lanka スリランカ

氏名 Nilani Weragoda ニラーニ（5期）

所属団体 シッタータ児童発達財団



当財団は、困難な環境にある高齢者と次世代（子ども・若者）が共に支え合う持続可能な地域社会づくりをめざし、本事業を実施しました。世代間交流プログラム、個別カウンセリング、住環境改善のための家庭訪問ケアを実践したほか、高齢者の知恵と子どもの体力を掛け合わせた「家庭菜園づくり」を展開しました。これらの活動を通じ、高齢者の自己実現と自信の回復を促すとともに、地域における高齢者支援体制の構築と次世代の共感力育成を包括的に達成しました。

所属組織の概要

シッタータ児童発達財団（SCDF）は、子どもおよび地域社会の開発プログラムを計画・設計・実施することを目的として、2005年3月26日に設立されました。スリランカのすべての子どもたちが、家族とともに喜びにあふれた優しい地域で暮らし、互いへの価値観、尊厳、敬意を育みながら生きていける社会をつくることをめざしています。とくに、家族や地域のなかで、困難な環境にある子どもや社会的に弱い立場にいる人たちの権利を守り、能力を育む、持続可能で包括的な環境を構築するために必要な活動を実践しています。

事業の目的

本事業は、困難な環境にある高齢者に対してアプローチする取組です。活動には、子ども・若者も参加しました。高齢者と子ども・若者が同じ活動に参加することで、それぞれの持った力を発揮し、お互いを支える力になると考えています。活動を通じ、次の目的を達成することをめざします。

- 1. 自己表現と自己実現の促進**：高齢者たちが抱く「伝えたいことを伝え、やりたいことを実行したい」という切実な願いを実現する。
- 2. 自信の回復と意欲の醸成**：高齢者が自分自身の価値を再認識し、自信を持って前向きに生きる意欲を刺激する。
- 3. 地域社会における高齢者支援体制の構築**：地域コミュニティのなかに、高齢者に寄り添い、理解し、支え合う「高齢者フレンドリー」なサポートチームを育成・構築する。
- 4. 次世代（子ども・若者）の共感力の育成**：子どもや若者たちが、高齢者の身体的・情緒的な状況を理解し、共感の姿勢をもってともに暮らすマインドを養う。

活動地域

スリランカ西部州・ガンパハ県アッタナガッラ (Attanagalla) 分区にある村「ヴィヤレゴダ (Viyalegoda)」を中心に活動しました。

対象者

活動地域であるヴィヤンゴダのダンピラナにある「シュリ・ジナラジャ・ヴィハーラ寺院」に付設された仏教社会福祉センターで開催されている“日曜仏教学校”に通う高齢者たちを対象にしました。特に、経済的に困窮していたり、社会から孤立し孤独感を持っている高齢者には積極的に案内しました。

また、上記の高齢者の家族（子ども、若者）にも情報を届け、参加してもらいました。



事業の成果

1. 地域で高齢者を見守るボランティアチームの結成

本事業を進めるうえで、私たちの団体が日頃関わっている子育て家庭に声をかけ、熱意ある人達で「ボランティアチーム」を結成、意欲的に計画策定、実施に協力してくれました。地域のなかで継続的に高齢者を見守り、助ける基盤につながりました。

2. 高齢者同士のつながり構築（孤独・孤立からの脱却）

「ストレス解消ワークショップ（音楽、ダンス等）」、小グループによる対話セッション等を行い、高齢者が感情を表現する場をつくりました。一緒に活動した者同士が仲良くなり、会話を楽しむ姿がありました。

3. カウンセリング、家庭訪問による家族関係の改善

高齢者だけではなく、その家族も対象に継続的なカウンセリングを行うことで、家族間にある問題を改善することができました。また、スタッフは定期的に家庭訪問を行っています。訪問を通じて、家族が抱える生活上の困難や課題の解決策をともに考えることで、社会から孤立状態にある家庭を減らすことができましたと考えます。

4. 世代間協力による自己肯定感の向上

高齢者と子どもがチームを組んで菜園づくりを行いました。「自分にできることは、もうない」と思い込んでいた高齢者が、子どもたちの助けを借りて楽しそうに作業に没頭する姿が見られました。また、高齢者自身が持っている知恵が菜園づくりに活かせることもあります。これらの活動により、高齢者と子どもがともに自己肯定感を高めることができました。

実施内容

2025年4月、この活動に関わるすべての関係団体が集まり、会議を行いました。まずは本プロジェクトの趣旨・目的を共有し、役割分担を行いました。そこで確認した年次計画に沿って、5月～11月の間、次の活動をチームごとに実施しました。

〈定例ワークショップの開催（世代間交流プログラム等）〉

毎月4回のセッションを行いました。テーマは「健康と栄養」といった高齢者が元気に生活するために必要な知識に関するもの、「ダンス」や「歌」等の活動を通じてストレス発散と自己表現を行うもの、他者との対話によって精神の安定を図るものなど、さまざまな視点を取り入れています。

また、子ども・若者とともに参加するワークショップも開催しました。テーマは「生きがい」と「エンパワーメント」です。それぞれ明るく人生を考え、自分だけではできないことも、他者との関わりによって実現できるというメッセージを盛り込みました。



〈カウンセリング、家庭訪問による個別支援〉

定期的なカウンセリングを行いました。1対1のカウンセリングを軸にしながらも、高齢者の悩みや家族の状況によって、家族も入れてグループカウンセリングを行うこともありました。

スタッフによる家庭訪問も行いました。実際に高齢者が住んでいる環境を家族とともに見ながら、転倒の恐れがある段差、使いにくい家具などを一緒に確認しました。一方的に指導するだけではなく、「どうしたら、家族みんなが過ごしやすい住環境になるか」をともに考え、前向きに改善していけることを意識して関わりました。

〈家庭菜園づくりを通じた世代間交流〉

高齢者と子どもがチームを組み、菜園づくりを行いました。最初は、元気に動ける子どもが中心になって進めている様子が見られました。しかし、何か問題が発生した時やうまくいかないことがあった時、高齢者の励ましや知恵で解決する場面が多くあります。活動前には「自分には役割はない」、「もうできることが少ない」とふさがちだった高齢者が、段々と役割を見つけ、前向きに活動に参加するようになりました。



今後の展望

2025年11月下旬にスリランカを襲ったサイクロンにより、避難所での生活を余儀なくされ、食料確保が困難な状況に置かれた高齢者とその家族もいました。しかし、このプロジェクトによって生まれた「助けあい」や「自分にも役割がある」という前向きな気持ちは、未曾有の困難にも立ち向かう原動力になったように思います。この成果を定着させるため、少なくとももう1年間は活動を継続していきたいと考えています。次年度は、生活困窮家庭に向けた「収入向上プログラム」を新たに追加する予定です。

さらに、全社協の助成によりスタートしたこの活動を長期的に継続し、多くの地域に広げていくために、外部資金の調達にも取り組みたいと考えています。また、助成金に依存せず、既存の地域リソースを活用して活動を継続できる仕組みづくりにも同時に取り組みます。この活動を通じて育成したボランティアたちが、自立して持続的に活動を継続できることをめざします。

収支報告

〈収入〉

項 目	金額 (円)	内 訳
全社協からの助成金	277,855	
自己資金	140,370	
合 計	418,225	

〈支出〉

項 目	金額 (円)	内 訳
関係者との年間活動計画策定	13,810	ワークショップ文具、お茶代など
健康・栄養セッションの実施	61,264	講師謝金・交通費など
高齢者・家族・ボランティアへのカウンセリング	58,714	カウンセラー手当、文房具など
高齢者・ボランティア向けハンドブック導入	45,862	ハンドブック製作費
家庭菜園の準備	67,820	30世帯分
高齢者フレンドリーサークルおよび家庭の訪問モニタリング	30,384	ボランティア活動交通手当
高齢者・こどもへの緊急支援プログラム	140,371	食糧の支給、輸送代
合 計	418,225	

注) スリランカルピー（LKR）で提出された報告をもとに日本円に換算して表記
換算レート：スリランカルピー≒0.50円（2026年5月15日の為替レート）