

資料 1 - 2

暮らしのグランドデザイン 8つのテーマ

平成29年10月18日
練馬区企画部

テーマ	表題	主人公	見出し
1	子育て 安心して子育てできる、子どもがいきいきと暮らせる 子育てのかたちを選択できる社会の実現	2人の娘を育てながら働く 30代 女性	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりじゃない、だから頑張れた ・娘が楽しそう、それってしあわせ ・「保活」なんてむかしのこと
2	高齢者福祉 いくつになっても、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる 地域包括ケアシステムの確立	認知症の夫を介護する 60代 女性	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症の夫と向き合う日々 ・初めて知った介護サービス ・地域のつながりに支えられて
3	障害者福祉 障害の有無に関係なく自分らしく生きられる、喜びがある 障害者のライフステージに応じた支援	知的障害の息子を持つ 60代 男性	<ul style="list-style-type: none"> ・障害を持つ子の親になって ・親としての喜び ・不安と葛藤の先に
4	生活福祉 毎日の暮らしに支えがある、未来に希望を持てる 一人ひとりに寄り添って生活を支える	ひとり親として息子を育てた 50代 女性	<ul style="list-style-type: none"> ・先のことを考えられなかった ・前を向いて歩きだした私 ・息子の頑張る姿が支え
5	健康づくり みどりの風を感じる、誰もが健やかに暮らしている 自ら健康づくりに取り組めるまち	狭心症を経験した 50代 男性	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医の大切さ ・歩きたくなるまち、ねりま ・楽しいからこそ続けられる
6	文化芸術 身近に文化芸術が楽しめる、あそび心があふれる 練馬区ならではの文化芸術を花開かせる	美術系大学で油絵を専攻する 20代 女性	<ul style="list-style-type: none"> ・文化芸術の拠点となった美術館 ・音楽、さらには伝統芸能も ・練馬大根、そして文化芸術のまちへ
7	みどり みどりの新しい風が吹き始める、憩い楽しむ場所がある 豊かなみどりを「守り」「育て」「楽しむ」	みどりの区民会議の委員である 40代 男性	<ul style="list-style-type: none"> ・みどりを守る闘い ・みどりが持つ二面性 ・このみどりを次の世代へ
8	都市農業 暮らしに農がある、日常に潤いがもたらされている 住宅と農地が共存し「農の魅力」があふれる	農業体験を楽しむ 30代 男性	<ul style="list-style-type: none"> ・世界でも稀な練馬の都市農業 ・足をのばせばそこにある ・都市農業を支えるためには

私は7歳と3歳の娘を育てる母親だ。夫や娘たちと忙しい日々を送っている。

ひとりじゃない、だから頑張れた

結婚当時は、食品会社に勤めていた。上の娘がお腹にいると分かったとき、仕事との両立で悩んだが、しばらく子育てに専念するため、会社は辞めることにした。

出産直後、夫は残業が多く、子どもと2人きりで心身ともにつらかった。そんなとき、区の産後ケアサービスを使って、助産院でゆっくり休むことができた。それに、近所に子育てのひろばがあったおかげで、育児の悩みを打ち明けることもできた。

そんな娘も今では小学生。放課後も学校で友達と楽しく過ごしている。

娘が楽しそう、それってしあわせ

数か月前、經理の経験を活かして再就職した。子どもの将来を考えると、お金が必要になる。久しぶりの仕事で戸惑うことも多いが毎日頑張っている。仕事を終え、保育園に下の娘を迎えに行くとき、園庭で友達とかけっこをしていた。私と目が合い、一目散で駆け寄ってくる。

『ママ!』

『いっばい遊んだ?』

『今日ね、ママを描いたんだ!』

小さな手を取り、覚えてたの童謡と一緒に歌いながら帰る。クレヨンで描かれた私は笑顔だった。また一つ、宝物が増えた。

「保活」なんてむかしのこと

保育園を探すことを「保活」と呼んだ時期もあったが、今はそんな言葉も聞かない。下の娘を預けるときも、大きな苦労はなかった。ただ、子育てと仕事の両立はやはり悩みの種だ。来週は月末で忙しい。今月も娘の迎えは夫と調整しよう。

写真掲載
予定

GRAND DESIGN episode 1

安心して子育てできる、子どもがいきいきと暮らせる

子育てのかたちを選択できる社会の実現

3世代同居が珍しくなかった昔、祖父母や地域の協力を得ながら、家庭で子育てを行うことは当然であるという価値観がありました。しかし、高度成長期以降、核家族化や女性の社会進出が進むなか、子育ては社会全体で取り組む事業であるとの意識が広まっています。子育ては誰が担うべきか、様々な考え方や価値観が存在しますが、最も尊重されるべきことは、それぞれの家庭の思いです。

写真掲載
予定

ねりまの未来に向けて

- 妊娠期から子育て期まで、切れ目ないサポートを行います。
- 家庭で子育てをする保護者への支援を充実させます。
- 保育サービスを更に充実し、保育所待機児童を解消します。
- 子どもたちが健やかに成長できるよう、教育を充実させます。
- すべての小学生を対象に放課後の居場所をつくります。
- 児童相談体制を更に強化します。

私は夫と2人で暮らしている。夫の退職後、新たな生活が始まって間もなく、夫の病気が分かった。

認知症の夫と向き合う日々

最初は、物忘れが増えたと思う程度だったが、何度も同じことを聞いたり、急に怒ったりするようになってきた。夫は病院に行くことを頑なに拒んだ。これまでの自分でなくなっていくことが、とても不安だったのだろう。しかし、散歩から家に帰れず、警察に保護されたことをきっかけに、診察を受けることになった。

『アルツハイマー型認知症です』予感していたが、お医者さんに直接言われるとショックだった。

初めて知った介護サービス

病院で地域包括支援センターを紹介してもらい、これからの生活について相談した。認知症でも介護サービスが使えることを初めて知った。

夫は、「要介護1」と判定された。今は、デイサービスと訪問介護サービスを利用して、以前と比べると、夫の表情が穏やかになった気がする。私も自分の時間ができたおかげで、買い物や美容室に行くことができる。定期的に見守りボランティアの人も来てくれるので、孤独感も少し薄らいだ。

地域のつながりに支えられて

お昼過ぎ、洗濯物を干している間に、夫がどこかに行ってしまった。

自宅の周辺を探していると、駅前のコンビニの店長から電話があった。

『ご主人来てるよ！』
急いで向かうと、夫がいた。

『いつもすみません』

『いいんだよ。大変だよね』
夫の介護はこれから厳しくなっていくだろう。地域の人たちに支えられながら、できるだけ頑張っていこう。

写真掲載 予定

GRAND DESIGN episode 2

いくつになっても、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる

地域包括ケアシステムの確立

2025年、団塊世代の全てが75歳以上の後期高齢者となります。介護が必要になっても、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的・継続的に提供される、地域包括ケアシステムを確立することが不可欠です。一方で、高齢者の約8割は要介護認定を受けていない、いわゆる「元気高齢者」であり、地域の支え手として、様々な場面での活躍が期待されています。

医療と介護が連携した在宅療養ネットワークを構築するとともに、元気な人、健康に不安がある人、介護が必要な人、高齢者一人ひとりに合ったサービスを提供することで、住み慣れた地域での暮らしを支えます。

写真掲載 予定

ねりまの未来に向けて

- 介護保険施設等の整備を進めます。
- 医療と介護の相談体制を充実し、在宅療養ネットワークを構築します。
- リハビリを行う回復期病院の整備を進めます。
- ひとり暮らし高齢者や認知症高齢者を支援する体制をつくります。
- 身近な場所で介護予防に取り組める環境をつくります。
- 元気高齢者が地域の支え手として活躍する仕組みをつくります。

写真掲載 予定

私と妻の間には、3人の息子がいる。長男と次男は自立し、現在は、知的障害を持つ27歳の三男と一緒に暮らしている。

障害を持つ子の親になって

三男は、上の子たちと比べて成長が遅いと感じていた。病院で知的障害であると診断された。ショックだった。私と妻は、障害を受け入れることができなかつた。

『息子さんはゆっくりですが必ず成長していきます』
医師の言葉を胸に、慈しんで育ててきた。

親としての喜び

三男は「ありがとう」「ごめんね」を素直に言える子に育った。私自身、彼の心の綺麗さに救われることが多い。作業学習が得意であったおかげで、特別支援学校卒業後に福祉作業所で就労することができた。公園清掃と封入作業を担当している。

『いただきます』

三人で夕飯を食べながら、その日の出来事を語り合う。今日も仕事を頑張ったようだ。

不安と葛藤の先に

三男の将来の生活については、生まれた時から、不安だった。老境に入り、現実のものになってきている。同世代の親も私と同じ葛藤に向き合っている。今は、グループホームも増え、24時間相談に応じてくれる支援拠点もできている。なんとか一人で生活しているのではないかと希望を持ち始めた。

GRAND DESIGN episode 3 障害の有無に関係なく自分らしく生きられる、喜びがある

障害者のライフステージに応じた支援

障害者や障害児を取り巻く環境は、近年、多くの法制度の施行や改正が行われ、大きく変化しています。障害があっても暮らし続けられる地域づくりを進めなければなりません。障害者の高齢化・重度化、家族の高齢化が進むなか、障害者一人ひとりをどのように支えていくかが大きな課題です。その人のライフステージに応じた必要な支援が求められています。

住み慣れた地域で、障害の特性に応じた就労支援や暮らしの支援を受けられる、誰もがいきがいを持ち、自分らしい生き方ができるまちの実現を目指します。

写真掲載 予定

ねりまの未来に向けて

- 障害者の生活の基盤となる住まいの場を確保します。
- 障害者就労と職場定着の支援を充実させます。
- 障害者の地域生活を支援する拠点を整備します。
- 重度障害児や医療的ケアが必要な障害者（児）へのサービスを充実させます。
- 障害の有無に関わらず、お互いを尊重し支え合う地域づくりを進めます。

写真掲載 予定

『はい。母さんにプレゼント』
4月から社会人として働く息子が、初任給で時計を買ってくれた。目頭が熱くなるのを感じた。

先のことを考えられなかった

10年前、夫が病気で亡くなった。しばらくは、わずかな生命保険金と貯金を取り崩して生活していた。色々なパートも経験したが、収入は十分ではなく、生活は苦しかった。生活保護が頭をよぎっていたとき、息子が思いがけないことを言った。『俺、高校行かないで働くよ』と。とにかく区役所に行って、相談してみることにした。

前を向いて歩き出した私

『まず家計と仕事を考えましょう』相談員さんは、親身になって話を聞いてくれた。将来に必要なお金を計算し、家賃が安いアパートに引っ越すことにした。また、資格取得を支援してくれる区の制度を知り、就職に有利になればと、介護福祉士の資格を取ることを決めた。その後、資格を取った私は、区内の介護施設で働き始めた。収入も少し増えた。息子は、勉強会に参加し、志望の高校に合格した。

息子の頑張る姿が支え

高校卒業後、息子はアルバイトをしながら大学を卒業し、仕事に就くこともできた。

10年間に振り返ると、金銭的には大変なことが多かったが、息子の頑張る姿が私の支えだった。これから大変なこともあると思うが、このまじで頑張っていきたい。

GRAND DESIGN episode 4

毎日の暮らしに支えがある、未来に希望を持てる

一人ひとりに寄り添って生活を支える

ねりまの未来に向けて

- 生活・就労・子育ての3つの支援策をパッケージ化した「ひとり親家庭自立応援プロジェクト」を推進します。
- 経済的な支援が必要な子どもへの学習支援を充実させます。
- 生活保護世帯や生活困窮者への自立支援を充実させます。

子どもの貧困対策を考えるとき、取り組むべき課題は、貧困率が高いひとり親家庭への支援です。様々な事情で、ひとり親になる可能性は誰にもあります。それぞれの家庭の状況に応じて、生活・就労・子育て・教育などの支援を充実させなければなりません。また、生活保護世帯は年々増加しており、生活困窮者を含め、総合的な自立支援が求められています。DV(家庭内暴力)や疾病など、経済的な困窮以外の悩みを持つ人に対するきめ細かな支援も重要です。縦割りの行政組織に横串を通し、総合的な生活支援施策を推進することで、誰もが未来に希望を持って生活できるまちの実現を目指します。

写真掲載 予定

写真掲載 予定

『数値は安定しているようですね』
定期検診の結果をかりつけ医に言
われた。私は5年前に大病を経験した。

かかりつけ医の大切さ

健康に自信があった私は、好きな物
を食べ、お酒を沢山飲む生活を送って
いた。経営する雑貨店が忙しく、年
一回の特定健診もさぼりがちだった。
そんなある日、胸やけが収まらない
ので、かかりつけ医に診てもらった。
『狭心症かもしれない』
すぐに救急車で区内の病院に運ばれ、
心臓の血管にカテーテルを入れる手術
を受けた。もう少し発見が遅かったら
命が危なかったらしい。

歩きたくなるまち、ねりま

病気を経験してからウォーキングを
始めた。妻に勧められ、健康アプリで
歩数や消費カロリーを記録している。
『ほら、タロウ、散歩に行こう』
愛犬と散歩に出かけると、グランド
や公園、川沿いの遊歩道など、色々な
場所の人々が運動を楽しんでいる。区
内はみどりが多く、歩いているだけ
も楽しい。

楽しいからこそ続けられる

休日、近所のレストランに行くとき、
彩り鮮やかな野菜をふんだんに使った
サラダが出てきた。店員さんによれば、
隣の畑で朝に採れた野菜とのこと。
一口食べれば、甘く、瑞々しい。野
菜が苦手だった私だが、地元産の野菜
は美味しいので沢山食べられる。
運動も食事も、楽しいからこそ続け
られる。継続が健康への近道だ。

GRAND DESIGN episode 5

みどりの風を感じる、誰もが健やかに暮らしている

自ら健康づくりに取り組めるまち

ねりまの未来に向けて

- 健康診査の受診環境を充実させます。
- 練馬ならではの食育活動を推進します。
- 健康づくりに役立つ健康管理アプリを提供します。
- 練馬区オリジナルの体操として、「健康いきいき体操」・
「お口すっきり体操」・「ゆる×らく体操」を普及・促進します。
- 誰もが利用できるスポーツ施設を充実させます。
- 区民のこころの健康づくりを進めます。

写真掲載 予定

我が国の平均寿命は男女とも世界トップク
ラスであり、世界的な長寿命国です。しかし、
介護の必要がなく健康的に生活できる期間を
示す健康寿命は、平均寿命より10年程度短く
なっています。健康寿命を延ばすためには、
食事や運動を含め、個人の年齢や体力に応じ
た継続的な健康管理が必要です。
また、若い世代を中心に、運動習慣がない、
食事に偏りがあるなどの傾向が見られます。
健康診査の受診環境の充実や食育活動の推
進とともに、スポーツ施設や公園の整備、パ
リアフリー化の推進など、誰もが運動しやす
い環境の整備も欠かせません。あらゆる世
代の人が、自ら健康づくりに取り組むことが
できるまちの実現を目指します。

写真掲載 予定

『練馬大根以外に何かあるの？』
両親の初デートで母が言ったそうだが、練馬育ちの父は返す言葉がなかったらしい。その話を聞いて一人娘の私も苦笑した。母は昔からきついことを言う。でも、今は大根だけじゃない。

文化芸術の拠点となった美術館

今日は区立美術館に来ている。印象派の巨匠の展覧会が目当てだ。大学で専攻する油絵の勉強も兼ねている。展示スペースは広く、全国巡回展も開催できる規模だ。みんなが文化芸術の拠点と呼ぶのも納得できる。

『これって何の花？』

男の子が風景画を指して母親に話していた。美術館に来る子どもも多い。ユニバーサルデザインで、誰もが快適に美術鑑賞できる。

音楽、さらには伝統芸能も

国内の一流オーケストラによる演奏会も定期的に開催されている。都心まで出かけなくても、本物のクラシックコンサートが身近で体感できる。

地域のお祭りに行けば、今も練馬に伝わるお囃子が奏でられている。

毎年、石神井の森を借景にして薪能も行われる。私には数居が高いと思っていたが、初めて見たとき、かがり火に浮かぶ「幽玄」の世界に感動した。

練馬大根、そして文化芸術のまちへ

区内を歩けば、映像やアニメをモチーフとした街並みがあり、駅前や大学で音楽フェスティバルが行われている。夏は花火の夕べも楽しめる。

今、練馬と言えば文化芸術のまちだ。今日も外は心地よい風が吹いている。みどりの風吹くまちに音楽が流れる。

GRAND DESIGN episode 6

身近に文化芸術が楽しめる、あそび心があふれる

練馬区ならではの文化芸術を花開かせる

練馬区はみどり豊かな住宅都市だからこそ、豊かな文化芸術が花開く可能性があります。区内には、区立美術館や練馬文化センター、芸術系大学があり、著名な文化人も多く居住しています。区民による多彩な文化活動も盛んです。

文化芸術を花開かせるためには、自由な発想が必要です。民間の人材や発想を活かし、独創的で発信力のある事業を推進することが求められています。また、国籍、障害、年齢などに関わらず、誰もが文化芸術を楽しみ、参加できる環境をつくることも重要です。

日本を代表する芸術家の舞台やコンサートの開催、区民参加型のイベントの充実など、様々な企画を打ち出すことで、練馬区ならではの文化芸術を花開かせます。

写真掲載 予定

ねりまの未来に向けて

- 区立美術館をリニューアルし、魅力あふれる文化拠点にします。
- 音楽や映像を楽しむ、新たなリーディングイベントを開催します。
- 練馬薪能など、質の高い文化イベントを展開していきます。
- 子どもや若者が芸術に触れる機会を充実させます。
- 区民の文化芸術活動を支援します。
- アニメと映像をテーマとしたまちづくりを進めます。

私は練馬区で生まれ育った。みどりが多いこのまちに魅力を感じている。

みどりを守る闘い

10年前、近所で大規模マンションが建設される話があった。建設用地には、住民が親しんできた桜があった。

『桜並木を守って欲しい』
近所の人と一緒にお願いしたが、開発事業者は話を聞いてくれなかった。そこで、区役所に初めて嘆願書を出した。開発は止めることはできなかったが、区は粘り強く対応してくれた。

その結果、多くの桜の木を残すことができた。新たなみどりをつくる協定も結ばれた。

みどりが持つ二面性

みどりを守るためには、区民一人ひとりの協力が要だ。私はみどりの区民会議に参加することにした。

『落ち葉で雨どいが詰まって大変…』『剪定や枝の処分費用が負担で…』
会議に参加する前は、みどりをどう守るか、という意見が殆どだと思っていた。しかし、みどりに愛着を持つ人がいる一方で、管理することの負担や悩みを抱える人が沢山いた。

みどりを守るとは、この二面性、矛盾との闘いでもあるのだと実感した。

このみどりを次の世代へ

みどりの区民会議を通じて、行政や住民の意識は変わってきている。公園の樹木の剪定には住民の意見を取り入れるようになったし、屋敷林などのみどりを管理する住民団体も増えた。

新たなみどりもある。道路の整備に合わせて街路樹が植えられ、みどりを感ずる快適な空間ができてきている。

この前、息子と子どももの森に行った。お日様の下、木登りをしたり、どろんこになって遊ぶ姿はいきいきしている。みどりを次世代に残すため、今後とも活動を続けていきたい。

写真掲載
予定

GRAND DESIGN episode 7

みどりの新しい風が吹き始める、憩い楽しむ場所がある

豊かなみどりを「守り」「育て」「楽しむ」

ねりまの未来に向けて

- みどりの区民会議を継続して開催し、区民協働でみどりを守り育てる仕組みをつくりまします。
- 宅地のみどりを守り増やすため、地域ぐるみの緑化に対する支援を充実させまします。
- 将来を担う子どもたちが、自然や生きものと触れ合う体験型事業を推進まします。
- 特色ある公園の整備を推進まします。
- 都市インフラの整備に合わせ、みどりを創出まします。

写真掲載
予定

練馬区の魅力は、みどりの豊かさ大都市の利便性が両立している点です。緑被率は24・1%（平成28年度）で、23区中1位です。区ではこれまで、公園や街路樹の整備、樹林地の保全など、みどりの創出や保全に向けた取組を推進してきました。その結果、公共のみどりは増えていきます。しかし、緑被地の約4分の3を占める民有地のみどりは、税負担や相続などの理由により、一貫して減少傾向にあります。

みどりを守り増やすためには、区民の協力が不可欠です。そこで、練馬のみどりを将来にわたって守り育てる方策を区民参加で考え、具体的な行動につなげることを目的として、平成28年度に「みどりの区民会議」を立ち上げました。

区民協働による取組を推進し、練馬区の豊かなみどりを「守り」「育て」「楽しむ」ことを目指します。

私は、IT企業に勤める会社員だ。独身仲間の同僚に誘われて、休日は農園で農業体験をしている。

世界でも稀な練馬の都市農業

『乾杯！』
今日は通っている農園でエダマメの収穫祭だ。自分たちが育てた採れたてのエダマメを食べながら、冷えたビールを飲む。世界中を探しても大都市の真ん中で、こんな体験ができる場所は少ないだろう。

世界都市農業サミットが開催されてからは、日本を訪れた海外の人が観光にくることもある。

足をのばせばそこにある

練馬区はダイコンやキャベツが有名だが、ナス、ピーマン、ブドウ、ブルーベリーなど、特産物が豊富な商店街に行けば、特産物を使った商品をお店があり、にぎわっている。即売所まで足をのばせば、新鮮な農産物もすぐ手に入る。最近では、農地の中で、採れたての野菜や果物を使った料理を提供するレストランが人気だ。ジャムや漬け物などのお土産も売られている。

都市農業を支えるためには

『畑は昔、都会にはいらないうって言われてたんだよ』
ほろ酔い加減の園主が言った。『区や自分達が頑張る必要なもの認めさせたんだ。法律もできた』
今でも多くの農地は健在だ。一方で、農業者は若い人もいるが、中心は高齢者だ。『畑は続けたいんだけどね』
園主も年とともに、作業がきつくなってきたそうだ。担い手の問題は何か解決策になるのだろうか。

写真掲載
予定

GRAND DESIGN episode 8

暮らしに農がある、日常に潤いをもたらされている

住宅と農地が共存し「農の魅力」があふれる

練馬区には、住宅地の中かなりの規模で農地が点在し、市民生活と融合した生きた農業が営まれています。練馬の都市農業は、農業体験農園や果樹あるファームなど、都市住民のニーズに応え発展してきたものであり、全国の都市農業をけん引してきました。練馬区は、都市農地保全推進自治体協議会の会長区として、農地制度や税制度の改善を図るに要望してきました。生産緑地法の改正による下限面積の見直しや、生産緑地内における直売所や農家レストランの設置規制の緩和などは、この活動が実ったものです。引き続き、更なる農地制度や税制度の改正を求めたいきます。

農地には、レクリエーション機能や防災機能など、多面的な機能があり、区の財産でもあります。住宅と農地が共存し「農の魅力」があふれるまちの実現を目指します。

- 都市農地の保全に向け、国へ制度改正の働きかけを引き続き行います。
- 農業が融合する都市の魅力と可能性を国内外に発信するため、
「世界都市農業サミット」を開催します。
- 市民農園・区民農園を整備するとともに、農業体験農園の開設を促進します。
- 都市農業の支え手の育成や活用を促進します。
- 練馬産農産物を生産者から直接購入できる「ねりマルシェ」を拡充します。
- 商店街における個店の魅力を向上させます。

写真掲載
予定