

出國報告（出國類別：考察）

赴日本考察國際家庭教育計畫

服務機關：教育部終身教育司

姓名職稱：梁學政司長、陳怡心專員

派赴國家：日本

出國期間：114年6月26日至114年7月2日

報告日期：114年9月9日

摘要

因應我國超高齡社會、少子女化人口結構改變及多元家庭型態等社會變遷，將借鏡邁入超高齡化社會逾20年及少子女化問題嚴峻的日本，其地方政府推動的高齡、家庭等支援政策作為，及政府如何結合民間、社區資源，共同推廣社區高齡學習、親職活動及代間教育等，強化學校、社區及家庭間的連結，促進世代間交流學習。

本次參訪日本山形縣的飯豐町、長井市、酒田市等多個地區，參訪單位包括飯豐町公所（飯豐町役場）、社會福祉協議會、長井市政府（長井市役所）、兒童食堂、長井市複合施設（くるんと，複合式圖書館及育兒支援設施）、多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓、以及東北公益文科大學等11個單位，深入瞭解當地政府與民間如何推動高齡者活躍老化、代間交流與在地共生。

觀察到許多強化社區連結與世代融合的具體作法，如高齡者技能傳承、社區共餐、兒童與長者共學活動等。報告指出，山形縣雖面臨人口減少與高齡化嚴重的挑戰，卻能透過「自助、互助、共助、公助」的支持體系與多元機制，建立出在地照護與社會參與的良好典範，對臺灣相關政策發展具有高度參考價值。

目錄

壹、前言	1
一、緣起	1
二、考察目的	1
貳、考察行程及考察人員	2
一、考察行程	2
二、考察人員	4
三、訪談題目	4
參、考察過程	5
一、山形縣飯豐町役場	5
二、飯豐町役場 健康福祉課	7
三、飯豐町福祉協議會	12
四、長井市役所	16
五、長井市福祉協會	18
六、長井市複合施設（くるんと）	23
七、飯豐町中部地區地方振興中心	28
八、兒童食堂	32
九、與東北公益文科大學學生交流	34
十、多吉多（TOChiTO）移居支援公寓	35
十一、東北公益文科大學	38
十二、NPO法人互助（ふれあい）天童	40
十三、相聚的空間（逢いの蔵）	42
十四、山形市第一小學	45
肆、綜合心得感想與建議	47
一、綜合心得感想	47
二、建議事項	47
伍、結語	49

陸、附録	51
附録1 飯豊町役場 回應資料	51
附録2 長井市複合施設（くるんと）3摺頁	55

壹、前言

一、緣起

臺灣因目前高齡人口增加、少子女化，且小家庭的比例較高，三代同堂比例較低，導致年輕世代對高齡者陌生，世代相處間產生鴻溝，帶來社會的衝突，代間互動成為許多高齡化社會所重視的議題。為以國外之經驗為借鏡，增進代間家庭教育相關知能與實務推動之案例，作為未來臺灣代間家庭教育發展之參考，因此規劃至日本山形縣參訪。臺灣於今年（2025）開始邁入超高齡社會，日本已於2007年進入超高齡化時代，將近20年的因應與政策推動可為臺灣進入超高齡社會參考。

二、考察目的

本次前往的山形縣是日本人口高齡化較嚴重的地區之一，許多社區和機構已經發展了促進長幼互動的教育與活動，如「代間交流計畫」或「高齡者與兒童共學空間」，山形縣又以其豐富的傳統文化和農村特色聞名，如傳統手工藝、祭典、農業文化等，透過「傳統工藝傳承」或「農村生活與文化學習」，年輕一代不僅可以向長者學習傳統技能與文化，更促進世代間的交流與互動，增加彼此的了解與尊重，減少世代之間的對立與衝突。當地政府機構及民間團體也積極的推廣代間教育，除了政府資源與政策支持，民間機構人士更主動參與並投入資源，進而可以提供更多世代之間學習與合作的機會。這些實務經驗都值得借鑒。

貳、考察行程及考察人員

一、考察行程

考察時間：114年6月26日至114年7月2日	
日期	場所/機關
6月26日(四)	臺灣桃園機場→日本仙台機場
	仙台機場→長井市
6月27日(五)	飯豐町公所（飯豐町役場）
	飯豐町公所 健康福祉課
	飯豐町 社会福祉協議会
	長井市政府（長井市役所）
	長井市社會福祉協會
	長井市複合施設（くるんと）
6月28日(六)	中部地區振興發展中心
	兒童食堂
	中部地區振興發展中心
6月29日(日)	飯豐町→酒田市
	和東北公益文科大學 學生交流

考察時間：114年6月26日至114年7月2日	
日期	場所/機關
6月30日(一)	多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓
	東北公益文科大學
	NPO法人互助（ふれあい）天童
7月1日(二)	相聚的空間（逢いの蔵）
	山形市立第一小學
7月2日(三)	日本仙台機場→臺灣桃園機場

二、考察人員

姓名	單位/職稱	服務計畫/職稱
梁學政	教育部/司長	司長
陳怡心	教育部/專員	專員
唐先梅	國立空中大學生活科學系/ 教授兼副校長	計畫主持人
張歆祐	國立空中大學生活科學系/ 副教授	副教授
許均瑞	國立空中大學人文學系/ 副教授	協同主持人
蕭惠心	國立空中大學	專任助理
林湘儀	國立空中大學	兼任助理

備註：國立空中大學「全國趨勢下臺灣家庭內各世代互動調查研究暨研發家庭代間教育之多媒體學習資源計畫」團隊共同參訪。

三、訪談題目

- (一) 關於政府單位推動高齡學習、家庭育兒支援及代間學習等政策為何？
- (二) 政府單位如何結合民間單位共同推動？政府的角色為何？
- (三) 關於單位成立與推動背景為何？目前推動的成效如何？
- (四) 關於單位營運的經費來源等？營運模式為何？單位與政府的關係為何？
- (五) 辦理各項活動時，如何吸引家長、親子及高齡者參與？
- (六) 是否面臨推動上的困境？因應作為為何？

參、考察過程

一、山形縣飯豐町役場

(一) 考察時間：6月 27日（五）9:00-9:30

(二) 接待人員：

1. 飯豐町副町長 西嶋康平
2. 飯豐町教育長 菅原透

(三) 單位介紹：

幅員遼闊的飯豐町具有提供防止代間孤立的良好政策執行典範，此次參訪將針對飯豐町的代間交流與家庭教育部分，由副町長與教育長介紹與說明代間/家庭教育的相關政策與作法。

(四) 考察過程（附錄1-飯豐町役場回應資料）：

由飯豐町西嶋康平副町長及菅原透教育長代表接待，並針對相關議題進行說明與回應。有關代間教育的推動，著重於如何讓家庭中的高齡者保有精神支柱、持續活躍，各地方政府依據中央文部科學省所制定代間教育及高齡教育的政策規劃，推動地方教育事務。

例如地方則設有「銀髮人才中心」，讓高齡者能發揮自身專長與能力。若有學習意願，也可透過地方社團進行，並以「社會教育」名義獲得補助金支持。

而當地的民間團體在推動地方教育事務中扮演著關鍵角色，憑藉緊密的人際網絡，自發性地由下而上展開高齡及家庭教育等相關活動。這些民間團體透過舉辦各類活動及申請經費推動地方建設，並相互扶持，飯豐町政府也會派員前往各地的公民館，主動與居民交流，瞭解地方團體面臨的困難，提供必要的支援或協助，回應民眾需求。

目前推動家庭教育面臨的挑戰之一，是年輕人越來越傾向個人主義。以當地農業管理為例，原本需要家庭與鄰里間的密切協作，但對現代年輕世代而言，這樣的協作制度常被視為負擔。因此，未來需思考如何透過共同事務來建立並維繫與年輕世代的關係，持續推動相關活動，將是推動高齡、家庭教育所需克服的重要課題。



與飯豐町副町長及教育長合影



飯豐町役場外合影

二、飯豐町役場 健康福祉課

(一) 考察時間：6月27日（五）9:45-10:15

(二) 接待人員：

1. 嶋貫大地先生（企劃課綜合政策室）
2. 長岡寿恵小姐（企劃課綜合政策室）

(三) 單位簡介

飯豐町役場的健康福祉課是負責推動當地居民健康與福祉政策的主要部門，主要業務範疇包含：

1. 健康促進與預防（慢性病預防、各類健康檢查、疫苗接種、食生活改善等）。
2. 高齡者支援與照護：涵蓋照護保險、照護預防、高齡者的綜合諮詢與訪視指導，以及防止高齡者虐待等。
3. 兒童與家庭支援：提供母子健康手冊的發放、兒童福利相關服務、孕產婦支援、兒童手帳制度等。
4. 障礙者與生活支援：處理生活保護、障礙者支援、公益設施管理、權益保護等事宜。
5. 地區福祉與社會參與：推動地區福祉計畫、社會參與活動與共生社會的建設等。
6. 健康福祉課也會定期舉辦各類活動與提供支援服務，例如：「媽媽與寶寶沙龍」與離乳食教室、「飯豐町育兒家庭訪問支援事業」、「孕婦支援給付事業」、「高齡者健康促進活動」、「認知症講座」、「數位兒童手帳」等。

(四) 考察過程

抵達飯豐町役場健康福祉課後，由嶋貫先生簡要介紹飯豐町的整體情況及地方振興中心所推動的代間交流活動。飯豐町的高齡化比例相當高，今（2025）年已達41%，三代同堂的比例也偏高，年輕世代選擇返鄉的主要原因多為「因為家人在這裡」。雖然近年來三代同堂的比例略有下降，但多數家庭依然居住得非常近。

飯豐町全町共設有5處地方振興中心，當天嶋貫先生特別介紹了西部地區與東部地區的振興中心，在西部地區，飯豐町立手之子小學與西部地方振興中心合作，於每週三放學後舉辦高齡者與小學生的交流活動。例如：讓孩童體驗高齡者生活上的不便、與長輩一起製作押花、粽子以及蕎麥麵等。在東部地區，飯豐町立添川小學則與東部地方振興中心合作，推動學生體驗傳統文化與農業活動，例如製作注連繩、參與當地祭典的舞蹈活動、稻米收割與販售點心等。學校也會與地區居民共同舉辦運動會，除了學生之外，當地居民也會熱情參與。

儘管飯豐町面臨高齡化與少子化的挑戰，地方政府與民間團體仍積極推動世代間的交流，希望藉由這些活動留住年輕世代。因此，文化傳承活動被納入小學課程中，並透過相關活動來延續在地文化。飯豐町也會指派專人擔任學校與地方振興中心之間的橋樑，確保文化傳承活動能順利舉辦。

高齡者們對參與文化傳承活動非常樂意，不僅能與孫輩一起進行愉快的活動，也有機會發表自己的興趣。若行動不便，地方振興中心可提供接送服務，或利用共乘服務（公共計程車系統）。

接著由長岡小姐介紹飯豐町的福祉政策與高齡者支援活動，如同先前所提，飯豐町當前面臨的主要挑戰為人口減少、少子化與高齡化。針對高齡者的支援政策，飯豐町訂定了4大基本目標：

1. 促進高齡者的生存價值與社會參與

- (1) 銀髮人才中心：60歲以上的長者皆可加入，並可獲得些許報酬，鼓勵長者活用自身技能，參與社會貢獻。
- (2) 支援老人社團活動：舉辦各式高齡者社團比賽與運動活動，如槌球比賽等，提升參與感與促進健康。
- (3) 促進世代交流：例如邀請高齡者到小學教導摺紙，或由高中生擔任志工，協助油漆優先停車格等，創造跨世代互動的機會。

2. 促進健康與照護預防措施

- (1) 預防照護：透過健康教室、團體活動等方式進行腦部與肌力訓練，延緩失能，提升自立能力。飯豐町也有百歲健康操的活動，由醫療大學

開發的體操，融合傳統祭典舞蹈和音樂，使高齡者能活動身體，參訪當天現場撥放影片，由健康福祉課同仁帶領我們一起體驗健康操。

- (2) 憂鬱與自殺預防：設有針對照護支援者的課程，讓他們能更敏銳地察覺高齡者的心理狀況，及早介入。此外，也針對中小學生開設講座，教導他們如何尋求協助。

3. 推廣並發展「地區綜合照護系統」

所謂地區綜合照護系統，是由住家、醫療機構、看護服務機構與志工團體共同協力，提供在地整合式照護，讓高齡者能安心地這個地區生活。

4. 加強照護保險服務與有效運作

- (1) 照護保險制度是一項讓全體社會共同支援的機制，使需要照顧與支持的人可以利用照護保險服務。其經費來源包括：國家、都道府縣、市町村的公費補助，以及40歲以上日本國民所繳納的照護保險費。
- (2) 飯豐町設有日間照護中心，提供高齡者一個可以交流談天、從事活動以鍛鍊手部與大腦的場所。此外，中心也提供洗澡協助及復健支援。今（2025）年更新設了可長期住宿的照護機構，讓有需要的高齡者可選擇入住。
- (3) 飯豐町亦設有肌力訓練教室，協助高齡者進行身體訓練，促進健康與生活自理能力。

飯豐町的基本理念是「互相連結，不讓任何人孤立」，並以四個層次的支援體系為基礎，其中，「自助」與「互助」被視為最為關鍵的核心基礎。

- 「自助」：鼓勵個人依自身能力過自立生活；
- 「互助」：由鄰里、志工團體或NPO等提供相互協助；
- 「共助」：透過照護保險與醫療保險系統提供支援；
- 「公助」：由公部門提供的福利政策與服務。

飯豐町對於高齡化提出對策積極面對，採取預防性的態度，減緩高齡者老化的速度，以降低保險費的使用。

針對以上的說明，我們亦進一步提出了幾項關於家庭參與與社區互動的疑問，並獲得了具體回應與補充。

首先，我們詢問當地是否有以家庭為單位進行的活動，因先前所提及的多為高齡者個人參與的社區活動。對此，對方回應目前尚未有明確針對整個家庭的活動設計，僅有部分有學齡兒童的家庭，會由家長自發性地組成讀書會或聚會，進行交流與經驗分享。這也反映出，儘管高齡者與兒童各自的參與機會豐富，但在促進整體家庭互動與代間關係上，仍有進一步發展空間。

其次，我們關心在家庭教育推廣上，當地是如何吸引家長參與活動？

對方指出，最有效的方式是以「孩子」作為連結點。舉例來說，透過舉辦兒童的成果發表會、校內活動等場合，不僅能吸引家長參與，也能喚起地方居民對「守護地區孩子」的認同與責任感。即使是沒有子女在學校就讀的居民，也常會因地區情感與公共意識而主動參與學校相關活動，顯示出日本地方社會在情感連結與社區參與上的深厚基礎。

最後，我們也詢問了與高齡者生活密切相關的議題之一——寵物照護與陪伴的狀況。當地雖未提供正式的寵物治療服務，但據說飼養寵物者以貓為主。然而，也因高齡化問題加劇，逐漸出現高齡者過世後寵物無人照料的情形，這亦成為社區未來需正視的潛在社會問題之一。透過這些互動，我們更深入理解地方政策與居民生活的連結，也體會到建立世代共融與完善照護網絡的重要性。



嶋貫先生介紹飯豐町の整體現況



大家一起做百歲健康操



長岡小姐介紹福祉政策與高齡者支援活動



與健康福祉課同仁合影

三、飯豐町福祉協議會

(一) 考察時間：6月27日（五）11:15-12:30

(二) 接待人員：

1. 事務局長 伊藤勝昭
2. 課長 細谷小姐

(三) 單位簡介

飯豐町社會福祉協議會是山形縣飯豐町推動地區福祉與社會參與的主要機構，服務對象涵蓋高齡者、身心障礙者及生活困難者，致力於打造一個共助互助、溫暖共生的社會。其高齡者服務方面，包含居家與日間照護、短期入所等多元照護模式，協助長者維持在地生活品質；同時也提供照護支援與預防服務，如認知症對應、居家照護支援等，並透過老人俱樂部等社區活動，促進高齡者身心健康與社交互動。對於身心障礙者，協議會提供指定福祉服務與生活支援，包括日間暫時照護、福利基金貸款制度等，協助其邁向自立生活。在生活困難者支援方面，設有自立支援機構，提供諮詢與移動支援，並透過生活福利基金協助經濟需求。此外，在社區與家庭層面，協議會舉辦如祖孫繪手紙比賽等活動，促進家庭間互動，也支援同學會等社區活動以鼓勵居民參與地方建設。為推動全民參與，該機構也積極培育志工與公益人材，舉辦公益賀年卡製作等活動，強化社會連結與人際互助，是飯豐町福祉政策的重要實踐單位。

(四) 考察過程

接待人員向我們介紹福祉協議會提供的服務：

1. 共乘服務（公共計程車）

有需要的居民可於預計接送時間30分鐘前，致電至協議會申請接送服務，由協議會聯繫司機安排接送；同一時段如有多位申請者，則會採共乘方式，由同一輛車一併提供需求者接送服務。

公共計程車除了駕駛司機外，另配有一位隨車人員，該名隨車人員不需具備特定資格，但若擁有照護相關證照，將更有助於服務品質。不過，這項共乘服務僅限於仍具行動能力、可自行上下車的高齡者使用；若為需乘坐輪椅者，則建議改搭設有專門照護設備的照護車輛。政府對於共乘服

務有提供補助，以減輕民眾負擔。

除了共乘服務外，也設有固定班次的接駁車可供搭乘。共乘服務最大的優點是彈性高，高齡者可依個人需求安排時間與地點移動，提升外出便利性與自主性。

2. 運動教室

教室內設有多樣的運動器材，供60歲以上的高齡者自行進行肌力訓練。每位前來使用教室的高齡者皆持有一張磁卡，可用來記錄個人的運動情形。雖然教室內並無醫師定期追蹤每位使用者的狀況，但如有需要，可向協議會申請調閱個人的運動紀錄，於就醫時提供給醫師參考。

目前約有12至13位高齡者會定期使用教室，主要集中在上午時段。我們參訪當日，也遇見一位正在使用跑步機的奶奶。

此運動教室的費用由照護保險支應，其主要目的在於預防與延緩高齡者的身心退化，提升生活自立能力與健康水準。



運動教室內的器材



大家認真地聽工作人員的介紹

3. 日照中心

飯豐町設有日照中心，提供高齡者一個可以聊天、共餐、參加活動的場所，讓他們避免長時間獨自在家，減少孤獨感。我們參訪當天，正好遇上日照中心的午餐時間，現場約有十多位長者一同用餐並開心交談，氣氛溫馨熱絡。此外，日照中心也提供協助洗澡的服務，針對行動不便的長者設有輔助式浴缸，方便他們安全地洗澡；對於不便在家泡澡的民眾，這裡

也提供一般浴缸及溫泉設施，讓他們能夠安心且舒適地享受沐浴時光。



日照中心提供的溫泉



日照中心提供的浴缸



日照中心的客廳



行動不便者的輔助式浴缸



日照中心的咖啡廳

4. 長住機構：

今（2025）年四月，協議會新設置了20間供長期居住使用的個人雅房，提供給60歲以上的當地高齡者申請入住。申請條件以能自行活動、身體健康狀況較佳者為優先。每間房約13平方公尺，住民可攜帶個人家具與物品，自行佈置房間，營造如家般的生活空間。

與臺灣一般的長照機構不同，此處採取開放式管理，住民的親朋好友可隨時探訪，住民也可自由外出，生活上猶如在自己家中。機構內有提供餐飲服務、浴缸泡澡及基本的輕度照護。收費方面則依照每位住民的所得多寡而有所不同，所得越高者需負擔的費用也越多。

我們特別好奇，在日本，高齡者入住長住型機構，是否也如同臺灣一般存在負面觀感？接待人員表示，起初確實有些人對長住機構持保留態度，但透過積極的宣導與溝通，逐漸讓高齡者與其家屬理解，入住長住機構其實是提升生活品質的選擇。

對高齡者而言，入住後不僅能與其他住民聊天、共餐、增進交流，也仍可自由外出參與社交活動；對家屬而言，長輩在機構中有人協助照護，更加安心，也能減輕家庭照顧壓力。



長住機構的房間 1



長住機構的房間 2

四、長井市役所

(一) 考察時間：6月27日（五）13:30-14:00

(二) 接待人員

長井市市長 內谷重治

(三) 單位簡介

長井市位於日本山形縣，長年積極推動多項世代間交流政策與活動，致力於促進不同年齡層居民之間的互動、理解與合作。為此，市政府著手打造多世代交流空間，例如在市中心設立結合育兒支援與圖書館等功能的公共複合設施（詳附錄2），提供居民一個學習與交流的多元場域。同時，舊長井小學第一校舍也被活化再利用，轉型為學習與交流據點，定期舉辦兒童工作坊、成人講座與跨世代互動活動，如「長井舞蹈練習會」、「劍玉日」等，促進年長者與兒童之間的自然互動與情感連結。此外，為縮小數位落差並促進世代融合，市政府在社區中心舉辦電子競技（e運動）體驗活動，例如西根地區的活動便吸引約170位居民參與，受到廣泛好評。長井市也持續透過社區中心推行健康促進與社交活動，鼓勵居民參與、互相關懷。這些多樣化的政策與措施展現了長井市積極打造共融社會的努力，不僅提升居民之間的情感連結，也為建立更具凝聚力與活力的社區奠定了良好基礎。

(四) 考察過程

市長向我們說明，過去十年間，日本地方人口明顯減少，導致各地面臨人口減少與高齡化的雙重挑戰，也讓年金制度面臨壓力。人口減少使地方的影響力逐漸降低，以長井市為例，當地不僅面臨人口外移與出生率下降，亦因此出現高齡人口比例升高與勞動力短缺等問題。

為了因應這一趨勢，長井市政府積極推動高齡者的在地安養、醫療與照護服務，並著重於健康促進與預防照護的措施，在長井市，高齡者即使不依靠子女，也能夠安心生活。

目前年輕人口多集中於大型都會區，普遍出現不婚或不育的現象，也常與家人分居。為改善此現象，長井市政府致力於創造更多就業機會，並打造可安心育兒的生活環境，期望吸引年輕人回流並定居。市府表示以十年為期，逐步

形成在地人口結構改善良性循環。

因此，地方創生與高齡社會的對應策略，必須兼顧人口結構的變化、地區特性與不同世代的需求，才能建立一個更具韌性的社會支援體系。



與長井市市長及市府人員交流



與長井市市長及市府人員合影

五、長井市福祉協會

(一) 考察時間：6月27日（五）14:15~15:45

(二) 接待人員

1. 荒井先生
2. 真木悅子小姐

(三) 單位簡介

長井市社會福祉協會是依據《社會福祉法》設立的民間公益組織，雖屬民間單位，實際上與市政府緊密合作，擔任推動地區福祉的中樞角色。其主要目標在於促進居民參與型的福祉社會，強化社區內的互助關係，讓所有居民，無論是高齡者、身心障礙者、弱勢家庭或育兒家庭，都能安心地生活在熟悉的地區中。協會的服務項目多元，包括高齡者居家照顧、送餐、關懷訪視、日照與短期入住服務，以及預防照護活動和肌力訓練教室等。同時也提供生活困難者的支援，包含緊急物資援助與社工介入，並積極推廣志工參與與培訓，結合學校與企業推動社區參與。為促進地區福祉，協會舉辦各類交流活動、座談會與照顧者支援，並在災害發生時擔任生活支援窗口，協助避難與物資分配，致力於建構一個更具韌性與溫暖的社會支援體系。

(四) 參訪過程

協會的荒井先生在介紹「老人沙龍」活動之前，先帶我們參觀了活動現場，當時正在進行的是卡拉OK活動，幾位老奶奶坐在活動室內，前方設有一個小舞臺與投影銀幕，正播放著日本演歌。因我們的來訪讓她們有些害羞，原本會上臺演唱的她們當天便僅坐在座位上唱歌，為了不影響活動進行，我們很快便離開了活動室。

回到接待室後，荒井先生詳細介紹「老人沙龍」，此活動由長井市政府全額補助，旨在維持高齡者的身體機能並預防社會孤立。參加對象為居住於長井市、年滿65歲且身體機能開始衰退（由市政府判定）之長者。活動每週舉行一次，於星期一、三、五擇一參加，時間為上午十點至下午三點，並提供接駁車接送。活動內容包含輕度運動、健康諮詢、娛樂活動、午餐等。目前已有51人登記參與（統計至今年5月底），平均每次出席人數約14人，參與者的平均年

齡為87.6歲。每位參加者需自費1,000日圓作為餐費，其餘活動部分則為免費。

以下為老人沙龍活動一天的行程表：

時間	行程安排
9:00~10:00	接駁車接送到協會
10:00~10:45	體操、健康檢查
10:50~11:40	講座活動，例如：健康教室的講座
11:40~12:30	休息並用餐
12:40~14:30	自由時間（大家可以休息、聊天、玩撲克牌等，如有想要泡澡的參加者，工作人員會帶他們前往隔壁的飯店泡澡）
14:30~15:00	體操、卡拉 OK，結束一天的活動
15:00~16:00	接駁車接送回家

「老人沙龍」的舉辦，不僅讓高齡者能透過與人交談及參與運動來維持健康，也為平時不常外出的高齡者創造了定期出門的機會。此外，活動當天也會為獨居者提供餐點與泡澡服務。

目前參加「老人沙龍」的高齡者大多身體較為健康，但隨著年齡增加，若出現難以持續參加者，則會轉介其使用照護保險下的其他服務，以確保其生活品質與照顧需求。



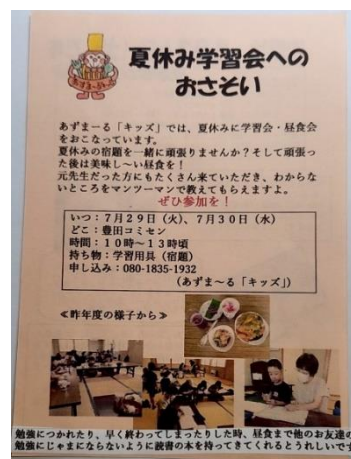
參觀「老人沙龍」活動



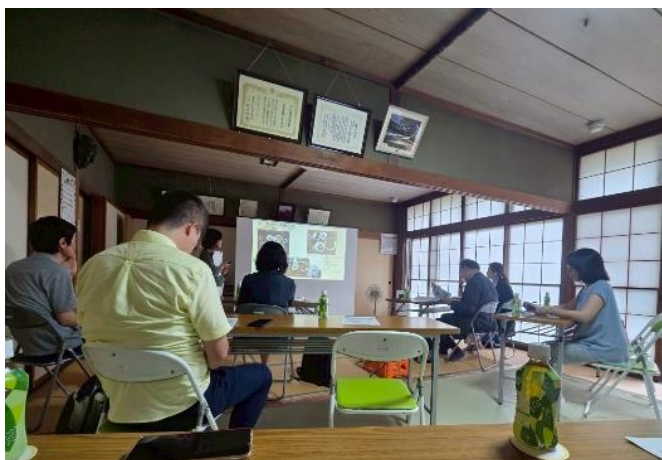
參與「老人沙龍」高齡者們



由荒井先生介紹「老人沙龍」



兒童食堂暑假讀書會的宣傳單



由真木小姐介紹兒童食堂



參訪團員與荒井先生及真木小姐合影

接著由真木小姐向我們介紹「兒童食堂」，兒童食堂是由民間自發組成的公益活動，目的是希望打造一個即使孩子獨自一人也能安心前往的免費或低費用的用餐場所，藉此解決兒童貧困與「孤食」（獨自用餐）問題。如今，不僅針對兒童，以高齡者為對象的社區食堂也越來越多，目前長井市共有6個兒童食堂及社區食堂。

由於是民間自主發起，這些食堂需向政府單位申請補助，或向企業與民間團體募資、募集食材。各組織之間也會互相交流，分享辦理食堂的經驗，並交換可以申請資源的資訊。此外，還設有食物銀行，企業或民眾可捐贈食材，這些物資會用於食堂，或轉贈給有生活困難的人。

真木小姐接著介紹她與其他三位夥伴共同營運的兒童食堂，食堂的成立，是結合退休老師、廚師等具備專業技能的人士，並參考其他兒童食堂的經驗。自成立至今近7年歷史，該食堂每月固定於第四個星期六上午11點半至下午1點半開放；小朋友可免費用餐，大人則酌收200日圓。儘管在新冠疫情期間曾改為食材發放或暫停活動，疫情趨緩後恢復運營。

食堂餐點以在地食材或民眾捐贈的物資為主，若有多餘食物，也會轉送給需要的家庭，除了提供餐食外，也設有娛樂活動，如玩遊戲、閱讀繪本等，並有志工陪伴孩子們一起遊玩，這些活動不僅讓孩子們度過愉快時光，也讓他們有機會結識來自不同學校與年級的朋友。

兒童食堂也提供課業輔導服務，活動通常從上午10點開始，午餐前由退休教師協助輔導孩子的學習，尤其在暑假期間更會安排特定輔導日。除此之外，還會舉辦體驗活動，例如到農田挖芋頭等，增進孩子對生活的體驗與參與感。

在經費與物資方面，兒童食堂可向部分公部門申請補助，食材與用品則來自個人、民間團體或企業的捐贈；活動場地則由長井市政府免費提供。目前共有6位工作人員參與營運，也有志工協助料理、陪伴孩子及指導課業等。

宣傳方式包含報紙、協會布告欄、社群媒體（如Instagram）與參加者口耳相傳等，其中以社群媒體的宣傳效果最為顯著，常吸引年輕媽媽帶孩子前來參加。

初期，社會大眾對兒童食堂的印象仍停留在「參加者可能是孤食或生活困

難者」，因此參與人數較少，通過實際參與者的分享等，吸引更多兒童參與，並提供飲食、遊玩和學習的機會，參與人數日益增加，目前每場次約有40至50人參加。

儘管每年獲得的物資支援逐漸增加，持續維運的最大挑戰在於能否確保有政府或民間單位能夠提供全年營運所需的補助及食材採購費用。

六、長井市複合施設（くるんと）

(一) 考察時間：6月27日（五）16：00~17：00

(二) 接待人員

設施長 滝口友和先生

(三) 單位簡介

「長井市複合施設（くるんと）」（KURUNTO）是位於長井市的一處兒童與家庭共用的交流設施，其名稱取自「轉來轉去（くるくる）」與「連結（つながる）」等概念的結合，象徵著人與人之間的互動與連結，也表達希望這裡成為「孩子們可以自由玩耍、學習與交流」的開放空間。該設施由長井市政府設立，旨在促進兒童健全成長、支援子育家庭，並活化地域社會。設施內設有兒童遊戲區、育兒諮詢空間、親子共讀角、活動室及廚房等空間，可提供以下多元服務：

1. 自由遊戲空間：提供嬰幼兒與學齡前兒童安全遊玩的環境，有玩具、繪本與遊戲器材。
2. 親職支援與諮詢：設有育兒顧問，提供育兒諮詢與資訊分享，也會舉辦育兒講座與家長座談會。
3. 親子活動與學習課程：定期舉辦手作、音樂律動、烹飪教室等課程，鼓勵親子共同參與學習與體驗。
4. 世代交流活動：不定期邀請高齡者或社區志工參與，促進代間交流與社區連結。
5. 支援育兒家庭的資訊平臺：提供與育兒、醫療、教育等相關的資訊與資源。

此外，KURUNTO也與地方保健所、學校與民間團體等合作，推動整體育兒支援網絡。

(四) 考察過程

到了長井市複合施設（くるんと）後，由設施長滝口先生向我們介紹這個複合型設施。KURUNTO結合了圖書館、咖啡廳、兒童室內遊樂場以及育兒支援中心，是一個多功能的公共空間。

首先，滝口先生為我們介紹育兒支援中心，該中心主要提供與育兒相關的資源與服務，服務對象為0歲至小學生的兒童與其家庭。除了育兒諮詢與協助外，也會定期舉辦育兒講座，中心內設有親子共遊空間，家長須陪同孩子一起進入，禁止孩童單獨使用，假日及國定假日期間，兒童人數上限為6位，但陪同的家長人數不受限制。

此外，中心也提供暫時托兒或托嬰服務，初次使用者需提前一週與中心人員面談，以評估是否適合；由於每位工作人員有照顧人數限制，因此最多可收托6位嬰幼兒，並需於使用前2天預約。家長可能因工作、休息需求或照顧其他孩子等因素而使用此服務，育兒支援中心不僅是一個單一場所，更是一套互助制度，致力於提供多面向的育兒支援。



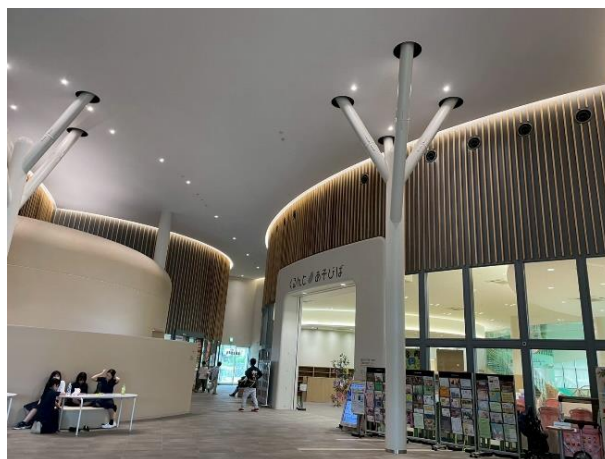
長井市複合施設（くるんと）外觀



圖書館外觀（館內禁止拍照）



育兒支援中心親子共玩空間



兒童室內遊樂場外觀

接著，進行兒童室內遊樂場介紹，該遊樂場開放給0歲至國小六年級的兒童使用，必須由大人陪同。最多可容納400人，一次使用時間為90分鐘，可現場登記，也可透過手機或LINE預約，遊樂場分為兩層樓，二樓是「書的森林」，擺放許多童書，設有舒適的座位，讓孩子可以自在地閱讀。一樓則設有專屬0至2歲幼兒的遊戲區，內有一名工作人員看顧，區內設有積木廣場，有小巧的木製房屋與木製玩具，激發孩子的想像力與創造力。

其中最吸引目光的是一個巨大的球池，滝口先生特別邀請我們進入體驗，球池中除了各式遊樂設施，還設有一面互動式螢幕，能夠用球丟擊螢幕上的物品來獲得分數，是最受歡迎的設施，我們實際體驗後都覺得這項設施對小孩、大人都具有十足的吸引力。

滝口先生也說明，雖然遊樂場規模龐大，平日僅有6位工作人員，假日也僅有9至10位，也特別規定家長需陪同孩子入場，因此照顧工作能由陪同家長共同分擔；另戶外的草地及遊樂設施，亦可以讓家長及孩子一起同樂。

我們也很好奇，為何一開始就將圖書館、咖啡廳、兒童遊樂場及育兒支援中心整合在同一設施內？滝口先生解釋，這是源自一項市民調查，調查中發現民眾希望設有圖書館（第1名）及與育兒（第2名）相關的設施，例如在天氣不佳時能讓孩子活動與停留的空間。因此，市政府打造了長井市複合施設（くるんと），作為一個除了家庭與工作／學校之外的「第三場所」，透過圖書館與

咖啡廳的結合，吸引家長帶孩子來訪，也讓不同年齡層的市民都能在此共處交流。

這座設施至今（2025）年底即將滿兩年，不僅受到長井市民的喜愛，也吸引其他地區的民眾特地開車前來，深受歡迎。



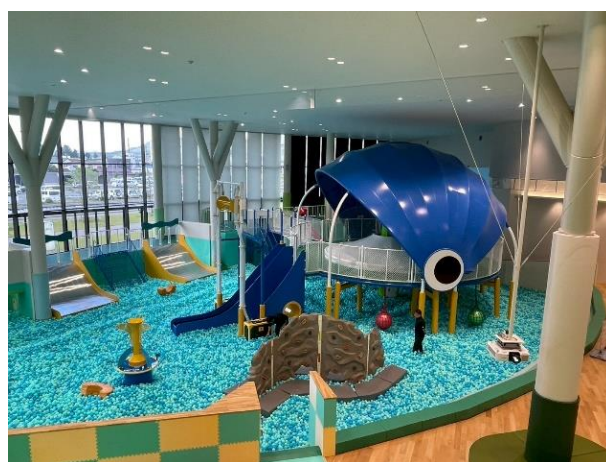
「書的森林」



積木廣場



木廣場內提供的玩具



大型球池



戶外遊樂設施



實際體驗互動遊樂設施

七、飯豐町中部地區地方振興中心

(一) 考察時間：6月28日（六）10:00~11:00、13:30~16:00

(二) 接待人員

高橋真 小姐

(三) 單位簡介

「中部地區地方振興中心（中部地區まちづくりセンター）」是當地推動社區發展與居民參與的重要據點之一。該中心致力於促進居民的互動與合作，並透過各種活動和計劃，強化地區的凝聚力與活力。其主要業務與功能：

1. 社區活動與居民參與：舉辦各類文化、教育、體育活動，鼓勵居民參與，增進社區凝聚力。
2. 資訊交流與支援：提供地區資訊的發佈與交流平臺，協助居民獲取必要的生活與行政資訊。
3. 地區發展與規劃：與地方政府合作，參與地區發展計劃的制定與實施，推動地區的可持續發展。
4. 志工與市民參與促進：招募與培訓志工，鼓勵市民參與社區服務與活動，提升居民的參與感與責任感。
5. 設施管理與提供：管理與提供社區設施，作為居民活動與聚會的場所，促進社區互動。

(四) 考察過程

上午我們來到飯豐町的中部地區地方振興中心，由高橋小姐帶領我們參觀整個中心，接著展開正式活動。活動中也有當地居民帶著小朋友一同參與，氣氛十分熱絡，活動分為兩個部分，首先是日本茶道體驗，高橋小姐先示範基本的茶道禮儀，之後由五人一組，輪流進行體驗，當地的孩子們也和我們一起參與其中，大家都感到新鮮又有趣。

茶道體驗結束後，接著進行製作當地的傳統食物「鄉土料理（笹卷）」，「鄉土料理（笹卷）」是一種外觀類似臺灣粽子的點心，但只使用糯米，不包餡，蒸熟後會搭配黃豆粉或其他調味料食用。「笹卷」的包法與臺灣粽子略有不同，由當地的高齡者（奶奶們）親自教我們和孩子們一起動手製作，在高齡

者熱情又耐心的指導下，我們都順利完成了「鄉土料理（笹卷）」，國立空中大學唐副校長現場也示範分享臺灣粽子的製作方式，雙向互動交流，彼此學習。包好之後，由協助的工作人員幫忙蒸煮，我們則準備前往兒童食堂與參加者一起用餐。



體驗日本茶道



製作「笹卷」的材料



當地高齡者教我們製作「笹卷」



大家一起製作「笹卷」



「笹卷」完成品



唐副校長教導當地民眾臺灣粽子的包法

吃完午餐後，我們回到了地方振興中心，下午的活動是與當地的高齡者一起參加「終老活動」講座，由講師齋藤聖羅小姐為大家說明終老活動。

「終老活動」意指透過事前的準備與行動，讓自己的餘生過得更自在圓滿，依自己希望的方式迎接人生的最後階段。這樣的活動並沒有固定的做法、必須完成的事項或特定的順序，最重要的核心是「選擇對自己與周圍人有益的方式行事」。舉例來說，整理與處理不必要的物品，能減輕家人和繼承者的負擔；或思考若未來需要被照護時，自己希望接受什麼樣的照顧方式等。

齋藤小姐分享思考「終老活動」的四個重點，分別是：自己希望如何度過接下來的人生；萬一發生意外時該如何處理；過世時希望以何種方式進行；過世後的相關安排。

在這四個重點下，她建議大家準備一本筆記本，記錄對未來的期望與想法，在這本筆記中，可以寫下個人資料、人生歷程與放入回憶照片，讓家人與親友更了解自己的一生；也建議記錄財產與貴重物品的清單、保險內容等資訊，協助家人日後順利處理後續事務。

當需要照護時，也可以預先記錄關於繼承、重病時是否希望被告知病情以及對葬禮形式的期望等內容。若可能，也可列出親屬與親密朋友的名單，並註明對臨終照護的想法，如是否有預立醫療指示、是否希望實施維生措施、是否願意捐贈器官等。

若已有遺囑，請註明保存位置，其他如銀行帳戶、保險箱的位置與密碼、保險公司資訊、是否從事網路交易與對應的登入ID，建議妥善記錄；若有雲端硬碟、社群帳號、數位相簿等數位資產，也應列出帳號與相關說明。這本筆記不需要一次完成所有內容，也不必寫得過於詳細，而是以清楚的方向進行記錄即可。書寫的過程，不僅是記錄，更是對人生的反思與整理，並建議定期檢視與更新內容，讓筆記反映您當下真實的想法與需求。

講座結束後，我們與當地居民一起參加茶會。我們準備了臺灣的傳統零食—菜脯餅與番薯餅，而中心則提供了小餅乾、醃漬小黃瓜、茼蒿以及上午我們親手包製的「笹卷」，讓大家一邊品嚐美食，一邊愉快地聊天交流。特別的是，裝小餅乾的紙袋是由當地居民們親手用報紙摺成的，不僅環保，也充滿手

作的溫度，讓整場茶會氣氛更加溫馨。

現場我們詢問一位高齡者奶奶，問她是否經常來參加中心的活動？她笑著說自己是婦人會的成員，也算是中心的工作人員之一，平時會到其他地方振興中心參加活動，如果這個中心有活動她也會來幫忙，一個月大概會來1至2次。

我們也好奇，什麼樣的活動最能吸引大家參加？奶奶說，以她的觀察，大部分人都喜歡能動腦、動身體的活動，更喜歡可以互動與交流的形式。參加什麼活動並不是最重要的，最重要的是能與其他人有互動、有陪伴。



講師齋藤聖羅小姐為大家說明「終老活動」



大家一起參與「終老活動」講座



中心準備的茶會點心



大家一起參與茶會

八、兒童食堂

(一) 考察時間：6月28日（六）11:15-12:30

(二) 接待人員

真木悅子小姐

(三) 單位簡介

兒童食堂是由民間自發組成的公益活動，目的是希望打造一個即使孩子獨自一人也能安心前往的免費或低費用的用餐場所，藉此解決兒童貧困與「孤食」（獨自用餐）問題。該食堂每月固定於第四個星期六上午11點半至下午1點半開放。小朋友可免費用餐，大人則酌收200日圓。

(四) 考察過程

到了兒童食堂後，已有家長帶著孩子前來，孩子們聚在一起玩得十分開心，等大家陸續到齊後，工作人員便開始送餐，用餐前，會由一位小朋友向大家介紹今日的菜單。這天的主食是牛丼，配菜包括奶油通心麵、涼拌青菜、小黃瓜、味噌湯，水果是橘子，點心則是我們上午製作過的「笹卷」。不過，這批「笹卷」並不是我們親手包的，而是由中部地區地方振興中心的志工們一大早準備好後送來的。

小朋友介紹完菜單後，大家便一起開動。多組家庭聚在一起吃飯，氣氛十分熱鬧，兒童食堂平時的娛樂活動通常是在用餐後舉行，但這天為了配合我們的參訪時間，特別將活動提前安排。當天有志工來為孩子們朗讀繪本，小朋友們也都聚精會神地聆聽。平時活動結束後，大家會一起合唱童謠《彩虹》來作為當天的結尾，而這天也特地提前演唱給我們聽，讓我們感受到滿滿的溫馨。

我們由衷佩服真木小姐與她的夥伴們齊心協力運營兒童食堂，僅酌收每位參加者200日圓餐費。是日我們向真木小姐詢問兒童食堂目前較缺乏的物資，活動後便前往超市採買些許需要的物資，送到兒童食堂，藉此表達感謝之意，並略盡綿薄之力。



兒童食堂活動海報



由小朋友介紹午餐菜單



兒童食堂午餐



志工朗讀繪本



由真木小姐及志工領唱「彩虹」



我們提供的物資

九、與東北公益文科大學學生交流

(一) 交流時間：6月29日（日）18:00~20:00

(二) 接待人員

東北公益文科大學 青木孝宏教授

(三) 交流過程

次天我們即將前往東北公益文科大學參訪，這天晚上先透過餐會與該校的學生進行交流。由青木教授帶領四位學生參加，分別是兩位大四生、一位大三生及一位大一生，學生皆來自酒田市或鄰近縣市的在地學生。

他們表示，在進入東北公益文科大學就讀前，對這所學校的性質並不太瞭解，但入學後逐漸對「地方創生」產生濃厚興趣，酒田市是知名日劇《阿信》的拍攝地，近年來國內觀光客人數日益增加，學生們透過擔任地方導覽員，推廣在地文化、促進地區振興。

此外，他們也製作了酒田市的觀光導覽手冊，並透過校內社團定期舉辦導覽活動，其中一位在飯店打工的學生分享，近年觀察到外國旅客的數量也有顯著增加，代表當地觀光的發展潛力。



我們與青木教授及學生們合影

十、多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓

（一）考察時間：6月30日（一）9:00~10:30

（二）接待人員

TOCHiTO建設公司 西村修社長

（三）單位簡介

多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓位於日本山形縣酒田市的移居與交流據點，於2023年春季開幕，該設施旨在為移居者提供居住空間，同時促進與當地居民的交流與合作。該公寓由以下三個主要部分組成：

1. 居住棟（TOCO）：一棟三層樓的建築，包含18個出租單位，從1K（約29.81平方米）到2LDK（約55.28平方米）不等。每個單位都配備了高效能的隔熱和氣密設計，以及寒冷地區專用的空調設備，確保在寒冷的冬季也能舒適居住。
2. 交流棟（COTO）：這是一個開放的交流空間，供移居者與當地居民舉辦活動、分享資訊，並促進社區互動。
3. 中庭（CHiTO）：位於居住棟和交流棟之間的空間，可用於舉辦活動或進行家庭菜園等活動。

多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓的設立是酒田市移居政策的一環，旨在吸引來自首都圈等地的移居者，並鼓勵他們參與當地的社區建設和農業活動。該設施由民間企業集團建設和運營，並與酒田市、東北公益文科大学等組織合作，共同推動地區發展。此外，酒田市政府還提供「移居體驗住宅」服務，讓有意移居者能夠在實際搬遷前體驗當地的生活環境，進一步促進移居者的融入與適應。

多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓透過提供優質的居住環境和豐富的交流機會，為移居者與當地居民搭建了一個共同生活、學習和成長的平臺，促進社區多樣性和活力。

（四）考察過程

由西村社長向我們介紹這棟為促進移居而打造的公寓，酒田市人口減少問題嚴重，僅去年就減少了超過一千人。為了改善此情況，當地推動了這項針對

移居者的地方創生計畫，該計畫屬於產官學合作，合作單位包括酒田市政府、東北公益文科大學、NPO團體、日本生活協會(生協)及建築公司共同執行，並獲得酒田市政府提供土地30年免費租借。該公寓由銀行貸款三億日圓興建，完工後以低廉租金提供給有意移居者，作為正式定居前的轉銜空間。不論是外國人或短期居住者皆可申請入住，但租金與外面的出租公寓差不多。我們好奇為何不降低租金來吸引更多人人住，社長表示酒田市本來就有市營的社宅，租金相對便宜，但多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓作為地方創生的據點，他希望能有一定相對程度的人來入住。

該公寓於兩年前完工，共有18間房間，目前已全數入住，住戶多來自東京首都圈，原以為會以高齡者住民居多，實際上移居者也有不少50至60歲單身女性，其中有人保留在東京的住所，兩邊居住。不過已有兩組住戶遷入酒田市其他地點，空出的房間也迅速補滿。

地方創生計畫也鼓勵移居者參與社區事業，並提供公共空間使用，如大會議室、交流空間及九間可短期或長期租借的辦公室（一般市民亦可租借），目前僅剩兩間尚未租出；大會議室也提供租借，目前使用率不高，但已被用作兒童食堂、農產品包裝空間及商品展示會場。住戶也會定期（每兩個月一次）舉辦社區聚會。整體營運方面，只要入住率達七成即可收支平衡，目前入住率約九成。

此外，東北公益文科大學方面亦配合提供實習機會，如與住民合作利用當地剩餘農產品舉辦小型市集等，未來也有望透過日本生活協同組合連合會（生協）的網絡，將此模式推廣至日本其他地區。

未來展望，地方創生團隊將針對外國人及東北公益文科大學的學生持續推廣地方創生計畫，並規劃興建另一棟以雅房為主的宿舍型建築，以降低租金，提高吸引力。

之後我們參觀了第二棟建築。這棟建築原為一間餐廳，歇業後由西村社長購得，目前左側一樓出租為餐廳，二樓則分為兩區：一半設有三間可作為辦公室使用的房間，目前已有一間租出；另一半為居住空間，同樣有三間雅房，目前已有一位住戶入住。這位住戶原本就住在 TOHCITO 公寓，已經適應了在酒

田市的生活，並希望與人合租，因此搬至此棟並擔任管理員一職。此建築的辦公空間與居住空間分設不同出入口，互不干擾。

整體而言，希望未來能有更多人選擇移居酒田市，共同投入地方創生的行動與生活。



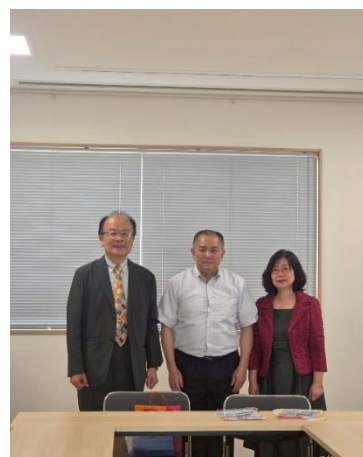
多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓



參觀二樓的出租空間



參觀多吉多公寓的空房



終身司司長、空大唐副校長與西村社長合影

十一、東北公益文科大學

(一) 考察時間：6月30日（一）11:00~12:30

(二) 接待人員

1. 東北公益文科大學 神田直彌校長
2. 東北公益文科大學 青木孝宏教授
3. 東北公益文科大學 加藤嘉明教授

(三) 單位簡介

東北公益文科大學設有「地域福祉課程」，旨在培養能夠創造並管理地區福利機制的人才。該課程特別強調跨學科的學習，著眼於日常生活中與福祉密切相關的議題，例如：虐待、失智症、照護預防、雙重照護、年輕照護者、殘疾人士的社會參與，以及社會中的歧視和偏見等。這些問題無法僅透過簡單地擴大服務數量或提高專業知識來解決。例如，若要照顧失智症長者，必須與當地居民及鄰近商業區攜手合作。為了支持年輕照護者，不僅需要提供涵蓋兒童至老年人的福祉服務，還需促進學校及工作場所的合作。因此，除了提升現有福利服務的數量與品質外，還需要一種「社會化」的思維與方法，重新定義福祉服務與在地社區的關係，突破各部門間的藩籬，並促進跨領域與多方的協作。值得一提的是，該校並非所謂的「福利大學」，但其「地域福祉課程」以培養未來社會福利師為主，同時積極結合都市發展、國際事務、政策、管理、資訊等其他領域的課程。透過多元化的學習，讓學生能在親身體驗中理解「社會化」的實踐意義。

(四) 考察過程

由校長向我們介紹，東北公益文科大學自2001年成立，是庄內地區在地的大学，也是一所相當特殊的學校。該校採取「公設民營」的經營模式，由山形縣及庄內地區14個市町村共同出資設立，但由學校法人東北公益文科大學負責營運，因此性質上屬於私立大學。

「公設民營」的制度使學校在運作上更具彈性，並能與地方保持緊密的連結。學校設有公益學院與公益學科，屬於綜合型學科體系，致力於「讓地方變得更好」為教育目標。

每個年級約有245名學生，並設有碩士班與博士班。課程設計中包含必修的實習課程，讓學生實地走入社區，與地方居民互動，從中培養解決問題與溝通協調的能力。學校希望能培養出具備整合與斡旋能力，能組織相關專業人士共同解決地方問題的人才。

此外，學校設立了「地方創生中心」，以回應地方需求，串連教師、學生、社會企業與地方政府。例如協助高齡者學習使用智慧型手機，或是企劃並參與地方活動、擔任志工等。雖然所面對的問題多為生活層面的小問題，但這些都是能實際改善居民生活品質的重要課題。

然而，受到少子化影響，加上私立大學學費較高，為了讓學校營運更穩定，未來將轉型為公立大學。儘管轉型後在制度運作上將受到更多法規限制，但在財政上更具持續性。此舉不僅有助於留住當地學生，也能吸引外地學生前來就讀，進而減緩地區人口流失，持續發揮大學對地方的正面影響力。



與東北大學校長及教授交流座談



與東北大學校長及教授合影

十二、NPO法人互助（ふれあい）天童

（一）考察時間：6月30日（一）16:00~17:00

（二）接待人員

理事長 加藤由紀子

（三）單位簡介

NPO法人互助（ふれあい）天童的組織目標是，透過居民參與和互助精神，創造一個豐富、宜居、健康且安心的長壽社會，其主要服務包括：

1. 居家服務：為高齡者和身心障礙者提供到府照護和生活支援。
2. 外出支援與交通服務：協助行動不便者外出，促進其社會參與。
3. 育兒支援與病童照護服務：支援育兒家庭及有生病兒童的家庭。
4. 洗衣服務：提供日常生活支援，如洗衣代辦服務。
5. 交流場所「悠閒的客廳（の～んびり茶の間）」：設立常設的共生空間，供居民聚會、交流，促進社區連結與心理健康。

（四）考察過程

加藤理事長分享創立的初衷，她因在獨自照顧長輩與育兒的過程中深感需要協助，於是成立了這個NPO組織，加藤理事長也是日本第一位開始進行「互助」活動的人。

成為互助（ふれあい）天童的會員，年費為3,000日圓，會員不僅是服務的使用者，也同時是服務的提供者，由事務員進行聯絡與媒合，協助媒合需求者與提供者，解決會員們的需求。服務範圍為車程約半小時範圍的區域，目前會員數約170人，以高齡者居多，也有部分年輕人參與。

組織設有固定的交流場所，開放時間為週一至週五上午9:30至下午4:30，供居民交流聚會，此處會舉辦刺繡、書法等手工藝活動，也備有促進健康的器材，如瑜珈球等。民眾可在此共進午餐（餐費400日圓），若整天待在此，則需另付雜費300日圓。

此空間對所有人開放，歡迎各年齡層的居民參與，包括高齡者、身心障礙者、育兒家庭、中小學生及一般民眾，致力營造一個無隔閡的交流環境。透過輕鬆聊天，建立信任關係，加深人與人之間的情感連結。

加藤理事長指出，自從照護保險制度施行後，民眾「自助」的意識有所降低，許多家人也認為可以仰賴保險制度，而減少了自己提供照護的動機，導致互助型民間組織逐漸減少。

目前她最致力推動的是「福祉啟發研修會」（福利意識培訓課程），鼓勵人們親自來協會參訪，希望能在各地推廣並建立類似的互助組織，幫助當地居民。

她的理念是：「日常生活中會發生的事，沒有什麼是不能解決的，關鍵是如何面對。」只要有人提出需求，他們就會設法協助；若遇到特殊個案，因與政府部門保持良好合作關係，會轉介給政府處理，一年大約有1至2件。

當我們詢問，在多數互助型團體逐漸消失的情況下，「互助（ふれあい）天童」是如何持續運作的？加藤理事長認為，如何改變他人的想法，傳達「互助」可讓社會變得更好，是重要但困難的事情，要維持下去只有堅持不放棄，努力傳遞「互助」的精神。



NPO 法人互助（ふれあい）天童據點



牆上貼滿午餐的照片

十三、相聚的空間（逢いの蔵）

（一）考察時間：7月01日（二）9:30~11:30

（二）接待人員

山形縣山形市教育委員 堀川敬子委員

（三）單位簡介

逢いの蔵為居民主導的社區空間，旨在提供居民一個可以自在交流、分享生活點滴的場所。透過各種活動，促進不同世代之間的理解與合作，強化社區的凝聚力，也會定期舉辦手作料理活動，讓參與者共同準備餐點，增進彼此的情感連結。

（四）考察過程

堀川委員向我們介紹，她自1990年代起即積極參與NPO及社區營造，並於2018年將自宅後院內的百年倉庫「逢いの蔵」重新活化，打造為當地居民的交流場所。

「相聚的空間（逢いの蔵）」每月舉辦兩次聚會，不需預約也無固定活動，參加者只需繳交300日圓，即可到此場所享用茶點、聊天交流，若遇到特製的「爸爸咖哩」日，另加200日圓即可品嚐手作咖哩。「爸爸咖哩」是堀川委員的先生親手製作，我們午餐也有幸吃到咖哩，真的非常好吃，還有民眾是為了咖哩來參加聚會。參與者年齡層涵蓋五十歲至九十多歲，偶爾也有會有國中或大學生加入，大多都是經人介紹來參加。「相聚的空間（逢いの蔵）」是打造一人人都能自在地待著的場所。這裡不僅是社交空間，更是居民彼此支持、認識、建立信任的重要平台。透過這樣輕鬆自在的環境，許多原本素昧平生的街坊鄰居逐漸成為知交，甚至發展出「互助」的人際關係。

而「健康體操會」則於每週三上午舉行，地點設於「山形縣學習中心（山形まなび館）」（舊山形第一小學），由本町婦女會負責籌辦，內容包含體操、認知遊戲、合唱與茶會等，參加免費。這項活動已持續超過十年，不僅促進高齡者的身心健康，也強化了社區成員間的聯繫。此外，參與者也能受邀參加新年會、旅行等其他活動，進一步擴展人際網絡。

堀川委員認為「孤獨」與「一個人」並不相同，真正重要的是是否有社會

連結、有被需要的感受。透過「逢いの蔵」與「健康體操」等活動的推動，讓高齡者能擁有持續參與社會的機會，延緩身心退化，提升生命尊嚴。這些看似日常的交流，其實正是凝聚社區力量、實踐共好共生的基礎。

而崛川委員同時也是山形市第一小學的營運協會的幹事，也為我們介紹山形市第一小學，山形市第一小學積極推動「地區共同體學校（コミュニティ・スクール）」制度，透過設立學校運營協議會，實踐「與社區共育」的理念。該協議會由市教育委員會任命的成員組成，成員包括家長、校友會、地方自治組織、公民館、學校教師及地區有識之士等。協議會的目標在於與地區共享學校的願景與目標，攜手培養未來世代。

隨著社會進入高齡化、少子化與科技迅速變化的時代，學生面臨的課題日益複雜，學校與社區的聯繫與合作顯得格外重要。透過地區學校協作活動，不僅支援學校的教育實務，亦讓社區成員獲得參與公共事務的機會，實現「社會整體育兒」的理想。第一小學與第一地區合作成立支援團體「一個支援（いちサポ）」，發展多項活動，如「問候運動」、「閱讀志工」、「校園清掃」、「校內巡守」等，鼓勵家長及居民共同參與。他們認為學校的職員及老師們是會流動的，惟有在地的居民一同加入才能進行傳承，維持在地的傳統與文化。

此外，學校邀請地區的「客座教師」帶領學童體驗在地文化與專業技能，例如茶道、花道、雅樂、程式設計及傳統工藝，豐富學習內涵。孩童亦參與地區活動，如社區藝術展與商店街美化，實踐地方參與。這些活動不僅促進多世代交流，也加深孩子對社區的歸屬感。

透過這一系列的協作，孩子們在關懷與支持中健康成長，居民也獲得成就感與社會連結，共創更有活力的地區社會。



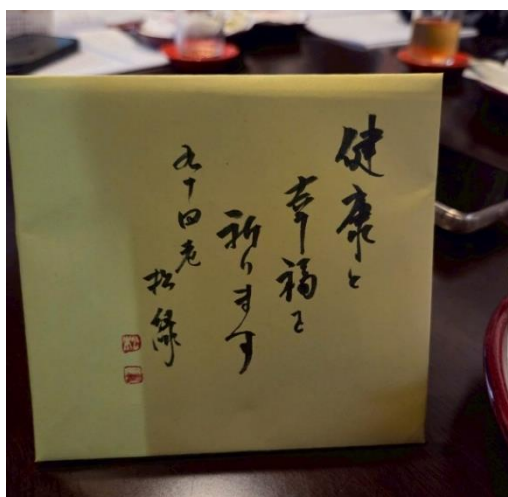
相聚的空間（逢いの蔵）外觀



崛川敬子委員分享介紹



午餐「爸爸咖哩」



參與聚會的長者寫的書法卡片

十四、山形市第一小學

(一) 考察時間：7月01日 (二) 13:00~13:40

(二) 接待人員

1. 山形縣山形市第一小學 石澤友章校長
2. 山形縣山形市第一小學 三谷裕理教務主任
3. 山形縣山形市教育委員 崛川敬子委員

(三) 單位簡介

山形市立第一小學積極推動與社區的合作，透過多樣化的活動促進學生的學習與成長，同時強化學校與社區之間的連結，該校自從成為「地區共同體學校（コミュニティ・スクール）」後，提供社區居民共同參與各項活動，此外，學校也舉辦與地方文化相關的學習活動，讓學生更深入瞭解當地文化與歷史，這些活動不僅讓學生學習傳統文化，也促進了不同世代之間的交流與理解。

(四) 考察過程

午餐過後，崛川委員帶領我們前往山形市立第一小學，由校長與教務主任親自接待。一開始，我們體驗了「一個支援（いちサポ）」活動之一的「校園巡禮（校內巡守）」，在校長、教務主任與崛川委員的帶領下，繞著校園巡視一圈，除了瞭解學校環境，也藉此觀察學生的活動情形，並與他們互動交流。

當時正值中午活動時間，我們看到學生們各自從事不同的活動：低年級學生由導師帶領進行遊戲；中高年級學生則有的在體育館打球，有的進行祭典舞蹈練習，有的參與社團活動，也有學生在圖書館閱讀，場面熱鬧而有秩序。

結束「校內巡守」後，校長向我們介紹，該校在轉型為「地區共同體學校（コミュニティ・スクール）」後，參與「一個支援（いちサポ）」活動的居民、企業與商店人數逐年增加，對學校相關事務的關注與投入也愈來愈高。而學生們也在這樣的互動中，逐漸培養出對在地的興趣與歸屬感，與社區建立了深厚的連結。學校每年會舉辦感謝會，邀請參與「一個支援（いちサポ）」的夥伴們到校，由學生親手頒發感謝狀，表達真摯的謝意。

在第一小學的校園生活中，強調以學生為主體，鼓勵學生自主參與、結合

社區合作，彈性的社團制度允許學生自行提出構想與安排進度，培養主動性與責任感；透過學長姐制度與幹部選舉，學生們在校內活動中學習領導與團隊合作。而社團活動的多樣性，展現出學生的努力與教師的用心，有時也會邀請地方人士到校教學，增添社團內容的多元性。

此外，家長會也是學校的重要支柱，不僅協助學校活動與導護工作，也會策劃祭典等大型活動，與學校保持密切聯繫。關於兒童教育與家庭教育，學校亦透過網站與Line等管道，定期提供育兒資訊，協助家長掌握正確的教養觀念與方法。



「校內巡守」(校園參觀活動)



校園內的公共空間



與山形市第一小學校長交流



與山形市第一小學校長合影

肆、綜合心得感想與建議

一、綜合心得感想

此次赴日本山形縣的考察行程，針對高齡教育、代間學習、社區營造與家庭教育等議題，深入觀摩地方政府、學校、NPO與民間團體的實務運作，獲益良多。山形縣儘管面臨嚴重的少子、高齡化，與人口外流問題，但其因地制宜地發展出多元的應對策略，無論是飯豐町的在地支援系統、長井市複合施設（くるんと，複合式圖書館及育兒支援設施），亦或是多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓，皆展現出居民、政府與民間團體間的高度協作與創新思維。

另，值得一提的是「地區共同體學校」推行與「一個支援（いちサポ）」活動，強化了學校與社區的聯結，讓孩子們在學習中自然接觸在地文化與資源，培養歸屬感與社會責任感。此外，許多地區透過高齡者參與兒童照顧、共餐活動、傳統技藝指導等方式，實踐代間共學、共生的理想，使「活躍老化」不再侷限於被動照護，而是轉化為具有貢獻與參與價值的老年生活。

總結而論，藉由此次考察行程瞭解日本地方政府推動代間教育、育兒支援及高齡學習等經驗與現況，更透過與政府機關、學校及民間團體等交流互動，瞭解相關政策規劃的核心理念及所推行時遭遇問題，啟發我們思考：我國是否能從現有以政府主導為核心，轉向更開放、多元與民間團體共同協力模式？如何在地化推動社區參與與世代融合，讓高齡者、青壯世代與兒童皆能在同一個社群中找到自己的角色與價值？這些都是值得進一步探索的課題。

二、建議事項

- （一）建立跨部門整合平臺：未來在推動高齡教育與代間學習時，應持續強化教育、社政、衛政與文化等部門間的資源整合，發展具地方特色的支援系統，提升家庭教育服務量能及資源使用效能。
- （二）鼓勵民間自主參與：透過政策引導或補助機制，鼓勵更多民間團體主動參與推展家庭教育，綿密社會安全網絡。
- （三）深化學校與社區連結：學校可作為推展家庭教育與社區的交流平臺，於學校場

域導入社區資源，促進代間交流學習。

- (四) **提升高齡者社會參與機會**：可設計符合高齡者特長與興趣的學習活動，如課後陪伴、社團指導、傳統技藝教學等，使其持續發揮所長，提升生活意義與自信心，促進高齡者社會參與。
- (五) **發展代間共學機制**：鼓勵跨世代活動與制度設計，如共同教室、社區廚房、共學工作坊等，讓不同世代自然互動、學習與合作，達成真正的代間理解與共生。

伍、結語

此次參訪山形縣的高齡學習與代間教育機構，是一趟充實且深具啟發性的學習之旅。山形縣是日本國內人口高齡化與少子化相當嚴峻的地區，在面對人口持續減少、地方空洞化等困境時，卻能透過「自助、互助、共助、公助」的社區共生理念，發展出多元且具創意的因應對策，不僅強化地方社區內部的凝聚力，更為其他面臨相似挑戰的地區提供了寶貴參考典範。

在參訪過程中，無論是飯豐町的健康福祉課、社會福祉協議會，亦或長井市複合施設（くるんと）與酒田市的地方創生-多吉多（TOCHiTO）移居支援公寓計畫，深刻感受到地方政府與民間團體攜手合作的力量。這些單位不僅積極回應高齡者的生活需求，更鼓勵其參與社會事務，發揮自身價值；同時重於促進世代之間的交流，讓孩童、年輕世代與高齡者能夠透過共學、共食與共同活動，彼此理解、支持與學習，達到真正的「共生社會」。

令人印象深刻的是，許多計畫發展契機皆有居民自發性的投入與地方資源整合，展現出地方創生與社區自主的強韌力量。像是兒童食堂的運作，不僅為孩子們提供溫飽，也成為連結不同世代情感的重要平台；長井市複合施設（くるんと）則集結了圖書館、育兒支援中心與社交空間，使親子與長者皆能自在互動，彼此扶持，形塑溫暖的社區氛圍。

透過這次實地走訪，我們更理解「活躍老化」不只是醫療與照護的問題，而是一種生活方式與價值實踐的展現。如何讓高齡者持續參與社會、感受被需要，是營造健康老化社會的關鍵。而代間教育與社區共學正是一種有效的實踐途徑，它讓不同年齡層的個體在共同的空間與活動中建立理解、尊重與合作，也讓地方資源得以延續與再生。

回到臺灣的情境，我們同樣面臨高齡化社會的快速發展與地方人口外移的雙重挑戰。山形縣的經驗提醒我們，唯有從在地出發，傾聽社區需求，並賦予居民參與的機會與空間，才能真正建構可持續的社會照顧與學習體系。此外，跨部門合作與多元資源整合也是成功關鍵，無論是政府、學校、企業、NPO或居民本身，皆應視為社區發展不可或缺的夥伴。

總結而言，此次參訪不僅拓展了我們對高齡教育與社區營造的視野，也讓我們思考自身在制度設計與實務推動上，尚有哪些空間可以借鏡與創新。未來，我們期盼能持續促進

臺日之間的交流學習，深化在地實踐，讓「共好共生」不再只是理念，而是真正落實於每個人的日常生活中。

陸、附録

附録1 飯豊町役場 回應資料

**台湾国立放送大学・台湾教育部
多世代間コミュニティの視察研修
(質問事項への回答)**

山形県飯豊町

1. 促進老人健康的政策與家庭間的關係

健康福祉課では、高齢者の健康促進及びそれと家庭の関係についてどのような施策があるでしょうか。また、施策と町の方々の家庭生活についてどのような連携ができていますのかなどについてもお伺いしたいです。

生活習慣病に起因する疾病により活動が制限されたり、認知症等により介護を要する高齢者が増加しています。生涯、元気で健康に過ごすためには、高血圧などの生活習慣病予防と積極的な健康づくりが重要です。それには、健診等を利用しながら早めに生活習慣を見直すことや、運動、栄養、休養などの健康についての基本的な知識を身に付け、積極的に健康づくりに取り組むことが大切になっています。

《事業》

- ・特定健康診査・後期高齢者健診⇒特定保健指導・健診事後指導
- ・がん検診等、歯の健康、予防接種の推進と感染症予防
- ・地域での健康教室
- ・うつ病予防、自殺予防

※「飯豊町高齢者保険福祉計画及び第9期飯豊町介護保険事業計画」参照

2. 育児與家庭健康之間有哪些支持方案

育児と家庭の健康の保持について、健康福祉課ではどのようなサポートを行っていらっしゃるでしょうか。それらのサポートの具体的な内容をお伺いしたいです。

こども家庭センターは、「母子保健」と「児童福祉」を一体化し、妊産婦やこども、**子育て家庭を包括的に支援する相談機関です。**

統括支援員のマネジメントの下、保健師や栄養士、保育士、**子ども家庭支援員などの専門職が相談に応じ**、悩みに寄り添いながらサポートします。様々な子育て支援の情報提供や、相談内容によっては、**関係機関**と連携するなどして継続的な支援を行っていきます。

《事業》

- ・妊婦のための支援給付事業
- ・子育て支援医療制度（妊婦支援給付金・妊婦等包括相談支援）
- ・赤ちゃんのおむつ用品クーポン券支給事業
- ・出産費用助成事業
- ・ママと赤ちゃんのサロン／離乳食教室
- ・乳幼児健康診査（4か月・9か月・1歳6か月・3歳・5歳）
- ・産後ケア事業

※「飯豊町出産前後の手続き及び支援」参照

2025. 06. 27 山形県飯豊町

3. 代間方案的執行情況

世代間プログラムの実施状況はどのようになっているでしょうか。

飯豊町には5つのまちづくりセンターが設置されています。すべてのまちづくりセンターが、生涯学習、社会教育分野を含め町民の身近な居場所や相談場所としての機能を有しています。

各地区それぞれに特色があり、特に西部地区まちづくりセンターでは世代間交流として「わくわく3KEN 広場」を実施しています。西部地区まちづくりセンターが管轄している西部地区（手ノ子地区・高峰地区）には、町立手ノ子小学校があります。生徒数は11名（うち3名が中津川地区から登校）で、複式学級（1,2年、3,6年）が2クラスの小規模校であり、2026年4月には町立第二小学校への統合が決定しています。少子高齢化が極端に進んだ地区にある手ノ子小学校では、以前から世代間交流プログラムの必要性を強く認識しており、地域への愛着を育むための「わくわく3KEN 広場（健康で、賢く、研さんに）」で地域内の高齢者等と子どもたちとの交流を積極的に進めています。

具体的には毎週水曜日の放課後に、西部地区まちづくりセンターの「婦人教室」および「高齢者の会」が主体となって、小学生との交流体験を行っています。笹巻づくり、そば打ち、押し花、方言かるたなど、伝えたい伝統文化や食文化の継承の取り組みを毎年実施し、その他にも子どもの興味を引きつけるような体験活動を実施しています。高齢者は孫世代の子どもとの交流を毎回楽しみにしており、活動に対する生き甲斐にも繋がっています。

来年度、学校統合によるわくわく3KEN 広場の活動をどのように推進していくかが課題となっています。

4. 高齢者に対して、どのような活動・イベントがありますか。また、サポート制度はいかがでしょうか。

介護予防・日常生活支援総合事業では、高齢者の介護予防を促進するとともに、多様な主体による生活支援や介護サービス提供の推進を図ります。今後高齢化が進み、単身及び高齢者世帯が増加していく中で生活支援の必要性が増していくものと予想されるため、支援やサービスの充実を図るとともに、高齢者自らも支援の担い手としても活躍し生きがいを持てるような社会参加を推進します。

《事業》

- ・介護予防普及啓発事業（口腔ケア事業、栄養ケア事業、筋トレ教室）
- ・地域介護予防活動支援事業
- ・安心生きがい訪問事業
- ・見守り支援（民生委員児童委員との連携、緊急通報システム、見守り配食サービス）
- ・家族介護支援事業

※「飯豊町高齢者保険福祉計画及び第9期飯豊町介護保険事業計画」参照

※「第3次飯豊町地域福祉計画」参照

2025. 06. 27 山形県飯豊町

5. 紹介:維持日常幸福行動的方案

町の方々が日常的に幸福感・行動を維持できるプログラムや計画があるでしょうか。ご紹介やご説明を頂ければ幸いです。

■主に元気な高齢者向けの活動・イベント等は以下のとおり。

- ・老人クラブによる活動への支援(生きがいと健康づくり)
- ・単身高齢者への見守り(地域住民、民生委員、ホームヘルパー)
- ・いきいき百歳体操、サロン活動への支援
- ・デマンド交通システム(ほほえみカー)による移動支援
- ・レクリエーション大会、公式輪投げ大会の開催
- ・らくらく筋トレ教室

■要介護及び支援が必要な高齢者向けのサポート制度は以下のとおり。

- ・介護保険制度による居宅サービス(デイサービス、ホームヘルプサービス、住宅改修、福祉用具貸与等)の給付

2025. 06. 27 山形県飯豊町

附録2 長井市複合施設（くるんと）3摺頁

学び・育ち・遊び・出会いを紡ぐ場所

Why
KURUNTO?

蚕をくるんと優しく
 大切にくるむ繭のように安心して、
 子どもたちの成長を
 見守ってくれる場所になりますように
 くるんくるんとでんぐり返したりしながら、
 子どもたちが元気に遊び回ってくれますように
 「また、くる(来る)んど」
 「るんるんと楽しく来る」
 何度でも遊びに、学びに来れる場所になりますように
 長井市みんなが希望を持ってくるんと
 車座に集まれる場所になりますように
 という願いを込めています。

◀ くるんとの中をご紹介します！



「くるんと」は、あそびばと図書館が一体となった施設です。繭(まゆ)の形をモチーフにした特徴的な建物で、中心市街地のシンボルの存在。長井駅にも近く公共交通を使ってお気軽に来館いただけます。

施設	開館時間・休館日
あそびば	10:00～18:00 第2・第4火曜日、1月1日
長井市立図書館	平日、日曜、祝日／10:00～19:00 ※ただし、祝日の前日の日曜日は20:00まで 土曜日／10:00～20:00 第2・第4火曜日、1月1日 特別整理期間
ドトール コーヒーショップ 長井くるんと店	10:00～18:00 第2・第4火曜日、1月1日

長井市遊びと学びの交流施設 くるんと

〒993-0007 山形県長井市本町一丁目1-1

<https://kurunto.jp/>



Nagai City
Play and Learning
Exchange Facility
KURUNTO

くるんと

長井市遊びと学びの交流施設



【長井市子育て世代活動支援センター】

① くるんとラグーン

とっても広いボールプールには大型遊具のくじらくんやトランポリン、滑り台などのあそびがいっぱいです。

② わんぱくジム

運動遊具やレクリエーション遊具で、からだをつかったあそびのエリアです。

③ イベントステージ

くるんとのおにいさんおねえさんたちがワークショップやダンス、ゲームなどで、みんなとあそべるイベントを毎日開催します。

④ もくもくのまち

木（もく）製のおもちゃで、おままごとやお店さんごっこを楽しめる、温もりの感じられるエリアです。

⑤ そうぞうひろば

レールや乗り物のおもちゃ、ブロックをつかったあそびで「想像」力と「創造」力を育めます。

ドトールコーヒーショップ

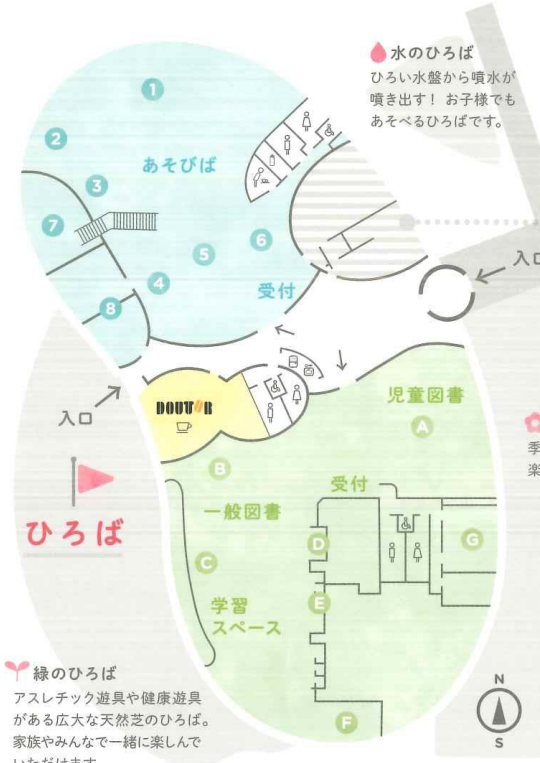
長井くるんと店

ほっと一息ついて次のシーンへ飛び立つ為の「止まり木」として、美味しいコーヒーやサンドイッチ、デザート等を通じて、やすらぎと活力を提供します。



フロアマップ

FLOOR MAP



水のひろば
ひろい水盤から噴水が
噴き出す！ お子様でも
あそべるひろばです。

⑥ ベビーパーク

0～2さいくらいの乳幼児が安全に遊べる仕切られたクッションフロアのあそびばです。

⑦ ほんの森（2F）

人工芝と大きなクッションでくつろぎながら、親子で絵本をたのしむことができます。

⑧ 多目的ルーム1・2

あそびばで疲れた時の休憩や、親子で軽食をとったりすることができます。イベント開催や貸しスペースとしてのご使用もできます。

子育て支援センター／一時預かり／ ファミリー・サポート・センター

子育て支援センターでは、親子であそべるほか、育児に関する悩み事の相談ができます。また、保護者の通院やお買い物の際に一時的にお子さんをお預かりします。ファミリー・サポート・センターでは、子育ての手助けをしてほしい方とお手伝いをしたい方を結びます。

花のひろば
季節ごとに咲くお花を見て
楽しむことができます。

長井市立図書館

館内にはゆったりしたソファ席の他、学習スペースも豊富にあります。勉強や読書、お仕事以外でも、幅広くどなたでもご利用いただけます。

A おはなしコーナー

B ブラウジング・ITコーナー

C ティーンズコーナー

D レファレンス

E コワーキングコーナー

F 郷土資料

G 学習室兼視聴覚室



フタ付きの飲み物、タンブラーや水筒などの持ち込みOK！
テーブルのある座席でゆっくり飲んでくださいね！