

あなたらしい生き方を探そう！



ビバシニア

創刊号

平成17年

10月25日号

特集 シニア世代“今がいちばん面白い”

新たな社会参加…あなたの選択は？

地域が元気～多彩なグループ活動

ビバシニア講座「サクセスフルエイジングをめざして」

元気で長生きの加齢学／心の窓／医療最前線

電話相談に見えたシニア像

耳寄り情報 <エイジングフォーラム 2005>



シニア世代“今がいちばん面白い”

新たな「社会参加」・・・あなたの選択は？



団塊世代の定年問題

堺屋太一氏は、団塊世代の皆さんが第一線を退いたあとの10年を“黄金の10年”と呼んでいます。今までの常識に縛られることもなく、自らの経験や体験を存分に生かし、好きなことが自由にできる「個性的なシニア」が社会で活躍する時代が来るというのですが、はたして本当に生き生きとしたセカンドライフを迎えることが出来るのでしょうか？年金支給開始が改訂され、実際には定年後すぐに、悠々自適とはいかないのが現状です。今までとは違った働き方やNPO、有償ボランティア、地域活動などで退職後の人生をどのように過ごすかを、早めに考えておくことが大切です。これからセカンドライフを迎えるシニア層には、仕事に趣味にボランティアに、“今がいちばん面白い”という生き方を選択する時代が到来したと言えそうです。



第3の人生は「百人百様」

アルフォンス・デーケン著の「第三の人生」によると、人の一生は3段階に分けられるとあります。第1段階は教育を受け学習する時、第2段階は社会人として家族や会社のために働く時期、そして「第三の人生」は自分自身の人生を楽しみ、成熟させる時だと捉えています。また人間は精神的な能力の50%位しか使っていないことが多いので、退職後に全く違うことを始めて、新しい能力を発揮して成功した人が沢山いると書いています。どのように生きるかは「百人百様」です。自分らしく充実した楽しい人生をデザインしてみませんか？



地域活動に参加したい

元気なシニアの力を借りて、地域の活性化を促そうと行政の動きが活発になっています。地域大学構想が話題になり、各自治体では地域住民の生涯学習を重視する姿勢がみられ、準備が始まっています。また、行政と呼応する形で、地域の産業界・NPO法人・大学・専門学校・民間団体等も、さまざまな学習機会や起業情報などを提供しています。

しかし内閣府によると、地域社会で何か活動したいと思っている人の8割はやりたいことや方法が見つからないで、第一歩が踏み出せないというアンケート結果も出ています。



セカンドライフセミナーから発信します

シニアライフアドバイザーはシニアの諸問題の総合相談員として活動しています。電話相談や講演会、地域での講座などあらゆる機会に「シニアの充実した生き方」をテーマにして活動しています。特集の一つとして、9月に開催した「第3回セカンドライフセミナー」の詳しい内容をご紹介しますので、皆様の参考にしていただきたいと思います。



新たな社会参加への道は？

さらに、皆様に身近な関東圏で産学官民が協働して行う、セカンドライフ支援事業を紹介しました。これらの事業を効果的に活用し、皆様のセカンドライフ充実度を大いに高めていただきたいと思います。すでにセカンドライフに入られている先輩シニアの皆様にとっても、さらに“あと一歩”“新たな一歩”を踏み出すきっかけとして参考にしていただければ幸いです。

第3回 セカンドライフセミナー開催



～退職後よりよく生きるために～

当協会の教育事業として力を入れている「セカンドライフセミナー」が、9月10日、17日の2日間、JR山手線大崎駅にある「南部労政会館」で開催されました。団塊世代の退職を意識したカリキュラムを組んで、定年後の生き方を見直し、これからの生活をどうデザインするかを考えるきっかけにして欲しいというねらいがあります。実際に参加された方は退職前後の方ばかりでなく、主婦や、40代現役男性から70代のシニアまで、幅広い年齢層の方が参加されました。

2日間で10人の講師がそれぞれの専門の話を分かりやすく、特に体験談を交えての生き生きした講座が大変好評でした。

「講師の方が年齢より若々しく元気をもらった」「主婦でも分かりやすい内容なので仲間にPRしたい」「退職後のことを漠然と考えていたが良い刺激になった」など、様々な感想が寄せられました。

今回のカリキュラム一覧表と次ページに講座の中から印象に残ったことや、大事なポイントをまとめました。来年度も継続して開催する予定です。今年度の体験を活かして、次回の講座は、さらに充実した講座になるように準備中です。



カリキュラム

	テーマ・内容	講師
9月10日(土)	開講にあたって	関東シニアライフアドバイザー協会 理事長
	「これからの生き方と覚えておきたい法的知識」	ホームロイヤー会代表 弁護士 友澤 潤次郎*
	「退職後に通じるキャリアの確認」	産業カウンセラー 一柳 起譽*
	「創年の働き方」～生きがい・仕事・ボランティア～	聖徳大学生涯学習研究所 主任研究員 齊藤 ゆか
	「これまでと違う就業への心構え」	就労コンサルタント 岡田 一郎*
9月17日(土)	「海外に学ぶシニアライフ」	日通旅行 シニアコンダクター 永谷 幸人
	「老後の生活と財産を守る知恵」～年金の話を中心として～	年金アドバイザー 山口 拓郎*
	「シニアの健康管理」	前清瀬富士見病院看護部長 看護師 新井山 美代子
	「地域活動で覚えておきたい課題」	男女共同参画おおた理事長 北田 久枝
	「ITはシニアにとって大きな武器」	シニアITアドバイザー 伊東 靖明*
	「退職後の夫婦の生き方」～夫の言い分・妻の言い分～	セカンドライフアドバイザー 大月 昭和*
	受講者の意見交換	

*印は、シニアライフアドバイザー（SLA）です。

「何ができる?」「何がしたい?」・・・

セカンドライフセミナーからあなたは何を見つめましたか?



自分の人生は「自分だけの生き方」だと 自覚することから

今回の講座は、それぞれにテーマは違いますが、講座内容の根底に流れる考え方はただひとつ。集約すれば、自分の人生は自分が決めるということになります。いままで生きてきた自分の人生を振り返ることが重要だと気づきます。そのためには、まず自分自身をなんらかのかたちで「棚卸する」ことが必要になります。キャリア・コンサルタントの一柳起誓さんが、「キャリアシート」というツールを紹介してくれました。ここでも、いままで生きてきた自分の人生を振り返ることの必要性を説いています。その評価方法と効果について興味ある方は、先生にお尋ねしてはいかがでしょうか。



自らの力を生かして周囲の ために積極的に、創造的に 生きなくては

生涯学習研究所で専任講師をしている齊藤ゆかさんは、まず、高齢者は生産的でないとする考え方を否定します。定年退職してからの時間に備えて蓄えをするのではなく、もう少し働いて積極的に社会参加をするのです。生産的であることで、心身の健康は保たれるのです。内容がアカデミックで、ともすれば難解になりがちな内容でしたが領く受講生が多かったようです。

「何ができる?」「何がしたい?」「何をして いるときが一番良い気分でいるか?」

まず、自分自身の棚卸をするにあたって、キャリア・カウンセラーの岡田一郎さんが伝授してくれたキャリア・デザインのコツは、「何ができる?」「何がしたい?」「何をしているときが一番良い気分でいられるか?」です。この三つをキーワードとしてアプローチすることが重要なポイントだと強調します。そして「社会的なつながりをどう保っていくか?」これが大前提になります。あたり前のようですが、とても重要なことです。

もう少し働いて積極的な社会参加を してみませんか

よく、何ごとにも興味と関心を持つことは大事だといいますが、毎日を生きるポイントとして、まず「動く」こと。「外に出る」ことが前提になると指摘するのは、弁護士の友澤潤次郎さんです。そうですね。すべては外に出るところから始まります。そして、老いを素直に受け入れること。生きていることに不安があることはあたり前のことであり、だからこそ生きている証になるのではないですか。なるほど。



まず、自分を好きになって、そして 相手を好きになるのです

海外旅行のシニアコンダクターである永谷幸人さんは、海外の夫婦像にみる夫婦間の感情交流のためのコツを披露してくれました。家庭の基盤は夫婦。ふだんから互いに頼らず、助けを求めない自立心を培っておくことが必要ではないかと指摘します。とりあえずは、まず、自分を好きになって、そして相手を好きになることから始めると良いそうです。そして「悠々自適」という生活は老けるもと。常に何かしている人は、いつも若くしていられますよと。



知ってトクする年金の知識

セカンドライフにとって最も大切な年金。しかし仕組みが複雑でよく分からないのが悩みの種です。山口拓郎さんの講義は大変明快で、年金全般がよく理解できました。その中でも「退職してすぐ年金を受給するか雇用保険を選択するのか」「繰り上げ支給・繰り下げ支給のメリット、デメリット」退職前後の参加者に即、役立つ情報ばかり。「老齢基礎年金を満額にする工夫」「加給年金を貰い損なわないように」等々これから退職する人が事前に知っておくとトクする大切な情報満載でした。

定年後をパソコンと暮らそう

明るいスクリーンにカラフルな画面が次々と映し出されるパワーポイントを駆使して講義するのは伊東靖明さん。実例として持参された小冊子や、ご自身の年代と社会の出来事を対比させた緻密な一覧表などを披露してくれました。シニア世代もパソコン・携帯電話・デジカメ・DVDレコーダーとIT機器に取りまかれていますけどどこまで使いこなしているのか？時間に余裕があるシニア期こそ、もっとパソコンを使いこなして、生活の幅を広げたいと実感しました。ITライフは奥が深い！

やっぱり怖い！「死の四重奏」

毎日何気なく生きている身にとって考えさせられるお話をしてくださった新井山美代子さん。病院での豊富な経験を通して生活習慣病（肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病）を予防する食事療法、運動療法、薬物療法についての具体的で分かりやすい講義でした。一口を30回噛むと、早く満腹感が得られ、続けると胃袋が小さくなって食べる量が減り、減量が図れるし、脳への刺激にも有効と一石二鳥だそうです……。30回噛むのは難しい？



退職後の夫と妻の生き方は

奥信濃の民宿と市川市の自宅、二拠点をもってアクティブなセカンドライフを実践する大月昭和さん。定年となって“夫が毎日いるようになった家庭”が、妻にとってどう感じられているか、また夫側の誤算・悩みも取り上げ、笑いを誘いながら解説されました。どちらもかなり深刻な話で、これが現実とならないようお互いに相手を思いやる心が大切だということでした。「退職前に必要な準備」「退職後、よりよく生きるために」も実践を踏まえての説得力ある内容でした。

行政と協働で地域活動を

20年来の実践活動を通じて行政との信頼関係を築き、協働を結実させて区の「指定管理者」となった北田久枝さん。コミュニティで活動するには仲間づくりから始め、独自の活動を生みだす組織へと発展させ、助成金や対価を得られる活動にすべきと説く。そしてボランティアをするときのタブーとして「約束が守れない」「自分本位」「規則に縛られている」「他人のためにやってやるの態度」「不潔な身なり」など経験から得たお話は、これからボランティアを始める人に対して示唆に満ちたものでした。



日頃漠然と感じていることを各講師が専門的な立場で、わかりやすい観点から、笑いを引き出しながら、受講者の実践と行動を喚起してくれました。受講した人たちは、これからの行動にひとつの示唆を得る点が多かったことでしょう。



新たな社会参加の道を探そう！

～セカンドライフ支援事業ガイド～

セカンドライフを地域で送りたいと考えるシニアは少なくありません。それぞれの地域では、行政・産業・学校・団体など多くの機関が協働、地域の活性化を図る手段としてシニアの活躍の場や地域密着の手がかりを提供しています。ここでは、各地域のセカンドライフ支援事業を、とくに「地域社会における新たな社会参加」に重点を置いて事例紹介します。

地域による取組みの違いはありますが共通する事業も多く、ここで紹介する事例を参考にあなたの地域における支援事業の詳細を確かめ、積極的に活用されることをおすすめします。

《表の見方》

事業の見出し部分で、セカンドライフにおけるライフスタイルとの関係を示しました。ライフスタイルは便宜上次の5タイプに分け、A～Eの記号が関連性の高い順に付けられています。付けられた記号によってその事業の主目的が分かるので、目ざす自分のライフスタイルに合致した事業にとくに注目してください。なお、個別企業が行う退職者のセカンドライフ支援事業や資格取得のための各種学校・カルチャースクールなどは除き、公的な支援を中心におもな事業を掲載しました。

A シニア起業する B シニアネット、シニアNPOにかかわる
C ボランティア活動をする D 就業する E 趣味に生きる



■ 地域大学（B・C・A）

個別事業名	内 容	問合せ先	備 考
江戸川人生総合大学	江戸川区民を対象に、江戸川学科・国際コミュニティ学科・現代家庭経営学科などユニークな学科編成となっている。学びの成果を地域社会に活かすことが目的。	大学事務局（03 - 5676 - 2431）	平成16年10月開学。学長は北野 大氏（淑徳大学教授・工学博士）。
すぎなみ地域大学(仮称)	杉並区内の「団塊の世代」を対象として想定、介護や子育て、NPO活動体験など幅広い分野の講座を予定している。	社会教育センター（03-3312-2111）	2006年4月開校を目ざし準備中。
その他の区・市	同趣旨の学習機会を提供中、あるいは計画中の地域が多い。	区・市役所の生涯学習部局	教育委員会・総合学習センターなども関連。

■ 職業訓練（D・A・B）

都県立高等職業技術校	個々の職業に必要な知識・技術・技能を学ぶ公共職業能力開発施設で、各都県内に複数校設置されている。シニア層では転職やシニア起業を目ざす人の利用が多い。	居住地の公共職業安定所（「募集案内」あり）	工業技術・情報技術・社会サービスなど職業別にコースがあり、期間は半年～2年となっている。
都立高年齢者技術専門校	45歳以上に限定した高等職業技術校の高年齢者版。東京都の独自事業だが、一部、他県にも開放されている。	居住地の公共職業安定所（「募集案内」あり）	昼間・夜間コースに分かれ、期間は3～6か月となっている。

■ 学校と行政のタイアップ事業／大学主催の市民講座など（B・C）

市民大学・オープンカレッジ (名称は地域・大学により異なる)	行政が地域の大学・専門学校などと提携、当該校キャンパスなどで多彩なプログラムを提供する。また、国公立・私立大学が独自に社会人向け生涯学習を提供する。	区・市役所の生涯学習部局 大学の公開学習センターなど	(参考) S市の場合 提携校10校・30講座 主要大学のほとんどで開設。
-----------------------------------	--	-------------------------------	--

■ 行政の生涯学習部局が提供する学習プログラム（B・C・E）

各種講座・セミナー	生活・文化・経営等さまざまなテーマが取上げられる。	区・市役所の生涯学習部局	教育委員会・総合学習センターなども関連。
その他のメニュー	講師・指導者派遣、施設利用、図書館・博物館での催事、社会教育全般等メニューは多彩。	区・市役所の生涯学習部局	教育委員会・総合学習センターなども関連。

■ 経済団体等が提供する学習プログラム（A・B・D）

産業振興財団	地域の産業経済活性化を目的に産業界と行政が連携、講演会・研修・懇談会などの事業、地域産業の情報発信事業などを行っている。	産業振興財団事務局	起業情報・ビジネス支援・イベント情報等々、充実したHPも見逃さない。
商工会議所	独自に提供する学習プログラム、公的資格受験プログラムもあり利用価値が高い。	商工会議所事務局	創業や中小企業経営のサポート機能に優れている。

■ シニア起業支援（A・B・C）

シニアベンチャー	特技や専門能力を生かした起業が拡大している。支援のネットワークを上手に活用したい。	産業振興財団 商工会議所など	地域毎に対応はさまざま。
シニアSOHO	シニアSOHOの広がりとともに、事業者の交流拠点となるテレワークセンターの活用による、新たな交流ビジネスの誕生が期待される。	テレワークセンターほか	テレワークセンターが開設されているかどうか確認を要する。
コミュニティビジネス	地域の人間関係を最重視した典型的な地域密着型事業。	シニアネットほか	公共の施設管理への参入が昨今話題になっている。

シニア起業のプラットフォームとして位置づけられるのがインターネットで結ばれたシニアの団体「シニアネット」で、シニアベンチャー、シニアNPOの起業支援、エージェント機能、交流拠点などの役割を果たしています。起業の手がかりとしてインターネットで情報を入手、またお近くのシニアネットへ直接アプローチして行動のきっかけを得ることをおすすめします。

■ ボランティア活動（C）

ボランティアセンター	社会福祉協議会（社協）内に、または関連団体としてボランティアセンターがあり、ボランティア登録者に案件紹介を行っている。	社協（ボランティアセンター）	ボランティア養成講座なども開催される。
地域のボランティアグループ	各地域にさまざまなボランティアグループがあり活動している。	各グループ 社協	地区社協は福祉に関するいちばん身近な相談窓口。
その他のボランティアグループ	海外を含む広域のボランティア、特殊能力を生かした専門ボランティアなど多数ある。	各グループ 社協	取組みたい明確なテーマを持つことが大切。



このほか、セカンドライフに関する情報は数多くありますが、インターネットで得られる情報も使い方次第で大変貴重です。適切なキーワードで検索すれば、あなたのセカンドライフの生き方に直結する情報が得られ、進路を決めるきっかけになるかもしれません。ただし、ネット情報はある意味で玉石混交です。賢明な情報選択が求められます。





地域が元気 ～多彩なグループ活動

グループ活動紹介



横浜市青葉区の「元気塾」

SLA青葉会代表 田中和夫

★生きがいと自立を求めて

サードエイジを元気に生きるために、お互いに勉強し、身体を動かし、自分を表現し合うとの目的で、2001年10月に「元気塾」を立ち上げました。コアテーマは「生きがいと自立を求めて」としました。

★毎月1回40回の講座を開催

1シリーズを5回として、年に10回開催し今年の8月で40回になりました。これまでに、延べ約900名を超える方が参加し、継続して参加される方も多く、皆とても熱心です。今年の10月で5周年目を迎えました。

★参加者のプロフィール

年齢は20歳代から70歳代ですが、60歳代が中心となっています。男女の割合は講座のテーマにより異なりますが、今は男性の方が少し多くなっています。参加者のほとんどの方は青葉区やその近隣に在住の方々です。

★どんな講座が人気？

テーマにより参加者は異なりますが、健康に関する講座は人気がありました。また趣味やレクリエーション（ウォーキングや体操）関係のテーマも参加者がとても多く、交流の場として大変効果的であったと思います。

★今後の企画と運営

- (1)参加者と講師が同じ目線で一緒に考える。
- (2)高齢期を元気に生きる最新情報を伝える。
- (3)多くの人に発言してもらい、遊びのある楽しい講座にする。
- (4)ジェロントロジーの考え方に沿った協会の活動も伝えていく。

等を特に意識しながら、企画・運営を行いたいと思っています。

★継続は力なり

講座を立ち上げた当初は、こんなに長く続くとは思っていませんでした。人数は少なくても参加された方から「とても良かった」という一言に励まされて続けているうちに、いつの間にか40回になっていました。今では「元気塾」と共にシニアライフアドバイザーの名前もかなり多くの人に覚えてもらえたと思います。

★第9シリーズ講座プログラム

10月18日（火）13時30分～

心とからだを癒す音楽の役割（岡崎香奈）

11月15日（火）10時横浜線中山駅集合

横浜動物園「ズーラシア」を歩く

12月20日（火）10時～12時

半年だけのカナダ生活（岡井功雄）

1月18日（火）10時～12時

シニア期の豊かな人間関係（一柳起譽）

2月21日（火）10時～12時

どう変わる介護保険（山本 篤）

◆講座参加ご希望の方は田中までご連絡ください。

TEL&FAX（045-961-2875）



多摩地区で年金講座を定期開催

シニアライフアドバイザー年金福祉研究会
仲川 様子

10年前に、私たちはこのグループを立ち上げました。きっかけは、シニアライフアドバイザーの資格を取得して、電話相談に携わった時、一番多かったのが年金でした。これにヒントを得て、多摩地区でメンバーが集まり、年金や福祉（特に、高齢者福祉）の制度、それに関連する諸問題を学び、研究し、さらにそれを発展させて、各地域での年金講座の開催やシニア電話相談などを中心に活動を続けてきました。

年金は、多くの人にとって老後の生活に欠かせない経済的基盤として、社会的に大きな課題となっています。

しかし、年金の仕組みは複雑で分かりにくく、特に女性にとっては、就労、結婚などで年金が

左右されるなど、さらに複雑な仕組みになっています。この複雑な年金の仕組みを一人でも多くの方に分かりやすく正確に説明し、受給者が損をしないようにと、毎月定期的に、勉強会を積み重ねてきました。

毎年、自治体の公民館や男女共同参画推進室などとの共催で年金講座を開催し、講座の後には、個別相談にも応じ、参加者から好評を得ています。

少子高齢社会を迎え、これからの年金に不安の声も聞かれ、多くの方が関心を持っています。こうしたなかで、私たちの活動を、いっそう外に向けて発信していきたいと思っています。



ボランティアで年金相談を行っています。
お気軽ご相談下さい。

●TEL&FAX 042-735-0382

世話人 山口拓郎

「終の居場所に輝きを」

新宿区生涯学習財団受託講座

「テーマ・内容」

5月8日～おしゃれで居場所を快適に



色のおしゃれで輝いて 齊藤真澄

心のおしゃれ 中島弘子

6月12日～居場所の現状

新宿区の高齢者施設 新宿区職員

悔いを残さないホーム選びの

チェックポイント 酒井文夫

7月10日～バリアフリーで安全な生活

住まいのリフォーム 山内 直

ちょっと待て不動産売買の知恵 藤田幸義

8月7日～一生自宅で暮らしたい

自宅での介護 宮副美知子

あなたにとって満足のいく居場所とは

山下由喜子

9月11日～有料老人ホームの暮らしいろいろ

現状と選択に役立つ情報 金井昌子

◆この講座は今後も継続開催の予定

シニア世代の関心事であるライフプランには、快適な居場所の問題が欠かせません。そこで、この講座では住まいの選択に必要な情報を中心に、快適に過ごす人間関係づくりや、背広を脱いだ後のカジュアルなおしゃれについても考えました。

講座は9名の講師により5回シリーズで行われました。5回皆勤の参加者の感想として「終の居場所について考え方のイメージがつかめた」「有料老人ホームで暮らす希望を持っているが、経営状態や入居した時の生活を考えなければならなかった」となど、終の居場所についての具体的な内容が好評でした。





加齢変化を知ろう

百歳を超える人が2万5千人にもなったとの報道に“人は何歳まで生きられるのだろう”と考えた方も多いのではないのでしょうか？

元気で長生きしたいと誰もが望んでいます。加齢と共に確実に体の機能は変化しています。以前は中年以降、知力、体力、人格はすべて徐々に衰えてしまうと考えられていました。しかし加齢変化に対する研究が進み、元気な高齢者を追跡調査した結果、人の知力も体力も人格も、最後までかなり良い状態で保たれていることがわかってきました。

知力は生涯発達する

人の能力は「動作性能力」と「言語性能力」に分けることができますが、動作性能力は加齢と共に低下していきいます。言語性能力は長年続けてきた職業や技術、芸術、日常生活を営む能力なども加齢と共に生涯発達していくと考えられています。これは高齢社会において経験や知恵を積んだ高齢者が充分活躍できることを裏づけています。退職後、新しい仕事を始めたり、大学や生涯学習などで学ぶことや、趣味とか、芸術に打ち込むことで人は生涯発達できるのです。「年だからもう仕方がない！」とあきらめてはいけません。

「アンチエイジング」とは

最近話題の「アンチエイジング」（抗加齢）によると、老化の原因には三つあると云われます。“さびる”（活性酸素が原因），“しぼむ”（ホルモンの減少），“風化する”（生きがいの喪失）ことから、からだの抵抗力や免疫力が低下して老いにつながると考えられています。抗酸化療法、ホルモン補充療法などで、老化は治療可能な病態とするアンチエイジング医療が広がっています。老いを自然現象として受け入れると同時に、美容整形、代替医療、サプリメントなどで出来る限り老いを遅らせて、若さを保とうという動きです。その目的は「サクセスフルエイジング」です。

心もからだもバランスが大切

バランスの良い食生活が健康のために大事であることは勿論ですが、老化防止にビタミンC、Eを含む抗酸化食品を摂りましょう。また好きな趣味やスポーツ、旅行などでストレスを解消して、ホルモンの分泌を促し免疫力を高めましょう。さらに積極的に社会参加して生きがいを持ち、心とからだのバランスを保って元気に長生きしたいものです。

（毎月第2金曜日に定例会を開催しています。）

一般参加大歓迎。ホームページに詳細を掲載）

ジェロントロジーとは 人口の高齢化により起こるさまざまな変化や問題を解決するために、医学、心理学、経済学、政治学、社会学などを統合した学問で、近年アメリカで発展を遂げてきました。簡単に言うと「人間の加齢に関する諸問題を、総合的視野に立って探求する」学際的な学問なのです。語源は「Geront」は退化とか年を取ると言う意味のギリシャ語で、それに“学”を示す「logy」が接尾したもので、老人学、老年学、長寿社会の人間学などと邦訳されています。

この学問の主な柱は「加齢変化の正しい認識」「高齢社会の諸問題の解決」「エイジズム」「シニアの生活の質の向上」「高齢者の雇用の確保」「社会福祉の探求」など高齢社会全体の問題を解決していくことで、高齢者をサポートする学問です。この学問の目的として「サクセスフルエイジング」（元気で自立した人生）、「プロダクティブエイジング」（社会貢献出来る人生）さらに質の高い「クリエイティブエイジング」（創造性のある人生）などが挙げられます。日本ではまだまだ社会的に認知されていませんが、高齢社会の基盤になる学問です。



「心の窓」を広げよう！

産業カウンセラー 小川 怜子

ジョハリの窓

心理学の世界では、人の心には4つの窓があると言われていています。図Ⅰの「ジョハリの窓」を見てみましょう。A、B、C、Dの4つの領域ということになります。

[図Ⅰ]		自分が	
		知っている	知らない
他人が	知っている	A 開放した領域	B 気が付かない領域
	知らない	C 隠した領域	D 分からない領域

加齢で2つのタイプに？

年をとるにつれ、二つのタイプに分かれていくようです。一つは、情緒も安定し、自分の人生はこんなものと納得して、他人に暖かなまなざしを向けることが出来る“穏和で人に好かれるタイプ”。もう一つは、頑固で保守的、自己中心に偏り、人に会えば愚痴と自慢が出て、“次第に引きこもっていくタイプ”です。

自己開示しよう

シニアは自立して、若い世代に負担をかけないように、楽しい日々を送りたいものです。

[図Ⅱ]		自分が	
		知っている	知らない
他人が	知っている	A 受容素直 → → → → 自己開示 ↓↓↓↓	B
	知らない	C	D

図Ⅱのように、心の防御をはずし、自己開示することで、領域を押し広げていったら居心地が良いに違いありません。

社会参加で心の窓を広げよう

高齢になっても社会に出て、人と接する機会を作りましょう。仕事でもボランティアでもよいから、自分の持てる力を活かし、応分の役割を引き受けることが大切ではないでしょうか。

人は、いろいろな体験や人間関係から成長していくものです。積極的に社会参加して、心の窓を広げて生きていきたいものです。



医療最前線

混合診療と特定療養費

医業経営コンサルタント 栗原 誠

混合診療とは、保険診療と保険外診療（自由診療）を組み合わせることをいいます。健康保険等の医療保険で診療を受けますと自己負担は3割（サラリーマン・自営業者等）ですが、保険の利かない、例えば抗がん等の保険外の薬を追加で使用しますと原則、保険外診療となり、一連の診療費用は全額患者負担になります。特にがん患者さんにとっては厳しいものでした。これは、健康保険法で患者負担は3割の一部負担金のみであるという解釈で混合診療禁止です。ただ例外的に選定療養として患者のアメニティとなる差額ベッド代、予約診療や高度先進医療と認められた医療技術については、特定療養費として保険診療と保険外診療の併用が特定療養費制度として認められています。

2004年12月に尾辻厚生労働大臣と村上規制改革担当大臣は、いわゆる「混合診療」の解禁問題を基本合意しました。特定療養費制度を廃止し、現行の高度先進医療を「保険導入検討医療（仮称）」として“高度で先進的な医療技術”、“必ずしも高度でない（体外衝撃波膵石破壊など）医療技術”、“保険導入前の医薬品などを用いた診療”とします。選定医療は「患者選択同意医療（仮称）」として“快適性・利便性”や“保険適用回数で制限されている医療行為（ピロリ菌除去等）”を、制限回数を超えて実施する場合です。ただ、いわゆる「混合診療」解禁は賛否があり、医療を平等に受ける権利をお金によって左右されかねないことや患者自己負担の増大につながるという医師会等の反対意見と患者のニーズや要求の多様化、医療費適正化などから賛成という財務省等の意見があります。今後の注視が必要です。



電話相談から見たシニア像

～定年後の再就職での人間関係～



Q ＜相談内容＞ 『定年退職後、小さな会社に再就職して半年経ちましたが、職場での若い人達との人間関係がうまくいかず、気の合う友人も出来ない。今後どのような点に気をつけていけばいいのでしょうか。』

（60歳、役職経験の男性）

A ＜相談員＞ 「長年勤めた職場」では、気の合う人との良い人間関係が出来ていたようですが、現在の職場では、すでに人間関係ができあがっています。入社半年ではまだあなたのことを理解してもらえないのは仕方ないと思い、あまりあせらないことです。

また、職場の若い人達も、あなたの前の会社での経験やキャリアに、まだとまどっているかもしれません。つい管理監督の気持ちが出てしまうかもしれませんが、仕事は一からやり直す新たな気持ちで始め、また若い人の雰囲気を感じて、その状況に合わせていく努力が必要です。まず自分から胸襟を開いて、年齢やキャリアを意識しないで接することが肝要です。

例えば、仕事で分からないことは若い人にも率直に聞いて、教えてもらうとか、趣味や自分の好きな分野の経験・失敗談なども話してみましよう。仕事を通じて周りの人が仲間として受け入れ、自然にあなたの経験やキャリアを理解して、互いに教え合うようになれば、楽しく仕事ができるようになると思います。

《アドバイス》

新しい環境ではストレスがたまります。職場での第2の人生と言うことで考えると、あまりあせらずに、無理のない付き合いをすることが大切です。定年後の仕事では、これまでの会社時代のように利害関係はさほど強くはないので、伸び伸びと楽しく働くことがポイントです。お金や地位のためではなく、どんな仕事にも喜びや達成感を感じて、周囲の人や家族と調和して働くことが望まれます。

この事例は、当協会の電話相談「**高齢・シニアなんでも相談**」に寄せられた相談の一例です。

協会の電話相談では、定年前後やシニア、高齢者の健康・医療・年金・生きがい・介護・住まい・家族・人間関係・遺言・相続・葬儀などについて、**シニアライフアドバイザー**が相談に当たっております。相談は基本的には「情報提供」になりますが、当会の弁護士や看護師、建築士、税理士等有資格者・専門家による有料の「**面接相談**」も行い、解決方法など詳しくアドバイスをしています。

また「面接相談」で、解決に当たった有資格者や専門家の力がさらに必要な場合は、その紹介もいたします。その場合はこの相談室から離れて個々に契約をしていただくシステムになっています。

なお、年2回、全国のシニアライフアドバイザー協会が同時に主催する「**全国一斉電話相談110番**」も実施しております。10月には「ひとり暮らしの110番」が無事に終了いたしました。

ひとりで悩まない！

「高齢・シニア なんでも相談」

毎週土曜日 午後1時～4時

03-3495-4283



NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会

～耳寄り情報～



■ 愛知万博「エイジングフォーラム 2005」に参加して

テーマ「新しさへのチャレンジ」

9月19日～25日、愛知万博瀬戸会場、市民パビリオン「対話劇場」において高齢社会NGO連携協議会主催の「エイジングフォーラム 2005」が開催されました。テーマの「新しさへのチャレンジ」とは、一人一人が新しい自分を発見し、自分の持っている可能性にチャレンジすると言う意味です。このフォーラムでそのきっかけを見つけて欲しいというねらいで盛りだくさんのプログラムが企画されました。

1、「国際フォーラム IN EXPO 2005」

19日の午後行われた「アジアにおけるシニアの生きがいづくり」に我々シニアライフアドバイザー7名が参加しました。コーディネーターは理事長の堀田力氏。中国、韓国、日本における“最新の生きがいづくり”がそれぞれの国を代表したパネリストから、パワーポイントの画面を通して紹介されました。日本からは、江戸川区の先進的な取り組みとして、「江戸川総合人生大学」、世代間交流の施策「すすくスクール」について発表がありました。



2、韓国「敬老堂」の活動

高層マンションが多い韓国では「敬老堂」

と称する、日本のデイサービスのような施設が各マンションに設置されていて、そこで多彩なプログラムが実践されているということでした。また、介護保険をいつ取り入れるかが大きな課題のようです。

3、中国上海の「シニアホテル」経営

広大な国、中国の老年施設は地域格差があるとのことでしたが、上海でシニアが経営している「シニアホテル」の中で行われているいろいろな“生きがいづくり”が紹介されました。

4、その他の企画

樋口恵子氏の「英国・米国に学ぶインターゼネレーション・コミュニケーション」、20日には「堀田氏、樋口氏が世界を旅して出会った素敵なシニア達」、その他「シニアアートフェスティバル」「アンチエイジング」「地球への手紙、地球からの手紙」などが行われました。



イベント情報(詳細はホームページをご覧ください)

★ 暮らしの中の介護と介護保険 (無料)

日時：平成 17 年 12 月 3 日 (土) 13 時 30 分～
会場：シーノ大宮センタービル生涯学習センター 9F
講演「初めての在宅介護とその心得」(宮副美知子)
連絡先：落合英二 T&F 048-874-6279(埼玉 S L A)

★ 江戸五街道ウォーク 8 回 甲州道中パート 2

「甲州道の寺町通りと上水道を歩く」みちの会
日時：平成 17 年 12 月 3 日 (土) 9 時 30 分集合
集合：京王線明大前下車・明治大学和泉校舎前公園
参加費：1000 円 (事前郵便振込み)
連絡先：内藤義輝 TEL&FAX 045-981-4851

終の居場所に輝きを

住まいの健康管理は当社にご相談ください

キッチン・トイレ・浴室を快適な場所に
寝室は心室という一番大切な部屋にしましょう



HOME Dr.
Uamauchi Co.,

江戸川区江戸川 8-17

(株)山内工務店

TEL 03-3680-3344





「元気シニアが社会を変える！」

～冊子創刊に想う～

理事長 柿田 登

本格的な少子高齢社会に入り、定年を迎えた方や、子育てを終えて第二の人生を迎えるシニアに待ち受けているのは、かつて経験したこともないセカンドライフです。シニアが元気に生き甲斐をもって生活し、さらに社会を支え合う意欲的なシニアが、社会の主役を担って行くことはもはや明白です。

私たちシニアライフアドバイザー協会は、これまでシニアの自助自立を目ざして多くの活動やイベントを行って参りました。

本年度は、10月の全国協会との全国一斉電話相談「ひとり暮らしの110番」を始め、「シニア何でも相談」の実施、9月の「セカンドライフセミナー」の開催など好評のうちに終了しました。さらに各種行政からの講座企画依頼や講師派遣の「受託講座」も多数お受けするようになりました。特に来年1月に開催予定の作家嵐山光三郎氏を講師に迎えての講演会「元気な不良定年のすすめ」の企画も受託、現在準備を進めております。

シニアライフアドバイザーとは？

(財)シニアルネサンス財団(主管：内閣府)が実施する、ジェロントロジーを基礎理論として採り入れた「シニアライフアドバイザー養成講座」を履修し、資格審査に合格した者です。高齢社会の抱える諸問題に取り組み、定年退職後や子育て後に訪れる約20年もの長いシニアライフを、健康で、不安なく、生きがいをもって、幸せに暮らせるようアドバイスし、共に考えて問題の解決にあたる、シニア問題の専門家です。当協会には、約400名の会員が所属し、各地で活躍しています。

また、地域で活躍する会員の交流を目的とした「活動グループフェスタ2005」を11月に開催する予定です。各地域での講演や講座、ウォーキング等のグループ活動も活発に行われております。来年は一般の皆様対象に「シニア・パソコン講座」実施準備中で、シニアの自助自立への、様々な支援活動を積極的に進めております。

これらの活動はホームページやメールマガジンなどで広報して参りましたが、このたびさらに幅広く協会の活動を知っていただくことを目的に、情報冊子として「ビバシニア」を発刊することになりました。新広報誌の名称は公募により、イタリア語の“元気に生きよう”の歓喜の叫び「ビバ(万歳)！」を合い言葉に「**ビバシニア**」としました。元気シニアの応援誌として、多くの皆様にご愛読いただけるよう継続して発行して参ります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

福祉サービス第三者評価のお勧め

当協会では東京都福祉サービス第三者評価機関の認定を受けています。シニアライフアドバイザーとしての経験を生かして、利用者や福祉サービス実施機関にとって役に立つ評価を心がけております。どうぞお問い合わせください。

活動事業や、会員について、各種イベント情報などの詳細はホームページをご覧ください。また、協会を紹介する「リーフレット」をご希望の方は、協会事務局までご連絡下さい。

◆次号は18年2月末発行予定



編集後記：長年の夢であった一般社会に向けての広報誌が、やっと実現しました。シニアライフアドバイザーとしてどんなに頑張っても、“社会的に認知されないもどかしさ”がいつもありました。「**ビバシニア**」を通して活動の中身を、広く皆様に理解していただけることを願っています。編集スタッフは創刊に向けて知恵を出し合い、取材やレイアウトに汗を流して参りました。皆様のご意見を取り入れながら、今後さらに、内容を充実させていきたいと思っております。ご意見・ご感想をお待ちしております。

(編集委員：山下由喜子・佐藤昌子・中島七七子・中村和宣・岡井功雄・湯川哲比古)

表紙写真提供：東川征夫氏(シニア情報生活アドバイザー) 撮影場所：戸隠連峰・西岳

◆表紙の写真を募集しています。ご自慢の春夏秋冬のデジタル風景写真をお寄せください。

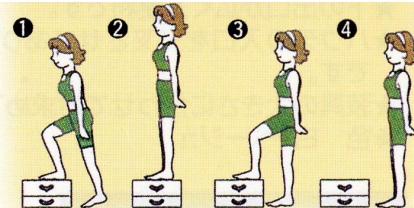
毎日5分の健康タイム

2秒に1回の割合で、昇降を3分間続け脈拍を測ると、だいたいの体力年齢と持久力がわかります。

踏台昇降運動



運動不足や
肥満を解消！！



<http://www.onsanga.com>
E-mail: sanga@joy.ocn.ne.jp

(社) 婦人発明家協会主催
第30回「なるほど展」
厚生大臣奨励賞受賞

(有)サンガ 東京都文京区小石川
TEL 03-3818-5991
FAX 03-3818-0752

介護付有料老人ホーム アспенヴィレッジあざみ野



こだわりの「終の棲家」は
かけがえのない人生へのご褒美



- ◎認知症対応「メモリーケアプログラム」
- ◎24時間看護師常駐
- ◎多彩なアクティビティ

他施設へのご入居が難しい方も
是非一度、ご相談ください。

ご見学・ご入居相談は随時受け付けております。

入居時費用例			入居一時金	月額利用料
終身利用権型	75 歳以上 の 要 介 護 認 定 を 受 け て い る 方	基本プランA	1,500 万円	211.350 円
		基本プランB	2,000 万円	140,000 円

ショートステイのご利用もごさいます。(6泊7日以上)

体験入居料金(6泊7日 63,000円)無料キャンペーン実施中！(平成17年11月末迄)

0120-28-2608

受付時間
9時～18時

株式会社ビガーグループ

<http://www.aspenretirement.co.jp>

「ビバシニア」創刊号 発行日／平成17年10月25日

<発行人> 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 柿田 登

〒153-0063 東京都目黒区目黒2-10-5 ライオンズマンション101 TEL&FAX: 03-3495-4283

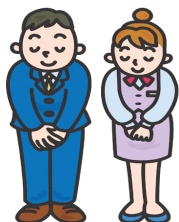
E-mail: info@kanto-sla.com URL: <http://kanto-sla.com>

皆様のご旅行（国内・海外）をあんしんサポート！

日通旅行 シニア旅行デスク

日通旅行は日本通運(株)の旅行部門として、『ルックワールド』『旅のソムリエ』等長年旅行事業に携わってまいりました。シニア旅行デスクでは、シニアの皆様に安心してご旅行を楽しんでいただけるよう、専門の旅行アドバイザーが対応いたします。パッケージツアーから国内バスハイク、バリアフリー旅行、食事会の手配等何なりとご相談下さい。

安心と信頼の日本通運にお任せ下さい！（以下は一例です）



- シニア旅行（国内・海外）のご案内
- 同窓会・親睦会旅行の企画
- ご宿泊施設（バリアフリー対応）のご案内
- お食事・レクリエーション施設のご紹介
- 貸切バス・ジャンボタクシー・介護タクシーのご紹介
- アニバーサリー（記念日）パーティのご提案 他



読者特典！ 当社海外旅行『ルックワールド』を **5%割引**いたします。（※12月28日迄にお申込の場合）

お問合せ先

日本通運(株) 首都圏旅行支店 「シニア旅行デスク」

（国土交通大臣登録旅行業 19 号／日本旅行業協会会員）

〒105-8322 東京都港区東新橋 1-9-3 日通本社ビル 18 階

電話：(03) 6251-6357 FAX：(03) 6251-6366

（営業時間：09：00～18：00 土日祝＝休業）

With Your Life



日本通運
NIPPON EXPRESS

人と社会にやさしい企業です

HIOKIは電気計測器の専門メーカーです。1935年の創業以来、産業界のマザーツールといわれる各種電気計測器を開発し、生産、販売をしてきました。

そして21世紀。地球環境と調和した産業活動が求められる時代に先駆け、1990年に上田市にHIOKIフォレストヒルズ（自然と共生する工場公園）を建設。「人間性の尊重」と「社会への貢献」という企業理念のもと、社員一人ひとりの個性や能力を重んじ、自由闊達な雰囲気のもとで企業活動を営んでいます。一方、「少年硬式野球の指導」をはじめ「フォレストヒルズ奨学基金」、「ふるさとの森づくり」など地域の環境保全や文化、教育の発展を目指した活動にも積極的に取り組み、人と社会にやさしい企業造りに邁進しています。



人と地球生き生き

HIOKI

日置電機株式会社

東京証券取引所第1部上場

〒386-1192 長野県上田市小泉 81 Tel0268-28-0555

URL <http://www.hioki.co.jp/>