あなたらしい生き方を探そう！

ビバシニア

第8号
平成 20 年
2月 29 日号

特集「シニアライフコーディネーター養成講座」
～地域活動を実践しよう～

・社会参加や社会貢献に求められること
・NPOと行政との協働
・ワークショップから　あなたはどのような活動がしたいですか
・こんな活動がスタートしています

個人活動紹介

ビバシニア講座　サクセスフルエイジングをめざして

介護の現場から　家族の代わりは誰にもできない

耳寄り情報＜早春の鎌倉を歩いてみよう＞

関東シニアライフアドバイザー協会

特集　シニアライフ コーディネーター養成講座
地域活動を実践しよう

★社会参加は国民の権利

「高齢者のための国連原則」によると、「高齢者が社会の一員として、自分自身に影響を及ぼすような政策の決定に積極的に参加し、経験や知識を若い世代とともに共有すべきである。そのためには関心と能力に応じたコミュニティへの貢献が可能になるような機会が提供されるべきであり、高齢者の組織やムーブメントを形づくることを可能にする必要がある。」とあります。

しかし実際の高齢者の社会参加はまだまだ少ないのが現実です。特に定年後の男性がうまく地域にとけ込むことが難しいといわれています。団塊世代の大量定年を迎えて、各地域行政でもいろいろな施策が行われていますが、当協会でも昨年１０月から１２月まで６回にわたり､「シニアライフコーディネーター養成講座」を開催いたしました。

今回の特集は、その中から地域活動を実践するためのエッセンスを抜粋してみました。

★社会参加は健康維持の源

東京都老人総合研究所の新開省二講師によると後期高齢者になっても社会参加をしている人は身体機能や認知機能の衰えを防ぐことができ、いつまでも元気であるという結果がでていると説明がありました。今後、閉じこもりがちの高齢者を地域社会がどのようにサポートしていくのかが、地域の大きな課題とも言えます。（３ページ参照）

★社会参加のきっかけがない

退職後地域で何かしたいという人はたくさんいますが、何をしたらよいのか、どこに相談したらよいのか、また現在どんな活動がおこなわれているのか・・などの情報がないという話をよく聞きます。趣味やボランティア、生涯学習、就労と自分のやりたいことを見つけることが大切です。そんな人のニーズに応えるのがシニアライフコーディネーターです。

★シニアライフコーディネーターの役割

何かやりたい人に、やってほしいグループや行政をつなげたり、一緒に企画参加したりとコーディネーターの役割はいろいろあります。コーディネーションを直訳すると「各要素がつり合うように調整する」の意が含まれています。両者の立場を理解して両者の利益になるように調整することはかなり難しいことですが、高齢者の持っている多くの体験や知識を活かしてもらいたいものです。

しかしながら、まず地域活動やボランティア活動の基本知識や、社会のニーズを学びさらに地域活動の実体験をしないと本当のコーディネーターにはなれないでしょう。

★ワークショップで企画立案体験

今回の３０時間余の講座を通して高齢社会の実態や課題を学び、最終日に「ワークショップ・あなたはどんな活動がしたいですか」をテーマに６つのグループに分かれて話し合いました。にわかづくりの仲間で、限られた短い時間の中で役割を決め、テーマを絞り、それぞれの仲間の最大公約数を出していくという作業でしたが、活発に真剣に話し合う姿が印象的でした。（詳細は５Ｐに掲載）

★地域活動を実践しよう

受講者の中にはもう既に地域で活躍中の人も多く、今後の活動にさらに深みを増して、十分に活かしていただけると思います。

養成講座を受講したみなさまが、今後どのような地域活動を実践してくれるのか、その活躍が期待されています。

高齢者体験の受講者

「シニアライフ コーディネーター養成講座」カリキュラム

開催日：平成１９年 10 月6日・20 日／11 月３日・17 日／12 月１日・15 日
会　場：明治薬科大学・剛堂会館会議室　　弘済会館（11 月３日）

日時		講座名	講師
１日目	１時限	基調講演・高齢社会のニーズとシニアの課題	長寿社会文化協会常務理事　田中　尚樹
	２時限	シニアのライフデザイン	人生設計アドバイザー　後関　悦久
	３時限	これからのシニアの働き方	就労コンサルタント　岡田　一郎
		受講生自己紹介	
２日目	１時限	サクセスフルエイジングを目指して	桜美林大学大学院老年学教授 日本応用老年学会理事　柴田　博
	２時限	心と身体の健康	帝京平成大学講師　中山　弘子
	３時限	高齢者を体験しよう	長寿社会文化協会疑似体験「うらしま太郎」
３日目	１時限	シニアをめぐる法律と公的支援	ホームロイヤー会代表･弁護士　友澤潤次郎
	２時限	シニアの年金と経済	社会保険労務士　小野田善吉
	３時限	家族の絆と夫婦の向き合い方	歴史作家・俳人　中津　攸子
４日目	１時限	NPO と行政との協働	中央学院大学客員教授 元我孫子市長　福嶋　浩彦
	２時限	地域活動とボランティア	聖徳大学専任講師　斉藤　ゆか
	３時限	フォーラムと地域活動事例	協会登録活動グループ代表
５日目	１時限	公・民における相談･解決の機関と現状 簡易裁判所と協会の相談事業	消費生活専門相談員　坂　美千葉 簡易裁判所司法委員　鍋島　照子
	２時限	医療制度改革について	医業経営コンサルタント　栗原　誠
	３時限	知っておきたい介護保険と成年後見制度	社会福祉士　鳥山　克宏
６日目	１時限	社会参加や社会貢献に求められること	東京都老人総合研究所・社会参加とヘルスプロモーション研究部長　新開　省二
	２時限	シニアライフコーディネーターに期待すること	協会前理事長　柿田　登
	３時限	ワークショップ あなたはどんな活動がしたいですか？	進行：協会理事　柿田　登 〃　山下由喜子
		エンディング	修了証書授与　懇親会

受講者数５６名（修了者 53 名）　シニアライフコーディネーター認定者 51 名

講座紹介

社会参加や社会貢献に求められること

東京都老人総合研究所　社会参加とヘルスプロモーション研究部長・**新開省二**

★社会参加とヘルスプロモーション

国際生活機能分類（ＩＣＦ）における健康のとらえ方をみると、社会参加をして活動が活発な人ほど心身の機能が元気であり、また元気であるので社会参加ができると循環していることがわかります。生活空間が広い人、仕事や趣味、稽古ごと、ボランティア活動などをしている人ほど自立率が高いこともわかってきました。

★多様な社会参加のかたち

１、就労型

主要国と比較すると日本の高齢者は就業率が高く 65 歳以上の男性の３割が仕事をしているという結果が出ています。

２、自己啓発型

「定年前から地域活動やグループ活動に参加している」「定年前から近隣に友人が多い」「定年前から家事をよく手伝う」「高学歴」などの人は定年後地域活動を行う確率が３倍も高いという結果がでています。

また、地域社会で活動する不安や障害については、「活動のきっかけがない」「どんな活動があるかわからない」「これまで地域との交流がまったくなかった」などです。

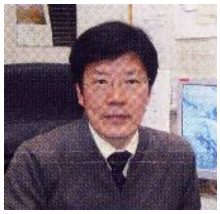
活動に参加したきっかけについては「友人、知人のすすめ」「個人の意思で」「自治会、町内会の呼びかけ」などとなっています。

３、趣味・交流型

スポーツ、健康関連活動、地域行事、趣味のサークルなどのグループ活動に参加しています。学習活動への参加状況は「カルチャーセンターなどの民間団体の行う学習活動」「公的機関が設けている高齢者学級」「大学などの公開講座」「通信教育」の順です。

４、社会奉仕型

白書によると 60 歳以上でボランティア活動をしたい人は 70%もいますが、実際に年１回以上やった人は 30%と報告されています。



ただし、70 歳を過ぎると減少してきます。

ボランティアの活動分野として「町づくりの活動」「自然や環境を守る活動」「安全な生活のため」「子供を対象とした活動」「高齢者を対象とした活動」が上位にあります。

ボランティア団体がグループを立ち上げた際の参加者の共通点をみると「ボランティア活動の推進・受け入れ機関の呼びかけ」と「研修や学習で一緒に学んだ仲間」が最も多く、趣味が同じ仲間、近所に住む仲間、自主的な学習活動の仲間と続きます。

ボランティアをしたいと思ったら「社会福祉協議会、ボランティアセンターに行ってみる」「活動団体やボランティアをしている人に、直接話を聞いてみる」「体験できるイベントに参加してみる」などがあげられます。

★後期高齢期の社会参加

介護予防の大きな目的の一つに「閉じこもり」の防止があります。外出頻度は「歩行障害」「認知症発生のリスク」など老化の促進と深く関係します。外出することは身体と頭を活性化させ、生活機能維持の効果があります。地方に比べて都市における近所づきあいは低調で老人クラブの加入率は約 12%です。

東京都老人総合研究所がモデル的に行っている「介入研究」によると、「地域健康づくりセミナー」や「介護予防教室」「シニア読み聞かせボランティア」などを行った結果、地域共生意識やボランティア活動の広がり、地域活動の社会活動性の変化などの成果がありました。また異世代・同世代のつながりに支えられる喜びを感じると共に、子供たちの高齢者に対するイメージも改善されることにもなりました。

講座紹介

NPOと行政との協働

中央学院大学客員教授・元我孫子市長　　福嶋　浩彦

★市長の基本理念

３８歳で我孫子市長に当選して、３期１２年を務めて2007 年３月に市長を退任しました。この間、市の補助金の公募と市民審査、常設型住民投票条例の制定、コミュニティビジネスの育成、市民債による自然環境の保全、提案型公共サービスの民営化など市民自治を基本理念として自治体経営に取り組んできました。それは「本当に市民の利益になるのか？」ということを常に考えてサービスの質や、コスト削減を行ってきたということです。

★民間に任せてみよう

我孫子市では今年３月、提案型公共サービス民営化制度をスタートさせました。市のすべての事務事業（約１２００）の民営化案を公募したところ７９件の応募があり、３４件が審査されました。提案者は企業でも、ＮＰＯ法人やボランティア団体でもいいのですが、大事なことは「今までの市のやり方とは違うより良い内容」の提案をしてくれることです。採用された一例として助産師の会が赤ちゃんのために提案した「出産育児・ママパパ教室」、クリーンセンターの「廃棄物処理に関する提案」があります。

民間に任せた方が良い事業、どうしても市がやらなければならない事業、民と官との役割をもう一度根本から考え直していきたいものです。

★市の補助金の公募と市民審査

2000 年度に今までの補助金を廃止して改めて補助金が欲しい団体を公募しました。市民による検討委員会で、一切の聖域や例外も既得権もなくして審査した結果、２７件が廃止になり、新期の補助金は１２件になりました。

大事なことは限られた補助金をどのように使えば良いのかを行政と市民、あるいは市民同士でオープンに議論し合える関係を作ることだと思います。検討委員会で評価の低かった団体には「公開ヒアリング」の場を設けて再アピールすることも行っています。

★市民と協働のまちづくりのために

我孫子市には 300 以上のＮＰＯがあり、あらゆる分野で活躍しています。市ではこうしたＮＰＯと対等な立場で協力・連携してまちづくりを進めるために、２００４年「ＮＰＯとの協働を実りあるものにするための７つの原則」を作成しました。責任をあいまいにして、もたれ合うのではなく、自立した者同士の関係ができること目指しています。

① ＮＰＯとの共通の目標を明確に
② ＮＰＯの特性を理解する
③ ＮＰＯへの委託は協働のモデルではない
④ 「金」を出したら「口」も出す
⑤ 協働の評価は第三者から受ける
⑥ 職員一人ひとりが市役所の代表
⑦ 市民感覚のある市役所になろう

★シニアパワーを活かしたい

我孫子市は都内に通勤しているサラリーマンがたくさん住んでいるが、定年後この人たちが活動の拠点を我孫子に移して「全日制」の市民になってくれます。会社で培った高い能力を地域で発揮して、地域づくりをリードしてくれれば市にとっては新たな発展が可能になります。

しかし、これまで女性が担ってきた地域活動に企業の論理を持ち込んだ男性は失敗します。会社の肩書が通用しないのはもちろん、最初は名前さえも呼んでもらえません。上下関係ではなく横社会の地域では、合意と納得がなければ誰も動かないのです。「会社人間」から「地域人間」に自己改革できれば、地域で貴重な人材として迎えられ活躍できると思います。

ワークショップから

あなたはどのような活動がしたいですか

★６日間の講座を総括して

６日間・３０時間以上のシニアライフコーディネーター養成講座を受講したまとめとして、最終回に「ワークショップ」が行われ、６グループに分かれて、初のコーディネーションをやりました。「にわかづくりの仲間」でしたが、企画立案づくりまで熱心に話し合われました。

★自分を理解し、自分の夢しぼりをしよう

最初に、これから将来に向かって自分自身の生活に対する心がまえと準備状況について「ライフデザイン・チェックリスト」を使って現状を把握することからスタートしました。さらに今の全人生の中で自分の価値観や諸課題についての位置づけを丸の大きさで描いていくと、今後の自分の夢がしぼり出されてきました。

個人としてのやりたいことを出し合って、グループとして何を実現するか話し合い、テーマを絞って企画案を討議しました。それぞれのグループからその結果が発表されました。

最後に「夢の具体性」「自分の熱望度」「他人の理解度」「自分の保有能力」により「実現の可能性」につなげるまとめを行ない、まさにプロジェクト立案のコーディネーターの実践でした。

★ 各グループ発表のやりたいこととは・・・

Ａグループ

「安心なシニアライフに向かうために」

１　終のすみか選びに関する情報支援

２　市民後見人に関する啓蒙活動

講座を立ち上げて研修会や見学会を行い、安心できるシニアライフに向かうための諸情報を、元気な時から理解してもらえようにする。

Ｂグループ

「退職後の男性を社会参加させよう」

～男性のための料理教室～

社会参加の入り口として、まず料理教室を開催して人集めすることから始める。その後、傾聴など中高年が興味を示すよう生涯学習を企画して、地域活動ができるようにしていく。

Ｃグループ

「高齢社会の住宅問題の悩み解決」

高齢者の住まいに関する悩みはどんなことがあるのか。またどんなニーズがあるかを調査して整理し、バリアフリー、税金や賃貸住宅の問題などを一般の人にわかりやすく情報提供したり、啓蒙活動をする。

Ｄグループ

「シニアあんしんサロン」

～シニア世代を健康に生きるために～

１、住宅の中の困りごとを解決

２、交流サロン（音楽、趣味、手芸、お花）

３、医療・介護・葬送の相談

４、生涯学習で研修する

Ｅグループ

「地域と共生して生きるために」

～集い・歌い・食事を共に・昔遊びの伝承～

高齢者が何かしてもらうのではなく、働いているお母さんに代わって高齢者が知っていることを子どもたちに教える活動がしたい。

小学校に出向いて、先生や保護者に理解してもらい学校で活動できるように働きかける。

講師になれる人材も募集していく。

Ｆグループ

「０歳児からの教育」～若い世代への貢献～

最近、世の中で子供たちのいろいろ不幸な事件が続いているのをみると、土台づくりである０歳児からの幼児教育･母親教育が大事である。

① 現状調査 ② ニーズの把握 ③ マニュアルづくり ④ 講習会 を通して行政にもアプローチして、いずれ全国展開していきたい。

養成講座受講生の横顔　こんな活動がスタートしています

★受講者５６人中５３人が修了証書受理

シニアライフコーディネーター養成講座受講生の平均年齢は６０歳代後半で、３０歳代から８０歳代の男性３１人、女性２２人の合計５３人が修了証を受理しました。そのうち５１人に認定証が授与され２７人が協会に入会しました。（３人の方は病気や怪我などで途中リタイア）３か月にわたる長丁場でしたが、出席率は常に９０％以上で、熱心に楽しく参加していただきアンケート結果も非常に好評でした。

座学だけでなく、高齢者体験や地域活動フォーラム、ワークショップなどの参加型講座では活発な発言が多く出ました。休み時間の情報交換ですでに仲間づくりも始まっていたようです。

★修了後、早速活動を開始しました

講座受講中から何か始めたいと思っていた受講生２名が、早々と活動をスタートしました。

◆サロン「憩い」

湘南の温暖な地に住む深澤加代子さんは、長年医療関係に携わり豊富な知識をもっています。最近周辺にシニアマンションが建ち、地域に地縁がなく情報もないシニアの方が増えているので、気軽に参加できるサロンを立ち上げました。

タウン誌で呼びかけたところ２０人（うち男性４人）の方が集まりました。月１回の集まりでは医療のこと、介護の悩み、成年後見制度について、と話題は豊富で多彩です。２月は「観梅ウォーク」を計画しています。

◆終の住処の見学会と研究

シニアライフ研究室を主宰する金井昌子さんを中心に受講生４名で立ち上げました。ワークショップで提案したとおり、高齢者施設を見学し、施設の詳細な情報と見学者の本音の感想を話し合い、終の住処のあり方について研究を深めていこうとしています。

早速、ジェロントロジー研究会と共催で２月８日「サンシティ銀座イースト」を見学しました。３月１４日には飯田橋駅「東京ボランティア・市民活動センター」で金井さんの「高齢者施設を選ぶときに役立つ本音情報」として講座が予定されています。

◆既存の地域活動グループでの講師役

受講生の中にはさまざまなスキルを持った人が大勢います。フレッシュな講師のニーズは高く、「**横浜中央フォーラム**」では１月１１日に「新春サロン・大いに語ろう」と銘打って、五嶋昭二郎さんに「シャンソンの世界」、古屋嘉祥さんには「ジャーナリストから見た世界」などが企画され、結果は大好評でした。

２月２４日には「アメリカの地域コミュニティあれこれ」で鈴木ヨシモト直美さん、「時代の動き、先を読む」で柳川英樹さんが講師を務めました。今後、多くの新人のみなさまが大活躍することが期待されています。

＜＜受講生募集＞＞

今年度のシニアライフコーディネーター養成講座の日程が決まりました。

●日時：平成２０年９月～１１月の土曜日
　９月６日、２０日
　１０月４日、１８日
　１１月１日、１５日
●会場：「明治薬科大学・剛堂会館会議室」
詳細は事務局までお問い合わせください

一人で悩まないで！

「高齢・シニアなんでも相談」

月曜日～土曜日・11時～15時

03－3495－4283

お気軽にお電話ください

NPO 法人・関東 SLA 協会

個人活動紹介

紙芝居に心豊かなときを求めて

～ザ・ろくべえの仲間たち～

ファシリテーター　沢木　清美

★好きになった人

「♪さようなら、さよなら、元気でいてね。♪達者でいりゃこそ、いつでも会える。今度また会うその時までは、みんな元気でいて欲しい。♪きっと、きっと、きっと約束指切りしてね。♪さようなら、さようなら、博水のひと」

平成１９年１２月の師走にしては暖かい小春日和のある日、世田谷区鎌田の「特別養護老人ホーム・博水の郷」３階談話室には、ハーモニカの伴奏にあわせて、和やかな唄声があふれていました。

★紙芝居「ザ・ろくべえ」の活動

平成１５年から始めた紙芝居公演は４年を経て１０２回になり、好きになったホームの参加メイトは延べ２１０８名になりました。

都はるみのヒット曲「好きになった人」の替え唄は「ザ・ろくべえ」と施設在住の皆さんが“楽しく刻んだとき”を感謝して、最後に唄っています。次回も元気でこころの交流ができるように、プロミスの気持ちをこめて唄えない人は手拍子で応える「エンディングテーマソング」なのです。

★何をしたいか？「ザ・ろくべえ」誕生まで

平成９年７月、世田谷区教育委員会補助事業の連続講座受託のため、ＳＬＡ６名で「さわやかシニアの会」を作りました。

メンバーは２期の小原真二、淑子夫妻、角田達江、高野映子、４期の高村花美、沢木清美。

当初の活動はシニアに関する情報交換、研修会、バザー、レクリエーション、親睦会などを続けていましたが、企画やテーマで、参加メンバーの変動が激しく、時には“チームの不得手なことも取り上げなくてはならない”という矛盾を感じるようになりました。

そんな折、仲代達矢さんの無名塾出身で朗読の会「ことばの舟」を主宰している高村さんの「朗読会」に参加して啓発されました。

「さわやかシニアの会」で朗読のイロハを学習して基礎は身につけたものの、これを活動にどう活かしたらいいのか？・・できれば６人のグループで活動する場はないものかと喧々囂々の議論の末、「紙芝居劇」を演じることになりました。「博水の郷」で手芸ボランティアをしていた仲間が活動を中断することを知り、施設に「紙芝居劇」の提案をしたところ、興味を示していただき紙芝居劇「ザ・ろくべえ」の活動が発足しました。

★活動の準備や運営

紙芝居は童心社、教育劇画の両社制作による「松谷みよ子の日本民話」「桂分我師の落語」その他グリム童話、イソップ物語から馴染みの深いもの、さらに絵柄の明るいものを選んでいます。現在保有の題目は５７本。「ザ・ろくべえ」と書いた卓上幟と拍子木はリーダー小原真二氏の手製です。紙芝居や舞台の購入資金はスタート時に元勤務先の社長に地域社会活動の状況を理解してもらい支援を受けました。また毎年、世田谷区の教育委員会に申請して現物供与を受けています。

★演じる楽しみと笑顔の交流

登場人物を一般の芝居と同じようにキャスティングし、セリフを割り振って演じることは、私たち自身の自己表現ができる楽しさがあり、観てくれる皆さんの目を輝かせた笑いや喜びの感情が伝わってきます。後半は気分転換にハーモニカ伴奏で懐かしい唄を合唱します。唄にまつわるその時々のことを回想して思い出を共有することで、好きになったホームメイトとの和（輪）が広がっていきます。

個人活動紹介　「ありがとう」を心の糧に

シニアライフアドバイザー　帯屋　洋子

★ボランティアを始めたきっかけ

１３年前、区の広報紙に「目黒区高齢者センターふれあいボランティア募集」の記事を見つけたことが、私のボランティア活動のきっかけになりました。姑の介護が終わり、同居の父を見送り、母がまだ元気だったころで、仕事は、高齢者向けのさまざまな講座やコンサート、講演会の企画運営などがありました。

２５歳での出産直後、くも膜下出血に倒れた私は、手術によって奇跡的に一命を取り留めました。後遺症で複視（両目で見たものが別々に見える）の上、瞳孔の障害からサングラスが手放せなくはなりましたが、その不自由にも慣れてきていました。

いつか助けられた命の分を、なんらかの形で世の中に返したいとずっと思い続けていたのです。もともと体力もないので、このボランティアが私にはぴったりに思えました。

★実践の現場で感じたこと

養成講習の後、実際に始めてみると、高齢者は、性格はもちろん、育った環境、現在の境遇などさまざまで、こちらの理解不足も加わり、戸惑うことも多くありました。コミュニケーションの取り方でも、言葉遣いや接する態度にも気を遣わなければなりません。でも、そんな中で講師の依頼、会場の設定、進行などに関わったコンサートや講習が終わった後、「ありがとう」「楽しかった」「おかげさまで」・・・参加者のこんな言葉を聞くと、たちまち明るい気持ちになるのでした。

傾聴や救命救急などの継続講習もありましたが、ＳＬＡの資格を得たのは、よりよく高齢者に接するための知識や技術を学ぼうと思ったからです。

★親の介護にふりまわされて

しかし、その頃から、同居の母に認知症の症状が現れ始め、ボランティアどころではなくなりました。実の親子ゆえに将来、自分もこうなるのではという不安感、面倒をみるのは当然という義務感。 もちろん、母への愛情があるからよくしてやりたいという気持ち。一方、母は、肉親の甘えも加わって、何をやっても当たり前、認知症特有の漠然と感じる不安からか、私に対して指図や命令をするようになり、また、勝手に出かけるので、探さなければなりません。

母に振り回わされてだんだんと、体力・気力の消耗は激しくなりました。

娘たることに疲れし藪柑子　　洋子

その頃作った俳句に、当時の私が投影されています。

★ボランティアの再開で救われた

介護は、いつまで続くか分かりません。こんな気持ちで家にこもっていてはと頭を切り替え、月に一回ではありましたが、デイサービスの時間を利用して、高齢者センターでのボランティアを再開しました。家の中とは違い、そこでは「ありがとう」の言葉を聞くことができたのです。

その「ありがとう」をエネルギーにして、母の特養ホーム入所までの数年間を過ごすことができました。

母は、今９６歳。私の活動に、特養ホームの家族会の仕事も加わっています。まさに「情けは人のためならず」、ボランティアは自分のためにするものだとつくづく思っています。

（目黒区の高齢者センターでの活動風景）

ビバシニア講座　サクセスフルエイジングをめざして
子供たちに寄り添って・・

「まゆの会」代表　町田ムツ子

★小学校で家庭科の授業を支援

「私は家庭科の縫い物などは苦手でしたが「まゆの会」の方たちがやさしく教えてくれるので好きになりました」「とても楽しくて、自分のおばあちゃんような感じになりました」
これは江東区立「東川小学校」の５、６年生に３年前から一、二学期家庭科の授業を支援して、縫い物を教えている生徒の感想文の一部です。
１７年前に「もったいない」をテーマに立ち上げた消費者団体「まゆの会」の活動が認められて、校長先生から依頼されて始まりました。

家庭科の専任教師が不足している現状だけでなく、高齢者と交流する意図もあったようです。「針に糸を通す」ことから始まり、ミシンの使い方、作品づくりまで行っています。今までにエプロンやナップザックの制作などの指導をしてきましたが、子どもたちや先生、保護者からも大変好評で「まゆの会」の仲間は今、とてもやりがいを感じています。

★ふるさとでの体験が原点に

新潟で生まれた私は、大家族の中で地域や親せきの温かい助け合いの姿を見て育ちました。体の弱かった姉への差別や偏見も経験し、将来は教師になりたいと思ったのですが、諸事情で思いは実現せず、和裁の講師になりました。
若い時に地元の青年団で活動し、諮問委員としてボランティアの基礎を身につけたことが原点になり、結婚して東京に住むようになっても「何か社会活動がしたい」と思っていました。

昭和５８年、江東区議会議長に「女性のあらゆる問題を取り扱う窓口」の設置を請願したことから、翌年「婦人問題懇談会」が発足し、婦人問題の解決と女性の社会的地位の向上をめざした活動を続けてきました。

平成３年に現在の「男女共同参画推進センター」の前身である「女性センター」が入る複合施設「パルシティ江東」がオープン。ここを拠点に様々な活動が行われるようになりました。

★「まゆの会」の活動

平成３年、区の消費者センター主催の講座「タンスの中に眠っている着物をリフォームしよう」に参加した仲間が中心となって、自主活動グループ「まゆの会」がスタートしました。
地球環境問題に目を向けて、「もったいない」、「物を大切にしたい」をキーワードにして地域に密着して「パルシティ江東」主催のイベントにも協力して、１７年間活動を続けてきました。
その中で様々なイベント体験、他団体との共催や行政との関わりと、たくさんの出会いがあり地域で認知されるようになりました。

家庭科の授業支援も「ウィークエンドスクールこうとう」に参加したのがきっかけでした。

★人生、まんざら捨てたものではない

今まで自然体で活動を続けてきましたが、若い頃の夢だった教師として、家庭科の授業を子供たちに寄り添って教えられることは、何より感慨深いことです。いま“人生、まんざら捨てたものでもではない”と思っているところです。

高齢になって未来のある子供たちに「昔、自分がやってきた生活文化を伝える」ことは誰にでもできる活動です。時代が変わっても子どもたちは本当に素直で意欲的で、素晴らしいと感じています。そして、教えている私たち自身が子供たちから元気をもらうことができます。
「私は人が大好きです」地域活動を通していろいろな世代の方たちと交流して、その人らしく“自己実現”できることは人生の醍醐味であり、いつまでも元気に過ごすコツではないかと思います。

介護の現場から ①

家族の代わりは誰にもできない

介護相談員　中村　和宣

★ 家族との絆は利用者の心のオアシス

父親であれ母親であれ、お年寄りが高齢者施設に入所されると、あとは施設にお任せでめったに訪ねても来ないという家族の実態を時々見受けます。

やむを得ない事情がある家族はともかく、その気さえあれば･･･と思える家族も少なくありません。納得できないことですし、時には嘆かわしいとさえ思ってしまいます。

日々利用者に寄り添い、お年寄りの身辺のお世話に最善を尽すスタッフの苦労は並大抵ではありません。利用者との信頼関係がなければできないことです。それでも尽きるところ、利用者の心のよりどころは家族の絆です。

家族との絆は、利用者の心の平穏を保つオアシスのようなものです。毎日毎日お世話をさせていただくスタッフもいわば他人、家族の代わりを務めることは残念ながらできません。

だからこそ、施設にとって家族はいちばん大切なパートナーなのです。そのパートナーとしての役割を自覚せず、うっかりすると役割放棄とも思える状況を作り出してしまう ―― 高齢社会が抱えるひずみを垣間見るのは寂しいことです。

★ 家族にできること

私たち介護相談員が、利用者の声（声なき声を含めて）を十分聴き取ることは難しく、微妙なニュアンスを汲み取ることができるのは家族をおいてほかにありません。利用者の声を施設につなぐとき、いちばん説得力を持つのも家族です。

家族と施設スタッフが良好なパートナーシップのもと、お互い同じ気持ちで利用者の介護に向き合えば、利用者の安心感は大いに高まることでしょう。平穏な日々を過ごしていただくためには、何よりそうした安心感こそ重視されるべきだと思います。

リハビリの手助けだって可能です。週１回でも２回でも、家族が訪問のたびに（スタッフの了解を得て）歩行訓練の補助をしたり、施設内の散歩に付添ったり、手足を動かす軽い体操をしたり ･･･ 「リハビリ」と大げさに考えないでも体にいいことが色々できます。

★ 家族同士と施設との交流

私の担当先で、週２回ほど訪ねてこられる利用者の奥様は、その施設のちょっとした人気者です。ご主人との時間を過ごしたあと、必ず他の利用者やスタッフとの会話を楽しみ、何かお手伝いをして帰られます。他の利用者から見ても家族同然の親しみがあります。

そういう家族が何人おられるか ―― その施設の充実度を示すひとつの指針になるような気がします。また、「家族会」の存在も大きいと言えます。“アットホーム”な施設であるためには、施設に任せっぱなしにしない利用者家族同士の交流が必要です。

施設の良し悪しを言う前に、 利用者の家族として最低限心得ておいてほしいことを、思いつくままに書いてみました。

次回は「良い施設の選び方」、３回目は「生活リハビリの考え方」を掲載予定です。

介護相談員は、利用者と事業者（施設ほか）の橋渡し役として、行政（市区町村）と連携し介護サービスの質の向上や問題解決に当っています。

墨田区から受託した講座と講演会開催

今年で３回目になる墨田区高齢者福祉課から受託した講座と講演会が開催され、当協会が企画・運営で協力しました。

■「心の聴き方」講座は体験学習

11 月末から３回シリーズで行われた講座は、信頼関係を築く第一歩となる「傾聴」を、理論だけでなく、ロールプレイを交えた体験学習を中心に企画された集中講座でした。傾聴を学んで、相互に理解し合い信頼される人間関係を築くための効果的な実践をめざすものです。講師はカウンセリング歴４０年の岸田博氏、桜美林大学 加齢発達研究所研究員中辻萬治氏、産業カウンセラー 実技指導者小川怜子とベテラン揃い。特に体験学習が好評で、受講後に「まず我が家から静かな時を共有して相手の話を聴く訓練をしてみたい」「母の介護にあたって、もっと色々学んでいれば後悔が少なかったと思うと残念でなりません」と切実な感想が寄せられました。

■「いきいきセカンドライフ講演会」開催

陽射しもゆるやかな２月１６日「すみだリバーサイドホール」に墨田区在住の昭和２２年生まれに限定した団塊世代１００余名が集合しました。事前に２２年生まれの全区民にアンケート調査を実施し、約７５０名から回答を得ました。団塊世代の貴重な意識調査の結果は４月までにまとめる予定です。

★基調講演「新しいふれあいの社会の創造」

さわやか福祉財団理事長の堀田力氏から団塊世代へ温かいメッセージが贈られました。定年退職した夫と妻の生活ぶりがジェスチャーを交えて楽しく語られ、何が幸せか、何があなたの財産か？ を考えたとき、「好きなことをする」と自ずと結論が出るはずと説く。そのことによって、たくさんの笑顔を集めること。それがあなたの財産になる。企業社会では使わなかった才能をこれから伸ばしていくこと。「これだけの人を幸せにした」という「笑顔」と「感謝」。それは人生最大の財産であり、自分の人生が良かったという思いにつながるとの話でした。

★「夢のあるライフデザイン」

ライフデザイン 21 事務所代表 柳沼正秀氏からライフデザインの具体的な提案です。環境の変化に気づかずに昔のイメージを引きずっているひとが多い。第二の人生をいかに過ごすかのキーワードは「どこで誰と何をして過ごすのか」。その生き方を明確にするためのライフデザインの方法を紹介してくれました。詳細は第２分科会に引き継がれました。

★三つの分科会で「生きがいさがし」

第１分科会は「心と体の健康」でウオーキングの方法を村山友宏氏（日本ウオーキング協会）、海外旅行の心得を田中嘉分氏（海外旅行コンサルタント）、最後は歌手の吉岡リサ氏が心和ませるトークと歌で会場を包みました。

第２分科会では、柳沼氏からライフデザインの具体的な方法の講義と熱気溢れるグループディスカッションに受講者は興奮気味。

第３分科会は田中直輝（長寿社会文化協会）、斉藤ゆか（聖徳大学講師）、岡田一郎（就労コンサルタント）、吉田修（ていねん・どすこい倶楽部）の四氏による「就労」「ボランティア」をテーマにしたそれぞれの立場から、地域活動や生涯学習の事例紹介があり、活発に意見が交換されました。

分科会終了後の交流会も想像以上に盛り上がって、ビール片手に講師陣や参加者同士が活発に語り合い、楽しく交流の輪が広がりました。初の“地域年齢限定の講演会”に参加した皆さんから「もう一年早く開催して欲しかった」との声も聞こえてきました。

堀田先生の講演

～耳寄り情報～　早春の鎌倉を歩いてみよう

― 半日程度で軽く歩ける静かな鎌倉 ―

「鎌倉？もう、何度も行ったから・・・」確かにそうかもしれません。ほとんどの方に馴染みが深い古都の町、鎌倉。寒さも和らいできたこの頃に、もう一度見直すつもりで、見落としがちな寺や小美術館などを訪れてみてはいかがですか。気張らない散歩感覚の半日スケジュールで十分です。比較的静かな鎌倉東部で、一日に必要とされる一万歩ウオーキングコースとなります。

■鎌倉五山、第５位の浄妙寺コース

鎌倉駅東口がスタートです。小町通りから入って、はじめの小道を二の鳥居の方に右に曲がる。左手の鮮魚店の地魚や店で仕込んだ魚材は見っけもの。予約しておいて帰りに買いましょう。桜の時期には、八幡宮に向かう段かずらの桜並木は何度でも歩くべきですね。八幡宮前を宝戒寺の方に右折して歩くと、洒落たパン工房や魚干物店があります。風情ある滑川を右手に見て歩くと杉本寺の階段が見えますが、まずは、浄妙寺を目指してください。バス停を左に入ると浄妙寺です。

総門から本堂に至る石畳の参道の両側は、ほんとうに素晴らしい。白梅、紅梅、そして桜並木や本堂前のボタンが美しい、気持ち良い空間が広がります。まだ肌寒い早春のなかで、陽だまりの本堂の回廊に座れば、世俗を離れた気分になります。本堂左手に向かうと喜泉庵があって、広大な庭園のなかに入り込みます。左の高台に英国風庭園のイタリア風カフェ＆レストランを見つけました。

石窯ガーデンテラス

地元の奥さんたちから口コミで広がって、いまではシニアの観光客が目立ちます。

ランチタイム・メニューは石窯パン、パスタ（¥2,625～）、ソフトドリンクなど。取材したときには、庭園の寒椿が満開でした。

【注】駅から浄妙寺までバスに頼らず、歩きましょう。時間が許せば、道路向かいの報国寺の竹林で抹茶など頂いてひと休みしてはいかが。

報国寺の竹林

■北鎌倉駅裏の美術館がおすすめです

北鎌倉駅で下車する観光客の多くが、駅舎の正面から表に出ますが、駅裏の円覚寺方面に出て線路沿いに歩いてみましょう。
円覚寺前を通り過ぎてすぐ鎌倉古陶美術館があります。現在、創作人形特別展（～4/13）「源平つるし飾り展」と「おひなさま展」が開催中です。展示されている人形にふさわしい古民家風な趣が心を和ませてくれます。
さらに 30 メートルほど先に紫陽花で有名な明月院に行く途中、お洒落な葉祥明美術館があります。なんとも可愛らしいアートグラフ、額絵、書籍など絵本作家・葉祥明作品がずらり。年齢に関係なく隠れた人気美術館です。

■うまい弁当も予約できます

北鎌倉駅構内にある、五軒の店。そこに、観光客が見落としがちな洒落た店があります。会席料理「円」の(昼の懐石(¥3,650～)は円覚和尚の保証つき。ほかに、旬菜弁当（¥1,575）とりそぼろ二色弁当など。当日予約もできますが、前日に予約すれば確実。甘味処“こまき”では、室内のしっとりとした雰囲気で頂く季節の生菓子と抹茶セット(¥900)がおすすめ。桜の時期は、円覚寺境内の白鷺池に散る花びらを、窓辺から眺める風情が格別です。

【注】復路は鎌倉駅から北鎌倉へ電車で行くか、巨福呂坂を歩くかは、あなたの足に聞いてください。

＜最近の協会の活動と行事予定＞

●イベント情報

「ジェロントロジー研究会」定例会

終の住処研究見学と意見交換の会との共催
・日時:　３月１４日（金）　１４時～１６時
・会場:　東京ボランティア市民活動センター
・ﾃｰﾏ:　高齢期の住まいを考える
「施設選びに役立つ本音情報」・会費:500 円

高齢者のためのよろず相談員養成基礎講座

⑤回目　「親の介護と自分の介護に備える」
・日時：3月16日（日）13：30～16：00
・会場：小平福祉会館
・講師：ｼﾆｱﾗｲﾌｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ　枳根　道子
・主催：熟年いきいき会
なお、東京小平地区で活動している「熟年いきいき会」が母体となり「協会小平支部」が誕生しています。

全国一斉電話相談開催

来る3月29日(土)･30日（日）、恒例春の全国一斉電話相談「高齢シニアの悩み110番」を全国８都市（札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡）で実施します。

●「シニアライフ コーディネーター」誕生！

昨年10月6日に始まった第１回「シニアライフコーディネーター養成講座」は、12月15日に終了し51名が認定されました。また、27名の方が受講にあわせて協会会員として入会しました。詳細は、本誌特集で紹介しています。第２回養成講座は９月～11月（第１・３土曜日の６日間）に開催予定です。

●行政との協同企画、講師派遣等

・１月24日　千葉県野田市が市として実施している「シニアむけの相談」へ相談員派遣。

高齢者や福祉関連部署、また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画や講師派遣についてのご相談を受けています。下記事務局までお問い合わせ下さい。

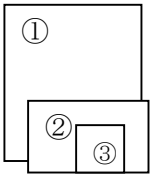
・１月25日・2月22日　川崎市教育文化会館主催の「いきいき快適生活セミナー PART-2」（より豊かなシニアライフを過ごす秘訣／お父さんのための地域参加入門）へ講師２名派遣。

・2月16日**「墨田区いきいきセカンドライフ講演会」**が開催されましたが、プログラムの企画、準備、会場運営等関東ｼﾆｱﾗｲﾌｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ協会が全面的に協力いたしました。詳細は、本誌11頁をご覧ください。

・2月16日　船橋市女性センター主催の「シニア世代に送る賢い生き方」5回目　基調講演「ビバシニア：輝いて３/４世紀、健康・心・経済の３K」等へ会員の活動グループが企画、講師派遣に協力。

＜広報誌「ビバシニア」の広告を募集します＞

・　主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等
・発行部数：4000 部
・発行：２月、６月、10 月（年３回）
・冊子体裁：A4、16～20 ページ構成
・広告料
①１ページ全枠　100,000 円
②1/2 ページ　50,000 円
③1/8 ページ　10,000 円



※また、広報誌や会員向け案内発送時に、<u>会員全員（400 名）に資料を同封し宣伝、PR する</u>こともできますのでご利用ください。（有料）
問い合わせは下記事務局へ。

＜編集後記＞
特集「地域活動を実践しよう」と「活動紹介」からのメッセージは「仲間づくり」と「ネットワーク」の大切さを実感しました。今後の活躍が期待されます。　（編集委員　山下由喜子　佐藤昌子、中島七七子、岡井功雄、中村和宣）

「ビバシニア」第８号　発行日／平成 20 年２月 29 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　　大月　昭和
〒153-0063　東京都目黒区目黒 2-10-5　ﾗｲｵﾝｽﾞﾏﾝｼｮﾝ 101　TEL＆FAX：03-3495-4283
E-mail：info@kanto-sla.com　URL：http：//kanto-sla.com

終の住処・人間関係・家族・生きがい・仕事
成年後見制度・遺言・相続・健康　その他

全国一斉電話相談

（札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡）

高齢シニアの悩み110番

団塊世代や中高齢者が
直面している問題について
シニア問題の専門家である
シニアライフアドバイザーが
電話で丁寧にお応えいたします。
どうぞお気軽にお電話ください！

03－3495－4283（関東地区）

3月29日(土)・30日(日)10時～17時

＜開催地区の相談電話番号＞（この番号は地区により上記相談日だけの場合もあります）

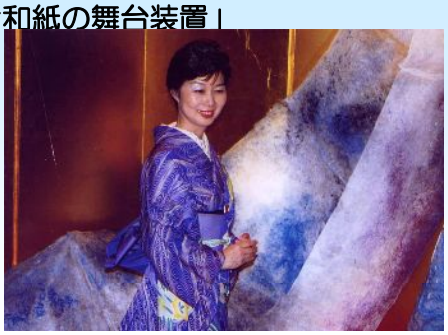
札　　幌：０１１－２４１－８１５５
仙　　台：０２２－７２１－０２６０
東　　京：０３－３４９５－４２８３（関東シニアライフアドバイザー協会）
名 古 屋：０５２－３３２－７８８３
大　　阪：０６－６６３４－６０６６
広　　島：０８２－２２２－２２４６（中国地区）
福　　山：０８４－９４０－００１８（東中国地区）
福　　岡：０９２－７３８－６７２２

※問い合わせ先：関東シニアライフアドバイザー協会

「朗読とコラボレーションコンサート」出張します

地域で季節を背景にした文芸作品を「衣装は昔着物」「手漉き和紙の舞台装置」で構成する**「朗読とコラボレーションコンサート」**を行っています。

参考作品　４月　太宰 治　「葉桜と魔笛」
　　１０月　樋口一葉　「十三夜」など



諸経費有料ですが、公演依頼のご相談をお待ちしています。

高村　花美　T&F　03-3748-3661