

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第 12 号

平成 21 年
6 月 30 日号

特集 「ひとり家族」を元気に生きよう

- ・ ひとり暮らし高齢者の実情
- ・ 訪ねてみました「地域包括支援センター」
- ・ 家族がいてもひとりぼっち
- ・ 自立して最後まで安心して暮らすには？
- ・ ひとり暮らしの高齢者を応援します

個人活動紹介

ビバシニア講座 高齢者運転講習を受講して

生活防衛術 災害時の危機管理と支援の仕組みについて

耳寄り情報 <横浜開港150周年>



特集「ひとり家族」を元気に生きよう

◆一人暮らしの「ひとり家族」

高齢化や核家族化が進んで一人暮らしが急増しています。そして自宅で亡くなっても長期間気づかれない「孤独死」や親族や地域との関わりを持たない「社会的孤立」状態の高齢者が今、社会問題になっています。また家族と同居していたり、施設に入居していても精神的に孤立している人たちも大勢います。高齢社会をいつまでも生き生きと元気で生きるために、ひとり暮らしになった人への、地域の支え合いや見守り支援の強化が必要になってきました。

今号は一人暮らしの「ひとり家族」でも安心して暮らすための情報をまとめてみました。

◆一人暮らし高齢者の指標

平成14年度の国立社会保障・人口問題研究所の指標をみると一人暮らしの高齢者の割合は男性8%（72.4万人）女性17.9%（229万人）となっており今後益々増加傾向にあります。ここで浮かび上がっている高齢者対策は所得の低い人の経済生活水準の改善、健康の増進、日常生活の支援の充実、社会参加の増進、住宅の質の向上、安全や不安の解消などいろいろあります。特に社会参加をしていない人が50%以上もあり、地域での支え合いや見守りにつながる大切な施策の大きなウィークポイントです。

◆地域の相談窓口はどこだろう

高齢者が相談できる地域行政の窓口として平成17年に設置された「地域包括支援センター」があります。ケアプラザなどに設置され生活における様々なアドバイスや制度・サービスの紹介、一部の申請代行などを行っています。社会福祉士が窓口を担当して、地域のボランティアグループやサービスの紹介や、区役所や他機関との連絡調整もやってくれます。

しかし、実際にはまだまだ地域住民に知られていないことが多く利用する人が少ないのが現状です。その他区役所の福祉保健センターや社会福祉協議会も気軽に相談できる窓口です。

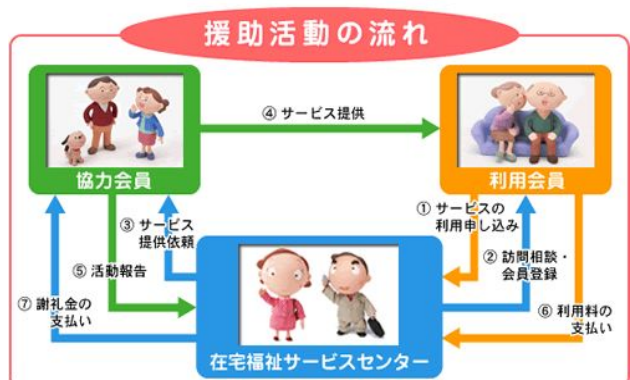
◆おひとりさまの老後対策

つれあいに先立たれた女性や生涯独身の女性たちは、一人暮らしを思いきりエンジョイしていることが多いようです。残された時間は全て自分の自由になる時間で、仲間を作り旅行や食事会、健康や介護や住まいの情報交換などを楽しんで行っています。最後まで楽しく安心して暮らすために、新しいコミュニティやネットワークを作り、お互いに助け合い、支え合うという積極的な生き方を始めています。

問題は一人暮らしになった引きこもりがちの男性です。団塊世代の定年を機に男性たちの「たまり場」や「趣味の会」「ボランティア」がもっと盛んに行われることが求められています。

◆地域の見守り支援のモデル事業

厚生労働省は一人暮らしの生活を支え、詐欺事件や孤独死も防ごうと、全国50市町村を対象にモデル事業を始めて、地域生活サポート体制作りにも乗り出す計画を打ち出しました。今回の事業は支援を必要とする一人暮らしの高齢者をもれなく見守る体制作りが狙いで、町内会や民生委員と協力しながら訪問員が高齢者の自宅を巡回し、介護保険や医療保険ではカバーしきれない安否確認などの見守り活動や、買い物支援、配達の手配という生活支援が主なサポートです。活動資金の一部は「地域福祉応援ファンド」（仮称）を作り地元商店街に寄付を求めて資金を集めるという構想。これにより地域の商店や企業の活性化の効果も狙っています。今後、地域のより良い支え合いが期待されます。（Y）



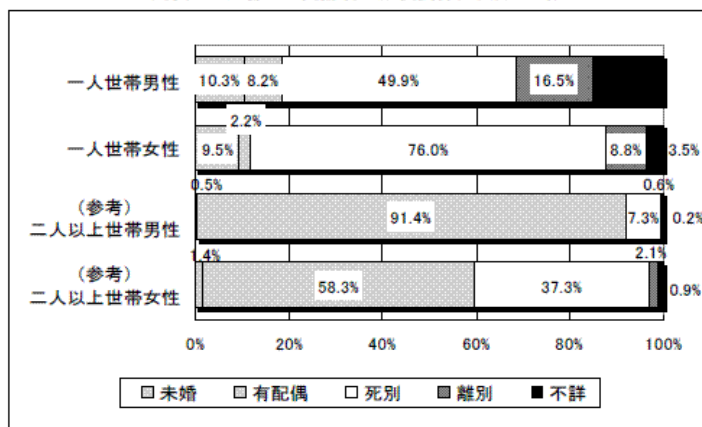


～内閣府一人暮らし高齢者の意識調査より～

◆単身高齢者になる要因は？

高齢者が一人暮らしとなる要因としては、男女とも「死別」が最も多く男性約 50%、女性 76%でその割合は女性の方が高いことが分かります。また男性では「離別」が 15.5%と女性の2倍近い割合を占めています。「未婚」も男女とも1割程度存在します。配偶者があっても入院や入所などで単身世帯になっている人は、男性が8%、女性2%がいます。(出典・総務省国勢調査より)

図表 一人暮らし高齢者の配偶関係(平成12年)



◆2割の人が経済的な暮らし向きに不安感

「家計にゆとりがあり全く心配ない人」は全体の25%、「ゆとりはないが心配ない人」が男女とも約52%で、残りの約20%強の人が「家計にゆとりがなく多少心配である」という結果が出ています。年間所得120万円未満の割合をみると男性22%、女性38%となっていますが、暮らし向きに不安を感じているのはわずかながら男性の方が高いのが注目されます。

◆健康上の問題で日常生活に影響がある人は

厚生労働科学研究所の「国民生活基礎調査」によると「健康上の問題で日常生活に影響のある一人暮らし高齢者の割合は男性23.8%、女性23.5%と、いずれも二人以上世帯とほぼ同率という結果でした。

また、自分の健康状態を良くないと感じている人は男女とも約30%で平成11年度の調査結果から変化していないことが分かります。

◆近所づきあいや相談相手は男性に課題

一人暮らし高齢者に対する日常生活支援の充実を目的として、閉じこもりや社会との隔絶を防止する観点から、近所づきあいや身近に相談する相手がいるかを調査した結果、近所づきあいのない人が男性15.4%、女性6.9%という割合になり、男性の近所づきあいがいない人が多いのは留意すべきです。心配ごとの相談相手がいない高齢者は男性15.6%、女性5.7%で、相談する人がいると答えた人の相談相手は

「子供、子供の配偶者、兄弟姉妹、親族、友人知人」が多く、ほかに「近所の人、民生委員、地域包括支援センター、在宅介護支援センター、市町村の相談窓口」などが挙げられています。

◆社会参加をしていない人が約6割

身近な地域社会でグループ活動などに参加している人は男性約40%、女性47%と半数以上の人々が社会参加をしていないことが分かりました。グループ活

動には「社会福祉活動」「趣味活動」「健康維持のための活動」「環境保護のための活動」「消費者保護の活動」「政治活動」「宗教活動・教会活動」「町内会・自治会活動」が含まれます。最近では就業する高齢者数の増加が関係していることも留意する必要があります。

◆改善したい居住水準

一人暮らし高齢者の住まいをみると夫婦世帯や高齢者が同居している世帯に比べて、借家にいる比率が高く34.6%を占めています。特に賃貸住宅に住む場合、経済的理由や保証人がいないなどの理由により居住水準が低い場合が多いのですが、最近は改善される方向にあります。

その他将来への不安を感じている人が約6割いることも把握しておきたいことです。(Y)





◆一人暮らしの不安を感じながらも

いまは無理なく身体を動かして自分が納得する生活をしていても、心身上の理由で思うようにいけなくなった時、また、通常の生活を続けることに少しでも困難を感じるようになった時、どのように解決していけばいいのだろうか？

一人暮らしをしている私は常に不安を感じながらも、こんな懸案を今日まで先送りしてきました。こうした問題は、友人や近所の人と話題にはなっても、互いが専門家ではないから実利的な結果は簡単に得られません。

そんなときに、人の口伝で「地域包括支援センター」の存在を知ったのです。

◆一人暮らしの限界を感じたとき

家の近くの地域包括支援センターを訪ねてみました。応接室に案内されて、家族と団欒するような雰囲気の中で、応対してくれたのは主任ケアマネジャーの資格をもつ「介護支援専門員」の女性Mさん。私は「一人暮らしの将来への不安」という問題を訴えました。M 相談員は、聴き上手で好感がもてる応対で、メモをとりながら私の境遇や状況、希望する点などを引き出して、私の考え方をまとめてくれました。

「一人暮らしの限界を感じたら、どのようにしたいのですか？」「ずっと住みなれた家で暮していくつもりですか？」「介護老人施設に入る気持はありますか？」「どんな施設がいいのかご自身の考え方はありますか？」こうした問いかけに、恥ずかしいことに私自身が満足する回答や自分なりの考え方をまとめられませんでした。

一人暮らしには関心が高い「健康」「お金」と「孤独」の観点から、M 相談員は、一般的な考え方を披露してくれたのです。



◆自分なりに納得いくまで

「センターは本来、毎日の生活の中で具体的な問題をかかえる高齢者のための”対処療法”的な解決をする相談施設です」との説明です。

私たちは、いま、自分の住む地域にいる民生委員やケアマネジャー、ボランティア団体とか医療機関がつくるネットワークの中に住んでいます。そうした高齢社会や介護システムの仕組みを理解して、自分の立場を認識すれば、センターを効果的に利用できるでしょう。

◆自分に最も合った生き方がある

毎日を支障なく過ごすためには、少しでも自分が描く将来のイメージに近づけることが大切です。でも、自分が望む結果に導く選択肢は結構多いのです。本人の心身の履歴、環境、趣味嗜好などにもとづいた、自分だけのプログラムがあるからです。連れ合いがいる場合は、将来に向けて話し合ったり、支え合ったりできます。

そして、一人暮らしの人が住み慣れた地域で安心して生活が続けるために、地域包括支援センターが、今、悩んでいる案件を解決する身近な相談窓口となるのです。

高齢者はもちろん、一人暮らしの生活全般、介護予防のための講座も開設していて、地域の仲間と交流する機会もできそうです。

◆事前準備しておく効果的

M 相談員と話す途中で所長のKさんも同席して、面談時間は 40 分位かかりましたが、「相談に来てよかった・・・」が実感です。また、M 相談員を訪ねようと思っています。

訪問する時は、事前に「自分の希望や考え方をイメージしておくこと」そして、あらかじめ「疑問事項などメモ書きしておく」と具体的に納得いく相談結果が期待できるでしょう。

一人暮らしの不安や心配に悩むことなく、まずは、近くの地域包括支援センターを訪ねることも“上手な一人暮らし”のコツといえそうです。(O)



◆ひとり家族という変化が起こってきた

日本の高齢者は50年後には、40%に達するといわれています。三世代同居率は10%と核家族化が進んでいる昨今、家族はいるのに、ひとりぼっちで暮らしていた高齢者の孤独死が増えています。特に、戦前生まれの高齢者は「人には迷惑をかけたくない」という意識があり、ともすると閉じこもりになることがあります。

一方「生涯単身者、子どものない家庭、離婚別居家庭、子どもたちが独立したあとの高齢夫婦家庭、そして伴侶を亡くした高齢単身の世帯」が多く見られるようになり、「家族の個人化」の中で、住宅構造や生活条件も変わってきました。まさに「ひとり家族」の増加という変化が起こっているわけです。

◆親はパラサイト、子供はパラサイト

国民一人ひとりの給料が倍になるという掛け声で幕が開いた高度経済成長とともに時代を駆け抜けた現代の中高年世代の子供が、結婚し家庭を持つようになっていきます。親世代の経済は右肩上がりでしたが、不況や経済の落ち込みで自分たちと同じ道を歩めていないのを見ると、ついかわいそうになります。夫の退職後、年金生活になり蓄えもあまりなくて余裕があるわけではないのに、何歳になっても子供はかわいいので援助してしまうのが親の常でしょう。

それでも、子供は結婚したら親のもとを離れ一戸建てやマンションを買って住みたいと言います。余裕のある家庭は「助けてやらねば」と感じ資金援助するので、子供から見れば親はバラのような存在に見えるはずです。結婚できないか、結婚したくない子供は、パラサイト（寄生虫）のように家から離れないという現状。例外はありますが、懸命に援助しても残念ながら子供は感謝するでもなく、当然と思っているケースが実に多いと感じるのです。

段々と年を取り、体力や気力がなくなってきても子どもに頼れないという時代です。そうなれば家でも売って老人ホームに入り、介護保険

の世話になるという図式が見えてきます。親の面倒どころではない結婚した子供には、施設入居は安心材料でしょう。一方でパラサイトの子供をどうすればいいのかが親の悩みの種です。

◆心配な今後の親子関係

子どもをパラサイトに育てた親にも責任がありそうです。勉強ばかり強要して社会常識や世間の厳しさをきちんと教えてこなかったからとも言えます。そのうち夫は亡くなり、母親は遺族年金で暮らすようになるのです。「与えること」が“愛情表現”だという考えは捨てなければなりません。このままの姿の日本が続けば、『親は苦勞する、子どもは樂をする、孫は乞食する』という、情けない造語が生まれてくる可能性があるからです。

これからは子供や孫と同居するよりも、「ひとり家族」でもいいから「ときどき会う方がいい」と考える自立した高齢者が増え、できれば地域に役立つようなことを実践できたら最高です。

◆永井荷風流生き方で！

いま永井荷風が注目を浴びているそうです。老いてからの一人暮らしが、現在の独居老人に、参考になっているのだといえます。荷風の日記に「老朽餓死の行末思えば、身も毛もよだつばかり」と記していますが、40歳の時から麻布に住んで独り身の気楽さを満喫。晩年は「隠棲趣味」を享樂し、79歳で亡くなる前日まで、日記を欠かさず書き続けたそうです。子供に毎日の出来事をメールするのも一案です。ある日、メールが来なくなったとか、メールの内容がおかしい、となれば子供も心配して援助してくれるはず。「ひとり家族」のシニアも一人暮らしを楽しめるような生き方を探したいものです。(F)





◆おひとりさまの老後

東大教授で社会学者の上野千鶴子さんの著書「おひとりさまの老後」がベストセラーになり話題を呼びました。この本は団塊世代の、もともとシングルや離婚や死別の「おひとりさまの女性たち」に絞って「こうすれば、こう心がければ大丈夫」と明るくエールを送っています。元気なうちに予備知識を得て、セーフティネットを準備しておこうというのが狙いです。

現実にはそれぞれの置かれた状況は違い、どんなに準備しておいても病気や不慮の出来事、認知症などの不安が解消されるわけではないでしょうが、情報を持つことは大事なことです。

◆SSS（スリーエス）ネットワークの活動

作家の松原惇子さんは「個を生きる女性たち」を応援する団体、SSS ネットワークを立ち上げ、女性一人の老後を応援する活動をしています。SSSとはシングル、スマイル、シニアライフを意味します。同じ価値観を持つ仲間が、講座や見学会、災害ネットワーク、共同墓、仲間づくりの場の提供などを行っています。

著書「ひとりの老後はこわくない」に続く第2弾「これで解決！ひとりの老後」は、おひとりさま600人を対象に調査したもので、ひとりで生き抜く知恵と対策など、シングル女性には必読書となりそうです。

◆広がる元気な女性たちのネットワーク

長寿の女性が互いに支え合い元気に自立して生きることは素晴らしいことです。コミュニティネットワーク協会では「那須 100 年コミュニティを考える会」で、一人でも安心して暮らせる新しいコミュニティを作ろうと計画しています。住むだけでなく仕事や自給自足も可能で、必要になれば介護サービスも受けられ「安い費用で安心して楽しい暮らし」ができるという理想的な考え方の計画が進められています。シングル女性たちの新しい選択肢が始まっています。

◆おひとりさまの男性は？

新聞記事になる孤独死や引きこもりの高齢者のほとんどが男性です。会社人間から地域人間になりきれない男性に求められるのは、まず生活者として自立することです。それには「袖触り合うも他生の縁」の精神で、地域に積極的に入り、一人でも多く友達を作ることです。洗濯や掃除、ごみ出し、買い物や食事作りなども、面倒くさいと思わないで一つひとつ覚えて、楽しんでやっていけばいいのです。

地域の「趣味の活動」や「ウォーキング」に参加するのも、地域に溶け込む方法の一つです。

◆何人かの話し相手を持つ

一人暮らしになった40年来の主人の友人は寂しくなると我が家に電話をしてくて長話をします。互いに現状が分かっているので、最近経験したことや感動した話などセキを切ったように話し始めます。日常のことを誰かに話して、聞いてもらうことはストレス解消にもなります。本気で話を聞いてくれる親しい相手を、何人か持つことは大事なことです。

◆地域社会で役割がある人が元気で

老後の準備をすると同時に、人生の生きがいの一つとして地域社会のために、何か自分でもできることを探してみたいでしょうか？ いずれ誰かの世話になるかもしれないと不安を感じているより、元気なうちは地域社会で助けを必要としている人の役に立ちたいものです。寂しく孤立していた人も、相手からたくさんの元気をもらい、笑顔も生まれます。(Y)





◆高齢者の地域見守り支援のモデル事業

厚生労働省は一人暮らしの高齢者の生活を支え、詐欺事件や孤独死を防ぐために地域の生活サポート体制づくりに乗り出し、09年度に全国50市町村程度に各1千万円、計5億円の補助金を検討して3～5年をめどに効果を検証すると発表しました。

これに前後して各地域では町内会や民生委員が中心になって独自の対策を始めている地域が数多くあります。東京都では見守りの必要な一人暮らしの高齢者は50万世帯、認知症高齢者も約14万人いますが、災害時の対策も含めて地域で組織的に見守る活動が広がってきました。

◆江東区のモデル地域による取り組み

平成20年度から江東区高齢事業課では「高齢者地域見守り支援事業」として3つのモデル地区と取り組んできました。目的は、毎年千人以上のペースで増加している一人暮らし高齢者の、孤独死だけでなく親族や地域と関わりを持たない「社会的孤立」状態をできるだけ未然に防ぐことです。集合住宅が多い江東区では、マンション、団地などを中心に一人暮らし高齢者の居住を記載した「支え合いマップ」作成などの活動を行い、結果を発表しました。

今年度も4か所のサポート地域に、活動拠点の備品や事務用品の購入費20万円を上限に助成する予定。その際にも、「支え合いマップ」を作成して、見守り活動の訪問を行う計画です。

◆「支え合いマップ」を作成した住民の感想

- *マップを作ることで全体が見えてよかった
- *一人暮らしの男性に交流のない人が多い
- *男性は介入しにくい
- *顔見知りになるための「場所」が必要
- *自治会と居住者の関わりは予想以上にある
- *ご近所を知ることが大事だと思った
- *表札を出さない家が多くあって困った
- *高齢者だけでなく若い人も参加してほしい
- *プライバシーの問題をクリアする難しさ

◆「個人情報保護法」がネックです

横浜市青葉区では「青葉区支え合いカード」を作り、定期的に民生委員などが訪問して安否確認をする計画です。しかし強制ではなく、本人の意思に任せているため、なかなか進まないのが課題のようです。それはカードには個人情報として病気の有無や家族関係などを記入するため拒否する人も多く、ここでも「個人情報保護法」がかなりのネックになっています。

IT社会の急速な発展や大量の情報のやり取りの中で、情報の悪用が多発して制定された条例ですが、過剰反応で誤解している人も多いようです。利用目的をはっきりさせ、その目的以外には使わないことを提示すれば問題はないのです。災害やいざという時に地域の助けが必要になることを予想して、新しい地域の制度づくりに協力して安心を得たいものです。

◆民間企業のシニアサービスも充実

東急セキュリティでは昨年10月、高齢者の緊急通報や安否確認、定期的な訪問を組み合わせた有料サービスを始めました。緊急な病気や怪我に対する緊急対応、また一人暮らし高齢者の見守り対応は、人の動きを感知するセンサーを設置して一定時間反応がないと異常発生と判断して警備員が駆けつけるサービスです。

また、予防として健康相談や防犯設備士の資格を持つコンシェルジュが、定期的に日々の暮らしの不安の相談を受けるサービスもあります。地方や海外に遠く離れて住んでいて、親と顔を合わせることが少ない家族でも安心です。(Y)





シニアライフアドバイザー 村山 幸作

いつも元気な村山さんにインタビューしました。

◆今年傘寿になりました

約50年の会社員生活を終えて4年目で、元気に仕事や地域活動が続けている村山さんは今年80歳を迎えられました。昨年金婚式を終え、一つの区切りの年でもあると言いながら、まだまだ意気盛んなパワーでいっぱいです。

◆村山電気管理事務所の開設

まず退職後技術免許を活かし、ひとり企業を起業して毎月15件のお客の変電所回り、点検業務を続けています。相手からの信頼のもとに、体力・気力・知力のある間は、仕事を続けていきたいと思っていることは立派です。

◆地域活動は10年以上継続しています

おとこの出番

横浜市緑区に平成9年に船出したボランティアグループ「おとこの出番」では色々な福祉施設の支援と、季節により地域の高齢者施設の車椅子の介助支援、会場運営支援などさまざまな活動を続けて、昨年10周年を迎えました。登録メンバー43人は、全員退職後の男性です。村山さんを中心に半年がかりで「10周年記念誌」も発行しました。地域の社会福祉協議会や地区センター、福祉ホームと連携して今後も地域に根付いた活発な活動が続きそうです。

ちょっと先生

年2回、地域サポート活動としてシニアの何でも相談「ちょっと先生」を行っています。気軽に夫婦の問題や家族の悩みなどを聞いて、長い人生で培った経験から適切なアドバイスを心がけています。コミュニケーションが少ないご夫婦に、3人一緒にいろいろと話しあった後、「今日は来て良かった。ありがとう」と言われることが最高のやりがいだと語っています。

サロンふらっと

月1回、サロン開設と運営のお手伝いに活動サポートセンターに参加して地域の方々との交流を深めています。

◆丸の内朝飯会で啓発されたこと

24年前、日経新聞文化欄で知った「丸の内朝飯会」に参加して、多くの出会いと啓発を受けたことが、生き方のベースになりました。

毎週木曜日の朝7時から8時半まで朝食を食べながらの勉強会です。この会は56年間で約2000回続いていますが、村山さんも15回も話題提供者として発表したとのこと。

この会で教えられたことは「何ごとも、前向きに恐れなく進むこと、心の底にいつも感謝の心を持つこと」ということでした。現在はOBとして時々参加しているそうです。

◆宝物は50年続いた日記帳

終戦後陸軍少年通信兵から帰郷後、日記を書き続けているというのは感動でした。生きた証として日々の出来事を書留めて、記録と反省の軌跡が何十冊もたまっていますが、いずれ、ご子息やお孫さんに読んでもらいたいと思っています。

昨年参加した「孫に戦争体験を語り継ぐ会」で出会った縁で、グラフィティマガジンに「お爺ちゃんの一一代記」として4ページも写真とコメントが掲載されました。家族に伝えるミニ自分史になり家族全員に配布しました。

◆今後の夢は家を開放してサロンをやること

手帳が真っ黒になるほど忙しい毎日を送っている村山さんですが、そろそろ奥様孝行もしたいと考えています。

元気なうちは何か社会の役に立ちたいという思いが強く、今後は自宅を開放して近所のサロンとして、自分も楽しみながら、困りごとの相談を受けたり、お互いに元気をもらえる場所にしたいというのが今の夢です。

何事にもエネルギッシュな村山さんですから、その夢の実現も間近いものと思います。





シニアライフアドバイザー 小澤 敏男

◆定年後の居場所は地域で

現役時代は、家と会社を朝と夜往復する毎日
で家を中心にした生活など想像もしていなかつたのですが、家は地域にあったのです。

リタイア後は生活の全てが地域に存在するのだから、スムーズに地域に入れるか否かは重要な課題であると、退職寸前に気がついたのです。

専業主婦の家内の趣味である料理を活かした飲食店を開業したのはそんな理由からでしたが、その飲食店もあつという間に8年間が経過し、昨年春閉店しました。店は地域の方との出会いと地元人への登竜門になり、この8年間ですっかり地域人間になりました。

◆今は各種のボランティアで多忙人

地域の様々な人と出会い、趣味と遊びの延長からいくつかのグループや団体に所属することになり今、それらの活動にどっぷりはまっています。現在の肩書きを記述してみましょう。

- ・NPOシニアSOHO普及サロン三鷹の理事。
(シニアのプラットフォーム)
- ・NPO夢育支援ネットワークの理事。
(市内小中学校の教育ボランティア)
- ・NPOみたか市民協働ネットワーク理事。
- ・三鷹市ユビキタス推進協議会委員並びに
みたか地域SNS運営委員。
- ・三鷹市連雀学園コミュニティ・スクール委員会委員長並びに、連雀学園三鷹市立第四小学校運営協議会会長

これらの内、主たる活動は教育ボランティアです。三鷹市教育委員会が2年前から展開した小中一貫教育の学園(中学と小学校を9年間のカリキュラムで公的教育をコミュニティ・スクールで展開)の一つ、連雀学園コミュニティ・スクール委員会は、全国教育関係者から注目されて視察が多く、その対応で多忙な毎日です。

◆シニアの地域社会への貢献活動

地域社会への参加のきっかけは、飲食店開業時、シニアSOHOという団体のパソコン教室

でホームページを作ろうと、パソコン教室に入りました。ここで知り合った多くのリタイアシニアの面々が地域活動をしており、共鳴して仲間になったことです。パソコン指導を学び、シニア情報生活アドバイザーの資格を取得し、IT講座の講師を体験しました。10年前シニアSOHOも「NPO法人」となり今では私も古参組です。教育ボランティアとシニアSOHOの二つの活動を通して、行政関連にも出入りするうちに、市の委員会にも指名されて、ICT関連の委員となっています。

◆子供たちの健全育成が生きがい

リタイア後地域に活動を求めるとき、どこに行って何が出来るか迷いますが、私もそれを予測し、シニアライフアドバイザーの資格を取得し、SLAの仲間入りをしてジェロントロジーを学びました。その時は元気なシニアで「ピンコロ人生」を目指したのですが、現在はジュニアを対象とした、これから生きる子どもたちの健全育成に社会貢献を求めています。



いま取り組んでいる仕事は、小学生から中学生とその保護者向けに「ネット安全教育」を展開することです。東京都青少年対策本部と協働し、携帯電話の安全指導やマイクロソフト社の助力でインターネット安全教育を、シニアSOHOの会員と一緒に、教育ボランティアで市民活動の旗振り役をやっています。「地域の子どもは地域で育て、見守ろう」のコミュニティ・スクール展開は私の生きがいとなっています。

三鷹在住のリタイアシニアの方で、地域デビューしたい人は、私と一緒にやりませんか。





ビバシニア講座 あなたは何歳までハンドルをにぎりますか？ 高齢者運転講習を受講して

シニアライフアドバイザー 佐藤 昌子

◆高齢者講習は自分を見直すチャンス

人は何歳になっても車を運転して快適に自立して暮らしていきたいと願っています。しかし近年、高齢運転者が交通事故の被害者としてではなく、加害者となるケースが増えています。その原因の多くは加齢に伴う心身機能の衰えが関係しています。老化は誰にも避けられない加齢変化です。高齢者講習は自分の適応能力を見直すチャンスでもあるので、心身機能の衰えを感じた時は、無理に運転しないのが一番です。

◆高齢者講習を受講して

70歳の誕生日が運転免許更新の年と重なり、警察庁から運転免許更新のお知らせと高齢者講習受講のはがきが届きました。高齢者講習を受講しなければ免許更新が出来ないという内容でした。先輩諸氏から話は聞いていましたが、心穏やかではありませんでした。まだ現役で仕事をしていますので、運転免許は私にとって大切な資格です。

43年前に学んだ自動車学校で受講することになりました。学校は若い人達であふれていて、場違いの所に来てしまったような気持ちになりました。高齢者講習の受講生は私と76歳の男性と2人で、のんびりした雰囲気で講習会が始まりました。まず「優良運転者であるために」というタイトルのビデオを見ました。

内容は加齢に伴う心身の機能低下についての説明で、動体視力の衰え、判断能力・反応能力の低下などの詳しい映像でした。次の講習は疑似運転による適正診断検査で、年相応との判定でした。次は視力検査で、動体視力測定、視力回復測定、夜間視力検査、眩光下視力検査等視力に関する検査が次々に行われ、私の査定は普通でした。

最後は教習所内でのドライビングテスト。初めは教官が受講生2人を乗せてコースを試走、次に教官同乗で私が運転をしてコースを回りました。教官からの注意は「教習所内は新米ドラ

イバーが運転しているので充分注意をするように」とのアドバイスがありました。



毎日運転をしています但し教習所内の運転の方が気を遣いました。一緒に受講者は、今は月に数回しか運転しないそうだが、若い頃、アメリカ国中をドライブしたとのこと。私もアメリカのフリーウェーを運転したくて免許を取りましたので、お互いに話が弾みました。

この講習で落第することはなく、各種の検査や測定で自分の現在の運転能力を再認識することだと説明されました。受講修了証をいただき、早速免許更新に行きました。

◆70歳以上の運転免許保有者数573万人

予想以上に多くの高齢者が運転免許証を保有していますが、全員が運転しているわけではないようです。教官の話によると、まったく運転しないで、身分証明証として活用している人も多いそうです。92歳の講習受講者も過去にいたそうですが、私の周りにも免許証を持っていたも運転していない人が大勢います。

◆運転免許証の自主返納

免許を受けた者が加齢に伴う身体機能の低下などにより、運転を継続する意思がなくなり免許証を返納したいという場合は、各地の免許センターで免許の返納が出来ます。但し、本人が申し出れば免許証の代わりに、写真入の運転経歴証明証の交付を申請することも出来ます。この証明証は身分証明証になります。

自分はまだ若くて元気だと思っても、第三者から見ると加齢が進んでいると認められることがあります。過信をせず加齢を認めて、若い頃より一層安全運転を心がけていこうと思いました。大きな事故を起こして後悔する前に、免許の返納をする勇気も必要でしょう。





◆危機管理への取り組み

防災の基本は「自分の身は自分を守る」ことです。そして「発災時の被害を減らし、できるだけ被害を起こさないように工夫する」ことが、地震防災の基本でもあります。

「危機」とは「平時と有事の分かれ目」のことで、①予知することが極めて難しいので、完璧な対処よりも拙速を優先、②想定外の規模になり易いので、日頃から身近な「チームワーク力」で対応、③常に個人の利益より、組織全体の利益重視による優先順位をつけ、即断即決で行動すること等が必要です。

「管理」とは「理論上でなく実際に手で扱う」ことで、①本人及び家族の身体的症状の履歴に応じた対策と準備、②自宅建物の危険度箇所確認と補強、③居住地及び周囲の「災害の履歴」に応じた対策と準備等々への各自の取り組み姿勢が、減災への最良の「危機管理」です。

◆支援の仕組みへの理解

阪神淡路大震災では、98%は、被災者同士が助け合っていたことがわかっています。市民が地震発生直後から、人命救助や初期消火活動をするには、まず自分自身が無事であることが大前提となります。また災害時に必要なことは、①自分の身は自分を守る「自助」、②地域や近所にいる人間同士が助け合う「共助」、③自衛隊や消防署など行政による「公助」の三つの力を活用することが支援の仕組みの基本です。

阪神淡路大震災の教訓として現地での被災者の行動は「命の大切さ、家族の絆、ご近所同士の助け合い」などが必要だったといわれます。特に生死がかかる極限状態では、家族以外に自分のことを気遣ってくれる顔見知り利が地域の中にどれだけいるか、普段から地域にどれだけ関わっていたかが、いざという時に自分の命を守る重要な鍵となります。

◆災害時のトリプル3

発災時の渦中では気が動転し、日頃意識の中にある本能的行動にでてしまいますが、災害時のトリプル3行動「身を守る3分間、脱出に3時間、命を守る3日間」としました。

自宅で被災した場合、3分間でやることはまず①テーブル下に避難（地震の大揺れは数十秒）、②出口を確保、③火元や電源を消す等の訓練をしておく役立ちます。3時間あれば徒歩で時速3km換算して約10km弱で概ね避難場所まで移動できます。

3日間、72時間（人命救助のタイムリミット）を、持参の飲料・簡易食糧があればとりあえず安心で、むやみに行動せず体力を温存できれば、大切な命を守る可能性が高くなります。日頃から貴重品を入れた非常時用袋を身近に常備しておけばバターです。

◆備えあれば憂いなし

シニアの将来に対する不安として全国消費生活センター調べでは①お金、②健康、③孤独とあります。しかし「災害列島ニッポン」に居住する者の宿命として、「命あつての物种」と割り切り「生きて、生きて、生き抜く」ためには松原泰道氏の人生哲学「プラスの3K（感動・希望・工夫）」という前向きな生き方を参考にしたいものです。

「よく見れば薺（なすな）花 咲く垣根かな」（松尾芭蕉）の精神で、日々の暮らしの中に感動を見つけ、あまり欲張らず、ほどほどに生き、周囲の人々との交流を図りながら共生していくという「長寿社会の人生観」まさに

ビバシニアの気持ちを持つことが大切です。





協会からのお知らせ

《受講生募集》 第3回シニアライフコーディネーター®養成講座

こんな人に受講をお薦めします

- ◆定年退職や子育て後、地域社会で羽ばたこうと考えている人
- ◆地域社会ですでに活躍しているボランティア・リーダーの人
- ◆第二の人生で自分のキャリアを、何か社会に役立てたいと燃えている人
- ◆地域行政や企業でシニアに関わる仕事をしている人
- ◆高齢社会をエンジョイしたい人



田中尚輝講師



松本すみ子講師

日程	内 容 ・ 講 師
9月12日 (土)	基調講演 シニアライフコーディネーターのニーズとニーズ……長寿社会文化協会常務理事 田中尚輝 シニアマーケットとコーディネーターの役割……有限会社アリア代表取締役 松本すみ子 新しい働き方とソーシャルビジネス……有限会社コミュニティリサーチ取締役社長 尾崎有紀子
9月26日 (土)	サクセスフルエイジングを目指して……東京都老人総合研究所社会参加研究部長 新開省二 シニアに優しい共用品とは……財団法人共用品推進機構専務理事 星川安之 うつ病にならないための健康法……神津内科クリニック院長 神津 仁
10月10日 (土)	コーディネーターに求められる傾聴……NPO法人家族の心のケアを支援する会理事長 齊藤利郎 シニアの賢い経済……ファイナンシャルプランナー 柳沼正秀 シニア期の住い……NPO法人SSS ネットワーク代表・作家 松原惇子 シニア期の人間関係（グループ討議）……進行 協会理事
10月24日 (土)	医療保険と介護保険……認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠 相続・遺言と成年後見制度……行政書士 宮川導子 シニアをめぐる法律と公的機関……東京簡易裁判所司法委員 宮澤 博 最近の暮らしの相談……消費生活相談員 枳棋道子
11月7日 (土)	市民と地域行政の協働……前我孫子市長・中央学院大学客員教授 福島浩彦 まちづくりコーディネーターの仕事……聖徳大学教授・全国生涯学習まちづくり協会理事長 福留 強 地域活動の事例……協会活動グループ
11月21日 (土)	NPO・NGO にみる社会貢献……立教セカンドステージ大学・立教大学大学院 准教授 佐野淳也 シニアライフコーディネーターに期待すること……協会元理事長 柿田 登 ワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか」……進行 協会理事 山下由喜子

※テーマ・講師は、都合により変更になることがありますのでご了承ください

■日時：平成21年 9月～11月の6日間（各日とも9:30～16:30）

■会場：品川区立総合区民会館「きゅりあん」（JR大井町駅5分）他

■受講料：30,000 円（詳細は事務局までご連絡ください）

一人で悩まないで！

「シニアなんでも相談」

水曜日：何でも相談

金曜日：住まい・終のすみか

土曜日：家族・人間関係

11 時～15 時

03-3495-4283

NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会





日本の近代化は、150 年前の神奈川から始まりました。米国・ペリー提督が浦賀に来航したのがきっかけで、1859 年（安政6年）に横浜は開港しました。積極的に西洋文明を取り入れ、近代国家として歩み始めました。皮肉にも、今日本は 100 年ぶりの大不況に見舞われていますが、ここは思い切って財布の紐をゆるめて出かけてほしいものです。「開国博 Y150」は 4 月 28 日～9 月 27 日まで開催。3 つのエリア<1. ベイサイドエリア、2. マザーポートエリア、3. ヒルサイドエリア>でイベントが開催されています。なかでも、その話題性と迫力で人気なのが、巨大なクモ。フランスから横浜に初上陸した、高さ 12 メートルの巨大生物のクモは必見です。

◆「横浜マリンタワー」復活

イベント会場のほかに是非行ってみたいのが、新しく復活したマリンタワー。開港 100 周年を記念して建てられましたが、2006 年 12 月に再生事業のため営業を終了していました。

この度、150 周年を記念してリニューアル、5 月 23 日に生まれ変わりました。展望台へは、お年寄りやベビーカーのお子様連れの方でもエレベーターで昇れます。

◆「象の鼻パーク」誕生！

安政6年の横浜開港時に、東波止場（イギリス波止場）と西波止場（税関波止場）の二つの波止場が造られました。「象の鼻」は、この東波止場が時代とともに形を変え、明治時代中期に、その形状から「象の鼻」と名付けられたものです。以来 150 年間、当時の雰囲気のままに 150 周年を記念して周辺環境も整備され、6 月 2 日に「象の鼻パーク」として生まれ変わりました。象の鼻は「大栈橋」「ベイブリッジ」「氷川丸」「マリンタワー」「横浜三塔」「みなとみらい地区」「赤レンガ倉庫」「ハマウイング（風車）」などの横浜を代表する観光スポットが 360 度見渡せる絶好のビューポイントです。



◆開港に由来する歴史の地を歩く

アメリカと幕府は開港の地をめぐる意見の不一致がありました。神奈川を開港の地とするよう求めたアメリカ側に対し、幕府は難色を示したのです。神奈川は東海道の宿場で参勤交代の道でもあり、当時国内は尊王攘夷の志士などの不穏な動きがあるので、幕府はここに外国人が出入りすれば混乱が起きると恐れたのです。議論の末、対岸の横浜村に港を造ることで合意に至りました。

5 月下旬、協会登録の自主活動グループ「横浜中央フォーラム」と「英語を楽しむ会」は共催企画として、横浜開港にちなんだ歴史的な道

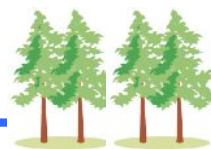
「神奈川宿」を歩きました。当時の面影を残す「アメリカ領事館跡」の本覚



寺と坂本龍馬の奥さん、おりょうさんが仲居として働いていた旅籠（現在は田中家という料亭）の前で記念撮影しましたが、こうした時代背景を知るウォーキングをやってみるのもよいものです。

◆ヒルサイドエリア「Y150 つながりの森」

7 月 4 日から始まるヒルサイドエリアは足を運んでほしい所です。緑区と旭区にまたがる横浜動物の森公園の中にあり、よこはま動物園ズラシアに隣接した敷地内には、緑あふれる里山の風景が広がっています。シンボリック存在が 2 つあり、その 1 つは「竹の海原」、もう 1 つの「巨大バッタ」は夏休みの目玉です。(F)



< 最近の協会の活動と行事予定 >

●第3回「シニアライフコーディネーター養成講座」受講者募集中！

今秋（9/12・26日、10/10・24日、11/7・21）、カリキュラムと講師陣も新たに第3回「シニアライフコーディネーター養成講座」を開講します。詳しくは本文11ページに、また別紙案内チラシなどをごらんください。

●第11回全国一斉電話相談を実施

去る3月28日、29日に、恒例春の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」を札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡の8拠点で実施しました。2日間で、関東では67件、全国では計285件の相談がありました。

●成年後見制度支援チームの活動報告

協会の成年後見制度支援チームでは、「たまり場研究会」「老いじたく研究会」として、港区生涯学習センター「ばるーん」を会場に、テーマを換え定期的に学習会を開催しています。最近の活動内容をご紹介します。どなたでも気軽に参加できます。（参加費500円）

・第1回（1/31）事例研究

- ①お仲間づくりの会サロン憩い
- ②シニアカレッジ・八千代

・第2回（3/7）

- ①「たまり場」の考え方とその実践
- ②「成年後見制度支援」

・第3回（4/18）

- ①「～老い先として知っておきたい常識～」
- ②情報提供：「“まち”に居場所探し隊」
- ③ツール実演紹介：「健康吹き矢」

・第4回（6/14）

- ①わたしの事例「認知症の配偶者を10年介護して」
- ②「わたしの老後対策」

●「東京都福祉サービス第三者評価」事業

現在、興野保育園第3回目の評価活動を実施中。昨年資格をとった新評価員も加わり、新しいメンバーで取り組んでいます。

●ホームページリニューアル！

協会のホームページを近く（7月初め）前端的にリニューアルします。画面切り替えもしやすくなり、リンク先も増えておりますのでどうぞご期待ください。

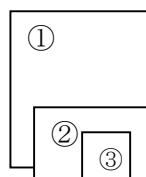
< 広報誌「ピバシニア」の広告を募集します >

- ・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、会員全員（400名）に資料を同封し宣伝、PRする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。

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。

< 編集後記 >

地域で一人暮らしサポートの準備が始まっていますが、今後誰もが安心できる制度や支え合いの充実が期待されます。山下由喜子、佐藤昌子、岡井功雄、中村和宣、古屋嘉祥

「ピバシニア」第12号 発行日／平成21年6月30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 佐藤 昌子
〒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>

市民や NPO の皆さまが挑戦する公共・公益活動や助け合い活動を、 NPO 事業サポートセンターはお手伝いします。

NPO事業サポートセンターは、NPO や市民団体の活動を支援するための全国的な組織として、特定非営利活動促進法（NPO 法）施行とともに活動を開始しました。NPO や市民団体の設立支援や団体運営上の実務支援を行なうほか、調査研究や政策提言など、市民公益や NPO に関する活動に総合的な取り組みを行なっています。

NPO 支援の取り組み

当センターはNPO法の発足以来、「組織づくりや事業づくりは人づくり」の信念のもと、現場密着の支援活動の経験を通して培ったノウハウに基づき、相談事業や研修事業に取り組んできました。

また、これらの実践を通して培った市民活動や地域の現場の声をとりまとめた調査研究や政策提言、行政や企業との協働事業など、市民一人ひとりが担う公共の実現に向けて、これからの地域社会の担い手となる NPO や市民団体の自立と強化に向けた取り組みも進めています。これからの地域社会の担い手となるNPOや市民団体の自立と強化に向けた取り組みも進めています。

昨年度から関東シニアライフアドバイザー協会との協働で、中央区からの受託事業として「元気高齢者人材バンク事業」の運営団体支援を行なっています。

皆さまのご支援とご協力をお願いいたします。

【NPO 支援に関する事業】

相談事業	◆NPO 法人や市民団体の設立・運営・会計税務相談 ◆NPO 法人や市民団体のマネジメント支援
研修事業	◆NPO 法人や市民団体の設立・運営・会計税務に関する実務研修 ◆NPO 法人や市民団体のマネジメント研修や人材研修

詳細は、当センターのホームページをご参照いただくか、下記までお問い合わせください。

NPO 事業サポートセンター

<http://www.npo-support.jp> E-mail : npo@npo-support.jp 電話 : 03-3456-1611

<住宅用火災警報器の設置が義務化されたのをご存知ですか？>

——大切な家族やあなたの命を守るために是非設置しましょう——

- 新築住宅は 18 年 6 月 1 日から
- 既存住宅は 22 年 4 月 1 日までに
- 設置場所はどこに？ 特に寝室と寝室につながる階段や廊下など

その他台所や居間にも設置しましょう（問合せは消防署へ）



<地上デジタル放送について>

20011 年 7 月 24 日までにアナログ放送は終了し、デジタルテレビ放送に移行します（地上デジタル内蔵テレビで、アナログテレビはチューナーを接続しないと見えなくなります）

<受信方法>自宅に地上デジタル受信アンテナを設置

集合住宅は地上デジタル受信共同アンテナを設置して、各家庭に分配

地上デジタル放送についての詳細は：総務省 地上デジタル相談窓口へ 057-07-0101



当社緑化活動に内閣総理大臣表彰

HIOKI

今年4月、当社は平成21年緑化推進運動功労者として内閣総理大臣表彰を受けました。

このたびの表彰では、本社工場周辺での植樹活動を継続的に行ってきたことが評価されました。1988年、本社移転に伴う自然破壊を復元させることを目的に、全社員で約6万ポットの苗を移転予定地に植樹しました。

それ以降も、本社工場の敷地内で毎年植樹活動を続け、今では



2008年夏 本社工場の様子

タヌキや
キツネも

憩う、自然豊かな森に成長しました。

今回の表彰を励みに、当社は今後も緑化活動を推進してまいります。



1987年 本社工場移転予定地

日置電機株式会社

〒386-1192 長野県上田市小泉 81

Tel 0268-28-0555 <http://www.hioki.co.jp/>

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『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。海外パッケージツアーから国内バス旅行、クルーズ旅行、バリアフリー旅行、同窓会、食事会の手配等お気軽にご相談下さい。

○2009年度「日本の山旅」好評発売中！！

【売れ筋コース】

- 知床・羅臼岳と斜里岳・雌阿寒岳 7/28-7/31
- 大雪山縦走と富良野岳 7/24-7/27

その他コース多数 詳しくはお問い合わせ下さい！



(富良野岳)

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」

〒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

With Your Life

 **日本通運**
NIPPON EXPRESS