

あなたらしい生き方を探そう!

第 5 号

平成19年
2月28日号

ビバシニア

特集「書いてみよう老い支度ノート」

～いざという時のために～

自分史を書いてみる人生をふり返り、明日の目標を持とう
ノートに必ず書いておきたいこと

市販されている **老い支度ノート**

特別講演会報告「ジェロントロジーはなぜ老年学か？」

地域が元気 ～グループ活動紹介～

ビバシニア講座 **サクセスフルエイジングをめざして**

暮らしの経済・資産運用の基本的考え方

耳寄り情報＜東京近郊の日帰り温泉を紹介＞



特集「書いてみよう老い支度ノート」

～いざという時のために～



★もしも突然倒れたときに

長寿社会でいくつになっても元気に過ごしていくことを誰もが望んでいます。しかし、高齢期にはある日突然倒れてしまったり病気で入院ということは避けられないことです。そんな時に家族や周囲の人がとまどうことのないように自分の履歴や親戚関係、財産や病歴などをメモしておくといよいでしょう。

5ページに紹介しているように市販本もたくさんありますが、今回はまずどんなことをメモしたらよいかを考えてみましょう。

★連れ合いや親のことがわかっていない

連れ合いが入院したとき、病院で今までの病歴を書くように言われて困ったという話を聞きました。夫婦でもそこまではわかっていないのが普通です。また親の葬儀で親戚に連絡を入れようとしたが、古い電話帳のメモが役に立たずとても苦労した体験もあります。

さらに、認知症などで老人ホームを選ぶ時、本人の思いが家族に理解してもらえず、どんなに財産があっても息子の判断で、自分の意に沿わない施設に入居させられたということもあるようです。

★いずれ、そのうちに書こうと思っているが

シニアばかりのある会合で老い支度メモのことが話題になりました。「ところでこの中でもう書いている人はいますか？」との問いかけに全員が下を向きました。いずれそのうちに書いておこうと思っても、まだまだ先のことという意識がどこかにあるのでしょう。

一度に何もかも書き出そうとすると、とても負担になるし、まして病気や自分の死については誰しも考えたくないものです。

毎日、日記をつけている人や家計簿を付けている主婦も多いと思います。まずはその延長で自分のこれまでの人生の節目になったこと、特に楽しかったことなどを思い出して書き出してみましょう。

★簡単な自分史をメモしよう

子供時代のことを思い起こすのは無理でも就職や結婚して、一人前に自立してからの半生を思い出すと本当にいろいろなことがあり、自分の人生の棚卸しが必要になります。

時代の移り変わりや会社や家族の変化に、自分がどのように対応して生きてきたのかを改めて振り返ることで、今まで無事に生きてきたことへの感謝の思いも生まれるはずです。

そしてまだやり残したこと、やりたかったことが浮き彫りになれば、これからの人生の目標も見えてきます。

★老い支度メモの内容はどんどん変わる

家族や友人に向けて自分の思いや要望をメモしても、人はその後の心境の変化や情報収集により日々変化してゆくものです。弱気の時もあり、元気で前向きの時もあり・・・で、心はいつも流動的です。何度でも書き換えたり追加したりしていいのです。

★パソコンを活かして書いておこう

パソコンを利用しているシニアが増加していますが、メモを消したり書き加えたりするにはパソコンでまとめておくのが一番です。ジャンル別に財産状況や病歴、葬儀関係などファイルしておくことをお勧めします。

パソコンでなくても、カード形式で書きためて修正版と入れ替えるのも一案です。

大事なことを少しずつメモに書き残したというある人は「ほっとして逆に元気になりました」と教えてくれました。高齢期を安心して過ごすために、あなたも老い支度ノートを書いてみてはいかがでしょうか？





あなたは、この世に生まれてよかったと思っていますか。そして人生に幸せを感じていますか。でも、つぎの問いにはどうですか。

「あなたの人生に満足していますか」

★「あなたらしさ」とは何だろう

あなたにとって何が良くて、何が後悔の思いとなったのでしょうか。楽しかったこと、悲しかったこと・・・あなたの人生は自分の体験によって形づくられたものです。それが「あなたらしさ」であり、眼には見えない貴重な財産であり、“生きた証”なのです。

それを「わが人生の履歴書」として記録にまとめてみてはいかがでしょうか。過去を検証する中できっと新たな発見があり、感動がよみがえってくると思います。

★自分自身のために書いてみる

何をしている時が楽しくて、どんなことにこだわって生きてきたのでしょうか。人生の様々な節目を思い出して、まずは自分自身のために書くことです。自分が生きてきた時間軸に沿って記述するだけで、簡単な自分史になるのです。「そんなに誇れる人生ではなかったよ」「残すほどの財産もないし」と言うかもしれません。まず「本当の自分を知って欲しい」という気持ちで気軽に書いてみましょう。

★手作りの冊子にまとめよう

家族や友人知人に長い人生で得た何かを伝える方法はいろいろあります。自伝でなくとも事件や体験の記録、エッセイ集や写真集、俳句や旅行記などテーマは何でもよいのです。思い出の写真やイラスト、押し花や絵はがきなどを貼って楽しさも演出しましょう。

パソコンを利用して写真やカットを挿入したり、レイアウトを工夫してあなたならではの自分史を作ってみましょう。

あなたの心情や、生きた証としての知恵や伝言を子孫や後輩に残すことができます。多分書き上げた充実感と、自分の生き様を残せたという満足感で心が豊かになるはずですよ。

★今までの半生を年表にまとめよう

あなたが歩んできた足跡を記述する時に必要な要件は、そのときの時代背景を忘れずに書くことです。何歳の時、どんな時代背景の中で何を考え、どのように行動したか。

自分の生きてきた時代に世界や日本では何が起こっていたのか年表にまとめてみましょう。社会情勢だけでなくその時、どんなベストセラー本や歌が流行っていたかなども。その時代の物価も「銭湯が 28 円、ラーメンが 35 円だった」と記述することにより、内容に生々しい迫力が出てきます。

考え方やものの価値観は長い年月の流れで大きく変化しています。現在と比較して幸せの尺度をもう一度問い直すことにもなります。

★これからの時間をどう過ごすか

自分史メモから半生を振り返って、自分の人生でまだやり残したことや、どうしてもやりたいことが見えてくることがあります。

これからの時間をどのように考えて、どう暮らしていくか。あなた自身の思いを具体的な目標として記述して、はっきり意識することは意義あることです。今さら、夢なんて・・・などと言わないで、若い頃にできなかったことに思い切りチャレンジして欲しいものです。

そしていつ何があっても安心できる「老い支度ノート」もしっかり書いておきましょう。それがあなたのハッピーエンディングへの第一歩を踏み出したことになります。





ノートに必ず書いておきたいこと その1

★ノートを簡潔に整理するために

小誌を手にしたことをきっかけにして、自分自身の古い支度ノートを書き記してみたいかがですか。今こそ「今日までの自分人生を集大成をつくる時期」と考えてみると、色々な気づき生まれてくるのではないのでしょうか。

「何をどのように書き残していったら良いか」と考えあると今までに経験したことのない軽い興奮が起きるかもしれないでしょう。

いざ、かけがえのない人生の幕を閉じるときには、そのノートが残された人たちに、自分自身の思いや人となりを知らせる良い記録になるでしょう。ここでは、ノートを簡潔に整理するために書いておきたい事柄をまとめてみました。

私のこと

- ・生年月日.....
- ・現住所.....
- ・電話番号/FAX.....
- ・携帯電話番号.....
- ・メールアドレス.....
- ・本籍地.....
- ・健康保険証・老人保険証・運転免許証.....
- ・パスポートなどの記号番号.....

自分の病歴

★かかりつけ医 病院名 担当医師名
連絡先電話番号

★血液型

★既往歴・持病・常用薬

＊病名、日時、治療経過など

＊毎日飲む薬、病名、回数

＊アレルギーなどの注意点

★愛用する健康食品など



終の住まい

★最後まで自宅で住みたい（在宅介護希望）

★施設に入りたい（希望例）

☐ 自宅に近い老人ホームがよい

☐ 郊外の自然に囲まれた所

☐ 希望施設がある

・施設名.....

・住所.....

終末医療

たとえば、延命治療、尊厳死とか臓器提供の諾否などの要望があるなら書いておきましょう。ほかにも、ホスピスへの入所とか、自分なりの考えを記述しておいたら良いでしょう。

葬儀

葬儀の形に自分なりのこだわりがあれば書いておきましょう。最近は葬儀について生前予約をする人もいますが、これこそ自分なりの考え方を具体的に書いておくと、残された家族へのメッセージになります。

＊「家系図」や「親戚一覧」「自分にとって大切な人一覧」などがあると本人の縁戚関係が分かり助かることが多い。

＊年賀状は最近の交流状況が分かり、いざというときに役立つので整理しておく。

お墓

普段から家族間で話し合っておけば良いのですが、なかなか話しにくいものです。それでも、自分の墓についての特別なこだわりがある場合には、その考え方だけでも書いておくとも良いかもしれません。

とくに、遠い郷里に墓があったり、守ってくれる家族がいないケースなどは、「どうしたいのか」という自分の思いを書いておきましょう。

後見制度

誰も長寿を望み、心身ともに健康で自立していることを望みます。いつか判断力が衰えるのではないかという心配を軽減するために、「任意後見制度」の利用という選択肢もあります。

財産を管理するという行為は、しばしば家族間でもめることが多いのでそれを避けるためにも後見人を決めておくことは、安心材料のひとつになると言えます。

■任意後見契約を結んでいます

任意後見人.....

住所.....

電話番号.....

任意後見契約締結日 平成 年 月 日

公証人役場 公証人.....

公証人役場住所.....

電話番号.....

ノートに必ず書いておきたいこと その2



財産状況について

■年金

社会保険庁が管理する公的年金（国民年金・厚生年金など）、企業年金とか個人年金などです。

「証書・手帳」の所在場所の他に、それらの10桁の「基礎年金番号、年金証書番号、加入者番号」なども書いておくと照会するときに便利です。

■各種保険

生命保険・火災保険、傷害保険などです。死亡原因がこれらの保険の対象になる場合もあるので、その適用を受ける際にも必要になります。保険証書はまとめて保管しておきましょう。

	生命保険	火災保険	障害保険
保険名			
保険会社名			
連絡先			
証券番号			
契約者名			
被保険者名			
受取人			
保険料			
保険料支払方法			
保険期間			
満期返戻金			
備考			

■預貯金

金融機関名、支店名、預貯金の種類、名義人が分かれば十分ですが、念のため口座番号も書いておきましょう。

金融機関名・支店名	預貯金の種類	名義人

■クレジットカード・ショッピングカードなど

「管理会社名」と「カード番号」を書きます。当然、「暗証番号」が必要ですが、この管理は取り扱いに慎重さが要求されるので注意が必要です。そのカードの「使用目的」を書いておくと、後々家族にとって親切です。



■リゾート会員権、ゴルフ会員権、霊園の永代使用权など

一覧表にまとめておきましょう。



■株式・公社債・投資信託

所有する証券のすべてが対象になります。できれば、取引銀行や証券会社から定期的に郵送されてくる各証券の「取引レポート」の最新版を整理しておくで残高などの一覧も見ることができます。

銘柄	株数	預け証番号	証券会社名支店名

■遺言書

遺言書を書いた場合は、その保管場所を明記しておきます（自宅や公証人役場とか信託銀行など）。

■貸金庫使用の有無

銀行名・支店名、番号、そして鍵とカードの保管場所の所在を書きます。

金融機関名・支店名	番号	鍵の保管場所

■不動産

自分の住んでいる土地・家屋など、自己名義になっている不動産が対象になります。もちろん、それらには抵当権の設定の有無も書いておきます。登記簿謄本を添付しておくで有効でしょう。

■その他

「車、絵画などの美術工芸品、貴金属、宝飾品」などの所在を書きます。また、一般的な価値はともかく「家宝」なども対象になります。財産目録を作成して、残された人たちで形見分けします。

■負債関連

資産関連だけに限らず、負債があるなら書き出しておきます。住宅ローンや消費者ローンなどのマイナス財産は、本人がいなくなると財産整理をしていると、突然に出現してくることがあります。もめごとの種にもなりかねないので、この点も書いておきましょう。



市販されている 老い支度ノートの紹介

★私からの伝言板



斎藤茂太著

池田書店

03-3267-6821

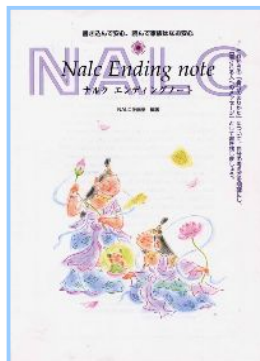
1050 円 B5判 127 頁



随所にモタさんの含蓄あるコラムが挿入されている。特に自分史については、作家でもある著者が、参考文例を記述して、昭和元年から80年間の時代年表をまとめているので参考になる。



★ナルクエンディングノート



NALC 企画室 編著

プラン・ドゥ

06-6243-1358

1000 円 A4判 48 頁

最終末期のホスピスケア・尊厳死・臓器提供、献体について記入できるようになっている。葬儀・お墓・法事についても詳しく書かれている。

最終末期のホスピスケア・尊厳死・臓器提供、献体について記入できる

★もしもノート



須藤美智子編集

ライフ・アンド・エンディングセンター

048-856-5673

420 円(税込み)

A4判 32 頁

「20 歳から 100 歳までの危機管理」として、もしもの時のために“分かりやすく書きやすい”をモットーに作られている。携帯電話やパソコンのデータ処理法、ペットの扱いについても書いてある。

「20 歳から 100 歳までの危機管理」として、もしもの時のために“分かりやすく書きやすい”をモットーに作られている。

★エンディングプラン part4



「月刊消費者」特集号

(財)日本消費者協会編

03-5282-5311

460 円

A4判 35 頁

この種のノートのさきがけとして発行されたが、改訂版として part4 がお勧めです。生きがいつくり、医療・介護、終のすみか、成年後見制度、ラストステージなどわかりやすくまとめている。

この種のノートのさきがけとして発行されたが、改訂版として part4 がお勧めです。

★老いじたく覚書き



野原すみれ&虹の仲間編

晩聲社

03-5283-3721

1000 円 (税込み)

A5判 180 頁

著者の経験に基づいた「介護の極意」について、全体の約3分1を割いて詳細に書かれている。「老いじたく」の準備は、本文のチェックシート13項目のうち3項目に「チェックがいたら始めよう」と具体的にわかるシート付きが便利。

著者の経験に基づいた「介護の極意」について、全体の約3分1を割いて詳細に書かれている。

★ラパス・ライフデザインノート



NPO 法人

成年後見センター・ラパス編

090-3878-4663 700 円

A4判 56 頁

自分らしいライフデザインを設計するための方法をまとめるのに最適。特に成年後見制度を利用するときに役立つ内容が詳細に書かれている。7月に改訂版が予定されており、成年後見制度についてさらにわかりやすい内容になる。

自分らしいライフデザインを設計するための方法をまとめるのに最適。特に成年後見制度を利用するときに役立つ内容が詳細に書かれている。



“よりよき老化”をめざして

昨年 11 月 25 日の協会総会後に開催された「日本応用老年学会会長柴田博氏の特別講演会」の中から抜粋してまとめました。

ジェロントロジーは「老年学」と言い、人間の加齢に関する学問です。本日はその中で良い年齢のとり方、サクセスフルエイジングの考え方について紹介しましょう。

よりよき老化の3つのキーワード

- 1、長寿
- 2、高い生活の質（QOL）
- 3、社会貢献の能力と意欲

★健康とは、病気の有無のことではない

高齢者の健康長寿は病気がないということではなく、「自立」の度合いを言います。他人の世話にならない「生活機能の自立」の度合いです。急激な少子高齢化により、ひと昔まえの「高齢者になると若い人の世話になるとか、福祉が支えます」ということでは超高齢社会は維持できなくなりました。8割以上の元気な高齢者が地域社会の中で活躍する「相互扶助で支え合い自立して生きる」という画期的な考え方に変わってきました。今世紀の中頃には65歳以上の人たちが40%に達し、社会の中に大きな位置を占めるという時代になります。高齢者が社会を担い社会を動かすことになるのです。

★良い人生を送るには社会貢献を

高齢者が社会貢献して自立して生きることをプロダクティビティ（経済用語で生産性）と言いますが、有償・無償の労働、ボランティア活動、相互扶助、保健活動を意味します。

そのために基礎となる生活の質（QOL）を保つための4つの観点があります。

- ① 生活機能や行為、行動の健全性（ADL、社会的活動）を保っているか
- ② 生活機能の質（健康感）をどのように感じているか
- ③ 人的・社会的などの生活環境を受け入れているか
- ④ 主観的幸福感、満足度があるか

★言語性能力は生涯発する



肉体的な動作性能力は加齢と共に落ちてきますが、知力や感性、言葉などの言語性能力は熟達し、生涯発達していきます。また、会社などの管理監督能は優れている

が、創造的発案や企画能力は低下するという傾向がありますが「熟練・熟察」能力は若い人よりも優れています。これは特定の芸術家や作家だけのものではありません。家庭や地域の中で普通に生活している人にもすべて言えることです。いま話題の子育て支援も、子育ては知識でなく知恵によるものです。努力を続ける限り、人は生涯誰かの役にたち、新しいことにも挑戦できるのです。

このことから、最近はどういう仕事や役割が高齢者に相応しいかを考えることが重要になってきています。

★スーパー老人に共通していること

サクセスフルエイジングの主な手だてとして、①食と栄養、②生涯体育、③知的活動、④生活環境の4つのことが考えられています。

その中で本日は最新の著書「生涯現役スーパー老人の秘密」（技術評論社）の取材でみた共通する健康法や生き方についてお話しすると、皆さんの長寿の秘密は、栄養と運動の総合的なバランスに配慮するなどの生活習慣の継続にありました。

- ▲ 肉・果物好きで、食に多様性があること
- ▲ 日常生活の中で体を動かすこと
- ▲ 若い頃からやっていた仕事や趣味を今もつづけていること
- ▲ 子供と同居している人は少なく、社会的なネットワークをもっていること

スーパー老人とまでいかなくとも、これからの高齢者は、サクセスフルエイジングだけでなく、さらに「ハッピーエンディング」を目指すということになるでしょう。





地域が元気～多彩なグループ活動～

地域活動の紹介

SLA 東京(旧都区部会)

代表：荒木正人

■最近の活動から

@誌上ブログ風@レポート

SLA 東京(旧都区部会)は、会員の多くがそれぞれ独自に活発な SLA 活動をしている特性から、会としての主催行事よりも、会員の活動をサポートする後方・広報支援に重きをおいています。同時に、見る・聞く・話す・・・＜情報交流＞を通じ、ネットワーキングづくりをモットーとしています。都区部在住に限らず会員になれます。また行事は一般への公開を原則としています。

■sla-Tokyo@・・・MLを始めました

心豊かで健やかな後半生のために・・・メールフレンド(メーリングリスト=ML)は、昨夏スタートしましたが、ほぼ毎日の発信で賑わっています。気楽な会話から、シニアの抱える問題、課題まで・・・8月は学童疎開や空襲、戦時体験で、正月は「故郷のお雑煮は・・・」といった話題で盛り上がりました。映画や音楽、PC操作などもテーマに上ります。(管理人：佐藤匡男)

■「文学・歴史散歩」シリーズ

文学と歴史と程よいウォーキング企画・・・＜文学・歴史散歩＞は、首都圏の文学・歴史の跡や江戸の下町などを舞台に実施しています。

「夏目漱石や島村抱月・松井須磨子などが愛した神楽坂から早稲田まで」に続く第3回は「梅の鎌倉」、その次は漱石ネコの家跡・八百屋お七を中心とした本郷・駒込コースを予定しています。(案内人は、世田谷文学館養成・認定リーダー酒井文夫)

■シニア住宅見学会を続けています

終のすみかはSLAにとっても、私たち自身にとっても身近で大きなテーマ。さまざまなタイプの高齢者専用マンションやホームの物件をハード、ソフトの両面から研究し、すでに6回目を数えます。年4回を目標に続けます。

(沢本清美担当)

■「SLAとうきょう通信」の発行

ほぼ隔月刊で発行しています。現在は電子メール版とプリント版の2種(郵送会員用・A4判4頁分)。読者は100名を超え、県外の読者を含め、一般の読者がふえています。

通信は各地のSLAが主催する行事の有効な告知メディアとしても機能しています。

HP、「中高年の元気が出るページ」とも特約。今後はブログ、SNSへの進化を構想しています。(岡田久男担当)

■SLA東京は、皆さんの活動を応援します

皆さんが実施するイベントの企画に動員を図りたい・・・こんなときは、気軽に情報をお寄せください。メール通信だけでなく対応、ご協力します。SLA東京は＜シニアの情報交差点＞がモットーです。

■□■Q&A (よくある質問)

Q：SLA東京の会員と情報会員の違い、また「SLAとうきょう通信」の読者は？

A：会員は大きく分けて登録正会員(会則にある議決権を持ち、運営に参画する)と、「SLAとうきょう通信」に情報を寄せる情報提供会員＝読者です。通信の読者対象は、一般のシニア団体で活動しているリーダーなどです。

Q：SLA東京では、講座などは主催しないのですか？

A：「しない」との取り決めはありませんが、各区エリアで行政と協働の講座やイベントまた、個人で活動している会員が大変多いため、むしろそれらの応援が方針です。



第6回「シニア住宅見学会」
(1月、駒沢公園)



文学・歴史散歩
(鎌倉の萩の寺を訪ねる)

シニアの情報交差点 <SLA東京>

〒104-0045 東京都中央区築地
4-14-18-702 有) 新生アドバイザー内
TEL 03-3547-3507
FAX 03-3547-3508
E-mail: shinsei-ad@tea.ocn.ne.jp

SLA県央町田会

代表 山本悠美子

平成15年5月に発足して以来今年で5年目を迎えます。初めのうちは集会をするにも定まった場所を確保できず、その都度空いている施設を探した苦労も、今は良い思い出となっています。その後町田市社会福祉協議会・町田ボランティア連絡協議会に加盟し毎月第2木曜日に定例会を行っています。会員は男性2名、女性6名で新会員3名も加わる予定です。

主な活動は平成16年に大和市在住の古川SLAの店舗を借り「老後の心配をカット！」をテーマにお茶の間ミニセミナーを行いました。地域の方32名が参加してくれ活気あふれる会になり次回を期待する声も聞こえています。

また、町田市社会福祉法人合掌苑「鶴の苑」において俳句、コラージュ、本の朗読などの出前講座を開始して、高齢者の皆さんと楽しく作品を創っています。

18年3月にはボランティア協議会の依頼により、「何がしたい何ができる 私の場合」と題してシニアボランティア入門講座が開かれ、定員をオーバーする盛況になりました。

昨年末立ち上げた「平成のお助け隊」では高齢者や障害者の生活支援として、ふすまや障子・網戸の張替え、木工仕事、家具修理などを、専門の技術を持った会員が実費で修繕する活動を本格的に進める予定です。町田市近郊の方で「平成のお助け隊」を利用したい方は、ご連絡をお待ちしています。

連絡先 TEL&FAX 042-796-0254(山本)



ジェロントロジー研究会

代表 山下由喜子

SLA活動の基本であるジェロントロジー（長寿社会の人間学）を毎月1回勉強しています。会員相互が順番に講師役になったり、それぞれの専門分野の講師を招いて、生き甲斐や心の問題、新しい制度や高齢社会の動向など、高齢期を自立して元気に生きていくための課題や問題点などを話し合っています。

今年の4月で86回（約7年）になりますが、この間外に向けての冊子「老いの小文」の発刊や、4年前から毎年講演会「ハッピーエイジングセミナー」も行っております。16年9月には早稲田大学名誉教授神保五彌氏による講演「西鶴に学ぶ老いの胸算用」、17年10月には同志社大学アンチエイジングセンター教授米井慶一氏の講演「アンチエイジングのすすめ」を開催して、多数の一般参加者から大変好評を得ました（両年共「SLA東京」と共催）。

18年度は参加型講座として「朗読と語りを楽しむ・～声をだして心も体も元気になろう～」を開催しました。講師はシニアライフアドバイザーの高村花美さんと女優の千賀ゆう子さん。

詩や和歌の朗読、平家物語の語りを参加者全員が唱和して、古典のさわりを体験しましたが、熱気に包まれたとても楽しい講座となりました。

毎月の定例会は会員以外でも、どなたでも参加自由になりましたので、ジェロントロジーに興味のある方はどうぞご参加下さい。

活動日時：毎月第2金曜日 14時～16時

会場：飯田橋セントラルプラザ10階 東京ボランティア・市民活動センター・C会議室

連絡先：TEL&FAX 045-962-0837（山下）



女優・千賀ゆう子さん



高村花美 SLA





ビバシニア講座 サクセスフルエイジングをめざして

心の持ち方で生き方が大きく変わる

～社会参加で心豊かに～

シニアライフアドバイザー

柿田 登

98年7月、シニアルネサンス財団が企画した南カリフォルニア大学の「ジェロントロジーセミナー」に参加した際、シニアの心の問題に関する興味深いカリキュラムが2つあり、今でも私の心に生き続け、実践している。

●悩みを解決する「心の方程式」

臨床心理の教授が、「自分の人生で一番嫌な出来事を書いて下さい」と言い、その後この出来事が「嫌な思い」にならない方法を伝授してくれた。それは米国アルバート・エリスの論理療法、ABC理論であった。

Activating events（出来事）が Emotional Consequences（感情的結論）を導くのではなく、その出来事をどう受け取るかという考え方（Beliefs）により感情が左右されるというのである（Aは変えるわけにはいかない）。

つまり、受け取り方次第では、不快な感情が生まれてしまうと極言したのである。これを私流に方程式にすると次のようになる。

A **事実** + B **考え方** ⇒ C **感情的反応(快不快)**

そんなに単純なことではないが、心の持ち方でものごとは変わるのは事実であろう。

●プラス思考で柔軟な心を

私の属する「横浜中央フォーラム」で毎月心の問題を勉強しているが、自己を見つめなおす「内観法」という手法を実践した会員が“敵対する父親への見方が変わり、世の中が明るくなった”と実体験を話してくれ、参加者全員が感動したことがある。

人間関係を円滑にするために、どのような心の持ち方をすればよいのだろうか。言うまでもなく、「どうかなるさ」の楽観的態度や、ものごとを肯定的にプラス思考で捉えることができる「柔軟な心や前向きな姿勢が大事」ということであろう。では、どうしたら柔軟な心を維持できるのだろうか？

●自分を变える二次コントロール

セミナーでは、加齢（エージング）によって自己をコントロールする様態も変化するという「生涯コントロール理論」を学んだ。

自己管理では、外界を対象に、自分に適するように働きかける「一次コントロール」と自己を対象に自分の内部に直接変化を起こす「二次コントロール」の2つに分けられる。

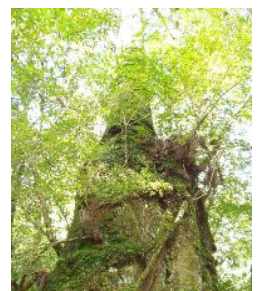
後者の例では、若い時には1時間で歩けた登山を、歳をとったら目標を2時間にするという変化は、自分の心の持ち方をコントロールした結果である。「老人力」という言葉が流行ったように、加齢したことを柔軟に受け入れるということではないだろうか？

よく見かけることだが、シニアの会などで、歳とともに頑固になり自説を曲げない人が大勢いる。これは、自己の二次コントロールの発達が止まった“頭の固い”シニアということになる。

●生涯学習と社会参加で心豊かに！

生涯学習の目的は、本来は身の回りの異なった環境や出来事に対し、生涯適正な反応ができるようにすることにある。社会の流れをくみ取り人間として成長できる生涯学習は、二次コントロールの力を高める場として最適であろう。生涯学習で若い人や子供など多世代の人々とふれあい、さらに仲間と楽しく学び、ボランティア活動などに参加してみよう。

社会参加を通じて広いものの見方や柔軟性を身につけ、心豊かなシニアライフを満喫することをお薦めしたい。





「いい運用方法があったら教えて欲しい」と誰もが思う。銀行に預けてもほとんど金利がつかない状況が10年以上続いてきました。しかし、ようやく企業業績や株価も回復し、ゆっくりですが金利も上昇局面を迎えようとしているようです。この機会に資産運用も金利を意識したものに切り替え、基本をもう一度見直しておきましょう。

●100万円はいくらに？

	3年	5年	10年
0.5%	1,015,075	1,025,250	1,051,140
1.0%	1,030,301	1,051,010	1,104,622
3.0%	1,092,727	1,159,273	1,343,916
5.0%	1,157,625	1,276,281	1,628,894

(注) 複利計算

上の表を見て明らかなように、同じ金利であれば運用期間が長くなるほどお金の増え方に差が出てきます。また5.0%で10年単利計算した時の元利合計は、150万円ですから当然金融商品を選ぶ時には、複利型商品の方が有利になります。複利型にも1ヶ月、半年、1年の3種類がありますが、同じ金利なら複利の期間が短いほどお金の増えるスピードは、速くなります。また、複利効果を逆に生かすローン一括返済は、最大の運用と言えます。

●金利が動くメカニズム

金利は「物価」「株価」「為替」「景気」の4つの要因によって変動します。金利が上がるのは「景気がよい」「物価が上がっている」「株価が高い」「為替相場が円安」の時で金利が下がるのはその逆の時です。

●つぎの()の中に「リターン」または「リスク」をいれましょう。

- ① 大きな()を目指して金融商品を選べば、大きな成果が得られるかもしれませんが()も大きくなります。
- ② 安全を考え()を避けたい場合、

大きな()を求めることはできません。

- ③ 大きな()を求めれば()も大きくなり()を抑えようとすれば()も小さくなります。

- ④ ()が大きく()が小さい金融商品が一番よいのですがそういうものはなかなかありません。

これは経済広報センター出版の「小学生が学ぶ金融教育」の一部です。冷静に考えると当たり前のことですが、我々が金融商品を選択する時、絶対に忘れてはならない基本と言えるでしょう。

●金融商品の選び方

- ① 元本保証か保障なしの投資商品か
- ② 固定金利商品か変動金利商品か
- ③ 単利商品か複利商品か
- ④ 実績、運用コスト、手数料はいくらか
- ⑤ 金利優遇商品は、適用期間が短い場合が多く年利率表示を期間に応じて換算する。
例えば定期預金1ヵ月物が3.0%の場合
 $3.0\% \times 1/12 = 0.25\%$ となる

このように金融商品の特性を調べ、目的により使い分けましょう。また解らない商品は使わないことも大切です。

●退職時の資産は目的別運用管理する

- ① 生活費補填資金（流動性重視、必要時換金可能なこと。銀行や郵便局の預貯金等）
- ② 病気、事故等に備える（流動性重視、預貯金やMMF等安全性、換金性の高いもの）
- ③ 子供への結婚・住宅援助（安全性重視、期間があれば公社債や定期預金で運用）
- ④ 老後のゆとり実現資金（利殖性重視、金額により運用商品が異なるが、株式や外貨資産などで分散投資をする）

老後資金は「減らさない」ということを優先させることが何よりも大切になります。





協会委託事業レポート

「高齢者お出かけ介助 ボランティア講座」開催

平成18年11月28日・29日の両日、東京都墨田区高齢者福祉課からの委託事業として、元気高齢者のボランティア養成のための一日講座が2回、墨田区役所12階会議室で、開催されました。

「高齢者のお出かけ介助・ボランティア講座」と題して、地域でこれからボランティアをしたい人や専門技能を習得したい人などが、多数参加して大好評でした。

午前中は「高齢者の心を知っておこう」（日本応用学会の中辻萬治講師）、「高齢者とのラポール」（当協会より山下由喜子理事）による、高齢者の心理や加齢変化、コミュニケーションのとり方などの講義が行われました。

午後には日本ケアフィットサービス協会の関野仁史講師による実技講座「高齢者疑似体験」が実施されて、手足に重りをつけひざやひじ当てやゴーグルを装着して後期高齢者になったつもりで、館内・階段などを歩きました。参加者は予想以上の身体的な衰えを体験して、高齢者を思いやる大切さを実感したようです。

「車いす体験」も操作のポイントや注意点を実際に乗って自走したり、相手を乗せて介助体験をしました。若い関野講師のユーモアあふれる講座はとても楽しく大好評。



その後、当協会佐藤昌子理事による「目が不自由な人への接し方」「補助犬について」の話は豊富な体験談が大変わかりやすく、未知のことばかりでとても勉強になりました。

午前10時から午後4時までの長時間の一日講座でしたが、参加者からは「有意義な内容で大変よかった」と8割以上の方から好評のアンケート結果を頂くことができました。

地域での今後のボランティア活動で存分に活かして頂けるのではないかと、運営した協会としても大満足の講座となりました。



全国一斉電話相談「高齢・シニアの悩み110番」開催します

日時／平成19年3月24日（土）25日（日）10時～17時

電話番号 **03-3495-4285（関東地区）**

相談内容 団塊世代や中・高齢者の老後の不安や悩み全般

シニアに関する“専門の資格を持つ相談員”が相談内容にあわせて対応します。どんな小さな悩みでも結構です。お電話下さい！



～耳寄り情報～

黒湯温泉で湯上り後もぽかぽかと —東京近郊の日帰り温泉を紹介—



一般に温泉というと白濁した硫黄泉とか無色透明で身体に刺激が弱くて馴染みやすい単純温泉を思い浮かべるでしょう。東京近郊にある天然温泉といえば、「黒湯」と呼ばれるコーヒー色をした冷鉱泉が多いことをご存知でしたか。これは、太古の時代に地中に閉じ込められた海水が地熱で温められた化石水温泉なのです。地下のマグマを熱源として温められた火山性温泉と同様に黒湯温泉は、れっきとした天然温泉です。黒湯は、濃厚な湯で塩分濃度が高くて湯上り後も温熱感が去らないのが特徴です。

いちど立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

日帰りできる東京近郊の黒湯の温泉を紹介しましょう。

■ 深大寺温泉ゆかり (電話: 0424-99-7777)

深大寺の南側の住宅街にあるこじんまりとした和風温泉。京王線の調布駅北口から30分ごとに出るマイクロバスで10分。無料送迎バスもあり、電車でも行きやすい。都心に近いので休日は混むことがあるので平日の利用がおすすめです。

施設全体が風情にこだわり、露天風呂の周辺に多くの樹木があり、風呂や建物にも木をふんだんに使い、純和風に徹している。風呂あがりに食事処に行く前に畳間で休んだり、縁側からサンダルで中庭に降りて涼むのもいい。

(料金 1,000 円) 調布市深大寺元町 2-12-2



■ 蛇骨湯 (電話: 03-3841-8645)

NHK をはじめテレビ四局が紹介したくらい江戸時代から続く浅草の有名な下町銭湯。

地下鉄銀座線田原町駅から徒歩5分。湯量が豊富で、湯船から豪快に湯が溢れ出している毎分390ℓという湧出量は圧巻。

露天風な風呂もあって、洗い場のカランの湯水やシャワーまで全て温泉だ。黒湯は少し薄めの紅茶色で、黒い湯の花もみられる。源泉温度が低いので加熱だが、淡い茶褐色のさっぱりした湯は、風呂あがり後もぽかぽかでした。

注目すべきは、壁一面に描かれている富士山のタイル絵は見事であり、話題のタネに必見。

(料金: 400 円) 東京都台東区浅草 1-11-11

■ 大和の湯 (電話: 0476-28-8111)

東京から総武線 75 分で JR 成田線下総松崎駅から徒歩 15 分くらい。のどかな田園風景のなかにあり、湯船からは印旛沼と富士山を見渡せる環境にある。独自のシステムで源泉掛け流しを実現することに拘わり、子連れ・禁煙をするという社長のポリシーには脱帽。日替わりで男湯と女湯が入れ替わる露天風呂の広い窓から遠くに印旛沼と成田線の電車を眺められるのが評判。(料金: 800 円) 成田市大竹 1630

■ 久松温泉 (電話: 03-3751-0119)

東急池上線池上駅から徒歩3分にある。日帰り温泉のような洒落たデザインのビル銭湯。岩風呂で天井も高く開放感が抜群。湯船は黒湯が二つあって、深さが90センチもある湯船は片方が高温で江戸っ子でなくても“烏の行水”となるかも。ほかにも沸かし湯船とスチームサウナがある。「友達と連れ立って一日おしゃべりするには恰好な場所よ」と近くに住む老婦人が話してくれました。

二階が有料の休憩室になっており、階段の途中の現代風なタイル絵がレトロ感ある雰囲気。

(料金: 400 円) 東京都大田区池上 3-31-16



イベント情報 全国一斉電話相談



「高齢・シニアの悩み 110 番」

全国7都市（仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福
山・福岡）で開催 **3月24日(土)・25日(日)**

＜最近の協会の活動と行事＞

●墨田区いきいきセカンドライフ講演会を開催

2月17日（土）、すみだリバーサイドホールで、昨年に引き続き、墨田区の受託事業として当協会が企画・運営を担当し「団塊世代の定年後の生き方を考える」をテーマに講演会や活動発表などを開催しました。

元オリンピック選手の宇佐美彰朗氏の講演「跳び出そう！地域で自分の夢を実現」など、参加者は盛り沢山のプログラムを楽しみました。詳しくは、次号で紹介します。

●東京都福祉サービス第三者評価機関として

評価員の数も増え、現在、特別養護老人ホーム分野で「福楽園」、デイサービス分野で「田無高齢者在宅サービスセンター」、また保育園分野で「ミッキーハウス保育園」「春光保育園」のそれぞれの評価活動を展開中です。

●東京大学の研究調査に応援、協力

東京大学大学院医学系研究科から、協力依頼を受け昨年12月～2月にかけて、会員有志が、「高齢者における身体運動と生活の質」研究調査に参加、協力いたしました。

●協会目黒支部活動

区民センター主催の「目黒区地域サークル講座」に参画し、4月から「表情筋トレーニング体験講座」が開催される予定です。

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申し受けています。事務局までお問い合わせ下さい。

●通常総会を開催、理事長に大月昭和氏が就任

・昨年11月25日（土）、中目黒住区センターで第4回通常総会が開催され、議案はすべて原案通り承認され、役員も改選されました。また、理事の互選により新理事長には、新しく大月昭和氏が選出されました。

・総会では定款の一部を変更し、正会員と準会員の区別をなくし、正会員に1本化されました。会員の構成をシニアライフアドバイザーの有資格者に限定せず、より多くの人に広く活動に関わってもらうための趣旨です。

協会の目的に賛同し、活動しようとする方ならどなたでも入会できます。

＜会員募集＞

仲間と一緒に、いきいきセカンドライフを実践しませんか？ **ただ今、会員募集中！**

・会員（協会の目的に賛同し、活動できる方）
・賛助会員（協会の目的に賛同し、賛助していただける個人及び団体）

●入会希望者、またお問い合わせの方に資料を送ります。下記へご一報下さい。

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会
事務局 Tel&Fax 03-3495-4283

E-mail: info@kanto-sla.com

http://kanto-sla.com

＜編集後記＞

特集「書いてみよう老い支度ノート」はこれからの生活のヒントになりましたか？毎回、高齢期を元気に過ごすために役立つ情報を「特集」しています。今後、取り上げて欲しいテーマや情報がありましたら、編集部までお寄せ下さい。また、ご感想やご意見も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、岡井功雄、中村和宣）

「ビバシニア」第5号 発行日／平成19年2月28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 ライオンズマンション 101 TEL&FAX : 03-3495-4283

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