

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第16号

平成22年
10月31日号

特集 「次世代に伝えたいこと、次世代から受け取ること」

- ・地域の料理教室で若い母親と交流
- ・子どもたちの夢を育むお手伝いを
- ・息子から求められた老い支度
- ・大学と地域商店街の協働によるまちづくり
- ・次世代に伝えたい「心の財産」とは何だろう
- ・グループ活動・個人活動紹介

ビバシニア講座 介護の場で活かしたい回想法について

地域の助け合い 社会福祉協議会の最近の動き

耳寄り情報＜横浜のお勧めスポット＞



◆ニュースを見るのがつらい

最近のニュースで子供たちをめぐる虐待や育児放棄など、あまりに悲しい事件が多すぎると感じているのは私だけではないと思います。現代は絆が壊れたり、家族崩壊などを通り越して人間としてのモラルさえ失われてしまったのでしょうか？ 事件のたびに、誰かが何か手を差し伸べられなかったのかと自問自答する毎日です。

子供たちの親である30代を育てたのは我々シニア世代でもあります。そこで今回の特集はその大切な次世代に、物としての遺産ではなく「心の財産」や「人間として大事なこと」「日常生活習慣」などシニア世代から伝えていきたいこと、さらに若い人から受け取ることについても考えてみたいと思います。

◆家族の幸せは毎日の食事から

NHKの朝の連続テレビ小説の定番で、家族で食事をする場面がよく登場します。茶の間や食堂で、家族そろって食事をしながらの会話が、かつてはどこの家でもあったコミュニケーションの場でした。しかし、いつの頃からか皆忙しくなり、子供も親もバラバラに個食を摂る家庭が多くなってしまいました。母親の就労や父親の単身赴任など、家族が会話をする機会が少なくなって、心が通わない関係になっているのは、いろいろな問題の元凶ではないでしょうか。

我々の時代の専業主婦は、いつも家族の微妙な変化を感じ取り、健康によい食事作りや掃除洗濯と家族が元気でいるために忙しい毎日、収入にはならないけれど家族の大事な要でした。そんな愛情いっぱい母親がいる限り、子供たちは正常に育っていたような気がします。

「貧しくても楽しい我が家」という標語がありました。今改めて、家族にとって何が一番大切なのかを、次世代にしっかり伝えたいと思うのです。本当の豊かさや心の充足感などは時代が変わっても普遍的なものだと思います。

◆生活習慣を伝えたい

昭和世代のシニアが次世代に伝えたいことの中で最も多く聞かれる意見は、日常生活習慣の見直しでした。「食事のマナー」や「挨拶をきちんとする」、「物を大切にする精神」など自分たちが親から仕込まれた当たり前ことを、時代が変わっても、確かなものとしてしっかりと伝えたいと多くの人が願っています。

便利な世の中になり、何でもお金を出せば買えますが、物を大切にすることは節約だけでなく環境問題にもつながります。お料理の工夫や着物や衣服のリメイクなど今でも実践している高齢者の知恵をぜひ伝えたいと思います。



◆伝統行事や季節の行事の伝承

昔から行われてきたお節句やお花見、お誕生会や結婚式、葬式や法事などの伝統行事は家族や親せきのコミュニケーションの場としてぜひ続けたい行事です。最近はいろいろな行事が簡素化されていますが、人生の大切な節目であり、家族が集まれる場として大事な役割があると思います。それぞれの世代を尊重して、形は変わっても伝承していくことは、家族が先祖代々続いてきたから、今の自分が存在しているという人間の原点を認識することになると思うのです。

生活が豊かに便利になることは、逆に孤立しても生きていける世の中になっていくことです。そんな時代の流れを元に戻すことはできませんが、誰もが孤独にならないで、いろいろな世代と程よい絆を持ちながら生きていけたらと思います。(Y)



◆食生活等改善推進員の活動

7年前から私が参加している「食生活等改善推進員」の活動は、厚生労働省の通達により、市区町村の保健センターが養成している、食を通した「健康づくり」のためのボランティア活動です。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食生活を中心とした新しい知識を学び、“健康づくりの知恵”を地域の皆様に広めています。現在、全国に約19万人、横浜市で2200人が活動しています。愛称は「ヘルスメイト」、ピンクのお揃いのエプロンが目印です。

お料理好きの主婦にはぴったりの活動で、決められたテーマの事業に対して、毎年日本食生活協会や市区町村から食材費などの予算がついています。「妊婦の料理教室」、「子どもや若い世代対象の食育教室」、「男性向き料理教室」など、地域の方たちに向けて無料で「料理教室」を開催しています。

◆先輩主婦が若い人に伝える生活の知恵

料理教室開催までにテーマに沿ったメニューを考えて、レシピの作成、リハーサルをして本番に臨みますが、それぞれの主婦の多彩な経験がこの時生かされます。長年の主婦生活で得た知恵は専門の料理人や料理本にはない、生きた情報があるのです。例えば、大根の皮やキャベツの芯、大根やカブ、ふきの葉などは栄養価が高いので捨てずに、箸やすめの一品を作ります。その家独自の「きんぴら」や「ふりかけ」「つけもの」などになっています。

ある時、妊婦の料理教室で、昆布だしの取り方を実習しましたが、妊婦さんがその昆布を取り出して捨ててしまったのです。先輩主婦は「もったいない」を連発して集めて回り、細かく刻んでゴマ入りの「昆布の佃煮」を作りました。昔なら誰でもやっていたことを、豊かに育った今の若い人に伝えるとてもよい機会になっています。母から娘に、姑から嫁に伝えていた主婦の知恵を、地域活動を通して伝えているのです。



◆包丁を使わない若い主婦がいる

幼児向けの「おやつ作り教室」は毎年恒例になっていますが、よちよち歩きのお子さんと参加したあるママは「家では包丁を使うことがない」と言いました。料理は得意でなくほとんどテイクアウトのものやレトルト食品、冷凍食品で済ませていると言うのです。あどけないお子さんが、私たちが心をこめて作った「手作りおやつ」を、おいしそうに食べている姿を見ると胸が痛みました。簡単なものでいいからママの手作りでお料理して欲しいと伝えています。

一方で若い人でも「お料理大好きママ」に出会うこともあります。手際良く楽しそうに料理している人は、決まってその方の母親が大の料理好きだと答えます。手料理は母親から娘に確実に受け継がれていると実感するときです。

◆家族団欒の主役はおいしい料理

専業主婦が減って働く主婦が多くなりましたが、どんなに忙しくてもお料理には手間ひまかけて欲しいと思います。テイクアウトのおかずでも付け合わせの野菜や盛り付けに一工夫するだけで愛情がこもった食事になるはずです。食事時間が家族の大切なコミュニケーションの場であるという意識があれば、どんなメニューでも楽しい団欒のひと時になると思います。

最近は若い男性も含めて「男の料理教室」が盛んになりました。お料理は創意工夫ができておいしければどうアレンジしてもよいので、本当に楽しい作業です。義務ではなく楽しみとしてみんなで料理を作って、家族や地域のきずなを取り戻したいものです。(Y)

子どもたちの夢を育むお手伝いを



●小学校で折り紙教室

渋谷区のある小学校で、折り紙教室の特別授業を受け持つことになり、担任の先生から保護者も参加させたいとの要望がありました。当日、教室に入って父親の参加が多いのにびっくりしました。子どもと一緒に折り紙を折ろうとする父親がいることは、素晴らしいことだと思いました。今まで知らなかった新しい折り紙に親も子ども夢中になり 2 時間では短かったようです。

また、目黒区のある小学校の校長先生は、夏休みに楽しい授業を計画して欲しいとのことで、折り紙と絵手紙の教室を開きました。予想以上の参加者で校長先生は大変喜んでくださいました。学校が崩壊しているといわれていますが、子どもたちのために努力している先生達がたくさんいることも忘れてはいけないうでしょう。

現在、子どもたちは幼稚園時代から親が引いたレールに乗せられて、本人の意思などなしに受験のための塾通いをさせられています。本当に何を学びたいのか、将来何になりたいかも分からないのに、親が子どもに多大な期待をいっていて、子どもの小さな夢を見つけてあげることができず、思考能力をも失わせています。

●子どもたちの夢は

今年 5 月に、読売新聞が首都 30 キロ圏内の小学校 4～6 年生 300 人からの調査で、将来になりたいタイプを 3 つまで選択してもらったところ、男子の 1 位はスポーツで活躍する人（48%）、2 位はお金に恵まれた人（38%）、3 位は社会に役立つ人（18%）、女子の 1 位はお金に恵まれた人（29%）、2 位はテレビで活躍する人（24.7%）、3 位は手に職をつけた人（20.7%）、芸術的な才能を生かす人（20.7%）という結果が出ました。お金は幸せの基準ではないということを、子どもたちは学んでいないようです。

●学校は夢を育む場所に

学校教育とは、学ぶことで子どもたちの夢を実現させるための導きをすることだといわれて

いますが、子どもたちが将来になりたいタイプの人物像が、「お金に恵まれた人」というのが上位を示しているのは親の影響が大きいと思われます。

●東京都の取組み

東京都は、平成 12 年に「心の東京革命行動プラン」を策定し、都民一人ひとりが学校や家庭、さらには地域という社会全体で子どもを育てていこうという取組みをしています。そのために「心の東京ルール ～7 つの呼びかけ～」を提案しています。

1. 毎日きちんと **あいさつ** をさせよう
2. よその子どもでも **叱ろう**
3. 子どもに **手伝い** をさせよう
4. ねだる子どもに **がまん** をさせよう
5. 先人や目上の **人を敬う** 心を育てよう
6. 体験の中で子どもを **きたえ** よう
7. 子どもにその日のことを **話** させよう

どれも当然の心得ではないかという人がいます。しかし、いま、こうしたことが出来ない子どもが増えているので、このような呼びかけが必要なのです。

日本の将来を担う子どもたちは、たくさんの可能性を持っています。子どもたちが社会のルールやマナーを守り、夢を実現させようとする心を育ていけるようにお手伝いをする役目を私達シニアは担っているのではないのでしょうか。



(S)





息子から求められた老い支度

◆子供の記憶力に驚嘆

夏休みに息子が孫を連れて我が家に泊まりがけでやってきました。幼稚園年中組の孫は目に入れても痛くないほど可愛いものです。いつも、こちらから東京にいる息子の家に行くと孫はいつも「パパジージー」と言いながら、奥沢図書館に行こうとせがみます。図書館にはたくさん紙芝居が置いてあり、パパジージーがそれらの紙芝居を読んでくれるのが何よりの楽しみにしているからです。

孫の記憶力というのは実に驚くべきものがあります。こちらで調子に乗って、紙芝居の弁士になったつもりで大きな声で絵の裏に書かれた物語を読むのですが、チラッと孫の顔を覗くと真剣なまなざしで、絵を見ながらよく聴いているのです。紙芝居も見聴いている方は楽だけれど、弁士役の方は結構疲れるものです。5つぐらいの物語を読み終えて、孫に「どの紙芝居がよかったかな？」と聞くと、「全部面白かった」と答え、「どんなお話だったかな？」と聞くと、何とタイトルからストーリーの内容まで正確に覚えていたのには驚きました。

◆オイルショック（老いるショック）

夏休みに我が家にやってきた孫の行動を観察すると、驚くなかれ、何でも目新しい物に触ってみたいくなるらしい。書斎には、かつて息子たちが子供の頃に読んだ古くなった絵本が10数冊並んでいます。昭和49年に講談社が発行した「ディズニー名作絵話」です。記憶力もさることながら、孫の瞬間の観察力に驚かされるのは、書斎に入るなり、一瞬にしてその名作絵話の並んでいるコーナーを見つけたのです。何と言う早わざか！ 絵本の背表紙を見ただけで、手の方がいち早くそれらの絵本を抜き取り「アッ、ピーターパンだ！」「ピノキオもある」と声に出しながらニコニコしながら絵本を広げて見えています。そこへ息子がやってきたので得意になって言ったのです。「お前たちが子供の頃に読

んだ絵本を、孫たちに読ませてあげたいと、捨てないで取っておいたんだよ・・・」。「それはいいけど、だからと言って、もう読み終えた本をいつまでも本棚に並べておくのは考えもんだよ！もう、お父さんの年になったら極力古い本はどんどん捨てていかないと駄目だよ」と言い放ったのです。

息子にしてみれば「家もだんだん老朽化していくし、おまけに本は重いから、その内、床が抜けちゃうよ」と言いたかったのだろう。さらに息子が追い打ちをかけるように言ったのは、「本だけじゃないよ、いつまでも若くないんだから、衣類だってなんだって現役時代の想い出に浸るのもいいけど、今の内に処分しとかないと・・・」。これにはさすがに大ショックでした。

◆老いては子に従え

息子の言うことも一理あるのです。かつて読書好きの父が、新しい本を買ってくるたびに母と口論していたのを思い出します。天井まで届く大きな本棚には茶色くなった古本がぎっしり。洋服ダンスには、父が現役時代に着た背広やワイシャツなどでいっぱいでした。ところが、父が亡くなった後、「泣いて馬鹿を斬る」ではないですが、結局、本や衣類その他ほとんどは処分せざるをえなかったのです。

◆イメージチェンジは老いを防ぐ特效薬

時代も変わり、しかもグローバル化の時代になった今、シニアに求められているものは「脳の切り替え」、言い換えれば「イメージ力のアップ」です。今年の夏休み、古い物にこだわらず、新しいものを吸収しようと努力するところに、新たな親子の絆が生まれるのではないかと痛感しました。孫と子に教えられ、今、その整理に奮闘中です。(F)





◆地域と地元大学との連携

最近、地域と地元の大学が連携して公開講座や地元学のような講座を提供することが多くなっています。東京都豊島区では「としまコミュニティ大学」として豊島区役所と区内6つの大学（立教大学・学習院大学・大正大学・女子栄養大学・東京音楽大学・帝京平成大学）の協働で地域の課題を学び、考え、行動し、社会に役に立てる人材の育成を目指しています。人とのつながり、活動へのつながりを通して「地域自治力」を培う場として多彩なプログラムが展開されています。横浜市青葉区でも同じようなコンセプトで地元6大学との連携で公開講座が始まりました。私も今秋、この講座を受講して多くの刺激を受けました。

◆学生と地域住民によるまちづくり

住民として地域で歴史ある大学の存在は知っていても、大学に行ったことがない人やどんな内容の大学かも知らないことが多いかもしれません。ましてや在学中の学生との交流などはほとんどないのが現状です。いま、元気がなくなった地域の商店街や、絆を失っているコミュニティ再生のために地域と大学が一緒になって「まちづくり」をしていこうとしています。

◆学生と地域住民との交流による効果

学生が、ボランティア活動やお祭り、イベント、地域調査などに参加することで、実践的な学びがあると期待されますが、今の若い人たちは親以外の異年齢の人たちとの交流がほとんどなく、地域社会に参画する意識を持ちにくいのです。地域の多世代との交流は、学問では得られない学びと人間としての成長につながります。

昨今の社会情勢の中で希望が持てない若い人たちが、地域の人生経験豊富なおじさんやおばさんから、人生の生きる知恵や勇気をもらうことができ、また高齢者自身も若者と交流することで、いろいろな新しい情報を得ることができ、元気をもらえることでしょう。

◆「コロッケ」を名物に戸越銀座商店街活性化

品川区の立正大学のマーケティングを専門とするゼミと商店街、品川区の三位一体のコラボレーションで「戸越銀座商店街活性化」プロジェクト活動が効果を上げています。ゼミの教授が実践的な授業をしたいという思いから始めた活動ですが、衰退化している商店街に名物として「コロッケ」を提案して商店街が生き返りました。パッケージ、ポスター、マップ、マスコミへの広報、宣伝ビデオ制作などを学生たちが主体になって行った結果、マーケティングを実践的に学ぶことができたと言われています。

◆千葉大学の小学生向けの活動

今年の8月に千葉大学と千葉市が連携して、「西千葉こども起業塾」を開き、小学生を対象に「社会起業家」精神を育成する教育に取り組みました。教員を目指している学生が小学生と共に地域社会の活性化に貢献する事業を体験するものですが、商店街の人や多彩な社会人のアドバイスを受けながら子供たちが活動しました。この試みは「職場体験」を経験する教育の一環ですが、このようなカリキュラムを指導できる教員を育成することが大きな目的で、実践を伴った教育の重要性を指摘しています。

◆地域の活性化にシニアも役立ちたい

地域で頑張ってきたシニアが次世代の若い人たちに伝えることはたくさんあります。お互いをもっと歩み寄って一緒に活動できる場の提供が大切です。一人暮らしや孤独死の対策を考える時、支援するという発想だけでなく、協働で地域のために何か役に立つ活動を企画することも大事ではないかと思います。（Y）





★きちんと挨拶ができること

家庭で小さい頃から教えられた一番大切な挨拶の中で「おはよう」「ありがとう」「ごめんなさい」は基本的な「心の財産」でしょう。食事のマナーとして「いただきます」「ごちそうさま」も自然と身に付いた習慣ですが、これらが最近きちんと身につけているのでしょうか？

幼稚園や学校教育でも日常的に教えていますが、社会人になるとその簡単な挨拶ができない人が多いのも事実です。いろいろな集団の中で、この簡単な挨拶ができるだけで人間関係を優しく円滑にする大事な言葉ですが、これがシニアの皆様が今感じている「次世代に伝えたいこと」の中の最も多い意見でした。

★「格言」を使って大事なことを伝えたい

私たちの親である明治・大正世代の人は、よく過去の偉大な人たちが残した「格言」を引用して戒めたものです。有頂天になっている時、いつも言われたことは「勝って兜の緒を締めよ」、「実るほど頭を垂れる稲穂かな」などで私の母も口癖のように言っていました。失敗をした時は、「猿も木から落ちる」とか「失敗は成功の母」というので気にしないで、また頑張ればよいと慰めてくれました。

「昔の人はいいことを言ったものだね」と話していた亡き母を思い出しますが、私たちも今でも記憶に残っている、先祖代々言い伝えられた格言や名言を、今風の言葉で若い人たちに折りに触れて伝えていければと思います。

★物を大切に作る心

豊かな時代になり使い捨てや安物が横行していますが、本当に良いものは大事に使えば何年も使えるのです。家具や食器、美術品などその家の宝物として次世代に残したいものもあります。環境問題にも関係することですが、よいものを長く使う精神は「心の財産」として伝えたいと思います。それは古いものを尊重する心にもつながります。

★相手に対して思いやりの心を持つ

人間関係のトラブルや家族の崩壊などは、個人主義の行き過ぎによることが多いと思います。利己主義的な身勝手が原因でトラブルが起きていることが多々あります。競争社会、利益優先、自己主張、権利主義など自分たちを守ることが優先して、相手を思いやる心が少なくなっているのは寂しいことです。

人生を重ねてきたシニアだからこそ言える「思いやりの心」は若い人たちにどのように伝えたいのでしょうか？ お説教にならないで日常生活の中で、まずシニアが若い世代を温かく思いやることで、若い人たちにも老人を思いやる心が芽生えると思います。頭ごなしに「親を思いやれ」とか「敬老精神を忘れるな」とか言っても無理というものです。

★コミュニケーションの大切さ

すごいスピードでインターネットや携帯電話が普及してコミュニケーションの方法が変化しています。隣にいる人とメールで会話するなど考えられないことですが、子供たちや若い人がこのメールでのやり取りで多くのトラブルを起こしているのです。顔を見て会話すれば、言葉だけでなく身ぶり手ぶりや顔の表情で本意がつかめるのに、文字の上では読み取れないことを確かめることもなく、「いじめ」と感じてしまうのは本来の対話ではないのです。

メール世代に本当のコミュニケーションの仕方や使い分けをきちんと伝えないと、人間関係が希薄になってしまうという危機感があります。心の通った話し合いができる次世代を育てたいと思います。(Y)





◆小平市はこんな町です

新宿駅から中央線特別快速に乗ると23分で国分寺駅に着きます。その国分寺市と隣接する小平市は人口18万5000人の静かな街です。小平の歴史を見つめてきたケヤキ並木の面影が残る青梅街道が市の中央部を東西に貫き、これと並行して南に五日市街道、北に東京街道、新青梅街道があります。小平霊園も小平市の中心部にあります。どうぞ一度遊びに来て下さい。

◆「熟年いきいき会」の活動目的

「熟年いきいき会」は、小平市及び周辺の地域に在住するシニアを対象として、平成16年1月に設立しました。この地で生きがいと健康に恵まれ、最後まで人生を楽しむ仲間作りを目的にして活動しています。少ない予算で多くの活動を開催するので、小平市でもひととき目立つ存在です。開催している主な事業は定期的な講演会、市民うたごえ祭り、おしゃべりサロン、伴侶を亡くした人が語り合う会、春と秋の行楽イベントなどです。毎月1回役員会を開催して運営を協議しています。現在の会員は56名。

◆市民うたごえ祭り

小平市中央公民館ホール（定員140名）で年4回開催しています。参加者と一緒に唱歌や昔懐かしい歌を22曲唄います。伴奏はアコーディオンとギターで、途中イントロクイズやマジックを交えての2時間。高齢者を中心とした140名前後の参加者は全員満足してお帰りになります。最初は年1回の開催でしたが、今年からは年4回の開催にしました。今後は毎月開催できるよう計画中です。

◆伴侶を亡くした人が語り合う会

人の死亡率は100%です。ほとんどの場合夫婦のどちらかが先に亡くなります。そんな時残された人はどんなに淋しいことでしょう。“気が滅入ってしまう”、“頼る人がいない”

“この先の生活が不安だ”など心配事がたくさんあります。そんな状況の中で生活している方々を支援して、仲間作りのお手伝いをするのがこの会です。同じ境遇の人が一同に集い、自由に話し合い、これからの長い人生を楽しく、心豊かに生きていけるヒントが見つければこの会の目的は達成されます。偶数月に開催、毎回20名から30名前後の方が集まり、楽しく語り合っています。

◆「おしゃべりサロン」で仲間づくり

高齢者の中にはお友達がいらない方も大勢います。そんな人を対象にした会で、友達がなかなかできない人や、友達になるチャンスがないという人たちに集まっていただき、グループになってお茶とお菓子を食べながら、自由に話し合います。今まで外に出るのが嫌だった人が、旅行好きな人と気が合い元気を取り戻したり、カラオケが嫌いだった人が、歌を好きになって唄っている姿を見ると嬉しくなります。毎月第1木曜に開催しています。

◆お花見と紅葉狩り

春はウォーキング&花見、秋はウォーキング&紅葉狩りを行っています。毎回15名前後参加します。



◆カラオケ同好会

毎月第1水曜日の1時半から夕方6時まで、カラオケボックスで楽しんでいます。先着10名で、最近は新入会員でカラオケの好きな人が加わり、賑やかに楽しんでいます。



◆健康に感謝して地域活動

私は、60 才になったら生活の主軸をボランティア活動にしようと計画していましたが、そのための準備は出来ていませんでした。そこで先ず、日本語教師の勉強を始めて6 ヶ月間真剣に学びました。その後、教師を通じて日本語教師を中国でしないかという話がありましたが、それは実現しませんでした。

その後、日常生活をおろそかにすることがないように、地域で「朗読ボランティア」に加わり様々な活動をしました。また、市のシニアリーダー養成講座にも参加し、そこでできた仲間達と「シニアのためのパソコン講座」を始めましたが、その活動は 10 年を経過しました。

そして、SLA になってからは、神奈川県民センターでのイベントや子供の日に都庁で行った「子供たちへの折り紙教室」などいろいろな体験をしました。新しい友人も増え、学ぶことも多いと感じています。

◆アメリカのカレッジで 1 年間英語の勉強

毎年のようにアメリカに住む娘家族を訪ねています。2007 年 4 月、71 才の誕生日を間近にしたアメリカ滞在中のある日、ふと「私にとって若者達と共に学校で学べるのは今が最後の時かも知れない」と思ったのです。

私はすぐ、まだマスターできていない英語の勉強をしようと決めました。しかし、公立のカレッジはすでに入学の機会を逃していました。それでインターナショナルカレッジでテストを受け、2 回のレッスンは既に終わっていたクラスに入りました。テスト代 50 ドル、19 回のレッスン代 680 ドルは私にとって安くはなかったのですが少しも惜しくはありませんでした。

クラスのメンバーは、世界のあちこちから集まった若者や中年の人、シニアなど多世代の人達でした。かなり厳しい授業でしたが、みんな真剣に学んでいました。どなたも前向きで、みんなは瞬く間に仲良しになりました。



アメリカに滞在中は、それまでいつも家族と一緒にの外出でしたが、カレッジに通うには一人でバスか電車に乗るしかなかったのですが、初めてバスに乗る日は、さすがに家族に付き添ってもらいました。でも、シニア料金 65 ㊦のバスにはすぐに慣れ、乗り換える時は最初のバスに乗った時に、乗り換え切符を貰っておきその切符で乗るという乗り換え方も知りました。

進級テストの度に、進級できた人に新入生が交じり、新しいクラスの顔ぶれは変わっていきました。5 月末にインターナショナルカレッジの 5 月コースを卒業し、6 月からは公立のカレッジに入学してさらに 1 年間学びました。

多くの国の人達と学び合い、お互いにそれぞれの国の文化を語り、助け合い、愛しみ合い、素晴らしい 1 年だったと思っています。授業の中での私の数え切れないほどの失敗も、今はいい思い出になり笑い話になっています。

◆これから地域でやりたいこと

今、私はヨーガや気功で体調を整え、パソコン講座やハワイアンキルトのグループで精を出しています。

年齢を重ねてくると、アメリカで学んだ英語の勉強を続けることは、前途は厳しくむしろ後退し続けるばかりのようです。でもせっかく勉強した英語を活かして何か地域活動をやりたいと思っていましたが、8 月から「東京工業大学の日本語フォロー」に仲間入りさせていただきましたので、これからを楽しみにしています。



★回想法とは

回想法は、1960年代にアメリカのバトラーが提唱し、欧米を中心に多くの実践と研究が行われ、日本でも介護、看護、リハビリテーションなどの分野で実践が広がっています。このように書くと何か堅苦しく、とっつきにくいもののように感じますが、少々乱暴ですが簡単に言えば、昔の思い出を語ることで元気になる方法なのです。

★対象となる人は

回想法の対象となる人は、お年寄りということになります。お年寄りは身体の衰えを実感したり、知り合いが亡くなるなど、ともすれば喪失感や不安感をもちやすくなります。一人暮らしや介護を受けることになればなおさらのことでしょう。こうした沈みがちな気持ちを活性化し、元気になってもらうための方法の一つとして、**回想法**があるのです。

老年期は自分の人生を振り返り、人生を再評価し納得する時期でもあるので、なじみやすい方法だと思います。また、認知症の周辺症状（介護への抵抗、不眠、妄想など）は、取り巻く環境からのストレスで気持ちが不安定になることで生じやすくなります。気持ちの安定につながる回想法は、これら周辺症状の緩和にも役立ちます。

★どんなことをするのでしょうか

回想法には、個人を対象にした方法と集団を対象とした方法があります。ここでは個人を対象とした方法について説明します。介護者などが聴き手になり、一人のお年寄りの話を聴くのです。お年寄りの長い人生のなかには、さまざまな思い出が詰まっているはずです。

それはうれしかったこと、悲しかったこと、さまざまな気持ちの伴ったものでしょう。そんな思い出の中から、元気な自分、頑張っている自分、楽しかったこと、ヤッターと感ずることなどを思い出し、話して（聴かせて）もらうの

です。そうすることでその時の気持ちがよみがえり、自分の人生の豊かさを味わい、自尊心が高まることにつながります。

★聴き手の工夫は

人生はさまざま、思い出もさまざまです。苦しい思い出も、それを乗り切った納得できる自分を感じられれば素晴らしいものです。こうした思い出をよみがえらせ語れるように、心を込めて傾聴することが大切です。また、回想をしづらいお年寄りには、まず信頼関係を築くことが一番で、そのうえで思い出につながりやすい「写真」、「子ども時代に遊んだと思われる「おもちゃ」、「叙情歌」など回想を助ける道具を活用することも工夫の一つとなります。

シニアは人生経験があり、話の理解がしやすいので聴き手としてのよさがあると言えます。こうして、人生の大先輩と言えるお年寄りの回想を聴くことで、聴き手もまた人生というものの理解が深まることでしょう。



★小さな実践

私の母（89歳）は認知症を患っており、グループホームで生活をしています。先日、昔の写真を見ながら話をしました。最初は自分たちの結婚写真を見ても「こりゃあだれ」と言っていました。私の子どもの頃の家族の写真を見ながらの思い出話では、思い出せないことも多かったのですが、次第に顔が明るくなってきました。これも小さな回想法だと思います。





シニアライフアドバイザー 中村 和宣

●地区社協の位置づけ

「福祉のまちづくり」をめざす社会福祉協議会（以下「社協」）、なかでも最も地域に密着した活動をしているのは市区町村社協と地区社協です。地域住民への福祉という観点から、本稿では地区社協の活動に焦点を当て、最近の動きなどを紹介してみたいと思います。

地区社協は、都道府県社協や市区町村社協が行う事業の相談窓口としての役割なども担っていますが、それぞれの地区の特性に合った独自の事業を積極的に展開しています。

高齢者のための「サロン」の開催や激励会・長寿祝いの事業、障害をお持ちの方を対象とした交流会や行事の開催、子育て支援、ボランティア活動の推進などさまざまです。

●福祉コミュニティ形成事業

そうした活動のなかで、私の住むS市が力を入れている重点事業が「福祉コミュニティ形成事業」です。この事業の目的は、地域の福祉課題の発見・共有・解決の仕組みづくりです。何に取り組むかは、地域住民の意思で決まりますが、地域福祉の旗振り役として市社協、地区社協が全面的に活動を支援しています。

私の地区でも、事業の立上げにあたって活動の基本方針や計画を検討する地域福祉推進会議が設置され、会議メンバーの地区社協委員をはじめ自治会、民生・児童委員、ボランティアグループのほか、各分野で福祉に携わる人々で検討が重ねられました。

一方、ハード面も民家（一軒家）を借り上げ、活動拠点のPRを開始しました。もちろん、拠点があるというだけでは人は集まりません。その場所で何をやり、何ができるのか、拠点の機能を充実させていくことが、いま求められています。

●先進地区の実践例

H地区の場合、拠点に福祉の窓口として「サポートセンター」を開設、通学支援、高齢者・



障害者の生活支援、病院送迎、施設・地域イベント手伝いなど、地域に密着した活動の推進に注力しています。

また、サポートセンターでは、地域住民から「サポート隊」と呼ばれる支援者を募集、支援を必要とする人との間でジョイント役を務め、この地区に「互いに支えあう喜び」の風土を築こうと努力しています。

T地区では、「いこいの広場“木曜喫茶”」が大盛況です。毎週木曜日、毎回50～60人もの人が集い、スタッフが心をこめて淹れてくれたコーヒーなどをゆっくり味わいながら、心おきなく交流の時間を楽しんでいます。

両地区とも、「よろず相談」を積極的に受付けていることも特長です。応答可能な事柄と専門家の返答が必要な事柄に分け、なるべくクイックレスポンスで対応できるように努めています。

●ひと味違う事業展開

一軒家の拠点は、公民館などとはひと味違うアットホームな雰囲気です。そこで実施する事業も、ひと味違ったものをと考えています。

これまで、ミニサロン、趣味の教室、料理教室など実施してきました。また、地域包括支援センターの協力で介護相談日を設け、これから介護サービスを受けようとする人の相談にきめ細かく応じる集いをスタートさせました。

地域住民の声をどう汲み上げ、拠点での活動にどう具体化していくか、難しくはあるもののやりがいのある事業だけに、しっかり取り組んでいきたいテーマです。





★67人の受講生を迎えて開講中

9月4日からスタートした第4回「シニアライフコーディネーター養成講座」は、67人の受講生を迎えて隔週の土曜日に開講中です。今年の猛暑の中、申し込みが少ないことを心配していましたが、直前でどっと申し込みが入り、事務局から連日嬉しい報告がありました。今年も30歳代から80歳代まで幅広い年齢層の方たち(男性29人、女性38人)が受講しており、毎回熱気あふれる雰囲気運営スタッフとしてもやりがいを感じています。



★前向きでいきいきとした受講生たち

地域社会において「コーディネーター」が求められていると、強く説いてくださる講師の言葉に受講生は意欲を感じているのだと思います。もうすでに地域で活動している受講生も、さらにレベルアップして活動の幅を広げてくれることでしょう。ある講師が「受講生の皆様が本当にいきいきしていますね」と感想を語っていましたが、年齢に関係なく新しいことを学ぶことは新鮮で刺激的なことではないでしょうか。

今後この熱意を持ち続けて、地域社会で活躍していただけるように協会としてもさらにバックアップしていきたいと考えています。

★秋の全国一斉特設電話相談報告

9月25日(土)・26日(日)の両日、全国8ヶ所で開設された全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」は合計269件の相談がありました。「全国シニアライフアドバイザー協会」のまとめによると、今回の特筆すべき事項として次の3点をあげています。

- 1、不況の嵐が社会全般に悪影響を与えたようで、経済だけでなく家庭関係までも悪化させている。
- 2、終末期、特に死後の後始末、遺言・相続、お墓などシニアの心配は死後まで及んでいる。
- 3、情報の欠如による詐欺や悪徳情報による犠牲になることがあり、シニアが「情報難民」にならないような対策が必要である。

★電話相談者の内訳

相談者269人の内訳は、男性74人(38%)、女性195人(62%)で70～74歳代からの相談が約1/4でした。相談内容の1位は「家族や親族について」で家族依存型社会の崩壊による悩みが伝わってきました。2位以下は「経済」「健康・医療」「生き方」「相続・遺言」でした。相談者の「暮らしの形態別」にみると「一人世帯」が全体の45%、「夫婦世帯」29%、「家族世帯」26%で共通して浮かび上がってくることはシニアの「孤立感」による悩みといえそうです。

今後の社会提言として新聞の「シニア専用紙面」の確保や、テレビでも「シニア専用チャンネル」を創設して「情報難民」を救う対策の必要性を提案しています。

一人で悩まないで！お電話下さい！

常設電話相談 「シニアなんでも相談」

11時～15時 03-3495-4283

水曜日：何でも相談

金曜日：住まい・終の住処 土曜日：家族・人間関係

NPO 法人 関東シニアライフアドバイザー協会





●来年100周年を迎える「赤レンガ倉庫」が「ユネスコ文化遺産保全のためのアジア太平洋遺産」の優秀賞を受賞した

横浜市は先ごろ（10月6日）「赤レンガ倉庫」が国内初の文化遺産保全で優秀賞を受賞したと発表しました。同賞はアジア太平洋地域の建築物など文化遺産の官民協力による保全・修復の成果をたたえるため、2000年に創設されました。

文化的な価値が高い建築物や庭園で完成から50年以上たったもので、保全・修復を10年以内に行い、使用可能なものが対象となっていました。14カ国から33点の応募が集まった中で、赤レンガ倉庫が最優秀賞に次ぐ優秀賞に選ばれたことに、横浜市長は「官民共同の素晴らしい成果」と喜びを語りました。

授賞理由は、耐震性を高めるための保存作業や、イベントホール新設などの内装工事を平成5年から14年まで実施し、建築当時の情緒あふれる外観を変えずに、現在も人気の高い商業施設として活用していることが決め手になりました。

●毎年約500万人が訪れる人気スポット

横浜税関の施設として明治44（1911）年に完成した赤レンガ倉庫は、羊毛、洋酒、機械などの貨物を扱う貿易の要所となりました。戦後に貿易拠点の役割は近代化の進んだ「本牧ふ頭」に移ったため、赤レンガ倉庫は平成元年に倉庫としての役目を終えました。しかし、横浜市はその歴史的価値に着目し、平成4年に国から取得。民間の運営会社に倉庫を貸し、新たに「横浜赤レンガ倉庫」として平成14年にオープンしました。現在は、買い物や音楽イベントや美しい港の風景を楽しもうと、市内外から毎年約500万人が訪れる人気スポットとして定着しています。

◆横浜美術館「ドガ展」

パリのオルセー美術館の全面的な協力を得て、日本国内では21年ぶりとなるエドガー・ドガの大回顧展が9月18日（土）～12月31日（金）まで「みなとみらい21」にある横浜美術館で



開催されています。オルセー美術館所蔵のドガの名品45点に、国内外のコレクションから選りすぐられた貴重な作品も加わり、初期から晩年にわたる魅力あふれる作品、約120点を観ることができます。



赤レンガ倉庫の近くにある「ナビオス横浜」のSeamen's Club（シーメンズクラブ）は倉庫とベイブリッジが一望できるレストポイント。



ドガ展は横浜美術館で開催中。最寄駅はみなとみらい線（東急東横線）の「みなとみらい駅」下車、徒歩3分。JR桜木町駅から徒歩10分。11月27日（土）ドイツ文学者の中野京子氏の講演「ドガの時代」も予定。（F）



協会だより



<最近の協会の活動と行事予定>

●「シニアライフ コーディネーター養成講座」開講中

当協会主催の主要事業になっている第4回「シニアライフ コーディネーター養成講座」が、東京商工会議所・長寿社会文化協会・NPO事業サポートセンター・日本応用老年学会の後援を得て、東京都中小企業振興公社ほかで、9月4日に開講しました。67名の受講生を迎え11月15日まで6回シリーズで行われています。

●第12回全国一斉特設電話相談開催

9月25日、26日に「高齢シニアの安心110番」として恒例の全国一斉特設電話相談が、札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福山・福岡の8拠点で開催されました。2日間に全国では計269件(内関東64)の相談電話がありました。詳細は11ページをご覧ください。

●行政、他団体との提携事業

当協会が企画参加し、講師派遣もして5月に開講した「目黒区ふれあいサポーター養成講座」は来年1月まで継続しますが、実施済みのものも含めそのカリキュラムの一部を紹介します。

- ・ 7月：ファシリテーション講座
- ・ 9月：高齢者のための傾聴ボランティア
- ・ 10月：企画・広報力向上講座
- ・ 11月：最近のくらしの相談
- ・ 12月：高齢者団体の活動（体験活動）
- ・ 1月：目黒区の社会資源の活用とふれあいサポーターの役割

また、「NPO事業サポートセンター」からの受託事業（コーディネーター及び教育活動）を毎月継続実施しています。

● 東京都福祉サービス第三者評価活動

興野保育園（第4回目）の評価が終り、現在「かつしかグループホーム春の風」の評価活動に取り組んでいます。また、新たに1名が評価員養成講習を受講中です。

●第8回通常総会&「フェスタ2010」

11月27日（土）南部労政会館で開催します。総会では、通常議案のほかに事業年度変更（10月～9月を4月～3月にする）が決議される予定です。

●くらしフェスタ東京2010 消費者講座開催

「サッサと解決！財産・生活上のトラブル」

- ・ 民事調停の説明と模擬調停
 - ・ 講座終了後個別相談を行ないます（無料）
- 講座内容：賃貸・リフォーム・交通事故・多重債務・過払い金返金

開催日時：2011年1月30日（木）13:30～16:30

場所：東京都消費生活総合センター 16階A学習室

講師：東京簡易裁判所民事調停委員（弁護士）

受講希望者は協会事務所にお申込みください。

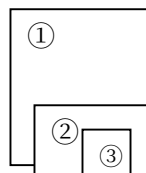
<広報誌「ビバシニア」の広告を募集します>

- ・ 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

① 1ページ全枠 100,000円

② 1/2ページ 50,000円

③ 1/8ページ 10,000円



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>

次世代に伝えたいことをまとめてみると、常識的なことができていないことに気がつきます。今の若者が非常識ではなく無常識なののだとしたら、私たちが常識をしっかり伝え続けたいと思います。

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥
（写真提供：信州の住人）

「ビバシニア」第16号 発行日／平成22年10月31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：03-3495-4283

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

FAX：03-3495-4342

＜協会とネットワークのある関係団体一覧＞

団体名	所在地・連絡先	ホームページアドレス
日本応用老年学会	〒173-0015 板橋区栄町35-2 東京都老人総合研究所内 T/03-3471-2370 F/03-3964-2316	http://www.sag-j.org E-mail :info@sag-j.org
地方独立行政法人 東京都健康長寿 医療センター研究所	〒173-0015 板橋区栄町35-2 T/03-3964-3241 F/03-3579-4776	http://www.tmighig.jp/ E-mail:rojinken@tmig.or.jp
公益社団法人 長寿社会文化協会	〒140-8790 品川区南品川5-3-10 ミヤデラビル T/03-5460-0521 F/03-5460-9820	http://www.wac.or.jp/ E-mail :iken@wac.or.jp
(財) シニアルネサンス財団	〒102-0074 千代田区九段南3-5-10 九段菊江ビル T/03-3230-1171 F/03-3230-1772	http://www.sla.or.jp/ E-mail :info@sla.or.jp
高齢社会 NGO連携協議会	〒104-0045 中央区築地2-15-14 築地安田ビル8F T/03-3542-0363 F/03-3542-0362	http://www.jarc.net/janca/ E-mail :info@janca.gr.jp
NPO事業 サポートセンター	〒105-0014 港区芝2-8-18 HSビル2F T/03-3456-1611 F/03-6808-3788	http://www.npo.support.jp E-mail :npo@npo-suport.jp

サッサと解決！財産・生活上のトラブル

民事調停の説明と模擬調停

終了後 個別相談会（無料）



東京都消費者月間協賛事業 消費者講座

＜講座内容＞ 賃貸・リフォーム・交通事故・多重債務・過払い金変換など

＜講師＞ 東京簡易裁判所民事調停員（弁護士）・民事調停委員

＜開催日時＞ 2011年1月20日（木）13：30～16：30

＜開催会場＞ 東京都消費生活総合センター16階 A会議室
JR・地下鉄「飯田橋」駅並び

＜受講料＞ 無料

主催：NPO 法人関東シニアライフアドバイザー協会（SLA）

後援：東京都消費生活総合センター
東京簡易裁判所民事調停協会

お問合せ：03-3369-0790（鍋島）

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取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。

20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

<住宅用火災警報器を設置しましたか？>

——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 日までに設置が義務化されました
- 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に
その他台所や居間にも設置しましょう（取り付けは簡単ですが心配な時は電気店に相談しましょう）



<地上デジタル放送について>

2011 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 0570-07-0101

