

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第20号

平成24年
4月30日号

特集 「サロンで地域の絆を深めよう」

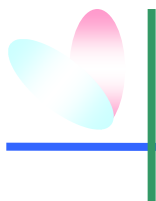
- ・サロンづくりに必要な要素は何だろう
- ・サロンを立ち上げるためのノウハウ
- ・男性ボランティアグループが運営するサロン
- ・男性向けサロンに大切なことは?
- ・地域でさまざまなサロンが始まっています

個人活動紹介

ビバシニア講座 「シニアの危機管理」

「リレーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 行ってみたい東京の新名所



特集 サロンで地域の絆を深めよう



～災害時も安心して地域で助け合えるために～

◆いざという時の地域の支え合い

昨年起きた「東日本大震災」では地域の支え合いで急場をしのいだことがよく分かりました。人情の厚い東北ならではの絆の強さが多くの助け合いにつながりました。しかし、都会の地域力で東北のように助け合うことができるか誰もが心配しています。近い将来に大きな地震が来ると想定されており、各自治体でもその対策に力を入れています。

いざという時は行政や国をあてにすることはできません。自分の身は自分で守るのが大前提となると、日頃から地域に知り合いや仲間を持つことがいかに大切かよく分かります。今、地域では孤独死防止や虐待防止などの観点からも地域力アップの対策がいろいろ始まっています。その一つがいろいろな形のサロンやたまり場です。今回は、そんなサロンのあり方やキーポイントなどを考えます。

◆会場はできたが人が集まらない

横浜市青葉区たまプラーザでは孤独死防止対策として区役所や企業からの助成金を受けて貸スペースなどを利用した「地域のたまり場」が2か所開設されました。町内会や民生委員、保健福祉活動員などが運営していますが、なかなか人が集まってくれないと悩んでいます。私が4年ほど続けている「青葉ふれあいサロン」という小さなサロンにリーダーの方が、何回か見学と相談に来ました。どんな立派な会場があっても、そこで何をやるのかが見えないと誰も参加してくれません。私のサロンの方が何人か行ってみたそうですが、偉そうな男性が座っているだけで居心地が悪くてすぐ退室したと話してくれました。

たまり場に参加した人同士が、すぐに打ち解けて話ができるわけではなく、手仕事や食事を一緒にするうちにだんだんと心がほぐれて会話に花が咲くものです。運営する人の愛情と熱意でそのサロンの雰囲気盛り上げて、信頼関係を作ることがサロンの重要な目的です。

◆誰を対象に何をするか

全国で様々な形のサロンやたまり場ができています。より身近な場所にふらりと立ち寄れる居場所があったら、地域の方とお近づきになって情報交換したり、困りごとの相談をしたり、友人だっけ作れます。でも何をしているのかが分からなくてなんとなく入りにくいのは確かです。

年齢も性別もなく誰でも参加できるという「サロンやたまり場」の運営は逆に難しいと思います。毎日開設しているコミュニティカフェでも異なったイベントを企画して、対象者を絞った企画をしていることが多いようです。高齢者、子育て支援、障害者支援など目的をきちんと決めているサロンは外から見て分かりやすいのです。そこでいろいろなレクリエーションや手仕事、朗読会や研修会などを行い、多世代の参加者との絆づくりにつなげていきます。

◆うつ病や認知症が改善された

青葉区で貸スペースを借りて毎月2回開催している「青葉ふれあいサロン」は主にひとり暮らしの高齢者を対象にしています。ご主人が長期入院中や、老人ホームに入居している人などが参加していますが、最初は本当に悩みをいっぱい抱えた「うつ状態」の人が多いいです。手作りをしながらポチポチと自分の話を始めて涙ぐむ人もいます。誰にも聞いてもらえずに心にため込んできたのです。

参加者みんなで受け止めて、「私もそうだったよ」などいろいろな意見が飛び交います。そして「私は認知症です」と言って参加してきた人も、今では慰め役になってすっかり元気になってきたのはうれしい限りです。適度な距離に住む人達の集まりなので、安心して何でも話せる関係が生まれるのがサロンのよい所でしょう。(Y)





◆サロンの目的と効用

誰に対して何をやるのかをまず十分検討する必要があります。そして運営する人がその対象者に何を提供できるのかなども大切な要素です。単に場所を開設して、お茶を飲みながらおしゃべりをするのがサロン、と思って始めてもなかなかうまくいかないでしょう。

「場とは人々がそこに参加して相互を観察して、相互に働きかけて理解し刺激する」と定義されるように、参加した人が様々な情報交換や、異なった考え方や経験をしてきた人と出会い、つながっていくことが大きな目的です。

できれば意見交換をする中で、「新しく何かが始まることに発展する場」になることが望まれます。さらにここでの出会いは異なる世代との世代間交流の場にもなります。地域の文化や伝統を伝えたり、高齢者の生きがいづくり、若い人や子供たちへのサポートの場にもなり、地域の活性化につながります。

◆会場選びと運営のポイント

地域の人が参加しやすい会場選びは大きな課題です。駅に近くて定期的に開催できる場所、会場費が安いなどの条件を満たす会場はなかなかないのが現実です。商店街の空き店舗や廃校になった空き教室、個人の空き家などを利用してサロンを開いている人はたくさんいます。地域の情報をよく知る不動産屋さんや町内会と相談して適当な会場を探すことから始めましょう。

さらに、サロンを運営するスタッフを募って参加者の募集やイベント企画、費用の管理や連絡係などのマネジメントが重要になります。役割分担をしてスタッフの得意とすることを担当し、きめ細かい連絡をとることでスムーズな運営ができるはずです。

開催日の活動内容はなるべく2～3カ月前まで広報しておくに参加する人に親切です。個人的な用事で次回は無理という方も、その次は必ず参加しますと申し込んでくれます。手作り用の材料の準備も早めに無駄なく準備できます。

◆居心地の良い場づくり

初めて参加する人はどんな雰囲気なのか不安そうに座っています。優しく声かけして「ようこそ!」という気持ちで内容を説明したり、お馴染みの方達に紹介することは大事な第一歩になります。なるべく初めての方を主役にしてお話していただくと気持ちがほぐれてきますが、さらに参加者が共通の作業をすることは大事な要素です。手芸品の手作りや折り紙、フラワーアレンジメント、朗読や絵手紙などメニューは何でもよいのです。作業することが目的ではないので誰でもできる簡単なもので、大人に満足していただける内容を企画しないといけないので、魅力的なメニューを提供するのはかなり大変です。たまには参加者が講師役を担ってくれることもあり、「花布巾」や「布ぞうり」を作ったこともありました。作業しながらのおしゃべりにいろいろな花が咲き、絆が生まれてきます。



◆継続は力なり

サロンを始めて1年間は参加者が少なくて困ったことがありました。最初は知り合いや友人にお付き合いで参加していただいたこともありましたが、自発的に参加してくれた人でないと長続きしませんでした。地道にあきらめなくて続けるうちに自然に地域に根付いてきました。小さく始めてだんだんと育てていくつもりで継続していく努力が必要です。地域の方と信頼関係ができるまで1～2年のかかると思います。参加者が気に入って友人を誘ってきてくれるようになればもう安心です。悩みを打ち明けてくれるほどの信頼関係もできてくるのです。(Y)



グリーンふれあいサロンの立ち上げ



◆元気な高齢者をより元気に

厚生労働省による高齢社会白書によると、日本は5人に1人が高齢者という社会になり、平成27年に団塊の世代が65歳以上になると4人に1人が高齢者となります。超高齢社会を迎えていますが、すべての高齢者が介護を受けるわけではなく、元気で自立している高齢者が大勢おり、趣味や特技を活かしてボランティア活動や教室をやっている高齢者もいます。

私は、何かしたいとチャンスを待っている高齢者や独り暮らしの高齢者が結構いることを知り、居場所作りのサロンを作ってみようと思いました。めぐろボランティア・区民活動センターの広報誌の中にあった「自宅を開放してサロンを立ち上げませんか？」という呼びかけに、私でもできるかもしれないと思い企画しました。

◆準備に時間をかけましょう

センターに申し込む前に、まずどんなサロンにしたいかを書き出してみました。

- ・誰でも気軽に出入りの出来る場所
- ・おしゃべりだけでなく何か手作業をする
- ・心も体も元気になるための身体作りを
- ・室内だけでなく野外活動も行なう
- ・共に過ごす時間を出来るだけ長く
- ・昼食を共にして手作り味噌汁を出す
- ・傾聴の出来るスタッフを集める

立ち上げたいサロンの目標を達成するためにはどんなに頑張っても個人では出来ませんので、私の思いに賛同してくれる仲間を募りました。幸いにもボランティア活動をしている仲間が賛同してくれてスタッフに加わってくれました。

早速センターにサロン立ち上げの申込みをしました。区内にはすでに住区センターや区立の会議室を利用したミニデイやサロンが21箇所もありましたが、自宅開放のサロンは1箇所しかありませんでした。参考のために見学をさせてもらいましたが、私だったらもっと楽しいサロンにしたいという思いが一層強くなりました。

◆参加者集めは自分で努力しよう

私は NPO 法人関東シニアライフアドバイザー協会の事務所として所有マンションを提供していただきましたので、事務所以外の会議室と6畳の和室をサロンの会場としました。センターの担当課長に現地視察してもらい、サロンとしての開催許可をいただきました。

サロンへの参加呼びかけチラシを自分で作成し、センターが印刷をして地域の住区施設や掲示板に掲示してくれました。しかし、なかなか参加者が集まらず、自分でもチラシ配布しましたが反応がなく人集めの難しさを体験しました。

そこで、私はすでにパソコン講師として区の施設数箇所ですでに教室を開いていましたし、英会話教室も高齢者センターで指導していましたので、生徒さんに呼びかけをしました。おかげで生徒さん本人やその友人が参加してくれました。サロン開催に必要な機材などはセンターが現物支給してくれました。

◆開催回数を重ねる毎に進化しています

平成17年7月7日に第一回目の「グリーンふれあいサロン」が賑やかに開催されました。七夕なので、皆さんで笹に飾りを作り立派な七夕飾りができました。参加者に楽しく続けて参加していただくためにスタッフや参加者とアイデアを出し合い、できるだけ希望を叶えるようにしています。サロン開催1年後から助成金をいただき、現在までに149回開催しました。

認知症になってしまい参加できなくなった方や引越してしまった方などがありましたが、センターからの紹介や友人からの紹介などでサロンはいつも10人前後で開催しています。夏休みには区内の小学生が参加して高齢者と共に小物作りや折紙を楽しんでいます。外食会や花見会、バスツアー参加、美容指導、時事会議など皆さんが楽しく学べる場所としてどんどん進化しています。いろいろの地域に多くのサロンが立ち上がるのを期待します。(S)



★地域住民がつくる地域交流の場

全社協（全国社会福祉協議会）が発行する「ふれあい・いきいきサロンのてびき」の冒頭、サロンの特徴として 4 つのことが書かれています。「サロンってどんなところ？」という疑問に的確に答えていますので、要約して引用させていただきます。

① 地域交流の場：歩いていける地域の交流の場

サロンの一番大事なことは、地域に住む人たちの出会いの場、交流の場、仲間づくりの場、居場所であり、歩いていける身近な存在であることです。

② 住民が主役：お客様はいません

作るのも楽しむのも自分たち。人それぞれの思いや個性を認め合い、居心地の良いサロンづくりにかかわりましょう。

③ 出入り自由：気軽さが身上です

原則は“出入り自由”、気軽に参加でき楽しめるのがサロンの身上です。

④ アイディア勝負：やりたいことをやりましょう

参加者と担い手同士で話し合い、やりたいことを具体化しましょう。もちろん、“何もしない”“おしゃべりだけ”でも OK です。

★担い手は参加者全員

サロンを運営していくうえでは、主催者が担い手で、参加者がお客様という分け方が一般的かもしれませんが、橋本地区（相模原市緑区）で活動する私たち男性ボランティアグループの 2 つのサロン（おもに高齢者を対象にそれぞれ毎月 1 回開催）では実質的にその区別をなくそうと心がけています。

つまり、お客様は存在せず全員が担い手だということで、上記②をとくに意識しています。初参加の方にいつも言うセリフ、「〇〇さんへのお客様扱いは今日だけ、次からはもう“常連”ですからね。ご協力をよろしくお願いします」が、端的にその気持を表しています。パートナーが、こうして増えていくのはうれしいものです。

★みんなで考え決定するプログラム

年度末の定例会のグループワークで意見を出し合い、その意見を集約する形で年度間計画を立てます。以後タイムリーな行事や話題を取り入れ、臨機応変にプログラムを更新・再編しています。

定番化しているプログラムは、12 月の合同クリスマス会（地区内の各サロンと共催）、正月の新年会、4 月のお花見や秋のハイキングなどで、ピアノの生伴奏で歌う“みんなで歌おう”も恒例化しています。

市立総合学習センターが窓口の「生涯学習まちかど講座」には、専門知識を身につけた市職員が講師を務めるさまざまな講座が用意されています。福祉・まちづくり・環境・健康など、参加者の関心事を選んで出前講座を依頼しています。

グループに分かれて話し合うテーマトークでは、「私の健康法」「心に残る思い出」「私のおすすめ健康食」など、すぐに生活に取り入れて役立つ情報を色々聞くことができます。



★地域包括支援センターや警察などとの連携

地域包括支援センターのスタッフに事業内容や介護予防について説明を受けるほか、警察や消防からも交通安全や防犯・防災に関して話を聞かせてもらう機会があります。

また、市の歯科医師会からは「お口の健康教室」と称して、歯科医師のお話と歯科衛生士の口腔ケアの指導を受けています。

このほか、「ゲームを楽しみましょう」「おもしろ雑学」「筋トレ体操」「身近なローカルニュース」「ひとくち郷土史」など随時取り入れ、バラエティに富んで面白く、少しためになる、男性ボランティアらしいサロンを目ざしています。（N）



◆男性向きサロンを探している自由人

退職しても居場所がない、家にも邪魔者扱い。そうならないといけない、つながりを模索する定年退職前後の男性が多いが、世の中には二とりの人間がいます。自由な人と不自由な人です。

自由人は、経済的、社会的、精神的に独立して、誰からの援助も指図も受けなくて自分が考えるとおりに人生を生きようとする人。

不自由人は、誰かに依存しているので、自分が誰なのか、自分は何をやりたいのかも分からず、自分の人生の問題を両親、兄弟、結婚相手、政府、会社になんとかしてもらおうと考えるのです。

自由人は毎日、自由、チャンス、豊かさ、楽しさ、与える喜び、感謝に満ちて生活しています。不自由人は、退屈、窮屈、貧困、欠乏、競争、嫉妬、イライラ、不満、怒りなどを感じながら生活しているようです。どちらがいいか悪いかは分からないが、少なくとも不自由人よりも自由人の方が「男性向きサロン」を求めているような気がします。

◆「男はつらいよ」の寅さんの居場所

「口は悪いが人情が厚く、いつも朗らか、その実シャイで、女性にはめっぽう弱い」国民の人気を集めた“寅さん”流生き方も自由人といえます。食べたい時に食べ、仕事したい時にしてお上にへつらうこともなく、世間とは一定の距離を置いて、常識に縛られない生き方。とはいえ、自由さにはリスクも伴います。孤独だし、贅沢もできないし、安定からもほど遠い・・・。

男性からみれば「寅さんのように生きたい」という気持ちは、心のどこかに宿っています。寅さんが、旅先でふと故郷の柴又を思い出し、お婆ちゃんとおいちゃんとさくらが噂しているところへ本人が現れる。風来坊の寅さんにとって、ちゃぶ台を囲んで家族と一緒に食事をするのが「明日も頑張ろう」という原動力になっているのです。男性にとって理想のサロンとは、ひょっとしたら柴又の家のような「気の向いたときに、いつでも足を向けられる居場所」なのかもしれません。

◆サロンでも「会社人間」脱皮が肝心

アリアの松本すみ子代表によれば、団塊男性の地域デビューはなぜ進まないのかについて「会社中心で、地域とかかわってこなかったし、まだ仕事ができると考える人が多い。その上、地域での役割を軽視しがちで、自ら地域に入っていくのは苦手だから」と分析しています。さらに松本さんは、何かしたくても、したいことが分からないのが団塊世代。各自治体が行っている地域デビュー講座は「何かしたいことを見つけてください」としか言わないのです。これでは「できることがあるなら誘ってほしい」という団塊世代の気持ちとはかみ合わないと言っています。

男性向けサロンは決して会社の延長のような「組織」を求めているのではないし、「私がこのサロンの代表です」と自慢する人のいるサロンは長続きしないが、「男の出番」の多いサロンが成功すると思います。

◆留学生の日本語指導も男性サロン風

大学生の平均仕送り額が約30年ぶりに7万円を割り込んだ。就職ばかりでなく生活も大変なのだと同情したくなりますが、今や学生生活の水準においても、日本人学生のそれを大きく凌駕するような「金持ち留学生」が出始めています。留学生数で国内トップを走るのが早稲田大学。大学にとっては授業料収入や優秀な頭脳獲得、企業は人材確保、国全体でも経済効果が見込めるのです。

S L A協会の自主活動グループ「国際交流会」は東工大すずかけ台キャンパスに「日本語フォローアップ教室」を3年半前に開設しました。日本語や日本の文化を指導しているのは、ほとんどが男性ボランティア中心。教室というより「サロン」ともいえるのです。大学側も、その存在に大いに満足しているようです。(F)



地域でさまざまなサロンが始まっています



◆地域の居場所4つのタイプ

サロンやたまり場などの地域の居場所には、大きく分けると4つのタイプがあります。

自然発生タイプ

昔から井戸端とか縁側で近所の人が集まっておしゃべりして、情報交換していたように、ベンチ一つあれば出会いの場が生まれます。路地裏会議とか公園など既成の場所が会場です。

単独タイプやサロン、一軒家

「ふれあいサロン」、「子育てサロン」、「地域の茶の間」など意図的に目的を決めて場を設定した所です。

カフェタイプ

「喫茶店」、「食堂」、「居酒屋」、「レストラン」などで本業以外にくつろぎの場を提供する店や空き店舗などを利用し、終日地域住民に開放して様々なイベントや研修会を企画している所。

併設タイプ

「介護施設」、「多世代住宅」「協会」「寺や神社」、「商店の一部を併用」など既成の場所を利用した場の設定は多種多彩です。

◆コミュニティカフェ

公益社団法人「長寿社会文化協会」では全国的にコミュニティカフェを推進しており、20回以上の研究会を開いています。公共施設や空き店舗、自前の建物活用など様々なコミュニティカフェが始まって効果を上げています。地域のニーズに合ったいろいろなたまり場を開所し、コミュニティビジネスにもなっています。

例えば、横浜市湘南台にあるドリームハイツでは1972年入居当時、陸の孤島とも呼ばれるほど不便でしたが、足りないことを住民自身が創りだしいろいろな活動団体が生まれました。その一つが2005年に横浜市のモデル事業として開所した「ふらっとステーション」です。毎日500円でランチを提供し、様々なイベントも行われて、地域住民の交流の場として毎月1000人以上の人が利用しています。

◆子育て支援拠点「ラフル」

横浜市では子育て支援に力を入れています。各区に1か所「地域子育て支援拠点」を市の全面的な支援で開所しています。横浜市青葉区では昨年、青葉台駅5分の所にできた消防施設のビルの6階に「ラフル」が開所し、連日200人以上の親子が利用しているといっています。

利用料が無料ということもありますがベビーカーを引いたママが集まり、お絵かきコーナー、アスレチック、赤ちゃんコーナー、さらにママ用のカフェコーナーなど充実した居場所を楽しんでいます。対象は0歳から未就学児で、異なる世代の人と交流することが目的です。子育て相談や子育て情報、ネットワークづくり、子育て支援に関わる人の育成なども行っています。



◆地域の活性化につながる交流の場

JR港南台駅に近い書店の2階にある「港南台タウンカフェ」はコーヒーや軽食も味わえる地元の人たちのたまり場で、手づくり品を売る「雑貨店」でもあり楽しい催しを計画する人達の会議室でもあります。カフェは横浜港南台商店会、地域情報サイトを手がける「イータウン」、市民団体「まちづくりフォーラム港南」の3者が協力して運営しています。「港南台タウンカフェ」は今年度、「まちづくり功労者」として国土交通大臣賞を受けました。高齢化の街の再生事業のモデルケースとして注目されています。

また、2010年11月開所の、地域の主婦が運営する街カフェ「大倉山ミエル」なども大倉山商店街で多くのイベントを企画運営して街づくりに貢献しています。(Y)



◆障害のある息子を持って

今から数十年前、長男は仮死状態で生まれました。病院と訓練の生活が続き、訓練の最中は息子から見たらなんと怖い母さんだったことでしょう。しかし息子は肢体不自由で右半身麻痺と言語障害のハンデを背負うことになりました。大事な息子が通勤ラッシュの中でひっくり返って、怪我でもしたらと考えて江東区から中野、成城と転々と引越してきましたが、高校2年のとき「母さんもう家から通えるから、大丈夫だから家に帰ろう、ありがとう」と言う息子の言葉に弾かれたように、早々と家族5人は江東区の我が家へ舞い戻りました。

◆障害者への朗読ボランティア

いつもボケーツとしている私ですが、息子を通して筑波大のボランティアの学生やボーイスカウト、人との出会いで多くを学び、気付かされるのがなんと多かったことでしょう。我が家に戻り、「そうだ、息子から手が離れたので些細なことで良いから、少しでも何か社会にお手伝いできることはないかしら？」と思い、本を読むことの好きな私は早速「朗読養成講座」で学びました。いま、視覚障害者の方々の朗読テープ作り(今はテープではなくなりCFカード・USBに移行)対面朗読を続けています。

◆佐野洋子さんの絵本の朗読

最近、50代女性利用者から対面朗読の依頼を受けましたが、佐野洋子さんの自叙伝でした。対面朗読は初見で読むことがほとんどです。美大を出て絵本を多く出しており、文も絵も佐野さん自身で書き、百万回生きた猫やおじいさんの傘など読みつがれています。たまたま小学校で読み聞かせをした話をしましたら「広野さんその絵本読んでもらえない、聴きたいわ」といわれたのです。対面で絵本は初めてでしたが、絵の説明をして読み終わったとき「情景が見えるようだよ、よかったわ」と後日対面のときに、また佐野洋子さんの絵本を約束しました。

◆ガイドヘルパーボランティア

ある日、後期高齢の女性にガイドヘルパーを担当したときのことで、「一人では何処へも行けなくて運動不足なの。今日はお散歩に行きましょう」利用者のお宅から2～30分歩いた所に改装中の公園があります。河津桜が満開で携帯やカメラで写真を撮る大勢の人達。利用者に桜を手で触ってもらおうと、顔に近づけて「桜は少しも匂わないのね。梅は遠くからでも良い香りを運んでくれるのに…」と言われました。

ここはスカイツリーが目前に見えるベストスポット。「スカイツリーに上れる日まであと何日？」などと柔らかい陽射しを受けながら公園を周り、利用者とあれこれおしゃべりに花が咲き「今夜はぐっすり眠れるわ」と楽しそうでした。

◆ボランティアでやりがいを感じる時

朗読、ガイドヘルパーなどを通して視覚障害者の方々とのお付き合いがありますが、喜んでもらえた時は自分のことのようにうれしくなります。障害者の方は耳と鼻でかぎわけて判断し感じて喜びを分かち合うのです。「なんでカレンダーのようにそんなに季節の変化がわかるの？」とお聞きすると「自然に覚えるようになるのさ、俺だって見えていたときは広野さんと一緒だったんだよ」と言われてしまいました。

障害を持ったことで人には言えない並々ならぬ苦労をのりこえて、初めて人の痛みにも寄添える、心ある優しさを持つことができるのだと最近感じるがあります。息子のお蔭で得た感謝の日々と「私にできるボランティア」をもう少し続けていけたらと思っています。





シニアライフコーディネーター 佐藤孝子

◆平成 21 年春、協会に入会

70歳を迎えて、10 数年携わった介護の知識を活かして、社会に貢献したいと福祉サービスの第三者評価者にチャレンジしようと、平成 21 年春に自宅から一番近い距離にあり、第三者評価機関でもある当協会に入会しました。

第三者評価とは福祉サービスが必要になった時に、自分の利用したい事業所の特徴やサービスの質がどのような状態にあるかなど、サービスを選択する際の目安になるように中立な第三者が専門的に、客観的な立場から行います。評価結果は東京都がインターネットで公表しています。

◆協会の福祉サービス第三者評価活動

関東 S L A 協会では主に保育園、幼稚園や高齢者のデイサービス、グループホームの評価に携わっています。評価には 4～5 名の評価者が事業所や施設へ訪問調査を行い、事前に得たアンケートや質問事項を基に合議をし、まとめた結果を東京都へ提出するまで約 3 ヶ月位の時間を要します。

私は高齢者が専門ですが、昨年初めて保育園の評価を担当しました。今まで保育に対しての専門知識がほとんどなくとても不安でしたが、先輩評価者にアドバイスを受けながら無事完成することが出来ました。これからはどの分野の評価も公平に出来るように、多方面の知識を得るためにあちこちの講座で学んでいます。

◆松原淳子さんの「ひとりの老後」との出会い

平成 21 年に第三回シニアライフコーディネーターの養成講座を受講しました。受講してまずびっくりしたことは、参加者の多さとプログラムの豊富さでした。講座の中で、特に興味を引かれたのは、松原淳子さんの「ひとりの老後」の講座でした。今まで福祉の世界に携わっていたので、高齢者問題はかなり理解して分かっているつもりでした。

しかし私自身、夫に先立たれてひとりで老後を迎えている今、やがてだれかに介護されて生きてゆくことを、まだ意識していませんでした。

「このままで最後をどう迎えるつもりなの？何にも準備していないわ！」という気づきに愕然として、とても不安になりましたが、松原さんの講座で、ひとりで生きる心構えを知り、さっそく身の回りを軽くする整理から始めています。

◆在宅で医療、看護、介護を受ける準備とは？

私は最後まで住み慣れた地域で自分の家で過ごすことを願っています。自分で自律できなくなったときに、どのようにサポートされたいのか、よいケアを受けるために準備しておくべきことは何？と考えている時、さいたまシニアライフアドバイザー協会・近藤さん企画の「在宅で医療、看護、介護を受ける準備と市民を含む多職種連携を考える」講座を知り、お手伝いをするようになりました。この講座は今年 6 月に医療、看護、介護の専門家とスピリチュアルケアとして仏教の僧侶が市民向けに講演をいたします。これからの老後を在宅でいつまでも過ごすために、お勧めできる講座です。（詳細は 13 ページ参照）

◆同期の仲間との今後の活動

3 月からは、「シニアライフコーディネーター養成講座」で一緒に学んだ 3 期の仲間達と関東 S L C 会員相互の自主的な学び合いとおしゃべりサロンの開設準備をしています。各人が持っているスキルや知識を発表し、相互学習、研鑽をし、楽しく交流できる場を考えています。4 月から毎月 1 回の開催を予定しています。

関東 S L A 協会に入会したことで、それまで関わりを持つことがなかったシニアライフがこの 2 年間でどんどん広がってきました。「もうひとりじゃないぞ、老いを共感できる仲間がいる」それが楽しく、気持ちにゆとりが出てきました。





◆非常時への対応は如何にあるべきか

残念なことです、凶悪な犯罪発生がとどまるところがありません。そうした時代を反映してか、テレビなどのマスコミからの取材も活発です。昨年正月明け早々、社会を震撼させた「上目黒高齢者夫婦殺傷事件」について、“そのときあなたはどうする！”という観点からの取材、昨年12月の東京商工会議所新宿支部主催の「危機管理講演」や近々予定している各種講演会の演題は、いずれも「非常時の対応は如何にあるべきか」という「実践論」に集中しております。社会一般の皆さんの関心の中心が、従来の総論主体から企業活動や社会生活にかかわる「危機管理実践論」に明らかに移行しつつあることが分かります。

◆危機管理への対応

こうした状況のなか、各企業においては、経営戦略面の視点から「危機管理にいかに対応するか」を切り口にした検討を積極的に進めつつあるように思います。

この動きは昨年3.11以降、特に顕著になってきました。企業活動の活性化や生産性向上の阻害要因ともなりつつある「感性の劣化」にいかに対応し、いかに克服するかという検討を真剣に進めつつある企業も増えてきたということです。

3月に講演した某大手有力企業では「3S」(スピード、スマイル、センス)の達成を企業運営の柱に掲げていましたが、センス、即ち感性をいかに磨くかです。スピードとはいかに時間との関連において迅速な対応力を身につけるかです。さらに、スマイルは笑顔なくして企業の発展はありません。

これらはいずれも「危機管理意識実践力」アップに緊密に関連します。危機管理をいかに円滑、効果的に企業体質の中に取り入れるかが企業の死命を制するといっても過言ではありません。



◆「まさかの論理」と「お手上げの論理」

一方社会生活においては、古くから日本人の心理の底に潜む、「まさか?の論理」があります。「平和的、友好的善隣外交を展開する我が国が、敵対国から核攻撃を受けることなどあり得ない」、「まさか我が国が」、「まさかわが社が」、「まさか我が家に」、「まさかわが子に」、「まさかわが身に」という論理が危機管理では非常に問題なのです。

また、2番目には「お手上げの論理」があります。「本当に核攻撃を受けたら、どこに逃げても助からない」、「だから潔く運命に従う」、「ジタバタ悪あがきせず運が悪いと観念する」という日本人独特の考え方があります。

◆危機に対する対処の仕方

この2つの日本人の心に潜む理論を追い出してシニアが危機管理を実践するにはどうしたらいいのでしょうか？

- 1、リスク感性を上げ、慣性(なれ)を下げる。
- 2、最悪の状態に置かれた“私”を思考の原点におく。
- 3、周囲の人々を安全な方向に導くリーダーになるつもりで、危機の対処のリーダーは経験豊富な「シニア」が担う。

昨年発生した「東日本大震災」でも東北のシニアの様々な活躍がマスコミで報道されています。人生経験豊富なシニアが冷静に状況判断して、その場の危機に対応することができるように、日頃から心がけておきたいものです。

天国と地獄を垣間見た戦争体験



シニアライフアドバイザー 小川 伶子

◆昭和19年、埼玉に疎開

3年9か月続いた太平洋戦争末期の思い出です。昭和19年、栄養失調の子供たちに「おじや」の給食を出していましたが戦争の悪化に伴い、ついに学校を閉鎖し全員疎開となりました。小学校6年生の私と4年生の弟は、埼玉の母方の田舎に行くことになり、終戦の前年の夏休みに荷車に荷物をのせ、父が前を引き母と私達2人が後を押し、10 km先の本家に向かいました。

途中の景色は農村の風景に一変して、青々とした稲やカエルの大合唱、夕暮れの村の灯りがチラホラまたたく田園風景に、都会育ちの私は見とれていました。しかし、親の方はどうだったのでしょうか？ 明日は子供たちを残して敗色の濃い都会に戻らなければならず、2度と会う日が来るのかどうかという状況でした。

◆疎開先での貴重な田舎生活

私達一家は本家に快く迎えられて地元の学校や友達とも早く馴染むことができました。お寺には東京からの集団疎開の子供たちが来ていました。学校には噴井戸があり、足を洗ってから廊下で駆け上がるのが習慣になっていました。

楽しみは学校への道すがら、農家の垣根に絡む真っ赤なカラスウリやイナゴを採ることでした。本家では鶏を放し飼いにしていて、朝早く蛇と競争して卵を拾ったり、知らぬ間にひよこがかえって納屋から飛び出てきたり・・・

悩まされたのは蚤の大群で、なぜか私にだけ襲い掛かり夜中に顔や体を掻き、身体中包帯姿で松葉杖になってしまいました。夏の間、母屋も全部蚕棚でいっぱいになり、桑の葉摘みが忙しいので手伝いました。農村も物不足で、ご飯はイモやカボチャが混ざったものでした。また、農家にある俵のふたを利用して弟と2人分のバッグを作ったりもしました。

軍事訓練はここでも始まっており、女の子はなぎなたのけいこでした。都会の切迫した空気を知る私はやたらと大きな声を出していました。

◆川崎での空襲体験

昭和20年春、女学校に入学のために弟を残して川崎の実家に戻りました。都会は戦争一色で、軍事工場で銃後を守る父と姉と一緒に暮らしました。女学校にはパスしましたが戻ってすぐ「東京大空襲」があり、多摩川の対岸の東京方面は寒空の中、一晩中真っ赤に染まっていたのを思い出します。女学校に通ったのは1週間足らずでしたが、連日警戒警報と空襲警報の連続で、その都度近くの防空壕に飛び込みました。4月10日に京浜地区を標的とする空襲がありました。編隊を組んで飛びかかる敵の飛行機からは焼夷弾が雨のように落ちてきました。

私達に危険が迫り、防空頭巾の上にさらに布団をかぶり父と姉の後を追いました。父が仏壇から位牌だけを取り出して懐に入れて逃げる途中、近くの軍事工場のコンクリートの建物の窓から炎が噴きあげていましたが、その後この辺りで多くの人が死んだと聞かされました。

◆天国と地獄を見た少女時代

この空襲体験は恐ろしいほど衝撃的であったのですが、それほど怖くなかったのは父と姉に守られていたからでしょうか。味のない大豆をみんなで分けて食べ、多摩川を渡って徒歩で蒲田に出て、電車を乗り継いで夜遅く田舎にたどり着きました。超満員の列車の中で、大人に押しつぶされそうになりながら、窓から辛うじて見える空を見続けていました。

このようにして終戦を迎えましたが、私の少女時代は天国と地獄を垣間見たような時代でした。しかし、いま顧みると多くの人たちに支えられていたことに気がつき、感謝の念に耐えられません。

残された人生を精一杯生きていきたいと改めて思います。



疎開写真



協会からの報告

春の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」開催



開催日：平成24年3月24日（土）・25日（日）

主催：全国シニアライフアドバイザー協会（北海道・関東・中部・関西・中国・東中国・九州）

後援：（財）シニアルネサンス財団

◆電話相談員のための事前研修

関東シニアライフアドバイザー協会では春の全国一斉電話相談開催に向けて、藤本正保弁護士により、2月12日に「シニアの金融被害」～金融商品を巡る事例を中心に～、3月18日には「相続・遺言」～遺産相続トラブルを避けるために～の講座を行ないました。この講座は新宿区消費生活センターの後援を得て、会場は新宿区消費生活センター分館でした。また新宿区民の個別相談も行なわれました。今後も弁護士による講座が4月22日・5月20日・6月24日に開催されます。電話相談員のスキルアップのための研修会も継続します。

◆朝日・毎日・読売・東京新聞が記事掲載

NHKも放映 今年はNHKが24日に取材にきてくれましたが、海難事故のニュースが入ってしまい放映が少なく、相談件数も昨年より減少しました。相談者の多くは新聞を見て電話をかけてきました。

◆関東の2日間の相談数は45件

今年も東北シニアライフアドバイザー協会が震災の影響で開催できず、全国7か所の協会で開催し、相談件数は合計311件でした。関東では2日間で45件の相談があり、とくに「相続・遺言」と「家族・親族」の悩み相談が目立ち、遺言書の正しい書き方が分からない、後見人について知りたいなど相続について、一般常識がまだまだ理解されていないことが分かりました。

家族・親族問題では、いつまでも親離れ・子離れができない親子関係の悩みや、同居家族間でのトラブルが多く、会話がまったくないという家族の悩みなどがありました。一人暮らしの高齢者の悩みでは、健康不安、生活苦、老後の不安などの相談がありました。健康・医療問題では、認知症の高齢者を抱える家族の悩みが多く寄せられました。終の住処の悩みは、経済問題がからんで複雑になっています。生きがいを見つけれない悩みもありました。

（詳細は協会のホームページをご覧ください）

<協会別電話相談件数>

北海道	東北	関東	中部	関西	東中国	中国	九州	合計
68	0	45	26	12	15	112	33	311

<相談内容区分>

健康・医療	介護・福祉	年金・保険	経済	成年後見	相続・遺言	家族・親族	住居	人間関係	生き方	仕事	消費生活	終末期	その他	合計
29	11	4	25	10	84	64	16	15	24	8	2	13	6	311



電話対応をNHKが取材





東京スカイツリー

東京の名所といえば、まず東京タワーを連想しますが、今年の5月にその地位を「東京スカイツリー」に譲ることになります。

高さ634メートルの「東京スカイツリー」は世界最高の電波塔（送信所）としてデビューします。今までは東京タワーから放送電波を発信していましたが一部を除いて、5月26日からは「東京スカイツリー」から発信されます。すでに展望台への入場券の予約が始まりスカイツリー人気が沸騰しています。

世界最高のタワーも魅力的ですが、タワーに併設される商業施設「東京ソラマチ」には、新下町流をテーマにした懐かしい下町を再現した商店街や、和を意識した演出の店舗が312店出店します。ゆるキャラのソラマチ君がお出迎えます。

「東京スカイツリー」を中心の景観も楽しみです。が、商業施設の中には水族館とプラネタリウムの建設も進んでいます。「すみだ水族館」は遊んで学べる都市型水族館で、水中風景の美しさと生命の躍動を体感できる施設として、また憩いの空間作りや環境学習の場となることを目指しているそうです。都市型水族館とは新しい海水を運び入れるのではなく、海水を作り出す水族館で、水の透明度が高く、魚の生態を観察しやすいそうです。

プラネタリウム（天空）はスカイツリーの東側商業施設の7階に建設されます。星空ドームの直径は18メートルで、客席数は220席あります。都会で天空を仰いで夜空の星たちのきらめきを観察できます。今年の5月21日は金環日食が東京で観測できます。東京で金環日食が観測できるのは300年後だそうです。タワーからも観測が出来ます。



渋谷ヒカリエ



渋谷駅東口に4月26日「渋谷ヒカリエ」がオープンします。プラネタリウムや封切映画館・名画座があった東急文化会館跡地に建設されました。渋谷から世界を照らすというコンセプトで「渋谷ヒカリエ」と

いう名称が正式に決定しました。工事は平成22年に着工し今年完成します。地下階から地上34階の複合商業施設です。

地下3階から5階までは洗練されたショッピングエリアで200店舗の7割が渋谷に初出店だそうで、ウインドショッピングが楽しみです。6階から7階は渋谷最大の飲食フロアで高級フレンチ・豪華中華店やおしゃれなカフェをのぞくことができます。食いしん坊にはたまらないフロアになるでしょう。8階はクリエイティブスペースで、ミュージアム・アートギャラリー・ワークスペースです。各種の展覧会やワークショップが見学できます。9階から10階は「ヒカリエホール」で都内最大のイベントが開催できます。

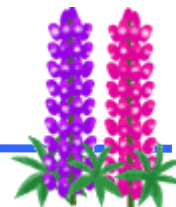
11階から16階は世界が注目する宙空の劇場「東急シアターオーブ」です。劇場名は「天体・球体」を意味する「オーブ」と命名し、「浮遊感」をコンセプトに空をイメージした濃紺や、雲をイメージした白を基調にデザインした客席空間が特徴です。この劇場の柿落としては本格ブロードウェイミュージカル「ウエスト・サイド・ストーリー」が上演されます。ミュージカル好きには見逃せない舞台です。すでに予約が一杯だそうです。

16階から34階は、先進のビジネス拠点となるオフィスエリアです。交通の便のよい渋谷が、若者の街から洗練された大人の街に変貌するのではないかと期待しています。(S)





協会だより



<最近の協会の活動報告と行事予定>

●第6回「シニアライフコーディネーター養成講座」開催

第6回「シニアライフコーディネーター養成講座」が9月15日から11月24日まで6日間の講座を行ないます。高齢社会の課題を探り、地域を支える活動を実践できる人を育てます。開催日・受講料・カリキュラム等の詳細は次ページ(表3)をご覧ください。

●春の全国一斉電話相談を実施しました

今年度の春の「全国一斉電話相談」シニアの悩み110番は、3月24日・25日の両日10時から17時まで開催されました。2日間で311件の相談があり、関東では45件でした。NHKが取材に来てくれましたが、放映時間のタイミングがずれて、新聞を見て電話をかけてきた相談者が多かったようです。詳しくは本誌11ページをご覧ください。協会のホームページには、より詳細な報告が掲載されています。

●「ビバシニア講座」実施報告・予定講座

協会主催により、会員のレベルアップと一般公開を目的とし、月に1回開催しています。この講座の受講希望者は事務局までご連絡下さい。会場はJR飯田橋駅となりのボランティアセンターです。(受講料:各回1000円)
4月19日:第18回「地域でサロンを作ろう」

サロン作りのノウハウを学ぶ

5月18日:第19回紛争解決に役立つ「ハーバード交流術」

●弁護士によるシニアに役立つ身近な法律

「シニアのくらしを守る法律」5回シリーズ

第1回:2月12日「シニアの金融被害」

第2回:3月18日「相続・遺言」

第3回:4月22日「高齢者の権利を守る制度とは」

第4回:5月20日「成年後見」の具体例

第5回:6月24日「介護、医療に関する法律」

講座終了後個人相談もあります(事前申込)

後援:新宿消費生活センター

受講料:無料(受講希望者は事務局へ)

●第10回通常総会開催

開催日:平成24年5月26日(土)

開催時間:午前10時~12時

会場:目黒区東山住区センター会議室

●SLC養成講座卒業生がサロンを立ち上げ

学びあい&おしゃべりサロン「サンライズの会」が4月17日(火)に目黒区民センター内の勤労者会館で第1回のサロンを開催しました。SLC養成講座は昨年までに5回開催されてきましたが、卒業生が初めて協会の自主活動グループに登録されました。

●協会活動協力者を募集しています

事務局・行事の企画運営・講座の企画運営

広報誌「ビバシニア」編集・「ひろば」編集

<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:4月、8月、12月(年3回)

・広告料等詳細は事務局にお問合せ下さい

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>

養成講座の最後のワークショップでかなりの人が「サロン」をやりたいと提案しますが、なかなか始まらないのが現状です。今回の特集を参考に一歩踏み出して頂けると嬉しいです。山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、古屋嘉祥

「ビバシニア」第20号 発行日/平成24年4月30日 (頒価:100円)

<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

《受講生募集》第6回 シニアライフコーディネーター®養成講座(案)

シニアライフコーディネーターは登録商標です

あなたも高齢社会や地域で活動する シニアライフコーディネーター®になりませんか？

- ◆高齢社会の課題を探り、地域を支える活動を実践できる人を育てます
- ◆行政や企業で仕事をする時、シニアの課題や実態を基礎から学べます

こんな人に受講をお薦めします

- ◆定年退職や子育て後、地域社会で羽ばたきたいと考えている人
- ◆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



田中尚輝講師



松本すみ子講

日程	内 容 ・ 講 師
9月15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シーズ……長寿社会文化協会 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 高齢社会とジェロントロジー……人間総合科学大学大学院教授 日本応用老年学会理事長 柴田 博
9月29日 (土)	シニアに優しい共用品とは ……財団法人共用品推進機構 星川安之 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 傾聴と相談の心得……心理カウンセラー 星 順子 シニアの危機管理……全日本セキュリティサポート協会理事長 西久保博信
10月13日 (土)	NPO・NGO にみる社会貢献 ……元・立教大学大学院 准教授 佐野淳也 ひとり暮らしの生き方……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)・自己紹介……進行・協会理事長 佐藤昌子
10月27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 老いを生きること認知症を生きること……東京都健康長寿医療センター研究所研究員 井藤佳恵
11月10日 (土)	市民自治を理念とした地域社会の創造……元・我孫子市長 福嶋浩彦(現・消費者庁長官) サクセスフルエイジングを目指して……東京都健康長寿医療センター研究所研究部長 新開省二 フォーラム 地域活動の事例……協会活動グループ・会員個人活動
11月24日 (土)	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 シニアライフコーディネーターに期待すること ……元・協会理事長 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24年 9月～11月 土曜日の6日間(各日とも9:30～16:30予定)
- 会場：明治薬科大学 剛堂会館 (JR「四ツ谷」・東京学院・会議室(JR「水道橋」))
- 受講料：30,000円 後援・共催団体：25,000円 協会員：10,000円
- 後援：東京商工会議所・公益社団法人長寿社会文化協会・NPO法人生活・福祉環境づくり21
日本応用老年学会・一般社団法人ユニバーサル志縁社会創造センター・NPO法人全国生涯学習まちづくり協会

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

問合せ：TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

<http://kanto-sla.com/>

info@kanto-sla.com

一人で悩まないで！常設電話相談「シニアなんでも相談」

11時～15時 03-3495-4283

月曜日～金曜日 住居問題・家族・人間関係・遺言・相続他(面接相談もあります)

NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会



NPO 法人関東シニアライフアドバイザー協会は
東日本大震災復興を応援いたします

がんばろう東北

東日本大震災復興応援Tシャツ



「We are one.」

Rikuzentakata, Ofunato

1枚 **2,000円** 税込

カラー／黒・青・パープル
サイズ／160・S・M・L・XL

<陸前高田市の一本松>

陸中海岸国立公園高田松原は「日本の渚100選」などに選ばれ、親しまれていました。
東日本大震災で7万本あった松林の中、一本の松だけが残り、被災地の希望として保護されています。

<大船渡市の椿>

大船渡市は野生椿の最北端であることから、市の花として親しまれています。
東日本大震災後の3月下旬から4月中旬まで、野生の椿が災害に負けず見事に咲きました。

2枚1組
ステッカー 500円



代金は、ケセンきらめき大学を通じて気仙地域復興のための資金とさせていただきます

お申し込み

ケセンきらめき大学

(株)高田自動車学校 TEL:192-55-3990
ライフ工業(株) TEL:192-27-3148
(株)東海新報社 TEL:192-27-1000

本塩釜駅前の商店街に一軒のレストランが元気に再開しました！

復興したお店「あがらいん」

本塩釜にお出掛けの際は是非お寄り下さい

復興を急ぐ塩釜港



「あがらいん」のおすすめ
は三色丼です



ジャンル：海鮮丼、天ぷら、寿司（海の幸いっぱいです）
住所：宮城県塩釜市海岸通14-2 円満堂ビル 1階
TEL. 022-367-7242