

あなたらしい生き方を探そう!



ビバシニア

第 21 号

平成 24 年
8 月 31 日号

特集 「コミュニケーションがとれていますか」

- ・ 元気に生きるために毎日誰かと会話しよう!
- ・ ICT機能を使いこなそう
- ・ これからの時代のICT機能
- ・ ICTの未来は私たちの生活をどのように変えるのでしょうか
- ・ ICTを活用した自治体サービスの将来像

個人活動紹介・グループ活動

ビバシニア講座 上手な傾聴を身につけよう

リレーエッセー 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報<スマートに節電しよう>



特集 コミュニケーションがとれていますか

～新しいICT機器を上手に使い分けよう～

◆会話ツールの使い分け

日常生活で会話の方法が時代と共に変わってきました。直接会って話をするときは顔の表情や身ぶり手ぶり、声の調子などで相手をかなり理解できました。行間の部分も察して本当は違うなどか、本当はいやなのかもなどと思いやることができました。電話も声の調子でさらに感情が伝わってこわいぐらい敏感に感じます。

しかし、パソコンメールや携帯メールは文章で伝え合うので思いや感情はなかなか見えません。携帯の絵文字で感情を伝える若い人の伝え方はメールで何もかも連絡し合う時に、気持ちが表現できているようですが、実際には本来のコミュニケーションがとれていないことも多いのです。便利な機器もその時の状況によって、上手に使い分けができるように、今号では新しいICT（3ページ参照）を理解することから考えてみます。

◆すべて一行の携帯メールで連絡

地域で活動しているある会の、40歳代女性の連絡は毎回一行のメールです。地域でいろいろの会に所属しているため、あちこちからの連絡や電話対応に莫大な電話代がかかってしまうため、最近は携帯の一行メールになりました。それだけでは伝わらないことばかりで、結局相手が電話をしてくるのを期待しているのです。そして、かかってきた電話には長々とおしゃべりが始まるのですが、便利な通信ツールも要件と内容によって、臨機応変に使い分けて十分なコミュニケーションがとれるようにしたいものです。

◆最近の連絡網の変化

いろいろの会で緊急連絡網を作っていますが、電話での連絡網は何回かけても留守が多く本当に厄介でした。その次はFAX連絡網になりましたが、最近はパソコンから携帯メールにも一斉に送るように変更してかなり便利になりました。幼稚園や小学校の連絡網も個人情報保護法の問題もあり、携帯電話での連絡が普通になり、パソコンや携帯を持たない人は少数派になりました。

◆スマートフォンとiPadはどちらが便利？

新しいICT機器が次々に発売されています。パソコンも携帯電話もバージョンアップされて新商品がでていますが、私たち高齢者はその新しい名称の違いすら分かっていないことも多いと思います。情報格差はどんどん広がってしまいそうですが、一度量販店のICT売り場をのぞいてみてはいかがでしょうか？

たくさんの商品を見て触って、説明を聴くだけでも少しは時代についていけるとと思います。私も先日主人と食事がてら覗いてみましたが、あまりの商品の多さにびっくりして、女性店員さんを選んでいろいろ教えてもらいました。

時代は確かにタッチパネルの方向だと実感させられました。そしてその場で画面が大きくて見やすいiPadを衝動買いしました。

◆ブログ、ツイッター、フェイスブックとは？

メール上にフェイスブックが送られてきましたが開いてよいのか安全なのかも分からず、削除してしまいました。ブログに自分の意見を書いてあちこちから返事をもらって情報交換したり、ツイッターで限られた文字数の中でつぶやいていますか？残念ながら私はどちらもやっていませんでしたが、今度はフェイスブックだということで、世の中から全く遅れてしまったような気分です。

◆自治体もタブレット端末を活用の方向

町内会の回覧版が戻ってこないのを廃止したところがあり、戸別に印刷物を配布して情報を伝えているといいます。ひとり暮らし高齢者の見守りも戸別訪問は多くの問題があり、自治体ではテレビ画面を活用したタブレット端末で対応しようという動きがでて、地方自治体ではモデル的に始まっています。今後は高齢者も時代についていく努力が必要になりそうです。(Y)



◆声を出すと元気になる

先日テレビの番組で、きんさん、ぎんさんのご息女の4人姉妹が長寿でいられる秘訣を放映していました。96歳の長女と92歳の三女は二人で喧嘩を楽しみながら、自立して暮らしていました。94歳の二女は一人暮らし。お子さんが月の半分ぐらいは訪ねてくれますが、誰ともしゃべらないことも多いため、毎日新聞を大きな声を出して読むのを日課にして、ボケないようにしていると言っていたのが印象的でした。

我が家の主人も外出の予定がなく、一日中パソコンに向かっていたり読書やテレビばかりが2、3日続くと軽いうつ状態のように元気がなくなります。でも病院やボランティアの帰りに友人と会い、一杯やって帰ってくると見違えるように元気になります。

◆一人暮らしの人の会話量

総務省の調査によると日常生活で毎日会話している人は全体の92%ですが、一人暮らしの人の会話数は2～3日に1回と答えた人が、男性41%、女性32%でした。昔ながらの商店街がある街では買い物に出ればお店の人が声をかけてくれたり、客同士の会話もあり、誰ともしゃべらないことは考えられませんでした。

都会の生活はマンションで隣近所との付き合いはほとんどなく、スーパーやコンビニでの買い物も全く無言で済んでしまいます。

◆引きこもりの人の見守り対策

連日のように新聞記事になる孤独死や引きこもり対策に各自治体が力を入れています。民生委員や町内会の役員、役所の担当者などが連携して地域住民の支援に当たろうとしていますが実際はこのような限られた専門家だけでは不十分で隣近所の協力が必要になります。

何人かの民生委員が訪ねて来て何事かと激怒したひとり暮らしの方がいると聞きましたが、見守りはもっと別の方法を考えないと逆効果にもなりかねません。日常生活の中で会話をする機会や場所を作ることから始めましょう。

◆コミュニティカフェ

前号の特集でも取り上げたサロンやたまり場としてコミュニティカフェが広がっていますが、孤独死防止の対策としても同じようにどこかで話ができる場所が大切と提案されています。地域で知らない人同士が気楽に話をするのは実はそんなに簡単にはいかないのが現実です。

積極的な人はどんなところにも顔を出して、誰とでもおしゃべりしてしまうので問題はないのですが、引きこもりがちな人にどのように参加していただくかが大きな課題でしょう。

◆次世代郊外街づくり

私がサロンをやっている青葉区たまプラーザの限られた地区が横浜市と東急電鉄の支援で「次世代郊外街づくり」のモデル地区になり、先日、キックオフフォーラムが行われました。住民からの意見を聞いてよりよい街づくりをめざそうというのですが、古くなった団地を建て替えて高齢者向け住宅、子育て世帯、学生などが一緒に住める「横浜型支え合い住宅」の整備を目指しており、その一角に多世代が交流できる交流スペースを作ってお互いに支え合うという構想です。

毎日開かれている交流スペースで、年齢に関係なくいろいろな人とおしゃべりできることはうれしいことです。しかし、それをうまく運営できる人材の育成も大きな課題です。

◆まずは自分から話しかけよう！

行政や自治体の対策に期待する前に、まずは自分自身が会話する機会を探して積極的になることです。人の集まる場所に出かけて、知らない人ともおしゃべりしましょう。新しい出会いにつながるかもしれません。笑顔でにこやかに話しかければ楽しい会話が生まれるはずですよ。

(Y)





◆最近のICT

ツイッター、ミクシー、ブログ、フェイスブック、Youtube、iPhone(アイフォン)、iPad(アイパッド)、スマートフォンなどの言葉が巷に乱れ飛んでいます。

数年前まではパソコンといえばITという言葉が使われていましたが、最近はコミュニケーション(情報伝達・交換、情報共有)を重視したICT(Information Communication Technology)の言葉に変わってきました。インターネット技術を利用してお互いに情報交換や共有を図ろうという意味です。

かつて、パソコンは人間の持つ主な五感(視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚)の主に視覚に頼っていましたが、コンピュータの技術の発達で聴覚の分野もカバーし、最近ではiPhoneを含むスマートフォン、iPadのように触覚にまで及んできています。これらの機能を駆使して無意識のうちに、お互いの距離感や時間の壁すら取り去ろうとしているのです。自分の位置や目的地の位置まで瞬時に分かるようになり、それが私達の生活を一層便利に快適にさせてくれるのです。

電車やバスのスイカやパスモカードは触覚を意識させずにタッチすれば支払いが終了し、ピッと音がして聴覚で終了を確認できるのもICTの技術の応用の成果の一つです。携帯も聴覚中心の機能から視覚も満足させ、画面に触ると上下左右に画面が変わる触覚の機能も持つようになりました。携帯でレストランを探すとお店の紹介だけでなく料理の匂いまで出る携帯も夢ではなくなるかも知れません。

<iPhone・スマートフォン>

最近使う人が増えてきたスマートフォンは、小型で軽量化したからスマートではなく、英語では“できる”、“多機能”の意味です。パソコン並みの機能を持ちインターネットもでき、キータッチするのではなく指で接触しながら画面操作ができます。電話機能の聴覚、ネット利用の視覚、指で操作の触覚まで持った携帯電話です。アップル社のiPhoneとグーグル社のアンドロイドOS搭載携帯などを含めてスマートフォンといわれます。マイクロソフトも自社仕様の携帯を発表しています。指でタッチ操作する技術は逆にパソコンにも導入され、近いうちにキーボードでなく画面タッチが主流になることでしょう。

電話機能のほかに音楽を聴く機能、カメラ、位置情報、インターネット接続、本の蔵書、辞書、録音、スイカ決済、テレビ受信、パソコンとの連動も可能などたくさんの機能を持ちながら仕様書がなくてもすぐ使えるよう工夫されてきています。

電話回線料金の値下げと受信可能エリアの拡大で旧来の小さいキーボードを指でタッチする方式の携帯電話は間もなく消えていくことでしょう。



◆情報受発信機能の変化

自分の情報を発信するのに、かつては特殊言語を専門に勉強したり、作成を外部に依頼していましたが、最近は自分で簡単に作成できるソフトや機能がどんどんできてきました。

自分の情報を日記風に書き写真も添えられる“ブログ”が現れ、mixiやFacebookが出てきました。文章を作成できれば、すぐに自分の情報を世界に発信できます。

<MixiとFacebook>

Mixiは自分の情報を日記風に文章や写真を添え投稿すると、それを見た人からすぐにコメントを貰ったりできるので情報の即時的やりとりができ、日本ではブームになりました。匿名で投稿して良いことから、正しい情報や的確なコメントの内容を越えて信憑性(しんぴょうせい)に欠ける内容の投稿やコメントも多く出て利用者に悪評判が立ってきました。

Facebookは登録者に正しい情報で登録してもらい(あくまで自己判断の段階)ブログやコメント機能、メール、文章の即時やり取り(チャット)、テレビ電話、ホームページ、写真や動画の投稿機能を持ち、校友、同窓、同郷、同趣味など「友達の友達は皆友達」と友達の輪を大切にした無料ソフトとして出現し、世界中に広がり、6億人以上が使っているといわれています。

アラブ諸国の革命が起きた際にも、戦況の情報交換にFacebookが大いに使われたようです。見られる人を制限できることから、限定されたグループ同士の情報交換に上手に利用している例もあります。



<ツイッター>

つぶやくという意味ですが、携帯電話で長文の入力は大変だが、140文字まで位ならすぐに入力できて喋らなくて良い、即時性がある機能を利用したのがツイッターです。

今回の東日本大震災時に「SOS、薬欲しい」を携帯から発信して受信者が救助に向かったり、救助の薬を届けたり、安否確認ができたりと大活躍でした。有名俳優や女優を追いかけるファンを「追っかけ」と言いますが、ネット上の「追っかけ」をフォロアーといいます。携帯で文字が打ち易くなったので、今後、ツイッターは一層広がってくるでしょう。

<iPad>

Apple社が発売した画面タッチ方式の電話回線・無線利用携帯型（タブレット）端末機をiPadといいます。画面の文字や絵なども自由に拡大できるので本を読むのが好きな方には場所も取らず、好きな本もすぐに探して回線を通して取り寄せられるので大人気です。キーボードがなくても簡単に操作できるのと軽量で持ち運びもできるし、収納も簡単なので学校教育にもどんどん採用されてきています。

パソコンのような文字入力や計算機能には弱いのですが、簡単に情報を探したり閲覧するには非常に便利です。

<デジタルテレビ>

アナログテレビからデジタルテレビに変わりましたが、画面がきれいになっただけではありません。視聴者がパソコンを操作して番組に回答をするのではなく、リモコンで即時に番組に参加できるようになってきました。携帯電話での技術を応用して画面に指でタッチしながら操作するテレビがいよいよ出現してきています。ビデオやデジカメもケーブルを使用せずに無線で内容を画面に表示できるようになってきています。立体的に（三次元）画面を表示して臨場感を感じることができるテレビもあります。

<YouTube>

ビデオや携帯の動画機能をインターネットで簡単に投稿したり、見たりできる機能を備えた

ソフトです。音を入れたり、音楽を添えたり、文字を入れ込んだりと高機能化していくことでしょう。

◆これからの時代

電子化の流れは一層多機能、高機能化していくことでしょう。機械に弱いから、人の手で行うことが好きだからといって、周りをとりまく行政の施策、公共施設などの電子化の流れを止めることはできません。では、どうしたらいいのでしょうか？

時代の流れを理解し、うまく利用していくしか道はなさそうです。新聞や役所のチラシやお知らせも急速に電子化に向け加速していますし、出版界も印刷コストや販売コストに耐えられなくて書店が減ってきています。

限られた電力を上手に使うためポットやエアコンや冷蔵庫、炊飯器まで電子化されています。たとえば、命日には菩提寺から自宅のテレビやラジオに読経が流れてくるなんてことが、冗談ではなくなりそうです。世の中はいよいよスマートライフの時代なのです。

◆自己スキルと判断能力の向上

メカ音痴と反対にネット信者も多く出現しています。ネットの情報は思い立った人が情報発信を勝手に簡単にできるようになりました。

ネット上の情報だから正しいと主張する人を多く見かけますが、いたずら勝手に発信した情報かも知れませんし、偽の情報かも知れません。情報を得るには確かに簡単で便利になりましたが、その情報の信憑性（しんぴょうせい）を判断するのは貴方自身です。メカ音痴になり他人より不利な人生を送るのも寂しいことですし、反対にネット亡者で偽の情報に大切な人生を振り回されるのも辛いことです。

高齢になっても、少しでも新しいことを理解しようとして努力し、少しでも便利な機能を享受し、少しでもスマートライフを楽しみませんか？日本にはすばらしい、ことわざがあります。

「聞くは一時の恥、聞かぬは一生の損」

（伊東靖明）





ITは誰のため

過去30年、ITは飛躍的な進化発展を遂げ、社会を大きく変えてきました。果たして今後もITは社会を大きく変化させる役割を果たすことができるのでしょうか。次の世代でIT業界が存在意義を持続させるためには、現在の社会がITにどんなサービスや製品を求めているかを探求していかなければならないでしょう。

めまぐるしく進化するコンピューターに人間が合わせるのではなく、人間の生活にコンピューターが寄り添って、生活を豊かにより便利にしてくれるようなプログラムが組み立てられていかなければならないと思います。

かつて、ITは企業の中だけで使われていました。しかし今日では農業や医療などこれまで無縁だった領域でも使われるようになり、社会の隅々にまで広がっていったと言われています。コンピューターやITに無縁だと思っている人々がいても、毎日の社会生活はITなしにはあり得ないのです。現金の出し入れ、電車の正確・安全な運行、自動車運転の安全性・操作性の向上、ナビゲーターの活用、デジタルTVからの情報取得等々、ITなしには成り立たないことが現代社会にはあふれています。

ITからITCに

パソコンとネットの接続で、情報交換が時間に制限なく行われ、かつ同時に大勢の人に情報を送ることもでき、知りたい情報を簡単に世界中から得ることができるのです。スマートフォンやiPadの普及で画像情報も手軽に得られ、レストランのメニューや映画情報も手元で得ることもできます。

テレビのデジタル化によって見るだけのテレビから、LANケーブルを接続することにより、双方向でコミュニケーションが取れるようになりました。ITの進歩は私たちの想像をはるかの超えているのです。夢だと思っていたツールが実現可能になっています。

未来のコミュニケーションツール

<デジタル・サイネージ>

表示と通信にデジタル技術を活用した平面ディスプレイやプロジェクトなどによって映像や情報を表示できる広告媒体で、デジタル通信による表示内容をいつでも受信できるので、絶えず新しい広告情報を表示できます。

<ブレイン・マシン・インターフェイス>

脳の信号を読み取って応答してくれる技術で、キーボード操作でもタッチ操作でもなく、頭で考えるだけでパソコンを操作できるというのです。ネットワークを通して相手に送信すればテレパシーと呼んでもよいようなものが実現可能になります。

<電子黒板>

タッチパネル式のコンピューターは小さいサイズに収まる必要がなくなり、黒板サイズの大きさになって、ネットに接続することで、教室の黒板を通して他校の生徒と共同で授業を行ったり、特別講師の講義も多くの教室で受講することができます。貴重な手術も多くの医学生が同時に見ることができます。

さらに進んで、パソコンもテレビもそれぞれ独立した形態を持つのではなく、壁の中に組み込まれ、ワンタッチでテレビやパソコンが起動し、キッチンでレシピを見ることが、料理をしながら電話をすることもできるようになるでしょう。夢のような生活が実現するには、まだ時間がかかるかもしれませんが、ほんの十数年前には携帯電話すらほとんどの人が持っていませんでした。まだ遠いと思える未来は、もうすぐそこまで来ているのです。どんなにICTが進歩しても、それはユーザーにとって明るい笑顔をもたらすものであってほしいです。(S)





◆従来の自治体の情報伝達方法の限界

高齢化が進んで町内会の役員やブロック当番ができない人が多くなってきました。さらに区役所やケアプラザなどのサービスも、「わざわざ出かけていくのが負担」など課題が多いのです。しかし、町内会や自治会は逆に高齢になるほど、身近で助けてもらうことが多くなる大切な組織です。とくに、災害や非常時にはお世話になる可能性が高いのです。

今、将来に向けた回覧板や広報紙の発行などはICTを活用して高齢者でも使えるようなタブレット端末を活用した自治体サービスに移行していく方向で準備が進められています。

◆住民に求められる情報伝達システムとは？

確実に安価な各戸への情報伝達としてタブレット端末の活用により、住民サービスの向上を目的とした機能を提供することで情報格差を減らし、高齢世帯のサポートを強化できます。操作が簡単で分かりやすいことや、職員の負担を減らしサービスの時間短縮にもなります。

主な提供サービスは

- ・電子回覧板サービス（各戸に一斉に配信）
- ・テレビ電話サービス（顔を見ながら会話）
- ・買い物支援サービス（商品の注文）
- ・見守りサービス（健康状態・体調不良通報）

タブレット端末とは画面を直接さわって操作する平板型の携帯できる情報端末をいいます。

◆岐阜県白川町の独居世帯の見守り

これまでは社会福祉協議会などによる電話や民生委員による訪問で福祉対策を行ってきましたが、2012年1月から35世帯の独居世帯と自治体がタブレット端末の「ライフタッチ」の画面上で日々の連絡を取り、一層きめ細かな見守りが実現しています。NECとNECネットエスアイと白川町が、町内に整備された地域ネットワークをベースにしてAndroid(TM)搭載タブレット端末を活用して、安否確認や見守りを行うシステムを導入しました。

◆高齢者とのやりとりはタッチパネル

システムの概要は独居世帯に「ライフタッチ」を配布して自治体から「朝食を食べたかどうか」などのメッセージを定期的に配信、各世帯は画面上のボタン「はい」「いいえ」などに触れるだけの簡単操作で様子を知らせることができます。また、テレビ画面を利用することで、顔を見ながらのコミュニケーション頻度を高めて、より手厚いサービスを実現しました。

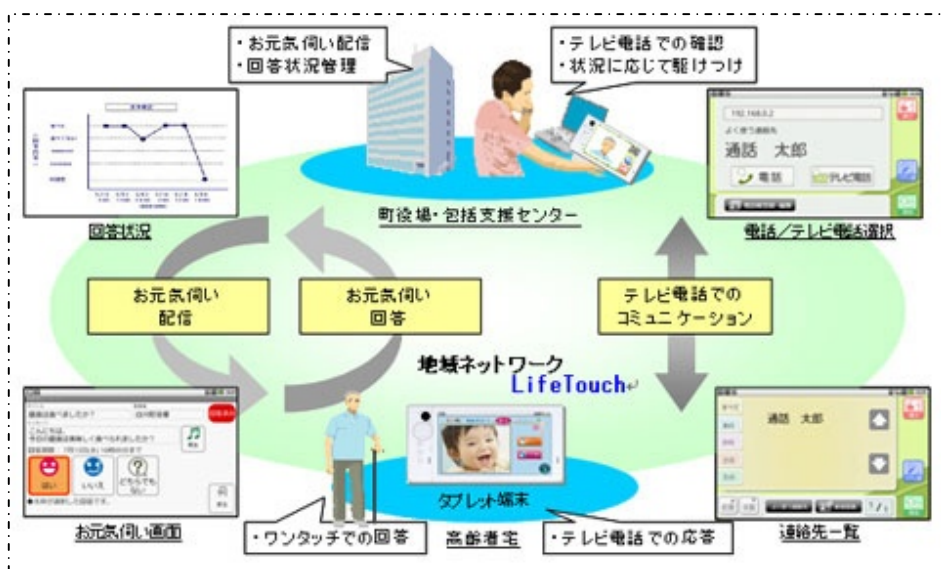
◆電子回覧板・買い物支援機能

行政からの情報を音声・動画・画像などで各端末に一斉配信。情報が漏れることなく素早く分かりやすく伝達ができます。

買い物は外出することなく自宅にしながら、地域の各店舗が登録している日用品を注文でき、特売品なども随時出品できるなど、買い物支援

を通じた地産地消の促進による地域の活性化も期待できます。

災害情報などの緊急情報の場合は緊急音（サイレンのような音）と同時に表示が可能です。さらにワンタッチで緊急通報ができる機能もオプションで追加できるなど、将来的にかなり期待できそうです。（Y）





◆関東SLAの講座から出発

きっかけは関東SLA主催のシニアライフコーディネーター講座でした。この講座を通して、あまりに知らなかったシニア問題全般について、目からうろこの思いがしました。これからの自分がどんな世界に入ろうとしているのか、また、それにあたってどのような知識を身に付け、努力しなくてはならないかを思い知らされました。

◆「ききがきすと」との出会い

さらに、この講座の講師を務める松本すみ子さんの「ききがきすと活動」を聞いたとき、漠然と何か社会の役に立つことができないか模索していた私は、まさに、これこそ自分が求めていた道である！と確信できました。それから「ききがき」の基本である傾聴の勉強を始め、本を読み、実践を兼ねて、品川区の傾聴ボランティアにも応募し、以来2年余デイスサービスのお年寄りと茶飲み話を続けています。そして、「ききがきすと」の資格も取得しました。

◆「ききがきすと」養成講座の目的と内容

NPO法人シニアわーくす Ryoma21 が毎年1回開催する「ききがきすと」養成講座は、語り手の話にじっくり耳を傾け、語り手に代わってその話を「その人なりの自分史」にまとめて、小部数を手作りで発行する資格です。依頼者からは多少の原稿料、編集・製本費を頂きます。

◆お年寄りの話は面白い

お年寄りは話の上手な方が多く、貴重な昔話には興味が尽きません。銀座のど真ん中で育ったある人は、幼い頃からコーヒーの味にうるさく、コーヒー豆店のご主人にも一目置かれていました。味見してまずいものはまずいと言い切り、大人を閉口させたと言っていました。

湘南の「あんこ屋」に生まれた人は、職人さんたちが大きな木の樽に仕込んだあんこを一晩中こねつづけて、夜明けまでに仕上げるために立ち働く声を聴きながら床についた、と感慨深く語ってくれました。

◆話し手の目の輝き、聴き手のよろこび

よく言われるように、昔話をするとお年寄りは元気が出るというのは本当のことで、話し続けているうちに、次々と普段心の隅に眠っている思い出や感情が湧きあがってくるようです。どの話し手も目が輝き、遠い日々のことを嬉しそうに口にします。聴いているこちら



もその世界に引き込まれ、ああそんなことがあったのだ、そんな人の暮らしがあったのだ、という感慨にとらえられてしまうのです。

◆聴くだけでは残らない

ただ、聴くだけでは、お互いに嬉しい気持ちだけで終わってしまいます。語り手には、自分とは何か、どんな生き方をしてきたのか、他人に語った人生を、写真とともに保存されたストーリーの冊子として見返すことで、自分の軌跡を自分で確認し、身近にいる人たちに理解してもらえます。「ききがき」には計り知れない効用があると信じています。

◆つまらない人生なんてない

多くの方々の話を伺うと、みんなそれぞれ懸命に立派に生き抜いて、それだからこそ「現在のその人があるのだ」と痛感させられます。

この貴重な個人の苦労や努力の事実を、しっかりと語り伝えることこそ、あとに続く若者への一番の教育ではないでしょうか。

一方的に押し付ける説教ではなく、さりげなく語りかけるかたちでいいのです。どんな人にも、つまらない人生なんてひとつもない、と「ききがきすと」として実感しています。





◆「サンライズ」とは「陽が昇る、輝くシニア」

関東SLA協会主催の第3回SLC養成講座受講生の皆様が、講座終了後も継続して活動するために生まれた会です。素晴らしい仲間との出会いを大切に、もっとお近づきになりたい、もっと学び合いたいという思いから、会の名称を「日が昇る、輝くシニア」の思いを込めて「サンライズの会」としました。

そして3期生に限定しないで過去にSLC養成講座を受講された方全員を対象に、広がりのある自主活動を目指していくことになりました。

会の幹事は吉原有一、佐藤孝子、清水正子、福田裕子、堀江正孝、杉崎文男の6名です

◆会員相互の自主的な学びの場、語り合いの場

幹事が何度も集まって話し合い、企画を検討し平成24年4月に「学び合い&おしゃべりサロン」を開設しました。

学び合いサロン

- ・第1回(4月)「体感してわかるカウンセリングのスキル」(講師：吉原有一氏)
- ・第2回(5月)「高齢者、児童対象のボランティア活動に活かせるスキル：マンガを楽しみましょう！」(講師：清水正子氏)、
- ・第3回(6月)「高齢者と保険、その実践的な知識」(講師：福田裕子氏)、
- ・第4回(7月)「カウンセリングのスキル2：傾聴で大切な応答の仕方」(講師：吉原有一氏)
- ・第5回(9月)「高齢者、児童対象のボランティア活動に活かせるスキル2：紙芝居を楽しみましょう！」(講師：堀江正孝氏)

今年度は12月までに8回開催予定でメンバーによるテーマと講師は決まっています。社会に役立つスキルを身に付け、活動できる輝くシニア像を目指して、自主的に会員の持つノウハウを活かして相互に講師となり、学び合う楽しいサロン形式の場づくりをしています。参加されたみなさまからも大変好評をいただいています。

おしゃべりサロン

毎回、学び合いサロンの終了後、参加者全員で、おしゃべりしたいテーマを出し合い、活発な意見や面白いエピソードなど体験豊かな会話が弾み、時間が足りなくなって、すぐ近くの居酒屋で第2部の「おしゃべり会」が続いています。

これからの夢、やりたいこと、自分が一番輝いている(いた)時、時事問題、子育て支援、など多彩なテーマをみんなで決めて、おしゃべりに花が咲いています。

◆開催場所と開催日時

- ・開催日：毎月第3火曜日：13時30分～17時を基本としています
- ・参加費：1回300円(講座の会場借用料、事務費等に充当)
- ・場所：目黒区区民センター内の勤労福祉会館(関東SLA協会事務所のそば)



◆メンバーによる講師を募集します

来年度は、SLCの皆様のご意見・ご希望をお聞きして、さらによりテーマと講師を決めていく予定です。

SLCの講座を受講されたみなさまは、意識するとしなやかにかかわらず、何かしらの分野で優れたものをお持ちのはずです。それを社会に還元していくための自己発見の場として、あなたの貴重なスキルを活かし、社会に貢献するためにも是非講師にチャレンジしてください。

アクティブシニア世代の皆様が気楽に、かつ積極的に参加していただけることを期待しています。



◆対話に傾聴が求められるのは、何故？

傾聴は、コミュニケーションを通して、相手の内面を理解しようとする営みです。

日常会話で私達が相手を理解しようとしてよく使っている第一の方法は、本人もしくは第三者を通して、その人の年齢、職業、家族、健康などの情報を得て理解する方法です。第二の方法は自分の経験、価値観、関心などからその人を理解する方法です。しかし第一の方法では、その人を表面的に外側から理解するに過ぎませんし、第二の方法では、自分でその人に対して分かったつもりや思い込みや決めつけをしてしまうことになりかねません。すなわち、その人を本当に理解したことにはならないのです。

ですから、自分の経験、価値観、関心などを外して、相手に寄り添い、今、相手がどう感じているか、周りの世界をどのように見ているのか、相手を内面から理解しようとする傾聴が求められるのです。

◆傾聴で、相手が「良く聴いてくれるな」と感じるのは、どんな時、それはどんな応答で？

相手の話の自然な流れを妨げないで、相手を尊重し、相手の心の内面に寄り添いながら、相手の話をしっかりと受け止めて応ずる受容的な態度であなたが接する時、相手は「私の話を良く聴いてくれているな」と感じています。そして、その応じ方としては、

①「うなずき」、「あいづち」すなわち「はい」「ええ」「そうですか」「うん」など。

②「相手が話す短い語句の繰り返し」すなわち、相手が「私、今、朝から晩までお母さんを介護しているんですよ」と話した時、「朝から晩まで？」と簡単に伝え返す。

③「相手が話す内容や事柄を理解して伝え返す」すなわち、相手が「最近の母は、私にあれやってこれやってと、要求ばかりしてくるんですよ」と話した時、「あれやって、これや

ってと、要求ばかりしてくるんですね」と相手が話す事柄を伝え返す。

④「相手の感情的な表現（言語化されていたり、言語化されていなかったりする）に注意して伝え返す」すなわち、相手が「老老介護って言うけど、介護される方も、介護する方も、お互いに疲れちゃう。いつまでこんなことが続くかと思うとなおさらね」と話した時、「老老介護がいつまで続くかと思うとなおさら疲れてしまうんですね」と相手の気持（感情）を受け止めて、伝え返す。この感情への応答は、相手との信頼関係を深める上でとても大切です。

これらのほかにも、相手の話の要旨をまとめて伝え返す要約をしたり、相手の自己理解を促す質問をしたりするのもよいでしょう。

◆相手の言葉の奥にある気持を感じ取り応答

＜事例＞ 相手があなたにこう話しました。

私は、これまでの3年間、母を自宅で介護してきました。初めの頃は、母も結構「迷惑掛けて悪いね、感謝しているよ」などと言ってくれましたが、最近では「もっとこうしてくれ、ああしてくれ」と、やってくれて当たり前みたいな顔をして言ってくるんですよ。

① こう話す相手の気持を、あなたはどんな気持と受け止めましたか？

② その相手の気持を受け止めて、あなたはどうか応答しますか？

＊この感情への応答は傾聴では特に大切です。ぜひ、セルフ・ラーニングしてみてください。





戦争や人災で子供はいつも犠牲になる

～学童集団疎開の思い出から～

シニアライフアドバイザー 鍋島 照子

東日本大震災の津波で、街が瓦礫に覆われてしまっている状況をテレビで見ているうちに、かつて私が学童集団疎開からやっと帰って、大久保駅のホームに電車から降りたとき、足がすくんでしまい動けなくなってしまった、瓦礫に覆われた焼け野原の光景を思い出しました。

◆学童集団疎開の思い出

私は戦争が始まった時小学校低学年でした。本土空襲が始まると小学校は閉鎖となり、田舎のない私は親から離れて、学校と共に草津温泉に集団疎開しました。寂しくて泣くと「勝つまで我慢なさい」と先生から怒られました。お腹がすいた時も、虫歯が痛み歯医者で奥歯を抜かれて痛くてつらい時も勝つまで我慢でした。

戦争が激しくなると食料がなくなり、いつも飢えていました。上級生で一番大きいAさんの顔がだんだん黄色になり、手のひらも黄色になりました。Aさんは栄養失調になり、東京に帰りましたが空襲で亡くなりました。

8月に戦争が終わると傷痍軍人が草津に引き上げてきたので、私たちは松井田の寺に引越しました。そこは板張りで薄い布団でしたから、朝起きると体中が痛みました。食料は近くの農家にもらいに行きました。さつま芋畑でつるをたぐっても芋はありませんでしたが、つるを煮て食べ、道端の草も食べて飢えをしのぎました。

◆焼け野原にも花が咲いた

やっと東京に帰ってきた時、私たちは浦島太郎のようで見ただけの荒れ果てた街を、親と家に帰りつきましたが、そこは地下の防空壕でした。学校も家も全くない焼け野原でも人々は毎日復興を願って穴を掘り、子供たちも瓦礫を運びました。私達は校庭の瓦礫を片付けて、土に木切れで文字を書いて勉強していました。そんなある日、きれいにした校庭に小さな花が咲きみんなで喜び合いました。悲しいことばかりの辛い体験の中で、ほんの少しだけ将来に希望が見えたように感じました。



◆親の持っていたバケツに焼夷弾が命中

私の両親は空襲の中を逃げる時、水を入れて持っていたバケツに焼夷弾が当たり、反対側に吹き飛び両親は逃げることができましたが、前を歩いていた人が倒れて亡くなりました。もし両親が倒れていたら私は孤児になっていました。

◆孤児になった親友

Bさんは一緒に疎開した親友です。お父さんは戦死し、お母さんは空襲で亡くなりました。Bさんは兄弟と離ればなれに、親戚に預けられ学校に来ていましたが、学童疎開の時のほうが元気で、服は汚れ疲れて青い顔をしていて、朝から晩まで働いていると泣いていました。

卒業すると新宿の十二社の花柳界に住み込みをさせられ中学に通っていましたが、はじめは嘆いていましたが次第に「女」になり、こどもの私をばかにするようになりましたが、その後消息は途絶えました。その時代には孤児は大勢おり皆苦労していました。

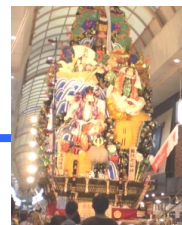
◆子どもを大人の犠牲にしてはならない

戦争が終わると教科書に墨を塗り文章を消したり、毎日唱えていた「駆逐米英」も「天皇陛下のため」も口にするに怒られ、私はこの変化に混乱し、大人への不信感となりました。その後、自分で学び正しい情報を集めて判断するしかないと思うようになり実行しています。

戦争や人災で、子供は一生心に残る深い傷を負います。今回の災害で子供に放射能汚染の不安を持たせたのは人災ともいえます。国や大人の勝手な行為で子供達を犠牲にしてはならないとの思いから、原爆投下 67 年目の日に世界の平和を祈念して戦争体験を記述しました。



協会からのお知らせ



第3回全国SLA協会会議開催

今年度の全国SLA協会会議は、九州SLAが担当協会となって福岡で開催されました。開催日は平成24年7月14日、15日でしたが福岡では760年の伝統を誇る「博多祇園山笠」の集団山見せが行われる予定で、佐藤理事長と鍋島常務理事は13日から福岡入りしました。豪快で華麗な祇園山笠が男衆に引かれて、土砂降りの雨の中を疾走する様子を堪能しました。

14日は、シニアルネサンス財団事務局長の河合和氏も出席され、6地域のSLA協会の代表者と全国SLA協会の事務局の石寺弘子氏の進行で、今後の全国SLA協会の位置づけと活動について議論しました。残念なことに北海道SLA協会と東北SLA協会は欠席でした。この会議は「全国一斉電話相談」開催のためのマスコミ対策や提言を行ってきましたが、各協会間の情報交換や諸問題について討議する場として今後も必要な会議だと思っています。

シニアルネサンス財団の常設電話相談が休止となり財団支援で電話相談を開催していた各地協会は今後の対策が必要になりました。常設電話相談を頼りにしている相談者のためにも各地域で継続の努力が必要でしょう。

九州SLA協会が創立15周年を迎えましたので、九州SLA会員の皆さまとの交流懇親会が会議終了後に開催されました。

秋の全国一斉電話相談は**9月22日・23日**に決定しました。開催に向けてマスコミ対策及び事前研修など準備が進められます。



◆◆NPO法人設立10周年に向けて 記念行事計画案・アイディア募集◆◆

24年10月1日に関東シニアライフアドバイザー協会は、NPO法人設立10周年を迎えます。これは会員の皆さま及び関係諸団体のご協力・ご支援のおかげだと感謝しております。

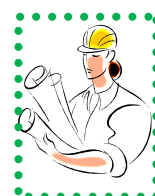
協会は、設立以来シニアの総合生活相談者として、「健康」「生きがい」「経済的基盤の安定」などについて助言・支援・啓発活動などを行ってきました。

10周年を1つの区切りとして、記念行事を計画しています。この記念行事で、地域社会を支える団体として何をなすべきかを皆さまと共に考え、社会提言ができる行事にしたいと願っています。会員の皆さまからアイディア・提言を募集し、まとめた後に、それを実行するメンバーを募集いたします。多くの会員からの創意・工夫を期待します。

すでに下記のようなアイディア・提言が来ております（締め切りは9月30日）。

- ・高齡社会先進国として社会提言を行う
- ・ジェロントロジーを広く啓発する講演会
- ・10周年記念誌の発行
（協会10年の歩み・ビバシニアノート・・・）
- ・会員のための研修・交流・親睦のためのシンポジウム
- ・協会会員のための相談会（弁護士を交えて）
- ・会員の活動場所づくり（コミュニティカフェ）
- ・やさしく支えるハンドブック作成
- ・協会の明日を考えるシンポジウム開催
- ・協会ロゴ入り記念品を全員に配布

＜お問い合わせは協会事務局へ＞
TEL：03-3495-4283
FAX：03-3495-4342





平成 23 年 3 月 11 日に東日本大震災が起こり大被害を受けた上に、大津波が沿岸を襲い、福島原子力発電所が爆発を起こし、放射能が大量に発生して周辺地域を汚染してしまいました。住民は住み慣れた土地を離れなければならなくなりました。原子力発電は安全でコストも安く CO₂ も発生せず、地球温暖化防止にもなり、安定した電力を私達に供給してくれていると信じていましたが、原発の危険を確認することになり、原発反対運動が全国に高まり一時期はすべての原発が停止しました。



しかし国は今年の夏を乗り切れないと大飯原発の再稼働を地域住民の反対を押し切って許可しました。毎日の生活に電力はあって当たり前と思っていましたが、日常生活がいかに電力によって保たれているかを再確認しました。電力会社は水力・火力発電は経費がかさむとかで、9 月から 8.49% の値上げを決めました。太陽光発電装置を設置するか、ガス発電機を設置するには助成金を申請しても高額な費用が掛かります。そこですぐにできる節電のコツをさがしてみました。実行するのはあなたです。(S)

楽しく節電しましょう

対 象	分 野	節 電 対 策	チェック
屋外	遮熱・断熱等	窓に断熱シートを貼る	
		窓の外によしずやスタレ、グリーンカーテンを設置する	
		お風呂の水は捨てずに、洗濯や打ち水に	
リビング	冷 房 暖 房	扇風機・サーキュレーターなどで空気を循環させる	
		設定温度をいつもよりエコ設定に	
		断熱カーテンやブラインドで窓をふさぐ	
		エアコンのフィルターをこまめに掃除する	
		家族が一緒の部屋で過ごす	
		冷房・暖房の空気を逃がさないようにドアを閉める	
		夏は早寝早起きで冷房使用時間を短縮 冬は太陽光を部屋に	
	照 明	白熱電球を電球型蛍光灯や LED 電球に交換	
		こまめに照明を切る	
キッチン	テレビ	つけっぱなしにしない	
		画面を明るすぎないように調整する	
	保 温	電気ポットの保温をやめる	
	調 理	炊飯ジャーの保温はやめて炊いたご飯は小分けにして冷凍庫に	
	冷蔵庫	庫内にエコカーテンをつける	
		周りを空け冷蔵庫の上にも物を置かない	
		設定温度を強から中にする	
		食品を詰めすぎない 保冷剤を冷凍室に	
洗濯	乾燥機	出来るだけ衣類乾燥機は使わない	
その他	待機電力	電気機器は使い終わったらプラグを抜いて待機電力を減らす	

◆停電に備えてコンパクトソーラーを準備すると、停電時に携帯やライトの充電ができます。



協会だより <最近の協会の活動と行事予定>



★第6回「シニアライフコーディネーター養成講座」が9月15日開講

高齢社会の課題を探り、社会が求めている地域で活動できる人の育成を目的に発足して、今年度で6回目を迎えることになりました。新会員の拡大と同様に、常に社会の動きに対応できるように、会員も研修を続けることが大切です。今年度は広報活動にも力を入れています。

★公開講座の開催

シニアライフコーディネーター養成講座のうち、特に人気の3つのカリキュラムを広く一般に公開します。お問い合わせは下記事務局へ。

○シニアマーケットとコーディネーターの役割

9月29日(土)12:30～14:20

講師：松本 すみ子氏 (有)アリア代表取締役

会場：剛堂会館

○ひとり暮らしの生き方

10月13日(土)12:30～14:20

講師：松原 惇子氏 NPO法人SSSネットワーク代表

会場：東京学院会議室

○まちづくりコーディネーターの仕事

11月24日(土)9:30～11:30

講師：福留 強 聖徳大学教授・全国生涯学習まちづくり協会理事長

会場：剛堂会館

参加費：一般 2,000 円・会員 1,000 円

★専門講座

「シニアの暮らしを守る講座」

◇暮らしのトラブル解決法」民事調停の話から

8月26日(日) 13:30～15:30

講師：宮澤 溥氏(元民事調停委員・司法委員)

◇電話相談で本音を聞き出す術～傾聴について

9月17日(月)13:30～15:30

講師：吉原 有一氏 (産業カウンセラー
キャリアコンサルタント)

会場：新宿消費生活センター分室

参加費：無料

申込みお問い合わせは下記事務局へ。

★全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」

開催日：9月22日(土)・23日(日)

時間：10:00～17:00

電話番号：03-3495-4283

★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
関心のある方は事務局または各編集委員に、
お気軽にお問い合わせください。

<広報誌「ビバシニア」の広告を募集します>

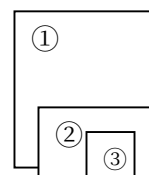
- ・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ紙生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等
- ・発行部数：4000部
- ・発行：4月、8月、12月(年3回)
- ・広告料

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

(ご依頼によりデザイン制作を承ります)



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>

高齢になると新しい ICT をどのように受け入れ、生活の中でどう使いこなすかは難しいことかもしれませんが、時代についていけるように若い人に負けなでがんばりたいと思います。

編集委員：山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、
古屋嘉祥、清水正子

「ビバシニア」第21号 発行日/平成24年8月31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

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



「ききがきすと」養成講座受講生募集

個人・自分史を残すお手伝い「ききがきすと」になって活動しませんか！

- ★「ききがきすと」は語り手の話にじっくり耳を傾け、その話を書きとめることによって、語り手のために「その人なりの自分史」を残すお手伝いをします。その技術を身に着けるための講座です。
- ★講座を受講すると、聴き取り、文章作成、パソコンでの編集、簡単な製本技術を学ぶことができます。
- ★実習は、東京都中央区の老人施設「相生の里」で行い、受講者は全員、お年寄りの人生や思い出を聴き取りした冊子を作成します。

＊「ききがきすと」は Ryoma21 の登録商標です。

【講座概要】

- ◆開催日：平成24年10月10日から12月5日までの水曜日の全8回
- ◆時間：18：00～20：30。10月31日実習のみ14:00～16:00
- ◆会場：銀座風月堂ビル5階会議室、中央区老人施設「相生の里」
- ◆募集人員：10名限定（先着順）
- ◆申込締切：平成24年10月1日（月）
- ◆受講資格：①年齢／性別不問
②パソコンの基本的な操作ができ、ワードで簡単な文書が作れる方
③ノートパソコン、テープ・ICレコーダー、デジカメなどを持っている方
＊お持ちでない方はご相談ください。
- ◆受講料：Ryoma21正会員37,000円（）、非会員45,000円、
＊関東 SLA 協会会員は 37,000 円。＊テキスト・資料代を含む。
- ◆申込み&問合せ：NPO法人シニアわーくすRyoma21 <http://www.ryoma21.jp/>
FAX：03-5537-5281 e-mail:info@ryoma21.jp
「ききがきすと」サイト <http://kikigakist.ryoma21.jp/>



東京晴和法律事務所

TEL:03-6278-7722/FAX:03-6278-7723



- ・受付時間 9:30AM～5:30PM
- ・E-Mail t-seiwa@t-seiwa.com
- ・住所 東京都中央区築地 1-12-22
コンワビル13階
- ・最寄駅 東銀座駅（日比谷線・浅草線）

在籍弁護士 8名

弁護士 伊藤 健一郎
弁護士 榎園 利浩
弁護士 大関 大輔
弁護士 藤本 正保

弁護士 丸山 一郎
弁護士 山口 勝久
弁護士 和田 慎一郎
弁護士 十時 麻衣子

Tokyo Seiwa
law office