

第17回 生きがいづくりシンポジウム

平成24年2月25日(土)・昭和女子大学 研究館

「生きがい世田谷の会」は2月25日(土)14時から 昭和女子大学研究館で「第17回生きがいづくりシンポジウム」を開催しました(後援:世田谷区、世田谷区教育委員会、世田谷区社会福祉協議会、健康・生きがい開発財団)。朝方の冷たい雨にもかかわらず、中高年を中心に114名が参加し、広い教室が満員となりました。

はじめに来賓の世田谷区地域福祉部生涯現役推進課の久末佳枝課長から、「これからは自分の人生は自分で描く時代、そのためにも健康と仲間づくりが大切です。区も出来るだけの支援をしたいと思っています。」とのご挨拶があり、引続き袖井孝子講師の講演「人生100年時代・自分らしく生きる」、西崎孝夫講師による「いきいき気功」がありました。(文責:渡辺)



久末課長



袖井講師



西崎講師

「人生100年時代・自分らしく生きる」

講師 袖井孝子氏 (お茶の水女子大学名誉教授)

1. 人生100年時代の到来

「人生50年」と言われていたのが、「人生80年」となり、今や「人生100年時代」を迎えようとしています。問題は人口構成で、2060年には65歳以上が40%を占めることとなります。高齢者は生きがいを持って元気に暮らし、若い人たちに負担をかけないようにしなければなりません。しかし、現状は高齢者が子の世代の面倒

を見ているケースが多いようです。

2. 変わる高齢者像

戦前は「敬老の精神」「親孝行」の考えが強く、高齢者は大事にされ、とくに男性にとっては暮らしやすい時代でした。老人問題はむしろ老人がひき起こしていました。

敗戦後の食糧難・住宅難の時期を経て、1950年代半ばからは高度経済成長期となり、収入も多くなって、日本が幸せな時代になりました。1970年代半ばからの低成長の時代には、厚かった老人福祉施策が見直されるとともに、高齢者問題が提起されました。そして、1990年代半ばからの閉塞の時代、不況とともに少子高齢化が進んでいます。高齢者の平均所得は現役の層と変わりませんが、貧しい人たちと金持ちとに両極化する傾向が表れています。

3. 錯綜する高齢者像

高齢者というと「貧困・要介護・依存的」というイメージがありますが、実際にはそれほど貧困ではないし、80%の人たちは元気だし、自立しています。決して弱者ばかりではないので、次世代が負う負担を減らすため、応分な負担は必要でしょう。

4. 自分らしく生きる

今の日本は贅沢過ぎ。80年代の生活に戻すべきです。若い人たちは気づき始めているのではないのでしょうか。

デンマークの高齢者福祉3原則は、①自己決定（自己責任）、②生活の継続（住み慣れたところで暮らす）とともに、③持てる能力の発揮、です。体力は衰えても、得意な分野で能力を発揮しましょう。

孤独死の8割は男性です。プライドがあるせいか、外へ出たがらず、付き合いが少ない人が多いせいです。金持ちより友持ち、人持ちです。家族の絆、地域の絆を大切にしましょう。

最近は変わってきているようですが、高齢者は自分のことばかり考えないで、社会貢献に目を向けましょう。義務としてではなく楽しみながらの「ちょいボラ」（ちょっとだけのボランティア）はいかがでしょう。

日本でも、世代・性別の壁を超えて助け合う「老若男女共同参画社会」の実現を進めたいものです。



長くなった人生の午後をどう生きるか 袖井孝子 10 の提言

| | |
|----|--|
| 1 | <p>身の丈に合った暮らし：吾唯(われただ)足るを知る</p> <p>80年代の生活に戻すべき。日本は贅沢になりすぎ。例えば節電に努めよう。</p> |
| 2 | <p>生涯現役、自助努力、自己投資</p> <p>高齢者も社会の一員としていきいきと社会に貢献すべき、何も仕事すると云うことでない。ボランティアもある。最後まで自助・自立でいこう。</p> |
| 3 | <p>持てる能力の活用</p> <p>身体的能力が落ちても高齢者として活躍する場あり、例えば高齢者向けパソコンのインストラクター</p> <p>デンマークの高齢者福祉3原則は、①自己決定（自己責任）、②生活の継続（住み慣れたところで暮らす）とともに、③持てる能力の発揮、です。</p> |
| 4 | <p>好奇心：新しいことへの挑戦</p> <p>生涯学習に参加したり、パソコンの勉強をしてインストラクターになるなど最近高齢者の新しいことへの挑戦が目立っている</p> |
| 5 | <p>金持ちよりも友持ち、人持ち</p> <p>男性は苦手、1人暮らしの男性に孤独死が多い。その8割は男性です。プライドがあるせいか、外へ出たがらず、付き合いが少ない人が多いせいです。金持ちより友持ち、人持ちです。</p> |
| 6 | <p>家族と地域の絆を大切に</p> <p>これからは地域との絆重要。特に都会。都会でも孤独死を避けるには地域での人間関係をつくっていかなければならない。男性の場合の孤独死は発見されるまで時間がかかる。地域との付き合いがないからです。</p> |
| 7 | <p>弱者へのまなざし：人間はいつ弱者になるかわからない。</p> <p>いつまでも元気というわけにいかない。いつかは弱者になる。弱者になる時のことを考えて対応していかないといけない。東京にも近い将来直下型地震が来るとの予想もある。被災するかもしれない。お互い助け合っていく必要がある。</p> |
| 8 | <p>社会貢献：自己の利益拡大ばかり狙わないこと</p> <p>高齢者も楽しむだけでなく、何か世のため人のためになろうと云うひとが増えてきた。東日本大震災で寄付が相当多かった。</p> |
| 9 | <p>次世代になにができるのか：次世代が負う負担の軽減</p> <p>高齢社会になり若者が減ってくると、高齢者も税金など負担していく必要になる。社会保障費は7割が高齢者向け、子供向けは4%程度。これまで政治は選挙のことを考え高齢者に甘くなっていた。高齢者の特権も削っていかなければならない状態に来ています。</p> |
| 10 | <p>老若男女共同参画社会の実現</p> <p>日本でも、世代・性別の壁を超えて助け合う「老若男女共同参画社会」の実現をはかりたいものです。日本のジェンダーギャップ（男女の差別や偏見）は世界のランクで下の方（135か国中98位）。議員も女性が少ない。</p> <p>マスコミで、年金で若者が損をするような世代の対立をはかるような極端な報道もあるが、世代の連帯をはかるようにして行きたいものです。</p> |

「いきいき気功」

講師 西崎孝夫（気力研究所 所長）

「気功」は宇宙に満ちている「気」を体内に取り込み、体内の気を増やし、体内の気の流れを正常にします。その結果、血液の流れがよくなり、身体の機能や臓器の働きに活力を与えます。

「気」はまだ科学的には解明されていませんが、中国では

生命活動のエネルギーと考えており、少なくなると病気になり、無くなると死んでしまうといわれています。

動きは簡単ですが効果は大きく、継続的に行なえば、あなたの健康をしっかりサポートしてくれます。

（40分間ほどの椅子に座ったままでの気功でしたが、西崎講師の指導で身体を動かしているうちに、すっかり身体が温かくなりました。）



主催した「生きがい世田谷の会」のメンバー