

## 基調講演

堀田 力

高齢社会NGO連携協議会 代表

(財)さわやか福祉財団 理事長

さきほど表彰を受けられた皆様は、自分が楽しみながら、かつ相手にも楽しんでもらえるという喜びが、元気の基になっているのだと思います。

存分にそれぞれに楽しみながら人が喜んでくれる、自分がやりたいことをやって相手方が喜んでくださる、それが大きな力となって元気の基となり、活動へつながるのだと思います。

さて、ある京都の男性が定年退職しました。もう嫌な上司とも会わなくてもいい、いつまでも寝ていられると朝寝していたら、奥さんに布団をはがれて、「あなた早く出て行ってよ」と言われたそうです。

「今日から勤めなくなったんだから、好きなだけ寝させてくれよ」

「行くところなくても出て行ってよ」と最後は掃除機でおしりを叩かれた。

それでも行くところがなくてさまよい歩いて、最後はボランティア団体の活動に入られたのです。学校に行けない子どもたちのためにお金を集める活動を始め、今日会場に来られている皆様方同様に元気になったのだから、家から叩き出すことも大事なんですね。

ブラブラ病が身に着くと立ち上がるのが大変なのです。朝から出ていくところがない。嫁にしがみついて濡れ落葉になるばかり。仕事がなくなってゆっくり寝たいのは最初の1週間で、その後は前よりも早く起きてしまい、テレビばかり見てしまう。

奥さんにしてみると粗大ごみです。しかも朝出しても夜帰ってきてしまう。仕事を辞めて何も動かないし、家のことをするわけでもなく、洗濯物1つさわらない。そんな旦那を見ていると不満もたまり、ウツになってしまう奥さんもいるとのこと。

平均寿命が50を超えたのは戦後になってからです。それまで忙しかったので、少しゆっくりさせてあげようと思って作ったのが定年制度。

しかし、今では寿命も延び、定年後が10年20年あります。その間何もしないままではいけません。自分に出来ることがあったらする。自分のためにする。人のためにする。そして人からありがとうと言ってもらえることを元気の基にして毎日楽しく生きていく。これが楽しい長生きの秘訣です。



そして、仲間がいて楽しんだり喜んでくれる環境を作っていきましょう。たとえば絵画が趣味という人の場合、一人で絵を描いていくうちに、人に認めて欲しくなるのが常です。そこで展覧会をするのも1つの方法ですが、その絵を宅老所や高齢者施設などに飾る、誕生会などの行事に参加して絵を描く、絵を教えるなどの活動を提案します。

人が喜ぶ活動は人のためのようだけど、実は自分のための活動になります。そういう活動がシニアを待っているのです。お金がもらえなくても人が喜んでくれるのは最高の報酬です。

高齢社会が広がりだしたころから、こういう活動を始めなければいけなかった。日本は高齢社会のいいモデルではありません。高齢者の力を活かすのが遅すぎる。助け合いの仕組みをつくるのが30年遅い。せめてもう20年前から今ぐらいのことをやっていたら、日本の高齢社会はもっと暖かい助け合いがあって暮らしやすい社会になっていたことでしょう。

お金、お金、お金…お金儲けだけ。これは戦後だからしょうがない。物がなかったし、お金がないと生きていけなかった。みんながお金儲けに走ったのはしょうがないことです。

しかし、みんなが競争する社会になり、助け合いを忘れてしまいました。競争して勝った人がお金を儲けて、お金の力だけで幸せになる、そう考えてしまったために、助け合うあつたかく生きる気持ちを忘れてしまい、人をタダで助けるなんて損をすることのように思うようになりました。

お金儲けのために働くので、そのためには思い切り働ける人が必要になります。歳をとると力で若い人には負けてしまう。それで定年で辞めてもらう。55歳定年から60歳で定年。

しかし60歳はまだまだ力があります。それを無理やり定年退職で経済社会から放り出しておいて、高齢者が増えて支えるのが大変と言っていますが、放り出しておいて大変とは間違っています。

自分たちの力を活かせる場所はいろいろあります。「カナイ カツコさん」という方のこんな話があります。

この方のお母さんは認知症で、飼っている犬も認知症になりました。両方をバラバラに出すと帰ってこないが、一緒に散歩に出すとちゃんと帰ってくるのです。どうしてそうなるか、お互い足りないものをどうにかしなきゃと思うのかどうか心理構造は解らないけれども、ちゃんと帰ってきます。たっぷり散歩して帰ってきますが、散歩してきたことをお母さんも犬もすぐに忘れてまた出ていってしまうのです。

その繰り返しなので散々歩いて体がどんどん元気になり、夜はぐっすり眠れるようになりました。買い物の場合は、だいたい同じものを買ってきます。卵が溜まり、歯ブラシが溜まる。ある程度溜まってくると返しに行くのですが、この商品、お金は払っていません。お店が協力し、売っては返してもらうというシステムが出来ているからです。このように町全体が協力しています。

認知症は現在のところどう直せばいいかわかっていないのですが、これから数がどんどん増えていきます。180万人と言われていますが、私たちもいつなるかわかりませんし不安です。しかし、こんな風に町全体で助けていこうという仕組みができれば、認知症になるのも怖くないのではないのでしょうか。

財産も後見人がちゃんといてくれれば安全ですし、町が協力してくれれば、自由に歩けるようになります。そうすると認知症も怖くない。

認知症になろうかなあ、と思えるくらいの町を目指してみませんか。認知症になっても大丈夫な街づくり、この安心感が大事です。高齢者の中でも支えるのが一番難しいとされている認知症。みなさんの力を待っています。

高齢者の次は子供たちです。今の子供たちはかわいそうです。勉強、勉強、勉強、そしていじめです。子供たちを無理して競争させては歪んでしまう。思い切り遊ばないから、自然に力もなくなっています。

人間が頑張っている生きていこうとするのは、仲間同士で遊び、楽しさを知り、その中で生きていることは楽しいと感じる思いから、頑張る力が出てくるのです。それを全部、早く勉強しなさい、早く塾に行きなさい、早く、早く、早く…。親が一番言っています。せきたてられて、やりたくないことをやらされて、塾、部活動、スポーツ、すべて親に決められてしまう。

たとえば野球など自由にやらせてみてはどうでしょう。なんであの子はサードでうちの子はセカンド？というような、そんな親の競争でスポーツをやっても心は育ちませんし、気持ちも育ちません。そんな子供たちの心を受け入れて元気にするのがシニアの役割です。

高齢者と子供は合います。両者ともなんとなくゆったりしているところがあるからでしょう。シニアは早く、早くと言いません。これがシニアのいいところです。ゆっくりとある程度待つて、したいことをさせてあげて、また待つてあげる。友達と遊び、寄り道をし、自分で考えさせる。これが大事です。

そして高齢者は誉める。いつもダメダメといわないで、誉めてあげて下さい。誉めてやる場所がなければ、なんでもいいから誉めるのです。誉めて自信もたせて、やる気にさせる。

たとえば、近所の学校の授業が嫌いになっている子を集めて、塾を開いてやって欲しい。何の塾でもいい。算数が出来なかった人は算数の塾がいい。自分が出来る科目で塾をやる必要はないのです。出来る人が塾をやる時、子供に向かってこんなこともできないのか、自分はその頃もっと出来たなど、しょうもない自慢をしてしまいます。それでは子供は勉強が嫌いになってしまいます。

私も算数嫌いなので、孫に教えました。孫と一緒にやってみたのですが、小学生の問題が分からないのです。孫は教えてもらうつもりだったので、最初はびっくりした顔をしていましたが、だんだん喜びだしました。「じいじがわからないって」と親の元へ飛んで行って嬉しそうに言うのです。自分がわからなくても大丈夫と思ったようです。わからなくても、じいじはばあばと結婚してちゃんと普通になっている。わからなくてもいいやと自信がついたようです。息子からは、よけいな自信をつけさせないでくれと言われました。

しかし、こちらもわからないのは残念だから、誰かに習って教えてくれと孫にいうと、また嬉しそうな顔をするのです。誰かに習ってきたようで、教えなくてはいけないという使命感で、下手ながら教えてくれます。それでもなかなかわからんという、これでもわからん

のかとってさらに自信を持って、しまいには算数が好きになっていました。

今日は子供と認知症の話ばかりになりましたが、どちらもシニアの力を待っているのです。どんなことでもいいから、最初ちょっと勇気を起して、肩書を捨ててやってみてはどうでしょう。

男性はどうしても肩書を気にします。だからこそ最後の難関がサラリーマンです。現役のサラリーマンを、なんとか地域活動へひっぱり込みたい。子供と高齢者だけではなく、全世界帯が地域活動へ参加して欲しい。そこで名刺両面大作戦を展開しています。

サラリーマンならだれもが名刺を使っています。この名刺の裏を空けておくのはもったいないですよ。名刺の表は自分のやっていることが書いてあります。そんなことは名刺を渡さなくても相手はわかっています。だから裏に自分がやっている活動を書いておくのです。ボランティアでも部活動でもいい、どこかの団体の会員になっているとかでもいいから、とにかく書いてみるのです。

名刺を渡すと裏を見られて「おや」と思われます。これはどんな活動ですかと聞かれるでしょう。こういう活動をしています、よかったら参加してみませんか、会員になってくれませんかなどと、すぐ相手に話をしやすくなります。

相手も表の顔だけでなく、こんな活動もしている人なのだと尊敬するのではないのでしょうか。自分の人柄も伝わるし、やっている活動の宣伝にもなる。その会の活動も広がる。サラリーマン全員が何かを裏に書ける活動をしている、そういう日本社会にしたい。

みなさんも何かの活動をされている方はどうぞ裏に書いていただいて、みんなが社会に参加するように一緒にやっていきたいと考えます。

