

令和5年度高齢社会フォーラム
エイジレス社会の構築に向けて
報告書

令和5年
主催：内閣府、姫路市

開会挨拶

かとう あゆこ
加藤 鮎子

内閣府特命担当大臣

内閣府特命担当大臣の加藤鮎子でございます。令和 5 年度高齢社会フォーラムの開会にあたり、一言ご挨拶を申し上げます。



政府においては、年齢にとらわれず、全ての人々が、その意欲や能力に応じて、自由でいきいきと活躍できるエイジレス社会の構築を目指しています。そのような観点から、エイジレス・ライフ実践事例、および社会参加活動事例の表章について、平成元年度から実施しており、今回で 35 回目となります。

今年度は 60 名・42 団体の皆様が受章者として選定されました。皆様の活動は、エイジレス社会を築き上げていく上で、その模範となるものです。心より敬意を表しますとともに、今後更なるご活躍を祈念いたします。

政府では、高齢社会対策大綱において、基本的考え方として、エイジレス社会の構築の他、「高齢期の暮らしを具体的に描ける地域コミュニティ作り」、「技術革新の成果の活用」を掲げ、各般の政策を政府一丸となって推進しているところです。我が国における高齢者の総人口に占める割合は 29.1%と、世界で最も高く、2025 年には、いわゆる「団塊の世代」が 75 歳以上となり、また 2040 年には、「団塊ジュニア世代」が 65 歳以上となるなど、今後更なる高齢化の進展が見込まれております。

そのような中で、平均寿命や健康寿命は、この 20 年間で、男女ともに約 3 歳延びるなど、上昇傾向にあります。また、昨年の 65 歳以上の就業者数は、19 年連続で増加し、912 万人と、過去最多となるとともに、地域における社会的な活動を担っている 65 歳以上の方についても、近年増加傾向にあります。

その一方で、一人暮らしで身寄りのない高齢者の増加や、認知症を始めとする高齢者に特有の疾病等の状況も踏まえつつ、地域において誰もが安心安全に暮らせるコミュニティづくりが必要となっています。

本日は、「エイジレス社会の構築に向けて」というテーマのもと、地域で様々な活動をされている方々や有識者の方々をお招きし、現場でのご経験や、専門的な知見を踏まえた、活発なご議論をいただきたいと考えています。本日のフォーラムを通じて、皆様が新しい発見や活動のヒントを得て、それぞれの地域に持ち帰り、実践に繋げていただければ幸いです。

最後に、エイジレス・ライフに関する表章にご協力をいただきました関係者の皆様、本日までご登壇をいただく皆様、また、本フォーラムを共催いただきました姫路市の関係者の皆様に、心から感謝を申し上げますとともに、エイジレス社会の実現に向けて、今後とも力を尽くしていくことをお誓い申し上げ、私からの挨拶とさせていただきます。



事例紹介

ひさみち えっこ

久道 悦子 宮城県仙台市

久道悦子でございます。公益社団法人「仙台市老人クラブ連合会」会長を務めております。



[ナレーション]仙台市老人クラブ連合会は、元気な高齢者が「健康作り」や「介護予防」、一人暮らしや高齢者世帯への「安否確認」、公共施設や道路の「清掃」、「美化」、「花植え」などを通して、いつまでも自分らしく、明るく元気な暮らしと地域社会貢献を目指しています。その連合会の会長を務める久道悦子さんは、男女による格差のないクラブ活動の推進に向け、女性リーダーとして様々な活動をしてきました。

Q：男女格差のないクラブ活動にしようと思ったきっかけ

あの頃はやっぱりそういう時代だったんでしょうかね。男女共同参画をすごく打ち出しておりましたし、女性会員の多い老人クラブに、女性の会長登用とか、女性の役員登用とかっていうことが、謳われておりましたので、泉区老連でも、「女性部」にも組織がなければ駄目だということで、活動とかいろんな意見をね、通していただくような、そういう組織作りを始めました。

Q：男女格差のないクラブ活動にしようと思ったきっかけ

やはり今までの受付とか、それから裏方の仕事とか、そういう仕事ばかりの活動でしたのでね。それではね、女性が前に出るとか、女性役員とか女性の登用とかっていうのはちょっと考えられなかったので、女性部の独自の活動を、何か目新しい活動の発信とか、そういうものをどんどん手がけていきました。

[ナレーション]今回、久道さんのご自宅内の健康麻雀のスペースをご紹介します。



Q：いつ開催しているのですか？

週2回です。火曜日と金曜日の11時から15時まで、長い時間ですね。お昼ご飯も食べなくても麻雀が楽しいそうです。70の手習いなのですが、「麻雀ほど楽しいことはない」、って皆が言っていました。

[ナレーション]健康麻雀は【指を動かす】、【考え】、【会話をする】ことで認知症予防に効果的です。

Q：活動を続けてよかったことを教えてください

人との出会いですね。そしてやっぱり自分の目指すものを共に、おられた仲間が多かったことがね、私にはとてもやりがいもあったし、ここまでこれたその仲間にご感謝でございます。

事例紹介

はしもと きょうこ
橋本 京子 笑の会 千葉県山武市

はしもと きょうこ
笑の会のリーダー、橋本京子です。



Q：笑の会をはじめたきっかけは？

25年前に婦人会活動もなくなりまして、私はいろいろ趣味が多く、絵手紙教室、陶芸教室などいろいろやっていたので、趣味の会として「会を作ろうよ」っていうことで会を作りました。「笑う門には福来る」で“笑”という字を気に入って、だから笑の会と名付けました。

[ナレーション]千葉県北東部九十九里浜の近くに位置する、山武市蓮沼地区。田園風景の閑静な街の中にお店を構える「BaBa ピザ」は、平均年齢 78 歳の笑の会のメンバー 6 人で切り盛りするお店です。元気な婆ば様方が切り盛りするピザ屋さんということで、「BaBa ピザ」という名前が付けられました。営業は金・土・日の週末 3 日間、九十九里浜で捕れるハマグリや、漁港に揚がる新鮮なイワシ、海水で育て

た蓮沼特産の海水ネギなど、地産地消にこだわったメニューとなっています。

Q：BaBa ピザを始めた理由はなんですか？

道の駅でおにぎりの販売をやりました。「味噌ヤンキ」っておにぎりですけど、それと山野草の天ぷらやって、夏は暑いし、冬は寒いし、「屋根のあるところで何かやりたいね」というのはもう 10 年前から出ていまして、それでここが空いたので、これ市の建物なのですけど、そこで市の方に問い合わせたら、今までの活動を認めていただいて、「いいわよ」とってことでお借りしまして、5 年目に入りました。

Q：活動のやりがいは何ですか？

やっぱりお客さんが「美味しいね」「うめえね」という言葉がいいですね。やっぱり励みになりますね。それと朝出てきてみんなの顔を見るのもまたね、楽しみです。

Q：お休みの日は何をしていますか？

前の畑の草取りやったり、あとはフラダンスをやったり、オカリナもやっています。

Q：お店をはじめて良かったことを教えてください

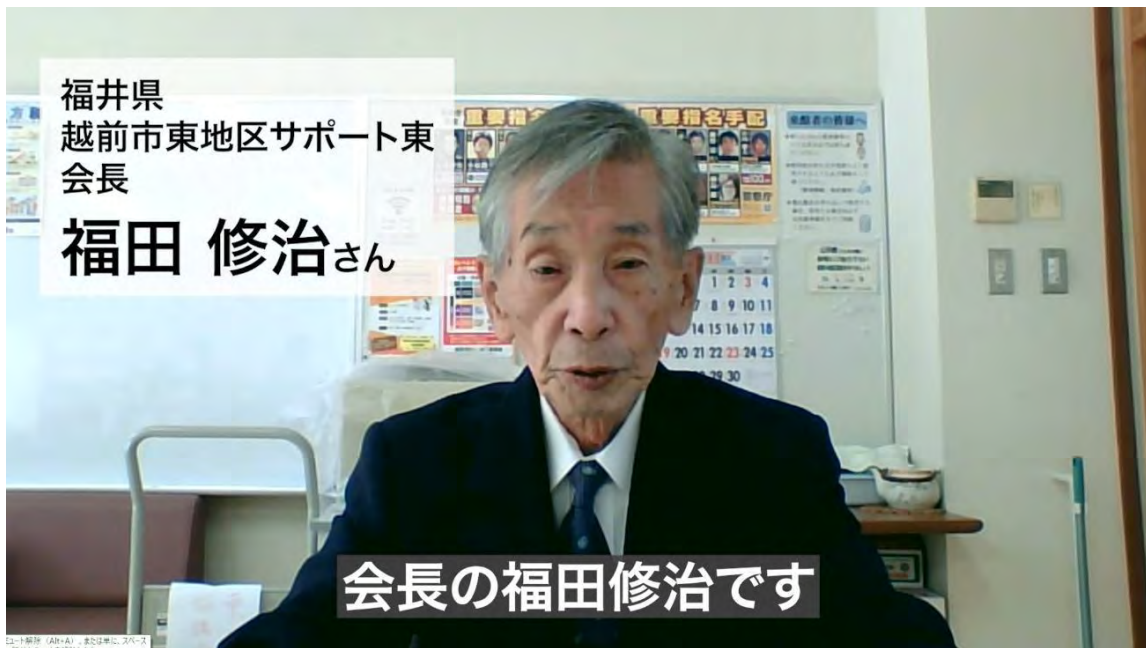
今もう 85 歳と 86 歳と、来年は平均年齢が 80 になります。でも皆さんがここを楽しみに来ていただくから、結構新聞やテレビでやっているからと、他県からも電話が来たりします。いろいろな所から、「あなたに会いたいわ」とか、秋田の方からも「新幹線で行くわよ」なんて言われます。そういう言葉を聞くと、やっぱり嬉しいです。やってよかったなと思います。



事例紹介

ふくだ しゅうじ
福田 修治 越前市東地区 サポート東 福井県越前市

越前市東地区サポート東、会長の^{ふくだ しゅうじ}福田 修治です。



[ナレーション]福井県越前市東地区サポート東は会員制のボランティア団体で、武生東公民館を拠点に、電話相談員を配置し、ゴミ出し、話し相手、病院の付き添い等、地域の高齢者の日常生活の困りごとを聞き、サポート東がサービス提供者に依頼する制度となっています。地域のボランティアとして、会員がお互いに助け合うのを目的としています。10分あたり100円の低価格の有償ボランティアの仕組みは、サービスを依頼する側も、依頼される側も、気兼ねなく参加できるものであり、越前市内だけではなく、県内の有償ボランティア団体のモデルとなっており、高齢者を中心としたボランティア会員の社会参加の促進にも貢献しています。

Q：どんな活動をしているのでしょうか？

まずは、買い物代行、家の簡単な掃除、簡単な整理、ゴミ出し、時間と回数は相談に応じて行っております。話し相手になること、見守り、そして介護では病院の付き添い、これらを主な事業としております。

Q：活動を続けて良かったことはありますか？

平成 20 年くらいから、高齢化の人が、認知症になるリスクが高まってきたということで、特に街の中、1 人で歩いて、どこかで腰をかけている。歩き疲れたという人を見つけたときに、そこまで案内する。そういう話し相手もしてきました。それで助かったという人が何人か東区の中にいたのが実態であります。このことはやはり大きな成果であったと思います。

Q：活動における課題と展望

今、越前市は 17 地区ありますが、17 地区の中で約 37%の高齢化率です。東区は 19 町内あるんですけども、そのうち 50%を超えるところが 3 つあります。それから 40%を超えるのは 7 つ。こういう状況が続いていくと、これから活動していく中で、若い人からサポートしてもらえるか？ということに非常に危惧をしております。

ですから、東、西、南、つまり越前市の中心市街地の中で、具体的に活動できる人を発掘するというのは、非常に大事だと思いますし、私も各地区で、具体的に話をし、お互いに見えることはやっ払いこうという話をしております。

事例紹介

よしだ ともこ
吉田 知子 大阪府八尾市

よしだ ともこ
吉田 知子と申します。



(海外の方への) 日本語の学習のサポートをはじめとして、「観光ボランティアガイドの会」とか、それから「FM ちやおのパーソナリティ」とか色々なことやっていますが、人と会ってお喋りをするのが好きなので、その一貫性はあるかなという風に思っております。

[ナレーション]大阪府八尾市の国際交流センターで、30年以上にわたり、ボランティアで海外の方への日本語サポート活動を行っている吉田知子さん。10年前には「観光ボランティア協会」を立ち上げ、八尾市へ観光に来る方の受け入れを行い、八尾市の発展のために活動しています。

Q：日本語のサポート活動をはじめたきっかけ

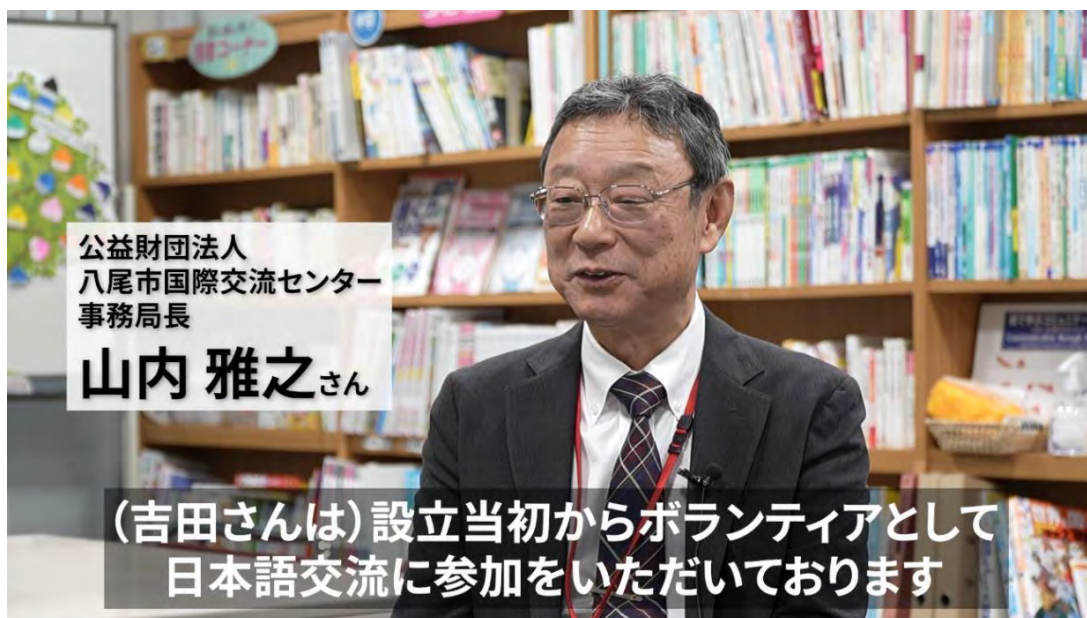
国際交流センターが設立ということで、何かできることがあるかなということで、ベトナムの方が来たり、それからいろんな方がお見えになるようになって、「外国の人のサポートって何をしたらいいのかな」って考え、そのことから「やっぱり言葉かな」ってなり、日本語と一緒に学習しようという活動が始まりました。

Q：活動の中で大変だと感じたことはありますか？

市役所の方が、ベトナムの方を連れてきて、「言葉わからへんねん何とかして」っておっしゃったのです。私達日本語はベテランですが、相手が全くしゃべれない人なので、どうやって教えていいかわかりませんでした。やっぱり勉強しなきゃということで、カルチャースクールに通って、ちょっとだけ基礎を勉強しました。それをセンターに持ち帰って、他のボランティアの方に、「こうらしいよ」、「こういう風に教えたらいいらしいよ」、ということを教えていきました。

やまうち まさゆき
山内 雅之

設立当初からボランティアとして、日本語交流に参加をいただいております。「話そー！日本語！！」というイベントが、八尾市国際交流センターにあります。このイベントを最初に提案をされて、企画をされた方になります。今でも年に1回、この大会のときには、吉田さんが司会進行と、そして発表者へのインタビューをされます。



Q：今後の目標を教えてください

「外国の人」ってなると、ちょっと間を空ける方がまだまだ多いので、みんな同じ住民、同じ地域に住んでいるから、仲良くしようよと、つまり「共生」です。そういう風なことを、どんどんアピールしながら、みんなに広げていきたいなという風に思っています。

事例紹介

まつもと たえこ 松本 妙子 徳島県シルバー-大学校大学院 OB 会 徳島県徳島市

福島県シルバー-大学校大学院 OB 会、9 代目の会長をしております、まつもと たえこ 松本 妙子と申します。



[ナレーション]シルバー-大学校とは、高齢者の生きがい作りの支援や、高齢者の能力再開発などを目的として設置された大学です。徳島県シルバー-大学校大学院 OB 会は、徳島県シルバー-大学院の卒業生の社会貢献活動（ボランティア活動）や、仲間作り等の場として設立された団体で、卒業したコースに従って、5つの講座に分かれて活動しています。

各講座では、大学院卒業後も学習を続けて、地域貢献活動をしています。「歴史文化講座」と、「おもてなし外国語講座」では、徳島の歴史や語学を学び、ボランティアガイドを行います。健康スポーツ・介護講座、ICT 講座、防災講座では、新しい知識や教え方を学んで、高齢者や子どもにニュースポーツや、パソコンの使い方やプログラミング、災害への対処法などを教えています。

Q：シルバー大学院に入ろうと思ったきっかけは何ですか？

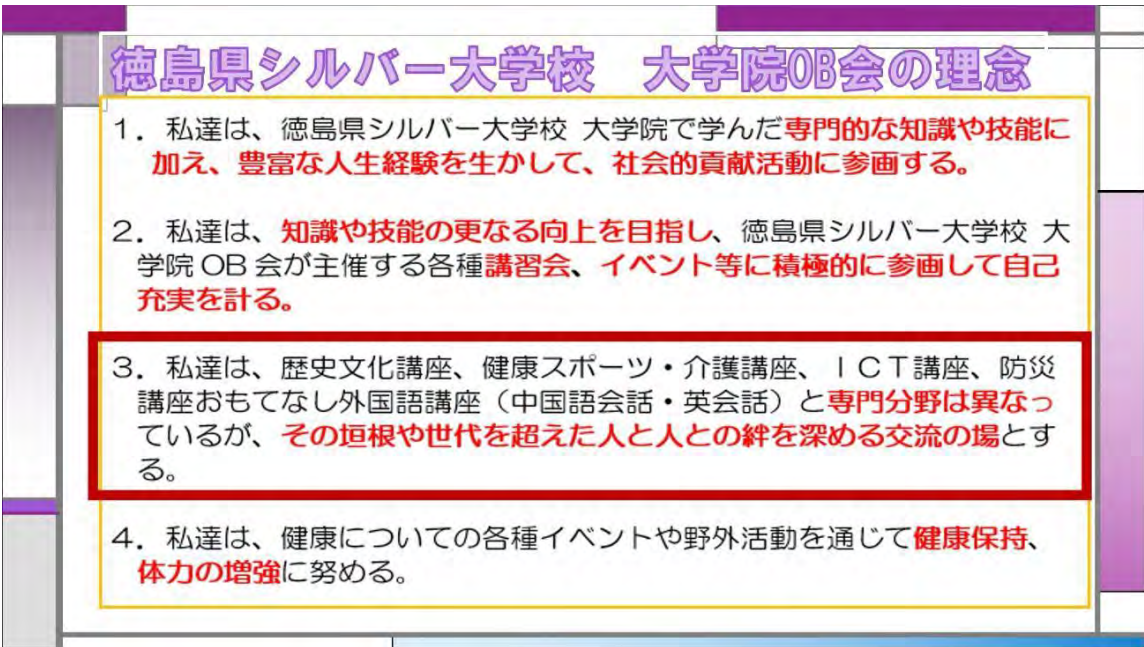
前職を終えまして、ちょっとご挨拶にあるところへ参りました。そのときにパンフレットが置いてありました。

Q：ICTを学ぼうと思ったきっかけは何ですか？

退職後に、私はライフワークとして、絵本の読み聞かせをしたいと思っておりました。そのときに、紙媒体の絵本を読み聞かせするのではなくて、デジタル絵本というものを、皆の前で読み聞かせをしたいなという希望がありました。

Q：今後、OB会はシニアにとってどんな場でありたいですか？

OB会の理念の中に、各講座で専門的な知識を養っていきますけども、その垣根を越えて、世代を超えて、人と人の繋がりを深めて、そして交流の場を、と記されております。誰とでも話ができて、そして健康でいきいきと生きがいを持って、楽しくするような場所でありたいと思っております。



徳島県シルバー大学校 大学院OB会の理念

1. 私達は、徳島県シルバー大学校 大学院で学んだ**専門的な知識や技能に加え、豊富な人生経験を生かして、社会的貢献活動に参画する。**
2. 私達は、**知識や技能の更なる向上を目指し**、徳島県シルバー大学校 大学院 OB 会が主催する各種**講習会、イベント等に積極的に参画して自己充実を計る。**
3. 私達は、歴史文化講座、健康スポーツ・介護講座、ICT講座、防災講座おもてなし外国語講座（中国語会話・英会話）と**専門分野は異なっているが、その垣根や世代を超えた人と人の絆を深める交流の場とする。**
4. 私達は、健康についての各種イベントや野外活動を通じて**健康保持、体力の増強**に努める。

Q：OB会としての今後の目標を教えてください

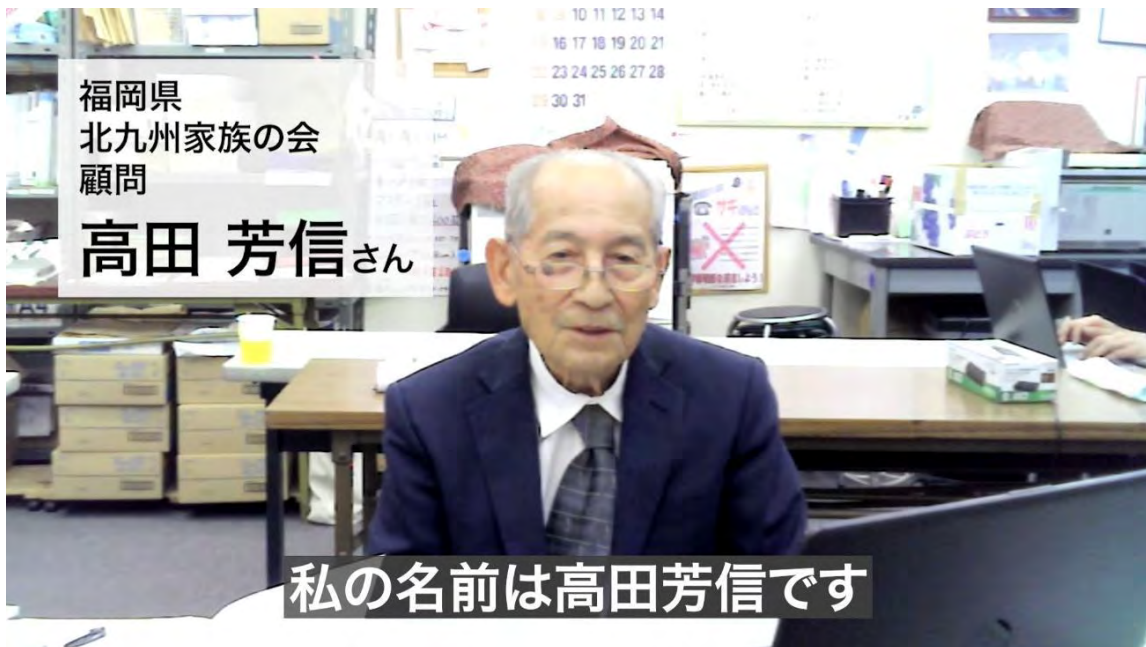
まず、自分たちの健康重視で、次に自分が持っている貴重な経験や知識のスキルアップ、そのスキルアップをした後で、明るい長寿社会を築いて、そして高齢者の生きがいを健康作りというのを推進して、そして地域の担い手、核として活躍・力を注いでいきたいなと思っております。

事例紹介

たかだ よしのぶ

高田 芳信 福岡県北九州市

私の名前は、高田芳信、老いを支える北九州家族の会の顧問をしています。



[ナレーション]認知症を患った家族の介護で悩まれている方を支えたいという思いから、NPO 法人老いを支える北九州家族の会や、認知症の方が、最後まで自分らしく暮らせるようにと、認知症、草の根ネットワークの会を立ち上げるなど、自らの認知症介護の実体験をもとに、本人に寄り添う気持ちを中心に捉えた家族支援活動に尽力し、代表世話人として、20 年以上運営を行ってきた高田芳信さん。認知症サポーター養成講座の講師を、10 年以上務め、160 回以上の講演を実施するなど、市民の認知症への正しい知識の普及に貢献し、北九州市の認知症対応の基礎を築きました。

Q：どんな活動をしているのでしょうか？

高齢化になって、高齢者が増えることで、認知症は増えますし、その他の障害・病気を持つ方が多くなります。認知症については特に偏見がありますので、偏見のない地域で、この人たちを支えて、社会を築いていこうということで活動を始めております。

Q：活動を続けて良かったことはありますか？

認知症を正しく理解するためのサポーターの養成講座などを始めまして、このことを通じて、全国で100万人、北九州で1万人を2009年度までに達成することができました。

Q：今後どのような活動をされますか？

サポーターの養成講座がこのように広がってきた今、以前2回ほど行ったのですが、認知症の北九州大会を実施したいです。例えば、特別養護老人ホームも、老人保健施設のグループホームも、ヘルパーさんも、家族も、多くの人たちがそこで、それぞれが今まで活動してきたことを、お互いに語り合いながら、さらに北九州市がより良い、認知症になっても安心できる街・社会になればいいなという風に願っております。

表章式（エイジレス章及び社会参加章の表章）

エイジレス章 受章者からのコメント

いしだ けんぞう（滋賀県守山市）

はしもと よしこ（京都府宇治市）

おくむら としろう（大阪府大阪市）

はつだ たかし（京都府宇治市）

まがい こうじ（大阪府堺市）

よしだ ともこ（大阪府八尾市）

石田 建藏

滋賀県から参りました。守山市老人クラブ連合会の会長の石田でございます。



この度、立派な表章をいただき、ありがとうございます。これも皆さん、我々会員の賜物と思って、代表として、いただいていると思っております。

私は会長に就任して 4 年目になりますが、ちょうどなったときに、財政が少々悪く、会員様が減少しておりました。そこで会計帳を見たら、給料 2 ヶ月分延滞していたということで、「これはいかんな」ということで、いろいろ改革を行いました。広告・新聞等を無料にしていたのですが、「それはおかしいんちゃうか」ということで、自社発行をすることにし、広告とかいろいろと集めまして、資金的に 50 万ほど収入が増えました。それで、何とか経理がうまく回るようになりました。また各国連合会では、非常に減少しておりますけれども、守山市人材センター、シルバー人材センターの会員さんの一括加入を行い、今の人材センターは 650 名になりますが、各町内での患者さんを除いて、どれぐらい入っていたかわかりませんが、そういう会員の募集も新たにやっております。

また、高齢者の「楽しみ」ということで、高齢者ライブをやっていたり、そういうことで楽しく愉快地に、元気なまちづくりと、老人のクラス祭を一生懸命に頑張っております。皆さんも一つまたよろしく願います。本日はありがとうございました。

奥村 俊郎

大阪の奥村俊郎です。本日はこのような章をいただきまして、誠に光栄に存じます。ありがとうございます。



私は、社会への参加活動の第一歩として、このボランティア活動を始めました。その中で、多くの人たちと交流し、多くの人たちと触れ合い、その皆さんから、たくさんのエネルギーと力と勇気をいただきました。これは私のモチベーションになっております。

考えてみれば、そのことが私も、元気をいただいているのではないかという風に、感じております。今後も微力ではございますが、この活動を続けて参りたいと思います。本日はどうもありがとうございました。

菅井 孝二

大阪府堺市からやって参りました。菅井 孝二と申します。



日頃は、小学生の子どもを相手に、科学実験教室を、出前でやっております。最近では保育園の園児から、大人、シニアに至るまで幅を広げて参りました。

世代間交流、子どもたちとシニアの世代間交流とか、オンライン事業とか、そういったものにまで、手を出して参りまして、幅広く活動しております。私の活動は、全て無償のボランティアでございます。そういうことで、元気にやっておりますので、私のこの受章のモットーは、一隅を照らす、一隅を照らすということで、今後ともやっていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

橋本 よし子

京都府宇治市から参りました、橋本よし子と申します。



宇治市に転居してから、鳳凰大学公民館活動に参加しました。宇治、元気人講座の受講、宇治市高齢者アカデミー生としての文教大学の入学等々、いろいろなことに挑戦し、大勢の方と出会い、今、高齢者の居場所作りをしまして、ちょうど 1 年になります。平成 5 年から、マミフラワーデザインスクール宇治指定教室という認可をいただきまして、今でも営んでおります。

東京の本部へ新しいデザインをいただくために、年に 2 回行くことになっておりますが、その講習に行ける間は、高齢になっても続けようと思っております。ありがとうございました。

初田 隆史

京都の宇治市からやって参りました、初田隆史といたします。



私は 13 年ほど前から、地域の自治会活動の方に取り組んでおります。私も実は、一隅を照らすという、その比叡山の最澄の言葉を、ずっと小さい頃から、自分の人生の目標にしたいという風に思っておりまして、ちょうど退職しましてから、このようなボランティア活動に取り組んで参りました。

このような、立派な章をいただきまして、大変身に余る、光栄という風に思っておりますけれども、実際に一隅を照らしているわけではありませんので、今後、本当の意味で、一隅を照らすような実践ができるように、ますます精進を行いまして、皆さんと共に頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。本日はどうもありがとうございました。

吉田 知子

吉田でございます。



先程、ビデオの方でちょっとご覧いただいたかと思うのですが、いろんなことをやっております、皆さんが「よくそんなたくさんできるね」っておっしゃるのですが、ちょっとずつ増やしてきました。子どもが成長して、自分の時間ができるようになったときに、少しボランティアを始めて、それからまた子どもが結婚したりして、手が離れて、そのときにまた増やし、そういう風にだんだん増えていきました。

現在住んでいる大阪府八尾市というところですが、結婚して初めて住みまして、徐々に八尾の町が、大好きになりました。八尾の町で、自分自身も楽しく過ごそうという風に思い、いろいろ八尾のことに、ちょっとお手伝いできるかなという風に思って、そういう風にしております。「FM ちゃお」ではボランティアの方をご紹介します。

そして、「観光ボランティアガイドの会」というのがありまして、そこで八尾に来られた方に八尾の良いところをご案内しています。それから、八尾に住んでいる外国の方々に、一緒に日本語の勉強をして、現在では大阪府の高齢者大学校の姉妹校でございます、府民カレッジというところで、リタイアされた方々の生涯学習の場としてのいろいろなお手伝いをしております。

このような章をもらいまして、もうボツボツ終わりかなと思っていましたが、せっかくだいたので、もうちょっと頑張っていきたいなと思っております。どうぞよろしく願いいたします。今日はどうもありがとうございました。

表章式（エイジレス章及び社会参加章の表章）

社会参加章 受章者からのコメント

いっぼんしゃだんほうじん

一般社団法人 チョイスボシのだ（大阪府和泉市）

おからうじん

岡老人クラブ（和歌山県西牟婁郡上富田町）

お話し相手ボランティア「やすらぎ」（滋賀県守山市）

ガンバルンバ体操ひろめ隊（兵庫県姫路市）

しもかまた

下蒲田サイエンスクラブ（兵庫県姫路市）

じんじゆしょうがい

神寿生涯クラブ（兵庫県姫路市）

ひめじりつこうこがくえんだいがっこう

姫路市立好古学園大学校ボランティアセンター

（兵庫県姫路市）

マスターズ Cafe（大阪府阪南市）

一般社団法人 チョイスボシのだ

一般社団法人チョイスボシのだの代表理事をしています。藤原清信です。



本日は、社会参加事例として、私達の活動を取り上げていただき、誠にありがとうございます。今日一緒

に参加していただいた、佐藤和泉市社会福祉協議会会長を始め、関係機関の方々や、地域の皆様に
応援していただいたおかげと感謝しています。

私達は、大阪府和泉市篠田中学校区で、3 年前から、高齢者などに対する車を使った移動サービスと、
ちょっとした困り事のお手伝いをする生活支援事業をしています。通院や買い物などに気軽にお出かけでき
るように、また困ったときに、何でも相談できる地域のサポート隊として活動しています。現在 36 名のサポー
ターと共に、日々活動しております。

おかげさまで、利用会員として登録いただいている方が、330 名余りになり、入会希望の方も 100 名ほど
待っていただいている次第です。会員の方からいつも感謝の言葉をいただいています。脳梗塞の後遺症で、
歩行に障害が残った方が、気軽に外出できるようになって、生きる希望が湧いてきたと言ってくださったこと
もあり、私達の励みになっています。これからも地域の皆様のお役に立てるように頑張って参ります。ありが
うございました。

岡老人クラブ

私は、和歌山県上富田町岡老人クラブの深見といいます。



岡地区は、世界遺産熊野古道の、まさに入口に位置しているところです。ここで高齢者は、約 50 年前からひょうたん作りに精を出してきました。私達もその伝統を生かして、今年は大びょうたん約 100 個、千成びょうたん、この中に 5 杯作って乾燥して、製品飾り付けをして、製品するに思っているところです。

ところで、ちょっと小さくて見えづらいのですが、これはひょうたんせんぱいと言って、私達、上富田町のキャラクターになっています。実は平成 29 年に私達のひょうたん畑で、生まれたという設定になっています。私達のこのひょうたんを通した活動を通して、まちづくり、観光、そして地域の高齢者への励みになっていると思っています。これからも頑張りたいと思っています。本日はどうもありがとうございました。

お話し相手ボランティア「やすらぎ」

お話し相手ボランティア「やすらぎ」は 20 年目を迎えました。



先輩の方たちのおかげだと思っております。高齢者の方のお宅に、2 人 1 組でお伺いして、楽しいこととか、苦しいこととか、困ったこととか、いろんなお話をお聞きして、高齢者の方が心穏やかに暮らせるように願って、研修も受けながら、活動しております。待ちわびてくださる方が多いというのが、私達にとっては本当に嬉しいことなのです。

コロナのときは少し活動ができなくて、手紙とか、葉書とか、お電話とかで活動を続けていましたが、もう現在はまた、元通りやっております。この活動が続いて、みんなが少し優しくなれるようにしていきたいと思っております。ありがとうございました。

ガンバルンバ体操 ひろめ隊

皆さんこんにちは。今日はどうもありがとうございます。



こんな章をいただいて、本当にもう身に余る光栄です。私達はこの世界遺産の姫路城がある姫路のもとで、姫路市が考案したガンバルンバ体操を、市民の皆様を広めてきました。また体力作りや、仲間作りを目指しても、広めていって参りました。

今でも、月 2 回の体操教室をもう 13 年ほど続けておりますが、皆さんに参加していただいた方に、「今日はしんどかった」、「よう動いた」、「でも楽しかったわ」というその「楽しかったわ」というのを励みに、今後も活動していきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひします。ありがとうございました。

下蒲田サイエンスクラブ

私達、下蒲田サイエンスクラブは、幼稚園児と共に、様々な科学の現象を、身近にある材料、道具を使って簡単な科学の実験を行っております。



これら体験から、幼稚園児において、科学の楽しさを感じてもらい取り組みを進めております。高齢者と幼稚園児の世代間交流の場で、高齢者には生きがい作りを、幼稚園児には化学意識の芽生えを与えるものと、考えております。今後も、この活動を続けていきたいと思っております。この度の社会参加章、ありがとうございました。

神寿生涯クラブ

神寿クラブを代表して、1 分間スピーチを行わせていただきます。



この度の受章は、私達会員が目的意識の共有と実践、関係各位のご指導のもと、平成 28 年 11 月以来、現在に至るも、継続、実践していることが評価いただけたものと、嬉しく誇りに思っております。この喜びを糧に、1 日も早く初期目的の成果を目指しているところですが、我々では及ばない重要課題があります。その課題とは、現在老人会、生涯グラフ組織への加入は任意であります。この自由制度が、会員増強、入会勧誘の際に、大きく阻害の要因となっております。

この課題の解消には、組織の強化、および入会規定の改正が必要と考えます。高齢化時代の到来、組織の存続強化、高齢者、皆全員が加入する施策の検討を、切にお願いし、今後も努力して参るつもりでございます。本日はありがとうございました。

姫路市立好古学園大学校ボランティアセンター

姫路市立好古学園大学校ボランティアセンターといいます。



私達の学校は、60 歳以上の高齢者が学ぶ、いわゆる老人大学であります。その建学の精神は、高齢者に学習の機会を提供し、生きがいの向上と、社会参加の促進を図るというものであります。従いまして、今日、社会参加章というのをいただきましたのは、まさしくこれに合致するものであり、私ども好古学園大学校の学生 1622 名、全員の喜びとするものでございます。どうもありがとうございました。

マスターズ Cafe

皆さんこんにちは。最年少のマスターズ Cafe に勤務している飯田と申します。



認知症の皆さま方が集まって、出来たのが「マスターズ Cafe」になります。皆様方が、いろいろな話をしてくれて、楽しくやっています。私はその中で最年少として活動をしています。お店にはいろいろなお客様が来てくれて、面白い話をしたりしてくれていますので、もし大阪府阪南市役所にお越しの際は、マスターズ Cafe に寄っていただきたいと思います。以上です。どうもありがとうございました。

令和5年度受章事例の傾向や今後の展望・期待等

ありま ひろみ
有馬 廣實

『令和5年度「エイジレス・ライフ実践事例」及び「社会参加活動事例」選考委員会』委員長
拓殖大学名誉教授

有馬 廣實

皆様こんにちは。ただ今ご紹介いただきましたエイジレス・ライフ実践事例および社会参加活動事例選考委員の委員および、最近2年の委員長を務めました、有馬でございます。本日は皆様の前で、お話ができることを大変光栄に存じます。



と同時に世界遺産のある姫路市にて、皆様の前で、お話できるとなお光栄に存じます。今日はなるべく簡にして要を得たお話ができればいいと思いますけども、私の悪い癖で、常に時間が延びてしまいますので、お許しを願いたいと思います。

まず、私はこの内閣府の委員を 10 年間務めさせていただきまして、最後の 2 年間は委員長という大役を、他の選考委員の皆様と、内閣府の高齢社会ご担当の職員の皆様のご支援で何とか務めることができました。しかし、その 10 年間、毎年のエイジレスライフ実践事例および社会参加活動の事例に接するたびに、日本は高齢化であっても真剣に、かつまたそれを楽しみながら、日々目的と目標を持って、自己を向上させつつ、かつ自己および周囲の人々を活かす活動に取り組む方が多いです。

また同様の趣旨で、社会参加活動に取り組んでいるグループが多く、深い感動を持ち、選考に臨ませていただきました。本当に、こんなに多くの方々、こんなに多くのグループに、「楽しみながら」、ここが一つのキーワードになると思っています。かつ真剣に取り組んでいることから、毎回深い感動・感銘を受けておりました。それから、医療や福祉、教育などと共に、日本を支えている大きな力になっていると思います。

まさに、先ほどは「一隅を照らす」という言葉がございましたが、日本にとってのいわゆる陰徳、隠れた陰の徳です。徳川家康の徳ですけども、陰徳であるとまさに思います。選考会議に上がってくるエイジレス・ライフ実践事例、社会参加活動事例は、どれも皆素晴らしい活動で、甲乙付け難いほどなのですが、しかし選ばなければならないわけです。毎年多くの方々の応募がありますので、選ばなきゃいけないというそのつらさ、苦しさ、これはどの委員の皆さんも同じだと思います。その中で今年の選考を通った 60 のエイジレス・ライフ実践事例と、42 の社会参加活動事例、中でも、先程ビデオで紹介された事例、それから表彰された方々やグループの事例、いずれも素晴らしい活動の成果と、その報告で深い感銘を受けました。ありがとうございます。

本年度のエイジレス・ライフ実践事例についてまず少し具体的に見ていきます。全体の応募の件数、中核都市、指定都市から上がってきました 88 事例のうち、男性が 62 人で 70%、女性が 26 人で、30%で、この差をどう見るかということですが、この差は実際に女性の実践者が少ないのかもしれませんが、一方女性の活動が地域の自治体における選考プロセスに上がってこないのかもしれないという心配を抱かせるものでもあります。

しかし先程のビデオの事例、それから本日、表彰されました方々の事例を見ますと、女性のリーダーシップは素晴らしいものがあります。今後とも、女性の進出に大いに期待をいたします。

活動の開始時期で言いますと、平成 11 年から 20 年の 10 年間の間に、活動を開始した事例が 28 例で、3 割強を占めて最

も多く、平均して 20 年ほど活動している方が、最も多いこととなります。

それに続きますのが、平成元年から 10 年間の間、開始事例がこれに尽きます。これらの事例では平均して 30 年ほど活動している方がおられることとなります。中には昭和時代に活動を開始された方も 10 人おられます。これらの方々によっては 40 年以上の活動歴となります。先ほど「生涯学習」という言葉が出ましたが、生涯学習活動にせよ、ボランティア活動にせよ、10 年が一つの目安で、10 年間継

続けること自体、大変なことなのですが、20 年も 40 年も活動を続けてこられたということは、大いに敬意を表すべきことだと思います。

活動の種類で言いますと、地域社会のリーダー的な役割を發揮しているもの。こういう分類がありまして、それが最も多く 34 事例、ほぼ 4 割を占めています。これに続くのが過去に培った知識や経験を、高齢期での社会生活に生かしているもの、さらに今までの職務や経験、経歴にとらわれることなく、高齢期を、新しい価値観で生きているものと続きます。いずれも素晴らしい実践内容です。職業で見ると、元会社員という方が最も多く 27 名で 31%を占めています。これに次ぐのが、元公務員で、さらに元教員、この中には塾の講師の方もいらっしゃいます。それから自営業と続きます。その他にも農業、主婦、医療関係者、老人クラブ会長、自治会長、陶芸家、芸術家、調理師、大工、土建業の方、余暇活動教室の講師の方、観光ガイドの方、社会福祉協議会の職員などなど、実に多様な職業の方が活動されております。

次に、全部で 65 事例の社会参加活動について見ていきます。グループの構成メンバー数は 10 人から 30 人のグループが最も多く、31 事例 48%とほぼ半数を占めています。こういう風に見てみますと、50 人以下の比較的少人数といえますが、グループが全体の 7 割を占めています。先ほどは 1200 何十名という、学習を継続されているグループのご報告がありましたけども、少人数のグループがかなり多いということです。活動の開始時期で言いますと平成 21 年から 30 年になります。令和のちょっと前に、10 年間で 21 事例 32%で最も多く、平均して 10 年ほど活動しています。平均して 10 年ほど活動しているグループが最も多いということになります。これに次ぐのは平成 11 年から 20 年間の 10 年間に開始したグループと、さらに令和以降、これはまだ短いわけですが、昭和時代に活動を開始されたグループも 8 例見られます。このグループの方々は 40 年前後の活動になります。

これでエイジレス・ライフと、社会参加章を比較してみますと、エイジレス・ライフ実践者の方が、社会参加活動グループと比較してやや長く活動しているということが見てとれます。個人ですから個人でこれだけ長くやっていると、本当に深い感銘を受けますし、敬意を表することになります。

活動の事例の区分で見ますと、最も多いのは、支え合い活動です。若者へのカウンセリング、子育て支援、高齢者の見守りなど、20事例 31%を占め、これに次ぐのが、教育文化、この中身は教養講座、読書会、演奏活動、子ども会の育成、郷土芸能の伝承、知見の諸外国への発信、外国との国際交流活動など、こういった分類がありますが、また後に言及します。さらにこれに続きますのが、生活環境改善、環境美化緑化推進、まちづくりなど、それから福祉保健です。これは在宅高齢者の生活支援、認知症高齢者への支援活動などと続きます。先程言いました、知見の諸外国への発信、外国との国際交流活動などは、実際にそういうことを行っているグループなどはないのですが、より身近な範囲で、先程もご報告ありましたように、地域の外国人への日本語教室での交流の実

践というものがかなり多く行われております。

以上が今年の選考からデータを見たものですが、ここでエイジレス・ライフ実践事例、社会参加活動事例の活用について私はこれまでに感じたこと、今後に期待することなどを少し述べさせていただきます。皆様の活動されておられることは、今回、エイジレス・ライフ実践事例や社会参加活動という観点から、推薦されてきたものですが、別の観点から見れば、これらは生涯学習活動そのものになります。先程まさに、「生涯学習」として、というお話がありましたけども、学習と活動は表裏一体のもので、かつ相伴って進められるものです。多くの場合、学習はその成果を社会的に活用することが求められます。その意味で皆様は、社会に開かれた、着実な生涯学習者であるということが出来ます。皆様がエイジレス・ライフ活動実践者、社会参加活動実践者であると共に、生涯学習者であるという二重の意味で、大いに敬意を表したく存じます。

皆様の活動の中には、地域において、グリーンスローモビリティの活動を行政と協働、コラボレーションし、実践するなど、今日の社会的要請にかなった先進的な活動に取り組むなど、これからの社会をリードする活動が多々見られます。それから例えば、家庭書籍の回収と販売、こういう活動がありますけども、これも読書という文化活動の循環と、書籍のリサイクルという点、それを両立させるという点で、非常にユニークな活動だと思えます。先ほどもここで表章された方からご報告ありましたが、子どもたちに科学実験を示すという活動も、理工系の社会教育事業が少ない現状を見れば、非常に貴重だと思います。

しかしながらこのような活動があつたら良いと思われる活動に、不足している面もあります。例えば、エイジレス・ライフ実践または、社会参加活動実践として、外国の個人や団体と交流し、日本および相手国の文化の総合学習を進め、引いてはその両国の青少年の国際理解の深化になれば、大きな成果だと思えます。2 カ国間だけでなく、3 カ国さらには、それ以上になれば、成果はさらに大きくなります。そこに地域の小学校、中学校、高等学校の参加を求めれば、世代間交流の活動を巻き込んだ形で、まさに地域からの国際交流が実現すると思えます。数年前まで、この推薦項目はありませんでした。この諸外国との交流を進めている活動がなかったのですが、今後は大いに取り組みを進め、地域の行政も、この方面に目配りをしていただきたいと思えます。

また同様な活動をしている個人間や団体間の交流が、少ないように思われます。同一の都道府県内、近隣都道府県、国内外国の高齢者団体との交流は何物にも代えがたい貴重な価値を有していると思えます。女性の活躍、リーダーシップに男性が協力することも大切です。それがまた女性の進出を促進させるわけです。ぜひ男性からの協力を深めてほしいと思えます。

さて、団体グループが発展するには、いくつかの条件が必要です。「1.会長や役員のリーダーシップと、会員

のフォロワーシップ」が重要です。フォロワーシップのないリーダーシップはありません。その逆も同様です。つまり、リーダーがいくら頑張っても、「会長勝手にやってくださいよ」これじゃ全く駄目です。もう必ず同じグループの仲間がどんどん進んでいかないと、何かあったら「私達が全面的にフォローします」と、これがフォロワーシップです。フォロワーがいくら頑張っても、会長が「皆さんよろしく」、おまかせじゃ駄目です。ですから両方とも頑張っていたきたいなと思います。日本でこの頃、頑張らないという表現もあるようですが、頑張るときには頑張っていたいでです。

それから「2.活動の質と量を、継続的に高めること」、それには内部講師や外部講師による学習や研修が必要です。活動の継承と発展です。今までやってきたものを計上し、継続してさらに発展させるということです。質と量、共に継承と発展。

それから「3.会員数の確保と、今後は託せる後継者の育成」、それが大事です。それには団体やグループに魅力がなければなりません。魅力の一つは、活動している中で感じる楽しさです。楽しさが、活動によりメンバーを成長させ、日々の生活が充実することも魅力の重要な源泉です。魅力をメンバー全員で探求することが重要です。しかし、後継者について一つ問題なのは、同じ仲間のベテランの方を後継者になると、またすぐ交代しなければなりません。ですから、なるべく、若い方々を後継者として「頼むよ」と、「何かあったら我々は全員で協力しますよ」、「支援しますよ」、ということが、その次の世代というよりは、その次の年代の方々を、なるべくたくさん取り込んで、それがグループの発展になります。後継者を育成するには全員で協力することは大事だと思いますね。

そして「4.マンネリ化を避けること」、それには新しい風を取り入れる必要があります。他の団体や個人、若い世代との交流が有意義だと思われまます。

「5.メンバーの間での相互の信頼、協力、感謝、敬意」、これが非常に重要です。相互のコミュニケーションを深め、困難を全員で解決する姿勢が重要です。敬意のないところに発展はありません。

最後に二言追加させていただきます。最近、ソーシャルネットワーキングサービス（SNS）で、インフルエンサーという言葉が流行っていますが、皆様こそ真のインフルエンサーだと思います。インフルエンサーは周囲に影響を与えますので、より真剣な取り組みが必要になります。しかし取り組みの根底には、楽しみがあるはずで、どうぞ楽しみつつ、そしてみんなで楽しみつつ、精進なさってください。

さらに今、AI 人工知能が世界中で大きな話題になっています。AI によって生活が激変する恐れがあるというようなことが言われています。それ故 AI にどう向き合うかが真剣に論じられています。つい最近、イギリスのロンドンで、その安全な活用や制御に関する国際会議が持たれました。しかし皆様がやっておられる活動は、子ども、高齢者や障害者、生活困窮者、在日外国人などへの、在住外国人などへの見守り、支援、援助、学習やスポーツ、伝統文化、芸能、文学や芸術科学の創造、クリエイションですね、創り出すことや、

発信、普及、それから農業実践、介護や医療関連の活動、人々の交流や、慰安の場の提供

など、具体的で暖かい血の通った、極めて人間的な活動です。これは決してコンピュータや AI によって代替されるものではありません。これからも皆様が信念を持ってやってこられたことの意義、正しさを信じて活動を大いに楽しみつつ、ますます精進されることを願ってやみません。本当にありがとうございました。



基調講演

貢献寿命を延ばそう

—いくつになっても「ありがとう」を交換できる社会へ—

すがわら いくこ

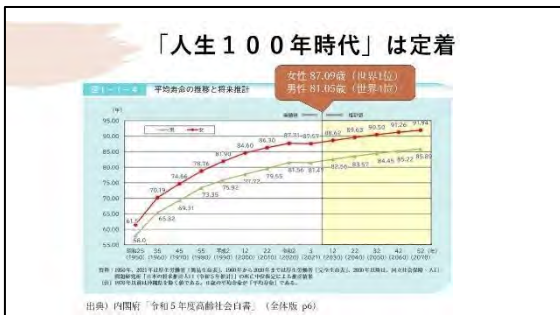
菅原 育子

西武文理大学 サービス経営学部准教授

本日は、“貢献寿命を延ばそう いくつになっても「ありがとう」を交換できる社会へ”というテーマで、お話をさせていただきますと思っています。簡単に私のずっとやっているテーマを申しますと、まさにこのフォーラムのテーマである、社会参加や人と人の繋がり、私達の心と体の健康や生きがい、いきいきと生きるってということとの関連について研究をし、またそういう活動されてる方を、研究者としてお手伝いをするというようなことをしております。

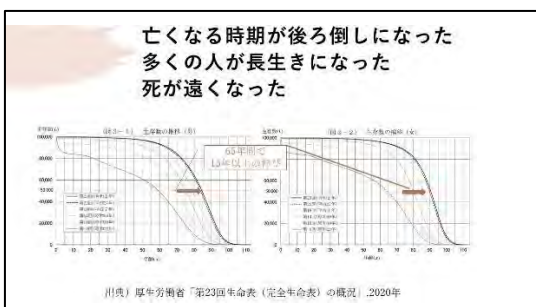


本日は「ありがとう」を交換できるというのが、やはり一番私達の、いきいきと生きていくという上でのキーワードになってくるのではということで、ご提案させていただきたいなと思っております。



皆様もいろいろな活動をされる中で、人生 100 年時代という言葉は、もう耳にタコができるくらい聞く言葉になってきているかと思います。でも振り返ってみると、この言葉が出てきたのが本当につい最近といえますか、2016 年頃に出てきて、2017 年に流行語大賞の候補になりました。ここ本当 5 年ぐらいのことになります。

考えてみますと、それまで長いこと人生 80 年、90 年といわれていました。しかし、いつの間にか、100 年、100 年続くと思いがながら生きなさいという風になり、「あらま」っていうところが、正直なところだったりします。もう世界で見ても、やっぱりトップクラスの長寿の国に私達は生きていて、そのまさにインフルエンサーとしてトップを走っている皆様でございます。逆に見ていくと、これというのはつまり、私達が亡くなるまでの期間が後ろの方に伸びているという風にも、見ることもできるかなと思います。



実際に、これが生存数と呼ばれる表になります。見てみると、矢印で示しているのが大体 1955 年のときと、2020 年のこの 65 年間に、生まれてから半分ぐらいの方が亡くなるまでの年齢が 15 年後ろに伸びています。私達日本人にとって、亡くなるまでの期間が延びて、それで多くの方が長生きできるようになったというのは確かなことかなと思っております。

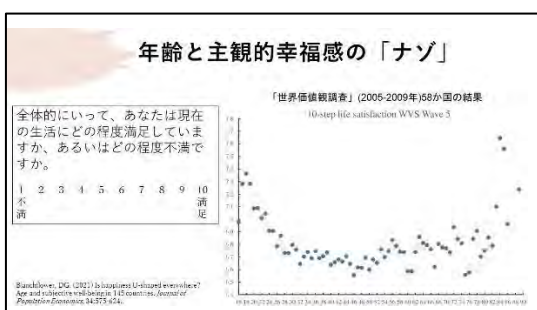
人生 100 年だと言われますが、先ほどから、エイジレス章、社会参加章の受章の皆様のお話をお伺いし、非常に元気をいただきました。100 年じゃ足りず、まだまだだ、まだそれ以上必要だと思いがながらお伺いしていたのですが、こういうお話をいろんなところでさせていただくと、多くの方が、「いや 100 年と言われても、私は結構です」というような返事が返ってきたり、「私はちょっと 100 年生きる自信がないな」とおっしゃる方が案外多いです。ちょっとそれは勘弁してくださいと逆に尻込みをされる方も多かったですのが実際のところであったりするかなと思います。

なので、その人生 100 年というのを、手放して喜べないのかなって考えると、やっぱりいろいろな不安がそこにはあるからなのだろうと思います。健康寿命という言葉も、これもまた非常によく聞く言葉ですけども、私達が健康上の問題で生活をする中で、何か影響だとか、支障がある、制限がある時期というのを、寿

命から引いて、健康寿命と、その残りの何か支障を持ちながらも、暮らしていく時期というのと見ていくと、やっぱりこの健康寿命の先について、不安があって、ここを何とかして健康寿命をなるべく伸ばしたいという話だと思います。

その先に、お話を伺っていると、今までやっている好きなこととか、自分がやりたいことができなくなってしまうのではないとか、周りの方に迷惑をかけてしまうのではないとか、あるいは、自分らしく、今まで生きてきているけれども、これがいつまで続けられるのだろうかといったこういう不安の声を聞くことが多いかなと思います。そう考えますと、私達の生きている中で、だんだんと目標といいますか、生きているだけで、長く生きるってことが目標だった時代から、健康で、長く生きていたらいいなと、健康寿命を伸ばしたいなという時代へ変化しています。そしてその先、今や、健康なだけでいいのかな、満たされた人生、自分らしい人生を、できれば長く生きたいという風に目標も変わってきているのかなと思います。

日本は世界でもトップクラスの長寿国ですから、健康なだけじゃなくて、さらに生きがいを持って、長く生きたいってところに、目標がさらに高くなっていると思います。そうしますと、先ほどの健康寿命のその先の不安を逆に聞いてみると、自分の好きなこと、自分がいきいきすることをやり続けたい、また人に喜ばれる存在でありたい、迷惑をかけるの逆で考えると、何か喜んでもらえたりできるような、そんな存在であり続けたいなとか、あるいは自分らしく暮らし続けたいなとか、こういうことが目標になってきているのかなという風に思っております。

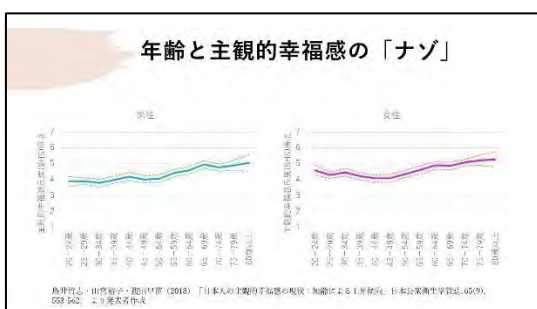


ここでちょっと、データをお示したいなと思います。年齢と、いきいき生きるとか、幸せに生きるっていったところの関係のグラフになっています。これは一つの事例ですが、世界各地で、実に 58 カ国の大きな調査で見ているものなのですが、全体的にあなたは現在、「今の生活にどの程度満足していますか」、あるいは、「どの程度不満ですか」、ということ、1 から 10 までで答えるという、こういう質問が一つの例としてあります。

皆さん、今見て 1 から 10 どこの辺りに丸がつきますでしょうか？ 大体、5 の辺りに一つ山が出来、7、8 ぐらいに山があるとか、大体この 2 山になるのが日本のパターンになるのですが、今こういう自分の生活にどのくらい満たされていると感じるか、幸せだなと思えるか、また、人生これこれぐらいで合格点かなって思うか、そういうのをひっくり返して、主観的幸福なんていう風に、この研究の分野では呼んだりするのですが、ここについて、「謎だ」と言われている現象があります。

それがこのグラフになります。高齢から、ある程度中年期ぐらい、40 から 50 歳が一番この、幸せの底で、そこから上がり、U 字型になります。これについて、研究者の中ではエイジングの謎、エイジングパラドックスという風に呼ばれております。パラドックスは矛盾です。

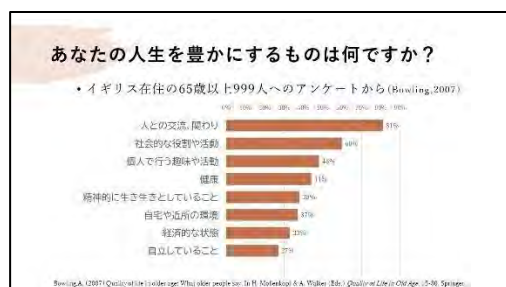
なぜそういう風に呼ばれるかと言いますと、研究者には若い人が多く、そういう若い人から見ると、年齢を重ねていけば自分の思い通りにならなくなり、健康とかお金とかいろいろ不安が大きくなると思うのに、「あなたは幸せですか？」という質問をすると、「幸せです」、という回答がきます。これが謎だと言われてきました。皆さん、いかがでしょうか。これ謎だと思いますか。納得できないことだなと思われませんか。



ちなみに、ちょっと違う質問で、こちらは日本のデータになりますが、20 歳以上のデータになるので、若い人たちのデータが取れてないのですが、こちらを見てもやはり、ある程度の年齢から上がってるように見えます。

やはり日本においても、同じようなことが見られると言われています。人生の後半が、結構皆さん幸せなのかなというところで、「満たされた人生」とか、「幸せな人生」とか、世界中で“ウェルビーイング”という言葉が使われますが、心も体もそして社会的にも、満たされた状態であるというのをウェルビーイングと言います。

“ウェルビーイング”を追求していくとき、シニアの方々から学ぶことがたくさんありますが、高齢の方々幸せの秘訣は何だろうか、というので皆の注目が集まっているところです。高齢の方（人生の先輩方）が、なぜ上向きに幸せを感じられるようになるのか教えてもらおうということで、様々な研究がされています。実際に世界中で、シニアの方が例えば 65 歳以上とか、75 歳以上とか、年齢を区切って、そのの方々にとって、何が幸せのもとになっているのか、人生の豊かさのもとになっているのか、というのを調べていこうという研究がたくさん行われています。



これはイギリスの例です。65 歳以上の方々や、1000 人近くの方々へのアンケートで、「あなたの人生を豊かにするもの、生活の質を高くするものは何ですか」、という風に聞いた研究の結果になります。

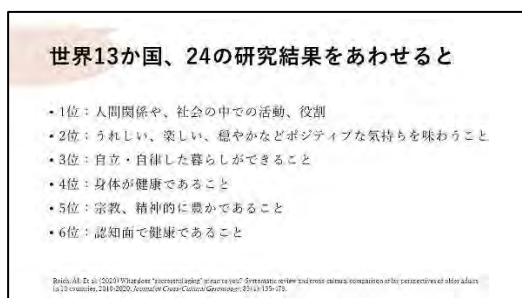
ダントツ 1 位が、「人との交流や関わり、繋がり」、2 番目に「社会的な活動や役割がある」、3 番目に「個人の趣味や活動、楽しんでいること」、4 番目が「健康」、という並びになっているのが、イギリスの一つの研究例になります。



日本でも、内閣府がいろいろな調査を毎年行っておりますが、その中で「生きがいを感じるのはどういときですか」、という質問が数年前の調査で行われております。これは 60 歳以上の方約 2500 名の方々へのアンケートです。

これを見ても、上位の 1 位から 4 位までがちょうど拮抗し、この辺りを見ると、「家族と団欒ができること」、「趣味や活動に熱中しているとき」、「友人と交流しているとき」、こんなときに生きがい、楽しみや喜びを感じることがあるようです。また、2 位に「美味しいものを食べる」、といのが日本らしくていかなって私はこの結果を見て思いました。

先ほどもありましたが、健康で、食べ物を楽しみ、そしてそれをみんなで食卓を囲み、その日々の暮らしの小さい喜びを味わえること。これは本当に私達の生きていく上での喜び、楽しみの源になると、この研究の結果を見て思いました。



さらに、こういった調査が世界中で行われているのですが、日本やイギリスも含めて、世界のいろいろな地域 13 カ国の 24 つの研究の結果を合わせて見ていくと、ここでもやはり、1 位は人間関係です。

先ほど家族や友達というのが出ていましたが、人間関係や社会活動、役割、これが私達を豊かに、また楽しく日々を過ごしていく上でのコツになっています。そのため 60、70 と、ぐんぐんと幸せが伸びていく結果になっています。

もちろん健康であることや、お金に不自由がないことや、そういったものも土台にはなっているのですが、その上に私達が人との繋がりや、社会と関わって生きていく上では、とても大切なことになっていると思っております。実際に、人と繋がりや、社会に関わっていることは、健康に影響するということもたくさんの研究から分

かっています。

例えば、社会との繋がりを豊かに。この「豊かに」、をどういう風に見るのか、いろいろあるのですが、豊かに持つ人とそうでない人というのを比べると、豊かな社会参加や人付き合いをされている方ほど、介護状態になる確率が低く、認知機能の低下が起きにくいです。さらには亡くなる数年後まで追跡していくと、亡くなる確率が低いです。また、その幸福感というのをずっと高く維持できていると、様々な面で健康にもいいということが明らかになっています。

そうしますと、先ほどの満たされた人生を生きたい、好きなことをやり、好きな人と関わることで、あの人に喜ばれる存在でい続けたいという風に思い、これが逆に「健康で長く生きる」、ということに繋がっていくと思われま。満たされた人生、楽しい人生、豊かな人生というのを目指していくことが、この長寿社会においては、大事な目標になっていくのかなという風に考えられます。

では、年齢にとらわれず、また日々のいろいろな制限もある中で、人や社会と関わり続けられることや、そこで人に喜んでもらえること、そういうことは一体どういうことか、私もいろいろな聞き取り調査をしております。研究をしている身としては、先ほどの社会活動を、もっと皆さんに広げていくために、社会参加活動をしながら、ボランティアの活動などをすることが、どんなに素晴らしいかを宣伝していく応援隊になりたいなと思っております。そうすれば、「こんな面白いことがあるならやってみようかな」、って思う方がもっと増えてくれると思い、今の研究をしています。

一つ皆さんのような、シニアでボランティアの活動をされている方々に質問をしました。



「活動を通して、得られている喜びや楽しみって何ですか」、「何に生きがいを見出していますか」、とこのをじっくりと聞いた研究になります。

社会参加活動とかボランティアというのは、多くの方が、かなり高尚な思いを持ってされている為、「私にはとつきにくいな」、と考える方が多いと思います。しかし聞いていくと、いろいろなところに喜びや楽しみを見つけるポイントはあることに改めて気づきました。

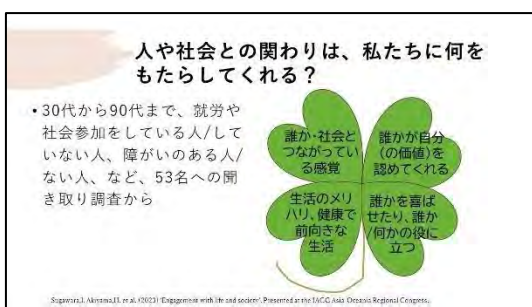
例えば、自分がやっている活動を人前で話すとか、お披露目するとか、何かしら緊張があるけれども、それが終わったときの“ほっ”とする、(あれが)あの時間がたまらないとか、何かしら心が動く経験ができるというのは、楽しむ秘訣であると思います。また新しい活動を通して、新しい知識を得たり、新しい自分を発見したり、

あとちょっと努力して頑張って達成する等の喜び、これらは何歳になっても私達をいきいきさせることなのかなと思います。

成長や達成を、年齢に関わらず感じられる、そういう喜びもあります。また、社会の役に立てる、感謝される、仲間を支えられて、自分も支えることができると、活動を通して、尊敬する人や大好きな人をまた作ることができる。こういう繋がり、貢献が、「喜び」になります。

皆様、自分自身に当てはめると、私はこれだな、ここだなとか、様々あるのではないかなと思いますが、喜びや楽しみって、どこからでもいいのだろうと思います。

楽しみたいから始める。貢献したいから始める。自分が成長・ドキドキしたいから始める。どんなきっかけでもいいと思います。そのことから経験を経て、気づかぬうちに貢献し、気づかぬうちに自分にとっての何か新しい発見があり、そうやってぐるぐるぐるぐる関係が生まれてくるのがボランティア活動の楽しみ、もしくは社会参加活動の喜びの大元だと思っています。



一方で、やりたいけれどもできない。あるいは今探しているという方々もいます。もう1つの調査では、若い方から90代以上の方まで、お仕事をされている人、社会参加されている人、もしくはそれを探していて、今やりたいけどなかなか見つからずに迷っている方、などいろいろな方にお話を伺いました。

人や社会と繋がることが、なぜ私達にとって必要なのか、何故それが生きがいに繋がるのかということについて、じっくりお話を伺って、それを纏めています。そうすると、誰かとか、社会と繋がっているという感覚そのものが、私達を生き生きとさせるものであり、それを通して前向きな健康的な生活が送れることが分かりました。

さらに、誰かに“自分がここに生きている”ことを認めてくれて、そしてそれに喜んでくれる、誰かの役に立てる、これが繋がっていないと得られないものであり、繋がることによって得られるものであるということが見えてきています。どういう形であれ、私達が人や社会と繋がることは、本当に生きていく上での、元になるもので、だからこそ生きがいという言葉があるのかなと思います。

この社会と関わっていき、社会に貢献していくって考えたとき、社会貢献っていうと、何か難しく、例えばお金を作り出すようなものをやらなきゃいけないって思ってしまうかもしれません。今言ったような社会と繋がって、生きがいを持って生活できるっていうところに焦点を当てますと、大事なものは3つなのかなという風に、私達一緒に研究しているメンバーでは考えています。

1つは、周りの人、社会に対して、関心や意欲、何かに関わりたいとか、この人と喋りたいというような気持ちを持ち続けることです。また、実際に繋がりや役割を持つということも当然あるのですが、そこからその関わりの中で、相手の方と一緒にお返しをもらえること。例えば、それは物やお金じゃなくても大丈夫です。笑顔や、「ありがとう」の言葉、こういったものをその関わりの中でもらえる、これが貢献の一番大事なところなのかなという風に思っています。

貢献というものが、結構難しく考えてしまいますが、活動されている方は、きっと活動の中で様々な形で、貢献のお返しというのをいただいていると思います。そこにいるだけ、いて誰かに「ありがとう」を伝えること、もしくは誰かに感謝の笑顔を見せること、それも巡り巡って貢献になるという風に思っています。

この3つのポイントがずっと繋がっていけるように、やっていけるようにするには、私達、そして社会がどういこうことをしたいのかってことを考え、そうすると、みんなが年を取れば取るほど幸せになる、そんな時代になっていくんじゃないかという風に思っております。貢献寿命を伸ばそうというテーマを最初に掲げましたが、貢献寿命って何だろうって考えたときに、この3つのポイントを言葉にしてみるといいと思っています。

誰かの役に立ったり、お世話になったり、感謝したりされたり、このやり取りですね。こういった繋がりや、関わりを持ち続けられる期間を延ばしていくことなのかなと思っています。その形は人それぞれでいいのかなと思います。

ボランティアという活動の中で、それを続けていく方もいれば、お仕事という形で貢献される方もいますし、もしくはもっと身近な家族の中の関わり、またはご近所の方々との繋がりの中で、日々挨拶を交わすような繋がりを持ち続けるなど、様々な形があっいいのかなと思います。

そういうやり取りが何歳になってもできるような社会を作っていくために、私達1人1人何ができるか考えますと、先ほどの3つの中でも1番初めにお伝えした、人と社会と関わっていかうとか、周りの人に興味や関心を持って、「あなたどうしたの?」、ってちょっと声をかけるとか、何かそういう気持ちを持ち続ける、これは1人1人ができることであって、実は1人1人じゃないとできないことで、とても大事なことなのかなと思っています。

また社会地域として、そういう活動を支えていく立場の方々に対して、ありがとうという言葉や笑顔を交わすような機会、もしくはそういう場所をなるべくたくさん地域のの中に創ることによって、いろいろな人がいろいろな形で、またいろいろな動機で、社会に関わって、貢献を循環させるような、そんな社会を創ることができるのではないかなと思っております。

パネルディスカッション

テーマ：エイジレス社会の構築に向けて

コーディネーター 菅原 育子 西武文理大学 サービス経営学部准教授

パネリスト 伊藤 麻里子 Community Nurse Company 株式会社 プロジェクトマネージャー

パネリスト 内田 勇人 兵庫県立大学理事兼副学長 環境人間学部教授

パネリスト 竹内 剛志 姫路市立好古学園大学校ボランティアセンター会長

パネリスト 新田 恵利 タレント、エッセイスト、淑徳大学総合福祉学部客員教授

パネリスト 前田 展弘 ニッセイ基礎研究所 ジェロントロジー推進室 上席研究員

菅原 育子

始めに、1人ずつ様々な非常に興味深い活動をされていますので、簡単な自己紹介も兼ねて、それぞれの活動についてご説明をしていただければと思います。始めに、伊藤さんからお願いいたします。



伊藤 麻里子

島根県は雲南市に拠点がございます、コミュニティナースカンパニー株式会社から参りました、伊藤と申します。



私達は 2017 年に創業しまして、比較的、若い会社になりますけれども、病院とか施設ではなくて、コミュニティの中で、様々なナーシング的な活動をする人たちを育て、そういった人たちと地域の皆様とのいろんなコラボレーションを通じてウェルビーイングを追求するという活動を行ってきております。

大変ありがたいことに、創業初年度から、たくさんの賞をいただいております、ここからも高齢化が進む社会でもありますけれども、それだけではなく、コロナ禍を経て、様々な孤独といった課題に向き合われている方々から、注目をいただいているということを感じております。

実は今日、代表の矢田の代理として、私伊藤が参りましたけれども、矢田を筆頭に、コミュニティナースカンパニーは「健康おせっかいがある社会」というものを目指しております。これは矢田のストーリーになりますけれども、ご自身のお父様を比較的若くして、がんで亡くされた経緯があります。末期のがんになるまで、予兆はあったにも関わらず、気づけなかったところから、よりコミュニティにそういったナーシング活動があることで、もっと早い段階の予兆に気づけたのではないかということから、この活動がスタートしております。

「コミュニティナーシング」、というのは、看護学校でもこういったコンセプトが、実践として教科書に入っておりまして、ここからヒントを得てコミュニティナースカンパニーが独自に、提唱して広めているコンセプトになります。ナース＝看護師さんをイメージされる方も多いかと思いますが、もちろん医療従事者の皆様はもちろんのこと、コミュニティの中で、予兆の検知っていうところをコミュニケーションを通じて、プロフェッショナルとして活動できる様々な人たちを、医療機関や施設の外で活躍してもらおうという活動になります。よりコミュニティにこうしたコミュニティナースの皆さんが、活躍していく社会というのを目指して、より暮らしの身近なところでの活動というのを展開してきております。

冒頭に申し上げた通り、こうして医療従事者の皆様に限らず、コミュニティナーシングの活動を実践して下さる様々なコミュニティの皆様、本日受章されてきた皆様も、まさしくそういったコミュニティナーシングのような活動を実践されている皆様と思いますけれども、こういった皆様を全国に広めたいと思います。

“1億総コミュニティナース”という風に、私達はビジョンとして掲げておりまして、それに賛同して下さる企業や団体の皆様、ご覧の通りたくさん集まってきております。今日この機会をきっかけに、また皆様ともいろいろなコラボレーションを通して、コミュニティナーシングの活動を広めていきたいと考えております。今日はどうぞよろしく願いいたします。

菅原 育子

伊藤さんありがとうございます。続きまして、内田さんのご活動についてお願いいたします。

内田 勇人

兵庫県立大学に勤めております、内田と申します。



私は環境人間学部も兼務しておりますが、姫路市の新在家にございまして、学部ができてから25年経ちますが、それ以前は、県立の姫路短期大学と呼ばれているキャンパスが前進になっております。私も姫路市、または兵庫県で様々な調査というものをさせていただいております。そもそも私、元々体育学が専門で、その後に岡山大学の方で、衛生学また予防医学というのを専門とする教室で、いろいろと指導を学びました。

もう20年以上前になりますが、1年間米国で在外研究をさせていただきました。その際に、小学校の教育支援ボランティア、エクスプレスコアという実践事例がありまして、そちらの方で特にシニアボランティアの方の子どもたちへの教育支援という現場を見させていただきました。帰国後、姫路市の一小学校にご協力いただいて、教育支援していただくことで、シニア、子どもたちにどのような影響があるのかというのを、調査研究を続けております。



こちらの画像は、右側が米国での、廊下でシニアボランティアの方が、今日は一体、本を何冊読んだのかチェックをしている様子です。また、その左は、私が姫路に戻りましてから小学校で、シニアボランティアの方にご協力いただいたときの様子です。

それからまた最後に感謝状をお渡ししたときの写真ということになります。世代間交流というのを現在中心に、様々な研究しておりますけども、今日はそういったことをちょっと中心にお話できれば思っております。よろしくお願いたします。

菅原 育子

内田さんありがとうございます。続きまして竹内さん、お願いたします。

竹内 剛志

好古学園大学校ボランティアセンターの竹内といいます。



現在、大学院 2 年生になります。園芸科というところで、野菜や花、あるいは盆栽を学んでおります。好古学園大学校は、1970 年、前の大阪万博が開かれた年ですが、あの年に全国でも、早い方だったと聞いておりますが、その時期に設立された老人大学であります。

今年で 54 年目を迎えております。陶芸や書道、音楽など、八つの学科があり、1 年生から 4 年生までの大学生と、大学院 1、2 年生の 6 学年制となっています。入学する条件は 60 歳以上の高齢者になります。現在の在籍者は、1622 名おります。クラブ活動も盛んで、民謡やダンス、詩吟などなど 13 のクラブ活動がありまして、熱心に活動しております。私は現在 72 歳で、今日のパネリストの中では多分一番年上になりますが、まさに現在進行形の前期高齢者であります。

私どもの大学では比較的、元気な高齢者が学んでいる、そういう学校ですが、私はこの学校で、ここ 3 年ほど、ボランティアセンターの役員をさせてもらっています。今から 20 年前、2003 年に当時の学生自治会の役員を中心に社会還元センターを作りました。僕達、私達は 60 代、70 代の高齢者ですが、こうやって元気に勉強させてもらっていることが有難く、そういう感謝の気持ちを、何とか世の中にお返ししたいという、高邁な精神で、始められたという風に、聞いております。そのため、人と人の触れ合いを重視した社会奉仕活動として、高齢者施設へ訪問する、あるいは青少年育成施設で活動する、環境美化の活動などをする、高齢者でもできるという範囲の活動を展開しております。現在で 21 年目となります。先ほど有馬先生から 10 年 20 年続けるのは大変だというお話をいただきましたが、本当そうです。よく 21 年続けるなと思っております。私は今年、大学院 2 年生ですから、最終学年になりました。

このボランティアセンターで会長をさせていただいております。本日は先ほど、社会参加章の受章をいただきました。受章者を代表して、このパネルディスカッションに参加させていただいております。自分たちの経験を通じたことぐらいしかお話しはできませんが、そういう立場から、発言をさせていただければと思っております。よろしく申し上げます。

菅原 育子

竹内さんありがとうございます。続きまして、新田さんよろしくお願いいいたします。

新田 恵利

皆さんこんにちは、新田恵利です。



【経歴】

- 1988年3月17日出生まれ 埼玉県出身
- 1985年『クマちゃん』で芸能デビュー
- 1988年『冬のオペラグラス』ソロデビュー オリコン初登場1位
- 2014年 ある日突然、実母の在宅介護が始まる
- 2016年 在宅介護の経験から講演会で『いいらし介護』を出版
- 2021年3月 6年半の介護を卒業
- 2023年7月 介護入學 消費教授に就任

【書籍・講演経験】


書籍

- 『悔いなし介護』 2017年・主婦の友社
- 『アイドルと付き合う方法』 2011年 宝島社
- 『これじゃお嫁願でないわ』1995年 ひかり出版

講演経験

- 『介護は突然やってくる…その日のために』 年間20講演以上
- Kakokokoノート ワークショップ

新田 恵利
タレント・作家



私は、ここにもありますように 1985 年、夕焼けにやんにやんで、おニャン子クラブのメンバーとしてデビューいたしました。もう 38 年前になります。私もだんだん年を重ねて、高齢者へ向かって歩いていますが、その私も、当時アイドルをやっているときには想像もできなかった事が、2014 年の母親の介護になります。

骨粗鬆症と診断を受けていた母ですが、圧迫骨折をしては、痛みが取れ、そして日常生活に戻るというのを何度も繰り返していたのですが、2014 年、日常生活に戻ることができませんでした。ある日突然始まった在宅介護なので、本当に毎日毎日何とかやり過ごしているうちに 6 年半が経ち、最後は家族揃って母を見送ることができました。

そんな経験を「悔いなし介護」という本で出版させていただき、そして今は本当に介護って突然やってきますよっていうお話、体験を基に全国で講演させていただいております。今日はですね、私の発言するのはどうしても母を通しての在宅介護、または「介護」というものの、1 からしかお話ができないと思いますけれども、どうぞ皆さん、最後までお付き合いください。よろしく申し上げます。

菅原 育子

新田さんありがとうございます。最後に前田さんからお願いします。

前田 展弘

ニッセイ基礎研究所の前田と申します。



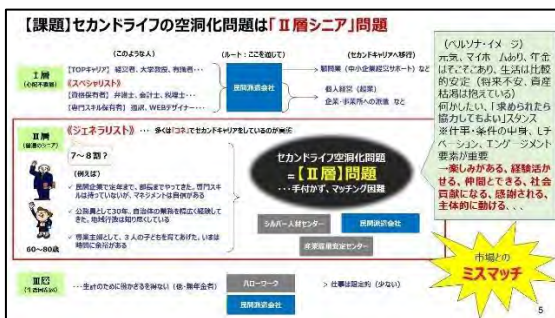
私の専門はジェロントロジーという老年学とか高齢社会総合研究学と訳される分野でありまして、その中でも私は、生涯現役社会の実現、これをライフワークの研究テーマとして取り組んできております。自己紹介といえますかちょっと私の課題認識を共有させてください。



こちらは 2015 年、1 億総活躍の会議が行われていたときに、呼んでいただきまして、大臣もいらっしやる中で提示した資料になりますけれども、生涯現役社会の実現なくして、日本の未来はないとそういう風に考えております。

私はその老年学ジェロントロジーで、高齢者の生活、また高齢社会のことを、様々な角度から考えて研究活動しております。その課題の解決をどうすればいいのかということ、考えれば考えるほど最終的に行き着

く答えが、この生涯現役社会の実現ということになります。これは個人にとって、また社会にとっても、お互いに様々な面で効果があるということです。ですが、もう実態としては、私も 2008 年ぐらいから、特に千葉県の柏市など、地域の中に入りつつ、またその他の地域もいろいろなところをご一緒させていただいておりますが、セカンドライフの空洞化問題という、何か行きたいところもない・会いたい人もいない、やることがないというような、いわゆる定年してリタイアした後、そういう空洞化の状態になってしまうという問題がなかなか解決できていないと思います。



その対象が誰かといいますと、お伝えしたのはこのシニアの方、もちろんいろいろな方がいらっしゃる、多様なのですが、この1層、2層、3層という風に分けるときに、いわゆる定年のある会社員、公務員の方、いわゆる普通のシニアの方が、このセカンドライフの空洞化問題を抱えていると、社会としてもなかなか解決できず、何とかしないとイケないと思っております。

こうした問題を何とか解決しながら、この人生 100 年時代の理想の生き方のモデルというのは、私達はこういう一つのパターンとして考えています。65 歳ぐらいまでは生計のために働いて、その後はその仕事の量、中身を変えていながら、それぞれ特にその健康とか生きがいを重視しながら、そして大体 85 歳ぐらいまで活躍できるような、そういう生き方をすることです。先ほど菅原さんの基調講演からお話ありました、“貢献寿命”、こちらを意識しながら、最後まで歩んでいけるということが理想ではないかという風に考えております。どうぞよろしく願います。

菅原 育子

ありがとうございます。今伺っただけでも、健康作り、教育や他世代交流、そして生涯学習ボランティアの支援、そして在宅介護をして、生涯現役と非常に様々な分野から、第一線で活躍されている方々がここに集まっております。

これからディスカッションに入りますが、まず1つ目に今日の全体のテーマでもある、誰もが年齢に関わらず、エイジレスに自由に、いきいきと活躍できるようにするために、私達 1 人ひとりに何ができるか、生活者 1 人ひとりの目線から、何ができるかについて、実際に活動されていたり、それを支援したりして、もしくはそういう研究をされているお立場から、どんなことが考えられるかというのを考えていきたいと思っています。

そして2つ目のテーマとして、それを社会全体として、もしくは地域として支えていくためにはどんなことが、これからもっと必要になっていくのだろうか。元気な高齢者も、介護の必要な高齢者も、どんどん増えていくと予測されていますが、社会全体としてできることは何だろうかというこの二つの視点から、この後の議論をし

ていきたいと思っております。

まず一つ目、私達 1 人ひとりがどんなことをできるだろうか、どんな風に取り組んでいけばいいだろうかというポイントについて、議論を始めていきたいと思っております。ではまず、今最後にお話いただいた前田さん、生涯現役社会、人生 100 年を生きるという風に考えたとき、私達 100 年を生きる人間として、どんなことを心がけどんなことを取り組んでいけばいいか、それによって私達にどんないいことがあるのだろうか、今までの研究でわかっているところなどを、まずは口火を切っていただけるとありがたいです。

前田 展弘

ちょっといきなり質問にストレートに答える形ではないのですが、このエイジレス社会、またこの居場所が、どれだけ必要で意義があるかというところで、二つのことだけお話ししたいと思います。まず自分が何歳まで生きられるのか、その寿命を、何が、誰が決めているかっていうことについて話します。少し極端な言い方になるかもしれませんが、寿命を決めているのは自分自身だということです。

これは北欧など、一卵性双生児の双子調査をもとにした結果であり、その遺伝子が寿命に与える影響がどれくらいあるか、結果は大体 2、3 割でした。逆に 7、8 割は自分の生活行動や、生活環境などによって決まってくると考えられます。その高齢期によってフレイルの予防や、認知症の予防によって、様々な有効なことがありますけど、最も大切で重要な部分が、高齢期のその社会性の維持、まさに人と会って社会と交流していく、これが最もその予防の効果があるということになります。

そういう意味で重要だということが一点目で、もう 1 つ大きな話題になって恐縮ですが、世界から見た日本がどうなのか、その日本の存在意義についてお話しします。ここ数年で日本は元気がなくなってきた、失われた 20 年、30 年と言われ、世界から日本を見る目、その存在意義というのは、残念ながら徐々に低下してきていると思います。先日聞いた話で、欧米世界の課題を考えている 200 人ぐらいの、研究家の集団が、いろいろな世界状況を見ていく中で、日本のどういうところに注目しているのか、その答えが、いくつかあるわけではなく、唯一「高齢化への対応」、これだけだったのです。

ですから日本は高齢化の最も進んだ先進国、フロントランナーとして歩いて、その日本がどういう社会作りをしていくかというのが本当注目されています。そこでこうしたエイジレス社会が、今でも実現はできていますけれども、更にそのことをしっかり進めていくということが、その社会に対するモデル・お手本になり、そういう意味でも非常に重要だという風に思っております。

菅原 育子

ありがとうございます。次に伊藤さん、全国で様々なコミュニティナッシング、地域の健康作りの活動をされている方は、その立場から 1 人ひとりができること・活躍できる場を作っていくことについて、何か発見とか、

考えていることがありましたらぜひお願いします。

伊藤 麻里子

本日は皆さんに限られた時間の中で、いろいろご紹介したくて、たくさん写真を持ってきました、今の前田先生のお話を受けて、“世界”から飛び込もうと思います。



まず先程、基調講演でも、外国人の方との交流が足りないとか、前田先生からも海外から日本の高齢化社会の対応に注目が集まっているというのがあります。写真の左手に映っているのが、うちの代表の矢田で、弊社のプロジェクトマネージャーをやっています。

古林が右側におられますけど、実は 7 月にマレーシアのカンファレンスでコミュニティナースカンパニーの活動を紹介させていただいたときのワンシーンになります。やはりアジアの中でも、日本がダントツ高齢化社会が進んでいて、中でもコミュニティナースカンパニーの活動が先進事例であるということでご紹介させていただく機会をいただきました。

カルチャーもバックグラウンドも人種も、全然違うところで、我々のこの島根から始まった活動が注目されるとこに驚きました。これだけ必要とされているんだっていうことを実感した瞬間でした。



また、交流という意味では、多世代もそうですし、いろいろな国の方々との交流という意味でちょっと象徴的な写真かなと思ったので今日お見せしますが、つい先日、島根の拠点で撮影をした写真です。

これが何かといいますと、私達が「おせっかい会議」という事をやっています、要は皆さんが自分の得意を持って、地域の困っている方々に、手を差し伸べたり、逆にそれを活かす場を提供させていただいたり、そのような場を探す会議をしております。それを踏まえて、オーストラリアとアメリカから移住をされてきた方々が、それぞれアメリカとオーストラリアのボードゲームを紹介するような会をやりました。このときはもう本当に、老若男女写真には写ってないですが、0 歳児も参加して、楽しい時間を過ごすことが出来ました。私達コミュニティナースの特徴は、本当に“エイジレス”です。今日のテーマにあります、年齢に関係なく、性別も関

係なく、国籍も関係なく、いろいろな人たちが、いきいきとそれぞれの得意技を持って、コミュニティに参加できる場を作ることをすごく大事にしています。

やはり高齢化もそうですが、少子化も進んでいますので、全国の様々な自治体の皆さんからこういった活動を耳にした方々からご連絡をいただいて、今いろんなところでパートナーシップが進んでおります。いくつか事例がありますが、一つだけご紹介させていただきます。



北海道の更別町で、人口 3000 人ぐらいの小さな町なのですが、こちらで実は私達のコミュニティナースが 3 名派遣されて活動をしています。実は NHK ワールドにも取り上げてもらった映像がこちらになります。

「パークゴルフ」と呼ばれるゲートボールのようなスポーツがありまして、これが大好きだったおばあちゃんが体調を崩され、足も不自由になってしまったことをきっかけに、今まで友達と楽しめていたパークゴルフが楽しめなくなってしまう、どんどん孤立が高まったことがあったそうです。

そこで我々コミュニティナースたちが、更別町と連携させていただきながら、例えばこういったおばあちゃんのような方のおうちを訪問させていただいて、信頼関係の構築からさせていただく中で、最終的には見事パークゴルフに再び参加いただくという場所を創り上げたという一つの事例になります。地味な活動だと、思われるかもしれませんが、こういった外には出てきづらい今日紹介がたくさんあったようなボランティアの場にも、出づらくなってしまう方々のところにまさにこういったコミュニティナースたちが入り込んで、彼女たちの生きがいをもう一度、一緒になって見つけていくというプロセスを全国で広めているところにあります。

ありがたいことに本当にこの更別町をきっかけに、全国的に活動が展開され、例えば関西だと奈良県で、たくさんコミュニティナースたちが育ってきています。全国に 1000 人以上のコミュニティナースが育ってきております。

菅原 育子

ありがとうございます。今、多世代や世代間というお話になってきたので、次に内田さんにお話していただけたらと思います。実際に、世代間の交流活動をされ、またアメリカでの事例を、日本ならではの形でされている中で、何か気づいたことなどありましたらぜひお願いしたいです。

内田 勇人

この度のテーマ「エイジレス」とは、本当に素晴らしい考え方であると、よく言われますが、なかなか心身整った状態で定年後に、活躍・活動ができないという方もいらっしゃるかなと思います。しかし、そういう参加をしたいという気持ちのある方に、エイジレスな形で社会参加または、仕事もできるようになっていくことが、本当素晴らしいことだと思っております。

先ほど菅原さんがおっしゃられた、「結局どういったことを取り組んだらいいのか?」、「どういう風なことをゴールにしたらいいのか?」、これに対して全ての世代に正しい理解っていうものが大切になるのかなと思います。私はずっと子どもの心身の健康を扱ってきたものですから、とても気になるのが合計特殊出生率という、15歳から49歳までの女性がお産みになるお子さんの数というのは、47年前は約4.5人、例えば8人の多くのお子さんを抱えていましたが、今で1.26人という状況です。今の子どもたちは本当にたくさん大人に囲まれているけども、その一方で、見ず知らずの大人との繋がりが薄れているように思います。例えば何か悪いことをしていたら、全然知らないおじさんから怒られたとか、でもその一方で凄く子どもを見守ってくださっていたっていう事が減っていると思います。

世代間交流とその効果 (姫路市での調査を中心として)		
情報参加者	交際の内容	結果
糸島地区で23名と中高生38名	育児支援活動	<ul style="list-style-type: none"> ＜母親＞PSS(ストレス)の傾向、対地域は悪化。 ＜中高生＞学習活動地点、読書頻度、5m最大歩行時間、フロンツシヨナル・リーディングテスト等の有意な向上。(内田ほか、3世代間交流研究誌、2012)
児童養護施設入居児童14名、小学生119名、60歳以上者5名	甲山での自然体験活動支援	<ul style="list-style-type: none"> ＜入居児童＞同学年児童と比較して、入所児童においては中高齢女性に対する「楽しい」「慣れがよい」「慣れがよい」「慣れがよい」の各イメージ(SDI法)得点が有意に上昇。(内田ほか、3世代間交流研究誌、2013,2014)
高校生80名と高齢女性98名	行事伝承事業	<ul style="list-style-type: none"> ＜高齢女性＞Generativity尺度(若者の良き助言者となりたい)得点が有意に上昇。 ＜高校生＞「温かい」「正しい」「楽しい」「大きい」「親切である」「優しい」「遠い」がある」の各イメージ(SDI法)得点が有意に上昇。(内田ほか、3世代間交流研究誌、2018、2019,2020)
中学生199名、小学生95名、中高生剣道実践者97名	剣道	<ul style="list-style-type: none"> ＜中学生＞「格闘感」より「会話頻度」のほうが高く、肯定的なイメージ得点と関連していた。 ＜大学生＞剣道を通じた交流が高齢者との「懸念性の高さ」に影響を与え、肯定的な高齢者イメージにつながっていた。 ＜中高生剣道実践者＞他世代の存在には、「同世代にあたる中高生並みの格闘感」と「若者との格闘感」が関連していたが、最も強く関連していたのは「若者との格闘感」であった。(内田ほか、3世代間交流研究誌、2020,2021、3世代間交流研究誌、2022)

私は今まで姫路市でいろんなご協力をいただいて参りました。それで、例をちょっと挙げさせていただきます。

例えば、先ほど申し上げました私達の学部といいますか、元々短期大学で、付属の幼稚園がございました。その施設を利用して、15年前に育児支援活動を行いました。1年間実施してわかったことは、通常子どもが1歳から2歳、2歳から3歳となるに連れて、お母さんの育児ストレスが上がっていくと言われていました。この育児支援活動を地域のシニアの方に協力していただいたら、(育児ストレスが)上がりませんでした。対象のグループとして、支援を受けてないお母さんたちに、同じアンケートをとると、やっぱり上がっていました。

何故上がらなかったのか、お母さま方に尋ねたところ、本当何気ない一言に救われたという事です。例えば、「子どもが暴れたり、いろんなことに興味を持つとか、それはもう普通のことなのだ」と、「それは私たちも経験したことよ」、そういった事をシニアの方に言ってもらえると途端に安心して、「うちは特別じゃなかった」という気持ちになるそうです。

それ以外に、児童養護施設に入っている子どもたちに、ボランティアの方による教育支援のイメージ調査を

行いました。やはりシニアと触れ合うことによって、すごく優しい、話しやすい、中には強いんだっていうイメージを持ってきていました。

私どもの研究グループにいる矢野が行事食の調査を行っているのですが、この伝承事業を高校生が実際に触れてみると、やはりイメージが改善され興味を持ってくれたと聞きました。そのように、子供たちにとって元々のイメージが少し低いということを感じました。以上です。

菅原 育子

ありがとうございます。今、おせっかいとか、こちらから関わっていくことで広がる世界、みたいなことがキーワードとして出てきたかなと思うのですが、続きまして新田さんには介護業界において、今までのお話を聞いて、何か思うことあったらぜひ教えてください。

新田 恵利

私の母はとてもコミュニケーションが上手で、母の海外旅行デビューが 60 だったのですが、そこから味をしめて、年に 1 回、東南アジア近辺に旅行をいきました。

その際に、現地の若者たちと、ホテルで働いている若い子に、もう嘘の英語と日本語を教えてきて、「おはよう」、「グッドモーニング」、これは合っていますが、「こんにちは」を「ランチ」と教えてきました。でもそのような形で、コミュニケーションを取るのを楽しんでいました。その後、旅行に行くのが難しくなると、犬を飼っていたので、お散歩をして歩き、そこに若い子や親子連れで犬の散歩している方に触れあって友達を作っていました。

そんな母が突然の介護になって、要介護 4 のスタートでした。それは、立てない、歩けない、もうベッドが母の世界全てになりました。それでオムツの替え方、食事の仕方、そういうものは対応できるのですが、私も家事と仕事をして、介護になるので、なかなか自分の時間が取れなくなり、そのときに一番欲しかったのが、話し相手でした。

今回、伊藤さんのようなおせっかいな方がいてくださったら、私はどれだけ助けられたかと思います。これからもこのコミュニティが本当に全国に広まって、介護される方も楽しく、介護する方も楽になれる、そんな世の中になってほしいなと思います。

伊藤 麻里子

ありがとうございます。すごくそう言っていただけて嬉しいです。私達は一応、株式会社いわゆるソーシャルベンチャー、社会課題に取り組むための会社なのですが、ビジネスの側面もあるし、やはり社会貢献活動という側面もあります。

先程、おせっかい会議というのをご紹介させていただきましたが、ラスクルっていう活動もありまして、これは

何かというと、弊社の研修を受けたコミュニティナースたちが、訪問介護に近いような形で、訪問させてもらいます。遠方とか、なかなか自分の両親のところに行けないご家族が、サービス料を1ヶ月1万円いただいて、訪問することをやっています。その裏で、例えばLINEを活用して相談に乗りたい、乗って欲しいと思っただご家族の方からメッセージいただいたり、その当事者の方からちよつとご相談をいただいたりというようなことが結構あるようです。

やはり現場のコミュニティナースのメンバーとも話す中で、話を聞いてほしいという需要が沢山あります。そういった方々のお話を、いろんなところで聞けるような仕組み作りというのは、ますます急がれるなと感じているところですね。

菅原 育子

今、伊藤さんの例が、企業としての社会課題の解決でしたが、竹内さんのされているボランティアセンターも、そのような活動もされているでしょうし、またシニアの方々にとっての生きがいを生み出す場にもなっているのかなと思います。その立場から、私達1人ひとりが支援に参加できるように、何を心がけたいか、どんなものがあつたらいいか等、アドバイスいただければと思います。

竹内 剛志

先程からどうやって皆さんの議論に絡んでいこうかなと考えていましたが、元々投げいただいたテーマに、「高齢者個人としてどうしますか」というのがありまして、また、「社会とどう関わりますか」というのがありました。まず言いたいのは、私個人の考えですが、私はもう72歳で、もうすぐ後期高齢者が近づいてくるのですが、将来的には誰か他の方のお世話にならざるをえないだろう、一番世話になるのは奥さんだと思いますが、そうではなく公的な場所にお世話になるかもしれません。それは時間の経過と共に、そうならざるを得ないと思っています。

まずは自立できる高齢者になろう、自分で自分のことができる高齢者になろう、ということが大事だろうという風に思っています。もし自分に少しでも余裕があれば、他の人のお世話ができる高齢者になりたいと思っています。1人ひとり、自分の余裕のあるところを活かして、役に立つという思いになることが一番大事だと思っています。そういうことを、1人ひとりが心がけていけば、みんなで何とか作って助け合い、支え合っていく社会に一步步近づくと考えています。

それからボランティアの話ですが、これは少し余裕のある高齢者はボランティアやりましようねってことで、僕たちは働きかけていますが、やっぱり私個人としても、何かのボランティアをすると、非常に気持ちがいいです。「ありがとう」を言っていたという先生の話もありましたが、言っていたかなくても、私は「いいことをしたな」という思いがあると非常に気分が晴れます。清々しい気分になります。これはね、翻って自分自身の元気になります。明日生きる元気が出てきます。こういう効果が、世の中全体に広がっていけば、それは結構いい効果が出ると思います。

それから二つ目に、高齢者個人として、社会との関わり方をどうするか、あるいは自分の居場所をどうやって見つけるかという話があります。高齢者は割と臆病で、引っ込み思案です。私も 66 歳で会社を卒業し、所属先が無くなると、「丸々会社の何々です」、と出していた名刺がなく、“竹内家の中におっさん”になってしまいます。そうすると、自分のアイデンティティがないと言えます。私はどこで自分を自己表現、あるいは自己実現できるのだろうか、そんなに難しく考えませんが、何したらいいのか、こんな風に思います。私の場合は幸いに、好古学園という老人大学に入ったということがあります。

高齢者にとって、社会との関わりは、人と関わりを持つところへ、一步踏み出していくことが大事だと考えます。あるいは一步踏み出すのが大変だったら、電話で問い合わせてみる。すれ違った人に挨拶をする。「おはようございます」って伝えると、相手も普通に「おはようございます」と返してくれます。次会ったとき、「おはようございます。今日天気いいですね。」、もう一言増やしていきます。そうすると、何か関係が芽生えます。もちろん、やかましいって返される方もいます。そういうことへこたれては駄目です。そういうことをやった方がいいです。私の場合、好古学園というところに入りました。家庭の中でも宙ぶらりんの何もすることがない高齢者だった私は、いきなり好古学園の 1 年生の、園芸 B の竹内剛志になりました。これが自分の出発点になります。当然学校ですから、クラスに 30~40 人のクラスメイトがいます。

1 学年 300 人近い学友がいます。いろんな経験をしてきた人がいますから、考え方も違います。しかしクラスとして、あるいは学年として、あるいは学校として、何か行事をして、何かをしようとしたときに、やっぱり一緒になってやるのは面白いです。このことが非常に刺激になりますし、いいことがあると思います。躊躇せず、そういうところに一步近寄ったらどうですかというのが私の提案です。

私の場合、個人の話ばかりして申し訳ないのですが、クラブ活動で詩吟を始めました。詩吟というのは、誰かに習わないと絶対にできないので、クラブに入って教えてもらい、もう 6 年目になります。何とか、そこそこのレベルになりました。非常に楽しいです。詩吟は 4 行の節句だとすれば、2 分間で終わってしまいます。しかしセリフを全部覚え、節も覚え、本当に 2 分間集中をします。凄く、精神安定にいいです。

コロナの期間は人と会えない、外へ行けない、酒も飲めない。「なんだこの 3 年間は」という時代がありましたが、おかげさまで詩吟をやっていたので、自分自身が非常に精神的に落ち着いていました。もちろん詩吟のクラブの仲間も出来ました。私は今年で卒業しますが、卒業後も詩吟の仲間たちとの関係は続きます。多分死ぬまで続いていきます。そういうことがある意味、エイジレス社会ってということなのかなと思いました。

菅原 育子

ありがとうございます。皆さんのお話を聞いていると、やはりできるところで、まず一步踏み出す。そしてそのあとちょっとおせっかいかと思うことをちょっとやってみたり、普通だったら声かけないかもしれない人にちょっと声

をかけてみたりっていう、そういう本当に小さな一歩が大きなエイジレス社会の実現を創るのではと思いました。次にもう 1 個のテーマについて、一言ずついただきたいのですが、そういうちょっとした一歩が踏み出せるような社会を創るために、社会側として、また地域として何ができるのか、どんな事に気をつけるべきなのか、アドバイスを一言ずつお願いしたいなと思います。それでは前田さんからお願いいたします。

前田 展弘

まずこれからの日本の未来で二つを押さえておくべきこととして、これから高齢者 65 歳以上の高齢者が約 4 割になります、そういう社会がずっと、2050 年以降常態化していくことがまず一つです。もう一つは 2036 年に、85 歳以上の方が 1000 万人を超えていきます。2020 年が 620 万ですから、1.6 倍に値します。それだけ 85 歳以上の方が増えていきます。

地域社会を考えますと、元気なシニアの方（2 層のシニアの方）が、地域を支える側になってもらうことが求められます。しかし、その活躍の場に行けないシニアの方が多いため、何とかしなきゃいけないときに、シニアの方とその地域の企業、あるいは様々な地域資源それを繋ぐ「中間支援の組織」、または機能をもっと強化していくことが必要だと思っています。もちろん、今も様々なそうした組織がありますが、まだ足りていないため、もっとそこを強化する必要があると思っています。

菅原 育子

中間支援をする組織とか、そういうシステムみたいなものが足りないという事ですね。そうしました、伊藤さんの会社は、それを繋ぐ役割をある意味やっていると思いますが、そのお立場から一言お願いします。

伊藤 麻里子

スライドを見ながら説明します。今“中間支援”というお話がありました。私達は株式会社で、厳密には中間支援団体ではないのですが、やっていることはいろいろな事を繋ぐ媒体として動いている状況です。

先ほど一瞬お見せしましたが、教育システムというものを開発しながら、コミュニティナースを育てることで、様々なステークホルダーの皆様と連携を進めていっております。



例えば、これは奈良県の事例ですが、ガソリンスタンドにコミュニティナースを常駐させています。山間地域なので、車社会ですから、皆さん必ずここに立ち寄る場所です。

そういったところで接点を作り、何気ない日常会話を通じて、「ちょっとこの人は今日、しんどそうかも」、「こ

の人は元気そうだな」、みたいな気づきを、日々繰り返す活動をしております。



我々だけではなく、例えば生協さんが公民館のよ
 うな場所に、食べ物を運びに行ったときに、そこに
 集まっていっしょる地域住民の皆さんの顔をそ
 の場で見て予兆に気づくとかも大事です。



あとは、今の観光ツーリズムにもタイアップをして、こ
 ういった活動をしたり、



あと UR のような団地にも、コミュニティナースを駐
 在させて、そこに住まれてる方々の健康管理を、
 自然な形でさせてもらっています。



それから、山陰酸素という山陰地域でガスボンベ
 を配達されている企業との協定を結んだ活動なの
 ですが、これもガスボンベを運びに行くときに、地域
 住民の皆さんの顔をご覧になる中で、ちょっとした健康おせっかいを働きかけているようなことを、一
 緒にするような活動をしております。

菅原 育子

中間支援というか、繋がるきっかけはたくさん地域の中にありそうな気がしました。ありがとうございます。竹内さんは姫路で活動されていて、何か今のこの社会に、どのようなことができるか、思うことがありましたらぜひお願いします。

竹内 剛志

先ほど、まず一歩踏み出しましょうという話を申し上げました。先ほど有馬先生の話も出ましたが、まず一歩、例えばリーダーが何かこんなことしようと言ったときに、それだけでは進みません。フォローが必要です。それは良いことだ、やろうって言うてくれる 2 番手が必要なのです。その後、3 人、4 人と活動が広がっていくので、そういう活動をしながらか、同じようなことを考えている仲間を作ること大事に思っています。大学では、例えば老人がポツンと 1 人いて、隣の人と喋る、誰かと喋る機会があつて、そこから少しずつ広がっていくようなことがあると思います。

そういう活動していくと、いろんなことが自分にも返ってきます。それがまた非常にパワーの源になります。それをちゃんと受け止め評価する感受性が自分にも必要だと思いますけど、大きな話としては、小さな仲間を作っていく、それを広げていくのがいいかなと思っています。

例えば、好古学園大学のボランティアセンターにしても、実は、年々学生が入替わっています。役員も年々交代します。その中で同じような活動、あるいは前年よりさらに上の活動をどうやって繋いでいくか、これ結構大変でした。要するに、その組織、その地域社会から見て、続けている活動を持続すること、あるいは少し上を目指して続けていくこと、これらをどう進めていくかです。もちろん、各所からサポートをいただと思いますが、まずは自分たちがそういう努力をすることです。我々が 2、3 年ボランティアを完全に止めてしまうと、大学 1～3 年ぐらいまでは、ボランティアを何も知りません。

彼らに、ボランティアを伝えるために、例えば、大手前通りのクリーン活動を行っていますが、1 時間ほど金バサミを持って、ゴミを拾いながら歩きます。参加した人が、これがボランティア活動なのか、意外と簡単で気分いいな、今日はいいことしたような気がする、という気持ちが芽生えます。こういう経験をどんどん積み重ねて、我々の学校のボランティアセンターの活動というのをもっと続けて、それがどこかに広がっていけばと思っています。

菅原 育子

ありがとうございます。内田さんも、地域の大学としてそういう活動支援されることも多いのではないかと思います。いかがでしょうか。

内田 勇人

特に我々のような大学では、地域との繋がりが非常に重要で、いかにして貢献できるかを、いつも考えています。今日皆さんのお話伺って、私は今日の新田さんの話でも、やっぱりそういう風にして、ご自分が体験されたことを、いろんな方に伝えていくというのは、同じように悩んでる方に届いて、共鳴できたり共感できるというのがとても重要なのかなと思います。

皆さんの内容に、私も共感・共鳴してばかりいるのですが、先程、竹内さんがおっしゃられた、“所属がなくなる”ことは非常に大きいと思います。逆に言うところ所属があるというのは、それが緩やかな所属だとすごく気が楽な人もいるのかなと思います。それを絶対にずっとやっていくというのは少々きついですが、行けるときに行って、そういう方と一緒に話せるというのは、もういろんな動きがあると思います。

身近なスーパーでも、大きなちょっとスーパーマーケットでも、そういう場所の少し座れる場所があるだけで、おそらく今日行ったら誰かいる、そういった場所を求めています。

大学の学生と話をしていても、やはり学生も大学内での居場所を強く求めているところがあります。1人でやりたいという学生もいれば、みんなと話しながらという学生もいます。そういういろんな考え方があると思いますので、それが全て実現できたらいいのかなという気がいたしました。

菅原 育子

ありがとうございます。では新田さんいかがでしょうか。

新田 恵利

今お話聞かせていただいて、自分の足で動ける、電車に乗れる、歩けるっていう場合は、こういうアドバイスを聞いて実現していけたら本当にいいと思うのですが、もうそれができなくなって、人の手を借りなければ移動ができない、または人の手を借りたところで、車椅子でしか移動ができない、そうなったときに、私は母の介護になる前、介護が必要になったらデイサービスを頼れないと思っていました。

しかしデイサービスは市町村によりますが、要介護4、5という重いケースを受け入れてくれるところが少ないです。私の住んでいる町にはなかったです。そのため、訪問リハビリ、訪問ドクター、訪問入浴の方に来ていただくことしかできませんでした。ぜひ地域との繋がりを続けていくためにも、要介護4、5を受け入れてくれる施設がたくさんこれからできたらいいなって切に願っています。

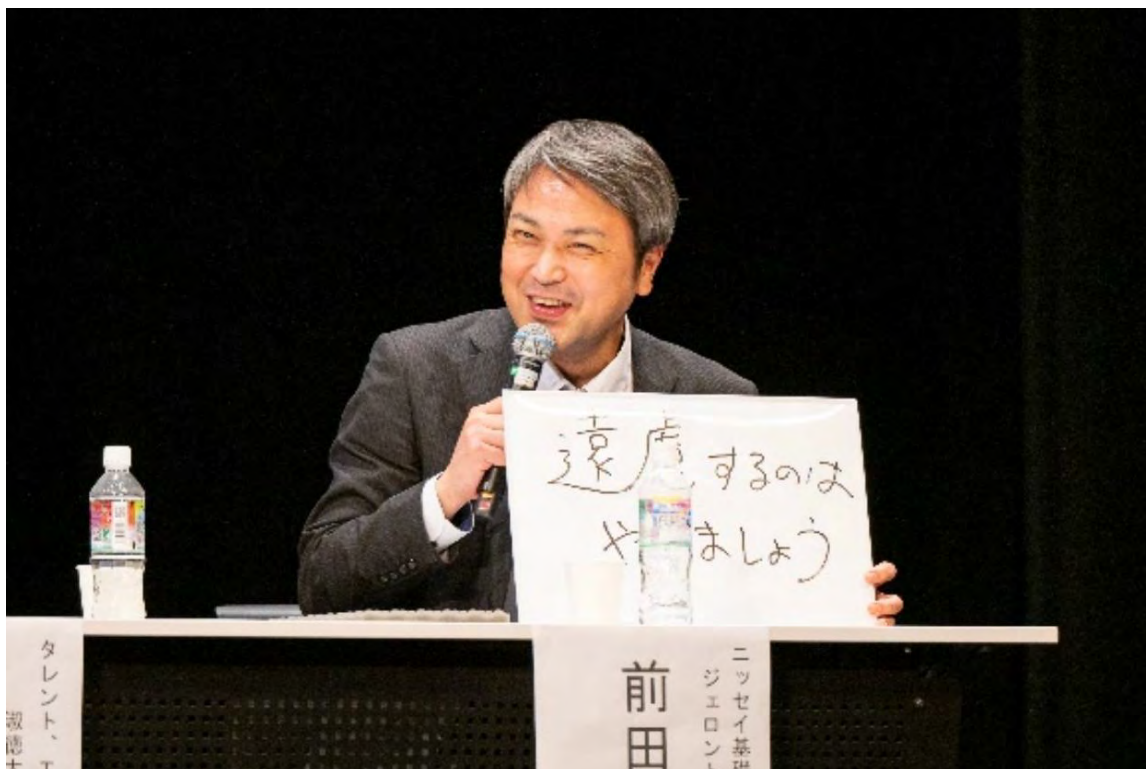
菅原 育子

本当にありがとうございます。それでは最後のセクションの方に入っていきたいと思います。今までのディスカッションを受けて、人や社会とエイジレスに繋がりを持ち続けながら、活躍していけるようにするために、何が必要なのかというのを、それぞれ一言で表すというお題をいただきまして、やってきましたので、それぞれ読み

上げた上で、その心はというのを簡単に説明するという形でいきたいと思います。まずは前田さんからお願いします。

前田 展弘

「遠慮するのはやめましょう」



大谷選手の「リスペクトするのはやめましょう」ではないのですが、今日のお話で、まず一歩ってところの真逆、裏返しにはなりますが、私の母も 80 で、何か参加するときに「私も年だから」、「また行っても何か迷惑かけるから」、と言って一歩踏み出せません。またいろいろ困りごとが増えていくときに、いろいろ人に頼むってようなそういったところでも、遠慮してしまう。でもそういうのを本当にやめることが、またこのエイジレス社会にも繋がっていくと思い、これにしました。

菅原 育子

ありがとうございました。続いて、新田さんお願いします。

新田 恵利

「ありがとうと笑顔」



菅原先生もおっしゃっていましたが、私が在宅介護 6 年半を最後までやれたのは、母の笑顔と、母が「ありがとう」、という言葉の口にしてくれたからだと思います。いろんな介護士の方とお話しますが、利用者さんのありがとうと笑顔が元気になる、勇気になるっておっしゃっています。やはり大切なのは“ありがとう”と“笑顔”だと思います。

菅原 育子

続きまして、竹内さんお願いします。

竹内 剛志

「まず一歩を」



一つ思い出したエピソードがありまして、私の老人大学の同級生で、75歳の女性がいるのですが、「私ね、行きたかった場所があったけど行けなかったのよ。」というお話をされました。何故かと言いましたら、旦那さんがいる間、ずっとその人の世話をしないとイケなく、私は家から出られなかった。2年前に旦那さんを見送ったので、これから私の時間を使うために、老人大学へ入ったと言っておりました。

そういう事情の人もいらっしゃるのだという風に思いましたが、まず一歩、それぞれが出来る一歩という風に、言葉を付け加えさせていただきました。以上です。

菅原 育子

続きまして、内田さんお願いします。

内田 勇人

「世代間交流を通じた人間理解」



先程からも少しお話をさせていただきましたが、子どもたち、若者、大学生等に接していても、本当にいろいろなことで悩んでいると感じます。それはやっぱりその年齢特有なものも含まれてるかもしれません。

しかし、一つの解決策として、人生の先輩といいますが、自分とは違う世代の方との関わりによって、心がすごく救われます。もちろん世代内のお付き合いはとっても重要だと思いますし、世代をまたいだ中で、特にシニアの方には関わっていただけたら、ありがたいなと思います。もちろん若者からも、そういう風なアプローチが求められますし、私はそこに深い人間理解が繋がって、エイジレス社会の実現の基礎になっていくんじゃないかなと考えて、このような形にさせていただきました。以上です。

菅原 育子

ありがとうございます。では伊藤さんお願いします。

伊藤 麻里子

「レッツ！！おせっかい」



今発表いただいた 4 名の方の、おっしゃっていただいたことを集約するような感じかなと思いました。“おせっかい”とは、つい余計なことになっちゃうんじゃないか、誰かのために何かをするのには、ちょっともう少し準備をちゃんとしなといけないんじゃないか、そのような気持ちにりますが、そうではなく、遠慮せずにできるところからまず第一歩を踏み出して、笑顔でいろんな世代の方々と“おせっかい”という行為を通じて交流できる、そんな素敵なコミュニティをこれからも作っていければいいなという風に思っています。

ちょうど先日、島根で、「全国 Good おせっかいアワード」、というのを開催しました。要するに、全国のおせっかいエピソードを集めて、それを表彰するという会だったのですが、200 を超えるおせっかいエピソードが集まりました。どれもそれぞれに素晴らしかったのですが、共通しているのは、いろんな世代の方々が遠慮せずに、まず勇気を持って第一歩を踏み出してみるっていうところでした。ぜひ今日、こちらにいらっしゃっている皆さん、それからオンラインで参加いただいている皆さんも、自分のできるちょっとした得意技、それを“おせっかい”として周りに広めていただければ嬉しいなと思います。以上です。

菅原 育子

最後に私から、「ちょっとの勇氣」、というのを書かせていただきました。



おせっかいをすることも、一歩踏み出すことも、やはり勇氣が必要です。エイジレスに勇氣というのは、大切になるのかなと思うのですが、自分が持つことも大事ですが、誰かが行った勇氣を支えてあげる、そういう仲間や地域が大事なのかなって思います。そういうことが、みんなで遠慮なくできるような地域社会ができればいいのかなと思って、この言葉にさせていただきました。

非常に長い時間、たくさんのご議論をさせていただきましたけれども、これで終了にしていきたいと思います。エイジレス社会は、非常に難しいことに聞こえるときもありますが、こうやって皆さんとお話をしていく中で、本当に小さな一歩、ちょっと遠慮がちに思ってしまうような一歩が、大きなエイジレス社会の実現というところに繋がっていることを実感いたしました。

皆様の様々な地域活動というのも、本当にやっている当たり前のように思えて、大したことではないと思うかもしれませんが、それが本当に大きな力になっているということを改めて感じたところでございます。そういう意味でも、これからもそういう地道な一歩一歩を重ねていけたらいいのではと思います、その言葉で今日のディスカッションを締めくらせていただきたいと思います。皆さん、長い間ありがとうございました。



閉会挨拶

わだ たつや
和田 達也

姫路市副市長



本日ご参加いただきました皆様には、日頃から高齢者施策や、生涯現役施策の推進に格別のご理解ご尽力いただき、誠にありがとうございます。また本日、エイジレス章、社会参加章の表章を受けられた皆様、誠におめでとうございます。また、皆様には、日頃の長年の活動に対しまして、心から敬意を表する次第でございます。

この度、高齢者施策を推進するためのフォーラムが、この姫路で開催されましたこと、特に世界遺産姫路城の世界遺産 30 周年記念して、開催されましたことに大変嬉しく思いますと共に、開催に当たりまして、

ご尽力いただきました内閣府の皆様、また関係者の皆様に心から感謝申し上げます。

本市では、生涯現役の実現に向けて、誰もが生涯にわたり、心身共に健康でいきいきと活躍できる、活力満ちた姫路の未来を創造するため、生涯現役推進計画を策定し、様々な施策を展開しているところでございます。そのような中で、高齢社会フォーラムにおきまして、パネルディスカッション等を通じて、高齢者が年齢にとらわれず、自らの責任と能力において、自由でいきいきとした生活を送ることができる実践事例や、世代間交流などの社会参加活動に積極的に、取り組んでおられる事例を紹介いただきましたことは、誠に有意義なものでありまして、生涯現役施策を推進する上で、大切なものであると考えてございます。

このようなフォーラムが、さらに皆さんと共に、継続されることを願っております。また web 等で、参加されました皆様におかれましては、先程も申し上げた通り、姫路城が世界遺産登録されて 30 周年ということで様々な施策、またイベント等を姫路市内では行っておりますので、機会がありましたらぜひ姫路の方にもお越しいただければ幸いです。

最後になりましたが、皆様方の地方での益々のご活躍と、本日の高齢社会フォーラムが、今後の活動への気づきや、新たな取り組みに繋がることを祈念いたしまして、簡単ではございますが、挨拶とさせていただきます。本日のフォーラム開催、誠にありがとうございました。