

第 4 回健康・生きがいメッセ2018

新・高齢社会シンポジウムinしながわ



日時: **10月3日(水)** 13時30分～16時

会場: スクエア荏原1F イベントホール



第一部 (13:30～14:30) 基調講演:
「シニアから発進!
世代をつむぐ三方よしの地域づくり」

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム研究部長
藤原 佳典 先生



シンポジウムは鈴木旭実行委員長（八潮ハーモニー代表）の挨拶からスタート。鈴木実行委員長から紹介で登壇された来賓・中川原副区長からエールをいただきました。

■今年で4回目のこのイベント。特に今回は、地域の町会、高齢者クラブ、民生委員、健康づくり推進員の組織が新たに後援をなさっている、社会福祉協議会、NPOならびに品川区の複数の部署を加えた催事は例がなく、健康生きがいづくり品川協議会のおやりになっていることから目が離せない。ぜひこれからも期待しているので、いっそう助け、深めていけるように応援します。

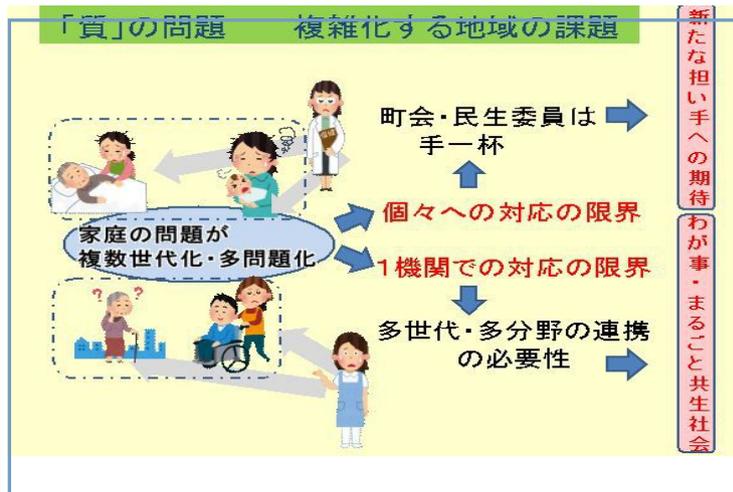


■天候にも恵まれ、60名以上の方がご参加くださいました。主だったNPO、町会の方、民生委員の方、品川区の永尾副支部長をはじめ多くの職員がお忙しい中お越しくださいました。

■健康・生きがいメッセ2018の前半は藤原先生の基調講演です。先生のお話の骨子は次の4つでした。

1. 少子超高齢社会は「三方よし」で乗り越える

少子化で生産年齢人口が減少し、老年人口が増加し、現役世代の負担が増加します。家庭の問題がどの世代にも発生。このままでは世代間の対立を引き起こしてしまう。ここは相互に支援しあうことが求められるが、地域の町会や民生委員は手一杯で個々への対応も1機関での対応も限界に来ている。ここは、多世代と他分野での連携が必要である。健康長寿には①老化予防 ②生活習慣病予防に加え、「社会的役割（社会参加）」という人の最高能力を活かせ。



2. 「交流」が社会参加の源

同居家族以外との接触が極端に少なくなっている。孤立・閉じこもりの死亡率は6年後2倍以上。40-49歳、65-69歳の社会的孤立が顕著。別居親族、友人・近所の人との対面接触が必要。つながりを持つと心身ともに健康をもたらす。十分に計画された交流が「三方よし」の秘訣だ。

3. 交流を線から面へ＝地域の力

協調的な行動がしやすい社会的仕組みは改善しうる信頼・規範・ネットワークで、地域で言えば「お互い様」「団結力」「ご近所の底力」である。認知症になっても幸せに暮らせる地域が理想的。

4. 事例から学ぶ「算法よし」の地域づくり

社会参加活動とは、健康に恵まれたシニア～要支援・要介護になる間、就労・はたらくことーボランティア活動ー生涯学習ー要支援友人近所づきあいー通所サービスへ、いつも社会参加していることが望ましい。まさに地域は社会活動の宝庫

である。人間の発

達課題において、次の世代の価値を生み出す行為に積極的に関わるのが良く、住民活動は多世代が自分にとって大事なことと意味づけられるプログラムが効果的である。ここで、藤原氏は世代間交流ボランティアのシニア読み聞かせボランティアの活動を紹介。このボランティアを長くしたら、自身は「心理面でも身体面でも認知機能」にも効果があり、活動するところの相手は「子ども・保護者・教職員」のためになり、ひいては、幸せに暮らせる地域になるという「三方よし」が実現できる。まずは、シニアからキックオフしよう。



■藤原先生の基調講演をうけて、第二部では、36名の方がお残りになって、それぞれの違いを尊重しつつ感じたこと共有しあいました。各テーブルの感想もシェアし、最後に藤原先生から講評をいただきました。先生からもこのような自治体との協働の姿にはとても注目していきたいと申されました。

■参加者の感想（アンケートから抜粋）

- ・基調講演と12月のイベントを分けて正解！
- ・ボランティア活動は健康づくりだと思った、
- ・要介護1でもボランティアを続けられた例はすごい。
- ・初めて聴いて、その内容はとても参考になった。
- ・高齢者の健康維持には社会活動が重要と言う話は良かった。
- ・身近にあるものを一工夫すると三方よしになる柔軟な発想

が必要と思った。

- ・社会活動参加への例をもっと知りたい。
- ・三方よしのキーワードは今後も進めていきたい。

■二部の討論会について

- ・一人ひとりが話し合えることが良かった。
- ・多種多様な意見が言えたり、聴けてよかった。
- ・積極的に活動されている方々と話せて良かった。
- ・結論をださないというのはいい。

(了)

