

# 京都SKYシニア大学

主催：京都府、公益財団法人京都SKYセンター、京都府立大学、京都府立医科大学、京都SKY大学同窓研修会、健生ネットワーク京都

構成：発見・アクティブシニアコース、暮らし・環境コース、学び・文学歴史コース、健康・スポレクコース、巡る・市町村再発見コース、探求・温故知新コースに加え、人生の生き方、生涯現役を考えたNSCCが新コースとして加わる。

受講資料より

## Next Stage Challenge Course NSCC シニアライフを学びグループワークで共に考え挑戦する

古代ギリシャの哲学者ソクラテスは「なによりも大切にすべきは、ただ生きるのではなく、より良く生きることである」という言葉を残しています。今シニアが取り組むべきことは、「長寿社会」の第2ステージをより良く生きるための人生設計です。しかし、人生設計のためには、必要な知識や諸問題を知らなければなりません、学ぶべき教科書やモデルが無いのが実態ではないでしょうか。NSCCでは必要な知識を学び、諸問題解決のためにグループでディスカッションを行い、皆さんが次のステージの扉を開いて、健康寿命を延ばして生きがいづくりで生涯現役を目指し、地域活動へ一歩踏み出すきっかけを作ってもらおう気付きのための講座です。

2020年東京オリンピック後の2025年に、万博を大阪に誘致するための活動を国、大阪府が始めています。テーマは「人類の健康・長寿への挑戦」です。高齢化が進むと悲観的なイメージが先行します。しかし、高齢化は先進諸国が抱えている課題でもあり、近い将来アジアの各国でも高齢化が社会問題になると言われています。この問題を解決することが今後の国や社会を持続するうえで必要不可欠となっています。

2025年に高齢化のトップランナーとして、世界の模範となるような国になれるかは、国家の課題だけではなく、私たち一人ひとりの行動にあると言えます。高齢化のネガティブなイメージではなく、高齢者が働き、学び、いきいきと健康に暮らし、そしてより良く生きるためのポジティブな高齢社会を築きあげ、次世代へ継承することが、今シニアに求められているのではないのでしょうか。

◎講座日  
平成28年9月17日～平成29年7月15日（土曜日） 30日間

◎会場  
基本会場：京都府立総合社会福祉会館（ハートピア京都）

◎受講料  
42,000円

◎ 講座時間



# NSCCの目的



全ての人に忍び寄る高齢化諸問題

老化に伴う身体的変化  
社会的・経済的变化  
組織との乖離  
身近な人との死別体験  
孤独・社会からの孤立  
家族制度の崩壊  
介護への現実  
生老病死  
行くところが無い  
やる事が無い  
・・・等、さまざまな  
変化・現実に直面

学ぶべき教科書・モデルも無い

京都SKYシニア大学の目的は

シニア・高齢者の「学ぶ意欲」「活動する意欲」  
に答え、学びながら活動参加へのきっかけを見つ  
けていただくとともに、学んだ事をいかして地域  
で活動していただくための講座です。

- ・ 歳をとったなあ～（老化）とは何か？
- ・ 社会の中で自身の存在価値の意義は？
- ・ 生きる意味とは？
- ・ 価値観の変化とは？
- .....等々

実感・疑問・不安

変化への対応  
常識を変える  
一歩踏み出す

## Next Stage

Keyword

## Challenge Course

- 学ぶ・知る・考える・議論する・能動的に動く
- ・ 新たな縁を作る・自律・気づき

+

+知識・経験を活かす=実践する・自己実現

第2ステージにふさわしいライフスタイルを作る（100歳までの人生）

- ・ NSCCは、学ぶ意欲、活動する意欲を通して、  
自分自身および仲間と目標を立て行動し健康・長  
寿、生きがいづくりと生涯現役を目指します。
- ・ 講座終了後に個人、グループで地域での活動。

+

介護のお世話にならない

## 講義

## 自助 一人ひとりが学ぶ、生き方を考える

### 6つの大きなテーマ

1. 高齢社会を考える
2. これから生きるために
3. 高齢期の暮らしを支える
4. 地域（京都）の課題
5. シニアの活躍
6. Next Stage  
で考えること

30講義

主な講師

若者との世代間交流(任意受講)  
同志社大学政策学部 ジェロントロジー  
とNSCCの相互受講

奈倉 道隆

介護福祉士・老年科医師

中井 吉英

医療法人弘正会 西京都病院名誉院長

・心療内科部長

関西医科大学名誉教授

荒井 秀典

国立長寿医療研究センター副院長

老年学・社会科学研究センターセンター長

武地 一

藤田保健衛生大学医学部

認知症・高齢診療科 教授

井上 恒男

同志社大学大学院総合政策科学研究科 教授

福祉政策論・福祉法制論

関根 千佳

同志社大学大学院総合政策科学研究科 教授

ジェロントロジー(加齢学)・高齢社会のコミュニティ

デザイン

吉田 哲

京都大学大学院工学研究科

建築環境計画学講座 准教授

山口 洋典

立命館大学共通教育推進機構 准教授

井口 知也

大阪保健医療大学 リハビリテーション

学科 講師

老年期作業療法学

今井 隆太郎

OSUヘルスサポートアカデミー

老齡期の運動機能

京都府府民生活部 府民力推進課

京都市都市計画局 まち再生・創造推進室

京都市地域包括支援センター・在宅介護

支援センター連絡協議会

原 悦子(健康生きがいづくりアドバイザー)

福林 弘祐(産業カウンセラー)

平山 良平(一級建築士)

## ★ 講義&GWの2部構成 ★

グループワーク (GW)

互助 仲間とディスカッションし行動する

GWに慣れる  
講義のテーマでGW  
自分の考えを出す  
相手の意見を聞く

グループによる課題研究  
福祉・介護、地域活動、  
農業、環境、観光、  
ICT、起業・・・等

課題に応じて  
体験・実習

目標の設定  
・グループ  
・個人

実践

年	月	日	講座数	分野別テーマ	講義名			
28	9	17	2	高齢社 会を考 えるこ れから の生き 生き	オリエンテーション(事務局)、「健康と自律性」が創造する長寿の人生			
		24			長寿時代の理想の生き方・老い方			
	10	8	8		高齢期の運動(1)			
		15			老化及び老化プロセス			
		29			超高齢者社会を爽やかに生きるために			
	11	5	8		認知症と予防			
		26			高齢期の運動(2)			
	12	10	8		役割と習慣は健康維持のエッセンス			
		17			高齢期の食育・栄養			
		24			フレイル			
29	1	14	5	高齢期 の支え 暮らし を	高齢期の住まい			
		28			超高齢社会と社会保障			
	2	4	5		介護保険と施設			
		11			施設見学			
		25			成熟社会の経済学			
	3	4	3		地域 の課 題	京都の空家の現状と活用		
		11				地域に根差した地域包括ケアとは		
		25				地域自治		
	4	8	6			シニア の活 躍	自分を知り相手を知る1	
		15					自分を知り相手を知る2	
		22					ソーシャルビジネス	
		未定					実例見学	
	5	13	6				Next stage で考 える こと	高齢者による街づくりその拠点と活動
		20						シニアの活躍事例
6	10	6	自律を考える					
	17		エンディングノートを書く					
	24		生老病死を考える					
7	1	6	終末活動					
	8		まとめ1					
	15		まとめ2					

受講者数：31名 平均年齢：71歳 男女比：男15名 女16名

- 課題：①50代、60代の参加を増やす。  
 ②地域資源を活用した、地域活動の実績を作る。  
 ③受講生から次年度のコースを企画する。

