

もう一つの義務教育を！

100歳大学を創ろう！

人生100歳時代に備えて！

少子超高齢社会が進行する中、平均寿命も延び、100歳を超える高齢者は2019年には7万人を超え、今後、さらに増え続けると言われています。**多くの人が100歳を生きる可能性がある時代**に入り、「余生」と言われる時間が人生60年時代の3～4倍に長期化し、「もうひとつの人生」と言えるようになってきました。

この「**もうひとつの人生**」を「**生ききる**」ためには、「**老い**」の生き方を学ぶ仕組みが必要です。つまり「**人生の下山を学ぶ仕組み**」が求められています。

老いによる体の変化、人間や収入、世の中の変化も含め、様々な視点からの「**老い**」を学び、「**100歳人生のマイプラン**」を持つような教育が求められています。100歳時代を生ききるためには、様々な変化を学ぶだけでなく、ものの見方や考え方も学び直すことも大事です。

このような機会を、成長過程で受けた学校教育のように、「**義務教育**」化して確保していくことが必要です。

みんなで100歳大学を創り、**人生100歳時代を生ききりましょう。**



よくある高齢者大学とは何が違うの？

既存の高齢者大学の多くは、生涯学習型や一般教養型、専門教育型ともいえるもので、100歳大学は、基礎教育型にあたります。専門分野を学ぶ前に、基礎的な「**学び**」を習得するのが100歳大学です。このように、既存の高齢者大学等と、学ぶ目的や学習内容が全く異なります。

「100歳大学」で期待できることは？

100歳大学は、高齢者個人の健康づくりや生きがいづくり、社会参加や地元地域に貢献する高齢者を育てることにつながります。

「地域包括ケアシステムの構築」や「健康長寿の街づくり」を高齢者と行政、各種団体との協働で進めることが期待できます。

100歳大学のすすめ

100歳大学の基本カリキュラムとテーマ事例

- 初編 「人生100歳時代」到来の中身を論ず
- 二編 わが国の福祉・医療の仕組みを課題を論ず
- 三編 100歳大学のねらいを論ず
- 四編 老いのメカニズムと課題を論ず
- 五編 運動ノススメ
- 六編 食事の工夫を論ず
- 七編 疾病予防と健康診断を論ず
- 八編 笑いと呼吸を論ず
- 九編 健康長寿と生きがいを論ず
- 十編 趣味の生きがいを論ず
- 十一編 就労による生きがいを論ず
- 十二編 学びによる生きがいを論ず
- 十三編 社会参加、地域貢献による生きがいを論ず
- 十四編 100歳人生の家庭経済を論ず
- 十五編 老いの住まいを論ず
- 十六編 我がまちを知ることのススメ
- 十七編 地域に生きることのススメ
- 十八編 サークル活動の実践を学ぶ
- 十九編 老いの幸せづくりを考える
- 二十編 わが100歳人生への備えを考える



人生は二幕目がおもしろい

一幕目の人生を終え、二幕目に入るとき、一幕目で培ってきた資格やスキルを活用して二幕目でも活躍できます。また、これまでとは違った分野で活躍することもできます。本格的な就労を継続することもできますし、ボランティア活動など社会や地域に貢献する活動、自身の趣味の活動など、一幕目とは違った活躍の場が選択できます。

二幕目の人生に入る時を契機に、100歳大学で学び、自身の棚卸をおこない、二幕目を楽しめる選択をしましょう。