

第28回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会 11月13日(土) オンライン開催、全国238名と“つながる”

11月13日(土)の午後、令和3年度「第28回健康生きがいづくりアドバイザー全国大会」をオンライン開催しました。参加(視聴)いただいた皆さま、ありがとうございました。

新型コロナウイルス感染予防の観点から、Zoomを使用した初めてのオンラインによる全国大会として、これまで、地理的また日程等の問題で参加が難しかった多くの方にも参加(視聴)いただくことが出来ました。また、事前にオンラインテスト等PC環境の確認から当日のオンライン大会開催まで、今後の「with コロナ」に対応した新たな取り組みの一つとして、多くの経験を得ることが出来ました。今回の経験を皆さまと共有し、これまで以上に全国のアドバイザーと“つながり”、各種地域貢献活動の支援へ向けて情報交換・共有をすすめてまいります。

財団設立30周年記念大会として開催した今年の大会テーマは「人生100年時代、いのち輝く未来の創造に挑戦しよう!」。以下大会の様様を紹介します。

<開催要項>

◆ 大会テーマ : 「人生100年時代、いのち輝く未来の創造に挑戦しよう」

◆ 開催日時 : 令和3年11月13日(土)、13時~16時45分、オンライン開催 (Zoom)

時間	プログラム (進行:大和 哲(財団事務局))
12:00~	入場開始
13:00~13:15	開会挨拶(財団概況含む)————— 松浦 隆志(財団常務理事)
13:15~13:45	1. 講話「人生100年時代における”健康生きがい”について」 辻 哲夫(財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員)
13:45~14:00	2. 財団設立30年の歩み————— 藤村 宣之(財団事務局長)
14:00~15:00	3. シンポジウムⅠ————— 進行:吉田 隆幸(財団副理事長) 「人生100年時代に期待されるアドバイザー」 (1) 財団の基調説明————— 吉田 隆幸 (2) 若手アドバイザー活躍協議会報告————— オンライン参加 (3) 視聴者参加「意見交換」————— 2協議会から6名
15:00~15:10	休憩
15:10~16:10	4. シンポジウムⅡ————— 進行:小川 文男(研究会事務局長) 「80歳からの生き方研究会」より (1) 研究会設立の経緯と経過報告————— 小川 文男 (2) 80歳からの生き方について————— 青木 羊耳(研究会座長) (3) 80歳超活躍アドバイザー2名、AD以外1名の発表————— オンライン参加3名 (4) 視聴者参加「意見交換」
16:10~16:30	5. 全体講評————— 國松 善次(財団副理事長、健康・福祉総研理事長)
16:30~16:45	閉会挨拶(事務連絡含む)

1. 開会挨拶(財団概況含む) — 松浦隆志(財団常務理事)

初めに松浦常務理事より、大会の主旨及びプログラム紹介に続いて、財団の概況について報告がありました。

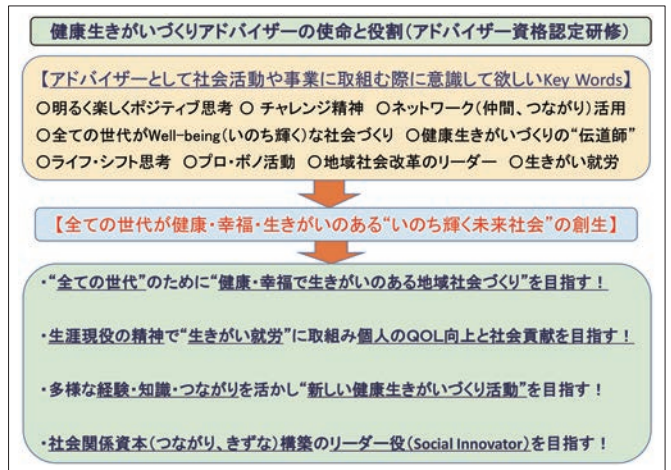


●日本の現状と健康生きがいづくりアドバイザー（以下、AD）の役割と使命

少子高齢化の伸展及び日本経済の長期停滞が続く中、新型コロナウイルス感染症の拡大は大きな問題として、現在も厳しい状況下にあります。今後経済の回復と感染予防の両立を図りながら、ウイズコロナ～ポストコロナ社会へ移行し、いかに少子高齢化時代の持続可能な社会・経済システムを構築できるかが、国・自治体そして私たち一人ひとりが考えるべき課題となっています。

こうした中、AD養成・認定研修の講義テーマ「アドバイザーの使命と役割」の中で、「すべての世代が健康・幸福・生きがいのある“いのち輝く未来社会”の創成」のために目指すべき方向性として、ADが社会活動や事業に取り組む際に意識すべき4点を整理しています。

①すべての世代の為に健康・幸福で生きがいのある地域社会づくりを目指す、②生涯現役の精神で「生きがい就労」に取り組み、個人のQOL向上と社会貢献を目指す、③多様な経験・知識・つながりを活かし「新しい健康生きがいづくり活動」を実践し、④社会関係資本（つながり、きずな）構築のリーダー役（Social Innovator）となる。



●財団の現状とこれから

2021年3月時点でのAD資格認定者は6,000名を超え、登録ADは3,800人、全国の健生AD協議会は36。ADの平均年齢は70歳を超え高齢化が顕著となり、新規AD登録者増が喫緊の課題として挙げられます。解決へ向けた方針として、AD登録者の拡大と健生AD協議会の世代交代を目標に、2018年に新5か年計画を策定。AD養成事業を再構築しAD登録者の拡大を図るとともに、フレイル予防事業、100歳大学普及推進の主要3事業の展開による、経営基盤の安定化を目指しています。

AD養成事業については、新テキスト「人生100年時代の次のステージへ」を改訂発行するとともに、Webを活用したオンライン研修の導入等により受講しやすい環境の整備をすすめます。また、「フォローアップ・スキルアップ研修」「シニア向け資格取得支援講座」及び「80歳からの生き方研究会」が開発する「人生100年時代・サードライフ充実講座」の定期開催等、AD認定者への継続的な支援にも力を入れていきたいと考えています。

フレイル予防事業は、東京大学高齢社会総合推進機構（IOG）との連携により、全国でのフレイルチェック活動は82市町村（12月末現在）まで広がっており、さらなる全国の市町村への導入支援をすすめ、ADがフレイルトレーナー・サポーターとして指導的役割を果たすとともに、健生AD協議会での取り組みを期待しています。なお、フレイル予防についての新しい知識の習得には、IOGのHPから「フレイルチェックニュースレター」や「住民主体活動推進マニュアル」等のダウンロードが可能です。

園松副理事長が提唱する「100歳大学」については、既に滋賀県栗東市で開校しており、今年和歌山市と新潟県長岡市において「プレ100歳大学」が開催され、本格導入へ向けた第一歩がスタートしました。今後「100歳大学普及推進勉強会」を定期的に開催し、導入自治体増を目指していく予定です。（P12に関連記事）

今後も、新しい生活様式に適應した方法で各種事業を推進するとともに、財団や全国の健生AD協議会の資源を有効活用し、さまざまな取り組みをすすめていく予定です。すべての世代が健康で豊かな生きがいのある人生を送れる社会を目標に、ADの英知とパワーを結集して、一人ひとりの「いのち輝く未来の創造」を目指し、新たな気持ちで健康生きがいづくり活動に取り組んでいきましょう。

主要事業【100歳大学普及事業】

(1) 100歳大学の概要
 ①園松副理事長の発案・提唱
 ・元滋賀県知事(2期)
 ・現在の健康福祉総研理事長
 ②滋賀県栗東市(2015年)、湖南市(2017年)で開始
 甲賀市、野洲市、守山市(2021年)開講予定
 ③各自治体から運営全般を自治体より受託する方式
 ・自治体⇒健康福祉総研⇒NPO滋賀健生協議会(運営)
 ④修了生⇒地域活動のリーダー、滋賀健生ADとして活動
 ⑤園松副理事長 全国各地で講演、メディア寄稿多数

(2) 全国協議会で地元自治体への普及活動推進
 ①100歳大学普及の手引き(右写真) 協議会で勉強会
 ②2019年滋賀県AD全国大会にて特別シンポジウム開催
 ③複数の協議会が取組み中(後述)

【100歳大学普及勉強会計画案(園松副理事長)】
 ・全国ADを主な対象にオンライン勉強会を実施
 ・今年12月中旬に第1回を計画(近日中に公表)

人生100年時代の新しいステージへ
 色い資格教育を目指して
100歳大学普及の手引
 一般社団法人 健康・生きがい研究財団
 100歳大学普及推進委員会

2. 講話「人生100年時代における”健康生きがい”について」

辻 哲夫（財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員）



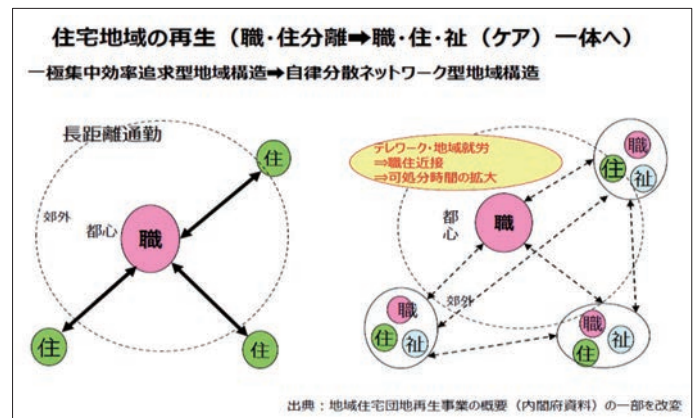
続いて、辻 哲夫理事長から「人生100年時代における”健康生きがい”について」と題して、「健康生きがい」を巡る環境の変化から、健康生きがいの考え方、そして健康生きがいづくりアドバイザーへの期待について、講話がありました。

（1）高齢者ケア概念の変化

「健康生きがい」を巡る環境の変化を振り返ると、その原点は平成元年 老人福祉法の改正で、老人福祉法の規定に「生きがいを持てる」というキーワードを入れたことで、健康・生きがい開発財団はそれをきっかけに設立されました。あわせて生きがいをどう受け止めるかという研究会報告を出してもらいました。その中で、生きがいに甲乙というものはないが、一人称・二人称・三人称と循環構造があるようだ、という重要な指摘がありました。

一方で人口構造をみると、ピラミッド型から人口構造の土台が高齢者となる、その転換点が2040年。その転換点に向けて85歳以上人口の急増に伴って認知症の発生が増えていく。高齢者世帯の構造も一人暮らしが4割、夫婦だけが3割で、二人暮らしも最後は一人になっていく。今後、一人暮らしになっても在宅でいかに幸せに生きていくか、という世界を作る必要があります。人生の生き方に沿って社会のあり方も変わる大転換が今後すすんでいくということです。

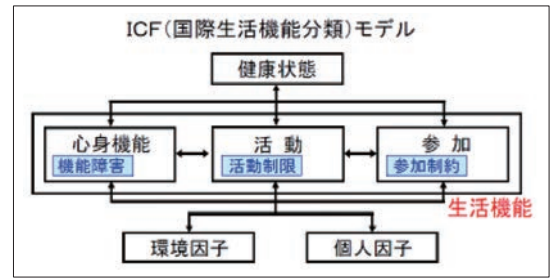
高齢者の生き方を考える場合に、高齢者ケアの概念も変わってきています。年齢と共に自立度がレベルダウンし、その過程をフレイルと呼んでいます。これを遅らせることを目指さなければなりません。徐々にレベルダウンする過程において、特に医療と介護がどう絡むのかということが大きな課題になっています。そのあり方を考えると、住まいに住んでその人らしい生活を繰り返すのがベストケアです。自分らしい生活の繰り返しができるように支援する。色々なパターンでその人に応じて対応することがこれからのケアの原点であり、この考え方が地域包括ケアの大きな理念になっています。そしてフレイル予防については、人とのつながり、生活の広がり、社会との関わりを持つことが重要だということがわかってきました。そうすると、一番いいのは地域で働くということです。内閣府の「住宅地域の再生」図では、まず地域で高齢者から働く。また若い人はテレワーク等で一週間に3日間間は地域で働くとなれば、地域のことも出来るようになる。そして、右図の福祉の「祉」は地域包括ケアです。在宅医療介護は地域にしっかりある。お年寄りが施設に出されなくても良い。そうすればこの地域は将来住み続けることが出来るということです。このような形で地域をリメイクしていくという政策がこれからの大きな流れになっています。では、そういう中で我々アドバイザーはどう生きていくのかを考えていきたいと思えます。



（2）地域共生社会の構築へ向けて—社会性・参加・人とのつながりが大切

まず、健康生きがいについて改めて問い直したいと思えます。健康については WHO の肉体的、精神的、社会的に完全な良好の状態であり、単に疾病又は虚弱が存在しないことではないという定義から、病気でなければ健康というのではなく、もっと幅の広いものだというので、ICF（国際生活機能分類）という概念が出てきました。健康状態は、心身機能や活動力があるというのは勿論ですが、「参加」というものが非常に重要だということです。社会参加、そして家族や地域で役割を持つことも参加です。それが健康の重要な要素ということがはっきりしてきました。そこで、生きがいとの関係についてですが、神谷美恵子さんが仰るように「生き生きした喜び」、これが生きがいの原点です。さらにもう一つ、「誰か、あるいは何かに認められる“はりあい”」というものが重要だということです。我々アドバイザーは、生きがいというものに一人称・二人称・三人称、すなわち、誰か、地域、社会に

認められるような仕事をするを到達点とするという考え方を持っています。この「参加する」、「参加を促す」ことがポイントになるということです。一方、新しい概念であるフレイルにおいて一番大事なのは社会性、人とのつながり、生活の広がり、共食、共に食べるということです。これが出来なくなると弱ということで、社会との関わり、人との交流が健康と生きがいをつなぐとても重要なものだという事、健康と生きがいは本当に表裏一体であるということ学んだわけです。



京極高宣先生はこの一連の概念を、「健康生きがい権」として、全ての人がそのような生活ができるような権利を保障するような社会にしようと呼びかけられています。私たちはそのような社会を目指すために健康生きがいづくりアドバイザーとして活躍しようではありませんか。

「三人称の生きがい」の大きなポイントは、第三者との関係において生きがいを感じるということで、共に生きる社会を創るということです。つまり「共生社会を創る」ということです。そのための支援をすることが我々の役割だということを確認したいと思います。そして、この共に生きる社会においては、お互いにどんな人も人間の尊厳は平等です。それをまず認め合うことから、はじめて共に生きる社会ができ、本当の生きがいが生まれる。これからは、存在欲求、人間と人間、人間としての調和、共生。こういうことを実感するという事に価値を置く世の中に変わっていきたく思います。その中で、我々の活動はこれからの未来を本当に豊かにするための活動です。

(3) 健康生きがいづくりアドバイザーへの期待

健康生きがいづくりアドバイザーの真価を発揮するのはこれからです。皆さんに何を期待するかといえば、まずは、自らの言葉で地域で語る「語り部」になっていただきたい。2点目は、一人で出来ることには限界があるので、実践者集団としてアドバイザー協議会を基本に活動してください。アドバイザーはもちろんそれぞれ得意分野のノウハウを持って、地域の課題に向き合って欲しいということです。3点目は、自らが健康生きがいづくりの実現者として、これからの高齢者のあるべきモデルになって、地域に訴えていくということです。それぞれの体力に応じてということ構いません。「三人称の生きがい」というのは社会に認められることです。弱って亡くなっていく過程も、社会の中で在宅で自分らしく生き続けるということは、それに接した第三者は命の尊さを感じ勇気づけられています。我々は最期まで発信出来るんです。そのような意味で私は生きがいというものを捉えています。私はあえて申し上げたい。組織活動は最後まで出来なくても、我々アドバイザーには引退はない、ということ。そして、私が尊敬してやまない糸賀一雄先生は「自覚者は責任者である」と申されました。私の理解は、誰かに頼まれたからとか、一定の役割を持たされたからではなく、他人あるいは社会のために仕事をしなければいけないと自覚した人が責任者となり、気概を持ってこそ社会は変わる、ということ。自覚者が責任者です。我々はそのような存在になりたいと思います。

それから、財団の組織としての3つの共通目標に皆様のお力をいただきたい。1点目は「アドバイザー仲間を増やす」ということです。そして協議会活動を発展させていただきたい。特にブロック単位の協議会の集まりを大切にしてください。2点目は「フレイル予防」です。三人称の生きがいを唱えるということがフレイル予防を推進することなので、フレイル予防について熱く語る人になって欲しい。そして、フレイルチェックの普及、フレイル予防の啓発と協力を市町村に対して呼びかけていただきたい。このことが我が財団の存続と発展の大きな鍵になります。そして3点目は「100歳大学」の普及です。65歳から100歳までの長い時間にもう一度学び直し、地域の中心的な役割を果たす。多くの住宅地域では若い人は皆働きに出ています。その地域を守っていくのは高齢者です。そのような役割を担うためにも、100歳大学は、國松善次副理事長が言われるように義務教育にするべきだと私は思います。おそらくそうすれば介護保険の給付が減り負担も減るでしょう。これは何としても普及するべきです。先行地域（滋賀県）のノウハウを活用してまず企画立案する。そして地域の議員に働きかける。こういったことに粘り強く取り組んで100歳大学普及をすすめ、この国を変えていこうではありませんか。財団としては出来る限りの支援体制をとりたく思います。

以上、30周年記念大会ということで、思いを述べさせていただきました。

3. 財団設立30年の歩み— 藤村宣之（財団事務局長）

「財団設立30年の歩み」について、藤村宣之事務局長から紹介がありました。

年	出来事・行事
1988年 1999年	<p>◇1988年 (財団法人)健康・生きがい開発財団設立へ向けた動き ・「1988年当時、私(辻 哲夫理事長)は、厚生省社会局で老人福祉課長の職にあり、当時の厚生労働事務次官吉原健二氏から、『これからの高齢者には健康と同時に生きがいも大事だ』と言われ、それを念頭に、さまざまな施策を展開しました。そして、『生きがいづくりを手助けする人材養成』の役割を担うために、当財団が設立されたのです」(「財団事業案内」より)</p> <p>◇1990年 厚生省が「健康・生きがい創造士」養成へ向けて準備</p> <p>◇1990年6月 ・「中高年齢者の健康・生きがいづくり活動の促進に関する研究会」報告書の中で、「生きがい」について、三人称関係(他人の為に何かをする)を提唱 ・『「生きがい」にある程度段階や進化していくプロセスがあるとも言える』</p> <p>◆1991年 厚生省より財団設立許可(6月12日) ・会長：永野 健、理事長：山下眞臣、常務理事/事務局長：松本吉平</p> <p>◆1992年 ・モデル「健康生きがいづくりアドバイザー」養成研修会(4泊5日)開催 ・第1回「アドバイザー養成研修会」を12月に開催</p> <p>◆1992年～ ・日本経済新聞、毎日新聞、雑誌等多くのメディアでアドバイザー(以下、AD)が取り上げられる ・「AD養成講座」に熱気。「ADは中高年齢者の健康生きがいづくりを企業や地域で支援する専門家です」 ・企業内教育研修の一つとして「退職準備教育」の導入へ向け上場企業含め教育研修担当者が多く受講</p> <p>◆1994年 ・「第1回健康生きがいづくり支援活動全国研究集会」を東京で開催 ・産業能率大学の通信講座による「AD養成講座」スタート ・「e-ラーニング」による「AD養成講座」スタート</p> <p>◆1998年 ・「生きがい情報士」養成講座がスタート</p> <div data-bbox="1082 392 1449 622"> <p>1990年11/24 毎日新聞</p> </div> <div data-bbox="1082 651 1449 1003"> <p>1991年11/21 設立記念パーティー</p> </div> <div data-bbox="738 801 1050 1025"> <p>テキスト4分冊セット</p> </div> <div data-bbox="1029 1086 1449 1384"> <p>1994年12/14 日本経済新聞</p> </div>
2000年 2009年	<p>◆2000年 ・金田一郎理事長就任</p> <p>◆2002年 ・山梨県の富士研修センターにおいて、81名の参加者を得て「第35回健康生きがいづくりアドバイザー養成講座」開催</p> <p>◆2005年 ・平田豪成常務理事就任 ・「第13回 AD 全国大会」を愛知県蒲郡市で開催、テーマは「愛・地球博『生きいき再発見』」 ・基調講演に元NHKキャスター川村 潔氏を招聘</p> <p>◆2007年 ・「第15回 AD 全国大会」、大阪府吹田市で開催 ・基調講演にNALC代表高畑敬一氏を招聘</p> <p>◆2008年 ・大谷源一常務理事就任</p> <p>◆2009年 ・辻 哲夫理事長就任 ・「第17回 AD 全国大会」を、滋賀県大津市で開催、大会テーマは「次世代と共に、新たなアドバイザー活動に向けて」 ・特別講演に辻 哲夫理事長が登壇</p> <div data-bbox="1045 1462 1449 1686"> <p>2002年7月第35回 AD 養成講座</p> </div> <div data-bbox="802 1720 986 1921"> <p>辻 哲夫理事長</p> </div> <div data-bbox="1045 1749 1449 2011"> <p>2007年第15回AD全国大会(大阪)</p> </div>

年	出来事・行事
2010年 ～ 2020年	<p>◆2011年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「第19回 AD 全国大会」を11/22東京大学安田講堂において開催 大会テーマは「次世代と共に、新たなアドバイザー活動に向けて」 ・11/23「健康生きがい学会」第2回大会を同会場にて開催 特別記念講演に日野原重明聖路加国際病院理事長（健康生きがい学会名誉会長）が登壇 <p>◆2013年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・第20回 AD 全国大会」を福島県いわき市で開催 ・テーマは「忘れまい東日本大震災！応援しよう福島！」 <p>◆2014年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全国で地域貢献活動に活躍する AD の活動事例集「人生は二幕目がおもしろい」(DVD付, A5, 166P) 発刊。 <p>◆2015年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「AD 養成講座」で、『人生は二幕目がおもしろい』を副読本に採用 <p>◆2017年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 主催「市民による、市民のための『フレイル予防』～フレイルサポーターとして何ができるか～」をテーマに「フレイルサポーター特別養成研修会」スタート ・8/29神奈川県内5市町での「フレイルサポーター養成研修会」が9月以降開始されることを受け、その支援サポーターを養成するため、8/29に神奈川健生・健生都連 AD42名を対象に、「フレイルサポーター特別養成研修会」を開催 ・講師は、東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授 ・「第25回 AD 全国大会」東京都文京区で開催 ・特別講演は「なぜ老いる？ならば上手に老いるには～町ぐるみで『フレイル予防』～」と題し、飯島勝矢教授を招聘 ・全国 AD の地域貢献活動55例を分野別に紹介した DVD 「人生二幕目はおもしろい」 <p>◆2018年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・國松善次副理事長、吉田隆幸副理事長、松浦隆志常務理事就任 <p>◆2019年</p> <ul style="list-style-type: none"> ・AD 養成講座テキストを25年振りに全面改訂 ・新テキスト「人生100年時代の新ステージへ～人の“つながり”で健康・社会参加・生きがいづくり～」発刊 (A4, 240P, 2色刷り) ・「第27回 AD 全国大会」滋賀県大津市で開催、テーマは「人生100年時代生き方が問われる～ADの出番と役割～」 ・特別講演は國松善次副理事長による「100歳大学のススメ」 ・「100歳大学普及の手引き」(A4, 28P) 発刊 ・人生100歳時代に備えた老いの学び教育の必要性を提唱 全国自治体への導入を推進 <p>◆2020年（新型コロナウイルス感染拡大により AD 養成講座含む各種イベントが中止）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「AD 全国大会」に代えて「オンライン全国地域協議会代表者会議」開催 ・財団本部主催オンライン版「AD 認定研修」スタート ・新 AD 対象、オンライン版「フォローアップ・スキルアップ研修」スタート <div data-bbox="1066 324 1236 488" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1072 492 1236 548" data-label="Caption"> <p>2011年学会での日野原重明氏</p> </div> <div data-bbox="1264 280 1460 548" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="997 571 1460 869" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1002 878 1455 907" data-label="Caption"> <p>2017年8/29「フレイルサポーター特別養成研修会」</p> </div> <div data-bbox="944 967 1136 1236" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1157 936 1460 1137" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1241 1160 1439 1438" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="327 1594 705 1818" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="279 1825 758 1863" data-label="Caption"> <p>2020年11/7 オンライン全国地域協議会代表者会議</p> </div> <div data-bbox="833 1608 1077 1787" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="837 1792 1077 1848" data-label="Caption"> <p>2019年第27回大会での國松善次副理事長</p> </div> <div data-bbox="1152 1460 1460 1832" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1204 1841 1407 1870" data-label="Caption"> <p>2018年7/3 産経新聞</p> </div>
	2021年

4. シンポジウム I 「人生100年時代に期待されるアドバイザー」

(1) 財団の基調説明—吉田隆幸 (財団副理事長)

AD 及び厚生協議会の現状について、実態調査をもとに、AD の平均年齢及び実活動年齢、それに連動した各協議会構成メンバーの高齢化の現状、さらに高齢化の伸展にともなう働き方の変化からくる役割・価値観の変化等の報告があり、「人生100年時代に期待されるアドバイザー」の姿について、問題が提起されました。

AD の高齢化にともない停滞傾向にある協議会活動の中で、取り組みたい協議会活性化策として最も多かった回答は、「魅力ある活動(事業)の導入」、「若手 AD・リーダーの養成」で、これら2点を実践する協議会として、若手専門職による「フレイル予防」活動を展開する厚生岡山、「100歳大学」の開校を目指した活動とともに、「地域包括ケア」の構築へむけた若手専門家が活躍する厚生わかやまが紹介されました。

(2) 若手アドバイザー活躍協議会報告

厚生岡山(松井会長)からは、住民自身が楽しみながら参加出来る「フレイル予防事業」を、地元4師会連絡協議会(医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会)及び行政との連携・協働で取り組む活動が紹介され、資格と経験、特技を生かした60代女性看護師ADによる、オーラルチェック・フレイルチェックをはじめ各種体操教室や筋力アップイベント、ディスコンなど多様なメニューをそろえた集いの場「茶屋」運営に取り組む活動事例の発表がありました。

続いて、厚生わかやま(市野理事長)からは、「わかやま100歳大学」の開校へ向けたさまざまな取り組みの紹介とともに、AD 個人が得意とするオンリーワンを積極的に育てる仕組み、「生きがいライフマイスター制度」の紹介がありました。一つは、職業紹介会社を経営する50代男性 AD による高齢者再就労相談及び支援活動で、和歌山県の長期総合計画「80歳現役社会の実現」に対応した、キャリアコンサルタントの知識・ノウハウを活かした高齢者就労支援イベントの開催等のシニア就労支援活動。もう一つは、地域包括ケアシステムの構築へ向け、「さわやかインストラクター」の資格を活かした、生活支援コーディネーターとしてのサポート活動、さらに地域住民との会話や交流の中から住民のやる気を引き出し、地域助け合い運動への参加につなげている活動の報告がありました。



5. シンポジウム II 「80歳からの生き方研究会」より

(1) 研究会設立の経緯と経過報告—小川文男 (研究会事務局長)

後期高齢者が前期高齢者数を上回る人生100年時代を迎える中、前期高齢者とは気持ちも身体的にも明らかに違う後期高齢者の「生き方研究」はこれまで未開拓分野であった。また、全国のシニア団体が会員の高齢化等により活動が低迷し、存続の危機に陥っていることを背景に研究会が発足し、その基本方針として、80歳代の新たなライフスタイル及び「80歳代という新境地」への上手な切り替えの必要性の提案、後期高齢者中心のシニア団体の在り方の考察等を挙げ、「サードライフにおける新たな視点からの生き方」の研究とともに、80歳以上後期高齢者に特化した書籍の制作を目指し検討を重ねていることが報告され、最後に、検討結果をまとめた「人生100年時代・サードライフ充実講座」(1/15・1/22)開催の紹介がありました。

(2) 80歳からの生き方について—青木羊耳 (研究会座長)

研究会での検討結果を踏まえ、青木羊耳研究会座長から以下の意見が提示されました。

80代になるとフレイル予防といっても肉体面は限界がある。そこで、肉体面から人間関係面に、言い換えれば

doing (する) から being (いる、ある) に生きがいの軸足が移る。フィジカルフレイルの予防には若干限界があるが、ソーシャルフレイルについては努力次第では well-being で行けるのではないかと考えています。私はもっぱら well-doing の社会貢献活動をしてきましたが、社会貢献活動の主な軸足は well-being であった。そうすると60代と80代に挟まれた70代というのは well-doing から well-being へのスマートな移行、ソフトランディングする年代と考えるとよいと、体験的に思っています。80代からは、フレイルになったと諦めるのではなく、with フレイルで生きていくという覚悟の問題になってきている。そこで、鍵になるのが地域包括ケアとのネットワークであり、「あるいは地域包括ケアと繋がる」ということが非常に大切なことだと考えています。そして、80代は、何年か先まで展望してライフプランを描くという年代ではなく、「いま・ここ」を生きる「生き方＝ライフスタイル」が重要であり、いつ何があってもいい生き方をすることが、80歳代の爽やかな生き方と言えるのではないのでしょうか。

(3) 80歳超活躍アドバイザーの発表

続いて、80歳超で活躍している AD 2名、一般の方1名から、活動の背景及び内容の発表がありました。3名の方々に共通していたのは、①複数の活動に関わり、②地域あるいは社会との接点を多く持ち、③これまでに獲得した独自の健康法を取り入れている(=栄養・運動・社会参加のフレイル予防の実践)、というもので、まさに「三人称活動」の実践であり、80歳からの生き方、ライフスタイルのモデルが示されたと言えます。

6. 全体講評 國松善次(財団副理事長、(一社)健康・福祉総研理事長)

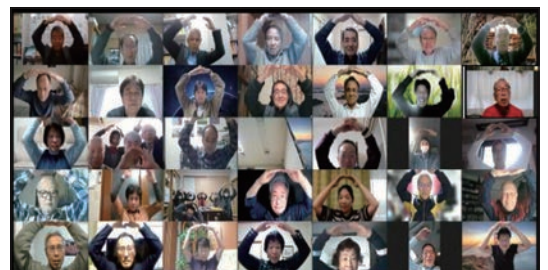


創立30周年という記念すべき年の全国大会。新型コロナウイルスの影響の中、このようなインターネットで全国の皆さんとつながることができたという意味でも、記念すべき大会であったと思います。過去30年を振り返り、これから20年後、30年後へ向けて解決すべき課題を鮮明にさせていただき、それを熱い思いで語っていただいたと思います。

シンポジウムⅠでは、若手 AD が活躍する岡山と和歌山から具体的な活動事例が発表されました。印象的だったのは、岡山の松井会長さんの極めて専門的な立場で、具体的な活動を展開されている特色のある活動、また和歌山での一人ひとりの非常にユニークな個性的な特技をフルに活かした「生きがいライフマイスター制度」の紹介でした。シンポジウムⅡは、私自身が83歳という年齢だけに大盛興味がありました。80歳からの生き方をテーマにした研究はこれまであまりなかったと思いますが、私どもアドバイザーとしても、80歳以降をどう生きるのかということに焦点を当てて研究し、また、提言しようとしている活動であり、今後の展開に大いに期待したいと思います。なお気になったことが一点あります。研究会メンバーが男性中心になっていることです。健康寿命と平均寿命の差を見ても、女性の方が大きな課題を抱えていることから、女性に焦点を当てながら課題を整理し、問題提起できれば、より深い提言が出来るのではないかと感じました。

それから健康について、これからは「with フレイル」を意識しなければならない。私たちアドバイザーは、このフレイル予防について、「with 行政」を念頭に、いかに行政と手を組むか。そして、「with 地域」、いかに地域と一緒に活動するかということ。このことが今日の大会全体を通して感じた課題であり、今後意識していきたいことだと思いました。

お互いに頑張りましょう。



令和4年度の開催日(予定)

令和4年度「第29回アドバイザー全国大会」「第12回健康生きがい学会」の開催予定日は以下の通りです。オンライン開催 or 対面式開催等の詳細は、財団ホームページ、当誌等でご案内いたします。

- ◆健康生きがい学会第12回大会：開催日/令和4年11月12日(土)、会場/大妻女子大学多摩校舎
- ◆第29回アドバイザー全国大会：開催日/令和4年11月13日(日)を予定、会場/未定