



いきがい

季刊

Vol. 158

2023年4月20日発行

CONTENTS

- 2** 財団事業の紹介・報告
令和5年度 健生財団の事業計画
- 4** 「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」成果報告（2-1）
「新研究会」発足の経緯と目的
- 6** シニアの活性化について ～女性の社会参加・地方の実践活動の視点から～
- 10** 百歳まで輝き続ける 「スマートフレイル」のライフスタイルをこの手に
- 14** 財団ねっとわーく
人生100年時代を“フレイル対策”でいつまでも元気に
[NPO法人全国フレイルサポーター連絡会連合会] 設立経緯と活動について
- 17** 財団TOPICS
滋賀県栗東市前市長 野村昌弘氏に「感謝状」を贈呈
全国で初めて「栗東100歳大学」を開設
- 18** 地域協議会・ADだより
「行政との協働事業の取り組み方勉強会」開催報告
～AD養成講座受講者増を目指した神奈川健生の事例～
- 20** 地域協議会・ADだより
NPO法人ときめきライフ埼玉「第27回いきいき講座」を開催
財団TOPICS
第4回「100歳大学普及推進勉強会」2月20日に開催



巻頭言

健康長寿の秘訣とアドバイザーの役割

健康や長寿には、見事に大きな個人差がある。それも「人生100年時代」と言われるだけに、個人にとっても、家族にとっても、また社会にとっても大きな課題である。この課題に答えるのが、我々アドバイザーでなければならぬ。

ところで、その秘訣やコツはとなれば、さまざまなことが考えられる。しかし、そのポイントはといえば、それほど多くはない筈。要は、健康に取り組む姿勢であり、その「努力」とその「継続」が全てと言える。いずれにしても、「本人の自覚と備え」であり、「努力と継続」に尽きる。従って、詰まるところは、本人の「やる気」であり、その「姿勢」で決まる。その「姿勢」とは、その人の身体、それも「姿」や「体幹」である。

人間は、四つ足動物が進化し、二本足で歩き出したが故に、頭と背骨と腰と脚が一直線であった。つまり、人の身体は背筋が伸び、頭と首と骨盤が正しく一直線上にあることが、大事なポイントになる。さらに、その姿が「気持ち」と「勢い」をつくり、「健康と元気」をつくる。その「姿と勢い」が、即ち「姿勢」となる。ただ、それを頭では理解できても、多くは日々の暮らしの中で実践できないのが実態である。従って、そこから我々アドバイザーの出番であり、活動となる。その意味では、本人に先ずこの「姿勢」を身につけてもらい、その「姿勢」を継続させることが健康長寿の王道であり、「老い成功の秘訣」となる。気持ちと行動に「明るさと勢い」が出ること。

「老いの舞台」は、自らが住む地域だけに、自らの健康づくりのみに留まらず、自分の住む地域に貢献する市民となることである。我々はその「地域の仕掛け人」や「まちづくりプロデューサー」を目指したいものである。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団
副理事長 國松 善次

令和5年度 健生財団の事業計画

(一財) 健康・生きがい開発財団
常務理事 松浦 隆志

1. はじめに

全国のアドバイザー (AD) の皆様、いかがお過ごしでしょうか。この3年間は、コロナ下での感染予防や自粛生活などで、AD活動もさまざまな影響を受けたことと思います。今年に入りようやく収束に向かいつつありますが、今後は、経済活動と感染予防の両立を図りながらポストコロナ時代の

第29回 アドバイザー全国大会 テーマ
「“つながりと共感”で地域共生社会を創る～今こそADが担い手に～」

(1) 高齢者の活躍が少子高齢化対策の要

- ・ 次世代を支える役割意識 (パラダイムシフト)
- ・ 多世代の意思・知識・経験の統合マネジメント
- ・ 地域社会のSocial Innovatorとしての活動

(2) 健康生きがいづくりADへの期待

- ・ 健康生きがいづくりのパイオニア(先駆者)
- ・ 地域共生社会の実現を担うトップランナー
- ・ **フレイル予防&100歳大学普及活動推進役**

(3) 健生財団のAD・協議会支援強化方針案

- ・ **AD支援** (スキルアップ、ICTリテラシー、研究会成果の利活用、講師養成など)
- ・ **ネットワーク構築** (財団+協議会・AD会員+フリーAD)と情報共有化・相互連携推進
- ・ **AD養成事業の改善** (現行システム、募集方法、会員維持策などの総合的検討)

Withコロナ社会における個人/地域のNew Normalの再構築
—国家戦略としての3つの「守る」—

出典:フレイル予防・対策:基礎研究から臨床、そして地域へ 公益社団法人 長寿科学振興財団 2021.3発行

新しい生活様式への転換とともに、我が国の少子高齢社会に対応した持続可能な社会経済体制の構築が求められています。

コロナ禍による高齢者のフレイル (虚弱) や認知症のリスクが懸念されており、東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 飯島勝矢機構長が提唱する「国家戦略としての3つの『守る』」(感染、経済、健康・健全な地域社会)の中で、我々ADにとって最も重要な取組み課題は、『健康・安全な地域社会 (フレイル予防を軸としたまちづくりの再構築)』です。



令和3年度の「第28回 AD 全国大会」

昨年11月13日オンライン開催した「第29回 AD 全国大会」では、「“つながりと共感”で地域共生社会を創る～今こそADが担い手に～」をテーマに掲げ、辻理事長の講話「人生100年時代のアドバイザーのあり方について」において、『これからの未知の時代にこそ健康生きがいを学び合い追求し続ける精神をADは共有したい。特に、“生きがい”という意味を追求することと、“地域の担い手”として、我々ADは高齢者のモデルとなり、次の世代に背中を見せること。そのためには、自分の住む地域に愛着を持つことが最も大切であり、AD仲間を増やし連帯を深め、皆が手を繋いで前進する。そして、多世代と“つながり”、

2. 令和5年度の基本的な取組み方針

- (1) 今年度からスタートする「新3か年計画 (2023～25年)」の基本方針に沿って、事業の見直しによる経営基盤の強化に取り組む。また、初年度は将来にわたり持続可能な健生財団の組織運営体制の構築について検討をすすめる。
- (2) 主要3事業「AD養成事業、フレイル予防事業、100歳大学事業」の普及拡大を目指すとともに、多世代ADの総合力を活かし全国各地の健康生きがいづくり活動の活性化を図る。

- (3) 「80歳からの生き方研究会」と後継研究会「人生100年時代の健康生きがい新研究会」の成果を活用した「AD 活動支援講座」を導入し、実践的な知識・スキル修得の機会を提供する。
- (4) AD 活動のプラットフォームである地域協議会の会員拡大、世代交代、活性化などの課題解決を図るべく、「ブロック会議」や「協議会懇談会」を通じて相互の連携協力関係を深める。
- (5) 「ICT リテラシー」向上を目指し、オンライン (Zoom) 会議、Web いきがい登録者ネットワーク (つながり) 等の活用により協議会やADの組織力を活かした事業活動の展開を図る。

令和5年度 主要事業・活動の重点施策

事業・活動分野	重点施策	目的・目標
AD 養成事業	・AD 養成講座・認定研修の推進 (協議会・産能大通信) ・新しい研修体系「AD 活動支援講座」の導入 ※図1	・AD 拡大・協議会基盤強化 ・多様な AD 活動事例の共有
フレイル予防事業	・フレイル予防啓発活動の推進 (有識者委員会「声明と提言」) ・資材供給事業の安定的拡大、データ電子化事業の推進	・フレイル予防の伝道師 ・事業収益の改善
100歳大学普及事業	・100歳大学普及推進オンライン会議の定期開催 (協議会) ・教育プログラム、テキスト共通化の検討推進	・各地の取組みを相互支援 ・老いの義務教育の展開
業務受託事業	・(一財) 全国退職教職員生きがい支援協会との連携強化 ・AD との地域レベルでの交流促進	・財団の安定的な収益確保 ・AD 資格取得勧誘
80歳からの生き方&人生100年時代の健康生きがい新研究会	・協議会での講座開催の促進、出版本 PR・拡販 ※図2 ・研究会の成果報告の活用推進 (広報・AD 活動支援講座) ・社会ニーズや多世代 AD に適したテーマで実施	・後期高齢者層の意識改革 ・新しい活動テーマの提言 ・活動課題の分析と提言
ブロック会議 協議会関連	・全国7ブロック会議をオンラインで開催 (4月~7月) ・各協議会と財団本部のオンライン懇談会開催 (後半)	・情報共有化・連携強化 ・協議会との意見交換
広報関連	・財団 HP 改良 (掲載記事の充実化、動画視聴など) ・季刊「いきがい」掲載記事の充実化 (AD 活動情報など)	・財団・AD 知名度アップ ・AD 情報、活動事例の共有
ICT (情報) 関連	・AD ネットワーク強化 (オンライン Zoom、e メール活用等) ・「Web いきがい」での健康・生きがい関連情報の充実化	・AD 連携強化 ・AD 知識情報アップデート

図1 新しい研修体系「AD 活動支援講座」の導入

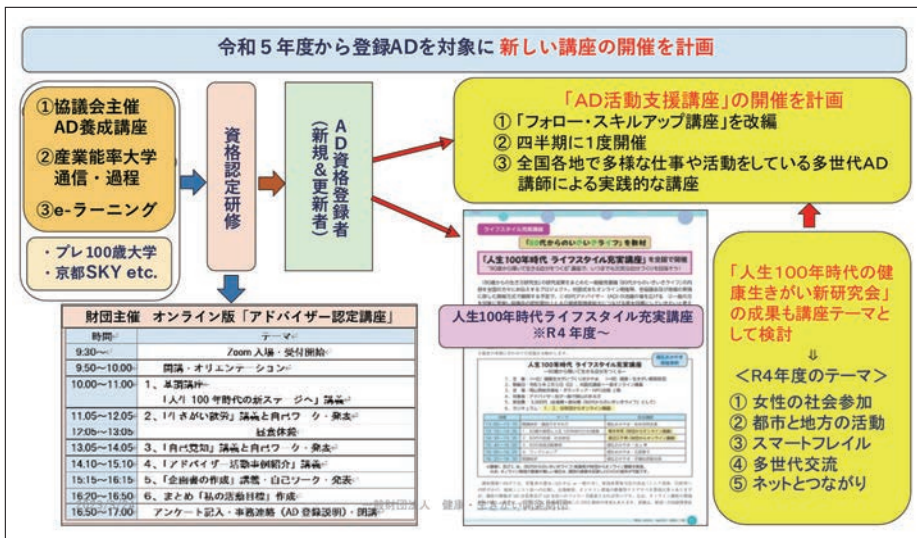


図2

「80代からのいきいきライフ」発刊



3. おわりに

少子高齢化がすすむ中で、“地域共生社会”の担い手としてADの役割はますます高まっています。ポストコロナ下での新たな社会経済環境に柔軟かつ果敢に対応すべく自己研鑽を重ねるとともに、健康生きがいづくり活動30年の知識・経験・ノウハウなどの財産を活かし、多世代ADの英知とパワーを結集して“つながり”を基軸に、地域の健康・生きがいづくりのリーダーとして、一人ひとりが命輝く豊かで幸福な“Well-being Society”の構築を目指して頑張りましょう。

「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」 成果報告(2-1)

「新研究会」発足の経緯と目的



(一財) 健康・生きがい開発財団
主任研究員 小川 文男

1. 「新研究会」発足の経緯

人生100年時代に則した高齢期のライフスタイル探求を目的に、令和2年12月に発足した「80歳からの生き方研究会」が開発したプログラム、「人生100年時代・サードライフ充実講座～社会参加が元気で楽しい80歳代を創る～」が昨年1月にオンライン開催され、女性15名・男性57名と70名を超える健康生きがいづくりアドバイザー（以下、「アドバイザー」）が参加しました。

その評価は「非常に参考になった」が56.2%、「参考になった」が41.8%と、多くの方から好評をいただいた一方、「女性の視点や地方で活動している声を反映して欲しい」、「60・70代の若い方々の意見も取り入れた研究会があると良い」といった提案がありました。そこで、これらの意見や提案を踏まえ、初めての試みとして、全国各地の50～80代のアドバイザーをオンライン（Zoom）でつなぐ形の「人生100年時代の健康・生きがい新研究会（以下、「新研究会」）を昨年6月に発足しました。

参加メンバーには、全国各地（北海道、千葉、東京、神奈川、新潟、石川、滋賀、京都、和歌山、広島、岡山、徳島）のアドバイザーから応募があり、皆さんの関心が高いことがうかがえました。

2. メンバーは全国から公募

メンバー構成は男性10名、女性5名の15名で、年代は50代・3人、60代・4人、70代・4人、80代・4人。アドバイザー歴は半数が3年未満で、オブザーバーとして「80歳からの生き方研究会」から5名、「財団」から4名が参加し計24名でスタートしました。

令和5年2月時点のメンバーは、井手口ヤヨイ（ひろしま健生）、江口郁子（長岡健生）、川原明美（健生とくしま）、岸弘市（石川健生）、榮木照明（健生千葉）、坂手誠治（健生ネットワーク京都）、田村真悠（健生おかやま）、中家隆司（和歌山健生）、西山勝裕（健生千葉）、早川さおり（所属なし）、松井浩明（健生おかやま）、三浦紀子（神奈川健生）、武藤二郎（健生ネットワーク京都）、八木一龍（神奈川健生）で、オブザーバーとして「80歳からの生き方研究会」から青木羊耳（神奈川健生）、卯尾直孝（神奈川健生）、大川洋三（健生千葉）、渡辺三千男（生きがい世田谷の会）の4名、財団から吉田隆幸副理事長、松浦隆志常務理事、藤村宣之事務局長、小川の4名です。

3. 「新研究会」の目的

財団設立から30余年が経過し、今日の超高齢社会は「人生80年時代」と言われていた設立当時とは社会構造や価値観なども変わってきており、人生100年時代の到来に如何に高齢期を「健康で生きがい」を持ち過ごすかは、個人にとっても国にとっても大きなテーマであり課題となってきました。

そこで、この度「人生100年時代の新ステージ」に向けた個々人の幸福感（「健康」と「生きがい」）の獲得及びアドバイザーの社会的役割の再認識と協議会の発展の方向性等について、理論や実践面から調査・研究をすすめ、解決のヒントにつながるべきとの主旨で、次の3点を目標に掲げスタートしました。

- (1) 全国レベルでの会員間の情報交換・交流とアドバイザー活動活性化の促進
- (2) 点（個人）の活動からネットを利用した線（情報共有）及び面（協議会）の活動への拡大
- (3) 地域課題の解決へ向けた実践的な活動事例・取り組みの発掘並びに多世代交流を通じた健康・生きがいづくり活動の研究と提言

4. 研究テーマと部会メンバー

「80歳からの生き方研究会」での研究テーマは、『80代を生きる覚悟』『80代の健康づくり』等80代以降を対象に概念・理論面を中心に設定したのに対して、後継の「新研究会」では、50歳代からの幅広い年代を対象に、地域活動をすすめる上で実践的な課題、また、特に高齢者にとってハードルの高い今日的な課題であるネット社会との関わり方などをテーマに取り上げ研究をすすめました。

各部会の研究テーマと参加メンバーは以下の通りです。

部会	参加メンバー（◎はグループリーダー）と成果報告タイトル（テーマ）
1. 女性の社会参加部会 2. 都市と地方の活動モデル部会	<Aグループ> ◎江口郁子・西山勝裕・岸弘市・川原明美 ※2部会合同で研究 ・「シニアの活性化について～女性の社会参加・地方の実践活動の視点から～」
3. スマートフレイル部会	<Bグループ> ◎中家隆司・田村真悠・榮木照明・早川さおり・井手口ヤヨイ ・「百歳まで輝き続ける「スマートフレイル」のライフスタイルをこの手に」
4. 多世代交流部会	<Cグループ> ・八木一龍・三浦紀子 ・「地域の居場所に出かけよう」
5. ネットによるつながり部会	<Cグループ> ◎武藤二郎・坂手誠治 ・「社会とのつながりを保つためにネットでつなぐ交流」

「新研究会」の進め方は、毎月1回、午後1時から午後4時の3時間オンラインでつなぎ、各メンバーがテーマに沿って調査、研究を行った内容（自主研究）をベースに、4つの部会別に発表とメンバー間での討議の後、オブザーバーからの意見を交えた共同研究スタイルです。令和4年6月から令和5年3月まで10回に及ぶ検討・討議を通して見えてきたことをベースに、この度「はじめに、本論、まとめ・提言」の構成で「研究成果報告書」としてまとめました。

5. 参加メンバーの感想

参加メンバーからの意見・感想の一部を以下に紹介します。

- ・「人生100年時代の健康・生きがい」という大きなテーマを、アドバイザー活動の実践という視点から研究できたこと。また、全国の年代や活動歴の異なった方々と共同で研究できたこと、オブザーバーの方々からの的確なアドバイスは大変貴重な経験になりました。(女性)
- ・社会学者/バージェスの『『高齢社会における高齢者』の役割なき役割 (roleless role)』の概念など、まだまだ学ぶことや視野を広げることの重要性を感じた。忘れかけていた学ぶことの楽しさを思い出し、文章を書く上での言葉選びの楽しさを味わうことができました。(女性)
- ・新しい出会い(人・知識・学び)があったことは自分にとって大きな収穫です。また、時代の変化を踏まえたアドバイザー個々人の意識変革、活動舞台の再開拓の必要性を感じた。(女性)
- ・アドバイザーの経験や特性を活かし、地域のコーディネーターとしての役割を果たし、地域課題解決へ向けた活動の実践が大切である。(男性)
- ・各地の経験者が集まり、多岐にわたる検討ができた。(男性)

6. 成果報告の発表

研究成果の報告（概要版）を、今号と次号（7/20発行号）の2回に分けて紹介します。まず、今号では「1. 女性の社会参加部会、2 都市と地方の活動モデル部会」と「3. スマートフレイル部会」を、次号では「4. 多世代交流部会」と「5. ネットによるつながり部会」からの報告を紹介します。

今回初めての試みとして、公募により参集した50～80代のアドバイザーによってまとめられた「研究成果」が、人生100年時代における今後のアドバイザー活動及び協議会活動の参考となれば幸いです。

シニアの活性化について

～女性の社会参加・地方の実践活動の視点から～

江口 郁子 岸 弘市 川原 明美 西山 勝裕



責任著者 西山 勝裕

報告書の概要

Aグループは、「女性の社会参加」部会と「都市と地方の活動モデル」部会が合同で検討・討議をすすめ、事例研究を中核にテーマを分担し以下の通り「報告書」をまとめた。

第1章 地域協議会の健康生きがいがづくり活動の効果的な進め方	執筆 岸 弘市
第2章 「都市と地方の活動モデル」を地方の視点から考える	執筆 川原明美
第3章 事例研究から女性の社会参加の視点について	} 執筆 江口郁子、西山勝裕
第4章 総合的なまとめ	

第1章は、「地域協議会の健康生きがいがづくり活動の効果的な進め方」と題し、石川健康生きがいがづくりアドバイザー協議会の活動事例が実践活動のモデルとして、鮮明に且つ効果的に紹介。特筆すべき点は、専門有資格者をアドバイザーとして養成し、歴史探訪サークルなど5つのサークル活動を推進、アドバイザー及び協議会活動を活性化している点である。更にサークルの新設計画もあり。協議会活動の成功モデルといえる。

第2章は、徳島県健康生きがいがづくりアドバイザー協議会の活動事例から、ウェルビーイングの視点を踏まえ、高齢化が進展する中で「都市と地方の活動モデル」の実例を紹介。「地方」は人と人の関係が密であり、助け合いの精神と地域に根ざした地域特有の活動があること。また、アドバイザー及び協議会活動の活性化には「女性の社会参加」は必須であり、「男女共同参画」がアドバイザー活動を展開する上でも重要であることを明記している。

第3・4章では、「女性の社会参加」の現状を総合的な視点から捉え、事例研究として内閣府が選定する、いくつになっても生き生きと社会活動を実践している「エイジレス・ライフ受賞者」男女86名、ベテラン女性「健康生きがいがづくりアドバイザー」24名の活動をフォロー。いずれの事例からも「ボランティア精神」を見出すことができ、「自利利他（他者に貢献することに価値を見出している生きがいの精神）」を共通項目として抽出。アドバイザー活動をすすめる上でのポイントとして明らかにしたことは特筆される。

第4章は、全体の「まとめ」である。社会活動に積極的に参加する男女は、「ボランティア精神」や「自利利他の精神」を心に抱き、各種の活動から「生きがい感」を受容し「勤労精神が旺盛」な人たちである、との推論をまとめることができた。このことは社会活動に積極的に取り組む老若男女全世代に通じる価値観であるといえる。

本報告書は、アドバイザーとして実践的活動を通して多くのものを学んだ有能な執筆者の方々のお蔭でまとめられたものである。人生100年時代におけるアドバイザー及び高齢者の皆様の、今後の活動の参考にしていただければ幸いである。

ここでは、「第4章 総合的なまとめ」の概要を紹介する。

第1節 シニアアドバイザーへの提言

事例研究として取り上げた、内閣府の「エイジレス・ライフ受賞者」女性44名・男性42名、「健生アドバイザー女性」24名のアンケートを検証した結果、その特長は、ほぼ全員が「ボランティア活動に熱心」なことであった。このことから、高齢・シニア層の社会参加活動の背景は、ボランティア活動により支えられていることが推測される。こうした共通の行動特性はどこに起因するのか推論してみた。

令和4年版「高齢社会白書」によると、現在、仕事をしている60歳以上の者の約4割が、「働けるうちはいつまでも働きたい」と回答し、この事実は世界でも珍しい国民性だといわれている。日本人の長所に関する調査「日本人の国民性 第13次(2013年)、14次(2018年)全国調査」(統計数理研究所)を見ると、1953年から5年毎に時系列での変化を見ることができ、「勤勉」に関する項目では、14次(2018年)は13次(2013年)に比べ数値が下がったものの、いずれも7割を超える「肯定」の回答があり、高い水準をキープしている。

「エイジレス・ライフ受賞」とは

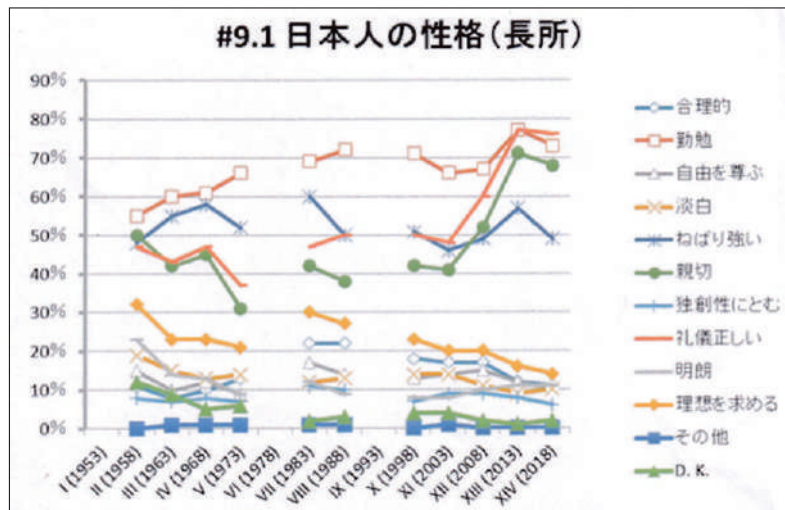
内閣府では、エイジレス・ライフ(年齢にとらわれず自らの責任と能力において自由で生き生きとした生活を送ること)を実践している高齢者の事例(「エイジレス・ライフ実践事例」)や、地域で社会参加活動を積極的に行っている高齢者のグループ等(「社会参加活動事例」)を募集し、高齢者等の国民の参考としてもらうために、毎年約50名の高齢者が個人部門受賞者となっている。

「エイジレス・ライフ実践事例」では、下記のいずれかを実践している方及び高齢期前からその準備をしている方を紹介。(令和5年度の募集文書より)

- ・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
- ・高齢期に入る前から計画的に準備し、成果を上げている
- ・今までの職務や職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
- ・地域社会のリーダー的な役割を發揮している
- ・若者や子育て世代を支援するなど、多世代が支え合う地域での活動を行っている
- ・新たな分野や新しい技術の活用で成果を上げている
- ・新型コロナウイルス感染症の影響下で、新たな手法や工夫によって活動を行っている
- ・その他、広く全国で紹介することがふさわしいと認められるもの。上記の類型にこだわることなく、事業趣旨に照らして広く全国で紹介するに値すると考えられるユニークな事例も対象(高技能労働者の継続就労、自らの知見の諸外国への発信、外国との国際交流など)。

※内閣府 HP より抜粋、内閣府政策統括官(政策調整担当)付 高齢社会対策担当





『日本人の国民性 第13次(2013年)、14次(2018年)全国調査』統計数理研究所

上記資料等を検討している中から、Aグループの研究成果を産み出した原点は、「日本人の勤労観」にあるとの推論に達し調査を進めた。

堺屋太一著「日本を創った12人」(PHP文庫)の中で、聖徳太子や織田信長と並び12人の一人に取り上げられた、「石田梅岩」の勤労に関する思想と普及の解説が記述されている。石田梅岩の思想に関して「日本大百科全書」を調べたので、以下に引用する。

『梅岩(1685年～1744年)の思想的課題は人間の「性」の本質の探求であったが、彼は人の「性」はみな「天」より受け得たもので「全体一箇の小天地」であり、本質的に四民(士農工商)の差別はないという。『また彼は経済生活上の技術的な徳とされていた「儉約」は、日本の伝統的な主徳として尊重されてきた「正直」の徳に一致する』と主張した。梅岩の思想は、町人の代表的哲学となった。

次に堺屋太一著作の中の「石田梅岩」に関連する部分を抜粋してみる。

『では一体、石田梅岩が説いたのは何であったか。まさに勤勉に働くこと、儉約して清貧に生きること、そして勤勉と儉約の二つを両立させるにはどうすべきか、という問題への解答だった。単に勤勉だけでなく、同時に儉約を説き、その両立を目指す倫理を発表したところが重要である。

その根源は、彼が独自に考えた「諸業即修行」に集約できる。勤勉に働くことは人生修行だ、というのである。「諸業」つまり農民なら農耕、商人なら商い、職人なら物づくり、何でもいいからその生業に勤勉に携わっていると、自らの人格が修行される。ここでの「働き」は生産に関心が置かれているのではなく、人格修行、人としてのあり方を示したものと解すべきであろう。』

梅岩の「勤勉と儉約(諸業即修行)」の人生哲学は、江戸時代に日本中に広まり、後世の稲盛和夫などに至るまで日本のリーダー層に大きな影響を与えてきたといわれている。思うに、「エイジレス・ライフ受賞者」及び「健生アドバイザー」のアンケート回答者(女性)に共通して見られる「ボランティア精神」で社会活動に臨む姿勢は、歴史的な背景を土台として実現されていると理解したい。

更に付け加えるべき事象がある。それは、日本に古くから存在する「自利利他」の仏教精神である。辞書(コトバンク)による解説は次のとおりである(解説の一部を引用)。

『自利とは、自らを利する意で、自己の解脱(げだつ)のために努力し修行すること。利他とは、他の人々の利益(りやく)を図る意である。』

「自利利他」の精神は、ビジネスや経営においても活用されており、松下幸之助は著書「商売心得帳」の中で、また稲盛和夫はその経営理念で同趣旨の、次の発言をしている。『事業は「自利・利他」という関係でなければいけません。「自利と

は自分の利益]、「利他とは他人の利益」です。つまり「自利と利他」とは、自分が利益を得たいと思ってとる行動や行為は、同時に他人、相手側の利益にも繋がっていないなければならないということです。自分が儲ければ相手も儲かる、それが真の商いです。』(稲盛和夫著「京セラフィロソフィー」より)

日本では、江戸時代の昔から「勤労」に関する思想の探求が積み重ねられ、「勤労」を積極的に肯定する思想が受け継がれている。シニア(高齢者)も若い世代も男性も女性も、「ボランティア精神」「自利利他の精神」を持って社会活動に臨むことが最も重要であり、社会への貢献が「生きがい」を得る道に繋がるということが諸先輩の智慧(教え)であるとの結論に至った。これは、まさに「健康・生きがい開発財団」が提唱する「三人称」の社会活動に繋がる社会貢献の姿であると言える。

第2節 アドバイザーと「ボランティア精神」「自利利他の精神」

現在、人事管理の領域では、「成果(やりがい等) = 意欲(ボランティア精神・自利利他の精神等) × 蓄積能力」という理解が普遍化している。そして、両者とも高いレベルが求められる。

「意欲」には、忍耐と受容の精神が不可欠であり、多様な人を相手に良好な人間関係を維持し向上することが必要となるからである。アドバイザーが所属する各地域協議会の会員を分類すると、①新人グループ、②活動に戸惑いながら漸進しているグループ、③自分の道を見つけて前進しているベテラングループに分けることができ、中でも、①と②のグループの課題と課題解決の方向性を考えると以下の通り整理することができるのではないかと。

「新人グループ」「活動に戸惑いながら漸進しているグループ」への対応

◆アドバイザー個人に求められる対応

- ・まずは、「自分の意思(やりたいこと等)を固める」こと
- ・自分の行動特性、強み、環境を把握し、目標を明確化することが必要である

◆組織(協議会)に求められる対応

- ・重要なことは相談相手となるリーダー存在の有無である
- ・これは組織として対応すべき課題であり、地域協議会執行部の重要な役割といえる

「ボランティア精神」「自利利他の精神」が成果を上げるには、まずは、アドバイザー自身の明確な方向性の確認と意思、行動が不可欠であり、その上で地域協議会執行部のリーダーシップの発揮や支援も欠かすことができないといえる。

付言として言えることは、自分の活動したい社会活動(ボランティア活動)の探索は、各自治体に存在する社会福祉協議会、ボランティア協会、NPO 関連団体などへの訪問と情報収集を通じておこなうことが出来、そして、活動したい分野(領域)での意思の表明が第一歩なることを知ってほしい。このことは、社会参加を目指す者にとって高齢者であれ、若年者であれ変わることはないと言える。

<参考資料>

1. 「令和4年度エイジレス・ライフ受賞実践事例(個人男女)」 内閣府資料
2. 「令和3、2年度エイジレス・ライフ受賞実践事例(個人女性)」 内閣府資料
3. 「令和3年度 高齢社会白書 第2部高齢期のくらしの動向 3 学習・社会参加」
4. 「フレイル予防を軸とする住民主体活動推進マニュアル」 東京大学・未来ビジョン研究センター／高齢社会総合研究機構
5. 「第5次男女共同参画基本計画～すべての女性が輝く令和の社会へ」 令和2年12月25日閣議決定(説明資料)
6. 「男女共同参画社会データ集」 三冬社、2022年
7. 堺屋太一著「日本を創った12人」PHP文庫
8. 「日本人の国民性 第13次(2013年)、14次(2018年) 全国調査」 統計数理研究所

百歳まで輝き続ける 「スマートフレイルのライフスタイル」をこの手に

中家 隆司 田村 眞悠 井手口 ヤヨイ 榮木 照明 早川 さおり



責任著者 榮木 照明

「スマートフレイル」部会の問題意識

「フレイル」の進行は、対策を行うことで可逆性が認められるものの、徐々にその努力を超える不可逆的な状態が増え続け、その結果、生活上の不便さは無力感を、億劫さや引きこもりは孤独感などを誘発する恐れがある。そのような状況下になったとしても、果たして「ウェルビーイング」への道はあるのか、という問題意識からスタートした。

私たちは、「年を重ねながら行動や生活に様々な制限が加わったとしても、むしろ魂は成長し百歳まで輝き続ける『スマートフレイルのライフスタイル』とは何か」というテーマを掲げ、アプローチの視点を、①概念と精神、②フィジカル・行動面、③メンタル面、④ソーシャル面の4つに絞り込み検討討議を重ねた。

1. 「スマートフレイル」の概念と精神

(1) 定義

辻 哲夫理事長は、「フレイル予防に努めた末、たとえ身体的にはフレイルになったとしても、それを受け入れつつ（ウィズフレイル）、精神的にも社会的にもウェルビーイングを目指して生きる覚悟（もしくは生き方）のことである」と定義、そして、「スマートフレイルの生き方は、結果としてQOL（生活の質）を向上させ、健康寿命を延伸させる」と提唱された。

(2) ライフスタイルとしての「スマートフレイル」の概念

「健康・生きがいづくり」を目指す本概念は、「多様なフレイルの状況下においても、各個人が“生きがい”をもって、社会性を持ち続けられるライフスタイル」と捉えたい。私たちは、加齢とともにさまざまな形で心身の機能低下が予想されるが、この一連の進行過程は、人生100年時代の長き高齢期の中では、世代間や個々人の差が大きくなるため、個人別「スマートフレイルのライフスタイル」は、個々のケースで多様なパターンになると考えられる。

(3) 「生き方」としてのスマートフレイルの精神

百歳まで輝き続けるには、「たとえフレイルで心が折れそうになっても、その度に“生きがい”を求めて一歩踏み出す柔軟な生き方」が求められる。これを支える心の原動力が、「1つくらい病気があった方が、かえって体に気を付けるので健康でいられる、長生きできる」（平成26年度「厚生労働白書」）という物事を前向きにとらえる「一病息災」の精神と考える。この精神による生き方は、今後とも増加する生涯現役の高齢者と社会との共創が図られた「ウェルビーイングな未来図」の礎になるのではないだろうか。

2. フィジカル・行動面での「スマートフレイルのライフスタイル」とは

身体的フレイルは、老いとともに少しずつ進行していくものの、それでもなお若々しく、笑顔で幸せな人生を謳歌する人々を目の当たりにする。こうした元気な高齢者のライフスタイルには、一体どのような要素が含まれているのか、フィジカル・行動の面から考えてみた。

(1) やっぱり運動すればいいことがある

スポーツ庁2021「体力・運動能力調査」(65歳～79歳)の『1日の運動・スポーツ実施時間と体力』や『健康状態に関する意識』等によれば、運動の機会を多く持つ行動的なライフスタイルが、そうでない群と比較して高い体力の獲得だけでなく、意識面においても自信に溢れているという結果になった。

(2) 生活改善の気づきとなる2つの「セルフチェック」

①フレイル判定

大阪大学大学院は、年齢と4つの質問[夜間頻尿・腰痛・下肢の冷え・体のだるさ]で判定を行った(出典/大阪大学大学院:江頭隆一郎特任助教(常勤)らの研究グループ、2022年9月公開)。

質問	スコア
Q1. トイレのために夜、何回起きますか?	0点: 0回 1点: 1回 2点: 2回以上
Q2. 腰の痛みはありますか?	0点: 痛みはない 1点: ときどき痛むことはある 2点: 「常に痛む」あるいは「よく痛む」
Q3. 足元の冷えはありますか?	0点: 「冷えはない」あるいは「ほとんどない」 1点: ときどき冷えを感じることもある 2点: 「常に冷えを感じる」あるいは「よく冷えを感じる」
Q4. 身体のだるさはありますか?	0点: 「だるさはない」あるいは「ほとんどない」 1点: ときどきだるくなるときがある 2点: 「常にだるい」あるいは「よくだるくなる」
Q5. 年齢	0点: 75歳未満 1点: 75歳以上
Q1+Q2+Q3+Q4+Q5 ≥ 4 ⇒ プレフレイル または フレイル	

②身体能力チェック

バランス能力の低下は脳の老化現象とリンクしていることから、「開眼片足立ち」の記録が30秒以下になれば、運動能力と認知能力の低下が危惧されるため、運動など各種習慣の見直しが必要とされる。

(3) ライフスタイルの改善によって寿命が延伸

大阪大学大学院の研究グループによれば、下記の生活習慣に改善した場合、①何歳から始めても、生活習慣改善による寿命延伸効果があり、②男女ともに80歳以上でも8項目の内、6項目以上改善すれば寿命延伸効果が認められ、③生活習慣病をいくつも有する人ほど8項目の内6項目以上改善すれば、寿命延伸効果が高いことがわかった。

本研究で用いた 改善可能な主要生活習慣8項目

1. 日常的な果物の摂取習慣（7日以上 / 週）
2. 日常的な生鮮・魚介類の摂取習慣（7日以上 / 週）
3. 日常的な乳製品の摂取量（7日以上 / 週）
4. 習慣的な運動または歩行（1時間以上の運動 / 週 または30分以上の歩行 / 日）
5. 適正体重維持（BMI：21.0～25.0）
6. 適正飲酒（日本酒換算で1日2合以下）
7. 非喫煙および禁煙
8. 適正な睡眠時間（5.5～7.4時間）

出典：大阪大学大学院 坂庭嶺人特任助教（常勤）らの研究グループ 2022年5月公開

（4）フィジカル・行動面での「スマートフレイルのライフスタイル3要素」

以上の3点から導き出された「スマートフレイルのライフスタイル」のイメージは次のとおりであった。

- ①どのような状態になろうとも運動する機会を多く持ち日常を楽しむ
- ②常日頃から「2つのセルフチェック」で自分の状態を知る
- ③寿命延伸効果のある「生活習慣8項目」を楽しんで行う健康的なライフスタイルの実践

3. メンタル面での「スマートフレイルのライフスタイル」

身体的フレイルの進行や、身の回りに不幸が生じて、魂は衰えることなくいきいきと人生を楽しむ人たちがいる。このような元気な高齢者のメンタル面のライフスタイルは、一体どうなっているのか。

（1）メンタルがくじけるダメージ

ダメージは、加齢による脳や身体の機能低下や視覚・聴覚の低下だけには留まらない。病気や障害などによる健康面の喪失感、配偶者や友人など親しい人との離死別など身の回りの喪失感、定年退職や子どもの独立などによる社会的役割の喪失感など多岐にわたる。まさに人生山あり谷ありで、意欲の低下、孤独感、疎外感など精神機能の低下を引き起こす事案はひっきりなしである。

（2）メンタルが弱るとどうなるか

抑うつや意欲の低下でもたらされる「億劫さ」によって、これまでできていた人との“つながり”や社会参加などが失われ、生活全般の活動量が減少する。そのため、気分の落ち込みによる低栄養や病気のリスクが高まり、身体機能まで影響を及ぼす悪循環になってしまう恐れがある。

（3）いつまでも若々しく老けないメンタルとは

私たちには、これからも喜怒哀楽をともなうライフイベントや予期せぬダメージが待っている。こうしたピンチを迎えたとき、元気な高齢者が上手にこれをチャンスに切り替える心の習慣に着目した。メンタル面で折れない心は、好奇心、やる気、気持ち（感情）を備えた「気力」で支えられている。「スマートフレイル」のメンタル面でのライフスタイルは、「ダメージを和らげる方法はないか（好奇心）、その方法をやってみる（やる気）、そして気持ちを入れて身につける（感情）」という思考循環を習慣化した「生き方」ではないだろうか。

4. ソーシャル面での「スマートフレイルのライフスタイル」

「社会」と関わりながら“生きがい”を持ち、毎日いきいきと楽しく幸せを感じながら人生を送っている高齢者の方々がいる。では、「ソーシャルの力でスマートになれるライフスタイル」とは、どのようなものか。

(1) 多様なソーシャル活動の効果

- ①「就労」は、超高齢社会の経済基盤を下支えするだけでなく、高齢者自身の認知症予防や閉じこもり予防、死亡リスクの抑制になっている。
- ②「ボランティア活動」は、高い生活満足度、高い自尊心、良好な対人関係などを享受でき、死亡やADL（日常生活動作）、障害発生のリスクを低くしている。
- ③「スポーツ・レクリエーション組織への参加」は、身体活動量を増加させると同時に、相互の励まし合いで社会的ネットワークや仲間との結束が強化されやすくなり、良好なメンタルヘルスの維持、認知機能、身体機能などの改善効果がみられる。
- ④地域社会への参加や趣味活動も、要介護に至るリスクの抑制効果が認められている。

(2) ソーシャル活動が生き方にもたらす心理的影響

社会的な活動の実践により、「生活に充実感ができた (48.8%)」「新しい友人を得ることができた (39.1%)」「健康や体力に自信がついた (34.6%)」「地域社会に貢献できた (32.4%)」(令和4年版「高齢社会白書」より)とあるように、「人、地域、社会とをつなぐ社会参加」には、身体的・精神的フレイルの状態にあっても、充実感、自信、達成感など心理面を改善する「カバーする力」が存在する。

(3) 人生100年時代に対応した「ソーシャルスマートフレイル」のすすめ

フレイルが進行すれば要介護となり、自由に行動する範囲が大幅に制約される。そうなっても、社会的活動を継続するにはどうすればよいか。「SNSなどの情報通信機器を積極的かつ上手に活用する生活習慣(ライフスタイル)」に早期に転換を図ることが重要である。SNSなどの活用によるソーシャルコミュニケーションは、行動面の制約を乗り越え、生涯にわたり、社会活動、社会参加、人との“つながり”を維持し育てていくものとして、人生100年時代のライフスタイルに欠かせないものではないだろうか。

5. まとめ

「いくつになっても“生きがい”を求めて一歩踏み出せる前向きな生き方」をベースに、①自分を知り健康寿命延伸効果のある生活習慣8項目を楽しんで行う。②「気力(好奇心、やる気、気持ち(感情))」の思考循環を習慣化し、③SNSなどの活用によるソーシャルコミュニケーションを楽しむ。といった「スマートフレイルのライフスタイル」が、人生100年時代のQOL向上に寄与するのではないかと考える。

未知のテーマについて、4つの視点からアプローチを試みて検討討議を始めたこの半年、延々と掴みどころのない手探り状態が続き、落としどころが全く見えない状況に苦しめられてきたが、最後に、このような形でまとめることができたのは、アドバイザー及びメンバー諸氏からの的確なご指摘の賜物と厚くお礼を申し上げたい。



人生100年時代を “フレイル対策”でいつまでも元気に

フレイル
予防

「NPO法人全国フレイルサポーター連絡会連合会」設立経緯と活動について

東京大学高齢社会総合研究機構 学術専門職員 神谷 哲朗

1. 「NPO法人」設立の経緯と目的

人生100歳時代を迎えた今、我が国の高齢化は世界に比類なき速度で進行し、この2025年には2,200万人超の後期高齢者からなる超高齢社会、25年後の2050年には人口9,500万人、高齢化率約40%（85歳以上人口は約1,000万人に推計）に達し、75年後の2100年頃には高齢化率約40%を維持した状態で人口約5,000万人の国に変貌することが推測されています。明治以降、経済、食生活改善、医療技術等の発展によって国民の平均寿命が延伸する中、多くの高齢者層は漠然とする介護のことは考えつつも、まったくのんきにしています。日本はたいへんな状況に変化しつつあることの自覚を多くの方々にとって頂きたいと思っております。

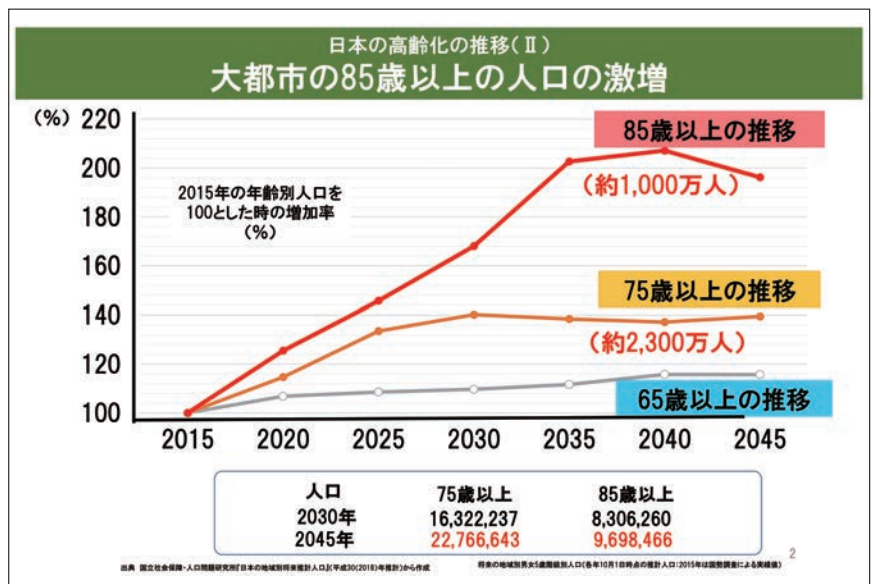
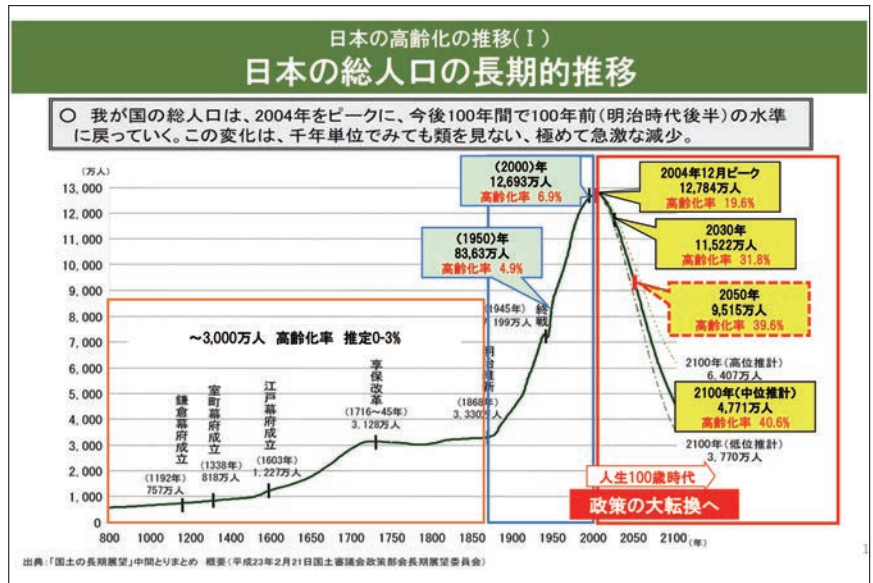
現在では地域の“つながり”が希薄となっていることや高齢者のみの世帯が増加していることなど、高齢者の健康、高齢者の見守りや手助け、高齢者の移動手段などの課題が様々な地域で浮き彫りとなってきています。

一方で70歳代を超えた高齢者の中には健康で活力もあり地域発展や社会貢献のため活動される市民の方が多数存在しています。これらの市民の方々を社会の中で活かすことが重要で、地域社会全体で高齢者の生活を支える仕組みづくりが必要です。

こういった背景の中で、2015年に東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) が開発したフレイルチェック事業では、行政と連携して地域の高齢者を「フレイルサポーター」として養成し、住民が主体となって楽しい場をつくりながら同時にフレイル予防に向けての意識変容・行動変容を促す地域活動を行ってまいりました。2023年3月現在、全国99の自治体

がフレイルチェック事業を導入しており、それぞれの自治体ではフレイルサポーター同士の交流、地域活動に向けての情報交換を図る目的で「フレイルサポーター連絡会」の設立がすすんでいます。

各自治体に設立されている「フレイルサポーター連絡会」は、一定の研修の中でフレイル予防の概念と重要性を学んだ上で、フレイル予防に資するさまざまな社会活動を実践する地域の高齢者ボランティアの皆様の集まりですが、一方でフレイ



ルチェックを導入している全ての自治体での活動が足並みを揃えているわけではなく、活発な自治体がある一方で、志があっても仲間が少なく活動が縮小してしまう自治体なども散見するようになり、折角の活動がうまくいかない地域も出てまいりました。

そのような背景の中で、地域で「フレイルサポーター連絡会」を構築している有志自治体のリーダーが発起

人となり、各地のフレイルサポーターが相互に連携しあってフレイル予防活動を質的に発展させることはできないだろうか等の討議が何回もなされてきました。

そして、東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) の飯島勝矢教授に理事長としてご就任していただき、2022年4月 NPO 法に基づく法人格を取得し、「NPO 法人全国フレイルサポーター連絡会連合会」(略称：全サポ連) を設立することといたしました。

2. 組織化の方向性及び活動、行政との連携・協働の方向性

フレイル予防の3つの柱「社会参加、食、運動」を基にした住民活動は単なる自主活動の推進ではなく、こうした住民活動を継続させるためには、自治体との連携によりその活動の効果(介護認定率の低下、介護保険給付の削減等への波及効果があること)を当該自治体より評価して頂く必要があります。また、フレイル予防は自治体の介護予防事業より早い段階での予防政策であり、日常生活を維持することが目的ですので、小売店などの経済活動を担う地域のさまざまな民間事業者の参画が大変重要になってまいります。民間事業者によるフレイル予防に資するサービスや商品がフレイル予防に効果が出てくれば、その活動の効果も当該自治体からきちんと評価をしていただく必要があります。

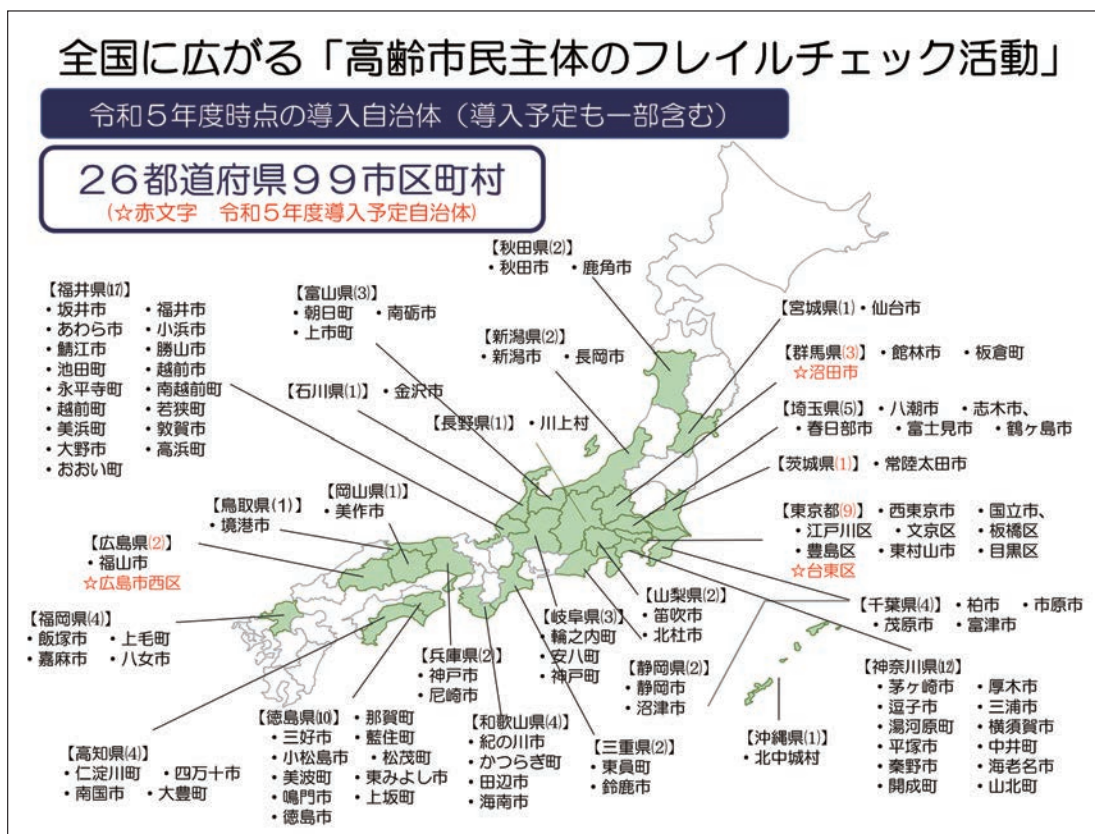
フレイル予防は住民主体でなお且つ、産官学民連携によって進めていくことで大きなメリットが出てまいります。また、住民主体のフレイル予防活動は、しっかりとした体系化ができれば高齢者の健康づくりだけではなく、高齢者の見守りや困りごとなどへの手助け、生活支援、高齢者の移動手段確保などの課題に対しても組織的な対応ができると考えております。

このようなことから、全サポ連は下記の事業を推進してまいります。

NPO 法人全国フレイルサポーター連絡会連合会がすすめる事業

- ① フレイルチェック事業を実施するサポ連活動及び官民連携事業
- ② フレイル予防に関する情報提供事業
- ③ 高齢者のフレイル予防に資する調査及び研究事業

本年度は、「②フレイル予防に関する情報提供事業」として、「第6回全国フレイルチェック集いの会」を2月15日(水)東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) と全サポ連との共同開催の形で開催しました。開催に当たっては、半年前から企画作成、全国のサポ連への連絡、当日の運営を行ったところ。 (当日の様子は、近日中に YouTube で公開予定です)。



図は、当日の運営を担当したフレイルサポーターの振り返りの一コマです。中でも西東京市の石井様は「健康生きがいきづくりアドバイザー」としても活躍しており、この全サポ連幹部としても重責を担っていただいております。今後、順次事業の幅を広げてまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

3. 全国健生アドバイザー及びフレイルサポーターへの呼びかけ

住民主体によるフレイル予防啓発は、市民のフレイルの概念及びその特徴と構造の理解と、産官学民一体となったフレイル予防への取り組みの体制づくりが不可欠です。私達はNPO法人格の取得後も全国の「フレイルサポーター連絡会」の助けとなり、各々の地域活動の活性化を図ることによって、高齢者等をはじめとする全ての人がいっまでも健康で住み慣れた地域に暮らし続けられる、活力あるまちづくりの普及啓発を推進してまいります。

超高齢・人口減少社会を迎えている今、取り組まなくてはならないのは、医療や介護の分野での限りある公的資源も念頭に置き、高齢期において元気な段階からできる限り心身の自立の維持を目指すことにあります。そのためには、近年提唱された新たな概念、「フレイル」の予防を国民が十分に理解し、住民活動を主体とした自主的な取り組みが全国各地で具体的に取組まれる仕組みが必要です。

全サポ連はポピュレーションアプローチに主眼を置いたフレイル予防活動を推進するための全国組織化を狙うものであります。



合同開催を行って ～全国フレイルサポーター連絡会連合会～



今回、初めて全サポ連との合同開催となりました。事務局の皆様とは複数回打ち合わせしてプログラムを磨いてきました！石井さん、片田さん、大西さんは堂々と司会素晴らしいかったです。

これまでは受け身の側で気楽に参加しておりました。

今回、突然の司会進行指名でしたが、当日はIOGのスタッフの方々和やかな雰囲気の中で、全国から届く熱気に後押しされ、何とか務めあげることが出来たと感じております。

西東京市フレイルサポーター石井 龍児



全国フレイルチェックの集いの司会をして全国約70市町村のリレー及び新規にフレイルチェックを導入された自治体の方からの発表は非常に短い時間でしたが地域の特徴を出されたとても魅力的な発表でした。これから全サポ連を通して各地域の成功例、失敗例の情報交換をしながら日本中のお年寄りが元気になるお手伝いをしたいと思います。

西東京市フレイルサポーター片田 毅

司会という大役、最初こそ緊張しておりましたが、飯島先生のサポーターの皆様へのお声かけが明るく、いつの間にか自分もその輪の中に加わり、声掛けしているようで、ワクワク気分で楽しく終了することができました。飯島ラボミーティングで素晴らしい研究発表をされているIOGのスタッフの皆様、何が起ころかかわらぬ秒との闘い、臨機応変な対応さすがで、ライブの醍醐味を感じる事が出来ました。このような機会を頂き、心より感謝いたしております。ありがとうございました。



西東京市フレイルサポーター大西 勝子



第1回から参加させていただいていますが、毎回、毎回、サポーターさんの熱意も、出されるアイデアも進化しているのには驚きます。私も刺激をもらい更に進化していければとの認識を新たにいたしました。今回、第5回全国フレイルチェックの集いの運営裏方で参加させていただき、大変勉強になりました。ありがとうございました。

紀の川市フレイルサポーター畠中 美文

全サポ連全国の集いで、わたくし自身が直前に発表者となる羽目になり、必死でリハーサル発表させていただきました。この発表により高知県の4市町の自治体、サポーターさんたちから「良かった」との反響があり、また、飯島先生からも身に余る高評価をいただき、仁淀川町グループ一同大喜びでした。そして自信を深めた集いでした。また、全サポ連の理事の立場にありながら本部のお手伝いができなかったことお詫びいたします。司会の皆様の進行ぶりは素晴らしいかったです。また、全国の皆様方の活躍ぶりにも回を重ねるごとにレベルが確実に上がっておられる様子に敬服しました。

今後は全国の理事の仕事に頑張っていきたいと思いますので何卒よろしくお願いいたします。



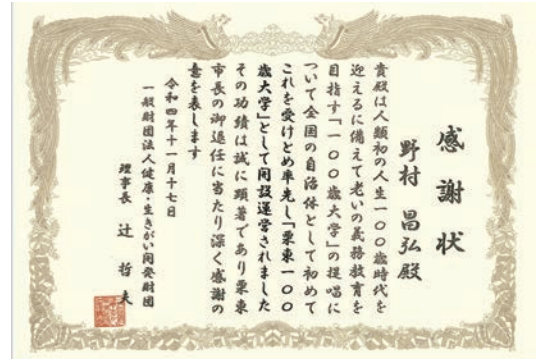
仁淀川町フレイルサポーター片岡 稔和

人生100年時代を“フレイル対策”でいつまでも元気に
まだまだ、皆さまの力が必要です！

引き続き、皆さまのご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。

100歳大学

滋賀県栗東市前市長 野村昌弘氏に「感謝状」を贈呈 全国で初めて「栗東100歳大学」を開設



◀ 前列中央が野村前栗東市市長、左隣 / 藤田前市議会議長、右隣 / 國松財団副理事長、後列向かって左端 / 太田健康福祉部長、右端國松副市長と「栗東100歳大学」卒業生のみなさん

滋賀県の栗東市長野村昌弘氏は2010年11月18日から三期にわたり市長を務め、昨年11月17日に退任されましたが、この間、老いの義務教育を目指す「100歳大学」の趣旨を理解し、2015年全国の自治体として初めて栗東市に「100歳大学」を開設。2020年には栗東市議会において「栗東はつらつ100歳条例」が制定され翌2021年1月1日から施行。2022年度も引き続き開校し、市民の健康寿命延伸及び地域共生社会の担い手育成という重要な役割を果たされてきました。

全国の自治体に「100歳大学」開設及び普及に取り組む財団では、在任中に「栗東100歳大学」を開校し、その運営に尽力をいただいたこと。また、翌2016年6月2日には「健康づくりと生涯現役社会を考える首長懇談会」（主催：日本健康会議）において、「老いを学ぶ『100歳大学』」と題して栗東市の取り組みを全国に発信。読売新聞全国版でも紹介されるとともに、市の広報誌「広報りっとう」においても「世界初栗東100歳大学」を発信するなど、広く市民への周知・啓発に尽力いただいたこと等から、この度感謝状を贈呈することとなりました。

贈呈式は2022年12月1日栗東市役所でおこなわれ、國松善次財団副理事長から感謝状が手渡されました。式には来賓として國松康博副市長、藤田啓仁市議会前議長、太田聡史健康福祉部長が出席。祝辞をいただくとともに、健康生きがいづくりアドバイザーとして活動する「栗東100歳大学」卒業生による花束贈呈、「100歳大学農楽部」農場で収穫した野菜のプレゼント等がおこなわれました。



▲「健康づくりと生涯現役社会を考える首長懇談会」
発表が読売新聞で紹介（2016年6/15）



▲読売新聞（2021年7/27）で紹介

「行政との協働事業の取り組み方勉強会」 開催報告 ～「AD養成講座」受講者増を目指した神奈川健生の事例～

<活動の概要>

協議会名	(一社) 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会
開催日 テーマ	2022年12/18 (土)、主テーマ「行政との協働事業の取り組み方勉強会」 サブテーマ「AD養成講座受講者増を目指した神奈川健生の活動事例」
開催目的と 内容	・行政との協働事業に取組み、委託事業の参加者をAD養成講座受講に繋げ、神奈川健生の組織拡大、AD活動発展に役立てることを目的に開催。 ・内容は協働事業の取組み方、体験発表、協働事業事例、養成講座受講実績及び養成講座受講者増加への働きかけ方等。
講師	講師2名 (卯尾直孝、監事宮坂俊文) 体験事例発表講師3名 (元会長井口正幸、理事種田守、理事大石英子)
参加者	神奈川健生協議会理事及び会員アドバイザー (参加者40名)



神奈川健生
「講師活動」担当
卯尾 直孝

1. 「行政との協働事業取り組み方勉強会」開催の経緯と目的

神奈川健生協議会では2021年度事業計画に「アドバイザー（以降、AD）養成講座受講者募集への取り組み」を掲げ、協議会の「講師活動部門」と「地区ネット」（神奈川県内を9つの地区ネットに分け、会員は各地区ネットに所属）が連携して、行政との協働事業の取り組みを推進していくこととし、これまで取り組んできた、行政との協働事業の一般参加者（対象者）に「AD 養成講座」受講への働きかけをおこなった実績をもとに、「AD 養成講座」受講者増を目指した「行政との協働事業取り組み方勉強会」を開催した。

「行政との協働事業勉強会」開催の目的は、行政との協働事業の必要性についての認識を深め、地域の課題解決を図るとともに参加者を「AD 養成講座」受講に繋げ、神奈川健生の組織拡大・AD 活動の発展に役立てることとした。

2. 勉強会で取り上げた項目と内容

協働事業に取り組むには、協働事業応募へ向けた情報収集が重要であり、協働の意義と取り組む分野（地域課題）、事業計画書作成（地域の課題は何か、理由、効果）等、クリアすべき課題が多岐に亘る。そこで、2005年～2022年協働事業委託実績の中から、AD 養成講座参加へ繋がった事例を抽出し、①横浜市都筑区役所の「健康・生きがい講座」（主担当/井口正幸元会長）、②横浜市鶴見区役所「地域デビュー支援講座」（主担当/種田守理事）、③横浜市港南区役所「フレイル予防！楽しく健康寿命を延ばそう」（主担当/大石英子理事）の3事例の発表と検証をおこなった。特に注目したのは、「取り組んだキッカケ」「事業内容」「AD 養成講座受講への働きかけ方と受講実績」等についてであった。

行政との協働事業から「AD 養成講座」に39名が受講（2005～2022年実績から抜粋）

行政との協働事業・連携先	協働事業受託事業名・テーマ名	AD養成講座受講者
横浜市都筑区役所 加賀原地域ケアプラザ	健康・生きがい講座（3年半開催）	11名
神奈川県県民部県民総務課 NPO協働推進室	団塊世代地域デビュー支援講座（12回）	5名
横浜市栄区役所「地域の元気づくり」モデル事業	住民対象アドバイザー養成講座（7回）	8名
横浜市青葉区役所 ビオラ市ヶ尾地域ケアプラザ	ノルディックウォーキング講習会	5名
横浜市都筑区役所	健康生きがいづくり講座（3回）	1名
小田原市生涯学習センター	健講座企画の立て方と運営の仕方（6回）	1名
横浜市旭区役所	「希望カフェ店」コミュニティサロン開設	1名
川崎市生涯学習財団 かわさき市民活動センター	セカンドライフ・生きがい就労講座	5名
横浜市民協働推進センター NPO SAWA音楽事務所	フレイル予防健康講座	2名

3. 協働の意義の理解と情報収集力を高める

横浜市市民活動推進部が発行する冊子「Let's 協働入門」によると「協働」とは、「公共的サービスを担う異なる主体が地域課題や社会的課題を解決する為に相乗効果をあげながら新たな仕組みや事業を創り出したり、取り組むこと」としている。「異なる主体」とは、神奈川健生や地区ネットと地域行政や企業、市民団体、町内会との協働も該当し、お互い得意分野を活かして地域のまちづくり、地域福祉、健康生きがいがづくり、環境問題等同じ目的の為に力を合わせて地域の課題解決に取り組むことに意味や価値がある、としている。

助成金活用の協働事業に応募するには、町内会等から戸別配布される行政の広報紙や公民館等の公共施設に配架の広報紙、公募チラシに目を通す等、公募時期と募集要項に関する情報収集を常に心掛けておくことが大切である。行政のHPに担当部署が募集要項を掲載しており、9月～10月と2月～4月頃に公募することが多い。

4. 「事業計画書」の作成方法 — 地域協議会が取り組む分野

(1) 事業名、目的、事業内容の纏め方がポイント

協働事業は、市民団体が地域の課題を自ら設定し課題解決を図る「自由提案型」と、行政が設定した課題（テーマ）に対して市民団体が具体的事業を提案し課題解決を図る「テーマ設定型」の2通りがあり、募集要項の内容を確認して応募を検討する。提出する「事業計画書」は、目的、実施事業の内容、スケジュール、収支予算をわかり易く纏めることが重要であり、行政のHPや地域福祉保健計画冊子に掲載してある事業の年度計画、運営方針や市民意識調査等の資料を参考にして、地域のニーズや地域課題の整理、課題解決の方法、期待される効果等を簡潔に纏めることがポイントである。なお、事業の「必要性・主体性・実現性・継続性」の視点は選定の際の審査項目にもあり充分留意する必要がある。



(2) 地域課題の解決と地域共生社会の担い手づくりに貢献

「地域課題」とは、市民のニーズが高く問題の影響度が大きく「解決の必要性が高い課題」をいう。ADは健康・生きがいがづくりの啓発、仲間づくり支援やコーディネーターとしての役割があり、健康・生きがいがづくり支援、地域での居場所づくり、フレイル予防、健康寿命延伸等を目的とした事業計画を立てると、取り組み易い。各地域協議会の特徴・個性を活かした取り組みは、有効な「地域貢献活動」であると同時に、「地域共生社会の担い手」づくりとしても期待できる。

5. 協働事業参加者（対象者）への、「AD養成講座」受講の働きかけ方と効果

協働事業の参加者（対象者）に「AD養成講座」受講の働きかけをするには、まずは、委託事業の審査を通り事業を実施・運営することが先決であることから、「勉強会」では、初めに「行政との協働事業の取り組み方」について、前述4の項目を中心に理解を深めた。次に、そもそも「AD養成講座」が協働事業のテーマでない為、事業参加者（対象者）に、「どのようにしたら効果的なAD養成講座受講に繋がられるか」といった取り組み方について、過去の経験をもとに以下の通り整理し共有を図った。

- ① 協働事業応募資料として「団体概要」を提出済みですが、行政担当者に「アドバイザーの役割と活動内容や養成講座の概容、募集チラシ」を説明し、理解を深めてもらうことが欠かせない。
- ② 行政担当者や協働事業参加者（対象者）には、「AD養成講座は、横浜市健康福祉局、川崎市、神奈川県社協の後援名義を得て開催していること」をしっかりと伝える。
- ③ 「AD養成講座」受講後神奈川健生協議会に入会すると、「成年後見等の社会貢献活動」「各種サークル・同好会」に参加でき、「仲間づくり」や「健康・生きがいがづくり」が可能であることを話すことで自ら楽しめ、他者に貢献できることを理解してもらえると関心を示してくれる。
- ④ 神奈川健生が行政との協働・連携した講座やノルデック・ポールウォーキング等を実施・運営し、地域貢献活動をしていることを説明すると良い印象を与え、自ら参加したいという動機が起きる。

以上の項目を、協働事業運営担当者や講座担当講師が折に触れ説明することにより、協働事業参加者（対象者）の理解が深まるとともに、ADが地域課題解決の担い手として活躍している現状を理解してもらうことで、その訴求力は更に高まり、「AD養成講座」受講への効果が大きいことがわかった。

NPO法人ときめきライフ埼玉「第27回いきいき講座」を開催

昨年3月に創設25周年を迎えたNPO法人ときめきライフ埼玉（磯 竹栄理事長）は2月26日（日）、新所沢まちづくりセンターで「第27回いきいき講座」（後援：所沢市、所沢社会福祉協議会、（一財）健康・生きがい開発財団）を開催し、登壇者含めて123人が参加しました。

藤本正人所沢市市長、松浦隆志健生財団常務理事の来賓挨拶の後、星の宮クリニック 京谷圭子院長による「100歳時代の人生会議・考え、これからに向けて～いつまでも輝くシニアを目指しみんな元気に～」と題した基調講演。続くアトラクションではフラダンスショー、津軽三味線演奏等が披露され、会員24名に100名を超える一般参加の市民が3時間のプログラムを楽しみました。



▲基調講演の京谷圭子院長



▲会場一杯の参加者



▲講演での手話通訳



▲フラダンスショー

NPO法人 ときめきライフ埼玉

前身「ときめきライフクラブ」 設立1996年7月、NPO法人設立2015年4月、会員26名、主に埼玉県所沢市を中心に県西部で活動

財団TOPICS

第4回「100歳大学普及推進勉強会」2月20日に開催

2月20日（月）「第4回勉強会」（12協議会28人参加）をオンライン開催しました。

「100歳大学」普及へ向けての課題として、1、各自自治体が既に導入している「生涯学習講座」や「ライフプラン講座」との違いについての理解促進の難しさ。また、2、行政との連携・協働とは違う地域の民間企業とのコラボによる取り組み等、地域独自の取り組みが始まっていること等の事務局報告を受けて、提唱者である國松善次副理事長（元滋賀県知事）より、改めて「100歳大学」の基本理念の説明がありました。

それは、①「義務教育」を目指す「老いに必要な教育」であり、②これまでの「介護の福祉」から、地域に貢献する高齢者を育成する「教育の福祉」への転換が必要であること。その為、③設置者は自治体でなければならない。そして、④そのカリキュラムは「体系的に学べるカリキュラム」となるべきであり、⑤最低でも毎週1回、年間30回以上の仕組みが必要である、というもので、普及の壁として、縦割り行政、国の指導・支援待ち、首長・議員・住民自身の認識不足・勉強不足等を挙げ、この壁に穴を開ける方法として、

- 首長・議員・実務担当者などのアタックポイントを絞り、
- 各アタックポイントに合わせたアプローチ方法をとる必要があること、とともに、
- マスコミへの情報提供も重要性であること等について、各種事例を交えての解説・説明が行われました。

「100歳大学普及推進事務局」（担当 / 大和 哲）としても、引き続き、滋賀県栗東市に続く全国の自治体への普及へ向けて、各協議会の取り組みを支援していく所存です。



編集後記

- 「人生100歳時代 健康・生きがい新研究会」（5部会）からの成果報告を今号と次号で紹介してまいります。いずれも時代に則したテーマで、今後のアドバイザー活動の参考になるものと期待しています。
- 今号より表紙デザインを刷新しました。改めてですが、読みやすい記事、わかりやすい記事掲載を心掛けてまいります。引き続きのご指導、よろしく願いいたします。（木村）