

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す。

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