



健康生きがいつくりアドバイザーの交流誌

いきがい

季刊
Vol. 152
2021年10月20日発行

巻頭言

人生100年時代

—新たな健康生きがいつくり活動への挑戦—

総務省が9月に公表した「統計からみた我が国の高齢者（人口推計2021年9月15日現在）」によると、65歳以上の高齢者人口は過去最高の3,640万人（総人口の29.1%）に達し、就業率は25.1%と9年連続上昇と記されています。少子高齢化の進展と長期にわたる低成長経済により、さまざまな社会経済的な課題、解決すべき問題が生じてきており、その対策として、2016年6月に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」では、高齢者の就業促進を「働き方改革」の中核に据えており、財団が2018年度から推進している新5か年計画の中の「フレイル予防事業」、「100歳大学普及事業」は、まさに地域の健康づくり、リーダー育成、生きがい就労を具体的に推進する事業として各地で取り組みが始まっているところです。

今年財団は設立30年を迎えます。これまで6,000名のアドバイザーが誕生し、全国各地で健康生きがいつくりの伝道師として多様な地域貢献活動に携わり、新たな社会関係資本の構築に貢献してきました。これからも、アドバイザーの皆様が現在の活動を基軸に各地域のSDGs、デジタル化、自然災害対策といった新しい課題にも果敢に取り組み、全ての世代が“健康で幸福な生きがいのある人生を送れる社会”を築いていくことが大切だと考えます。“一人一人のいのち輝く未来の創造”を目指して、アドバイザーの英知とパワーを結集し、新たな気持ちで健康・生きがいつくり活動に挑戦しましょう。

一般財団法人 健康・生きがい開発財団
常務理事 松浦隆志

CONTENTS

財団事業の紹介・報告

- 財団設立30周年記念
「第28回アドバイザー全国大会」
詳細プログラム決まる！
- (公財) さわやか福祉財団主催
「いきがい・助け合いサミット」
～9/1・2「パシフィコ横浜」で会場・オンライン
参加併用開催～
- 「80歳からの生き方研究会」中間報告

TOPICS

- 健生わかやま 令和4年度
「わかやま100歳大学」開校をめざして
～令和3年度「プレ100歳大学」を開催～
- 自治体への導入をめざし、
「100歳大学オンライン会議」を実施

人生100年時代の家庭経済【シリーズ 第3回】

- 後を絶たない特殊詐欺の被害

人生100年時代の就労【シリーズ 第2回】

- 国民（個人）の課題
～いかに自分らしく活躍しつづけるか、
人生100年時代に相応しい人生設計を～

アドバイザーねっとわーく

- 「健康生きがい学会 第11回大会」
健康生きがいに満ちた“新しい暮らし方”
～コロナ時代をむかえて～ をテーマに
オンラインで開催

新刊紹介
編集後記

財団設立30周年記念「第28回アドバイザー全国大会」 詳細プログラム決まる！

「With コロナ」に対応した、初めてのオンライン大会として開催する、今年度の「アドバイザー全国大会」。これまで参加が叶わなかった方も、全国どこからでも参加（視聴）が可能です。この機会に、全国のアドバイザーの発表や意見を聴いてみませんか。

今年のテーマは「人生100年時代、いのち輝く未来の創造に挑戦しよう」と題し、辻 哲夫理事長の講話「人生100年時代における“健康生きがい”について」をはじめ、超高齢社会に相応しいアドバイザー活動を探る「シンポジウムⅠ」。また、80歳超アドバイザー等の活動紹介を通じ、いくつになっても他者や社会とのかかわりを持ち続け、地域課題の解決に取り組むことの重要性を探る「シンポジウムⅡ」を予定しています。

スマホやPCでの視聴が難しい方は、会議室等にお集まりいただき、「三密」を回避した上で、複数での視聴も可能です。多くのアドバイザー（一般参加も可）の参加（視聴）をお待ちしています。

<開催要項>

1. 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」
2. 開催日時：令和3年11月13日(土)、13時～16時45分（12時から入場可能です）
3. 開催方式：オンライン（Zoom）開催
4. 参加費：無料（参加申込書は、財団ホームページからダウンロード可能です）

時間	プログラム (進行：大和 哲(財団事務局))
12:00～	入場開始 { ・申込者へはオンライン参加「招待メール」を11/4(金)に送信します ・開催当日(11/13(金))12時以降、同メールから入場してください
13:00～13:15 (15分)	開会挨拶(財団概況含む)——松浦 隆志(財団常務理事)
13:15～13:45 (30分)	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 (15分)	2. 財団設立30年の歩み——藤村 宣之(財団事務局長)
14:00～15:00 (60分)	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(15分)——吉田 隆幸 (2) 若手アドバイザー活躍協議会報告(30分)——2協議会から6名 (3) 視聴者参加「意見交換」(15分)
15:00～15:10	休憩
15:10～16:10 (60分)	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(10分)——小川 文男 (2) 80歳からの生き方について(20分)——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(15分)——発表者3名 (4) 視聴者参加「意見交換」(15分)
16:10～16:30 (20分)	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)

(公財) さわやか福祉財団主催「いきがい・助け合いサミット」 ～9/1・2「パシフィコ横浜」で会場・オンライン参加併用開催～

当財団が後援する(公財)さわやか福祉財団(理事長 堀田 力)主催「いきがい・助け合いサミット」が、9/1～2の両日「パシフィコ横浜」で、会場参加とオンライン参加の併用で開催されました。昨年名古屋市で開催を予定していたプログラムが、コロナ禍によって1年延期されたもので、全体シンポジウムの他第1～3部まで全34のパネル分科会が開催されました。

今年のテーマは「共生社会を創る地域包括ケア～生活を支え合う仕組みと実践～」と題し、堀田 力理事長が進行役を務める全体シンポジウム「幸せな人生と社会に不可欠ないきがいと助け合い」には、当財団からパネリストとして辻 哲夫理事長が、また、堀田 力理事長が進行役の分科会1「いきがい・助け合いは人生にどんな効果を生むか」には、東京大学高齢社会総合研究機構 機構長 飯島勝矢教授がそれぞれ登壇し、各界の研究者・専門家との熱心な討論がおこなわれました。



全体シンポジウムに参加した辻理事長からは、「人生100年時代における高齢期の生き方と地域社会の構築を目指して『いきがい』に注目して」と題し、以下のような発表がありました。

- 高齢者が生きがいを持てる地域社会の構築を目指して、今後は65歳以上の高齢者が、その住まいのある地域において「生きがい就労・社会参加」で地域社会を支え、弱ってもその人らしい生活のできる「在宅ケアシステム」が基本としてある。
- その上で、65歳以上は、地域で「生きがい就労・社会参加」で地域の人々を支える「三人称の生きがい」を持つことで自分も元気になり、今度は自分が弱っても地域の中で「その人らしく生き切る生きがいを持つ」ことにより、自分を支える人々の心を元気にするような生き方が出来る地域構造を目指す。
- つまり、超高齢社会では、生きがいと助け合いのシステムが不可欠であり、地域社会を主舞台にして市場経済システム・公的システムだけでなく、生きがいと助け合いのシステムを切れ目なく構築していくことが重要である。

また、分科会1に登壇した飯島勝矢教授からは、「人生100年時代におけるコミュニティの リ・デザイン」と題し、以下のような発表がありました。

- 「社会的フレイル」の人は、要介護や死亡リスクが高くなり、「孤独」は、肥満より健康に悪影響を及ぼすことを、各種の調査結果をもとに解説。
- その上で、フレイル予防で重要なことは、「人とのつながり」であるとし、「フレイル予防を通した高齢住民主体の健康長寿のまちづくり」に取り組む事例を紹介。

なお、当財団では「特別展示」としてポスター出展し、財団事業及び健生アドバイザー資格取得の方法等を掲示紹介しました。

全体シンポジウム 「幸せな人生と社会に不可欠ないきがいと助け合い」

進行役	堀田 力
パネリスト・辻 哲夫(東京大学高齢社会総合研究機構 未来ビジョン研究センター客員研究員)	
//	・神野直彦(東京大学名誉教授)
//	・山種壽一(総合地球環境学研究所所長)
//	・村木厚子(津田塾大学総合政策学部客員教授)

分科会1 「いきがい・助け合いには人生にどんな効果を生むか」

進行役	堀田 力
登壇者	・飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構未来ビジョン研究センター教授)
//	・河野珪子(地域の茶の間創設者)
//	・近藤克則(千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門教授)
//	・藤原佳典((地独)東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健所チーム研究部長)



「80歳からの生き方研究会」中間報告

財団設立30周年記念「第28回アドバイザー全国大会」の『テーマ4、シンポジウムⅡ』でも取り上げている同研究会の活動報告。令和2年12月の立ち上げから、これまで10回にわたって検討を重ねてきたところですが、今号では、改めて研究会設立の経緯とこれまでの検討内容、さらに、活動事例の収集と活用を目的とした、「意識調査」集計結果の概要について紹介します。

1. 設立の経緯と基本方針

(1) 設立の経緯

人生100年時代の到来は、高齢者人口の増加とともに、後期高齢者が前期高齢者を上回る時代を迎えたことを意味する。前期高齢者と後期高齢者のライフスタイルには明らかな違いがあり、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。また財団及び各協議会をはじめ全国のシニア団体を見ると、会員の高齢化による活動の低迷が顕著となり、存続の危機に陥っている。

そこで、後期高齢者の中でも特に80歳台のライフスタイルを研究し、人生100年時代に見合った「生き方＝サードライフプラン」を提案するとともに、財団及び各協議会の活性化と持続的な発展のヒントを探ることを目的に設立。

(2) 基本方針は「高齢者の新生活スタイルの提案」

①80歳台の生活スタイルに、新しい挑戦が出てきているが、まだ顕著な動きにはなっていない。そのところを探り提案していく。

(後期高齢者の健康・家庭経済・生きがい・社会参加の実態分析)

②「サードライフ」を心豊かに生きる方向付けが求められてきている。科学的な根拠(エビデンス)を収集し、新たな視点で提案する。(80歳台のライフスタイルを探る)

③「居場所(役割)のある生き方こそ心豊かな人生である」ということをベースにして、「80歳台の新境地」への上手な切り替えの必要性を、具体例を交えて提案する。(モデル事例の探索)

④後期高齢者中心のシニア団体の活動事例を探り、その在り方を提示する。

検討内容とスケジュール

スケジュール	検討の経過
令和2年12月 設立	・名称「80歳からの生き方研究会」とする ・月に1回開催 ・令和3年9月を目標に「報告書」を作成
令和3年1～3月	・文献や各種調査報告書の収集と分析
4～6月	・執筆方針、構成(総論・各論等)の検討
7～9月	・80歳以上活躍AD等への意識調査実施集計 ・「報告書」総論/各論及び全体のまとめ執筆

2. 研究会メンバーと「成果物」の構成・テーマ

研究会メンバー	所属協議会	構成・テーマ(仮題)
座長 青木 羊耳	神奈川健生協議会	総論・第Ⅰテーマ 80歳台の健康と生きがい 各論・第Ⅴテーマ 人生100年時代における80歳台の展望
吉田 隆幸	財団副理事長	
松浦 隆志	財団常務理事	
事務局長 小川 文男	神奈川健生協議会	
委員 橋爪 武司	健生東葛会	各論・第Ⅱテーマ 80歳台の健康
委員 卯尾 直孝	神奈川健生協議会	各論・第Ⅲテーマ 80歳台のライフプランと生きがい
委員 渡辺 三千男	生きがい世田谷の会	各論・第Ⅳテーマ 80歳台の地域社会参加
委員 大川 洋三	健生千葉連絡協議会	

3. 80歳台アドバイザー等への意識調査集計結果の概要

80歳台アドバイザーで、地域貢献活動をはじめ生きがい活動にアクティブに取り組む「活動事例」収集と活用を目的に実施した、集計結果の一部を以下に紹介します。

(1) 80歳以上の人の活動へのモチベーション

○アドバイザー 44名の回答（複数回答の上位4つ）

- ①地域や他者の為に役に立ちたい、「三人称」の喜びを感じたい（14名）
- ②心身の健康、フレイル予防等（12名）
- ③人生を楽しむ、生きがいのある人生（4名）
- ④生きている、活かされていることへの感謝（4名）

○AD以外の人 20名の回答（複数回答の上位4つ）

- ①世の中の為に役立ちたい、安心安全に暮らせる地域づくり（8名）
- ②心身の健康、認知症予防（8名）
- ③家族の健康（4名）
- ④仕事楽しい（2名）

- ◆アドバイザーとAD以外の人との違いは、後者は80歳超になっても現役時代の仕事の継続や、現役時代の知識・経験をもとに新事業を始めている人が多いこと。また、その活動の広さにも驚かされた。
- ◆活動する上での心の支えは、アドバイザーと同様「世の中のために役に立ちたい」がトップであった

(2) 80歳台で活躍する人の健康管理

○アドバイザー 44名の回答（複数回答の上位5つ）

- ①食事への気配り（19名）
- ②ウォーキング・よく歩く（19名）
- ③よく運動する（18名）
- ④十分な睡眠・早寝早起き（12名）
- ⑤定期的な健康診断受診（7名）

○AD以外の人 20名の回答（複数回答の上位5つ）

- ①よく運動する（16名）
- ②食事に気を配る（8名）
- ③ウォーキング・よく歩く（7名）
- ④十分な睡眠・疲れたら早く寝る（4名）
- ⑤定期的な健康診断受診（4名）

- ◆いずれも同様の結果で、食事・運動・睡眠に気を配るだけでなく、豊富な人生経験にもとづく、各自に合った健康法を見つけ出し実践していることがわかった。

(3) 80歳台で活躍している人の特徴

記述式回答から見えてきた共通項・特徴を整理すると次の通りであった。

- ◆まずは、自信を持って前向きに活動していること。80歳超の年代はソーシャルサポート(社会的支援)を受けることが多くなるが、むしろ提供する側に立ち、活動を通じて幸福感や自尊心を高めている。
- ◆アドバイザーの場合は地域における高齢者支援活動に、AD以外の人では生涯現役ともいえる幅広い社会活動への参加が目立ち、いずれも「人の為、社会の為」という気持ちが活動の支えとなっている。
- ◆健康管理についても、豊富な人生経験を通じて獲得した健康維持の考え方や習慣を持っている。

4. 「成果物」の活用

「成果物」の活用については、まずは、①「報告書」として、「人生100年時代—新しい80歳からの生き方への提案」として発表する、②「成果物」を整理し、「アドバイザー養成講座」等での「サブテキスト（副読本）」としての活用を探る。また、③啓発冊子として一般販売用書籍を制作する、等の検討を重ねているところです。決定次第財団HP及び「Web生きがい」、また当誌にて発表いたします。(9/30記)

意識調査の対象者・実施方法等

1. 調査対象
 - ・80歳台アドバイザー（60名）及びAD以外の人（22名）
 - ・回答者は各44名と20名（64名＝女性20名＋男性44名）
 - ・回答者の平均年齢は86.24歳
2. 実施期間と実施方法
 - ・令和3年6月～8月、郵送回収による
3. 設問数
 - ・記述式4問

プレ100歳大学

健生わかやま 令和4年度 「わかやま100歳大学」開校をめざして ～令和3年度「プレ100歳大学」を開催～

令和元年10月開催の「第27回健康生きがいきづくりアドバイザー全国大会」の特別講演で登壇した、「100歳大学」の提唱者である國松善次副理事長（（一社）健康・福祉総研理事長）の特別講演、「100歳大学のススメ～介護の福祉から教育の福祉へ～」を聴き賛同した和歌山県健康生きがいきづくり協議会（＝健生わかやま）では、市野 弘会長を中心に和歌山市版「100歳大学」の導入をめざし準備してきましたが、今年7月に「わかやまプレ100歳大学」（全5日間、10科目）の開催へ漕ぎつけ、令和4年度の本格導入をめざしているところです。

今号では、これまでの各種準備の経緯と内容、来年度開校への向けての抱負等について紹介します。

1. 自治体窓口との協働関係の構築

（1）和歌山県保健部長寿社会課及び和歌山市健康局地域包括支援課とのネットワークの構築

まず初めに取り組んだのは、和歌山市の生涯学習担当課である和歌山市健康局地域包括支援課を訪問し、同市における生涯学習プログラムの現状を把握することでした。その上で、滋賀県栗東市に開校していた「栗東100歳大学」の取り組み紹介と、和歌山市への導入開設に向けた企画書を提出しました。

和歌山市における生涯学習プログラムの現状は、既存のカリキュラムはあるが、一般的なライフプランニング講座や各種趣味の講座が中心で、自己啓発的な内容であったことから。提出した企画書では、「100歳大学」が人生100年時代の生き方を学ぶプログラムであると同時に、地域の課題・問題を解決し、地域共生社会の構築を担う人材養成の性格も有していること。「栗東市100歳大学」卒業生の多くが、自治体が抱える各種の課題や問題解決の住民自身による担い手となって活動しており、まさに人生100年時代に合致した健康長寿の人づくり、町づくりの起点となっていることを強調した企画書としました。

（2）和歌山県議会議員及び和歌山市議会議員への協力要請

企画書の提出後、県・市担当者との協議を重ねていく上で、地元選出の県議会議員及び市議会議員とのネットワーク構築と連携が必要であることを痛感し、県議会・市議会議員への相談及び和歌山市における「100歳大学」開校への協力を要請しました。連携・協力に際しては、特に以下の点を留意しすすめました。

- ①健康生きがいきづくりアドバイザー活動への共感
- ②協働で活動するため常時電話やメール等で情報交換が可能であること
- ③人生100歳時代における高齢者の下山の教育の必要性への理解

2. 「和歌山100歳大学設立準備委員会」の立ち上げ

—令和2年2月「和歌山県健生設立20周年記念シンポジウム」において発表

昨年2月1日に開催した「和歌山県健生協議会設立20周年記念シンポジウム」（会場／和歌山ビッグ愛・展示ホール）第2部において、國松善次副理事長による特別講演の後、「和歌山100歳大学設立準備委員会」の立ち上げを宣言し、各委員とのトークディスカッションを実施。その理念である「人生100年時代の生き方を体系的に学ぶ、老いの義務教育＝100歳大学の必要性」及び、「自治体にとっての健康長寿の人づくり、町づくりの仕組みを整えることを目指すプログラム」であること等について、250名の参加者とともに共有し、賛同をいただきました。（本誌令和2年4月発行号（第146号）紹介）



▲令和2年2月開催「和歌山健生設立20周年記念シンポジウム」で配付

なお、シンポジウムの模様は読売新聞、朝日新聞、地方新聞及びテレビ和歌山のニュース報道にも取り上げられ、県民の関心を高める結果となりました。

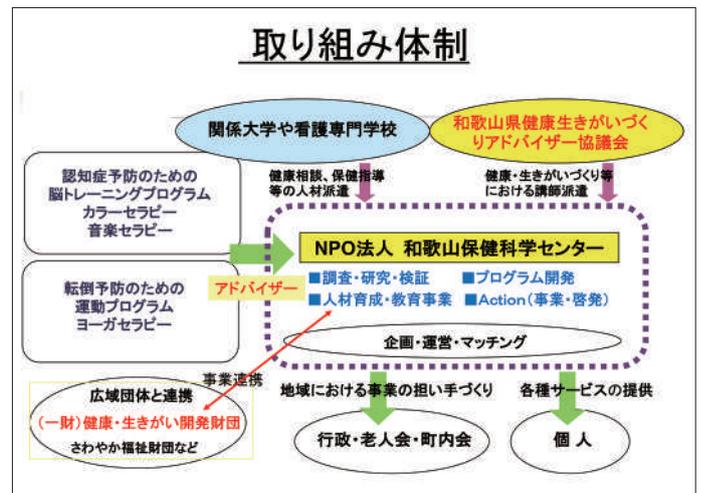
3. 令和3年7月「わかやまプレ100歳大学」を開催

まずは、実績づくりと運営ノウハウの獲得が重要であることから、共催・後援の協力依頼、講座カリキュラムの決定、担当講師の選任、運営受託のためのノウハウの蓄積を図ることとともに、より多くの市民に、同大学の趣旨と内容を理解いただくことを目的に、今年7月から8月の5日間、全10科目のカリキュラムを盛り込んだ「わかやまプレ100歳大学」を開催しました。当初計画では、令和2年の開催を目指していましたが、昨年来のコロナ禍により延期となり、今年7月ようやく開催に漕ぎつけることが出来ました。

和歌山100歳大学設立準備委員会（略称：100歳大学委員会）	
委員長：浦口 高典（和歌山県議会議員）	副委員長：吉本 昌純（和歌山市議会議員）
委員：市野 弘（健生わかやま AD・会長）	
委員：高林 稔（健生わかやま AD・事務局長）	
委員：干場 敬子（健生わかやま AD・会計）	
委員：東 正志（(株)キャリア・プレスユー代表、健生わかやま AD・副会長）	
委員：平原 佳和（わかやま NPO センター理事長）	
委員：越野 公爾（(株)シルバーネスト代表）	
委員：龍神 正導（龍神整形外科在宅リハビリテーション推進部長、理学療法士、健生わかやま AD）	
委員：山田 俊治（和歌山保健科学センター副理事長、健生わかやま AD）	
委員：沼田 正幸（電友会和歌山支部副支部長）	
委員：梅本 長司（健生わかやま AD・事務局長）	
委員：下向 俊夫（健生わかやま AD）	
委員：高垣 晴夫（和歌山市 BBS 会長）	
委員：中家 隆司（健友館ナカヤ整体院院長、健生わかやま AD）	
アドバイザー：金川 めぐみ（和歌山大学教授）	

(1) 「プレ100歳大学」開催までの各種準備

開催までの各種準備として、会場確保及び参加者募集等多くの課題をクリアする必要があることは申し上げるまでもありませんが、中でも次年度（令和4年度）の開校に当たり、その運営を受託するには、法人格のある団体であることが必須であることから、以前から地域貢献活動に際し理事長として参画していた、NPO 法人和歌山保健科学センターを運営受託機関とし、健生わかやまを「100歳大学」運営を担当する部門として位置付けたことです。令和3年4月1日付けで統合し、「わかやまプレ100歳大学」の運営は、同センターが実施しました。



(2) 和歌山県・和歌山市の支援のもと開催

和歌山県保健部長寿社会課及び和歌山市健康局地域包括支援課の支援のもと開催した「プレ100歳大学」。主催：和歌山100歳大学設立準備委員会、共催：和歌山県健康生きがいがづくりアドバイザー協議会、後援：和歌山県、和歌山市、会場は、各種地域貢献活動の拠点となっている、和歌山県民センター「ビッグ愛」を会場とし、参加費10,000円、参加者（定員30名）の募集は、「開催案内」を1,000枚作成し、市民交流センターや公民館等への配布とともに、読売新聞、毎日新聞、地方紙等への「プレ100歳大学」開講告知、さらに地元和歌山放送の情報番組への生出演等、精力的にPRしました。

「わかやまプレ100歳大学」▶
開催案内

(3) カリキュラムと担当講師

カリキュラム作成・担当講師の選任は、「和歌山100歳大学設立準備委員会」の調整を経て決定したのですが、特に初日の第1科目「1. 100歳大学が目指すもの」では、浦口高典県議会議員、吉本昌純市議会議員自ら登壇し、「和歌山県の少子高齢化の現状及び県・市における地域共生社会構築の方向性と課題問題」について講義するとともに、和歌山県保健部長寿社会課課長、和歌山市健康局地域包括支援課課長も出席し、「開講式」では和歌山市地域包括支援課の梅田課長からご挨拶をいただき、これまでの生涯学習プログラムに留まらない、課題・問題の解決への住民自身による参加を目標とする「100歳大学」に相応しいカリキュラムとすることが出来ました。

4. 開催状況と参加者の反応・意見

参加者は定員を上回る33人(男性13名、女性20名)で、平均年齢は75歳でした。初日にはテレビ和歌山の取材も入り、また開講に当たり、和歌山県知事 仁坂吉伸様、和歌山市長 尾花正啓様からも祝電をいただき、身の引き締まる思いでこの5日間を運営しました。

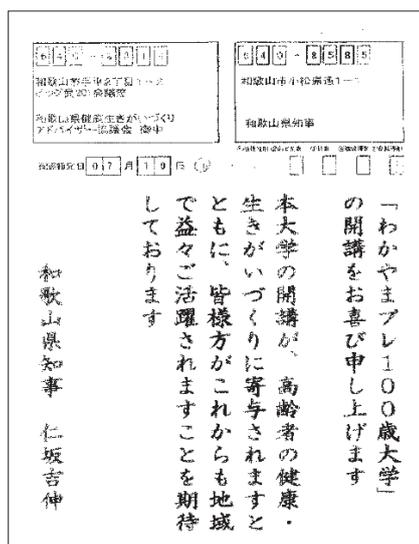
各科目とも熱心に受講いただき、受講後アンケートを見ると、8割以上の方が「満足している」「良かった」「非常にわかりやすい」との回答をいただき、好評でした。中には早くも「和歌山100歳大学に入学したい」という意見もありました。

「100歳大学」への関心は高く、和歌山放送の情報番組への出演、全国紙地域版での紹介は、参加者の募集とともに、同事業の周知・広報及び関心喚起に大いにプラスとなりました。

「わかやまプレ100歳大学」カリキュラム(担当講師)

第1日(7月19日(月))
・オリエンテーション(市野) 1. 100歳大学が目指すもの(浦口・吉本) 2. 超高齢社会の展望と人生100年時代の生き方(高林)
第2日(7月23日(金))
3. 人生100年時代の健康づくり(中家) 4. 超高齢社会の社会保障(越野)
第3日(7月26日(月))
5. 地域コミュニティ活動と社会貢献(山田) 6. 人生100年時代の家庭経済(藤島)
第4日(8月3日(火))
7. 人生100年時代の就労(東) 8. 健康生きがいづくりアドバイザーの使命と役割(岡)
第5日(8月9日(月))
9. 「健康」「栄養」「社会参加」を3本柱に(龍神) 10. 修了式(浦口、吉本、市野) 11. 進路相談・修了者と共に懇談(健生AD、講師陣)

※テキストは「人生100年時代の新ステージへ」を使用



▲和歌山県 仁坂吉伸知事 祝電

今回の「プレ100歳大学」の結果をしっかりと検証し、改善すべき点、新たに準備すべきこと等整理し、その解決にしっかり取り組み、和歌山市健康局地域包括支援課との協働事業として、國松副理事長、滋賀県健生宮川理事長、また財団本部とも連携し、「和歌山100歳大学設立準備委員会」が一丸となって、令和4年度の導入・開校を目指してまいります。

NPO 法人和歌山保健科学センター (WHS = Wakayama Health Science Center)
事業部門: 和歌山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会 (健生わかやま)
理事長 市野 弘

100歳大学 オンライン会議

自治体への導入をめざし、 「100歳大学オンライン会議」を実施

自治体への導入をめざし、財団事業として平成30年から取り組んでいる「100歳大学事業」。「100歳大学」の提唱者である國松善次財団副理事長（(一社)健康・福祉総研理事長）と平成27年に初めて滋賀県栗東市に「栗東100歳大学」を開講し、その運営を受託する（一社）滋賀県健康生きがいづくりアドバイザー協議会 宮川敏夫理事長を講師に、地元自治体への導入をめざしている協議会担当者を対象に、「100歳大学オンライン会議」を8月4日（水）に実施しました。

参加協議会は5つで、各協議会の現状報告及び導入へ向けての課題・問題を共有し、その解決策を探る勉強会を実施しました。

初めに和歌山県健生の市野会長から、7/19～8/9（全5日間）にかけて開催中の「わかやまプレ100歳大学」開校までの体制づくりと経緯の報告があり、和歌山市からの事業受託へ向け団体として法人格を取得した

こと等が、続いて、長岡健生の江口副会長から、今年6～10月（全17回）にかけて開催中の「長岡100歳大学プレスクール」について、國松副理事長を招聘した

講演会の開催から同スクール開催までの経緯が発表され、いずれも次年度各自治体への本格導入をめざした活動報告でした。

神奈川健生の三浦会長からは、横浜市の各区が実施する既存の生涯学習講座への組み入れの動き、北海道健生の渡邊会長からは、千歳市と室蘭市において民間企業との共同開催による「100歳大学講座」での國松副理事長講演の経緯、中でも室蘭市講演会には市長にも同席いただいたことが、最後に山梨県健生の澤登会長から、過去に開催の「100歳大学セミナー」の様子が発表されました。

5協議会の発表を受けて、滋賀県健生の宮川理事長からは、栗東市・甲賀市等での「100歳大学」導入・開校までの経緯と現状報告、導入へ向けてのポイント・アドバイスが行われ、最後に國松副理事長からは、令和元年12月に作成した「100歳大学普及の手引」を改めて解説する機会の必要性が提起され、以下の点について提案がありました。

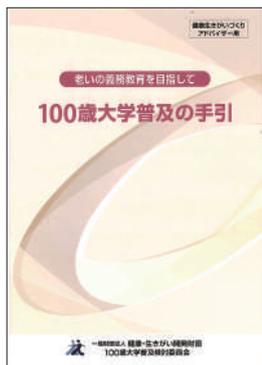
- ① 改めて、「100歳大学開設へ向けての勉強会」の必要性を感じた
- ② 『100歳大学普及の手引』の基本事項である、「100歳大学が必要な時代認識」「100歳大学開設のねらい」「その基本的な仕組み」の3テーマの勉強会の実施
- ③ 「自治体導入の道筋と手順」、特に重要な「行政への働きかけ方」について理解する必要がある
- ④ その為には、アドバイザーに加えて一般（養成講座受講条件付き）への開放も検討したい
- ⑤ 養成講座の名称は、「100歳大学開設塾」あるいは「100歳大学開校ゼミ」等が考えられる

以上、「100歳大学普及推進チーム」への検討要請があり、財団として検討していく予定です。

「100歳大学普及推進チーム」事務局 大和 哲

第1回 100歳大学オンライン会議（8/4）

時間	主な内容
13:00～13:15	・財団挨拶 松浦隆志常務理事 ・100歳大学普及事業取組経緯（事務局）
13:20～14:20 各協議会から 現状説明	① 和歌山県健生（市野 弘会長） ② 長岡健生（江口郁子副会長） ③ 神奈川健生（三浦紀子会長） ④ 北海道健生（渡邊一栄会長） ⑤ 山梨県健生（澤登京子会長）
14:20～14:40 先進事例説明	・滋賀県健生（宮川俊夫理事長） ※導入・開校までの経緯とポイント説明
14:40～15:10 講評・コメント	・國松善次副理事長 （一般社団法人 健康・福祉総研 理事長）
15:10～15:15 今後の開催	・財団「100歳大学普及推進チーム」事務局 ※隔月開催を基準とするが、必要に応じて開催する方向で検討



新テキスト第6科目「人生100年時代の家庭経済」のフォロー解説最終回は、連日マスコミで注意喚起がなされているにもかかわらず、後を絶たない「特殊詐欺被害」。人生後半の大切な家庭経済に影響を与えかねない「特殊詐欺被害」の現状とその対策（心構え）を紹介します。



後を絶たない特殊詐欺の被害

1. 高齢者に多い特殊詐欺の被害者

突然に大金を失ってしまう悲劇は、地震などの災害や投資の失敗などに限らない。ちょっとした油断から、多額の現金をだまし取られる被害は少なくない。

警察庁によると、令和2年の特殊詐欺による被害件数は13,550件であり、被害総額は285.2億円にのぼる。1,000万円以上の被害も後を絶たない。とりわけ65歳以上の人の被害は、11,587件と法人被害を除いた個人被害の85.7%を占める。

しかし、これは被害にあったとする申告件数であり、実際にはこれ以上の被害があったものと考えられる。詐欺被害にあったことを認めたがらない傾向は根強く、アメリカでの調査では、匿名で聞き取りの際は11%が被害者と申告した一方で、面談での調査になると4%に激減するなど、大きな差がみられる。

2. 犯人がよく用いる巧妙な手口

(1) 巧みな心理作戦で被害者の心情を揺さぶる

① 信頼感を醸し出す

警察官や裁判所の職員を名乗ったり、弁護士や銀行員に成りすますことで信頼感を醸成する。場合によっては、会社の上司や教え子などを装い、相手を信用させる。

② 心情を揺さぶる

交通事故にあった、会社を首になりそうだ、捕まりたくなかったらなどと恐怖心をあおる。あるいは、必ず儲かるとか損はしない、還付金があるなどと強調して利得心を煽る。

③ 希少性を強調する

あなただけにとか、今日中に判断すべき、あるいは残りわずか、といった希少さを訴えることで決断を急がせる。

(2) 相手のペースにハマってしまうと簡単には抜け出せない

① 自分は騙されないと考えていても、現実には電話を受け感情を揺さぶられると冷静さを失う。

② 恐怖心を煽られるなどした後、第三者を装う弁護士などが電話口に出てきて解決策を示すと、いとも簡単に受け入れてしまう。

③ いったん決断してしまうと、冷静さを取り戻したうえで前言を覆すのは簡単でない。

3. 備えてこそ安心の日々

(1) 未知の人の電話には出ない体制づくり

加害者は経験豊富なプロであることを意識して、迷惑電話防止機能付きの電話機への買い替えをする。一般的な留守番電話のほかに、呼び出し音を発する前に通話の内容を録音することを伝える機種など各種の機能が開発されている。1~2万円の費用で、数百万円から場合によっては数千万円の財産を守ることができることを再確認したい。

(2) 孤立しない日頃の努力

気を付けていても、うっかり電話に出ることもあり得る。そうした疑わしい場合には、いま来客中といった断り文句を予め決めておき、会話をしないようにして電話を切ることが肝要だ。

万が一、話に乗ってしまっても、その場で決定的なことを言わないようにして電話を切る。そして、家族あるいは友人、更には消費者センター、警察などに相談することを自らのルールとして決めておき、決して一人で物事を決めない。

その為にも、たとえ家族と地理的に離れていても定期的に電話などで連絡を取ることがかかせないし、友人や知人の輪も大切に、日頃の接触を心掛けたい。

4. 最近の動向

(1) 手法が変幻自在

従来手法はオレオレ詐欺が主流だったが、最近は架空料金を請求する事例も多い。未払いがあり、今日中に支払わなければ裁判になる、といった話法で恐怖心を煽る。

お金の受け渡し方も変化し、従来は一般的だった銀行振り込み方式から、ATM へ向かわせ携帯電話への指示に従って振り込ませたり、コンビニエンスストアで電子マネーのプリペイドカードを購入させたうえで ID を聞き出すなど、テクノロジーの進歩もあり多様化している。

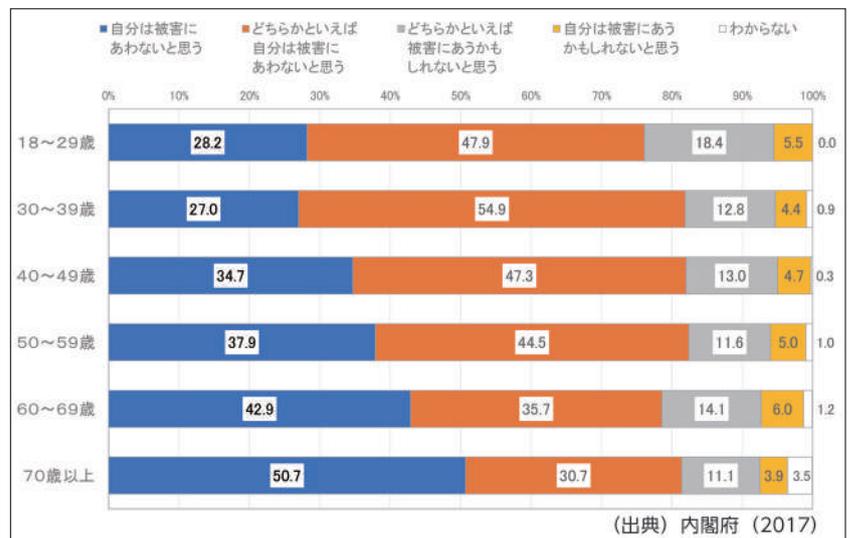
また、コロナ禍やオリンピックといった真新しいテーマを題材にする詐欺も増加した。いかに騙すかを始終考えている輩の手法を事前に察知することは難しい。相手を確認できない電話には出ないことはもとより、いかがわしいメールや葉書き、あるいはパンフレットを受け取った時は、家族などに相談して自分だけで判断しないことが大切だ。

(2) ねらわれる高齢者

図表の通り、高齢になるほど特殊詐欺にあわないとする自信過剰傾向が顕著だ。自信があるだけに無関心になり、留守電などの対策にも前向きでなくなり、被害者になることが多いようだ。

ジェロントロジー（加齢学）でも、高齢になると、相手の説明によって意思決定されやすい、情報を客観的に分析しないで情動的に対処しやすい、とされている。高齢になるほど、こうした傾向を再認識して警戒することが望まれる。

図表「特殊詐欺被害に関する高齢者の自信過剰傾向」



<執筆者紹介>

大川 洋三 ◆ 愛媛県出身。慶応義塾大学卒業後、明治生命（現在の明治安田生命）に入社。年金業務推進部長等を歴任ののちリタイア、東北福祉大学で13年間にわたり特任教授（証券論等）。現在、確定拠出年金教育協会の研究員として、確定拠出年金制度の健全な拡充にむけ活動中。また、アメリカに焦点を当てて世界の年金と投資のトレンドを継続的に調査分析、関連レポートを16年以上にわたり連載中。あわせてシニアの方々を対象とした講演を年数回にわたり実施。訳書・著書に「アメリカ年金事情」、「アメリカを視点にした世界の年金・投資の動向」等。千葉県健康生きがいづくりアドバイザー協議会所属。





人生100年時代の生き方として、いかに社会とかかわり続けるかという課題がありますが、その答えの一つとして、財団では「生きがい就労」を提唱しています。シリーズ第2回は、「生きがい就労」の理解に向け、その定義を紹介합니다。

国民(個人)の課題

～いかに自分らしく活躍しつづけるか、人生100年時代に相応しい人生設計を～

第2回は、人生100年時代の人生をいかに生きるか、自分らしく活躍し続けるにはどうすれば良いか、という「個人」レベルの課題について考えてみたい。

1. 求められる人生設計力(自己プロデュース力)

日本人の平均寿命は、終戦後の1947年と比較すると男女とも30年以上、1955年と比較しても20年近く延びるといふ急激な変化を見せた。しばらく前までは「人生80年時代」と言われていたのが、今では「人生100年時代」が主流になってきている。これだけ寿命が延びれば人の生き方も当然変わってくる。

昭和から平成にかけての「人生80年時代」には、「教育⇒就労⇒引退」という、いわゆる3ステージの生き方が機能していたが、これからはこのような画一的な人生モデルは通用しなくなりつつある。逆に言えば、個人の選択次第で多様な人生設計が出来る時代になったわけだが、それだけに旧来の価値観とライフスタイルのままだと長くなった人生を持て余してしまうことにもなりかねない。

長くなった人生を心身ともに健康で、自分なりに幸福であると感じながら社会の中で生きていけること、良い人生を送り天寿を全うすることは、現代に生まれた我々に与えられた恩恵であり、また同時に人生設計力というチャレンジングな能力、自己プロデュース力が求められているということでもある。

2. 高齢者の就労と生涯現役

「いつまで、どこで、どうやって働くか」ということは個人の人生設計において、大変大きな問題である。人生100年時代を迎え、超高齢社会をより活力ある社会にするためには、これまでの雇用関係に留まらない、生きがいのある新しい働き方(就労)を模索することが重要である。また、たとえ就労しなくてもいくつになっても人や社会とのつながりを持ち続けることが大切であり、常に役割を持ち続けること、地域共生社会の担い手になることが重要である。そのような生き方を「生涯現役」として位置づけたい。

ただし、ここでいう「働く」「就労」は、生計維持のための収入を伴う活動という意味だけでなく、たとえば定年後の地域活動など収入を伴わない活動も含めて、「世のため人のため自分のために活動する」という広い意味で使用している。「『生計維持のための労働』からようやく解放されたのに、いつまで働かせる気だ」、というご意見を聞く場合があるので補足しておく。

3. 「生きがい就労」について

高齢者にふさわしい形で、高齢者の働く意欲に沿った「新しい働き方(就労)のシステム」として(一財)健康生きがい開発財団が力を入れている「生きがい就労」について見ていきたい。

まずその定義であるが、右のように説明されている。

「生きがい就労とは、現役をリタイアした都市部の高齢者の多くが新たな活躍場所を見出せず自宅に閉じこもる傾向があるなどの状況に着目し、高齢者がその住む地域で無理なく楽しく働き、地域社会の課題解決にも貢献することにより高齢者の生計に役立つとともに高齢者の生きがいとなることをめざそうとするものである。」

(「柏プロジェクト[※]における生きがい就労一目的と成果」辻哲夫健康長寿ネット)

※「柏プロジェクト」では、2009年に柏市役所、UR 都市機構、東京大学高齢社会総合研究機構の三者による「柏市豊四季台地域高齢社会総合研究会」が発足し、“長寿社会のまちづくり”の一環として、5年かけて「生きがい就労事業」が推進された。

「生きがい就労」とは、図表1にあるように、生計維持のための就労（生計就労）ではなく、高齢者が働きたいときに無理なく楽しく働けて、地域の課題解決にも貢献できるという、新しい働き方のシステムである。「働く」という慣れ親しんだ生活スタイルを維持しながら、帰属意識・社会的役割も与えられ、無理なくできる範囲で働くことで、地域貢献や人との関わりにもつながるというメリットがある。

こうした「生きがい就労」の場を高齢者のニーズに沿って提供する活動は、まだまだ試行錯誤の段階であるが、地域を中心とした取り組みで生まれつつある。「生きがい就労」を実現するには、高齢者自身がつくり出していくことも重要である。

4. サクセスフル・エイジングをめざして

欧米では、良い人生を送り天寿を全うすることを「サクセスフル・エイジング (Successful Aging)」と呼ぶが、適当な日本語がないため、そのままカタカナで表現するのが一般的とされている。

図表2「サクセスフル・エイジングの構成要素」

1. 長寿
2. 生活の質 (QOL)
3. Productivity (社会貢献)

出典「サクセスフル・エイジングの条件」
柴田博 第22回日本老年学会総会記録

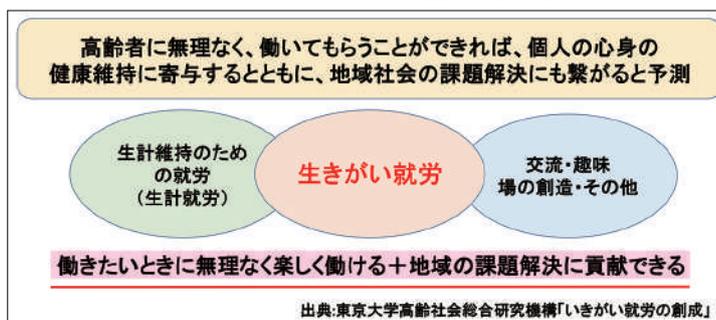
今、世界では、高齢者は社会からサポートされるのではなく、社会に貢献する存在であるという考え方になっている。何らかの形で社会に貢献しながら生きていく、そのような年の重ね方を「プロダクティブ・エイジング」と呼んでいる。社会貢献の中には、図表3で示したように、有償労働や無償労働、ボランティア活動も含まれる。

人生100年時代の高齢者は、自分の生き方（いつまで、どこで、だれと、何を、どうする）について多様な選択肢がある。自分自身の生き方のニーズ（何がしたいのか、何をしなければならぬのか、何ができるのか）を、上記「社会貢献」も含めて、しっかり考え、今まで培ってきた経験や新たな情報をもとに、自己決定し、なりゆきでないオリジナルな生き方で自己実現していくことが、サクセスフル・エイジングにつながると考えられる。

<参考文献>

- ・「サクセスフル・エイジングの条件」柴田博 第22回日本老年学会総会記録 2002年
- ・「ジェロントロジー」アッチェリー他 宮内康二編訳（きんざい）2004年
- ・「東大がつくった高齢社会の教科書～長寿時代の人生設計と社会創造」東京大学高齢社会総合研究機構（東京大学出版会）2017年
- ・「ジェロントロジー宣言～『知の再武装』で100歳人生を生き抜く」寺島実郎（NHK 出版新書）2018年
- ・「高齢社会の基礎知識 すぐわかるジェロントロジー」～ジェロントロジー検定試験 新公式テキスト（一社）日本応用老年学会検定委員会（社会保険出版社）2019年

図表1「生きがい就労」の考え方



サクセスフル・エイジングの構成要素は、図表2に示すようになっている。

「長寿」で「QOL」が高ければ十分と考えられていた時代もあったが、最近では高齢者の「社会貢献」こそが同世代や異世代を支える力となるのであって、これからの超高齢社会を温かく幸せな社会にするためには、高齢者の社会貢献活動が必要不可欠であり、またそれが高齢者自身のサクセスフル・エイジングを高めることを認識する必要がある。

図表3「Productivity（社会貢献）の構成要素」

1. 有償労働
2. 無償労働
3. 相互扶助
4. ボランティア活動
5. 保健行動 (self-care)

出典「サクセスフル・エイジングの条件」
柴田博 第22回日本老年学会総会記録

<執筆者紹介>

曲尾 実 ◆ 神奈川県出身。早稲田大学卒業後、森永製菓に入社。54歳の時に人材開発部門に異動。キャリア開発研修やキャリア相談室を創設するなどキャリア支援施策に注力した。会社退職後はフリーランスで、研修講師やキャリアカウンセラー関係業務で活動中。神奈川県健康生きがいづくりアドバイザー協議会所属。



「健康生きがい学会 第11回大会」健康生きがいに満ちた“新しい暮らし方” ～コロナ時代をむかえて～ をテーマにオンラインで開催

主催：健康生きがい学会

共催：（公財）フランスベッド・メディカルホームケア研究・助成財団 / （公財）在宅医療助成 勇美記念財団

2010年に発足した「健康生きがい学会」は、一昨年の滋賀県立県民交流センターでの第10回大会まで、毎年1回開催してきました。しかしながら昨年の第11回大会は新型コロナウイルス感染症の拡大によって1年延期となり、その後も多くの困難が続く中、今年9月11日(土)にオンラインでの開会に至りました。大会は会長挨拶に続き、午前・午後の2部構成で開催され、広く議論が展開されました。

■ 記念講演「新しい暮らし方、コロナ時代を迎えて」の概要

医療法人社団つくし会新田クリニック新田國夫院長の記念公演は、「容体急変20分で死亡」、「自宅療養死今月21人」(8月の新聞記事の紹介)というセンセーショナルなトピックから始まり、新型コロナウイルス対応の状況やそれを踏まえた在宅ケアの方向性等についての講演でした。

● コロナ禍における医療の状況

発熱外来等でコロナ感染がわかると、医師はその都度保健所に届けますが、その段階で患者は私たち医師の目から外れ、保健所による健康観察となります。保健所は医療機関ではないので、自宅療養をするときに医療が全く関与していなかった。本来は医療が入り、介護が必要な人には介護が入り、生活支援が入る。この3つがきちっと整備されて初めて自宅療養という言葉を使うべきですが、「自宅療養」という意味をここで使ってよいのかどうかということを私は疑問に思っています。そして今年の8月の新聞には「6日目に食事到着、現実には自宅放置」と題した記事が掲載されましたが、このように感染判明後、自治体から食事が届くまでに何日間も自宅に放置されるという状況は、1年前から変わっていません。

● これからの在宅医療について

私が拠点とする国立市では市の独自の医療計画を策定しています。日常の「地域包括」という医療も含めた一体の中で作られたもので、その中でさらにヘルスケア、あるいは健康生きがいというものを含めながら考えています。コロナ対応としては、感染中、あるいは感染後も含めてフォローする。そして高齢者であれば、要介護になればそこにきちっと介護保険を含めて対応しています。今後こうした全体を含めてのシステムが必要と考えます。

私どもの日本在宅ケアアライアンスは、在宅医療の概念について、まだ専門職種間で十分なコンセンサスがない中で、私たちのような横串の団体が必要と考え、在宅医療の概念の整理・標準化や、課題の共有、解決等に取り組んできました。さらに今後は、慢性疾患中心の疾病構造、加齢に伴う虚弱な者の増加等の時代の要請に応

健康生きがい学会
第11回大会
オンライン

大会テーマ
健康生きがいに満ちた
“新しい暮らし方”
～コロナ時代をむかえて～

＜プログラム＞ オンライン(Zoom)開催

10:30～10:50
・挨拶、オリエンテーション
10:50～11:50
・記念講演
新田 國夫(医療法人社団つくし会 新田クリニック院長)

13:00～14:30
・分科会
第1 フレイル予防と健康生きがい
第2 子どもと健康生きがい
第3 地域共生と健康生きがい
第4 障がい者の暮らしと健康生きがい

14:30～15:00
・全大会、閉会

参加費：無料

2021年9月11日(土) 10:30～15:00

主催 健康生きがい学会 HP <http://kikigakkai.com/>
共催 公益財団法人 フランスベッド・メディカルホームケア研究・助成財団
公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団

申込 ZOOMを使用したオンラインでの開催です。
お申し込みはご自身のメールアドレスにお願います。
⇒E-mail: info@kikigai-zaidan.or.jp
※お申し込みいただいたメールアドレスにZoom設定方法をさせていただきます。
お申し込みの際は必ず、ご参加希望の分科会番号(1～4)をお知らせください。
事前に大会プログラムを郵送しますので住所もお知らせください。

＜講演者プロフィール＞

新田 國夫

- ◆ 医療法人社団つくし会 新田クリニック 院長
- ◆ 医学博士、一般社団法人全国在宅療養支援医協会会長、
一般社団法人日本在宅ケアアライアンス理事長、
日本臨床倫理学会理事長



えなければならない。そのためには「治す医療から治し支える医療」への転換を図る必要があると考えます。新しい「治し支える医療」の一番の元がQOL（Quality of life）であり、Life = 生活の目標の具現化が必要だと考えます。そしてもうひとつが、在宅医療というのは、がん患者さんから単に苦痛を取るとか、苦悩からの解放だけではなく、それに加えて生きがいをも支える。その生きがいというのは何かというと、「一人称・二人称・三人称」全てあるんだなということを含めて、それぞれの生きがいを支えることだと思っています。

改めて、在宅医療において「人生の最終段階におけるつらさの解放」に止まらない積極的な側面を持った「生活の充実や人生の満足」を重要視する。すなわち、「生きがい」という積極的な心の在りようを尊重することが重要。さらに個の問題ではなく、町ぐるみで政策的にどう考えるかということが必要ではないかと思っています。コロナ禍においてなかなかできない状況があるなかで、やはりみんなで一緒に考えなければいけないと思っています。

■ 分科会の概要

休憩をはさんで、午後には①フレイル予防と健康生きがい、②子どもと健康生きがい、③地域共生と健康生きがい、④障がい者の暮らしと健康生きがいの4つのテーマで分科会が開催され、各テーマに沿った事例発表や研究報告をもとにパネラー間で幅広く議論が展開されました。

（「健康生きがい学会 第11回大会」抄録より抜粋）

発表者 ○は座長	所 属	概 要
第1分科会	フレイル予防と健康生きがい	
○神谷 哲朗 若松 香奈子 渡澤 公一 中川 隆 喜納 啓二	<ul style="list-style-type: none"> ・東京大学高齢社会総合研究機構学術支援専門職員 ・国立市健康福祉部高齢者支援課地域包括支援センター ・逗子市社会福祉課 ・逗子市フレイルサポーター ・沖縄県中頭郡北中城村福祉課長 	<ul style="list-style-type: none"> ・東京都国立市の市民による市民のためのフレイル予防事業の事例発表 ・神奈川県逗子市の、サポーター1人ひとりが輝ける場所となるようにとの思いで継続してきた事業の成果と課題の発表 ・沖縄県北中城村のコロナ禍における高齢者の社会参加の場とフレイル予防の取組みの事例発表
第2分科会	子どもと健康生きがい	
○米田 佐知子 樋口 史子 齊藤 ゆか 杉野 聖子	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの未来サポートオフィス代表 ・かさまつ子どものまち発起人 ・神奈川大学 人間科学部 人間科学科 教授 ・江戸川学園おおたかの森専門学校 副校長 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の子どもたちが主体となり参加（参画）する「子どもの町」の事例発表 ・子どもを主役に据えた学生の社会参画とシニアとの世代間交流実践事例の発表 ・支援を必要とする若者の自立・就労に向けた福祉専門学校での教育と就職支援の実践の報告
第3分科会	地域共生と健康生きがい	
○松山 博光 市野 弘 寺田 恵美子 平野 貴大	<ul style="list-style-type: none"> ・大妻女子大学大学院人間文化研究科教授 ・NPO 法人和歌山保健科学センター（事業部門）、和歌山県健康生きがいづくりアドバイザー協議会 理事長 兼（事業部門）会長 ・特定非営利活動法人福祉亭理事長 ・沖縄大学人文学部福祉文化学科助教 	<ul style="list-style-type: none"> ・居場所サロン（交流の場）活動による地域の支え合いの活動の事例発表 ・「共生」の視点による地域活動と地域との関係性についての報告 ・沖縄大学が那覇市社会福祉協議会と共同で行ってきた学内ミニデイサービスの事例発表
第4分科会	障がい者の暮らしと健康生きがい	
○君島 淳二 相馬 宏昭 西澤 達夫 松崎 良美	<ul style="list-style-type: none"> ・公益財団法人日本障害者リハビリテーション協会 常務理事 ・認定特定非営利活動法人ぱれっと理事長 ・東京保健医療専門職大学リハビリテーション学部 理学療法学科教授 ・東洋大学社会学部社会学科助教 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域で当たり前暮らし障がいのある方の、余暇・就労・生活支援事業を地域の人たちと交流しながら展開する事例の発表 ・特定業務用ソフトウェアの改良開発を事例にソフトウェアのユーザーインターフェースが、マウスによる操作性に配慮すべき要件についての考察の発表 ・「生きがい」というテーマを考える上で「学び」の持つ本質的役割や意味についての研究発表

1. 約束



(一財)健康・生きがい開発財団理事 平田豪成 (ひらたひであき) 著
四六判、216ページ、2021年1月発刊、論創社
定価1,980円 (本体価格1,800円+消費税)

- ・自分の死を体験するのは、自分以外の誰かなのだ。だから、死んだ人の魂は生きている誰かの胸の高さを飛んで、「大丈夫だから、もう眠らせて」と物言えぬ自分の本意を感じ取らせようとする。そして、時の経過と共に、生き残った者の喪失感が緩やかに薄らいでいくと、死者の魂はいつか生きる誰かのそばをはなれていく。(本文より)
- ・激動の昭和―「ベトナム反戦運動」「大学闘争」を生きた青春の愛と死と再生の物語。わたしがとりわけ好きなのは、本書冒頭の十八歳までの両親との関係を描いた箇所だ。ここには著者の美質とも言えるナイーブな抒情性が一本の細い糸のように揺らめいている。(佐々木幹郎 (詩人))
- ・著者紹介―1948年広島生まれ。1967年大阪大学法学部入学、同大学満期除籍。1974～1976年、映画「眠れ蜜」プロデュース。1983年～2019年、滋慶学園グループで専門学校教育に従事。2017年より神奈川県葉山町で、小学生の生きる力を育むアフタースクール「まなまなば葉山」を主宰。著書に「コミュニケーション技法」「子どもたちの生きる力を育む学び場」(キャリア教育総合研究所)、「中退0の奇跡」(カナリヤ書房)など。

2. 本当の人生は60歳から ～89歳の介護力～



健康生きがいづくりアドバイザー 渡辺三千男 著
四六判、182ページ、2021年5/25発刊、東京図書出版
定価1,320円 (本体価格1,200円+消費税)

- ・多くの人にとって、仕事や子育てを終え、時間を自由に使えるようになってから本当の人生が始まります。とくに60歳までの人生を不完全燃焼に終わった人にとって、新しい人生は充実した輝かしいものになります。
- ・「世田谷区生涯大学」講師として「サクセスフル・エイジングを目指して」というテーマでお話しした内容を中心に、実際にサクセスフル・エイジングを体現するために、やりたいこと・好きなことをして人生を楽しんできた具体的な記録です。まもなく60歳を迎える人、60歳になったばかりの人から人生の店じまいを前にした人たちまで、男女を問わず幅広く読んでいただけたら嬉しいです。(渡辺三千男)
- ・著者紹介―1940年東京生まれ。慶應義塾大学経済学部卒業後、自動車会社に入社。国内営業部門、企画部門を歴任後、系列の販売会社役員を勤める。退職後、母校の文学部心理学専攻に学士入学。卒業後、日本心理学会認定「認定心理士」、健生財団「健康生きがいづくりアドバイザー」の資格を取得。「世田谷区生涯大学」専任講師、「生きがい世田谷の会」会長を務める。



編集後記

- 「第28回アドバイザー全国大会」の参加申込みは、11/5(金)まで受付けています。全国どこからでも視聴可能なオンラン大会です。多くの方の参加(視聴)をお待ちしています。
- 和歌山県、和歌山市後援のもと開催した10科目、5日間の「わかやまプレ100歳大学」。参加者の反応も良く、令和4年度の開校に期待のかかるところです。クリアすべきハードルは多々あるかと思いますが、財団としても出来る限りの支援をしていく予定です。(木村)