



# いきがい

## 新年のごあいさつ

あけましておめでとうございます。

新年に当たり、新型コロナ禍での試練の下で全国各地で活躍を続けておられる皆様のご努力に心より敬意を表します。

さて、コロナ禍での当財団の活動として、昨年は、アドバイザー全国大会を対面式に代えて「オンライン版第28回アドバイザー全国大会」を開くほか、「健康生きがい学会」も第11回大会がオンラインで開催されるなど、インターネットを駆使した活動が展開されました。

これらの取り組みを通して明確になっているのは、全国各地での健康生きがいつくりアドバイザーの協議会活動の貴重な実践の重みであり、ブロック単位での協議会活動は今後の当財団の活動の主軸を担うものとして位置づけられ、その活動状況を全国で共有し、相互理解を深め、一層の発展を目指そうということが基本的な方針となっています。

また、当財団の基本理念である「健康生きがいつくり」の概念についても、近年のフレイル研究などを通して、健

康と生きがいの接点をなす重要な要素は、人と人の繋がり、とりわけ「三人称の生きがい」を通じた社会活動であるとの認識も明確になり、財団関係者の実践的あるいは理念的なよりどころも次第に堅固なものになってきていると思います。

このように、設立以来30年を経て当財団の取り組みは着実に深化を遂げるとともに、次なる時代への正念場を迎えております。

今年も、健康生きがいつくりアドバイザーの拡大と活躍を目指す協議会活動の一層の強化、フレイル予防の推進、100歳大学の普及などの当財団の重点事項を堅持し、皆で心を合わせて未来への道を切り開いていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

令和4年1月

一般財団法人 健康・生きがい開発財団理事長  
東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員  
辻 哲夫

## CONTENTS

- 1 新年のごあいさつ
- 2 財団事業の紹介・報告
  - 第28回健康生きがいつ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”  
1. 開会挨拶(財団概況含む)
  - 4 2. 講話「人生100年時代における“健康生きがい”  
について」
  - 6 3. 財団設立30年の歩み
  - 8 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」
  - 5. シンポジウムⅡ  
「80歳からの生き方研究会」より
  - 9 6. 全体講評
- 10 TOPICS
  - 第1回次世代まちづくりシンポジウム  
「地域包括ケアの深化～ポストコロナを展望して～」

- 12 ●100歳大学普及推進勉強会  
「100歳大学」導入へ向けて第2回勉強会を開催
- 13 ●国・専門機関が推進する行事  
ご存じですか？ 安全衛生・生活習慣病予防関連行事
- 14 人生100年時代の就労【シリーズ第3回】
  - 地域、社会(国)の課題  
～安心で活力あるコミュニティの形成と持続  
可能な社会システムの構築～
- 16 新刊紹介
  - 健康と生きがいつくりに役立つ笑いの力  
編集後記

## 第28回健康生きがいき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回健康生きがいき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!」。以下大会の様態を紹介します。

### <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。





## 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）



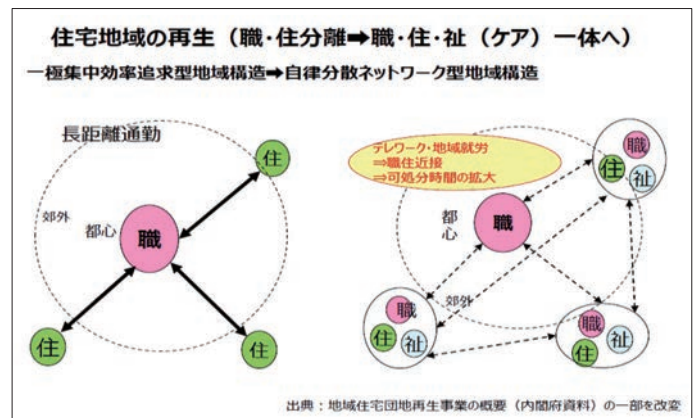
続いて、辻 哲夫理事長から「人生100年時代における”健康生きがい”について」と題して、「健康生きがい」を巡る環境の変化から、健康生きがいの考え方、そして健康生きがいづくりアドバイザーへの期待について、講話がありました。

### （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。

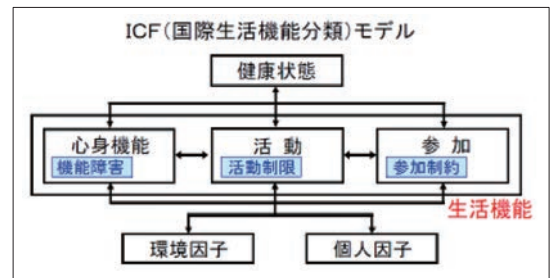
高齢者の生き方を考える場合に、高齢者ケアの概念も変わってきています。年齢と共に自立度がレベルダウンし、その過程をフレイルと呼んでいます。これを遅らせることを目指さなければなりません。徐々にレベルダウンする過程において、特に医療と介護がどう絡むのかということが大きな課題になっています。そのあり方を考えると、住まいに住んでその人らしい生活を繰り返すのがベストケアです。自分らしい生活の繰り返しができるように支援する。色々なパターンでその人に応じて対応することがこれからのケアの原点であり、この考え方が地域包括ケアの大きな理念になっています。そしてフレイル予防については、人とのつながり、生活の広がり、社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います。



### （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います。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るというこ  
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  
であるということをお学ばせたいです。



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提唱されています。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。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  
なりたくと思います。

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  
るということなので、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：山下真臣、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 1453 622"> <p>1990年11/24 毎日新聞</p> </div> <div data-bbox="1082 645 1453 1003"> <p>1991年11/21 設立記念パーティー</p> </div> <div data-bbox="742 795 1050 1025"> <p>テキスト4分冊セット</p> </div> <div data-bbox="1034 1086 1453 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 哲夫理事長が登場</p> <div data-bbox="1045 1460 1449 1684"> <p>2002年7月第35回 AD 養成講座</p> </div> <div data-bbox="805 1720 986 1915"> <p>辻 哲夫理事長</p> </div> <div data-bbox="1045 1751 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"> <li>・「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」</li> <li>・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）が登場</li> </ul> <p>◆2013年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・第20回 AD 全国大会」を福島県いわき市で開催</li> <li>・テーマは「忘れまい東日本大震災！応援しよう福島！」</li> </ul> <p>◆2014年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>◆2015年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「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</li> </ul> <p>◆2017年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・講師は、東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授</li> <li>・「第25回 AD 全国大会」東京都文京区で開催</li> <li>・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</li> <li>・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」</li> </ul> <p>◆2018年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul> <p>◆2019年</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・AD 養成講座テキストを25年振りに全面改訂</li> <li>・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)</li> <li>・「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～」</li> <li>・特別講演は國松善次副理事長による「100歳大学のススメ」</li> <li>・「100歳大学普及の手引き」(A4, 28P) 発刊</li> <li>・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</li> </ul> <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"> <li>・「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</li> <li>・財団本部主催オンライン版「AD 認定研修」スタート</li> <li>・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</li> </ul> <div data-bbox="1066 324 1236 488" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1072 492 1236 542" data-label="Caption"> <p>2011年学会での日野原重明氏</p> </div> <div data-bbox="1264 280 1460 542" 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 1455 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 1859" 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 1617 1077 1787" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="837 1796 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

## 第1回 次世代まちづくりシンポジウム

# 「地域包括ケアの深化～ポストコロナを展望して～」

東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 主催 11/11 (木) オンライン開催

東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 主催「第1回次世代まちづくりシンポジウム」が11月11日 (木) に開催され、コロナ禍における長期の自粛生活や社会活動の停滞が、高齢者の心身に深刻な影響を及ぼしフレイル化の加速が危惧される中、地域全体で取り組む「総合的なまちづくり」にはフレイル予防が欠かせない視点であると同時に、産官学民の連携・協働による多方面からの取り組みが重要であり、地域の課題解決に向けた取組みには欠かせないポイントであることを共有する場となりました。

### 1. 第1部 基調講演

はじめに、IOG 飯島機構長より、「住民主体のフレイル予防活動：何をを目指すのか ～産官学民協働による健康長寿まちづくり～」と題して講演があり、フレイル予防を目指すのは、「総合的なまちづくり」であること。そして、フレイルは、健康と要介護の中間の時期で、身体的側面だけでなく、心理面、社会性と多面的な衰えであること。一方で可逆性があるので、「あなた次第で戻る」という熱いメッセージが発信されました。

フレイル予防には、栄養・運動・社会参加を三位一体で実践することが重要であり、黄緑のユニフォームを着た元気溢れるサポーターが、参加者と一緒になってわいわいと、でもしっかりと測定する「フレイルチェック」の場を作り上げてきた。こうしたフレイルチェックを実施する自治体は、2021年12月現在82自治体となり、今やフレイル予防は、健康づくりや生活支援、医療、介護といった、自治体行政の中の一部署が担当する事業ではなく、産官学民が連携して行う事業であり、まさに「総合的なまちづくり」そのものである。ウィズコロナ、アフターコロナという時期に、地域社会における「新しい健康長寿のまちづくり」という目標に向けて我々は踏み出している。共生社会、まちづくり、通いの場、真の居場所というものをクリエイティブに創っていく。それが健康長寿、人生100年時代に、もう一歩近づけるヒントとなるのではないかな。



### プログラム

#### ◆第1部 基調講演

「住民主体のフレイル予防活動：何をを目指すのか  
～産官学民協働による健康長寿のまちづくりから」  
飯島 勝矢 東京大学高齢社会総合研究機構機構長  
未来ビジョン研究センター教授  
橋本 圭司 柏市保健福祉部福祉政策課  
話題提供「オンラインシステムを活用したフレイル予防」  
佐藤 雄太 東京大学高齢社会総合研究機構

#### ◆第2部 パネルディスカッション

「コロナ禍におけるフレイル予防への取り組みと  
ポストコロナ展望」  
<座長> 飯島 勝矢  
<パネリスト> ※敬称略  
橋本 圭司 千葉県柏市保健福祉部福祉政策課  
田村 隆明 和歌山県紀の川市福祉部高齢介護課  
若松 香奈子 東京都国立市健康福祉部高齢者支援課  
地域生活支援センター  
進 憲司 文京区福祉部高齢福祉課  
浦田 愛 文京区社会福祉協議会  
佐藤 雄太 東京大学高齢社会総合研究機構  
関根 伸弘 東京大学高齢社会総合研究機構

◆講評 辻 哲夫 東京大学高齢社会総合研究機構

### ■柏市における地域包括ケアの歩みについて

続いて登壇した柏市保健福祉課の橋本氏から、柏市、東京大学、UR 都市機構の三者が協定を締結し、2010年に豊四季台団地地域をモデルとしてスタートした「高齢社会の安心で豊かな暮らし方・まちのあり方」の実証実験の中で、在宅医療・介護連携体制の構築へ向けた取り組みの報告がありました。

フレイル予防の概念のもと、より早期からの「三位一体 (栄養・運動・社会参加)」の包括的アプローチによって、

いくつになっても健康で充実した生活を営める健康長寿のまちづくりを目指している。フレイルチェックは柏市発祥であり、フレイル予防を「自分事化」することにより「気づき」の促進が期待される。「自分事として行動を変えてもらうこと」が重要であるということで、「フレイル予防ポイントカード」(専用の電子マネー WAON カード)を市内在住の40歳以上を対象に発行。近隣のスポーツジムにも協力してもらい、若いうちから行動変容に取り組んでもらう仕掛けをすすめている。

今後、地域包括ケアの範囲は広がるが、医療・介護サービスの充実、フレイル予防の進展、生涯現役促進協議会といった多様なプロジェクトを、それぞれの事業単体で考えるのではなく、「重ねる」「つなげる」ことが重要である。高齢者を対象にすすめられてきたこれまでの地域包括ケアの仕組みをもっと広げる必要があるとの考えから、分野を問わない支援体制の構築に努めていく。

続いて、話題提供として、オンラインシステムを活用したフレイル予防について、IOGが開発したフレイルチェックアプリを活用したフレイルチェックや、オンライン型と対面型のハイブリッド型フレイル予防システム、フレイル予防活動動画コンテンツ、フレイルサポーター・トレーナー養成研修におけるオンライン化などの取り組みが紹介されました。

## 2. 第2部 パネルディスカッション

第2部では、「コロナ禍におけるフレイル予防への取り組みとポストコロナ展望」と題し、フレイル予防に携わる自治体と社会福祉協議会の皆さんによるパネルディスカッションがおこなわれ、東京都国立市、和歌山県紀の川市、東京都文京区、埼玉県春日部市の事例発表の後、IOGが制作した「おうちえ」の紹介がありました。

フレイル予防と介護予防の連携について、介護予防事業は教室型を主体に積極的に取り組んだ。一方フレイル予防は住民主体の展開が非常に期待できることから、住民自身が「自分のこと」として捉え、自主的な取り組みがすすみ、専門職による声かけよりも行動変容が促されやすいことがわかった。専門職によるアドバイスが必要な場合もあるが、両方を上手に機能させて介護予防全体の底上げを図っていくという方向にシフトしている。また、ハイリスク者へのサポートについては、市民の方から「そういう人こそ私たちに任せて欲しい」と言われ、実際に対応をお願いした事例(国立市)や、コロナで活動が停滞する中、「今地域で一番困っているのは高齢者、そこにどうやって手を差しのべるか?」を議論した結果、ニュースレターや手紙を届けようという動きにつながった事例、さらに、行政と社協が連携しLINEを使った動画の配信。まずは日常生活の困りごとに気付くことが重要であるという観点から、フレイル予防と生活支援が連携して、地域のさまざまな集いの場でフレイル予防について学べる機会を増やした活動等、フレイルチェックの測定補助員に留まらない、サポーター自らが動いた好事例が紹介されました。

なお、フレイルサポーターに男性が少ないという現状について、性別に関係なく、自分たちが楽しくかかわることができ、かつ良い活動だと理解がすすめば、次回には仲間を連れてこようという気持ちになる。広報によるサポーター募集に加え、活動の意義・楽しさの訴求も重要であるといった発言もあり、行政担当者及びフレイルサポーターの熱意や意気込みが伝わる内容でした。

## 3. 講評

辻理事長からは、地域包括ケアを進化・深化させていくための大きなポイントは、住民の自助・互助である。それを行政がいかにリードするかという方法論として、フレイルサポーターとの関わり方を学んでいくことが重要だと確認しました。人と人のつながり、交わり、それによる健康づくり、フレイル予防を全階層に対して実施していく。これからは全住民を念頭に置き、それぞれに応じたシステムを考える必要がある。その時に産業界の果たす役割は大変大きいと考える。このテーマについて議論する場も、飯島先生に今後セットしていただけたらと感じました、との講評がありました。

最後に、飯島教授より、今後産官学民連携、在宅医療・介護連携等の多角的な視点で、地域包括ケアの構築へ向けた実践例の共有等をテーマに取り上げ、シリーズ化していきたいとの発表がありました。

東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) のホームページがリニューアルされました。本文でも紹介した「おうちえ」、「フレイルチェックアプリを活用したフレイルチェック」等 IOG が展開する各種事業及び発行物の内容を見ることができます。是非チェックをおすすめします。  
<http://www.iog.u.tokyo.ac.jp/>

100歳大学  
普及推進勉強会「100歳大学」導入へ向けて  
第2回勉強会を開催

全国の自治体への導入を目指している「100歳大学」。「第1回会議」(8/4)に続き、12月8日(水)「第2回100歳大学普及推進会議」をオンラインにて開催しました。

第1回会議では、提唱者である國松善次副理事長と栗東市・湖南省で開校している滋賀県健生協議会の宮川俊夫理事長を講師に、導入を検討している5つの健生協議会(北海道、長岡、神奈川、山梨、和歌山)担当者が参加し、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、その解決策を探る会としました。その中で、特に「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点の理解促進が必要であるとの観点から、第2回勉強会の開催となりました。

## 1. 國松副理事長より

第1回会議で課題として共有されたテーマの中でも、特に「行政への働きかけ方」が重要であることから、國松副理事長より、「AD活動のステップアップ」と題し、AD活動のターゲットを行政・自治体へ広げ、「人生100年時代に対応した地域の新社会システム構築」へ向けた提案＝「100歳大学」の創設へ向けたアプローチの必要性が提起され、その為には、①これまでの「アドバイザー」に留まらない、「プロモーター」の役割と活動が求められること。そして、②「行政へのアプローチの工夫」が必要であり、その方法として、自治体担当者を通じた下からのアプローチ、首長への理解促進からトップダウンでのアプローチ、地元選出の複数議員を通じた議会からのアプローチ等が必要であり、地域の特性に合わせた総合的なアプローチ戦略の構築が重要であるとの説明がありました。

## 2. 協議会からの近況報告

続いて、滋賀県健生協議会(宮川俊夫理事長)、健生わかやま(市野弘理事長)、長岡健生創生ネットワーク(江口郁子副会長)から次年度の開校及び導入へ向けた準備状況の報告がありました。

宮川理事長からは、新たに今年開校予定の甲賀市の準備状況についての報告があり、続いて、江口副理事長からは、2016年の「100歳大学学習会」から始まり、「普及検討員会」の発足、長岡市(福祉部長、市議会議員)との懇談会の後、7名の市議会議員がAD資格を取得し応援いただいている現状。2019年市長・行政・市議・市民80名の参加のもと、國松副理事長を講師に招いた「長岡100歳大学セミナー」、昨年6月に開催した「長岡100歳大学プレスクール」においてリーダー養成を実施した経緯等、2022年度の開校へ向けたこれまでのさまざまな取り組みの報告がありました。

市野理事長からは、「和歌山100歳大学設立準備委員会」の立上げから、県議会議員、市議会議員を含む11人の講師による「わかやまプレ100歳大学」(2021年7～8月の5日間)開催までの経緯、地元選出議員の理解促進及びマスコミを巻き込んだ広報・啓蒙活動の取り組みが紹介されました。健生わかやまでは、第2期「わかやまプレ100歳大学」の開講を経て、2022年度中の「和歌山100歳大学」の開校を目指し、鋭意和歌山市地域包括支援課との交渉を重ねているところです。(第152号(10/20発行)に掲載)

財団では、当勉強会を4半期に1回程度定期開催し、健生協議会関係者のみならず、アドバイザー個人にも参加

第2回100歳大学普及推進会議(12/8・水)

時間	主な内容
14:00~14:10	・開催趣旨説明(財団事務局) ・財団挨拶(松浦常務理事)
14:10~15:00	1. 國松副理事長より ・人生100年時代の時代認識 ・AD活動のステップアップ ・アプローチの工夫
15:00~15:30	2. 協議会からの近況報告 ・滋賀県健生協議会(宮川理事長) ・健生わかやま(市野理事長) ・長岡健生創生ネットワーク (江口副理事長)
15:30~16:00	3. 参加者討議・意見交換

いただき、「100歳大学」導入に向けた応援団を増やしていきたいと考えています。

今回の勉強会には、12の健生協議会から35名の担当者及びアドバイザーに参加いただきました。ありがとうございました。

#### 参加協議会

健生北海道（渡邊会長）、栃木健生（高木会長）、新潟健生（須田副会長）、長岡健生創生NW（江口副会長）、健康生き甲斐リエゾン協議会（渡部代表他）、生きがい彩の会（春原会長）、健生千葉県連（蔵屋会長他）、神奈川健生（三浦会長）、滋賀県健生（宮川理事長）、WHS・健生わかやま（市野理事長）、岡山健生（松井会長）、健生とくしま（栗尾会長）、一般参加：たかつき市民カレッジ（馬淵様）

今回の発表事例から、今までは行政に説明・お願いベースであったが、行政（相手）から問い合わせ打診が出てきているケースがあることを感じ取れました。当然大変なご努力があった結果とは思いますが。「今、社会に切望されています」の足音が聞こえてきている感じがしました。

「100歳大学普及推進チーム」事務局 大和 哲

### 国・専門機関が 推進する行事

## ご存じですか？安全衛生・生活習慣病予防関連行事

国や専門機関が推進する、主な安全衛生及び生活習慣病予防に関連する行事です。AD活動を各行事に関連づけて実施することで、開催（実施）効果を高められることもあります。これらを参考に、活動プランを立ててみてはいかがでしょうか。

月	行事名
1月	・年末年始無災害運動（前年12/1～1/15）：中央労働災害防止協会 ・防災とボランティア週間（15～21日）：内閣府
2月	・省エネルギー月間：経済産業省資源エネルギー庁
3月	・自殺対策強化月間：厚生労働省 ・女性の健康習慣（1～7日）：厚生労働省 ・耳の日（3日）：（一社）日本耳鼻咽喉科学会
4月	・世界保健デー（7日）：厚生労働省 ・世界労働安全衛生デー（4/28）：国際労働機関（ILO）
5月	・禁煙週間（31日～6/6）：厚生労働省 ・脳卒中週間（25～31日）：（公社）日本脳卒中協会 ・世界禁煙デー（5/31）：世界保健機関（WHO）
6月	・食育月間：農林水産省 ・男女雇用機会均等月間：厚生労働省 ・環境月間：環境省 ・虫歯予防デー（4日）：（一社）日本歯科医師会 ・歯と口の健康週間（4～10日）：厚生労働省他
7月	・熱中症予防強化月間：環境省 ・国民安全の日（1日）：内閣府 ・全国安全週間（1～7日）：厚生労働省、中央労働災害防止協会

月	行事名
8月	・食品衛生月間：厚生労働省 ・電気使用安全月間：経済産業省 ・防災週間（30～9/5）：内閣府
9月	・健康増進普及月間：厚生労働省他 ・がん征圧月間：（公財）日本対がん協会 ・食生活改善普及運動（1～30日）：厚生労働省他 ・心とからだの健康推進運動（1～30日）：全国労働衛生団体連合会 ・防災の日（1日）：内閣府 ・救急の日（9日）：厚生労働省他 ・自殺予防週間（10～16日）：厚生労働省 ・環境衛生週間（24～10/1）：環境省
10月	・健康強調月間：健康保険組合連合会他 ・体力づくり強調月間：文部科学省 ・がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間：厚生労働省他 ・目の愛護デー（10日）：厚生労働省 ・薬と健康の週間（17～23日）：厚生労働省
11月	・職業能力開発促進月間：厚生労働省 ・秋季全国火災予防運動（9～15日）：総務省消防庁 ・全国糖尿病週間（11/14を含む週）：日本糖尿病学会 ・医療安全推進週間（21～27日）：厚生労働省
12月	・安全衛生教育促進月間：中央労働災害防止協会 ・障害者週間（3～9日）：内閣府



今回は、「国民(個人)」の課題を、長い人生をできるだけ健康で安心して生きがいに満ちた一生を送れるか、という観点で見てきた。最終回では、社会(国)と、地域の「就労」面から見た課題及び健康生きがいづくりアドバイザーの役割について見ていきたい。

## 地域、社会(国)の課題

### ～安心で活力あるコミュニティの形成と持続可能な社会システムの構築～

#### 1. 社会(国)の課題

第1回で取り上げた日本学術会議のロードマップによれば、社会(国)の課題とは、持続的な超高齢社会システムの構築(社会保障・国のあり方)であった。現在の日本の社会システムは、我が国が他国に先駆けて超高齢社会の課題に直面しているという事態への対応が十分にできているとは残念ながら言えないだろう。

これまでは、高齢者は生産活動からの引退者であり、社会参加からは対象外の存在と考えられてきた。ところが「人生100年時代」が現実味を帯びたものになってくると、高齢者を対象外の存在とするわけにはいなくなる。これからは、高齢者に健全な形で社会参加してもらい、社会を支える力として活躍してもらうことが求められる。高齢者が能動的に社会システムに参加できる“場”を真剣に構想すべき時期が来ている。

その際、高齢者の潜在能力を活かし、社会に参加してもらうことで社会を安定させていくという視点が大切である。それは高齢者一人一人のありようを健全に保つためだけでなく、日本が迎えている超高齢社会を全体としてより健全にしていくための大きなポイントである。

「定年延長」あるいは「生涯現役」として高齢者の就業機会を拡大することも重要だが、同時にこれからは高齢者の仕事の中身を社会の発展と安定に資するものにしていく努力が求められる。

例えば、65歳までの仕事は自分と家族の経済生活を維持するための「生計維持」に重点を置き、65歳以降の仕事は社会への貢献、「生きがい就労」を果たすことに重心を移していく。もちろん単純な切り替えではなく、働くことの意味を年齢とともに再考し、比重を次第に移していくということである。

いずれは「支えられる側」になることがあっても、元気なうちは「社会を支える側」に立って、充実した社会参加の実感を持った生涯を過ごせる社会の仕組みを構築していかなければならない。

#### 2. 地域の課題

こちら日本学術会議のロードマップによれば、「地域の課題」とは、「地域社会で支える超高齢社会の実現/安心で活力あるコミュニティの形成」であった。超高齢社会における高齢者の活躍を考えた場合、地域社会の役割がより重要になる。「現役生活」から退職した後は地域の中に新たな活躍の場を求めようとする人も多い。しかし、実際に地域に目を向けても高齢者にとって参加して活動したいと思わせるような魅力ある活躍の場が少なく、参加をためらうケースも多いようである。

いわゆる「きょういく(今日、行くところ)」と「きょうよう(今日、する用事)」がないため、自宅に引きこもりがちになる高齢者が少なくない。そうした生活を続けると生活不活発病(廃用症候群)になってフレイル(虚弱)が進行し、社会的孤立の問題を誘発することになる。そうならないために、「地域社会の中に高齢者の活躍場所(居場所)を広く創造する」ということは、超高齢社会において不可欠な取組み課題である。それぞれの地域で抱える課題を行政の役割もさることながら、高齢者自身の力で解決するような、そうした取組みが大いに期待される。

#### 3. 「地域共生社会」とその実現が求められる背景

平成28(2016)年6月に、国は「地域共生社会」の実現を提起した。これは、制度・分野ごとの「縦割り」や、「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が「我が事」として参画し、人と人、人と資源が世代

や分野を超えて「丸ごとつながる」ことで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会をめざすものである。

### ■「地域共生社会」が求められる背景

かつて日本には、地域の相互扶助や家族同士の助け合いなど、地域・家庭・職場といった生活の様々な場面において、支え合いの機能が存在していた。時代が進む中、この助け合いの一部は社会保障制度が担うこととなり、高齢者、障がい者、児童などの対象者ごとに整備が図られてきた。しかし、高齢化や人口減少、核家族化や基礎的な生活レベルの向上を受けて人間関係が薄れてきているため、かつての助け合いやつながりを再構築し、誰もが役割をもち、認め合い、支え合うことで、その人らしい生活を送ることができるような社会が求められてきている。

また、人口減少は経済活動の縮小を招き、様々な課題が顕在化している。さらに、対象者ごとに整備されてきた社会保障制度も単体では解決できない課題が見受けられるようになってきた。

「地域共生社会」とは、このような社会や生活の変化を踏まえ、制度や分野を問わず、地域住民や健生アドバイザー協議会、関係団体などが主体となって、新たな地域のつながりをつくっていきこうとするものである。

## 4. 健康生きがいづくりアドバイザーと地域共生社会、生きがい就労

新テキスト第7科目「人生100年時代の就労」では、「いくつになっても人や社会とのつながりをもち続けること」、「常に役割をもち続けること」とならんで「地域共生社会の担い手になること」を重要事項として加えた上で、そのような全体の生き方を「生涯現役」として位置づけたい、としている（第1章第1節）。

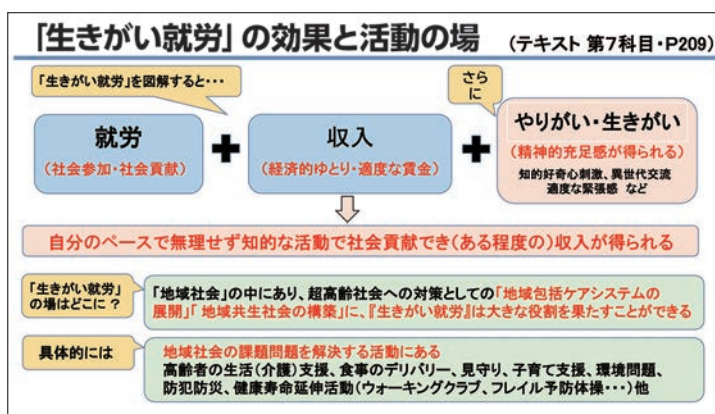
「地域共生社会」とは、（地域住民や地域の多様な主体が）住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会をめざすものである。

また、「生きがい就労」とは、高齢者がその住む地域で無理なく楽しく働き、あわせて地域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生きがいとなることをめざそうとするものである。

したがって健康生きがいづくりアドバイザー（以下 AD）の活動の一つとして、「いきがい就労」を通じて「地域共生社会の担い手」になることが挙げられる。

その場合に、AD 個人の力だけで活動に取り組むことは困難も多いと想定されるので、健生アドバイザー協議会という組織を活用して高齢者が「いきがい就労」に参加できる「場」を提供していくことが効果的と思われる。

その結果、AD 個人が、加えて AD 仲間も生きがい就労に従事し、さらには、意欲と能力がある高齢者がいきがい就労に従事することになれば、それぞれにとっての「生きがい」となるとともに、まさに「二人称、三人称の生きがい」につながると言えよう。「生きがい就労」は、AD あるいは AD になろうとする人のニーズ（社会貢献による生きがいと一定の収入）に応えることができるため、健生アドバイザー協議会の魅力度を高め、AD 養成受講者増加にもつながると考えられるのである。



#### <参考文献>

- ・「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
- ・「地域包括ケアのまちづくり」(東京大学出版会) 2020年
- ・「高齢社会白書」(令和2年版)内閣府 2020年

#### <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。



「参考文献」にもある、(一社)日本応用老年学会が主催する「第15回ジェロントロジー検定試験」が、2022年3/6(日)、「桜美林大学新宿キャンパス」を会場に実施されます。受験料は4,400円(税込)、受験資格に制限はなし。申込期間は2021年12/8～2022年2/10です。申込みは、<http://www.sag-j.org/kentei/entry.html> から。問合せ先/日本応用老年学会本部事務局 ☎: 03-5283-5660 Mail: kentei@sag-j.org

## 健康と生きがいがづくりに役立つ笑いの力



健康生きがいがづくりアドバイザー

田久 朋寛 著

四六判、192ページ

2021年9月発刊、(株)セルバ出版

定価1,760円(本体価格1,600円+消費税)

・私は田久(たきゅう)と申します。「大道芸人たつきゅうさん」という通称で、京都を拠点に活動し。ジャグリングやバルーンアート、マジックなどの大道芸を披露し、2014年からは「笑い与健康」や「生きがいがづくり」をテーマとした講演会も行っています。

- ・本書の前半は大道芸、後半はまじめな話を含めた講義という内容の講演会で、私が今まで講演を通じてお話ししてきた内容を、より詳しく、わかりやすくまとめました。
- ・多くの人の関心が高い「笑い与健康」・「介護予防」・「生きがいがづくり」などのテーマについて、最新の学術的な知見も交えながら解説。後半では、様々な生きがい活動について取り上げ、体操・運動・音楽・脳トレ・表現活動など、シニア世代に特に人気の高い活動を幅広く紹介。シニア世代はもちろんのこと、レクリエーションを企画する際にも、役立てていただける内容です。
- ・先行きの見えない不安な状況が続き、ストレスをいつも以上に感じやすい時代です。笑いの力でストレスを乗り越えていくためのヒントをまとめました。
- ・本書で強調しているのは、共感をベースとした温かい笑いの大切さです。生活を楽しむための「笑いの実用書」として、本書をご利用ください。(以上、「はじめに」より抜粋)
- ・著者紹介—1979年生まれ。京都大学経済学部卒業、京都大学大学院人間・環境学研究科博士後期課程研究指導認定退学。大道芸人として各種パフォーマンスを披露するとともに、中高年世代を対象に講演活動も精力的に行っている。2016年アートミーツケア学会より特別選奨選出。2019年「健康生きがい学会賞」受賞。著書に「笑って楽しい!高齢者レクリエーション」((株)法研)。

### 【皆さまの活動をご紹介ください】

- ◆全国各地で、地域に合った健康・生きがいがづくり活動を展開している皆さまの活動をご紹介ください。
- ◆健康寿命の延伸支援、閉じこもり防止・見守り、環境保全、地域活性化、趣味の教室等どのような活動でも結構です。個人活動、組織を立ち上げて活動、協議会で活動、同好の士との活動等活動形態は問いません。
- ◆まずは、どこでどのような活動をしているか、ご連絡いただければ幸いです。皆さまの投稿をお待ちしています。



### 編集後記

- 令和4年度の「健康生きがい学会」第12回大会は11/12(土)に大妻女子大学多摩キャンパスで、「第29回アドバイザー全国大会」は11/13(日)に、それぞれ開催を予定しています。詳細は財団HP及び当誌にて発表いたします。今年同様多くの方の参加をお待ちしています。
- 健康寿命の延伸及び安心・安全な暮らしを応援するテーマを月別に紹介した「2022年健康長寿カレンダー」を今年もご用意しました。活用いただければ幸いです。(木村)