

【活動報告】

第 14 回CELサロン「“老い”は創られる！ヒトと地域の若々しさを保つ方策とは？」を開催

“エイジズム・思い込みについて考える”をテーマに、デジタルを使ってシニアのワクワク感や活力を引出す方法を考えました。

【日 時】 1月27日(金) 17:40～19:10

【開催方法】 リアル&Zoom

【参加者】 75名(Daigasグループ内、社外)

【登壇者】(登壇順) CEL 研究員 遠座俊明

認定NPO法人いねいぶる(兵庫県たつの市)理事長 宮崎宏興氏

NPO法人健康・生きがい就労ラボ(宝塚市)副理事長 井川京子氏

宮崎宏興さま



作業療法士

NPO法人いねいぶる(設立)理事長

1999年「障害者にとって意味のある社会参加を推進する会」を設立。

たつの市地域活動相談支援センター所長

兵庫県健康対策委員会委員など

就労支援のほか、市民団体T-SIPたつのソーシャルインクルージョンプロジェクト代表を務める。

こども食堂、認知症カフェ、ユニバーサルスポーツ推進、シニア世代のデジタル化など、混じり合う社会の実現を目指し生活課題と地域課題の相互解決に取り組む。

井川京子さま



編集者

デジタル庁 デジタル推進委員

終の住みかであるべき高齢者の住まい選びに疑問を抱き、2013年よりジェロントロジー(老年学)を学び始める。

2015年高齢社会エキスパートを取得。

NPO法人 健康・生きがい就労ラボ設立時より参加し副理事長。

自分ごととして、シニアが学び直し、地域で生きがいを持って働くことをサポートしている。

ユニークなアイデアで、91歳の母親にスマホの使い方を教えている。

【概 要】

◆解題「エイジズム・思い込みについて考える」(CEL 研究員 遠座俊明)

老年学で“エイジズム”は最重要キーワードの一つで、人の個性などを無視し、歳をとっていることだけで能力が劣るなど老人に対する差別的な習慣的行為だけでなく、そのような考え方を存続させるポリシーや制度も指します。そして、このエイジズム…無意識の偏見によるステレオタイプな“年寄り”扱いは、高齢者本人の意識にも影響し、その活力を萎ませています。地域活動をしていく中で、認知症デイサービスの利用者でも家事や内職のような仕事をしている例、90代になってもスマホを使えるようになった方々などを見るにつけ、考え方を改めていく必要性を感じています。介護の分野においても、お世話型介護から、その人のモチベーションを引き出し元の社会生活ができるようにする自立支援型介護に変わってきています。デジタルを使うことでワクワク感・やる気、活力を引出している宮崎さん、井川さんの取組みから、新たな Aging について考えていきます。

解題

高齢者の就労支援事業など 地域活動を通じて感じたこと

80代でも働ける、
介護施設の利用者でも働ける
90代でもスマホをある程度使えるようになれる

高齢者が活動し元気に役割を担えば、本人のQOLが
向上するだけでなく、家族も地域社会も国も助かる。

ドーパミン、セロトニンなどの幸せホルモンを増やす

問題は、やる気・こころのモチよう

それをサポートする環境

高齢者が支えて側にもまわる社会へ

➡ AX

(Aging Transformation)

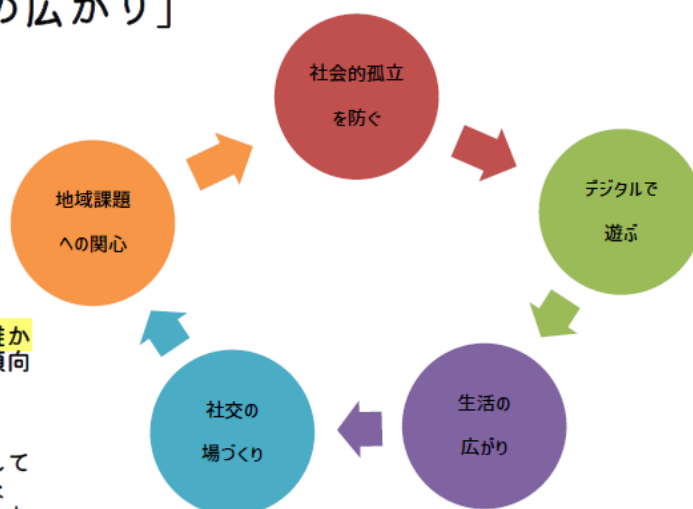
◆「草の根で変える 老いと期待。」(認定 NPO 法人いねいぶる理事長 宮崎宏興氏)

最近のデジタル化により、高齢者で使える人と使えない人の格差が広がっています。スマホの使い方などちょっとしたことが判らなくて、息子や娘に聞いても面倒くさいと構ってくれない。身内では感情的になり対応が難しいことが多いので、地域社会で応えていく必要があります。そして、高齢者には、今日行く(教育)と今日用(教養)が大事といわれますが、出かけて行って担う役割が当たり前に落とし込まれている社会を作っていくことが大事です。

コロナで外出しなくなり、寂しさを感じる孤独な高齢者が多くなりました。そこで大阪大学と一緒にどのようなデジタルの使い方がよいのか？自分の日常の中に面白さを発見し楽しくことができるのかを研究しています。

デジタル化のニーズは 「困り感」よりも「生活の広がり」

- コロナ禍から影響された社会的孤立と、高齢者デジタルデバイドの軽減には、「困り感」からの関与というよりも、デジタルへ触れることで知る「楽しさ」や「地域を俯瞰してみれる」ことによるところが大きいのではないだろうか。
- デジタルへの困り感はないのだけれども、誰かがデジタルを持ち込んでくれば受け入れる傾向はあると感じられる。
- 「本当にコミュニケーション上の課題を抱えていないのか？」に関しては、「不自由感がない」「知らない」「意識していない」といった場合でも、「誰かに誘われればやる」といった潜在的ニーズはある。



たつの市でも表面的なことしか知らない近所付き合いが多くなり、地域力が弱くなって防災面でも問題になっています。そこで、デジタル(動画)を使ってお互いを知る「じじつなぎ」という活動を始めました。自分の生活の知恵やちょっとした自慢ごとなどをデジカメに向かって紹介し、みんなで見て遊び感覚でお互いを知る活動で、盛り上がっています。

また、デジタルに苦手意識のある高齢の方々の中には、自分からは始めないが誘われたらやるという人たちもいるので、ご近所デジタルマイスター養成講座を、WiFi 環境があり昼間すいているマクドナルドの店舗の一角を使用させてもらい行っています。店に来た一般のお客さんからも見られることで、やっている高齢者たちも活動に熱が入っています。

◆「おいしい生活を」(NPO法人健康・生きがい就労ラボ(宝塚市)副理事長 井川京子氏)

豊穡な生活 = おいしい生活 = 老いしい生活に

- 主観的な「老い」、周りからの「老い」の概念を変える
- 「老い」がポジティブワードに
- 「老後」が死語に
- まちのさまざまな「シニア★スター」を紹介

若宮正子さんだけでなく さまざまなジャンルのシニア★スターがいることを知ってほしい!

活動しているシニアは輝いている。それが 「老い」映え、「老い」萌え

さらに、主観的な「老い」、周りからの「老い」の概念を変える

ジェロントロジーならできる! できるような気がする!

NPO 健康・生きがい就労ラボでは、シニアの生きがい就労支援を行っています。働くこと・活動することで、健康になるプチ就労を高齢者が参加しやすいよう、“自分の生活・ライフスタイルに合わせた短時間の就労・活動”、“80 歳くらいの方でも可能な仕事や活動内容”、“まずは3ヶ月間のトライアルなどお試してからスタートする”など工夫しています。

また、受講者が少し頑張れば有償の講師やチューター(サポーター)も目指せるシニア向けスマホ講座や自治体と協働したトライアル就労を行っているほか、自治体からの依頼に応え、シニアの地域活動を支援する大東夕学(せきがく)なども実施しています。

生きることを自分らしく楽しむシニアが、増えてきています。時代の変化を取り入れ、好奇心旺盛に生きている姿が主観的に見ても、客観的に見ても、素敵! 例えばシニアのモデルさんには若い人が出すことのできない人生の深みであったり、奥行きを感じます。人生 100 年時代となり、この人生の深み、奥行きを醸し出すのがシニアの魅力=老いの魅力です。ファッションだけでなく、社会も、制度も、シニアが暮らしやすいまち = 全世代が暮らしやすいまちになれば、と思いジェロントロジー(幸齢学)の普及を進めていきたいと思います。

私の母親は91歳になりますが、不要になったカレンダーの裏側にスマホの使い方を私が描いて仏間などの壁に貼ることで、忘れっぽい母親でも LINE で写真などが送れるようになりました。各使い方の用紙を見るため家の中を歩きまわることにもなり、これまでより 元気になっているように感じます。

◆まとめ

日本の幸福学の第一人者である慶応大学大学院の前野隆司教授によれば、幸せには「長続きしない幸せ」と「長続きする幸せ」があるそうで。長続きしない幸せとは、現役時代に求めがちな“金、モノ、地位”など他人と比較できる「地位財」。それに対し、長続きする幸せとは、“健康であり、環境に恵まれている”などで、心の要因から得られる「非地位財」で、『自己実現と成長』『つながりと感謝(されること)・貢献感』『前向きと楽観』『(自立)独立とマイペース』などです。

私のこれまでの経験から、人は自分の存在を自ら実感、認められるように行動するように思います。そして、自己肯定感、自己効力感が感じられることで、生きていることが実感でき、これが生きるエネルギーになります。ヒトと地域の若々しさを保つ方策として、年齢を超え、何かしらの役割を担い、お互いを認め合い、長続きする幸せにより幸せホルモンを増やし続けられる社会を作ることが重要だと思います。

まとめ

仮説

人は、自分で自分を認められるように行動する

年齢に関わらず無理ない活動、何かしら役割を担う
自分（人）を認められる社会

ダイバーシティ（多様性）マネジメント

A X (Aging Transformation)

【視聴者の感想】

- ・明日は我が身、参加・継続しやすい面白い仕掛けが普通にあったらよいと思う。認知症はアミロイド除去だけでは解決にならないのかもしれない。(医師)
- ・大変分かりやすくなごやかな雰囲気良かった。“病は気から”ではなく“、老いは気持ちから”ですね。

など