自分らしく生き、自分らしく終わる

～人生80年時代の「後始末」講座～

社会教育学者　三　浦　清一郎

◆自分らしく、よりよく生きる

右図は「生きる力」の構成要因を家に例えたものです。

生きる力の第一条件である「体力」を「家の基礎工事と考え、「耐性」という土台の上に「学力」の柱を建て、「社会性」を培い、最上部（屋根）に、人間たる所以である「豊かな心」が育まれるということです。

子どもは、体力と耐性から精神へと鍛えていかなければなりません。

高齢者は順序性が逆転し、上部構造の「意志力や判断力」が「生きる力」を支配します。学ぶことも運動をすることも、「意志」の命じるところだからです。高齢者は、「意志」を失えば「体力と耐性」の保持も失う，ということです。

私は常々、高齢者の「元気」の源は、『読み、書き、体操、ボランティア』の「総合」と言ってきましたが、これらも全て高齢者自身の「意志」に基づいた「活動」です。高齢者が、"余生は悠々自適で楽しく"と考えたときから「耐性」も「体力」も一気に衰え、「精神の固定化」も進みます。

心身の健康を維持し、孤独を乗り越えて、社会との関係を維持するためには、「生涯学習・生涯スポーツ」や仲間との「ボランティア」による社会参加が必要です。社会での責任と役割をもつ「社会貢献活動」によって、「社会の承認と評価」を得ることができ、「生き甲斐と自尊感情」が生まれます。これこそ『生涯現役』の目標であり，条件になります。

◆自分らしく終わる準備と条件

① 自分らしく死ぬためには、必要なことは事前に調べ、自分で考え、自分で決めておくことが大切です。
② 事前に家族の同意を得ることができれば、自分の思いは一層具体化します。
③ 病気のことは医師によく聞きましょう。病院側には説明責任があります。治療方法をよく聞いて自分で決めましょう。医者任せで後悔しないように。
④ 死は自分だけでなく、家族や友人・仲間にとっての死でもあります。周囲への配慮も必要です。
⑤ 死は人生の秘事です。全てが思い通りになる筈はないと心得ましょう。
⑥ 死亡時（病院・自宅・事故）の扱いや葬儀の手続きも知っておきましょう。
⑦ 看病はどなたで、どこで死にたいですか？
⑧ 遺産の分配・相続は法律と家族に任せますか？　遺言状を書きますか？
⑨ どんな葬儀（地味葬、散骨・自然葬、オリジナル葬儀、お別れ会、生前葬等）が自分らしいですか？

今後、老年学の一環として「遺言書」「尊厳死の宣言」「自分史」などについても、学んでいきましょう。

（大呑　芳子）

シニア世代よ、あつまれ！

～経験とパワーで、希望あふれる地域づくりを～

山口大学エクステンションセンター・センター長　長　畑　　実

◆「この社会はおかしいぞ！」・環境の変化

グローバルな視点から・・・このままいくと２０３０年には大変な危機がやって来ます。それは、地球の温暖化。今、二酸化炭素排出量は減るどころか増えています。その結果、真夏日や豪雨の急激な増加など気象の激変が予測されています。

次に人口の爆発。日本では少子化と言われていますが、世界的には毎年７０００万人増えていますから、２０３０年には８０億人を突破するでしょう。地球にはその人数を養える資源はありません。食糧・水・エネルギー・資源の危機がやって来ます。

私たちは、そのような危機的状況を意識して、どうすればそれを防げるかを考えなくてはいけません。

激変する国内の社会経済環境・・・今、１００年に一度の世界経済危機に襲われています。アメリカにくっついていた日本は、アメリカの影響を一番受け、ひどいマイナス成長になっています。派遣切りがどんどん進んで、つい先日出た統計調査によると、完全失業者数が３４８万人、失業率は５．４％になっています。２０３０年ごろには、日本は経済二流国に転落するでしょう。

そして、この経済大国で年間３万人以上の自殺者が１１年間も続いており、世界に例を見ない異常な社会となっています。

子どもたちの危機・・・今、子どもたちは大変な状況です。不登校・中退・いじめ・暴力・深夜徘徊・喫煙・携帯電話依存症・万引き等々。なぜ子どもに携帯電話が要るのでしょう。万引き犯罪防止機構の調査では、２割近い高校生が万引きに罪の意識を持っていないとの結果が示されています。学力の低下も心配されますが、重大なのは学習意欲の低下です。国際調査によると、小中学生で算数・数学・理科の勉強が楽しいと答えている子どもたちは、日本では世界の半分位しかいません。自主性を伸ばしながら、楽しいと思える学びを創る必要があると思います。

◆地域の自立と協働のまちづくり

まちづくりのキーワードは、自立とネットワーキング。アイデア次第です。地域自治組織、１００人委員会、ＮＰＯによるまちづくりなど、参画と協働のまちづくりを進めている地域は全国にあります。しかし、政策そのものを変えなければ実現できない点もありますので、自治体の首長さんたちに大きく期待したいところです。

◆地域再生に果たすシニア世代の役割とは

それは、実社会の中で培ってきた経験とパワーを使って、地域の再生・創造に貢献することです。シニア世代は、世の中を見渡す力、どこをつけばどの方向へ動くかというポイントをつかむ技量、そして人をまとめる知恵や配慮を持っています。地域の再生・創造のためにその力を発揮していただきたい。やる気とアイデアで何でも出来ます。可能性は広がります。そのための拠点と仕組みを作って、まちづくりに頑張ってください。

（桑原　田鶴子）

ふたつの貧困

～ホームレス支援から見えたもの～

NPO法人　北九州ホームレス支援機構、理事長　奥　田　知　志

◆ホームレスと支援の現状

北九州では2004年に500人のホームレスが確認され、2008年には152人と減少したが、現在220人がホームレス状態です。ホームレス支援活動によりこれまでに720人が住所設定され、国からの支援が受けられるようになりました。

最近では若い人や家族連れの困窮者がふえてきました。

・施設としては自立支援センターが福岡、北九州、下関にありますが、アパート借り上げも行って、自立支援をしています。
・現在、北九州では自立率94％（東京、大阪では約50％）です。北九州ホームレス支援機構では自立支援生活サポートセンターのスタッフを配置してアフターケアしています。

◆自己責任と社会責任

ホームレスは好きでやっているのではありません。失業したときはまだ何とかやれると思っていても、一旦野宿になると雇ってはもらえません。「助けて」とも言えず、言わずに孤軍奮闘するようになってしまいます。

自己責任や家族の責任だけでは解決出来ず、社会や国の支援が必要です。

◆ホームレス支援に対する人々の反応及び社会の現状

支援は一人では出来ないから、みんなでお世話をするシステムを作ったものの施設建設に住民反対運動が起こったり、支援をすることは、甘やかしと取られることも多いのです。理解を得ることはとても困難を極めます。

自殺者の増加とホームレスの増加は社会的背景に要因があるのです。

◆二つの貧困

・ハウスレス……住む家がない。
　物理的要因が欠けている。服がない、食べ物がない。健康保険もお金もない。
・ホームレス……家族、家庭、助けてくれる誰かがいない。つながり、関係がないことが非常に深刻な問題。

家はあるけれど、そこが心の拠りどころにならない。親はいるけれど叱ったり、心配したりしてくれない。立派な老人施設に入所しているけれど誰も訪問してくれない、等々ある意味でホームレス状態にいる人はたくさんいるのではないでしょうか。ホームレスからハウスレスへと繋がることが多いのです。

◆いま、何をするのか？

経済問題ともう一つ社会的要因として、困窮と同時に無縁状態が孤立を深めています。無縁、無知がホームレスを作り、自殺者を生み出します。

地域社会が無縁化していることが問題です。。

今まで日本社会のベースになってきた地縁、血縁を超える時代が来たのです。どこでも、誰でも家族になれるという組織やシステムが必要なのです。

誰かと出会うときに自分の安全安心ばかり主張し、他人の自己責任ばかりを追求していたらホームは作れません。

誰でもホームが持て、誰もがホームになれる地域、社会づくりが不可欠です。自分の足元から先ず見直すことが大切です。

（前田　祐子）

介護予防のためのサロン　トピックス

健康講話「食中毒」

アルコールで手の消毒の方法を教えていただきました

みんなもやってみました
インフルエンザ対策にもOK

「介護予防のためのサロン」事業に対し、日本生命から「いきいきシニア活動顕彰」の贈呈がありました。

ミニオーケストラに聞き入る

男性の顔もチラホラ

笑いを誘う筋トレ

脳トレ新メニュー

ペットボトルでケン玉作り

講演会のお知らせ

認知症にならない老後のために

高齢者リフレッシュセンター・スリーA所長　講師：増田末知子

日時：2009年10月4日(日)13:00～（講演開始13:30～）
場所：下関市民会館　中ホール

homoj
ホーモイ通信
No.8
2009・9
高齢社会をよくする下関女性の会
（ホーモイ）
代表　田中隆子
TEL/FAX 083-253-4892

第７回総会記念講演

働く意欲と生き甲斐 ～人はなぜ働くのか～

公立学校法人　下関市立大学
経済学部准教授　川　野　祐　二
（公共マネジメント論非営利組織論担当）

「ボランティア集団とは」

まず初めに、ボランティア集団は何故お金をもらわないのに働くのかということを理解しなければ、人は何故働くのかということが理解できない。非営利組織のＮＰＯ、ＮＧＯだけがボランティア集団と思いがちだが決してそうではない。企業であれ、役所であれ、組織改革を本気でしようとする時は全ての組織がボランティア集団といえる。

「ボランティアモチベーション」（非金銭的報酬）

人は何故お金をもらわないのに働くのか。その動機づけ理由を参加者と共に考えてみました。

①自己満足
　大きな組織では達成感は得られにくいが、小さな集団では得られやすい。
②人とのつながり（人脈）
　目的を共有していると一体感が生まれやすい。同じ価値観を持つ者同士は、信頼関係が出来やすい。人とのつながりができるような組織網にする。
③成長欲求（向上心）
　そこに所属することで自分自身が成長できると思えば長続きする。
④自己実現
　自分がなりたいと思う理想の人間像があれば意欲的に活動できる。
⑤安全欲求
⑥互助の精神（おかげ様の精神）
　人が喜ぶことを自分の喜びとする。ボランティアを利他組織と捉えていることが多いが、日本人の概念には利他主義は存在しない。
⑦社会参加
⑧使命感
⑨居場所づくり
　複数の所属を持つ方が健全であり、生き甲斐を得られやすい。
⑩誉められたい
　（認められたい）
　名誉、誇りは組織の中のモチベーションを上げるために重要なことである。
⑪経験をしたいし、また活かしたい

これら以外にもまだ沢山あると思うが、これらのモチベーションは一人にひとつということではなく、多く用意されているほどよい。

「ボランティアマネジメント」

ボランティアとは決して無欲ではなく、金銭だけでは満足できなくなった欲張りである。

それ故に、これらの非金銭的、非物質的報酬が多く用意されているべきである。給料を貰っている人たちも同時にこれらの報酬を得たいと思っている。貢献（労働）に対して報酬が少ないと感じた場合は、その組織（集団）を去る。これを組織的均衡論という。

ボランティアのリーダーは、これらの報酬を組織にいかに用意できるかを考えるべきであり、また自分自身にも用意すべきである。金銭が介在すれば命令ができるが、ボランティアでは命令できない。そこには説得、納得、共感のマネジメントが必要となる。説得や合意などには様々な対人コミュニケーション技術が必要であり、誠実（至誠）は今でも重要なツールである。モチベーションを上げることで自主的に行動するようになる。

「ワンランク上のモチベーション」

西洋ではマックスウェバーが「プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神」で、日本では鈴木正三が「世法即仏法」で同じようなことを言っている。俗世で行っていること（職業）も一生懸命にやれば神に祈りを捧げていることと同じである。出家しなくても一生懸命に労働すれば天国に行ける。

労働そのものが報酬であり、喜びであるという感覚になったら究極である。これはプロフェッショナルの意識でもある。

最後に、働くことは生き甲斐である。

（延谷　鐵子）