2011年度　市民福祉講座

今年度のメインテーマは「 自分らしい生き方を貫くために～いかに生き、いかに死ぬか～」です。私たち自身は勿論、大切な家族もまた最後まで自分らしい生き方を貫くために、日頃からどんな準備が必要なのでしょうか？
すべての人にやがて訪れる「 死」の意味を前向きに捉え、尊厳ある死に向かって自分らしい生き方を貫くために、考えてみませんか。

2011年1月29日

遺言状の意味
自分と家族を大切にしていくために

弁護士　島田直行
社会福祉士　森清珠実

■歳を重ねる

今日のお話の大前提は、私たちは皆、歳を重ねていくということです。

本県でも少子高齢化が大変進み、4人に１人が65歳以上という状況で、典型的な問題が“老老介護”です。介護疲れで無気力になり、それに起因した犯罪も増えています。

歳を重ねる上で、生活費の工面もしておかなくてはなりません。自分の負担を軽減し、家族が愛情をもって生活していくためには、きちんと法律を知ることも大切です。下関には一人暮らしの高齢者が多く、詐欺など消費者被害に遭うことも多いので、気づかれたら、まず消費生活センターや弁護士、市役所などにご相談ください。　介護が必要になったとき、施設入所は“姨捨”ではなく、本人にとって有益になってきています。介護保険の利用だけでなく、どんな施設にいつ頃入るかといったことも、常に思い描いておかなければなりません。そうした相談には、地域の「地域包括支援センター」（市内に５カ所）に行かれることをお勧めします。

■判断能力が低下したとき（成年後見制度）

認知症の発症などによって判断能力が衰えたとき、施設入所の契約や財産管理などを本人に代わって行う人（成年後見人）を家庭裁判所が決定するのが「成年後見制度」です。成年後見人には、本人の親族（子ども等）が選ばれることが多いのですが、弁護士や社会福祉士、社協など第三者が選任されることもあります。

判断能力があるうちに、本人が選んだ人（任意後見人）に後を託すことも可能です。

■家族に伝えていきたいとき（遺言）

「遺言」は、遺産相続を巡る争いの防止が目的です。兄弟仲が悪くならないように、明確な意思を残す遺言は良い方法です。遺言が無い場合は、法律に従って、相続分を遺産分割します。また、相続放棄（負の遺産がある場合）する場合は、死亡を知ってから３ヶ月以内に裁判所に申し出る必要があります。

遺言は、自筆で書くこともできますが、公正証書遺言（公証人役場を利用）の方が確実です。遺言作成の注意事項として；　①個人の財産目録作成　②相続税の金額の検討　③誰に何を相続させるかを検討　④遺言執行者を検討　などがあげられます。　（前田　祐子）

2011年2月26日

人生における信仰の意味
「 老い」とは？　般若心経を読む

大峯護国禅寺・前山口県立大学学長　岩田啓靖

■世界の宗教と仏教

２１世紀は、宗教的世紀として、宗教が非常に高まっていく世紀だと言われ、中でも最も力強い宗教運動は、イスラムの運動です。

インドの釈迦によって起こされた仏教の原典は、「大蔵経という４万巻を超える膨大な聖典です。それを代表するのが般若経という大きな出いお経で、その一番神髄である「般若心経」は、漢字260文字くらいの経文です。この中に、仏教の本質が集約されていると言われています。（主だった宗教について概観）

■「老い」とは

年を取る「加齢」と「老い」とは、本質的に非常に違うのだということをまず申し上げたいと思います。もともと「老（ろう）」とは、「熟練」という意味です。皆さん「忠臣蔵」をご存じですね。主君浅野内匠頭の仇討ちの中心になった大石内蔵助は、弱冠19歳で“家老”に任じられ、浅野家を支えました。「老」とは「優れもの」「熟練している」「抜きん出ている」という意味で、「加齢」「高齢」という言葉とは違うのです。

大事なことは、その人の生き方に、「老」が存在しているかどうかということです。７歳であろうと、70歳であろうと、今生きている時間と生活の中に、燃え盛る人間的な課題が無かったら、真に生きているとは言えない。こういう観点から、人間の生き方を見ていくときの物差しが、「老」の概念です。

『百不当の一老』という禅の言葉があります。弓の練習を百回繰り返して、ようやく一発的に当たる。訓練に耐えて目標を目指し、ようやくそれに到達する、そういう「老」。

また、『百尺竿頭進一歩』もよく知られた言葉です。苦労して、ようやく長い竿のてっぺんまで登り切ったとき、そこで、皆様だったらどうします？「よし、これで俺はもうやり切った。」と、努力することを止めてしまうか。「なお、進まなければならない。」と、「百尺の竿の先でもう一歩進む」か？極点まで来て、さらに上に上がることはもうできない。そこで、「竿を放せ、勇気を持って！」そうすると下へ落ちていく。これを『放下著（ほうげじゃく）』（註　禅語“一切を捨て去ってみると、全てが生き返る”）と言いますが、落ちた下には出発点がある。それを仏教で「初心」と言うんですね。修練して奥義を究め、また初心に返ってそれを循環していく。それを「老」という。てっぺんまで行って止まっているのを「老」と言うのではないということです。

私たちが生きる上での欲求とか、希望や絶望など、いろんなことに立ち向かっている有様。それを『生きている』ということとして評価するんだということ。これは、我々曹洞宗の祖、道元禅師が『正法眼蔵（しょうぼうげんぞう）』という宗教的哲学書の中に書かれている重要なテーマです。

様々な時代や社会における事象を超えて、「人」であることの一番根っこのところを流れている地下水のようなもの。それを見つけて、私たちの運命を託していきたいと思うのです。高齢期に生きる私たちが、真に考えなくてはならないことは、『私たちは本当に老いているか。熟練しているか』という問いであります。

病気であろうと、どんな苦しみの中にあろうと、どんなに貧困であろうと、貴方が生きているという価値ある生にある証拠は「老」。“私の病気、私の幸福、私の絶望、私の死ということを考えていく力が、どう熟練していくか”ということです。そのためには、絶え間なく「進一歩」、そこに止まらず学び続け、それを繰り返していくうちに、その人の人格の中に充実感が生まれてくる。老いの美しさというのは、ついにそこに極まるのです。

■「般若心経」を唱和する

お釈迦様が説かれた、「般若波羅密多」（ほとけさまの知恵）の精髄を教えたお経です。

肉体も精神もすべては空（実体のないこと）であって、「もの」にたいするこだわりを捨て、「こだわっていること」にもこだわるな！すべては「無い」のだと教えています。「老死」もなく、「そんなことを気にするな」と。なにものにも執着せず、こだわりがないので恐怖もなく、心の平安を得ることができると説いています。

（岩田先生が解説されたテキストから）（大石　芳子）

2011年2月29日

これからの生き方

高齢社会をよくする北九州女性の会　冨安兆子

市民福祉講座の第６回は冨安兆子先生のご指導のもとに行われました。最初に参加者からそれぞれ自己紹介をかねて６回の福祉講座に参加した感想を発表してもらいました。そこでは、ご自分の身近な父、母、舅、姑たちから老いるということの「生き様」を学んだとか、自分の生き甲斐とは何かと考え今はこういうことが生き甲斐になっているとか、自分というのが分からないので、まずは自分探しから始めてみようなど、皆さん自分らしい生き方について改めて考えるいい機会になったようでした。

冨安先生からのお話は次の様なことでした。私は死ぬ話をするのが好きで、死ぬことに関してのたくさんの本も読みました。最近読んだ『不思議な村』という本では霊魂不滅というか魂が生き残って誰かの所に入る、つまり生まれ変わるという話なのです。これが本当かどうかは別として、従来の医学や科学だけでは必ずしも説明できないものがあることもわかってきました。特に魂の問題、「スピリチュアリティ」ということが新たにクローズアップされてきています。生きるとは何か、死ぬとはどういうことかについて時々は立ち止まってしっかり考えることが必要になるでしょう。少子高齢社会は平均寿命が伸びる一方で子どもが生まれにくく、従って人口が減っていくという大変な社会です。しっかりとした生きる目標をもつことが大切です。賢者は他者の経験に学び、愚者は自分の経験にしか学ばないと言われます。他人の辛い大変な境遇に思いをはせることが出来ると生き方は深くなります。「福祉とは極みなき齢（よわい）を全うして喜びにあずかること」と中国の漢代の『易林』という書物に書かれています。生きる目標を持ち、自分の生きてきた経験を活かし、天寿を全うして「色々あったけど生きてきてよかったなぁ」と思を引き取る時に思えたら、それが自分らしい生き方になるのではないでしょうか。何が幸せなのか自分なりの幸せを見つけ、自分らしい生き方を貫いて下さい。そして、元気に死にましょう！

（延谷　鐵子）

介護予防のためのサロン in 2011

ホーモイ通信

No.13
2012・4

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
URL: http://www.yg-life.net/homoj/

「 ニコニコペースでもりもり元気」

サロンで筋力トレーニングを指導いただいている小笠原先生とは10年来のお付き合いという、福岡大学名誉教授の進藤宗洋氏に11月のサロンで講演していただきました。進藤先生は昭和13年1月1日生まれの74歳です。「走らないと健康にならない」と言われたことに対し、「ウォーキングで十分運動になる」と、45年位前から研究され、それを証明してこられた先生です。

講師：進藤宗洋氏

■生活行動と体力

1971年に、昔ながらの生活をしていた山間部（佐賀県と福岡県の県境の三瀬村）の子供たちの健康・体力の現状を調査しました。その時の子供たちが、何年か後にどうなるか。日本の人口構造の変化を考え、50年後人類がいかに生きるべきかという方向に向かって、研究データを蓄積していくことになりました。

私たち研究班が入り込んだ学校は標高約400mの所にあり、遠くは6kmから7km、標高差200m近い所を歩いて通学している状況でした。遠くから来る子供たちは、とにかく持久力があり、有酸素性の作業能力がうんと高いことが分かりました。通学で歩くことがいかに大切かということが証明されたのです。

その後、当時中学三年生だった生徒が、校長としてこの田舎の中学校に赴任し、その子供世代の調査を快諾してくださいました。

ところが、遠い子供は、親が車で送迎したり、学校からバスで途中まで送るなど、自分のペースで歩いて登校する子供が居なくなっていたのです。

その結果、最初の測定（1971年）から1999年の28年の間に、体力ががっくり落ちてしまっていました。同じ遺伝的な要因を持ちながら、生活行動がすっかり変わり、通学のために歩く距離や運動量が減ってしまったためです。上級生の落ちようが特に大きく、教育としては大問題ですが、批判はありません。

50年後の人間の生き様を考えたときに、どうあるべきかという答えがここから出てくるのです。現在の子供たちに、体力や健康面でいろいろな問題が出てきているということをご承知ください。

■ニコニコペース

私たちは、健康を保持するための指導を早くから進めてきました。血圧、総コレステロール、善玉コレステロール、中性脂肪などが、体力にどう関係するのかというようなデータも出しています。つまり、最大酸素摂取量、有酸素能力と関係があるのです。

体力というと、敏捷性や筋力などいろいろありますが、健康にこれらが直接関係があるとは、一般に知られていませんでした。

では、どんな体力がどれだけあれば、病気に罹らないですむのか。また、それを高めるためにはどうすればいいのでしょうか。

ともすると強い（きつい）運動を考えがちですが、実は「ニコニコペース」の運動で十分なのです。分速何mくらいであれば健康を保持するには十分で、高い体力は必要ないのです。筋力や敏捷性ではないという科学的に根拠のあるデータも出しました。

ここでは小笠原先生が、「ニコニコペース」を具体的にサロンでご指導いただいていますので安心しております。

年齢ではないのです。平均値や医学的な検査数値を見て、高齢になればこれでいいと言っていますが、年寄りの生活をしているからそうなんです。

高齢者でも、ちゃんと昔の山の子供たちのような生活をしていれば、70歳でも80歳でも十分に健康を維持することができるのです。筋肉の量は加齢とともに減少すると言われていますが、そうではありません。使えば十分に維持できます。強い運動は要りません。寝転んで息をフーと吐く。フーと吐いた時にお腹に力が入る。これが大切です。それで体幹（手足や頭部を除いた胴体のこと）の筋肉を十分増やすことができます。足の先までグーと伸ばす。足が攣りそうになったら、逆につま先をギューと上げると、お尻まで締まります。体幹部分の腰痛予防や筋力・健康を保持するために、強い力は必要ないのです。

我々は、ただ健康に過ごすだけでなく、この世界（宇宙全体を視野に）をどう経営するか、頭を使って協力し合う役目を担っているのです。生物資源も当然で、すべてのものが無駄なく協力し合うために頭を使わなくてはならないと思います。

（西條美智子）