

## < もくじ >

1. 巻頭言：シニアの窓	1
2. 2023年度連続講座のお知らせ	1
3. 研究会からのお知らせ	2
4. 研究会からの概要報告	3
5. 事務局からのお知らせ	6

## 1. 巻頭言：シニアの窓

思いついたことがなんでも本当になるドラえもののなんでも窓というのがあったらという軽い思いつきのシニアの窓のことで、いわゆる社会の窓のことではない。ロシアーウクライナ問題にこの窓があればという願望が心の奥底にあったの思いつきでもある。

1972年夏、モスクワのキエフ駅（当時名）から2泊3日の行程で、ルーマニア・ブカレスト北駅を目指して列車で移動したことがある。モスクワの各方面行き列車は各方面各都市名の駅から出発する。例えばモスクワのサンクトペテルブルグ駅からと言う様に。

列車は一路南下する。キエフ駅にも停車したのだろうが、記憶にない。ウクライナの印象でつよく残っているのは列車の窓から延々と果てしなく続くヒマワリ畑の風景だ。背丈が高く大きな花卉のヒマワリで、迷路遊びをしたら、そこから出られなくなるのではと空恐ろしくなるほどヒマワリまたヒマワリだった。現にロシアがその迷路にはまり込んでいる。このヒマワリは種から食料油を採取するのだろうが、ルーマニアの人たちを含めヒマワリの種を口の中に含み、器用に口の中で黒皮をむいてブツと皮を吐き出すので、街中に黒いものが点々と散乱することになるが、それらを含めジプシーが街頭清掃している風景もこれまた、東欧風景に欠かせない点景である。

ブカレスト北駅に着くと、ブカレスト大学手配の迎えがあったが、それがなんと大型のトラックだ。馬車がブカレストの街頭を走っている時代ではあるが、びっくり。広大な大学寮街のひとつに安着。学寮は夏季中解放されていて、国内外からの宿泊者がいた。ブカレスト市内のレストランでメニューを眺めていると、年金生活者メニューというのがあった。大学屋外レストランでは、年金生活者が夕食用容器持参で持ち帰っているのをよく見かけた。日本のレストランや食堂では見かけない風景なので強く印象に残っている。

ドラえものの何とかがかに頼って何とか考えようとシニアの窓と命名したが、何とかシニアのことらしい異国の話題にたどり着き、しかもおびただし流血最中のロシアーウクライナに閑説し、停戦願望をお伝えして、シニアの窓を閉めさせていただく。

一般社団法人シニア社会学会副会長  
濱口晴彦

## 2. 2023年度連続講座「長寿時代を生き抜く知恵 Part2」開催のお知らせ

2022年に生まれた子ども数は初めて80万人を割り、戦後ベビーブーム時の3分の1以下にまで減少しました。年金・医療・介護などの社会保障制度を支える現役世代は縮小し、働く人1人で高齢者1人を支える時代がやってきます。年金崩壊や介護難民など不安材料は一杯です。未曾有の超少子高齢社会の到来をひかえ、高齢者もできるだけ自立し、社会の支え手になることが求められます。誰もが安心して心豊かな長寿時代を迎えるうえで、この講座がヒントになることを願っております。

## 《日程・講演内容（全4回）》

### ◆第1回9月9日（土） 14:00～16:00

テーマ：「長寿時代、あなたはどよう生きる？」

講師：袖井 孝子（シニア社会学会会長 東京家政学院大学特別招聘教授）

### ◆第2回10月7日（土） 14:00～16:00

テーマ：「健康で長生きするための簡単食事術！」

講師：稲山 未来（Kery 栄養パーク代表 認定在宅訪問管理栄養士）

### ◆第3回11月11日（土） 14:00～16:00

テーマ：「人生 100 年時代を楽しむための準備：とても大事な排泄の話」

講師：小島 みさお（シニア社会学会会員 NPO 法人日本コンチネンス協会副会長）

### ◆第4回12月9日（土） 14:00～16:00

テーマ：「老若定めなく寿命こそ計りがたし～人生を走り抜けようとしている者の感慨」

講師：濱口 晴彦（シニア社会学会副会長 早稲田大学名誉教授）

安田 和紘（シニア社会学会理事 元目白大学教授）

□ 主 催：一般社団法人シニア社会学会・東京家政学院大学共催

□ 会 場：東京家政学院大学三番町キャンパス 1501 教室 ※10月7日のみ 1602 教室

□ Zoom 併用によるハイブリッド開催

□ 参加費 会員・非会員：各回1,000円（学生：無料）

※ オープン講座ですので、会員以外の方の参加も歓迎いたします。

※ 参加をご希望される回を自由に選択いただけます。複数回のお申込みも可能です。

※ 各回の開催日前々日までにお申込み下さい。

※ 詳細については添付のチラシをご覧くださいの上、申し込み下さい。

## 3. 研究会からのお知らせ

### (1) 第46回「ライフプロデュース」研究会開催のお知らせ

1) 日 時：2023年8月25日（金） 17:30～19:30

2) 場 所：Zoom 開催

3) テーマ：医療費を節約できる、賢いお医者さんのかかり方 担当：清水春代さん

※ご連絡ご質問は、中村昌子（nakamurayoshiko6@gmail.com）までお願いします。

どなたでも参加できます。あなたの【今】を少しずつアウトプットしてみませんか。

### (2) 第36回「YNS やまぶき任意後見サポート会」開催のお知らせ（再掲）

1) 日 時：2023年8月26日（土） 18:30～20:30

2) 場 所：品川区東大井 5-18-1 きゅりあん 第二グループ活動室

3) 発表者：鈴木 眞澄及びその他 YNS やまぶき任意後見サポート会

4) テーマ：認知症とともに生きる

「信託」と「任意後見」の併合を考えていきます。

びしょうざ

劇団 「B笑座」第23回。

認知症らしさを体験することで新たな発見が生まれます。人形劇、寸劇、その他劇団員募集しています。Zoomの参加もできます。

※お問い合わせは、鈴木 眞澄（mme\_masumi@yahoo.co.jp）迄お願い致します。

### (3) 第44回「社会情報」研究会開催のお知らせ

1) 日 時：2023年9月6日（水）15:00～17:00

2) 場 所：上野区民館 201号室

台東区池之端1-1-12 2階

3) 概 要：俱進会助成事業 市川市での報告会準備他

※参加ご希望の場合は、前日までに森 moriyasu@ied.co.jp までご連絡ください。

#### (4) 第153回「社会保障」研究会開催のお知らせ

- 1) 日 時：2023年9月20日(水) 18:00~20:00
  - 2) 報告者：吉竹弘行・猪熊ひろか(千葉商科大学教授) 他
  - 3) テーマ：「都市養蜂事業による地方空港活性化手法の試行的研究—福島S-HART 事業—」
  - 4) Zoom でいたしますので、参加を希望される方は、阿部と小島にご連絡ください。  
阿部富士子 fujiko-s@jeans.ocn.ne.jp 小島みさお kojima.misao01@gmail.com
- ※ご質問がありましたら、阿部(旧姓佐藤)まで 090-4436-6853

#### (5) 第90回「シニア社会のリテラシー」研究会開催のお知らせ

- 1) 日 時：2023年9月21日(木) 15:00~18:00
  - 2) 場 所：早稲田大学・国際会議場4階第6共同研究室
  - 3) テーマ：報告書入稿原稿の確認
  - 4) 参加費：300円
- ※ お問い合わせは、島村(ken-sima1941@jcom.home.ne.jp) までお願い致します。

### 4. 研究会からの概要報告

#### (1) 第43回「社会情報」研究会の報告

- 1) 日 時：2023年7月19日(水) 10:00~12:00
- 2) 場 所：神奈川県横浜市あざみ野団地集会所
- 3) テーマ：俱進会調査研究結果報告会の開催
- 4) 概要：昨年度実施したインタビュー調査結果の報告会を開催。

参加者は、あざみ野団地居住者約20名。調査結果報告を実施し、その後調査結果に関するコメント、質疑応答、ディスカッションを行った。おもなコメントや質疑応答は以下の通り。

①スマホで便利に使っている機能について参加者からコメント：LINEのグループ、目覚まし、スケジュール、音声認識など。②調査でiPhoneユーザが少なかったのはなぜか？：本調査ではらくらくスマホ、格安スマホのユーザが多かったためiPhoneユーザが少ない結果になったのではと回答。③電池の消耗が早い。どうすれば長持ちさせられるか？：電池の経年劣化、省電力モードを設定していないことが原因ではないかと回答。④あざみ野団地でウォーキングの会開催時は、Googleレンズで草花の名前を調べるだけでなく、虫など色々なものを画像検索している。今後も有効活用したいとのコメント。⑤参加者から、ネット詐欺被害にあったことがあるとの発言があった。警察、消費者センター、カード会社に連絡したがカード会社の対応が一番役に立ったとのこと。また被害に遭ってからスマホの決済機能は利用していないとのコメントがあった。

上記に関連する情報提供としてサポート詐欺に関する注意喚起動画の視聴や、ChatGPTについて話題が出たため実際のChatGPT画面から質問を入力する実演等を実施。活発な質疑応答がなされ、充実したディスカッションとなった。(八巻 記)

#### (2) 第35回「YNSやまぶき任意後見サポート会」の報告

- 1) 日 時：2023年7月22日(土) 18:30~20:30
- 2) 場 所：品川区東大井 5-18-1 きゅりあん 第二グループ活動室
- 3) 発表者：鈴木 眞澄及び会員(YNS やまぶき任意後見サポート会)
- 4) テーマ：認知症とともに生きる

びしょうざ

#### 劇団 「B笑座」 第22回。

「人形劇」も混ぜて、楽しく寸劇を行いました。Zoom参加者も増えました。今後活かしたいと思います。

#### (3) 第152回 「社会保障」研究会報告要旨

- 1) 日 時：2023年7月26日(水) 18:00~20:00
- 2) 報告者：稲山未来(kery 栄養パーク代表、認定在宅訪問管理栄養士)

3) テーマ：「管理栄養士による地域食支援」

4) 参加者：15名

管理栄養士といえば、病院か施設に所属するものと思われるが、報告者は在宅療養中の高齢者を訪問し、栄養・食事指導を行っている。現在は、ふれあい歯科ごとくに在籍して、歯科医と共に在宅高齢者を訪問する一方、最近では地域食支援の普及や在宅栄養指導をする人材を育成するためにKery 栄養パークという会社を立ち上げた。また、上落合でケアマネジャーやヘルパーと協力してカフェを開き、木曜日にはランチをつくって、栄養相談を実施している。さらに東京都健康長寿医療センターで研究も行っている。

87歳の腸閉塞を繰り返す女性は、活動低下→腸の活動低下→腸閉塞→食事を減らす→体重減少→体力低下→さらに活動量の低下という悪循環を繰り返してきたが、食生活を改善することで、体力気力とも回復し、前向きに生きられるようになった。栄養教育によって、正しい食習慣を身につけ、生活習慣病を予防し、健康長寿の実現をめざしている。しかし、高齢者の食習慣を変えるのはかなり難しいので、その人の生活に合わせた食支援を行っている。外出できない高齢者の約8割は低栄養に陥っている。その理由としては、①機能不全（噛めない、飲み込めない）②食べるものがない（買い物に行けない）③食欲がない（消化機能障害、睡眠障害）④生きる意欲がない（鬱、不安）などがあげられる。しかし、正しい指導によって、胃ろうを外して、口から食べられるようになった高齢者もいる。糖尿病、腎臓病、高血圧、嚥下困難、低栄養の在宅高齢者に対しては、管理栄養士の指導が不可欠である。訪問栄養指導には、医療保険や介護保険の適用が可能であり、1割負担で、1回500円程度である。日本栄養士会のHPで管理栄養士が指導をしている栄養ケア・ステーションを探ることができる。

食の重要性に多くの方が気付いてはいるにもかかわらず、管理栄養士の果たす役割についての認知度は低く、ケアマネジャーでも知らない人が多い。今後、ケアプランに栄養指導が含まれることを期待したい。現在のところ、在宅訪問をする管理栄養士は非常に少なく、新宿区でも非常勤で5名程度である。地域で活躍する管理栄養士が増えることを望みたい。（袖井孝子 記）

#### （4）第89回「シニア社会のリテラシー」研究会開催の報告

1) 日時：2023年7月27日（木） 15:00～18:00

2) 場所：早稲田大学・国際会議場4階第7共同研究室

3) テーマ：報告書寄稿者による発表と意見交換

1. 濱口座長のレクチャー

2. 寄稿者7名の要旨発表

この度、研究会として作成する報告書に濱口座長は「老若定めなく、寿命こそ計りがたし—人生を駆け抜けようとしている今考えていること—」のタイトルで寄稿され、その要旨に関してレクチャーされました。先ず、「老若定めなく、寿命こそ計りがたし」の言葉については、定かではないが親鸞の作との話もある。受け入れやすい言葉であると言われた。学説の1つとして、「コーギルの仮説」（1972年）を取り上げられ、老若には時代と社会状態によってその受け取り方に相違があることの根拠を読み取れること。2つ目は、図表の「相対的影響力の発達の変化」を示され、老若は時代と社会ごとにその意味解釈の違いがあり、しかもその違いは絶対的ではないこと。3つ目は、漫画家サトウサンペイの「フジ三太郎」の「ああ炊飯器」（1991年9月28日朝日新聞）の4コマ漫画を取り上げられた。漫画は読者に人生のあれこれを思い描かせ、枠外に5コマ目を想像させており、寿命を問題提起していると言われた。4つ目は、複合的で多層的な人間関係の機能相関図である「コンボイの構造」の図表を示すことにより、老若は相対的概念であるが、寿命は絶対的である。そして、歳をとるに伴い必要となるソーシャルネットワークについても語られた。ジョン・デューイ（1859-1952年）の言葉「人間は習慣の束」も紹介された。締め括りとして、「老若定めなく、寿命こそ計りがたし」は今後とも人の世の真実として、人びとから受け入れられ続けることだと述べられた。

寄稿者による要約は、①碓 正義さん「結果オーライのシニアライフ」②薄井 滋さん「ディレタントを目指したい」③大下 勝巳さん「会社人間からの脱皮が新たな自分を生む—現役時代からの地域

活動がシニアライフ充実のカギ」④佐藤 敬さん「非常識的シニアライフ論」⑤島村 健次郎さん「シニア力と老人力について思う」⑥堀江 副武さん「こらからの生き方」⑦安田 和紘さん「若いほれないための生き方」と出席の7名からタイトルと要約が発表された。安田編集長は、編集作業を進めて行くに当たって、①濱口座長と寄稿者との接点を見出したいこと。従って皆さんの原稿の書き直しも検討して欲しいこと。②改めて、編集方針を示したいと締め括られた。(島村 記)

#### (4) 第45回「ライフプロデュース」研究会の報告

- 1) 日 時：2023年7月28日(金) 17:30~19:30
- 2) 報告者：若井泰樹
- 3) テーマ：「コロナ禍の3年間を経て、私たちのライフスタイルはどう変化したか」
- 4) Zoomで開催。

冒頭、ファシリテーターがレジュメを基に、「コロナ禍の振り返り」等のプレゼンを行ない、その後各参加者より意見、感想をフリーに述べ合った。(以下抜粋)

◆「Zoom 機能」などのコミュニケーションツールを使用する頻度が増え、ついていけない人との「格差拡大」が大きな課題となっている。◆高齢者を筆頭に、「デジタルデバイド(インターネットやパソコン等の情報通信技術を利用できる者と利用できない者との間に生じる格差)」を生み出し、その人たちにもっとやさしく、分かりやすく伝える方法を考えるべきと感じている。LINEのメンバーに入れられない人たちとの「分断」も起き、「人のつながり方」も大きく変化しているように感じる。◆とにかく家族に感染させないよう最大限(予防策に)努力し、庭仕事や読書などに集中した生活に。◆あまり大変だったとは感じておらず、趣味のゴルフとか旅行、読書などにたっぷり時間を割くことが出来た。◆一番困ったことは、多くのことが「Zoom」になり、教員として相手(学生等)の表情がよみづらくなったことだ。またZoom授業は、「準備」により時間がかかり大変だった。◆「やりたいこと」ができないことが、ほんとうに「もったいない」と痛感した。一時は、恐怖とか「死」も意識したこともあったが、そのことで様々な文学作品に、よりシンパシーを感じるようになった。◆子どもたちは、遅しく乗り切っているように感じ、司書の先生曰く、コロナ前より家庭での「読み聞かせ」や「読書」の時間も増えているようだ。(若井 記)

更にテーマは広がり、自宅の庭に咲いた花の画像を愛であったり、新聞記事、コロナ禍の川柳、俳句を紹介し合ったり、こうした研究会のゆるやかな交流はほのぼのと心地良い。(中村 記)

#### (5) 第66回「災害と地域社会」研究会の報告

- 1) 日 時：2023年8月7日(月) 19:00~20:30
- 2) 開催方法：オンライン開催
- 3) 講 師：本田 徹(いいたてクリニック、NPO 法人シェア=国際保健協力市民の会理事)
- 4) テーマ：「すべての人のいのちが尊重され、健康に暮らせる社会を目指して」

今回、プラチナギルドの会の中町茉佐子さんからのご紹介で、福島県飯館村のクリニックに勤務する本田 徹医師の講演を実現した。本田医師は、北海道大学医学部を卒業後、東京で研修中に、日本青年海外協力隊で医師募集の情報を得て、北アフリカのチュニジアに赴く。そこで2年間の支援経験の間にWHOのアルマ・アタ宣言(1978)にある「プライマリ・ヘルス・ケア(PHC)」に接する。プライマリ・ヘルス・ケアとは、実践的で、科学的に有効で、社会に受容されうる手段と技術に基づいた保健活動であり、単に専門医療を提供するだけではなく、地域の人々が自分たちの力でコミュニティを改善することに貢献することを目指す。

帰国後はアルマ・アタ宣言の20年前からすでに長野県佐久市でそれを実践されてきた若月俊一先生を訪ね4年間、多くのことを学ぶ。その後は、カンボジア、パレスチナのガザ地区、東チモール、ネパール、など世界各地で地域医療を実践。さらには東京の山谷地区の簡易宿泊施設で暮らす人々のケアを続けられる一方、横浜では他の医師たちと協力して日本に滞在する外国人労働者が、国籍がなくとも医療を受けられる互助組織の仕組みを作る支援をされている。

本田医師は、今年「NGO シェア」の理事長を辞し、福島県飯館村に拠点を置きつつ、山谷を歩き来しながら、「プライマリ・ヘルス・ケア」を目指している。本田医師が地域の具体的な人々ひとり

ひとりの暮らしに注意を向けつつ、それらの人々が置かれた状況を、グローバルな視点からまた歴史的な変化を踏まえて現状の問題点を把握し、その地域の改善を地域の人の自主性を重んじながら支援していく生き方には感銘を覚え、学ぶことが多い。われわれも福島原発事故被災地域の人々が命の危険を感じることなく暮らせる環境をみずからつくることになどのかかわれるのか、深く考えさせられる機会となった。参加者との間では、地域医療に携わる医療関係者が少ない理由、福島原発事故被災地への帰還を巡る世代間の意識の違いや地域の課題、原発処理水を巡る問題点、現在の国の医療の在り方・地域包括支援のあり方、などについて活発な質疑が交わされた。また、処理水放出に関しては、ALPS 装置では除去できない物質などについて明らかにし諦めることなく政府に問い詰める必要があると強調され、あとで資料までお送りいただいた。(長田 記)

## 5. 事務局からのお知らせ

### ◆神野毅副会長逝去のお知らせ

当会副会長(理事)でニッポン・アクティブライフ・クラブ(ナルク)会長の神野毅氏が、2023年7月7日逝去されました。神野氏は、故高畑敬一副会長(ニッポン・アクティブライフ・クラブ名誉会長)の後を受け、2018年6月に当会の副会長に就任され、長期計画検討委員会の設置など、当会の新たな取組に期待と評価をいただいております。

謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

### ◆広報からのお知らせ

#### 1) 早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ開校の事前説明会および講師として参加

- ・講座目的は、自己理解作業、コミュニケーション能力などの基礎力向上、ダイバーシティ、SDGsなどの環境変化、セカンドキャリア構築に向けた行動を促しつつ、サードブレイス形成を目指す。
- ・対象者は、大企業40歳代後半から50歳代役職定年などのキャリア過渡期を迎えた会社員
- ・開校期間は、2023年9月30日開講~2024年3月の半年間。
- ・7月28日オンライン説明会：当学会会員の中村、本田がロールモデルゲスト講師として参画。事前説明会参加者は60名超、終了後の質問の中に、「ロールモデルの方々4名は勝ち組でジェネレーションギャップを感じる」とのコメントあり。本田、中村が私見を述べた。
- ・登壇の本番は、中村(12月19日)本田(2024年1月16日)。(中村 記)

#### 2) 日本生命OB会「喜楽会」で「グリーンケアの基礎知識」講座を開催

- ・7月28日14:00~15:30、参加者13名。冒頭で当会をHP、パンフレットなど紹介。
- ・講座では、全員参加型の3つのワークを盛り込み、好評を得た。定年後研究所との連携事例。(中村 記)

#### 3) 「労働政策フォーラム」(独立行政法人 労働政策研究・研修機構主催)のご案内

- ・テーマ：「企業で働く人の社会貢献活動と生涯キャリア」(詳細は8月末以降に広報あり)学識経験者、企業、NPOから関係者を招き、実践の取組事例を交えながら、「人生100年時代」において豊かな生涯キャリアを築いていくための環境整備のあり方や課題について議論
- ・オンライン開催。視聴無料(要事前申込)
- ・第1部 9月22日~9月27日 基調講演・研究報告(録画動画を視聴)
- ・第2部 9月27日14:00~16:30事例紹介&パネルディスカッション(ライブ配信)企業/NPO/個人の取り組みを紹介。当学会会員の本田が「個人の取り組み」をシニア社会学会の活動も交えて紹介予定。(本田 記)

一般社団法人 シニア社会学会・事務局  
〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21  
ちよだプラットフォームスクウェア1037  
eメール：[jaas@circus.ocn.ne.jp](mailto:jaas@circus.ocn.ne.jp) URL：<http://www.jaas.jp/>