

4. 語り部養成講座テキスト

A. 講習会スケジュール

講習日 (毎週水曜日 13:30 から 15:30)	会場	担当講師	講座内容
9月19日	神奈川県 社会福祉会館	鷹野義量 本田正男	開講式(概論・ガイダンス)
9月26日	神奈川県 社会福祉会館	鷹野義量	高齢者の生きがいについて —社会参加の意義—
10月3日	神奈川県 社会福祉会館	伊藤美和	話し手としての基礎・基本
10月10日	横浜市 保土ヶ谷区 公会堂	植松紀子	今各地の高齢者たちは…
10月17日	神奈川県 社会福祉会館	本田正男	スピーカーとしての基礎知識から —準備と調査の重要性—
10月24日	神奈川県 社会福祉会館	植松紀子	聞き上手は話し上手 —全員が参画するために—
10月31日	神奈川県 社会福祉会館	伊藤美和	好ましい話し手、好ましくない話し手
11月7日	神奈川県 社会福祉会館	伊藤美和	地域でのグループづくり
11月14日	神奈川県 社会福祉会館	青池公平	老人クラブという出場、しゃべり場
11月21日	神奈川県 社会福祉会館	青池公平 本田正男	閉講式(受講後の展望)

* 担当講師(50音順)

青池 公平 (財)神奈川県老人クラブ連合会 総務課長
 伊藤 美和 健康・生きがい開発財団 専任講師
 植松 紀子 (株)百歳万歳社 編集長
 鷹野 義量 (社)長寿社会文化協会 理事
 本田 正男 (社)長寿社会文化協会 理事

B. 講師プロフィール(50音順)

講師氏名	略歴	受講者の方に望むこと
青池 公平	(財)神奈川県老人クラブ連合会 総務課長 昭和21年 生まれ 昭和42年 県老連事務局入局 現在に至る 著書 『お年寄りとともに命と時をつむぐ児童書100選』(樹芸書房)	いろいろ教えて頂きたい。
伊藤 美和	健康・生きがい開発財団 専任講師 昭和9年 生まれ 昭和34年 早稲田大学大学院商学研究科卒業、(株)資生堂入社 平成6年 同社退社、健康・生きがい開発財団選任講師になる 平成10年 マイライフデザイン事務所設立、代表となる 現在に至る	謙虚・誠実であること。
植松 紀子	(株)百歳万歳社 編集長 昭和22年 生まれ 千葉県立千葉東高校、竹早学園教員養成所卒業後、千葉市川学園幼稚園勤務 昭和53年 福祉出版(株)入社、高齢者向け月刊誌『百歳万歳』の編集に携わる 昭和61年 (株)百歳万歳社設立、代表取締役。編集・販売・講演・シルバーファッションショーの企画などを行う 日本文芸振興会編集者賞受賞 現在に至る	楽しく一緒に考えましょう。
鷹野 義量	(社)長寿社会文化協会 理事 昭和12年 長野県生まれ 昭和36年 早稲田大学第一政治経済学部卒、大東京火災海上保険(株)入社 平成3年 (社)長寿社会文化協会事務局長に出向 平成10年 長寿社会文化協会事務局長退任、(大東京火災を定年退職) 高齢者年NGO連絡協議会事務局長 平成12年 高齢社会NGO連携協議会事務局長 現在に至る	それぞれのこれまでの蓄積が他の人の心に伝わり、共感を呼び、高齢者には生きていく幸をもたらし、若い層には人生の楽しみをもたらすようになってほしい。

(次頁へ続く)

(前頁より続き)

本田 正男	(社)長寿社会文化協会 理事 大正14年 生まれ 昭和52年 (株)フジテレビジョン環境アドバイザー 昭和60年 Well Aging Club (WAC) 結成に参加入会 昭和63年 神奈川WACセンター長 平成2年 AARP (全米退職者協会) 会員 平成7年 県高齢者生きがい対策委員 平成8年 長寿社会文化協会理事 平成12年 横浜市民セミナー講師 現在に至る	1人でも多く、将来各地域で地域のスピーカーとして活躍されることを期待している。
-------	---	---

語り部養成講座 第一回

テーマ;「話し手(スピーカー)として求められる基本的条件」

—本日の課題—

「人前で話す」時に気をつけるべき、5つの基本的条件について学ぶ。

1. 自分の考えに基く確固とした問題意識を持つこと

…独自の課題意識を構築するため、平素から関心のある課題に対し、データの集積、又これを分析追究する姿勢が求められる。

【具体的には】

(1) 自ら情報を収集し、分析する

他人の意見の転用では聴き手にとって、わかりづらく、真意が伝わらない。

(2) 情報の収集、分析を習慣化する

問題意識を日常化することで、話しに深みが出る。

2. 人や社会に対し強く主張したい課題を持ち、これを伝えることに熱意があること

…これだけは話したい、訴えたいという強い願望と熱意のあるスピーカーは聴く人に深い印象や感銘を与えることが可能。

3. スピーチの内容について全て精通している位の気構えが必要

…スピーカーは、自分の話す内容に責任を持たねばならない。

…したがって、自身のスピーチの内容の全てを知り尽くすぐらいの気構えが必要。これにより自ずと自信が生まれる。

【具体的には】

(1)「裏付け」をとる

主張したいことの裏付けとなるような情報を収集・整理する。

(2)「自分の考え」に基づく

収集した情報に限無く目を通し、自分の考えをしっかりと構築する。

4. 聴く人本位のスピーチを

…スピーチの評価の大半は聴く人によって決まる。

…スピーカーとして、聴衆の社会的地位、年齢、性別、また地域的条件、人員構成などを十分配慮し、これに適応した表現を心掛ける。

【具体的には】

(1)聴き手の「顔」を見る

こどもには「こども向け」に、高齢者には「高齢者向け」に。

(2)真実を伝える

「真実」こそが世代を超えて聴き手のところを動かす。

5. スピーチの内容は極力簡明にする

…多くのことを云わんとするあまり、本来スピーチの訴えるべきポイントが薄れ、聴く側にとって判りづらい結果となる場合が多い。訴求すべきポイントを整理し、簡単明瞭に判りやすい内容とすることが肝要。

【具体的には】

(1)あらかじめ話のポイントを絞る

「話したいことすべて」を話してはいけない。

語り部養成講座 第二回

テーマ：「高齢者の生きがいについて ―社会参加の意義―」

―本日の課題―

「高齢社会の意味」と「高齢社会における生きがいのあり方」について考えることを通じ、「語り部としての基本認識」を学ぶ。

1. 高齢社会とは

(1) 高齢者が社会の構成当事者

・1/4、1/2 のもつ意味

―「全人口の4人に1人が高齢者、働く人2人で高齢者1人を支える」。しかしこの言説は「昔の高齢者観」に基づくもの。

・だれもが経験したことのない社会への突入

(2) 高齢者の行動が社会を左右する

・生活スタイルを変える高齢者―自立と社会参加

・産業構造に変化をもたらす高齢者

―生活スタイルを変える消費者として、マーケットを変える。

―投資家として、企業行動を変える。

―少子高齢化の進行で、労働の担い手として職場環境を変える。

・大統領選さえも左右する高齢者…数は力

―ビル・クリントンは「若年者」以上に「55歳以上」の層の高い支持を受けて当選した。

(3) 従来の高齢者像

・福祉の対象(弱者)としての高齢者

―痴呆、ねたきり…。「支えられる者」としての高齢者。

・敬老の対象としての高齢者

―「対等の人」でなく「一步、退いた人」としての高齢者。

・「老害」を撒き散らす高齢者

―「昔の地位」にいつまでもしがみつこうような高齢者。

(4) 最近の高齢者像

- ・高齢者の大多数は、「元気印」

- 痴呆、ねたきりは全体の1割程度。高齢者の8割以上が自らを「元気」と評するのが実態。

- ・「自立」でき、役割を求める高齢者

- 「自分が自分として、できることは自分でやる」のは当然。行政等に求められているのは「高齢者に何かを提供する」ことではなく、「高齢者の自立のきっかけをつくる」こと。

- ・少数ではあるが、支援を必要とする高齢者

【高齢者に関する国連の5原則】

- ・自立 ・ケア ・社会参加 ・自己実現 ・尊厳

【国際高齢者年国連のスローガン】

- ・「すべての世代のための社会をめざして」

2. 高齢社会における高齢者の生きがい

(1) 趣味、ボランティア、仕事、学習／仲間作り、地域づくり

- 従来は「趣味活動」までにとどまっていたが、現在では「社会参加（ボランティア・仕事・学習等）」までに活動領域が拡大。

(2) 与えられた生きがいから、自らつかみとる生きがいへ

- 「社会参加」が「生きがい」につながる。

(3) 「高齢社会」こそ真に豊かな社会

- 「高齢社会」は日本に初めて『本当の民主主義』を根付かせるチャンスたりうるかもしれない。

語り部養成講座 第三回

テーマ;「話し手としての基礎・基本」

—本日の課題—

話し手としての基礎・基本について学ぶ。

1. はじめに

- ・ 話し手としての基礎・基本について学ぶとともに、学んだ内容について講座中に実践する。

2. 事前の準備

2.1 情報の収集と資料の整理…常にアンテナをはりめぐらす

- ・ 人前で話をする際には、事前準備として、常に世の中の動向にアンテナをはり、情報の収集と資料の整理を怠らないようにする必要がある。
- ・ 特に白書(『国民生活白書』『厚生労働白書』『高齢社会白書』等)を読むことをお勧めする。
- ・ 話をする上での着眼点は色々あるが、主だったものとして「政治・行政」「経済動向」「医療・介護・福祉」「情報通信」「健康・家族」「就労(雇用)」「地域社会・ボランティア」「年金」「少子・高齢化」「環境問題」「人生設計・生きがい」「その他」等がある。

2.2 依頼者との事前打合せ

- ・ 依頼者とは、事前に綿密な打合せをしておく必要がある。
- ・ 打合せでは、「セミナーの目的」「受講者の属性(性別、年代、職業、人数等)」「担当テーマと自分に期待されている内容」「セミナー全体の構成」「機材、会場の状況」等を確認し、把握しておく。

2.3 レジユメの作成と使用する資料類の選定

- 2.1で収集した資料を基に、話す内容を固め、当日配布するレジユメを作成する。

2.4 レッスンプランの作成とイメージトレーニングの実施

- レッスンプランには、講義で必要とされる内容を、全て盛り込む。
- レッスンプランのイメージは下図の通りである。

図表 レッスンプランのイメージ

(講義テーマ名) イベントの企画・運営 (場所) 富士吉田日経連研修所		
[実施の狙い]		
健康・生きがいづくりアドバイザーが、地域や職域で活動する場合、健康生きがいづくりの意義や必要性を啓発するために、「イベント」を開催することが多いので、そのノウハウを修得するための基礎知識を学習する。		
時間・項目	講義の概要	その他
14:00～14:10(10分) 自己紹介 教材確認 講義のすすめ方など	(省略)	・テーマ名の板書 ・終了時間の明示
14:10～14:15(5分) 講義の目的など	(省略)	・アドバイザーとして活動する場合のイベントの大切さを強調
14:15～14:20(5分) イベントの意味 イベントが求められる社会的背景	(省略)	・イベントの定義(辞書) ～板書 ・時代背景
14:20～14:25(5分) イベントのコンセプトの重要性の説明	(省略)	・コンセプトの意味(辞書) ～板書
15:55～16:00(5分) まとめ	(省略)	・学習した内容を活用するよう奨励 ・講義を聴いていただいたことへのお礼

(資料)伊藤美和作成。

- イメージトレーニングを必ず実施し、当日の講義の状況を事前にシミュレーションしておく。

2.5 依頼者との最終確認

- 「受講者属性(性別、年代、職業、人数等)」の最終確認をしておく。

- ・ 依頼者に対して、当日の到着予定時間を伝えておく。

3. セミナー当日の留意点

3. 1 余裕をもって会場に到着する(少なくとも 30 分前)

- ・ 余裕をもって会場に到着し、会場の状況、配布資料、機材等を確認する。
- ・ 早めに到着することで、依頼者側に安心感を与え、自分にも余裕ができる。
- ・ セミナーに行く前は、トラブル(家族との喧嘩等)を起こさないようにし、精神的にリラックスした心境で行くことが肝要である。

3. 2 話しのすすめ方

- ・ 話しのすすめ方には、5つのポイントがある。

① 話すときの態度

- － 自信を持ち、熱意を持って、誠実に話しかけること。
- － 受講者の目を見て話すること(受講者側からすると、「自分に関心を持たれている」という意識が生じる)
- － 効果的なジェスチャー(身振り、手振り等)を適宜加え、話にインパクトを持たせること。
- － 受講者との議論や対談は回避すること。
- － 話をしている姿をビデオに撮影して、自分の話し方や態度における不自然な癖を改善すること。

② 話し方と言葉遣い

- － 大きな声でハッキリと話すこと(10m先位まで聞こえるように)。そのためには、普段から発音練習や発声練習をしておく必要がある。
- － 声の大きさや高低に気を配り、アクセントやメリハリをつけて、バランスのとれた話し方を心掛けること。
- － 専門用語や外来語の使用は極力避け、分かりやすい言葉で伝えることに注力すること。

③ 話のスピード

- －受講者側に立った話のスピードを心掛けること。
- －ちなみに、NHKのアナウンサーの話すスピードは 300 字／分である。ただし、話すスピードは、受講者の世代や年齢層に応じて、適宜アドリブを利かすこと。

④ “間”の活用

- －適度な“間”のとり方を研究すること(受講者に「次は何を言うのだろうか?」と思わせるような“間”のとり方)。
- －“間”のとり方には、落語家から学ぶべき点が多い。

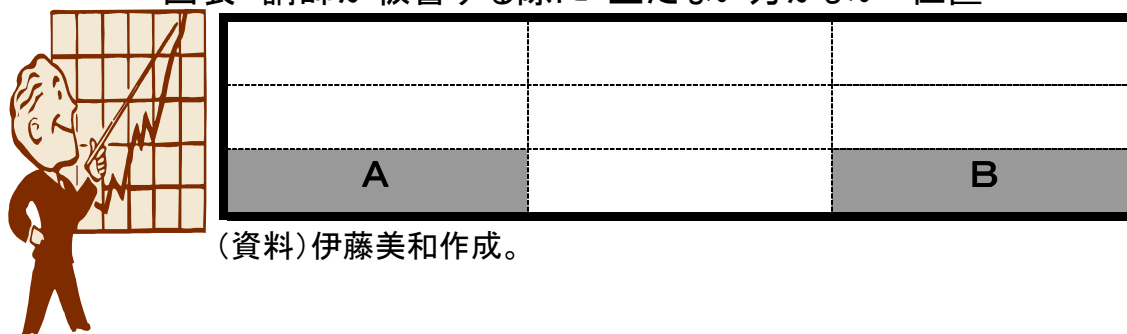
⑤ 話し方のテクニック

- －話し始めは、興味や関心を惹きやすい軽い話題(当日のトップニュース、クイズ等)を用意して臨むこと。
- －話の終わりは、けじめのつく終わり方を心掛けること(終わり方についても、落語家から学ぶべき点が多い)。“時間切れ”で、話を終わらせるのは受講者に対して失礼である。

3.3 板書の仕方

- ・ 板書する内容は、①講義の本題(テーマ)、②専門用語や外来語、③同義語や類義語、④用語の定義、⑤略図や図表、⑥受講者の発言内容の確認、⑦話のまとめ、である。
- ・ 板書する図や文字の大きさにも気配りを欠かさない。
- ・ 「ハッキリ」「わかりやすく」「大きく」書く。
- ・ 板書する際は、講師の姿等で隠れないようにする。特に、下図のAとBの位置は、講師の姿で隠れやすいので、板書は控えたほうがよい。

図表 講師が板書する際に“立たない方がよい”位置



(資料)伊藤美和作成。

- ・ なお、誤字や脱字は恥ずかしいので、不明のときは無理をせず、あえて“ひらがな”で板書する方がよい。

3. 4 あがりを防止する方法

- ・ 「うまく話そう」と思わないこと。むしろ、実直に話した方が伝わりやすい。
- ・ 深呼吸を3～4回する。
- ・ 時間に余裕がある場合、前列に座している受講者と話をするのもよい。
- ・ 会場には早めに到着しておき、気持ちのゆとりを持っておく。
- ・ 自己紹介から始め、「ハッキリ」「大きく」「ゆっくり」、名前を言う。
- ・ 話に反応(うなづく等)する受講者を見つけて、調子を合わせるのもよい。
- ・ 受講者の一割は、否定的な意見を持つものなので、そのような人々については余り気をもまないようにする。
- ・ レッスンプランの準備を十分にしてくる。

4. セミナー終了後の対応

4. 1 終了後は会場に残る

- ・ 受講者とのコミュニケーションをしっかりとる。

4. 2 自己評価をする(反省、検討をする)

- ・ 依頼者側から、当日のアンケート結果等を取りよせ、反省材料として、自分の評価をする。

4. 3 次回に備えて、資料を整理し保管する

- ・ 当日用いた資料(レッスンプラン、レジュメ、チラシ等)は整理して保管しておき、次回と同様の機会に備えておく。

4.4 依頼者へのお礼

- 「電話をする」「お礼状を書く」等して、依頼者側とよい関係づくりをしておく。

語り部養成講座 第四回

テーマ:「今各地の高齢者たちは…」

—本日の課題—

「4人のうち3人までが80歳まで生きる時代にあって、夢を持ち目標を掲げて行動すれば、これから花が咲く時が来る」ということを実感し、自ら意識の改革を図る。

1. 4人のうち3人までが80歳まで生きる時代

…人生が長くなり、どのように生きるかが重要な課題となっている。

【具体例】

- ・男性は2人のうち1人、女性は4人のうち3人が80歳まで生きる。
- ・40年会社で働く時間数は76800時間。定年後20年の自分の時間は87600時間。

2. 高齢者は福祉の対象者から福祉を支える側へ

…今や地域活動を支えているのは高齢者。高齢者は福祉の対象者とは言いきれなくなった。

3. 出番がきた高齢者たち

…全国各地で高齢者が活躍していることを知ろう。

【具体例】

- ・名老百選(山口県光市)
手芸など打ち込むものを持つ高齢者を地域の先生として紹介。
- ・おもちゃの病院(東京都三鷹市)
子どもが持って来るこわれたおもちゃを高齢者が直す取組み。

4. 各地の老人クラブの活動

・・・老人クラブも様々な活動を展開中。

【具体例】

・花いっぱい運動(長野県佐久市)

国道にコスモスを植えたところ、周囲の老人クラブに広がり、コスモス街道として全国的に有名に。コスモス祭りも誕生。

・友愛活動(大阪府八尾市)

高齢者が一人暮らしの高齢者を手芸品等のおみやげを持って訪問。直接会えない人には電話による訪問運動を展開(「お達者テレフォン」)。

・シルバー奉仕員(栃木県佐野市)

高齢者の病院通いのサポート、ホームヘルパーのお手伝い、話し相手などの活動を展開。地域の中学生有志も参加し、世代を超えてボランティア活動をしている。

5. 社会参加はボケ防止

・・・高齢社会を迎えてボケが心配。ボケ防止の5ヶ条は、社会参加により全て実現できる。

【ボケ防止の5ヶ条】

- ・友たちを持つ
- ・目標を持つ
- ・責任ある役割を持つ
- ・ほめてくれる人を持つ
- ・よく眠ろう

6. 社会参加と老人医療費の関係

・・・高齢者の社会参加が今より5%増加すると老人医療費は6490億円減る見込み。老人医療費を用意するよりも社会参加を促進しよう。

7. グランマ・モーゼスに学ぶ

…モーゼスさんは 75 歳から始めた絵画が 80 歳になって世界的に有名な農村画家となった。「もう歳だから」と消極的になってはいけない。

8. 人生で花咲くときはいつ？

…心がけしだいで、これからの人生をこれまでの人生よりも充実させることができる。夢のないところに目標はない。目標のないところに実行はない。まずは、夢を持とう。

語り部養成講座 第五回

テーマ;「スピーカーとしての基本的知識から

—準備と調査の重要性—

—本日の課題—

スピーチに際し、聞き手の属性や依頼された目的を事前に十分に把握し、綿密な準備をした上で自信を持ってスピーチにのぞむことの大切さを学ぶ。

- ・話そうとするその内容を知り尽くすことが自信を生む
- ・自信のあるスピーチは周到な準備から
- ・準備のないスピーチは、海図を持たない航海と同じだ。

D. カーネギー

1. 何故スピーチのための準備が必要なのか？

- ・十分準備された内容に精通したスピーカーの話は、聴く人にとって判りやすく、理解しやすい。
- ・自信のあるスピーチは、聴く人の信頼感を得ることができる。

【具体的には】

- (1) 聞き手は、話し手から何かを得たいという熱意を持っている。→その責任は重大であり、聞き手の期待に答えるためには、綿密な準備が不可欠である。
- (2) 昨今は時代の流れがはやい。常にタイムリーな話題が求められている。
- (3) 可能な限り、事前に現地を訪れ、聞き手の属性に配慮したスピー

チとするため、十分な打合せをすることがより望ましい。

2. 準備の具体的方法について

- ・スピーチのテーマに関するデータ、情報、資料等、平素から蒐集、整理しておく。
- ・蓄積されたデータを内容的に分析整理し、ファイルし、保存しておく。
- ・極力データに眼を通し、自身独自の考え方をまとめておく。
- ・データの蒐集はかなり多く、また広範囲に。

【具体的には】

- (1) 話し方がたとえ雄弁でなくても、実体験に基づいた自分の言葉で語る事が大切。
- (2) スピーチの時間配分には、十分に留意する。言い残したこと、言い足りないことのないように気を配る。
- (3) 「話しを聞いていただく」ためには、スピーチの内容は言うまでもなく、スピーチの際の動作や表情にまで気を配る必要がある。
- (4) 聞き手の属性を忘れ、自己陶醉型になるのは陥りやすい失敗例。常に聞き手の立場にたつことが大切。
- (5) 会場の雰囲気を知り、必要に応じて、聞き手に発言させたり、余談(サイドストーリー)をはさむことも、聞き手の興味をつなぐ方法。

スピーチの原稿の棒読み、丸暗記は絶対にしてはいけない。本当の準備とは、自分自身の中から何かを掘り出すこと、自分自身の考え方を整理、組み立てることである。

語り部養成講座 第六回

テーマ;「聞き上手は話し上手ー全員が参画するためにー」

一本日の課題ー

ワークショップを通じ、参画型の考え方を体験的に学ぶ。

1. いきいき世代を活性化するために

2. 人生の時間割

3. 1人の100歩より100人の1歩

4. サークル活動リーダーの役割

…参集型(リーダーは活動を指導する人)のグループから、参与型(リーダーは活動をコーディネートする人)、参画型(リーダーは活動を調整・協議する人)への転換を図る必要がある。

5. 会員一人一人の参画意識を高める(ワークショップをします)

…多数決ではなく、一人の小さい声も何らかの形でいかしていこう。

6. 毎日の生活に夢と希望を

…君に“心の教室”はあるか。その教室のことを想う時、楽しかった日々が、細胞のひとつひとつから甦ってくるか。その教室でのかけがえのない体験を、次の世代にも是非伝えたいと願う、そんな“心の教室”を、君は今でも心に把持し続けているか。

【参考文献】

・林義樹『学生参画授業論』学文社、1994年

語り部養成講座 第七回

テーマ;「好ましい話し手、好ましくない話し手」

一本日の課題ー

受講者同士のプレゼンテーションを通じ、話し手のあり方を学ぶ。

1. はじめに

- ・受講者同士のプレゼンテーションを通じ、話し手のあり方を考える。

2. 好ましい話し手の必要条件

2. 1 常に聞き手(受講者)の立場に立つこと

- ・講座の中心は聞き手(受講者)であり、そのことを念頭において講義を行う必要がある。
- ・必ずしも専門知識の多い人が優れた講師とはいえない。

2. 2 話し手と聞き手の関係をわきまえること(話し手は情報提供者である)ー先生と生徒の関係ではない。

- ・先生役の講師は聞き手の理解を助ける情報提供者である。そのことを意識していれば、自ずと丁寧な振る舞いになる。

2. 3 自己研鑽に常に努めること

- ・自分の専門分野のみならず、幅広く豊富な知識を得るよう努力する必要がある。

2. 4 たえず最良の状態でのぞむこと

- ・会場には少なくとも開始 30 分前に着くようにする。余裕を持って行動しなければ、焦ってシドロモドロになる。
- ・家を出るときから、心の準備を行う。
- ・健康管理も重要である。主催者に迷惑をかけるような行為は慎まな

ければならない。

3. 好ましい話し手と好ましくない話し手

- ・米国の心理学者であるアルバート・メラビアン¹の分析によれば、コミュニケーションの中で「非言語的手段(無声)」の印象度が55%と最も高い。他方、「非言語的手段(有声)」は38%、「言語的手段」は7%である。

【具体例】

……遅く帰って、配偶者にガミガミ言われるよりも、何も言われないときの方が怖い。

4. 私自身の失敗例

- ・配布資料のページナンバーが脱落していたことがある。早めに会場に着いて、確認しておけば、防ぐことができた。
- ・経験談を語ったつもりだったが、受講者には自慢話と受け取られてしまった。
- ・断続的に話し続けてしまうため、間の取り方が悪いとの指摘を受けることがある。

5. まとめ

- ・聞き手の立場になって、話すことが重要である。
- ・聞き手からのコメントを活かして、ステップアップに努めて欲しい。

語り部養成講座 第八回

テーマ;「地域でのグループづくり」

—本日の課題—

近年の高齢社会を取り巻く環境を踏まえ、地域における仲間づくりの必要性とグループづくりの活動事例について学ぶ。

1. はじめに

2. 高齢社会の到来とライフサイクルの変化

2. 1 自立期間を少しでも長く(P. P. K. のすすめ)

平均寿命が伸び、高齢社会が進展していく中で、寿命の質ともいうべき「平均自立期間」が注目されている。P. P. G. N. K. (ピン.ピン. 元気で.長生き.コロリ)を目指したい。

2. 2 アメリカのヘルシーピープル計画に学ぶ

アメリカでは、国家計画としてヘルシーピープル計画を策定し、病気にかけられないための予防知識の啓発に努めている。

2. 3 「健康日本 21」と「ゴールドプラン 21」について

日本でも、健康寿命の延伸や生活の質の向上を目指し、具体的な数値目標を定めた「健康日本 21」、高齢者の自立支援や地域社会での支え合い、介護サービスの信頼性の確立などを掲げた「ゴールドプラン 21」が推進されている。

2. 4 中高年期におけるライフサイクルの変化

今日では、“引退”後およそ 20 年の余生がある。

3. 地域における仲間づくりの必要性

3. 1 社縁から地縁へ

定年を迎えたサラリーマンは、定年を境にそれまでの生活習慣が大幅に変化し、仕事中心であった交友関係がやがて薄れていく。男性も、“現役”の時から地域コミュニティ関係の友人をつくっておく必要がある。

3. 2 地域で支えあうシステムづくり

2000年4月から介護保険制度が施行されたが、その基盤整備はまだ充分とは言えない状況にある。このようななか、ボランティアチケット制度など地域独自で支え合いシステムを始めた事例もみられる。

4. 地域におけるグループづくりの実際－横浜・港南クラブの活動事例

4. 1 設立の経緯

定年を迎える2年前、会社の違う友人と2人で始めたのがきっかけ。

4. 2 対象者

横浜市港南方面(JR港南台・洋光台・本郷台の一带)に住んでいる概ね50歳以上の会社、官庁、団体に勤務する者及びそのOB。

4. 3 運営要領

運営に関する最小限のルールのみ記載し、会則や規則でガンジガラメにしないように配慮。

4. 4 活動内容

月1回の定例会を中心に、必要に応じて随時、情報交換や交流、イベントの開催などを実施。

4. 5 運営上の留意事項

世話役は幹事として黒子役に徹し、重要事項は全員で決定する。
…等

4. 6 今後の課題

地域との関係が希薄な都市型サラリーマンが、地域に溶け込み地域に役に立つ様、橋渡しの役割を担っていきたい。

5. まとめ

語り部養成講座 第九回

テーマ;「老人クラブという出場、しゃべり場」

一本日の課題一

老人クラブの組織、歴史、活動の概要を知っていただき、しゃべり場として活用していただく。

1. 少々硬いお話ですが・・・

1) 老人福祉法と老人クラブ

- ・ 老人クラブは昭和 25 年ごろ、社会と経済の混乱、家族制度の変革など、日本がいまだかつて経験したことのないような状況下、高齢者自らが相集い、新たな役割を求めて誕生した自主組織である。
- ・ 昭和30年代には、高度経済成長に伴う急激な技術革新、都市化と過疎化の進行等、激しい社会変動の中で老人クラブは全国に普及した。
- ・ 昭和 38 年に制定された老人福祉法や平成6年の新ゴールドプラン（高齢者保健福祉推進 10 か年戦略の見直し）等では、老人クラブは高齢者の社会参加・生きがい対策の推進組織として位置付けられた。

2) 助成金

- ・ 国や地方公共団体は、老人クラブの活動の役割や意義、重要性を評価し、健全な育成を図るために助成している。
- ・ 平成6年、総務庁は厚生省(当時)に対して、助成金の使途について勧告を行った。

2. 老人クラブとは

1) 老人会が老人クラブへ

- ・ 老人クラブは元々、生活の場面での高齢者仲間を母体として結成さ

れた。そして地域を基盤とする高齢者の自主的な組織として、以下の3つの目的を達成することを目標としている。

- ① 仲間づくりを通して、生活を豊かにする楽しい活動を行うこと。
- ② 個人の知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組むこと
- ③ 明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めること

2) 老人クラブという組織

- ・ 老人クラブは、会員が日常的に声を掛け合い、徒歩で集まることのできる小地域の範囲で組織化されている。
- ・ 1クラブ 50名～100名が標準的な規模だが、地理的条件その他の事情がある場合はこの限りではない。

3) 老人クラブの歴史

- ・ 昭和26年に、全国社会福祉協議会(全社協)が老人クラブづくりを全国で開始、昭和32年に大阪市と徳島県に老人クラブ連合会を設立して以降、各地で連合会の設立が相次いだ。
- ・ 昭和37年には、全国老人クラブ連合会(全老連)結成大会が東京にて開催され、老人クラブの数は軒並み増加していった。
- ・ その後も老人クラブ数、老人クラブ会員数は堅調に伸び、平成11年に老人クラブは134,119クラブ、老人クラブ会員は8,854,638人となった。
- ・ 平成7年には「老人クラブ21世紀プラン」がスタート、平成8年には老人クラブ運営指針が改定され、平成12年に「単位クラブ21」を策定し、現在に至る。

4) 老人クラブの課題とさまざまな高齢者団体の台頭

- ・ 老人クラブで実施している各活動を、どのように位置付け、関連させていくかが当面の課題である。例えば、「作業・生産、環境美化・リサイクル」活動を、「友愛訪問、ボランティア活動、社会奉仕」活動とどのように関連させるか等。

- ・ 今後は、前の活動を充実しながら、さらに加えて「伝承活動、世代交流」を活発化していく方針だが、どのように具体的に展開していくかを検討しているところである。
- ・ 老人クラブにおける各事業は、「事業計画書」と「収入支出予算書」に基づき運営されているが、それぞれの内容をもう少し自らが厳格に管理していく必要があるかもしれない。
- ・ 老人クラブにおける各事業は、基本的にボランティアによって運営されている。現在は特に、文化的な老人クラブが増加している。

3. 世の中かわった、人もかわった

- ・ 現在、世の中が大きく変わっている。資料によれば5大潮流ともいえる状況がみられ、すなわち、「自分志向」「悠々志向」「不老志向」「上級志向」「遊戯志向」ということであるという。

4. 老人クラブは活動の会場、しゃべり場になれるのか

- ・ 高齢期というのは、様々なものを失う時期である(仕事、健康、生きがい等)。老人クラブは、それらを失わないようにするための場となる価値のあるものである。そのため、老人クラブでは「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」を活動の主目的としている。
- ・ 老人クラブは、皆さんにとっての生きがいの場、自己実現の場、しゃべり場となる条件は揃っているので、どんどん活用して欲しい。

5. 今は地域社会を守る、創る、育てるという課題への関わり方

- ・ 特に現代は、ライブで話をする(しゃべる)場や機会が少なくなりつつある(E-mail等の普及に伴い)。
- ・ 良い会話をする(しゃべる、聞く)ことには、「気持ちが落ち着く」「考え方がまとまる」「生きる力が湧いてくる」という3つの大きなメリットがあるという。

- 本講座で習得したスキルと上記3つのメリットを活かしながら、老人クラブを活用しつつ、地域の語り部となって、地域社会を守り、創り、育てて欲しい。