

「高齢者の生きがいづくり」について

1. はじめに

第6期高津区区民会議の生き活きまちづくり部会は、「子どもの地域参加」「障害者に対する差別の解消と理解の促進」に続く第3のテーマとして、平成29年10月から平成30年3月にかけて「高齢者のいきがいづくり」に取り組んだ。

一般に高齢者は、身寄りがいない、友達がいない、話し相手がない等、社会との接点が薄く、孤独感と孤立感を抱きがちである。また、体調不良や病気、障害を抱えることもあり、心身の両面において自信を持ってない状況に置かれやすい。老後の生活基盤に漠然とした不安を持つ向きもあろう。高齢者が日々の生活を生き活きと過ごすには、どのような手立てが必要であろうか。また、高齢者は何を求めているのであろうか。

こうした問題意識に立ち、当部会では幅広い観点から審議を進めた結果、高齢者はやはり幅広い世代や地域住民との交流と意

思疎通を求めており、社会に参加し社会に見守られているという安心感を抱くことを望んでいるのではないかという考えに至った。そして、そのためには地域社会が一体となって、高齢者が参画できる多様なサークル・仲間・集いの機会を提供することが大切であろう。こうしたなかで、高齢者は生きる充足感を抱き「生きがい」を実感できると言えそうである。

一方で、「生きがい」は人それぞれによって感じ方や受け止め方が異なり、一律に価値観を強要することはできない。自宅に引きこもりながらも日々充実した人生を歩む方もいるであろう。こうした高齢者一人一人の生き様を尊重しながら、当部会は敢えて「高齢者の生きがいづくり」において地域社会はどのように対応するべきか、また何をできるであろうかというテーマを取り上げた。

2. 高津区の実践状況

行政や各団体においても、これらの課題に既に鋭意取り組んでいる。こうした現状を認識するために、当部会は二人の講師をお招きし、お話をおうかがいした。

(1) 高津区老人クラブの現状 講師：高津区老人クラブ連合会会長 横山敏男氏

老人クラブは昭和 38 年に施行された老人福祉法に基づき、高齢者の健康と生きがいづくりに取り組んでいる。平成 29 年 5 月現在、クラブ数は 54、会員数は 2,531 名（男性 886 名、女性 1,645 名）、平均年齢は 78～79 歳である。老人クラブの活動範囲は多岐にわたっているが、高齢者に人気のある活動は、①健康・スポーツ、②趣味、③地域行事、である。その感想としては、①参加してよかった、②新しい友達ができ、③生活に充実感ができた、④健康や体に自信がついた、⑤お互いに助け合うことができた、⑥地域社会に貢献できた、⑦技能・経験を生かすことができた、⑧社会の

平成 29 年 11 月 16 日 第 9 回部会
見方が広がった、となっている。

しかしながら、会員数は近年伸び悩んでおり、外に出ない、あるいは出ることのできない高齢者もいる。老人クラブに入会しない、あるいは外出をしない人のなかには、現職でまだ働いていることや自らの趣味やボランティア活動により日々の生活を充足している方もいれば、何らかの理由で外に出ることに消極的な方もいる。会員数の規模や増減だけで高齢者の考え方を一律に論ずることは難しい。結局、「生きがい」とは与えられるものではなく、自らが実現していくものと認識することもできる。

(2) 高津区内における高齢者の地域活動の現状

講師：高津区役所保健福祉センター地域みまもり支援センター
地域支援担当 担当課長 北村結花氏



高齢者の実態調査によると、自立している高齢者の方が、要介護状態の高齢者よりも生活にはりや楽しみがあると答えている割合が高い。いかに自立した生活を送ることが大事かと言えそうだ。

東京大学高齢社会総合研究機構特任講師である後藤純氏によれば、社会参加をして

平成 29 年 11 月 16 日 第 9 回部会
いる高齢者の方が、自立を維持しやすいそうだ。高津区民で、町内会・自治会の活動に参加したことがない人の割合は 66.4%（平成 28 年度川崎市民アンケート報告書）と高い。そのため、地域住民が参加しやすい通いの場（居場所）づくりが必要であると考えている。高津区内にどんな高齢者の

集まる場所があるかを調べたところ、老人クラブ、公園体操、サロン、会食会、詩吟の会、折り紙の会、囲碁、将棋、書道、俳句、絵手紙、パソコン教室など 320 ヶ所ほどの多岐にわたる活動が把握できた。これから、区民の方々と協働し、そこに行けば楽しいという通いの場をさらに増やし、区内のどこに住んでいても歩いて通える場所があるというようにしたいと考えている。

その場で顔見知りになることで、体調を気遣いあったり、休みがちな方を支援機関につないだり、という見守り合いや、足腰が弱ってしまった方に代わってついでに買い物を手伝ったり、家具の移動を手伝ったりという助け合いが生まれると良いと思う。

誰もが、いつまでも生きがいをもって生活し続けられる高津区を目指していきたいと思っている。

3. 高齢者の集いにみられる生きがいの実感事例

上記の現状認識を踏まえ、当部会は高齢者が参加している実際の施設（3か所）を見学した。

(1) 末長いこいの家（クラブインボー大人の美術室）

当日は 21 名が参加し、70 歳代の方が過半を占め女性が多かった。この催しは、毎回異なる課題に対して色鉛筆で塗り絵の作業を行うという美術教室であり、講師が懇切丁寧に指導していた。完成絵はなかなか精巧であり、作業も決して簡単ではないと見受けられたが、参加者は生き生きと塗り絵に取り組んでいた。講師もレベルが上がってきていると述べていた。年末の時期であり、新年の干支である犬を描いた作品を参加者が交互に観覧している場面も、実に微笑ましく思われた。

当日の参加者にアンケート調査を実施した。いただいたご回答からは、楽しく過ごす友だちや仲間ができる、外出の機会を持つ、自らが主体的に取り組める、気分転

平成 29 年 12 月 15 日実施

換になる等の前向きな感想が数多く寄せられた。また、高齢者の生きがいについては、同世代の方々とお会いし楽しいお話ができること、趣味や挑戦することを見出すこと、外出目的（居場所）があること等の回答があった。



【同じ色でも濃淡に気を配りながら塗っています】

(2) 末長いこいの家 (ぶらっと歌声広場)

平成 30 年 1 月 13 日実施

当日は 37 名が参加し、70 歳代の方が多かったが 11 名は 80 歳代の方であった。講師のギター伴奏に沿って、参加者は正面のプロジェクターに映された歌詞を見ながら歌うという催し。懐かしの名曲も数多くあり、参加者は感慨深げに唱和していた。なかには難しい曲も含まれていたが、音楽感覚の優れた方が多いためか歌声も自然に美しく流れていた。ギター伴奏に合わせて手や体全体でリズムを取っている人もいて、楽しそうに見受けられた。

今回もアンケート調査を実施した。参加者の皆様からは、大きな声で皆で歌えることが楽しくストレス解消になる、友達もできる、懐かしい曲が懐古の情を生む、お話やお茶を一緒に楽しめる、との感想をいた

だいた。また、高齢者の生きがいについては、友達を作って楽しい集いができること、趣味や楽しいことを見つけること、いこいの家のサークルに参加すること、健康でいること、外出すること、居場所があること等の回答があった。



【ギター伴奏に合わせてリズムカルに歌っています♪】

なお、上記(1)(2)に共通して当施設は高台にあり、坂道を歩いて往復しなければならない。しかし、参加者はそれだけの体力を備えており、また適度な運動にもなり、こうした催しに参加することが健康づくりにも役立っているとの前向きな見方がある一方で、高齢者に配慮しもう少し便利な場所に立地してほしいとの意見もあった。

(3) 高津老人福祉・地域交流センター (音楽カフェ)

平成 30 年 2 月 14 日実施

当日は約 100 名が参加し、70 歳代の方が大半と見受けられたが、女性のみならず男性の方も少なからずおられた。当日は、カフェとお菓子がサービスされたなかで、近隣の洗足学園音楽大学の学生 5 名のバンドによるジャズ音楽の生演奏、音を巧みに利

用したマジックショー、そして最後は皆で「川の流れるように」を斉唱するという多彩な催しが展開され、事前の広報活動の効果もあり盛況であった。

とりわけ、バンドのメンバーが大学 1 年生というフレッシュな十代の若者であり、

澆刺（はつらつ）とした明るく元気なエンターテインメントが参加者に生きる勇気と喜びを与え、充足感を醸成したように感じられた。ヤングパワーが高齢者に及ぼす刺激と活力は絶大であり、これからもこうした世代間の交流が活発に展開されることに大きな期待がかかる一幕であった。



【音大生の熱意と一生懸命さが伝わりました】

4. 生きがいをいかにして追求するか

高齢者が集う現地を視察した結果、やはり高齢者は人と人の接点を求めており、参加者は楽しく交流でき気軽に話ができることを期待している。これは、高齢者に限らず人間の本質的な欲求といえるかもしれない。人間は仲間を求めているのであり、コミュニティの一員であることを認識することに安心感と存在感を見出すのであろう。人との交流に留まらず、高齢者が主体的に行動できることも充足感を抱くために大切であろう。絵を描く、何かを制作する、歌う、ゲームに親しむ、身体を動かす等、こうした生の活動を身をもって体験するなかで、人間は生きることの喜びや嬉しさを感じ取ることができることも確かであろう。

高齢者の生きがいづくりの一つの要点は、高齢者が自らの活動の選択肢を広げることができるような社会環境を整え、その機会を提供していくことであろう。既に、高津区内には数多くの施設や活動場所が存在し、各種イベントも頻繁に開催されている。高齢者がこうした催しに参加する機会は、限りなく提供されているともいえる。こうし

た事実を高齢者が的確に知るためにも、開催主体による積極的な情報提供と広報活動が求められる。また、これらを支える担い手の発掘と拡充もこれからの課題になる。とりわけ、若い方々が高齢者に接することの効果は計り知れない。時には近隣への呼び掛けを行う「お節介屋さん」「世話好きの方」も必要になるかもしれない。そして、各種活動団体やイベントの名称についても、「老い」を表現するのではなく「イキイキ」「フレッシュ」「アクティブ」等をイメージするような澆刺（はつらつ）とした語感を活用することも検討に値する。

しかし、一方でこれらの交流機会に参加しない、あるいはしたくてもできない高齢者がいることも事実であろう。こうした方々のなかには、自らがまだ現役さながらに生き活きと就労している方、ボランティア活動に精励している方、スポーツや趣味に親しむ方も少なからず存在する。自力で生きがいを追求できる高齢者も決して少なくないことを認識しておかなければなるまい。

今回の調査活動を通じて、当部会は次の通りの認識を抱いた。

- (1)行政や地域社会は、高齢者が参加できるような多様な機会を提供する。その情報提供と広報活動も大切である。
- (2)高齢者が様々な活動機会に参加することによって生きがいを感じるか否かは、高齢者一人一人の判断に委ねるしかない。人間の多様な価値観や人生観を尊重する。
- (3)生きがいとは、高齢者というよりは人間一人一人が自ら追求し掴むべき心の拠り所であることを改めて認識するべきであろう。

高齢者の生きがいづくりを支えていくには、社会のネットワークが欠かせない。男性と女性に関わりなく、子ども・若い人から中高年の人に至るまで、障害のある人もない人も、全ての世代にわたる区民の協力と融合が求められる。

平成30年2月20日

第6期高津区区民会議
生き活きまちづくり部会

■ 生き活きまちづくり部会名簿

氏名	所属団体	氏名	所属団体
○秋山 明	区長選任	須見 登志美	たちばな農のあるまちづくり推進会議
遠藤 勝太郎	高津区全町内会連合会【橋地区】	日野屋 喜久男	高津区全町内会連合会【高津地区】
大野 巳津子	高津区文化協会	山田 利雄	「エコシティたかつ」推進会議
角田 仁	高津区地域教育会議	横山 滋	公募【高津地区】
菊地 正	高津総合型スポーツクラブ SELF	吉岡 美穂	高津区子ども・子育てネットワーク会議
小宮 秀樹	高津区社会福祉協議会	吉田 知敬	高津区まちづくり協議会
坂田 重男	高津区全町内会連合会【橋地区】		

※○印は部会長