

シニアのための情報誌

NEXT Life

素敵に歳を重ねるために

特集

幸齢者を目指して

新しい時代への意識変革

2024年 春号

特集

幸齢者をめざして



若い頃には、喉から手が出るくらい欲しかった自由というものも、退職して実際に自分の時間を手に入れると、最初の頃は嬉しかったものの、次第にすることもなく時間を持て余してしまうのも現実です。

「昨日「人生100年時代を迎えた」と言われていますが、65歳の定年で退職したとすれば、残り35年も生きる訳です。これは私たちが社会人となって働き始めてから退職するまでの時間とほぼ同じだけの時間が、死ぬまでに残されていることを意味しています。

したがって、もはやこれまでの「老後」などという概念とは大きくかけ離れたものであり、私たち世代は「第二の人生」をどう生きるかということを、真剣に考える必要があると感じます。

現役時代は生活のために否応なく毎日通っていた、職場という居場所がなくなり、毎日約束しなくとも一緒に居た人と会わなくなりません。そして誰にも会わず、特別やることもない毎日が続く「今までの人生つて、いったい何だったんだろう」と塞ぎ

込んでしまう方もいらっしゃるような気も致します。

また、40代・50代の頃は、周りの人と同じスピードで行動したりすることは、当たり前すぎて喜びを感じることもなどないでしょう。しかし逆に、70代になって若い頃と同じ速度で歩けなくなったり、ものごとを処理することができなくなったりすることに嘆く必要もありません。

毎日のごはんを料理したり、孫の面倒をみたり、たまに来るお客さんに自分が漬けた漬物を出すことができたり、一人で買い物に行くことだってできます。

また、誰とでも損得勘定なく話をする事ができ、苦手なことは素直に人を頼ることができる。

そうしたささやかなことができれば、人生の支えになります。裏を返せば、そうした「ささやかなこと」に幸せを感じられるようになることこそが、年をとることの良さでもあると思います。

人間、70代にもなれば、以前ならできていたことが次第にできなくなり、それを感じ知らされるような体験をすると、悲しくなったり情けなくなり、また悔しい思いになるのは当然のことですが、実はまだまだかなりのことが出来るはずですよ。

ただ、できないことはもはや「できなくなったんだ」と受け入れつつ、まだできることを今後も維持したり、今の自分に何ができるのかについて、じっくりと見つめ直したりすることが、「幸齢者」という豊かな人間像を目指した賢明な生き方だと思います。

人生とは「使った時間」と「選択」の結果

人生とは、単純にいえば「命が尽きるまでの時間をどう使ったのか」と、また「その時間をどんな考え方で過ごしてきたのか」という結果でしかありません。であるならば「時間をどう使うのか」ということと、「どんな捉え方をするのか」というところで、私たちは自分にとって良い人生を送ったという結果につながる選択を常にすべきではないのかという結論に至ります。

すべては、これからのあなたの選択にかかっています。その選択における基準を、「幸齢者になるために」という目標を掲げながら、今回は皆さんと一緒に考えていきたいと思います。



幸齢者をめざして

特集

高齢者ではなく「幸齢者」になるために

70歳からの生き方

私たちは年をとればとるほど、将来に対する不安から「食事や嗜好品、お金などを節制して、老後に備えなければならぬ」と考えます。勿論それは必要であり、また大切なことではあります。しかし、70歳からはむしろ「やりたい放題」に生きることを選ぶのも考え方の一つではないかと感じます。もちろん「やりたい放題」というのは言葉の綾ではあるのですが、そもそも、なぜ日本人はこんなに「老後」というものに対し不安を抱くのでしょうか。その一因は、日本人が世界で有数の「不安心理の強い人々」だからと言われています。

起きてもいないことで不安を感じる

「こうなったらどうしよう」「こんなことが起きたらどうしよう」と、起こつてもいない未来について、多くの人が強い不安を感じています。しかし、不安を抱えるばかりで、「実際にそうした事態が起きてしまった時に、いったいどのような対策がとれるのか」という対応にまで考えが及んでいる人は少ないように見受けられます。新型コロナウイルス感染症が流行した際、ウイルスに感染した人と感染しなかった人、また回復過程の差異が語られました。その要因のひとつとして挙げたのが「免疫力」です。

免疫機能の高い人は、新型コロナウイルスに限らず、病気やストレスなどに強く、仮に感染したとしても症状が軽くて済みます。これは、数々の研究を見ても間違いないところでしょう。

では、免疫機能を高めるためにはどうしたら

いいのでしょうか。食事や運動、そして睡眠などの基本的な要素はもちろん重要ですが、実は出来るだけストレスをなくして「思いっきり人生を楽しむこと」が大きな要素として注目されています。

ストレスが多い人ほど免疫力が下がってしまいますから、嫌いなことはなるべくやらず、楽しいことを優先する。これを70歳からの人生の指針にするべきであると、多くの専門家が提唱しています。



高齢者に「節制」「がまん」はマイナス

特に日本人は「節制やがまんは美德」と考える人が多く、過剰に自分の欲を制限してしまう傾向があります。若い頃はそれがプラスに働くケースがあることも事実です。

若い頃はストイックに自分に厳しくすることで、仕事面などにおいては大きく成長することもあるでしょう。しかし、仕事をリタイアした70代にもなれば、私生活における節制やがまんの多くはマイナスになることがほとんどです。やりたいことをがまんし、ストレスを溜め込んだあげく、うつ病になったり、免疫力まで落としてしまつては元も子もありません。

食べたものを食べないとストレスが溜まり、免疫力も落ちてしまいます。酒やタバコなどの嗜好品についても、同じことがいえません。「百薬の長」と言われる酒であっても、度を過ぎれば害になることは言われなくても分かることであり、タバコも確かに肺がんのリスクを高めますが、これまで健康で過ごしてきた人が、70歳を過ぎてからそれらを必死に我慢したところで、どれだけリスクに差異が生じるでしょうか。

むしろ我慢しないことでストレスを溜めずに人生を謳歌すれば、病気の発症リスクを低くすることもあるのではないかと。そのようにマインドリセットすることも必要だろうと思うのです。

勿論、このような非常識的なことを言えば皆さんからの痛烈な批判を浴びることは想像しますが、ここで言いたいのは医学的見地とは全く異なる「考え方」というものであり、今後の人生を生きる上での「自分の指標」を持つていただきたいと願っています。提唱です。お許しいただきたいと思えます。前述した「自分の指標」を持つていうのは、これまで常識や通念に囚われた不自由な生き方ではなく、自分主体の考え方と生き方です。

私たちは、常に自分を取り巻く「他者からの評価」によって生きています。そんな私たちが人生の終焉に向けて目指すべきは、他者の評価に基づく生き方ではなく、自分が心から納得できる「自分の本音」を大切にしたい生き方ではないかと思えます。

特集

幸齢者をめざして

自分軸で生きるということ

普段私たちが無意識にとっている言動は、常に他者からの評価に基づいています。つまり、「自分がどうしたいか」を優先するのではなく、「他人にどう思われるか」という、他者の評価を軸として考えていることを、皆さん自身も気づいていらっしゃると思います。

私自身、以前から「他人からの評価という見えない指標」に対して常に敏感であり、またそれを人一倍気にしながら生きていたように感じます。

そのため、仕事やプライベートにおいて、頼まれれば勿論、それ以上のことまで率先して請け負ってしまうだけでなく、受けた以上は更に良い結果にしようと、常に限界まで無理をしていました。

しかし、よく考えてみると「無理をしてまで誰かのために引き受ける」ということが、自分でも知らぬ間に「誰かに評価されたり、嫌われないためにやっているだけではないのか」ということを、今になって気付きました。

常に他人はもちろん身内にまで、弱音を吐くことを我慢したり、こんなことを言うこと嫌われるのではないかと心配し、本音で話したり相談したりすることができず、挙句には、「こんなに頑張っているのに、誰も分かってくれないのか」と、密かに不満を抱えることで、さらに自分を追い込んでしまっていたのです。

他者からの評価を中心とした考え方の弊害は、自分らしさを失い、自分を大切にできなくなることです。

自分らしさがなくなると、何か問題が起きた時に他人のせいにしたくなる傾向があり、「こんなことを本当はしたくなかった」と言い訳をしてしまふことが度重なり、生涯その繰り返しになりかねません。

他者からの評価を基準とするものを「他人軸」とするならば、自分の本音を基準にして生きることを「自分軸」と呼ぶことにします。

この「自分軸で生きる」ということは、決して自分勝手に生きるという自己中心的なことではなく、自分自身を大切にしながら、他人も尊重して生きることでありたいと思います。

社会生活においては「こうすべき」という常識であったり、約束事がたくさんあります。しかしそれに縛られていると、自分というものを尊重できなくなり、そういう人生は結果的に充実しないもののように感じます。

人はいつか亡くなりますが、その時「悔いのない良い人生だった」と本心で思えるかどうかは、どれだけ他人軸ではなく、自分軸で、後悔なく生きられたのかということに繋がっていくはずだと思います。

そこで今回は、「自分軸の生き方」というものを、皆さんと一緒に考えてみましょう。

まずは「自分軸で生きる人」と「他人軸で生きる人」、両者の特徴を見てみたいと思います。もちろん、殆どの方は、どちらの面も併せ持っているわけですが、「自分軸」「他人軸」、そのどちらが良いと言うわけではありません。それぞれの生き方には、良い面も悪い面もあります。

自分軸で生きる人
「自分がどうありたいのか、本当にやりたいのか」を基準として行動する。



自分軸の人は、自分の気持ちに素直であり、何かを選択する際には、自分の気持ちはどうなのか？ということをもっと大切にしたいと考えているため、場合によっては「自己中心的な人」という誤解を周囲から受けてしまう場合があります。

自分の持つ価値観や信念に従って生きることが重視し、周囲と自分の価値観が合わない場合にも、自分の価値観を貫き通す強さがあります。ですので、場合によっては他者や物事との衝突もおきますが、それさえも乗り越える強さがあります。

そして、物事を最終的には自分の判断で決めるので、そこで生じた結果のよし悪しにかかわらず、「自分で決めた限り責任は自分にある」と考え、他者に責任を押し付けたり、また愚痴をこぼすことも少ない傾向にあります。

結果的に、時には大変な事態に陥る場合もありますが、本人は周囲の反応に反して、意外と冷静に状況を見ていることが多いようです。

特集

幸齢者をめざして

他人軸で生きる人

「自分の気持ちよりも他人の考えや常識的な言動」を優先します。

一方、他人軸の人は、「その言動が社会通念上、正しいものなのか」、また「大多数の人もそう思うのか」という社会的な規範に従うことが多いため、一般生活においては常識的な人であると言えます。

ただ、自分の意見や本当にやりたいことを犠牲にしてしまいがちなため、ストレスが溜まりやすく、一般的には人生に対する満足度が下がる傾向にあります。

人間関係においては、波風を立てないバランス感覚を持っていますが、他者の期待や意見に同調することが多く、外部からの評価を重視するので、何かを自分で決めるのではなく、常識と照らし合わせてものごとを判断することが多いと言えます。

また、何かを自分の本心で選んだものではないのに、問題や失敗が生じた時は、社会や組織の仕組みなどに転嫁してしまう傾向があり、個人としての責任をできるだけ避けようとしがちです。

さて、自分はどちらのタイプだと思われるでしょうか？

もちろん、お気付きだと思えますが、殆どの方はどちらの面も併せ持つていらしゃる筈なので、「自分軸」「他人軸」のどちらの傾向がより強いかわかることであり、また、どちらが良い悪いというわけではありません。それぞれの生き方には、それぞれにメリットやデメリットがあります。

自分軸がある人



他人の意見に振り回されない

わがまま・自己中人



自分の意見を押し付ける

自分軸の人は、自分らしい生き方を追求するため、充実感を感じやすい一方で、他者との衝突も多く、世間から「変わり者」だという評価を受けることがあります。

他人軸の人は社会的な調和や他人との関係構築に優れていますが、時には「優柔不断」な印象を受けることもあるでしょう。

自分軸と他人軸の違いについて、なんとなく理解いただけたと思いますが、「自分軸って単にわがままで自己中心的なだけなんじゃないの?」という疑問を持った人もいらっしゃるのではないのでしょうか。

「わがまま」や「自己中」という類の人は、自分の気持ちを最優先に考えるところまでは良いのですが、他人がそれを好ましく思っていない場合にも強引に押し通したり、自分の言うことを聞かせたりしてしまいます。おまけに、自分の意見が通っても、結果が思い通りにならなかった場合には、責任を自分以外に転嫁してしまう傾向が多くみられるようです。

ですから、幾ら他人の意見に振り回されないような心の状態を作っていたとしても、自分の

ことだけを考えて周囲の反応や感情を軽んじるような人は、単にわがままな人・自己中人だと思われるでしょう。

自分軸がないまま生きるデメリット

誰しも「人から嫌われたくない」という気持ちは持つものですが、それがあまりにも強いと、自分の発言や行動を決める際の基準として「他人からどう思われるだろう?」ということばかり気になってしまいます。

人に批判されないように生きるとは、人付き合いの上では安全な生き方と言えますが、そうなる「本当に自分が良いと思うこと」や「心からやりたいと思うこと」などを抑制することになるため、自分らしく生きることが出来ず、人生の幸福感や充実感が下がる結果になってしまいます。

また、自分軸がない人は、他人の意見に左右されてしまう傾向があるため、発言や行動に一貫性がなくなってしまうことがあり、その場の空気に合わせて言うことが変わるため、周りの人は「前と違って言うことが違う」と感じてしまうことがあります。そうすると、不信感を持たれ、評価が下がったりしてしまい、仕事でもプライベートでも、周囲の人との信頼関係を得にくくなるという側面もあります。

勿論、「自分軸」を基本に持ちながらも、他者の立場や気持ちを慮る「他人軸」も必要なことは言うまでもありません。どんな人でも、常に自分軸を持ち続けられるわけではありませんし、考え方も一朝一夕でガラリと変わるものではないかもしれません。人生の後半を生きる上で一つの指標として、心の片隅に持つておいていただきたいと思えます。

幸齢者をめざして

あなたの過去や現在、そして未来は、あなたが選んだ結果であることを理解しましょう。

人生は「選択」の結果です

人生というものは、なかなか思い通りにはいかないものです。

子育ても一段落し、「やっと自分の時間を得られた」と思った矢先に、今度は実家や連れ合いの両親の介護をしなければならなくなったりしてしまい、

「私の人生は何一つ思い通りにならない」

「私には選ぶ権利も選ぶ余地もないのか」
そう思っている方もいらっしゃるのかもしれませんが、ただ、本当にそうなのでしようか？

私たちは、一日のうちに沢山の選択と決断をしています。

「今日はどう過ごそうか？」

「何を食べようか？」

「どんな服を着ようか？」

「暇だから本を読もうか？」

「美容室や床屋に行こうか？」

「この人にどう話せば良いだろうか？」

などなど、日々自分で考え、選択している自由は、思いのほか沢山あるはずですよ。

ケンブリッジ大学、バーバラ・サハキアン教授の研究によると、人は一日になんと約3万5千回の決断をしているそうです。

唐突にこんな数字を言われても、現実味が湧きませんが、実際私たちは、日常生活の中において、特に意識しないまま、膨大な決断を次々と行っているのです。



あなたの言葉は自分に戻ってきます

ですから、もし「私はこんな人生を選択した筈ではない」と悲観的に考えるなら、これからの人生においては、ひとつひとつの選択を意識的に、そして丁寧に選びながら過ごしていくことで、人生は大きく変わっていくはずですよ。

では、どうすれば変えられるのかを考えると、最も重要なことは、あなたが日々自分の口から発している言葉の選択を変えることです。何故なら「言葉」というものは、あなたの人生を大きく左右するほどの力を持つからです。

あなたは日々誰かと会話をしているしやる筈ですが、その中でも自分が話す言葉を一番沢山聴いているのは誰でしょう？

実は話す相手ではなく、「自分自身」に他なりません。

あなたが口にする言葉は、その時々によって様々な相手に向かって発しているのですが、それらすべての言葉を聴いているのは、誰よりも自分自身なのです。

そして更に驚くべきことは、人間の脳というのは「主語」の認識ができないという特性を持つているのです。

ですから、例えばアナタが誰かに「○○さんは素敵ですね」と、言葉を発したとすれば、脳は「○○さん」ではなく、自分に対して発せられた言葉であると、勝手に受け止めてしまうのです。

誰と何を話すかといった「会話」の内容や、食べ物の飲み物など「口に入れるもの」、そして、どこかへ向かう時の「移動手段や経路」といった事柄だけでも、一日で平均2万回以上も選択をしており、「歩く・立つ・座る・横になる」といった、体をどう動かすかについての決断や、仕事中や自宅で行なっている動作の決断まで全て含めると、3万5千回に及ぶというのです。

また、更に驚くべきことは、これらの膨大な決断を「自分が選択している」という自覚を持つことなく、無意識に行っていることです。

何かの選択や決断をする際に、自分にとって悪い方の選択をする人はまず居ないはずですから、その時点では必ず「より良い」と思ったことを選んでいくはずですよ。

ということは、今まであなたの生きてきた人生というものは、過去の無数の選択の積み重ねによって出来上がった、最良の結果と言えるのです。

それを知らずに、これまで他人の陰口や乱暴な言葉を発していたのなら、その言葉はすべて自分に向けられたものだと思はれ受けて止めていきますので、あなたの心の奥底にある潜在意識は、かなりネガティブなものとなっている筈ですから、これからは自分の脳が喜ぶ、ポジティブな言葉を発するように心がけてみてください。

それは全然難しいことではありません。自分が言われたら嬉しいと思える言葉を、他者に発すれば良いだけのことです。

もう一度言います。あなたが発した言葉は、そのまま自分に帰っていることを、どうか忘れないで下さい。

人生を素晴らしいものにするためには

「言葉」というものが、あなたの心と人生を大きく左右するほどの力を持つ、ということを前述しましたが、言葉に何故そのような力があるのかをお話ししましょう。

これは、老子が「思考が、どのようにに人生を形作るか」について話した言葉です。

思考が変われば、言葉が変わる。
言葉が変われば、行動が変わる。
行動が変われば、習慣が変わる。
習慣が変われば、性格が変わる。
性格が変われば、運命が変わる。

「思考」が変わると、最終的に「運命」まで変わってしまうという言葉には、納得させられません。ただ、これに納得したからといって、まず「思考」をどのようにして変えるのか？という、一番最初の難関が待っているのです。

何故、難関なのかと言えば、「思考」というのは、頭の中の「潜在意識」の部分に支配されているものだからです。

最新の脳科学において、人の意識の中には自分自身が意識することができる「顕在意識」の領域は、たった1%〜3%だけで、残りの大部分は「潜在意識」という、自分でもまったく意識していない領域なのです。

したがって、自分の「顕在意識」だけで思考を変えようということは、ほぼ不可能であることが言えるのです。言葉で言っても理解しがたいと思いますので、次にある「流水」の図をご覧ください。



このように私たちの意識というものは二重構造であり、海面に見えている氷の部分である「顕在意識」で、私たちは常に思考しているのですが、実際は海中に沈んでいて見えない部分、すなわち「潜在意識」という大きな部分の意識が変わらない限り、自分の「思考」や「考え方」というものは変わらないのです。

ところが、「思考」というものは意識的に変えることが困難であっても、孔子の言う二番

目の「言葉」を変えようということは可能なのです。何故ならば、自分が発する言葉は、自分で選ぶことが可能だからです。

自分が発する言葉については先ほど述べたように、「自分の心が喜ぶような言葉」を使うようにするだけであり、これまで無意識に口にしてきた、**不平不満、愚痴、泣き言、悪口、文句などのマイナスの言葉を使わないように意識すれば、やがて自分の口から出る言葉は、嬉しい、楽しい、幸せ、大好き、ありがとうなど、プラスの言葉で満たされるはず**です。

そして、更に喜ばしいことを言えば、頑張つて「行動を変えよう」とか「習慣を変えよう」としなくても、実は「言葉を変えよう」だけで、勝手に運命、つまり人生は変わるのです。

孔子が話した言葉をもう一度ご覧ください。この言葉の「肝」といべき部分は、「変わる」であって、決して「変える」ではない点です。

「変える」というのは他動詞であり、自分で何かを積極的に変化させることを言いますが、孔子が言っているのは「変わる」という自動詞であり、自然に変化するという意味です。

すなわち、「言葉が変われば、行動も勝手に変わる」という、ごく当たり前のことを言っているんです。

ですから、行動が変われば自然に（勝手に）習慣化され、やがてそれは「性格」というものになり、最終的には「運命」まで変わってしまうという結果となるのです。

このように、簡単に自分の人生を変える方法が分かったなら、やらない手はありません。これまでの人生が「思い通り」でなかったとお考えならば、今日から自分が発する「言葉」を慎重に選ぶようにしてみてください。

新しい時代への意識変革

新しい時代への意識変革

70歳も過ぎる頃になると、年金の範囲内で暮らす生活が中心になっていきます。有り余った時間を好きなことには使っているもの、ともすれば社会の流れや変化に疎くなってしまいがちです。

現役時代は、ビジネス社会の環境と変化について行かねばならないため、時代の波に追いつこうと努力しますが、仕事をやめると同時に、社会の変化に影響されない生活が出来るため、自分たちの生活に変化を取り入れる必然性もなくなってしまいます。

交流する人たちが同じ年代のシニアである場合は、ライフスタイルも共有する情報も似たようなものであるため、テレビや新聞からの情報しか耳に入ってきてなくなり、いっしょか高齢者だけのコミュニティー中心の生活になってしまいます。

コロナ禍の時代が数年続く間に、私たちの周りの環境も大きく変わり、今まで考えられなかったことや、出来なかったことが次々と始まりました。「リモートワーク」「ウェブ会議」「在宅勤務」など、年寄りにとっては「いったいどういうこと?」と思えるような言葉を当たり前のように耳にするようになりまし

た。そして、前述の言葉に共通することは、全て「インターネットに接続した環境」でなければ成り立たないということがベースにあり、パソコンやスマホをちゃんと使えなければ、仕事は勿論ですが、日常生活さえ困難な時代になりはじめています。

ところが、70歳を過ぎたシニアの多くは、これらの言葉を知ってはいても肌感覚では理解できていません。

何故ならば、自分たちがこれまで経験してこなかった、インターネット社会というものが、すでに世の中で起こしている現実を、第三者という「傍観者」として見ているだけだからです。



新しい時代は常に若者たちが作っており、それが40歳、50歳、60歳代へと伝わって行きますが、シニアが時代に追いつくためには若者たちと触れ合う機会を、意識的にたくさん持ちながら、新しい情報を仕入れる必要があります。

アクティブに生活している方であれば、時代の変化に触れる機会が多いため、新しい仕組みに対して強制的にも慣れて行かざるを得ませんが、一般的なシニアの場合、目の前に登場した新しい機器や仕組みに、浦島太郎のような感覚で翻弄されることが多いものです。

ここ数年マスク生活が続いてきた中において、インターネットを使つての遠隔会議やイベントが急速に進んできたため、ズームやラインなどを使用した色々な集まりに参加する機会があつた方もいらっしゃるでしょう。また、参加しようにもスマホやパソコンの操作が分からないので、人に頼りながらやつと参加出来たという経験がある方も多しはらずです。

シニアにとっては「こういうことは減多にあることではないから、今更覚える必要はない」と考える方もいらっしゃると思いますが、果たして実際はどうなのでしょう?

今回のコロナ禍の影響で、社会の流れは確実に変化しました。

単に「人と接触できないからインターネットを使つて集まったり会話をする」という方法は、これまでの常識であつた社会通念を大きく変えてしまい、「わざわざ出かけて会わなくてもコミュニケーションを取ることができるのだ」ということが実証でき、多くの企業や会社は「リモートワーク」という新しい働き方を進めています。製造業や接客業、レジャー産業などにおいては難しいものの、通常の業務においては、会社へ出勤することは必須ではないとの判断をし、インターネットを使つた在宅勤務という形での働き方改革に移行しているのです。

「アフターコロナ」と呼ばれるコロナが収束したあの社会が、私たちの生活を一変させ、インターネットやスマホが使えなければ社会に取り残されるといふ現実が、今まさに目の前まで迫っているのです。

現在行政の持つ喫緊の課題として、「デジタルデバイス」すなわち「情報格差」と呼ばれる、情報社会に取り残されつつある高齢者への対策が行われており、スマホの使い方や情報の取得方法をシニアに覚えてもらうことに力を注いでいます。行政からの情報の発信はもとより経費の削減において、シニアの情報機器の利用状況によって、その効率は大きく変わってくるのです。

そんな中において、シニア世代が新しい時代において、我々自身はもとより社会の一員として、デジタル社会に対応できるように意識を変化させると言うことは、大変重要なことになっていることを、私たちも改めて認識することが重要です。

シニアの生きがい発見

～私が見つけたワクワク人生～

「私の生きがい」をテーマに、自分の生きがいを見出した

私とNPO法人シニアプロジェクト、

シニアの皆さんの事例を紹介しています。

NPO法人シニアプロジェクト理事

三原 貞則さん（76歳）

私は建築士として建築物の設計監理を行って参りました。設計した建物は住宅、病院、保育所、学校、事務所、斎場、寺院と人の一生の生活空間です。更に工場、畜舎など多岐に涉り、日々、昼夜にわたり製図板に向かい格闘していました。

最近パソコンで図面を作成し製図板に向かう事は少なくなりました。建築の設計の基本は施主の意見を聞き、エスキス（スケッチ）から始め基本・実施設計後工事を行い建築物が出来ます。



定年後自分で設計事務所を持ち設計を行いながら、地域自治会のお世話、ふれあいサロンミニデイサービス活動を行っています。

サロンは20年の活動があり、この活動で最近表彰を受けました。これは地域の高齢者の交流の場として健康維持、引きこもり防止などにお役に立てればと少ない協力員で活動しています。最近協力員も60代が70代となり利用者にもなっています。しかしこの活動で元気を貰います。ここでも男性利用者が少なく、やはり女性が元気で長生きである事と思います。

NPO法人シニアプロジェクトには本田理事長、葛西事務局長のお誘いで本会の理事になりました。

この会では、理事長を始め理事達でシニアのカルチャー教室を開催しています。ここで知合になった方のお話をお聞きする事は楽しみです。教室の参加者も回を重ねるごとに多くなつてまいりましたが、更に参加が増え、多くの方に知って頂きシニアの集う場、学習の場、生きがいづくり場のとなればと思っています。

（文、三原貞則）



シニアのためのカルチャー講座

シニアの皆さんのための各種講座を開催しておりますので、ご参加をお待ちしております。



講座の開催日程や申し込み方法は、ホームページにてご覧下さい。

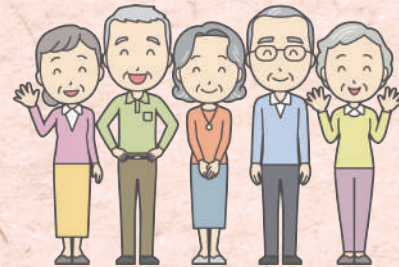
ホームページはこちら

NPO 法人シニアプロジェクトは、
 「シニアの集う場所づくり」「シニアの学び」「シニアの生きがいづくり」
 この三つをテーマに掲げて、楽しく活動しています。



- 新たな人との出会いと、楽しく語り合えるイベントの開催
- シニアに役立つさまざまな知識を学べる講座
- シニアが趣味や得意なことで起業するためのバックアップ
- 地域活動やボランティアをする人やグループの応援
- 地域で頑張る若者たちの応援団として

私たちの活動に参加しませんか？
 毎日が必ず楽しくなりますよ！！



シニア会員募集中！！

< 一般会員 > ・ 入会金 2,000 円 / 年会費 1,000 円

法人の皆様は

< 賛助会員 > ・ 入会金 20,000 円 / 年会費 10,000 円

宍道湖を臨む
絶景のホテル

玉造国際ホテル
RIVAGE CHORAKU

長楽園

姉妹館
玉造温泉 湯之助の宿

株式会社 伊藤サービス

UNIC 古河ユニック株式会社
指定サービス工場



KYOKUTO 極東開発工業株式会社
指定サービス工場



〒699-0813 島根県出雲市湖陵町三部1028-5
 TEL/ 0853-43-2601 FAX/ 0853-43-2635

山陰 セキスイ 商事株式会社

本社 〒699-0624

出雲営業所 〒699-0624
(サンセキ館)

松江営業所 〒690-0004
(サンセキ館)

島根県出雲市斐川町上直江975-1
TEL (0853)72-3881 FAX (0853)72-8263

島根県出雲市斐川町上直江975-1
TEL (0853)72-1217 FAX (0853)72-8263

島根県松江市東出雲町意宇南一丁目5番地3
TEL (0852)53-0702 FAX (0852)53-0703

情報誌の発刊にご協力いただきました皆様に、心より感謝申し上げます。

小さなことから大きなことまで **おまかせください!**

プロの便利屋 フリーダイヤル **よるずや** コー
 株式会社 **よるずやサービス** 〒693-0012 島根県出雲市大津新崎町 7-47
0120-4628-50

美容室 **アトラクティブ** ~パーマ・着付け・まつ毛エクステ~

営業時間 / AM9:00~PM6:00
 定休日 / 毎週月曜日・第3日曜日
 ※なお、ご予約のお客様を優先とさせていただきます
 出雲市湖陵町三部1037-2(代表 森廣真由美)
TEL・FAX 0853-43-0764

まごころサービスの店
今岡電化ストア

〒699-0824 出雲市西神西町917-11
☎/0853-43-0388

建設・建築・土木型枠工事一式
板垣産業株式会社

代表取締役 **板垣 智久**

〒699-0814 出雲市湖陵町常楽寺360番地1
☎/0853-43-3410 FAX / 0853-43-3412

地域全体の健康づくりを目指して
 医療法人 健成会
斐川中央クリニック
 院長 **下手 公一**

〒699-0624 出雲市斐川町上直江1421-17
☎/0853-73-8181 FAX / 0853-73-8182

Quality Hospitality Services
出雲中央交通株式会社

旅行、ビジネス、送迎など、出雲中央交通株式会社は
 さまざまなニーズに迅速かつ丁寧にお応えいたします

☎ 0853-22-4141

〒693-0017 島根県出雲市枝大津町22-1
 ホームページ <https://izumo-ck.co.jp/>

医療法人 幸和会
福田整形外科医院

出雲市大津新崎町1-51-3 **☎ 0853-22-5811**

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30 (受付は終了30分前まで)	○	○	×	○	○	※
15:00~18:30 (受付は14:30~18:00まで)	○	○	×	○	○	×

休診日 / 土曜午後・日曜・水曜・祝祭日 ※土曜は8:30~13:00まで

上田コールド株式会社

〒699-0822 島根県出雲市神西沖町2088-1
TEL/0853-43-0166 FAX/0853-43-0158

われら木族 思いやり
株式会社 出雲木材市場

〒693-0022 島根県出雲市上塩冶町890-1
 TEL 0853-21-1855
 FAX 0853-22-3602
 E-mail info@izumomokuzai.com

未来へ森をつなごう
SUYAMA LUMBER Co., LTD. 須山木材株式会社

〒693-0006 島根県出雲市白枝町 139 番地
TEL. 0853-28-0888 FAX. 0853-28-1530

人生最後の仕事

その高齢の大工は、もうそろそろ家を建てる仕事を引退し、妻と一緒にのんびり暮らそうと思った。

雇い主が、個人的な願いとして
「もう一軒だけ建ててくれないか」と頼んだ。

大工は渋々承知したが、もはや真剣に仕事をする気はなかった。
粗悪な材料を使い、手を抜いてしまった。
キャリアを積んだ優秀な職人の幕引きにしては、残念な仕事だった。

そして、家は完成した。
点検にやって来た雇い主は、
玄関のカギを大工に渡して言った。
「この家はあなたの家です。私からのプレゼントです」

大工は、大ショックを受けた。
そして、ひどく恥ずかしかった。

自分の家を建てているとわかっていたら・・・
たぶんもっと頑張っただろう。

Hermann Heuvers

ヘルマン・ホイヴェルス神父