

シニアのための情報誌 NEXT LIFE

2025
春号



< 特集 >

70代からイキイキと暮らすためには

「上機嫌」vs「不機嫌」

あなたは「機嫌の良い人？」
それとも「機嫌の悪い人？」

高齢だからこそ学ぶ

今さら勉強なんて…
と思うあなたに
高齢者が学ぶ利点を探る

愛される高齢者に

優しい笑顔と言葉に包まれ
たくさんの人に囲まれる人生に

特集

70代から生き生きと暮らすためには

「幸齢者」になるために

70代以降に「イライラした高齢者」と「ニコニコした幸齢者」がはっきり分かれて行くという研究結果がありますが、その理由は何かと思いますか？
それは、歳と共にどんどん増えてしまう「できないこと」を、どう捉えるかで差がつくらしいのです。

「上機嫌」対「不機嫌」

世の中の人は、大きく分けると「機嫌の良い人」と「機嫌の悪い人」の二種類に分けることができます。勿論、片方だけの人なんて居ない筈ですが、アナタは仕事
中や人と会う時、またプライベートや家族と過ごす時、果たしてどちらの自分が
多く顔を覗かせるのでしょうか？

また「上機嫌の人」と「不機嫌な人」が戦ったら、どちらが勝つと思いますか？
答えは明白で、どちらか「エネルギーの強い方」が勝つのです。

例えば、みんなが楽しく過ごしていた場に不機嫌な人が入ってくると、次第に場の雰囲気が悪くなってしまう。また、逆も然りで、さつきまで雰囲気が悪かった場に上機嫌な人が入ってくると、その場の空気が一瞬で明るい場になることもあります。

つまり、プラスかマイナスのエネルギーが、その場の雰囲気を支配してしまうため、結局そのエネルギーの強い方が勝つのです。
では、アナタはどちらのエネルギーを周囲にもたらしめていますか？



他者や環境、そして政治や行政に期待し過ぎている人は、基本的に機嫌が悪くイライラしている筈だと言えるでしょう。

車の運転中にイライラする人は、前の車に対して「もっと早く走れ！」とか「周りをちゃんと見て運転しろ！」と期待してしまっています。仕事において、部下にイライラしている人は「いちいち言わなくても、ちゃんと仕事しろよ！」と期待し、「私だって頑張っているのに、ちゃんと評価してよ！」と部下は上司に対して期待をしています。

そして、家庭内では伴侶や子どもに対して「こうあって欲しい」「なんで親の言うことを聞かないの！」と期待してしまふところから「イライラ」が生じ、常に身の回りの全てに期待してしまうのです。

ところが、いくら期待しても「他人を変えること」は決まてできません。変えられるのは自分自身だけです。何か気に入らないことがあったら、自分の見方を変えるしかないのです。今ある環境を幸せだと思ふことも、不幸だと思ふことも、どちらも出来ませんが、誰かに期待しているうちは、幸せな時間を過ごすことなど永遠にできません。

自分次第でどう見ても受け止めても良いのに、わざわざ不幸になる方ばかり見ようとする人がいますが、人生は自分が見ている方に進んでいくのが真理ですから、幸せになりたければ「幸せな方」や「楽しい方」を見ればいいだけです。

私は「終活講師」という仕事をしている関係から、病院や施設の看護師さんや介護士さんとお話する機会が多くあります。

そんな皆さんは、入院患者さんや施設の入所者さんに対して、常に分け隔てなく接していらっしやるのですが、時折内緒話として私に本音を話して下さることがあります。

やはり仕事とは言えど、本音では「私たちも普通の人間ですから、ご本人から呼ばれなくても、大丈夫かな？どうしてるのかな？」と、自分の方から積極的な様子を伺いに行ってしまう人と、逆に呼ばれない限り、あまり関わりたくない方がいるのは正直な感情です」と口々におっしゃいます。

人は誰でも、いつか自分自身ではどうにもできなくなつた時、必ず他者の手を借りなければならなる時が必ずやってくるのです。それが家族なのか、それとも病院や施設の方々なのかは分かりません。その誰かが、あなたに「愛」を持って助けてくれるかどうかは、あなた次第だということを決して忘れないで下さい。

自分が今幸せだと気付いたら、上機嫌になって周りの人にも上機嫌を伝染させましょう。

自分が上機嫌になって周りを上機嫌にしている人と、自分が不機嫌なせいで周りも不機嫌になっている人、どちらの人の周りに人が集まり、また幸せな人なのかは分かりきったことです。

日々の機嫌戦争、ぜひとも上機嫌組が勝ち続けるようにしていきたいものですね。

特集

幸齢者をめざして



誰にも不機嫌にさせられないために

自分に自信をもち、毎日を明るく生き生きと過ごすための「おまじない」として、一日に少なくとも一度は、「誰も私を不機嫌にさせることはできない」と心の中で唱えてみましょう。すぐに不機嫌になる癖を持っている人なら、それ直せば、ずいぶん心が楽になる筈です。

他人に嫌なことをされたり言われたりした時、怒りをぶちまけなければ気がすまないという人は、「バカにされたくない」「負けたくない」という思いが強すぎる人であり、黙って引き下がることを「負け」だと思い込んでいるのです。人間関係を「勝ち負け」でしか考えられないという人は、すでに勝負に負けていると言って差し支えないでしょう。自分に自信のある人は、他人との勝ち負けなどということとは、まったく気にかけず、「自分には自分の価値があり、他人には他人の価値がある」と思っているはずで、「決して他人のせいでは不機嫌になつてやるものか」と心に言い聞かせてみると分かってくるはずですが、どんな場合も常に自分の意志で不機嫌を生み出しているということが自覚できるようにになります。

「怒ったら、自分の負け」と心得る

悪口を言われたり、バカにされたり、失礼な物いいをされると腹が立つものです。

どうしてそんなふうになつてはならないのかと、自尊心も傷つけられるため、あまりに理不尽だと文句の一つもいたくなるし、さらには、口論やケンカに発展する場合もあるでしょう。

しかし、はつきりと断言します

「絶対に怒ってはいけません」。

難しいけれど「受け流す」のが一番賢明な方法であり、その理由は二つです。

一つは、非礼・無礼を働く本人は、だいたにおいてその自覚がない、つまり自分が非礼・無礼な振る舞いをしているとは思っていないからです。そんな人と同じ土俵で争ってもこちらが疲れるだけです。相手から相手になること自体が無意味であり、損なのです。

そんな人には「争っても無駄な相手だ」とスルーすることが、一番賢い選択なのです。

そしてもう一つは、相手の指摘が正しい場合も実際にあるからです。特に自らが劣等感や弱みを抱えている人は、痛いところを突かれると、瞬間的に怒りの感情が爆発してしまい、感情的になつてしまします。

そんな時はすぐに言葉を返さず、深呼吸しながら10秒数えましょう。

「相手の言うとおり、凶星かも？」と感じたり、今後の反省材料にすることができるとも知れません。

いざにしても、相手の非礼・無礼に対しては「怒ったら負け」と心得てください。

人の悪口には「花が咲く」もの

噂話や悪口の槍玉に挙げられているのが日頃評判のいい人だと、「え、本当はそんな人なの？」と興味津々になつてしまい、つい首を突つ込みたくなります。

また、日ごろから好ましく思っていない人がターゲットにされていると、つい自分も参加して悪口の輪を盛り上げてしまう場合があります。それほど悪口には、甘い蜜の香りがするのです。

しかしその蜜に引かれて「悪口の輪」には決して参加しないで下さい。聞くと、自分もつい言ってしまうでしょうし、言えば必ずどこかで自分も噂の材料にされるし、悪口をいわれることになります。

愚痴を吐いたり、悪口を言う人が求めているのは、自分は正しいと思わせてくれる人であり、一緒になつて誰かのことを悪く言ってくれる人です。ですから、仲間だと思われたいように注意しましょう。

他人の噂話や悪口で盛り上がりそうになる場に居た時は、速やかにその場から離れることが一番ですが、そうもいかないこともあるでしょう。そんな時は決して話には参加せず、興味がないフリに徹しましょう。

それでも「貴方はどう思う？」などと意見を振られたら、「そういう噂話は好きじゃないから」と、キツパリと言うことが、他人から見た貴方の評価を上げるのです。

自分が変わることで、相手にも関わり方を変えてもらうやり方も、これからは考えていきたいですね。

特集

幸齢者だからこそ学ぶ

高齢になったからこそ「勉強」

「勉強」という言葉は、どうしても学校や受験勉強を想起させます。答えがたったひとつしかない。その答えをたくさん暗記することで高い評価を得るというイメージが強いことでしょう。

学生時代においては、暗記や詰め込み学習というものも大切なことでしょう。しかし社会に出てからは、そういうものはあまり必要ではなく、さまざまな知識を身につけ、答えをいくつも知っていくこと。更に、その知識をもとに自分で考えをまとめていくこと。それこそが本来の勉強だと考えれば、高齢者だからといって勉強することとは大切なものだと言えるはずで。

いくつになっても一日一日賢くなるのが人間であり、実際、70代で大学の講義を受けたり、大学院に入り直してやりたかった勉強を再開させたりする人も居て、そういう人たちに共通するのは、「もっと知りたい」という素朴な向学心です。

本を読んだり講座を受けるなど、積極的に勉強すればそのぶんだけ賢くなります。

ただひとつの答えを探すのではなく、色々な考え方や見方を知りたい、そして今よりもっと賢くなりたいという向学心と、成長し続けたいという欲求が人間にはあります。

人生100年と言われる時代の中、文化やスポーツ・健康・料理・お金など、あらゆるテーマにおいて、自分の興味や関心に合わせて自由に学習テーマや機会を選んで学ぶという生涯学習は、単に賢くなるということだけではなく、人生を豊かにする大切なものではないでしょうか。

和田秀樹氏の「七十歳からのボケない勉強法」にこんなことが書かれていました。

よく「物覚えが悪くなった」ことを加齢のせいにする人がいますが、記憶力が落ちたのではなく、覚えようという「意欲」が低下しているだけなのではないか」というものです。

多くの人は、50代から60代にかけて男性ホルモンの分泌量が減少しはじめます。代表的な男性ホルモンとしては、意欲や気力、攻撃性、好奇心と密接な関係にある「テストステロン」というものです。

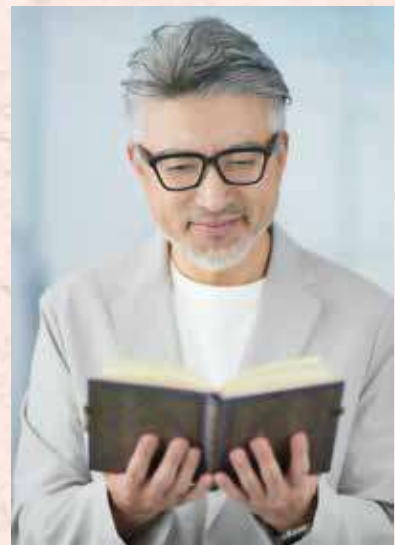
更に前頭葉の老化も加わることになるので、怒りや不安の処理などの「感情のコントロール」や「創造性」をつかさどる前頭葉が老化によって萎縮すると、意欲を維持することも難しくなってくるのだそうです。

しかし「年をとっても頭を使って学ぶことは出来る」ということに意識を向けるこそが大切だということを認識しましょう。



高齢者にとっての知識力とは？

皆さんは「頭が良い」とあるいは「賢い」というと、どのような人を思い浮かべるでしょうか？



「頭の回転が速い人」「豊かな知識を持っている人」「記憶力がいい人」あるいは「ユーモアのある人」「筆まめで文章が上手な人」など、頭が良いというイメージには、色々ありそうです。

ではもう少し、想像を深めてみましょう。若い頃の「頭の良さ」と、年を重ねてからの「頭の良さ」は、果たして同じでしょうか。

若い頃には、素早く計算したり、様々なことを覚えたり、難問を解決したりすることが「頭の良さ」として、重要な要素と考えられます。

しかし高齢になってくると、むしろ素早く計算したり覚えたりすることよりも、物事を深く知っていたり、じっくりと物事に取り組むことや、豊かな経験から若い人たちに助言したりすることなどが、「頭の良さ」として、より高く評価されます。

このように、人生のそれぞれの段階における「頭の良さ」の内容は、少しずつ異なっているというところを、まず認識することが重要です。

特集

幸齢者だからこそ学ぶ

加齢に伴う知的な能力の変化

人の知的な能力には、いくつかの種類があります。多くの人が「最近、記憶力が悪くなっている」と言うように、よく知られているのは「記憶力」です。

記憶力にも、その場で電話番号や人の名前などを覚える『短期記憶』や、昔の出来事や経験について思い出すための『長期記憶』などの大きく分けて二種類があります。

そのほかにも、どれくらい知識を持っているのか？知識を蓄えることができるかという『知識力』、道筋を立てて物事の本質を捉える『論理的抽象的思考力』や、外から与えられた情報をすばやく処理するための『情報処理能力』、更には、物事に対して計画的に取り組むための『実行機能』などが、知的な能力の重要な要素であることが知られています。

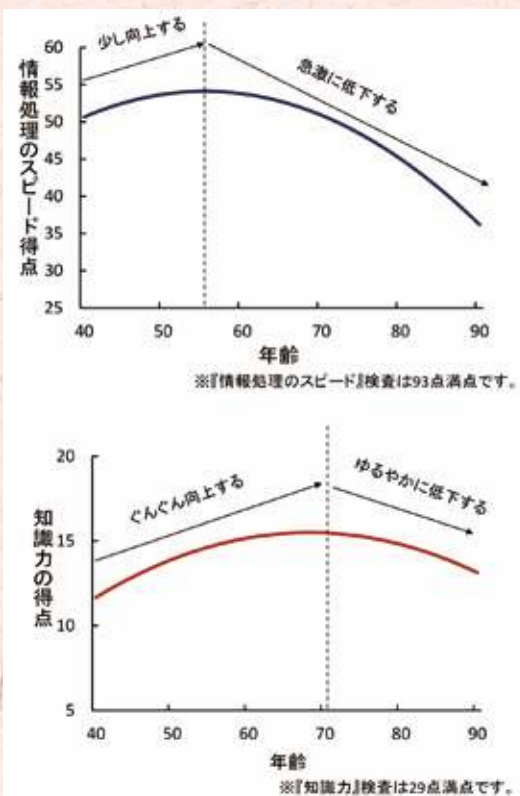
これらの知的な能力の果たす役割は、それぞれに違い、これらの知的な能力が、加齢から受ける影響もまた異なります。

ただ、日本人において、それぞれの知的な能力が、加齢にともなうどのようなに変化するのかという点については、これまであまり明らかになっていませんでした。

国立長寿医療研究センターが調査した「老化に関する長期縦断疫学研究」データによると、知的な能力の種類によって、変化の仕方は大きく異なることが分かりました。

『情報処理のスピード』は、50歳中頃までは少し向上するのですが、その後は急激な低下を示しました。

しかしながら、『知識力』は40歳から70歳を過ぎる頃まで、ぐんぐん向上していったあ



とは緩やかな低下を示しますが、驚くべきことは90歳を目の前にしても、40歳よりも高得点なのです。

私たちは、年を重ねるにしたがって起こってくる、「喜ばしくない変化」(記憶力が悪くなったり、頭の回転が鈍くなった)などに目を向けがちですが、この研究から分かったことは、『知識力』のように、年を重ねることによって、また、人生経験を重ねることによって成熟していく知的な能力があることが分かってきました。高齢になっても、このような能力を更に伸ばしていくことは、生きがいを持つて年を重ねていくために、とても重要なことと言えます。

老化の象徴のようにいわれる「記憶力」に關していえば、たしかに「年をとると、記憶力が落ちる」というのは、一般的な常識とされていますが、しかしそれはつきりいつておきますが、脳機能的に言えば、記憶力は75歳くらいまで大きくは衰えません。急激に衰えるの

は、覚えようとする「意欲」そのものなんです。

「自分はもう歳だから、今さら勉強なんて…」とか「学んだって、どうせ覚えられない」などと決して思わないで下さい。まだまだ諦める必要などありませんから、積極的に学ぶということを始めましょう。また、何をどんな風に学ぶのか？ということについては、人それぞれですが、ここでは「効果的な学習法」というものについて考えてみましょう。

皆さんは「学んだこと」をどのようにして記憶させていますか？年齢に関係なく「学習したことを記憶に定着させる」ということは何か目的がなければ難しいものです。

例えば、目的が何かの試験勉強であったり、重要なことであれば「覚えよう」と必死になりますが、目的のない学習というものは、単に「目や耳から入っただけ」で記憶には残りません。

学んだことを脳に定着させるためには、学んだことの「アウトプット」が絶対に必要です。

今日学んだことを書き出したり、誰かに話すとすることがアウトプットということであり、単に学ぶというだけでは記憶に定着しません。

学んだことを「書き出したり、人に話す」ということが、一番学習効果があり、覚えるための最適な方法なのです。

ですから、覚えたことや学んだことを、人に話したり書き出したりすることで、自分だけでなく他者の役にも立つという一石二鳥の効果がありますので、是非試してください。

限りある時間を考える

限りある時間を、どう使うのか？ あらためて見つめ直してみませんか

**私たちに与えられた
貴重な時間をどう使いますか？**

殆どの人は、人生の終わりのことなど意識しないで生きていくでしょう。むしろそのほうが幸せだという人もいるかもしれません。

終わりを意識して生きるのか、意識しないで生きるのか、どちらがいいのかは、その人が「人生」というものをどう受けとめるか、どう行動しているか次第でしょう。私は、「限りある時間」を、ときどき意識して生きるほうが良いと考えています。何故ならば、人間は期限を考えなければ、時間を「先送り」してしまう生き物だからであり、これは自分の欲求や本能のままに生きていくほかの生物とはまったく違うところだからです。

社会生活を送っていると、常に先送りしなければいけないことは出てきます。そして、目の前の課題を片づけようと必死になっているうちに、本当に大切なことまで、先送りし、そのまま生涯を終えてしまうということになってしまいます。

「命には限りがある」ということは、当たり前前のことであると同時に、人生において避けがたい重要な事実です。また、「死」を考えるということは、「生」の時間を真剣に考えることと同じだけ大切なことではないでしょうか。

私たちには、奇跡的に与えられた命という時間があります。

もし誰もが永遠の命を持てるとしたら、命は価値のないものであり、「期限」というものがあるからこそ命は尊いのです。命の期限までの時間をどう使いますか？ 楽しくないことを仕方なくやってしまうことは、もったいない時間の使い方です。

自分の心を道しるべに生きる

人生を振り返ったときに、「なんてあんな時間を過ごしてしまったんだろう」といえば後悔する時間は、きつと「他者に合わせて過ごしてきた時間」です。

他者というのは、特定の人のことではなく、もつと大きな、「社会」とか「世の中」といったものです。

人と同じように勉強したこと、人と同じように就職したこと、人と同じように働いてきたこと。そして、人と同じようにモノを持つこととしたこと、人と同じように生活を送ろうとしたことなど、「みんながそうしているから」という行動においては「人に合わせている」という自覚すらないかもしれません。しかし、疑問にも思わないことでしょうか。

しかし、残り時間が少なくなり、ふと振り返ったときに気付くはずですよ。

「他にも選択肢はあったのかも？」「自分にも他にできることはあったのでは？」と。

また、後悔するのは、その行動自体に対してではなく、まわりに合わせることで人生の選択を社会に委ね、「自分のやりたいことをしなかった」「自分でちゃんと決めてこなかった」という、心の姿勢に対してではないでしょうか。

私たちは、幼いころから、なにかしら「人と同じようにすべき」というプレッシャーを与えられているため、「人と違うこと」を避け、人と同じように考え、同じように行動することに安心感を覚えるため、人と同じ道が、まるで「正しい道」のように錯覚してしまっているのです。

人生の中で「私は何が欲しいのか？ したいのか？」と問いかけてください。そして「みんなが欲しいもの」ではなく、「自分が心から欲しいもの」を手に入れてください。

それぞれの人の人生に与えられた時間を「命の箱」のようなものだと考えた場合、その箱の中に「時間という石」を入れていくと考えるとみれば良いのです。

その石の入れ方は、人によって大きく二つに分けられます。

一つ目は「まず大きな石を入れて、開いた隙間に小さな石を入れていく人」

二つ目は「小さい石から入れてしまい、最後に大きな石が入れられなくなる人」です。さて、アナタの命の箱には、どんな石が入っているのでしょうか？



愛される幸齢者になるには



愛され上手な高齢者を目指して

笑顔は相手に安心感を与え、周囲を幸せな気分にしてくれます。普段からよく笑う人もいれば、それを表情に出さない人もいます。もしかししたら、笑顔を人に見せることが恥ずかしいと思う方もいるかもしれませんね。

特に高齢男性の場合、「男のくせに、そんな奴はみつともない」なんて思われている方もいらっしゃると思いますが、それは戦後の風潮である「男たる者は…」という、現代においては似つかわしくないものであると認識すべきだと思います。

しかめ面の人がどんなに親切で優しい性格をしていたとしても、それは見た目ではわかりません。どんなに素晴らしい人柄であっても、笑顔がないだけでマイナスイメージになり、知らないうちに人と関

わる機会が減ってしまうなんて、もったいないと思いませんか。

私が知る「周囲から愛される高齢者」の皆さんは、笑顔がとても素敵です。病気で寝たきりでも、認知症でも、いつもその笑顔が周りの人の心を癒やし、幸せな気分にしてくれました。だからでしょう、愛される高齢者の方々の周りには自然と人が集まり、たくさんの人から愛され、大切にされ、いつも笑顔があふれていました。

歳を重ね、たとえ自分のことさえ何もできなくなっても、笑顔を向けるだけで、そばにいる誰かの心を癒やせるなんて、とても素敵なことです。普段あまり笑顔を見せない皆さん。特に高齢男性は是非「笑顔の練習」をしてみてください。笑顔になるきっかけは、どんなことでも構いません。一日一回からでもいいので、意識して笑顔になる時間をつくってみてください。

毎日、少しずつ笑顔の時間が増えれば、やがてそれが習慣になり、自然に笑う機会が増えていきます。

「眉間の皺」を増やすよりも、愛され高齢者の方々のように笑顔をたくさん増やし、「笑い皺」を刻む日々を送っていききたいですね。

愛される高齢者が頻繁に使う言葉

誰かに何かを手伝ってもらった時、愛される高齢者の方々は、感謝と好意を惜しみなく表現してくれます。

前述した、病院や施設で看護や介護を仕事とする方々に、「どんな高齢者の方を、積極的にお世話したいと思うのか」という質問を投げかけたところ、「笑顔の可愛いお年寄り」と、皆さん口を揃えておっしゃいましたが、果たして皆さんはそんなお年寄りですか？

「可愛いお年寄り」なんて言われると、優しい笑顔のおばあちゃんやんは想像できますが、男性の中には「可愛いおじいさん」など無理だし嫌だと思う方もいらっしゃるかもしれません。

でも、「可愛い」というのは感覚的なものであり、「可愛げのある」と解釈してみたらどうでしょう。想像してみてください。誰かからお世話してもらったり親切にしてもらった時に、たとえ仏頂面であつたとしても、「ありがとう」という一言だけで、「ハハ、照れ臭いんだ！かわいいなあ」と、相手の受け止め方はまったく変わるのです。「ありがとう」という言葉をかけられたら、誰でも嬉しくなります。

喜んでもらえているなら、また手伝いたいと思ってしまうですね。

私たち自身も日々の生活の中で、どんなに辛く大変なことがあっても、誰かに「ありがとう」と言ってもらうだけで、これまでの苦労や疲れが軽くなることもあります。

愛される高齢者の皆さんは、そんな感謝と好意の言葉をいつも周りに伝えているのですが、世の中には彼らのように感謝や好意を素直に伝えることが苦手な人もいますよね。

愛される幸齢者になるには

言葉は人を印象付ける

「こんなことは自分でできる!」
 「私はそこまで落ちぶれていない!」
 「頼んでもいないのに世話なんかいらない!」
 もし自分が誰かのためにしたことに対して、こんな言葉を言われたらどうでしょうか。
 がっかりして悲しい気持ちになってしまい、お節介なことをしたのかと落ち込み、こんなことを言われるくらいなら「もう二度とその人のために何かをするのはやめよう」とさえ思うことでしよう。
 人からの優しさや好意を素直に受け取れない人や、その時の気分で心ないことを言ってしまう人もいるでしょう。
 普段はこんな言葉を言わないけれど、たまたま辛いことが続いて、つい八つ当たりをしてしまった。そんな場合もあるかもしれません。しかし、言葉は笑顔と同じようにその人を印象付けるものです。口から発する言葉は、すべて自分自身を表わすものなのです。
 それでも、「周りにどう思われたって気にしないよ。一人で生きて行けばいいんだから」と、我が道を突き進む方もいらつしやるでしょう。
 もちろん、生活のすべてを自分の力でコントロールできるくらい元気なうちは、何を言っても支障はないかもしれません。しかし、人生はいつ何が起るかわかりません。もしかしたら明日、事故に遭うかもしれないし、突然の病気で寝たきりになるかもしれません。



自分が誰かの助けなしでは生きられなくなった時、他人を傷つける言葉ばかり口にしていたらどうなるでしょう。何をしてもあげても文句ばかりで感謝の一つも伝えなければ、周りの人はどんどん離れていき、助けてくれる人がいなくなってしまうかもしれません。それは自分の家族であっても同様です。
 「文句ばかり言うなら、すべて自分ですればいいじゃない!」
 「散々ひどいことを言ってきたのに、今さら面倒をみてもらいたいなんて、虫が良すぎるんじゃない!」
 「何をしても気に入らないなら、もう何もしませんから、どうぞご勝手に!」
 身から出たさび。自分の言葉や行動はやがて自分に返ってくると言いますが、もし、こんな厳しい言葉を、自分が本当に助けて欲しい時に言われてしまったらどうですか? きつと辛く悲しい気持ちになり、過去の自分の言動を後悔するかもしれません。それがもう後の祭りです。

だからといって、相手を傷つけないように言葉をいちいち考えながら毎日過ごすなんて大変なことですよ。何十年と今の自分で過ごしてきたのに、今さら自分の性格や口癖を直すのは骨が折れる作業だと、難しく考えてしまうのは当然のことです。でも、実は、そんなに大変なことをせずに、ちょっとした工夫で、自分の印象を変えられる方法があります。常に言葉尻に「ありがとう」を付け加えてみて下さい。

「それくらい自分でできるから放っておいてくれ。でも、ありがとう」
 「まったく、お前はこんなこともできないのか。でも、いつもありがとうな」
 「ほんと気が利かないわね。でも、ありがとうね」

たったひと言「ありがとう」を添えるだけで、ずいぶん印象が変わるんです。最後に「ありがとう」と付け加えたら、言われた相手も、言った本人も、不思議と気持ちりが柔らかなる気がしませんか。

愛される高齢者の方々のように、感謝と好意を普段から伝えることが一番良いことですが、性格上それがなかなかできない人もいます。

そんな方は、どんな言葉の最後にも「ありがとう」を付け加えてみて下さい。たったそれだけで、あなたの印象はきつと良い方向に変わっていきます。
 「ありがとう」は魔法の言葉。毎日たくさん使っていきたいですね。

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、シニアの皆さんの事例を紹介します。

NPO法人シニアプロジェクト事務局長

葛西 浩二さん（70歳）

私は二十代半ばから、大学で学んだ知識や技術を生かしたいと、映像制作の会社を起業しました。

テレビの番組制作や報道取材、そして映画やアニメーションなどさまざまな媒体の制作活動を行いながら、気づけば四十年以上の歳月が経ちました。

有り難いことに、好きなことが仕事であるということから、今だに現役として黙々と制作活動が続けておりますが、その間社会は大きく変化し、世の中はアナログからデジタルの時代に大きく変化しました。そのため、私もIT（インターネットテクノロジー）や、近年驚くべきスピードで進化するAI（人工知能）を学びながら、それらの技術者を養成するようになりました。

併せて、今や必需品となったスマホですが、初めて手にする高齢者のための「スマホ講座」や、また、人生のより良い終焉を迎えるために、私自身が50歳から始めた終活を皆さんに知っていただきたいの思いから、「終活講座」の講師も務め、ボランティアセンターをはじめとして、各地のコミセンにて講師を務めるようになって十年の歳月が経ちました。

以前は「十年一昔」と言われましたが、急速に変わっていく現代においては、5年



で世の中はすっかり様変わりし、私たちはかつて経験したことがない情報化社会に飲み込まれつつあり、3年先の社会がどうなるのか？ということを知らずにいると、実際の未来社会では大きな格差を生むことになります。

「未来に起こる格差」というのは、言い換えれば「情報の格差」です。

近年社会課題となっている「情報難民」と呼ばれる人とは、インターネットから遮断された高齢者を中心とした方々です。

テレビやラジオ・新聞等でなければ情報を得ることができない世代は、インターネットで発信される膨大な情報を知らずに毎日過ごしています。これらの情報格差を「デジタルデバイド」といいますが、身近なところで言えば、自治体からのお知らせを必要な時にすぐ得られなかったり、わざわざ窓口足を運んだり、最終的には高齢者の孤立問題を解消するた

めの手段がないという状態なのです。

高齢化が急速に進む一方で、ネットを介して重要な情報を得たり、便利なシステムを利用できないことは、社会の中でどんどん孤立していくということに他なりません。

こうしたことから、行政と協働しながら「高齢者のためのスマホ講座」などの講師を務めてはいるものの、利用者である高齢者の皆さんの意識そのものが変わらなくてはどのようなものも現状です。

そんな中、私たちNPO法人シニアプロジェクトは、シニア世代が新しい時代を生きるため、これまでの価値観を少しずつ新しいものに変化させ、より良い人生にして頂きたいの思いから、有志たちで立ち上げ、シニア世代の「集う場づくり」「生きがいづくり」「学びの場を提供」の三つをスローガンとして掲げスタートしました。

当初はメンバーが講師を務めながら始めた「カルチャー講座」も、受講していただいた方が今度は講師となつて教えるという、素晴らしい好循環が生まれました。このことは、皆さん自身がこれまでの人生を振り返りながら、「自分の生きがいや人生における価値観」を他の皆さんと共有することで、これからの人生を更に有意義に過ごしていただけたら、きつかけになると思っております。

今後更に皆さんに協力を賜りながら、シニアが生き生きと輝き、刻々と変化していく社会に取り残されないよう、我々がバックアップできるように頑張る所存です。

（文、葛西浩二）

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

労災指定		■入院設備有り■		【SERVICE】 株式会社 伊藤サービス		
◆診療科目◆ 外科・整形外科・リハビリテーション科・内科・消化器内科・皮膚科						
医療法人 内科 外科		山尾 医院		UNIC 吉河ユニック株式会社 指定サービス工場		
院長 山尾 哲彦 出雲市大津町1099-5 ☎(0853) 23-0520 (IP) FAX (0853) 21-8596		KYOKUTO 経典興業工業株式会社 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		
診療時間		月	火	水	木	金
午前9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後3:00～ 6:30	●	●	●	●	●	●
日曜・祝日・木曜午後休診・土曜午後休診						

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。



福間商事株式会社

関わる全ての人々に素敵な「ウフフ」を提供したい

合言葉は **ウフフ** の 

本社 〒693-0043 出雲市長浜町1372-8
TEL (0853) 28-8111
FAX (0853) 28-8600



三瓶山の天然水
さひめの泉
SAHIME NO IZUMI

家族の健康のために
おいしい天然水

山陰クボタ水道用材㈱

環境事業部

0120-837-014
<https://sahime.jp>



営業エリア 一般貸切バス・タクシー・レンタカー・リース

有限会社 スサノオ観光
0120-30-0836

代表取締役 田原 洋二

本社 / 〒693-0029 島根県出雲市築山新町 3-10
TEL 0853-31-5777 FAX 0853-31-5778
営業所 / 松江・出雲・斐川・佐田

今日の幸せを明日につなぐ



消防・電気通信設備エンジニア
消防設備メンテナンス

山陰防災電機株式会社

〒693-0041 島根県出雲市西園町 206 番地 1
TEL (0853) 28-8200 FAX (0853) 28-8205



かわと歯科医院

歯科・小児歯科・歯科矯正・インプラント

歯周病予防のクリーニングから、虫歯治療、入れ歯の作成等お気軽にご相談下さい。
訪問歯科治療も対応しております。 院長 井原 大輔

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~PM1:00	●	●	●		●	●
PM2:30~PM7:00	●	●	●		●	●



休診日 木曜・日曜・祝日(祝日のある週は木曜一日診療します)
歯科往診承ります
出雲市福岡町 33-7 TEL:24-2228

出雲大社神門通り自家焙煎の縁結び珈琲



〒693-0068 島根県出雲市大社町杵築南780-9

TEL 0853-53-0510

定休日なし 平日10時~17時 土日9時~17時30分

草刈・剪定・屋内外清掃・墓石関係・解体
リフォーム・左官・外構・電気・水廻り工事
＜何でもお気軽にご相談下さい＞

TS 便利屋グループ

代表 馬庭 哲雄 出雲市湖陵町差海1117

☎ (0853) 43-0987 (FAX兼用)
(携帯) 090-3631-5251



たたみを新しく！
お部屋を気持ち良く！

吉田畳店

よしだ たたみてん

☎ 0853-43-2187

〒699-0812 出雲市湖陵町二部825番地4

高圧受電設備・配分電盤・制御盤製作




(有) **制電工業**

〒699-0816 島根県出雲市湖陵町大池1233-1
TEL (0853) 43-3310
FAX (0853) 43-0866



株式会社 **小林建設**



二人が睦まじくいるためには
愚かであるほうがいい
立派すぎないほうがいい
立派すぎることは
長持ちしないことだと気付いているほうがいい
完璧をめざさないほうがいい
完璧なんて不自然なことだと
うそぶいているほうがいい
二人のうちどちらかが
ふざけているほうがいい
ずっこけているほうがいい
互いに非難することがあっても
非難できる資格が自分にあったかどうか
あとで
疑わしくなるほうがいい
正しいことを言うときは
少しひかえめにするほうがいい
正しいことを言うときは
相手を傷つけやすいものだと
気付いているほうがいい
立派でありたいとか
正しくありたいとかいう
無理な緊張には
色目を使わず
ゆったり ゆたかに
光を浴びているほうがいい
健康で 風に吹かれながら
生きていることのなつかしさに
ふと 胸が熱くなる
そんな日があってもいい
そして
なぜ胸が熱くなるのか
黙っていても
二人にはわかるのであってほしい

「祝婚歌」吉野弘