

特集 いくつになってもいきいきと「私らしく」輝いて



私らしく生きることには定年はありません。今回の特集では、年齢や性別にとらわれることなく、様々な場面で自分らしい生き方を実践されている市民の方々をご紹介します。

私らしい社会参加

第二の人生は地域から これから自分探しの本番です



鎌田伊佐雄さん

人生80年時代を迎え、仕事一筋に生きてきたサラリーマンにとって、定年後の生きがい探しは大切なテーマです。

「地域の一員として人の役に立つ仕事があった」という鎌田さん。会社を定年後の現在は、家庭裁判所の家事調停委員をはじめ、健康・生きがいづくりアドバイザーや社会保険労務士、中小企業診断士の資格などを生かし、地域の役に立つ様々な活動に積極的に取り組んでいます。

鎌田さんが自分の生き方を見つめ直したのは40代、転勤族として第一線で働いていたときでした。

「仕事第一の企業の中で満たされないものがあつたのです。もっと自分らしい生き方がしたいと思い、当時は資格を取ることなどに挑戦していました。ところが、そんな矢先、地方転勤中に妻が長期の療養を必要とする病気にかかり、転勤のないポストへの転換を余儀なくされてしまったのです」

しかし、昇進のチャンスと引き換えに鎌田さんが得たのは、家族とふれあう時間や地域活動を楽しむことだけ。人生ではないと実感したという鎌田さん。

「お蔭でなんの戸惑いもなく定年を迎えることができました。今の生活はストレスもなく、現役時代より

いきいき介護

家族みんなの生き方が尊重される そんな介護生活を実践しています



岡本精文さん

第二の人生をいきいきと生きるためには、介護とも上手に向き合っていきたいものです。

「定年を迎え、これからというときに母親の介護に直面しました」という岡本さん。介護生活を始めて2年。24時間つきっきりの介護が必要とされるなか、妻の助けや介護保険による公的サービスを利用しながら、趣味の読書やパソコン、仲間とのテニスなどで、できるだけ自分の時間を持つように心がけてきました。

「先の見えない介護を一人で担うのは大変です。心のゆとりがないと相手を尊重できないし、お互いづらくなり愛情を持った介護を続けられないと思います」と岡本さんが自ら母親の介護を引き受けているのは、11年間の単身赴任生活がありました。

「その間の子どもや両親のことは、妻に任せきりでした。定年を迎えたらそんな妻をねぎらいたいと思っていたので、率先して私が担うことにしたのです」

これからはショートステイなどのサービスも利用して、妻や友人たちと旅行に出かけたいという岡本さん。「高齢化が進み、現実的に介護は誰もが直面する問題です。大切なのは介護する人もされる人も、みんなの生き方が尊重されることではないでしょうか。そのため、介護者のいる生活が当たり前のこととして受け入れられる社会であってほしいと思います」

通信員レポート

男女がいきいきと 生きられる 高齢社会について 樋口恵子先生



評論家 / 東京大学卒。「女性と仕事の未来」元館長。「高齢社会をよくする女性の会」代表。

介護の主な担い手は妻、嫁、娘ですが、いま男性の介護参加を後押しする施策はどのくらい進んでいるのでしょうか。またそのような環境づくりのために、私たちができることはありますか。

「ご指摘の通り、いまだに在宅で家族を介護している主な介護者の約8割が女性です。しかし、少しずつですが、確実に男性の割合が年々増える傾向にあります。」

男性の介護参加を進める施策の一つとして、介護休業制度があげられますが、全国の介護休業取得者全体に占める男性の割合は、2001年の9・3%から2002年の33・8%にまで増えています。またファミリー・フレンドリー企業といって、仕事と家庭（育児や介護）の両立支援に力を入れている企業を表彰する制度などがありますが、私たちにできる取り組みの一つとして、こうした企業に関心を示し、評価することが大切だと思います。

ファミリー・サポートセンターのように、高齢者に対しても地域で支えあつ制度があればいいと思うのですが、いま全国ではどんな動きがあるのでしょうか。

大きな流れとして家族ケアからコミュニティケアへの転換があります。いま地域の人たちの手による様々なボランティアが誕生していますが、NPO法（特定非営利活動支援法）の施行により、これまで女性中心だったボランティアへの男性の参画が進んでいます。男

女がボランティアに参加しやすい仕組みを取り入れている例として、夫婦でボランティアした時間を貯めておき、ケアが必要になったときその時間のサービスを受けられる仕組みを取り入れているNPOもあります。



若い世代にとって年をとることは、マイナスのイメージとして受けとめられていますが、いきいきと年齢を重ねるためには、どんな心がけが必要でしょうか。

高齢者＝弱者と決めつける風潮がありますが、決してそんなことはないのです。日本は最長寿命国であると同時に、健康長寿国としても一番の国。90代でも元気に前向きに生きている方がたくさんいます。ですから、若い方には人生100年の計を立てて、未来に向かって生きていただきたいと思っています。



高齢社会というのは素晴らしい社会なのです。まず平和で豊かであれば達成できない社会です。また個性を發揮できる時間が飛躍的に増えます。さらに障害者と健常者の壁が取り払われたり、長寿だからこそ男女が対等になれる社会です。他人の助けあひが必要になってくる、実に人間的な社会といえるのです。

楽しく学ぶ 輝く秘訣は私らしく 生きること 心を一つにして踊って楽しいですよ



ハワイアン同好会

右 ページの特集のタイトルの部分に掲載されているダンスの写真をご覧ください。あざやかな衣装でいきいきと踊るのは最高齢80歳、平均年齢が70歳を過ぎている「ハワイアン同好会」のみなさんです。

ふだんの練習は月に3回。公民館に集まって自分たちのペースで楽しく練習をしています。昨年の秋には文化祭にも参加し、華麗なダンスを披露。地域の方たちから絶賛の拍手をいただきました。

入会の動機をうかがってみると、みなさん共通しているのは「美しく元気でいたいから」。そして「何よりみんなと心を一つにして踊るのが楽しい」とおっしゃいます。また会長の松本弥生さんは「みなさんが輝いているのはダンスの効果はもちろんですが、いつまでも自分らしくありたいと思っているからです。こんな素敵な経験ができるんですから、年をとるって素晴らしいことだと思えます」と語ってくださいました。