

万年青
おごと



九州シニアライフアドバイザー協会

会報

第 126 号

2022年（令和4年）8月1日発行

九州SLA協会
設立25周年

九州 SLA 協会 設立 25 周年

九州 SLA 協会 この5年間の変貌

会長 山崎正弘

設立20周年以後の5年間の大きな出来事は、なんと言ってもコロナ禍の影響でしょう。昨年、一昨年と総会が開催出来ない前代未聞の経験をしました。一面、協会に取っては大飛躍を遂げた期間では無かったでしょうか。

そのうちの 하나가ホームページの刷新です。他の協会のホームページを見る度に、羨ましく且つ一種の引け目を感じていました。ただ、ホームページを公開する場合の至上命令は予算でした。従来年間3万円ほど支出していましたが、協会の現状を考えると余りも高額です。

費用の大部分は開発費と維持費です。これをゼロにする必要がありました。初めての取組みでしたが、なんとかかんとか協会として必要最小限の事項は発信出来ているのでは……。他の協会ほど華やかなものではありませんが、経費は自慢出来るでしょう。問題は、今のところ当初の目的である

▶ 新人の応募が無いところが悩みです。

もう一つは、オンライン会議への接近でした。他の協会ではこの形式の会議を頻繁に活用しているとの情報もあり戸惑っていました。そして極めつけはオンライン形式により、全国 SLA 協会会議のホストを務める事態になりました。

大急ぎで知識を大雑把に吸収して、なんとか本番に間に合わせ、格好だけは取り繕った感があります。今後も気軽に使用出来る体勢にしたいですね。

この5年間に、デジタル化、視覚化の波は急速に進み、当たり前のようになっています。皆さんも日頃ラインによる通信を当然のように接しておられることでしょう。世の中の動きに波長を合わせるのは大変ですが、努めて世の中の動きに遅れないように脳を活性化するようにしましょう。

九州 SLA 協会 25 周年に寄せて

会員のつばやき 大募集！

次号「万年青 127号 新年号」に 会員各位の思いを恒例「新年の抱負」と合わせ 掲載します。

山崎会長宛て メール・FAX にて 11 月末日までにお送りください。お待ちしております！

歳時記 ~Kyusyu SLA Diary~

睦月 ~Jan.~

『令和3年度 全体研修会 兼 電話相談事前研修会』

令和3年度の全体研修会は、電話相談事前研修会を兼ね、令和4年1月15日（土）にココロセンター研修室で行いました。

講師は、社会福祉士 木藤孝祐氏にお願いしました。演題は「生活困窮者支援（相談対応のあり方）」でした。

初めに自己紹介で、福岡市役所の面接試験で福祉事務所勤務を希望され、採用された後、生活保護のケースワーカーをされたと話されました。今でこそ福祉は当たり前のこととなっていますが、昭和60年代当初は希な存在だったとのこと。以後、障害福祉、生活保護、高齢者福祉の主要な福祉行政を歩まれ、現在も貧困とメンタルヘルスに取り組んで居られます。正に福祉全般のオーソリティなのです。

研修会前半は、困窮と貧困制度、新型コロナと生活困窮、生活保護の状況、について詳しい説明があり、初めて耳にすることも多くあり、知的満足感を得ることが出来ました。



▶ 後半は、相談支援の状況、事例検討、相談支援のあり方の原則の説明がありました。ここでは、先生の体験から相談支援の課題、例えば困窮者と相談者とのすれ違い、埋まらない空白、すれ違う要因、等具体事例が興味ありました。

そして最後に、完璧な相談は無い、相談を受ける側の価値観で判断しない、共感できないことを率直に認め違いを理解する、と最後を締めくくられました。電話相談業務行っている我々としても頷くことが多い研修会でした。

【山崎正弘】



1. 総括

第 52 回電話相談「シニアの悩み 110 番」は 2022 年 3 月 26 日(土)～27 日(日)の 2 日間、全国 5 カ所（九州、関東、中部、東中国、中国）で開催された。

新型コロナウイルス禍はやや下火の様相ではあるが、マスコミ訪問もままならず、相談員募集も控えめに最少メンバーで対応した。最小目標 50 件/日は達しなかったが 47 件とまずまずの相談件数を受付ける事が出来た。

(1) 特記事項

- ①スタッフ：相談員 6 名、データ集計担当 1 名の計 7 名（延べ 11 名）
- ②会場：福岡市西区生松台 3 丁目 20-2 エバーグリーン生松台第 3 集会所
コロナ感染対策が施された広い会場で、感染防止 3 つの基本対策を遵守して対応した。
- ③広報活動：◎福岡市政だより ◎新聞掲載による案内 ◎テレビ局による取材・放映の 3 本柱で広報支援を依頼。多大のご協力を頂き、この結果 市政だより 3/15 号、西日本新聞 3/22 情報ダネ欄、読売新聞 3/24 地域版、毎日新聞 3/24 地域版「お知らせ」欄、宮崎日日新聞等に掲載。26 日には TNC テレビ西日本より取材、27 日放映等のご支援を頂き広範囲の高齢者にお知らせできた。
- ④相談件数：47 件 内訳 *市政だより 15 件（32%）*新聞社 5 社 27 件（57%）
*テレビ局 1 社 3 件（7%）*その他 2 件（4%）
- ⑤事前研修会：令和 4 年 1 月 15 日（土） 全体研修会と兼ねて
生活保護、高齢者福祉等福祉行政の専門家による講演会を開催。
講演「生活困窮者支援」 講師：木藤孝祐氏 元福岡市職員
- ⑥経費（実績見込み）：約 48,000 円
会場費、NTT 工事費、相談員交通費・日当・昼食費、資料印刷費、切手代

- (2) 全国相談件数 前回 274 件⇒196 件（71.5%）（参考：令和 3 年 3 月 合計 279 件）
関東が 95 件⇒114 件と 20%増となったが九州、中部、東中国、中国の 4 地区が全て減少した。
各協会別相談件数 (単位：件)

	九州	関東	中部	東中国	中国	合計
今回 (R4.3)	47	114	15	12	8	196
前回 (R3.9)	61	95	47	28	43	274



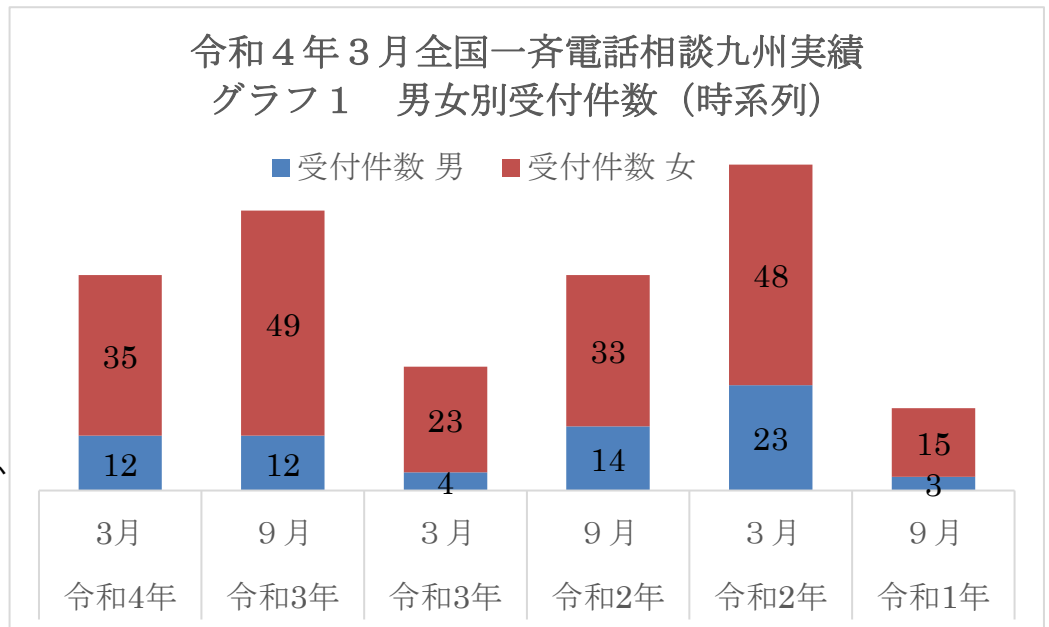
2. 九州協会の特徴

(1) 前回 61 件から 14 件減の 47 件。初日に比し 2 日目が低調。

初日に TV 取材されたが放映が 2 日目となり効果減となった。

(2) 相談者の男女別実績は男性 12 件 (25.5%) 女性 35 件 (74.5%) で、今回は女性が減少した。

【グラフ 1】



(3) 暮らし形態別は

「一人世帯」 21 件 (44.7%)

「夫婦世帯」 14 件 (29.8%)

「家族同居世帯」 12 件 (25.5%) となった。一人世帯からの相談が減少し、暮らし形態間の差異が少なくなった。以下 () 内は前回

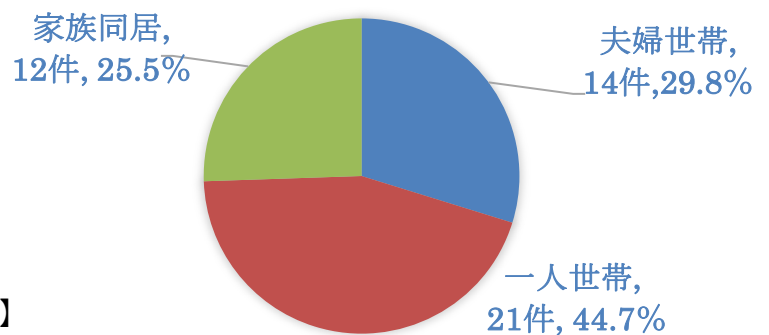
一人世帯 44.7% (60.7%)

夫婦世帯 29.8% (23.0%)

家族同居 25.5% (16.4%)

【グラフ 2】

グラフ 2 暮らし形態別件数 (令和 4 年 3 月)



(4) 年齢別は

毎回 70 歳代がトップで、今回も 23 件 (48.9%) と 5 割弱、次いで

60 歳代が

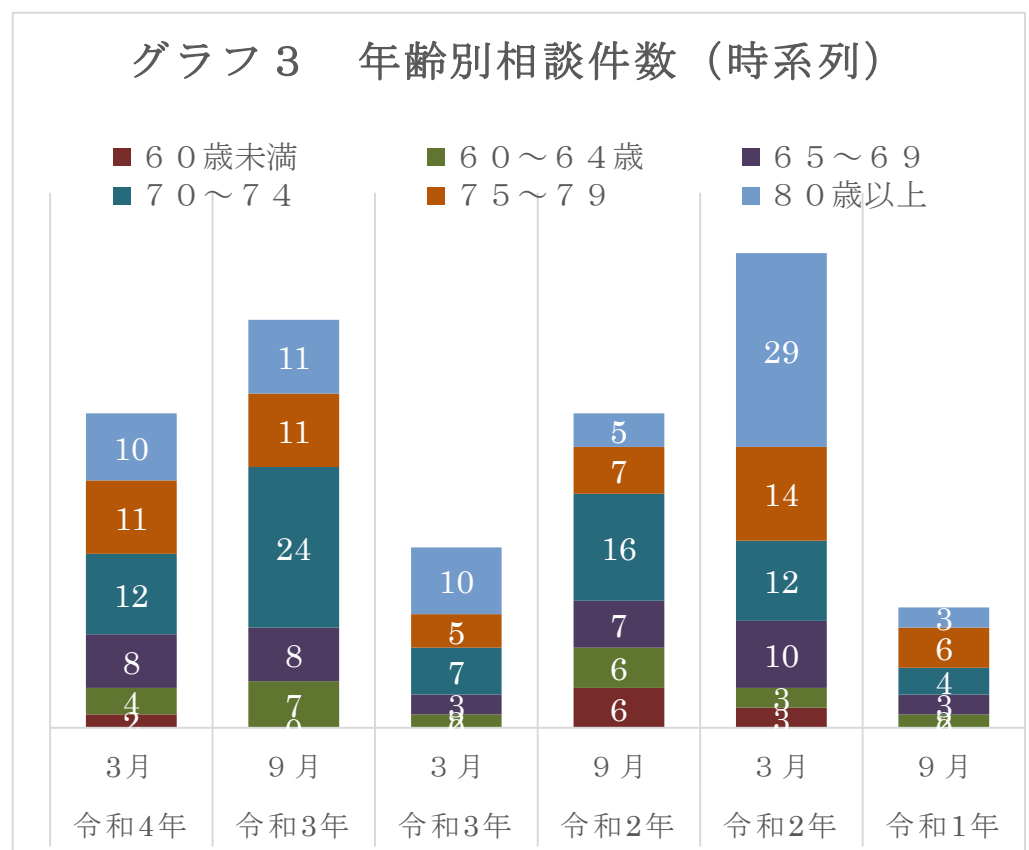
12 件 (25.5%)

80 歳代 10 件 (10%) となった。

5 年ピッチでも 70~74 歳代が 12 件 (25.5%)、75~79 歳代が 11 件 (23.4%) と

相談者の中核を占めている。

【グラフ 3】



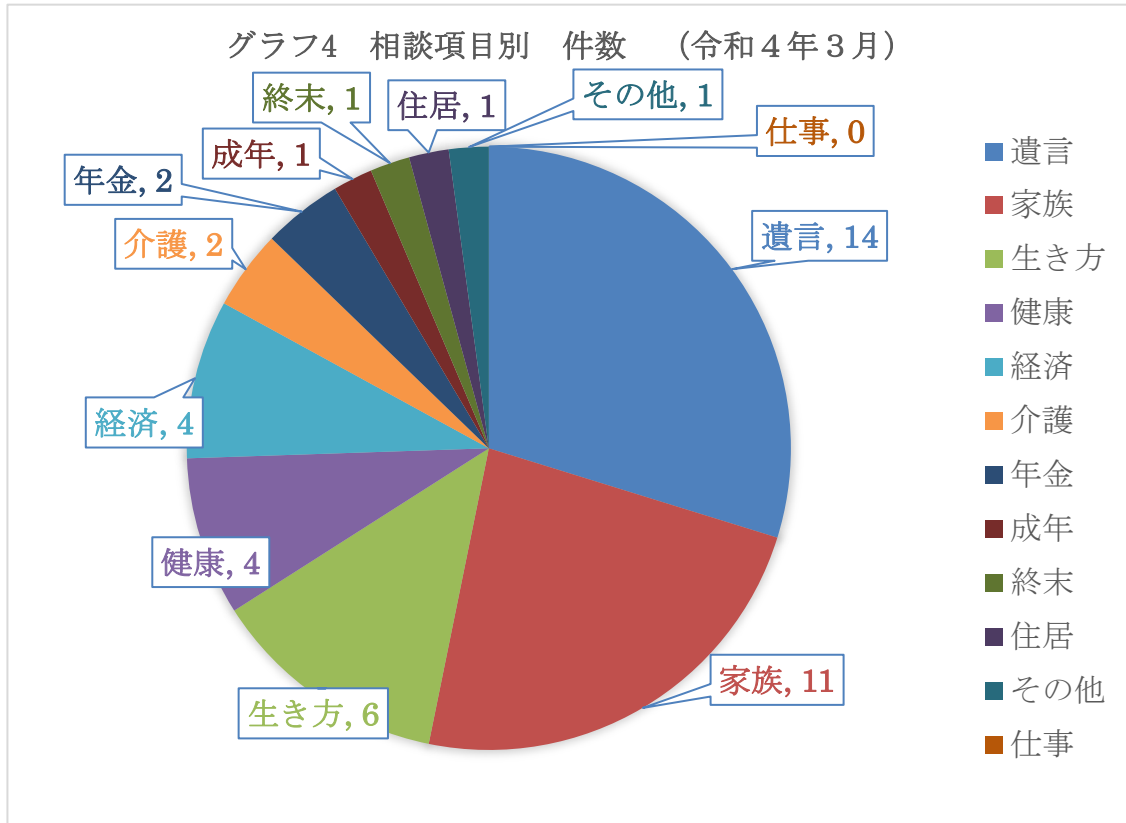
(5) 相談項目別のトップは毎回「遺言相続」だが、今回も 14 件 (29.8%) 受け付けた。

次いで「家族問題」が 11 件 (23.4%) と傾向に大きな変化はない。

一人暮らし者からの相談は遺言・相続、家族問題の他、健康不安、年金、介護、高齢者住宅、等多岐にわたっている。このような電話相談も一つの役割を担うが、行政の相談窓口などもっと周知させる工夫が必要だ。窓口には豊富なチラシや冊子が準備されているが真に困っている高齢者には届いていない様だ。

新型コロナに関する相談は 1 件もなかった。

【グラフ 4】



3. 課題

(1) 高齢者が抱える悩みは多種多様あり、傾聴して寄り添えるだけでもそれなりの意味はあると信じて活動を継続しているが、やはり解決の糸口でもつけられることを願う。

私共の活動は広く世間にお知らせする広報活動が大切だが、近年福岡市 はじめ 報道機関 のご理解を得て、ご協力いただけることに感謝。

毎回、文書と訪問によりこの活動の継続強化が必要。

(2) 相談員の固定化、高齢化対策

相談内容は受話器を取るまでわからない。「他人様のお悩み相談」は緊張を強いられ、大抵の方は尻込みしたくなる仕事である。年齢とともに聞き取り難さ、記憶力低下等自身の健康上の問題も無視できなくなってきた。

今後の活動継続への不安が高まる。次項 (3) への取り組みを開始したい。

(3) 次世代相談員の確保と研修

SLA 会員はいよいよ女性が主力となり時代交代の時期に到達した。

リーダー養成と相談員の質的・量的充足は喫緊の課題である。

以上

『第 25 回 通常総会』

昨年、一昨年 と 2 年連続 での在宅審査・審議 でしたが、今年度の総会は 5 月 2 1 日(土)に、3 年ぶりの会場開催とすることが出来ました。

山田三代子 氏を議長に、書記を豊島静枝、安部多 規子 両氏とし、総会資料 に基づき、令和 3 年度の活動、会計報告、4 年度 の役員選任、活動方針、協会運営組織 などについて肅々と議事が進行しました。



質疑応答において、今年度九州 S L A 協会がホスト役になる全国 SLA 協会会議についてもう少し触れた方が良かったのではないかと、一般会員募集の選考基準について、選考に際し柔軟な対応も必要ではないかと等々協会運営側として大変有益な意見が出されました。今後参考にしたいと思います。

既定の議事終了後の自由討議時間 には、これまでに無い様々なアイデアが出され活発な意見開陳の場となりました。

例えば会員減少に伴い会員間の交流・親睦を深めること、協会活性化 するための 活動提案、運営委員の世代交代、女性役員 の増加、などは大変貴重な意見であり、今年度の活動に取り入れたいものもありました。 詳細は、同封の議事録に示していますので参考にして下さい。【山崎正弘】



「第 25 回総会に出席して」

ジェロントロジー研究会 阿部

コロナにより SLA の活動もなかったり、縮小されたりと、会員相互の交流もままならない時間が長く続いています。そのせいか気持ち的にも何となく SLA から遠くなっていると感じている中で、せめて総会には出席しようと出かけました。ところが、出席者の少なさに正直驚きました。

入会者の最後尾を保ち続けている私は、SLA の魅力は先を行く方々あるいは一緒にシニア時期を歩く方々の生き方を学び、生きていく上での様々なヒントを頂きたいという思いでいます。

25 年といえば四半世紀。時代が変わり社会のあり方も人の考えも大きく変わったのではないかと思います。このあたりで SLA の未来をみんなで議論するのもありではないかと考えたりもします。

今年は梅雨明けが早く、全国的にも猛暑が続く中、2022年7月13日(水)に、福岡でオンライン形式にて「第10回全国SLA協会会議」が開催されました。

今回は九州SLA協会がホスト役を務め、6月に一度リハーサルも行い、山崎会長をはじめとした計6名が「福岡市NPO・ボランティア交流センター(愛称:あすみん)」に集まり、スムーズな会議運営を行うことが出来ました。

また全国の各協会会長もオンラインにて参加され、各協会の現状を発表され、質疑応答等が行われました。Zoomミーティング会議という新しい方法でしたが、画面を通して前向きな意見交換も行われ意義ある全国会議でした。

2012年7月14日「第3回全国SLA協会会議」が福岡で開催されましたが、その時はシニアルネサンス財団の河合事務局長をはじめ、各協会の会長方18名が来福され、九州SLA協会からも21名が参加され、ココロンセンターでの協会会議から懇親会と、全国の皆さんと交流を深めることが出来ました。10年の歳月が流れましたが当時参加されました関東の佐藤特別理事、中部の今泉事務局長、中国の藤咲理事長の皆様が今回もお元気

にて参加され、長年にわたって各地域で活躍されているパワーを感じました。

各協会とも新会員の入会が厳しく、活動資金の逼迫等から協会の存続にも危機感が感じられましたが、地域ごとの創意と工夫で前向きに協会運営を行っておられ、全国一斉電話相談会は全国的な協会活動として実施されており、研修会や勉強会を通してシニアの多様な問題に対応できる様、会員のレベルアップを図る活動は大変参考になりました。

協会行事への協会員の参加により、お互い啓発し合うことによりシニアライフアドバイザーとしての幅広い経験や知恵を高めることは、高齢者の一人として晩年の人生がより豊かなものになると思われま

す。九州SLA協会も会員数27名と減少傾向が続いておりますが、各研究会の活動や協会行事に参加することにより相互の交流を深め、お互いに学び合うことが個々の晩年の人生を豊かにしていくものと思われま

す。基本的には元気であることが大切で、日々の生活は楽しく過ごし、全国的なネットワークがあるSLA協会のもっと活用して、豊かなシニアライフを送りたく思えた「第10回全国SLA協会会議」でした。
【金尾正城】



第 10 回全国 SLA 協会会議を主催して

会長 山崎 正弘

第 9 回全国 SLA 協会会議時に、次回会議の担当として九州 SLA 協会が指名されました。2 年後の開催日は 2021 年と予定されました。ところが、全国的なコロナ禍の影響で、会場開催は危ぶまれ結局、会場での開催は中止しました。

そこで提案されたのが「オンライン会議」でした。この後の顛末記、苦労話は別掲の生活総合研究会の記事(16 ページ参照)に綴ったとおりです。

この会議を実効あるものにするには、これまで招待される側で経験したオンラインの欠陥をどう克服するかでした。そのため、共通画面の有効活用に意を注ぎ、説明ポイントや具体例を画面で導くことでした。共通画面が無い議論は、単なる茶話会になる可能性があるかと認識していたからです。

当日、招待した参加者の出席を得て、次の各議題について審議しました。

各協会の「現状報告」では、Power point 形式を採用しました。Word や Excel 形式の文書もオンラインの共通画面に表示出来ませんが、このアプリはプレゼン専用のため説明内容を的確、簡潔に出来る点で優れているようで、説明がスムーズに流れたようです。

各協会から提出された「取り上げて欲しい課題」も Power point で示しましたが、やや包括的すぎていて、もう少し具体的に細分化した表現にしないと論点が深まらなかった印象があり、反省点です。

「電話相談会開催要領」の Power point での説明に関する限り、要領を得るものになりました。しかし、全国会議事務局からの「集計表記載要領」は Excel 形式をそのまま共通画面で示しての説明であったため、理解が難しい点がありました。

質問の時間では、具体的な疑問点が出されホットな時間になりましたが、会場開催に比較し質疑のやり取り・確認にやや難があるようオンラインの限界を感じました。

最後に「第 11 回会議の開催」については、関東 SLA 協会が引き受けることになりましたが、何時、オンライン会議にするかどうかは同協会が検討することになりました。

準備から開催まで、この形式の会議は初めての体験でしたが多くのことを学び、悩んだ甲斐はあり大きな収穫でした。

出張する必要が無く手軽に出来る便利さから、オンライン会議が主流になり、慣れることが不可欠となっています。

しかし、この文明の利器を 100%活用するには、会場会議と同様に説明資料と説明要領について工夫し、十分に準備をすることが重要であるということが所見です。

本番では、私の不手際でミスもありましたが参加者全員のご協力で、総じてなんとか実効あるものになり、所期の目的は達成出来たのと思っています。各協会の皆様に深甚の謝意を表する次第です。

(出席者 敬称略)

全国 SLA 協会	事務局	今泉治子
NPO 法人関東 SLA 協会	特別理事	佐藤昌子
中部 SLA 協会	会長	畑島美奈子
NPO 法人中国 SLA 協会	理事長	藤咲俊昭
(欠席 東中国 SLA 協会	会長	堀内昌子)

九州 SLA 協会

会長	山崎正弘
副会長	金尾正城・福与克己
記録係	松尾順子・阪下貴美子
オブザーバー	阿部友子(オンライン)
オブザーバー	安部多規子(会場)

私のシニアライフ

県職員だった 55 歳のころ、大宰府在住の県の外郭団体の方から誘われて、太宰府展示館で開催された記念講演会に参りました。著名な学者の方々から、古代九州の中心だった大宰府政庁の話聞き、大いに触発されました。誘って頂いた方の母上が、史跡解説員として長く務められた大先輩だったので色々便宜を図って頂きました。

太宰府展示館には、解説員の席があり横に大きなジオラマがあります。来館者にはこれで色々説明をいたします。勤務の関係で毎月第一日曜日午前 10 時から午後 3 時まで担当しました。

慣れて詳しくなると、来館者の求めに応じて門前町を案内したり、五条まで一駅歩くコースや石穴稲荷神社から天満宮までのパワースポットコースを作成し案内しました。太宰府史跡解説員の経験は、他県からの知人や団体の方々をもてなすのに役立ちました。

令和 4 年には古都保存協会から勤続 24 年の感謝状も頂きました。

平成 10 年頃、本屋で資格取得の本からシニアライフアドバイザー という資格が目にとまり、

第二の人生には必要だろうと早速通信教育で受講することにしました。70 項目のレポートを 2 年半かけて提出し不合格であれば再提出。最後は卒業論文でした。あまり長かかるので、途中で辞めようと思ったのも再三でした。卒業後は九州の協会を紹介され 3 期生に組み入れられ、ジェロントロジー研究会やビジネス研究会（現、高齢者雑学研究会）に所属しました。「輝くサードエイジへ（シニア世代の羅針盤）」の編集・出版や創立 15 周年記念誌として「転ばぬ先の杖～高齢者の暮らし・ワンポイントアドバイス」の作成や電話相談業務へ相談員としての参加は大変勉強になりました。

通信教育でご指導頂いた河合事務局長さんが私の自宅へ来られ大宰府を案内できたことは望外の喜びでした。

県庁退職後は、久山町の町長だった小早川新氏が久山健康田園都市財団を立ち上げたので応援を頼まれ、常務理事として普及活動や財団理事会の運営に当たりました。

63 歳の時、クイズで車が当たり早速車の免許を取り、筑紫野市から久山町まで通いました。

久山町は、健康な土地づくり、社会づくり、人づくりをまちづくりの基本とし、全町の 97% を市街化調整地域に指定しました。

こうした街づくりの成果は

「10 年間(2000-2010 年)で実力をつけた町全国 2 位」として新聞で紹介されるまでになりました(日本経済新聞 平成 27 年 2 月 24 日朝刊)

小早川氏の死後は、財団理事会のメンバーだった粕屋町の青洲会病院で顧問として 79 歳まで勤めました。



高齢者雑学研究会

世話人 福与

近況報告

高齢研は2009年4月28日、高齢者制度研究会（略称高齢研）としてメンバー4名で発足。同年秋にはメンバーも11名となり高齢者に関する諸施策の法制度の学習を柱に活動していたが、メンバーの退会が続き、2017年4月に高齢者雑学研究会（略称は同じ高齢研）と改称し4名のメンバーで活動継続している。

活動内容は健康寿命を伸ばすための情報提供、書籍紹介、お互いの近況報告である。

◎2020年度（令和2年度）

世話人を佐野氏から福与が引き継ぎ、メンバーそれぞれ事情を抱えるおり、「負担少なく・無理しない」を申し合わせ、毎月開催→隔月開催に変更しスタートしたが、コロナ騒動で4回開催に留まった。（万年青123号で報告）

◎2021年度（令和3年度）

コロナ禍の影響や会員の体調不良や家族の介護により2回しか開催できなかった。

◎2022年度（令和4年度）

5月開催、7月は会員体調不良、家族の介護で2名が欠席となり中止に至った。9月以降計画通り開催できることを願っている。

自主研定例会は、協会全体の活動や各自主研情報を知る貴重な場でもあり、やむなく休会した場合はメールや文書で情報連絡するが、お互いが顔を合わせられないのは寂しい。

毎年会員の高齢化は進み将来への不安は拭えない。

以上

2021年11月 高齢研定例会でのメンバー4名（あすみにて）



一気会

一期生 上田

SLAと私

1995年1月、定年退職をしてその後無為な日々を送っていましたがシニアライフアドバイザーの養成講座が目にとまり受講しました。「相続対策」「保険」「福祉」と介護」「ボランティア」「生きがい」など盛り沢山の内容でした

総員52名 シニアと言ってもまだまだ若く意気揚々としたものでした。

1997年3月九州の協会を設立。会長には今は亡き藤田英男氏が就任され、分科会として一気会・ジェントロジー研究会・くらし経済研究会・生きがい研究会など各研究会の活動が始まりました。

現在は一気会・福祉研究会・ジェントロジー研究会・高齢者雑学研究会・生活総合研究会となり、グループ毎の学習ですから、定期的に集まりテーマを決めて発表し、終了後に懇談・食事となっております。

私どものグループは「一気会」と名付けました。シニアの生涯学習の場として

一気に（心をひとつにして）

知性と教養を高めるための学習の場として相互の研鑽を行うグループ といいたしました。

25年たった今も、テーマを決めて卓話が続きおり200回を迎えようとしております。

年を取ることを「老いる」と受け止めるか
年を取ることを「完成する」と受け止めるか
人それぞれだが
年を取ることを「人生を完成させる」ととりとめると
シニアライフが輝いている

今までの主なテーマと発表者

- ◎生涯人間学とシニアルネサンス活動 井星 氏
- ◎国際化とはなんだろう 中国を旅行して 先川 氏
- ◎E・アロール 渡辺淳一著 中島 氏
- ◎鈴木真砂女の俳句 シニアライフの心と食生活 田島 氏
- ◎輝くサードエイジへ シニア世代の羅針盤 金尾 氏
- ◎転ばぬ先の杖 高本 氏
- ◎自彊術 江口 氏
- ◎当世キーワードあれこれ 小樋井 氏
- ◎漢詩で学ぶ 酒井 氏
- ◎環境家計簿をつけて地球温暖化をストップさせよう 上田 氏
- ◎俳句あれこれ 久藤 氏
- ◎ポンペイ壁画展から感じること 藤島 氏
- ◎夫の後始末 中富 氏



2013年（平成25年）6月度の定例会（第118回）
課外授業として 観世音寺～戒壇院を見学

福祉研究会



三期生 久富

三期生の講座を受けて、SLA入会したのは、2003年の事です。
SLAの活動紹介の時「福祉研」は、『伝統のある研究会です』と、(当時の) 会長から話されました。ところがです、入会後に分かったのですが、一言でいえば当時福祉研は実態がありませんでした。

福祉研の説明というか、引継ぎというか、佐賀在住の方が見えましたが、『何もないので』ということだけでした。活動がないので引継ぎ内容も無いわけです。

受講したばかりで福祉研へ参加した三期生+福祉研に籍のある福島さんで活動を始めました。その後、自主研人数が少なかった「成年後見制度研究会」と「福祉研究会」が合併するという策が運営会議で採られたようです。当時の「成年後見制度研究会」の村岡(後日会長を務められる)・山田・南島さんが福祉研へ合流されました。

(会の名称については、運営会議から何の連絡もないので、福祉研究会を使用)

この頃は、みな今より若く(当然ですが)、時には‘ワインバー’へ行ったりして楽しんでものです。

第2の職場退職後は、私も会員の一人として普通に種々の催し物や、会議へも参加が可能になりました。

その時期、年に1回開かれていた『ハートフルフェスタ』は、リバレイン5階の(現在の)アンパンマン広場を中心にして、後は室外の1階部分を使用して開かれていました。そこでのバザーに参加して陶器類や古着の販売なども楽しみました。売り上げは、参加者全員で、食事会があったりもしました。

ハートフルフェスタの室内使用は、5Fの会議室一室だけで他は室外でした。

ある年、その会議室を使うのに各研究会から「案」を出して、福祉研の担当になります。福祉研の案は、『身体計測、食事指導等を具体的に実施する』ことでした。私がまだ現職の頃(第2の職場で)、5月12日のナイチンゲールの日に因んで、仕事と病院のアピールをしていました(全国の各病院で大々的にします)。

厚生省(現 厚生労働省)により、看護の心、ケアの心、助け合いの心を育むきっかけになるように「看護の日」が制定されています。

「看護週間」は、看護の日を含む週の日曜日～土曜日までとなります。





看護部署でも5日間程度、計測(体重、身長、血圧、脈拍、血中酸素濃度)や、看護・介護相談等を院外にテントを張って実施します。

この時の経験から、これを単純化して用いようと考えました。



運営会議で了承されて、室内1ヵ所しかない会議室使用を福祉研に任されました。

その上、自動計測器が届きました（これは福祉研会員で持ち寄る予定でしたが）。計測の他に、自分の食べている食事のカロリーが簡単にわかるようにしました。メタボがより問題になっていた時でした。

	<p>この様な多数の単品の食べ物を、食べたものだけトレーに並べてもらいます。</p>	
<p>この食べ物は、個別に画用紙に描いてその裏にカロリー数を記入。それを文具店へ持参して、用紙をコーティング。手で触っても大丈夫ですし、また、何時も色鮮やかです。地域の高齢者の会で使用するなど、福祉研会員の複数の人が後日利用もしました。</p>		

また、家庭介護の簡単な実践法を知ってもらおうと、「家庭介護のコツ」の出前講座を始めました。これは、講座無料・出張無料ですが、場所は依頼者の方で確保してもらうようにして、そのように公報しました。

しかし、まったく知らない方からの依頼はなく、やはり会員の伝手が頼りでした。それと何故か、福岡市内より周辺の市の方からの依頼が多かったですね。

この出前講座も、私の腰椎骨折が一つの引き金ともなり、しりすぼみになってしまいました。要因は単純なきっかけだけではありませんが、研究会側から言えば、福祉研参加者の年齢が上がっている事（これはどの研究会も一緒です）で、出前の気力が無いのかもしれない。

しかし、よく報道されているように、男性介護者の特徴の1つに、介護以上に家事の困難さを訴える人が多いといえます。



介護保険制度の充実で、介護に関する事はヘルパーなどの支援を受けることができ、介護者がすべてを行う必要はありません。入浴や食事、排泄など、介護者一人では負担の大きいことは、デイサービス、訪問介護等の介護サービスを利用できます。しかし、家事はどうでしょうか。負担にならないでしょうか。



これからは、その辺の事を新たな視点として、福祉研で考えていきたいと思っています。

オンライン会議実施で学んだこと

コロナ禍の影響で自主研活動も低調である中、これを逆手にとり、オンライン会議に目覚めたというのが生総研の動きです。

この形式の会議が全国的に主流になっていることは、マスコミ報道で知っていました。その頃は、全くの他人事で生総研としては無縁の存在で、出来るはずもないと高をくっていました。

ところがコロナの余波が全国 SLA 協会会議開催に飛び火し、会場開催は無理との判断になりました。今年度主担当の協会として、これは困ったことになった！もはやそんな悠長なことは言っておれない！と大慌てです。

生総研でテキストを求め、先ずオンライン定例会で上手く出来るかの練習をしました。Zoom形式の会議に一員として参加した経験はありましたが、会議のホスト役をやるとなると勝手は違いその間のギャップが大きいことが分かりました。

なんとか曲がりなりにもホスト役が出来るのではとの段階になりました。

次は情報伝達をどうするかが課題です。以前オンライン会議に参加した経験から、単に顔を合わせるだけでは懸案事項の審議・決定は宙に浮いたものになり、隔靴搔痒の印象でした。会場開催と同様に文書のやり取りが必要ではないか。調べると文書の説明はパワーポイント形式のみが有効と知りました。この件は既に経験がありましたので、抵抗なく受け入れました。

一番難しかったのは、費用の問題でした。これまで無料の40分以内の会議に限っていました。全国会議となるとこの時間には収まりません。

方々から情報を集めましたが所期の目的の返事はありません。この形式の会議を通年で行うわけで無く単発を予定していますので、月単位の契約にしたいのです。「Zoom 月単位契約」と入力して検索するとその執念の結果、やっと目的に達してホッとしました。

これで良しと、いよいよ生総研6月定例会の時間を使った「全国 SLA 協会会議本番に向けてのリハーサル」です。スムーズに行くだらうと楽観していました。

ここでは、来場した参加者に会議の様子が分かるように Zoom 画面をプロジェクターに投影する方式を採用しました。ところがここにも思わぬ伏兵が潜んでいました。パソコンと周りの電子機器との整合性にズレが生じ、これまで出合わなかった何故？に遭遇し、「やっぱりリハーサルをやって良かった！」と痛感しました。

一口に「オンライン会議」と言いますが、その周りに関連することは余りにも多くあり、会場開催と同様の実を挙げるには相当の準備、知識・経験を要するのだと改めて認識した次第です。

無事本番を乗り切ることを切に願っています。



6月定例会 全国会議リハーサル

五期生 福与

春日教室の生い立ちは久富シゲ氏が 2018 年 3 月発行の「九州 SLA20 周年記念誌」に詳しく紹介されていますが、私は 2012 年（平成 24 年）12 月から、自身の勉強を兼ねて講師を引き受けました。当初は電話相談の相談事例紹介など年間 1~2 回程度でしたが、2021 年度（令和 3 年）は 6 回を任されました。こうなると受講者の反応も気になるし、役にたっているのか、自己評価しなくてはなりません。

ある時メンバー 8 名の名簿で年齢を正確に知ったのですが、なんと 80 歳の私が一番若かったのです。2 名の方は 90 歳代で一回りも先輩、戦中派の硬骨感です。私には高校時代の恩師や、入社当時の上司とイメージがダブります。平均年齢

84 歳、向学心旺盛の方ばかりで「老後の生き方」や「人生第 4 ラウンドの過ごし方」など臆面もなく話していたかと赤面の至りです。

そこで堅苦しい講義方式を反省し、令和 3 年 10 月からは座談会方式で真に“楽しい学習サークル”に挑戦することにしました。

具体的には

- ① 最近の時事用語（横文字が多い）
- ② 常識の復習 の 2 枚のレジュメを準備して簡単な解説と意見交換ですが、おしゃべり好きメンバーの表情は生き生きとして、居眠り者はいなくなり、2 時間弱の持ち時間はあつという間に過ぎます。今では私は半分講師、半分生徒で先輩からの学びは貴重です。（↓2021 年 10 月レジュメ 一部抜粋）

1. 最近の時事用語（2019 年~2021 年の福与メモより抜粋）

用語	説明	備考
新元号「令和」の意味 「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」	万葉集の序文 「初春の令月にして ^{きよ} ^{やわらぎ} <u>気淑く風和</u> 」 という文から採用。	2019 年 5 月 1 日に皇太子が天皇に即位、元号が平成から令和に改められた。
COVID-19 Coronavirus-19 コヴィッド・ナインティーン	2019 年に確認された新型コロナウイルスによる病気。2020 年 2 月 11 日に世界保健機関(WHO) により命名された。	Virus の S は <u>Deseas</u> (ディーズ) 病気、疾病、疾患の意
Pandemic パンデミック	感染症（伝染病）の世界的大流行 <u>Pandemos</u> （ギリシャ語） Pan~すべて demos~人々	① エンデミック~ 一定地域や季節 ② エピデミック~予測困難 ③ パンデミック
◎感染症 ◎伝染病	ウイルスや細菌・真菌(キノコ、カビ等)寄生虫などの病原体に接触し体内に取り込む(感染すること)で発症する病気の総称。 患者の体内で増殖した病原体が体外へ排出され、その病原体に触れた他の人が感染し連鎖的に患者が増大する病気。 人から人、動物から動物、動物から人へ伝わる病気。	「伝染病予防法」は 1999 年に「感染症法」に改正。
Respect リスペクト	尊敬する。敬意を表する。	10 年前位から一般的に使われ出した？自分では使用できない用語。
Gender ジェンダー	生物学的性別や性差を意味する sex に対して、社会的文化的に作られた性別や性差を意味する言葉（広辞苑） ジェンダー平等~女性も男性も全ての人が生きやすい世界を目指す。	森喜朗氏(東京オリ・パラ組織委員会会長の退任)により一気に認識が広まった。 私世代は認識が甘い。

心の回復力

三期生 金尾

新型コロナウイルスの蔓延も逡減方向となり、世界経済も回復傾向に向かい始めました。

日本経済も消費が徐々に活発化され、回復軌道の状況も散見されます。スポーツ、芸術、文化活動等を通して人々の交流が始まり、世の中の空気も今後、明るくなってきます。

最近「レジリエンス (resilience)」という言葉が目につきます。これは「どんなひどい状況下でも絶望せずに立ち直る力」と加藤諦三氏は述べています。

1. レジリエンスのある人とは

(1) 前向きな心構えがある人

問題が起きてしまえばどう対処するか、その問題に対して情緒的に困難な問題を乗り越えるという事です。それは単なる感情的な満足ではなく、先の問題解決も合わせて考え、重圧にも負けず、置かれた状況に対して柔軟に対応する事があります。前例主義にとらわれず自らの限られた部分にエネルギーを使うのではなく、年齢や周りの動きにこだわらず自らの成長につながる様な前向きなエネルギーの使い方が大切です。

(2) 物事をプラス面からみることができる人

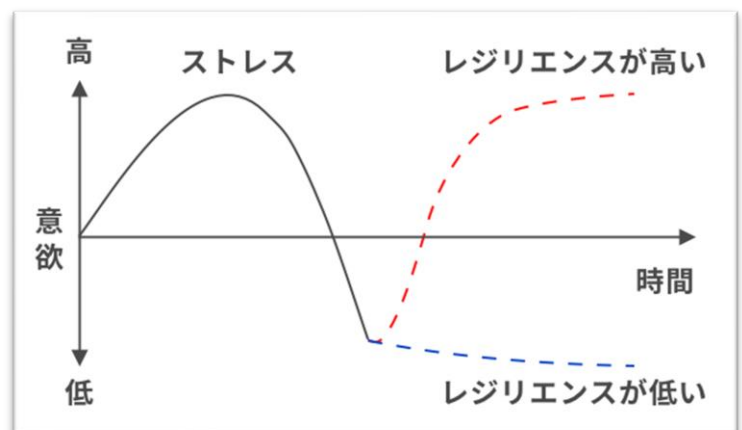
感情的に失望している状況にも関わらず希望に満ちた世界観、将来展望を形作ることができ、マイナスの物事をプラス面から見て経験から積極的な意味を見出すことが大切です。人間生きていく上で次々と問題は発生し、それには必ずプラス面とマイナス面があります。問題のプラス面、積極的な意味の方を重視して活動を行います。プラス発想ができる人は視野が広く、劣等感、視野の狭さからくるもので物事を認識するとき視野の広さは重要であります。

(3) 他人の助けを得るのがうまい人

他人の配慮や好意を得る能力が優れている人は、素直さがあります。素直な人は、人から好意を持たれます。「この子よく頑張っているわね」と大人が感心する子は、大人を引き付ける素直な力を持っています。人生を生きのびていき、困った時に必要な助けを得ていくには、人間関係を作る前向きな心の姿勢を持ち、他人の好意を効果的に得る活動を行います。他人の思いやりを得る才能は、人の心の触れ合いを大切にする人で、心の触れ合いの有効性を信じている人です。

(4) 信念を持っている人

自らの人生が良きものになるか、否かは決断力です。その決断力のもととなるものは「信念」です。「必ず良い人生を生きる」「満足のいく人生」というビジョンを持ち続けることが信念です。こうして生きていけば、必ず良いことがあると信じ、それを信じているのは、心を信じている人であります。「苦しみが人を救う」という視点から物事を捉えれば絶望から希望の明かりが見えてきます。即ち悪いことが起きても対処の仕方次第でよいこととなる信念であります。信念のある人は逆境に強く、恐れない人です。財力、権力、名声を信じる人は逆境に弱くそれらがすべてだと思っています。



レジリエンスの高い人は意欲的であり、年齢に関係なくその姿勢を長く持ち続けます。

2.シニアの社会参加

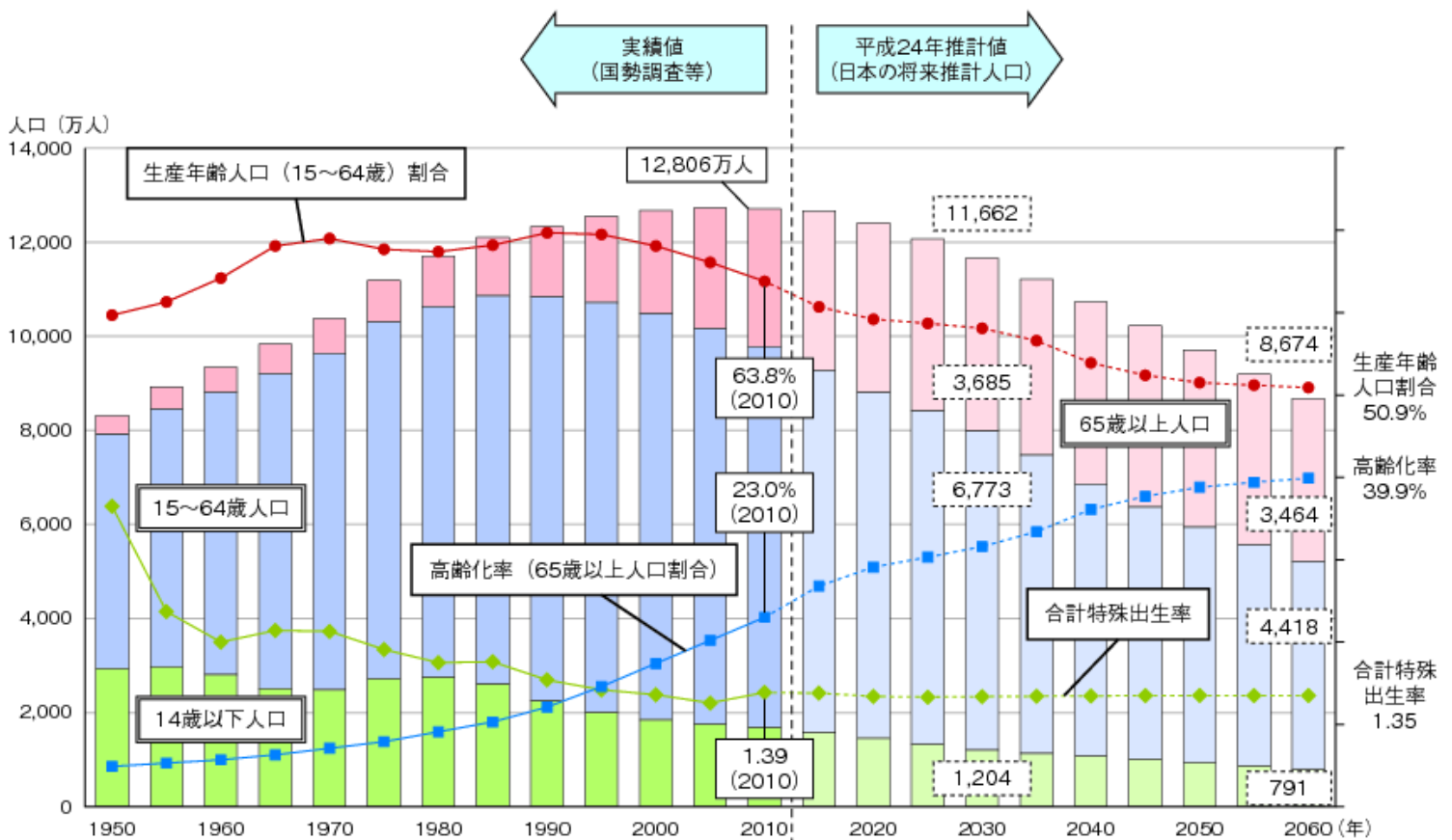
令和3年4月に改正されました高年齢者雇用安定法に基づき、経済社会の活力を維持するため、働く意欲のある誰もが年齢に関わりなくその能力が十分に発揮できるようになり、高年齢者が活躍できる労働環境の整備が法制化されました。

人口減少社会の進展により、生産年齢人口（15歳～64歳）は下記の図表の通り1980年代から低下傾向が続き、逆に高齢化率は年々増加しています。

このような労働環境から、消費は落ち込み日本経済の成長は鈍化し、最近はウクライナ問題に端を発した資源不足から物価高騰を招き、

インフレ傾向が続きます。このような状況は世界各国も共通ですが、日本の65歳以上の高齢者の就業率は2021年25.1%となり韓国（34.1%）に次いで世界で2番目となっています。日本の場合単なる経済的理由のみではなく高齢者の就業意欲も高く912万人が現役として労働市場を大きく支えています。

シニアのボランティア活動や就業活動等の社会参加は、まさに「心の回復力」の大きな要因であり、コロナ禍後の世界に於いては重要な役割と思われます。



協会イベント情報

自主研究会 2022年7月～12月 定例会スケジュール(予定)

自主研究会	7月	8月	9月
一気会			9日(金) 11:30～
福祉研究会		20日(土) 14:30～	
ジェロントロジー研究会	14日(木) 10:30		8日(木) 10:30～
高齢者雑学研究会	19日(火) 13:30～		13日(火) 13:30～
生活総合研究会	27日(水) 12:00～		15日(木) 13:00～

自主研究会	10月	11月	12月
一気会	14日(金) 11:30～		9日(金) 11:30～
福祉研究会	15日(土) 14:30～		17日(土) 14:30～
ジェロントロジー研究会		10日(木) 10:30～	
高齢者雑学研究会		8日(火) 13:30～	
生活総合研究会	19日(水) 13:00～	16日(水) 13:00～	21日(水) 13:00～

これからの主な予定(2022年)

★令和4年度 秋の電話相談会事前研修会

9月10日(土) 場所: コロンセンター交流室

◎13:30～15:30 研修内容: 電話相談事例研究



★秋の全国一斉電話相談会

9月24日(土)～9月25日(日) 会場: 福岡市西区生松台3丁目20-2

エバーグリーン生松台第3集会所 九州SLA協会電話相談特設会場

特設電話番号 092-812-8125

《編集後記》九州SLA協会設立20周年記念誌と記念品を手に、笑顔が集った祝賀会から、あつという間の4年間。コロナ禍に見舞われ「距離をとる」ことが基本になってきた今、「繋がる」カタチも様変わりしました。25周年記念誌は作れませんが、次号の万年青127号で、昔ながらのカタチ「誌面で」無事を確認め合いたいです。シニアに限らず、この世は諸行無常、誰しも「今日・今」が大切。シニアライフアドバイザーである自分を今、再確認! ㊦

【発行日】 2022(令和4)年8月1日

【発行者】 九州SLA協会会長 山崎 正弘

【編集】 広報委員会 〒811-3221 福岡県福津市若木台6-3-9