

あなたらしい生き方を探そう!



# ビバシニア

第32号

平成28年  
4月30日号

特集 「一人暮らしを楽しもう」  
一人暮らしは家族同居より幸せ?

- ・好きなことを楽しんで暮らしています
- ・妻を亡くして16年
- ・不慮に備えて準備しておくこと
- ・地域に出かけて「人持ち」になろう

個人活動紹介

ビバシニア講座 パソコンメーカーの誘惑に注意

「リレーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 電力自由化のメリットは? 不安は?



# 特集 一人暮らしを楽しもう！

## ◆ 町内会の組長になって

横浜市の今の住宅に住み続けて早30年を過ぎました。子どもたちは皆独立して夫婦2人の生活です。隣近所との付き合いはあいさつ程度でしたが、輪番制で何年振りかで町内会の組長になり、会費を集めるために各戸を訪問して、ご近所の皆さんの高齢化を再確認させられました。さらに15世帯中5世帯が連れ合いを亡くして一人暮らしになっていました。

今、一人暮らしの問題に様々な対策が取られています。いずれは誰もが一人暮らしを迎えることとなります。しかし、一方で最近「一人暮らしはマイナスばかりでない」という声も聞かれるようになりました。そこで今回は一人暮らしをプラスにとらえて考えてみます。

## ◆ おひとり様の女性は元気いっぱい

協会の会員の中でも一人暮らしの方が増えています。積極的な人が多い会員の方たちは色々な地域活動や趣味の会に所属して毎日忙しそうですが、ある方に尋ねたら16種類の会に所属しているとおっしゃっていました。とても生き生きと元気で楽しそうです。別の友人はご主人を見送った後「これからは全部自分の時間になった」と全くのプラス思考で感心したことがありましたが、事実、一人になってからの彼女の活躍には目を見張るばかりです。

## ◆ 家族がいるメリット、デメリット

夫婦2人暮らしや子供や親との同居は、心強くて安心の反面、いつも相手を思いやらなければならないという負担もあると思います。地域のボランティアの仲間は定年後家に閉じこもっているご主人に悩んでいます。食事の支度をしてから参加するので毎回遅れてきます。また、親との同居の方は介護が始まり、目が離せないと嘆いています。さらに、娘と同居だと食事や家事などにもかなり気を使い遠慮していると訴えます。実は老人ホームに入る人はほとんど家族との同居の方だということも分かりました。

## ◆ 最後まで自分の意思で生きる

最近流行の「終活」には自分の人生の締めくくりを自分で決めておきたいという意思の表れです。老人ホームの入居も、家族がいる人は認知症が進んで介護が辛くなったら、本人の意思など全く無視して家族が選んだ老人ホームに入居させられてしまうというのが現実のようです。

もし一人暮らしなら、介護保険や医療制度、近隣の助け合いやボランティアを十分生かして自分の意思でぎりぎりまで自宅で暮らすという選択肢もあると思います。

ずっと独身で一人暮らしを続けてきた人はたくさんの友人知人がいます。お互いに助け合いの気持ちが強く、病気の時はチームを組んで無理なく助け合ったという話もあります。

## ◆ いざというときの準備は万全に

元気なうちにいざというときに備えていると準備しておけば安心です。かかりつけ医や病氣暦、お薬手帳など病気に關することや終末期の思いなどはエンディングノートなどにメモしておきましょう。

## ◆ 一人暮らしは楽しい

「おひとりさまの老後」の著者、上野千鶴子さんは「高齢者の独居は本人にとっても子供にとっても幸せで快適。周囲に様々な関わりがあれば、さみしくないし孤立もしていない」と言っています。逆に好きなことが自分の意思でもできる幸せの方が大きいので、高齢の女性は特に元気なのです。海外旅行や国内旅行でも最近は一人参加用のプランが増えています。何事にも積極的に参加して一人生活を満喫したいものです。そして地域に親しい仲間をたくさん持つことが一人暮らしを楽しむ極意でしょう。(Y)



# 一人暮らしは家族同居より幸せ？



## ◆ 65 歳以上の人口の生活形態

平成 26 年度の国民生活基礎調査によると、65 歳以上の人口は約 3,400 万人で、最も多いのが夫婦のみで暮らしている人 38%、続いて配偶者のいない子供との同居 26.8%、一人暮らし 17.4%、子供夫婦との同居 13.8%でした。今後一人暮らしの人が増える傾向にあると予測されています。

## ◆ 大阪府門真市の調査

産経ニュースによると、大阪府門真市の耳鼻咽喉科医院の辻川覚志医師は平成 25 年、同市医師会の電話相談や日々の診療を通して家族形態による生活の満足度について聞き取り調査を開始しました。27 年までに 60 歳以上の高齢者約 1 千万人に生活への満足度などを尋ねた結果、独居の生活満足度は 73.5 点、同居の満足度 68.3 点を 5 点上回り、独居高齢者の方が、悩みが少なかったと報告しています。

高齢で体が不自由になったり、様々なサポートが必要になると家族が頼りになると思われがちですが、実は体調がよくない人でも独居の方が、満足度が高かったようです。

## ◆ 家族同居の満足度がなぜ低いのか

家族と同居する人の満足度が低い理由は、「家族に対応するのに苦労している」と分析されています。家族とうまくいかなかったり、コミュニケーションが十分に取れていなかったりするので満足度は急激に下がってしまいます。

一方独居なら、体調が悪くても自分のペースで動くことができ、家族に配慮する必要がないのでストレスにならない気楽さがあるようです。

## ◆ 満足度の高い一人暮らしの条件

一人暮らしの高齢者全員の満足度が高いわけではなく以下の 3 つの条件が大切のようです。

- 1、自由で勝手気ままに暮らせること。
- 2、信頼できる同世代の友人や親類が 2~3 人いて、たまに話ができること。
- 3、住み慣れた土地に住んでいること。

## ◆ いつ、息子や娘家族との同居を決断するか？

地域の友人から 70 歳を過ぎたら、遠くに住んでいる息子から「そろそろ一緒に暮らそう」という誘いが入って悩んでいると聞きました。ボランティアや、趣味のお琴や三味線を楽しんでいても元気ですが、息子からは「もう一人では置いておけない年齢」と年寄扱いされて困っているとも言っています。

同居は環境が変わり、新しい人間関係で慣れるまで苦労するのではとアドバイスしましたが、先のことを考えるとずっと一人で暮らすのはやはり不安のようでした。息子や娘たちといずれは同居したいと考えている人も、その時期がいつなのかは、とても難しい決断です。

## ◆ 子供家族と同居の満足度を上げるには

子供家族と同居してとても幸せな人もたくさんいます。孫が小さい時は孫の世話をしたり、仕事を持つ夫婦のサポートができて感謝されている人も多いのですが、孫が大きくなり祖母や祖父として役割がなくなると難しくなります。



家族と同居する場合の注意すべきことは、まず自立していることです。自分のことは自分でする「疑似一人暮らし」がいいと調査をした辻川医師は言っています。緊急時以外は連絡も控えてなるべく顔を負わせることを減らすと、トラブルも少なくなります。

## ◆ 孤独死は不幸ではないのでしょうか？

ニュースで独居高齢者の孤独死が伝えられると胸が痛みます。しかし上野千鶴子さんは「一人暮らしでも孤独でなければ“孤独死”にはならない。今では要介護になればほとんど介護保険のお世話になるので放っておかれることはない」と言っています。逆に救いの手を求めなかった“孤独死”は、孤立した人生を送った本人の選択肢なのかもしれません。(Y)



シニアライフコーディネーター 佐藤 孝子

## ◆ 現役引退後の戸惑い

63歳の時に、夫を病気で失いましたが、当時は福祉の仕事でケアマネジャーやヘルパー養成の講師をしていたので、それほど寂しさも感じないで忙しく過ごしていました。70歳で現役を引退して、時間ができるようになった時、初めて自分の老後について今まで何も考えていなかったことに気がつきました。これからどうやって一人で過ごしていけば良いのかと戸惑って、ぼんやりと毎日を過ごしていました。

## ◆ 福祉サービス第三者評価員として活動

そんな折、東京都福祉サービス第三者評価という、利用者でも事業者でもない第三者(評価機関)が事業者の経営や組織マネジメント力等を評価し、結果を公表する制度のことを思い出し、福祉の経験を生かしたいと、評価機関である関東SLA協会に所属し、評価者の仕事を始めました。

年に2～3件の評価のお手伝いをしていますが、福祉施設などこれから自分がお世話になるかもしれない施設のことが分かるので、利用者の目線で、情報公開ができるようにレポートを書いています。評価者として、色々な知識が必要なため、夜間の大学院の公開講座や福祉・高齢者問題の本を読んだり、勉強会に参加して、積極的に知識を得る努力を行っています。

同時に協会が主催している「シニアライフコーディネーター養成講座」を受けてシニア世代の「心豊かな生活」「社会参加/社会貢献活動」などについて学び大変感動を受けました。まだまだ学ぶ事やこれからすることが沢山あり、前向きな考え方で、目的を持つと頑張れることが分かり、とても嬉しくなりました。

## ◆ 自主活動グループ「サンライズの会」

養成講座で同期の人たちと「サンライズの会」を作り、毎月様々な話題でお互いに講師をしたり、一年に2度は外に出て、川越、鎌倉、銀座などの散策を、ガイドの案内でその土地の歴史や現代を楽しんでいます。また創作紙芝居や寸劇を作り、お互いに演じる楽しみも味わっています。

## ◆ 今の一番の楽しみは麻雀をすることです

若い頃に覚えた麻雀ですが、何十年もやりませんでした。それが70歳の時に高校時代の同窓会で男性の同級生達に誘われ、毎月一回友人宅で楽しむようになりました。ルールを厳しくしているので、真剣にやらないと負けてしまい、疲れがどっと出ます。

麻雀は相手の手の内を予想したり、手づくりを考えたり、決断力や状況判断力が必要です。また相手の性格や個性が出るので面白く、勝ったときの満足感是他では味わえません。長時間4人で話しながらやるのでとても親しくなれ、コミュニケーションにはよい遊びで生きがいになりました。

## ◆ ウォーキング仲間たちとの交流

麻雀は長時間座って同じ姿勢で過ごすため、背中や腰が痛くなります。体育館でストレッチ体操を一回20分ですが、週に3～4回通っています。また地域で行われているウォーキングにも参加しています。一週間に1度、夜の7時半に集まり、準備体操をしてから約5kmのコースを歩きます。

私の住んでいるところは、公園や樹木の多い散歩道があり、ウォーキングには適したところで、自分のペースに合わせて、季節を楽しみながら歩けます。ウォーキングで親しくなった仲間4人(全員独り者、60代と70台)とウォーキングの後に居酒屋さんに寄り、おしゃべりをしてよく笑っています。

仲間は皆まだ仕事を持っているので、それぞれの職場での出来事や悩みを話し合える貴重な一時となっています。今出来る事を減らさないようにして、好奇心を持って、好きな事だけをしようといつも話しています。このように仲間と楽しむことができるのも一人暮らしだからでしょうか。





シニアライフコーディネーター 千葉 正胤

## ◆ 妻が山で遭難

平成13年7月、妻が福島県の飯豊山を下山中、大木が折れてその下敷きになり亡くなりました。悪夢としか思えませんでした(私56才、妻55才)。本当に長い間途方に暮れていました。

その後何とか立ち直り、「熟年いきいき会(代表太田さん)」に入会し、協会にも入会しました。

協会発行の「ビバシニアノート」を購入して読むと健康長寿のキーワードは**食事・運動・社会参加**と知りました。そして各々を「徹底的にやろう」と誓いました。今、妻がやっていた事を思い出しながらやっています。

## ◆ 食事は毎日作っています

地元の男の料理教室に参加して12年になります。食事は原則的に朝・夕2回作ります。食事は1,600kcal/日を心掛け、塩分10g以下にし、原則 ご飯、みそ汁、おかずの3品を必ず作ります。

冷蔵庫内の材料を腐らせないように、気をつけるのが大変です。最近は料理の仕方、味付けなどもいろいろと覚えて我ながら上手になってきたと思っています。

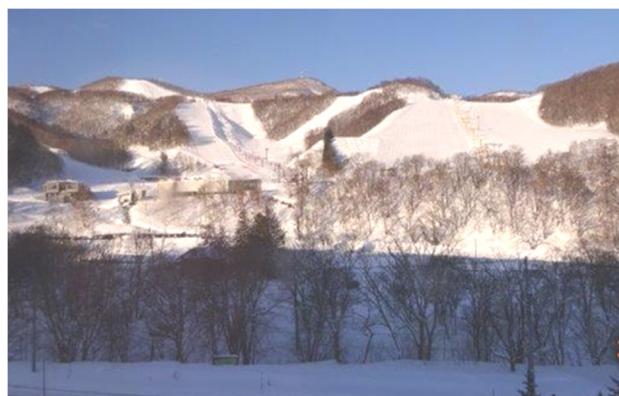
## ◆ 家事は楽しい

掃除、洗濯、アイロンがけ、草むしり、針仕事などやるのが沢山あり、四季により、内容も変化しますので、目の回る忙しさです。そして家の中をいつもきれいにするように心がけています。

世の奥さんたちは定年の3年ぐらい前から、風呂掃除、トイレ掃除、庭掃除などの力のいる仕事を夫にやってもらう努力が必要だと思えます。男はプライドが高いので伝え方が難しいかもしれませんが、もし一人残されても家事ができることはとても大事なことです。

## ◆ 運動

若い時代から続けて来た、夏；テニス(約25年)冬；スキー(約30年)が中心です。スキーはインストラクターとしても働いています。



北海道朝里スキー場(早朝)

## ◆ 社会参加

地元小平市のシルバー人材センターに登録して家事援助グループに約5年間所属しています。草むしり、家具等移動、電球交換、簡単な力仕事をやっています。時給は1,000円です。高齢化に伴い、男・女共にヘルプを求める人が増えてきて結構忙しいです。

また、小平市の地域活動グループ「熟年いきいき会」の役員として、月に数回の催しの手伝いをしています。私は「伴侶を亡くした人が語り合う会」を担当しています。会員は約90名ですが、いろいろな人とおしゃべりして、日常の過ごし方などが参考になっています。

## ◆ 健康管理

頭、心臓、胃、大腸の管理が最も大切と考えて健康管理に努めています。

- ・健康診断(1回/年) ~ 身体全般 ~
  - ・大腸検査(1回/2年) ~ 大腸直診 ~
  - ・脳ドッグ検査(不定期) ~ 専門医 ~
- と毎年必ず受診しています。

## ◆ 1人暮らしを楽しむために

日常生活をきちんと過ごして「健康長寿」を目指しながら、1人暮らしを十分楽しんでいますが、近い将来訪れるかもしれない、種々の病気や認知症などに対してもしっかり対応したいと思って、いろいろと情報を集め、地域の勉強会にも参加しています。





## ◆ 病気に備えての準備

一人暮らしで一番心配なことは体調を崩したときです。風邪ぐらいと簡単に考えていたら、こじらせて肺炎になってしまい入院したという話は身近な所でも結構多いのです。高齢期は免疫力が落ちていきますので注意が必要です。

最近よく聞く話は、緊急時に救急車で運ばれても、受け入れてくれる病院が見つからなくてたらい回しにされ、何時間もかかったり、手遅れになることがあるようです。

近隣の大きな病院の診察券を持っていると比較的スムーズに受け入れてもらえるといえます。大きな病院にも健康診断などで受診しておくことと診察券を持つことができます。さらにどこの病院の専門医が信頼できる病院なのかなどの情報を集めておきたいものです。

## ◆ 病歴や薬の服用を整理しておこう

生命保険に加入するときには過去の病歴をかなり詳しく問われますが、いざというときのために自分の「かかりつけ医」や病歴をきちんと明記しておくこと、世話をしてくれる家族や友人知人が困らないで病院に伝えられます。

また、長年飲み続けている薬についても「お薬手帳」にきちんと貼っておきましょう。最近のニュースで今後は「かかりつけ薬剤師」という制度が始まり、薬の重複服用を防ぐ方向になりそうですが、同じ薬を長い間飲み続けている人は、いざというとき治療の弊害になることもあるようです。

## ◆ 看護や介護が必要になった時のために

病気や認知症などで看護や介護が必要になる可能性があります。その時のために使える制度をきちんと確認しておきましょう。また、元気なうちに自分で決めた信用できる人と任意後見制度を結んでおくことと安心です。認知症が発症しても財産管理や保証人、安否確認をしてもらえますし、その他生活全般についても相談相手になってもらえます。

## ◆ 在宅医療・在宅介護も可能に

一人暮らしの場合は、在宅医療や在宅介護は難しいと思われていますが、「おひとりさまの最後」の著者上野千鶴子さんは以下の3つの条件が揃えば可能になると言っています。

- ・24時間対応の巡回訪問介護
- ・24時間対応の訪問看護
- ・24時間対応の訪問医療



特に訪問介護が最も重要だと書いています。今後、高齢者を地域で支えていく「地域包括ケアシステム」が整備される2025年には一人暮らしでも在宅医療が実現できそうです。

## ◆ 保障人や葬儀の予約には注意が必要

昨年発行のビバシニア30号でお伝えした支え合いの民間組織の一つである公益財団法人「日本ライフ協会」が預り金の不正流用が発覚して破産しました。多額の入会金や預託金を払って契約を結んだ人が2600人もいましたが、本当に恐れていたことが起きてしまいました。

身寄りのない人が最後のよりどころとして保証人や葬儀の予約をしておきたいというニーズはかなり多いのです。この事態をきっかけに厚労省のチェック体制が厳しく改善されることを切望しています。

このような多額のお金が必要となる民間組織との契約には十分な注意が必要です。

## ◆ 終末期の思いをメモしておこう

協会発行のビバシニアノートや市販のエンディングノートに自分の考えている終末期のことを書いておきましょう。財産のある人は国に没収されるより、福祉関係やお世話になった組織などに寄付するのも一案です。その旨をきちんと遺言に書いておくことです。公正役場で正式な遺言書を作成しておくことをお勧めします。(Y)





## ◆ すべての管理は自分自身で

一人暮らしシニアは、家族と同居しているシニアよりも生活満足度が高く、悩みが少ないといわれています。しかし、人はいつまでも健康で快適な暮らしが続くわけではありません。一人暮らしの良い点は、自分のペースで生活が出来ることですが、しかし一方では自分ですべての管理をしていかないといけません。一人暮らしを謳歌している人でも、いざという時に支えてくれる人が不可欠です。そのためにはどのような対策が必要でしょうか。

## ◆ 一人暮らしの困りごととは

- ・具合が悪くなった時、介護してくれる人がいない。
- ・入院しなければならなくなった時の保証人がいない。入退院などの手続きや世話をしてくれる身近な人がいない。
- ・力仕事、高いところの仕事が出来ない。
- ・寂しさを感じてペットを飼いたいが、家を空けることができなくなってしまった。



## ◆ 一人暮らしの生活習慣を見直してみよう

一人暮らしを楽しんでいても、ふと寂しさを感じる時があります。それをどう乗り越えるかも大きな課題です。趣味や好きなことを持っている人は、仲間とのつながりがあり、それなりに寂しさを克服することができますが、無趣味で好きなことも見つからない人は引きこもりがちになってしまいます。

寂しさとは、狭い空間での少ない人間関係から発生すると言われていいますので、広い空間の中に出かけて、新しい風を取り込むことが必要です。思い切って外へ出ていきましょう。

## ◆ 地域はあなたの参加活動を待っています

地域デビューの前に、自分は本当に何がしたいのか、自分自身の棚卸をしてみるのも大切です。仕事に追われて本当にやりたかった趣味や習い事や夢を思い出してみると、必ず思いあたることがあるはずです。もう歳だからなどとあきらめないで、思い立った時がやり時です。

地域の広報誌や自治体のホームページをのぞいてみましょう。自分にできる活動を探してみることも大切です。誰かに頼るのではなく、自分で積極的に行動しましょう。

住み続けたい地域は自分で作ると思うくらいの意気込みも必要です。

## ◆ 地域デビューで仲間作り

- ・過去の肩書は捨てましょう（他人の肩書も詮索しない）。
- ・自分を高く評価しない（自慢話はタブー）。
- ・自分の持っている自信のあるスキルを明記した名刺を作ってみましょう。
- ・一緒に協力してくれる仲間を大切に。
- ・裏方の仕事を率先してやりましょう。
- ・無理だと思ったら引くことも大切です。
- ・活動に必要な新しいスキルの取得にもチャレンジして、役に立つ人になってみよう。

いざという時に、あなたが他人を支えてあげる人でいれば、自分が支えを必要になった時に、支えてくれる人が必ず見つかるはずです。

お金を貯め込んで孤独でいるより、支えてくれる人を沢山作って“人持ち”になりましょう。

## ◆ 最後に

人生の総括期を迎えて、今までの人間関係を見直す時期になりました。今まで仕事をしていた時は、嫌いな人とも調子を合わせて、飲み会などで人間関係を維持してきましたが、これからは無理することなく、自分と波長が合う人かどうかを判断して、自分が一番楽な暮らし方や生き方ができる人だけを選択すればいいと思います。他人の価値観に流されることなく、わがままに生きてもいいのではないのでしょうか。

しかし、一人暮らしを楽しむには、どんな出来事にも立ち向かう覚悟も必要です。（S）





### ◆ はじめに

先日、専務理事の山下由喜子さんより、投稿の依頼がありました。普段忙しさにかまけて、協会のお手伝いをしておりませんので、これも罪滅ぼしのひとつとお受けすることにしました。今年、後期高齢者の仲間入りをする一人の生き様につき少し述べてみたいと思います。

### ◆ 教育映画との出会い

私がサラリーマン時代の1995年1月に起きた阪神淡路大地震の年の6月に、仲間と「帰宅難民の会」を設立。その後毎年1月に都庁広場から参加者の自宅に徒歩帰宅する運動を11回続けた後、仲間と離れ「NPO 法人帰宅支援ネットワーク」を設立。5年後に赤字運営で残念ながら解散。その少し前に偶然「緊急地震速報」の件で映学社より作成協力の依頼があり、そのご縁でNPO解散後の2010年6月より映学社に入り2016年3月までに88本の作品のコーディネートを担当してきました。それらの作品には1本1本に私の役職と名前が掲載されますので、それを自分の生き方の目安としてその都度「作品」という小さな花を一つ一つ大切に咲かせながら今日まで歩んできました。

### ◆ 新しい出会いで活力を得る

弊社の教育映画制作の基本は、企画・制作・配給まで一貫した流れをつくり、社会的なテーマに具体的な対策案を加え、国民の皆様は何度もご視聴頂き学習して頂くための普及啓発をしている会社です。例えば2020年パラリンピックが東京で開催されますが、2016年4月より、「障害者差別解消法」が全国的に施行され、学



校生活の場等で健常者と身障者の生徒が、一緒に気持ちよく授業が受けられるように「合理的な配慮」の基に指導されることになりました。

### ◆ 文部科学省の特別選定に

この度の「障害者差別解消法」の施行を前に昨年5月頃より取材を開始し、横浜市、江戸川区、名古屋市から、相応しい学校を厳選し作品の舞台にしました。題名は「障害のある子、障害のない子～違いを認めて助け合おう～」で、2016年2月に完成し、文部科学省の審査で栄えある「特別選定」を受けることができました。毎年50本余の作品を連続制作し続けるバイタリティ、社会教育映画のパイオニアとしての自負と国内外映画祭での多数の受賞により、学識者からも高い評価を得ております。またオーナー社長ならではの巧みな舵取りと全ての作品が自主制作による差別化で存在感を増しています。

### ◆ ビバシニア講座で上映会

昨年7月のビバシニア講座で在宅医療を取り上げた映画「最後の願い～どうする自宅での看取り～」の上映会を行いました。岐阜県養老町のあるクリニックの在宅医療活動を克明に撮影した内容ですが、上映後に監督（社長）と参加者との質疑応答等が活発に行われて大好評でした。その後も佐藤理事長のご紹介で目黒区の法人会でも上映させて頂く機会を得ました。

### ◆ いつか来る「終活」に向けて

ほぼ毎日のように、社長から次々と、新しいテーマのミッションが届きますので、気の休まる時がありません。しかし新しい作品に出会う度に異なる刺激がありますので、仕事に邁進することができます。いつしか自分の年も忘れて、その都度新鮮な気持ちで作品に立ち向かい、日々対応力の研鑽をしているところです。

最後に、松下幸之助の言葉に『執念のある者は可能性から発想する。執念のない者は困難から発想する。』というのがあります。これからもこれを座右の銘として頑張るつもりです。



# 守谷市で旅をテーマに地域活動

シニアライフコーディネーター 飯嶋 章



## ◆ 旅を通しての認知症予防活動を企画

2年前に、「認知症になりたくない」でも「脳トレはいや」との思いで、意識せずに認知症を予防できる活動はないか？と考へて「中高年の趣味ランキングで上位の「旅」をテーマに、人との繋がりを持つこと」を条件に、企画構想、実行から思いづくりまで全てを自分達で行う活動「旅行分科会」を立ち上げました。

## ◆ 認知症予防と旅の関係をどうするか？

立ち上げに向けてポイントにおいたことは、

- ① 旅程を含む0からの実行計画作り（計画力）
- ② 実行段階で参加者との意思疎通や関連調整、トラブル処理を考える（注意分割機能）
- ③ 旅の思いづくりになる（エピソード記憶）
- ④ 同一目標活動や他組織との接触（仲間意識）
- ⑤ 参加者から感謝されること（社会参加）

## ◆ 計画の展開

まずは身近なところからと、私が入っている“団塊のおやじ仲間づくりの会”（会員30名）で趣旨説明をして賛同者14名を得ました。4



～5名ずつ3グループに分け、順番に会員全員を対象にした旅を企画しました。現在までに毎

回20名程の参加者により、3回の日帰りバス旅行を行いました。

時間が取れるのが「おやじ」の最大の武器、じっくり一步一步積み重ねて4～6ヶ月かけて計画・実行しました。参加者からは多くの感謝の言葉を頂き、実行者からは「久しぶりに仕事ができて、自信がついた」との声を聞きました。

その後、市より旅テーマの講習会の依頼があり、20数名の受講生に座学、ワークショップ（実行計画作成）を開催し、最後に発表会を経験して頂きました。



## ◆ 3 グループの旅行の内容

・A グループ 旅名「東京見物」  
原宿散策⇒美術鑑賞⇒演芸⇒温泉⇒買物⇒現地での懇親会と、シニアの割には盛りだくさんと思いましたが、しっかり休憩を入れた結果、バランスの取れた旅となりました。

・B グループ 旅名「富岡製糸場とコンニャク」  
世界遺産と地元名物ですが、このグループの特徴はコスト減で通常の1/2で実施しました。

・C グループ 旅名「川越旅行」  
当日の天候が雨で参加者のキャンセルが多く、さらに施設の休館などのトラブル発生の中、逆に少人数を最大限に生かして「雨の旅情を楽しむ場所」に主眼をおいて、旅の目的を「街散策からグルメ旅」に変更して好評を得ました。

それぞれ異なった視点で目的達成のために頭を使い、最終的には参加者全員から「満足した旅行でした」との感想を聞くことができました。

## ◆ 「旅行分科会」継続のために大事なことは

- ① 費用は極力かけない  
（知恵、時間は惜しまない）
- ② 次の旅の提案のしやすさ  
（系統の考え方、旅ノウハウの伝承）
- ③ 社会参加している実感が持てる（楽しさ）

## ◆ 人との繋がりが広がりました

この活動実行中に、地域から3つのお誘いがあり、現在も参加活動しています。

- ① 地元コミュニティラジオ パーソナリティ  
公共電波を通しての繋がりが実感できます。
- ② シニアファッションショーの司会  
「若さと、元気を頂けた」と出演者（60～90歳）観客双方からの声が聞けました。
- ③ 大声を出して歌う会

3ヶ所で開催して「歌」の持つ力により、人との繋がりを実感しています。

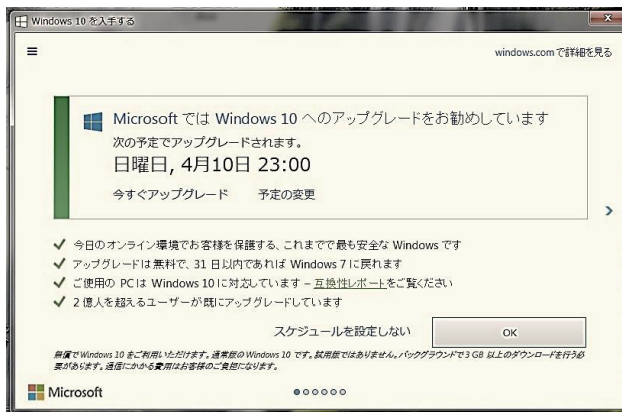
現在、まだ何となくボヤーっとはしていますが「旅」とこれらを結びつけて、何か新しい形のものにならないかと考えています。



◆ Windows 10 のダウンロードに注意

ネットを接続してパソコンライフを楽しんでいるシニアの皆さんは沢山いると思います。

昨年から、パソコン大手のマイクロソフト社は、Windows7,Windows8.1 ユーザーに対して Windows10 の OS 無料ダウンロードを推奨しています。パソコンを開くとしつこいくらいにダウンロードの誘いが入ってきます。



◆ ダウンロードはちょっと待って

私のパソコン教室の生徒さん達には、この誘いに乗らないようにアドバイスしていますが、誘いに乗って気楽にダウンロードのOK ボタンをクリックしてしまって、パソコンが立ち上がらなくなってしまったそうです。パソコン専門店に持っていったら、Windows10 を削除して、元の Windows7 にリカバリーするのに8万円以上の費用が掛かると言われて、びっくりして電話をかけたきました。

自分で削除とリカバリー作業をするにはシニアには難し過ぎます。相談者は仕方なく新しいパソコンを購入することになってしまいました。、相談者は Windows10 のパソコンを購入しましたが、今までのパソコンとがらりと変わってしまって戸惑っていました。

OS のアップグレードは、自作機ユーザー並みのスキルが必要なのに、そのレベルに達していない人が Windows10 のアップグレードを行って失敗しているからです。アップグレードする場合は、しっかりと事前準備をしましょう。準備不足だと必ず失敗します。

しかし、Windows8.1 のパソコンを持っている方で、Windows10 をダウンロードして快適に使っている人もいるということです。

◆ アップグレードをしておこる不具合

ここで、Windows7 や Windows8.1 から Windows10 にアップグレードした時に、マイクロソフト社からサポートされなくなってしまうポイントをあげてみます。

- 1 . Windows Media Center が消えてしまう。
- 2 . タスクバーの IME が消えてしまう。
- 3 . DVD 再生には専用ソフトが必要。
- 4 . Windows7 のデスクトップのガジェットは削除される。
- 5 . Windows Update の調整が出来なくなる。
- 6 . Windows7 にプリインストールされていたゲームは削除される。

その他にも専門的なサポートがいくつかあります。Windows7、Windows8.1 のパソコンを持っている人は以上のことを自覚してダウンロードをするとよいでしょう。

◆ 携帯電話トラブル相談例

シニアの多くの皆さんが、パソコン以外にも携帯電話やスマホを利用していますが、協会の電話相談にも接続業者とのトラブルでの悩みがきています。携帯電話を紛失してサービス窓口で手続きをしていたら他の手続き業者に変更されてしまったとの相談。

「携帯電話が壊れたので修理に出したら、タブレットを進められ便利そうなので買ってしまっただが、自分一人では使いこなせないのので解約しようとしたら、2年間は出来ないといわれた。2年間で14万円以上接続料を払うことになってしまって困っている」



このようなトラブルに巻き込まれたら、是非お近くの消費生活センターに相談してください。

● 東京都消費生活センター(03)3235-1155

## 敗戦の日の記憶と戦争花嫁さんのこと

シニアライフアドバイザー 金井 昌子



### ◆ 戦争に負けた！

昭和20年8月15日、国民学校4年生の夏休みで私は二階の部屋で宿題をしていました。その時、前の道で近所のおじいさんが大声で手を振りながら「戦争に負けた！戦争に負けたよ～」と叫び続けている姿に怯えたことを思い出します。間もなく焼け野原となった地方都市岡山にも駐留軍が配置されたのです。市内に軍服姿の体格が大きな進駐軍の兵隊さんが来ているから怖いと、大人たちは話していました。ちょうどその頃、私の家の近くにアメリカで長く暮らしていた年配のご夫婦が戦争勃発直前に帰国し、敗戦と同時に通訳として働いていました。

### ◆ チューインガムとチョコレート

大人になってから思うと、週末毎だったと思うのですが、通訳の方の家にジープに乗った進駐軍の兵隊さんたちが賑やかに大勢やって来て、すき焼きを囲みビールを飲みながら、陽気にはしゃいでいたという記憶があります。

兵隊さんたちの目は優しくだったので、子供たちはジープが見えると走って後を追うと、ニコニコと笑顔で大きな手から子供たちの小さな手に、チューインガムやチョコレートをのせてくれました。親から行ってはいけない、貰ってはいけないと言われている子供もいましたが、私は優しいことや親切にされる喜びを子供心に感じた様に思います。

### ◆ 海を渡った戦争花嫁さんのこと



当時大人の職場として進駐軍関係のお給料が良いと大人たちは話していました。近所に進駐軍の兵隊さんと結婚された女性がいましたので、その方たちの人生に私はずっと関心を持ちながら大人になりました。

私はリタイア後のシニアライフは東京でと決めていましたので、その青写真に沿った希望を自分らしい形で実現してきました。その中で、戦争花嫁さんといわれて戦勝国兵士と海を渡った方たちのことを知りたい気持ちは、子供の頃から引き続き持ち続けていました。

### ◆ あるテレビ番組からの衝撃

東京に移住した平成4年のある日、テレビ番組で「海を渡った戦争花嫁さんの48年」というドキュメンタリーを熱心に観ていました。最後の方で「この方たちの中には、渡米以来一度も日本に帰国してない方や帰国しても実家にはいけない方もいたのです」と結んでいました。

### ◆ 戦争花嫁さんとの文通

私はこの終り方に納得できなくて、番組に出演されていた西海岸シアトルに住む「日系国際結婚親睦会」会長のスタウト梅津和子さんに長い手紙を出すと「私たちは祖国日本からも良く思われていなかったし、戦時中収容所に入れられた日系一世からも辛い言葉でなじられた」と書いてきました。

私は「皆さんは戦後も進駐軍の兵士と結婚した日本女性で戦争花嫁と呼ばれましたが、結婚登録



には花嫁の『犯罪や売春に関係なし』という警察の証明書が必要だったのですから、勇気ある大和撫子なのです」と返事を書きました。

この手紙がスタウト梅津和子さんの発行しているニュースレターに掲載されると、アメリカやオーストラリアで暮らしている戦争花嫁さんからたくさん手紙が届き、文通が始まりました。

### ◆ 戦後70年の強い思い

昨年、戦後70年記念のテレビ番組、皇室スペシャルの中で「美智子皇后と戦争花嫁さん」と言う場面に私は感動しました。そして、戦争花嫁の娘である劇作家の訪日講演の時、私は飛んで聴きに行きました。「戦争花嫁の母から学んだことは強い心です。私はアメリカと素晴らしい日本の文化を理解して生きていきたい。ハーフと言わずにダブルと言ってください」と話されました。戦争の影響のため、思わぬ人生を逞しく生き抜いた日本女性がいたことを、若い人にも知ってほしいと思っています。



# 協会からのお知らせ 春の全国一斉電話相談「シニアの悩み 110 番」

## ◆ マスコミの報道がなく低調な相談件数

平成 28 年度・春の全国一斉電話相談「シニアの悩み 110 番」は 3 月 26 日(土) 27 日(日)の 10 時~17 時に協会事務所で開催されました。

今回は NHK の取材もなく、またいつも全国一斉の電話相談の記事を掲載してくれていた読売新聞社が、全国のうち 2 か所の電話番号の確認が取れずに掲載を見送られてしまいました。関東の事務局では最善の努力をして、NHK が関西のみに取材に入りましたが、関東は時事通信社経由で、「福島民報」に記事を掲載されただけでした。2 日間の相談件数は 17 件でした。

## ◆ 相談員同士の情報交換

当日は多くの相談員が参加してくれました。電話数は少なかったのですが会員同士の情報交換ができたのは収穫でした。普段お会いすることが少ない方との近況報告や相談に関する正しい情報を確認し合いました。SLC 9 期生の皆さんも多数参加して応援してくれました。



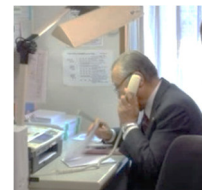
全国の相談件数

	26 日	27 日	合計
関東	11	6	17
中部	10	5	15
関西	21	48	69
東中国	4	8	12
中国	3	0	3
九州	6	5	11
合計	55	72	127

相談内容の分析報告は後日ホームページに掲載されます。

## 今回の電話相談の主な相談内容

- ・夫が認知症のようで、食事を 8 回もしたり怒りっぽくなったが病院に行かないので困っている。
- ・仕事人間だった夫が、定年後何をしてもよいのかわからず、むなしい毎日を送っているのが心配。
- ・ご近所の方が認知症のようで、お金の管理ができなくなり、料金未納で電話も止められてしまったが親戚や友人の連絡先もわからず困っている。
- ・地方に住んでいる一人暮らしの父親に、行政がどのようにサポートしてくれるかを知りたい。
- ・自分の親の介護を奥さんに頼んでいたが、長引いて奥さんの介護疲れがでて、最近軽いうつ状態になっているようで心配。
- ・築 50 年以上たった古い家を壊して更地にしたいが、莫大な費用が掛かるので困っている。
- ・自分名義のマンションの評価額を調べるにはどうしたらいいのか。
- ・法定相続人と相続税について詳しく知りたい。
- ・携帯電話を紛失して届けたが、家に帰って確認したら違う会社の手続きをされてしまったことに気が付いたが、どうしたらいいのか。



ひとりで悩まないでご相談ください！

シニア何でも相談 常設電話相談 03-3495-4283

月曜日～金曜日 午前 11 時～午後 3 時 NPO 法人関東 SLA 協会





#### ◆ 「電力小売の全面自由化」とは？

2016年4月から、電力小売の全面自由化が始まりました。

これまで、電力は地域ごとにひとつの電力会社が独占的に販売していました。そこに新規電力事業者の参入が認められるようになりました。工場や商業施設など大口の高圧契約者向けには2000年から始まっていました。それが、4月からは、家庭や商店など低圧契約者向けにも始まったことで、「全面自由化」というわけです。

#### ◆ 自由化のメリットは？

自由化によるメリットは、主に以下の3点が想定されています。

1. 電力料金が安くなる
2. 多様なサービスプランが選べる
3. より環境に優しい電力会社を選べる

この3点は、確かに新規参入事業者のセールスポイントともなっていますが、注意点もあります。以下に、もう少し詳しく紹介しましょう。

#### ◆ 電力料金が安くなるのは？

電力料金が安くなると期待される要因のひとつは、競争市場に変わることにあります。もうひとつは、サービスメニューの工夫や多様化が進むことです。

ただ、注意も必要です。現行の電力料金は、独占と引き換えの規制料金ということもあり、生活保障などの面からも使用量の少ない小口世帯の料金は低目に抑えられています。使用量が多くなるほど単価が高くなる段階料金体系なのです。

このため、多くの新規事業者のメニューでは、契約容量と使用量の多い世帯ほど、契約切り替えによる電気代節約のメリットが受けやすくなっています。その一方で、容量の小さな契約者の場合、新電力の料金のほうが現行より割高に

なるケースもあります。契約切り替えを考える場合には、自宅の利用状況をよく点検してから比較検討してください。



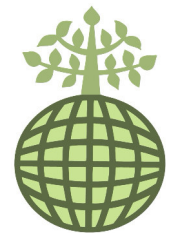
#### ◆ セット割引プランによる値引きも

サービスプランの多様化も料金引き下げにつながっています。その代表的な例は、ガス会社や通信事業者などによる、自社の既存事業と組み合わせたセット割引やポイント付与などを組み込んだ料金です。顧客の囲い込みにつなげることで、より戦略的な価格設定を可能にしています。

ただし、セット割引プランを選択すれば、片方のサービスだけ別の事業者に変更するわけにはいかなくなります。選択に当たっては、こうした点も考慮する必要があります。

#### ◆ 環境面でのメリットにも期待

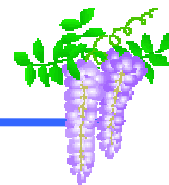
自由化のメリットは電気代の節約だけではありません。多様な事業者の参入により、ソーラーや地熱、風力など、より環境負荷の小さい電力の供給比率が高い事業者を選択することも可能となります。より環境に優しい電力会社との契約が増えれば、地域全体として電力利用にともなう環境負荷を下げることもつながります。



#### ◆ 品質、停電、倒産などの不安は？

一方、競争が激しくなると、電力供給の停止や不安定化、品質などへの不安もあるでしょう。しかし実際には、新規事業者に切り替えても、家庭への送電線はそのままです。従来の地域事業者の送電網を通じて、調整のうえすべての事業者の電力が混載されて送電されます。利用面での品質に差はなくなります。また、新規事業者が倒産や撤退した場合も、少なくとも2020年3月までは、既存の地域事業者が標準料金で肩代わりすることが義務付けられています。

電力広域的運営推進機関によると、4月8日現在の契約切り替え件数は62万件。まだ様子見の家庭も多いといえます。2017年にはガスの自由化も予定されています。契約を切り替えるかどうかはともかく、家庭でエネルギー問題を考えるいい機会といえるでしょう。(A)



## ★第10回シニアライフコーディネーター養成講座

平成28年9月17日(土)~11月26日(土)の隔週土曜の6日間、「第10回シニアライフコーディネーター養成講座」が開催されます。一部講師の変更もあり、より充実した養成講座です。

ご友人及びお知り合いへ、ぜひ受講をお勧め下さい。(講座の詳細は裏表紙掲載)

## ★第14回通常総会が開催されます

平成28年5月28日(土)午前10時から12時まで、明治薬科大学・剛堂会館で開催されます。新年度に向けて協会の活動予定及び予算案が報告されます。

## ★自主活動グループ主催のフェスタ開催

第14回総会の後、自主活動グループ主催のフェスタが開催されます。朗読や南京玉すだねなどの演芸と今回は特別講演として、ノンフィクション作家の河添恵子氏を迎えて『世界はこれほど日本が好き』というタイトルで講演会があります。「親日国・ポーランドを通して見えてくる真実の日本」という副題で、駐日ポーランド共和国大使館も協力してくれることになりました。どなたでも参加できますので、皆さまの友人、知人をお誘いあわせの上ご参加ください。一般参加の資料代は500円です。

お申し込みは事務局へ(03-3495-4283)

## ★4月のビバシニア講座の報告

4月20日(水)の13時30分からビバシニア講座が開催されました。今回はノンフィクション作家久田 恵さんの講演「介護は親からの最後の教育」というタイトルで、久田さんの



プラス思考でとらえた介護体験のお話でした。当日の参加者は27人でしたが、とも前向きな内容で大好評でした。

## ★堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」増刷

脳性まひの菜穂子さんの詩集は、当協会が制作・販売を担当して、全国から申し込みがあり、昨年8月末までに2,000冊を発行しました。その後もホームページからの申し込みが続き、1000冊の増刷をいたしました。

申し込みは協会事務所へ(03-3495-4283)

## ★シニアのいきいき生活を応援する講師派遣

当協会は、シニアのいきいき生活を応援する講座の講師依頼を受けております。また公民館等行政からの「セミナー・講座」の企画についてのご相談を受けています。

詳細は事務局へお問い合わせください。

## ★「ビバシニアノート」好評販売中

“100まで輝いて生きる”をテーマに、今後の人生の目標を書き込んで自分だけのノートに作り上げてください。終活を考えている方には是非参考にしていただきたい冊子です。

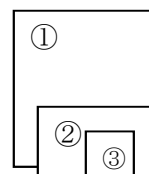
(お申し込みはホームページ又は事務局へ)  
A4判52ページ 頒価1部500円(送料別)

## < 広報誌「ビバシニア」の広告を募集します >

- ・主な配布先：会員、シニア関係団体、首都圏行政の高齢者支援部署、マスコミ誌生活・家庭関連部署、ミニコミ誌等・発行部数：4,000部
- ・発行：4月、8月、12月(年3回)

### ・広告料

- ① 1ページ全枠 100,000円
- ② 1/2ページ 50,000円
- ③ 1/8ページ 10,000円



(ご依頼によりデザイン制作を承ります)

### < 編集後記 >

4月14日の夜に熊本大震災が起き、その後の本震や余震で九州地方は大災害になりました。亡くなった方や被害に遭われた方に、心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣、杉井鏡生

「ビバシニア」第32号 発行日/平成28年4月30日 (頒価：100円)

< 発行人 > 特定非営利活動法人・関東シニアライフアドバイザー協会 佐藤 昌子

〒153-0063 東京都目黒区目黒 2-10-5 ライオンズマンション101

TEL : 03-3495-4283

E-mail : [info@kanto-sla.com](mailto:info@kanto-sla.com)

URL : <http://kanto-sla.com/>

FAX : 03-3495-4342

# 関東シニアライフアドバイザー協会・広報出版の本紹介

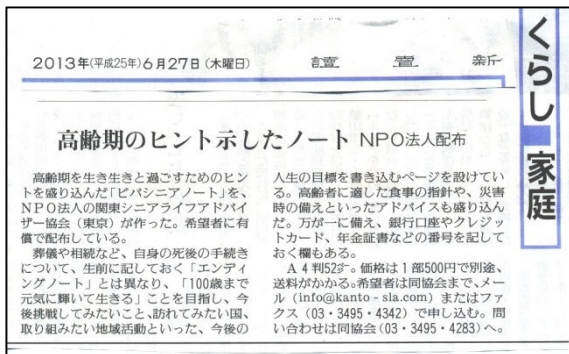


頒布価格：1冊500円（税込）  
お申し込み・詳細は協会事務所へ  
TEL：03-3495-4283  
ホームページからもお申し込みが出来ます

## NPO法人化10周年記念誌 ビバシニアノート好評発売中

100歳まで輝いて生きるためのヒントがいっぱい  
お手元に置いて生きる活力となる冊子です。  
このノートはシニアの皆さんのためだけでなく、若い世代の皆さんには、自分の過去と未来を見つめなおして、新しい自分発見の参考にしていただけるものと確信しています。

（2013年6月27日、読売新聞で紹介されました）



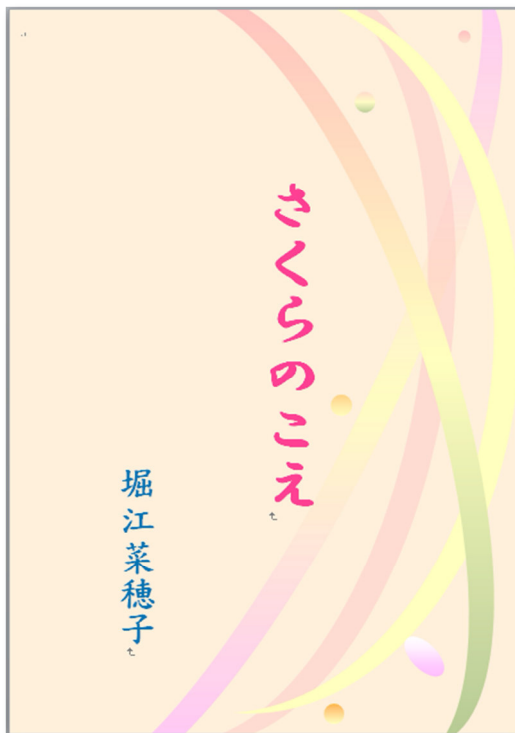
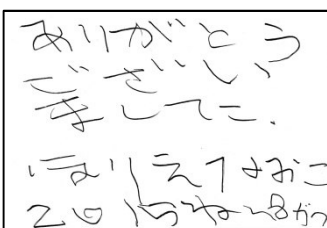
## 堀江菜穂子さんのこころの詩集 1,000冊増刷しました（第3版）

脳性麻痺により体に重い障がいを持ちながら、それだからこそ一日一日を大切に生きる 堀江 菜穂子さんが、日々の生活の中で感じた喜びや生きることの意味を詩に綴りました。是非多くの皆さまにお届けしたいとの願いをもって発行しました。

（発行日：2015年6月30日）

2015年4月25日 朝日新聞・夕刊（関西地区版・社会面）、7月29日 同新聞・夕刊（関東地区版・社会面）で紹介されました。

菜穂子さんの直筆です



頒布価格：1冊500円（税込）  
お申し込み・詳細は協会事務所へ  
TEL：03-3495-4283

# 《受講生募集》第10回 シニアライフコーディネーター<sup>®</sup> 養成講座

シニアライフコーディネーターは登録商標です

## あなたも高齢社会や地域で活動する シニアライフコーディネーター<sup>®</sup> になりませんか？

- ◆ 高齢社会の課題を探り、地域を支える活動を実践できる人を育てます
- ◆ 行政や企業で仕事をする時、シニアの課題や実態を基礎から学べます

こんな人に受講をお勧めします

- ◆ 第二の人生で自分のキャリアを、何か社会に役立てたいと燃えている人
- ◆ 定年退職や子育て後、地域社会で羽ばたきたいと考えている人
- ◆ 地域行政や企業でシニアに関わる仕事をしている人
- ◆ 地域社会ですでに活躍しているボランティア・リーダーの人



久田 恵講師



新開省二講師

日程	内 容 ・ 講 師
9月17日 (土)	シニアライフとコーディネーターの役割..... アリア代表/NPO 法人 Ryoma21 理事長 松本すみ子 サクセスフルエイジングを目指して..... 東京都健康長寿医療センター研究所研究部長 新開省二 シニア期の間関係(グループ討議)・自己紹介..... 進行・協会理事長 佐藤昌子
10月1日 (土)	一人暮らしの生き方..... ノンフィクション作家 久田 恵 シニアの賢い経済..... ファイナンシャルプランナー 柳沼正秀 市民と行政—公共は誰のものか..... 元・消費者庁長官 中央学院大学教授 福嶋浩彦
10月15日 (土)	シニアに優しい共用品..... 財団法人共用品推進機構 星川安之 介護保険と医療..... 認定登録医業経営コンサルタント 栗原 誠 NPO・NGO にみる社会貢献..... 同志社大学政策学部准教授 佐野淳也
10月29日 (土)	相続と遺言..... 行政書士 宮川導子 高齢者の住まいと暮らし..... (社団) 高齢者の住まいと暮らし支援センター 副理事長 安藤滉邦 傾聴と相談の心得..... 産業カウンセラー キャリアコンサルタント 吉原有一
11月12日 (土)	高齢社会とジェロントロジー..... 桜美林大学特任教授 日本応用老年学会理事長 柴田 博 地域活動の事例・協会種グループ・会員個人活動..... 進行・協会理事 柿田 登 在宅医療を考える..... 日本在宅医学会理事、鈴木内科医院 院長 鈴木 央
11月26日 (土)	シニアライフコーディネーターに期待すること・認定 NPO 法人市民福祉団体全国協議会専務理事 田中尚輝 まちづくりコーディネーターの仕事..... 聖徳大学名誉教授・全国生涯学習まちづくり協会理事長 福留 強 ワークショップ「あなたは今後どんな活動がしたいですか」..... 進行・協会理事 山下由喜子

※ テーマ・講師は、都合により変更になることがありますのでご了承ください

- 日時：平成28年 9月～11月 土曜日の6日間(各日とも9:30～16:30予定)
- 会場：明治薬科大学 剛堂会館 (地下鉄有楽町線「麹町」、南北線・半蔵門線「永田町」)
- 受講料：一般30,000円 後援・協賛団体会員20,000円 協会員10,000円
- 後援：東京商工会議所、日本応用老年学会、NPO法人全国生涯学習まちづくり協会  
一般社団法人ユニバーサル志縁社会創造センター、認定NPO法人市民福祉団体全国協議会、  
NPO法人シニアわーくす Ryoma21、(一社) 高齢者の住まいと暮らし支援センター

主催：NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

問合せ：TEL 03-3495-4283 FAX 03-3495-4342

<http://kanto-sla.com/>

[info@kanto-sla.com](mailto:info@kanto-sla.com)