

あなたらしい生き方を探そう!



# ビバシニア

第34号

平成28年  
12月31日号

## 特集 「電話相談から見たシニアの悩み」

・年代別に見た悩みの実態

・悩み相談の具体例

・社会提言～早急に身元保証人対策を～

・身元保証人問題を考える

・権利擁護センター・あだちの活動

・個人活動・グループ活動紹介

ビバシニア講座 アドラー心理学を紐解く

「リレーエッセー」 戦争体験を語り継ぐ

耳寄り情報 「便利で楽しい文房具を使ってみませんか！」



# 特集 電話相談から見たシニアの悩み



## 全国一斉特設電話相談・シニアの悩み110番の分析・考察

### ◆ ラジオの効果

平成28年9月24日(土)、25日(日)の2日間行われた「全国一斉特設電話相談シニアの悩み110番」は佐藤理事長がNHKラジオ「マイあさラジオ」に出演して内容を紹介した効果で、2日間で130件の電話がありました。

これまではNHKテレビのお昼のニュースや新聞各社の記事での広報活動でしたが、2~3年前から「ラジオ深夜便」などを聞いている高齢者が多いと分かりました。今回は読売新聞、時事通信などでもお知らせ記事を掲載していただきましたが、ほとんどの電話が繰り返し相談先の番号を伝えてくれた「ラジオで知った」という結果となりました。

### ◆ 高齢者の情報入手法は？



今回多かった一人世帯の高齢者の情報入手手段は、新聞やネットではなくラジオやテレビで情報を取っていることがよく分かりました。

若い人ならインターネットで調べればわかるようなことも今回の電話相談には数多く寄せられました。困りごとや悩みを相談する相手がない一人暮らしの70歳代の高齢者が最も多く約50%でした。次に多いのが80歳代の30%で60歳代は19%でした。

### ◆ 悩みの内容を分析

130件の相談内容をテーマ、年齢、男女、暮らしの形態別などに分けて集計し分析していますが、年齢別は上記の結果で、男女別では男性28件(22%)、女性102件(78%)で、暮らしの形態は一人世帯が68件(男性11、女性57)、夫婦世帯32件(男性11、女性21)、家族世帯30件(男性6、女性34)でした。

相談順位の1位は家族・親族が31件(24%)、2位は遺言・相続が28件(21%)、3位は健康・医療が19件(15%)、4位は住居15件、5位は経済10件という結果でした。その他終末期、年金・保険、介護・福祉と続き、生き方、成年後見、仕事などは少数でした

### ◆ 今までになかった身元保証人の相談

春と秋の年2回の全国一斉電話相談は、毎年同じような結果が出るのですが、今年は一入暮らしの方から身元保証人がいないという相談が多く寄せられました。

1月に発覚した公益財団法人「日本ライフ協会」の経営破綻が、多くの高齢者の不安材料になっていました。この問題は現状では国の監督官庁や規制が甘いことから起きたことで、内閣府消費者委員会や公益社団法人「成年後見センター・リーガルサポート」などで問題を調査したり、民間団体のあり方の問題点や規制の仕方を議論しているところです。

### ◆ 権利擁護センター・あだちの取り組み

民間がほとんどの保証人サービス業務の中で、自治体では珍しく身元保証に準じたサービスを提供している足立区社会福祉協議会の「権利擁護センター・あだち」を11月中旬に取材させてもらいました。詳細は6ページに掲載していますが、最近この問題で全国の自治体、マスコミ各社からの取材依頼が殺到しているということでした。

地方では家族関係が生きていて保証人問題など少ないと思いましたが、実は子供たちはみんな都会に行ってしまい、老親だけが残されている地方の方がもっと深刻になっているとのこと、成年後見制度を使いたくても地方では弁護士や司法書士が少なく困っているとも聞きました。

### ◆ 早急な国の施策を切望します

超高齢社会になって今までとは違う高齢期の悩みが出てきました。元気で安心して長生きできる社会をつくるために、一般市民として声を上げることが必要になってきました。

電話相談から見る現実を踏まえて、私たちが安心して年齢を重ねることができるように、今後は協会としてもマスコミや地域社会にいろいろと提言していきたいと思っています。(Y)



平成28年度秋の全国一斉電話相談は、広報活動が功を奏して、2日間で130件の相談が寄せられました。今までは電話相談の年代は60代の方が多かったのですが、今回は1位が70代、2位が80代、3位が60代でした。年代別に見ても、さまざまな悩みを抱えた高齢者の実態がわかります。

(F：女性 M：男性)

順位	年代	相談内容	相談事例
1位	70代 (61件)	1位：家族・親族 (18件) 2位：遺言・相続 (16件) 3位：健康・医療 (5件) 3位：終末期(5件)	<ul style="list-style-type: none"> <li>夫を亡くして一人暮らしでパートに出ている。結婚している娘の孫の学資の援助をしているが、そんな娘との今後の付き合い方はどうしたらよいか。(75F)</li> <li>現在一人で住んでいるマンションは息子名義になっているが、息子が自分より先に亡くなったら、このマンションに住み続けることができるのか心配している。(76F)</li> </ul>
2位	80代 (32件)	1位：健康・医療 (10件) 2位：家族・親族 (5件) 3位：遺言・相続 (4件) 3位：住居(4件)	<ul style="list-style-type: none"> <li>目の病気で全盲になると言われている。見えなくなる前に終の住処を決めたいが、どうしたらよいか。(81F)</li> <li>42歳の息子が妻を亡くして引きこもりになっているので、生きる力をつけてあげたい。(82F)</li> <li>夫の死後体調を崩して相続の手続きができない。(85F)</li> <li>一人暮らしで自分の死後家や家財の処理はどうなるのか。(82F)</li> </ul>
3位	60代 (25件)	1位：遺言・相続 (6件) 2位：家族・親族 (4件) 2位：住居(4件) 3位：健康・医療 (3件) 3位：年金(3件)	<ul style="list-style-type: none"> <li>司法書士から送られてきた遺産分割協議書の内容に、実数が記入されていないどうしたらよいか。(67M)</li> <li>幼い時から姉にいじめられていた。亡くなった夫には女がいて辛いことばかり。(65F)</li> <li>住んでいる家の屋根が壊れてビニールを掛けているが修理費が無い。(64F)</li> <li>特養にいる93歳の母が病弱で病院にいるが退院後の対応が心配(68F)</li> <li>35歳の障害を持った子供のためにどのような保険を選ぶとよいか(67M)</li> </ul>
<男女別>			<ul style="list-style-type: none"> <li>夫は末期がんで自宅療養、外にいる息子が毎日食事に来るが自分も糖尿病で家事がづらくなってきたので息子に来ないように断りたい(80F)</li> </ul>
<特記事項>			<p>遺言・親子関係・生きがいについての相談がありました。話し方もしっかりしていて、まだまだお元気なようです。</p>
			90代の女性からの相談(3件)



◆ 遺産相続

★100歳を超えた母と暮らしているが、母の遺産相続人に行方不明の兄がいるので、どのように探したらよいか知りたい。

(60代女性)

★30年前に父の遺産を兄弟で遺産分割して相続した。最近になって父の遺言者が出てきたが、今さら遺言通りにはならないと思うが何か良い方法はあるのか？

(80代女性)

★90歳で一人暮らし。姪が同居を申し出てくれたので養子縁組をして全財産を相続させたい。どのような手続きが必要か。

(90代男性)

◆ 家族の問題

★小学校2年生の孫と話がしたいのに会わせてもらえない。息子は嫁の親の敷地に、家を建ててもらっているのに、嫁に頭が上がらないようだ。何かよい方法はあるか。

(60代女性)

★夫が亡くなり51歳の娘と47歳の息子と暮らしているが、娘と息子の仲が悪くて息子が娘に暴力をふるうようになり、警察沙汰にもなっているのが辛い。

(70代女性)

★息子が離婚して子供を連れて戻ってきて同居しているが、私の収入を頼りにして、パートで働くだけで、だらしなく暮らしているので困っている。どうしたらよいか。

(70代男性)

★51歳の息子が事業に失敗し、自己破産をして嫁とは別居して戻ってきたが、働く気もないので、今は収入もなく健康保険もない。今後、病気になったら私と共倒れになってしまいそうで心配。

(70代男性)

◆ 健康・医療

★視覚障害で車いす生活、要介護1です。年金暮らしですが今後、施設に入るにはどうしたらよいか教えてほしい。

(66歳女性)

★7年前に離婚して息子と暮らしているが現在、要介護2で体調も良くない。息子とは仲が良くないので今後のことが心配。

(70代女性)

◆ 住居

★一人暮らしなので現在住んでいる一軒家を売って、老人ホームに入居した方が良いのか迷っている。いつ決断するのが良いか教えてほしい。

(70代女性)

★隣に4階建ビルを建てられてしまい、不満があるので役所に相談に行っても相手にされなかった。他にどのような方法があるか知りたい。

(70代女性)

◆ 経済

★遺言信託を契約したが最近解約したいと申し出たのに、担当者が他の契約をしつこく進めて来るので困っている。どのように断ったらよいか教えてほしい。

(70代女性)

★20年前に義姉のマンションの連帯保証人になっていたが、最近家賃滞納で請求が来ているがどう解決したらよいか。

(60代男性)

★夫が経済を握っていて生活費を毎月4万円しかくれない。持病があって働くことができない。楽しみや趣味もなく毎日が辛い。何を生きがいにしたらいいのか。

(60代女性)(Y)



一人世帯の高齢女性からの相談が多く、超高齢社会の姿がそのまま相談事例に表れています。その悩みの多くは、「身元保証人がいない」ことの相談でした。自治体に相談しても身元保証民間業者を紹介され、問い合わせると高額の申込金や毎月の費用、依頼事例ごとに費用がかかるなど、一人暮らしのシニアにとっては負担が大きく、現実に民間業者の倒産などがマスコミを騒がせていて、安心して依頼できないのが現状です。元気な時はお一人様を謳歌していても、高齢になり入院や転居する時、高齢施設に入居する時には必ず身元保証人が必要になることをしっかりと自覚すべきです。

現在は、監視・監督する省庁もなく、超高齢社会に対する国や行政の対策が遅れています。この現状をしっかりとらえて、身元保証人対策に早急に取り組んでももらわないと、大きな社会問題になると思います。

< 提言を必要と感じた相談事例 >

- ・親の介護が終わり今度は自分のことを考えるようになったが、身寄りがないことに唖然としている。誰が私の身元保証人になってくれるのだろうかとても不安です。
- ・今は元気だが高齢になって病院に入院しなければならなくなった時、身元保証人がいない。
- ・独身で子どももいない、いざという時誰が支えてくれるのか心配だ。

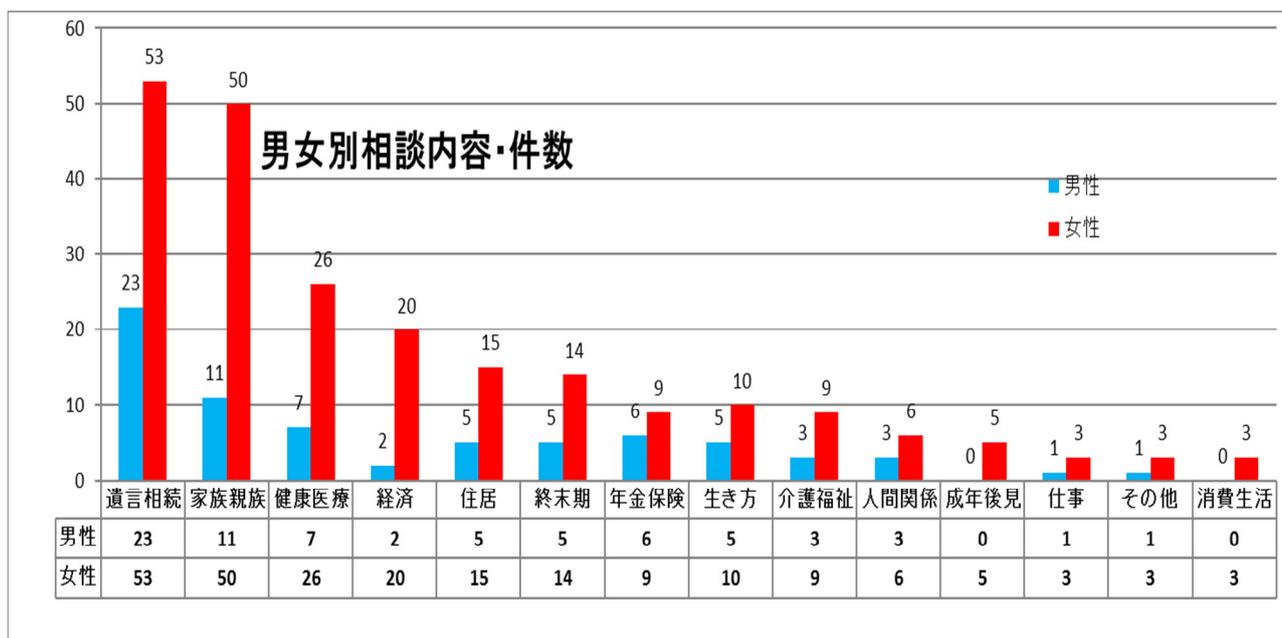
< その他 >

相続に関する相談が多い中、相続税の改正を知らない高齢者が、相続税の心配をしている事例が多くありましたので、相続税についての広報の必要性を感じました。

- ・自宅と山林を持っているが、相続人がいないのでどこに相談したらよいのか。
- ・自分の財産を相続させるためには、どのような税金がかかるか知りたい。(S)

平成28年秋の全国一斉電話相談「シニアの悩み110番」集計結果

関東 SLA 協会	中部 SLA 協会	東中国 SLA 協会	中国 SLA 協会	九州 SLA 協会	合計
130件	50件	24件	28件	66件	298件





## ◆ 民間の事業社の経営破綻

身寄りのない高齢者に身元保証や死後処理サービスなどを提供する事業者が急増しています。そんな中、公益財団法人「日本ライフ協会」が預託金を流用していることが発覚して経営破綻しました。事業者に対する監督官庁や規制はなく、国も実態をつかめていないのが現状です。

病院に入院する時や高齢者施設に入居する際には90%以上で身元保証人が求められます。事業者によって形態は異なるが、資料を取り寄せた業者の費用を一覧表にまとめてみました。

## ◆ 業者によって大幅に違う費用設定

一覧表を見ると、何を根拠にこの費用設定が決まったかまるで分かりません。特に入会金には大きな幅があります。身元保証金と死後処理金を預託金として払う場合が多いのですが、個別に契約することが可能な場合もあります。

事業者によってはきちんと監査機関を設定している場合もあり様々です。

## ◆ 身元保証人に求められるものは？

①入院費・利用料金の支払い、②緊急の連絡先、③医療行為の同意、④遺体・遺品の引き取り、⑤債務の保証、⑥入院計画書・ケアプランの同意、⑦身柄の引き取りなどがあります。身元保証人がいない場合は入院・入所を認めないのは、病院の22.6%、施設の30.7%に上ります。

## ◆ 事業内容の透明度を求める

責任範囲があいまいな保証を業務とする法人などに対して行政上の規制や監督をする制度を早急に策定すべきという声があがっています。

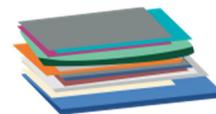
事業者に対して「入口、内容、運用」のすに透明度を求めていくことが大事ではないかと思えます。消費者委員会や「成年後見センターリーガルサポート」などが議論を重ねて、早急に問題点や、規制のあり方についての意見書をまとめて、行政や国を動かしてもらいたいと心から切望します。(Y)

事業者名	入会金	預託金	会費	身元保証料	死後処理等	生活支援
NPO法人 A社	50,000円	700,000円 身元保証 死後処理	1,000円	200,000円	500,000円	15,000円 1日6時間
一般社団法人 B社 セット価格	350,000円	<u>シンプルプラン</u> 250,000円 身元保証契約 死後事務委託	10,000円	<u>基本プラン</u> 550,000円 シンプル+ 任意後見 死後処理	<u>安心プラン</u> 850,000円 基本プラン+ 尊厳死宣言公正 証書	
一般社団法人 C社	150,000円	430,000円 死後処理等	5,000円	250,000円	100,000円(死後) 250,000円(葬儀) 80,000円(納骨) (預託金)	3,000円/時
一般社団法人 D社	68,000円	690,000円 身元保証 死後処理		390,000円	300,000円	5,000円/時
一般社団法人 E社	430,000円	850,000円 身元保証 死後処理・葬儀	8,000円	300,000円	550,000円 死後処理 葬儀	5,000円/時
公益財団 (経営破綻)	240,000円	920,000円 身元保証 死後処理	5,000円	360,000円	560,000円	3,672円/時
権利擁護セン ター・あだち	なし	520,000円 医療費11×3 葬儀代19万	200円 年2400円	なし	1,000円	1,000円/時

全国には100社ほどあるといわれています。



## ～自治体独自の身元保証に準じた取り組み～



### ◆ 「高齢者あんしん生活事業」創設の経緯

足立区社会福祉協議会「権利擁護センター・あだち」は平成12年に設置されました。センターの相談の中には判断能力が低下した高齢者が金銭トラブルに巻き込まれたり、詐欺されたりしたときの対応を求めるものが多くありました。

日常生活自立支援事業や成年後見制度はそのようなリスクを予防するには効果がある制度ですが、すでに起きた後ではその被害を回復することや取り戻すことには力が及ばない場合が多くあります。また予防として権利擁護事業や成年後見制度を活用した場合でも、身元保証、死後の遺体引き取りや葬儀執行、遺留品の処理、家財や自宅の処理などには対応できないのです。

### ◆ 平成17年4月から足立区独自事業の開始

身元保証人は、これまでは家族や親族が担っていましたが、身寄りのない一人暮らしの高齢者が増加している現在、身元保証人の支援も自治体などで提供されることが必要となってきました。足立区ではこのような課題を解決するために外部委員や区の管理職を交えて検討した結果、身寄りのない高齢者が安心して終末期を迎えられるように、包括的な相談および具体的な生活支援サービスができる「高齢者あんしん生活事業」が平成17年4月から区内全域を対象としてスタートしました。

### ◆ 事業の内容

区内在住で、契約内容をしっかりと理解できる65歳以上の一人暮らしの方で以下の条件を満たす方が対象です。

- ・支援可能な家族や親族がいない。
- ・資産(住居用不動産は除く)が3千万円以下。
- ・住民税が非課税、または課税所得金額が160万円以下。
- ・不動産収入がない。
- ・負債がない。

利用条件に当てはまら

ない方には他の制度を紹介しているそうです。



### ◆ 契約準備から契約までの流れ

- ①相談を受ける(内容、契約まで流れを説明)
- ②面談(申込書、必要書類を持参し面談・審査)
- ③公正証書遺言の作成

④契約(足立区社会福祉協議会と契約)

⑤預託金振込み(1週間以内に振り込み)

預託金は医療費の3ヶ月分、施設入所費用、葬儀代などを含めて52万円と設定されています。終了時に残金は返却しています。

⑥サービス開始(その他の費用は5ページ参照)

### ◆ 基本サービス・安心サービスなど

月1回の電話、半年に1回の訪問で様子を伺います。入院時や施設入居時には預託金に基づく保証人に準じた支援を行います。緊急入院した際の、指定連絡先への連絡や入院セットのお届け、入院費用のお支払、入院や、医療説明などに同席します。電気、ガス、水道などの休止手続きも行います。

### ◆ 運営体制や取り組み状況と課題

職員の体制は常勤職員9名、非常勤職員1名で土日祝日、夜間も携帯電話で対応しています。新規契約件数は10年間で65件です。死亡や後見制度への移行などで解約した人は19人です。まだまだ利用者は少ないので社会福祉協議会の職員だけで対応できていますが、今後の課題として利用人数が増えたら体制整備や公費の導入について国による制度や仕組みの創設が必要になるとのことでした。

### ◆ 事業による効果や成果

①公共的組織で継続性があるため、長期継続的に対応できる。②これまで築いてきた行政や関係機関および専門職などのネットワークを使い連携協働性を発揮できる。③地域福祉権利擁護事業や成年後見制度を切れ目なく支援でき、持続的な支援体制を図っていくことができる。

以上のようにこの事業の効果や成果はたくさんあるようです。今後、他の自治体もぜひ検討して欲しいと思いました。(Y)

## 「二水会」を立ちあげて

シニアライフコーディネーター 井上 博司



### ◆ 立ちあげまで

早いもので、第9回シニアライフコーディネーター養成講座を修了してから、1年あまりが過ぎました。その後は、事務局の皆さまのご助言もいただき、せっかく得た知識や人のつながりを生かし、今後の活動につなげる方法はないかと9期生の間で話し合いを重ねました。

その結果、西野雅也、武田厚子、寺迫充枝、井上博司の4名を世話役として、自己研鑽および会員相互の親睦を図るとともに、協会設立の趣旨に沿ったグループ活動を推進するため、9期生として行動を開始することといたしました。

### ◆ 会場は協会事務所でスタート

第1回ミーティングは、5月20日(金)13時から協会事務所で開催し、種々の意見交換を行いました。その場で以下のことが決まりました。

- ①原則として1回1テーマで講師を決め例会を開催し、講師にお話をさせていただく。
- ②当初はメンバーの中から講師役を割り当てるが、講師を外部の方に依頼することもある。
- ③例会は、講師の一方的な話ではなく、それをきっかけにした自由な意見交換の場とする。
- ④例会の開催場所は、会場確保のしやすさや経費面も考慮し協会事務所を借用させてもらう。
- ⑤活動の場は室内に限らず、時には戸外での散策などの企画も考える。
- ⑥例会の開催日は、サイクルを固定した方がメンバーがスケジュール調整しやすいので、原則として毎月第二水曜日の13時からとする。



### ◆ 会の名称は「二水会」に決定

世話役以外に、立ち上げに参加して下さったのは、今田加吉、遠山 晃、岸 和夫、牧田二三世、清水端浩二の皆さんですが、会としては、メンバーを9期生に固定するつもりはなく、広く外部からご参加くださる方も歓迎します。

会の名称については、数か月頭を悩ませましたが、結局、開催日を分かりやすく表す「二水会(にすいかい)」に決まりました。広く参加者を募る意味でも、よい命名だったと思います。

### ◆ 例会の内容

6月から講話+意見交換というスタイルでの例会を開始しました。各回のテーマと講師は次のとおりです。

- ・6月『祭祀承継について～墓地埋葬等に関する法律にも触れて』/西野雅也
- ・7月『認知症について知る』/武田厚子
- ・8月(お盆でお休み)
- ・9月『トラウマ(PTSD)について』/寺迫充枝
- ・10月『ライフプランについて』/遠山 晃
- ・11月『成年後見制度における現代の問題』  
/井上博司
- ・12月(忘年会)
- ・1月(予定:特に講師を決めず、新年の抱負を語り合う)

毎回の講師は、丁寧に資料を作成してこられ、出席者も、ただ話を聞くのではなく積極的に質問をされるので、予定の2時間は、あっという間に終わる感じです。毎回話に夢中になってしまうくらい充実した時間になっています。ご興味のある方は是非ご参加ください。

### ◆ 今後に向けて

今まではメンバーのそれぞれの得意分野をお互いに講師となって話し合いましたが、今後は共通のテーマを決めて意見交換したり、協会会員の中から講師をお願いすることも考えています。「二水会」が継続して活動できるように、さまざまな企画を考えていきたいと思っています。



## ◆ 引越しの連続でした

高度成長期の転勤族の専業主婦として日立市～大分県～富山県～苫小牧～沖縄～茅ヶ崎～東京と北から南まで、日本海・太平洋側と各地の風土を体感してきました。

住み慣れた東京生活30年に別れを告げ、2人の故郷成田市に移り、終活生活に入って丸2年になります。主人が脳梗塞により認知症が進んだために決断した結論は正解でしたが、80歳を過ぎでの引越は、体に負担がかかりすぎると実感しました。転居は、余力のある70代が、ぎりぎりの選択です。

## ◆ クラウドファンディングで商品化

最近の発明は、意匠登録1424823号「保温保冷パッド」の保温パッドが、5年越しの試行錯誤を繰り返し、クラウドファンディングでサポーターを募集し商品化に至りました。

冷暖設定温度を抑えて節電、CO2の排出量を減らし過剰な暖房を抑制し、室温20℃で快適に過ごせるライフスタイルが注目されています。今、クールビズとウォームビズが盛んに提唱されたことで、社会に貢献できる商品として世界にアピールできると自負し期待しています。

## ◆ 肩かけ ほっとインナー

男女共用のフリーサイズでわずか65g。世界が注目する山本化学工業の最先端素材Ti-αの出会いにより実現した【肩かけ ほっとインナー】と名付けアマゾンで売り出しました。(来夏には同じデザインで保冷クールビズの「肩かけ クールインナー」として試作済) インドでは40℃の気温に死者が出るニュースもあり、他国の話では済まされない気候変動の時代です。

## ◆ NHK Eテレビ取材

このたびNHK Eテレ番組「団塊スタイル」から取材を受け、下記の通り放送されました。11月11日(金)・18日(金)再放送・海外プレミアム放送配信され大変な反響を頂きました。クラウドファンディングによって商品化された「肩かけほっとインナー」について取り上げられました。現代のネット社会では、店を開きたい、本を出したい、ものづくりを実現したい等々が、クラウドファンディングによって実現可能な時代となりました。【こんな商品が欲しかったのです】【さがしていたのです】との声がありました。

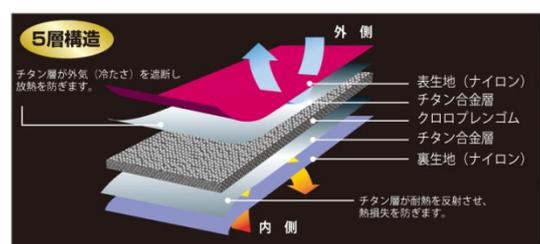
## ◆ 自分がほしいものが発明につながる

元はといえば、何よりも自分が1番必要とした物を、自らの手で創りだしたことから始まりました。それが多くの人々に共鳴され、重宝していただける。そして少しでも人様のお役に立てる、それは何よりの生き甲斐です。

老々介護の毎日にも、糧になって日々の支えとなっています。時間をさいて成田市の介護支援傾聴という立場でボランティアをしています。いずれ行く道と、身近に接し日頃の健康をしみじみと感じております。

エジソンは【1%のひらめきと99%の汗】と言っておりますが、諦めないでコツコツと続けていけば必ず形となって現れることでしょう。

南カリフォルニア大学のデビット・ピーターソン博士の「年をとることは、年齢を増やすことだけではない。年齢に新しい人生を加えていくことである」という、この言葉をかみしめ、座右の銘として、生涯喜びを見出せる日々を過ごしたいものです。





## ◆ アドラー心理学とは

数年前から「アドラー心理学」が注目されていますが、『嫌われる勇気』がベストセラーになったことで広く知られるようになりました。本書は、フロイト、ユングと並び「心理学の三巨頭」と称されるアルフレッド・アドラーの思想を「青年と哲人の対話篇」という物語形式を用いてまとめた一冊です。アドラーはオーストリアの精神科医で、20世紀初頭に「個人心理学」を提唱しましたが、わが国では現在「アドラー心理学」と呼ぶことが一般的になっています。

アドラー心理学は、目的論、認知論、対人関係論などを基本理論とし、「どうすれば人は幸せに生きることができるか」という哲学的な問いに、極めてシンプルかつ具体的な答えを提示しており、勇気の心理学とも言われています。

## ◆ なぜ今の時代に必要とされるのか

ストレス社会と言われる現代、閉塞感を打破し、生きにくさを解消するヒントとしてアドラー心理学が見直されています。空気の読みすぎや人に合わせ過ぎてきた結果、自分の人生を貫けない人が増えています。そんな中で、「あなたは自分の人生を生きていい」と言われると勇気をもたらえるのだと思います。

## ◆ 「嫌われる勇気」とは

著者によると、「嫌われる勇気」とは嫌われることを願うことではなく、「嫌われることを怖れるな」ということです。誰からも嫌われなくなければ、他者の視線を気にして、他者の顔色を窺いながら、他者の望みを叶えるように生きること。それは自分に嘘をつき、周囲の人々に対しても嘘をつき続ける生き方です。自分の軸を見極め、その価値観に合った言動を心掛けることが大切になります。

## ◆ 幸福とは何か

本著では、「幸福とは貢献度である」。そこで貢献は目に見える形でなくてもかまわない。「誰かの役に立っている」という主観的な感覚



であればいいし、他者からの承認はいらぬ。あなたは「変わらない」のではなく、「変わらない」という決断を常に行っているだけなのです。「私は共同体にとって有益である」「私は誰かの役に立っている」という思いだけが、自らに価値があることを実感させてくれるし、自分には価値があると思えたときにだけ勇気を持てるのです。とアドラーは述べています。

## ◆ 今日からできること

### ① 怒りの感情から自由になる

アドラー心理学では、「怒りにかられて大声を出す」のではなく、「大声を出すために怒った」と考えます。大声を出すことで相手を屈服させ、自分の言うことをきかせる。つまり感情や力を使うコミュニケーションです。「人間の悩みは、すべて対人関係の悩みである」とアドラーは断言しています。良い対人関係を築くためにも、怒りではなく、まずは言葉でお願いしたり、説明することを心掛けたいものです。

### ② 「いま、ここ」に生きる

アドラー心理学では、人生とはいまこの瞬間をクルクルとダンスするように生きる、連続する刹那。「いま、ここ」が充実していればそれでいい。計画的な人生など不可能。と考えます。我々は今日を生きるというよりは、過去と未来のことで頭が一杯ではないでしょうか。人間は過去の事を思えば後悔するし、未来を思えば不安になります。明日は来るかもしれないし、来ないかもしれません。そうであれば、今日という日を、今日という日のためにだけに使って生きる。あなたが決めるのは「いま、ここ」です。

出典：「嫌われる勇気」岸見一郎・古賀史健(著)



#### ◆ 戦時中の標語

終戦の時、私は旧制の京都府立福知山高等女学校の1年生でした。8月15日、ラジオから流れた昭和天皇の重々しいお声が今も耳に残っています。その後、自分自身「戦争犯罪人では？」と子供ながらに思い、姉と教会へ通った時期もありました。

今では「欲しがりません。勝つまでは」「鬼畜米英」「撃ちてし止まん」などの標語が懐かしく思い出されます。「今日も学校に行けるのは兵隊さんのおかげです」と歌っていた記憶もあります。戦争中の国民学校5年生の頃から、勉強は二の次で近隣の農家の手伝いに行ったり、防空壕掘りなどの勤労奉仕に明け暮れていました。当然修学旅行などはなく、とうとう一度も経験しませんでした。

#### ◆ 戦争中の食糧不足

当時の食糧事情はことの外悪くて、大豆かすやさつま芋の茎なども食べました。道の両側に南瓜やさつま芋を育てましたが、収穫して食べた記憶はありません。育ち盛りから成人になるまで食糧不足は続きました。

父は市役所から福知山にあった20連隊の物資集積所に移ったので、たまに乾パンなど持って帰ってくれたので、油で揚げ砂糖をふりかけていただくのが最高のおやつでした。

#### ◆ 親族の戦争体験

大正6年生まれのおじは、当然のように陸軍士官学校を出てすぐ、20連隊からフィリピンのバターン半島コレヒドール大作戦で戦死、少尉から大尉になって人生は終わりました。

大正13年生まれの兄は旧制の福知山中学校在学当時教官に「将来何になりたいか」と聞かれ、「工学博士になりたい」と答えたら「馬鹿者！」と怒鳴られたと言っていました。それで海兵を受けて落ちてしまい、100人に1人の合格率の[拓南塾]は受かり、養成後、台北からハノイに配属され現地召集されました。



昭和21年に着の身、着のままで復員しました。復員した兄は通信教育を受けたり、次々本を貪り読んで勉強していましたが、一時体調を損なったため、腰掛けで入った会社に収まりました。

#### ◆ 戦争中の教育現場

昭和2年1月生まれの姉は昭子と名付けられました。来年早々90歳になります。学徒動員に駆り出されないように、小学校教員養成所を出て私が小学6年の時、同じ小学校の教師として赴任してきました。

戦争中に使った教科書は新聞紙を折り畳んだ粗末なものでしたが、至る所に墨を塗って使いました。戦争中は英語が禁止され、英語の授業がなかった学校がほとんどのようでしたが、私は少し教わることができました。バイオリンは提琴、野球のストライクは「よし」と言わなければならなかった時代でした。

#### ◆ 主人の思い出

昭和23年に男女共学になり、中学校と女学校が合併して福知山高校になりました。その後、管弦楽部で共にバイオリンを弾いていた1年先輩の同窓生と昭和32年に結婚しました。

夫は26年後にスキルス性の癌であったという間に亡くなってしまいました。彼はアマチュアオーケストラでずっと趣味として弾き続けていたので、今も年2回の演奏会があるのでそれを聴きに行くのが何よりの供養となっています。

兄や姉や従兄弟の戦争中の様々な人生を顧みると、私は空襲、戦災、疎開などを経験しないで済んで戦後70年も経って、ここまで元気で長生きできたことに感慨ひとしおです。



< 12月のビバシニア講座 >

日時：平成28年12月10日13:30~14:50

会場：新宿消費者センター 分館 会議室

講演内容：「健康で美しく年を重ねる秘訣」

講師：朝倉 匠子氏

< 講師プロフィール >

学生時代よりコマースモデルとして活躍、その後テレビ司会、経済インタビューアとして活躍したのち渡米、10年間メディア活動を休止。その間にカリフォルニア大学で「NPOマネジメント」および「ジェロントロジー（加齢学）」を学び、「エイジング・スペシャリスト」として再びメディア活動に復帰。「能動的・精神的・美的加齢法」をベースに医療や心理学、社会学など最先端情報と連携し、共に年齢を積み重ねることの楽しさ、自信、そして若々しさや美しさを育てる「アクティブ・エイジング」を提唱する活動や講演をさまざまなメディアを通して行っています。

また最近では、それに加えて中高年女性の新しいライフスタイルの提案にも積極的に取り組んでいます。

< 講座内容 >

20代にテレビで活躍していた話や、とくにカリフォルニア大学で「ジェロントロジー（加齢学）」を学び、「エイジング・スペシャリスト」として加齢についての説明や、本人がガンになって鬱になった話、そしてガン患者のための専門カウンセリングを受けて立ち直った話など内容は豊富でした。還暦を迎えてなお美しく活動をしている朝倉さんの生き方が、私たちに元気にしてくれました。



（講座参加者は32名でした）

< 10期生との交流会 >

朝倉 匠子氏の「ビバシニア講座」終了後のSLC認定証授与式では、20名の方に、佐藤理事長からSLC認定証が授与されました。

授与式の後、協会理事による協会の主な事業紹介がありました。

- ・相談事業（電話相談・対面相談）
- ・福祉サービス第三者評価事業
- ・生活支援事業（新規事業）

10期生との話し合いでは、全員にこれからの感想などを話していただきました。

協会の事業活動紹介の終了後、「清龍」での懇親会には19名が参加され、大変盛り上がりました。受講者からは「今までいろいろな講座を受講してきたが、今回のSLC養成講座がいちばん良かった」、また「素晴らしい仲間との縁ができたことも収穫になった」などの話も出て、養成講座を続けてきてよかったと思いました。

また、今回も新たに6名の方が入会申込みをされ、11/26（土）の入会者11名と合わせて、計17名の方が入会申し込みをされました。（S）





● SMART FIT ACTACT スタンドペンケース

上からとんと押すだけで、ペンスタンドに。



● どこでも張り付く魔法のふせん

"magnetic notes"

一見普通に見えますが、画期的な“ふせん”です！magnetic NOTES は、独自の特許取得済み技術を応用した特殊な静電ポリプロピレンフィルム製品で、ほとんどの素材に吸い寄せられるように張り付きます。木材、プラスチック、ガラス、紙、金属、レンガ、コルク、革、布などほぼ全ての表面に張り付けることが可能です。



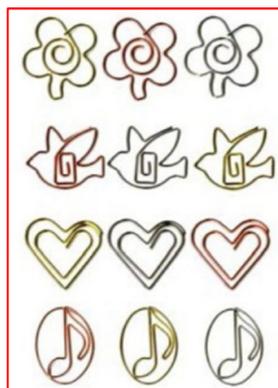
● イチョウ（銀杏）付箋

鮮やかなイエローの付箋。大小2サイズあります。まるで枝から葉を取るようにはがしてお使いください！



● クリップ

楽しい形がいろいろ！



● 消しゴム

鉛筆をちょっとお洒落に楽しくする帽子の消しゴム！ おしゃれなシルクハット、インディアン・ジョーンズが被っていたフェドラー、イギリス紳士の必需品ボラーハット、エドワード8世がドイツから持ち帰り流行したホンブルグハットの4つがセットになっています。



CONVERSE スニーカーのミニチュア消しゴム！細かいところまで作られていて、使うのがもったいない！！



● メモ帳

リンゴと洋梨のメモ帳セットです。美味しそうなメモ帳に思わずにっこり。可愛いりんごと洋梨を立体的に表現したおしゃれなメモ帳です。

★一枚ずつちぎってみると、そこにはりんごと洋なしそれぞれの断面が描かれています♪



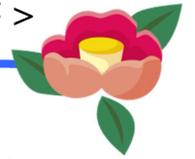
● 日本刀鉛筆

織田信長や真田幸村など、有名で人気のある武将の刀をモチーフにした鉛筆とキャップの二本セットです。削るのがもったいない！





# 協会だより < 最近の協会の活動と協会事業等 >



## ★第10回シニアライフコーディネーター養成講座終了

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」が開催されました。

今回のSLC養成講座の受講者は50名(新規受講28名)でしたが、最終日は43名が出席し、修了者は、最終日時点で33名(但し理事は除く)が、佐藤理事長から修了証書が授与されました。

また、皆勤賞は23名で、佐藤理事長から手作りの“紅葉のしおり”を受け取りました。

最終日に入会者が11名、12月10日のピバシニア講座&認定証授与式の日には6名が入会、合計17名の方が入会申し込みをしました。

SLC認定証授与者は33名です。新規修了者が幹事となって、これから「10期生の会」を立ち上げることになったことも朗報です。

## ★理事長が目黒区で講演

12月8日に目黒区の地域包括支援センターからの依頼で、終活講座「元気なうちの準備が大切」の講師として講演しました。目黒区民30名募集は1日で定員に達したそうです。講座内容はひとり暮らしの準備、成年後見制度、相続・遺言、エンディングノートなどについて終活準備のアドバイスをした講座でした。

## ★自主活動グループに参加しませんか？

協会には、各地域に22の自主活動グループがあります。それぞれ地域で活動していますので、興味のあるグループに体験見学をお勧めします。事務所では「グリーンふれあいサロン」を第1・第3の木曜日10:30

~15:00まで開催しています。

事務所見学を兼ねてお出かけください。



## ★「ピバシニアノート」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させていただきたい冊子です。

ご両親、ご親戚へのプレゼントにも好評です。

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

## ★堀江菜穂子さんの詩集「さくらのこえ」

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、12月末までに3,000冊以上販売いたしました。残り少なくなりましたが、増刷を予定しています。申し込みはホームページまたは協会事務所へ。

(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。

## < 広報誌「ピバシニア」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)

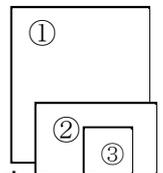
・広告料

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 >

電話相談から浮かび上がった身元保証人の問題の特集するに当たり、資料を取り寄せたり足立区に取材に行ったりして独自のページ作りができ、編集者としてやりがいを感じました。

山下由喜子、佐藤昌子、中村和宣

「ピバシニア」第34号 発行日/平成28年12月31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

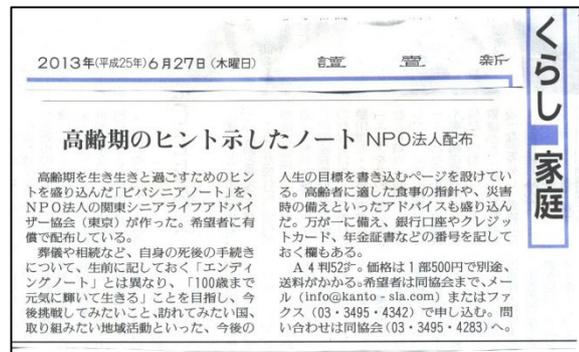


頒布価格：1冊500円（税込）  
お申し込み・詳細は協会事務所へ  
TEL：03-3495-4283  
ホームページからもお申し込みが出来ます

## 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）



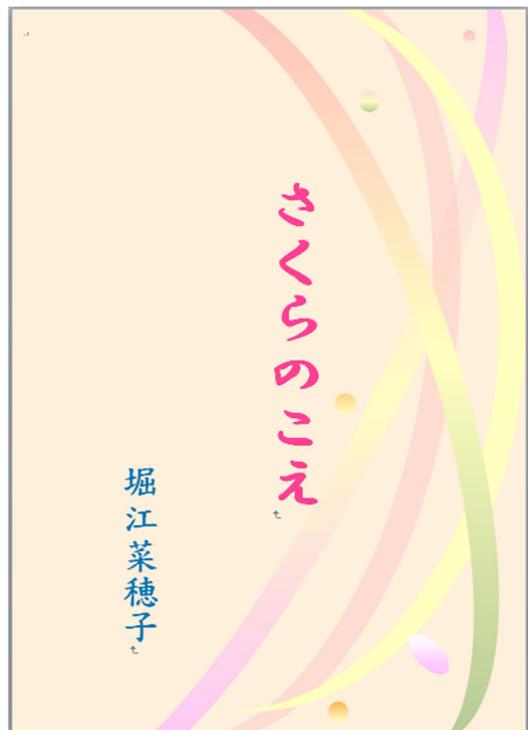
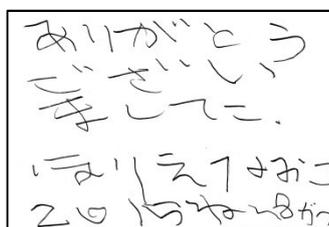
## 堀江菜穂子さんのこころの詩集 残り少なくなりました（増刷予定）

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

< 常設電話相談 >

## シニア何でも電話相談」

月曜日～金曜日 11時～15時

03 - 3495 - 4283

団塊の世代や中高年が直面している諸問題について、シニア問題の専門家が電話で丁寧に対応いたします。ひとりで悩まないでお電話ください。



NPO法人 関東シニアライフアドバイザー協会

◆面接相談もあります:専門家がご相談を受けます(有料)

## 東京晴和法律事務所

TEL 03-6278-7722/FAX 03-6278-7723



- ・受付時間 9:30AM~ 5:30PM
- ・E-Mail [t-seiwa@t-seiwa.com](mailto:t-seiwa@t-seiwa.com)
- ・住所 東京都中央区築地 1-12-22  
コンワビル13階
- ・最寄駅 東銀座駅 (日比谷線・浅草線)

在籍弁護士 8名

弁護士 伊藤 健一郎

弁護士 榎園 利浩

弁護士 大関 大輔

弁護士 藤本 正保

弁護士 丸山 一郎

弁護士 山口 勝久

弁護士 和田 慎一郎

弁護士 十時 麻衣子

Tokyo Seiwa  
law office