

創刊号（H27. 5）

皆さん、NPO法人静岡団塊創業塾の理事長の原田です。この度我々の運営するシニアライフ支援センター「くれば」のメールマガジンを発行することになりました。

「くれば」は昨年3月にオープン以来、当NPO法人の活動拠点として活用すると共に、多くの方々にご利用いただいています。「旨い安いヘルシー」と評判のワンコインランチを始め、カフェ、会員が講師を務めるミニセミナー、各種相談等、様々なサービスをご提供して皆さまのご来館をお待ちしております。本メールマガで適宜お役立ち情報を発信してまいりますので、今後ともよろしくお願い致します。

第2号（H27. 6）

皆さん、**団塊創業塾のミッション**をご存知ですか？ 我々の役割とは、

「中高年世代に対して生きがいを持って社会に参加できる仕組み、仕掛け、居場所を提供する事業を行い、生き活きと暮らせる明るい社会づくりに寄与する」です。益々高齢化が進み、人口も減少する社会でこれからシニアになっていく中高年世代が未来に希望を持ち、素敵なセカンドライフを迎えるにはどうするか。様々な視点から対策を考え行動したいです。

仕組みとは、会って一繋がって一磨いて一輝く、といった流れのようなこと
仕掛けとは、団塊サミットや定期交流会で、人の交流を促すようなこと
居場所とは、そこに行くと活躍できるとか、エネルギーを得られる場・・・

具体的なやり方はいくらでもあるはず。我々のNPO活動拠点「くれば」には大きな潜在力があります。100名を超える会員さんたちの力を合わせれば、できることは数知れず。我々一人ひとりが明るい未来を切り開ける可能性を信じ、ドキドキワクワクしながら進んで参りましょう！

第3号 (H27. 7)

皆さん、**P P Kをご存知ですか**。「ピンピンコロリ」の頭文字をとったもので「ピンピン健康に生きて、コロリと逝く」という理想のことです。ある方からもっと理想はP P E Kだと聞いたことがあります。Eは「笑顔で」の意味だそうです。なるほど、理想はきりがいい。

ではどうすればP P E Kとなれるか。「コロリ」は自分の意志ではどうにもならず、「ピンピン」を実践するしかない。ピンピン状態が長く続けば自ずと「コロリ」がついてくるはず。元気で長生きすればするほど苦勞をせずに亡くなれるそうで、こんなに良いことはありません。

「ピンピン」を貫くにはいくらでも手段はありそうです。一般的に世の中で言われているように、「食事と運動と休養」＋「社会参加」でしょう。一般論と事例を研究しながらそれらの具体的な施策を一緒に考えませんか。「くれば」でのミニセミナー時間枠で『ピンピンコロリ研究会』を開催中です。多くの方のご参加をお待ちしています。

第4号 (H27. 8)

皆さん、**「旨い、安い、ヘルシー」と好評だったくればランチ**は今月末をもって終了することになりました。シェフの相田さんは当初から自分のお店を持ちたいという目標を持っておられ、その修行を兼ねて「くれば」でのランチ業務を採算度外視で引き受けて下さいました。

そのランチの恩恵を最も受けたのはほとんど毎日のようにいただいた私だと思います。とにかくメニューの種類の多さには驚かされます。何せ開館してから今まで同じメニューを味わった記憶がほとんどありません。他にも多種食材を使用する、盛り付けに配慮する、等のこだわりを感じました。

今後ランチ以外の魅力で集客するのは骨が折れそうですが、そこは知恵を出していきたいです。もしも手を挙げてくださる方がおられたらワンデイシェフ等の形態も含めて検討していきたいと思います。

1年半に及ぶ相田さんの貢献に改めて感謝です、ありがとうございました。

第5号（H27. 9）

皆さん、料理の味付けの基本になる五つの調味料をご存知でしょうか。
砂糖（さ）、塩（し）、酢（す）、醤油（せうゆ）、味噌（みそ）ですね。
最近「**くれば**」にもこの『**さしすせそ**』があることに気が付きました。

「さ」はサロン、「し」は視察、「す」は寸劇、「せ」はセミナー、
そして「そ」は相談です。ご存知のように開設以来“セミナー”と“相談”
を機能の柱として運営してきましたが、他の要素が加わりつつあります。
“サロン”は一般の居場所の大きな機能で、皆が集まりおしゃべりを楽しむ
こと、“視察”は大人の遠足や歴史講座で実施している現地見学会、そして
“寸劇”はシニアの部活として立ち上がった「劇団くれば座」の活動です。

「くれば」に来ればきっと良いことがあり、皆が元気になれる。そのように
ピーアール出来るようにこれらの内容を磨き上げていきたいものです。
人の元気付けの基本になる五つの機能、『さしすせそ』のお話しでした。

第6号（H27. 10）

皆さん、シニアライフ支援センター「**くれば**」のパンフレットには次の6つ
の機能が紹介されています。「交わる」と「遊ぶ」、「楽しむ」と「安らぐ」
そして「教える」と「伝える」で、それぞれに重要な味があります。前半の
4つの機能は他の居場所にもありますが、後半の2つは「くれば」特有。

「伝える」とは人それぞれに伝えたいことが山ほどある、それらを上手に
伝えてもっと外に広めようというメッセージです。そしてこれは「くれば」
での機能にとどまらず、外部への啓発活動に広げられます。今後会員さん
を中心に講師やインストラクターを担当していただく機会が増えそうです。

10月8日の「伝える技術入門」は、物事を人に伝えるにはどのような点に
配慮すればうまくいくか、伝える際の心構え等について参加者の皆さんと共
に考えます。「くれば」ミニセミナーの講師を務めれば実践練習も可能。
きっと楽しい学びがあるはず、是非ご参加ください。

第7号（H27. 11）

皆さん、日野原重明氏をご存知でしょうか。この10月4日で104歳となられ、先日東京で開かれたお祝い会に妻と二人で参加してきました。元気な様子を拝見しお話を聞くとまさに元気をいただけます。

彼は2000年に「新老人の会」という組織を立ち上げ今までとは違った理想の老人を目指そうという活動を続けておられます。現在日本中に46の支部があり、会員数は12000人です。この会には三つのモットーがあり常に会員に向けて発せられています。

①「愛し愛される」、②「創める」、③「耐える」の三つです。①は友達をたくさんつくろうという意味、②は新しい趣味や習慣をはじめること、③は歳をとると辛いこともあるがここは耐えるしかない、でも耐えることで人の痛みが分かるようになるという意味が込められています。人それぞれ自分の目指す老後は異なりますが、上記三つをこころがけてみませんか。

第8号（H27. 12）

皆さん、「タネを蒔く」という表現についてどう思われますか。何かを収穫しようとしたらまず必要となる行動で、この数年NPO活動の運営に携わるなかで常に意識してきました。

先週名古屋で開催された「企業&NPO協働アイデアコンテスト」では幸いにも優秀賞をいただくことができました。これは春に募集が開始され、理事内でアイデア出しを行い、夏に5件申請した内の1件が最終選考会に残り、受賞にこぎつけたものです。

今週の日曜日に清水市民活動センターで開催されたFESTA2015では団創のパネル展示が審査員特別賞を受賞できました。これもコツコツと準備した成果です。我がNPOは法人化してやっと4年の成長期にあります。成果を得るためにはダメで元々、常に何かを仕掛けていくしかありません。今後も地道にタネを蒔いていきたいと思えます。

第9号（H28．1）

私の趣味は「モノコト研究」です。特に目的もなく街中を歩き回り巡り会うモノとコトを楽しむというもの。好奇心を満たすことができ、偶然の出会いにドキドキワクワクします。

先日有楽町界隈を歩いていると「慶應科学技術展」というイベントに遭遇。『脳・心と幸せ』なる講演とトークセッションを聞くことができました。何と1月に我々が開催するイベント「団塊サミット」とテーマがほぼ同じ、これを「意味ある偶然」と言わずして何とえば良いのか。このイベントは毎年1回開かれ、今年のメインイベントがそのテーマでした。

ちょうどそのタイミングで通りかかり、誰でも参加できるというのでお金もかからず楽しめました。まさに「犬も歩けば棒に当たる」のだと思います。でも歩かないと当たらない。神様は必要な時に必要なモノとコト、そしてヒトに会わせてくれるとか。そんな偶然を皆さんも楽しみませんか。

第10号（H28．2）

NPO法人静岡団塊創業塾の発足のきっかけは「団塊創業塾」という起業支援セミナーでした。そこでOB会ができ、3カ月に一度集まる「交流会」を開催しそれが今は毎月続いています。今年はずいぶん10年目に入りました。

何故「交流会」が継続できたのか、最初はちょっと不思議でしたが今では当たり前と思うようになりました。人は社会性のある動物で他人との交流を通じて、つまり語り合うことで仲間を作り、楽しみ、元気になれると分かったからです。

私は同世代の皆さんに声を大にして言いたいです。豊かなセカンドライフを過ごしたければ気の合う仲間が集まり会話を楽しむことが一番だと。それにより何らかの気付きが生まれるはず。” 楽し「く」集ま「れ」語れる「場」”
そう、それが「くれば」です。そこでいつもの決め台詞「くればに來れば！」

第11号（H28.3）

このメルマガをご覧の方の中には、先日の団塊サミット「新しい幸せのかたち」に参加された方が多いと思います。くれぱ座の寸劇、谷口さんの基調講演、その後のワークショップと続き、夜の懇親会でも楽しく交流できました。

谷口さんの講演の中で「**ディーナーの人生満足尺度**」の説明がありました。これは5つの質問に現在の気持ちを7つのレベルで答えるとその方の人生満足度が定量化できるもので、世界中でデータが蓄積されています。参加者にご自身の気持ちをチェックしてアンケートに答えていただきました。

その結果はとても興味深いものでした。日本での全国平均値が18.9であるのに対し、参加した方の平均値は男性23.7、女性25.3と非常に高かったのです。当日サミットに参加された方の大半は幸せな人生を歩まれていると推測できます。参加され更に幸せのレベルを高めていただけたでしょうか？

第12号（H28.4）

何事も行動することが大切です。いくら良いことを思いついても頭で考えているだけでは価値が出ないからです。例えば書評を読んで面白そうだから今度読んでみようと思っても実際に読まなければ何も進歩はありません。

団塊創業塾の理事会ではいつも「まずはやってみよう」を心がけています。考え抜かずに行動を起こした場合、失敗することもあるでしょうが何もやらないで進歩がないよりはましです。少なくともその行動はうまくいかないという事が分かり、次回以降の判断材料になるからです。

平成27年度は「地域デビュー支援事業」を開始し順調に実績を残すことができました。平成28年度はこの知見を活かしより効率的で実効性のある事業に育て上げたいと計画を練っているところです。「まずはやってみる！」「最初の一步を踏み出す！」、何事も行動することが大切です。

第13号 (H28. 5)

皆さんは**コミュニケーション**についてどのようなお考えをお持ちでしょうか？言葉や文書によってお互いの意志を伝え合い理解を深める、日頃当たり前のようにやっていることですが、これほど重要なものは無いと思います。

何故なら人は一人では生きていけない社会性のある動物で、周囲の人たちとの関係を良好に保つことで豊かな人生を送れるからです。そこには様々な意味があり、自分自身を知り相手を知る、アイデアを考え出し育て上げる、知恵を伝承する、等の場ではコミュニケーションの良否が結果を左右します。

私は 50 歳を過ぎた時にコーチングの勉強を始め、人生が変わりました。コーチングとは人のやる気を引き出すコミュニケーション技術で、その理論を学び実践を通して多くの仲間や新たな活動の機会を得られました。良質なコミュニケーションを目指し、ちょっと立ち止まって考えてみてはいかがでしょうか。

第14号 (H28. 6)

好奇心の大切さを感じておられますか。何かを知りたいやってみたいという気持ちがあればいつかは行動が起きます。行動することで結果が得られ、次のステップに繋がるわけで、好奇心はエネルギーの源泉とも言えます。

好奇心は人間が赤ちゃんの時に最も高く、歳をとるとともに低くなるそうです。確かに子供は何にでも興味を示して親に質問してきますし、手を出したがる。成長するにつれ体験や知識が蓄積されるとそれは失せやすく、特に失敗経験を多くすると物事に対する関心が下がってしまうようです。

地域デビューセミナーでは受講者の方に好奇心を持ち続けるように呼びかけています。何故ならそれを持っている人は若さを保てるからです。静岡岡塊創業塾の会員となられる方の大部分は好奇心の高い方だなと感じます。ではどうしたら高く保てるのか、この答を探し続けている今日この頃です。

第15号（H28.7）

我々は日常生活の中で多くの繰り返しをしています。習慣が代表的なものが、例えば起床時間、食事のスタイル、交通手段等々。たまにこれを大きく変える「**非日常**」が起きます、冠婚葬祭、地元の行事、旅行などです。

人は非日常において普段とは違う様々な事を感じ考えます。その場にはいつもと違う人、会話、風景などが展開されており、今まで気がつかなかったことに気付くことがあります。これを逆に解釈すれば、新しい事に気付こうと思ったら非日常を意図的に作りだせば良いことになります。

地域デビューセミナーの受講者の方に上記の話をすると、皆さん納得され、講義やワークショップでの気付きの機会が増えます。“セミナーへの参加”はひとつの非日常です。楽しい非日常の筆頭は何と言っても旅行でしょう。発想を広げたい時など、意図的に「非日常」を作ってみてはいかがでしょうか。

第16号（H28.8）

静岡市の推進する「**しずおかハッピーシニアライフ推進事業**」が始まりました。これは「高齢者の地域活動を促す仕組みづくり」に関するもので、学識経験者や自治会、高齢者福祉関係団体、学生等により構成されたメンバーでシニアの理想の状態を実現するための課題を検討します。

ひとつのグループでは、まず「ハッピーなシニア」とはどんな状態なのか整理することになり、思いつく限りの条件を書き出しグルーピングしました。その結果次の**6つの要件**が抽出されました。①お金、②健康、③家族、④趣味、⑤仲間との交流、⑥社会参加、です。

十人十色、それぞれの要件について状況を把握し個々に更にハッピーになるには何をすれば良いか考えていただきたいものです。このメルマガを読んでおられるあなたはいかがでしょうか。どの要件を補強したいですか。

第17号（H28.9）

静岡県の推進する「**壮年熟期が活躍するいきいき長寿社会づくり事業**」が始まりました。これは静岡県が独自に定めた「壮年熟期（66～76歳）」世代の方の”社会参加”を推進する事業で、三年計画で進められる予定です。

これまでの経験を活かし、「何かをしたい」「地域に貢献したい」「仲間を作りたい」と思っているが、何をどのようにすれば良いのか迷っている方の背中を押し、社会へ再登場していただくのが狙いです。そしてこれらは我々のミッション「中高年を元気にする」達成にぴったし一致します。

当法人も実行委員として名を連ね各種事業に積極的に関わることになりました。これは**大きなチャンス**で、関係団体と情報交換できる、対象となる世代の方の生の声が聴ける、県内各地で静岡団塊創業塾のPRができる、等の数々のメリットがあります。この機会を十分生かしていきたいと思います。

<http://www.soukatsu-pjt.com/>

第18号（H28.10）

24日に開催された「持ち寄りパーティー」には11名の会員さんが参加されとても賑やかに交流しました。当日午後、初開催された「ドローン研究会」の状況報告、その操縦が難しいことを知りました。今後の活動に注目です！

ひょんなことから、「**死ぬまでにやりたいこと**」が話題となり参加者が個々にやりたいことを発表。・モーターパラグライダー体験、・キャンピングカーでオーストラリア横断、・韓国でアユ釣り、・無重力体験、・世界一周クルーズ・オーロラ観賞、・宝くじで7億円を当てる、等々出るわ出るわ、皆さん大いに盛り上がりました。

参加されたたった一人の女性のKさんは、「皆さん少年の顔をして目が輝いている」と感想を述べられました。歳をとっても好奇心を忘れず、やりたい事を考え続ければ気持ちは若く保たれ、健康長寿を達成できるに違いありません。

<http://www.dankai.org/wp/archives/2202>

第19号（H28. 11）

昨年に引き続き今年も立教大学社会学部の学生さんが「くれば」の視察に来られました。団創の歴史や活動について報告後、質疑の時間は盛り上がりました。男性を参加させる策は何か、この活動を広めることを考えるか、等々我々としても刺激を受ける質問が多く若者のエネルギーをいただけた気がしました。

終了後ひとりの男子学生が戻ってこられ、「自分の祖父は怪我で外出ができなくなった後、急に老化が進んでしまい可哀そうだった。こちらの活動に是非そのような方に手を差し伸べるようなことをお願いしたい。」と話されました。

実感のこもったご意見に我々も感じ入りました。「くれば」に来れば様々な人との交流が進み、人生を豊かにできるとPRしていますが、来たくても来られない方もおられる。真の社会貢献をするためにはそのようなニーズもくみ取り、当団体にできることは何かを考えていきたいと思いました。

<http://www.dankai.org/wp/archives/2224>

第20号（H28. 12）

先日静岡市で初めて開催された「ふじのくにCSRサミット」に参加。CSRとは“企業の社会的責任”のことで、近年関心が高まっています。静岡市もいちはやくその重要性に気付き、平成27年度より基準を満たした企業を表彰しロゴマークの使用を認める活動を始めました。

パネルディスカッションで「CSRは企業の存在価値そのものだ」という指摘もあり、単に利益を追求するだけの法人では魅力が無いという社会的風潮を感じました。まさに「くればミニセミナー」の“幸せ学”や“二宮尊徳講座”で学んだ“道徳的なことを尊重する”ことに通じます。

そもそもNPO法人は「社会的課題を解決する」前提の下で活動しているのでその要件は最初から満たしている。そしてそれは活動のモチベーションを上げています。我々と志を同じくする企業は必ずあるはずで、CSR意識の高まりはNPO活動には追い風です。企業とのコラボ等、今後の進展が楽しみです。

<http://memoryart.eshizuoka.jp/e1728445.html>

第21号（H29．1）

「**我逢人**」をご存知ですか。人と逢うことからすべてが始まる「我 人と逢うなり」、人と人との出会いの尊さを三文字で表した禅の言葉です。

来年1月の「第9回団塊サミット」では、出会いを生み出すことを目的に『大交流会』を行います。会員さんも一般の方も、生まれて初めて会う方との交流を楽しみましょう。ある人との出会いが人生を変える、今までとは違った世界が待っている可能性があります。ドキドキワクワクしませんか！

人との交流がちょっと苦手と感じている方も心配無用です。気軽に楽しく交流できる様々な仕掛けを準備してお待ちしています。ちょっと他ではやっていない貴重な企画で、参加しないともったいない。今後の長いシニアライフをハッピーにするために最初の一步を踏み出しましょう。

第22号（H29．2）

「**時持ち**」という言葉を知りました。「金持ち」と対比できる言葉で興味が湧きます。シニアになると社会的な制約から解放され自分の時間がたっぷり持てる、つまり「時持ち」になれるという発想です。

”時は金なり”と言いますがまさに「時間」は「お金」に匹敵する価値がありとても貴重なものです。但し時は生かさないと価値がでない。時間を有効に使ってあれこれ行動していると周りから感謝されたり、達成感を味わえ、まさに生きがいが生れますが、何もしないで過ごしてしまうと味気ない。

「時間がある」ということは「生きている」こと。まだ命をいただいていることに感謝して日々過ごしたいものです。与えられた時間を生かすも殺すも本人の心がけ、考え次第です。

第23号（H29．3）

先日静岡県地震防災センターで「避難所運営ゲーム（HUG）」を体験しました。避難者の年齢や性別、国籍やそれぞれが抱える事情が書かれたカードを、避難所の体育館や教室に見立てた平面図に素早く配置するゲームです。運営者となった数名で意見を言いながら短時間で処理する難しさを実感しました。

人間にはものすごく多様性があること、限られたスペースで同時に生活する大変さが分かりました。何とかしてそのような事態は避けたいもの。災害そのものの発生は避けられませんが避難所に行かず自宅で何とかしのぐ手だてを考えることはできる。いわゆる**リスクマネジメント**というものです。

災害以外にも身に降りかかる出来事はたくさんあります。シニアにとって物理的老化は日々進み、明日どうなるかも予測はできません。災害を避けるためにまずやるべきことは何か、不幸にして災害にあってしまった場合にどう対応するか。日頃から考えておけば後悔しないで済むはずです。

第24号（H29．4）

「**経験に勝る学びはない**」と言われます。自分でやってみて感じたことは体内に蓄積される、そして教訓はその後の人生に生かされます。もしも他人の体験を自分の経験であるかのようにモノにできたらこんなにうまい話しは無いです。何故なら人の時間を間接的にいただけるからです。

というわけで、4月からミニセミナーで「経験者は語る」シリーズを始めます。その人でなくては語れない感想や知識を聞き出し、参加者全員で学ぼうという企画です。第一回は4月13日（木）に杉山吉孝さんに「脊柱管狭窄症」について語っていただきます。

多くの方が発症し手術が必要となることもあるようです。杉山さんが得た知識や入院時のエピソードを聞きながら参加者が学び、何らかの知恵が伝われば両者に大きな価値が生まれます。是非ご参加ください。

第25号 (H29. 5)

私事ですが3月の終わりに4回目の**四国巡礼**に行ってきました。今回は香川県の第78番札所から第88番札所までお参りし無事「結願（けちがん）」することが出来ました。その後高野山に向い、お礼参りも済ませました。足掛け10年にわたり延べ40日間をかけて達成した喜びは大きいです。

「経験に勝る学びはない」と言われるように現地で巡礼の体験をすることにより様々なことを学び、感じ、気づくことが出来ました。それらはちょっとオーバーですが「悟り」と言っても良いと思います。私が一つの目標を達成できた背景には、「**やれる時にやっておこう**」という気持ちがあります。「いつかやろう」ではずるずると時間は過ぎてしまいます。

私の「悟り」を独り占めしてはもったいない、ここは一人でも多くの方にご報告し、ご意見や質問をいただきながら学びを深めたいです。つきましては5月11日（木）14時からの「経験者は語るシリーズ」でお話したいと思います。ぜひ「くれば」にお集りください。

第26号 (H29. 6)

ある方から「80歳を過ぎると急に体の調子がおかしくなる、この歳になって初めて感じる」という感想を聞きました。また高齢の男性が「最近50代の女性が可愛く思える」と言っておられました。なあるほど、私も元気で高齢になれば、いつか同じような気持ちになるのでしょう。

我々はタイムマシンを所有していないのでタイムトリップはできません。しかしイメージの中で仮想トラベルは可能でしょう。過去は既に体験しているので容易ですが未来へのトラベルは難しい。但し先輩たちのお話を聞くことである程度は可能になるはず。その意味で先人の話は貴重です。

もしも**未来へタイムトリップ**すればそこで今を振り返ることができる。さて何を思うのでしょうか。将来を予想することをフォーキャストと言いますが、上記のように将来から見た過去を予想することをバックキャストと言います。これにより自分を客観視できたり、今後とるべき行動に気付いたりできます。将来のあなたが今のあなたをどう見ているか、関心を持ってみませんか。

第27号（H29．7）

でん伝体操事業では後半で「**健康長寿の16か条**」を紹介しています。毎回1か条ずつ提示し参加者の皆さんの意見を引き出しています。何故16かという市から委託された要件が16回の講座を年間2ラウンド行うというもので、参加者に毎回継続的に紹介するためです。

先月のメルマガでご紹介したところ数名の方から16個の項目を教えて欲しいとの反応がありました。やはり本メルマガの読者の方々は健康長寿に関心が高いのだなと感じると共に、コツコツと情報を発信しているとそれに反応してくださる方がおられるのだなと嬉しくなりました。

ちなみに第1条は「家から外に出よう」、第2条は「おしゃべりを楽しもう」第3条は「好奇心をもとう」、・・・で現在まで第6条まで公開しました。第1ラウンドの最終回は9月13日の予定で、メルマガ10月号に全ての項目を公開する予定です。さてどんな条文が入っているか予想しながらお待ち下さい。秘伝、「静岡団塊創業塾の健康長寿16か条」に乞うご期待！

第28号（H29．8）

「**過去と他人は変えられない**」、良く聞く話です。その裏返しを表現すると「未来と自分は変えられる」となります。但しここでいう「自分」とは自分の全てではなく、考え方や行動のことを指します。やはり持って生まれた性格や才能はなかなか変えられないと思います。

ところで我々の手掛けている「地域デビュー支援セミナー」では受講者に今までとは変わってもらい、元気なシニアライフを送るべく行動を起こしてもらうことが目的。上記の考えと一見矛盾しているようですが、「本人に自分自身を変えてもらうように刺激する」程度の表現が適切でしょうか。

考え方や行動も簡単に変えられるとは言い切れませんが、可能性のあるプロセスとして「未知なる自分に気付く」が挙げられます。人は自分自身の事を知っているようで知らない点があるとよく言われます。もしも埋もれた才能に気付くことができれば、人は変われる。成長するという表現が正しいかもしれません。セミナー受講者に成長していただければとても嬉しいです。

第29号（H29．9）

私は50歳を過ぎたころ**自己年表**なるものを作ってみました。これはA4用紙を横にして印刷し一枚あたり4年分を記録して繋いだものでとりあえず80歳まで作り約4mの巻物となりました。もちろん未来の分は白紙で年末になるとその年の分を新たに書き込み、歴史を積み重ねている気分です。

単なる記録好きな性格の結果としてできた代物ですが、我家では記憶が曖昧な時、過去の出来事を確認する際重宝しています。自己年表を作ってみて感じた効用は二つあります。一つは過去を客観視できる有用性です。今までの自分の人生を客観視すると失敗が多々ありましたが、まあそれなりに頑張ってきたと自分を認めてあげたい気分になります。

もう一つの効用は未来を書き込む動機付けです。年表の白紙の長さが短いことは歴然で、それも埋められる保障はない。あるいはもっと時間をいただけるかもしれない。というわけで大切に埋めていきたい気分になることだけは間違いない。もしも関心のある方はちょっと作ってみてはいかがでしょうか。

第30号（H29．10）

105歳の医師**日野原重明先生**が7月にお亡くなりになりました。先生が始められた「新老人の会」に私は所属しており、先日その富士山支部の「偲ぶ会」に出席しました。そこで見たNHK番組クローズアップ現代の特集のテーマは「“死”をどう生きたか」。死に向かう人生を最期のときにどう結実させるか、とても哲学的で凡人には解釈が難しいものです。

ただ生前の先生のお話を聞いていると我々に共感できることが多いです。最も分かりやすいのは「「ありがとう」の言葉で人生をしめくくりたいものです」。人生の残り時間を惜しみおびえるのではなく、また新たな一日をもらったと感謝の気持ちでのぞむ。生まれたことに感謝しありがとうの言葉で有終の美を飾る・・・日々目標としたい姿勢です。

ご自身の最期は延命治療を拒否し、ご自宅の庭に癒されながらお子さま方一人一人に感謝のラストメッセージを伝えておられたそうです。様々な書籍や言葉を我々に残してくださった先生に恩返しをしたいです。どうすればよいか、感謝の言葉で人生をしめくくることでしょう。心よりご冥福をお祈りします。

第31号（H29．11）

私の趣味は「モノコト研究」で世の中のモノやコトについて一日一件ブログで考察しています。最近はこれに「**ヒト研究**」が加わろうとしています。会員さんや「くれば」訪問者には素敵なセカンドライフを送っている方が多く、皆さんは何故元気なのかという関心が芽生えたからです。

11月に御殿場市と磐田市で開催する5週連続の「地域デビューセミナー」では何名かの会員さんに登壇願い、ご自身の体験や思いを語っていただく予定です。元気で活動中の方々の事例を知ることにより聴講者は行動のヒントを得て目標を持てると思うからです。その事前リハーサルを先日行いましたが今まで知らなかった会員さんの個性とか経験が伝わってきました。

「企業は人なり」と言いますが「地方も人なり」です。特に長年の経験に基づく知恵を活かして社会に貢献しているシニアの多い地方は大変なパワーを持つはず。静岡団塊創業塾の会員さんが相互に啓発しあい地域に必要とされる人が増えていけば素晴らしいです。「ヒト研究」を納得がいくまで続け元気シニアになる秘訣を体系的に整理できたら良いなと思っています。

第32号（H29．12）

10月に「**ねむの木学園大運動会**」を見てきました。ねむの木学園は歌手で女優の宮城まり子さんが設立した肢体不自由児のための療養施設です。そこで毎年開催される運動会は特別な意味があると感じました。約70名の入所者の方々が日頃の練習の成果を発表、600名の観衆にとって感動の連続でした。

中でも印象に残ったのが全員が青組と桃組の2組に別れて競ったリレー競技でした。それぞれ障害の程度が異なるため、バトンを運ぶ距離やアシスト器具が異なります。5mにも満たない区間を仲間に助けられながら必死で移動する方もおられ、目頭が熱くなりました。会場全体が声援で包まれ、全員で全員を応援し共感する特殊な場でした。

皆さんが助け合い励まし合い一生懸命生きていること、まり子先生が家族として育ててきた人達のエネルギーを感じました。シニアの世界にもこれは当てはまるはず。歳をとると今まで通りの生活ができる保証はありませんが、世の中のシニア同士助け合い励まし合って生きることが必要だと思いました。

第33号（H30．1）

過去に企業で定年前研修を受けた際、**3つの健康**の話を聞きました。体の健康、心の健康、そしてお財布の健康です。素敵なセカンドライフを送るにはこれら三つの要素が必須で、それぞれを維持するためのお話をあれこれ聞きました。

とりわけ大切なのは言わずと知れた体の健康です。他の二つの健康はそれに付随すると言えるでしょう。私は小学校6年生の秋に急性腎炎で2か月入院、中学時代の体育の授業は全て見学という苦い経験から健康のありがたさを肌で感じました。スポーツができるのはそれだけで最高の幸せです。

来る1月20日の「第10回団塊サミット」ではこの健康に焦点を当てます。医師の説く健康法、参加された方々の貴重な体験談を聞けば、日々の行動の参考に必ずなるはず。結果に期待して楽しみにご参加ください。では皆さん、良いお年をお迎えください。

第34号（H30．2）

「**ストレングスファインダー**」をご存知でしょうか。4年前の団塊サミットでとりあげたテーマ「自分再発見」で学んだもので、人間の持つ34の資質の内自分の強みは何かを調べるテストです。会員さん10名くらいがテストしそれぞれの強みが分かりました。ちなみにその時の私のトップ5は、“最上志向” “アレンジ” “社交性” “ポジティブ” “コミュニケーション” でした。

今年になって再度テストしたところ、上記5つのうち二つが入れ替わり、“戦略性”、“着想” が出てきました。人の資質は大きく変わることは無いもののテスト時により変動するものと聞いています。良く解釈すれば新たな二つの強みが出てきた、あるいは自分の中から才能が発掘されたような気分です。

ならば今年はその強みを活かさない手は無い。論理的でも直感的でも先を見通し、戦略的に歩を進めたいです。そして各ステップにおいては着想を大切にしたいアイデアを実現させたいです。ちなみに「さあ才能に目覚めよう v2」という書籍を購入するとネットでテストできるので、是非試して強みを発見しましょう。あなたの隠れた才能がからだの中で花開くのを待っています。

第35号 (H30. 3)

会員の赤堀さんから紹介されて「**世界一孤独な日本のオジサン**」という書籍を読みました。社会性のある動物の"人間"にとって"孤独"ほどつらいものはないかもしれません。そして女性より男性の方が孤独になる可能性が断然高い。

「くれば」の活動を通じて"男女差"を意識しないわけにはいきません。訪問される動機、会話の内容、明らかに異なります。本の中ではそれらの違いが何故起こるのかについて分析されており興味深いです。最も大きな要因として挙げられているのがコミュニケーション力、男性はこれが弱いようです。

社会問題化している"定年後男性の引きこもり"は我々の大きなテーマです。横浜市や磐田市では男性の地域デビューを促すためのセミナーが開催されています。少々おせっかいかもしれませんが、男性を孤独から救う活動を何とか推進したいです。どうしたら良いか、共にアイデアを練りませんか。

※本書籍に関しては「読書紹介会」で教材として扱いたいです。もし関心を持って読まれた方がおられたらお知らせください。

第36号 (H30. 4)

昨年スペイン巡礼に行っておられた友人の報告会に行っておりました。約40日をかけ、1000Kmほどを歩いた貴重な体験談を聞くことができ、好奇心を刺激されました。できるなら行ってみたいものです。

ピレネー越えの写真には引き込まれました、実際彼の感想は「天国で歩いているみたい」でした。また多くの"人との出会い"にも感動させられました。たまたま出会った人と一緒に歩いて仲良くなったとか、民宿のご主人にとっても親切にいただき国や言葉の壁無く交流出来たとか。やろうと思ってもなかなかできる事ではなく、とてもうらやましかったです。

でも私は彼の話を聞きながらイメージの世界で**追体験**できました。我々シニアにとって残された時間は長くはありません。物理的な制約の中で人生をより豊かにするには"人の体験を自分のものにしてしまう"、そのような発想も良いと思います。与えられた自分の時間を増やすことはできませんが、間接的に人の時間をいただける、これは**ひとつの知恵**ではないでしょうか。

<http://memoryart.eshizuoka.jp/e1885171.html>

第37号 (H30. 5)

年度が切り替わり通常総会の準備中です。平成29年度の実績を整理していると色々なことを感じます。あれこれ新しい事に挑戦して大変だったが良かった、結局今年もやれずに終わってしまったことがあり残念だった、決算内容がほぼ目標値でほっとした、等々。記録好きな者にとって忙しくも楽しい時です。

私は現役時代、メーカーの生産技術者でした。設備が対象の仕事では結果が数字になり評価基準になります。やれ生産速度が何%上がった、故障率が半減した、〇名省人化したとかです。目標設定が明確で厳しさがある半面、定量的な達成感が味わえました。

今のように対象が"設備"ではなく"人"になるとなかなかそうは行きません。苦労して実施したイベントやセミナーが本当に価値があったのか、**定量的な評価は難しい**。達成感を味わえるのはやはり参加していただいた人からのフィードバックで、喜んでいただけたと感じられるのが一番嬉しいです。次回への提案があればこれもしかり。総会等の場で様々なご意見をいただければ幸いです。

第38号 (H30. 6)

来年のNHK大河ドラマ「いだてん」をご存知ですか。今から100年ほど前日本人で初めてオリンピックに出場した金栗四三（中村勘九郎）が主人公。先日その撮影が千頭駅で行われ、エキストラとして参加してきました。俳優さん約10名、エキストラ120名ほどの大きなイベントでした。

そこで感じたことがあります。参加したエキストラの多くは元気シニアでお互いに顔馴染みが多く、**独特なコミュニティ**を形成しているということです。好奇心をもって撮影会に何度か参加するうちに、それが共通の趣味のようになりお互いに打ち解けて仲間意識が生まれるのでしょう。これはセカンドライフのひとつの理想の姿ではないでしょうか。

通常は覗けない撮影の世界を体験して、感じたこと、考えたことは他にもたくさんあります。残念ながらSNS等での発信は禁止されているので7月のミニセミナー「経験者は語るシリーズ」でご報告したいです。衣装や小道具のこと、撮影の段取り、各スタッフの役割、俳優さんたちの素顔、等々。その場でしか得られない情報、知りたいと思いませんか。やはり好奇心が大事ですね。

第39号 (H30. 7)

6月6日に放映されたNHK「ためしてガッテン！」をご覧になった方がいらっしゃると思います。テーマは「家族を守る！寝たきり予防」でした。番組の結論は「**人とのつながりを持つことが重要なカギ！**」でした。

イギリスでは**孤独担当大臣**が誕生したそうで、孤独の健康影響が懸念されている。アメリカでは健康寿命を延ばすために最も効果的なのは、禁煙よりも、運動よりも、肥満解消よりも、「人とのつながりを作ること」との研究結果が発表されたようです。健康長寿の三要素は食事と運動と社会参加とよく言われますが、この中の社会参加の重要性が番組で強調されたと言えます。

番組では「人とのつながりチェックシート」が紹介されました。家族や友人との関係、組織参加、支え合いに関する項目があります。難しく考えず、とにかく家から外に出てできるだけ多くの方とおしゃべりを楽しむことから始めると良さそうです。ということのでいつもの決めぜりふ「くればに来れば！」

<http://www9.nhk.or.jp/gatten/articles/20180606/index.html>

第40号 (H30. 8)

ふとしたことから「働き方改革」に関するパネルディスカッションを聴講できました。企業経営者、コンサルタントの方、いわばこの分野のプロの方が持論を述べられとても興味深かったです。

本テーマはライフワークバランスの視点から最近富に話題となりますが、セカンドライフの観点からは縁の無いものと思っていました。ところが共通する点が多々あると気づきました。要は「**意識改革**」が**どのタイミングでも必要**だということ。小手先のルールや仕組みを変えても働いている方の意識が変わらないと社会は変わりません。

同様にシニアライフを楽しむには現役時代とは違った時期を迎える「意識改革」が求められる。ただこれは口で言うほど容易ではない。地域デビューセミナーでは"好奇心をもって行動を変えよう"と呼びかけていますが、すぐに変わる人は多くは無いでしょう。「**意識改革**」の**具体策**、考え続けたいです。

第41号（H30．9）

「ライフシフト～100年時代の人生戦略～」を読みました。来たるべき超長寿社会に向け、既存の「教育→仕事→引退」の三ステージ人生では無く生涯で複数のキャリアを持つ「マルチステージ」の人生が薦められています。とても共感する事が多く、様々な点で参考になりました。

筆者の英ロンドン・ビジネススクール教授のリンダ・グラットン氏がある雑誌インタビューの中で次のようにコメントされていました。「好奇心は長寿社会を生きる最高の武器です。」その好奇心を維持する秘訣はあるかとの質問に対するこたえは、「**たくさん読書をすること、それから旅行をすること**です。」でした。彼女自身それを実践し好奇心を持ち続けているそうです。

現在「くれば」にはふたつの定例サロンがあります、「読書紹介会」と「旅の話で楽しむ会」です。これはまさに彼女の指摘する好奇心を維持する秘訣に繋がるのだなと嬉しくなりました。毎回参加者の読んだ本や旅行先での体験談を話し合っています、好奇心維持のためにぜひご参加ください。

第42号（H30．10）

「青春18きっぷ」の魅力は、遠方まで格安で移動可能であること、どこでも何回でも途中下車が出来ることです。先日名古屋までの移動時に活用し、豊橋以西の快速停車駅9駅全てで一旦下車し、駅の周りを歩いてみるプチ旅行に行ってきました。目的は「非日常」を味わい何かを感じることに。

ほぼ全てが生まれて初めて下車した駅でした。駅舎や駅前の構成、街並みやその雰囲気を感じながら、もしもこの地で生活する機会を得ていたら自分はどんな人生を送っているか、など普段は考えないことをあれこれ考えたものです。

ふと次に訪れる機会を考え唖然としました。多分これが最後、特に用事が無いのに訪れた地に再度来ることはまず無い。若ければ別ですがこの歳になると可能性はゼロに近く、要は**人生で最初で最後の場面に遭遇している**。ならばもっとこの瞬間を大切にせねば。残りの人生を読めないのが人の定めですが、今を大切にするしか道は無いといやでも実感したしだいです。

第43号 (H30. 11)

東京都が今月から来年3月にかけて「**東京セカンドキャリア塾**」を開催しています。概ね65歳以上の都内在住在勤者を対象に実施するもので定員100名をかなり上回る応募があったようです。テーマは「つながろう！時代を知ろう！自分を知ろう！もっと磨こう！」で、楽しく学ぶことを方針としています。

テーマのフレーズは我々が地域デビュー支援講座で使っているものとほとんど同じで元気が出ます。天下の東京都もシニアの社会参加を後押しすべく、このような仕掛けを始めている。その開講式が「シニアしごとEXPO」と同時開催され参加して来ました。当日は小池都知事の挨拶と来年団創主催のサミットにお呼びする若宮正子さんの講演「人生100年を楽しく生きる」を拝聴。

小池都知事は「人生100年時代に居場所を見つけるのは課題」とし、今後も様々な施策をとっていくと表明されました。若宮さんのお話はそれはもう元気をいただけることばかり、来年1月20日のサミットをお楽しみに。

<http://www.dankai.org/wp/archives/2928>

第44号 (H30. 12)

先日グランシップで開催されたシンポジウム「人生100年時代、自分らしい最期を迎えるための生き方、過ごし方」に参加しました。宗教学者の山折哲雄さんが基調講演され、日本人の生き方、心のあり方について話されました。

興味深かったのは、西行法師の**断食往生**のお話。彼は自らの死期を悟り、自身で食を絶って逝ったとのこと。“願わくは花の下にて春死なむそのきさらぎの望月のころ”と詠み、その通りに亡くなった彼の死は、死ぬ日を計算して食を断つという完璧にコントロールされた自殺であり、理想的な死に方であったとのこと。修行僧ともなるとそのようなことが出来るのかと驚きました。

24年前、奈良の信貴山で断食道場に入場した際の私の体験を思い出しました。2日目くらいが一番辛かったのですが、そのうち空腹感はまったくなくなり、食べないことの高揚感を味わったのです。自分の死期を予想できるものなのかそれこそ予想できませんが、この尊厳死にも通じる「断食往生」という逝き方があることを頭の片隅に記憶しておきたいと思いました。

<http://memoryart.eshizuoka.jp/e1949946.html>

第45号（H31. 1）

会員情報でお伝えした我々が実施した各地のセミナーで、最終日には「**壮年の主張**」大会を行いました。これは参加者全員に一人ずつスピーチをお願いするもので、内容は受講の感想や各自の気づき、今後の抱負等を語っていただくものでした。皆さんのお話を聞くのはとても興味深かったです。

話しの中にちょっとしたマイヒストリーを感じ、人生十色、様々な過去をもっておられることが分かります。伴侶を亡くされた方、今なお闘病中の方、介護で苦勞されている方、等々。でも皆さん前向きです。このようなセミナーに集まる方は基本的に元気な方が多く、それを分けていただけることもありました。

12年前、当法人の母体となる「団塊創業塾OB会」で三ヶ月に一度定例会で集い、そこでやってきたことがまさに「壮年の主張」のエッセンスを持っていました。ちょっとした近況報告や昔話、あるいは苦勞話を聞くことで、互いの距離が縮まり連帯感が生まれたものでした。仲間同士がフランクに話し合い、それが互いを元気にする、その流れはこれからもずっと続けていきたいです。

皆様良いお年をお迎えください。

第46号（H31. 2）

人生100年サミットでの若宮さんのお話はとても印象的でした。「人生60歳を過ぎると面白くなる」「70代80代は伸び盛り、自分をバージョンアップしよう」「与えられた人生、持てるものを活かし使い切ろう」等のメッセージは刺激的で示唆に富んでいました。他のキーワードは創造性、人間力、仲間、・・・

私との対談の最後に一言メッセージをお願いした際に出てきたのは"好奇心"。歳をとると好奇心に蓋をしてしてしまいがち、それではもったいないのでぬかに浸かった状態の好奇心を外に開け放とうではないか、とのご指摘。

人は歳をとると経験値が増え既に体験した事に対して興味を失っていく。この流れに敢えて抵抗し更なる経験を積もうと心がけること、これがアクティブシニアへの道に通じるのだと思います。最近何かと話題になるAIですが、先日「**AIに無いのは好奇心**」という話を聞きました。技術の進歩を恩恵として受け入れ、生活を豊かにするためにも好奇心を持ち続けたいものです。

第47号 (H31. 3)

先日静岡県立大学看護学部の学生さんが「**くれば**」でフィールドワークを行いました。「地域包括ケア」の概念の実態を現地で学習する企画で、居場所とはどういうものかを体験していただきました。二日間にわたり1グループ6名が8グループ、様々なミニセミナーに一般シニアと共に参加されました。

彼女たちの年齢は20歳前後、我々シニアは70歳前後、50歳という年齢差は大きく、共に様々なことを感じました。こちらが感じた事は彼らの向学心や好奇心。居場所にはどんな価値があり訪問者にはどんな変化が起こるのかを学ぶ姿勢が伝わってきました。どんどん伸びる世代、応援したいものです。

一方彼女たちの感想は、・元気で楽しそうなシニアが集っている・今は仲間がいるのは当たり前だが歳をとると制約が生まれる・話し合い交流することには大きな価値がある、等々。「くれば」以外の視察先でもシニアは元気だと感心したとか。一般的にはシニアが若い人からエネルギーをいただくという構図かもしれませんが、その逆も可能なのだとつくづく思いました。

第48号 (H31. 4)

先日静岡県主催の「働き方改革アワード表彰式&事例紹介」に出席し、元東レ役員の佐々木常夫氏の講演を拝聴しました。佐々木氏は奥様が鬱状態になられたり、息子さんが障害を発症される等のご家庭の問題を抱えながらも第一線で効率的に業績を残されたことで有名で、話に説得力がありました。

しかし、彼の実践された"働き方"は彼だからできたので我々のような凡人にはなかなかハードルが高いと感じてしまいました。例えば「部下の特質を見抜き信頼して任せ、自分は残業をしない」、見抜くためにはどうすればよいか、信頼できない人も多いのでは、といった疑問が湧き出たものです。

最近私も「地域デビュー支援事業」で講演する機会をいただけるようになったのですが、自分が話した内容が上記と同様に伝わっていないか気になりました。人は皆異なる考え方や受け止め方をする、**どのように伝えれば理解してもらえるか**、行動に結びつくのか。より具体的で誰でもやってみたくなる提案ができれば素晴らしい。反応を確認しながら実践していきたいと思いました。

第49号 (R 1. 5)

私の名前は「和正」です。今は亡き父から「人に電話等で漢字を伝えるときは"昭和の和に大正の正"と言え良いのだよ」と言われて育ちました。少々簡単すぎて重みの無い名前かなと感じた時期もありましたが今は気に入っています。何と言っても新元号に再び「和」が使われました。

表意文字というのはとても価値があります。「和」には協調とか平和の意味を感じとれます。元々農耕民族である日本人には協調の文化が欠かせず、「和を以て尊しとなす」等の言葉もあります。名前のせいかは分かりませんが、元来私は争い事が嫌いで周囲の人達が仲良くなれるよう気を使ってきたものです。

少なくとも三つの年号を生きられることになりそうです。残りの命がどれだけいただけるのか誰にも分かりませんが、出来ることならもう一つまたいでみたい気持ちにもなります。ひょっとして次の時代には"正"が使われるかもしれませんし、遠い将来には"和正（わせい）"なる年号が登場する可能性がゼロではない。ちょっと調子に乗り過ぎですがこれも長生きするためには必要かも。

第50号 (R 1. 6)

先日日野原真紀さんの講演をお聞きしました。彼女の義父は2年前105歳で亡くなられた日野原重明氏、新老人運動を推進してこられた尊敬すべき方です。彼女は秘書、晩年は介護者として見守ってこられた方で、彼の生い立ちを含め様々なエピソードを語ってくださいました。

転んで寝たきりになってからは衰えは加速したそうです。延命治療は断固拒否し信念を貫かれた。亡くなる二日前こんなことを言われたそうです。「僕は間もなくいくよ。今までは恐かった。今はその時を想像するとどんな人が周りにいるか、どんな人がついて行ってくれるか見てみたい。わくわくしている。」

老いても超人的な活動を続け、社会的な成果を残され、多分"やりきった感"があったのではないのでしょうか。本能的には誰も死を恐れるはずですがやりきれば恐くなくなる、そんなことが起きていたのかもしれない。

第51号（R1. 7）

私は学生時代ボート部に所属し、埼玉県戸田市のオリンピックボートコースで合宿生活をしていました。先日来年の東京オリンピックでボート会場として使われる「海の森水上競技場」のこけら落としとして開催された「完成記念レガッタ」を見てきました。

56年間の差は歴然としておりコースの幅は倍、観客席も2000席を擁す立派な施設でした。当日は小学生から大学生、一般、OBOGが参加してとても賑やかでした。最も印象に残ったのが**シニア漕手の奮闘ぶり**で70代80代の方々がこともなげにエイトを漕いでいたことです。

私も5年前に久しぶりに漕いで大変な思いをしましたが、あの激しい運動を歳をとってもやっているのは賞賛に値します。多分二つの要素があるでしょう。**一つは好きなこと、もう一つは続けていること**。これは全ての元気シニアに通じる要素だとたいへん刺激を受けました。まだまだ頑張らなくっちゃ。

第52号（R1. 8）

上記にある「人生100年時代のセカンドキャリアを考える」の副題は「いつまでも生き活きと活躍するためには」でした。これらのテーマは我々の活動と符合するもので、会員さんの参加者も多く、内容はとても参考になりました。

講師の方が次のようなことを述べておられました。「定年後のセカンドライフをより良きものにする教育を、定年前世代がやっているのが現状だが、これではあまり意味が無い。自身が体験していない世界のことは想像でしか分らない。やはり既に充実したセカンドライフを送っている人が教育すべきである。」

我々の仕掛ける「ライフシフトセミナー（旧：地域デビューセミナー）」事業の背中を押された気持ちになりました。ここ数年各地で開催するセミナーには会員さん男女一名ずつにご一緒していただき、そこで体験談や思いを語ってもらっています。**教科書的な講義より実感を込めた体験談のほうが説得力がある**のは言うまでもありません。我々の体験をもっと広く伝えていきたいです。

第53号 (R1. 9)

私が会社を退職してからほぼ10年が経ちました。環境は大きく変わりいわゆるライフシフトの実感を得ています。そんな私ですが時々社員時代の夢を見ます。内容は決まって仕事に追われているもので、辛い気分になるものばかり。毎回夢だと気付いてほっとするわけです。

何もこれだけ時間が経過しているのに仕事の事を思い出して悩むことは無い、あほらしいといつも感じるのですが、深層心理として消えずに残っているのでしょう。裏を返せば、それだけ必死に仕事をしていた？思うように進まないことが多かった？・・・いろいろと解釈できます。

現在はNPO法人のマネージメントが仕事ですが、上記のような夢は全く見ません。むしろ楽しく構想を練ったり、良い案が浮かぶ夢が多いです。更に寝起き時に妙案が浮かぶこともあり、すぐにメモして実際に役立てています。これは大きな違い！素敵なセカンドライフを味わっているのだと感じます。

第54号 (R1. 10)

大阪で開催された「生きがい助け合いサミット」には全国か多数の方が集まり盛況でした。高齢化が進み『共生社会』へシフトすべく各部署、各立場で様々な仕組み作りが模索されています。今回のサミットでは全体シンポジウムの後54の分科会に別れて有識者と共に多くの案件が話し合われました。

大きな問題のひとつに「男性の孤立」があります。会社社会の中で揉まれ頑張ってきた男性が定年を迎えると居場所を失い引き籠もりやすくなる現象。分科会の中で二つがこれをテーマにしており参加しました。「定年を控えた50代の早い時期から会社とは異なる社会に軸足をシフトすべき」が一つの結論。

あまりにもまとも過ぎて拍子抜けでした。そのためにはNPOとして何をすべきかのヒントをもっと聞きたかったです。地道に啓発する、上手に地域デビューした人の事例を多く伝える、一歩踏み出すきっかけを与える、等の意見は出ました。我々として独自性のある施策を何としてでも考え出したいです。

第55号 (R1. 11)

ラグビーワールドカップはいよいよ大詰めです。先日エコパ会場で開催された日本 v s アイルランド戦を観戦して来ました。"静岡ショック"と報道された劇的な試合を生で見られたことは幸運でした。何せ臨場感は半端ではない、一生に一度。完璧なホーム開催で観戦者が一体感を味わえる瞬間でした。

これもひとつの**コミュニティ**です。課題を共有化し目標に向かってベクトルが揃う。普段は意識して仕掛けないとできないことが日本国籍を持つ者同士であれば容易にできてしまう、スポーツの持つ大きな力です。同様なことがシニア社会においてもできないものかと考えました。

日本の超高齢社会問題を解決できるのはシニア自身です。シニア同士で今後の高齢者問題を共有化し、ベクトル合わせをすることでコミュニティが出来、一体感を生み出せないか。これは現在「くれば」で我々が取り組んでいる活動そのものです。**"くればショック"**を日本中に発信できたら楽しいかも。

第56号 (R1. 12)

先日清水駅前の「ホテルクエスト」さん主催の「スマートヘルスツーリズム」のトライアルにモニター参加する機会を得ました。**"観光""健康""IT"**の三要素を組み合わせた、内容豊富で非常に興味深い一泊二日の試みでした。サイクリングやヨガをしながら三保を巡り、水上バスで夜景観賞も楽しめました。

中でも斬新だったのが、時計型やメガネ型の端末を身につけて睡眠中も身体データを記録し、翌日の朝に解説していただけるプログラムでした。歩数や心拍数や消費カロリーの変化、睡眠の深さの推移、心や身体の年齢の時系列変化も分るとは人生初の体験。心の年齢が感動時に若返ることが分かりました。

これは典型的な**"見える化"施策**です。人は数値や図表で結果を示されると理解しやすく納得できるものです。IT技術の進歩によりこれらが容易になりつつあります。自分の身体で現実を把握し、日々の生活に活かせば健康を維持しやすくなるはず。このようなツールを有効に活用したいものです。

第57号 (R2. 1)

「くれば」に来られる方は好奇心旺盛で様々な所に出歩き回り、何らかの活動をされている人が多いです。とまっていると死んでしまう回遊魚のマグロのようにも思え、私は「**マグロ族**」と名付けました。かくいう私もマグロ族で、予定表が埋まっていないと何か落ち着かない性分です。

先日ちょっと体調を崩しました。びっしり詰まった予定にそって休養せずに動き回った結果だと思います。加齢と共に身体への対応力が衰えるのは致し方ありません。大切なことは限界点を意識し、それを超えそうな時は活動を停止する心構えでしょう。特に負けず嫌いの男性は要注意です。

ただこの限界点の設定はちょっと難しいです。もちろん高めにすると故障を招きますが、低めにすると機会損失になりかねない。「身の丈を知る」難しさかと思います。今年一年「**団創**」の**身の丈を知ってほどよい挑戦**を続けてこられました。来年も引き続きのご支援よろしくお願いします。
皆さん良いお年をお迎え下さい。

第58号 (R2. 2)

先日今年100歳になる妻の伯母とお話しする機会がありました。外出するのは難儀と言われていましたが、彼女の言葉を借りると「手足は動かないけど口だけは動くのよ」とまあ元気なこと。一人暮らしで自立した生活を送っておられ、とても100歳には見えずびっくりでした。

何故それだけ元気でいられるのか尋ねたところ「あの人ぼけたわねと言われたく無い、子供達に迷惑をかけたくないと思っているから」とのこと。80過ぎまで社会奉仕活動をされてきたプライドもそれを支えていることは確かです。

「**お手本を見つけて真似る**」ことを心理学では**モデリング**と言います。目の前に自分があこがれ目標としたい人がいれば、それは生きた証拠になり、その人を真似ることで近づくことが可能です。健康長寿は口で言うほど簡単では無く何らかの行動とその習慣化が必須でしょう。そのために身近に多くのお手本を見つきたいものです。一人で見つけるのは大変、今度「くれば」で身近にいる元気な長寿者について紹介しあう会をやりたいです。ご協力よろしく。

第59号 (R2. 3)

SPAC県民月間でのくれば座公演は大成功でした。ご協力いただいたスタッフの皆さん、観劇に来ていただいた方々に熱く御礼申し上げます。昨年の春に応募してから今回の上演に至るまでは楽しい苦労があり、団員全員がワンチームとなって達成した喜びをかみしめているところです。

応募する際は選考通過しないかもしれないが、ダメ元でやってみようという感じ。採択された後も不安が先立ちました。しかしやると決めた後は、協力要請、宣伝集客、会計管理、背景デザイン、小道具手配、契約業務等の役割を分担し、本来の演劇活動と並行して"マネジメント"をこなすことが出来ました。

言ってみれば団員全員で新しいことに挑戦したわけで、演目「公園の音楽家」のテーマである**"チャレンジ"を実践**したことになります。キャッチコピーにもあるように、「人生というマラソン、最後の5 Km、どう生きますか」。主人公の源さんの行動を見習い、やりたいことを見つけ出し、最初の一步を踏み出したいものです。良く言われます、「始めるのに遅すぎることはない」と。

第60号 (R2. 4)

本メールマガジンは今回 60 号を迎えました、ちょうど 5 年が過ぎたこととなります。毎回「くれば」や静岡団塊創業塾に関する情報をお伝えし、最後にはこのように個人的なメッセージを書かせていただいています。これは**"伝える"**という基本的な機能の他に**"記録する"**機能があり、これもかなり貴重です。

私は 10 年以上前からブログをほぼ毎日書いており、時折過去の記事を読み返して思考します。本欄の過去 59 回分の記事を読み返してみると、「くれば活動」の進展に関して様々なことを感じ、自分の成長を実感でき嬉しくなります。

過去を客観視し、視点を変えて総合的に整理すると様々なエッセンスに気付けるはず。来年法人化 10 周年を迎える当団体としてこの 10 年間を体系的に整理し、そこで得た**教訓やノウハウを外部に向けて情報発信**しようと準備を始めました。過去の団創ブログ、年度報告、理事会議事録等、整理の対象は多いです。今後皆さんの記憶をお聞きすることもあるかと思うのでご協力をお願いします。

第61号 (R2. 5)

ウェビナーをご存じでしょうか。「ウェブ」と「セミナー」を組み合わせた造語で、オンラインで行われるセミナーのことです。最近その存在を知り、試しに無料のものをいくつか受講してみました。なるほどなかなかの完成度でリアルなセミナーに優るとも劣らないことが実感出来ました。

昨今流行のZOOMというアプリを使ってもそれは可能です。テレビ電話がベースとなり、テレビ会議に発展し更にウェビナーに進化したのだと思います。これだけ優れたインフラを活用しない手はない。テレワークが必須のこのご時世、**くれば活動をオンラインでやる「ウェブ居場所」にトライする時**です。

ネットを使うメリットはこの時期濃厚接触を避けられる、次にどこにいても参加できる事でしょう。リアルな場では容易に感じられる互いの"気"が伝わりにくい、等のデメリットもありますが、ここは何とか知恵を出して対応したいもの。サロン、セミナー、相談、等あれこれ試行してみましょう。

第62号 (R2. 6)

コロナ対策として「**ソーシャルディスタンス**」という言葉が広がっています。感染の拡大を防ぐには人との距離を確保することが有効なことは容易に理解できます。但しソーシャルを使うと社会的な分断がイメージされてしまうので、「**フィジカルディスタンス** (身体的距離)」の方が良いと私は思います。

「くれば」のミッションは中高年を元気にすること、そのための社会参加を促したいと思い活動を継続してきました。目指すは人との良質な繋がりを増やすこと、これに対しひきこもり等の社会的な分断は減らしたいです。フィジカルディスタンスを広げながら人との"心の距離"は狭めたい。

ヒューマンディスタンスという言葉があるかは不明ですが、この時期に敢えてこれを狭める活動はできないのでしょうか。身体的距離を狭めることで心理的距離は狭めやすいはずで、「くれば」ではそれが容易でした。今後それが叶わぬ制約の中、ヒューマンディスタンスを狭めることに挑戦したいです。

第63号 (R2. 7)

先日 **ZOOM** にて絵本の鑑賞会を行いました。今回扱ったのは「Life (ライフ)」という絵本。ライフという名前のお店は働いている人もいなければ売っているものも無い。誰でもお客さんになれ、気に入ったものがあれば展示物を持って帰れます。その代わり自分が使わなくなったものを置いていく。

ここを訪れる様々な人々のお話から私が感じた事は「人は繋がりの中で生きている」「モノは大切にしたい」「年長者は年少者に何かを伝えられる」「見えるものを通して見えないことを伝承できる」「情けはひとのためならず」等々。捉え方によって価値を膨らませることができる絵本の魅力を感じました。

ある方がこんなことをおっしゃっています。「人生には三度絵本と接する機会がある、最初は子供時代、次は親になった時、そして人生後半は自分のために味わう」。過去絵本に接した時と今とでは読み方が違って当然です。**シンプルなかにある奥深さ**、ちょっと味わってみてはいかがでしょうか。

第64号 (R2. 8)

コロナ禍の現在、リアルな居場所活動が制限され **ZOOM** を使ったオンライン居場所の試行を続けています。先日開催したミニゼミ「アンガーマネジメント」は好評でした。講師が最初の15分間プレゼンをし、その後自由に質疑、更に少数グループに分けてフリーディスカッションする企画。

次のような感想が聞かれました。「普段あまり考えたことが無いテーマについて考え、人の意見を聞いて思考が深まり、いやでも頭を使って楽しかった。」まさにこの企画の狙いを体感された方がおられたと知りとても嬉しくなりました。**楽しく頭を使うことはボケないための大切な条件**です。

「コロナの影響で、日常生活の過剰な自粛や長期間の巣ごもりは健康を損なうリスクを高める」と新聞等で指摘されています。巣ごもりで人との交流機会が減ると頭を使わなくなり、認知症予備軍になってしまう可能性が高まります。事例も報告されており、心して"頭を使う習慣"をつけていきたいものです。

第65号 (R2. 9)

ZOOMを使った"オンライン居場所"をあれこれ試行中ですが、実際にやってみることで感じ、考え、判ることがたくさんあり、とても刺激的で楽しいものです。今までは「くれば」というリアルな居場所で午後の限られた時間帯に、そこに行ける人だけの交流という制限がありましたが、オンラインでは無くなります。

例えば夜行う"ZOOM 企画準備会"では様々な課題について話し合いますが、予定時間を過ぎても議論が盛り上がる場合があります。もしも特定の場所に集まっていたら、帰宅に要す時間や交通機関のことを考え、途中で打ち切りざるを得ないでしょう。ZOOMであれば終了直後に入浴や就寝が可能です。

他にも移動時の天気や温度を気にしなくて良い、洋服に気を使わずに済む、遠方からの参加者は交通費がかからない、等々**メリットは多い**です。そして出会いの機会が増えるのも大きな利点。今まで「くれば」ではすれ違いとなり会えなかった人が出会って繋がる場面を見ているととても嬉しくなります。このような機会を逃すのはもったいない、**最初の一步**を踏み出しませんか。

第66号 (R2. 10)

テレビドラマ「半沢直樹」が話題、7年前にも大変な視聴率で"倍返し"が流行語になりました。普段あまりテレビを見ない私も現在はまっており日曜の夜を楽しみにしてきました。フィクションなのですが、リアルでもあり得ると感じながら、我が人生では味わえない世界を安心して追体験させてもらえます。

何故人気が出るのか、私なりに分析してみると、①勸善懲惡の構図で、権力に立ち向かう姿に溜飲を下ろせる、②個性的な役者揃いで演技に味がある、③推理小説的要素があり、テンポも良く聴視者を飽きさせない、等が挙げられます。テレビ局も演出者もかなり知恵を絞っているのが分かり感心、脱帽です。

本作も明後日は最終回、楽しみが無くなる気がして世の中に"半沢ロス"が起きるかもしれない。延長して欲しい気もしますが、やはり**短期集中で一気呵成に**盛り上げるから価値が出る。続けると類似パターンが出てきて飽きられてしまうことを仕掛ける側は知っているのでしょう。相手は仕事こちらは娯楽、ここは下手な分析などせず、とことん楽しむコトに徹した方が良さそうです。

第67号 (R2. 11)

「話を聞かない男、地図が読めない女」は20年前に出版され、日本で200万部全世界で600万部、42カ国でNo.1となった超ベストセラーです。なぜ男は一度に一つのことしかできないのか、なぜ女は方向音痴なのか、なぜ女はよくしゃべるのか、なぜ男は一人っきりになりたがるのか…興味は尽きません。

世の中には"人類"では無く"男類"と"女類"が存在すると解いた方がおられ印象に残っています。先日のZOOMサロンにて「**男と女の違いとは**」をテーマに話し合ったところ非常に盛り上がり楽しかったです。誰でも感じているちょっとした差、やはり生物学的に遺伝子に組み込まれた違いを認めざるを得ません。

最近読んだ本に「共感重視の女性脳×評価したがる男性脳」というキャッチがついていました。これもZOOMサロンでの出来事、「人が元気になるには他者からの評価が必要だね」とお話ししたところ、ある女性が「あまりそうは感じないけど」との反応。なるほどと思わず唸ってしまいました。**相手の立場で考える**ことが大切な場面があります。しかし容易なことではない、ガハッ。

第68号 (R2. 12)

先日藤枝市で開催された「**介護者を励ます会**」では**団創としてまた1つの歴史**を刻んだ気がしました。イベント全体をプロデュースすることが出来たからです。前座としてくれば座の寸劇で楽しんでもいただき、メインの講演で参加者にエールを送り、最後にワークショップで話し合ってもらう構成でした。

ワークショップでは初対面の方々が話せるものか少々心配でしたが、想像通り一旦誰かが話し出すと日頃抱えている辛さや大変さを互いに吐露する場になりました。後半は次々に会話が進み、講師への質問も。会話から参加者は高齢者が多く、いわゆる"老老介護"の真っ只中なのだと感じました。

コミュニケーションの基本は「聞く」です。理想を言えば「聴く」、**傾聴**です。世の中には自分の気持ちや意見を聞いて欲しい人が多く、これを聴いてあげれば喜ばれます。団創の手がける"地域デビュー支援事業"でも傾聴を促すワークショップを種々手がけ進化してきました。この経験を活かし、かつ我々の持つ資源（くれば座、講師）を組み合わせることが出来、大きな自信になりました。

第69号 (R3. 1)

いやはや大変な年になってしまいました。自分が生きている時代に**パンデミックに遭遇**するとは。それも未だに収束の糸口が見えず、医療崩壊が起こったら大変なことになります。経済的にも苦しい状態に陥っている折、お正月に「おめでとう」という気持ちになれるのか、複雑な心境です。

居場所「くれば」の持つ最大の機能は「良質なコミュニケーションを提供する」です。人は会話によって頭が働き様々な事に気付きます。他者理解と共に自己理解が進みます。その密度が濃いほど成果が上がるので、三密回避のつらさを味わいました。但し**オンライン居場所で繋がりを保てたのは救い**でした。

3月から始めたZOOM企画は23日現在159回、延べ参加者数1259名をカウント。リアル居場所「くれば」には及びませんが最低限の繋がりは維持できたと思います。我々高齢者は「豊富な知恵と経験」を持っているのが強み、これを存分に活かしてこの難局を乗り越えたいものです。
期待をこめて、良いお年をお迎え下さい。

第70号 (R3. 2)

先日のZOOM 寺子屋「ピンコロ研究会⑥」のテーマは『やりたいことを考える』でした。考える視点や要件は色々ありますが、中でも**“楽しむ”ことが重要**で、「どんな状況になれば楽しめる？」と参加者の方に質問しました。

返ってきた意見は、・達成感が味わえる・褒めてもらえる・予定通りに進められる・ワクワク感が持てる、等々でいずれも納得できました。やはり過去には無かったものが得られる、一段上のステップに上がったと感じられる等いわば成長実感が大切なのだなと思いました。歳をとっても人は成長出来る！

目の前に何かやるべきことがある時、それを楽しくやるにはどうすればよいかを最近たびたび考えるようになりました。たとえばこのコラムを書く際、単に近頃感じ考えたことを書くのでは無く、文章を書く技術を学べないか、読み手の反応を予想する能力を磨けないか、等々。すぐに思い通りになるとは限らず、少々苦勞が伴うこともありますが、それも含めて”楽しむ”ことができれば素晴らしい。**どうせ頑張るなら楽しまなければ損**です、そう思いませんか。

第71号 (R3. 3)

ZOOMサロンにて「**旅の話で楽しむ会**」を継続中です。この会には様々な楽しみ方があります。人の話を聞いて追体験する、自分の話をして楽しく思い出す、次なる旅のプランを描く、等々。話しの中に時々出てくる「ドジ話」は笑いながら教訓を探せるのでとても興味深いです。

日本出発時の手違いでスーツケースを忘れた、バスタブから湯を溢れさせてしまった、慣れない現地で道に迷ってしまった、等々。これはその体験の真っ只中では不安な気持ち、後悔の念が先立ってしまい、気分はネガティブになるのが普通。ところが時間を経て昔話として語るのはむしろ楽しいものです。

これは**過去の出来事を客観視**できているからで、心理学用語では「メタ認知」といわれます。すでに問題は解決しある種の教訓として身につけている、渦中の自分にちょっとアドバイスしてあげたい、そんな気持ち、これは一つの成長の結果です。人は体験により学ぶ、知恵をつけて成長する。そして**成長とはそれ自体が総合的な幸福の源泉**なのだそうです。「ドジ話」語ってみませんか。

第72号 (R3. 4)

「**L I F E S P A N (老いなき世界)**」という本を読みました。著者のシンクレア氏はハーバード大学の新進気鋭の科学者で現在50歳。世界の最先端で進んでいる研究は驚くべきもので、以下のような内容が書かれています。

「**老化は病気**だ。しかもただの病気ではない。あらゆる病気の母であり、私たちの誰もがその魔手から逃げられない。」「現在、私たちが支払う医療費の圧倒的大部分は、病気と闘うために使われている。しかし老化を治療できるようになれば、あらゆる病気をもたらす最大の要因に取り組めることになる。個々の病気を治療するコストに比べれば、それらを効果的に予防する長寿薬のコストなど微々たるものだ。」

老化を病気と捉えその治療方法を研究しているとは驚きです。そして動物実験等においてその成果は着々と得られているというのです。万人に共通に起こる老化を自然現象と捉え、その中で健康長寿を目指す我々のスタンスとはかなり異質な世界を知り、複雑な思いになりました。皆さんは何を感じますか？

第73号（R3．5）

先日磐田市の観光ガイドに記載されていた「獅子が鼻トレッキングコース」を妻と二人で歩いてきました。モデルコース内には浮き石、八畳岩などの観光ポイントが記載されており初めて訪れるスポットに期待感を持つものです。その中に「蟻の門渡り」があり、一体何があるのか楽しみに向かいました。

かなりの急所を鎖の助けを借りて登りきると何と両側が絶壁の尾根部分が現れました。高所恐怖症の身としては焦りましたが半分這いつくばるように数mを渡りきりました。ほっとして来し方を振り返ると、改めて高所の怖さを実感し足がすくむ感覚に。その時、崖の凹みで卵をあたためている鳥の姿を発見、ハヤブサでした。はからずも冒険したご褒美として対面出来た気分です。

この体験は人生初、それも意図せずに訪れた事。怖さに挑戦しようなどとは普通は思わず、成り行きで遭遇してしまいました。野生のハヤブサの抱卵の姿を生で見られるとは考えもしませんでした。人生では予期せぬ出来事に遭遇し、結果的に人に話せる種は増える。長生きは得だと実感した次第です。

第74号（R3．6）

先日開催された ZOOM バトンパスでは「魅力ある居場所」がテーマでした。定年後の社会参加が高齢化社会の課題とされていますが、その社会参加のきっかけになるものを居場所が提供している。この視点から考えるとどのような機能を有すれば魅力を高められるか、その点について参加者で議論しました。

「人がやって欲しいと思っていることを見つけられる」「自分の得意なコトを活かせる」「話を聞いてもらえ元気になれる」「理屈ではなく先輩の事例が聞ける」「排除せずに誰でも受け入れてもらえる」等、様々な意見や考え方に触れて勉強できました。これも間違いなく居場所の魅力！

人の心理として他者から言われたことはやりたくない、自ら気付いたことなら行動が生まれます。まずはハードルを下げ参加を促し、そこでの良質なコミュニケーションにより選択肢に気付いていただき、そして一步を踏み出す。そんな環境を準備し背中を押してあげられる居場所にしたいと思いました。

第75号 (R3. 7)

先日開催された ZOOM 歌声喫茶では、「童謡、唱歌」特集としてかなり昔の歌を歌いました。「みかんの花咲く丘」昭 21、「茶摘」明 45、「大黒さま」明 38、「雨降りお月」大 14、「かもめの水兵さん」昭 12、等々。何せ大半が我々が生まれる前にできた曲で題名をみただけではどんな歌か分らない。

正直私は歌詞を見ても思い出せない歌が大半でした。ところがしんさんの伴奏に合わせ皆で歌い始めると何とか付いていける、とても不思議な感覚でした。多分子どもの頃、ラジオから流れていたり、それこそ学校で歌ったりしたのでしょう。どこで歌ったのかは**記憶に無くても身体が覚えていた**わけです。

まず感じた事は、もしも今回の特集機会が無ければ、今後の人生で歌うことは無かつたろうに。次に感じた事は思い出そうとしても思い出せない記憶が身体のどこかに残っているのだなということ。ひょっとして昔の記憶や知識で有益なものを今思い出すことができれば人生は変わるかもしれません。その可能性を広げるには、やはり**様々な機会に参加すること**が大切でしょう。

第76号 (R3. 8)

先日沼津で開催された「セカンドライフセミナー」ではDSプエルト会員さん5名の協力を得、それぞれの事例発表をしていただきました。彼らは2015年に団創が講師を勤めた「夢ある人づくり塾」の受講者の方々です。DSは Dream Senior、プエルトはポルトガル語で「港」の意味です。

6年前のセミナー終了後OB会を作り、絵手紙教室、ノルディックウォークイベント等を行い、より良きセカンドライフを探すための情報交換を継続されています。おもちゃ病院のボランティアを楽しんでいる方、自治会活動を取りまとめている方、講師として活躍している方、等の紹介がありました。

事例発表の中で、「6年前のセミナーでは行動・コミュニケーション・好奇心の**"3個のこ"が大切**だと教えていただきました」との紹介がありとても嬉しくなりました。**地域デビュー支援事業を始めてから6年が経過し、その成果**が少しずつ出ている気がします。特に静岡団塊創業塾と同じようにOB会を結成し継続されている活動には敬意を表し、どんどん仲間を増やして欲しいです。

第77号（R3. 9）

会員情報に書きましたが県と市の両方から「**シニアのIT**」に関する事業へのお誘いを受けました。ちょうど5年前、県から「壮年熟期活躍事業」、市から「ハッピーシニア事業」への協力要請がほぼ同時に来たことを思い出します。県の事業はその後の我々の活動展開に大きな影響を与えました。

この事実から二つのことを感じました。一つは国の政策として出された方針はやはり影響力が大きく、全国各地で同じ動きがあるのだろうな。もう一つは行政からの協力依頼が同時に来る**我々の認知度**が上がってきたという実感です。多くの手段を使って情報発信を続ければ、間違いなく効果は出ると思います。

さてこの機会を活かし成果を出すにはどうすれば良いか。思案のしどころです。幸い活動を開始した2007年から我々はITに馴染んでおり、昨年4月からは「オンライン居場所」を継続開催、1年半ほどで様々な事を学んでいます。**参加された会員のご意見を聞きながら、行政に色々と提言**していきたいです。

第78号（R3. 10）

団創MLで通知されたのでご覧になった方も多いかと思いますが、10日(金)にEテレで「あしたも晴れ！人生レシピ「コロナ禍に、オンラインで人とつながる」」が放映されました。外出を控える暮らしが続く中、オンラインで人や地域との繋がりを楽しむシニアが紹介されました。

前半はSNSで知り合った80代男性コンビが動画を作り発信を楽しむ内容、後半は久留米市で昨年5月から始まった「**オンライン公民館**」の紹介でした。前半では、歳をとっても友達ができるそして何かをやろうとすると楽しみだけでなく「自分探し」にも繋がるというメッセージがあり、とても共感しました。

後半ではあるテーマについて幅広い世代で意見交換しアイデアが生まれる、この活動は新たな「居場所」になっている、等のメッセージがありました。まさに我々の活動と共通する点が多く勇気付けられ、刺激を受けました。「**ツールが使えるよりやってみたいことがあること**」というコメントも印象的、団創の仕掛けもまずは体験！最初の一步を踏み出してみてはいかがでしょうか？

第79号 (R3. 11)

私事で恐縮ですが現在左肩に痛みを抱えています。「関節周囲炎」と診断されリハビリに週に1回通っています。平たく言うと「四十肩」というもので加齢により40歳以降に発症しやすいという症状、肩が上がらなくなり腕の使い方によってきつい痛みがあり何となく憂鬱になりがちです。

右肩は健全なのでその差を感じ、利き腕側が痛くならずには良かったと思いつつ、"普通"に動く有り難さを味わっています。この"普通"は"当たり前"に通じる、右腕もいつかは痛み出すかもしれないと動くことは**"当たり前"では無い**と考えると健全であることに感謝の気持ちが生まれます。

"可逆""非可逆"の判断も大きく影響します。経験者の話から時間が経てば治るというのが通説で、ちょっと我慢してリハビリ等の対応をすれば、いつかは痛みが無くなる、まだ"可逆"状態なのだと分れば希望が持てます。但し一般的には老化は"非可逆"が多く、それを受け入れざるを得ないと思います。何ごととも**"当たり前"では無い**、健全な部分に感謝しながら日々過ごしたいです。

第80号 (R3. 12)

当法人は2011年11月1日に法人格を取得し、今月**設立10周年**を迎えました。10年間活動が継続したことを、会員の皆さん全員と共に祝いたしたいと思います。制作を続けてきました「10周年記念誌」は、内容と構成を何度も練り直し、構想から1年半を経て何とか発行にこぎつけました。

本記念誌で私たちがお伝えしたかったことを「**4つの合い言葉**」として見開き2ページにまとめました。それは下記の4つです。

1. 会って・繋がって・磨いて・輝く
2. 楽しく・無理せず・みんなでやる
3. 自分探し・やること探し・仲間探し
4. 3個の「こ」 行動・コミュニケーション・好奇心

10年活動が続けることにより、様々なことを体験を通して学びました。これらの合い言葉にはこの間に得た**我々の”知恵”**が集約されています。記念誌のタイトルは「熟年爽快」、ハッピーシニアを目指し元気になりたいと思われている会員以外の方にもぜひとも参考にさせていただきたいです。

第81号（R4. 1）

私事ですが、先日我々夫婦の小学校時代の恩師（90歳）にお会いしおしゃべりを楽しみました。とてもお元気そうで、シニアのお手本にすべくあれこれ質問してみました。趣味として謡曲や短歌を続け、気のあう仲間達と交流を続けているとのこと。毎朝散歩をして無理せず体を動かすことを心掛けている。

健康長寿の秘訣は何ですか？の質問に対し即「好奇心かな」と答えられ思わず膝を打ちました。彼女の場合、団創の合い言葉「行動、コミュニケーション、好奇心」をそのまま実践している。最近は横文字が多く記事を理解するのが難しいと感じつつも、新聞を読む習慣も維持しておられ流石です。時折東京に出かけるのですが、コロナの影響で最近は移動できないのが寂しいとのこと。

我々にとって辛抱の時期がまさに続いています。オミクロン株の出現でまだ先が見えない切なさがありますが、ここはどうしたら乗り切れるか、好奇心を全開して考えるしか無いかもしれません。きっと良い知恵が浮かぶはず。明るい未来を信じて・・・良いお年をお迎えください。

第82号（R4. 2）

先日のサミットで、10周年記念誌のタイトル「熟年爽快」について説明しました。一つは"文言"の意味とそれが生まれた経緯、一つはその"表現"の方法についてです。タイトルは昨年6月に公募して集まった100件近い候補の中から選定しました。杉山さんが四文字熟語にこだわり、発案されたユニークなもので、私が現在グーグルで検索するとトップページに本記念誌が出てきます。

"表現"の方法は紆余曲折がありました。熟年世代を「爽快」なものにしようというのが込められた意図なのですが、一ひねりして「創快」という当字も良いのではと提案しました。創には「新しい事をはじめる」という意味があり我々の法人名にも入っています。しかしシンプルでないので却下されました。

ところが両方とも活かす方法は無いかとの提案があり、編集委員であれこれと話している内に「爽」の文字の影に「創」を印刷する案が浮上して採用されました。記念誌のタイトルデザインを見て鑑賞していただきたいです。仲間で考えると"文言"も"表現"も最高のものが生まれ爽快な気分になりました。

第83号 (R4. 3)

書籍「ライフシフト2～100年時代の行動戦略～」を読みました。「ライフシフト1～100年時代の人生戦略～」は2016年に発行されて大きな反響を呼び、「人生100年」というキーワードが世の中に定着しました。私も大いに共感する点が多々あり影響を受けましたが、今回もしかり。

この本の中で”**社会的発明**”という表現が頻繁に登場しました。「技術的発明のペースに社会的発明が追いついていない」「社会的発明を通じてコミュニティの新しいあり方をつくり出すチャンス…」「…しかし、莫大な投資だけでは十分でない、社会的発明も不可欠だ。」といった感じ。社会的発明の事例として公的年金制度が挙げられています。

NPO活動により社会的課題を解決する対策を考えて行けば、我々にも社会的発明ができるのではないか。「発明」と呼べるような大それたものでなくともその要素になる方策は創造できるはず。身近な課題である「**デジタルデバイドの解消**」など知恵をしばって「**発明**」に**チャレンジしたい**と思いました。

第84号 (R4. 4)

団創MLでもご連絡しましたが、先日これからセカンドライフを迎える定年前世代に何をどのように伝えるかを考える「バトンパス」企画でZOOMにて講義を聞いた後、参加者の皆さんとあれこれ考えました。その際思い出したのが社会に10代の居場所と出番をつくるための活動に取り組むNPO法人"カタリバ"が生み出した「**"ナナメの関係"という共成長モデル**」です。

『思春期はタテの関係(親や先生など)には心を閉ざしやすく、ヨコの関係(同世代の友人)には同調圧力で悩みやすいという世代特性がある。本当は、それらとは違った角度から本音で対話できる、利害関係のない"一歩先をゆく先輩"との「ナナメの関係」のコミュニケーションが必要』と紹介されています。

上記で"思春期"を"定年前"に置き換えるとタテは上司、ヨコは同僚とでもなり本音での対話はできそうもない。そこで我々が"一歩先をゆく先輩"として登場すれば定年前世代は有益なコミュニケーションができるはず。**年代は異なれど人間同士の関係には共通点があるはず**と感じました。こんなことを考え続け前回本コラムでお伝えした「社会的発明」が可能になるかもしれません。

第85号（R4．5）

現在静岡市民文化会館で公演中の劇団四季のミュージカル「**リトルマーメイド**」を鑑賞してきました。ディズニー作品ならではの展開、洗練された歌や踊りに魅せられ、衣装デザインや舞台装置も楽しめました。本作品に特有の水中場面を表現する工夫は流石だと感心させられます。

娯楽として楽しむのは当然ですが、欲張りな私は双眼鏡を片手に様々な観察を試みました。事前にマスコミで得ていた情報を自分の目で確かめようと、衣装や小道具の実際、場面展開の工夫などにも注意を向け納得しました。観客が視聴覚を使って認識する演劇ですが、その背景には多くの人の時間の蓄積があります。脚本の工夫、俳優のパフォーマンス、舞台装置、等々。

もしもこのようなエンタメを提供する側に自分がいたら、一体どんなことを感じるのだろうか。そんな想像力をはたらかせてみるのも面白い。物事の楽しみ方は人それぞれ、対象に対して多様な楽しみ方があります。そして**一度にいくつかを同時に楽しむ方法も無いとは言えない**。ちょっと欲張った考え方ですがいかがでしょうか。もちろん楽しむ対象も演劇に限らず多様です。

第86号（R4．6）

今月のくればウオークで「**清沢塾**」を訪れ、管理されている茶畑で茶摘み体験させていただきました。塾長さんから清沢塾のあゆみや目指す方向についてお話いただいた後、緑がまぶしい茶畑で小鳥のさえずりを聞きながら自然を満喫、茶葉の収穫というお土産付きで、貴重な非日常体験ができました。

塾は20年以上前に開催された静岡大学の公開講座「21世紀の食料農業問題」をきっかけとし、地元の方の協力を得て棚田の修復後、自然農による米作りを始めたとのこと。生態系を維持したままの米作りができないかと仲間が集まったそうで、まさに**SDGsを先取り**していることに感心しました。

そして主体となっている方々はシニア男性。リタイア後にそのような問題意識を持った仲間が集い週末に活動、自然の中で自分たちにできることをやって楽しむ、これは一つの理想の姿だと実感しました。健康長寿の三要素のひとつは「社会参加」、それも**社会的課題解決に貢献できればシニア生活は充実する**に違いない。身近な所に我々の活躍機会はたくさんあると思います。

第87号（R4．7）

先日裏磐梯のペンションに中高時代の友人が集まる3泊4日の**福島合宿**に参加し、自然を満喫しました。ペンションオーナーも同級生で、ネイチャーガイドの資格を有すプロだったので、歩きながら観光する際に植物や鳥類に関して興味深い説明をたっぷり聴け、山菜狩りもさせてもらいました。

様々な色や表情に富んだ五色沼の絶景に心惹かれたり、生後間もないよちよち歩きの赤ちゃんと一緒にいたニホンカモシカの親子に遭遇したり、オオアカゲラと思われるキツツキのドラミングを聞いたり、それはもう様々な自然に触れることができラッキーでした。

五感を通して"生で"感じる自然の価値を実感、長く生きていれば色んな体験ができる。そしてこれらは**"あの世"に"土産話"**として持っていける。非日常の中で**"人生初"の体験ができたなら我々のモチベーションは上がります**。そしてそんな体験を仲間と共に話し合えたら楽しいです。7月には久しぶりで「旅の話しで楽しむ会」を行います。自身の体験を語り合ってみませんか。

第88号（R4．8）

昨日安曇野の**ちひろ美術館**にて絵本の原画展を見てきました。話題となっているウクライナの絵本「てぶくろ」の原画や、よく知られた作品に接することで魅せられるものがありました。写真やCGでは描けない独特の世界があり、そこには様々なメッセージや教訓が隠されています。

大半の絵本は作家と画家の二人三脚で作られます。作家の文を元に画家がそれにふさわしいシーンを絵として描いていく。この場合画家は作家の意図をじっくり読み解き、読者にそれを的確に伝えられる絵に変換する才能が求められます。これらのプロセスを想像するのも楽しいと感じました。

「人生には三度絵本と接する機会がある、最初は子供時代、次は親になった時、そして人生後半は自分のために味わう」と言われます。「自分のために」には色々あり、そのひとつに**"想像力を育む"**があると思います。同じ作品に触れても想像力の豊かな人の方が感じることに、得られることが多いはず。そして歳をとってもそれは伸ばせると考え、**絵本に親しむ**ことを創めたいです。

第89号 (R4. 9)

最近巷には「D X (デジタルトランスフォーメーション)」という言葉があふれています。デジタル技術を用いることで、生活やビジネスが変容していくことです。これは我々が好むと好まざるとに関わらず進展していくもので、受け入れざるを得ない。ただでさえ日本は遅れをとっていると騒がれています。

そこで問題となるのが**デジタルデバイド (情報格差)**です。特にシニアとしては切実な問題で、元々馴染みの無い世界にどれだけ追いついていけるか不安を感じる人が多いでしょう。幸い団創会員は昔からブログやホームページで情報を発信したり、メーリングリストやZOOMで繋がる事に手慣れています。

そこを行政の方に買われて、昨年度より県や市の啓発活動への協力要請が来るようになりました。ここはひとつ時代の流れに乗って自らを磨くチャンスです。パソコンやスマホの使い方を教える単なるIT講習ではなく、ICTを活用して素敵なシニアライフを送れるように、**我々の経験知を分かり安くお伝えして元氣な仲間を増やしたい**です。ドキワクしながら楽しくまいりましょう！

第90号 (R4. 10)

先日ひょんなことから**学生時代のボート部活動の映像を見返**しました。映像といってもサイレントの8ミリフィルムを室内で映写しビデオテープ撮影した作品。これをデジタル処理し、YouTubeにアップしたものです。身近にある映像とはほど遠く、解像度が悪く声が聞こえないので普通は見るに堪えない。

但し当事者の私には違います。そういえばこんな事があったと記憶が蘇り様々な感情にひたりました。当時8ミリ撮影の趣味を持ち、それなりに凝った編集をして残し、かつ記録媒体が変化してもそれに合わせて記録を維持した成果だと、自称"記録オタク"の自分を褒めてやりたくもなりました。

「記録に残る王、記憶に残る長嶋」との表現がありますが、やはり「**記録により記憶にとどめやすくできる**」が私の考え方です。回想法という認知症予防方法があります。過去の記録をあれこれたどり、若返る気分を味わって元気になる方法です。記録はその時点ではできない。これから先はそう長くは無いのですが、今を記録して将来に思い出し易くしておこうと改めて感じました。

第91号（R4. 11）

先日恒例の「くればウオーク」が再開され多くの方が秋を満喫しました。その日の夜にはZOOM寺子屋「長生きを喜べるために」が開催され、こちらも盛りました。いずれも団創プログラムの中で人気のあるもので、会員同士の交流が進みますが、かなり性格の異なるものだと分ります。

前者は日中半日をかけて開催、初参加する方も多く、どちらかというと女性中心。後者は夜に短時間での開催、大半は常連さんで、どちらかというと男性中心。共にコミュニケーションの機会なのですが、内容を分析すると、前者が体感が主体の機会であるのに対し、後者は会話が主体の機会と言えます。

ざっくり表現するなら「感じる機会」と「考える機会」とでも言えるかも。このような**個性的なプログラム**があるコミュニティーは自慢できると思いました。他にも我々には資源がありますが、今後新たな魅力的なものを生み出せるはず。皆で考えトライアルを続けたいです。ちなみに当日両方とも参加した方は私以外にお一人だけ。皆さん、違いを知り体感されて損は無いと思いますが。

第92号（R4. 12）

当NPOのモットーは「行動、コミュニケーション、好奇心」の3個のこです。「行動」については、まずはやってみる、やりながら考える、ダメならやめるとシンプルです。現在S型デイサービス会場を対象に、ZOOMを使った体験会を試行中ですが、まさにこのノリで進めています。

やってみると色々なことが分かり、面白い。先日の2会場同士の交流会では単に相手会場の映像を見ているだけで「あ、向こうの会場には男性がいる」という反応があったり、相手会場の参加者が体操するとそれにつられて自分たちも思わず体を動かしてしまう、**視覚情報の効果は抜群**で、ことばは不要。

昨日実施した6会場交流ミーティングでは、個々の会場での個性的な活動紹介があり、皆さん思わず頷いたり、驚いたりする様子がありありと分かり興味深かったです。例えばゲームネタは数多くあり道具は大半を自前で作り倉庫にあふれているとか、訪問場所を選定し屋外での活動も取り入れているとか。**行動することで仕掛けた側も参加者も新たに考えるネタが得られました。**

第93号 (R5. 1)

先日「ライフシフト・らぼ」にて、私が50代に体験したエッセンスを整理し「定年前研修」としてセミナーをするとしたら何をどのように話すかを考えることになりました。良い機会だから棚卸しをしようと過去の資料をあさっていると、その名も「定年前サラリーマン研修」なる講演台本が見つかりました。

およそ10年前、セミナー講師として技術を磨こうと挑戦した「講師オーディション」での産物。本オーディションは全国から予選を勝ち抜いた者が10分間の講演を競うもので、優勝賞金は百万円。私も対策講座を受講し、磨かれましたが予選であえなく敗退。でもとことん作り上げた台本は残りました。

そんな過去の重大な出来事も最近ではすっかり忘れていました。しかし台本を読み返すと自分の体験をベースに、教訓やノウハウを分かり易く伝えたい熱意を感じ、我ながら感心してしまいました。過去の一時期、徹底的に考え抜いた成果が文字データとして残っている事は有り難く、今後はこれを自分の資源として使いたいと思いました。これって最近流行の"リユース"といえる。

皆さん、良いお年をお迎え下さい。

第94号 (R5. 2)

私は10年前から東海道五十三次を機会を見つけ少しずつ一人で歩いています。日本橋を起点とし現在愛知県の二川宿まで来ました。昨年の暮、過去にパスした箱根越え（小田原～三島）を二日間かけ観光を兼ねて妻と二人で歩き、「箱根八里は馬でも越すが・・・」の山道を実感できました。

実際に"石畳の道"や当時の面影を残す"甘酒茶屋"に出会うと、江戸時代の人の気持ちを想像できて楽しめます。我々はもしものがあったら電話して車による救援を呼べる気楽さがありますが、当時の人は不安が多かったはず。元箱根周辺の観光スポットを巡り、芦ノ湖からの富士山も眺められました。

そしてつくづく思いました。今は足腰が健全で当たり前のように歩けるがやがてそれは叶わなくなる。夫婦二人で条件を満たすのは更に厳しい。その時やろうと思っても"手遅れ"と感じるのは切ないだろう。想像力をはたらかせ、今のうちにやっておいたほうが良いと感じることは後回しにするのは避け、できる時に行動すべきだと。五十三次完歩、はやく達成したいです。

第95号 (R5. 3)

私が良く見る囲碁番組では最近画面の上にA I の勝敗予測が出ます。逐次A I が勝負の行方を判定し白と黒の勝敗確率を一手進む毎に予測します。常に値は変化、終了間際には間違い無く一方の確率がゼロに近づく。解説者の話と照らし合わせて納得して戦況を楽しむことが出来る。凄いことです。

昨晚のZOOM寺子屋、I Tワンポイントアドバイスのテーマはこの"A I"、最近話題の「**チャットGPT**」に様々な質問を投げかけどのような答えが出てくるのかを参加者で楽しみました。よくもまあ頭を使った答えが出来るものだと感心しきり。但しそれを信じるかどうかは質問者の責任です。

果たして**A I が今後我々の"生活"、しいては"人生"にどんな影響を与えるのか**。「人間は考える葦である」と言われたように、考える事こそ人間の特権で、他の動物に対する優位性を保てたはず。ところがA I に聞いた方が簡単となればもう考えるのをやめて横着になってしまわないか。芸術性や創造性は人間を超えられまいと思っても現実はどうなのか。今後の進展に目が離せません。

第96号 (R5. 4)

多くの皆さんがご覧になったと思いますが、**WBCは本当にしびれました**。もちろん優勝できたことは嬉しく、世界最高峰の技術を持った選手達の真剣勝負は素晴らしかったです。一球毎に局面が変化し期待通りになったり外れたり、ビデオ判定に持ち込まれるような0.1秒の差で結果がひっくり返る世界。

鍛え抜かれた肉体のみが具現化できるパフォーマンス、我々シニアにはとても挑戦できない世界です。そして若い彼らとて挑戦できる期間は限られており、晴れ舞台に立てた一握りの選手は羨ましいかぎりです。でも何とか仲間に入れてもらえる方法はないものかと考えてみました。

身体で参加できない世界であればそれは彼らに任せ、我々シニアは裏方にまわって支援する。かつ彼らの体験をイメージして追体験すれば良い。ただしそのためには強力なイマジネーション力が必要になります。筋力や瞬発力を今さら磨くことは難しいですが、**想像力を磨くのはまだ我々にもできる**はず。残された時間はそれほど長く無い、ダメ元で挑戦してみたいです。

第97号 (R5. 5)

私事ですが今年度より地元の町内会長を拝命し、その業務量に閉口しています。年度替わりのためでしょうが、次から次に各種会合の開催通知がとどきます。それらに参加する度に分厚い資料が配付され、期限付きの申請書等の提出が求められる。話しには聞いていましたが、少々あわてています。

4月9日、初担当の総会当日、役員の一人が当日の朝日新聞朝刊を持参されました。何と一面トップ記事は「自治会活動曲がり角～加入率低下、役員高齢化、解散も～」でした。これは間違い無く"意味ある偶然"。記事を読んで、大変な時期に自治会活動に足を踏み入れてしまったもんだと感じました。

社会が複雑化し行政に手のおえないことは市民活動や自治会の出番となるのは分かりますが、このままでは自治会の存続は危うい。ある意味SDGsのひとつと言えそうです。自分なりに参加して実態を把握し、少しでも改善に向けた活動ができればと思います。そしてどうせやるからには、団創活動の基本方針「楽しく無理せずみんなでやる」を自治会活動でも貫きたいものです。

第98号 (R5. 6)

4年前客船クイーンエリザベス(QE)に乗船した際に知り合ったロンドン在住の元英国航空パイロットのMさんと再開しました。我々が出会った時と同様、今回もQEの船内で開催される日本文化紹介レクチャーの講師として横浜発着の2本のクルーズに乗船する合間をぬってお会いしました。

彼は現在77歳、国際線パイロットとして世界中を移動。幼い頃柔道を習ったことをきっかけに日本の古武道を学び現在も毎朝身体を鍛えている元気シニアです。日本語も堪能で、日本の歴史にも明るく今回の前半のクルーズでは鹿児島歴史スポットがとても気に入ったと話していました。

お会いした日は英国で戴冠式が行われた日で地元のお話を聞けました。また英国での高齢化問題はほぼ日本と同じような状況で、彼も関心を持っていました。そしてご自身は理想的なシニアライフを送っておられる。ふと外国の方が団創の仲間になられたら面白いと思いました。異なる文化の中で皆さんどんな老後を送っているのか。何か参考になる情報が得られることでしょう。

第99号 (R5. 7)

静岡県立大学の学長、尾池和夫氏の講演を聞きました。演題は「急性心筋梗塞から25年」、ご自身の経験をベースに様々な思いを語られました。58歳の時に発症し一命を取り留めたとのこと。それ以来毎日、体重、血圧、脈拍等の測定をしてデータベース化しておられるそうです。

私が話を聞いて最も共感したことは闘病に関することではなく、彼が何でも記録して分析しているという姿勢です。本人が「記録魔」と自認するほど記録することが好きで、アーカイブ精神が大切と述べておられました。ブログを書く趣味もお持ちで2つを更新中とのこと、益々親近感を覚えます。

彼が闘病生活を綴った本にはご自身の指標のグラフが多用されており、自らが実験台となり研究を続けているようです。83歳になっても現役を続ける方の姿勢は違うと感心しきり。最近はやりのAIとて元になる情報が記録され公開されていないことには答えは出せません。個人の継続的にストックした情報を自身で分析して最終的な結論を出すことが大切だと感じました。

第100号 (R5. 8)

連日の猛暑にうんざりされている方も多いことでしょう。片や全国各地で洪水の被害はあとを絶たずテレビ報道を見るのはやるせない気持ちです。100年に一度が毎年起きる状況になってしまい、温暖化対策は待ったなし。但し対策をとっても効果がすぐに出るとはいえないのは辛いところ。

先日のZOOM 寺子屋の川柳会でその気持ちを下記のように投句しました。

百年目猛暑線状感染症

これを見た外園先生からひらがなが無いのは珍しいとの指摘がありました。全て漢字で表現することに価値があれば嬉しかったのですが、意識した結果ではなく偶然の出来事でした。ふと以下のことが思い浮かびました。

日本語は漢字とひらがなの混成で表現され、一般的に三割ぐらいの漢字率が読みやすいと言われている。ひらがなの率が多すぎると意味を把握するのに時間がかかる。逆に漢字の率が多すぎると内容が硬くなり読みにくくなる。漢字は視覚的に意味が伝わるので便利です。ちょっと意識してバランスをとりたいもの。気候にも暑さと寒さのバランスを期待したいです。

第101号 (R5. 9)

上野の国立博物館で開催中の特別展「古代メキシコ」を鑑賞してきました。マヤ、アステカ、テオティワカンという代表的な3つの文明に焦点があてられ、多彩な出土品が紹介されていました。考古学者により近年も少しずつ謎が解けつつあり、悠久の歴史を解明するロマンを感じます。

何故これらの文明が滅びてしまったのか、各種仮説があるようですが、有力なものが「戦争」と「異常気象」のようです。展示品の中には"戦士の土偶"とか"驚の戦士像"などがあり、戦いが絶えなかったことが分かります。時を経て現在でもウクライナで悲惨な出来事が続いており、人間の愚かさを感じます。

そして異常気象、農業が壊滅状態となり食料が無くなれば文明は滅びる。昨今の地球温暖化も我々の生活に大きな影響を与えています。現在はこの「戦争」と「異常気象」が同時進行中。**"終末時計"残り 90 秒**が時折話題になるのも無理はなく、何とか人類の叡智で乗り切れることを期待したいです。将来、我々があちらの世界に行ったとき、どのように今を振り返っているのでしょうか。

第102号 (R5. 10)

いよいよ10月から団創が静岡市から委託された「**情報リテラシー能力向上支援**」**セミナー**が各地で始まります。現在は最終準備段階にあり、会員有志の方にご自身のIT体験を振り返ってもらい、そこから紡ぎ出される活用のポイント、考え方や心構えを整理しています。これらを受講者に上手に伝えたいです。

今までに提示されたことは、・使ってみて面白い役に立つと思った、・特定のアプリにはまっている、・社会生活で必要不可欠、使わない場合の負の側面を感じる、・仲間作りには有益、・使い方は人に聞くのが最も容易に理解できる、・・・等々。これらの**発言にはそれぞれに個性的な"知恵"**を感じられます。

"知識"とは事柄について知っていること、"知恵"とは物事を理解し適切に処理する能力のこと。様々な経験によりシニアにはたくさんの"知恵"が詰まっているはず。受講される方が自分には無い"知恵"を知り、それをご自身のIT活用に活かしたら満足度は上がるはずです。**ITに限らず「知恵の伝承」ができれば、嬉しい。**皆さんがお持ちの"知恵"にはどんなものがありますか？

第103号 (R5. 11)

「くれば」では現在第二、四火曜日の午後「IT村」を定期的を開催しています。これは静岡市のITリテラシー能力向上業務を遂行するにあたり、短期的に学ぶ場だけでは不備があり、受講者には継続的なフォローが必要と考えた結果です。「誰でも気軽に仲間同士でITの疑問を解消できる場」が望まれています。

開催することで成果や課題が見えてきました。ほとんどの方に疑問が解消して良かったと喜んでもらえます。またその場でIT以外のおしゃべりをして交流が進むことも分かりました。課題としては質問をする側としての参加意欲はあるものの教える側としての意欲はなかなか高まりにくいという現実です。

教える側に立つことが多い私としては、「教えることにより学ぶ」価値を感じます。知っているつもりがうまく操作できず調べて深掘りしたい気になったり、質問者の背景にある理解しにくい理由が分かったりします。どうしたら誰でも分かりやすいように教えられるか、そして「IT村」の価値をもっと上げられるか、思案中です。皆さんもちょっとだけ教える側に立ってみませんか。

第104号 (R5. 12)

高齢者になって年金をもらうと若い世代に助けてもらっていることを実感してありがたいと思います。そしてもらいっぱなしでなく、何かしらの還元ができれば良いと思うこともあります。高齢化という「社会的課題」を解決することが当NPOの使命なので、この問題にはアンテナを高くしておきたいです。

歳をとるとボランティア活動等、社会に貢献する意識が芽生えると言われます。社会貢献というと結構敷居が高く、特別な思考や行動が望まれるかのように思ってしまうがちです。しかし市民活動等のボランティアとか慈善団体に所属して活動するとか大袈裟なことではなく、できることをすれば良いでしょう。

「健康でいることが一番の社会貢献」と聞いて納得したことがあります。医療保険や介護保険を使わなくて済むからです。少子高齢化の時代、持続可能な社会を考えていかねばなりません。税金や保険料に関して若い世代にうとまれることの無いよう、高齢者なりの意識を持ちたいです。その第一歩が健康でいることで、誰もが望むことです。日々健康増進に心掛けていきましょう。

第105号（R6．1）

はやいもので今年も残り僅かとなりました。私は毎年この時期に1年間を振り返り「我が家の十大ニュース」を記録してきました。客観的に過去をながめると自分の中で会話や思考が生まれて面白いものです。少なくとも齢を重ねた実績から「年の功」を実感し「シニアの知恵」を使いたくなります。

今年特筆すべきは町内会長となり、地元の仕事を始めたことです。想像を超える業務量に閉口しましたが、今まで知らなかった町内のルールや考え方、行政との関係や様々なコミュニティーに触れ、数々の課題も見えてきました。せっかく時間をかけて学んだので今後の活動に活かしたい気持ちになります。

人は「体験」により気づき学び、結果として成長するのでしょうか。健康長寿の秘訣は「教養と教育」、教養とは「今日用がある」ことを言うらしい。自分にとって日々どんな「用」があるかを考え、その「用」によって何を学び成長するかを意識すれば、残された時間の価値を高められるにちがいない。あなたにとって今年の主要な「用」は何でしたか？ 皆様良い年をお迎えください。

第106号（R6．2）

先日関西方面を旅行、現地での移動は初めて乗る様々な私鉄電車でした。乗り鉄を自称するほどではないですが、乗り物に乗るのは何でも好きで楽しいです。電車利用時は極力先頭車両に乗り、運転席の後方から周りの景色や運転動作を観察すると色々なことを考えあつという間に時間が過ぎます。

街中には家が密集していて人々の生活を感じ、郊外に出ると残された自然やその地の歴史を想像したりします。すれ違う車両にユニークなものがあれば嬉しくなり、複線と単線が混在していることを発見して運行ダイヤの作成に苦労していることだろうと、鉄道会社の担当者の気持ちになったりします。

カーブやスロープの線路状況や対向車両の有無などは先頭車両から眺めていないと分かりません。研究やビジネスのトップランナーは多分こんな感じで後から続いてくる者より先が見えているのかもしれない。現実には経験したことはありませんがイマジネーションを働かせれば少しはその気分が味わえる…とまあ好き勝手の観察と分析が楽しめるわけで、旅行は好奇心をくすぐります。

第107号 (R6. 3)

"時間"と"空間"と"仲間"がそろったところが"居場所"と表現した人がいます。
なるほどまい表現です。我々人間は時空間を生きている、その中で誰と出会う
って何をするかが人生を形作る。もちろん各ステージで、目的と目標、手段が
生まれ人は成長する。これは人が亡くなる瞬間まで続く気がします。

居場所「くれば」では様々な"仕掛け"を行いました。各種ミニセミナー、読書
会、旅の報告会、歌声喫茶、事業企画会議、持ち寄りパーティー、等々。これ
により、地域デビューセミナー、くれば座活動、IT支援活動、ZOOMを使った
オンライン居場所、等が生まれる"仕組み"ができました。

もちろんすべて人が主役。人が集いあれこれ話し合っていると何かが生まれる、
それが「居場所」の本質的な価値でしょう。その結果得られるものは楽しさや
繋がりや元気です。「くれば」は10周年、「継続は力」でかなりの実績を残
せました。これを機に思い出話に花を咲かせれば、今後の夢も語れるはずです。
9日に開催するイベント、いつもの決まり文句、「くればに来れば！」。

第108号 (R6. 4)

「今まで見えなかった景色が見えてきた」そんな表現を良く耳にします。山登
りで頂上についたときや、観光地に向かう乗り物で味わう気持ちが思い浮かび
ます。要は経験を積むことにより物事が理解しやすくなったとか、新たな達成
感を味わえたとか、才能が身についたと実感したという意味でしょう。

最近私もそのような気分を味わうことがよくあります。卑近な例を挙げれば、
リテラシー向上業務を遂行した結果、情報格差の現状が実感できたとか、地元
の町内会業務に関わった結果、行政上の問題点とか、今までおつきあいの無か
った人達の考え方や慣習に気付いてきたといったものです。

「虎穴に入らずんば虎児を得ず」ということわざにも通じます。まずはやって
みるの精神でトライした結果、徐々にではありますが新たな情報に基づく思考
が起こり、自分なりに納得できたのだと思います。時間のかかることではあり
ますが、結果は楽しいものです。残された時間、様々な制約は伴いますが、少
しでも多く「今まで見えなかった景色」を見てみたいです。

第109号 (R6. 5)

実践心理学に「**ポジションチェンジ**」という考え方があります。一つ目は相手の立場にチェンジすること。何故相手はそのような反応をするのだろうか疑問を抱いたらやってみる。相手の性格や考え方を知って、その気持ちになって考えてみると、ここは言い方を変えてみようかと柔軟な発想が得られます。

二つ目は時間軸をチェンジすること。過去の自分だったら今の自分をどう見るか、未来の自分は今の自分をどう見るだろうか。目標設定等に有効です。三つ目は神様の立場にチェンジすること。この限られた人間界で様々なしがらみの中であれこれ思い悩んでいる自分を眺めてみると、これが結構面白い。

要は地球上の今という時代を生きるちっぽけな自分を客観視することが大切なのでしょう。**様々な制約やこだわりに縛られずに自由に楽しく生きられたら**、こんなにハッピーな事はない。多分神様は自分の至らぬ点を指摘され何らかのアドバイスを与えてくれるだろう。そんな期待をもって自分が神様の気分になればよい。三つのポジションチェンジ、試してみませんか。

第110号 (R6. 6)

シニアと若者との世代間交流には多くの価値があると言われます。相互理解と共感により豊かな視野を得られる、知識とスキルの共有は成長する機会となる、孤独感を和らげ社会的孤立の予防になる、伝統や文化を次世代に継承できる、前向きな生き方を促進する、等々。

先日静岡大学で団創の活動について報告し、学生の質問に答える機会を得ました。「くれば」での活動は基本的にシニア同士のコミュニケーションが主なので、若者との交流は刺激的です。多分彼らにとってもシニアと意見交換する機会はあまりなく、我々と同様に興味を持たれたのではないのでしょうか。

今後彼らがフィールドワークとして「くれば」を訪れる機会がありそうで、様々な事象について意見交換出来れば楽しそうです。居場所の機能はコミュニケーションにより人が繋がることです。シニアと若者との交流により、知恵の伝承やエネルギーの伝播を起こせばその価値を高められます。ちょっとした仕掛けを考え、試行しながら交流の機会を充実させたいものです。

第111号（R6．7）

"**プロボノ**"という言葉をご存知ですか。自身が持っている専門的な知識やスキルを無償で提供する活動のことです。一般的なボランティア活動は、専門的な知識等がなくてもこなせますが、プロボノは様々な業種で培ってきた専門性が少々要求されます。ただしそれが高度なものである必要はありません。

現在、県の長寿政策課と長寿財団が進めている「孤立孤独対策」の柱は「通いの場運営者養成講座」です。ひとりでも多くの方に"通いの場"に来ていただき、**人と楽しく交流することで孤立や孤独の連鎖を断ち切ってもらいたい**ものです。そして団創も加わり、通いの場活性化にプロボノが活かさないか検討中です。

「くれば」にはその事例がたくさんあります。IT技術者だったOさんが居場所での情報交換やIT活用を支援されたり、FPだったFさんがマネー相談会を担当してくださったり、技術士会の方がテクノロジーカフェで様々な身近な問題を分かりやすく解説されたり。今後はそのような活動を組織的に推進できないかを考えたいです。皆様のご協力をよろしくお願いします。

第112号（R6．8）

4月からEテレで始まった「**3か月でマスターする**」シリーズを楽しんでいます。第1弾は「世界史」、現在世界で起きていることの背景に迫るテーマもとられ、とても興味深かったです。現在第2弾のテーマは「数学」、苦手意識をもつ人は多く、目指すは「数学との仲直り」だそうです。

昔、**学校の教科として勉強したそれとは異なり、分からなくても良い、覚えなくてもOK、試験などは無い……**という気楽さがお勧めです。本来、人は知的好奇心を有しており、知りたいとか学びたい欲求を満たす「学習」は本来楽しいものなのだと再認識しました。第3弾はピアノ（音楽）とのこと。

社会に出からは仕事遂行上で知識を得る必要性があり、これは学校での勉強に近い。一線を退いたシニアにはその制約は無く、興味を持ったもの、知りたいことを学べば良い。私はリタイア後コミュニケーションや心理学を学び、人生を豊かにすることができました。人は死ぬまで成長すると言われます。あるいは死ぬまで学び続けられる。楽しく学び続けたいものです。

第113号 (R6. 9)

先日起きた宮城県沖地震の影響は大きかったです。日経ビジネスの最新号に「物資だけでなく心の準備を」というタイトルで地震への備えに関する記事がありました。物資の準備も大事だが、まず優先すべきは"生き抜くこと"、この心構えを東日本大震災の被災者に学んだ、という内容でした。

緊急時に人々がとる行動には大きく三つのタイプがあるらしい。一つは冷静に状況を判断して行動するタイプで、全体に占める割合は10~15%。別の15%はパニック状態に陥り、叫ぶなどして他者の脱出をも妨害するタイプ。残りの7割は、ぼうぜんとして動けなくなるタイプなのだとか。

私は「静岡県地震防災センター」の地震体験装置で震度7を体感しましたが、とても立ってられない状況で、実際に大地震が起きること想定するとぞっとする思いでした。まさにどれだけ冷静に行動できるかが生死を分ける。生き抜くカギは災害発生時に周囲の人と会話をし状況を確認することだとか。ぼうぜんとして動けなくなる7割にならないように心の準備を進めたいものです。

第114号 (R6. 10)

先日静岡空港と新千歳空港間をANA便を使って往復した際、機内でWiFiが繋がる体験をしました。一昔前、クレジットカードを使って機内から地上に電話ができることを知り、試してみて感激した記憶があります。今回も同様の気持ちになりました。まるで地上にいるかのようにネットにアクセスできる。

機内特有のサービスも航空会社から提供されていましたが、「フライトマップ」が一番楽しめました。カーナビの飛行機版で自分が現在どこの上空を飛行中かが逐次把握できる。昔のように備え付けモニターでは無くマイPCで見られる点が異なります。諏訪湖やエコパを上空から確認でき楽しかったです。

日頃は地上で生活し、たまに上空を飛行する機体を見上げていますが、この時ばかりは逆の立場に**ポジションチェンジ**できている気分。**高い位置から客観視できると感じ方や考え方も変わってくる**ものです。解釈を転換すれば、人生のどんな状況に自分がいるのか、可視化できれば生き方の参考になるはず。神様でなければできないことなのでしょうが、実現すれば面白いと思います。

第115号 (R6. 11)

最近時間に追われることが増えています。理由は「やることを増やし過ぎている」か「処理に要する時間が増えている」のいずれかです。前者の認識は無いので、**多分加齢による処理能力低下が原因**でしょう。さてどのように対応すべきか。あれこれ思いを巡らせています。

歳をとったのだから身の程を知って負荷を減らすべきかもしれません。ただしそれを認めてしまうと行動領域を狭め、今後の可能性を減じてしまうのではと気になります。といって処理能力を上げるのは流石に無駄な努力で成果は期待できないのでは。

健康長寿を呼びかけるNPOとしてモデルを示したい気持ちもあります。理想は適度な負荷をかけ、それにより能力を上げることはできなくとも、せめて維持することかもしれません。**現実的には少しずつやることを減らす時期**かなと思います。手帳のスケジュールをあまり埋めることなく、余裕をもった計画をたてるように心掛けようと思います。

第116号 (R6. 12)

『**芙蓉部隊**』のことをご存知でしょうか。第二次世界大戦時に静浜基地にあった特攻部隊のことです。当時そこに所属していたSさんが静岡新聞の特集記事に紹介されていました。あるきっかけで彼が我々夫婦の同級生の父親であることが分かり、先日直接会って四人でお話しする機会を得ました。

- ・ある時二つのグループに分けられ、一方は船で移動中に撃沈され全員死亡。
- ・遠州灘からグラマンが飛来し機銃掃射を受け、二人で逃げたが一人は犠牲になった。
- ・飛行機の翼に乗って作業後、降りる前に急発進されしがみついて上空を二周して着陸、何とか振り落とされずに済んだ、等の体験を聞きました。

Sさんは現在 99 歳、今でもかくしゃくとしておられ、当時を思い出しつつ生々しい体験談を語られました。書物や展示などでは伝えきれない戦争の実態を実感、**生の声は貴重**です。平和な世の中で、健康長寿について語れる環境にある我々の恵まれた状況も実感。107 歳を目標に頑張るというお元気な S さんに「長生きの秘訣は？」と尋ねたところ「拘らないこと」と即答されました。

第117号 (R7. 1)

年末に限るわけでは無いですがTVでは懐メロ特集がよく組まれます。ヒットした年が表示されるとそれと紐付けてタイムトリップできる気分になります。歳を重ねた者にとって昔の音楽は当時を思い出すことにつながりそれにより元気になれる価値があるかと思います。

人は五感を使い過去と比較しながら情報を得ています。匂いや味や触感で昔を思い出すこともあります。視聴覚には及びません。テレビ局は視聴率を上げるために過去に膨大な視聴覚情報の中からより多くの人に喜ばれそうなシーンを探し出して編集しているのでしょう。

「くれば」では『歌声喫茶』が常に人気です。これは各自が思い出に浸れる以外にそれをきっかけに会話が生まれるからです。当時のことを語り出す人や、歌手や作曲者にまつわる話題で盛り上がります。これにより互いの距離が縮まることもあり興味深いです。来年も皆で共に歌いながら楽しみたいものです。皆さん良いお年をお迎えください。

第118号 (R7. 2)

年末に娘達と共に帰省した折、97歳の私の母から亡き父やその親世代の写真を見せられた娘曰く、「高祖父まで遡るとざっと30人程の彩豊かな人生があつてそれぞれの何かが私の中に流れている。私の中にまだまだ眠る才能が沢山ありそうでワクワクする。」なるほど、面白い受け止め方だと感心しました。

その翌日にお正月映画「ライオン・キング〜ムファサ〜」を鑑賞したところ、これが主人公のルーツを題材としたストーリーで妙に考えさせられました。人を含む動物には必ずご先祖さまがおられ、何かしらの影響を受けている。というか、ご先祖さまのおかげで今の命がある。ありがたい事です。

改めて現存する昔の写真を見ると、会話したことも無い曾祖父母等が何かを語りかけてくる気がします。もしもファミリーヒストリー流にご先祖さまの人生や人柄をあぶり出してもらえたら人生観が変わるかもしれない。お手本にできる事が分かれば嬉しいし、娘が感じたような気分になれるかもしれない。こんなことを書いている子孫を彼らはどんな思いで見守っているのでしょうか。

第119号 (R7. 3)

先日自治会のある部会による見学会に参加しました。名古屋地区にあるリサイクル工場をメインとし、熱田神宮等に立ち寄り全行程をバスで移動しました。工場ではゴミ焼却場で発生した焼却灰を原料として金属を取り出し、最後には溶融還元石という建設資材となる石にする工程を見学できました。

いわゆるパック旅行の一種、スケジュールが決まっており企画者にお任せすれば、目的地に誘ってもらい物や事に触られます。基本的に主催者の知見に基づき、参加者に満足してもらえる。個人的に交渉しても見学はかなわないであろう今回の企画はありがたく、普通は見られない事にワクワクしました。

一方自分の意思でスケジュールを決め、費やす時間配分をその都度変更しても行きたくなったところを回るフリー旅行もあります。ガイドブックやネット情報をたよりに交通機関や道順を考えながら巡る方法です。自分の判断が必要となり場合によっては外れることもあります。これも楽しみのうちと考えれば面白いです。あなたは**パック派ですか、フリー派ですか。**

第120号 (R7. 4)

私事ですが、先月10年ぶりに**乗用車を更新**しました。多分自分が運転する車はこれで最後だと思います。使って驚くのは採用されている技術の進化です。自動化と安全化がいたるところに具現化されており、便利さを追求するとうなると実感。将来はどんな機能が付加されるのか想像すらできません。

昔はあったサイドブレーキが無かったり、あってもほとんど触らなくて良いスイッチになっていたり、高速道路では定速運転が可能でハンドル操作のみですんだり。自分のスマホを使ってリモートでエンジンをかけられたり、位置や走行履歴が遠く離れた場所で把握できたり、とまあビックリです。

自動車が自動運転一歩手前に来ていることを実感し、身体能力が低下するシニアにはありがたいことと歓迎です。そして機械というよりIT機器に変身したようにも思え、分厚いマニュアルをながめながら使いこなすことも若さを保つ秘訣だろうと現在楽しんでいるところです。免許証の返納も視野に入れるべき年代が近づきつつあり、**車との付き合い方**をあれこれ考えています。

第121号 (R7. 5)

最近「**担い手不足**」という課題を良く聞きます。地域包括ケアシステムにおけるボランティアさん、自治会活動での役員、PTAの役員や民生委員、あるいは老人クラブのまとめ役等々。欠員が生じると活動そのものが続けられなくなる懸念があり、関係者にとって切実な問題となっています。

考えられる理由として、高齢化に伴う就労延長により今までそれらの役割を担ってきた60代の適齢期の方の数が減っている点。あるいはボランティア意識の低下などが挙げられます。リタイア年齢が上がるとボランティアの余力が無くなりがち、生活に追われると自分のことで精一杯となります。

解決策を見つけるのは容易ではないでしょうが、担い手の役割の負荷を減らすために、**多人数で分担する案**があります。業務に長い時間をとられたり大きな責任を負わされることのないような仕組みを考えるべきでしょう。業務そのものを減らすことも求められます。ルーチン化やIT化などが考えられ、シニアとしては、今後**益々知恵を出すことが必要**になると思います。

第122号 (R7. 6)

最近「**DIE WITH ZERO** (ゼロで死ぬ)」という本を読みました。タイトルの意味は資産を残さずぴったりにゼロにして亡くなるのが賢明ということ。・人生で一番大切なのは思い出をつくること。・今しかできないことに投資する。・一刻も早く経験に金を使う。・子どもには死ぬ前に財産を与える。等が印象的。

最近の私の関心事は「今後齢を重ねると間違いなく活動の制約が増す、自分の本当にやりたいことを見極め、やれるうちにやっておこう」です。本書籍はこの関心事に対するヒントに満ちており、特に**年齢にあわせて「金、健康、時間」の使い方を最適化し、バランスをとる**という考え方に共感しました。

お金ではなく健康と時間を重視すること、それが人生の満足度を上げるコツとも書かれています。お金が潤沢にあるわけでは無いですが、健康で体力があるうちに上手に使わないと後悔しそう。どんな経験もいつか自分にとって人生最後のタイミングがやってくる。人は終わりを意識するとその時間を最大限に活用したい意欲が高まるとのこと。時間と健康を大切にしたいです。