豊かなシニアライフをデザインする

第１回

すべての始まりは〝仲間づくり〟から

身近に行きたい場所をつくろう

私の所属する認定ＮＰＯ法人シーズネットは、北海道の地において「定年後の豊かなシニアライフをデザインする」ことをミッションに、岩見太市氏（故人）を中心に２００１年に結成した。ミッションを達成するためのテーマとして「会いたい人がいる」「行きたい場所がある」「やりたいことがある」を掲げ、その具体的取り組みとして、「仲間づくり」「居場所づくり」「役割づくり」を展開している。会員数は９６０名（個人会員９２８名・うち男性２８８名・女性６４０名、団体・賛助会員33名）で平均年齢は72・8才という、まさにシニア世代によるＮＰＯ活動である。

国が地域包括ケアシステムを推進するために、シニア世代のボランティアなどによる社会貢献（主に地域での生活支援）を進め、同時にそのような活動への「参加」をすることで本人の介護予防にもなるという方策を打ち出したが、私どもは、だいぶ以前から取り組んできたわけである。そして現在は「核家族」どころか「一人暮らし世帯」が急増しているのだから、市民同士の助け合いの仕組みづくりは急務となっている。その実践の過程で学んだことなどを報告する中で、これからの地域包括ケアシステムの構築にシニア世代がいかに関わっていけるのかということを考えていきたい。

仲間づくりとは、セカンドライフの人間関係づくりの再構築ととらえることができる。仕事や子育てから解放されたセカンドライフは、何より時間に余裕がある。ゴルフや旅行に行くのもいいし、観劇やコンサートを楽しむのもよいだろう。でも、「誰と行くの？」ということになる。夫婦で、という人もいるだろうが熟年離婚が増えているというデータもあり、夫婦関係のセカンドライフも再構築を考えなければならない。

つまり、人間関係を意識的に豊かにしていくことが求められていると言える。

①地域でのつきあい、②趣味の合う仲間づくり、の2つが、その代表的な解決策となる。

そして、趣味の合う仲間づくりこそ私たちの得意とするところで、趣味活動や勉強会を中心にしたサークル・グループは現在34団体ある。約４００名の会員が何らかのサークルに参加していて、昨年度の参加者総数は1万７１６名であった。会員は1回参加するごとに３００円（法人事務所の研修室を使用する場合）、１００円（外部で活動を行う場合）の参加料をシーズネットに支払う。

表は過去1年間のサークルの種類と参加者数であるが、麻雀のサークルが3つあり、合唱団とともに圧倒的に参加者が多い。複数のサークルに所属している方も3分の1近くいる。サークルは、その内容をやりたいと思った会員が毎月発行する広報紙で賛同者を募る。だから、表にあるサークルの種類は、70代の元気な方々のニーズを反映していると言えよう。もっとも、場所の問題や代表者の高齢化などで廃止したサークルも少なくない。毎月、サークルの代表者を集めて会議を開催し、情報交換やシーズネットのサークルのあり方、サークルとしての社会貢献なども議論している。居場所づくり、役割づくりにチャレンジするにしても、まずは仲間づくりがスタートとなる。そのきっかけの仕組みづくりのひとつとして、私たちの活動を見てもらえればと思う。

一昨年のことだが、「いつもサークルに来ている人が今日に限って来ないし連絡も無い。何かあったのかもしれないので調べてみてほしい」と、サークルの仲間より事務局に連絡があった。事務局は、なんとか地区担当の民生委員を探し出し、その方の自宅を訪問してくれるよう頼んだ。自宅を訪問しても応答がないので民生委員が把握している緊急連絡先の親族に連絡してくれ、親族が来て民生委員と共に自宅に入ったところ、すでに亡くなっているその方を見つけた…ということがあった。

亡くなっていたのは残念だったが、この方がサークルを通じて仲間とつながっていたので発見が早くなったといえよう。関係が希薄になってきている近隣住民では、このような対応にはなりづらい。仲間づくりは、孤立を防止するという意味でも大切なスタートラインであろう。それから発展する居場所づくりと役割づくりの取り組みは次回に紹介したい。（認定ＮＰＯ法人シーズネット理事長・奥田龍人）

認定ＮＰＯ法人シーズネットのミッション

人生に定年はない！
豊かなシニアライフ！

会いたい人がいる
行きたい場所がある
やりたいことがある

仲間づくり
居場所づくり
役割づくり

地域家族＝支え合いの地域社会づくり

サークル・グループ活動と参加者

（2014年度分・延人数、合計10,716人）

・歩こう会（367人）・囲碁を楽しむ会（198人）・映画を観る会（105人）・男の料理教室（170人）・カーリンコン（106人）・歌謡サークル（302人）・歌謡体操（15人）・ゴルフを楽しむ会（119人）・酒と語り場（290人）・札幌のつどい（24人）・山遊会（288人）・シーズネット合唱団（1101人）・シーズネットギャラリー（46人）・詩吟サークル（126人）・自然と健康を考える会（597人）・実用ふでの会（327人）・初心者麻雀を楽しむ会（1298人）・楽しいお花（41人）・楽しいシングルライフ（147人）・たべものクラブ（322人）・短歌勉強会（76人）・ハーモニー森の声（117人）・ハーモニカ・オカリナ教室（340人）・百聞会（209人）・夫婦のつどい（76人）・ふまねっと運動（275人）・豊友会（236人）・麻雀クラブ（1436人）・麻雀入門（1571人）・旅行クラブ（60人）・土曜のおしゃべり（12人）・絵手紙教室（39人）・サークル合同（154人）・歌声サロン（４人）・英会話（39人）・お抹茶を楽しむ会（23人）・喫茶カラオケ（60人）

熱中症であわや…
猛暑バテ

ヘルパーは、がんなされる方へじていますが

先日援助という若さで場の同僚ださんのお母発症され腎臓から出し、1人で

困難になーのお世されましし解しながミナルを聞き、この方の援助問がスタ

Kさんスに合わの援助で