2014年 春 号

笑顔と心をつなぐネットワーク 明社通信

HEARTFUL

はーとふる

特集

地域に活躍のステージを用意する

地域社会で活躍するために必要なこと――読み、書き、体操、ボランティア

連載

市民活動を楽しくする虎の巻

明社活動実践レポート

西東京明社

明るい社会 NPO法人 づくり運動

全国明社 NEWS

今年も参加協力します! 5月3日『100万人のGOMI拾い』

たった一人の青年が始め、世界中に広がった『100万人のGOMI拾い』に今年も参加協力します。会員の皆様には本誌とともにチラシを同封しました。裏面の「参加登録フォーム」に必要事項をご記入いただき、4月20日必着・FAXでお送りください。ゴミ拾いの実施日が5月3日でなくても、『100万人のGOMI拾い』の目的で実施される場合は参加登録が可能です。参加団体・個人の皆様は本誌夏号で発表します。

今年も実施します!『明社志民カレッジ』

昨年、高い成果を上げた次代リーダー育成の『明社志民カレッジ』を、今年も実施します。『明社志民カレッジ』は、「明社運動の理念に賛同し、社会貢献を志す会員を対象に、各地の先見的な活動を訪ね、実践している方たちの熱い思いにふれるフィールドワークを行い、時代から求められる新しい地域づくり・市民活動の担い手としての次代リーダーを育成する」もので、対象は心身健全な明社会員の方。年齢は問いませんが、定員は10人です。会員の皆様には、本誌とともに募集要項を同封しました。奮ってご応募ください。

昨年実施した『明社志民カレッジ』の様子

『全国集会』の概要が決定しました

本運動提唱45周年の本年開催する『全国集会』の概要が決定しました。会員の皆様には、本誌とともに『全国集会』の案内チラシを同封しました。基調講演は『100万人のGOMI拾い』を始めた荒川祐二さんです。

【大会名】『提唱45周年 感動・感激・感謝 全国集会in京都』
【日　時】平成26年9月6日(土)13時～7日(日)12時30分
【会　場】国立京都国際会館(京都市左京区岩倉大鷺町422番地)、
比叡山延暦寺(滋賀県大津市坂本本町4220)

前回の『全国集会2012 in みやぎ』

参加申込書付の募集要項は本誌夏号に同封します。

第14回通常総会のご案内

運営会員が対象。運営会員の方には総会議案資料とともに後日開催案内を送付します。
【日　時】平成26年6月14日(土)13時～15時、終了後、17時まで懇親会を開催
【会　場】ホテルローズガーデン新宿(東京都新宿区西新宿8-1-3)

昨年の通常総会

春のおたより

つけは残したくないもの

特定非営利活動法人 明るい社会づくり運動
理事長　槇 ひさ恵

大雪の冬も季節が巡り、桜の便りにちゃんと春は来てくれたと安堵された方々も多いことと思います。

東日本大震災から三年が経ちましたが、まだ避難者が二七万人、福島県から県外への避難者が四万八千人余りいます(一月一六日現在・復興庁調査)。これだけ時間が経ち、多くの人々が努力しても、ささやかな日常生活を取り戻すことが困難なことがわかります。今年度も本運動では、復興支援活動を継続していきます。それぞれに、また全国明社を通じて被災地に「忘れていませんよ」とメッセージを届けましょう。

それにしても、福島原発では高い放射能汚染が続いているにもかかわらず、原発再稼働をすすめる動きは気になります。メディアが伝えていることの真偽を見抜く力が求められています。

いま各地では、地域のエネルギーは自分たちで作り出そうという動きが起きています。エネルギーの地産そして地所有だそうです。そうした動きがつながるコミュニティーパワー・イニシアチブという場も作られています。

後の世代につけを残さないために、心豊かに生きるライフスタイルを顔の見える地域から楽しみながらつくりだせればと願う次第です。

特集　地域に活躍のステージを用意する

第1回

地域社会で活躍するために必要なこと

── 読み、書き、体操、ボランティア

2014度『はーとふる』の年間特集テーマは「地域に活躍のステージを用意する」です。第1回は、健康寿命を延ばすために「生涯現役・介護予防の老年学」を提唱する三浦清一郎さんに、地域社会で活躍するために必要なことを伺いました。

──2000年にWHO(世界保健機関)が提唱した健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。平均寿命と健康寿命との差は「医療や介護を受ける期間」を意味し、平成22年において、この差は男性9・13年、女性12・68年でした。健康寿命を延ばすために「生涯現役・介護予防の老年学」をご提唱されています。その原則を教えてください。

生涯現役・介護予防の原則は「読み、書き、体操、ボランティア」の4つで十分です。この4つだけでも、実際に日々の暮らしに組み込んで続けていくのは簡単ではありませんが、高齢期の活力維持のカギは「活動」の継続です。「活動」とは心身に適切な「負荷」をかけ続けるという意味です。医学のいう「廃用症候群」を予防するためです。

「廃用症候群」とは、使わない心身の機能は衰えるという意味です。「継続は力なり」と言いますが、継続には努力が必要で、高齢者のがんばりが不可欠なのです。「活動」がカギになるのは、必ず「身体を使い」「頭を使い」「気を使う」ことにつながり、結果的に「廃用症候群」を予防できるからです。

「読み、書き」は、頭の機能の維持のためです。もちろん、「話す」「歌う」などを含めた「社交」全般を含みます。いわゆるボケや認知症の予防を想定しています。「司令塔」の機能を失えば、人生の指針を決めることはできません。

体操は、運動器障害を予防し、筋肉、関節、心

肺機能の維持のための運動を意味しています。

最後の「ボランティア」は、文学者藤沢周平が『三屋清左衛門残日録』で著した「世の無用人」に転落することの予防です。私たちは、人や社会の必要なことに貢献すれば、直ちに「有用人」になることができます。「無用人」になるかならぬかの別れ道は、江戸も平成も本人の「社会貢献」がカギになります。

元気な高齢者が社会貢献をつづければ、健康寿命を伸ばし、社会に活力をもたらし、医療費と介護費を節約し、国家財政にも貢献します。ボランティア活動を通して、社会貢献を果たし、自身の健康も維持して、年間の医療費を平均の半分以下しか使わなかった高齢者には10万円のキャッシュバックをしても、まだおつりがくるのです。

――「自分のためのボランティア」もご提唱されています。その趣旨を教えてください。

伝統的共同体が消失した現代の日本の地域社会は「無縁社会」と呼ばれるようになりました。皆さんそれぞれに、個人の自己都合を優先して、他人のことに関心を持ちません。多くの高齢者にとって、今までの血縁、職縁、地縁は、もはや頼りにはなりません。世間とのつきあいを維持し、社交を続けようとするならば、自分で意識的、計画的に、従来の「縁」に代わる「新しい縁」を探さなければならないのです。

「新しい縁」とは、高齢者自身の「活動」によって創り出す縁のことです。その代表例は、生涯学習を共にした「学縁」、ボランティア活動のように志を同じくすることによって結ばれた「志縁」、趣味・お稽古事の仲良しの「同好の縁」などです。

「新しい縁」の形成に共通しているのは活動です。活動は、必ず参加者の時間と行動を共有化します。それゆえ、活動の縁は「経験の共有」によって培われる縁であり、「同じ釜の飯を食った」ことの縁です。

なかでも一番困難な社会的課題に一緒に取り組むボランティアの「志縁」は、困難に挑戦するがゆえに、相互の絆が強まり、生きがいも与えてくれます。このように「自分のためのボランティア」の考え方の根本は「情けは人の為ならず」です。他者への親切は必ず自分に返ってきます。結果的に、自らの居場所をつくり、世の中から必要とされて生きることができるようになるのです。

――高齢者が地域社会で活躍するために必要なことは何でしょうか。

第一は、ご本人の心身の健康と意欲を持続することです。

第二は、社会参画がご本人の心身の活力を維持する方法であるということを、本人にも、関係者にも、理解してもらうことです。

第三は、行政やＮＰＯが、高齢者が参加できる多様な活動のステージを身近なところに準備することです。

第四は、高齢者を「ただ」で使わないことです。ボランティアの原則は、「任意性」と「無償制」ですが、「無償」というのは「労働の対価」を受け取らない、ということで、「活動」に必要な費用の弁償を受けないということではないと解釈すべきです。アメリカ社会が物心両面でボランティア活動を支援する法律を制定しているのは、社会貢献活動の意義を社会的に承認し、奨励するためだと理解すべきだと思います。

第五は、優れた貢献活動を社会的に、定例的に「顕彰」するシステムを創設し、高齢者の生き方の「モデル」を広く提示することです。

――福岡県豊津町と山口市で、高齢者に活躍のステージを提供されました。その活動をご紹介ください。

高齢者に活躍のステージを提供するための一番簡便で効果的な活動は、次世代育成支援活動です。福岡県の豊津町（現みやこ町）では『豊津寺子屋』を平成16年から8年間、企画・指導いたしました。

この寺子屋の対象は、小学校の全児童で、希望者全員を受け容れました。この点は、対象が1年生から3年生までの児童である国の学童保育政策とは異なります。私たちは、異年齢集団における「社会生活の予行演習」を重視し、拡大した「学童保育」と呼びました。「保育」だけではなく、「教育プログラム」を取り入れ、集団生活や異年齢による躍動的な遊びを取り入れ、高齢者には教育プログラムの指導者として、毎日交代で入ってもらいました。

指導者は推薦制によって発掘し、研修を受けていただき、現代っ子に欠けがちな「体力」「耐性」「規範意識」の育成に心がけてもらいました。プログラムは、高齢者の指導希望分野別に20チームを編成して、「日替わりメニュー」で各種の「ニュー・スポーツ」「釣り」「キャンプ」「海水浴」「囲碁・将棋」「お花」「お茶」「俳句」「竹細工・藁細工」「縫い物」「料理」「絵手紙」「書道」などを、年間を通して、教えてもらいました。

『豊津寺子屋』の目的は、放課後の子どもの「生きる力」を育て、彼らの養育を地域社会が引き受けること、女性の社会参画を応援すること、最終的に少子化を防止することでした。これらの趣旨と活動の意義が認められ、平成18年には文部科学大臣から感謝状が授与されました。

山口市の井関では『豊津寺子屋』の経験を活かし、『井関元気塾』と称した学童保育に似たような教育プログラムを導入しました。地域の高齢者に「保教育」の指導に当たってもらったことも共通しています。こちらの成果は『明日の学童保育』（日本地域社会研究所）として、昨年出版しています。

井関元気塾の様子

豊津町でも山口市でも、子どもは心身ともに元気になり、それを支援した高齢者も元気になりました。活動に参加した高齢者の「医療費」が激減したことも疑いありません。

生きがいは、「居甲斐」と「やり甲斐」でできています。「居甲斐」とは、「ここに居る甲斐」ですから、「あなたに会えてよかった」と言ってもらえる人々に囲まれて暮らすことです。指導に当たった高齢者は、街中で子どもたちから「先生」と慕われ、保護者からは丁重なお礼の言葉をもらいます。

高齢者は定年や子育ての完了時から、「世の無用人」になりますから、通常「無用人」に感謝の言葉はもらえません。高齢期は、ボランティアだけが確実に「あなたに会えてよかった」と言ってもらえる「活動」なのです。

教育・保育についてこれまでに数多くの出版物発行に携わっている

三浦 清一郎さん（みうら・せいいちろう）

三浦清一郎事務所 所長、月刊生涯学習通信『風の便り』発行人／編集長

1941年、東京都出身。米国西ヴァージニア大学助教授、国立社会教育研修所、文部省を経て、福岡教育大学教授、この間フルブライト交換教授として、米国シラキューズ大学及び北カロライナ州立大学客員教授。平成3年福原学園常務理事、九州女子大学・九州共立大学副学長。平成12年三浦清一郎事務所を設立。生涯学習・社会システム研究者として自治体・学校などの顧問を務めるかたわら、月刊生涯学習通信『風の便り』編集長として教育・社会評論を展開している。

大学を離れた後は、生涯学習現場の研究に集中し、『子育て支援の方法と少年教育の原点』『市民の参画と地域活力の創造』『The Active Senior―これからの人生』『しつけの回復　教えることの復権』『変わってしまった女と変わりたくない男』『安楽余生やめますか、それとも人間やめますか』『自分のためのボランティア』（以上、学文社）、『未来の必要―生涯教育立国論』（編著、学文社）、『生涯現役・介護予防の老年学―健康寿命を延ばすために』（S&D出版）など、毎年一冊の出版ペースで研究成果を世に問うている。楽しく明るい講演は常に会場が満席で、いくつかの地区明社が講演会を開催している。

三浦清一郎事務所　〒811-4177 福岡県宗像市桜美台29-2　TEL/FAX：0940-33-5416
電子メール：krsmiura@rj8.so-net.ne.jp