



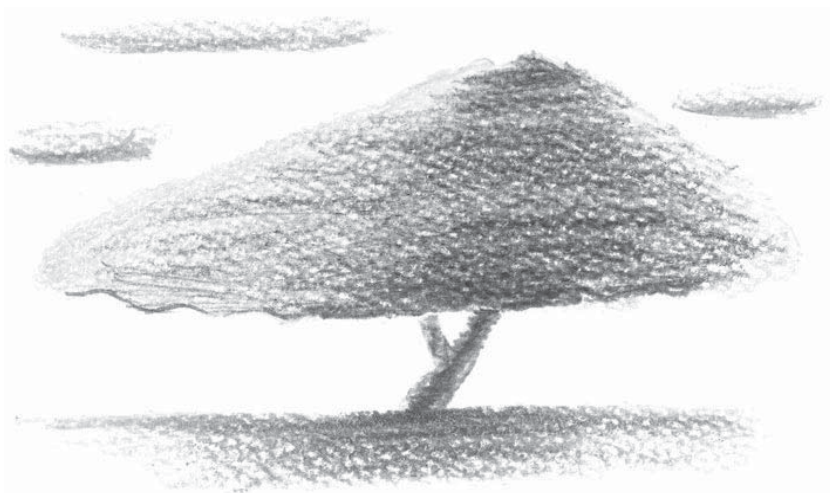
基調講演



“高齢期をいきいきと”
～一人ひとりが主役のまちづくり～

大原 タツ子 氏

かごしま女性政策研究会副代表
県むらづくり応援隊講師
NPO法人鹿児島県有機農業協会理事



皆さん、こんにちは。

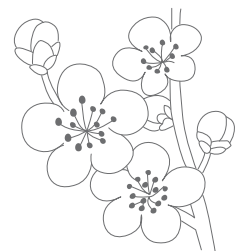
先ほどから私も一番前に座らせていただいて、そして、表彰されました7つの団体・グループの皆さんの事例発表も聞かせていただきまして、もう今、胸がいっぱい、頭もいっぱいなんですけれども、少しだけ、皆さん、詰め合わせていただきまして、私のお話も聞いていただければありがたいなと思っております。よろしくお願いたします。

先ほどからお話がありますけれども、日本人の平均寿命は、今年も発表されましたけれども女性は世界で1位、男性は世界で4位ということで、昨年より少し低くなりましたよということですが、それでも四捨五入しますと、女性は87歳、男性は80歳ということで、やっぱり長寿の国・日本かなというふうに思っているところです。

9月19日、今年は敬老の日だったんですけれども、皆さんもごらんになったと思いますが、南日本新聞に鹿児島県の100歳の方が何人と書いてありましたか。541人いらっしゃるんですね。女性と男性の内訳をと聞きたいかもしれませんが、これは宿題にしておきます。聞いて余りがっかりされてもいけませんので宿題にしておきますが、そしてその新聞に、新100歳、23人の方の顔写真と、それから日々の暮らしの様子が出ておりました。どの方の表情もすごくすてきで、穏やかに輝いておられるんですよ。中の記事を読まなくても、そういうお写真を見ているだけでも、何か元気をいただくような、そんな写真だったと思っています。そういうことで、もう本当にちょっと昔まで「人生50年」という言葉が使われていましたけれども、もう今は「人生100年」と言われるんですが、まさに人生100年時代を迎えたのかなということを感じました。

少し前のことになりますが、「GNP」ということをよく私たちは使っておりました。聞いたことありますか。アルファベットのGとNとPなんですけれどもね、Gは元気のGです。Nは長生きのNです。大体想像がつかますか、Pはポックリなんですよ(笑)。元気に長生き、そして、そんなふうにならいいなということを、ひと頃は盛んに言っていたころがありました。

年を重ねてまいりますと、やっぱり体には故障も出てまいります。介護の問題も出てまいります。そういう問題を私たちは避けては通れない



んですけども、今日はこのテーマでお話をさせていただこうかなと思っているところです。

「幸せに暮らせる条件って何ですか」とよく言われるんですけども、アルファベットのA B C DでいくとK、3 Kという言葉がよく使われるんですね。健康であることのKです。それから心が豊かであることの心のKです。そして、経済も安定していたほうがいいというKなんですね。そういうふうに使われます。それは、高齢期を迎えた私たちにとっても全く同じだろうと思うんですけども、今日はその中の経済のところは少しだけ横に置いて、あとの2つのKを中心にしながら、今日のテーマに沿いまして皆さんにレジュメを差し上げていますので、お話をさせていただこうかなと思っているところです。まず、何と言っても健康ですものね。健康が大事です。少しだけ、健康についてのお話をしてみたいというふうに思います。

鹿児島県は、「健康かごしま21」といって、国も国民健康づくり運動というものを進めていますけれども、それと同じように鹿児島県の県民健康づくり運動というものを進めています。そして、その中の重点の項目に9つ挙げているんですけども、そのうちの1番目に食、食べるということを挙げています。

先ほど、ご紹介の中にはちょっとありませんでしたけれども、実は、私は社会人の第一歩は、奄美の出身で、名瀬の保健所というところで栄養士で仕事を始めました。以来今日まで、食に直接、間接関わりながら仕事をさせていただいてきていますので、少しそういうことも含めまして、食の問題を健康の中で1つ取り上げてお話をしようかなと思っています。

食については、もう最近、生活習慣病と言われるメタボリックシンドロームとか、色んなことがあって、病気にならないようにするためにはということに関心を持つようになってる方も多いと思いますし、それから、平成17年に食育基本法というものができたんですね。子どもたちに食のことをもっと伝えていこうという法律もできました。そんなこともあって、最近あちこちで食、食という言葉が耳にするようになったんですけども、でも、この食は今、赤信号ですよとされているんです。何が赤信号なんでしょう。

ひとつは、豊かさの中の貧しさ。ちょっとおかしい表現ですけども、食べるものはいっぱいあるのに栄養が偏る、偏っている、そんな人もいますよという赤信号なんですね。

どうしたんでしょうね。いつでも、どこでも、食べたいものを、食べたいときに食べられる環境があります。コンビニエンスストア、悪いとは言いませんけれども、そういう環境の中で、私たちは好きな時に、好きな物を食べられる。そのことが、逆に栄養のバランスをちょっと失いつつあるんじゃないかな。

それから、もうひとつは旬がなくなった。私も市内に住んでいますと、買い物はスーパーに行きます。昔は冬には食べられなかったような夏のお野菜、夏には食べられなかったような冬のお野菜、一年中売っています。値段の違いはありますよね。でも、売っているんですね。そういうことで、今の若い人たちに旬の野菜はこれと言っても余り知らないですよ。作っている人はわかるかもしれませんが、旬がなくなった。これがなぜ赤信号なのかと言うと、昔は季節にできるお野菜、素材をいただいて、私たちの体は命を保ってきたんですけれども、その自然の恵み、季節ごとの自然の恵みというのが余りなくなってきたんですね。体はそれを喜んでいるんでしょうか。昔の人はすごい知恵があったなと思います。それは、自然の恵みの中で培われた知恵だったかもしれませんが、「春は芽」と言ったんですね。色んな木の芽、色んなものが出ますね。よもぎのお団子も作ったりもします。タケノコも出ます。色んなそういう芽吹いた物たちを食べて、体の中に冬の間こもった毒を出そう。「夏は葉」、葉物、食べますと体を冷やしてくれます。今、熱中症が盛んに言われますけれども、そういうことも少し防いでくれたかもしれません。「秋は実」、今一番盛りですね。里芋、さつまいも、栗、木の実、色んなものが出てまいります。こういう実は命を芽生えさせる物、栄養たっぷりです。そんな物を食べて冬に備えるという。「冬は根」、土の下にできる大根や人参や根、土の下にできる物は体を温めるもの、それを食べて体を温めるという、そういう旬の物をいただくことで、私たちの体は命をいただいて、育んできたんです。それがちょっとおかしくなってきたよねということです。加工品も多くなりました。悪いとは言いませんが、そればかり食べていては、やっぱり足りないものが出てまいります。

ということで、1つ目はたくさん食べる物があるようになって、逆にちょっと栄養の偏りがあるという危険信号。じゃ、これをどうした



らしいのかなという、余り難しく考えないで、食べる形としては「一汁二菜」という言葉をご存じですよ。昔よく使っていました。一汁二菜、一汁のジュウは汁という字を書きます。ご飯、主食と汁物と、二菜、何でしょう。主菜、1つは肉や魚や卵、そんな物がお皿に、豆腐も入れてね。もう1つのお皿には野菜類をたっぷり、これが二菜なんです。一汁二菜という形で食べればいいんだよというのが一番簡単な食べ方。じゃ、食べ方としては何がいいかと言ったら、まあ腹八分ですよ。七分がいいという人もいます。でも、私たちぐらいの年齢になるとやっぱり出されたものはもったいないと思うんですよ。だから、つい食べてしまいます。最近、レストランのバイキングというのがあるんですけども、あれはもう行かないことにしました。「1,000円でね、バイキングいっぱいあるよ」と言うと、行くと元をとろうと思うものですからつい食べてしまうんですよ。ですから、ましてや1,500円のところなんか絶対行きません。元をとりたくて食べてしまうと全部体についてしまいますのでね。で、腹八分がいい。

そして、よく噛むのがいい。噛むと脳を刺激しますから、唾液がいっぱい出ますから、もう、太った人にやせる方法は何ですかと聞いたら、まず、お医者さんたちが言うのは、「よく噛みなさい」とおっしゃいます。噛んだら、脳のホルモンが「もうあなたはいっぱい食べたよ」と指令を出すんですよ。だから、余り食べなくて済むんです。で、よく噛みなさい、あるいは脳を刺激する、いわゆる脳の病気と言われる認知症の予防も、よく噛むと防げますよと言われるんです。だから、腹八分でよく噛んで。

そして、もう1つ、「胃の門限は9時」というのがあります。皆さんは守っていらっしゃいますか。もう今は、若い人たちは夜中でも食べますよ。夜中でも買おうと思ったら買える場所もありますからね。でも、私たちの体にとって一番いい状況をつくり出すのは、胃の門限を9時にすることなんだそうですね。もうそれ以降は食べない。そういう食べ方を工夫するのも大事でしょう。赤信号をなくするためにね。

そして、もう1つ、食品の組み合わせ。あれとこれとこれと食べたらいよいよ、色々な情報がいっぱいあります。もちろん、みんなそれぞれ理由があって勧めるものです。国としては、こういうコマの絵を描いたりして、こんなふうに取り合わせるといいよというものもあります

が少し難しいです。ですから、そういうことよりも色々な楽しいキャッチフレーズもたくさんできています。私たちぐらいの年齢になったら、もうその言葉を聞くとつい誰もが目を細めてしまうというキャッチフレーズがあるんですけれども、ご存じですか。「孫は優しい」というキャッチフレーズです。「孫は優しい」、何でしょう。

マ 食べ物でマは何でしょうか。豆類です。豆類、大豆も含めてですよ。豆類。

ゴは何でしょう。ゴマですね。

ワ わかめ、海草類。

ヤ 野菜類、いっぱい食べましょう。

サ 魚類もいっぱい食べましょう。肉はだめということではありませんけれども、ちょっとキャッチフレーズですから、その後ろのほうに肉も入れておいてください。

シ 椎茸、きのこ類。今、たくさん出ています。きのこは体にいいと聞きますよね。たくさんきのこも食べましょう。

イは何でしょう。今の旬で芋なんですよ、芋。

こういうふうな楽しいキャッチフレーズを覚えてしまうと、楽しいですよ。今日は「孫は優しい」食べたかなと、こんな感じで。そういうふうに、食事を楽しく考えながら、もう少しバランスよく食べようよというのが、今、ともっている食の赤信号です。

もうひとつは、やっぱり食料自給率が非常に低い日本の国です。だって、40%ないわけですから。そんな話はありません、極端なことはないと思いますけれども、もし何かがあって、日本の国によその国から食料が入ってこないとしたら、国民の3分の2が餓死をしてしまうという状況ですから、これはちょっと大変な状況ですよ。そういう赤信号もともっています。

食の赤信号の最後、3つ目の赤信号は、食べる環境の問題です。

皆さんは、自分の小さい時、幼い頃、食卓、食事風景を思い出してください。そこには、必ず家族が皆座っていたはずですよ。そういうものが食事風景だったと思うんです。今はどうでしょうか。1人で食べる。個人



の個と書きますけれども、個食。それから、さらに進んで、孤独の孤を書いて孤食。皆座っていても、話し合いがない。目は皆テレビを見ているとか、「笑いながら食べていますよ」と言うけれども、テレビを見て笑っているとか、お互いに顔を合わせて食べない、笑わない、話さない。そんな情景ではちょっと体に赤信号ですよ。

私たちは、食べた物は体の中に入っていきます。胃袋や腸に入っていきますが、そこではまだ体の栄養にはなっていません。体の中でホルモンとか酵素とか色んなものが出てきて、そして必要なもの変わっていくわけです。ホルモンや酵素や必要なものがどんどん出てくるのはどういう状況でしょうか。何よりも楽しく食べるということなんですね。楽しい気分で食べるということなんです。それが今、本当に一人で食べたり、時間差食事というので食べたり、それから私もそうですけれども、もう一人暮らしになってしまいましたけれども、一人で食べる高齢者も増えてまいりました。やっぱり一人で黙々食べるのは寂しいですよ。私は、よく一人暮らしの方には、持ち寄り食事会をしましょうとお勧めしています。で、なるべく自分もそれを実践しています。時折、地域でグラウンド・ゴルフをするんですけども、11時過ぎに終わりますと、車に乗せてくれるお友達がいるから「うちに行こう」と言って誘います。そして、うちで、私は奄美の出身なんですね、だから一番手軽にできる奄美の郷土料理の1つに油ぞうめんというのがあるんですけども、それをぱっぱっぱと作るんです。そして、昨夜の残り物とか、朝の残り物をちよっちょつと出すと結構楽しい食卓になります。で、「2人で食べたら楽しいね」と言いながら食べるんです。そうすると、作る人は私、片づける人はお友達。楽をして、楽しく食べて、何かとっても得をした気分になるんですね。そういうふうに、やはり楽しく食べる、その工夫をもう少ししないといけないんじゃないかな。だからといって、今の世の中、いつもいつも家族みんな一緒に食べなさいというのは無理です。ですけれども、そういう機会を、1日に1回が無理なら2日に一遍、2日に一遍が無理なら1週間に1回、2回でも心がけてみてはどうでしょうか。そのことが3つ目の赤信号ということで、食の赤信号がともっていますよということなんですけれども。

そういうふうに、食べるということ、今食育基本法ができましたという話をちょっとさっきましたけれども、あれは子どもたちに食べるということの大事さ、胃袋を満たすだけの

ものじゃないんだよという、命のもと、大事なんだよと言って食べることの大事さ、命をいただくという感謝の心。そして、命を長らえるために、どういうものを食べたらいいいのか。それから、食事というのはこんなに楽しいのかというようなことを、子どもたちにもう一度伝えていきたいと思いますというのが食育基本法ですけども、私は子どもたちにただ伝えるだけではなくて、高齢者も子どももみんな含めて、もう一度食ということを皆で見直していく、考え直していくことが、皆が健康になる大きな要素の1つになるんじゃないかなと思うんですね。そういうことで、ちょっと体の健康については、食についてお話をさせていただきました。

次に、心の健康があります。心の健康については、私はそこに書いてありますけれども、「くじけないで」というふうに書きました。これまで私は、こういうお話をさせていただくときは、プラス思考でいきましょうね、挑戦意欲を持ちましょうねと言っていたんですけども、柴田トヨさんの「くじけないで」の詩集を読ませていただいて、あ、この言葉をいただくと思って「くじけないで」と書かせていただいていますけれども、中身はプラス思考でいきましょうよ、そして意欲をいつも持ち続けましょうよということを、少しだけお話ししたいと思います。

プラス思考とは何でしょう。どこでも言われることですけども、コップの水を、まあこちらに1杯いただいたとします。半分飲んだときに、「ああ、もうあと半分しかない」と思う人と、「まだ半分残っている」と思う人は水の量は一緒でも気持ちが違いますね。もうないよと思うのと、まだ残っているよという。このまだ残っているよというのがプラス思考だと思うんですね。

かなり前のお話ですが、映画にもなりましたし、本も出ました。私は孫に誘われて、本を読んだり、映画にも行ったりしたんですけども、島田洋七さんの書いた「がばいばあちゃん」というのがありましたよね。記憶にあられますか。あのがばいばあちゃんはとてもプラス思考の人間でした。とても印象に残っていることを1つお話ししますと、ばあちゃんのところ



るに戦後預けられた洋七さんは、そんなにぜいたくに豊かではないの

でお勉強するような雰囲気の中にはいませんでした。だから、学校へは行かせてもらったけれども、通知表をもらうとき、いつも、そのころの評価は5・4・3・2・1だったそうですけれども、5なんてもらえることがなかった。通知表をもらうたびに、2とか3しかない。育ててくれている、自分を養ってくれているばあちゃんに悪いなと思って、恐る恐るばあちゃんに通知表を見せると、「よかよか、2と3を足せば5になる」ばあちゃんはそう言っていたという、とても印象に残るエピソードがあるんですけれども、やっぱり人間はそれぐらいのプラス思考が大事なんじゃないかなと思うんですね。「朝の来ない夜はない」と言われます。もう本当に生きている限り、喜怒哀楽、悩みもつきものなんですけれども、早くどう切りかえられるかがやっぱり勝負じゃないかなと思うんですけれども。

そして、もう1つは、やっぱり意欲、挑戦する意欲を持ち続ける。さっきのお話、7団体の発表もですね、やっぱり皆さんそういう意欲があられますよね。すごいなあと思ったんですけれども、ついこの間100歳になられた日野原先生は、ミュージカルにも挑戦されていますよね。お医者さんですよ。そして、今有名な柴田トヨさん、2冊目の、今日は時間もちょっとあれですので中身のご紹介はできませんが、2冊目、「百歳」という詩集を今度出されました。90歳代になって詩を書き、本を作り、すごいですよね。やっぱり意欲がなければそういうことはできません。で、すごいな、すごいなと思うんですけれども、この間の23人の方もそうですけれども、新聞に載られた鹿児島の100歳の方たちも、野菜づくりをしたり、色んなことをして意欲いっぱい元気にお過ごししておられるわけなんですけれども、私たちの身近なところにもそういう方はたくさんいらっしゃるんじゃないでしょうか。

100歳からは少し若い方ですけれども、実は私はすてきな方との出会いをこの間いただきました。与論に娘がちょっと家族を置いて単身赴任しておりまして、陣中見舞いに行ったんですけれども、少し時間がありましたので与論町の民俗村というところに案内してもらったんですね。そしたら、そこに菊千代さんという女性の方がいらっしゃいました。彼女はもう見るからに穏やかな顔をして、すてきなんですよ。もうたくさん、たくさんお話を聞きたくなるようなお顔をしていらっしゃるんで、「ちょっとお話を聞かせていただいてもいいですか」という感じでお話をしていましたら、芭蕉から繊維を採って、そして糸を紡いで布にす

るまでを1人でできる方なんです。だから、数年前は南日本文化賞ももらった方のようにすけれども、「それでね、私は3年間頑張って、細い糸で芭蕉布を織ったの。一番細い糸で編んだ芭蕉布を残してさよならしようかなと思って、編んで、でき上がった。ところが、でき上がった途端に、それよりも細い糸で編んだ記録が沖縄のほうで出てきた。じゃあもう1回、もっと細い糸で編んでみようかなと思って、今それに挑戦中です」とおっしゃったんですね。「もう今度は5年かかるかもしれない。だけれども、挑戦してみます」。おばあちゃん…おばあちゃんて失礼ですね、「菊千代さん、どうしてそんなにお若いんですか」と私が聞いたら、もうすかさず答えました。「夢があるからでしょうね」とおっしゃいました。「夢を持つとね、そんなね、もう老けてなんかおれませんか。呆けてなんかおれませんか」と言って、「このことを仕上げなきゃと思うから、だから若いんでしょうね」とおっしゃいました。皆さんの周りもそういう方はたくさんいらっしゃるんじゃないでしょうか。菊千代さんはまだ80歳代後半ですけれども、そういう意欲を私たちは持ち続けるということが大事なんじゃないかなというふうに思いました。

そして、心の健康は、そういうふうにくじけない気持ち、プラス思考。もう1つは、笑いが大事。

もう聞いていらっしゃいますよね。鹿児島出身でいらっしゃいます昇幹夫先生、産婦人科の先生です。交通局前のあそこにご縁のある先生ですよ。大阪で開業しながら、実は日本のお笑い学会の副会長さん。あちこちでもうご講演をされていますから、皆さんも聞いていらっしゃると思うんですけれども、もうあの先生は今や、「もう笑うことが大事だ。正しく生きることも大事だけれども、楽しく生きることが一番いいんだよ」というふうなことをおっしゃる先生です。「今はもう、笑うことが学会で発表できるくらいに、本当に体にいいということが裏づけられるようになった」とおっしゃる先生です。

皆さん、笑っていらっしゃいますか。楽しいことがあって、転げるように笑える日が毎日あれば一番いいんですけれども、そんな日ばかりはないかもしれない。どうしたら毎日笑えるのでしょうか。笑うことなんです。私はそのお話を聞いてから笑うことにしました。人が見ていると、ちょっと



恥ずかしいですけども、皆さんはお家でなさってみてください。「あっはっはっは」と3回ぐらい大きい声で、あっはっはと笑うまねをしてしまうと、3回目ぐらいから本当におかしくなるんです。笑ってしまいます。私の知り合いの夫婦で、「私たち、毎朝笑っているのよ。2人で「さあ、笑おう」と言って笑い出すんだよ」と。「でも、一人がどこか泊まりがけで行ったらどうするの?」と言ったら、「その時は電話をかけて「さあ、笑おう」と言って、電話で笑う」とおっしゃっていましたが、そういうふうに笑うということも大事です。それも、仲間と一緒に笑えたら一番、また家族の皆さんと一緒に笑えたら一番楽しいかと思えますけれども、一人でいても「あっはっは」と3回おっしゃっていただければ笑えますので、ぜひ笑っていただきたいなというふうに思っています。

3つ目は、もう何と言っても心の健康で、私はこのことをお勧めしたい。仲間です。仲間がいることです。

今、一人暮らしが多いんですよ、一人暮らしの高齢者。私もそうなってしまった、3年前に彼は逝ってしまいました。ですから、一人暮らしなんですけども、国はもう一人暮らしは仕方がない。一人暮らしをなくそうと、減らそうといたって無理ですから。何を減らそうとしているのでしょうか。一人つきり暮らしなんです。寂しく一人で暮らす人をなくそうという運動をしています。そのために何が必要でしょうか。それはもう仲間がいるということではないでしょうかね。家族はもちろん大事ですけども、仲間が大事かなと思っています。

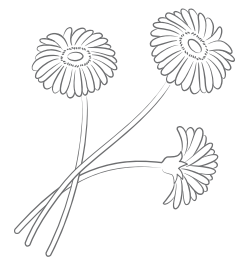
私はずっと仕事をしていましたので、仕事の行き帰りと子育てで、もう本当に毎日毎日あくせくと過ごしてきました。もちろん職場にはお友達があります。でも、地域の人たちとはとても疎遠になっていたんです。でも、今、地域の人たちと新しい出会いをいただいて、毎日が楽しいな、うれしいなと過ごさせていただいています。

1つは、公民館の自主グループで歌うコーラスの講座があるんですね。それで、「先生、私、下手なんですけれども、歌好きなんです」と言ったら、「どうぞいらしてください。上手に歌うのではなくて、楽しく歌う講座ですからどうぞいらしてください」と言われて、本当にまたそこでも新しい出会いをいただいています。歌うということは、笑うことと同じぐらい

効果があるんだそうです。ですから、どうぞ歌はそれで、まあ譜面を見て上手に歌うことも大事ですけども、楽しく歌うためには少々歌詞は間違ってもいい、歌詞を見ないで、情景を頭に浮かべて歌ってください。それぞれ思い浮かべるのは、古い昔の自分の、それぞれ違うかもしれませんが、そういう情景を浮かべることで脳の働きがよくなるし、歌詞を思い出そうとすることで脳の働きがよくなるし、「ああ、あのときはああだったな」と思うことで心が豊かになる。笑うことと同じぐらいに効果があると言われてはいるんですけども、1つ、そういうコーラスに行くことで、新しい出会い、仲間ができました。

もう1つは、地域丸ごと健康づくりを進めようというグループ活動も進めております。皆で健康になろうということで、料理の勉強会をしたり、健康体操をしたり、グラウンド・ゴルフをしたり、色んなことをしていますけれども、ここでもまた新しい出会いができました。仲間ができました。

そして、もう1つ、高齢者の仲間にも入れていただきました。老人会です。もう今、「老人」という言葉は使いませんが、まあ高齢者の会、私たちはそれを栄寿会というふうには私たちの団地では呼んでいるんですけども、私が住んでいる所は山の上なんですね。その山の上に団地ができて、そこへ入ったときはお父さんもお母さんも30歳代ぐらいの若い家族構成の多い団地でした。ですけども、きみまるではありませんけれども、もうあれから40年たちましたのでね、本当にシルバータウンなんです。ですけども、みんな元気ですよ、栄寿会の皆さん。勉強会をしたり、それからボランティアをしたり、先ほど色々発表もありましたけれども、私たちもそういうことを少しずつですけども、しているなと思いながら聞かせていただいた。そして、何よりも楽しい活動をいろいろ工夫していただいて、企画していただいて、レクリエーションがあったり、色んなことをしています。つい先だっても校区の体育祭があったんですけども、私たちのその老人会、栄寿会というのは、「入場行進をしますので、ぜひ来てください」と言われましたので、やっぱり1人でも頭数、人数があったほうがいいかなと思って、行くようになってもう何年かたつんですけども、行くわけです。皆入場行進、各チームがするんですけども、一番先頭に私たち老人会が立つんですね。旗



を振って入場するんです。一番最初、先頭で入場行進するって気持ちがいいんですね。そう
いうことで、あとはもう宝探しに出てお弁当をいただいただけなんですけれども、1日、校区
の若い人たちと、子どもたちと触れ合うことで元気をもらって帰ります。そんなことを地域
の高齢者の会、栄寿会というんですけれども、させていただいて、そこでも新しい仲間がで
きました。もちろん、代表の会長さんが「ついて来い」というタイプではなくて「いつでも
皆さんとともに」というタイプの方ですので、みんなが一緒に一緒にという気持ちがとても
強いのかなと思いつながりながら参加させていただいているんですけれども、そういう仲間、新しい
仲間がいてとても楽しいです。

家族の絆はとても大事ですよ。でも、やっぱり思い出とか感動とか、共有できる仲間がい
るというのは心の健康。だって、年を重ねると、老人性うつ病という嫌な名前の病気もある
くらいに引きこもりも多くなったりするんです。ですから、そうならないためには仲間が大
事です。心の健康で一番お勧めしたいのは仲間です。仲間づくり。今日おいでの方たちは、
表彰を受けられた団体もそうですけれども、皆さんも仲間と一緒に活動しておられるんだと
思いますけれども、そのことが大事なのではないかなというふうに思っています。そういう
ふうに心も体も元気が出てきたら、それでは日々が幸せでしょうか。私たちは人と関わって
暮らしをしています。関わっている人たちの何か小さいことでもいい、お役に立つというこ
とが、やっぱり更にもっともっと幸せな思い、それから、もっともっと生きがい、自分をい
きいきとさせてくれることにつながるのではないかなと思うんですね。それを私はレジュメ
の中で、「老人力」という言葉を使いました。

これは、私がつくった言葉ではなくて、過去「老人力」という本も出たりしました。高齢
者の力をもっといろんなところに発揮しようよ。今、国は「老人」という言葉は使いません。
ですけれども、「高齢者力」というのはちょっと言いづらいので、あえてやっぱり「老人力」
というふうに、これを1つの言葉として使わせていただいているんですけれども、その力で
まちづくり。大げさなことではないですけれども、そのことが、まずは自分の健康だけれど
も、もう1つは、自分が健康になったらその力をまちづくりに少しでもお役に立てたら、もっ
といきいきと暮らしていけるんじゃないかなということで、「老人力でまちづくり」という

レジュメにさせていただいたんですけれども。

もう終わりましたけれども、9月、10月、11月はまだですね。9月、10月、体育祭シーズン。私たちの年齢では運動会が一番なじむんですけれども、運動会シーズンですよ。そうすると、その頃になると、私たちぐらいの年代の人がちょっとお茶飲み話を「この間はね、孫の運動会でね」という話が出る。「ばあちゃんのコロッケが一番おいしいからコロッケ作ってきてと言われて、コロッケ作って行ったのよ」。もう一人の人が言います。「昆布巻きだけはお母さんのがおいしいって言うから、娘に言われて昆布巻き作って行った」「卵焼きがおいしいと言われて、卵焼き」、もうそんな話が弾み出すと終わることがないんですけれどもね。そういうふうに「大変だ、運動会シーズンになると弁当作りさせられてね、大変だ」と口では言っていますけれども目は喜んでるんですよ。本当は生きがいなんですよ、それはね。私もそうでした。私も、もう卒業しましたけれども、子どもは別として、孫の弁当作りを何年したかなと思って、この間計算してみたら25年ぐらい続けたかなと思っています。1年に1回ではありませんからね。あの孫はいつ、この孫はいつですからね。それを25年間やったと思うんですけれども、だれかの役に立つということは、そういうふうに小さいことでもうれしいことなんです。自分にできることで役に立つ。私は、そういうことで、地域の福祉館で月に1回いつも言うんです。「先生ではないのよ、メダカの学校ですから。だれが生徒か先生かわからないという。でも、だれかが音頭を取らなきゃいけないから、まあ私が献立を考えて、材料を準備して、そしてみんなで作って楽しく作って、楽しく食べよう」という料理教室をしているんですけれども、でも、そうして作った物を仲間が「あのね、あれをこの間、家で作ったらね、家族に喜ばれたのよ」とか、「あの保存食はね、作って自炊している孫に送ったら喜ばれたのよ」という言葉を聞きますと、「よし、また、じゃあ少しでも喜んでもらえる何か考えてみようかな、計画してみようかな」という気になるんですね。本当に小さいことかもしれませんが、そういうことの積み重ねが私たちに生きがいをつくってくれるのではないかなというふうに思うんです。

私たちの周りでは、子育ての問題とかそれから介護の問題とか、もっ



と広く環境の問題とか、もう色んなことがあると思うんです。先ほどから話が出ています食育にも関わることもそうでしょう。そういうようなことを折に触れて情報を学ぶ。どんなことが今起きているのかな、どんなことがあっているのかなというふうに学び合うと、気付くことがあるんですね。このことは私にお手伝いできるかもしれない、私がこれならできるよとか、そういう気が出てくるかもしれない。その気付いたことを、できることから何か少しでも周りの人に伝えていくとか、実行・実践していくとか、そのことがとても大事なことでないかなというふうに思うんですね。

ただ、大事なことは、気付いた「あ、このことが大事だ」と思ったら押し売りはだめですね。相手を思いやりながら、相手がもし喜んでいただけるなら、相手にもし役立つなら、常に相手を思いやりながら、そういうふうに自分が気付いたことをしていく、そのことも大切なのではないかなというふうに思います。

アフリカのことわざに「高齢者は図書館」という言葉があって、高齢者が一人亡くなると図書館が一つなくなるようなものだということわざがあるというふうに聞いております。それくらいに、知恵や知識や技や色んなものを持ち合わせている私たちです。ぜひ、そのことを今の世の中で、今の自分の周りで、何か少しずつでも与え、伝えることができたらいいなという、そういうことを是非これからの自分の生きがいづくりにつなげていってはいかがでしょうか。

以前は、まちづくりというと、色んな人を呼び込んで、何とか祭りとかいって大きなイベントをする。人を我がまちに呼び込むことが地域おこしだ、まちおこしだというふうによく言われていました。たくさん色んなイベントがあったのを皆さんも記憶にあられると思います。最近余りないですよ。それを私たちは「外来型のまちづくり」と言っていたんですけども、今は外来型ではなくて内発型、内で発する。どういうことかということ、その地域に住んでいる人たちが楽しむ。その地域に住んでいる人が、こうしたいと思うことを皆で実現していく。地域の願い、地域の人々の願い、そういうものを実現していく。そのことが今からのまちづくりだよということに、今はなっけてきております。

そうなりますと、どんなことを私たちの周りでは、私たちの地域では、皆が望んでいるの

かな、何に困っているのかなという、皆でチェックをし合って、チェックと言うと大げさになりますけれども、情報を集めて、そうすると「ああ、皆がここにバス停が欲しいと思っているのね」というのは、たくさんの人がわかっているとこれを大きい束と言うんですけども、大きい束はすぐ自治体・行政にお願いができるんです。でも、数人の人、「子どもを夕方1時間だけ見てくれる人がいたらいいと思うの」とかというのは皆が願うことではないわけね。でも、子どもさんを育てる人はそれが欲しい人もいるかもしれない。そういうふうに、少ない人の願いは小さい束にしかありません。この小さい束は行政も限界がありますから、大きい束から順番に施策としていきますので、この小さい束は待っていきやいけません。待つ時間はありませんね。ですから、それを皆で助け合おうという共助という考え方。施策にさせていただくのは公助。それから、自分たちが助け合ってできることがあるとしたら、それは共に助け合う共助。そして、色々考えていたら、あ、私もこれは努力したらできるかもしれないと思うことがあったら、それは自分で努力をするという自助。これからの地域づくりは、公助と共助と自助というこの3つが上手くつながることが大事だというふうに言われております。

そういうことを考えながら、その中で私たちは何がお手伝いできるか、何が自分の役割としてできるかなということで見出していく。健康な体と健康な心とをまずは自分に備えて、そして少し役立つことに挑戦をする。あるいは、まあ挑戦と言うと大げさになりますけれども実践していく、行動を起こしていく。これが、いきいきと生きる大きな要素になっていくのではないかなというふうに思っております。

世界の動きの中で、国連では1990年、今からもう20年ぐらい前の10月1日「国際高齢者の日」というふうに制定した。ご存じでしたか。今から20年ぐらい前、10月1日は国際高齢者の日なんだそうですよ。そして、その次の年に「高齢者のための国連原則」というのを決めているんですね。これは何かというと、自立する、社会に参加するとか、高齢者が安心して住めるような環境づくりをするとか、そういうのを掲げています。そして、1999年、ちょっと前ですね、十数年前には「国際高齢者年」というのも設けました。そして、2010年、



ついこの間です。2010年には「都市グローバルネットワーク」というのをつくりました。国連がですよ、世界、WHO。そういうふうに取り組んでいるということは、地球規模で高齢者の様々な取り組み、しかも、高齢者に何かをしてあげましょうじゃないんですね。高齢者を社会のお荷物にしない。高齢者は高齢者として、ちゃんと社会的にも自立し、社会に参加できる、そういう環境づくりを皆で進めていこう。高齢者の人たちも、自分たちは社会の一員として何かをしようという、そういうふうな動きを皆でやっていこうという取組みが国際的に地球規模で行われているということも知っておく必要があるかなと思うんですね。このことを、横文字で申しわけないんですけども、アクティブ・エイジング。アクティブというのは行動的ということなんですけれども、アクティブ・エイジングというふうに呼んで、今そのような取組みが進んでおります。

私たちの日本の国でももっと早く、1988年、引き算をしてください。二十数年前ですね。もっと早い、高齢者の日を国連が決める前です。日本では「日本高齢者憲章」というのを全国高齢者大会で採択しています。19項目ありますよ。今日はお時間がありませんからですけども、ぜひまた皆さんの中で学習の機会でもあったら、ひもといってみてください。ああ、そうか、そうかと思う項目を19掲げています。そういう採択をされてから、国も自治体もそれを基調にしながら高齢者の問題に取り組んできているという状況にあるということも、少し頭に入れておかれるといいのではないかなというふうに思います。

そういうふうには、体が健康で、そして、ああ、地域づくりというものをそういうふうを考えて、一人ひとりができることをしていけばいいんだな、それはできれば仲間と一緒にできたらいいんだなということをお分かりいただけたかなと思うんですけども、でも、そういうふうにしていくためには、現状、今、私たちの周りではどういうことが起きているかということ、私たちはやはりきちんと理解をしておくとか、認識しておく必要もあるかなと思っています。

私がレジュメに、「現代丸に乗りましょう」と書いたのは、確かに私たちがこれまで積み重ねてきた知識や技術や知恵や、そういうのはとても大事です。図書館と言われるぐらいですからね。ですけども、ここでストップしては、私たちは過去の人になってしまいます。「あ

あ、昔のことはあの人に聞けばいい」ということになるんですけども、「今も頼りになる人よね。今も話し相手になる人よね」というふうになるためには、やっぱりこの現代丸、今の世の中の動きの流れをしっかりと受けとめる、そういうことも大事なかなということでこういう表現をさせていただいたんですけども。

その中の1つに、一人ひとりが大切にされる社会というふうに書いたんですけども、どういうことかということ、これまでは、私もそういうふうに着、仕事もしてまいりましたけれども、これは男性の役割、これは女性の役割というのが割合にはっきりしていましたよね。そして、男性の領域に入り込むと「女のくせに」とか、「女なのによくできるね」とか、今度は男性が女の役割と思っているところに入り込むと「男のくせにそんなのを」とか、「男でもできるのね」という表現を私たちは当たり前のようにしてきました。ですけども、これからはそういう区別、そういう差別をしないでいきましょう。まあ国はそういう施策をしていますよね。昔、私たちは「看護婦さん」と呼んでいました。「婦」って女の人を指します。今は男性もいらっしゃいますから「看護師さん」と言いますよ。病院に行って、この間「師長が、師長が」と言うから、ええ、市長さんがここに見えたのかなと思ったら、昔で言う看護婦長さんの話でした。師、看護師さんと言いますね。そういうふうに変えたり、制度を変えたりしてきているんですけども、それはどういうことかということ、もうそういう男とか女というふうに区別する壁を取り外して、できる人ができるときに、できることをしましょう。そして、住みよい地域にしましょう。立場も、高齢者、障がい者、健常者、子どもとか、そういう区別をしないで、みんなが当たり前に住めるような社会になっていきましょう。そういう動きが今あるわけです。これを私たちは、「男女共同参画社会を目指す」という表現で言っております。

国は、そういう社会を早く実現することがこれからの住みよい地域づくりにつながるということで、平成11年に「男女共同参画基本法」という法律をつくったんですね。それに呼応してというか、県は14年に条例をつくりました。県の条例は、県の一番上の憲法ですからね、決まり、規約ですから。そして進めて、もう既に10年、県の条例はまだですけども



✿ 基調講演 ✿

基本法はもう 10 年が過ぎようとしています。でも、なかなか思うようには進んでいないんですね。制度や仕組みを幾ら変えても、そこに住む人々の意識とか気持ちとか、それから生活、長い間培ってきた慣習ってありますよね。そういうものが変わっていかないと変わらないという状況に今あるわけです。で、私もそうですけれども、長い間そういう中で仕事をし、生活をしてきていますから、そんなに簡単には変えられるわけにはいきませんが、でも、世の中の動きはこうなんだなということを理解をして、そして、これからの若い人たちにやっぱりそのことを見守ってあげる、そのことはとても大事なんじゃないかなというふうに思うんですね。

今日はそのお話はしませんけれども、是非また鹿児島市内、それぞれの市町村でそういうような機会がありましたら、一つ聞いてみようかな、どんなことなんだろうなというふうに関心を持っていただいて、そして、ああ、そういうことなのか、余り難しいことじゃないんだな、一人ひとりを大事にきなさいということなんだな、足を踏まれていませんか、いいえ、あなたはだれかの足を踏んでいませんか、いいえ、そんなふうに一人ひとりが、ああ、このまちに住んでよかったと思えるような社会にしていきたいと思いますということなんだなということを、ぜひ理解を深めていただけるとうれしいな、いいんじゃないかなというふうに思っています。

私の大好きな童謡詩人に金子みすゞさんという人がいるんですけど、彼女は彼女の詩の中で、「私と小鳥と鈴と」いう詩をうたっています。私は小鳥のように、あんなふうに空は飛べないけれど、小鳥は私のように歩き回ることはできないよ、あちこち広くね。私はあの鈴のように、からだをゆすつても、きれいな音を出すことはできないけれど、あの鈴は私のようにたくさんの唄は知らないよというふうに、「みんなちがって、みんないい。」という詩があります。まさにこの世界なんですね。ですから、是非そのこともちょっと理解をしておいていただくと、ありがたいかなというふうに思っているところです。

最後になりますけれども、そういうふうにやっぱりいきいきと皆とかかわりながら、何か小さなことでも役に立つ喜びを感じながら生きていくためには、今の私たちの周りの状況を知るということも大事ですけれども、また、合わせて自分育てというのがとても大事ではな

いかなというふうに思います。

過去の人にならない。さっき言いましたけれども、ぜひ自分たちのこれまでの知識とか、知恵とか、技術を大事にしながら、さらにそれに磨きをかけるとか、さらに時代に合わせた状況をつくり出していくとかということ、今の人たちとも十分に交流ができる自分であるためにも、やっぱり自分育てをしていくということが大事ではないかなと思うんです。自分育て、それは「学び」というふうにすぐ換えてしまいがちですけども、学びも人の話を聞いたり、本を読んだり、これも学びかもしれませんが、仲間同士で話し合ったり、仲間同士で情報を交換し合ったり、趣味の盆栽でもいい、花づくりでもいい、料理づくりでも何でもいいです。グラウンド・ゴルフでも何でもいい、仲間同士で少しでも楽しく、もう少し高めようという努力をする。これが私は学びではないかなと思います。新しい自分を発見していく、このことをずっと続けてほしい。私自身も続けていきたいなというふうに思っております。

昔の武将のお話がありますよね。女性を見て質問をしたそうです。「女の色気はいつまでですか」と聞いたら、その方が棺おけを指さしたという話があるんですけども、私は「自分育てはいつまでですか」と聞かれたら、棺おけを指さそうかなと思っているんですけどもね。どうぞ、そういうふうなことも続けていただきたいなというふうに思っています。

私も、後期高齢者の2年生になりました。実は今日なんですけれどもね。今日76歳になったんですけども（拍手）。ああ、ありがとうございます。たくさんの方に拍手をしていただきまして、何なら「ハッピーバースデー」を歌ってくださいなんて、違いますよ（笑）。76歳になりました。でも、私のモットーは「今日が一番若い日」というふうにしたいと思っています。これまでの私で一番私古いんですけども、これからの私にとって今日は若いんですよ。一番若い日なんです。そういうふうに思うと、さっきのプラス思考ではありませんけれども何でも挑戦できます。「90歳になった人が大学生になったんだって」とびっくりしたりしていましたが、もう私たちもこの年になってくると、今日が一番若い日だから何でも挑戦しようと思います。できることがあれば、したい。



✿ 基調講演 ✿

100歳の日野原先生や柴田トヨさんに比べたら、70歳だなんて本当に青くさい小娘みたいなものかなというふうに思って勇気がわいてきます。是非「今日は一番若い日」をモットーに、これからも色々なことを仲間の皆さんと一緒に続けていきたいなと思いますけれども、今日ご参集の皆さんも、是非そのようなお気持ちをお持ちいただいて、そして健康で、ますますご活躍くださいますように、そのことを祈念をいたしまして、私に与えられましたテーマのお話終わりにしたいと思います。

どうもありがとうございました。(拍手)

