

神山町の生活支援体制整備事業

みんなて どなんぞ しちやげんて



特集

生きがいて何だろう？

Vol. 3

「生きがい」が支える暮らし

「生きがい」という言葉があります。誰しも体の健康に気を使いますが、心の健康もとても大切です。生きがいは、心が元気であるために欠かせないものです。現役世代は仕事を生きがいにする人が少なくありませんが、高齢者のみなさんはどのような生きがいを持っているのでしょうか。このまちに暮らす高齢者の方々に、生きがいについてのアンケートを実施しました。人はただ生きていてだけで尊い存在ですが、生きていれば苦しいことや嬉しいことなどさまざまな出来事を経験します。そんな人生を元気に過ごすためのコツや生きがいのある暮らしを送るヒントについて考えてみたいと思います。

本アンケートは、神山町内にお住まいの70歳以上(70代~90代)の住民206名を対象に実施いたしました。実施対象者の選出は、70歳以上の人口1割の方を対象に、年代・男女・地区別の構成比に基づき、無作為抽出を行い、実施いたしました。

ピックアップアンケート

Q1 神山町で暮らしている日々に、満足していますか？


1. とても満足している
2. それなりに満足している
3. どちらとも言えない
4. あまり満足していない
5. 全く満足していない

Q2 町内に「居心地が良い」と感じる場所がありますか？
当てはまるもの全てに○をつけてください。

1. 自宅	5. お店
2. 親戚の家	6. 病院の待合室
3. 友人の家	7. その他
4. サロン	

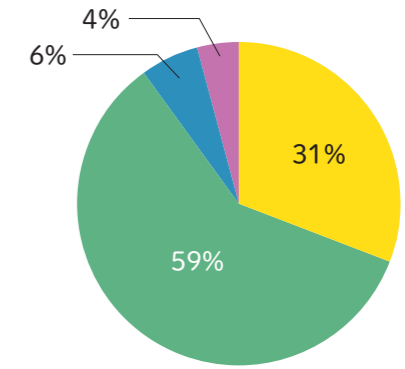
Q3 あなたが「楽しい」と感じていることは、
どんなことですか？

Q4 「生きがい」を感じることはありますか？
あれば教えてください。

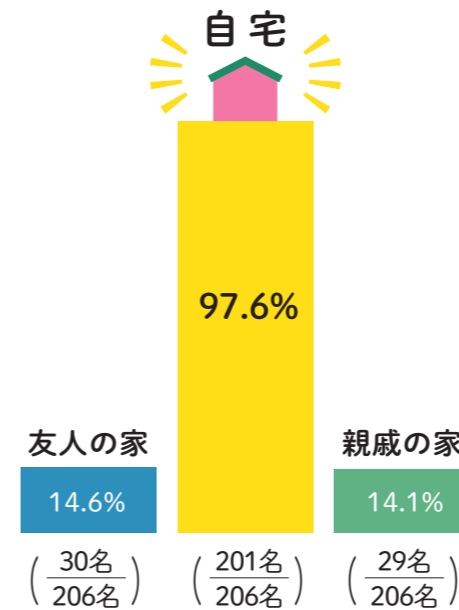


A1 神山町での暮らしの満足度

- 1. とても満足している …… (64名/206名)
- 2. それなりに満足している …… (122名/206名)
- 3. どちらとも言えない …… (12名/206名)
- 4. あまり満足していない …… (8名/206名)
- 5. 全く満足していない …… (0名/206名)



A2 「居心地が良い」と感じられる場所



- サロン …… 6.3% (13名/206名)
- お店 …… 6.3% (13名/206名)
- 病院の待合室 …… 1.9% (4名/206名)
- その他 …… 7.8% (16名/206名)

A3 みなさんの「楽しい」の回答

- 家族との団らん
- お友達とおしゃべりやお出かけ
- 好きなことをする
 - ┆ 読書・スポーツ観戦
 - ┆ 編み物・お酒を飲む
- 畑仕事や野菜をつくること
- デイサービスやサロンに行くこと など

A4 みなさんの「生きがい」の回答

- 健康でいられること
- 孫やひ孫の成長
- 息子や娘と過ごすこと
- スダチや花木を栽培し、収入があること
- 少しでも人の役に立つこと
- 料理をして美味しいと言ってもらえること など

A3、A4では「特にない」という回答もありました。

▶▶▶ 徳島大学大学院医歯薬学研究部 教授 白山 靖彦先生による考察

本結果において、居心地が良い場所として「自宅」を選んだ人がほとんどで、町の暮らしに満足している人は9割に上りました。地域包括ケアシステム*の実現において「すまい」は中心的な役割を果たします。よって、神山町ではすでに協力体制が整っていると言えます。また、「楽しさ」や「生きがい」を感じている事柄も多様であり、今後は、人との交流を促進していく仕組みづくりが必要と考えられます。

*地域包括ケアシステム：介護需要の急増などの課題に対し、医療・介護等の専門職から地域住民一人ひとりまで、みんなで力を合わせて対応していこうというシステムです。

教えて!

みなさんの楽しみ

今回のアンケートを通じて、206名の方々に、ご自身の好きなこと、得意なこと、いま夢中になっていること、居心地が良い場所などを教えてもらいました。町内で暮らす4名の方に、“楽しみ”のある暮らしについてお話を伺いました。

写真:植田 彰弘

若い頃から仕事をするのが好きだったから、いまもシキビを出荷したり、子どもや孫たちのために野菜をつくらしています。最近、上分公民館でのタブレット講習会に参加して、新しくお友達ができました。時々、タブレットのテレビ電話を使って彼女とおしゃべりを楽しんでいます。子どもや孫たちが家を訪ねて来てくれるのも嬉しいことですね。近くに住んでいる妹と一緒に干し柿をつくらしたり、買い物に出かけたりできることも幸せだなと思っています。



西本 サダさん
(上分在住)



谷 政子さん
(鬼籠野在住)



2年前に主人が亡くなってから、ケアマネージャーさんに勧められて、週1回「かじかの郷」に通うようになりました。そこでは、手芸や折り紙でつくる部屋飾りなど、季節に合わせた手仕事を教えてくれるんです。つくりたいものがたくさんあって、時間がいくらあっても足りないくらい。最近は、集落支援員さんに教えてもらって、タブレットでお気に入りのコーラスグループの動画を見るようになりました。彼らの歌から、いつも元気をもらっていますよ。



松本 定夫さん
(神領在住)



3年ほど前、散歩コースの途中にある鮎喰川コモンのベンチで休んでいたら、コモンハウスからスタッフさんが出てきて「よかったら中で休憩しませんか」と声をかけてくれたんです。スタッフのみなさんと色々な話をしているうちに、藁草履を一緒につくったり、神山の伝統的な正月飾り飾ったり、自分が持っている技術を後世に伝えられたらいいなと思っています。鮎喰川コモンで過ごす時間は、自宅にいるのと同じくらい居心地が良いですね。



鬼田 博さん
(阿川在住)

何か一つのことを極めたい性分で、若い頃はサッカーに夢中でした。自分でプレーするのはもちろん、阿川フットボールクラブの指導者を務めたりもして。でもいまは、ゲートボール中心の生活です。はじめたばかりの頃は、それほど魅力が分からなかったのですが、続けていくうちに勝てるようになり、どんどんハマっていきました。昨年出場した全国大会では、他の強豪チームにとっても刺激を受けました。これからも大会で勝てるように練習を頑張っていきたいです。



「生きがい」は、 健康や幸せであり続けるためのヒント

徳島大学大学院医歯薬学研究部 教授
白山 靖彦 先生



「高齢になっても住み慣れた地域で、そして自宅で、最期までいきいきと暮らし続けることができるまちづくり」を行っていく生活支援体制整備事業。この事業の徳島県のアドバイザーとして、神山町へも何度も足を運んでくださっている徳島大学大学院医歯薬学研究部の教授である白山靖彦先生に、高齢者の「生きがい」について伺いました。

そもそも「生きがい」って何ですか？

生きがいとは、「人生をより良くするもの」であり、日本人固有の抽象的な概念です。わたし的には、人が生きる意味を知るセンサーのようなものだと考えています。「自分はちゃんとここで生きている」と実感するには、生きがいが必要だからです。最近では海外から健康長寿の要因として注目され、英語でも「IKIGAI」と呼ばれています。

「生きがい」の重要性について

生きがいは、健康や幸福といったものに対してプラスに働くと言われていて、長いようで短い人生において、健康であり続けること、幸せであり続けることの重要な要因です。また、生きがいは意識のひとつとして扱われており、生きがい意識を常に高く保つことによって、さまざまな課題や思わぬ災難に立ち向かうエネルギーとなります。

いまの高齢者と「生きがい」について

わたしは「エイジレス」という言葉が好きで、

その意味は、年齢で人を区別しない、という考えですが、今の高年齢群の方々は、高度経済成長時代の高年齢群の方々と比べて、身体健康度は10年近く若返っています。精神健康度については、いまのところ不明ですが、この多様性の時代において、自分の生きがいを感じるができる場面や手段が増えていることは確かでしょう。したがって、どれだけ歳を重ねたとしても、生きがい意識を持ち続けることが、精神健康度を上げ、健康で幸せに暮らす秘訣だと考えています。

「生きがい」を持つことで、 どんなことが起こるのでしょうか

スペイン人の研究者によると、生きがいは、「好きなこと」、「得意なこと」、「社会から求められること」、「報酬(感謝)をもらうこと」という4つの要素の真ん中に位置するとされています。ですから、この4つの要素が満たされた人々が地域の中で増えることで、まち全体の持続的活性化につながると思います。

白山先生が、こんなふうになるといいなあ、 と思われている未来とは？

わたしは、AI(人工知能)やデジタルという技術がこれから進化・深化しても、人々の幸せな暮らしや生きている実感は、人(他者)によってしか得られないと思っています。朝早く誰かに出会えば「おはよう」、何かをしてもらえば「ありがとう」など、人と交わす言葉には

必ず感情が込められています。この感情をデジタル技術で表現することはむずかしいと考えています。また、言葉がなくても、笑顔や手ぶりで感情を表すこともできますよね。ですから、そういった何気ない日常のやり取りにおいて、人とのつながりを大切にできる地域社会や、多様性を認め合い誰をも排除しない社会が、わたしの描いている未来図です。

生きがいコーナー

生きがい(IKIGAI)の4つの要素について、
チャートを用いて説明します



好きなこと

価値を感じる・没頭する・熱中する・
夢中になる、といった行為のことです。

例: 音楽鑑賞、読書、旅行、畑仕事など。

IKIGAI

得意なこと

最も手馴れていて
自信がある・苦に
ならない、といった
行為のことです。

例: 料理、スポーツ、
整理整頓、大工、農業
など。



報酬(感謝)を
もらうこと

何かの対価として利益や感謝が得られる、
といった行為のことです。

例: 仕事(アルバイト・正社員)、
ボランティア活動(有償・無償)、お手伝い、など。



社会から
求められること

社会が求める技能や需要のあること
を用いて社会貢献する、といった
行為のことです。

例: ボランティア活動、
慈善活動、ご近所の
助け合いなど。



「生きがい」アンケートを実施して

アンケートの聞き取り調査を行った協議体委員※のみなさんの中から、5名の方にアンケートを実施した感想をお聞きました。
※神山町生活支援・介護予防サービス提供体制整備推進協議体



佐藤 英雄さん (担当地区：神領)

日頃から仕事でご自宅に伺っていて、顔なじみの方も多いので、みなさんとも気さくに答えてくれました。いつもより話が弾んで、こちらが元気をもらいましたね。



安東 陸人さん
(担当地区：下分・阿川・広野)

神山に来たばかりですが、長年暮らしている方の日常を垣間見れた気がしました。生活の困りごとだけでなく、神山ならではの楽しみ方や人のつながりの深さを感じることも多かったです。



澤入 美芳さん (担当地区：神領)

知らなかった神手をちょっとずつ知ることができ、自分に何ができるのかを考えさせられました。愛があふれるこのまちで、たくさんの方の想いに寄り添っていきたいです。



中西 富士男さん
(担当地区：鬼籠野)

調査に伺った先では、さまざまな問題や要望を聞くことができました。それぞれが抱える心配事を直接聞く場所を増やし、安心できる老後を支援することに努力したいです。



前川 沙緒里さん (担当地区：広野・下分)

みなさんの神山への愛着や、人と人のつながりの温かさを感じることができました。これからも自分に何かできるのか、みなさんと一緒に考えていけたら嬉しいです。

【あとかき】

「生きがい」に関するアンケートでは、大変お世話になりました。アンケート結果の中には「生きがい」のない方もたくさんおられました。私も「生きがい」について聞かれると、いますぐに思いつきません。4,5ページに掲載されている方々の「笑顔」がきらきら眩しくて、「笑顔になれること」=「生きがい」なのかなと思いました。これから毎日の生活の中で「とびっきりの笑顔」で暮らしていけるものを、いろいろな体験から探していけたらと思っています。みなさんも一緒に探していきませんか？

浦山 恵美(神山町地域包括支援センター副所長)
2024年3月現在



相談窓口
お問い合わせ

- 神山町地域包括支援センター(神山町役場内)
088-676-1185
- 神山つなぐ公社：088-603-8184

アートディレクション&イラスト：末永えりか
協力：門口礼
編集：いつもどおり
発行：神山つなぐ公社、神山町地域包括支援センター