

## 生きがいについて

### 1 **生きがいとは、全ての人の生活の質をいかに高めていくかということ 豊かな気持ちで、日々を過ごし、老い、生涯を終えることのできる社会を**

- ・生きがいとは生きる価値。生活に余裕があるから生きがいが求められるということではなく、全ての人にとって必要。
- ・生きがいとは、人になくてはならないもの。
- ・生きがいとは生活の質をいかに高めていくかということ
- ・人それぞれ状況や思いは異なっているが、その状況において、暮らしをいかにいいものにするか、そのために必要なことは何かを考える。
- ・時間に余裕のある人だけが対象ではない。子育てや介護に従事している人にとっても大事な課題
- ・生き方そのもの、生きる質を高めることが生きがい。全ての人の生活の中で考える
- ・生きるための価値や張り合い
- ・介護する側も、心豊かに生きていけなければ、介護される側も幸せになれない。幸せにならない世の中であってはならない。
- ・病気になっても、障害があっても生きがいを感じられる社会を作っていくことが大切。
- ・足腰が弱っても、自分らしく生きるために。
- ・生きがい 自分のために 家族のために 地域のために
- ・誰もが生きがいを持ち、住んでいる街で終焉を迎えられる地域社会
- ・極論だが「豊かな気持ちで死を迎えられる社会」を築く。

### 2 **生きがいは、人それぞれ異なる多様なものであり、変化するものである。**

- ・生きがいそのものが変わっていく。今の生きがいだけではなく、将来の状況も考えていく
- ・働きがい、生涯学習、スポーツやレクリエーションなど多様なものと捉える。
- ・生きがいとは人それぞれで多様なもの。働くことであり、学ぶことであり、教えることであり、趣味やスポーツであり、起業であり、地域貢献であり、・・・
- ・平均寿命が80歳を、高齢者人口も全体の2割を超えようとする現在、生きがいの概念は大きく変わってきている。
- ・4人に1人が高齢者。高齢者が大きな発言力を持つと同時に、責任も持っている。
- ・高齢者とは介護が必要な人（新宿区の要介護認定者の比率 平成16年度末で高齢者全体の約18%）だけではない。多くの方は元気に活動できる方である。

- ・高齢者といってもひとまとめで考えるのではなく、前期高齢者は奉仕活動やボランティアなどで、社会貢献を、後期高齢者は余生をといたことも必要か
- ・高齢者1人世帯、高齢者夫婦のみ世帯は、20,804世帯で全体の13.4%、高齢者のいる世帯の56.9%（平成12年国勢調査）にあたる。
- ・高齢の団地居住者への対応
- ・自分で考える力は、高齢者になっても衰えるわけではない
- ・趣味的なものだけでなく、経験豊かな高齢者の就労、生涯学習、地域貢献なども対象

- ・視点は3つ

- 他人とのかかわり

- 自分にとって（自己実現）

- 社会との関係の中で

- ・生きがいの前提としての人とのふれあい
- ・知的障害のあるお子さんを育てる中で、自分自身が地域との関わり、あらためて生きることの意味、人の尊厳と言うものを教わった。
- ・障害や老化をマイナスの面で捉えるのではなく、人生の先輩として、多くのことを学ぶ
- ・生活が困難だったが、今日までやってこれたのは大勢の方々のお陰。お世話になった大勢の方にどのようにお返しをするか、考えることが生きがい。
- ・「人生いろいろあったけど、楽しかった。ありがとう」と言って死ねるように頑張りたい。
- ・仕事における誇り、生活や遊びを通しての健康感、人とのつきあいを通して感じる親和感 等々を体験することがいきている証

- ・達成感が得られた時

- ・達成感が生きる力になるのではないか。
- ・生きるための価値や張り合い
- ・介護しながら学習することも
- ・生きてきて得たことを社会に還す
- ・得られた知識を地域に還元してほしい。
- ・自分の居場所を見つけること。居場所を確保すること
- ・自分を活かすことこそ、生きがい。何かの役割を持つこと、人の役に立つことも生きがい

### 3 生きがいそのものは個人的なものである。個人、地域、行政それぞれが何をすればよいか

（全般）

- ・生きがいを得られる条件や公私の役割分担について考えていく。
- ・個々の関心、趣味に対応した手法 全てを区で担うのは無理
- ・身体とこころの健康維持も重要な課題
- ・生きがいを実現するための要素
  - ・拠点が必要。施設の有効活用
  - ・情報やネットワーク作り
  - ・人材。指導者作り 仲間作り
- ・高齢者は時間を自由に使える、時間持ち
- ・高齢者の生きがい施策は、余暇の充実という面が強かった。
- ・従来高齢者の生きがい施策の中心であった、高齢者向けの施設、高齢者クラブについては、依然利用者・参加者は多いものの、年々低下している。特に新たに高齢者になった方の参加は少ない傾向が見られる。
- ・新宿区の高齢者クラブの会員は、かつては1万人を超えていたが、徐々に下降している。会員自体の高齢化や新規会員が増えないことが原因。
- ・従来の娯楽型とは別もの
- ・時代の流れに乗るのではなく、その先に何があるのか考える
- ・地域で高齢者を育てる。
- ・元気な高齢者がやりたいことをサポートする、そうすると生きがいとなって、ますます高齢者が元気になる。
- ・高齢者が、社会的な力をどう発揮していくか
- ・高齢者の文化が根付いていない
- ・前提として、基盤、インフラの整備
- ・一緒に活動する仲間
- ・行政を動かすのには実績が必要
- ・「親孝行は他人にしよう。」
- ・何かをやるのに苦痛なこととはできない。楽しみを見出せる範囲で続けられれば
- ・思いを実現するためには、スタッフがあつてこそ。
- ・人間は一人で生きていくことはできません。だれかと支えあわなければ生きていけません。
- ・心配度、と要援護度に応じて分類「団塊の世代」「元気な人」「元気だが人嫌い」「心身機能低下で心配な人」
- ・「元気だが人嫌い」 将来を考えると心配な点あり。何か交流のきっかけ等をつかむ仕組みが必要
  - ・一番対策が難しい。ゆるやかな連携の仕方を考える。
- ・「団塊の世代」 これからの高齢社会の中心 これまで地域とのつながりが少ないということを考えると、地域とのつながりを作るきっかけづくり、例えば「第二の成人式」
- ・「元気な人」 ボランティア活動や、高齢者クラブ等の紹介、参加を募る仕組みを考える。
- ・「心身機能低下で心配な人」 元気でないからといって「生きがい」がなくていいとい

うことではない。それぞれの状態にあった「生きがい」を感じる事が重要。極論だが「豊かな気持ちで死を迎えられる社会」を築く。

- ・ 生きがいを感じてもらえるシステムづくり
  - 区の施策に何を提言するのか
  - 団塊の世代にどう地域に関係してもらうか
- ・ 区民意識調査から
- ・ 高齢者が地域活動に参加しやすくするために 1位「一緒に活動する友人や仲間がいること」 2位「活動に関する情報が得やすいこと」 3位「活動が自宅の近くであること」
- ・ ボランティア活動でも資金が必要
- ・ 仲間作りの支援として、区や社会福祉協議会の役割の重要性。民間企業への理解
- ・ 高齢者のためのライフレビューカウンセリングを広める。自分の価値や人生の意義を見直すことになり、自尊の心が湧いてくる。人それぞれ生きがいは主観的なものだから

(行政 拠点)

- ・ 拠点が必要だが、行政は造っただけで終わり。
- ・ ことぶき館の活用(利用者が固定していることの改善も含め)
- ・ 多世代多目的活用拠点の整備
- ・ ことぶき館の二階では子供達が遊んでいるが、交流の場所になればいい  
高齢者に対し、税金や年金、介護や災害に対する心構えなどの公演などが開かれたりすればいい
- ・ 地域には「ことぶき館」がもっと欲しいという意見もある。「ふれあいサロン」や介護予防の拠点としての「地域包括支援センター」など、地域の特性にあった施設のあり方を検討していく必要がある。
- ・ ことぶき館利用について、固定的。施設側からも働きかけ少ない
- ・ 地域のネットワーク作り、活動の拠点を持つことが必要。ことぶき館や社会教育会館の活用
  - ・ 児童館等との併設施設では、子ども等との多世代交流の仕組みがほしい
  - ・ 活動する場が少ない
  - ・ 区施設の有効活用 廃校になった空き教室

(行政 その他)

- ・ 活動に当たっては、社会福祉協議会と一緒に進めてきた。
- ・ 地下鉄の駅においてある新宿区の広報などからいろいろと情報を集めている。
- ・ 行政の生きがい対策への課題
  - メニューは豊富にあるが知られていない
  - 場所が遠い
  - 参加するメンバーが限られているため参加しにくい
- ・ 情報の入手

- ・文字情報だけでなく、口コミも重要
- ・取っ掛かりになるような事業も必要
- ・高齢者に対するIT利用普及が今後は重要
- ・高齢者で生きがいを持って生活できるよう経済的な支援や相談できる窓口
- ・定年リタイヤになっても働き口がある制度 雇用することにより、生活設計ができる。

#### (地域)

- ・町会や既存組織の閉鎖性
- ・自治会活動等高齢化、固定化では良くない。
- ・地域の見守りが必要
- ・高齢者クラブの基本方針は、健康、友愛、奉仕です。
- ・高齢者クラブは、地域社会において、高齢者のコミュニティとして集まれる場所を作っていく役割を果たしていきたい
- ・高齢者クラブの活動を支えていくリーダーを作っていくことも。

#### (個人)

- ・生きがいは自ら努力して探すもの
- ・健康はつくるもので、健康があったからこそできたこと
- ・自分の身の始末はひとに頼れず、自分でつけなければならない時代になった。
- ・若いうちから生きがいを見つけていくこと。自分から見つけいくよう考えること

## 4 団塊の世代の力をいかに活かしていけるか。

- ・今後、いわゆる団塊の世代が定年になり、地域社会へ参加することになる。この方たちがいかに対応するかも大きな課題である。
- ・団塊の世代はいま、仕事が忙しかったり、家庭の問題で忙しかったり、なかなか意見が表明されていないが、よく考えていく必要がある。
- ・都労働経済局「団塊の世代の活用についての調査報告書」  
将来は夫婦のみか一人暮らし  
定年を迎えても働きたい  
地域コミュニティには、今は関係が希薄だが、退職後になったら考える、経験を活かして社会貢献したいという意見多い。
- ・団塊の世代の文化の創造
- ・団塊の世代は、高齢者クラブや地域の活動になかなか馴染まないのではないかと。この方々を行政の力も借りて活かしたい。
- ・団塊の世代への期待。この世代の能力、実行力を組織やネットワーク作り、環境整備や子育て支援に活かしてもらいたい。NPO制度等を活用して、事業を立ち上げていただきたい。
- ・「団塊の世代」 これからの高齢社会の中心 これまで地域とのつながりが少ないとい

- うことを考えると、地域とのつながりを作るきっかけづくり、例えば「第二の成人式」
- ・団塊の世代のプロフェッショナルな高い知識や能力がある。意識にあわせて、その力を活かせる仕組みを
  - ・少しずつ仲間づくりを続け、運営委員にもなってもらう