

第18回 コムズフェスティバル 市民企画分科会7 実施報告書

グループ名	ウエルエイジングクラブまつやま
代表者名	土居 園江
連絡先	TEL : 089-934-7460 FAX : 089-934-7460
分科会テーマ	あなたは、残された時間をどう生きる！？ ～わたしにできることを見つけよう～
参加者	一般参加 女性 38名/男性 8名・実行委員・講師 女性 11名/男性 1名 計 58名

<開催目的>

長寿社会において長い老後の年月をどう生きるか、残された時間をどう過ごすかは高齢者の普遍的なテーマとなっている。平均寿命が延び、女性は87歳、男性も81歳に近くなった。社会的な役割がそろそろ終わる65歳から男女ともに20年近い年月を「毎日日曜日」状態で過ごさざるを得ない。介護現場の人手不足や医療費の高騰を考えるとせめて健康年齢を現在の男性71.19歳、女性74.21歳から引き上げ、生涯現役、ピンピンコロリをめざさざるを得ない。さて、どんな過ごし方があるのだろうか。講師のしなやかな高齢期の生き方を参考に、改めて参加者それぞれの今とこれからの自分らしい生き方、過ごし方を模索し、参加者それぞれが新たにできることを見つける“きっかけづくり”をめざした。

<実施内容>

第一部 トーク&トーク

「わたしの生き方、過ごし方」

講師 国安 登さん

アート愛好者の団体：美らく倶楽部代表の国安さんは、定年退職後、これまでできなかった様々な趣味活動を楽しむことから第二の人生を始められたようだ。カルチャー教室に通い、そこで基礎的な知識や技法を会得すると、思いつくままに創意と工夫を楽しみながら作品作りに挑戦して来られた。気負いもなく、評価にこだわらない作風は実に伸びやかで自由な作品となって、展示会でも好評だ。



ただ、趣味だけではどこか充たされないところがあって、ボランティア活動や市民活動にも範囲を広げ、実に多様かつ充実した第二の人生を楽しまれている。

とかく私たちは何事にも身構えがちだが、国安さんにはそれが無い。やってみようからやる、嫌になったからやめる…それでも続いている趣味や活動があり、そこを起点にさらに広がる気配さえあって、自然体で自分らしい人生を楽しまれている様子がお話から伝わってきた。

第二部 トークタイム 「残された時間を、どう生きますか？」

第二部では、当分科会恒例のグループトークを行った。参加された方々は今現在、健康づくりや趣味、ボランティアなど様々な活動をされているが、第一部での講師のお話からヒントを得たり、グループトークに触発されて新たな気づきやあり方を考えるきっかけとされたりしていた。

<参加の意見・感想>

- ・あえて書き出してみたり、他人の意見を聞いたことはよかった。
- ・女性会議の方々とお会いできて嬉しかったし、楽しかった。
- ・講師のお話を聞いて、挑戦することの大切さを実感するとともに、気が楽になった。
- ・人生に向き合う勇気もらった。
- ・構えない人生もいいなと思った。
- ・もっと高齢期の問題を真剣に話し合いたかったので、期待外れでした。



