2019.11.4作成

～　シニア社会学会「ライフプロデュース」研究会 ： ダイジェスト版　～

人生100年時代におけるシニア期の新たな生き方を見つけよう！と発足した「ライフプロデュース」研究会。学会会員に限らず、本題に関心のある方でしたらどなたでもご参加いただいております。現在までのところ、メンバーが入れ替わりながら月に1回ほど5～10名が集まり、随時テーマを設けて自由に語り合っています。開催実績について、各回テーマと発言要旨をざっとまとめました。各回の詳細報告ページもご参照ください。興味関心を持たれた方は、次回研究会への参加もご検討くだされば幸いです。

第1回：今後のテーマ検討 (2018/4/17開催)

各自の自己紹介と、今後この研究会で取り上げるテーマを検討した。

第2回：世代間ギャップを考える ~『LIFE SHIFT~100年時代の人生戦略』を読んで (2018/5/18開催)

人の一生が「教育・就職・退職」という3つのステージで完結していた従来の形から変わり、エクスプローラー（探検者）、インディペンデント・プロデューサー（独立生産者）、ポートフォリオ・ワーカー（複職/副職）が混在する新しいステージが登場する、というのが本書の主張である。これを受けた研究会メンバーの反応は・・・

◇ 日本社会はこの本の主張に追いついていないのでは？

◇ 今後は転職や起業も日常的に発生し、引退は70代～80代とさらに高齢になるだろう。

◇ パートナーとの関係性は多様化し、性別役割分業は機能しなくなるだろう。

◇ すなわち、過去のロールモデルは全く役に立たなくなる！

第3回：定年後をよりよく生きるということ (2018/6/22開催)

◇ 暮らしの中であまりに日常的で見過ごされがちだが必要不可欠なこと、例えば「ご飯を炊く」などができるようになることが「よりよく生きる」ことではないか。

◇ 「できるだけ長く働く」「生涯学習にも取り組む」などを想定していたが、もしかすると日常生活で今まで出来なかった行動ができるようになることが "よりよく生きる" ことかも知れない。

第4回：現在抱えている問題 (2018/7/20開催)

◇ ボランティア活動の限界、ひいてはボランティア活動有償化への予感

◇ 世代間ギャップが目下の課題だ。

◇ 残りの人生をどう過ごすか、加齢で変わる心身バランスをどう保つか、に関心がある。

◇ 何かと便利な時代だが、どのような問題に対しても、IT等に頼りきらずに自分の力で工夫し困難を乗り越える力を付けることが大切ではないか。

◇ 色々課題はあるが、この研究会で語ったり意見を聞いたりすることが自身の経験整理や課題検討につながっている。

第5回：人生で影響を受けた一冊 (2018/9/21開催)

"困った時やつらい時に助けになったのがこの本" というケースが多い。

◇『辰濃和男の天声人語　人物編』（辰濃和男、朝日文庫）：現役記者時代に持ち歩いては再読したバイブル

◇『話を聞かない男、地図が読めない女』（ビーズ夫妻、主婦の友社）：真の男女平等への指針を示してくれた

◇『名画を見る眼』『続名画を見る眼』(高階秀爾、岩波新書)：鑑賞眼を培うと同時に、多角的に捉える大切さを教わった

◇『定年バカ』（勢子浩爾）：「巷のシニア課題は建前だ、何をしてもしなくても良いのがシニア」との主張に共感

◇「三人の訪問者」（『藤村随筆集』岩波文庫）：肉体の衰えである"萎縮"を超え、意志を持った本当の"老い"へ入っていけるのか、と問う書

◇『道は開ける』（D・カーネギー）：悩み多かった30~40代に読み返しては救われた。今は「精神を鍛えよう」の記述が響く

◇『脳と創造性』（茂木健一郎、PHP研究所）：躁鬱病や自閉症は"心の病"から"脳の個性"へ、社会との共生可能性のヒント

◇『死ぬ瞬間』（Eキューブラー・ロス、読売新聞社）:記者時代に出合った書。直接取材により"死に至るまで"の心理に焦点

◇ 「倚（よ）り掛からず」「清談について」（茨木のり子詩集より）

第6回：人生、思い出の○○ (2018/10/26開催)

食べ物、人、できごと、物、、、思い出の○○は人それぞれだが、一様にその記憶はとても鮮明で、数10年経った今でも本人を勇気付けているようだ。

◇ 子供の頃に仏語を習った先生のお手製パウンドケーキ。憧れて猛練習し腕を上げ、数10年を経て息子たちの"おふくろの味" になった。

◇ 戦時中に食べた1本のバナナ。今も毎日1本ずつ食べ続けている。

◇ まだ交際中だった奥様を身を挺して守ったこと。奥様はこの時「一生守ってくれる人」と感じたそうだ。

◇ 幼少時に憧れた外国製の人形。CA時代に海外で見かけて購入し、現在も身近な場所に飾り続けている。

◇ ピエロを描き続ける友人が開いたパーティで、本物のピエロ達と歓談。以来、人々を幸せにするピエロの存在の虜になった。

◇ 彼女からプレゼントされて以来、50年以上も着け続けている腕時計。初心維持に寄与している存在といえる。

◇ 大学卒研に没頭した一年間。2人の先生と黙々と研究する中、陥っていた人間不信が癒され、堂々と前を向いていけるように。

第7回：死ぬまでにしたいこと ～ 実践中のこと、これからしたいこと (2018/12/4開催)

「自分自身と向き合ってやり残したことや挑戦したいことがわかったならば、今後もっと素敵な人生を歩めるのではないか」・・そんな期待が込められたテーマであった。

◇ 小学校教諭に音痴だと言われて以来、ずっと音楽を遠ざけてきたが、ある出会いを機にカラオケや楽器演奏に楽しく挑戦中。

◇ 熱望したボストン留学を親の反対で断念した20代。今から夢を叶えようと英語を勉強し、将来のキャンパスライフをイメージしている。

◇ ポスト段階世代と呼ばれ、企業人として過ごす中、"本当のこと" を口にする難しさを感じ続けている。これからは、ぜひ忖度なく語れる世になってほしい。

◇ 明確なイメージはないが、身辺整理ののち、旅に出て町や人と出会うのも良いと思っている。

◇ バックキャスティング・アプローチ（＝まず目標とする未来像を設定し、その実現に必要なことを行っていく方法）で2050年など少し遠い未来を描きながら、若い世代に元気をもたらしていくような存在でありたい。

第8回：シニア期における新しい関係性づくり、ネットワークづくり (2019/1/11開催)

◇ 定年の数年前から "会社以外のコミュニティ" に顔を出し、新しい友人作りをした。

◇ 故郷を失った人（災害避難者）を地域住民で支援している。第二の故郷と思ってもらえるように。

◇ 職場で20代から仕事を教わっており、多世代協働にワクワクしている。

◇ かつての会社や学校の仲間とは、思い出話より "現在の自分" 同士で影響し合いたい。

◇ 自分を受け入れてくれる相手は大切にしたい。

◇ 自分の居場所を確保すれば、それがネットワーク作りに通ずるのではないか。

◇ 果たすべき役割を見つけてそれを大切に。

◇ 関係性の継続のみに注力するのは無意味ではないか。

◇ 群れずに、しかしチームワーク大切に。

第9回：人生の仕上げ方、仕舞い方 (2019/2/22開催)

人生終盤をどう生きて "仕上げ" ていくか、また最終のエンディングに当たる "仕舞い方" をどうするか、について

◇ やらねばならぬ "義務" でもあるがなかなか手が回らない。

◇ これまでに感謝しつつ新たな仕事とボランティアを半々の現在は、仕上げ期の始まり。

◇ お金・健康・趣味・友人作り、人とも無理に合わせず、やりたいことをやっていきたい。

◇ 不動産管理という仕事柄、多くの死に接し、「エンディングノート準備は親の義務」と考えるように。

◇ 50代の今、親の土地と家をどうするかが目下の課題だ。

◇ いろいろな人と関わり、人の心に残る生き方をしたい・

◇ 準備しなくては、と思うものの現在は忙しく、体が弱った時のことに考えが及ばない。

◇ 仕舞うタイミングは天任せ、だから常に生き様そのものがメッセージになるよう心がけている。

第10回：ネガティブケイパビリティを発揮すべき時、発揮した時 (2019/3/22開催)

「ネガティブ・ケイパビリティ」とは、どうにもならない状況に陥った時などに耐える力のこと。すぐ答えを出すのではなく、懐疑や不確実性の渦中に居続けることができる能力のこと。『ネガティブ・ケイパビリティ ーー 答えの出ない事態に耐える力』（帚木蓬生、朝日新聞出版）の読後感を語り合ったほか、各自のネガティブ・ケイパビリティ発揮事例を発表した。

◇ 本書6章「希望する脳と伝統治療師」を読み、"脳は物事をポジティブに考えるようにできている"　"明るい未来を想像することでヒトは困難を生き延びてきた"　"楽観的希望の効用は医学的にも証明されている" 等の内容に驚かされた。画家・山下清の例示に納得。

◇ 本書5章「身の上相談とネガティブケイパビリティ」を読んで。キャリアカウンセラーをめざす講座終盤、先生から「企業の管理職経験者は上から目線で指導しがち。相談者はもう悩みを打ち明けなくなる」と。ネガティブ・ケイパビリティが求められていたことを今になり理解。

◇ ○か×かの教育を受けてきた我々だが、実際には答えの出ない事態はたくさんある。西洋文化にはない、東洋的な曖昧さや調和はネガティブ・ケイパビリティに近いのでは？

◇ 本書9章「教育とネガティブ・ケイパビリティ」を読み、（60代から教壇に立つ自分は）答えのない問題を探し続けること挑戦こそが教育の真髄でしょう」「回答がすぐ出るような事柄は人生のほんの一部でしょう。残りの大部分は（中略）生涯かけて何かを摘み取るのです。それまでは耐え続けなければならないのです」に共感。

◇ 本書4章「ネガティブ・ケイパビリティと医療」を読み、"医学教育では、症状・検査データ・判断評価・計画と治療方針等のポジティブ・ケイパビリティが重視されているが、ターミナル医療はそれでは対応できないことが多々あり、（中略）マニュアルだけでは解決できないことが多くある" との考えにほっとした。

◇ 過去の現役時代、管理職になってすぐ心の病を発症した優秀な社員2人を部下として預かることに。産業医・専門医・家族に話を聞き、色々な方法を試み、周囲にも情報共有して仕事内容も工夫、長い目で対応したところ、徐々に回復。ネガティブ・ケイパビリティの概念はなかったが、信頼関係や共感が良かったのでは。最近増えている心の問題にも寛容に接したい。

第11回：地域に密着した活動で後継者を育成する術について (2019/4/26開催)

地域活動の共通課題は、高齢化、制度（仕組みや運営方法）疲労、若者の取り組み意欲低下、であろう。改善策は、既存の組織や活動を前提とせず、時代にあった仕組みに変えることか。

◇ かつて作った "高齢者向けの組織" 自体が新しい高齢者の支持を得られなくなっている。

◇ 従来は上手く機能していたはずの老人クラブやシルバー人材センター等の組織が、今や新規会員加入率低下と会員減に悩んでいる。旧メンバーの退会、リーダー不在のほか、「新規会員が増えない」「資金がない」「過去の経験をベースにした運営が合わない」「物事がまとまらない」「特定の個人に頼ってしまっている」等々の共通課題がある。

◇ 食堂と野菜販売で発展し、地域に不可欠となったNPO活動のケースでは、カリスマリーダーの引退に際して次世代へ引き継ぎが困難を極め、事実上の引退はできずにいる。

◇ 地元町内会の役員はおよそ70歳以上、青年部長は前期高齢者。若者は不安を抱え、社会を変えようという意識低く堅実だが、これは私たち世代の責任でもあろう。フラットなコミュニケーションを心がけ、自主性尊重して（後継者を育成して）いくべきか。

◇ 60～70代は今後もっと地域社会で役立つ存在になり得る。そのためには、個々人の意識改革や自負が必要ではないか。

第12回：学会シンポジウム「SDGs実現のために」の登壇準備 (2019/6/7開催)

第13回：地域で役立つ自分になるヒント (2019/6/26開催)

実際に地域活動に携わっているメンバーから様々な意見が出された。

◇「人が好き」という資質があると地域活動は苦にならない。

◇ その活動が好きだったり、得意だったりするとうまくいきやすい。

◇「これまでやってきた力を発揮しよう」と意気込むよりは、「やれることをやろう」の姿勢が良い。

◇ 高齢化率50%近い町で、シャッター街に新規カフェがオープン。単身シニア男性がやってきてはお茶や食事やをしたり、シニア女性陣がおしゃべりや編み物やうたた寝をしたり。自身も講座講師や野菜販売をすることに。さらに何かできそうだなと手探り中。

◇ 多々ある町内会行事の実行委員を引き受け、各行事の打ち合わ・準備・当日司会・片付け・打ち上げと忙しく活動。ほか、以前に取得したキャリアカウンセラー資格や介護経験などを活かす余地もあるのでは。

◇ 名刺や肩書きをあえて外す良さもある。

◇ 近隣の猫たちを捕獲・去勢することで共生をめざす「地域猫活動」に奮闘して4年。SNSで人気が出る猫も登場している昨今、この活動を "地域の資源" にしていきたい。

第14回：人との距離感 (2019/7/31開催)

シニア期は付き合いを見直す好機と捉え、気が進まなかったり楽しめなくなった関係は相手との距離を置くなどして、丁度良い距離をコントロールすると良いという意見が多かった。

◇ 義務感で保ってきた付き合いや、継続を目的とした付き合いは整理して良いのではないか。

◇ ボランティア活動は、各人の「できること」に応じて役割付けをすると上手くいく。

◇ 大規模マンションでコミュニティ活性化させたくて声をかけてるが、反応は薄い。

◇ 団体の運営は難しく、注意を払っていても辞めていく人もいる。

◇ 趣味や習い事でも、メンバー同士が終始揉めているようなところからは人は離れていく。

◇ 畑での野菜作りを手伝ってくれる人たちのモチベーションは「楽しい！」。

◇ 個々の背景を知らずとも声を掛け合うような距離感は丁度よい。

◇ 新規に出会った人たちと経歴を語ることなくお付き合いしているが、良い距離感だ。

◇ グループ活動では、方向性や習慣など基本的なことが相入れない場合は距離を置くほうが良いのでは。

第15回：孤立した人の見守り方 (2019/9/25開催)

◇ 孤立が良くないことという訳ではなく、あえて孤立を選んだり、物ごとの自然な流れから孤立する時期もある。

◇ （専門家からは・・）孤立しかけている人には、干渉やアドバイスなどは適切でない。距離を置きながらも寄り添い、話を聞く姿勢が大切だ。

◇ （経験から・・）誰かが引きこもりになった際、周囲の人は遠くから温かく見守ってほしい。

◇ （コミュニティの役割は・・）周囲にできるのはコミュニティの場づくりまでであり、参加の可否はあくまで本人の意志によるべきだ。

◇ 医療対象と思われるケースや気になるケースは、専門機関へ相談すべき。

第16回：いま up-dating（更新） していること (2019/10/23開催)

◇ 留学生ホームステイ受け入れを通じて学んだ海外の良き習慣を真似たい。イエスノーをはっきり表明することで互いの関係が良くなる、今日一日を振り返って家族と朗らかに語り合う、など。

◇ 地元のことを勉強中。ミッション系学校の発祥地が多いのはかつて居留地だったことが影響していると、街歩きツアー参加で初めて知る。自分の不勉強を恥じつつ、勉強意欲は向上中。

◇ 地元で新しい縁を育んでいる。地元講座の講師として出会った生徒たち、地域住民として新しいカフェで出会った近所の方々、それぞれ次の集いにつなげている。

◇ 自ら率いるボランティア活動の将来を見据え、必要な資格を今から取得しようと準備中。現在必要な講座をweb受講中で、新しいweb会議ツールの快適さにも感激。

◇ 投げかける言葉によって相手のメンタルが変わることもあると実感。人間関係に悩み体調崩した知人に、楽しい経験を "上書き保存" してみては？とアドバイスしたところ、実行して事態好転したとのこと。

◇ 急速に鈍ってきた心身に喝を入れようと10代の頃にやっていたスポーツを再開。