

「高齢者を支援する社会の窓口-社会参加のすすめ-」

新鞍真理子

○はじめに

本講義は、定年退職後の社会活動の重要性を理解し、実際に行われている地域活動に関心を持ち、自分がやりたい社会参加についての具体的なイメージを構築することを目的に提供した。

【実施日】2012年2月18日、2012年10月19日、2013年9月14日

【時間】50分

1) 高齢期：社会的役割の変化

高齢期は、自分の身体の中で生じる身体的な変化や心理的な変化のほかに、自分の周囲で生じる社会的な変化を経験する。これら的高齢期に生じる変化は、体力の喪失、意欲の減退、配偶者や友人の死などで、失うことを多く経験することになる。ここでは、社会的な変化を取り上げ、社会的役割を持つこと、感じることの重要性について説明する。(スライド1)

2) 社会活動、社会参加、社会的役割

社会との関わりには、社会活動や社会参加がある。その形態には、個人で行う活動や集団で行う活動がある。集団の中には家族を含める場合と含めない場合があるが、いずれにしても、自分ひとりや家族のためだけでなく、社会の人たちのため役に立つ活動を行うことが社会活動であり社会参加であるといえる。また、その活動には社会的役割が生じる。社会的地位という役員などの限られた役割になるが、ここでは、社会的地位に限らず、家族の中での役割から私的なグループや組織における小さな役割を含めて社会的役割と考える。(スライド2)

・社会活動の4側面

社会活動には、4つの側面があるといわれている。それは、仕事、社会参加・奉仕活動、学習活動、個人活動に分けることができる。ここでは、社会活動の実施状況を見るひとつの目安についての4つの側面を1つずつ紹介する。(スライド3)

仕事

収入のある仕事は個人と雇用主との契約により成り立ち、組織に所属して行う活動を指す。仕事をすることは社会に貢献しているので、高い社会活動をしていることになる。(スライド4)

社会参加・奉仕活動

社会参加や奉仕活動には、具体的には町内の活動やボランティア、特技を人に伝えることなどがある。組織の中での役割を果たすことやボランティア、伝承な地域の人や社会の役に立つ活動をいう。地域での活動は、定年退職後から参加しても、なかなか地域の人と仲良くなれない。定年退職前から、地域の活動に参加することによって地域の人と馴染みになることが大切

になる。ここでは実践として、活動の程度を活動の頻度からチェックしてみる。(スライド5)

学習活動

学習活動には集団への参加や集団での交流の場合があるが、どちらかといえば、個人の関心や意欲、向上心によって行なう社会活動を指す。学習活動では自分の興味や関心が大切になる。ここでは実践として、活動の程度を活動の頻度からチェックしてみる。(スライド6)

個人活動

個人活動には、友人や近所との交流があるが、中心となるのは自分の楽しみである。ここでは実践として、それぞれの活動内容を行なっている頻度からチェックしてみる。(スライド7)

・ 社会活動の総合指標

～ の4つの側面から社会活動の実施状況について参加者に総合的な確認作業を促す。これらのチェックは調査に使われることもあるが、健康状態を維持できている場合でも現在の状況を自分が理解するために用いることができるツールである。また、1年後に同じチェックをすることにより、点数増減の有無、あるいは変わらないかの評価をすることもできる。特に、点数に減少が見られた場合にはどんな活動が減ったのかを分析し、他にできる活動を検討するなど点数が減らないように工夫することが大切になる。この4つの側面はどれも大切な社会活動であるが、できれば社会参加・奉仕活動の点数を増やすことが望ましい。社会的役割を獲得するためには、地域の人や社会の役に立つ活動を行うことが望ましいといえる。(スライド8)

3) 日本における高齢者保健福祉施策(スライド9)

- ・ 高齢者の生活にかかわる施策(スライド10)
- ・ 高齢者施策の保健・健康の取り組み(スライド11)
- ・ 高齢者施策の介護予防(スライド12)
- ・ 高齢者施策の生きがい対策(スライド13)
- ・ 高齢者施策の仕事とボランティア(スライド14)
- ・ 市町村で実施されている生きがい対策(スライド15)
- ・ 高齢者の社会活動と施策としての事業窓口(スライド16)

4) まとめとして(スライド17・18)

社会活動は、自主的に行うこと、人との交流の中で行うことが重要となる。活力ある高齢期を過ごすためには、社会活動を通して社会的役割を獲得し生きがいを持ち健康な生活を送ることが大切であることを伝え、本講義で紹介した各団体が発行する機関紙やパンフレットを配布することによって機関紹介を行なう。

高齢期:社会的役割の変化

男性:仕事上の役割→退職により仕事役割の喪失→地域での役割、祖父役割
(濡れ落ち葉症候群)
女性:子育て→子どもの独立により子育て終了→老親介護、祖母役割
(空の巣症候群)

65歳の平均余命 男性 約19年 女性 約24年
健康で自立した生活を送ることが大事(健康寿命)
家に閉じこもらない:週1回以上外出しましょう!(介護予防)

社会的役割を持っている人は、
生活満足度が高い
寝たきりや認知症になりにくい

社会的役割の喪失から獲得へ

(人や地域の役に立つこと)

社会活動、社会参加、社会的役割

- **社会活動**
社会にかかわろうとする活動(個人、集団¹⁾)
- **社会参加**
集団¹⁾で行う活動へ自主的に参加する
社会貢献性が高い活動
- **社会的役割(社会的地位)**
集団²⁾の中で個人に期待されている活動や責任

集団¹⁾:グループや組織・団体に属すること

集団²⁾:家族、地域社会、企業、自治体、国など

社会活動の4側面

仕事

社会参加・
奉仕活動

学習活動

個人活動

玉腰暁子ら:高齢者における社会活動の実態.日本公衆衛生雑誌,
42(10):888-896,1995.

仕事

内容		ついている	ついていない
1	収入のある仕事	3	1
3点:高活動群、1点:低活動群			

社会参加・奉仕活動

内容		いつもしている	時々している	していない
2	地域行事(お祭り・盆踊りなど)への参加	3	2	1
3	町内会や自治会活動	3	2	1
4	老人会(老人クラブ)活動	3	2	1
5	趣味の会などの仲間うちの活動	3	2	1
6	奉仕(ボランティア)活動	3	2	1
7	特技や経験を他人に伝える活動	3	2	1
合計		()点		
11点以上:高活動群、11~7点:中活動群、7点以下:低活動群				

学習活動

内容		いつもしている	時々している	していない
8	老人学級・老人大学への参加	3	2	1
9	カルチャーセンターでの学習活動	3	2	1
10	市民講座・各種研修会・講演会への参加	3	2	1
11	シルバー人材(能力活用)センター活動	3	2	1
合計		()点		
5点以上:高活動群、4~5点:中活動群、4点以下:低活動群				

個人的活動			
内容	いつもしている	時々している	していない
12 近所づきあい	3	2	1
13 生活用品や食料の買い物(近所での買い物)	3	2	1
14 デパートでの買い物	3	2	1
15 近くの友人・友達・親戚を訪問	3	2	1
16 遠方の友人・友達・親戚を訪問	3	2	1
17 国内旅行	3	2	1
18 外国旅行	3	2	1
19 お寺まいり(神社仏閣へのおまいり)	3	2	1
20 スポーツや運動	3	2	1
21 レクリエーション	3	2	1
合計	()点		
19点以上:高活動群、 19～15点:中活動群、 15点以下:低活動群			

社会活動の総合指標			
仕事	社会参加・奉仕活動		
高活動群・低活動群 3点 1点	高活動群・中活動群・低活動群 3点 2点 1点		
学習活動	個人活動		
高活動群・中活動群・低活動群 3点 2点 1点	高活動群・中活動群・低活動群 3点 2点 1点		
高活動群:3点、中活動群:2点、低活動群:1点 ()点			
8点以上:高活動群、 8～5点:中活動群、 5点以下:低活動群			

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための高齢者保健福祉

- 健康で生きがいをもち、安心して生涯を過ごす
- 可能な限り住み慣れた自宅で、安心して暮らしつつける

元気な高齢者:高齢者の約8割
介護が必要な高齢者:高齢者の約2割

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための高齢者保健福祉施策

- 老人福祉法: S38(1963)年
- 高齢者等の雇用の安定等に関する法律: S46(1971)年
- [老人保健法: S57(1982)～H20(2008)年3月]
- 高齢社会対策基本法: H7(1995)年
- 介護保険法: H12(2000)年実施
- 健康増進法: H15(2003)年実施
- 後期高齢者医療制度: H20(2008)年4月実施

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための保健対策:健康

- 「21世紀における国民健康づくり運動」(健康日本21)
 - 一次: H12(2000)年～H24(2012)年
 - 二次: H25(2013)年～H34(2022)年
 - 健康寿命を延ばす(健康で自立して暮らすことができる期間)
 - 生活習慣病予防対策
- 新健康フロンティア戦略: H19(2007)年～
 - 健康国家の創造に向けて国民が自ら取り組む9分野
 - 「子どもの健康」「女性の健康」
 - 「メタボリックシンドローム克服」「がん克服」
 - 「こころの健康」「介護予防」「歯の健康」
 - 「食育」「運動・スポーツ」

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための保健福祉対策:健康・生きがい

介護予防(65歳以上)

介護保険法の地域支援事業: H18(2006)年
地域包括支援センター

- 一次予防(元気な人):**普及啓発、人材養成
虚弱や介護が必要な状態にならないため
- 二次予防:特定高齢者(虚弱な人):**通所サービス等
基本チェックリスト
(運動、転倒、栄養、口腔、閉じこもり、うつ、認知症)
要支援1・2にならないため
- 三次予防(要支援1・2の人):**介護保険のサービス
要介護1～5にならないため

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための福祉対策:生きがい

- 1) 高齢者総合相談センター(シルバー110番)
S62(1987)年
- 2) 生きがい、健康づくり、仲間・組織づくり、
社会活動の推進
 - ・ **長寿社会開発センター**: 60歳以上
富山県いきいき長寿センター(富山県社会福祉協議会); 長寿大学、各種サークル
 - ・ **老人クラブ**: 60歳以上
全国、県、市町村の連合会
 - ・ **全国健康福祉祭(ねんりんピック)**: S63(1988)年、60歳以上
毎年10月開催、参加延べ人数5万人

13

明るく活力に満ちた長寿社会を構築するための対策:その他

- ・ **シルバー人材センター**: S46(1971)年
60歳以上(高齢者等の雇用の安定等に関する法律)
各市町村の人材センター
「生きがい」、「健康」、「社会(地域)貢献」、「働く喜び」
- ・ **とやまシニア専門人材バンク**: H24(2012)年10月1日
55歳以上(富山県・富山労働局・富山公共職業安定所(ハローワーク)
とやま自遊館
専門的な知識や技術を活かす
「雇用」、「就業」
- ・ **ボランティアセンター**
各市町村のボランティアセンター
「社会(地域)貢献」、「社会参加」、「自発性」、「無給性」

14

その他:市町村の生きがい対策 シニアライフ講座(富山市の例)

- ・ 富山市役所 長寿福祉課
- ・ 生きがい、仲間づくり、健康づくり
- ・ 市内在住の60歳以上
- ・ 年間20回(おおむね月2回開催)
申し込み制、受講料あり
- ・ 「教室」:健康コース、創造コース、趣味コース
- ・ 公民館、老人福祉センター

15

高齢者の社会活動

社会活動の種類	具体的内容	問い合わせ先	特徴
仕事	仕事	シルバー人材センター、 シニア専門人材バンク	個人活動 (社会貢献)
社会参加・ 奉仕活動	地域行事、町内会活動、 老人会活動、趣味の会活 動、奉仕活動	町内会、老人クラブ、老人福 祉センター、公民館、ボラン ティアセンター、市町村	集団活動 社会貢献
学習活動	老人大学、カルチャーセン ター、市民講座、シルバー 人材センター技能講習	いきいき長寿センター、 各種企画の主催者、市町村、 シルバー人材センター	個人活動 (集団活動)
個人的活 動	近所づきあい、買い物、友 人訪問、旅行、お寺参り、 スポーツ、レクリエーション		個人活動

16

まとめ

- ・ **自分ができること、やりたいことに気づく**
すでに始めている場合は継続する
既存のグループがなければ旗揚げする
- ・ できるだけ**仲間と一緒に活動する**
- ・ 外出が少なくなったら、**週1回以上、外出する**



- ・ 定年退職後も社会とのかかわりを持ち続ける
- ・ 社会活動、社会参加により**社会的役割を獲得する**
- ・ **生きがい**を持ち、**健康な生活を送る**

17

ケアワイルド調査 名簿
高齢者を支援する社会の窓口→社会参加のすそ野 調査(2012年2月実施)

1. 老人会(老人クラブ)	① 老人クラブ富山 ② 富山とやまシニア 2011年 3月 16日 ③ 富山とやまシニア 2011年 9月 16日
2. ボランティア	① ボランティアハンドブック ② ボランティア職業情報(富山県ボランティアセンター) ③ 富山県(富山県ボランティアセンター) ④ 富山県ボランティアセンター
3. シルバー人材センター	① おらっちゃん、これからはよ！シルバー人材センター ② シルバー会館(はなびセンター)「働く人」 ③ 富山県シルバー人材センター(富山県)「働く人」 ④ 富山県シルバー人材センター(富山県)「働く人」 ⑤ シルバー富山
4. いきいき長寿センター	① いきいき長寿センターの取組 ② 富山県いきいき長寿大学 ③ 富山県社会福祉協議会(富山県)「働く人」 ④ 富山県社会福祉協議会(富山県)「働く人」 ⑤ ボランティアセンター ⑥ ボランティアセンター
5. シニアライフ講座(富山市)	① 富山県高齢者総合相談センター ② とやま自遊館 ③ 富山県高齢者総合相談センター ④ 富山県高齢者総合相談センター ⑤ 富山県高齢者総合相談センター ⑥ 富山県高齢者総合相談センター
6. シルバー110番	① シルバー110番 ② シルバー110番 ③ シルバー110番 ④ シルバー110番 ⑤ シルバー110番 ⑥ シルバー110番

(新編版、富山県に問い合わせる場合は富山県を参照する)

18