ひょうご人権ジャーナル

きずな KIZUNA

9
2022年
令和4年

特集 高齢者

支え合える
やさしい居場所づくり

INDEX

2 「「ぼけますからよろしくね」と言い合える社会に」
信友　直子さん（映画監督）

3 「認知症とアイデンティティ」
佐藤　眞一さん（大阪大学　名誉教授）

4 「生涯現役で輝こう」
兵庫県いなみ野学園

5 「みんながつながる場所づくりを」
兵庫県立武庫荘総合高等学校　演劇部

6 「生きると決める　感動して心から笑おう」
高柳　和江さん（笑医塾　塾長）

7 ふれあいサロン

8 情報ぷらざ

ひろげよう こころのネットワーク

兵庫県・(公財)兵庫県人権啓発協会
兵庫県マスコット　はばタン

我が国は、平均寿命の大幅な伸びや少子化等を背景として、人口の4人に1人が65歳以上となっています。このような中、高齢者に対する就職差別、介護施設や家庭等における身体的・心理的虐待、高齢者の家族等による無断の財産処分（経済的虐待）などの人権問題が発生しています。

本号では、認知症への理解も含め、高齢者が生き生きと暮らせる社会の実現について考えてみましょう。

特集 高齢者

「ぼけますからよろしくね」と言い合える社会に

映画監督　信友（のぶとも）　直子（なおこ）　さん

プロフィール

映画監督。1961年生まれ。東京大学卒。フジテレビを中心にドキュメンタリー制作を続けること35年。

2018年、認知症の母と老老介護する父を娘の視点で描いた映画「ぼけますから、よろしくお願いします。」が20万人動員の大ヒット。

現在、続編「ぼけますから、よろしくお願いします。～おかえり お母さん～」が公開中。

「ぼけますからよろしくお願いします」

これは認知症になった私の母が、冗談めかして口にした言葉です。認知症になった人は何も分からなくなるわけではなく、自分が周りに迷惑をかけている申し訳なさに、肩身の狭い思いをしながら暮らしているんです。

私も最初は、娘なんだから母の介護は自分がしなくちゃ、と思っていました。でも介護はいつまで続くか分からないもの。家族だけで抱え込むといずれ破綻が来ます。しだいに息が詰まってきて、母を疎ましく感じ、きつい態度をとるようになってしまう。それだと本末転倒です。

笑顔でいれば安心につながる

私は自分の経験から学びました。認知症の人の介護をする際に大切なのは、家族だからと何もかもやることではなく、その人の前で笑顔でいることなんだと。私が笑顔でいれば母の安心につながるのです。「ぼけて面倒をかけてはいるけど、娘は機嫌よさそうだから、私はここにいてもいいんだな」という。

介護をシェアしよう

そのためには、介護をシェアしてくれる人をどんどん味方に引き入れましょう。ありがたいことに日本には介護保険制度があります。介護サービスのプロたちはとても頼りになる相談相手です。時にはヘルパーさんに手を貸してもらい、時にはデイサービスにお任せして気分転換しましょう。

友人やご近所にも頼っちゃいましょう。

人生100年時代の今、認知症は誰にとっても他人事（ひとごと）ではない病気。ウチの場合もみなさんとても親身になってくださいました。遠慮しなくていいんです。お世話になったご恩は、他の「助けが必要なお年寄り」に恩送りしていけばいいのですから。自分の介護を助けてもらう分、精神的な負担が減って周りに気を配る余裕も出てくるはずです。

「ぼけますからよろしくね」。認知症になった人や家族が、周りに気軽に言える社会になってほしい。お互いさまの気持ちで支え合うやさしい地域社会、それが私の願いです。

認知症とアイデンティティ

大阪大学　名誉教授　佐藤（さとう）　眞一（しんいち）　さん

リミニセンス・バンプ

心理学的な実験手法を用いて、健常な高齢者が人生のどの時期のことを思い出しやすいかを調べると、最近のことや災害などの特別な体験を除くと、10代後半から30代前半の青年期の出来事を思い出すことが飛びぬけて多いのです。この現象は、リミニセンス・バンプ（記憶のこぶ）と呼ばれています。自伝的な記憶の想起量を縦軸にとり、誕生からの時間経過を横軸にとってグラフ化すると、10代後半から30代前半の想起量が「こぶ」のように高く盛り上がって描かれるからです。

回想法

過去回想（ライフレビュー）が、高齢者の精神的な安寧に寄与すると最初に指摘したのは、精神科医であり、老年学者のロバート・N・バトラー博士です。当初、回想法はうつ症状のある高齢者に用いられていましたが、その後、認知症の人に対する非薬物的治療法として世界各地で行われるようになりました。私は、1987年に東京の学士会館で6名ほどの研究仲間とともに、バトラー博士と夕食をご一緒する機会があり、日本でも回想法を試したらどうかとご提案いただきました。その後、日本でも回想法が行われるようになり、認知症介護に関わる人なら誰もが知るようになりました。

認知症の人の心の安寧

認知症、特にアルツハイマー型認知症では、早期から記憶力が低下します。しかし、回想法を行うと、認知症の人でも生き生きと自らの体験を語り始めます。しかも、健常高齢者のリミニセンス・バンプと同様に、青年期の出来事を思い出し、語ることが多いようです。回想法は、認知症の人の記憶力を高めるために行うのではありません。自分がこれまで生きてきたことを、自らが確認するために行うのです。精神分析学者のエリク・H・エリクソンが指摘したように、青年期は、自分が何のために生まれてきて、今後の人生で何をすべき存在なのか、すなわちアイデンティティに迷い、そしてそれを獲得する時期です。したがって、回想法とは、認知症の人が自らのアイデンティティを再確認する作業なのです。

認知症が進むとアイデンティティが不確実になります。過去回想によって自らの存在の証を確認することができたら、認知症の人も心の安寧を得られるのかもしれません。

プロフィール

大阪大学名誉教授、大阪府社会福祉事業団特別顧問。早稲田大学大学院文学研究科博士課程満期退学、東京都老人総合研究所研究員、明治学院大学心理学部教授、大阪大学大学院人間科学研究科教授などを経て、現職。博士（医学）。専門は老年心理学。『心理老年学と臨床死生学』（ミネルヴァ書房）、『認知症の人の心の中はどうなっているのか？』（光文社新書）、『マンガ認知症』（ちくま新書）等の著書がある。

生涯現役で輝こう

公益財団法人兵庫県生きがい創造協会
兵庫県いなみ野学園

加古川市平岡町新在家902番地の3
TEL（079）424-3342（学園代表）
URL https://www.hyogo-ikigai.or.jp/ikigai/inamino/index.html

昭和44年6月に誕生した「兵庫県いなみ野学園」は全国に先駆けて設置された高齢者のための学習機関です。今年で創立53周年を迎え、この間さまざまな高齢者の学習ニーズに応えてきました。これまで本学園で学ばれた方は2万人を超えています。

開設当時の兵庫県民の平均寿命が男性約70歳、女性約76歳でしたが、現在は男女共に10歳以上も伸び、高齢者の県民に占める割合は年々高くなっています。

そのため、高齢者がいきいきと学べる生涯学習の場がますます重要なものになってきていると言えるでしょう。

充実した学び

いなみ野学園は4年制の大学講座には「園芸」「健康づくり」「文化」「陶芸」の4学科、さらに2年制の大学院講座には「地域づくり研究科」を設置し現在約千人の学生が甲子園球場にほぼ等しい、みどり豊かなキャンパスで積極的に学びを続けています。

いなみ野学園では学科にかかわらず、同学年の学園生が一斉に聴講する「共通講座」を取り入れ、地元兵庫県についての知識や教養を高めるとともに、「スマホやネットに潜む危険」、「シニアのICT活用」「ポストコロナの社会」などの新しい問題についても学んでいます。

また、各学科の授業は講師による講義だけではなく、体験活動や園外学習を取り入れ、充実した4年間を過ごせるように工夫をしています。

いなみ野から地域へ

いなみ野学園は学園での学びで完結するだけではなく、広く地域社会の発展に寄与する指導者の育成もめざしています。卒業された方々は様々な分野で地域に根づいた活動をされています。

また、研究生としてさらに学びを継続したり、サポータとして学園運営に協力してくださっている方々も多数います。

このような活動を推進していくために、学園内に地域活動支援センターを設置し、活動に関する相談やマッチング等についての支援に取り組んでいます。

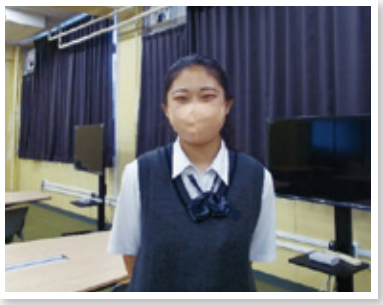
さらに、看護学生の実習や、地元中学生の「地域に学ぶトライ・やるウィーク」活動の受入など、開かれた学園として親しまれています。

どなたでも気軽に参加できる公開講座や聴講制度もありますので、あなたの生涯を通した学びの継続に、ぜひ「いなみ野学園」を活用してください。

みんながつながる場所づくりを

兵庫県立武庫荘総合高等学校　演劇部

尼崎市武庫之荘8丁目31-1
TEL（06）6431-5520



演劇部　前高　春花さん

昨年12月に認知症初期の方への詐欺予防を目的に「みんなの演劇祭」を開催されました県立武庫荘総合高等学校　演劇部　前高さんにお話を伺いました。

Q 演劇祭を実施されたきっかけは何ですか

A コンビニでアルバイトをしていたとき、高齢者の方が私に「この先どうしたらいいんやろう」と人生相談をされることがありました。
そのコンビニでは高齢者の方が店員に相談されることが多くあり、話し相手を求めてコンビニに来てくださっていると店長から聞きました。また、高額のPOSAカード（※）や電子マネーなどを購入しようとされている場合には必ずお声がけをするように言われており、特殊詐欺被害防止に取組んでいるコンビニでした。
このような経験から高齢者の方とつながり、話ができる場所を作りたいと思いこの演劇祭を開催しようと考えました。

Q 演劇祭ではどのようなことをされましたか

A 尼崎市の「あまらぶジュニア事業」の一環として実施しました。
劇を2本とグループトークを行いました。
コンビニをテーマに特殊詐欺被害防止に向けた内容の創作劇と、落語のお噺にある「まんじゅうこわい」をお芝居にしたものを上演しました。その後、グループに分かれて何気ない話をしながら、何か困りごとなどがあればお話を伺うという取り組みを行いました。
小さなお子様連れの親子から高齢の方まで幅広い年齢層の方に集まっていただき、いろいろなお話をすることができました。また、「またやって欲しい」など、多くの方から好意的なご意見をいただきました。

Q 県民の皆様へメッセージ

A 特殊詐欺は「まさか自分が被害者になるわけがない」と思われるかもしれませんが、そんなことはありません。自分事として考えてほしいと思います。また、高齢者に限らず話ができる居場所づくりは年齢問わずできると思います。人とのつながりがあると特殊詐欺被害も防ぐことができると思います。
町の課題もみんなで協力し支え合えば解決していけると思いますので、みんなで助け合って住みよいまちづくりをしていきましょう。

※レジで支払いをして初めて有効となるプリペイドカード。POSAはインコム・ジャパン株式会社の登録商標です。

県民の『絆』で防ごう 特殊詐欺

- **でんでんむし運動**
  犯人からの電話に出ないために電話機に防犯対策を取りましょう。
- **「ストップ！ ATMでの携帯電話」運動**
  携帯電話で通話をしながらATMを操作する高齢者などへ声をかけましょう。

人と人、人と地域の絆を一層強め、地域ぐるみで特殊詐欺の被害を防止しましょう。

電話でお金の話が出たら詐欺!!
知らない人からの電話は必ず誰かに相談を
110番（警察緊急通報電話）

または

188番（消費者ホットライン）
または
#9110番（警察相談専用電話）

生きると決める 感動して心から笑おう

笑医塾　塾長　高柳（たかやなぎ）　和江（かずえ）　さん

プロフィール

医学博士、社会医学系専門医・指導医

6月はエリザベス女王の96歳の誕生日が英国全土をあげて祝われました。頭より大きそうな王冠は、かぶるだけで倒れそうです。公務は多く、いつも人に見られている生活です。広い宮殿では、寝室から朝食の食堂に行くまでも何メートルも歩かなければなりません。それも、ハイヒールを履いて。なかなか大変な人生です。でも、女王は94歳で馬に乗ったり、熊のパディントンとのお茶を楽しむユーモアもあります。その時その時の人生を楽しむとともに、自分の生き方を楽しんでいるのでしょう。

私たちだってできます。

人生はいつもこれから。今までの人生を振り返る時間がもったいない。まず、生きるときめましょう。今までの自分を丸ごと大好きと思って抱きしめましょう。今日がスタートと思って毎日を生きましょう。

困ったときに助けを求めるのは当たり前です。

一人旅で急に胸が痛くなった友人がいます。思い余って、119番に電話したところ、救急隊に#7119に電話相談してといわれました。医療相談のコールセンターです。その人が救急車を呼びなさいといったので、119番にもう一度電話して救急車ですぐICU入りになりました。なんと、心筋梗塞でした。

精神的なこころの痛みでも、困ったときに助けを求めるのは当たり前です。

フィンランドは自殺の多い国でした。健康な人を対象に悩んだらここに相談してという情報提供をしました。今では劇的に自殺数は減りました。

面白い研究があります。

50歳以上の英国人6,710人を対象に展覧会や音楽会の芸術をどのぐらいの頻度で楽しんだかについて14年間追跡調査しました。その結果、年に1-2回では14%、2-3か月に一度では31%も自殺や病気などによって亡くなる方が少なかったという結果が出ました。芸術家は長生きですが、芸術を鑑賞する人も長生きということです。

絵を見て、音楽に触れて感動しましょう。感動できる自分をほめましょう。感動から自然に生まれてくる笑いこそ、生きる実感です。感動は人間しかできません。心から笑うことは生きることだから。

つながる・支える・いのちと心

死にたくなるほどつらいとき、困ったとき、ご相談ください

●兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

TEL:078-382-3566

■月～金／18:00～翌8:30
■土・日・祝／24時間

●LINE 公式アカウント「いのち支える兵庫県」

LINE→ホーム→友達追加→二次元コード読み取り

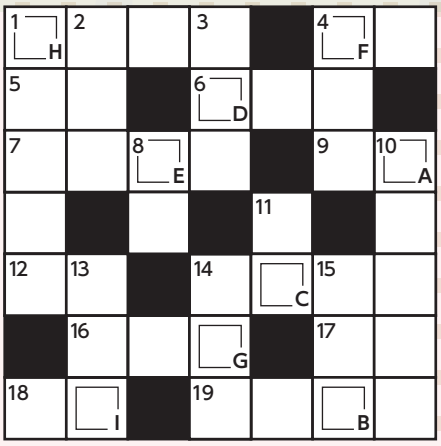
友達追加すると、相談窓口の情報やいのちと心のサポートダイヤルのLINE電話相談等案内が届く。

■毎　日／18:00～21:30

ふれあいサロン

投稿＆クロスワードで
「オリジナルクリアファイル」
をプレゼント!

問 A～Iの文字を順番に並べると、何という言葉になるでしょう?



タテのカギ

1 学生が覚えなければならない英語の語彙
2 思いもよらないこと
3 医者を目指す人が勉強します
4 テレビ番組ではレギュラーではない芸能人
8 ことわざ「――の上にも三年」
10 受験生が行きたいと考えている学校
11 ことわざ「犬も歩けば――に当たる」
13 襟裳―― 竜飛―― 室戸――
14 盆踊りなどで演奏される音楽や歌のこと
東京―― ドラえもん――が有名
15 本を借りたいときは――館に行きます

ヨコのカギ

1 惑星の周りを回っている星
4 ことわざ「――は身を助ける」
5 クリやウニのトゲトゲ
6 窓などに使われる透明な材料
7 運動をする学校の教科
9 誕生日が来るたびに取ります
12 資源―― 粗大――
14 「質疑」の対義語
16 有名人に色紙に書いてもらう
17 おすもうさんが踏みます
18 ことわざ「――の日はつるべ落とし」
19 相撲はこの中で取ります

7月号の答え
ダイバーシティ

読者からのお便り

中川ミミさんのお話、楽しく、興味深く読ませていただきました。地球の中にある日本は、日本人のものだけではないですよね!皆のものだと思います。私もこれから多文化理解を少しずつでも、身につけていきたいと思います。
（神戸市　やっちゃん　さん）

外国人留学生と話す機会があり、口々に「日本人と仲良くしたい」と言っていました。言葉・文化等の「壁」があるかもしれないけれど「わかり合いたい」気持ちは同じです。見知らぬ国で暮らすとなれば不安なもの。こちらから「あいさつ」すれば「安心」してもらえるようです。
（加東市　はこ　さん）

■クロスワードの正解者（抽選で10名）ときずな11月号「読者からのお便り」掲載者に、「オリジナルクリアファイル」をプレゼント。本誌「きずな」へのご意見やご感想、人々とのふれあいを通した心温まるエピソードなどを募集しています。どしどしご投稿、ご応募ください。
※投稿掲載時はペンネームの使用も可能です。　※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

■応募方法・締め切り
はがき、FAX、Eメールで受け付け。クロスワードの答え、郵便番号・住所、名前（ペンネームを使用の場合も要併記）、電話番号、年齢、職業、本誌へのご意見・ご感想を明記の上、ご応募ください。

■応 募 先
〒650−0003　神戸市中央区山本通４丁目22番15号　県立のじぎく会館内
（公財）兵庫県人権啓発協会「きずな」ふれあいサロン係
TEL：078(242)5355　FAX：078(242)5360　Eメール：info@hyogo-jinken.or.jp
＊応募者および投稿者の個人情報は、管理を適切に行い、誌面づくり以外の目的には利用いたしません。

締め切り 9月29日(木)必着

情報ぷらざ
information

認知症相談センター

認知症とともに、よりよく生きる

認知症の人も安心して暮らせるまちをつくるために
地域のみなさんの理解と支えが必要です。

- 「認知症か不安だけど受診した方がよい？」
- 「家族は心配しているけど本人は受診したくないと言っている・・」
- 「認知症と診断を受けたけれど、これからの生活が不安」
- 「認知症のこと何から相談していいかわからない。」
- 「近所に最近元気がなく心配な高齢者の方がいる。」など

兵庫県マスコット
はばタン

こんな時はお住まいの地域を担当する「認知症相談センター」にご相談ください！
医療機関につないだり、介護サービスや成年後見制度などの利用支援を行っています。

県内各市町の認知症相談センターの一覧は県ホームページから確認できます。
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf29/27nintisyou.html　兵庫県　認知症相談センター　検索

人権啓発ビデオ　カンパニュラの夢

令和3年度一般社団法人日本視聴覚教育協会優秀映像教材選奨
教育映像社会教育部門　優秀作品賞　受賞作品

「超高齢化社会とひきこもり」8050問題

主人公の岸本麻帆はあることをきっかけに「ひきこもり」は誰にでも起こり得ることだと気づきます。一方、20年以上ひきこもり状態にある谷口誠一とその両親は問題が長期化し、解決の糸口を見いだせず苦悩しています。そして、麻帆は谷口家に寄り添い、解決策を求め行動を起こします。

高齢化が進み、8050問題は誰にでも起こりうることと認識し、地域の人々がひきこもりなどの悩みを共有し偏見をなくすとともに、互いに助け合うことで地域共生社会の実現をめざす内容の人権ドラマです。

（字幕副音声付／36分／活用ガイド有）

出演者　宮地真緒、六角精児、山田ルイ53世、白石優愛ほか

●貸し出しについて／（公財）兵庫県人権啓発協会研修部
TEL 078（242）5355　FAX 078（242）5360
●購入について／神広企画（株）　TEL 078（360）6336

■企　　画／兵庫県
（公財）兵庫県人権啓発協会
■企画協力／兵庫県教育委員会
■制　　作／神広企画（株）

「読者アンケート」ご協力のお願い

「ひょうご人権ジャーナルきずな」をよりよい人権情報誌にするため、アンケートを実施しています。アンケートは協会ホームページの新着情報、二次元コードから直接アンケートフォームへアクセスしてご回答ください。

回答期限は **8月25日（木）～9月30日（金）** です。

兵庫県人権啓発協会　検索　新着情報に掲載しています。

読者アンケートフォーム

ご協力をよろしくお願いします。

「きずな」は、協会ホームページからもご覧になれます。
兵庫県人権啓発協会　検索

（公財）兵庫県人権啓発協会　〒650-0003　神戸市中央区山本通4-22-15　県立のじぎく会館内
TEL 078（242）5355　FAX 078（242）5360　info@hyogo-jinken.or.jp

2022（令和4）年9月発行