

高齢者の生活や福祉を学ぶ

1 目標

- (1) 高齢者の心身の特徴と生活及び高齢者の福祉について理解することができる。
- (2) 体験的に学ぶことを通して、高齢者の自立生活を支えるために家族や地域及び社会の果たす役割について認識し、よりよく生きることについて考えることができる。
- (3) 高齢者にかかわる課題の追究を通して、高齢者に対する偏見を解消する。

2 学習計画<全6時間>

- (1) 高齢期を魅力的に生きる (2 時間)
- (2) 地域で活躍する高齢者に出会う (4 時間)

3 展開

- (1) 高齢期を魅力的に生きる (2 時間)

主な学習活動	留意点
1 高齢者についての自己のイメージを連想して、グループごとにブレインストーミングを行う。 ・意見をKJ法で分類してグループごとに発表する。	○グループごとに、私が今思う高齢者のイメージについて考えさせる。 ○高齢者に関するマイナスのイメージについては、その原因について考えさせる。偏見があれば範例をあげて考えさせる。
2 「年を重ねること」について、グループで話し合う。 ・高齢期とは何歳からを言うか。その年齢と理由を各自で考える。 ・グループで、各自の意見を交流する。「年を重ねる」とは、どういうことかについて話し合う。	○資料1「年を重ねる？」 ○私が考える高齢期のイメージを、各自で考えさせる。 ○グループの中で、各自のイメージを発表させる。そして、「年をとる」のではなく、「年を重ねる」ことの意味について、グループで考えさせる。
3 各グループで話し合った内容を発表し、全体で分かち合う。	○一人一人の個性や個人差を無視して、「老化」という否定面だけから高齢期や高齢者個人の特徴をとらえることは、高齢者に対する固定的なマイナスイメージを助長することに気付かせる。
4 高齢社会白書による調査結果をもとに本時の授業を振り返る。 ・クイズを考える。 ・資料で確認しよう。	○ワークシート1「みんな知っているかな？マスタースポーツ！」 ○資料2「65歳以上の高齢者の健康の意識」 ○資料から、健康に対する意識も、65歳以上のすべての高齢者が同じではないことを確認させる。また、マスタース陸上や水泳の記録から、高齢者一人一人に個人差があることを理解させる。

参考 「ブレインストーミングとKJ法」

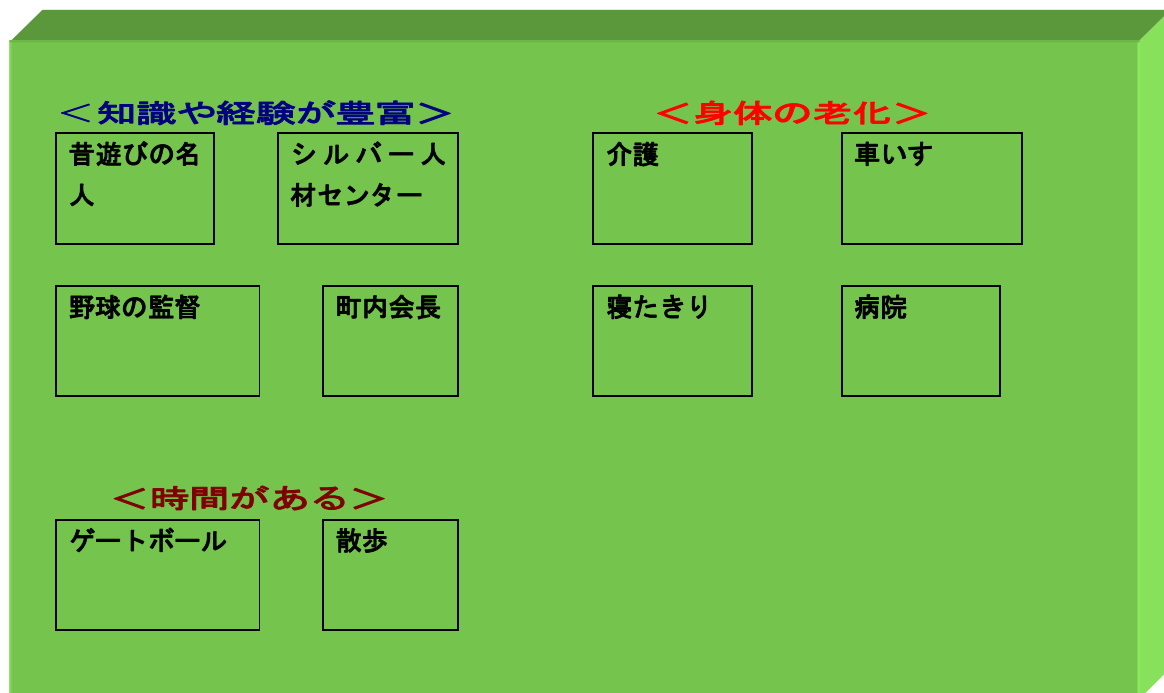
■ 「ブレインストーミング」について

集団でアイデアを発想する方法です。ブレインストーミングとは「頭脳に嵐を起こす」という意味で、集団のメンバーが自由に意見を出し、出された意見から新しい意見を連想して多くのアイデアを引き出そうとする発想法です。

【方法】 司会者を決める。
アイデアを思いついた人から発言して、付箋紙に記録する。
意見を整理分類する。(KJ法)

【きまり】
思いついたことはためらわずに発言する。
他人の発言を批判しない。
意見の質にこだわらず、量を多くする。
他の人の意見から連想したことは、似ている意見でもどんどん発言する。

KJ法による分類例



資料1 「年を重ねる？」

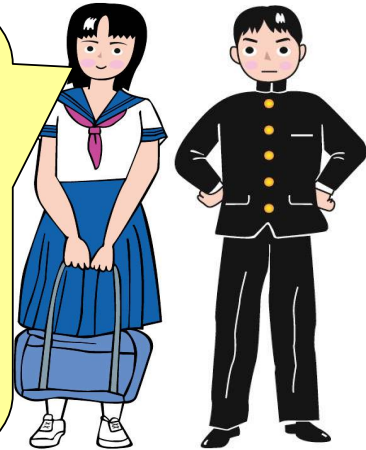
1 わたしが考える高齢期！



ところで、おまんらは、高齢期というと、一体何歳からだ考えるぜよ？

わたしは、高齢期とは（ ）歳からだと思います。
なぜかというと、

です。



※この問いに正解、不正解はありません。あなたが考える高齢期の年齢を（ ）に記入してください。
しかし、「なぜかというと…」に続く、理由が次の活動のポイントになってきます。その理由を に書いてください。

2 「年を重ねる」ってということ？…（グループ活動）

(1) 「わたしが考える高齢期」について、グループで意見を交流してみよう！

(2) みんなの考えを聞いて、どんなことに気付いた？

(3) 「年をとる」ではなくて、「年を重ねる」ってことは、どういうことだろう？この2つの違いを中心に話し合ってみよう！

ワークシート1 「みんな知っているかな？マスタースポーツ！」

Q. 1 「12秒72」の記録ができました。100m走（男）の日本記録です。
さて、問題です。この記録を出した人の年齢を①～④の中から、選んでください。
〔平成17年現在の記録〕

①55歳 ②60歳 ③65歳 ④70歳

Q. 2 続いて、100m走の日本記録（女）についての問題です。
さて、問題です。平成15年に熊本県で行われた九州マスタースにおいて、80歳の日本記録を出した選手の記録を①～④の中から、選んでください。
〔平成17年現在の記録〕

①18秒73 ②19秒27 ③21秒26 ④25秒91

Q. 3 今度は、水泳の日本記録（女）についての問題です。
マスタース日本記録（短水路）の25m自由形で「15秒61」の記録が出ました。
この記録を出した人のクラスを①～④の中から、選んでください。
〔平成17年現在の記録〕

①50歳-54歳 ②55歳-59歳 ③60歳-64歳 ④65歳-69歳

Q. 4 最後は、水泳の日本記録（男）についての問題です。
マスタース日本記録（短水路）の25m自由形で、「75歳-79歳」クラスの記録を①～④の中から、選んでください。
〔平成17年現在の記録〕

①12秒48 ②13秒62 ③14秒57 ④16秒81

<クイズをして、気付いたことや感じたことをメモしておこう！>



<解答>

- Q.1 ③「65歳」 平成9年に大分県で行われた全日本マスターズで、福岡県の男性選手が記録しました。そして、平成17年大阪府の長居で行われた全日本マスターズでは、宮崎県の95歳の男性が、100m走「21秒69」の記録があります。
- Q.2 ①「18秒73」 平成15年の九州マスターズで、熊本県の80歳の女性が記録しました。また、平成13年の静岡県草薙で行われた全日本マスターズで90歳の女性が100m走「50秒90」という記録を残しています。
- Q.3 ④「65-69歳」 平成17年1月1日現在で、このタイムは短水路（女性）25m自由形の日本記録です。また、同「90歳-94歳」クラスの記録は「30秒31」です。
- Q.3 ②「13秒62」 平成17年1月1日現在の記録、短水路（男性）25m自由形の「75歳-79歳」日本記録です。ちなみに同「65歳-69歳」クラスの記録が、「12秒48」。同「95歳以上」クラスの記録は、「27秒55」となっています。

マスターズ陸上とは？

一般にマスターズ陸上競技はベテランズ陸上競技とも呼ばれ、近年高まった生涯スポーツの理念を推し進めるため、始められたものだそうです。そのなかで特に陸上競技を愛好する中高年者が集い始められたのがマスターズ陸上競技です。それは個々の健康増進を強調しながら、一方で、自己記録の更新への挑戦と同好の同士間の友好、親睦をめざしています。したがって、健康な方なら誰でも簡単に始められ、参加できます。

日本のマスターズ陸上競技は昭和53年1月和歌山で産声を上げました。ついで、昭和55年4月、日本初の五輪金メダリストである織田幹雄氏を会長に日本マスターズ陸上競技連合が創立されました。その年に第1回全日本マスターズ陸上競技選手権大会が和歌山で開催されてから毎年開催されています。平成17年3月8日をもって社団法人日本マスターズ陸上競技連合となり、平成17年8月26日～28日の間、大阪長居陸上競技場で社団法人化・織田幹雄生誕100年記念・第26回全日本マスターズ陸上競技選手権大阪大会が開催されました。

マスターズ水泳とは？

個人の能力に応じて、18歳から24歳、25歳から5歳ごとに区分した年齢別に、100才までの幅広い年齢層にわたって水泳競技を楽しむもので、「健康・友情・相互理解・競技」をモットーとするものです。国際的には、25歳以上と規定していますが、これは、水泳競技者としてのピークを過ぎた人たちが楽しむスポーツという考えからです。競技能力の高い人たちも、初心者も、自己の能力に応じて競技を楽しむことができます。毎年国内において開催される公式競技会は約90大会で、のべ出場者は12万人となっています（平成15年現在）。

「(社)日本マスターズ陸上競技連合」 <http://www.j-master.gr.jp/index.html>

「(社)日本マスターズ水泳協会」 <http://www.masters-swim.or.jp/about.php>

トピック1 『高齢社会』『高齢化社会』とは？

一般に、高齢化率が7%を超えた社会は「高齢化社会」、14%を超えた社会は「高齢社会」と呼ばれています。

「高齢社会」という用語は1956年の国連の報告書において、当時の欧米諸国の水準を基にしたのではないかとされています。

そして、「高齢社会」については、高齢化率が7%から、2倍の14%に到達するまでの期間（倍化年数）が国際比較(図3)などでよく使われていることから、高齢化率14%を一つの基準として、これを超えたものを「高齢社会」と呼んでいるそうです。

平成7年に制定された高齢化社会対策基本法は、「我が国の人口構造の高齢化は極めて急速に進んでおり、遠からず世界に例を見ない水準の高齢社会が到来するものと見込まれている」と前文で述べており、法律として初めて「高齢社会」の用語を使用したものです。

なお、今後到来が予想される高齢化率の一段と高い社会を「超高齢社会」と呼ぶことがありますが、特に明確な定義があるわけではありません。



私たちの住んでいる
高知県の現状は？

図2 都道府県別高齢化率の推移

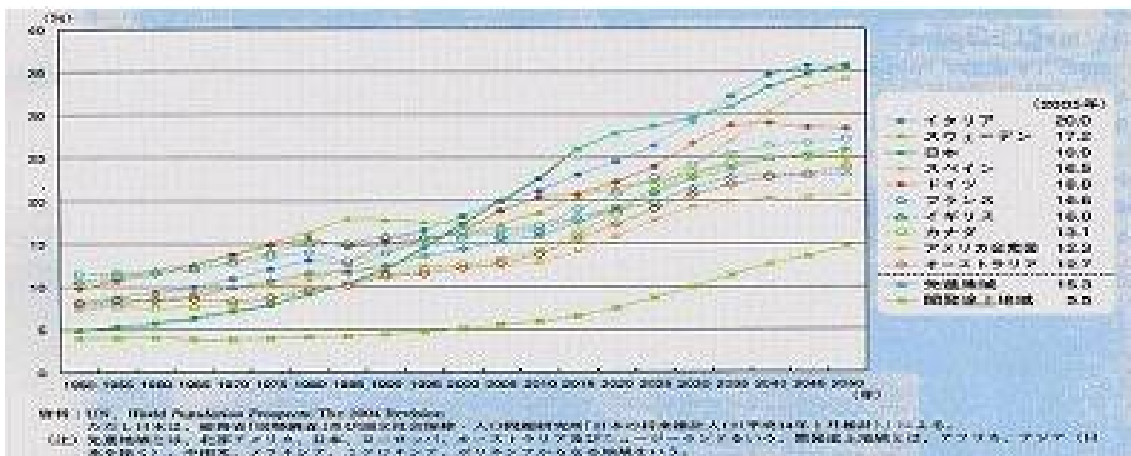


図3 世界の高齢化率の推移

内閣府 「高齢社会白書（平成17年版）」

<http://www.cao.go.jp/kourei/whitepaper/index-w.html>

トピック2 『高齢者と人権』を学ぶ -高等学校の【公民】の学習から-

学習指導要領によると

高等学校学習指導要領(平成11年3月告示) 第2章第3節 公民

(2)現代の社会と人間としての生き方在り方

ア 現代の社会と青年

大衆化、少子高齢化、高度情報化、国際化など現代社会の特質と社会生活について理解させる。また、生涯における青年期の意義と自己形成の課題について考えさせるとともに、自己実現と職業生活、社会参加に触れながら、現代社会における青年の生き方について自覚を深めさせる。

(2)現代と倫理

現代に生きる人間の倫理的な課題について思索を深めさせ、自己の生き方の確立を促すとともに、よりよい国家・社会を形成し、国際社会に主体的に貢献しようとする人間としての在り方生き方についての自覚を深めさせる。

ア 現代の特質と倫理的な課題

現代の倫理的課題を大局的にとらえさせ、今日に生きる人間の課題について理解させる。

(3)現代社会の諸課題

政治や経済に関する基本的な理解を踏まえ、現代の政治や経済の諸課題を追究する学習を行い、望ましい解決のあり方について考察させる。

ア 現代日本の政治や経済の諸課題

大きな政府と小さな政府、少子高齢化と社会保障、住民生活と地方自治、情報化の進展と市民生活、労使関係と労働市場、産業構造の変化と中小企業、消費者問題と消費者保護、公害防止と環境保全、農業と食料問題等について、政治と経済を関連させて考察させる。

高等学校では、小学校、中学校における学習の積み重ねのうえに、さらに各教科等の総合的な力が発揮されるように工夫することがポイントです。この高齢者と人権の課題をきっかけに将来の進路について、考えさせることもできます。

トピック3で紹介する「家庭」やこの「公民」での学びを関連させると、さらに学習を深められそうですね。

この「公民」では、高齢者に関わる法律や制度とも出会わせ、具体的に考えさせたいですね。



トピック3 『高齢者と人権』を学ぶ 「高等学校【家庭】の学習から」

学習指導要領によると

高等学校学習指導要領（平成11年3月告示）第2章第9節 家庭

家庭基礎

ウ 高齢者の生活と福祉

高齢者の心身の特徴と生活及び高齢者の福祉について理解させ、高齢者の自立生活を支えるために家族や地域及び社会の果たす役割が重要であることを認識させる。

学校や地域の実態等に応じて、学校家庭クラブ活動等との関連を図り、乳幼児や高齢者との触れ合いや交流などの実践的な活動を取り入れるよう努めること。

我が国の高齢化の特徴と課題、高齢者福祉サービスの概要について理解させ、高齢者の自立生活を支えるために家族や地域及び社会の果たす役割が重要であることを認識させる。

高齢化が進展する中、すべての生徒が加齢に伴う一般的な心身の変化と特徴を理解して高齢者を肯定的にとらえ、高齢者とかかわることができるようにすることが重要である。

(ア) 高齢者の心身の特徴と生活

高齢者の身体的特徴と心理的特徴について、加齢に伴う一般的な変化の概要を理解させる。

(イ) 高齢者の福祉

我が国の高齢化の特徴と課題について考えさせ、高齢者福祉に関する法律や制度の趣旨と概要について理解させる。

家庭総合

(3) 高齢者の生活と福祉

高齢者の心身の特徴と生活、高齢者の福祉などについて理解させるとともに、介護の基礎を体験的に学ぶことを通して、高齢者の自立生活を支えるために家族や地域及び社会の果たす役割について認識させる。

学校や地域の実態等に応じて、学校家庭クラブ活動等との関連を図り、福祉施設等の見学やボランティア活動への参加をはじめ、身近な高齢者との交流の機会をもつよう努めること。

ア 高齢者の心身の特徴

加齢に伴う心身の変化と特徴について理解させるとともに、高齢者の生活の現状と課題について認識させ、高齢者との適切なかかわりについて考えさせる。

イ 高齢者の福祉

高齢社会の現状と課題について考えさせ、高齢者福祉の基本的な理念と高齢者福祉サービスについて理解させる。

ウ 高齢者の介護の基礎

日常生活の介助を体験的に学ぶことを通して、高齢者介護の心構えやコミュニケーションの重要性について認識させ、高齢者と適切にかかわることができるようにする。



そうか！
やっぱり、行動力だね！

今のわたしにできること
しっかり考えたいな…



(2) 地域で活躍する高齢者に出会う（4時間）

主な学習活動	留意点
1 地域で活躍する高齢者の取材対象を決める。	○取材相手の厚意によって成り立っている活動だということを確認し、相手に対して感謝の気持ちを持たせる。 ○資料3「高齢者が活躍している団体の一例」 <ul style="list-style-type: none">資料を参考に私たちに身近な地域で活躍する高齢者の状況について、地域の社会福祉協議会や高知県ボランティア・NPO センターに相談し、連絡先や取組について事前に確認させる。同じ対象に複数のグループが集中しないように、グループ間で調整を行い、訪問先を決定し、連絡をとらせる。
2 自己紹介や取材の流れを確認し、取材を始める。	○写真撮影や録音は、取材相手の了解を得て行うようにさせる。 ○取材相手の事情により、触れられたくないことがあることを理解させる。
3 各グループで調べてきたことを報告し合い、情報交換する。	○高齢者の生き方や生きがいなどを聞き取りの中でつかませる。 ○話し合いを通して、高齢者の発言と自分の経験や体験と重ねて考えることができるよう、時間を十分とって話し合わせる。
4 高齢者の生き方や高齢社会での課題の解決について考える。	○資料4「『森の巣箱』で集う人たちにインタビュー」 <ul style="list-style-type: none">友だちの意見に共感させるなど、互いの意見を尊重して話し合わせる。
5 取材活動を振り返り、各グループで壁新聞を制作する。	○取材したことを壁新聞としてまとめさせる。 <ul style="list-style-type: none">みんなが目につくところに掲示させる。 ○文化祭でポスターセッションを行い、全校や地域に発信させる。
6 文化祭でポスターセッションする。	○お世話になった方を文化祭に招待させる。 ○また、文化祭に来ることができないところには、壁新聞を印刷して送付させる。

資料3 「高齢者が活躍している団体の一例」

名 称	地 域	会員数	活 動 内 容
吉良川 町並み保存会	室戸市	102名	町並み保存会は、重要伝統的建造物群保存地区に選定された吉良川町の歴史的文化遺産を保存活用し、次代によりよい環境で継承させるとともに、個性ある豊かなまちづくりに努めることを目的として、活躍しています。具体的には、「まちづくりかわら版」等の情報誌の発行（年3回）、小・中学校と連携して子どもや先生方への啓発、観光客などの訪問者に対するボランティアガイドの実践と育成、また地元の祭りや国民の祝祭日にあわせてのイベント開催（ひなまつりや男節句、七夕様など）、町のイメージアップのための花いっぱい活動などの取組を行っています。
安芸老人問題 研究会	安芸市	170名	高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、老人介護事業（託老所「わすれな草」を運営し、しあわせな高齢期をつくりあげるための活動）、研究、啓発のための事業等を行い、ノーマライゼーションの息づく、まちづくりを推進することにより、公益の増進に寄与することを目的としています。
地域サポートの会 さわやか大豊	大豊町	33名	少子・高齢社会の到来を危機的にとらえないで、住民がお互いに助け合って生活する地域コミュニティを創造する機会として位置付け、住民が安心して生活できる「触れ合い社会」をつくるために活動しています。具体的な事業としては、高齢者や障害者の在宅生活の支援（家事援助や買い物代行）また、外への移動が困難な方の移送サービス等を行っています。
土佐観光ガイド ボランティア協会	高知市	137名	高知市を中心に、県内の観光ガイドを無料で実施しています。案内所は、桂浜（毎日）、追手門（土・日）街路市（日曜日・土曜日）、龍馬の生まれたまち記念館の各所に設置しています。その他、各種観光関連イベントへの協力、観光関連の各種講演、観光地・史跡などのガイドブックの発刊、モデル観光コースの作成等もを行っています。さらに、県内のボランティアガイドの組織づくりの助言、指導等もを行っています。
秦ボランティア いずみ会	高知市	85名	高齢者や障害者の在宅支援の活動を行っています。活動内容は次のとおりです。 ①希望高齢者月1回有料配食サービス（調理・配食） ②独り暮らし高齢者ふれあいの会、企画・実施（調理他） ③ボランティア派遣（家事援助・ガイドヘルプ） ④宅老所へのボランティア ⑤在宅福祉活動（障害者、独り暮らし高齢者在宅支援） ⑥地区社会福祉協議会在宅福祉事業協力 ⑦地域福祉行事協力 ⑧研修会開催（在宅介護・その他）

※高齢者が活躍している団体の一例を高知県ボランティア・NPOセンターの三橋さんに教えていただきました。
会員数は平成17年現在です。

資料3 「高齢者が活躍している団体の一例」(つづき)

名 称	地 域	会員数	活 動 内 容
高齢者の健康と福祉を考える会(かがのいクラブ)	高知市	12名	高齢者が生涯を通じて健康で活力を持って続けられるよう、高齢者・要介護者等のための健康と福祉に関する事業等を行い、公益の増進に寄与することを目的としています。具体的な事業としては、高知市加賀野井地区において、宅老所の運営を行っています。
あかいこの会	津野町	82名	在宅高齢者等への次のような活動 (1)給食サービスの調理・配達 (2)庭木剪定・簡易な家屋修理 (3)家屋周辺清掃・不燃物等整理 (4)簡易な農作業 (5)誕生日に絵手紙で激励(絵手紙サークル) (6)年末に翌年の干支の額プレゼント(ちぎり絵サークル) (7)敬老月間に湯飲みプレゼント(陶芸サークル)

※ なお、これらの団体への連絡の際には、高知県ボランティア・NPOセンターに相談してください。また、高知県社会福祉協議会は、高知県内の各市町村の地域で活躍している高齢者の実情を把握しています。さらに身近な地域にある社会福祉協議会でも高齢者に関する情報を得ることができます。

○社会福祉法人 高知県社会福祉協議会 高知県ボランティア・NPOセンター

780-8567 高知市朝倉戊 375-1 高知県立ふくし交流プラザ4階
 TEL (088) 850-9100 FAX (088) 844-3852

○社会福祉法人 高知県社会福祉協議会

780-8567 高知市朝倉戊 375-1 高知県立ふくし交流プラザ4階
 TEL (088) 844-4600 FAX (088) 844-3852

◎コミュニティビジネス

地域が必要とするサービスを、地域住民が自ら行い、それを生産的な活動(事業・仕事)に発展させているものです。地域で困っていることを解決するだけでなく、地域の交流を促進して活性化させることができます。地域の高齢者の参加も多く、積極的に社会活動を行っています。

◎シルバー人材センター

60歳以上の人に臨時的・短期的な仕事を無料で斡旋し、仕事の技能を身に付けるための講習会を開催する施設です。市区町村ごとに設立されています。ほとんどが会員制で、地域のシルバー人材センターに入会の申し込みをして年会費を納入します。具体的な仕事の内容は、事務(経理、一般)、植木の手入れ、大工(簡単な補修)、ペンキ塗装、筆耕、清掃、庭の除草などの軽作業であり、あくまで生きがいや健康保持を目的としています。

※ 身近な地域にある高齢者の社会福祉の施設を調べたい場合には、下記のホームページを参照してください。参考になります。

WAM NET <http://www.wam.go.jp/>

ピッピネット <http://www.pippikochi.or.jp/>

資料4 「『森の巣箱』で集う人たちにインタビュー」

「森の巣箱」は廃校となった床鍋小中学校を利用して作られた農村交流施設です。平成12年に地域住民のワークショップによって計画され、平成15年から活動を開始しました。みんなが集まってイベントを楽しむ場所を提供する他に、地元の新鮮な野菜などを販売する「コンビニエンス・ストア」、地域の人が集う「居酒屋」等も作られました。

また、地域の人が集まってする仕事として、ししとうのパック詰め作業も行うようになりました。この仕事には多くの高齢者が参加すること

となりました。ししとうは季節によって出荷量が多くなったり少なくなったりしますが、多い時期には夜の8～9時まで働いてやっとその日の作業が終わるような様子だったので、運営を担当している大崎 登さんたちも大変心配しました。しかし、高齢者を気遣った人が「今日は早うきりあげて明日にしたら」というと、「心配せんでもえいぞね。自分らあ、やりたいき、やりゆうがやきに」という返事が返ってきたそうです。

おおさき
＜大崎さん（男性）＞

プライバシー保護のために写真は割愛しています。



ししとう詰め作業をしている大崎さん（女性）の話も聞くことができました。「働きよって、嫌やと思うことは一つもない。みんなあで集まっておもしろいことを言いながら作業すると元気になる。それに頼まれた仕事はちゃんとやりたい」と笑いながら話してくれました。

「森の巣箱」では地域外の人との交流をするために「宿泊施設」や「温泉」も経営しており、この仕事にも高齢者が従事しています。働く内

容は調理や清掃など様々ですが、各自が得意な仕事をしています。スローライフを楽しめるということで連休中や夏休み期間中は予約でいっぱいになるということです。そんな時には地域の高齢者が多く駆り出されることになるそうです。リピーターも多く、ここで結婚式を挙げる人もいます。披露宴には地域の人が多く参加し、高齢者が作った伝統料理が食卓に並びます。床鍋の人たちは「森の巣箱」を中心に、高齢者も含めてすべての人が生き生きと働いて暮らしています。

おおさき
＜大崎さん（女性）＞

プライバシー保護のために写真は割愛しています。