インフォメーション

2019年度　電話相談員ボランティア募集

あなたも相談員になりませんか

相談員は交代で24時間、大切に電話を受けています。一人ひとりのことばは、その人の「いのち」ですから。あなたとの対話が、誰かの生きる力になることがあります。決して楽なボランティアではありませんが、孤立して悩んでいる人の良き聴き手として、あなたの時間と力を提供してください。

応募資格：（以下のすべてを満たすこと）

1．**23**歳から**70**歳未満まで（2019年3月31日現在）
2．横浜いのちの電話の**活動と基本理念に賛同し、積極的**に参加できる人
3．**1年間の養成コースに参加**できる人（週１回２時間及び宿泊研修２回）
4．電話相談員ボランティアとして**無料奉仕**できる人（交通費も自己負担）
5．24時間年中無休の電話相談において、原則として**月２回の担当**ができる人

応募書類：

1．いのちの電話相談員ボランティア申込書　所定用紙（写真添付３×４㎝）＊写真ウラに名前を記入
　＊申込書は、下記ホームページからダウンロードもしくは下記事務局までご請求願います。
2．応募の動機　４００字詰め原稿用紙×２枚（自筆に限る）
3．生い立ちについてのレポート　４００字詰め原稿用紙Ｘ８枚(約３２００字)＊パソコン可
　＊生い立ちは、履歴書のような項目の羅列ではなく、自分の人格形成に影響を及ぼした主な出来事、自己形成の歴史を書いてください。

受付期間：　2018年**11**月**20**日（火）～2019年**2**月**15**日（金）
　＊当日消印有効

募集人数：　**40**名

研修期間：　2019年4月～2020年3月
　講義・グループ体験学習・電話インターン研修

研修受講料：　前期Ⅰ　**20,000円**（宿泊研修の費用は含まれていません）
　前期Ⅱ　**15,000円**
　後期　**20,000円**（宿泊研修の費用は含まれていません）
　各期ごとに納入していただきます。

申込手数料：　応募書類提出時に2,000円納入していただきます。

応募方法：　92円切手を同封の上、「**募集要項**」をご請求ください。
　ホームページでも入手できます。**http://www.yind.jp/**

〒240-8691横浜市保土ヶ谷郵便局私書箱32号
社会福祉法人 横浜いのちの電話　　**問合せ先** / 事務局 **045-333-6163**

編集後記　平均寿命からだいたい十年引くと健康寿命になる。健康寿命とは自立的に生きることができる年齢で、その先の十年は何らかの介護や支援を必要とする年齢ということだ。今まで誕生から成長の方向で考えていたが、これからは人生の終わりの方から今を考えてみるのも必要だろう。人生がどのように終わったら良いのか、「人生の意味」をどのように受け止めるのか、「老い」の課題は深い。　（ほ）

毎月 10 日は **フリーダイヤル**

0120-783-556（なやみ こころ）

毎月 10 日　8：00 ～翌日 8：00
24 時間・無料です
あなたがつらいとき、近くにいます。
ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話し下さい。
自殺予防 いのちの電話です

神奈川県共同募金会からの **配分金**

2018 年度は広報誌と事業報告書に充当します。

横浜いのちの電話 **お知らせ**

春の映画会

ナミヤ雑貨店の奇蹟

それは手紙がつなぐ、たった１枚の優しい奇蹟

原作　東野 圭吾
キャスト　山田 涼介　西田 敏行
　尾野 真千子　ほか

●日時　**2019 年 3 月 8 日（金）**
●会場　**戸塚区民文化センター**
　さくらプラザ ホール
　JR・市営地下鉄「戸塚」駅西口下車
　戸塚区総合庁舎内４階

1 回目　開映　**11：00**（開場 10：30）
2 回目　開映　**14：30**（開場 14：00）
3 回目　開映　**18：30**（開場 18：00）
　前売券 1,000 円　当日券 1,200 円

全席自由　発売開始 12 月 3 日

いのちの電話支援会手作り品バザー同時開催！

●お問い合わせ
横浜いのちの電話事務局
TEL. 045-333-6163
FAX. 045-332-5683

ひとりぼっちで悩まずに…
だれかと話したいとき　こころ寂しいとき
横浜いのちの電話相談
045-335-4343（24 時間体制）

外国語電話相談
●ポルトガル語
0120-66-2488　045-336-2488
●スペイン語
0120-66-2477　045-336-2477
相談時間　水　10 時～21 時
　金　19 時～21 時
　土　12 時～21 時

ひとりで　悩まないで

横浜いのちの電話

広報96号
2018.11.15

社会福祉法人　横浜いのちの電話
事務局　〒240-8691　日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号　TEL. 045-333-6163
発行人　花立悦治　　横浜いのちの電話広報担当（市村・澤野・十川・堀木・持川）
制作　　ＨＫ Communication Design

老いとどう付き合うか

ただいま団塊の世代が70歳の峠を
通過中だからでしょうか
最近は「老い」や「孤独」の訴えが
多いように感じます

現実的には　連れ合いを亡くしたり
子供たちが独立して巣立ち　しばらくは元気に
過ごしても　シングルになり深い孤独感を
感じ寂しい　色々な趣味に打ち込んだが
楽しさを感じなくなったなどです

また人手不足の影響か定年年齢が引き上げられ
いつまでも仕事中心にならざるを得ない方々も
多くいらっしゃいます　人それぞれに
価値観が異なり　日々老化に向かっていく中で
出来なくなることが増え　不安な思いに
駆られることがあるかと思います

そんな中で自分を見失わず　自分を労わる
ことができるような　老いとの付き合い方
について考えて見たいと思います
今号はシニアのアドバイザーのお二人に
「**老いとどう付き合うか**」について
ご意見をいただきました

老い 真っただ中
老年症候群とライフスタイル

シニアアドバイザー
永野 肇

◎増え続ける高齢者とその戸惑いは

眼科の待合室で 80 歳代後半の老婦人に話しかけられました。スポーツジムで水中歩行をしてきたとのこと、おしゃべり好きだと言われ診察まで 30 分近く会話をしました。行動といい、会話といい圧倒されました。

私は今年 77 歳を迎えた後期高齢者です。まさに「老い」の真っただ中にいます。ところで、高齢者の現状はどうなっているでしょうか。今年の敬老の日の新聞に《70 歳以上、総人口の 2 割を超す》という記事がありました。また 65 歳以上の高齢化率は 28.1％で過去最高を更新しました。世界で最も高い数値です。

「老い」「老化」「老後」「加齢」「エイジング」現代では聞き慣れた言葉だと思いますが、鷲田清一（元大阪大学総長）著「**老いの空白**」に「老いの文化はできていない。定年退職後平均して 30 年生きるという人生の形は人類初めての経験。それにふさわしい文化ができていない。そういう意味で老いはまだ空白のままだ」と述べています。

1947 年日本人男性の平均寿命は 50.06 歳、女性は 53.96 歳。ところが 2017 年男性は 81.09 歳、女性は 87.26 歳、30 年以上も増加しています。わずか 70 年前まで、50 歳以上生きることは、社会であまり想定されていなかったことになります。老後をどの様に過ごすのかという前例がない中で、高齢化現象が一気に押し寄せてきました。この“**老いの空白**”をどの様に埋めることができるのでしょうか。

◎高齢者の生活実態は

老年症候群から見た時、加齢により誰にでも起きる「生理的老化」と疾患やけがなどにより起こる「病的老化」が混在して症状として表れてきます。私自身、生理的老化と病的老化が混在しています。

「2018 年高齢者社会白書（内閣府）」にある〈健康状態〉〈日頃心がけている健康活動〉〈就労〉のアンケート結果から元気な高齢者が多いことが見られます。「健康状態が良いから日常生活において活発」なのか、「日常生活において活発であるから健康状態の自認が良い」のかは判断できないとしています。しかし少なくとも健康状態が「良くない」人は、外出頻度、会話頻度、社会的活動への参加のいずれも低めです。このことから、「良くない」人が日常生活において不活発になり、ますます健康自認が下がるという悪循環になっています。

◎老後のライフスタイルは

高齢化が進むと同時に高齢者の健康度も上昇しています。しかし、どんなに元気でも、個人差があるにしても心身共に必ず「老い」ていきます。

最近鑑賞した演劇のパンフレットのコラムに「人間にとって『何か』にハマる、その何かを心から愛するという行為は、とても尊いことだと思っています」とありました。原田マハ著「キネマの神様」を演じたものです。79 歳の老人を主人公とした作品です。

「**何かにハマる。その何かを心から愛する**」一老人がその事を通して、周りへの目が開け、人とのコミュニケーションが生まれ、生きる意欲が湧き心身共に元気になっていきます。結果的に生理的老化・病的老化に伴う様々な現実を遠ざけることになります。冒頭に紹介した老婦人との会話からその生き方に相通じるものを感じました。

一方、「**自然のままに老いを受け入れ、人生のそれぞれのステージに合わせて、軽やかに自分のありようを変えていくことが大切ですね。**」と渥美和彦氏（東京大学名誉教授）は「山田英生対談録」で述べています。昔はできたのになどと思い悩まず、この年では仕方がないと受け止める。スマホやパソコンなども活用して楽しく快適に過ごすのもいいと思う。老化からくる心身のさまざまな衰え（老年症候群）を無理に追い払うのではなく、自分の健康は自分で管理するよう心がけることも一つの取り組みではないだろうか。このような生き方を渥美氏は「アンチエイジング」に対して「**ヘルシーエイジング**」として提唱しています。

一人暮らしの高齢者も多くなる現実の中、自分自身も含め健康自認が下がる悪循環を止めるには、個人だけでは解消できません。家族、仲間、地域社会などの取り組みも通して、悪循環を止め、“老いの空白”を埋めることが可能になると確信します。

老い を生き抜く

スーパーバイザー
相川富貴子

◎現代の高齢者像

「人生百年時代」という言葉を聞くようになりました。ただし「長く生きているだけで目出たい」というのではなく、「健康で長く生きよう」という考えが一般的になっています。年老いてもなるべく自立した日常生活を送れるように、公的機関も率先して老人を対象に働きかけるようになっています。年齢を重ねると体のどこかに不具合が生じて、医者に行けば「加齢が原因」と言われることが多くなります。長年働き続けた体ですから各機能も衰えるのは当然です。検診結果によっては専門家の指導で適切な対処をし、できるだけ寝たきりにならないように努力が必要です。

◎心身の変化を意識する

一方頭の働きの面でも一般的に年齢と共に物忘れが目立つようになり、とっさに人や物の名前が出ず衰えを実感している人は少なくないでしょう。しかし脳は使って衰えるというものではありません。画家や音楽家など芸術家、また科学者など知的世界で活躍している専門家なども、「生涯現役」として人生を全うする人が多いです。一方現役生活から離れ趣味にいそしみ、新しく道を究める力をつける人も時々見聞きします。また「無駄に年は取らない」という言葉があるように、日々の生活で体験したことは忘れてしまったようでも、何かの時に思い出し役に立つことがあります。「経験がものを言う」という諺でも表現されている通りです。年を重ねたからこそ心身両面のことを意識し努力が大切に思います。

◎何が心を落ち着かせるか

しかし必ずしも日々満足に過ごせていない人が多いのが一般社会です。人間関係の持ち方の難しさが人とのかかわりの中で問題を生じさせます。意識するしないにかかわらず、一人でも良いから自分の存在を認めてもらいたいと言う欲求があり、その欲求が満たされていれば心が安定できます。その場合人に頼って落ち着く人もいれば、頼られる立場を欲するタイプの人もいます。「百人百様」という言葉がある通り、人間は性格や考え方物事のとらえ方などそれぞれです。それ故に人との付き合いの中で心の行き違いが生じやすく、そのために満足な日々が過ごせなくなってしまうことすらあります。加えて年を重ねると、とかく視野が狭くなりがちで、日常生活で探し物がなかなか見つからず、もの探しで一日が終わってしまうと言うようなこともあります。同じように対人関係で問題が生じると心の平静さを失い、視野も狭くなってしまい、多角的に物事がとらえられず一つの考え方に固執し、先に進めなくなるばかりか睡眠不足や食欲が減退するなど、体調にまで響くこともあるかもしれません。このようなことを考えると、年老いて生きることの困難さを感じますが、どんな生活状態であれ日々生きるということは経験し学びの連続です。ある意味で成長している面すらあると思います。このようなことも念頭に自分自身の毎日を何よりも大切にして日々を過ごして欲しいです。

◎爽やかに生きる

この夏心動かされたニュースがありました。ご存知かと思いますが、2 歳になったばかりの男の子が迷子になり捜索隊が出て、2 日たっても見つからなかった早朝に、現場に駆けつけた 78 歳の尾畠さんは子供の母親に「必ず見つけてお母さんに抱かせます」といって 1 時間も経たないうちに男の子を母親の胸に抱かせました。尾畠さんは 63 歳から「これからは社会に恩返しを」と各地の被災地に出向いては活動しています。この時もボランティア活動で得た経験から、どの場所を探すべきか予想をたてて行動を開始し短時間での結果でした。まさに「経験がものを言った」のです。また報道機関の人の「なん年後かに見つけた男の子に会いますか」の質問にはきっぱり否定しました。そしてその後すぐに熊本の被災地に出向き泥の掻き出しの作業に参加しています。

尾畠さんのような生き方は常人ではなかなかマネできませんが「見返りを求めず、過去にこだわらない」という姿勢はぜひ学び、残りの人生の日々をすがすがしく生きることを願います。