

第 20 回 コムズフェスティバル 市民企画分科会 実施報告書

グループ名	ウエルエイジングクラブまつやま
開催日時	2019年1月31日 午後1時30分～4時
テーマ	わたしの仕舞い支度 ～自分らしい老後をめざして～
形式	パネルディスカッション+ワークショップ
講師等	保健所栄養士 宮崎さん 伊予銀行垣生支店長 川端さん ケアマネジャー 小林さん 終活カウンセラー黒石さん
参加人数	合計 48名 (女性 40名, 男性 8名)
実行委員数	合計 10名 (女性 10名, 男性 名)

〈内容〉

＜パネルディスカッション＞

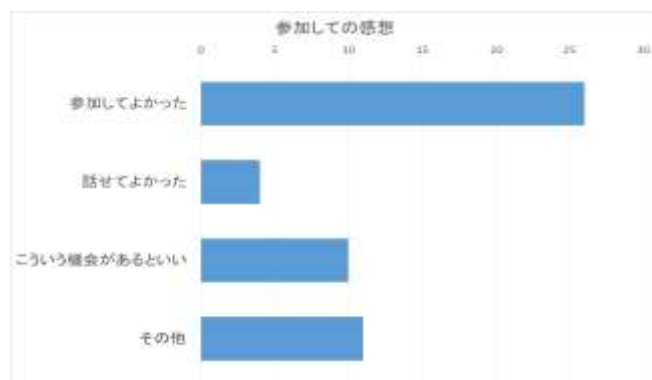
人生 90 年、100 年時代は体力気力が衰えるなかで 20 年も 30 年も生きるという予測不能な長寿時代。生きるためのリスク回避を考える必要が出てきた。健康、経済、介護、最終章への備えについて、①簡単健康年齢 UP 作戦、②老後資金と生活設計、③老後の介護と住まい選び、④持ち物整理と自分らしい生き方と今時の葬儀・お墓事情について 4 人の講師に専門的な立場からの指摘とアドバイスをしていただいた。

＜ワークショップ＞

前段のパネルディスカッションを受けて、参加者それぞれが自分らしい老後を過ごすためにどのような心構えをし、仕舞い支度をしていくかについて意見交換を行った。

〈参加者の声〉 アンケートより

- ・残りの時間を改めて意識することができた。
- ・ものの整理をスタートしようと思う。
- ・終活の参考になった。
- ・勉強になった。
- ・介護や相続について考えることができてよかった。
- ・近所の助け合いが必要だなと思った。
- ・資料の文字が小さいので改善を。
- ・話しあえて楽しかった。
- ・アドバイスしてもらった 4 つのテーマはどれも必要なことなので、それぞれもっと時間を取って説明してもらいたかった。
- ・駆け足でのパネルディスカッションだった。もっと余裕を持って聞きたかった。

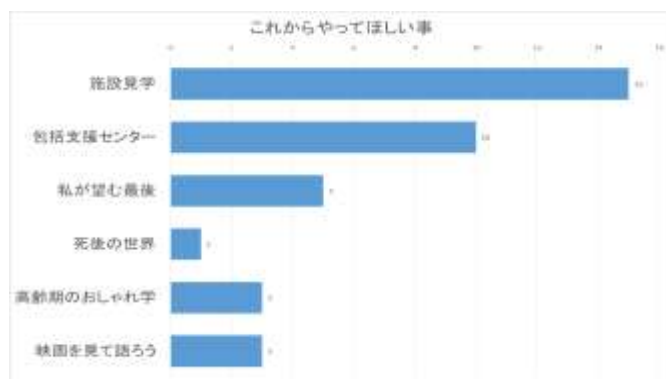


- ・終活は分野が広いので、具体例を上げて説明してほしいかった。
- ・介護保険にかかる額の大きさを知って、なるだけ使わないようにしようと思った。
- ・相続の話が参考になった。もっと詳しく知りたいと思った。

〈参加者が当会に期待する学習会や活動〉

グループワークでの老後への関心と不安の高さが明らかとなったことから、この関心度を次なる活動につなげる意味で、参加者が何を知りたいかをたずねた。

こうした参加者の関心に応える活動を次年度計画に盛り込みたい。



〈宿題〉

当分科会では参加された方々がご自分の現状を明確に把握し、そこを起点に残された時間をどのように有意義に過ごすかをイメージしたりシミュレーションをしてもらうことを最終目的としていることを説明し、当会制作「エイジングシート」を配布し、本日の分科会での提案や気づきをもとに、宿題として記入作業をしてほしいことを説明し、分科会を終了した。

〈まとめ〉

当会ではこの1年、長寿時代に向けての不安の払しょくの一方法として、「仕舞い支度」をテーマに学習会やワークショップを続けてきた。本分科会はそこで得た高齢世代の不安を少しでも払しょくし、残された時間を前向きに有意義に過ごす方向性を提案することを目的に開催した。

今回の分科会の最大の成果は、参加者48名のうち、ほとんどの方が当会の今までの学習会やワークショップに参加されたことのない方々であったことと、男性が8名参したことであった。ようやく長寿時代を生きることのリスクとそれゆえの「自分らしい老後」への関心が高まってきたことを実感した。

人生100年時代と言っても皆がみんな100歳まで生きるわけではないが、80や90までは生きる時代、老後を安心して生きるための「生き支度」は欠かせない。

これだけ家族の形が多様化し、最後は誰かの手を借りて旅立たざるを得ない



状況下では、自立できなくなった時でも最後まで尊厳を保ち自分らしく生きられるようにするための心がまえと準備、加えて血縁を越えたネットワークをどうやって築いていくかを、社会全体で考えていく必要を痛感している。

今回の分科会で新たに9名の方から今後の活動の連絡がほしいとの希望があった。ご縁を大切に、ここでの気づきを地域ネットワーク構築に結びつけるような活動を次年度はめざしたいと考えている。