

人生百年時代をどう生きるか？



日時:令和3年7月13日 14時30分～15時30分

場所:平良公民館

大湾 明美 (第一民協末吉町1丁目担当)

1. 人生百年時代の捉え方

人生百年時代を喜べますか？

- ①「はい」？「いいえ」？
- ②「はい」の理由は…
- ③「いいえ」の理由は…
- ④みんな違ってみんないい
- ⑤人生百年時代が喜べる人生や地域づくりにしたい

長寿は人類の夢ですが、人生百年時代をどのように捉えているのでしょうか？

喜べますでしょうか？長い時間が準備されたことで、人生でできることが増える。人生にはうれしいことがたくさんある。子や孫、ひ孫と過ごす時間が増える、など。

喜ばない理由は、何でしょうか？健康への不安。認知症にならないか。要介護状態にならないか。経済的に年金だけで足りるのか、など。

人生百年時代の捉え方は、様々です。みんな違ってみんないいのです。しかし、いのちのコントロールは神のみぞ知るので、希望通りになりません。人生百年時代を生きるつもりで、日々を過ごしたいものです。

そのために必要なことは、何でしょうか？

2. 個人にとっての「老い」

老いは、死に近づく「絶望」であるが、やり直すことのできない人生を「統合」する時期である。(エリクソン)

＜老い(高齢者)の課題＞

1. 衰えていく心身の機能に適應すること
2. これまでとは異なる新たな役割を見出し実践すること
3. 成功体験だけでなく悲しみや後悔などを含めて人生を受容すること
4. 人間として避けられない死が近づいていることを受け止めること

豊かな老いを迎えるためには、高齢者には、高齢者自身に課題があるといわれています。

エリクソンによれば、老いは、死に近づく「絶望」であるが、やり直すことのできない人生を「統合」する時期であると述べています。

そして、老いの課題として、1つ目は、衰えていく心身の機能に適應することです。昨日まで、できたことができなくなることに落ち込むことなく、その変化を受け入れ、適應していくのです。2つ目は、これまでとは異なる新たな役割を見出し実践することです。長く勤めていた職場を退職して、やれること、やりたいことを見つけ出し実践することです。3つ目は、成功体験だけでなく悲しみや後悔などを含めて人生を受容することです。やり直す時間は若い時ほどに残っていないからです。4つ目は、人間として避けられない死が近づいていることを受け止めることです。

3. 老いる社会の課題

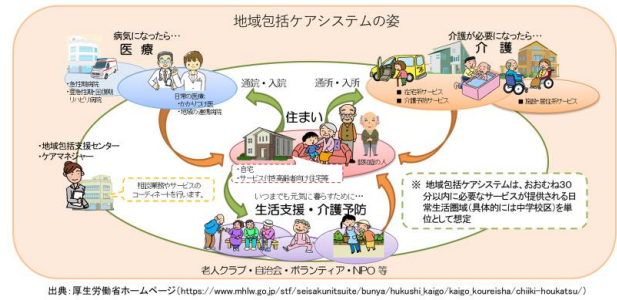
- 人間は、基本的に他者とつながりたい
- 人間は、困っている他者を手伝いたい
- 人間は、他者とケアし合う関係によって成長する
(メイヤロフ)

生きることの意味
 ⇒関係者間の助け合い「互助」
 ⇒地域共生社会の実現

豊かな老いのためには、高齢者自身の課題だけでなく社会の課題にも関与することが必要といわれています。

そして、メイヤロフによれば、人間は、基本的に他者とつながりたい。人間は、困っている他者を手伝いたい。人間は、他者とケアし合う関係によって成長すると述べています。

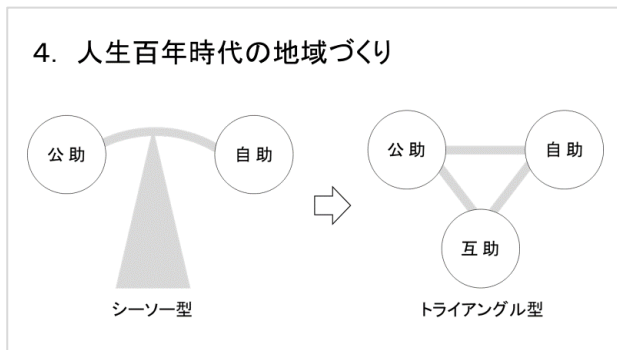
私なりに解釈すると、老いる社会の課題は、老いることの意味を問うことであり、その意味とは、関係者間の助け合いの「互助」であり、それが、地域共生社会の実現につながると考えています。



このスライドは、よく目にして、厚労省が提案している地域包括ケアシステムの姿です。

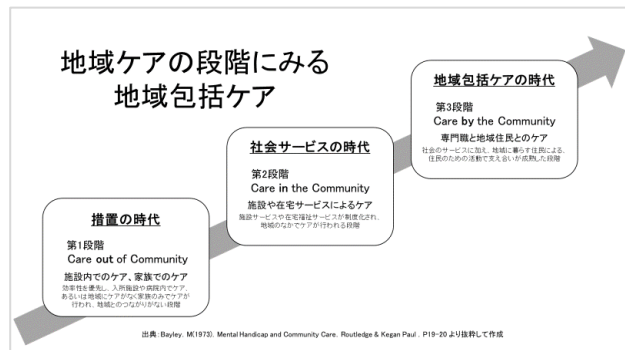
「住まい」を中心にして「医療」と「介護」を充実させながら、「生活支援」と「介護予防」を住民とともに推進するというものです。

4. 人生百年時代の地域づくり



それでは、人生百年時代の地域づくりはどうあるべきでしょうか？

これまで、自助努力をして、どうにもならない時には行政などの公助に依頼し課題を解決してきました。しかし、一人の若者が一人の高齢者を支える肩車社会においては、公助と自助のシーソー型では不安定です。高齢者も肩車から降りて、関係者間の助け合いの「互助」の役割を發揮することで、トライアングル型になり、安定します。このトライアングル型に向かうことが、人生百年時代の地域づくりだと考えています。



ところで、地域ケアには段階があるとベイレイは述べています。

介護保険施行前の我が国は、第一段階の「措置の時代」でした。サービスが、個人の希望では選択できず、行政が決めていた時代です。介護保険制度ができた2000年から、第二段階の「社会サービスの時代」になります。そして、これからは、第三段階の「地域包括ケアの時代」がめざされています。

地域包括ケアの時代は、専門職だけにケアを委ねることなく地域住民もケアに参加することです。

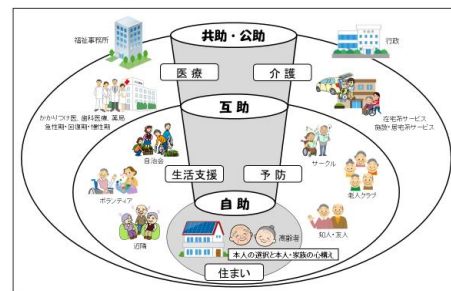
地域包括ケアシステムの植木鉢モデル



厚生労働省

このスライドも見たことがあると思います。厚生省が示している植木鉢です。植木鉢の受け皿は、「本人の選択と本人・家族の心構え」です。どこでどのように人生百年時代を過ごしたいのか。要介護状態になったときにはどうしたいのかを個人の選択によって決め、本人と家族はその心構えをします。鉢は住まいと住まい方です。住まいをどうするか。要介護状態を視野に入れて、あるいは介護予防のために、移り住むか、リフォームするか。要介護状態になったら、施設入所するかなどです。

鉢の中の土は、介護予防と生活支援です。自助としての介護予防をしながら、互助としての生活支援を担えるかです。これがどの程度できるかで、土壌の質が異なります。豊かな土壌が、医療・看護や介護・リハビリテーション、保健・福祉の葉っぱを育てるとし、地域包括ケアシステムの植木鉢モデルとして説明しています。



相互扶助と地域包括ケアシステムの方向性

このスライドは、私が作成したものです。相互扶助の「自助」「互助」「共助・公助」を加えてみました。

本人の選択と本人・家族の心構え、つまり、どこでどのように暮らしたいのかの自助が出発点です。介護予防をしながら、必要時に見守りや外出支援、買い物支援、かたづけや掃除、ごみ出しなどの生活支援の互助が育っていると、住みよい地域になります。加えて、医療や介護のサービスが多種多様にあれば、個人の選択でサービスが利用できます。

介護保険制度は2000年に施行され、20年が経過しています。当時、「靴に足を合わせるのではなく、個々の高齢者の足に合う靴を作る」と講師が語っていたことが今でも、心に残っています。「サービスに高齢者のニーズを合わせるのではなく、高齢者のニーズに合わせてサービスを作る」ことを心して、これまでもこれからも活動したいものです。