

epocha

vol.115 2015.08
エポカ

現在（2015年）、日本人の平均寿命は、男性 80.21歳、女性 86.61歳である。ちなみに、1947年（昭和22年）は、男性50.6歳、女性53.96歳、1900年（明治33年）は、男性35.3歳、女性36.9歳だった。

医療が進み、人間の寿命は飛躍的に伸びている。しかし、どんなに医療が進んでも、人間が寿命を持つ生物であることに変わりはない。私たちは、今は生きているが、だれでもいつか必ず死ぬ。そして現代、寿命が伸びた分だけ、「老い」という現象が私たちの人生の終盤をとらえる。身体機能の衰えや、病気に直面しても、自立して生活できればいいのだが、認知症や寝たきり等、介護が必要となる場合もある。そしてこの高齢期は、人によつたらめっぽう長い。

私たちひとりひとりが、人生終盤の「老い」をどう迎え、どう生きるか模索している。昨今、老いるための支度として、身体的にも経済的にも精神的にも様々な準備が説かれるようになった。介護予防や認知症予防のために足腰を鍛えたり、脳を活性化しようと努力したり、貯蓄したり、趣味や地域活動に取り組んだりしている。「元気に老いる」様々な取り組みが、個々に広がっている。

一方で、介護士不足、介護離職、介護うつ、社会保障制度など高齢社会のもたらす様々な問題を社会的にどう解決するか、課題は山積みだ。効果的な解決方法が必要となっている。

高齢者のために社会はどうあるべきか？今回、100歳になろうとしている大石さきさん（3ページ）を取材して感じたのが、健康で長寿の秘訣のひとつは、「自分にはやることがまだある！」という姿勢なのではないかということだった。現在、やる気のある元気な高齢者が持つ能力が、まだまだ社会の中で埋もれているのではないか。これから社会は、豊富な経験とスキルを持った定年後の高齢者の能力を、もっと活かせる社会でなくてはならないと思う。リタイヤ後も高齢者に社会的役割を担ってもらい、能力を発揮してもらうことは、ひとりひとりが心身ともに健康に生き、多様性に富んだ豊かな社会を目指すために必要なことだろう。様々な分野での女性の積極的活用が叫ばれている中、高齢者の積極的活用においてもさらなる政策的な取り組みが必要である。

特集

老
い
を
生
き
る

一女性が生き生きと活躍する総合建設会社一



市川浩透社長

常盤工業は創業 85 年、土木事業、建築事業、住宅事業の 3 つの核を持つ総合建設業社です。浜松市を中心に業務を着実に拡大しています。社是は自利・他利、社訓は「和」「情熱」「自己変革」です。

取材に応じていただいた市川浩透社長は、「社是・社訓を踏まえ、『和』を実践し、組織力で『いい仕事』をし、時代のニーズをとらえて『自己変革』をしながら、『卓越した仕事』へと昇華させたい。」と話してくれました。

宣言事業所には平成 25 年 1 月に登録、それまでも女性活用に気を配ってきましたが、登録を機にさらに女性活用の諸施策を展開しています。主な活動事例として①退職女性を再雇用し正社員化②住宅設計の主任に女性の登用③現場監督に女性の登用などがあります。

新貝えり子さんは、出産を機に退職しましたが、7 年後子育てが一段落してきたので就職活動をしていた時に会社から電話があり復職しました。新貝さんは「最初は業務がパソコンになり、戸惑いがありました。慣れた職場に戻ったことで皆さんの協力を得て追いつきました。」と語り、今では総務のエキスパートとして活躍しています。また彼女以外に再雇用した 3 名の女性も、それぞれの分野で活躍しています。



設計主任の岡本圭子さん

岡本圭子さんは入社 11 年、現在は戸建て注文住宅トキノハウス部の設計主任です。「トキノハウスの家造りは女性スタッフが中心で進めています。住まいに関しては妻が主体で決めることが多いですね。ですから妻の要望の多い『収納』『家事動線』『子育て』などに配慮した間取りやアイデアを提供しています。」と後輩の浅野彩織さんと共に、女性目線の家造りを進めています。

そして今年から女性の現場監督が誕生しました。建築工事部に配属された伊藤琴美さんです。建設業は男主体の業界であり、「最初は現場の戸惑いがありました。徐々に慣れてきて今では現場の雰囲気が柔らかくなり、細かなことも気づきがあり、職人の人たちも協力的で、現場が明るくなりました。今後も女性現場監督を増やしていきたいですね。」と市川社長は期待を寄せています。

「企業は人なり。」と言います。女性活用と言っていますが、女性というより一人の人間として仕事にやりがいを感じ、仕事そのものを楽しむ職場の土壌を感じました。さらなる業績向上に期待がもてると確信しました。



再雇用した女性の皆さん、
前列左が新貝えり子さん

【イベント】

ふじさんっこ応援フェスタ 2015

子ども・子育てを応援する「ふじさんっこ応援隊」の 100 ブースが勢ぞろい！親子で楽しめる工作・体操、医師・助産師などによる育児相談や疲れを癒すハンドマッサージなど、内容盛りだくさん！そのほか、手作り雑貨の販売、県内ゆるキャラ大集合や「はなかっぱキャラクターショー」などもあります！さらに、ふじさんっこ応援企業ブースでは、子育て関連の製品、試供品などのお土産もあります！親子連れはもちろん、パパ・ママやママ友など、誰でも楽しく学んで、たくさん遊べるイベントです！！

日 時：平成 27 年 9 月 4 日（金）10:00～16:00
会 場：アクティシティ浜松 展示イベントホール
対 象：子育て中の親子はもちろんどなたでも
入 場 料：無料



申込・問合せ：

静岡県健康福祉部こども未来課

TEL：054-221-3546

FAX：054-221-3521

HP：「ふじさんっこ☆子育てナビ」

検索

【募 集】



第2回 あいのうた

出会いから子育てまでの短歌コンテスト

募集期間：平成 27 年 9 月 30 日（水）まで（当日消印有効）

募集部門：一般の部、ジュニアの部

（高校生に相当する年齢以下）

応募資格：どなたでもご応募いただけます。

審査員（選者）：俵 万智氏（歌人）、田中 章義氏（歌人）

応募方法：郵便、FAX 又はウェブサイトで受け付けます。

※詳細はあいのうた事務局までお問い合わせください。
か、ウェブサイトをご覧ください。

選賞（予定）：各部門 最優秀賞 1 作品 優秀賞 2 作品

審査員特別賞 2 作品 入選 15 作品

表彰式：受賞された方は、表彰式にご招待いたします。

【日 時】平成 28 年 3 月 5 日（土）14 時 30 分～

【場 所】静岡県男女共同参画センター あざれあ

【出席者】俵 万智氏（歌人）、

田中章義氏（歌人）ほか

応募・お問い合わせ先：あいのうた事務局

【TEL】054-284-6754

【URL】<http://www.ainouta-shizuoka.jp>

主 催：静岡県健康福祉部こども未来課

●老いを生きる姿を演じ続け40年

劇を始めたきっかけは、ひとり暮らしで話し相手のいないお年寄りを励ますためでした。当時、私も含め、藤枝市の民生委員と保健婦で台本を作りました。その時私は、福祉事務所の保健婦として、地域の老人の健康指導のためにあちこちの家庭を訪問していました。しかしいろいろと健康のための指導をしても、それを実行してもらわないと意味がありません。また、各家庭への訪問で気づいたのが、お年寄りの孤独という問題です。これらの問題を解決しようと思い、言葉より劇にしたほうがわかりやすいのではないかと考えました。1975年のことで、私が58歳の時です。劇団を「ともしび」と名付けました。

この公演は大好評を得まして、そこから評判が広まって、各地からやってほしいという声がありました。1987年には劇団名を「ともしび」から「ほのお」に変え、静岡県内のほとんどの市町村を回り、さらに東京や福岡まで公演に行つたこともあります。そんなこんなで、これまで通算850回の劇を上演してきました。劇をやっていて一番の醍醐味は、お客様が拍手をしてくれ、「そうだそうだ、その通りだ。」と言ってくれることです。



●人は誰でも老いる

劇の中で伝えたかったのは、老いをめぐる様々な家族の問題です。老いを感じている老人の、介護や認知症、死に向かう不安とその家族の話です。老いると、耳は遠くなってくるし、目はショボショボしてくる、そういった自分の老いの現実をありのまま、劇で表現する。そういうことを通して老人問題をわかりやすく伝えてきました。

年をとるということは、大変なことだとしみじみ思います。今自分がこうして100歳近くになってみると、昔、保健婦だったころ健康指導したお年寄りたちの心理がよくわかります。ひとり暮らしでも、家族がいても、体力の衰えや、社会や家庭からの疎外感から、孤独を感じるお年寄りが多いと思います。人は誰でも老います。しかし実際に老いてみないと、その心境はわからないと思います。

●生きる、生かされる、ありがとう

一昨年、腰の骨を折って3か月間寝たきりになりました。寝たきりになれば認知症になってしまう。そうなると生きる甲斐がないと、とても悲觀しました。しかし、そこから思い直して、「また起きなくてはいけない。まだ私も何かやらなくてはいけない。」と歩き始めました。どうやらぼちぼち歩けるようになりました。今は朝、家の周りを1時間くらい歩いています。人間というものは、気力ですね。自分でやろうという気力が大事だと思います。しかし何といっても、100歳という年齢で生きることは大変です。これまで生きてきた中で、一番大変な時期は「今」です。けがをして寝たきりになった時は、とても不安でした。日々、ひとりになると思います。「私はいつまで生きるのだろう？今年いっぱいかしら？来年かしら？」と。生きるということは何なのかと考えることもあります。

生きるということは、大変だけれど素晴らしいことだと思います。私は劇をやってきたからこそ、この年まで元気に生きてこられたのだと思っています。そして今まで劇をやってこられたのも、皆さんのおかげだと思って、感謝しています。生かされていることに感謝の気持ちがなければ、ダメです。「生きる、生かされる、ありがとう」これが、私の座右の銘です。

もう少しで100歳になりますが、家族の迷惑にならないように、自分の力で生きたいと思っています。そのために、自分でできることは自分でやっています。

●女性は遠慮してはいけない

かつて、私が藤枝市役所で初めて女性の係長になったとき、男性から生意気だとさんざん言われて、もうやめようかしらと思ったこともありました。しかし、とにかく仕事で男性に負けないようにやろうじゃないかと考え直し、努力しました。女性でもできるのだという気持ちはずっと抱いてきました。男性だけができるのではなく、女性もやればできるのだと。

現在は、女性の管理職も増えてきましたが、まだまだ女性のほうで遠慮しているところがあると感じています。若い女性たちに言いたいのは、後ずさりする必要はないということです。自分がやりたいと思うことを思い切ってやって、今を大切にしてほしいです。人生は二度とありません。もっとやっておけばよかったと、悔いても人生は戻ってできません。

私は間もなく100歳になります。過去を振り返った時、かつて自分がいろいろ活動してきたことが、今となっては夢のようですが、その時代で思い切ってやってきたことは、悔いていません。

あざれあ相談

悩んだとき、困ったときには「あざれあ」へ

〈女性相談〉

すべて女性の相談員、医師、弁護士による相談です。安心してお電話ください。

055-23-7879 賀茂

055-925-7879 東部

054-272-7879 中部

053-456-7879 西部

※混み合う場合がございます。

時間をあけておかけ直しください。

月・火・木・金 9:00～16:00

水曜日 14:00～20:00

第2土曜日 13:00～18:00

※いずれも日・祝を除く

面接

要予約・託児つき・無料

あざれあ女性電話相談の番号におかけください。

月	火	水	木	金
DV・ その他暴力	偶数月第4 精神科医相談	DV・ その他暴力	DV・ その他暴力	奇数月第3 精神科医相談
10:00～15:00	14:00～16:00	14:00～19:00	10:00～15:00	14:00～16:00

第1・第3
弁護士相談
(離婚・相続等)
13:00～16:00

〈男性電話相談〉

生き方・家庭・仕事・健康等の悩み
男性相談員が対応します。

054-272-7880

毎月第1・3土曜日 13:00～17:00

〈チャレンジ相談〉

「再就職したい」「起業したい」「NPOを作りたい」等

予約：054-221-2824

完全予約制 女性限定
託児つき（無料）

偶数月第3土曜日実施：

① 13:00～ ② 14:00～ ③ 15:00～

奇数月第3水曜日実施：

① 9:30～ ② 10:30～ ③ 11:30～

ブックサポーター26 老い支度

『57歳からの意識革命：

人生を最後まで充実させるために』

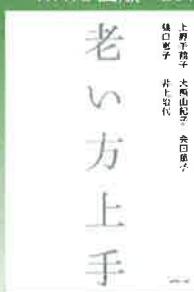
石藏文信
双葉社 2013年



最近、定年や引退した男性のうつ病が増えている。それは、ストレスがないストレスが原因だそうだ。更年期外来を開院する医師の視点から、退職後の長い人生を楽しく生きるためにどうしたらよいか、考え方や生活を提案する。

『老い方上手』

樋口恵子・大熊由紀子・上野千鶴子・
会田薰子・井上治代
WAVE出版 2014年



世界一の高齢社会を迎える日本で、自分らしい老後を送るためにはどうしたら良いか。お金、認知症、終末期医療、おひとりさまと住宅死、葬送スタイルについて、各領域の第一人者が知恵と最新情報を伝える。

『おひとりさま老後の便利帳』

シニア暮らし研究会 / 編
双葉社 2014年



おひとりさまの女性が安心して老後を迎えるための知識と準備がまとめられている。暮らし、住まい、お金、介護の4テーマ88項目について、イラストや図を使いやすく紹介。自分に合った老後生活のヒントを得ることができる。



図書室利用案内

貸出：図書5冊、ビデオ・DVD2本（2週間）

開室時間：月～金 9:00～18:00 土日祝 9:00～17:00

休室日：第1・3・5日曜日、夏季休暇（8/13～8/15）、図書整理日（8/27）

TEL：054-255-8763 / FAX：054-255-8759

あざれあ図書室 Kids コーナー



「子どもが騒いで迷惑をかけちゃう・・・」「30分でいいからゆっくり本が読みたい！」
子育て中のこんな悩み、ありませんか？

あざれあ図書室では、子育て世代のご利用を大歓迎します！8月はあざれあ図書室に Kids コーナーが登場！お子さんが大きな声で騒いでもOK！Kids コーナーで遊んでいる間に、ゆっくり本をご覧くださいね。また、ご来場の方1人1冊に限り、お気に入りの絵本に図書室の本のようにブックカバーをかけるサービスもありますよ！ぜひ遊びに来てくださいね！

【日時】8/1（土）～8/31（月）10:00～15:00

ブックフェア開催！

あざれあ図書室の役目を終えた本や雑誌を、おひとり5冊まで無料でお持ち帰りいただけます。

*あざれあ図書室の利用者カードを持っている方限定。

カード作成には、現住所・生年月日を確認できる証明書をお持ちください。

【日時】8/7（金）～8/10（月）

9/11（金）～9/14（月）

開催初日 10:00

～最終日 16:00まで

※なくなり次第、終了です。



【場所】あざれあ図書室

地元のハンサムウーマン①

～地域力を高める女性たち～

山城みや子さん（掛川市東山）

◆「世界農業遺産」認定を誇りに



山城みや子さん

山城さんが結婚したとき、夫はサラリーマンだった。茶農家の仕事は義父母に教わったが、「茶」の文字が浮かぶ粟が岳とその麓に広がる茶畠が大好きになった。

2人の子どもを育てながらPTAや婦人部の活動に携わり、地区の会合や協働作業にも参加した。「地区のことは男性の役割」という家庭が多い中で、道刈りなども草刈り機を担いで頑張った。

東山地区では江戸時代から茶が栽培されていたが、明治になって山全体を茶畠に開墾した。川がないので田んぼはできず、主要産業はお茶。秋から冬にかけてススキやササなどを刈り、干して茶畠に敷いて乾燥防止や肥料にしてきた。地元では当たり前のやり方だったが、「茶草場農法」として昨年の5月『世界農業遺産』に認定された。以来視察や観光客が急増して、山城さんは急に忙しくなった。お茶のPRと接待のために9年前開いた「いっぷく処」は「土日営業、お茶時期は休み」としていたが「毎日営業」に変更。ガイドの会も立ち上げて研修や案内に駆け回っている。昨年は女性たちが写した写真を持ち寄り、15作品を選んでポスターを作った。

世界農業遺産に推薦されたのは、良いお茶を作るために毎年草を刈ってきた農家の努力と、そのために里山の生態系が育まれ豊かな生物多様性が保全してきたという両面が高く評価されたためだ。山城さんはそのことを誇りにしながら、若い人们にも希望が持てる『茶文字の里』にしたいと語ってくれた。

取材：藤井康子（エボ力特派員）



ぜひ「いっぷく処」にお立ち寄りください！