

## 優秀賞 [大学生の部]

高齢になっても生き生きと暮らすために、高齢者にも居場所が必要という主張に審査委員が共感。公立小学校の空き教室に「高齢者学級」を設置するというアイデアも高く評価されました。

NFJ学生小説コンテスト2013  
世界に向けて未来を提案しよう!  
あなたが考える“わくわく社会”を  
描いてください  
入賞作品



# “学ぶ”という、 シニアライフの提案 —— 将来への「不安」を「期待」へ変える

新潟大学 教育学部2年

朝妻 美旺 あさづま みお

## 第一章 はじめに

### 祖母の死を通して見えてきた、 高齢者の“姿”

私は、4年前に母方の祖母を亡くした。典型的な核家族で育ち、それまで病気や福祉をあまり身近に感じたことはなかった。祖母はずっと一人暮らしで、会うのは年に数回だった。仕事を辞めてから、徐々に家にこもりがちになり、体力の低下から体が弱り、病気にかかって亡くなってしまった。両親は仕事で忙しく、家が離れていたこともあって、なかなか祖母の面倒を見ることができなかった。

「一人で、ずっと寂しい思いをしていたのかもしれない」。祖母の死の直後に、両親が話していた言葉を忘れることができない。

厚生労働省の調査結果によると、65歳以上の高齢者を含む世帯のうち、単独世帯は年々増加しており、平成22年度は22.4%であった。このデータを見て、私の祖母の姿は、決して“私の祖母だけ”の姿ではないのかもしれないと感じた。一人、または夫婦のみで暮らす高齢者は年々増加しているが、はたして彼らに「家庭以外の“居場所”」は十分にあるのだろうか。私は、高齢者に家庭以外の“居場所”を見つけてもらう——そうすることで、体力・知力の低下を防ぎ、病気

## “学ぶ”という、シニアライフの提案 ——将来への「不安」を「期待」へ変える

を予防し、幸せな老後を送ってほしい。今まで、「老後」の自分の生活を想像すると、どうしてもベッドの上や、病院に通う光景ばかりが浮かび、不安な気持ちになった。それは、私自身の経験も関係しているが、メディアを通して、「寝たきり」や「認知症」、「施設をたらいまわしにされる」高齢者の様子が連日取り上げられ、問題になっているにもかかわらず、有効な解決策が見出されないまま、今日に至っているからではないかと思う。おそらく老後の生活に対し、「不安」を感じている人は多いだろう。皆が、将来への「不安」ではなく「期待」を感じることができる——そのような『わくわく社会』を、どうすれば実現できるだろうか。本稿では、「老後の充実」という観点から考察していく。

### 深刻化する、高齢者の“社会的孤立”

平成21年度に内閣府が発表した「高齢者の生活実態に関する調査結果」によると、単独世帯の高齢者で「会話が2～3日に1回」と答えた割合は、男性で42.1%、女性で32.4%を占め、さらに、「困った時に頼れる人がいない」と答えた単独世帯の高齢者の割合は、男性で24.4%、女性で9.3%であった。これは、「一人で暮らす」ことが、高齢者の“社会的孤立”を助長している、ということの意味している。本稿の冒頭でも述べたように、単独世帯の高齢者は平成22年度には22.4%であり、さらに増加すると見込まれ

ているため、このままでは“社会的孤立”状態に陥る高齢者が増えてしまう。彼らに、このまま自ら出かけていけるような“居場所”がなければ、外出機会が減り、体力低下による「寝たきり」や「うつ病」などの精神疾患を引き起こしかねない。では、高齢者の“社会的孤立”を防ぐためにはどうしたらよいか。その具体案を第二章で見えていくこととする。

## 第二章

# 高齢者向け 生涯学習事業の推進

### 1. 「高齢者大学」

内閣府が実施した「平成24年版高齢社会白書」によると、約21.4%の高齢者がなんらかの学習活動に参加しており、「なんらかの学習活動に参加したいが、参加していない」高齢者は、なんと40%も存在している。この結果から、“学ぶ”意欲のある高齢者が実に多く存在する、ということがうかがえる。そこで、老後をもっと充実した、楽しい生活にするために、まず私が提案したいのが「高齢者向け生涯学習事業の推進」である。現時点で、高齢者向けに授業を公開している大学や、民間団体による、高齢者向けパソコン教室など様々な取り組みが行われている。その中でも、本稿では特に「高齢者大学」という事業

## “学ぶ”という、シニアライフの提案 ——将来への「不安」を「期待」へ変える

に注目したい。「高齢者大学」とは、各自治体が高齢者を対象に実施している事業であり、「老人大学」「シルバー大学」などそのほかの名を称するものもある。例えば、私の地元である新潟県の高齢者大学では2年制の教養講座、1年制のシニアボランティア養成講座、パソコン講座の3つのコースに分かれている。5月から11月まではほぼ毎週講義を行い、身近な法律、健康、福祉制度などの知識を身につけた後、レクリエーションや他人との関わり方などのより実践的な講義を行っている。

### 期待できる効果

決められた日時に、行くべき場所があるということは、高齢者にとって大きな生活のペースメーカーとなり、新たな交友関係を広げるチャンスにもなりうる。友人ができれば講義を受けに行くことも楽しみになるであろうし、学ぶ意欲のある者に関わることで、良い刺激を受けるだろう。講義以外の生活も充実させることができ、積極的に外出するようになることが期待できる。

また、今や高齢者の4人に1人は「認知症」にかかる時代である。認知症にかかると、認知機能の低下により社会活動や日常生活が困難となり、対人関係にも悪い影響を及ぼす場合が多い。病気の進行を遅らせる薬はあるものの、やはり病気にかからないことが一番望ましい。そこで、有効な予防策

として、「人とコミュニケーションをとること」が挙げられる。なぜコミュニケーションが予防になるのか正確には分かっていないものの、人と話すことで脳が刺激を受け、神経細胞を生成することができるため、たとえ脳が萎縮を始めても病気の症状を抑えることができる、と考えられている。

「高齢者大学」などの「高齢者向け生涯学習事業」は、生活を楽しく充実させるだけでなく、病気を予防するため、健康面でも良い影響をもたらすのである。

### 「高齢者大学」の課題

だが、現在この制度を利用している高齢者は全体のほんの一部にすぎない。そもそも、私は今まで「高齢者大学」という事業を知らなかった。家族や友人にも聞いてみると答えは同じで、その「広報力不足」は否めないと感じる。例えば、高齢者が多く訪れる病院、デイサービスセンターなどに案内ポスターを掲示するなど、高齢者に情報が届くように配慮し、「高齢者大学」の取り組みをより普及させていくことが望ましい。

また、現在の「高齢者大学」制度には大きな欠点がある。それは、「人口が集中している主要都市」で行われている、ということである。調べてみると、各都道府県に会場は2つか3つで、これでは、農村部に住む高齢者が通うとなると、時間もお金もかかり、大きな負担となってしまう。では、農村部の住民も平

## “学ぶ”という、シニアライフの提案 —— 将来への「不安」を「期待」へ変える

等に学ぶことができるようにするためにはどうしたらよだろうか。

### 2. 公立の小学校に「高齢者学級」を作る

少子化により、子供の数は年々減少している。そのため、多くの公立小学校はクラス数の減少から余っている教室が多々あるのではないかと考えられる。現に私が通っていた小学校は、以前の半分にまでクラス数が減少している。そこで、教室が余っている公立の小学校に「高齢者学級」を作ることを私は提案したい。現時点で、有力な生涯学習事業として、上記で述べたように「高齢者大学」が設置されているが、都市部と農村部で平等でないという欠点があった。公立の小学校であれば、通学可能な距離にあり、気軽に参加することができるのではないかと。

#### 高齢者学級具体案

- ① 家から一番近い小学校に通う。
- ② 原則、60歳以上の学ぶ意欲のある高齢者を対象とする。

また、「高齢者学級」設置にあたり、課題になると思われる事柄を以下で述べていく。

#### ○授業形態

授業の内容としては、「国語」「保健体育」

「音楽」を中心に行うことが望ましいと感じる。文章を読むことは集中力を要するため、「国語」では脳の衰えを防ぐ効果が期待できる。また、行ってみたい生涯学習の内容として、半分以上の高齢者は「健康、スポーツ」を挙げていることから（「平成24年版高齢社会白書」より）、「保健体育」は外せない。年齢ごとの差が比較的出づらいことから、「音楽」を子供たちと共に行い、交流を図ることも理想的である。座学ばかりではなく、なるべく体を動かすような授業を多く取り入れ、知力・体力の向上を目指してほしい。

また、誰が高齢者学級の授業を行うのか、という問題も生じてくる。私は、定年となり退職した元教師の中から希望者を募り、臨時職員として授業を行ってもらうことが一番理想的だと感じる。この方法には、働く意欲のある高齢者にその場を提供するだけでなく、生徒として通う高齢者の気持ちもより理解できるという利点がある。また、民間のボランティア団体に空き教室を貸し出すという形をとり、高齢者学級の運営を任せる、という方法も有効であろう。その場合は、授業の内容が専門性に欠ける可能性はあるものの、そもそも「高齢者学級」のねらいは、高齢者の知力・体力を向上させることや、家庭以外の“居場所”を見つけてもらうことであるため、授業の専門性には、それほどこだわる必要はないと私自身は感じる。

## “学ぶ”という、シニアライフの提案 ——将来への「不安」を「期待」へ変える

### ○授業頻度

子供たちと同じように毎日授業を行うことが望ましいが、授業を行う教師の人数確保の問題、また高齢者自身あまり詰め込むと気が減入ってしまう可能性もあるため、週3回、3時間程度行うことが理想的だと感じる。

上記で述べた「高齢者学級」具体案は、あくまでも私が考える一例にすぎない。実現にあたっては、多様な形態が考えられるため、本稿ではあくまでもその一例を述べるに留めておく。

### 高齢者学級設置がもたらす、 子供たちへの影響

高齢者学級設置には、子供たちへの「福祉教育」というねらいも含まれている。核家族化が進んだ今の日本社会において、子供たちは高齢者と関わる機会が減り、病気や福祉について考える機会が失われているように感じる。朝のあいさつや休み時間を通して高齢者と関わる機会が増えれば、「お年寄りに親切にする大切さ」を学び、将来福祉や医療関係の職につきたい、という夢を持つ子供も増加することが期待できる。また、高齢になっても勉学に励む高齢者の姿を見ることで、子供たちの勉強に対する意欲も高まるであろう。

### 3. 私にできること

ここからは、高齢者向け生涯学習事業を推進するために、私に何ができるのかを考察していく。私が提案した「高齢者学級」の設置は、とても私一人の力では実現不可能である。公立の小学校を運営する各自治体や、国の協力なしにはとうてい成し遂げることはできないであろう。しかし、高齢者学級の設置について、私は何も全国で一斉に実施することを主張しているわけではない。そうすることが一番理想的ではあるが、まずはいくつかの自治体で試験的に実施し、改善点などを話し合いながら、徐々に普及させていくことがベストだと考えている。

また、現時点で「高齢者大学」などの様々な生涯学習事業が行われている。私には、今も元気に暮らしている父方の祖父母がいるため、まずはそのような生涯学習事業への参加を勧めようと思う。体力の低下を防いで“いきがい”を見つけ、人生を最後まで楽しんでほしい。一歩ずつではあるが、自分の身近な人から、家庭以外にも“居場所”を見つけられるよう、後押ししていきたいと思っている。

## “学ぶ”という、シニアライフの提案 ——将来への「不安」を「期待」へ変える

### 第三章

#### まとめ

##### 高齢者教育が社会を変える

私は、一般に子供には「学校」、大人には「職場」という居場所があるように、高齢者にも何か生活の中心となるような“居場所”が必要だと感じる。今の日本社会では、「孤独死」や「寝たきり老人」など、「老後の生活」について、ネガティブなイメージが強いのではないか。「高齢者大学」のさらなる普及と「高齢者学級」の設置は、きっとそんな日本社会を変えてくれるはずだ。特に「高齢者学級」は世界でも類を見ない新しい制度であるため、日本から、世界へ向けて広めていってほしい。

いつの日か、高齢者の生涯学習事業が一般化し、社会に浸透すれば、年をとり、いよいよ「人生の終焉」に差しかかった時、“自分には居場所がある”という安心を、私たちは感じるができるだろう。学校に通うことによって体力低下を防ぎ、人との関わりの中で毎日が充実すれば、「もっと健康に長生きしたい」と感じ、病気を事前に防ぐことができるかもしれない。知力・体力の低下を防ぎ、“いきがい”や“目標”、そして新たなつながり(コミュニティ)を見つけ、多くの高齢者がいきいきと暮らす——そのような社会を実現できたなら、私たちは将来に対する「不安」ではなく「期待」を、感じるができるのではないだろうか。

##### 参考文献

- ・ 内閣府『平成24年版高齢社会白書』「5高齢者の社会参加活動」  
[http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2012/gaiyou/sl\\_2\\_5.html](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2012/gaiyou/sl_2_5.html)
- ・ 内閣府「平成21年度 高齢者の地域におけるライフスタイルに関する調査結果」  
<http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h21/kenkyu/gaiyo/index.html>
- ・ 内閣府『平成23年版高齢社会白書』「第一章 高齢化の状況」  
<http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2011/zenbun/html/s1-1-1-02.html>
- ・ 総務省「統計からみた我が国の高齢者（65歳以上）」平成24年9月16日  
[http://www.nexyzbb.ne.jp/~omnika/jinnkou\\_suii.html](http://www.nexyzbb.ne.jp/~omnika/jinnkou_suii.html)
- ・ 厚生労働省『平成22年国民生活基礎調査の概況』「65歳以上の者のいる世帯の状況」  
<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa10/1-2.html>
- ・ 新潟県「新潟県高齢者大学について」  
<http://www.pref.niigata.lg.jp/kourei/1326315653909.html>
- ・ All About「認知症予防に!脳を活性化させる方法」  
<http://allabout.co.jp/gm/gc/313825/>
- ・ 公益財団法人 認知症予防財団「認知症予防の10カ条」  
<http://www.mainichi.co.jp/ninchishou/yobou.html>

※ウェブサイトは2013年9月8日最終閲覧