

《実践報告》

## シニア期において健康寿命・幸福寿命を延伸させるための 「教育」の構築へ向けて

諏訪 兼久 (現代教育研究所研究員)

### 1. はじめに

人生100年時代という言葉が当たり前のように交わされるようになった現在において、シニア期(本稿では65歳以上をシニア期と定義する)をより健康的で元気に過ごし、健康寿命・幸福寿命の延伸を図るための取り組みはより重要性を増している。この取り組みの分野は主としてPhysical・Mental・Socialの3つが挙げられる。Physicalにおいては身体の健康、食事の管理、睡眠などがある。Mentalにおいては精神疾患や、孤立、孤独がある。Socialにおいては、社会参加、就労、コミュニティへの帰属などがある。その中のMentalにおいては、こころの病とどう向き合うのかというアプローチに偏っている傾向にある。しかし、Mentalには意欲や希望を生み出し、「生きがい」を持って人生を切り開くための精神の向上や感性の育み、こころの成長など重要な要素がある。シニア期に豊かな人生を生きていただくために「教育」の手法を使い、このMental分野においてプラスを生み出すことを目的とし、シニア期の人にも親しみやすい漢字を使用した『8つのかん』というこころの成長を促す教室を設計した。ここではその取り組みを報告する。この実践を通じて「教育」がシニアの健康寿命・幸福寿命の延伸に貢献するためにできることやその可能性について検討する。

### 2. シニア期における健康寿命・幸福寿命の延伸と教育について

シニア期で75歳を過ぎると80%以上の方が介護の人生をゆっくりと歩みだす(秋山2010)。そのためシニア期の中でも65歳から75歳までの期間をどのように過ごすかはとても重要である。この時期に「教育」はどう関わってゆくのか。リカレント教育や生涯学習が盛んに叫ばれているが、そこで行われている「教育」は知の伝授に留まっている傾向に見える。人生100年時代となり、シニアの社会的な在り方は変化を続けている。身体においても加齢に伴う衰えに直面するシニアは今までの健康的な人生とは異なる考え方が必要となる。人生100年時代を迎え、これまでにない高齢化社会の中で誰も経験したことのない生き方が求められている。より元気で、より幸福な人生を得るために「教育」の力を生かせる方法を検討した。

一般的に教育の対象とされる若者と違い、シニアの場合はここまで歩んできた人生がある。新たな知識や技術を覚えることよりも、今まで培ったもの上に新しい感性・感覚を加えることで、新たな可能性を開く教育が必要ではないか。精神の向上や感性の育み、こころの成長は加齢に伴う衰えはない。精神、感性、こころは死ぬまで成長できる分野だ。だからこそ、ここに教育の可能性があると思っ

シニア期において健康寿命・幸福寿命を延伸させるための「教育」の構築へ向けて

## 2-1. シニア期における幸福感について

シニア期の「教育」には「生きがい」という視点が必要であると考えられる。なぜなら健康寿命・幸福寿命の延伸と「生きがい」は密接に絡んでいて、「生きがい」は死亡リスクに影響する。「生きがい」を持っていない人は「生きがい」を持っている人に比べて1.5倍の死亡リスクが上がる（図1）。

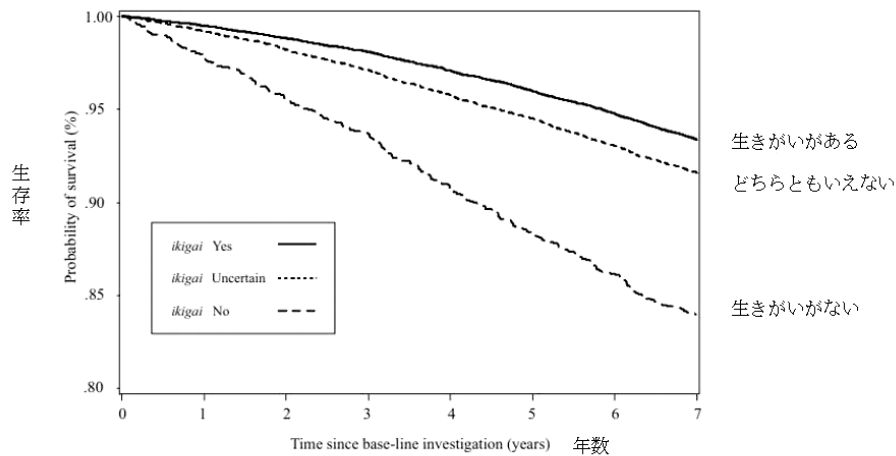


Figure 1. Kaplan-Meier curves of all-cause mortality according to ikigai (n = 43,391).

図1 生きがいと生存率の関係

出典：Sone, Toshimasa et al. (2008). Sense of Life Worth Living (Ikigai) and Mortality in Japan: Ohsaki Study. *Psychosomatic Medicine*, P.711

「教育」と「生きがい」の関係を考えるうえで、まず「生きがいとは」を考える必要がある。ここでは「生きがい」を下記のように定義する。

生きがい = 幸福度 × 貢献度

「幸福感を感じ、貢献している実感があればあるほど、生きがい度は強くなる」という方程式である。さらに「幸福度」をいくつかの要素に分けた。その方程式が下記である。

幸福度 = 社会とのつながり + 人とのつながり + 内側から出るエネルギー

社会とのつながりが強く、人とのつながりが深く、能動的に動けるエネルギーを自らの内側から生成できるほど幸福度が強くなるという方程式である。さらに、社会とのつながりを社会課題への問題解決力と捉え、人とのつながりは人間関係力への取り組みと捉えた。そして、内側から出るエネルギーは能動的に動くための行動力・創造力と捉える。問題解決力・人間関係力・内側から出るエネルギー（行動力・創造力）を育むことができれば、幸福感が強くなり、生きがいへと続く道筋を作り出せる。シニアへの「教育」の足がかりをつけることができた。

## 2-2. 感性・こころの成長を促す「メタ認知」

すでに多くの社会体験を経験された人と、これから社会に出て行く生徒や学生ではその方法が同じというわけにはいかないだろう。そこで、いろいろな体験を経てきたシニアだからこそ、その奥に熟成されている自分を知ることは「生きがい」の発見への手掛かりとなると考え、「感性を豊かにする」「こころの成長」を促す「メタ認知」のアクティブラーニングのアプローチがシニアにとって有効だと考えた。知識を習得するのではなく、体験を通して自分の答えを探してゆく「メタ認知」のアクティブラーニングのプログラムを考えた。

## 3. 『8つのかん』教室

これまでの考察を土台にしてシニア向け講座『8つのかん』教室を設計した。

教室は週に1回、1時間程度のワークショップを6週連続で行う。5回の講座でマインドセットを起こし、最終回ではこれから行う「する」を見つけ行動変容に繋がるようにした。受講者は毎回のワークショップの中で宿題を与えられ、それを次のセミナーまで体験をしてくる。その体験を受講者同士で分かち合うことで、多くの視点、示唆を得られるようにしている。

『8つのかん』では「かん」と読む漢字を8つ、観・間・関・歓・看・環・寛・勘を用意した。それぞれの「かん」に対して幸福感を得るための3つの指標（社会とのつながり・人とのつながり、内側から出るエネルギー）につながるようにグルーピングをして、育む心を示した（表1）。

	かん	育む心①	かん	育む心②
社会とのつながり(問題解決力)	観	気づく心	間	感じる心
人とのつながり(人間関係力)	関	優しい心	歓	歓ぶ心
内側から出るエネルギー(行動力)	看	案ずる心	環	続ける心
内側から出るエネルギー(創造力)	寛	思いやる心	勘	工夫する心

表1：『8つのかん』生きがい方程式の実践表（育む心）

さらに、それぞれの漢字が持つ意味を通してこころを育むためのワークショップを作った。

### ■ワークショップの内容

#### ○社会とのつながり〈問題解決力〉

- ・「観」：私たちは観てるようで観ていないという視点から「気づく心」に取り組む。
- ・「間」：問題はものやことの間にあるという視点から、人との間、人との間、ものとの間、の間を洞察して「感じる心」に取り組む。

#### ○人とのつながり〈人間関係力〉

- ・「関」：人間関係を構築する上で自分の思いがどう人に影響するかを通して「優しい心」に取り組む。

シニア期において健康寿命・幸福寿命を延伸させるための「教育」の構築へ向けて

- ・「歓」：オープンマインドで聴くことを通して「歓ぶ心」に取り組む。

○内側から出るエネルギー＜行動力＞

- ・「看」：ナイチンゲール著『看護覚え書』の環境を整える視点から「案ずる心」に取り組む。
- ・「環」：一つのことを環に結ぶことを通して「続ける心」に取り組む。

○内側から出るエネルギー＜創造力＞

- ・「寛」：受け止めることを通して「思いやる心」に取り組む。
- ・「勘」：こうだとしてもこうすることもできるという視点から「工夫する心」に取り組む。

以上のような取り組みを通して、シニア期の人生のこれから「する」ことを見つけ、実践することを通して幸福度を高めてゆく。そして、「する」の実践を続けることで幸福度が強くなり、貢献度が自ずから増し、生きる必然性を感じ、「生きがい」へとつなげて行く。そのような教室を考えている。

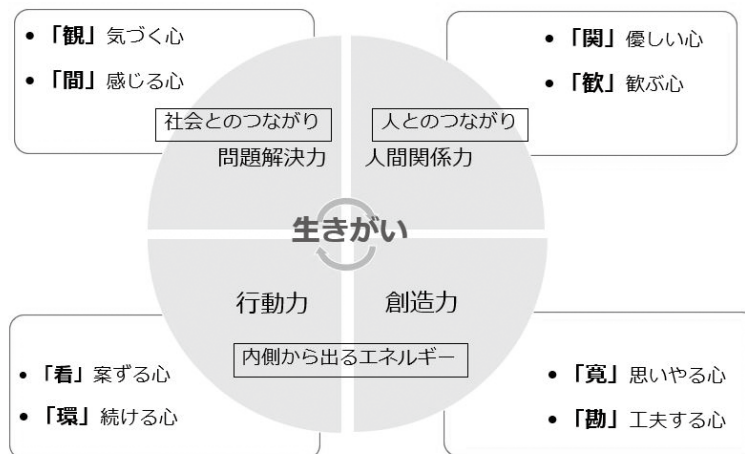


図2 『8つのかん』の全体構成図

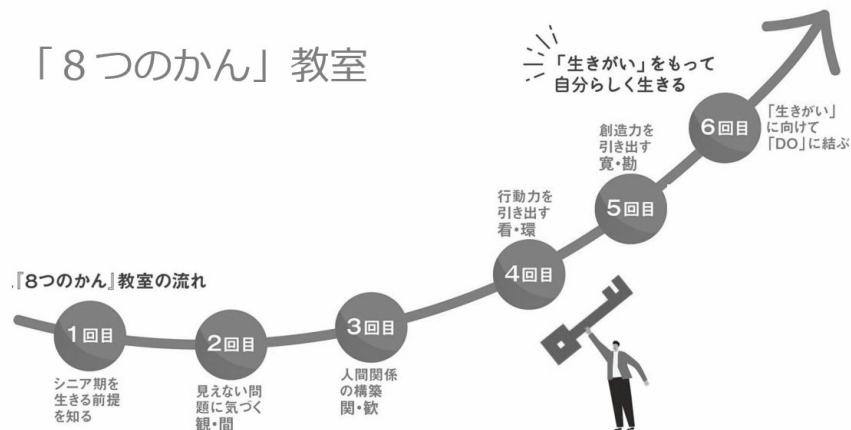


図3 『8つのかん』教室の連続講座の流れ

### 3-1 台東区老人福祉館での取り組み

2020年から『8つのかん』教室を台東区老人福祉館（入谷・三筋）で開催し、実証実験を始めた。しかし、新型コロナウイルスの影響で当初の計画通りにはいかず、開催は限られたものとなった。本来であれば連続講座を行いたかったのだが、コロナ禍のため館から提示された条件に従いワンデイ講座、募集人数は10名以下での開催となった。

タイトル：知らず知らずのうちに認知症にならない生活

〈講座内容（60分）〉

- ・講師の自己紹介（2分）
- ・身体について（8分）  
手の外側と内側はどちらが固い？
- ・記憶はどこにあるの（10分）  
3日前から5日前の夕食は何を食べたかを思い出してもらおうエクササイズ。
- ・年代別平均寿命の分布図（5分）  
昭和から現在までの平均寿命の流れを解説。
- ・心を成長させることの大切さ（25分）  
こころを豊かにすることのすすめ。こころを育むことが認知症にならない生活につながることに繋げる。  
8つの「かん」（観・間・関・看・環・勘・寛・歓）の説明。一つ一つの「かん」を通して育まれるこころの解説。
- ・質疑応答（5分）
- ・まとめ（5分）

〈実施日・実施場所〉（図4）

2020年10月22日（木）、12月24日（木）台東区入谷老人福祉館  
2021年1月13日（水）、4月14日（水）台東区三筋老人福祉館  
参加者：計38人

〈講座内容に対するアンケートを実施〉

評価：大変よかった（55%）、よかった（42%）、普通（3%）、少し難しかった（0%）、難しかった（0%）。（図5）

受講者の感想

- 対人関係の難しさを関りと寛容で対応できるよう頑張っただければと思いましたが、男性・81歳
- 今まで年を取るということはつまらないと思っていましたが、話を聞いて少しずつ良い方に考えて



図4 講座ポスター

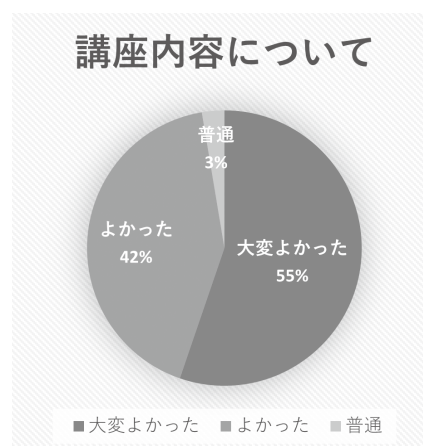


図5 講座内容に対するアンケート結果 (回答総数38)

シニア期において健康寿命・幸福寿命を延伸させるための「教育」の構築へ向けて

行こうと思いました。女性・86歳

- 自分は幸せと感じながら生活をして行きたいと思いました。女性・82歳
- 自分が苦手なことをなるべくやってみる。女性・77歳
- 自分のことばかりでなく、廻りを見る。女性・81歳
- もう年だからと思い、自分でブレーキをかけることはもったいないと思いました。男性・81歳
- 生きる上の根本を忘れていた為、老いに対して不満の自分であったことに気づきました。女性・83歳
- この年だから出来ない、恥をかきたくない等考えないようにします。女性・75歳
- 「優しい心」「工夫する心」「受け止める心」等、今後はその様な心をもって行きたいと心から思います。女性・72歳
- 自分勝手なところがあるので考え直そう。女性・78歳

### 3-2. 『8つのかん』 ワンデイ教室の考察

今回は台東区老人福祉館での取り組みということもあり対象者が70歳以上のシニア層になった。

#### 3-2-1 シニアはこころの学びの機会を求めている

ワンデイ講座を実施後、参加者からは、「良い授業だった」「今まで聞いたことない内容だった」「もっとこういう勉強の時間を作って欲しい」「次を待っている」との声が聴かれた。感性やこころの成長の話が主だったが難しかったという声はなく、自分の内側から新しい気持ち動き出す体験をしていたようであった。また、シニアはこころの学びの機会を求めていることも分かった。

こころの話は新しい世界観につながり、意欲や希望を生み出す。自分も明日からこうして行きたいという意欲が沸き出される。「ただ生きてゆくより、どのように生きたいか」と考えることがシニア期を元気にしてゆく。70歳を超えた受講者から学ぶことができた。

#### 3-2-2 シニア層へのアクティブラーニングの可能性

今回の講座では知識を覚えることではなく、体験をしてもらうことに努めた。認知症というテーマにも触れながら、実際の記憶についての体験や正解のない問いへの思考を行った。それにも関わらず、受講者の中から「こうしたい」という前向きな気持ちの変化が現れた。ワークが進むうちに自らを振り返り、当初から意図していた「メタ認知」に自然に入り込んでいた。アクティブラーニングはどの世代にも通用する教育方法である。体験は自らの内側から新しい感覚を引き出してくれる。それは、加齢には関係がない。そのことを感ぜずにはいられなかった。1時間の講座であったが、短い時間であっても自分の内から新しい感覚が引き出せることが分かった。受講者の中で人生に対するマインドセットが起こり、「気力」が引き出されていたことにシニアに対する「教育」の可能性を感じた。

## 4. 今後に向けて

『8つのかん』教室は週1回の6週間連続して行うことを主にしている。今回はコロナ禍の影響で連続講座にはいたらなかったが、手ごたえを覚えた。今後は連続講座を開催して具体的な行動変容が起こり、それが「生きがい」につながり、社会参加への道にまでつながるかを検証したい。シニアと

いっても65歳から75歳までと76歳以上では環境が異なるためそれに対する対応が必要という課題も見つかった。75歳を超えるとフレイル・介護がゆっくりと始まってゆく。その流れを変えるには65歳から75歳までに何をするかで変わってくる。この年代に「生きがい」を探し出すことが大きな鍵となる。そのためにも、65歳から75歳までのシニアを対象に『8つのかん』教室の実施を行いたい。現在の76歳以上のシニアに関しては人生感に対するマインドセットが大切である。人生の捉え方が変われば行動変容が起こる。「ただ生きるよりもどのように生きるか」がより必要なシニア層である。

シニア期を「尻つぼみの人生」ではなく、「人生の中で一番価値のある時間」にするために65歳からの新しい人生感へのシフトを「教育」の力でサポートする『8つのかん』教室を通して、その世界実現に向けて実証実験を重ねたい。

もし、「シニア期を生きる」ことがどうゆうことを学ぶ機会が65歳になってから義務教育としてあったらどうだろう。健康寿命・幸福寿命の延伸のためにPhysical・Mental・Socialについて半年でも学ぶ機会を提供できることは意義のあることに思えた。すべてのシニアがこれからの自分が体験してゆく人生を理解して、これまでの人生の上に新たな人生を築き上げてゆく。きっと日本は変わるだろう。そのようなシニアを一人、また一人と生み出して行きたい。

---

#### 参考文献

秋山弘子 長寿時代の科学と社会の構想『科学』岩波書店2010, PP.59-64.

