

## 高齢者への取り組み

# いつまでも幸せを感じられる社会

日本の総人口に占める65歳以上の人口の割合は23.1%にも達しています（平成23年版高齢社会白書）。日本は世界で最も老年人口が多く、今後もさらに高齢化が加速していくといわれています。

高齢化が進む中、身体機能・認知機能の低下によって自信を失い、孤立感や不安感を持つ高齢者が少なくありません。また、仕事から引退することで人間関係が希薄になるケースもあります。

私たち高齢者サブコミティは、年齢を重ねてもこころ豊かに暮らせる社会を目指し、高齢者が地域の人々とつながり、充実感を持って過ごすことができるよう、高齢者と若い世代が語りあう「世代間交流寺子屋回想法」を支援しています。

世代間交流の普及を目指して

### 寺子屋回想法

上智大学総合人間科学部  
老年心理学研究室



寺子屋回想法とは、過去の体験を語ることでこころの安定を取りもどす心理療法「回想法」を応用・発展させたものです。高齢者と若い世代が語り合う世代間交流を通して、高齢者のこころの健康を保ち、世代間のつながりを深めます。

また、それぞれの地域にあったプログラムを企画・運営できるリーダーを養成し、この方法を全国各地に広めるためのワークショップも開催しています。



高齢者サブコミティメンバーのミーティング風景。  
中央がリーダー・伊藤さん。

## 地域とのつながりの中で 高齢者を支えていきたい

高齢者サブコミティ リーダー  
ジョンソン・エンド・ジョンソン(株) メディカル カンパニー  
伊藤 佐和

私たちは現在、異なる世代がともに高齢者の人生を振り返り、生きる知恵を伝承する「寺子屋回想法」の普及を支援しています。交流を深める場において、高齢者は自身の経験を活力にあふれた表情で語り、若者も非常に熱心に話を聞いています。こうした活動を通じて、同じ地域に暮らす若い世代と高齢者との距離が縮まっていくことが理想です。

今後、高齢化が進む中で増え続ける独り暮らしの高齢者を地域とのつながりの中で支える活動がますます重要になってきます。

高齢者サブコミティは、従来の活動に加えて、今後は、主に一人住まいで孤立しがちな高齢者を地域全体でサポートしていく活動も積極的に支援していきたいと考えています。