

高齢者生き生き活躍推進シンポジウム 開催記録

～いつまでも生き生きと活躍することを目指して～

【開催日時】 令和6年12月7日(土)午後2時から午後4時30分まで

【開催場所】 緋の郷円形交流館

【参加者数】 217人

第1部 基調講演

【演題】 人生に「もう遅い」はない

【講師】 若宮 正子さん(世界最高齢のプログラマー)

【講演内容の要約】

私は昭和10年東京生まれの89歳。小学生の時に太平洋戦争が始まり、長野県への学童疎開の後、父親の転勤に伴い移住した兵庫県で終戦を迎えた。子ども時代の戦争体験や、戦後の教育制度の転換などを通し、時代や価値観は目まぐるしく変わるものと考えようになった。



高校卒業後に就職した銀行では、そろばんや札勘定が苦手なため当初は評価が低かったが、機械化が進み手先の器用さが仕事の評価基準から外れたことで次第に評価が高くなっていった。時代が変わると求められるものも変わるということを実感した。

母親の介護のため外出できなくなったとき、仲間と交流するためにインターネットを始めた。病気や加齢で体が思うように動かなくなったとしても、インターネットを使えば孤独を感じることはない。高齢者こそ積極的にITを活用すべきである。

高齢者向けのアプリがなかったため、若い人に教えてもらいながらゲームアプリ「HINADAN」を開発した。これが転機となり、Apple社のCEOから招待されたり、各地で講演を頼まれたりするようになった。いろいろな講演依頼があるが断ったことはない。「はい、やります」と引き受ければ、自分もそれに準備をするし、周りの人も手伝ってくれる。自分の成長に役立つ。「できません」と言ってしまうと、それで終わってしまう。

私が考える高齢社会対策とは、高齢者が心身ともに自立し、若者は高齢者の自立を手伝うことである。高齢者のほうも今の時代を勉強しなければならない。「我が町の歴史と文化」もよいが、「我が町の今、そして我が町の未来」を。

人生に定年はない。自分を定年させるのは自分自身。これからの時代、大事なのは年齢、学歴、性別、国籍、体の自由度といった属性ではなく、新しいことに取り組む意欲と力を持っているかどうかである。そういった新たな気持ちを持って、これからの時代をどんどん進んでいこうではありませんか。



第2部 パネルディスカッション

【テーマ】 高齢者が活躍する社会実現へ向けて

【パネリスト】 臂 泰雄(伊勢崎市長)

若宮 正子さん(第1部講師)

満島 裕直さん(本市在住 防災士「わが町防災マップ」作りの中心人物)

太田 初子さん(本市在住 宮城・気仙沼で被災 震災翌年に東京福祉大入学)

【進行役】 武藤 洋一さん(本市出身 いせさき教育アンバサダー)

【討論内容の要約】

武藤:伊勢崎市では昨年度「高齢者が生き生きと活躍できる社会の実現の推進に関する条例」(以下「条例」という。)を施行した。市長が条例に込めた思いは。

臂:現在本市の高齢化率は全国平均よりも低く、今後本格的な高齢化を迎えることになる。一方で現在の大きな課題は外国籍の方が多いことであり、今後は日本全国で本市のように外国籍の方の比率が上がっていくと考えている。本市は今大きな過渡期にあり、この過渡期にさまざまな課題を解決しなければならない。市町村合併から今年で20年を迎え、合併した各市町村がそれぞれの独自性を生かしながらやっていく「地域間の共生」と「世代間の共生」という考えのもと、高齢化率が上がる前に高齢者に活躍の場を持ってもらい、この先高齢化が進んでもさまざまな課題を解決できる、そういった社会にしたいという思いで条例を制定した。今の高齢者の生活を把握し、ここからどう変化していくかを捉え、高齢者の皆さんと一緒に元気に生活できる社会を作っていきたい。そのために健康寿命を延ばしていくとか、事業所の方と協力して、働きたい人がどんどん働けるような環境づくりに取り組んでいく。社会参加していただくために、外に出ていけるようにバリアフリーの部分を増やしたり、高齢者も参加できるような時間帯を考えたりしていく。医療や介護が必要になった時のために、そこもしっかりと充実させていく。デジタルトランスフォーメーション(以下DX)の活用にも力を入れ、皆さんと一緒に進んでいきたい。



武藤:その「高齢者と一緒に元気に生活できる社会を作っていく」という理念に当たる活動かと思うが、満島さんが現在取り組んでいる「わが町防災マップ」作りを始めたきっかけや、活動を通して考えたことなどを伺いたい。

満島:きっかけは10年前に77人が犠牲になった広島土砂災害である。当時ちょうど広島に住んでいて、犠牲になった方やバラバラになった町内会を見て、二度とこういう悲惨な災害を繰り返してはいけないと思い、試行錯誤しながらマップ作りを始めた。自分たちの命は自分たちで守らなければいけないという防災の原点に立って、自分たちで町内会の危険な場所を探し、避難する際の安全な場所を探し、そしてその避難場所



へはどの道を通れば一番安全に避難できるのかをみんなで確認していった。これらの行動が防災マップ作りの一つの成果として上がったと同時に、こうした活動を通じて、今までバラバラになっていた人間関係が顔と顔の見える関係作りへと徐々に進展していった。いざ災害という時にそういった人間関係がないと、助けたり助けられたりという関係がなかなかできないが、そういう意味でも住民一人ひとりにとって有意義な活動になったと思う。

武藤：伊勢崎の末広町で満島さんを中心にマップを作った際の新聞記事を読んだ。避難の際は避難場所まで最短距離を行きたくなるが、途中で側溝があったりすると見えなくて落ちてしまうかもしれないので、どういう道を通ればいいのかまで調べたというのを読んで感銘を受けた。

臂：市全体のハザードマップは出しているが、災害時どこに、どういうふうに、いつ逃げればいいのかというのは、住民の方が自分ごととして動かなければならないので、地域ごとに防災マップを作っていただくことは本当に効果的だ。満島さんのような経験と知識を有する方に先頭に立って協力していただいているのは本当にありがたい。末広町から他にも広がってきているということで、こういった活動を広げていきたい。

武藤：元気な若い世代ではなく、避難に時間がかかる高齢者や障害者がどう逃げるか、これが大事かと思う。太田さんも東日本大震災で津波の被害に遭い、九死に一生を得たとのことだが、詳しい話を伺いたい。

太田：津波の第1波だった。防災無線で逃げるように言われ、車に車椅子を積んで逃げようとしていたら波にのまれた。津波の高さは電柱の一番上ぐらいで、そのまま1時間40分ぐらい津波に流され続けていた。市職員の方が5人、上のほうから「絶対助けてやるから死ぬな！」と言って、ロープを投げてくれたが、私は手が不自由だったこともあり、津波の中でぐるぐるぐるぐると洗濯機の渦巻きのような状態だった。電車や車、家など何もかもが流れてきた。その時、1本の釘のついた木が流れてきた。市職員の方が「それを絶対に取り！」と言うので、「はい」と返事をして取った。そして投げ込まれたロープを首に巻いたら「そうじゃない！ここ(腰)だ！」と言われ、手が全然利かなかったが、火事場の馬鹿力で腰に巻いたら5人で引っ張って上げてくれた。その方たちが命の恩人だ。



武藤：壮絶な体験をされましたね。次に若宮さんに伺いたい。58歳から独学でパソコンを学んだとのことだが、年をとると記憶力が衰えて何かを覚えるのは大変ではないか。

若宮：記憶力に頼ることをやめればよい。記憶はコンピューターに任せて、私たちはコンピューターから引っ張り出してくればよい。何かを始めるのに必要なのは好奇心。まじめに受け取らないとふざけていると言う人もいるが、面白いものを面白がるのが大事だ。



武藤:「好奇高齢者」ということですね。満島さんも50代になってからJICAのシニア海外ボランティアに参加されたが、それも好奇心からか。



満島: JICAで50代の10年ほどの間、日本と南米を行ったり来たりした。それまでは環境調査の会社で環境アセスメントという仕事をしていて、業務がマニュアル化されやりがいを感じなくなったのと、昔から海外で仕事をしたいという夢があり、当時たまたま見つけたJICAの募集に気軽な気持ちでチャレンジしたら合格した。ボリビアに行くことになり、それからスペイン語を猛勉強した。大変だったが、やったことがないことに挑戦してみようというチャレンジ精神が大きかった。

武藤: 67歳で東京福祉大に入学した太田さんは年齢的なギャップや苦労は感じなかったか。

太田: 高校に入ったのが63歳で、同級生は孫と同じ年、先生は息子と同じ年だった。母に高校の卒業証書を見せたくて定時制高校に4年間通った。3年の3学期の試験が終わった時に被災し、仮設住宅からタクシー通学を続けて卒業した。大学は受かると思っていなかったし、高校の先生たちからも「その歳で大学を出ても70歳を過ぎれば就職口はない」と反対されたが、一応チャレンジしようと思って推薦入試に申し込み、合格することができた。私は体に不自由があり色々と苦労もしたが、勉強が好きだったから楽しかった。

臂: 学びたいという思いを持ち続けながらそれを実現したところが本当に素晴らしい。学びたい人がいつでも学べる環境を作っていくことが、これからの高齢社会には必要だと思う。

武藤: DXへの取り組みについて、伊勢崎市はこんなことを考えているということを市長から具体的に伺いたい。

臂: 本市のDXは道半ばだが、DXはいろいろなところに関係していて、例えばマイナンバーカードの活用でも使われている。本市では高齢者などがタクシーを利用した際の割引制度を11月に導入した。高齢者のマイナンバーカード登録率、利用率は低いのではないかと考えていたが、この制度を利用した人の70%はマイナンバーカードで処理している。カードをタクシー運転手に渡して機械で読み取ってもらうだけで本人確認できるし割引が受けられる。高齢者が使いやすい、動きやすい、そういう社会にするためにDXは使われていくべきと考えている。

武藤: 高齢者ほどDXが大切だという観点について若宮さんはどう思うか。

若宮: その通りだと思う。さらに時代は変わりつつあり、今度は人工知能(以下AI)が出てきた。またひとつ時代が新しくなる。機械なんて冷たいというが、AIを使うには詳しい知識はいらないので、とりあえずAIと友達になって、新しいことを教えてもらえばよいと思う。

武藤: 高齢者が生き生きと活躍できる社会を実現するため、必要なのは何か皆さんに伺いたい。

臂: 市民の皆さんの「どんな行政をやってどんな伊勢崎市になれば自分たちはこういった活躍ができる」という声をしっかりと聞き、行政に反映させていくことが必要だと思っている。

若宮: 昔よりはいろいろ良くなってきたとはいえ、やはり透明だけど頑固な天井や壁がある。ひとりでは

壊せないが、仲間を作って一緒にやれば壁に隙間もできるし、天井に穴を開けることもできる。友達を作って一緒にやっていって欲しい。

満島：新しいことに挑戦してみるという気持ちが重要だと思う。今日のようなパネリストというのはやったことがなかったが、挑戦したことで若宮さんや太田さんのような初めての方にお会いできて、友達もできた。自分では活躍している意識はなく、とにかく自分の好きなことを好き勝手にやっているだけ。自分の好きなことをやり、新しいことにチャレンジするのがいいのではないかな。

太田：健常者のように体を動かすことはできなくても心が健康なら何かできる。市などでそういう高齢者や障害者、車椅子の方などが集まる場所を作ってもらいたいのでは。高齢者には今まで積んできた知識や体験があり、それを生かすことが大事だと思う。

武藤：皆さんの目標や夢を伺いたい。

臂：年齢にかかわらず自分のやりたいことに挑戦できて、それを全部受け入れてくれる本当の共生社会になるよう尽力していきたい。

若宮：私はかなり自分の夢を果たしているし、もし急に神様に召されても、おかげさまで良い人生でした、と言えると思う。今一番考えているのは、なぜ年齢というものをみんな気にするんだろうということ。数字としては意味があるけれど、そこに拘る必要はない。年齢はあまり気にせず今やれることをやるのが一番いいと思う。

満島：自分の夢や目標はないが、孫とのふれあいを通して目標や夢を共有することができており、今はそこに幸せを感じている。

太田：生きている毎日に感謝だが、オーバーな夢であるのは承知のうえで、英語をいっぱい勉強して、いつかオックスフォード大学やケンブリッジ大学で講演してみたい。

武藤：今日会場にお越しの方に伝えたいことは。

臂：年齢ではなく、市民の一人ひとりが自分のやりたいことや使命感を思いだけで終わらせず、具体的にしていけるように初めの一步を踏み出せる社会を作っていく、それが行政のやるべき仕事だと思うし、今日は講師やパネリストの方たち、お集りの皆さんからそれに向けての元気を頂いた。

太田：75歳以上は後期高齢者というが、この「後期」というのは要らないと思う。皆さんいかがですか。

若宮：高齢者なんていない。みんな人間。いずれは通る道で、通れない人もいる。男だとか女だとか高齢者だとか若い人とか、そういう分類なんて要らないと私も思う。

満島：自分も高齢者だと感じたことはない。今年から町内会の区長をやり始めたが、地域にはお年寄りだけでなく、障害のある方や外国人の方もたくさんいる。そういう方と触れ合う機会を持つことが大切だと思う。

武藤：ありがとうございました。最後に江戸時代の有名なお坊さん、天海大僧正の長生きの秘訣を紹介して締めたいと思う。「長命は、粗食、正直、日湯、陀羅尼、折々ご下風あそばさるべし」。天海大僧正は100歳まで生きた。

