

# 四恩園



# 一步前へ

# 老いを楽しむ

人生一〇〇年を生きる夢と希望



社会福祉法人 北海長正会

理事長 三瓶

徹



長生きはめでたいこと!?

「コロナで平均寿命が少し短くなった」との報道がありました。でも長生きは人類が目指してきたことであります。人生九十年から一〇〇年と言われるようになってきました。全国で一〇〇歳以上の方は九万人を超え、年々増えてきております。北広島市では四十九人おられるとのこと。自分自身に置き換えれば一〇〇歳まで生きることはこれから三十年近く生きていくことになりイメージしづらいものです。孔子の論語には「七十にして心の欲する所に従いて矩(のり)を踰(こ)えず」と、古代インドは人生を「学生期」「家住期」「林住期」「遊行期」の四期にわけ一期を二十五年単位としてそれぞれの生き方を現わし、最後の遊行期は七十六歳から一〇〇歳までとなっています。孔子が生まれたのも紀元前、古代インドはさらにさかのぼります。今よりもずっと短命のなかで生き方を示していることに驚嘆します。

長生きで迷走?

退職後は晴耕雨読の日々と思いつつ六十五歳まで働いたとして残り三十五歳を晴耕雨読で過ごすには長ず

ぎます。飽きてしまい身体が持たないのではと

思います。さてどうしたものか。やりたいことはあっても頭と身体がついていけないと考え込んでしまいます。考えているうちにあつという間に時が過ぎてしまいます。某大型書店(〇店)の新書フロンキングには「80歳の壁」「70歳の正解」「60歳からはやりたい放題」など他にも高齢者向けの本が上位の方にランクされています。多くの高齢者がそれだけ迷いつつ納得する意義ある生き方を探しているのではと思います。林住期や遊行期をどう生きるのか人生一〇〇年時代の課題であります。

退屈が生む文化!

哲学者國分功一郎著「暇と退屈の倫理学」で人間は退屈には耐えられない生物であるとのこと。人類は四〇〇万年遊動生活をしてきておりその間退屈するとはなかった。その後の定住生活が退屈を生み、その定住生活は一万年しか経ってなく人間の脳は四〇〇万年続いた遊動生活の生き方がインプットされており、それから変化することなく脳は退屈には耐えられないのだ。氏曰くその脳に適度な負荷をかけ退屈を回避

しその結果文明が生まれたのだと説いています。これは面白い話だと思います。このことを林住期や遊行期の超高齢社会を生きる高齢者が退屈な脳に負荷をかければそのエネルギーで人生一〇〇年時代の新たな文化を創造することができます。高齢者の蓄積された知恵で退屈な脳と身体に適度な負荷をかければそれは容易に適えられるのではないかと思うのですが……。

林住期から「人生の楽園」をつかもう!

某新聞の「私の履歴書」欄で「五十、六十はなたれ小僧、七十にして青春、八十、九十男盛り女盛り」と言う人がおり、なるほどと思いました。サミュエル・ウルマンの詩に「青春とは人生のある時期を言うのではなく心の様相をいうのだ。優れた創造力、たくましい意志、燃ゆる情熱、勇気、冒険心という様相を青春という。年を重ねるだけで人は老いない理想を失うときに初めて老いがくる」とあります。テレビ番組の「人生の楽園」を見るにつけ勇気づけられます。老化に伴う身体機能の低下は確かに気になります。そこは人間が生き物であることを自覚しとにかく体を動かし続ければ機能低下は防げるものと信じ、林住期、遊行期で自分がやりたいことを適えていく。その生き方が楽しいとなればだれもが「人生の楽園」を生きているということになるのではないのでしょうか。

社会福祉法人としてこのまちなだれもが人生一〇〇年を夢や希望を持ち生きることのできるまちづくり(共生社会)に少しでも貢献できればと思います。

今年一年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

介護経験のあるメンバーと一緒に介護の喜びや悲しみについて語り合いませんか？

心結カフェ

心結カフェは、およそ十五年前に介護者のつどいとして発足した、ホット心結の会が起源となり、「美味しいういコーヒを飲みながら、楽しく安心して過ごせる場所にしていきたい」と、喫茶コーナーを担当している、ふれて市民スタッフの会の協力もあって続いているコミュニティです。メンバーの中には、ホット心結の会発足当時から参加されている方もおられ、当時は親や配偶者の介護生活を過ごされていた方も、現在では親や配偶者を亡くされて、介護生活振り返る場にもなっています。



皆さんの貴重な経験を聞かせて頂いています

エピソード2 母と夫のダブル介護を経験された女性

母は地方にいたので、北広島との行き来は大変でした。その後2人とも亡くなると後片付けが大変で、あまり悲しんでいる暇も無かった気がします。5年経った今では週4回体操に行き、自分の身体に気をつけています。

エピソード1

介護していた妻が亡くなり、一人暮らしの男性

家内が亡くなったことはとても寂しいです。毎日小学生の登校を見守るボランティア活動をしたりとなるべく人に会いお話をするようにしていますが、それでも妻がない寂しさが消える訳ではありません。

エピソード4

妻の在宅介護を頑張っている男性

認知症の妻を介護して9年目になります。最近は私の理解出来ないような妄想の中の話をするので、対応に困る時や気苦労もあります。心結カフェに来て美味しいコーヒを飲みながらざっくばらんに笑い話をする、スッキリして家に帰れます。

エピソード3

夫の在宅介護を頑張っている女性

夫の介護生活が、今年で17年目を迎えました。夫がデイサービスに行っている間に心結カフェや、いきいき百歳体操に参加しています。夫の事で色々苦労も多いですが、催しへ頻繁に参加できて私は最高の生活だと思っています。



モヤモヤした事も話しやすいです



美味しいコーヒで話も弾みます

「喜びも、悲しみも、語り合って気持ちを通わせる。同じ立場や同じ境遇にある方々が縁あって集まり、普段の介護の苦労を笑ってお話ができるメンバーの皆さんは、とてもスッキリした表情でお帰りになっていました。」

「親や配偶者の介護にストレスを感じ悩んでいる。」「施設に入所させたけど、これで良かったのか?」「将来の家族の介護のために、今から話を聞いて勉強したい。」など、目的は様々ですが、こつした場の仲間として介護の喜びや悲しみを一緒に語り合いませんか?

開催日時・参加費・場所

- ・毎月第3金曜日 13時～15時
- ・コーヒ (又はココア) 代 : 1杯100円
- ・北広島団地 地域交流ホームふれて (北広島市白樺町1丁目8番地2)

参加のお問い合わせ

北広島市みなみ  
高齢者支援センター  
☎011-372-8110  
(担当: 吉田・前本)

## 定年後迷っていた「第二の人生の過ごし方」

# 父が遺した言葉で開けた道

北広島特別養護老人ホーム四恩園にフロアアシスタントとして勤務する原田良一さん、金融機関で定年まで勤務され、定年退職後に全く異業種の介護業界に興味を持たれたその思いや気持ちの変化などをお伺いしました。

### 前職は金融機関のシステムエンジニア

金融機関も色々部門があり、皆さんご存じの窓口業務としてお客様に接している社員も沢山います。私はお客様に直接関わる業務はほぼ無く、本店で金融に関わるシステムいわゆる機械に向き合う仕事をひたすら行っていました。

金融機関は、「業務効率化」という言葉が常に念頭にある職場です。そのような風土の中、システムも業務効率化のために日頃の改良や、新たな仕組みの導入を常に行います。このため、朝は七時には出社し、帰りは夜十一時半という勤務スタイルで、自宅にいる時間が少ないため、当時幼い二人の子どもが起きている姿は殆ど見たことがありませんでした。

また、金融機関のシステム不具合で取引停止になる事は度々ニュースでご存じかと思いますが、新たな機能を追加する際などは、不具合が起きないか二十四時間監視する必要があります。そのため会社に泊まりがけで待機している事もしばしばあり、三日月三晩会社に泊まって妻に着替えを持って来てもらった事もありました。



社内プレゼンの機会も多かった



家族一同で、よく道内旅行へ出かけた

### 仕事が多忙で、

### 親の死に目にも立ち会えなかった

自分に定年が見えてきた時、父の身体が弱って施設に入所する事となりました。当時もまだ仕事が忙しく、施設にいる父もなかなか見舞えませんでした。ある日父を見舞った時に「ここにおいて幸せだった」と話したので、その当時は特に気にもせず聞き流していました。

父の最期の時は平日のお昼で、会社でプレゼンの真っ最中。目を落とす瞬間にも立ち会えませんでした。数時間後に駆けつけて父と対面しまだ温かい肌に触れる事ができましたが、「どうして親の死に目にも立ち会えないのか」と悔やみました。



人生の先輩と接し、貴重な時間を過ごせている



お客様と接する中で自分の人生も考える

当時は聞き流していた、  
お父さんの「ある言葉」がきっかけに

定年退職後、一二年程は何もせずに過ごしました。システムエンジニアとして長く働いてきたので、定年後同業種の仕事のオファーは色々ありましたが、機械相手の仕事はもううんざりで、定年退職して冷静に考えると、そもそもシステムエンジニアという仕事が自分には合わなかったのではないかとこの事を考えるようになりました。

ある日友人の医師と話す機会があり、自分が定年退職後何もしていない事を伝えると「ここで仕事を全く辞めてしまうのは健康上良くない」と釘を刺されました。そこで今の自分はどういう仕事かしたいのかを改めて考えた時に、当時聞き流していた、父が施設へ入所していた時に「ここに来て幸せだった」と言っていた事を思い出したのです。当時の光景を突き詰めて考えていくと、「幸せだった」と言っていた父の表情はとても穏やかで、周りの職員さんまなざしでもとても温かみがありました。

そこで自分もこういう仕事に携わりたいと思い、星様道都大学で介護職員初任者研修を受けたのです。受講終了後に四恩園で働いてみたいと応募し、今に至ります。

介護現場での戸惑い、気持ちの変化、  
これからの思い

現在は特別養護老人ホームにて、お客様の食事配膳下膳や水分提供等の業務を行っています。実際に介護現場で働いてみて、戸惑いも多かったのを覚えています。前職の金融機関は「業務効率化」を重んじるので、「どうしてこの仕事は業務効率化されていないのか？」と疑問に感じることもしばしばありました。その時に思ったのは、人間が機械に向き合う仕事ではなく、人間が人間に向き合う仕事なので、多少遠回りなり方でもお客様のためになる事を目指しているのが理解できました。更に仕事はお客様に見えない所でも努力し、ひいてはお客様へ楽に過ごしてもらおう仕事であり、その点は前職でも現職でも変わらない思いだと言ったことを感じました。

また、自分によく話しかけてきてくれる男性のお客様がなくなった時に自分の心にもポツカリ穴が空いたような気持ちになったことや、職場内に若い職員も多く一緒に働いている自分も楽しくなる事は、この業界だからこそ感じられる気持ちの変化だとも思っています。

私自身も今六十七歳なのでお客様と接する時に「自分も将来お客様と同じような身体の変化が訪れるのか」と感じながら働いています。だからこそ今生きている時間がすごく大切であり無駄にしない為にもお客様へ向き合う仕事を続けていきたいと思っています。

お客様

# 人生劇場

～命拾いで前へ進む原動力～

今回は北広島デイサービスセンター四恩園に通われているお客様のご家族にインタビューさせていただきました。

北広島デイサービスセンター四恩園へお元気に通われている美濃又重道さん、昨年一〇〇歳を迎えられました。先日はZoomを使ったオンライン交流会に参加されるなど、今も新しい事に興味を持ち、挑戦を続けられています。

人生で三回死にかけた経験、命拾いで思った事

大正十一年生まれの美濃又さん。生まれた時にはスペイン風邪が流行しており、生後間もないご自身も身体が弱く、いつまで生きる事ができるかという状態だったそうです。「一〇〇日間生きたら（両親が）私を育てるって事で、（地元）奈井江の円通寺って寺に預けられた。その一〇〇日を通して生きてきたという事が基になって一〇〇歳まで生きた」

二回目は終戦から一カ月後の昭和二十九年九月五日、美濃又さんはまだ樺太にいらっしやいました。そこでソ連兵に捕まり、殺されかけたそうです。「将校に、お前は兵隊には向いていない。元は何だったんだと聞かれ、学校の先生だと伝えた。そしたら、ソ連では教員、医者、看護師は人を助けてくれる仕事だから大事にするんだと言って私を貨物列車に乗せてくれて、豊原の駅に着いた時に逃げると合図してくれた。そこで命が助かった」

三回目は室蘭で教員として務めていた頃の昭和二十九年九月、盛岡で行われる学校教育の研究発表会へ参加するため、



戦時中樺太で学生生活を過ごす



障がい児教育の先駆者として

事前に青函連絡船の切符を購入したそうです。「あの洞爺丸の切符を買って持ったの。だけど、大嵐の時に函館まで室蘭から行ったら、その前の大雪という連絡船がまだそこにいるわけ。前の船も遅れてるんだったらって交渉して切符を取り換えてもらって乗って青森県まで着いて、盛岡までの汽車に乗ってる途中で洞爺丸が七重浜で沈んだ、千何百人が死んだって。その中には同僚も仲間も大勢いた。そついう時に私は生き延びた」

この三回命拾いをした事が、美濃又さ

んの教育者としての道を一層強くさせたそうです。「この三つの事が私の人生を変えた。そのくらいであったから、後は子供たちの教育にとまってやってきた」

障がい児教育の先駆者として、子ども達一人一人と向き合ってきた

障がい児教育の現場と出会ったのは、戦後樺太から引き上げてきて、室蘭の鶴ヶ崎中学校へ赴任した時でした。「勉強ができない子供やら、親に反発して学校を休む子やら、先生を叩く子やら、暴れる子やら、どんな子供でも私は扱っからって十年間その教育だけをやってきた。そう



星置養護学校開校式典で挨拶



Zoomはデイサービスで知り、自宅でもやってみたいそう



デイサービスでは、敬老会などで代表挨拶もされる



退職後は、地域活動も積極的に行われた

というのが元になって北海道で五番目の特殊学級を私が作ることにになった」と美濃又さん。当時は知的障がいを持った子どもや不登校になってきている子どもにもどう教育して良いかも確立されておらず、決して一筋縄ではいかなかったそうです。健康児も障がい児も一人一人と日々真剣に向き合うことが重要であり、その葛藤があったからこそ卒業式で彼らが巣立っていく姿を嬉しく思い目に焼き付け、同時に彼らが社会で共生して行ってくれることを願うことができたと話して下さいました。

その後転勤を重ね、八雲養護学校では筋ジストロフィーの子どものための教育に向き合い、札幌では手稲の

星置に養護学校を開設し、初代校長として定年を迎えたそうです。「自分が担任をしたり、卒業させたりした子供たちの事は今ももちろん気になるよ。人生の最期までなんとかして彼らを応援したいもんだね」

### 「一〇〇歳を迎え、人の縁に支えられながらの一人暮らし」

「男で一〇〇歳まで生きてるのは多くないでしょ。今日までの人生、幸せな事もあったけど不幸なこともある。子供も七十一歳で亡くなったし、家内も九十いくつで亡くなった。生きてるうちは物が常に動いているんだから仕方がないんだな」と。一〇〇歳を迎えた今も現在も決して順風満帆ばかりではないそうです。

現在お一人暮らしの美濃又さん。台所にも立たれ、炊事もされており。「私の時代は女性が台所に立つのが当たり前だったけど、養護学校の教員は男も女も流しに立つことが当たり前だったから、だから今炊事をするのも苦じゃないんだな」また食事は常に腹八分目に留める事も元気の秘訣だと教えてくれました。

デイサービスでは、時代は違ってもかつての赴任先の中

学校へ通っていたという職員や、同じ教員の仕事をしていた方との出会いがとても嬉しく、当時の話に花が咲きます。「あの時の話がここできるとは思わなかった。これも人の縁だねえ」

### 「ありがとう」という言葉の大切さ

デイサービスに通い始めて美濃又さんが新鮮に聞こえたのは「ありがとう」という言葉だったそうです。「四恩園に長く通っているが、その中では、ありがとう」という言葉がとも頭に焼きつく。私たちが世話をしてもらっているの、本当は私らが先に感謝しなければならぬのに、ここでは職員の人が先に「ありがとう」と言ってくるの。この「ありがとう」という言葉は学校でも教えなければならぬなと思っている」と。世間一般においても「ありがとう」という言葉があれば上手に渡っていくだろうということ、生きていく中では人に助けられている事が本当に多いので、感謝の気持ちを続けながら生活していくことが重要であるということも話して下さいました。

一〇〇歳を迎えても尚、新たな事へ興味を持たれ知識を学ぶ美濃又さんに人生の大先輩としての尊敬の念を贈るとともに、これからもデイサービスで素晴らしいご挨拶や、力強い民謡を聞かせて下さるお元気を保ち続けられますようお願いしております。



美味しいランチで  
喜びあふれる

# ともに地域食堂

みんなで食べて  
笑顔あふれる



新型コロナウイルスとの共生に取り

組む今日では、政府が観光地支援の一

環で全国各地の旅行割引を実施してい

ます。しかし三年間のコロナ禍におい

て、地域の高齢者の中には外出自粛が

身体機能の低下を招き、「旅行どころで

はない」とおっしゃっている方も少な

くはありません。旅行には行けなくと

も、レストランや食堂で美味しいラン

チをみんなで美味しく食べ、心もお腹

も満足して頂ける機会を作りたい。そ

んな想いから二〇二二年七月より「と

もに地域食堂」がスタートしました。

ともにの厨房コックは、かつて中華

料理店で腕を振るった経験があり、地

域食堂スタート以降、あんかけ焼きそ

ばや肉味噌冷やしラーメン等本格的な

中華料理が五〇〇円というワンコイン

で食べる事ができるのも一つの魅力に

なっております。

「旅行とまでは行かなくとも、美味

しい食事がしたい……。」や、「近くに

レストランや食堂が無いので、外食が

できない……。」とお感じの方は、「と

もに地域食堂」へお出かけになってみ

ませんか？



～お客様からの嬉しい感想～

- ・美味しいランチを皆と一緒に食べる久々の良い機会でした。
- ・本格的な味付けとボリュームで美味しく頂きました。
- ・食べるだけではなく遊ぶスペースもあるので、子ども連れにはありがたいです。
- ・月1回と言わず何回でも利用したいです。
- ・デザートのコマ団子とコーヒーの組み合わせも最高です。



## 開催日時・食事代・場所

・不定期（毎月のともに通信をご覧ください）・定食：500円、デザート：300円  
・北広島団地地域サポートセンターともに（北広島市緑葉町1丁目2番地）

## お問い合わせ

北広島団地地域サポートセンターともに  
電話：011-373-7007

- 発行者 社会福祉法人 北海長正会
- 住所 〒061-1153  
北広島市富ヶ岡509-31
- TEL (011)373-6655
- FAX (011)373-6611

- ホームページ <http://www.shionen.or.jp>
- E-mail [tokuyo@shionen.or.jp](mailto:tokuyo@shionen.or.jp)
- 編集発行 広報委員会
- 編集発行責任者 理事長 三瓶 徹
- 発行日 2023年1月

