

高齢者のための参加体験型ライフプランニング 学習プログラムの検討

—国分寺市もとまち公民館「第3の人生を豊かにしよう
～人生100年時代のライフプランニング」の実践から—

新井 浩子

1. はじめに

人生100年時代が現実化するに伴い、長い高齢期をどのように生きるかは、現代における重要な学習課題となっている。

周知のように日本では、少子高齢化が急速に進展しており、社会のなかでの高齢者の存在感が高まっている。総務省の人口推計によると2021年の65歳以上人口は3640万人で総人口に占める割合は29.1%にのぼる。さらにこのうち75歳以上の高齢者が1880万人と総人口の15%を占める⁽¹⁾。歴史的にみると1950年代には5%に満たなかった日本の高齢化率は1970年に7%を、1994年に14%を超えた後も増化し続け、2000年代中頃には2割を超えた。2010年代には「高齢化社会」から「高齢社会」を経て「超高齢社会」⁽²⁾を迎えつつあるとされたが、その後も少子化による若年層の人口減少と相まって高齢化は進展し続けており、2036年には人口の33.3%、実に3人に1人が65歳以上となると推計されている⁽³⁾。

こうしたなか、生涯学習においても高齢者教育の必要性和奨励が指摘されている。文部科学省超高齢社会における生涯学習の在り方に関する検討会は、報告書「長寿社会における生涯学習の在り方について」で、これまでの社会的弱者としての高齢者観は実態に合わないとし、「新しい高齢者観や価値観を広げるのが生涯学習の大きな役割の一つ」⁽⁴⁾であるとしたうえで、すべての人が健康で生きがいをもち、安心して暮らせる長寿社会を実現するために、豊かな高齢期を迎えるための準備や人生設計に関する学習を、高齢者の社会参画や地域貢献とあわせて強調した。

高齢化の進展は、個人の人生からみると高齢期の延長である。1950年には女性61.5歳、

男性 58.0 歳であった日本人の平均寿命は、2019 年には女性 87.5 歳、男性 81.4 歳となった⁽⁵⁾。高齢化の進展に伴い、高齢者自身が長い高齢期に対しての違和感や不安、老いに対する忌避や嫌悪があることも指摘されている⁽⁶⁾。こうした状況を鑑みるに、高齢者を対象としたライフプランニング学習は、公民館事業においても重要な学習テーマとなりつつあると言えるだろう。

このような問題意識を持って、本稿では高齢期におけるライフプランニング支援を目的とした参加体験型学習プログラムを検討する。日本においては 1990 年代以降に高齢者教育が活発となり、社会教育領域を中心に研究と実践両面において多くの蓄積がある⁽⁷⁾。しかし、本稿で取り上げるような参加体験型のライフプランニング学習は管見の限りなく、公民館事業としても普及していないと考えられる。そこで本稿では、国分寺市もとまち公民館で実施したシニア世代向け講座を事例とし、高齢期を豊かに生きることの支援を目的とした参加体験型学習プログラムのありかたについて検討することを目的とする⁽⁸⁾。

2. 「第3の人生を豊かにしよう

～人生 100 年時代のライフプランニング」の概要

事例とするのは、2019 年 2 月～3 月に国分寺市もとまち公民館で実施した全 5 回の連続講座である。同公民館においては高齢者対象の連続講座の開催は初めてであった。筆者は企画段階から関わり、参加体験型学習プログラムの企画、講座で使用するワークシートなどの教材作製、ファシリテーターを担い、講義も実施した。以下では、プログラム企画から実施過程と内容、各回のふり返りシートと講座修了後のアンケートに寄せられた参加者の声を検討する⁽⁹⁾。

(1) プログラムの概要—目的、対象、内容

筆者が本講座に関わるきっかけは、同公民館で女性のライフプランニング講座⁽¹⁰⁾を担当していたことにある。乳幼児を育児中の女性を主な対象とし、女性たちが自身の状況を確認し将来展望を具体化するワークと話しあいを中心に、ジェンダーやセクシュアリティ、育児に関する講義等を実施した。グループワークと講義を組み合わせた参加体験型学習には、参加者の評価が高く、同様の講座を高齢者対象で実施したいという依頼があった。高齢者対象のライフプランニング講座は、筆者にとっても初めての経験であり、担当職員と相談しながらプログラムを作成した。

参加体験型学習プログラムは、学習目標の設定→学習計画の作成→実施→評価という過程で企画する。成人教育理論では成人の学習は問題解決志向だと考える⁽¹¹⁾。すなわち、成人学習者は、自身が直面している問題やニーズに関連する時に最も効果的に学び、学習が自身の問題解決や生活の質の向上に資する時にその意義を実感する⁽¹²⁾。よって成人教育の学習プログラムは、人々が自身の人生や生活の主体としての力量を回復し発揮することの支援を目指す。しかし、実際生活における問題やニーズは複雑で自覚することが困難である。そのため学習プログラムを企画する際には、人々が有している関心やニーズを仮設したうえで、学習者が自身の問題状況を問題として設定し、解決に向けて行動することを可能にするような学習経験を設計していく。本事例でも成人教育の理念を共有した上で、高齢者の学習ニーズについての意見交換を丁寧に行い、下記のプログラムを作成した。

第3の人生を豊かにしよう～人生100年時代のライフプランニング プログラム

■目的 ①多様な視点から高齢期について学び、第3の人生をいかに自分らしく充実させ楽しく生きるかを考えるきっかけをつくる。

②公民館活動や地域へ興味を持ち、社会参加のきっかけを得る。

■目標 ①高齢期を生きることへの不安を軽減し今とこれからの人生・生活に前向きになる。

②悩みを共有できる地域の仲間や知人を増やし地域での居場所や社会参画のきっかけとして公民館活動に参加する。

■対象 定年退職後の60代～70代の市民

■日時 2019年2月7日、21日、25日、28日、3月7日 各回120分

■各回のテーマと概要

第 回	あなたの人生を○(マル)にする！—アンチエイジングからウィズエイジングへ ワークシート「高齢者・高齢期について考えよう」記入／話しあい／講義（加齢・ 高齢者に関する事実と年齢差別、現代日本の高齢期・高齢者の概要、に関する近年 の研究、アンチ・エイジングからウィズ・エイジングへ）
--------	--

第二回	<p>加齢とは？—高齢期の心身の変化</p> <p>ワークシート「人生の後半はどのような時期でしょうか？」記入／話しあい／講義 (人生の区分、高齢期の心身の変化—身体機能・感覚機能・認知機能、認知症とは、サクセスフル・エイジングとは)</p>
第三回	<p>これからの日本と家族</p> <p>ワークシート「家族について考えよう」記入／話しあい／講義 (家族の歴史、家族に関する概念、戦後の変化、サクセスフル・エイジングを実現する方法として家族・身近な人と話し合おう、そのための方法)</p>
第四回	<p>現代の生と死を考える</p> <p>ワークシート「人生の最後に何を望みますか？」記入／話しあい／講義 (死をめぐる研究・終末期医療の歴史、キュープラ・ロス「死の受容過程」、悲嘆のプロセス、終末期医療の用語、安楽死と尊厳死、厚生労働省「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」、自分の意思を実現するために動いてくれる人を確保しよう、死や終末期の医療・介護について話し合う方法)</p>
第五回	<p>人生 100 年時代の生き方とは？</p> <p>話しあい (1～4 回をふり返る。人生 100 年時代の生き方) / 講義 (生涯発達論、成人・高齢期の発達、長い高齢期をどう生きるか—人生 100 年時代の生き方とは)</p>

※グループは毎回変更する。

※各回の冒頭にアイスブレイクを、最後に「ふり返りシート」記入を実施。

(2) 学習方法と学習支援

学習方法としては、参加者が自身の暗黙の認識や行動をふり返り、自身の問題、意思や希望を確かめられるよう、自身の経験や意見を書く—話す—聞く活動⁽¹³⁾と、知識を提供する講義を組みあわせることとした。具体的には、ワークシートを記入した後に、4～5人のグループでシェアし、グループの話しあいを全体で共有してから講義を実施し、最後に講座のふり返りシートを記入する。問題設定とは状況の中から注意を向ける事項を選択し、名前をつけ、枠組みを与えるプロセスである⁽¹⁴⁾。本事例では、ワークシート記入→グループでの話しあい→全体での話しあい→講義による理論やデータ

の理解→ふり返りシート記入による学習経験のふり返り、という一連の流れにより、省察が行われることをねらった。さらに、以下に留意することとした。

- ・加齢に関する科学的知見を紹介し、生活経験と統合したバランスの取れた加齢観が構築できるようにする
- ・エイジズムやジェンダー、能力主義を問い直し、自由になることを呼びかける
- ・参加者の経験や意見にしっかり耳を傾け、肯定的なフィードバックをする
- ・加齢による変化に対処し充実した人生・暮らしをつくる具体的な方法を紹介する
- ・時事ニュースや最新の研究成果など、家族や身近な人に話せる話題や社会とのつながりを感じる事柄を積極的に取り上げる
- ・今後の生活や人生に対する意思や希望を明確にすることを推奨する
- ・上記を実現するための基礎として、共に学ぶ・考える楽しさを実感できるようにする

成人教育では、成人学習者が持つ学習能力への自信のなさや不安を重視する⁽¹⁵⁾。参加体験型学習でも、恥をかく・失敗することへの恐れから発言が表面的なものに限られたり、発言者が偏ったりすることが生じる。本事例の場合、高齢者は視力や聴力の低下、認知能力への加齢の影響などからこうした傾向が顕著かもしれないと危惧されたので、学習支援者である筆者が会場を積極的に移動し、参加者同士のコミュニケーションを活発化することとした。さらに、いつも以上に参加者の経験に耳を傾けることとした。なぜなら、成人にとって経験は人格そのもの⁽¹⁶⁾であり、経験に価値を見いだされることは自身を認められることと同義と考えられるからである。

3. プログラムの実施過程

紙幅の関係で、第1回、第2回の実践内容と学習過程について示していく。

(1) 第1回「あなたの人生を○(マル)にする！」

—アンチエイジングからウィズエイジングへ—

第1回は、筆者の自己紹介や講座目的、進め方などを丁寧に説明し、つづけて参加体験型学習への不安を払拭するため、じゃんけんを活用したアイスブレイクを実施した。勝った人は喜ぶジェスチャーを、負けた人は悲しむジェスチャーを大げさにする

というルールを課し、相手を変えて3回勝負をする。但し、2回目は負けた方が勝ちに、3回目はあいこを勝ちにすることにより勝敗が逆になったり、全員が勝者となるという意外性のあるアクティビティである。実際に行くと、じゃんけんの相手を求めて会場を移動し、互いのリアクションに笑いがおこるなど一気に場の雰囲気良かった。

次に、ワーク「高齢者・高齢期について考えよう」を実施した。高齢期や加齢に関する14の文章に対し○（事実、正しい）、×（事実ではない、誤り）、△（分からない）を記入するクイズ形式のワークである（資料1）⁽¹⁷⁾。各自でシートを記入した後、グループで話しあってもらった。お互いの答えが気になるため、「○番は?」「なぜ?」など話し合いが活発化した。

その後、筆者がマイクを持って会場を回り、回答を聞いていった。一問ごとに挙手する形で全体の傾向を確かめ、異なった意見の人にも発言してもらおうと、ほぼ全員の参加者が発言することとなった。聞いているときも頷いたり首をひねったり、隣の人と話したりと賑やかな時間になった。全問について聞いた後、正解を発表した。実は、ワークシートは偶数番号は×、奇数番号は○となるように作成してある。それを告げると、一様に驚いて回答を見直していた。

その後、休憩を挟んで講義を実施した。講義では、高齢期や高齢者、高齢化に関するデータ、高齢期研究の成果を紹介した。最後に、感想や気づきなどを自由にふり返りシートに記入してもらい終了した。

ふり返りシートでは以下のような感想が寄せられた。なおプライバシーに配慮し一部を改変した。

- ・日本は世界でも類のない長寿国であるにもかかわらず、根強いエイジズムがあるのだということを知った。今までは若者文化だったかもしれませんが、これからは高齢者文化に代わっていくべきだと思います。日本は高齢者がより良く仕事をしたり、楽しく旅行や趣味に没頭することができるシステムを提供することに力を入れることが望ましい。（高齢者でも気兼ねなく電車に乗れるようにする。ラッシュアワーの時間高齢者が電車やバスに乗っていると白い目で見られる）元気な高齢者がどんどん新しい活動できる場を作り出すことも良い。
- ・テストが面白かった。若い人との感覚の違い、分かってはいたが現実のギャップは多々ある。全ての人が老いるということは避けられないことではあるのだが…。エイジズムはもっと認識されるべきでは!!

- ・老いのマイナス面にばかり目を向けていたが、良い面も考えた方が良いことを認識させられた。参考になった。
- ・平均寿命などの数字を見ると行く先暗くなりますが、講義をうかがい高齢者も捨てたものではない、これからもポジティブに物事をとらえ前向きに生きていきたいと思う。
- ・介護をして数年たち自分の老いについて考える良い機会と思い申し込みました。自分たちの時はもっと不安です。経済的なもののがかなり重要になるのではと思います。自分がどう生きていきたいのか考えるきっかけの講座になることを期待しています。
- ・これからは自分自身が人生のパイオニアだと自覚して生きていこうと思いました。次回を楽しみにしています。
- ・いままで、のほほんとしてきて、講義を受け今後の生活の視点を深く探ってゆきたいと思います。
- ・グループでの会話も大変参考になりました。説明も分かりやすく参考になりました。
- ・後半の講義は多少退屈さが出た。個人的な判断なのでご容赦を。参加巻き込み型の講座の方が面白い。

(2) 第2回「加齢とは？—高齢期の心身の変化」

第2回は、加齢による変化を取り上げた。最初に前回のふり返しシートのもつめを配付し、内容を紹介しつつ、オリエンテーションをした。次にテーマに合わせ、イスに座って行う体操と脳トレをアイスブレイクとして実施した⁽¹⁸⁾。近年、高齢者を対象とする効果的な体操やいわゆる脳トレの開発が進み、公民館でも自主グループ活動として普及しているが、男性の参加者が少ない傾向がある。講座でも、上手に行う女性たちを目の当たりにして驚いた様子の男性達が印象に残った。

次に、ワーク「人生の後半はどのような時期でしょうか？」を実施した。40代以降に経験・直面した人生の出来事—例えば、心身や人間関係、社会的な変化、当時を思い出しての感想などを想起シート（資料2）に記入していくワークである。これから迎える年代は予想や希望を書く。各自でシートを記入した後、グループで話し合った。大変熱心に互いの経験を聞きあい、今後の年代については、年長者に経験を尋ねる姿も見られ、参加者同士の人間関係が深まった感があった。

その後、筆者がマイクを持って会場を回り、話しあいの様子を聞きながら意見交換を

した。全体での話しあいではジェンダー差が論点となった。40～50代は、女性は子育てや介護と仕事や家事の両立困難、自身の更年期や闘病経験が共通する。一方、男性はバブル期の好景気社会における長時間労働や単身赴任経験が共通した。話しあいでは、女性と男性の人生経験の差異について「まるで別の世界を生きていた」と発言した人がおり、この発言にうなづく人が複数いたのが印象的であった。

その後、休憩を挟んで講義を実施した。講義では、寿命の延長に伴う人生の区分の変化、高齢期における身体機能・感覚機能・認知機能、認知症の症状や発症要因等について解説し、高齢期の心身の変化を捉える視点が「老化」から「エイジング」へと変化したことを紹介した。最後に、感想や気づきなどを自由にふり返りシートに記入してもらい終了した。ふり返りシートでは以下のような感想が寄せられた。

- ・自分の出来事をふり返ってみて意外と肯定できたのが自分でも嬉しかった。皆さんと話して、前向きで意欲的で、これからともに年齢を重ねていく仲間として嬉しいと思った。知識を正しく入れることで安心してエイジングを迎えることができると思った。
- ・日常生活がつつつがなく送ればと消極的な生活で満足しがちであるが、人間の健康（体力、能力）を維持する方法には、年齢にあった体力、筋トレや新しい変化を求めてのチャレンジが必要であるとの認識を得た。
- ・認知症にならないようにと常々思うが、今日の話聞いて「からだの健康」「こころの健康」「人間らしい人間関係、社会をいかに作っていくか」これらがバランスよくできていれば恐れることはないかと改めて自信を持った。
- ・ユングの「40歳は人生の正午」は思い当たることが多い。41歳で友人が亡くなったのが初めての身近な人の死だった。その後、病老死がかげとして目の前に迫ってきている。死を起点に自分の生活を逆に考えるようになった。
- ・年齢を重ねるとからだの各部品も具合が悪くなる。それは異質なことか？木の葉も枯れると落ちると思うと自然なことでは。（略）ゆっくりと土に落ちた葉が新しい芽の肥料になるような人生がいい＝サクセスフルエイジング。今の老いた人々は周りや未来が見えているか。
- ・グループメンバーの人生話がとても面白かった。この時間をもう少し伸ばして話せる機会が設けられたらいい。自分の人生を他人に話すことも、他人の人生話を聞くことも頭の活性化につながると思う。面白いレクチャーありがとうございました。

した。

- ・グループごとの話し合いは各々の経験から話し合うことができ、違う視点から自分の思考や思いを見直せるような気がした。
- ・グループで少人数で話しやすかった。健康維持のためにいろいろなことをさせている、努力され、楽しんでいる方々を見て素晴らしいと思う。これからのことで参考になる。

4. プログラムの評価—事後アンケート結果とふり返しシートの記述から

講座最終回の終了後にアンケートを実施し、20名から回答を得た。以下ではアンケート結果とふり返しシートの記述からプログラムの効果を検討する。

(1) 参加者の属性、受講動機

回答者の年齢は、60代が4名、70代が13名、80代が2名と70代が最も多かった。性別は女性が12名、男性が8名であった。

受講動機は、「高齢期や加齢に関する知識や情報を得たかった」、「自分の今後の生き方や暮らし方を考えたかった」、「第三の人生を豊かにすると言うテーマに関心があった」という回答が多かった。一方、「知人や友人をつくりたかった」と答えた人はおらず、自身の生き方や暮らし方を考えるというのが、参加者に共通する学習ニーズであったと考えられる。

(2) 受講による自身や生活の変化、講座内容と方法についての評価

講座に参加する前と現在を比較した自身の変化について、4段階でふり返ってもらった結果、全項目において「変化があった」とする回答が多数を占めた。特に「大変あった」という回答が多かったのは、「加齢や高齢期に関する知識が得られた」、「自分なりのサクセスフルエイジングを考えるようになった」、「社会問題としての高齢化問題についての理解が深まった」、「自分の現状や希望、課題などが明確になった」、「年齢よりも個人の可能性を重視するようになった」である。よって、講座の目的を概ね達成できたと考えられる。

一方、「加齢や高齢期に対する焦りや不安が減った」、「自信が持てるようになった」、「加齢による変化に対処し、充実した人生・暮らしをつくる具体的な方法が分かった」については「大変あった」という回答が少なく、さらに工夫が必要であると考えられる。

参加型学習の経験については「初めて参加した」が11、「1～2回経験あり」が3、「数回以上経験あり」が5と、経験がない人が多かった。しかし、話しあいへの参加状況については「積極的に参加できた」が17と多数を占めた。

講座の内容・方法についての評価では、グループでの話しあいへの評価が高かった。回ごとに「良かった・役に立った」学習内容を選択してもらったところ、「グループでの話しあい」と「講義」が共に多く選択された。また、各回の冒頭へ実施した「アイスブレイク」、毎回グループチェンジをしたことも多くの人が「良かった・役に立った」と評価した。少数であったが、感想シートの記入や感想シートをまとめたプリントの配付をあげた人もいた。

企画段階では、高齢者は今回のような参加型学習には不慣れで、否定的な傾向があるのではないかと考えたが、必ずしもそうではないことを示す結果となった。

(3) ふり返しシートの記述にみる効果

毎回、講座の最後にふり返しシートの記入を行い、次回の冒頭で共有した。当初は感想が多かったが、回を追うにつれ具体的な記述が増え、認識の転換がうかがえるものもみられた。以下にいくつかの例を示すが、このような記述から「多様な視点から高齢期について学び、第3の人生をいかに自分らしく充実させ楽しく生きるかを考えるきっかけをつくる」と言う目的は概ね達成できたと考えられる。

- ・同性カップル等、結婚や家族について漠然と考えていたが今回の講義で考え方の整理ができた。ワークシート「家族について考えよう」にあるような組み合わせが家族として認められて不利益を受けない制度の早急な確立を望みたい。家族制度の大きな変化に伴い、女性の社会進出に対する制度上の保護が早急に確立されることを望みたい。(第3回「これからの日本と家族」)
- ・家族について興味深かった。グループのなかでも自分には思いつかないような考え方があったとハッとさせられた。話すことは苦手ですが何とかできたかな？ 全ての家族に幸あれ！(第3回「これからの日本と家族」)
- ・働く女性、育児男性、引きこもり成人、介護、定年離婚、人生100年……いろいろ言われておりますが全体を通して理解することはあまりありませんでした。今回の講義を聞いてとても納得できました。我が家も、私たち親、結婚する息子、家にいる娘、それぞれの生きる上での問題がすっきり理解できてよかったです。(第

3回「これからの日本と家族」

- ・どうしても避けられない死、できれば良い死を迎えるために家族や身近な人ともっと話し合うことをしなければとつくづく思いました。(第4回「現代の生と死を考える」)
- ・タブー視されがちな「死」について考える機会が得られたことに感謝。死は避けられないものであるのだから、安楽死、尊厳死、脳死について広く認知を議論を広めたいものだ。高齢化社会を迎えて、日本は従来の死の観念を改める必要があるだろう。死を迎えた者の意志を尊重すべし。国民的コンセンサスを早くまとめたい。(第4回「現代の生と死を考える」)
- ・終末期の患者を抱える家族の負担は大きいものであると思う。元気なうちにフランクに話し合う場があり、患者家族を支える地域医療や専門家が身近にいる体制を整えることが急務であるとわかった。(第4回「現代の生と死を考える」)
- ・新しく学べたこと…。死が高齢者のものになってきたこと。“死に方”にもバラエティが認められるようになってきたこと。一般には“苦しみたくない”“痛みが無いようにしたい”という声が多いこと。医学部では「死に関する講座」が設けられ、学生は勉強しているだろうか?という疑問が湧いてきた。など。今回も幅広い視野・知識を知ることができてとても良かったです。(第4回「現代の生と死を考える」)

5. おわりに

本稿ではシニア世代向け講座を事例とし、高齢期を豊かに生きることの支援を目的とした参加体験型学習プログラムのありかたについて検討した。結果としては、①長い高齢期をどのように生きるかは現代の高齢者にとって重要な学習課題となっていること、②学習方法としては、自身の経験や意見を書く一話す一聞くことと知識を提供する講義を組み合わせた参加体験型が、自身の暗黙の認識や行動をふり返り、自身の問題、意思や希望を確かめる上で効果的なこと、③参加者同士の話しあいには経験の捉え直しや認識の転換のきっかけになることに加え、ロールモデルの獲得にもなりうること、④講義による科学的知識や体系的知識の獲得が問題状況の理解を助ける可能性があること、⑤ワークシート記入→グループでの話しあい→全体での話しあい→講義による理論やデータの理解→ふり返りシート記入による学習経験のふり返り、という一連の流れの妥当性、が確認できた。

一方、問題設定や省察については、きっかけとなったことはうかがえるものの、確

かめたり捉え直したりする機会は設けられなかった。また、公民館活動を通じた地域参加の支援や、能力主義の問い直し、ケアの意味について等、検討すべきテーマも多く、今後の課題としたい。

高齢化社会の今日、高齢期の生き方はすべての人に関わる問題である。高齢者のライフプランニング講座は、超高齢社会の生き方という未だ正解のない問題を探求する機会である。今後は、年齢を超えて学びあうプログラムの開発にも挑戦したい。

(注)

- (1) 総務省統計局「人口推計」(2021年9月15日現在) <https://www.stat.go.jp/index.html> (2022年1月10日最終閲覧)
- (2) 超高齢社会における生涯学習の在り方に関する検討会「長寿社会における生涯学習の在り方について～人生100年いくつになっても学ぶ幸せ『幸齢社会』」2014年, p.1, https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/afieldfile/2012/03/28/1319112_1.pdf (2022年1月10日最終閲覧)
- (3) 内閣府『高齢社会白書(令和3年版)』日経印刷株式会社, 2021年, p.2.
- (4) 前掲「長寿社会における生涯学習の在り方について～人生100年いくつになっても学ぶ幸せ『幸齢社会』」pp.2～4.
- (5) 前掲『高齢社会白書(令和3年版)』p.6.
- (6) 五木寛之『嫌老社会を超えて』中央公論, 2015年.
- (7) 室俊司・大橋謙策『高齢化社会と教育 高齢化社会シリーズ7』中央法規出版, 1985年。日本社会教育学会『高齢社会における社会教育の課題』東洋館出版社, 1999年。牧野敦『シニア世代の学びと社会』勁草書房, 2009年。堀薫夫『教育老年学と高齢者学習』学文社, 2012年。久保田治助『日本における高齢者教育の構造と変遷』風間書房, 2018年など。
- (8) 生涯学習・社会教育ではプログラムという用語は普及しているが、統一された概念規定は存在しない(金藤ふゆ子『生涯学習関連施設の学習プログラム開発過程に関する研究』風間書房, 2012年, p.80)。本稿では、目指す学習活動を実現させるための計画の総体を学習プログラムとする。
- (9) 本事例はシニア世代向け講座の実験プログラムという位置づけであり、公民館は翌2020年1月～3月により長期の連続講座を開催した。筆者も講師として参加したが、新型コロナウイルスの世界的流行により中断された経緯がある。そのため本稿では、2019

年の実践を今後の実施に向けた事例研究として取り上げたことをご了承いただきたい。

- (10) 国分寺市もとまち公民館保育付講座『子育て中こそライフプランニング』
- (11) マルカム・ノールズ『成人教育の現代的実践—ベダゴジーからアンドラゴジーへ』堀薫夫・三輪建二訳、鳳書房、2002年、p.39.
- (12) 同上、pp.56～62.
- (13) 学習方法としての書く—話す—聞くと学習支援については、新井浩子「福島県男女共生センター『女と男の未来館』のプログラム」(国立女性教育会館『地域課題の解決と女性の経済的自立に向けて』平成24年度「地域課題の解決と女性の経済的自立に関する調査研究及びプログラム開発」報告書、平成25年3月、pp.59～76。)参照
- (14) ドナルド・A・ショーン『省察的实践とは何か—プロフェッショナルの行為と思考』柳沢昌一・三輪建二訳、鳳書房、2007年、pp.40～41.
- (15) ジェニー・ロジャース『おとなを教える—講師・リーダー・プランナーのための成人教育入門』藤岡英雄監訳、徳島大学生涯学習研究会訳、学文社、1997年、pp.17～41.
- (16) 前掲『成人教育の現代的実践—ベダゴジーからアンドラゴジーへ』pp.49～50. また、成人教育研究における経験と学習理論についてはシャラン・B・メリアム、ローズマリー・S・カファレラ『成人期の学習—理論と実践』立田慶裕、三輪建二監訳、鳳書房、2005年、pp.262～292に詳しい。
- (17) ワークシートはバルモア「高齢者についての知識度クイズ」(アードマン.B.バルモア『エイジズム—高齢者差別の実相と克服の展望』鈴木研一訳、明石書店、2002年)を元に作成した。
- (18) 佐古田三郎監修「認知症予防日めくり」PHP研究所、を参考にした。

資料1 ワークシート 「年を取ることにについて考えよう」

下に示したのは加齢（年を取ること）や高齢者に関する文章です。

但し、すべてが正しいわけではありません。正しい（事実である）と思うものには○を、間違っている（事実ではない）と思うものには×を、分からないものには△をつけてください。

なぜそう思ったのか、周囲の人と話してみてください。

		あなたの答え
1	高齢者（65歳以上）の大多数はボケている（記憶力が衰え、判断力が低下し、痴ほうになっている）	
2	高齢になると五感（視覚、聴覚、味覚、触覚、嗅覚）全てが衰えがちになる	
3	ほとんどの高齢者はいつも惨めさを感じている	
4	人口の2割以上が65歳以上である	
5	高齢者の10人に1人以上は老人ホームや精神病院などの長期ケア施設に入所している	
6	高齢ドライバーが事故を起こす割合は65歳以下より低い	
7	高齢労働者の仕事の効率は若い人より悪い	
8	4分の3以上の高齢者は日常生活に差し支えないほど健康（人の手を借りなくても普通に生活できる）	
9	高齢者は若い人よりうつになりやすい	
10	高齢者は新しいことを学ぶのに時間がかかる	
11	高齢者はみな似通っている	
12	医療従事者は高齢者を軽視する傾向がある	
13	大多数の高齢者の収入は貧困ライン以下だ	
14	大多数の高齢者は働いているか、家事やボランティアを含む何らかの仕事をしたいと思っている	

あなたの正解数を出してみてください。

／ 14 問

高齢者についての偏見や差別をエイジズム（年齢差別）と言います。

左の質問は「高齢者についての知識度クイズ」の抜粋で、正答率が高いほど加齢や高齢者について正しい知識があり、偏見が少ないことを示します（本来は75問）。

正しい知識を持っている人は多くありません。平均的大学生でも3分の1項目で不正解になり、日本人の誤答率はアメリカ人よりも高く、欧米よりも否定的な高齢者イメージを持っています。（柴田博・長田久雄、2003、老いのこころを知る、ぎょうせい）

高齢者に対する固定観念は、病気（総じて病気がち）、性的不能（性的欲求が無い）、醜さ（高齢者は醜い）、知能の衰え（学習・記憶能力は中年以降衰える）、精神病（多くはぼけている）、役立たず（仕事を続けられない）、孤立（大半は社会的に孤立している）、貧困（大部分の高齢者は貧しい）、鬱（大部分はほとんどいつも惨めな思いをしている）に分類されます。

あなたの高齢者イメージはどのようですか？ 周囲の人は？ 広告やメディアは？

「高齢者についての知識度クイズ The Facts on Aging Quiz (Part1)」全25問より抜粋
アードマン、B. パルモア著、鈴木研一訳『エイジズム—高齢者差別の実相と克服の展望』明石書店、2002年
を一部改編

資料2 ワークシート 「人生の後半はどのような時期でしょうか」

40代以降に経験した「人生の出来事」、ご自身の「変化」、について考え、表に書き込んでください。
 これから迎える年代については「予想」や「希望」を書いてください。
 経験した出来事や変化、記入してみたの感想などを、周囲の人と話してみてください。

年齢	経験・直面した人生の出来事 心身／人間関係／社会的な変化など	当時を思い出しての感想 など
40歳～ 45歳～		
50歳～ 55歳～		
60歳～ 65歳～		
70歳～ 75歳～		
80歳～ 85歳～		
90歳～		

人生の後半はいつから始まると思いますか？それはどのような時期でしょうか？

現在日本では 65 歳以降を高齢者とし、75 歳以降は加齢による病気や身体機能の衰えなど様々な問題に直面する人が増える、人生のなかでも大変な時期だと捉えています。

一方、心理学者のユングは「40 歳が人生の正午」とし、これ以降を人が本当の自分になってゆく「個人化の過程」としました。午後になって太陽の影が逆に伸びるように人生に「決定的な変化」が生じ、これまでとは異なった価値観に沿って自己形成する時期が始まるとしたのです。

あなたはどのように考えますか？ あなたの家族や周囲の人はどうでしょう？

メモ（自由にお使いください）