

溝上 慎一の教育論(動画チャンネル) No225

(新著の紹介)

## 老年学から高校生・大学生等へのキャリア教育へ

『豊かに歳を重ねるための「百人力」のを見つけ方』

澤岡詩野先生 (ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員)

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長  
桐蔭横浜大学 教授

<http://smizok.net/>  
E-mail [mizokami@toin.ac.jp](mailto:mizokami@toin.ac.jp)

学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問

【プロフィール】 1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、講師、准教授、2014年教授を経て2018年に桐蔭学園へ。桐蔭横浜大学学長（2020-2021年）。京都大学博士（教育学）。

\*詳しくはスライド最後をご覧ください

※本動画チャンネルは溝上が個人的に作成・提供するものです。  
公益財団法人電通育英会の助成を受けて行われています

(ご紹介)



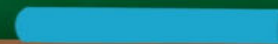
澤岡詩野  
さわおかしの

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員

武蔵工業大学卒業、東京工業大学大学院博士後期課程修了、東京理科大学助手を経て、2007年より現職。



専門は老年社会学。豊かに歳を重ねる為の友人未満で知り合い以上のゆるやかなつながり創り、つながりの生まれる居場所づくりなどをテーマに研究を行っている。



## 新著の紹介

# 澤岡詩野 (2023). 豊かに歳を重ねるための「百人力」の 見つけ方 カナリアコミュニケーションズ



第1章 「豊かな歳の重ね方」にまつわる4つの誤解  
(誤解1) つながらなければいけない  
(誤解2) 誰かのために生きることこそがステキ  
(誤解3) 人の世話にはなりたくない  
(誤解4) 最後は施設や専門家のサービスが安心

第2章 「荻窪家族プロジェクト」から考える「百人力のタネまき」

第3章 「荻窪家族」が生み出す「百人力」の姿

第4章 あなたならどんなタネをまく？

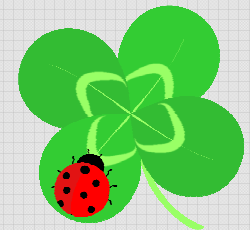
それではご覧ください

若い人にこそ学んでほしい  
逆算の老年学

# 荻窪家族から見えてきた 豊かさのタネマキとは？ ～ポイントは「百人力」～

(公財) ダイヤ高齢社会研究財団

澤岡詩野



# 「老年学」をご存知ですか？

今、課題を抱える  
高齢者や家族や地域  
➡必要な支援,  
働きかけを考える

豊かな高齢期にある人  
➡逆算して  
今からできる  
備えを考える

老いも若きも関係ない  
大事ななのは  
「いかに生きたいのか？」  
少し先を見越して  
タネマキをするという視点

「老年学」 gerontology  
「geron」 + 「tology」  
「歳を重ねる」 + 「理論」

研究対象は、  
高齢期、高齢者 ×  
歳を重ねていく「aging」のプロセス ○

目指すのは、  
「豊かさ」  
「well-being(よくいきる, よりよくいきる)」

「もっと早くから  
知っていれば」

(80代男性)

「価値観が固まってからでは、  
歳を重ねるほどに  
難しさも増してくる」

(自治体職員)

横浜市青葉区役所

高齢・障害支援課が動いた！

40代、50代に向けた  
リーフレットを作成

個人的には高校・大学位で  
学んでほしい...

インクルーシブ教育にも  
つながる部分も...

## 「若いうち」にこそ学び 少し先を考えて欲しい



横浜市青葉区役所HPからダウンロードできます  
「ライフ100BOOK」で検索

著書紹介「百人力」の見つけ方\_澤岡詩野



「豊かさ」の反対は  
辞書によると  
「貧しさ」「乏しさ」

これがないと  
「貧しい」「乏しい」

これがあると  
「豊か」

ちょっと意味が違う...?  
「豊か」のほうが  
それぞれの価値観が  
反映されやすい??

👉 ここで質問です  
あなたはなにがあれば  
「豊か」といえますか？

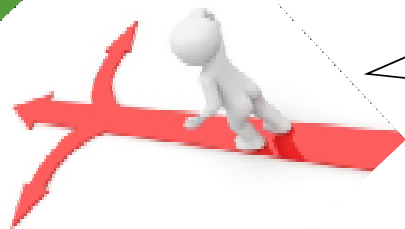




# そもそも「豊かさ」とは なんなのだろう？

「身体や心の健康」  
「お金(=経済的健康)」  
「社会的な健康」  
この3つが揃った状態が  
『well-being(より良く生きる)』

でもこれは  
ヒトそれぞれ...  
歳を重ねていくなかで  
変化もする



「身体や心の健康」  
「経済的健康（お金）」

もちろん大事

早くから備えていけば安心  
思い通りにならないことも少なくない...

「社会的な健康（社会との接点）」は

自分でプロデュースできる

いつからでも遅くない

今に至るまでの経験が大きく影響する



# 改めて整理 「豊かさ」とは？

学校や職場  
関わる場がある時期は  
つながりがあるのは  
当たり前  
「どうつながりたいか？」  
「いかにつながるか？」  
これを問われないまま  
高齢期を迎える人も  
少なくない

いじめや不登校,  
子育てに介護  
孤立を経験した人は強い

■「心身の健康」「経済的な健康」  
「社会的な健康(社会との接点)」  
これらの健康がそろってこそ  
「豊かな人生」

■社会的な健康とは「つながり」  
豊かな「つながり」とはなんだろう？  
『人それぞれ』だから  
難しい...



# 「歳の重ね方」 俗にいわれていること

そう思い込まされている  
そう思い込まされてきた  
けれど…

高齢期にある人  
地域の日常  
ここに研究者として  
関わるなかで膨らむ  
「違和感」

「生きづらさ」を  
生み出す根源はここ？

「つながらなければいけない」

「誰かのために生きることがステキ」

「人の世話にならないことが自立した人間の在り方」

「公的機関や専門家のサービスが充足していればよい」

義父母，実父母  
4名の介護を経験した  
団塊世代の瑠璃川さん

ふと感じた  
この先の生き方への危機感

介護から学んだのは，  
「百人力」の意味

2007年から潜入調査

## そんな疑問の答えが 「百人力」

多種多様，濃淡さまざまな  
100のつながりがあれば  
豊かに歳を重ねていける

ただ共感の頷きをくれる人  
辛いとき声をかけてくれる人  
新たな方向性を示してくれる人  
手助けをしてくれる人

# 「荻窪家族」が解決してくれた違和感

瑠璃川さんのタネマキ  
荻窪家族プロジェクト  
「百人力の生まれる  
住まいをつくろう！」

そもそも百人力とは  
なんだろう？

自分ならどんなタネマキが  
できるのだろう？

老年学研究者の視点で  
まとめた本

第1章 「豊かな歳の重ね方」に  
まつわる4つの誤解

第2章 「荻窪家族プロジェクト」から  
考える「百人力のタネまき」

第3章 「荻窪家族」が生み出す  
「百人力」の姿

第4章 あなたならどんなタネをまく？





子どもが独立・退職  
20年くらいは…  
仕事半分，地域半分  
(地縁ではなく，  
かってに地域で  
好きなことしたい)

タネマキは人それぞれ  
「自分ゴト」の延長で  
小さく長く続ける  
それ位がよい

私の「タネマキ」は図書館  
90代になったら，  
横にベンチを置いて飴ちゃんを配る



# 「図書のおうちの人」

共働きで地域との関わりに距離を置く40代女性Sさん

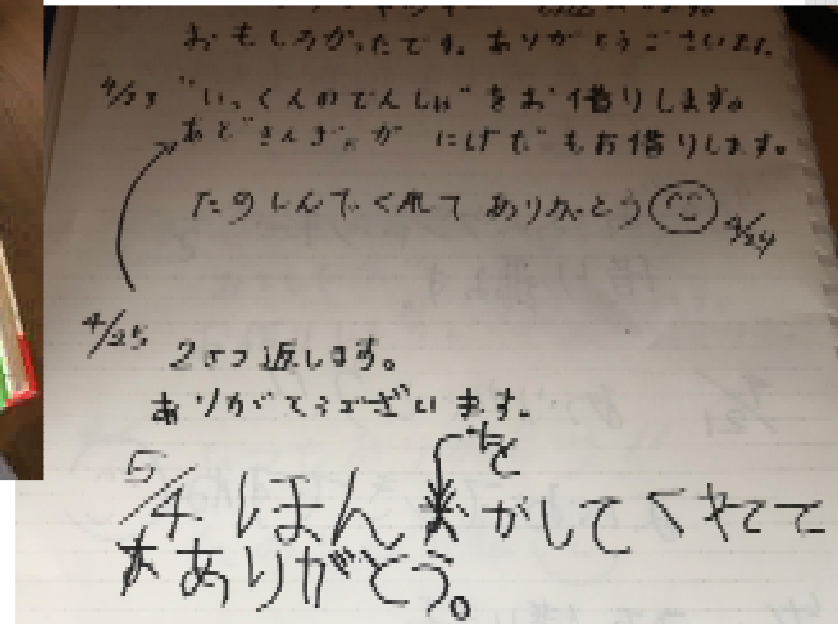
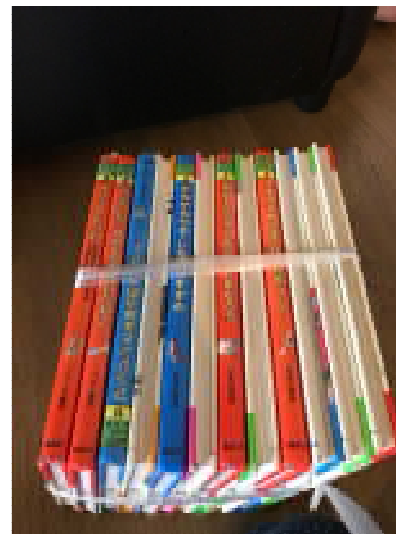
- コロナで在宅勤務，会話無し，近所とのあいさつが嬉しい
- 小学校，コミュニティハウス，図書館がお休み
- 本が身近にない子，親が忙しくて一人の子が心配に
- 「地元の誰かがあなたを気にしているよ！」と伝えたい
- 思い付きで玄関先に本棚を置いて読まない本を貸出す
- 「みんなのとしょかん」を始めた（戻ってこなくてもOK）
- 雨の日以外，毎日9時～17時に設置  
（どうせ在宅で家にいるし...）
- 雨の日は休みの看板を掲示（いつもやってるという発信）
- 手作り感満載，自由帳を一緒に設置
- 4歳（子ども）を「図書館長」に任命



- 本を寄付してくれるご近所や通りすがりの人が多々
- 「図書館の人」と地域で顔見知りが増え、自由帳にある「ありがとう」が嬉しくて今も続けている
- 家から徒歩〇秒の小空間が地域とつながる「居場所」に

① 眠っていた本を近所にシェア!笑顔を生む自作図書館

② 投稿者:津田山太郎様



瑠璃川さんの言葉  
「自分が豊かに生きるために  
100のつながりがあれば  
生きていける」  
「誰かの百人力の  
100分の1でいられる  
ことも大事」  
「これが広がっていけば、  
ぐるっと廻って  
地域やコミュニティが  
豊かになる」

学校という場では、  
地域学習  
色々な場にて、  
多様な人にあってみよう

高齢期になると、  
社会参加しよう  
地域とつながろう

この全ては  
自分の「百人力」のタネマキ