

# 実践記録

## 186

### シリーズ

## 《秘話》平成24年度巻地区長寿大学ここだけの話

巻地区公民館

### I. はじまり、はじまり～

この秘話は昨年度58歳で生まれて初めて公民館職員となり、1年間悪戦苦闘した事業の中の『長寿大学』について赤裸々な真実を「ここだけの話」としてつぶやいた記録である。

公民館職員の使命とは何ぞやと思いながら、何をどうすればとボーっとしているうちに長寿大学の事業メニューを決める時期を1ヶ月もオーバーしてしまった。まずは、1回目の学習会をどうすれば…。

長寿大学(巻地区管轄の学生数は、男58人、女160人、合計218人)は平成の市町村合併前から続いている高齢者から人気の事業。担当者が代わってつまらなくなると言われないように、しかも役に立つものでなくてはならないというプレッシャーが私を優鬱にする。

とりあえず、ここは私の手駒で何とか。ということで嫁の手を借りることにした。嫁は市の職員で自殺対策の部署にあり、自殺を減らす方法はどうしたらとか、多くの市民に実状を理解して欲しいのだがとか、自宅一杯飲んでいるときも職務が頭から離れない仕事人間で、講演の機会を与えれば猫じゃらしに反応する猫のように喜んで飛びつくはず。

決めた。第1回は新潟市が頭を痛めている重要な課題である『自殺対策』をテーマに、8月29日(水)に開催する。



### II. 講演『きづく つながる 命を守る』

～安心して悩むことのできる地域社会をめざして

自殺という単語はかなりきついのでこのような標題にして参加者を募り、91人の受講になった。

自分には直接関係ないと思っていた人も、働き盛りの男性が危ないとか、ストレスが原因となって様々な病気を招くとか、うつ病の具体的な症例を聞くと「うーん、なるほど」とうなずき、自殺はあんがい身近な問題なんだと認識を新たにしようだ。

講師は合併前に巻地区の保健師として各地域を飛び回っていたので、参加者とは顔見知りが多く、講演後には「おめさん、達者かね」「年取ったね」「元気にしてるかね」「変らんね」「肥えたね」などとロビー談話に花が咲いていた。

無事1回目の学習会が終わり、次はバスに乗っての野外研修だ。さて、どうしようか。主だった見学先は皆さんすでに体験済みであり、役に立つ野外研修先はいずこに…。

ここで朗報が飛び込む。中越地震から8年になることから、災害に対する風化を防ぎ未来に繋げることを主眼とした、中越地域の被災地や防災施設を巡る企画が旅行会社から提案されたのだ。

これだ、これしかない。9月27日(木)中越方面への野外研修を決定する。

### III. 野外研修「中越メモリアル回廊」

平成16年に発生した中越地震に関わる拠点を巡り、震災の記憶と復興の軌跡に触れ、大災害の風化を防ぎ、もしもの危機に備える心構えを育てるということで、参加を呼び掛けた



ところ大型バス2台の定員ギリギリの85人の申込みとなった。

① 木籠(こごも)メモリアルパーク(長岡市山古志木籠地先)…地震により発生した土砂ダムで住宅が水没した木籠集落の現場を訪れる。水没家屋が撤去されず、そのまま朽ちていく様子を目の当たりにし、参加者は固唾を飲んでた。



② おぢや震災ミュージアムそなえ館(小千谷市上ノ山)…地震再現装置「地震動シミュレーター」により、震度7を体験した人は「わー」「ひゃー」「おここ」「おーごろごろ」と巻弁丸出しで驚愕の悲鳴をあげていた。

③ アオーレ長岡(長岡市大手通1丁目)…省略

④ 長岡震災アーカイブスセンターきおくみらい(長岡市大手通2丁目)…広い部屋の床一面に中越地方の高密度な航空写真が敷かれ、その上をタブレット型多機能端末を手にした来場者がここぞというところにポイントを合わせると、端末画面にその地域の被害や復興状況が映し出されるというハイテクな仕組みになっていた。

その中で、ITとは縁遠いはずのお年寄りが、臆することもなくタブレット型端末を使いこなす姿が印象的であった。日本の高齢者は元気だ。未来は明るい。

(ここで残り誌面が少なくなってきたので、いくつか省略)

ところで、私には春から何となく胸に留めていた企画が一つあった。それは『笑いの健康法 笑い ヨガ』はどうだろうか、というもの。

きっかけは、嫁の「NHKラジオの朝の随想で『笑いヨガ』という面白い話をしているよ。」という一言。『笑いヨガ』といえば1月と3月の新聞で記事を目にしたことがあった。これはいいかも予感。しかも7月の県社協の情報誌に2ページにわたるインタビュー記事も発見し、まるで神様がこれをやるべしと後押ししているみたい。やるっきゃないでしょう、ということで11月26日(月)に開催する第3回学習会の事業と決定した。

### IV. 笑いの健康法 奇跡の『笑いヨガ』

早速、8月にメールで主宰者である上越教育大学准教授の田島弘司さんにコンタクトを開始。5、6回のメール交換を行い、笑いヨガの本を購入し、朝の随想を聞き、10月には上越市へ出向いて実際の笑いヨガ教室を見学した。

これは面白い。田島先生の話術も冴えわたり、巻の長寿大学でも大いに受けること間違いなし。新しい健康法を私たちは手に入れたのだ。

ここでまた、ひとつのエピソードが…。残念。まだまだ秘話はあるのだが、誌面が尽きてしまった。続きは機会があったらということで。それではサヨナラ、サヨナラ、サヨナラ。ちょっと古いか。では、じゃええええ、じゃええええ、じゃええええ。

(つぶやき人：青柳 治)