



作戦会議ファイル Vol.01

1、作戦会議始まる！

おらほのまちの展覧会をみんなで一緒につくる作戦会議が始まりました！当日は、暴風雨のため電車も止まるような悪天候でしたが、20名の方が集まり作戦会議を進めました。第1回作戦会議では、主に展覧会を開く理由やねらい、そして参加してくれたみなさんとやりたいことを説明し、最後はやってみたいことを軸にグループに分けられました。



終了後すぐに名刺交換をするメンバーのみなさん。

ごあいさつ



秋田市長寿福祉課
佐々木エイジフレ
ンドリーシティ
担当課長

秋田県の高齢化率は全国でも一位です。これからは元気な高齢者が支えが必要な高齢者が支えていくことになり、この会議はその第1歩です。みなさんの力で展覧会を盛り上げ、一人でも多くの市民が関心を持ってくれると良いと思います。

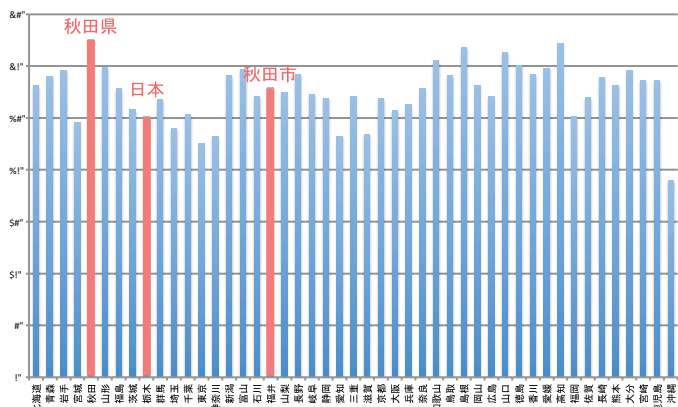
第1回の内容

- 1、展覧会を開くねらい
- 2、自己紹介
- 3、展覧会の概要
- 4、みなさんと一緒にやりたいこと
- 5、グループ分け

2、展覧会を開くねらい

年上の先輩の暮らしを紹介する展覧会を開くねらいは、秋田同様に今の日本社会が抱える人口減少や高齢化などの課題(下図参照)に由来しています。この課題を乗り越えるために私たちは先輩たちが抱える課題や必要とする支えを知る必要があります。そして自分の親や近所の人そして自分や自分の子供のことに思いを馳せて、いまから考えることがとても大事です。そんな人を増やすこと、これが展覧会のねらいです。

秋田県の高齢化率

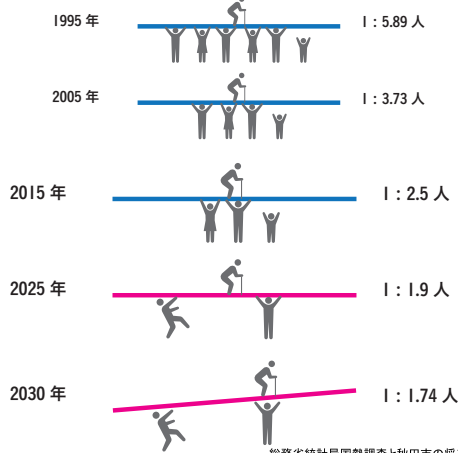


秋田県の人口減少

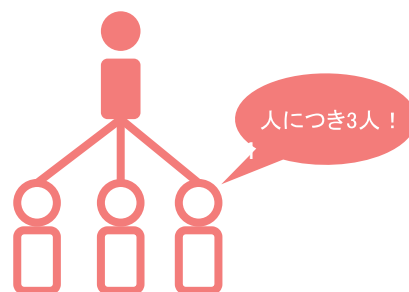
	2020年	2030年	2040年
1 秋田県	-11.7%	秋田県 -23.8%	秋田県 -35.6%
2 青森県	-10.0%	青森県 -21.0%	青森県 -32.1%
3 高知県	-9.3%	高知県 -19.5%	高知県 -29.8%
4 岩手県	-9.3%	岩手県 -19.4%	岩手県 -29.5%
5 山形県	-9.1%	山形県 -18.8%	山形県 -28.5%
43 滋賀県	+0.2%	愛知県 -2.7%	神奈川県 -7.8%
44 愛知県	+0.4%	滋賀県 -2.5%	愛知県 -7.5%
45 神奈川県	+0.8%	神奈川県 -2.4%	滋賀県 -7.2%
46 東京都	+1.2%	東京都 -1.5%	東京都 -6.5%
47 沖縄県	+1.7%	沖縄県 +0.9%	沖縄県 -1.7%

国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(中位推計値(2012.1推計)、人口減少×デザイン引用より

秋田市の人生の先輩を支える人数

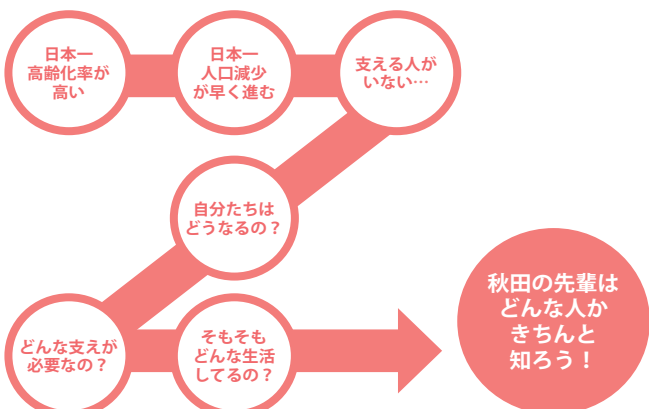


秋田市の人生の先輩を支える人数



- ・活動の継続率が高い人数
- ・家族以外にサポートしてくれる人数

なぜ、展覧会を開く?



コラム「先輩と呼ぶ理由」

これまでたくさんの65歳以上の人に出会ってきました。しかし一人も「高齢者」にあてはまる人がいないのです。彼らは私たちよりも先にいろんなことをやってきてくれました。私たちは敬意を込めて彼らを人生のあるいは年上の先輩と呼んでいます。

3、ともに展覧会をつくる理由

展覧会を秋田の人と一緒に開く理由は、展覧会のねらいと同様に先輩の暮らしを広く市民に（あるいは日本国民に）伝えたいからです。これを専門家や行政だけが「こうなんじゃないかな？」と推測してやってしまっては、全然伝わりません。そこで、秋田の人と一緒に「どうしたらよいか」を考えながらつくっていくことにしました。広くみんなに知ってもらいたい、自分の親や近所の人に思いを馳せてもらいたい、そして1人あたり3人の相談できる友達のような市民がほしい、というのが理由です。

1
先輩の
暮らしを知る

2
自分の家族や
近所の人に
思いをはせる

3
人生の先輩を
支える友達市民
を増やす

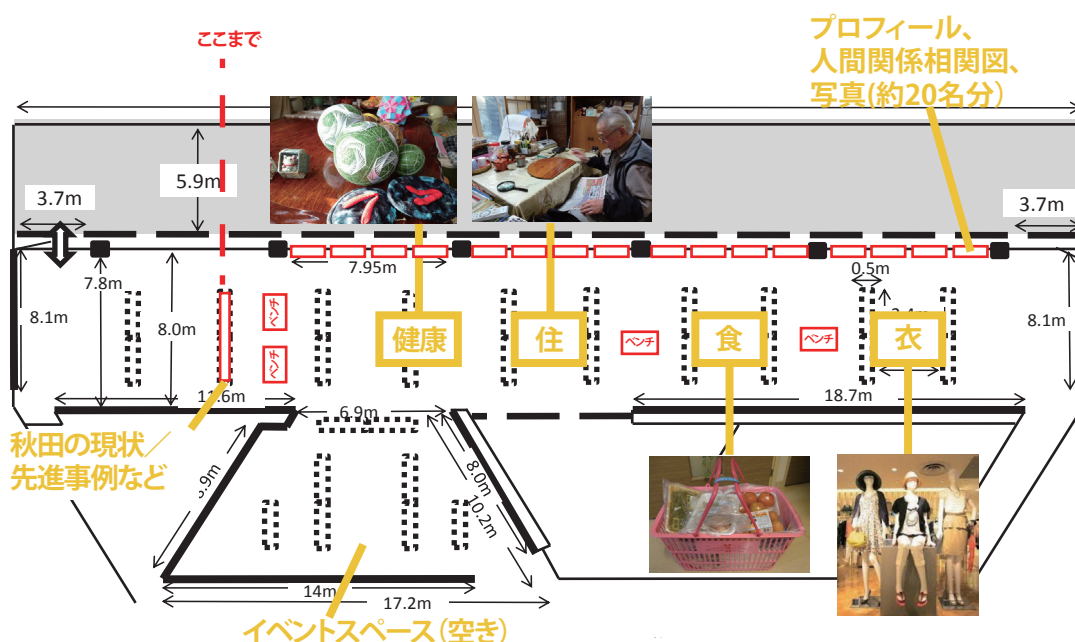
4、展覧会のがい要

名前：1025 歳＋αスタイル ～1025歳分のライフスタイルを紹介します！～
(現時点での協力者の年齢を足した数、増える予定です)

テーマ：秋田市の先輩の衣食住と健康

場所：秋田県立美術館 県民ギャラリー

期間：2016 年 3 月 7 日 (月)～3 月 21 日 (月・祝)



展示例



日々の買い物を
調査した内容



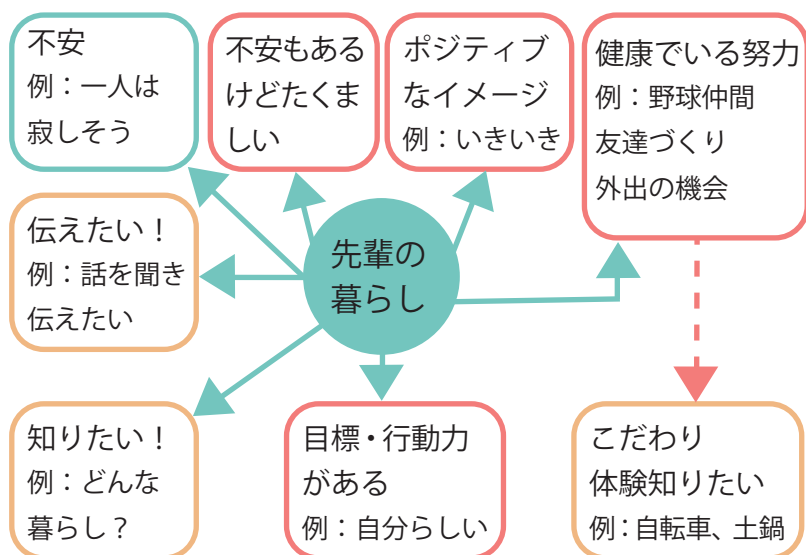
日々の創作活動
(写真はごてんまり)

5、展覧会の協力者



展覧会の主人公であり、協力者を何人か紹介します。写真1：Iさん（88）奥さんを亡くされてから17年間も一人暮らしをしています。3度の食事と日々の自転車でのお出かけが健康の秘訣。写真2：Iさん（88）は、日々俳句や料理をつくり、自分が育てたお花を近所におすそ分けしています。外に出るのが好きで「逃亡癖」があるそうです。写真3：500歳野球の新屋日進クラブのみなさん。とにかく野球が人生の楽しみ。

6、みなさんの感想

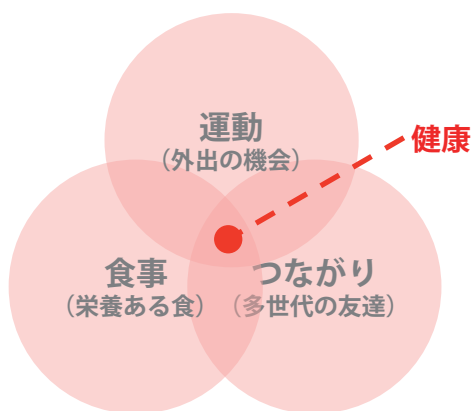


先輩のお話をまとめた映像を見たあとは、みんなで感想を共有しました。健康でいる努力をしていることやポジティブなイメージがあるという意見が多い一方、一人はさみしそうだ、という意見もありました。またもっとお話を聞いて伝えてあげたい、こだわりを知りたい、と好奇心がめきめきと芽生えていました！

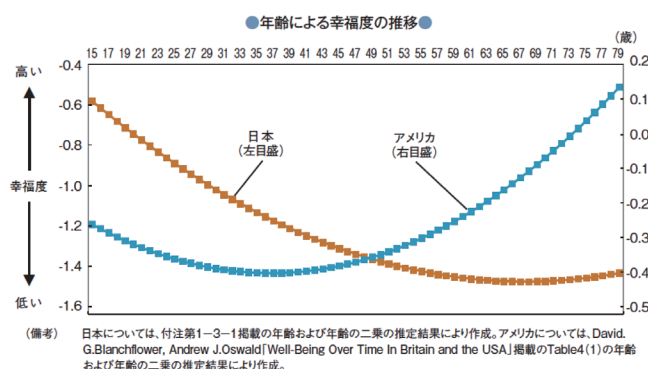


7、健康寿命をのばすのに大切なこと

今回、展覧会のために会った先輩たちの多くはどこかにひずみはあるものの健康です。寝たきりにならず健康でいる時間、これを健康寿命といい、できるだけ延ばそうということが言われています。健康寿命を延ばすには、大切なことが3つあります。そのうちの1つ「つながり」は、多様でたくさんあることが望ましいです。特に年齢が離れたつながりがあると若い気持ちを持続できるようです。つながりに加えて大事なものは、幸福感です。幸福度の違いを見ると日本人は歳をとるほど幸福を感じないL型を示し、欧米の人は若いころと歳をとったあとに幸福を感じるU型を示します。退職後の人生はいまや30年近くあります。幸せな時間を増やすために今からつながりをつくっておくことがとても大事ですね。また、今からずっと通える行きつけも大事です！



健康寿命を延ばす3つの要素



日本と欧米の幸福度の違い



参考図書

8、ゲーム「そう失体験」

自分が歳をとった頃にはどんな風になるの？人生を早送りするゲーム「喪失体験」で体験してみました。このゲームでは自分とつながりが強いものをじゃんけんに負けた人は一つずつ失っていきます。しかし、それは歳を重ねれば誰でも失うものばかり。こうした強いつながりと共に大事になるのが「弱いつながり」です。親友や家族ではなく、町内会の人やPTAで一緒だった人、また今回のような会で知り合う人などは、弱いつながりとなって、いざという時に助け合える仲になることがあります。

自分とつながりが強い大事なものの

家族

友達

仕事

お金

健康

生きがい

コラム「秋田市民の結果」

家族	18
健康	8
友達	8
お金	6
仕事	5
生きがい	3

大事なものとして残ったものを市役所のみなさんが集計してくれました。(こんなことは長年やっていて初めて!) 健康が一番大事なんですね。

9、作戦会議メンバー

展覧会でみなさんと一緒にやりたい3つのこと（1、来場者が展覧会に参加できるしかけ、2、来場者へのお土産づくり、3、展覧会をPRする企画）を選び、グループに分かれました。各グループのメンバーを紹介します！



写真左から時計回りに

- 1：展覧会に参加できるしかけグループ
- 2：来場者へのお土産づくりグループ
- 3：展覧会をPRするグループ

\\メンバーの声\\

なんだかわからずに
参加しましたが、
ワクワクしてきた！

子供でもだれでも
来られるように
できたらいいな！

お互いのことを
もっと知りたい！
最後は打上げしたい！

先輩は遠い存在では
なく自分の身近に
いるとわかった！
近くにいる先輩に
話を聞いてみたい！

studio-L より

展覧会が楽しくなるにちがいないメンバーが集まり、とてもワクワクしています！先輩からたくさん学び自分たちが暮らしたい町にしていく手伝いのできたら嬉しいです！よろしくお願いします！