

セカンドライフ講座(長泉)



セカンドライフ(長泉)



セカンドライフ(長泉)

7月4日(火)高齢者の教養を高めることを目的とした「くすのき学級特別講座」(長泉町主催)が4日、同町の「コミュニティながいずみ」で開かれ、60歳以上の町民約20人が参加した。地域で輝くためのセカンドライフ講座と題して『10年後、あなたはどんなふうに住らしたいですか? 住み慣れた地域でいきいきしたセカンドライフを送るための、ちょっとした“コツ”について楽しく学び、仲間と一緒に考え、あなた自身を輝かせるヒントを見つけましょう。』と主催者の挨拶に始まり、高齢者の居場所づくりなどに取り組むNPO法人静岡団塊創業塾(静岡市)の原田和正理事長が超高齢化社会におけるこれからの健康長寿の三要素『健康で長生きするために運動や食事だけでなく、社会参加の重要性』を説明され『社会参加の事例』について静岡団塊創業塾会員の事例紹介をして下さいました。また、何をして社会参加するかは、自分自身をみつめて「やれること」「やりたいこと」「よろこばれること」を考えて『好きな事、得意な事、楽しい事をやる!』その際に大切な事は、行動、コミュニケーション、好奇心の「3個のコ」であると結んだ。



セカンドライフ(長泉)



セカンドライフ(長泉)

本日のワークショップ①『簡易自分史』(私の人生の元気度変遷と将来予測)を作成する。一番輝いていた年代を100として、過去の自分と未来の自分を元気曲線で描いて、見える化し、自分自身を見つけるキッカケとした。

皆さんの描いた元気曲線は上昇基調であり、これからのセカンドライフに期待と意思が表れていました。



セカンドライフ(長泉)



セカンドライフ(長泉)

静岡団塊創業塾・シニア劇団くれば座座長の大隅裕理事による<くれば>の活動紹介が始まる頃より参加者の笑顔が見られるようになり、くれば座の紹介では爆笑トークが炸裂していました。その後の原田理事長と大隅理事のトークセッションは参加者との一体感が醸し出されました。

そして基調講演にあった『好きな事、得意な事、楽しい事をやる!』その際に大切な事は、行動、コミュニケーション、好奇心の「3個のコ」であることを再確認できるものとなった。



[セカンドライフ\(長泉\)](#)



[セカンドライフ\(長泉\)](#)

ここからは参加者自身が主役です。「自己紹介」のルールは、自己紹介する「話し手」とひたすら人の話を聴く「聴き手」の交替で進められ、後に聴き手は質問を投げかけ、話し手はそれに答えることで自らの新たな気づきを得るものでした。そして、参加者相互の親密感を得るものとなりました。



[セカンドライフ\(長泉\)](#)



[セカンドライフ\(長泉\)](#)

本日のワークショップ②『好きなこと・得意なこと』を書く、発表することで、社会参加の最初の第一歩のヒントを気付いてもらうことが狙いであると思います。この会場に来られた方々ですので、既に社会参加をされている方、それを意識されている方ではありますが、それぞれ思うことを力強く発表されていました。そして、第一日目の講座が終了した。



[セカンドライフ講座\(長泉\)](#)

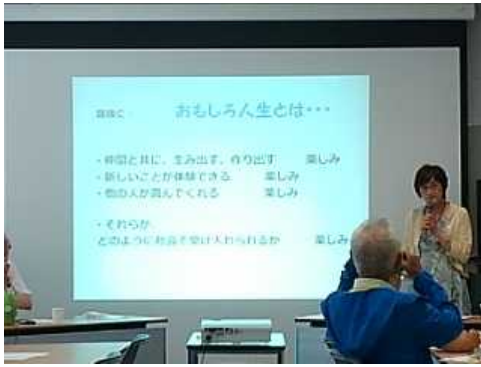


[セカンドライフ\(長泉\)](#)

7月11日(火)地域で輝くためのセカンドライフ講座2日目が始まる。

・三つの「こ」1.「行動」2.「コミュニケーション」3.「好奇心」
など振り返る。

そして今日は、自分自身を見つめるための「SPトランプを使った自己分析」に挑戦し、ポジティブに自己肯定する。また、一般的な行動傾向と対人関係を把握することで良質なコミュニケーションについて学んだ。



[セカンドライフ\(長泉\)](#)



[セカンドライフ\(長泉\)](#)

SPトランプ自己分析・プロモータータイプで静岡団塊創業塾の大原美千代副理事長によるセカンドライフを楽しくいきいきと「おもしろ人生のすすめ」の講演が始まり、無理なく、楽しんで、仲間と一緒に行動することが大切である。また、その活動を広げるコツなど体験談を通してお話を聞かさせていただいた。原田理事長とのトークセッションは「好きな事」「得意な事」「楽しむ」「仲間」などのキーワードを更に深掘りしてくれました。



[セカンドライフ\(長泉\)](#)



[セカンドライフ\(長泉\)](#)

最後のワークショップ①「地域の課題を探す」を各グループ毎に話し合い、結果「居場所づくり」「まちおこし」「認知症者介護」を社会参加のテーマに選定し各グループ毎に更に話し合い、具体的活動計画・役割分担を作り、発表していただいた。どれも素晴らしい内容でしたが、原田理事長のワンポイントアドバイス講評により、よりよいプランになりました。お疲れ様でした。

沼津・北駿地区生きがい特派員 福田和男