

いきいきライフ

ラジオ講座テキスト

毎週日曜日 6:30～ 7:00 放送
 毎週土曜日 17:15～17:45 再放送
 FBCラジオ 嶺北 864kHz / FM 94.6MHz
 嶺南 FM 93.6MHz
 パソコン・スマートフォンから radiko や FBC-i で聴くこともできます。



青戸の大橋 朝日

令和七年二月 もくじ

学び強化月間 シリーズ④
 すこやかな長寿の暮らし

- 二月二日放送（第四十二回）
 長生きを喜べる社会の実現に向けて……
 ライフシフト・ジャパン株式会社
 代表取締役CEO 大野 誠 ー 2
- 二月九日放送（第四十四回）
 超長寿社会を幸せに生きるための
 ライフデザインとは……
 ライフシフト・ジャパン株式会社
 代表取締役CEO 大野 誠 ー 4
- 二月十六日放送（第四十五回）
 笑顔で楽しくフレイル予防大作戦……
 春江病院介護事業部
 認定作業療法士 田 嶋 神 智 ー 6
- 二月二十三日放送（第四十六回）
 加齢にともなう「こころ」の成熟
 ～幸せな老いを考える～……
 国立長寿医療研究センター
 老年学・社会科医学研究センター
 西 田 裕 紀 子 ー 9
- 感想文のコーナー…… ー 11
- 文芸欄 …… ー 15

■二月二日放送(第四十三回)

長生きを喜べる社会の実現に向けて

ライフソフト・ジャパン株式会社
代表取締役CEO 大野 誠 一

超長寿社会の「3K」

「本能寺の変」で、織田信長が「人生50年」と謳いながら死んでいくシーンは、これまで数多くの映画やドラマで繰り返し描かれてきました。ご覧になったことのある方も多いことでしょう。当時の日本人の平均寿命は50年くらいだったと言われていますが、実は、この数字は明治時代でもほとんど変わっていませんでした。

日本人の寿命が延び始めたのは、戦争が終わって平和になり、公衆衛生が改善された昭和に入ってからで、その後急速に延びて、世界トップクラスの長寿社会がやってきました。



秦の始皇帝のエピソードを振り返るまでもなく、人類は、常に長寿を求めてきたわけですが、実際に「超」が付く長寿社会が到来してみると、それはワクワク、嬉しいことばかりではなく、

どんより、不安が先に立つ時代になっているようにも感じられます。

私たちが実施した「人生100年時代・マインド調査」でも「人生100年時代」と聞いてワクワクしている人はわずか6.1%で、「どちらか」という人を含めても38.8%。半数以上の61.2%の人は「どんよりする」と答えています。

その要因となっているのは、超長寿社会の「3K」と言われる「お金」「健康」「孤独」への不安でしょう。

明るい側面に目を向ける

こうした不安が先に立つ要因のひとつは、ニュースなどで長寿社会のネガティブな要素が繰り返し取り上げられることもあるでしょう。テレビや新聞のニュースでは、医療費の高騰や年金制度の破綻の可能性、下流老人や老老介護といった社会問題など、超長寿社会の負の側面が取り上げられることが多く、明るい要素が取り上げられることは稀です。

しかし、実際には、平均寿命の延び以上に健康寿命が延びていたり、高齢者の身体能力がかつてより高い数値を出しているなど、明るい要素は、沢山あります。

ニュースで目にする暗い話を気にするよりも、まずは、こうした明るい要素に目を向けていくことが大切です。

社会全体の動向よりも、身近な事例やロールモデルが意識を変えるきっかけになることもあります。例えば、親や

親族などに長寿の人がいる人の方が、「人生100年時代」に対して前向きな意識を持っているという傾向があります。医療の発展などの影響で、今後、まだまだ寿命は延びていく可能性が高いと言われています。せっかくの長い人生を少しでもワクワク、楽しく生きていくために、まずは、一人ひとりの目を明るい側面に向けていきたいですね。

「社会的年齢」を忘れる社会をつくる

実は、「年齢」には、さまざまな種類があります。一般的には、生まれた時からの年月を示す「暦年齢」をその人の年齢と考えるわけですが、中には実際の年齢よりも若く見える人もいれば、老けて見える人もいます。それは「精神年齢」や「体力年齢」と言われる年齢の影響かも知れません。

そうした中で、より影響が大きいのが「社会的年齢」です。日本では、60歳を祝う「還暦」という習慣が広く一般に認識されていると共に、企業においては、やはり60歳を基本とする「定年」という制度が定着していることもあり、「60歳」を超える「引退」「老後」「余生」といった言葉を連想してしまうような「社会的年齢」が強く意識されています。「精神年齢」や「体力年齢」だけでなく、「生物学的年齢(肉体がどれくらい若いか)」や「主観的年齢(自分がどれくらい老いているか、もしくは若いと感じているか)」は、それぞれです。社会的年齢に縛られず、年齢から自由になることは、逆説的ですが、長生きを喜び、楽しむための第一歩かも知れませぬ。

「学ぶ」「働く」「遊ぶ」「コミュニティの大切さ

そして、長生きを楽しむために一番、大切になってくるのが「コミュニティ」です。

最も身近で小さなコミュニティは、「夫婦」や「家族」ですね。誰にとってもこの小さなコミュニティは、一番大切なものでしょう。

さらに、「学ぶ」「働く」「遊ぶ」といったアクティビティを続けていければ、それぞれに何らかのコミュニティが生まれていくことでしょう。長い人生に彩りを添え、ワクワク、楽しい、喜びに溢れた人生を送るためには、こうしたコミュニティを通じて「人間関係」を豊かにすることに優るものはありません。

一般的に、男性は女性よりもこうしたコミュニティと関わる機会が少ないように思います。会社の「定年」を迎えても、すっかり引退してしまうのではなく、社会や地域との関係を保ち、「学ぶ」「働く」「遊ぶ」「コミュニティと関わり続けることが、長い人生を楽しむ秘訣になるのではないのでしょうか？

講師略歴……大野 誠一(おおの せいいち)

1988年リクルート入社。「ガテン」という「アントレ」・「ヴィンチ」の編集長を歴任。2001年パナソニックに転身し、06年アクトヒラを設立、代表取締役社長に就任。退任後、フリーランス時代を経て、11年ロンドンHMVエンタテイメント取締役常務執行役員、12年ハッツアンリミテッド副社長執行役員(現職)。17年ライフシフト・ジャパンを設立し、「人生100年時代」のマルチステージ型ライフデザインを提唱している。

■二月九日放送（第四十四回）

超長寿社会を幸せに生きるための
ライフデザインとは

ライフソフトジャパン株式会社
代表取締役CEO 大野 誠 一

Live Longer, Work Longer

超長寿社会とは、「長く生き、長く働く」時代です。

日本においては、昭和の時代に一般化した「定年」という制度が社会に根付いているために、「60歳」で定年を迎え、その後は「引退」という人生観（ライフデザイン）が広く受け入れられてきました。

こうした状況に対して、書籍『ライフソフト』（リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット共著／東洋経済新報社）は、学校での「学び」↓会社での「仕事」↓「引退」という3つのステージで人生を捉える「3ステージ・モデル」の人生観から「マルチステージ・モデル」の人生観への転換を提唱しました。



「マルチステージ・モデル」の人生観とは、新しく生まれる「エクスプローラー」（人生を探索するステージ）、「インディペンデント・プロデューサー」（組

織に雇われないで働くステージ）、「ポートフォリオ・ワーカー」（企業での仕事やボランティアなどを組み合わせて働くステージ）などの新しく生まれてくるステージを含めて、さまざまなステージを変化しながら生涯現役を目指す人生観です。

そうした考え方のベースとなるのが、「長く生き、長く働く」という意識です。

「働く」ということの再定義（アップデート）を

「長く働く」と言われると、多くの人は、「長く会社に勤める」ことを想像するかも知れません。もちろん、そういう「雇われる働き方」を選ぶ人も多いはずですが、これらの超長寿社会におけるライフデザインを考えるに当たっては、「働く」ということをもっと多様で幅広いイメージで再定義（アップデート）することが必要になってくると思います。

今までは、定年まで「勤め上げる」ことを目標としてきた人が多いわけですが、これからの「人生100年時代」といわれる超長寿社会では、働く期間はもっと長くなり、70歳、さらには80歳を過ぎても、何らかの形で働くことが珍しくなくなってくるでしょう。

2021年に施行された、いわゆる「70歳就業法」においては、定年の廃止や雇用延長といった「雇われる働き方」だけではなく、「業務委託契約」や「社会貢献活動」といった「雇われない働き方」の選択肢が加わっています。これ

まで、雇用の確保を最優先してきた労働行政においても、雇用以外の選択肢を認めたという意味で、大きな変化といえると思います。

こうした国や行政の考え方の変化も受けて、今後、「雇われない働き方」が広がっていくことが予想されるのです。

「新しい自営業」という生き方

こうした変化を受けて、ライフデザインの基礎となる「働き方」の世界で、「新しい自営業」と呼べるような働き方を選択する人が増えていくのではないか、というのが私の予想です。

「新しい自営業」とは、これまでの経験やスキル、人的ネットワークを活かした個人事業やスモールビジネス、生業（ナリワイ）などに取り組むミドルシニアの働き方です。

これまでも定年後に自分のお店を持って独立するとかフランチやイズに加盟するなどといった働き方はありましたが、今やそうした起業・独立のバリエーションは、とても豊かになってきています。

インターネットを活用したさまざまなオンライン・プラットフォームやデジタル・サービスの登場、コロナ・パンデミックを機に急速に広がったリモートワーク、SNSを活用したオンライン・マーケティングなどの普及によって、個人で小さな事業を始める環境は、数年前とは比較にならないほど、充実してきています。

こうした新しいツールや環境を活用することで、さまざま

まな「新しい自営業」が生まれてくる可能性が高まっているのです。

超長寿社会を幸せに生きるために必要なことは、さまざまな「コミュニティ」と関わりながら、広い意味での「働く」ことを通じて、社会や人の役に立ち、「ありがごとく」といわれるような関係を豊かに広げていくことではないでしょうか。

皆さんも自身で始められる、小さな「新しい自営業」を考え、チャレンジしてみませんか？



講師略歴……大野 誠一（おおの せいいち）

1988年リクルート入社。「ガテン」の立ち上げ「アントレ」・「ダヴィンチ」の編集長を歴任。2001年パナソニックに転身し、06年アクトヒラを設立、代表取締役社長に就任。退任後、フリーランス時代を経て、11年ロンドンHMVエンタテイメント取締役常務執行役員、12年ハツツアンリミテッド副社長執行役員（現職）。17年ライフシフト・ジャパンを設立し、「人生100年時代」のマルチステージ型ライフデザインを提唱している。

■二月十六日放送（第四十五回）

笑顔で楽しくフレイル予防大作戦

春江病院介護事業部
認定作業療法士

田嶋 神智

心身機能の老化にフレイキを！

皆さんもご存じのように日本は世界トップクラスの長寿国です。福井県における65歳以上の占める割合は31・6%（R5年10月1日現在）と高齢化率も年々増加傾向にあります。超高齢社会を迎えた現在、健康寿命の延伸や介護予防は大変重要なキーワードとなっています。

人は年を重ねることに足腰の筋力の衰えや、目や耳の機能が衰えてくることを実感します。また、硬いものが食べにくい、ムセるといったお口の状態や食事量の減少で年齢を感じる方もいらっしゃるのではないでしょうか。



私たちは、体の一部の機能が衰えてきていることは何となく感じるものですが、いつしか体力の低下等を理由に出掛けることをためらったり、興味関心のあった趣味活動を行わなくなったり、地域の方々との交流

も面倒になったりと、社会的なつながりが少なくなっていくことに、さほど不自由を感じず日々の生活を送ることがあります。

「歳だから仕方がない」と諦めている方もいると思いますが、この状態こそがフレイルの状態です。このような状態を放置していると介護が必要な状態になる可能性が出てきます。日常生活において些細な衰えであるフレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの老化にフレイキをかけることが重要となります。今置かれているご自身の心身の状態に向き合い、日々の生活を振り返ってみることが大切です。

フレイルの3つの特徴！

このようにフレイルとは病名ではなく、元気な状態から介護が必要となる状態の間に位置しており、足腰の筋力や認知機能、さらには社会的なつながりなどが低下した状態を表す言葉であるということです。「虚弱」を意味する英語を語源として作られた言葉で、多くの高齢者の方々は健康な状態から、このフレイルの段階を経て介護が必要な状態に移行すると考えられています。

また、フレイルは様々な要因があるとされており、「疲れやすくなった」「軟らかい物しか食べられなくなった」といった身体機能の低下による身体的フレイル、「外出の

機会が減った」「食事を一人で摂ることが多い」など人とのつながりが低下する社会的フレイル、認知機能の低下や意欲の低下などの認知精神的フレイルが影響し合って多面的に現れるとされています。特に、人とのつながりがなくなるのがフレイルの入り口であるとも言われています。

しかし、フレイルは早期に日常生活の中で適切な対応をすることで、生活機能の改善につながり元の状態に戻すことができるといった可逆性があると言われています。この3つ目の特徴が大変重要で以下に説明したいと思います。

フレイル予防3つのポイント！

1. 「お口の機能を整えてしっかり食べる」
2. 「自分に合った適度な運動を継続する」
3. 「社会参加をする」

この3つをバランスよく行うことが予防のポイントになり、健康な生活につながります。何らかの理由で活動性が低下してくると当然、筋肉が減少して筋力が低下してきます。そうなると外出が億劫になり、社会参加の機会が減少して認知症の発症リスクが高まります。また、歩行が不安定となり転倒リスクも高まります。

さらにお口の機能が低下すると噛む力だけでなく、ムセ

込みも多くなり誤嚥性肺炎にもつながる可能性が出てきます。この悪循環を断ち切るためにも普段の生活を見直し、ちょっとした心と体の衰えにいち早く気付き、そして、自分事として捉えて行動に移すことが大切です。

では、3つのポイントをそれぞれ詳しく説明したいと思います。お口の機能を高めるためには、「パタカラ体操」や「あいうべ体操」等の口腔体操に加え、唾液の分泌を促す唾液腺マッサージを毎食前に行ってみてください。

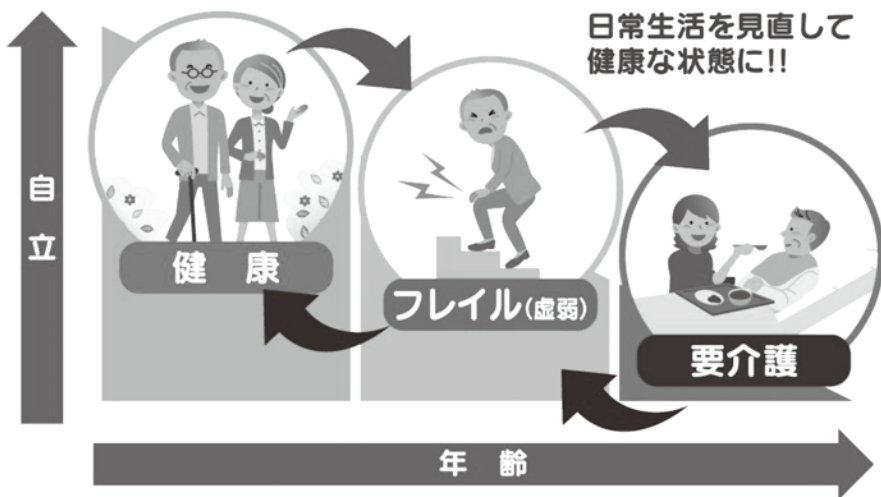
また、食事については魚や肉、卵や豆腐などのたんぱく質を摂ることがとても大事になります。タンパク質は筋肉のもとになる大事な栄養素です。しかし、タンパク質だけ摂取すればよいのではなく、バランスの良い食事をしっかりと噛んで食べることを心掛けてください。また、誰かと一緒に食事を摂る機会を作ってみてください。

次に運動についてです。筋力は30歳代をピークに徐々に低下し、筋肉量は年に約1%の割合で減少すると言われています。筋力はいくつになっても鍛えることができますので、普段の生活で元気に手を振って少し早く歩いてみたり、主体的に行動したりするなど、無理なく継続できる活動を実践してみてください。また、適度な運動は脳の活性化にもつながるなどさまざまな効果が期待されています。

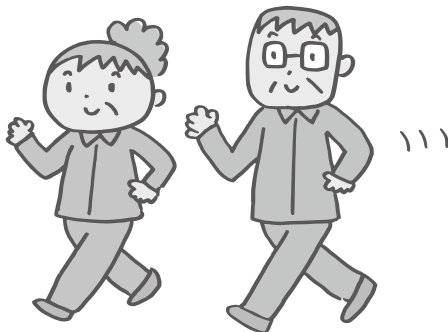
最後に社会参加です。人とながるためにもご近所の方との立ち話もいでしょう。また、ご友人とのお出掛け、

地域のサロンなどにもぜひ参加してみてください。大事なことは閉じこもらないことです。

間違いなくセカンドライフを元気に楽しく過ごすためには、動く・食べる・つながることです。そのキーワードとなるのがフレイル予防です。



引用:福井県 フレイル予防 おうちでチェック! おうちで改善!



講師略歴……田嶋 神智(たじま しんち)

- 福井医療技術専門学校(現福井医療大学) 作業療法学科 卒業
- 大手前大学現代社会学部現代社会学科 卒業
- 武蔵野大学大学院人間社会研究科人間学専攻
- 春江病院介護事業部 部長(現在)
- 一般社団法人 福井県作業療法士会 会長(現在)
- 一般社団法人 福井県リハビリテーション専門職協議会 副会長(現在)
- 一般財団法人 健康・生きがい開発財団認定 上級フレイルトレーナー
- 福井県フレイルトレーナー
- 福井県認知症オレンジチユーター
- 認定作業療法士・介護支援専門員

■二月二十三日放送（第四十六回）

加齢にともなう「こころの成熟」 ～幸せな老いを考える～

国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学研究センター 西田 裕紀子



日本は世界的にも例のない、超高齢社会を迎えています。1950年、日本人の平均寿命は男性58歳、女性61歳でした。それがぐんぐん延伸し、2023年には、男性81歳、女性87歳を記録しています。長くなった人生後半期をいかによりに長く、より幸せに過ごすかは、若い頃から少しずつ考えていきたい、重要なテーマとなっています。

ところで、私たちが「歳をとったなあ」と感じるのは、どのような時でしょうか？ 例えば、これまでのように雑巾をきれよく絞ることができなくなったと感じたり、横断歩道で青信号の間を渡りきることがちょっと心配になったり、話している時にパッと人の名前が出てこなくなったり、

これまではサッと要領よくできていたことに時間がかかるようになったり。これらは、加齢にともなう誰かが経験する自然な変化です。あるある、と、周りの方とお互い共感して、笑

い合えるのもいいかもしれません。

一方、こころに着目してみると、歳を重ねるにつれて、たしかに成熟していく側面があることが、心理学の研究から明らかになってきています。

結晶性知能に目をむけて

心理学者のキャッテルらによれば、私たちの知的な能力は、大きくふたつに分けられます。「流動性知能」と「結晶性知能」です。「流動性知能」とは、新しい状況や未知の課題をパッと処理する能力で、加齢にともなう低下することが知られています（新しい機器やスマートフォンアプリを上手に使いこなす若者のすばやさにも、ため息がでること、ありますよね…）。

一方の「結晶性知能」とは、知識や経験によって獲得される能力です。私たちの経験は人生を生きるほどに豊かになっていきますので、結晶性知能は生涯にわたり、成熟していく能力であり、また、とても多彩です。ある方にとって重要な結晶性知能は豊富な知識力かもしれません。ある方にとっては鋭い洞察力、ある方にとっては対人関係や話し合いの場を上手く調整する能力かもしれません。

私たちはどうしても、流動性知能のような低下していく機能に目を向けがちです。しかし、高齢になると若い頃よりも、自分自身で調整できる時間が多くなります。ゆっくり、ゆったり、じっくりと、ものごとや好きなことに取り組みながら、大切にしたい結晶性知能を磨いていく、そのよう

な心もちが重要と考えられます。

生きがいや目標を調節していくしなやかさを

誰もが生きがいや目標をもって、生き生きと日々を過ごしたいと思っています。また、生きがいや目標をもつことは、上述の結晶性知能を成熟させていくためにも重要です。しかしながら、歳を重ねて高齢になってくると、若い頃と同じような生きがいや目標をもつことが難しくなることも多くあります。バルテスという心理学者は、歳を重ねてもなお、生き生きと目標をもって過ごすためにはどのように心がけると良いかについて考え、「目標を絞ること(選択)」、「今の自分の最善をつくすこと(資源の最適化)」、「上手く補うこと(補償)」が重要であると述べました。

80歳を超えてなお、多くの観客を魅了し続けたピアニスト、ルービンシュタインの行動から、説明してみましよう。高齢になったルービンシュタインは、指の動きが不自由になり、若い頃のように集中して、速く演奏することが難しくなりました。そこで、「演奏のレパートリーを減らして最も大切にしたい曲を選び(選択)」、「限られた曲の練習に、休憩を多くとりながら、ゆっくりと時間をかけて(資源の最適化)」、「若い頃のように速く弾くことを目標とせず、曲全体のスピードを抑えながら、速く弾きたいパートについては、その前のパートをゆっくりと弾くことで美しい抑揚を演出する(補償)」ことにしたのです。その結果、晩年のルービンシュタインの円熟した演奏は、国内外から高い

評価を受けました。

このように、若い頃とは少し目標を変えるとともに、加齢にともない低下していく能力を自分らしく補っていくということは、それまでの豊かな人生経験(結晶性知能)とつながり、いいかもしれません。があるからこそできる、しあわせな老いのかたちと言つことができそうです。

人は創めることを忘れなければ、いつまでも若い

最後に、心強い言葉をご紹介しましょう。聖路加国際病院の院長をされていた日野原重明先生は、「人は創めることを忘れなければ、いつまでも若い」と語っています。自身は実際に、100歳になっても、毎年、新年にはそれまでしたことのない、新しい目標をひとつたてられていた(例えば、今年は俳句をやってみよう、この野菜を育ててみようなど)そうです。

2025年、なにか無理なく、楽しく取り組めそうな目標をたてて、結晶性知能を伸ばしてみませんか？

~~~~~  
講師略歴……西田 裕紀子 (にじた ゆきこ)

大阪府出身、愛知県在住。両親は石川県の出身で、小さい頃からよく、特急電鳥に乗って祖父母に会いに行っていた。大学、大学院で心理学を専攻後、国立長寿医療研究センターに勤務し、加齢にともなうさまざまな成長、発達とその要因についての研究を行っている。放送大学愛知学習センターでは、幸せな老いを考えるセミナーを担当。心理学博士、公認心理師。

# 感想文のコーナー

このコーナーは、受講生の皆様から寄せられた感想文を紹介いたします。紙面の都合上、すべての感想文を紹介できないことをご容赦ください。

■十二月一日放送 (第三十五回)

日本の誇り「発酵食・和食」に出会って

小竹 三恵子 先生の感想文より

▼酒井 匠 (八十四番)

甘酒と酒粕は大好きでよく食します。麹甘酒は腸内環境を整え、疲労回復や便秘改善にもなるので、寒くなると飲用しています。体内が温かくなり元気になります。酒粕は店頭に並び冬場になると購入し、アルミはくに包みストープの上で焼いて食べます。大変おいしいです。

酒粕はコレステロールの抑制、ダイエット、快便に効果があるとのことですから、お酒の量を少なくして酒粕党になろうと思います。古来の麹菌発酵食品を愛し余生を送ります。

▼竹内 多美子 (四十番)

お母様が摂食不能になられた時、唯一口にできた麹甘酒で何と二年も延命できた事実には只々驚きの一言です。

幼い頃、冬になると祖母が甘酒を作ってくれました。甘味と香りがおいしく、家族みんなですすりながら楽しんでいたことを思い出します。

その麹甘酒は麹菌が米の表面で繁殖し、豊かな栄養物質に変わり、それが腸内環境を整え、疲労回復、便秘改善にもなり、「飲む点滴」と称される所以だと分かりました。

昔から伝えられてきた和食の素晴らしさに、先生同様驚きと共に感謝の心が湧いてきました。麹の加工食品を積極的に取り入れ、身体の滋養に役立てていきたいと思っています。

小竹先生は英語教育に取り組みられている中で、ユネスコを通して国際的に活躍されてきました。幅広い人生の中では発酵食にも関心を持たれ、現在は発酵食の良さを広めるため料理教室を開かれるなど力量を発揮されています。

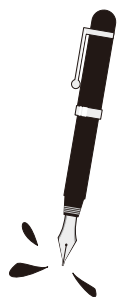
先生は研究熱心で多方面に造詣が深く、今回のお話の内容も盛りだくさんでいろいろ教えていただきました。ありがとうございました。

▼齋藤 優 (二十一番)

発酵食の探究と知見を深めてこられた先生の長い間の「苦労」に敬服します。

今も納豆は食べていますが、子どもの頃は自家製の納豆を食べていました。こたつの中で温めている時の匂いが何ともたまりませんでした。

体の温まる酒粕や甘酒も代表的な発酵食であり、麹菌による発酵から作られます。健康によい麹菌が食品として効



用があることはいつまでもありません。

近年は生ごみ、廃油処理や医薬品、化粧品にも麹が利用され、環境や産業にも目を向けて、まさにSDGsの実践に寄与していることを知り、思いを新たにしました。

発酵食・和食との出会いによって幅広く体験を重ねてこられた先生のお話はとても貴重な内容で感服いたしました。

■十二月八日放送 (第三十六回)

### 事業承継とは？事業承継の現状

佐々木 孝美 先生の感想文より

▼松澤 甚三郎 (三十八番)

事業承継とは、現在の経営者がお店や会社を次の世代に引き継ぐこと。引き継ぐ内容は、後継者だけでなく株式、不動産など資産、経営理念、技術、専門知識なども入る。

事業承継のメリットには、事業が続くため従業員の雇用が守られること。事業承継を行うことで経営者の高齢化を防ぎ経営が安定すること。長年培ってきた技術やノウハウを次世代に引き継ぐことができることが挙げられる。

事業承継には、過去に多かった親族承継があり、準備がしやすく、心情的に受け入れやすい。また、相続等により、財産や株式を移転できるため、所有と経営の一体的な承継ができる。

次に、従業員継承があり、経営者としての能力がある人

材を見極めて承継させることができ、経営方針などの一貫性を維持しやすい。親族や従業員など身近に後継者候補がない場合、株式譲渡や事業譲渡などにより第三者に引き継がせる方法で、広く候補者を外部に求めることができ、現経営者は会社売却の利益を得ることができる。

NHKの『クローズアップ現代』で事業承継が取り上げられ、後継ぎ不在の苦勞が紹介されていた。福井県でも後継者が半分決まっていないとのこと。

「レストランふくしん」や「駄菓子屋のんのん」、「Amei-a」のように、事業承継・引継ぎ支援センターに相談し、承継者を見つけて継続してほしい。

▼高石 まゆみ (百六十五番)

コロナ後に飲食店や衣料品店が閉店しているのをよく見かけます。創業50周年のソーツカツ丼の名店「レストランふくしん」の閉店を新聞やテレビにて知りました。福井人として名残を惜しむ店の一つでした。

今年「エルパ」のフードコートにこの「レストランふくしん」が復活したというニュース。この復活の原点が、事業承継の活躍だと今回の講座で初めて知りました。

店舗が閉鎖されたままだと地域に空洞化が起きますが、事業承継により地域の活性化や雇用維持、さらには消費者に新たな楽しみをもたらしてくれるような気がします。

事業承継とは、会社経営を次世代へ計画的に引き継ぐためのお手伝いをする素晴らしいお仕事だと思いました。



特に、伝統工芸の分野では、長年培われてきた技術や文化を次世代に伝えることが求められますが、後継者がいないと、その文化や技術が途絶えてしまう可能性があります。そのため事業承継の専門家が後継者の発掘や育成を支援し、さらに資金調達や経営のノウハウの指導を行うのです。事業承継は、地域社会の未来や文化の保存、そして人々の生活に直結する大切な取り組みだと思います。

■十二月十五日放送（第三十七回）

知られざる恐竜王国福井の物語

酒井 佑輔 先生の感想文より

▼大下 敏雄（二百二十九番）

一つの小さな化石から広がる無限の世界。地球ができる頃の謎に迫る気の遠くなる古い時代を覗くという。生物誕生のメカニズムを探究する学問が化石から広がっていく。

福井県立大学に恐竜学部が開設され、福井県は人類誕生前のまだまだ未開の時代に迫ろうとしている。今回の酒井先生のお話はとても面白かった。「恐竜王国福井」というキャッチコピーはよく耳にするが、その原点が福井の奥越地区にあることが分かった。

恐竜博物館だけだと思っていたが、大野市のくずりゅう化石ラボガ・オーノにその出発点があるという。約1億6600万年前から1億1000万年前までの恐竜王国福

井の物語を3つのステージに分けて説明され、年代のスケールがとても永いのに驚くばかりで私の頭では想像できない。ガ・オーノの展示を見学してから勝山の恐竜博物館に入ったほうが良いと先生は言われた。

▼森忠 陽子（二百三十一番）

北陸新幹線敦賀開業で福井駅前には多数の恐竜ロボットが展示され、一層福井が恐竜王国であると認識しました。

今回のお話は興味深く、恐竜王国福井の物語は勝山より大野から始まったことが分かりました。ストーリーは3つのステージに分けてお話されました。

ステージ1はアンモナイトについて。約1億6600万年前、南の暖かい所にいたアンモナイトが寒い大野に流れ着いた。ステージ2はティラノサウルス類、テタヌラ類の肉食恐竜、イグアノドン類の植肉食恐竜について。これらの化石は海の影響を受けない場所から発掘されていて、歯から区別できる。ステージ3はフクイプラトル、フクイベナートル、ティラノミムス、スピノサウルス科の肉食恐竜とフクイサウルス、フクイティタン、コシサウルス、ヨロイ竜の植肉食恐竜について。水辺にはワニ類、陸地には乾燥気候を好む植物が生え、福井が段々温暖、乾燥化した。昔も気候が変化していったのです。子どもや孫にも話してみたいです。

## ▼村寄 百合子（二十八番）

勝山は恐竜化石が発見されていますが、大野からも多数発見されていることを初めて知りました。

先生は恐竜王国福井を3つのステージに分けて物語としてまとめられています。（アンモナイトが繁栄していた海が広がっていたジュラ紀の世界をステージ1、恐竜が暮らしていた白亜紀前期の世界をステージ2、3）。

気の遠くなるような世界の様子がどうして分かるのだろうと不思議で先生たちの研究に感服いたしました。いろいろな想像して楽しませていただきました。ありがとうございました。



## ■十二月二十二日放送（第三十八回）

児童養護施設の子どもたちに必要なのは「機会と縁」

永岡 鉄平 先生の感想文より

## ▼前川 康子（二十四番）

社会的養護の必要な子どもたちや若者たちの多さに無頓着な私でした。今回の講話から彼らの就労支援に携わっておられる方々の大変なご苦労を知りました。進学者の四割が中退、就職者の半数が離職とは・・・。

学費、生活費、労働条件、人間関係などから孤独になり、ネガティブになるとのこと。NPO法人フェアスタートサポートを設立された講師の力量に感動しました。

私の住む地域は田舎で企業も少なく、養護施設もないので他人事と思っていました。我が子だったらと当事者意識をもって貢献しなければと気づいた一人です。

本人たちに夢や希望、目標を持たせてあげるアドバイスができる人でありたい。適応する仕事を見つけ良い人生を生き、力強く成長して欲しいです。

## ▼中野 利子（百三十一番）

私たちが日頃あまり考えたことのない児童養護施設の支援をして下さっている先生のお話を聴かせていただきました。施設に入所している子どもたちは親からの虐待が7、8割だとか。

今回は主に施設退所後のお話でした。「高卒者の有効求人3・98倍の時代に、児童養護施設や里親家庭の子どもたちは若くして、ワーキングプアになりやすい。離職の理由は先生のすすめるままの就職、孤独感、孤立感、金銭等。未然予防としては特に自己決定がキーワード。誰かに決められたのではなく自分自身で決めること。仕事の見学や体験が提供される企業のサポートが大切だ」と先生は言われました。

子どもたちからすれば本人を支える人、後押しをしてくれる人、不満や胸のつかえを話せる人がいないため大変だと思えます。どうぞ施設の子どもたちを見守り励ましていただきたいと思います。

▼木谷 直子（百八十五番）

児童養護施設の子どもたちは高校卒業後4割が進学し5割が就職するが中退や離職が多く、若くして貧困状態に陥ってしまっ。

両親の支えで進学、就職する一般の子どもたちと違って施設出身の子どもたちは大変不安定なまま社会へ出るようになるので、永岡先生は、こんな仕事をしたい。こんな人になりたいと、目標を持って意思決定できる子に育てたいと日夜懸命に骨を折っておられることに感服いたします。

健全な進学、就職のチャンスが大勢の支援者によって巡ってきますように、永岡先生と子どもたちを応援したいと思います。

文芸欄

俳句

長々と近況話す雨水の日

節分会今日は珈琲豆を挽く

江守 和子（二百三十三番）

綿入れの拵なつかし兄徳ぶ

日向ぼこ俳句ひねりてひと眠り

小山 美令（二百四十二番）

侘助やゆるい会話の茶の湯席

風花を受け止めそこねランドセル

増田 寛子（二百四十六番）



発行所 福井県社会福祉協議会

〒910-0856 福井市光陽 1-3-21

FAX 電話 076-2441433

令和6年度

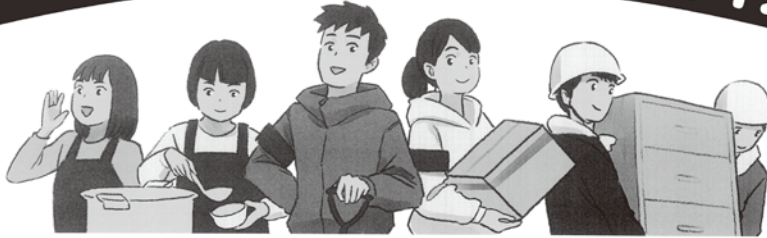
https://www.fukushihoken.co.jp

ふくしの保険

検索

日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償

# ボランティア活動保険



新型コロナウイルス感染症の感染症法上の分類が5類感染症に変更されたことに伴い、「特定感染症重点プラン」を廃止して2つのプランとします。

**保険金額・年間保険料 (1名あたり)** 団体割引20%適用済 / 過去の損害率による割増適用

| 保険金の種類  |                   | プラン    | 基本プラン        | 天災・地震補償プラン |  |
|---------|-------------------|--------|--------------|------------|--|
| ケガの補償   | 死亡保険金             |        | 1,040万円      |            |  |
|         | 後遺障害保険金           |        | 1,040万円(限度額) |            |  |
|         | 入院保険金日額           |        | 6,500円       |            |  |
|         | 手術保険金             | 入院中の手術 |              | 65,000円    |  |
|         |                   | 外来の手術  |              | 32,500円    |  |
|         | 通院保険金日額           |        | 4,000円       |            |  |
|         | 特定感染症             |        | 補償開始日から補償(*) |            |  |
| 賠償責任の補償 | 賠償責任保険金 (対人・対物共通) |        | 5億円(限度額)     |            |  |
|         |                   | 年間保険料  | 350円         | 500円       |  |

商品パンフレットは  
こちらから



(ふくしの保険)  
ホームページ

\*特定感染症についても10日間の免責期間がなくなり、補償開始日から補償対象となります。  
なお、令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症は補償対象外となりました。

### <重要>

- ◆ 基本プランでは地震・噴火・津波に起因する死傷は補償されません。
- ◆ 年度途中でご加入される場合も上記の保険料となります。
- ◆ 中途脱退による保険料の返金はありません。
- ◆ 途中でボランティアの入替や、ご加入プランの変更はできません。
- ◆ ご加入は、お1人につきいずれかのプラン1口のみとなります。

**ボランティア行事用保険** (傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

**送迎サービス補償** (傷害保険)

**福祉サービス総合補償**  
(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

● このご案内は概要を説明したものです。詳細は、「ボランティア活動保険パンフレット」にてご確認ください。●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**

〈引受幹事 保険会社〉 損害保険ジャパン株式会社 医療・福祉開発部 第二課  
TEL: 03(3349)5137  
受付時間: 平日の9:00~17:00 (土日・祝日、年末年始を除きます。)  
この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F  
TEL: 03(3581)4667  
受付時間: 平日の9:30~17:30 (土日・祝日、年末年始を除きます。)