令和６年４月１日発行（毎月１回１日発行）　第 36 巻第１号　通巻 402 号

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。

カタクリ

令和六年四月　もくじ

●四月七日放送（第一回）
福井県が舞台ヤングケアラーとして生きる女性の物語
『この雪原で君が笑っていられるように』をご存じですか？
……2
月刊漫画誌「Cheese!」編集部（小学館）
白水美咲

●四月十四日放送（第二回）
ふくいの里山で生き生きと過ごす …5
公益社団法人ふくい農林水産支援センター
都市農村交流コーディネーター
加藤弘恵

●四月二十一日放送（第三回）
子どもの虐待や貧困の連鎖を断ち切る社会へ …7
ＮＰＯ親子関係支援センターやまりす
理事長　敷田万里子

●四月二十八日放送（第四回）
いきいき世代のウエルビーイングな
福井ライフ ……9
ひとのしごと　代表　キャリアコンサルタント
中村加津世

●感想文のコーナー ……11

●文芸欄 ……16

■四月七日放送（第一回）

福井県が舞台！ヤングケアラーとして生きる女性の物語『この雪原で君が笑っていられるように』をご存じですか？

月刊漫画誌「Cheese!」編集部（小学館）　白水美咲

10～20代女性に支持される月刊コミック誌「Cheese!（チーズ）」にて連載中の漫画『この雪原で君が笑っていられるように』は、福井県敦賀市出身・現在も県内在住の著者・ちづはるか氏による作品です。同県南越前町を舞台に、ヤングケアラーとして悩みを抱えながら生きる女性と、幼なじみの青年との10年振りの再会が描かれています。

図１『この雪原で君が笑っていられるように』単行本第１巻　福井県をイメージさせるものとして水仙の花が描かれている。

ヤングケアラーとは、本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子どものこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります（こども家庭庁ホームページより抜粋）。ヤングケアラー支援の初の法制化を目指して、子ども・若者育成支援推進法の改正案が２０２４年通常国会で提出される見通しで、関心が非常に高まっている社会問題のひとつです。

本講義では、ヤングケアラー問題という社会派テーマを取り入れつつ、幼なじみのラブストーリーを描く異色の漫画作品『この雪原で君が笑っていられるように』の魅力とその作品作りの舞台裏についてお話します。

■『この雪原で君が笑っていられるように』あらすじ

自然豊かな南越前町で祖父母と母、妹と暮らす21歳の女性・白鹿（しろしか）むく。高校卒業後に就職した会社がつぶれてしまい、思うように再就職先が見つからない中、祖父の介護、妹の大学受験と悩みは尽きません。そんなとき妹の進路について、祖母と母が、受験がうまくいかなかった場合は介護職に就かせ、祖父の介護を手伝わせるつもりでいることを知ります。自分の再就職がなかなか決まらないのは、祖

図２　第１話より抜粋

図３　第１話より抜粋

父の世話を手伝えるよう勤務時間帯に制限があるからだと感じていたむくは、たまらず、専門的なケアが必要な祖父の施設入りを提案するのですが…

〈著者・ちづ はるか氏プロフィール〉

福井県敦賀市出身・現在も県内在住。「Ｃｈｅｅｓｅ！」２０２３年５月号まんがグランプリにて『この雪原で君が笑っていられるように』がデビュー賞を受賞し、プロデビューが決定。同年７月号より本作を連載中。

■なぜ福井県が作品の舞台？ 著者・ちづ氏コメント

２０２３年10月に単行本第１巻を発売した際、ちづ氏は次のようにコメントされています。「地方で生きる中で、多くの人が感じているかもしれない悩み。そして、その悩みを上回る、美しさや優しさ。そういった地方の町の大好きなところを描いています。そこにヤングケアラーという問題×愛重男子※を詰め込んだ、ピュアで、ヘビーで、感情ぐちゃぐちゃになる新感覚ラブストーリーを楽しんでもらえたら幸いです」

※愛が重めの男子。

■念入りな現地取材で描かれるリアリティ溢れる風景描写

執筆にあたり、ちづ氏は度々南越前町を訪れ取材を行っています。南越前町の長閑（のどか）な景色が大好きとのことで、写真を撮りに行ってそのまましばらく散歩、カフェに入って本作のアイデアを練ることもあるそうです。

もちろん取材で撮影した場所は、作品に登場しています。ちづ氏が特に気に入っているのは、第２話のＰ32－33［図４参照］や第４話Ｐ１に登場する田んぼ道とのこと。また、福井銀行の看板や、道の駅南えちぜん山海里、越前岬展望台なども、ちづ氏が撮影した写真を資料にして描かれたシーンです。

図４　第２話Ｐ32-33

まだ作中に登場はしていませんが、福井市鮎川町にある「くにみクラゲ公民館」というスポットにも取材に行かれたそうで、「公民館を改装された素敵な水族館だったので、いつか登場させてみたい」とおっしゃっています。

■読者から様々な反響が

連載開始以降、多くの共感の声が寄せられています。自身もヤングケアラーと思われる若い方から、今まさに親の介護をしているという方、過去の体験と重ねて感想を寄せてくれる大人世代と、読者の年齢層は様々です。雑誌やＳＮＳに寄せられた感想の一部をご紹介します。

【雑誌アンケートより抜粋】

・自分も今、親の介護中でとてもとても共感！！！！！！
［46歳 女性］

・ストーリーが、すごく引き込まれました。自分自身に当てはまる部分もあり、苦しいとか辛いというのを、具体的に表現していて共感しました。続きがすごく気になります。［23歳 女性］

・読んでいて考えさせられる話だと思った。読んだあとに幸せな気分にはなれなかった。［16歳 女性］

【SNSに寄せられた感想より抜粋】

・キャラとか景色の絵がめっちゃキレイでかっこよくて好きなんだが話の重さがズシンときた…オレは無力…

・ヤングケアラーって同じ境遇、経験者じゃないとなかなか分かってもらえない。そりゃそうだ。話を聞いてもその人の家庭が全部見えるわけないんだから、聴いた人は自分のものさしでしか意見できない。仕方ない。だから「こんな世界がある」ことさえ信じてもらえないこともある。私は元ヤングケアラー。

※表記は原文ママ。

■編集者は最初の読者

新しい作品が生まれるとき、最初の読者になるのが編集者です。この物語のプロット（アイデアやストーリーを文章でまとめたもの）を初めて見たとき、台詞の素晴らしさに、震えるほど感動しました。例えば「この家は愛が飽和している」なんて、モヤモヤとして言語化の難しい感情をぎゅっと一言にまとめた秀逸な表現で、よく思いつかれたなと思います。この才能をなんとしてでも読者の方へ届けねば！と思いました。

■物語の行方は？

連載が進む中で、主人公・むくは自分らしい生き方について少しずつ考え始めます。ヤングケアラー問題に限定せず、今の自分の在り方に生きづらさを感じている方々を応援できるような今後のストーリー展開を目指しています。

講師略歴……白水　美咲（しろみず　みさき）

月刊漫画誌「Cheese!」編集部（小学館）所属。ちづ はるか氏を担当する編集者。ちづ氏が他社で発表した読み切り作品に魅せられ、作品作りをオファー。過去に連載立ち上げを担当した作品に、TVドラマ化された『プロミス・シンデレラ』、『ひともんちゃくなら喜んで！』（共に小学館のコミックアプリ「マンガワン」掲載）などがある。

■四月十四日放送（第二回）

ふくいの里山で生き生きと過ごす

公益社団法人ふくい農林水産支援センター
都市農村交流コーディネーター　加藤弘恵

「ふくい農林水産支援センター」では、県内の四季折々の豊かな自然を活かした里山体験講座を年に20回開催しています。この講座は、自分達が住んでいる里山資源を再発見し、新幹線などを利用して観光客が地域に来た際に、地元の人自らがその魅力を伝えられるようにするという取り組みです。

里山体験講座の講師は、地元の自然体験施設の代表者や、農家民宿や農家の方々です。ある農家民宿を開業された方の話です。都会のお客さんを受け入れる前は、福井県らしい田舎らしい事をせねばと色々思案しますが、いざ受け入れてみると、都会の子供達はマンション暮らしのためか、仏間やふすまの部屋を珍しがったり、布団干しや草むしりを楽しんだりと「えっ?! こんな普通の事が楽しいの?」と驚いたそうです。地域外から来る人にとっては、福井の暮らしそのものが非日常であると気づき、受け入れる際もあえて特別なことはしなくなったそうです。

里山講座の拠点となる「ふくい農業ビジネスセンター」という施設は越前市安養寺町にあり、近くには越前陶芸村があります。この施設の周りには苔が沢山生えています。苔玉づくり講座は人気があり、勝山市の平泉寺や苔のきれいな庭で観察会をすると大勢の参加者が集まります。「苔は可愛い!」と這うようにして見る人を、興味のない人は理解できないようです。

また、都会から参加した人が、里山にドクダミを見つけて「可愛い!」と叫んだのを聞いて、田舎育ちの私はドクダミによいイメージがなかったので、びっくりしました。カルチャーショックを受けて、改めて「可愛い」の基準はとてつもなく広く深く、案外、県内の地味なところにあるものだと気づきました。普段は見慣れていて平凡に見えるものでも、地域外から来た人には宝物のようにキラキラして映るのです。

福井には何もないと言いますが、実は、福井県は全国でも珍しく、里、山、海、湖が全部揃っている恵まれた地域です。勝山でスキーをして恐竜を見た後に、越前海岸で夕陽を眺めてカニを食べられます。アジアで初のブルーフラッグを取得した海も、三方五湖もコシヒカリの故郷もあり、新鮮な海の幸山の幸を一同に味わえます。県内にいると麻痺してわかりませんが、あらゆる自然の醍醐味を日帰りで堪能することができる地域です。

でも、そのような自然の恩恵も見慣れてしまえば日常で

す。さらに私達は、その日常を無難に生活し、ルーティーン化してしまいがちです。いつしかそれをマンネリと感じ、毎日をぼんやりと過ごすことになってしまいます。新型コロナウイルスのときのように日常生活が送れなくなり、ようやく日々のありがたさに気づかされる前に、普段の生活に価値を感じていたいものです。

私たちは日頃から、災害に備えて非常食を準備しておくことや、感染症対策をして出かけるなど、日常を失わないために心掛けていることがあります。自然に対しても同じように、見慣れたいつもの里山であっても、意識を向けて、自然を感じることが大事なのではないでしょうか。それは何も難しいことではなく、四季折々の変化に触れるだけでも様々な気づきがあるように、春が来て桜が咲けば嬉しく、実りの秋は楽しく、年を重ねてもその変化に飽きることはありません。一方で、昨今は異常気象にも翻弄されていますが、良いも悪いも自然の中に身をおけば、否が応でも五感が刺激されます。

里山でクラフト体験や農業体験をすると、いろいろな発見があります。苔観察会をした際、講師の方が珍しい苔を発見して興奮されていました。私もそれ以来、苔を愛でるようになりました。料理体験では、今時のお米は、昔みたいにゴシゴシと研がずに、サッと洗うだけで美味しいご飯が炊けると教わりました。ブルーベリー摘み体験に参加されて、農園の雰囲気に感動し触発され、自分の畑を地域の子供達を受け入れできるように整備した方もいました。

温暖化による作物や里山景観の変化、鳥獣害の被害といった現状も目の当たりにします。どんなかたちでも自然と人が交わることで、日常の非凡さやありがたさを再確認できるのではないでしょうか。福井には何もないと思わずに、ぜひ里山の恵みを味わっていただき生き生きとした日々を送って欲しいと思います。

もしかして皆さんのご自宅に、珍しい苔が生えているかもしれませんよ。

講師略歴……加藤　弘恵（かとう　ひろえ）

福井県越前町生まれ。公益社団法人ふくい農林水産支援センター都市農村交流コーディネーターとして在職中。越前市にあるふくい農業ビジネスセンターを拠点として、里山里海湖体験講座を年に20回開催し、中山間地域の活性化と、都市と農村の交流を促進する活動を行っている。

■四月二十一日放送（第三回）

子どもの虐待や貧困の連鎖を断ち切る社会へ

NPO親子関係支援センターやまりす
理事長　敷田　万里子

私たちの生活にはモノや食品があふれ、子どもたちも高価なゲーム機やスマホを操り、昔に比べれば贅沢な暮らしをしているように見えます。しかし、実は日本の子どもの貧困率は深刻で、７人に１人が貧困状態にあるとも言われています。この「子どもの貧困」とは「相対的貧困」※です。貧困状態にある子どもたちは、教育や体験の機会に乏しく、進学などの面でも不利な状況に置かれ、将来も貧困から抜け出せない傾向があると言われています。

また、子どもを取り巻く社会問題としては児童虐待も深刻です。凄惨な虐待で子どもが亡くなるニュースがあとを絶たず、胸を痛めておられる方も多いと思います。子どもの前で家族が暴力をふるうことなども心理的虐待として認識されるようになったこともあり、厚生労働省が発表する児童虐待の対応件数は増加の一途をたどっています。虐待は被害者である子どもが親になった時の子育てに影響を及ぼすことがある、つまり次の世代へつながる問題です。

このような生活困窮や虐待を背景に、親と離れて施設や里親家庭など「社会的養護」といわれる場所で生活する子どもたちが全国で約４万２千人、福井県でも約２００人います。少子化にもかかわらず社会的養護で生活する子どもたちの数はさほど減少していません。

私は、児童相談所で児童福祉司という仕事をしていました。児童相談所は児童福祉法に基づいて設置されている行政機関で、子どもを一時的に保護し、施設等に入所措置をする権限がある児童虐待対応の最前線として、警察や司法とも連携し、子どものために親と対峙することもあります。児童福祉司は保護者や関係者のお話を聞き調査をし、必要な指導や支援を行います。児童相談所が親と離れて生活することが適当と判断した子どもたちは施設や里親のところで生活し、教育や必要な心身のケアが保障されます。一昔前の養護施設とは異なり、家庭的な雰囲気も大切にされています。

しかし、どんな環境が用意されていようと、多くの子どもたちは「やっぱり親に会いたい」「家に帰りたい」と願い、親も「子どもと一緒に暮らしたい」と願う場合がほとんどでした。面会や外泊交流を重ね、児童相談所の判断で親元に戻る子どももいます。ただ、親自身も適切な親モデルがなかったり、離れていた子どもにどう関わったらよいかと

まどったりして、一緒に生活するとうまくいかないということが多々あります。再保護を恐れて「大丈夫です」と言わざるを得ない、相談ができずに孤立する、そんな家族の姿を見てきました。親子と対等な関係で寄り添える存在がいないと必要な支援が届かないと感じましたし、親子間の関係性に焦点を当て専門的に支援していくことが必要だと確信しました。また、その寄り添いは親子が離れている時点から一緒に暮らすようになった後まで、長く続けていけるような地域での支援が必要だと思ったのです。

一方で、家庭に戻ることができないまま高校卒業等のタイミングで施設等から一人暮らしを始め、社会に出ていく若者もいます。就労先、住居、生活用品、貯蓄など準備して社会に送り出しても、頼れる親の存在がなく家庭生活の経験が乏しい、そんな彼らが仕事で挫折したり、お金の使い方がうまくいかなかったりして、生活が崩れてしまうことは珍しくありません。彼らが社会で孤立しないよう、自立した後の支援機関が必要だと感じていました。

こうしたことが、仲間とともにＮＰＯを立ち上げ、現在の仕事を始めることになったきっかけです。今、親子関係支援センターやまりすでは、放課後の子どもが宿題をし、夕飯を食べ、遊びやおしゃべりを楽しみ、シャワーをして帰る居場所「やまりすの家」を週３回開催しています。利用者の親御さんの子育て相談にも応じ、地域で生活する親子の孤立を防ぎ、子どもたちには居場所でのくつろぎや様々な経験の提供をしています。また、福井県の委託を受け、社会的養護から自立しようとしている高校生や自立した若者の相談支援も行っています。社会的養護で生活する子どもと親の親子関係支援にもたずさわらせていただいています。

子どもが虐待や貧困などつらい状況にあることを早期発見することも大事、虐待の内容や重篤度によっては司法や警察が関与することも大事、子どもを保護し安全な場所で暮らせる保障や心のケアも大事。しかし渦中にある親子に寄り添いながら親子の関係をつなぐ支援や社会的養護から社会に出た若者を支援していくこともできる社会、それが虐待や貧困の連鎖を断ち切る仕組みがある社会だと言えるのではないでしょうか。

※その国の等価可処分所得の中央値の半分に満たない世帯。その国の水準で比較して大多数より貧しい状態であること。

講師略歴……敷田　万里子（しきだ　まりこ）

１９７０年石川県加賀市生まれ。京都府立大学社会福祉学科卒業。平成６年福井県に入庁。以来約25年児童相談所の児童福祉司として児童虐待の対応や保護者の指導・支援に関わる。平成16年龍谷大学大学院社会学部社会福祉学修士課程修了。令和２年１月児童相談所等で一緒に仕事をしてきた仲間と「ＮＰＯ親子関係支援センターやまりす」を設立。福井県を退職。現在、やまりすの常勤相談員。社会福祉士。

■四月二十八日放送（第四回）

いきいき世代のウエルビーイングな福井ライフ

ひとのしごと　代表
キャリアコンサルタント　中村　加津世

キャリアコンサルタントの主な業務は、働く人へのキャリア相談、キャリアに関するセミナーや人材育成です。今日は皆さんと一緒に、幸福度№1といわれる福井県の幸せなキャリアについて、キャリアコンサルタントという観点から考えてみたいと思います。

幸福＝ウエルビーイングについて

皆さんはウエルビーイングという言葉を耳にしたことはありますか？　最近各所で注目されている言葉です。

ウエルビーイング（ｗｅｌｌ-ｂｅｉｎｇ）とは、１９４８年に発効した世界保健機構（ＷＨＯ）の憲章で初めて世に広く知られるようになり、ｗｅｌｌ（ウエル）（良い）とｂｅｉｎｇ（ビーイング）（状態）を合わせたもので「身体的、精神的に健康な状態であるだけでなく、社会的、経済的に良好で満たされている状態」と定義されています。

過去に日本語では「健康、福祉」と訳されていました。時代の流れに沿って、ｗｅｌｌ-ｂｅｉｎｇは「健康、福祉」というよりは「心身共に満ち足りた状態」、日本語で言い換えると「幸福」に近いものと考えられるようになりました。

ウエルビーイングには【主観】と【客観】２つの側面があります。

【主観】自分目線・数値での表現が難しい

主観的なウエルビーイングとは…自分の感覚で感じやすい。数値で表示することが難しく、個人の価値観によって異なるので当然比べることはできません。例えば、人生の幸福感や満足感、生活に対する自己評価、うれしい、美しいなどの感情など。

【客観】他人との比較・数値で表現しやすい

客観的なウエルビーイングとは…数値で表しやすく、データになりやすい。例えば、生涯で稼ぐ賃金や、収入に占める家賃の割合、一日の労働時間、人とかかわる時間など。早朝から夜遅くまで働き、収入は安く、家賃が生活費に大きくのしかかってくる。そんな状況は客観的なウエルビーイングが良い状況とは言えません。

幸福度№1の福井とウエルビーイング

日本総合研究所が、75の指標の統計データを用いて、都道府県の幸福度を分析した結果、福井県はなんと5年連続

で日本1位に輝いています。ところが、日本一幸福な県民であるはずの皆さんからは、その実感をあまり得られていないとの声がちらほら。

さて、生涯学習をしている人はウエルビーイングが高い傾向にあるという発表がされています。それでは、福井県は他県に比べて生涯学習をしている時間が多いのでしょうか？　福井県は数値化できる客観的な指標は高かったのですが、生涯学習、好奇心を持って学ぶと答えた人の数は平均くらいでした。つまり数値としては高いが主観的には高くはない。このズレが、5年連続1位にもかかわらずその実感が薄い原因の一つと考えています。

内的なウエルビーイングを上げる方法を探すには、自分に聴くことが必要になります。一緒にやってみましょう。

「あなたは今どんな気持ちですか？」

「あなたは今どんな状態でしょうか？」

「あなたにとって良い人生とは？」

なにか思い浮かびましたでしょうか。声は聞こえてきましたか。今浮かんだことがあなたのウエルビーイングのヒントです。一人ひとり異なり、そして常に変化します。ぜひ書き出してみてください。

まとめ

キャリアとはどう生きてどう死ぬか、人生のすべてを表します。そして自分の幸福な人生＝ウエルビーイングなキャリアに向かう一つのパーツが生涯学習です。学ぶことは内側の充実や幸福感が上がります。客観的な数値やデータの上で5年連続幸福度1位の福井は恵まれた環境であることは間違いないでしょう。

しかし、せっかく恵まれた環境で暮らす福井県民の私たちがその幸福を実感できないままでいるのは悲しいことです。より満ち足りた人生を送るため、私たちが次に目を向けていくべきは内側のウエルビーイングなのではないでしょうか。

より良い人生と一言でいうのは簡単ですが、一人ひとり違い、はかることができないものです。命の火が消えるまでキャリアは続いていきます。これからも納得のいくキャリアを生きるためにも好奇心を持って学ぶことを楽しんでください。

あなたのキャリア、常に主人公はあなたです。

講師略歴……中村　加津世（なかむら　かづよ）

福井県大野市出身。イベント企画運営の仕事を経て、国家資格キャリアコンサルタントを取得。その後、「ひとのしごと」代表となり、キャリアコンサルタントを主軸としたセルフキャリアドック導入等のコンサルティングを行っている。福井大学大学院国際地域マネジメント研究科にて4月から学び直し実践中。

「治療と仕事の両立支援 JCDA福井担当」セカンドキャリアアドバイザー、厚生労働省「キャリア形成・学び直しセンター」キャリアコンサルタント、「福井県シルバー世代の働き方セミナー」「中学校でのキャリア教育」講師、「ふくまむ新聞」ライフキャリアのページ監修など幅広く活動中。

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。

■二月四日放送（第四十四回）

おすすめのアプリ５選

宮本　香里　先生の感想文より

▼村寄　百合子（二十八番）

スマホを持っていない私にとって今日のお話はわからないことが多く、家族に教えてもらって、新しいことに関心が持てたことはよかったと思います。

おすすめのアプリについて①写真管理②健康管理③ニュース④生成Ａ－⑤スマホ決済があるとのこと。

現在私の生活では必要をあまり感じていませんでしたが、今日のお話によりスマホはいろんなことができることを教えてもらい便利がよいこと、より豊かな生活を送ることができることがよく分かりました。ありがとうございました。

▼藤沢　静子（百六十四番）

出初めの頃スマホを持った若い人達の一か月の使用料が、多額になっていて親が困っている、怪しげなところへ繋がってトラブルで困ったなどと聞いたりしていましたので、スマホは怖いし、老人にはガラケー携帯でいいと思っていました。

スマホを使うようになったのは最近で、恐る恐る使い始めました。しかし、慣れてくると、とても便利なことに気がつきました。ラインで友達と交流したり、写真が保存できたり、ニュースやいろんな情報をいつでも見ることができます。調理の際にも欠かせなくなりました。また、ラジオの聞き逃しにも便利で平凡な生活に潤いをもたらしてくれています。本日教えていただきましたアプリ５選はまだ利用していません。基本操作も老人は理解が遅く、まだまだ分からないところもありますが使いこなせば、とても便利だと思いますので、活用したいと思いました。

▼前川　嘉津子（二百十八番）

スマホで一番困ってしまうことは色々登録する際の手続きです。結局家族に頼みました。いつまでも使いこなせない状態でしたが徐々に慣れ、今ではラインができるようになりました。それだけでもすごく生活が便利です。グループで話ができるようになり、写真も共有できてとても役に立っています。

「現代は何事も詳しくはＱＲコードで確認をと言われ、独居老人には理解できない」と聞きます。私も気持ちはよくわかります。

しかし、前向きに取り組まなければ時流に乗り遅れてしまい、ポイント還元などの恩恵も受けられない世の中です。これから、出来ないなりに何度でも挑戦して努力して５つ

のアプリに取り組みたいと思います。

■二月十一日放送（第四十五回）

気をつけたいインターネットの消費者トラブル

楯　郁代　先生の感想文より

▼杉下　信夫（八十八番）

ネット通販は便利で割安ですが、相手が見えないだけにトラブルも多く危険がいっぱいです。

私も1回だけ、デパートの通販を利用してクレジットカードの情報を入力したのですが、後日、気になってカード番号を変更してもらい、以後一切通販は利用していません。

また、以前、パソコンでネットを見ていたら、いきなり警告音が鳴って、ウイルスに感染したとのアナウンスが繰り返し流れました。焦って、画面に表示されている番号に電話しようとしたら、妻が止めてくれて助かったことがあります。

▼髙石　まゆみ（百六十五番）

インターネットの買い物は、便利ですがトラブルも多く、詐欺まがいの物も多くあります。先生のお話をお聴きしてネット通販での買い物が少し恐ろしくなってきました。しっかりと確認する事を条件とした買い物をすることが大切だと思いました。

常日頃、ネットで買い物をしていますが、消費者の心理を惑わす誇大広告が多々あります。本当に安くて良い物と思ってしまいます。

そんな時には、口コミというサイトを見ることにしています。直ぐに購入するのではなく、ワンテンポおいてから購入するかを決めることによって、冷静な判断ができるような気がします。

アマゾンは、よく利用しています。本も新刊よりも古本を、水泳をしているので水着の購入もネット利用です。何処にも出かけず、暇な時間に検索して購入することができる利便性があります。

▼松澤　甚三郎（三十八番）

福井県消費者センターには3287件の相談があり60歳以上が42％と高齢者が多い。インターネット関係も増加しており、そのトラブル例と防止法を教えていただいた。

ネット通販の詐欺サイトを見つけたら、販売会社にキャンセルを伝え、荷物が届いたら受け取りを拒否すること。トラブルを防ぐには、注文前に、業者名、住所、電話番号、返品特約を確認すること。注文し商品が届き定期購入と分かった場合、根気よくメールか電話で解約を申し出ること。大切なのは注文前に、一回限りの購入か、定期かなど必ず確認すること。

「あなたの支払い記録に問題がある」などのメールがきた場合は、ＵＲＬにカードなどの情報は入力せず、事業者のＨＰに直接アクセスし確認すること。インターネット利用中、突然出る警告は、偽物の可能性があり、表示された

電話番号には連絡しないこと。

簡単に稼げる副業サイトの手口は、お金を払って指示通り仕事をしても、収入にはならず、支払いだけが残る。防ぐには、簡単に高収入などないことを忘れないこと。

トラブルはこのほかにも、アダルトサイト、オンラインゲーム、出会い系サイトなどさまざまである。何か問題を感じたら、まずは、消費生活センター（０７７６-２２-１１０２）に電話しようと思う。

■二月十八日放送（第四十六回）

どうする？デジタル遺品の相続

青木　克博　先生の感想文より

▼齋藤　優（二十二番）

デジタル遺品という言葉を初めて知りました。日頃何も考えていなかったことです。遺産相続は先代が亡くなったとき、その手続きについては経験がありますが、新しくデジタル遺品の相続について考えなければならなくなってきたようです。

デジタル遺品とは、デジタル環境を通して実態がつかめないような遺品ということです。いわゆるパソコンやスマホのように物体の中にある文書、写真、表計算などの登録された資料、ファイル、データなどを指すといいます。そのような遺品が所有者の死亡によってどのように処理されるかです。

最近、スマホで会計されているのをスーパーでよく見かけます。デジタル遺品の相続などが今後の課題となってきます。とても深刻な問題として頭を悩ませます。エンディングノートについても家族との情報共有のために大切であることを改めて認識しました。

▼西尾　桂子（百七十七番）

私は、本日のお話をエンディングノートに重きを置いて聞いた。デジタル遺品も大事な話だが、私の中でまず「終活」がきちんとなされていないからである。

「終活」に関しては、何回も聞いている。講師は皆一様に「エンディングノートを書いておけばその後の人生が明るくなる」と言われる。言葉のイメージとは全く逆のことなのだが、講師の方々が皆言われるのだから、きっとそうなるのだろうと思う。しかし、今に至ってもまだ手が付けられない。

公民館の講座を受講したとき、隣席の人が「私はもうちちゃんと書いてある」と話していた。親が亡くなったとき、大変な思いをしたからだそうだ。残された人々の煩雑さを考える優しい気持ちが大事なのである。

ノートは「『これまで』『これから』『もしも』の三部に分けて」と先生は言われる。書けるところから書いていこうと思う。

▼前川　康子（二十四番）

私たち老夫婦は時代遅れかデジタルやインターネットに

縁遠く携帯はガラホです。メールも充分可能ですし何も不自由はないです。難しい情報等は息子や孫に聞きます。このような中、今朝の講話はとても良かったです。終活への必要性を強く感じました。

講習も二回受けエンディングノートは二人分用意してあります。まだ手付かずで一冊主人に渡したら嫌そうで「いらん」とのことでした。私どもは長男夫婦と孫と同居なので、口で伝えておけばいいと思っているようです。私はこの機会に取りかかろうと決めました。

①これまでノート　我が家のルーツと自分自身のルーツ
②これからノート　今の位置の確認と小さな目標
③もしものノート　病気した場合の心構え、家族へのメッセージ

今しておかなければならないことが沢山あるようで頑張ります。

■二月二十五日放送（第四十七回）

eスポーツを知ろう

前川　友吾　先生の感想文より
（聞き手）吉﨑　智宏　先生の感想文より

▼中山　慶子（二百六番）

最近人気のeスポーツですが、YouTubeで見た、高齢者が取り組んでいるゲームは、まさしく子どもがかつて夢中になっていたゲームでした。「ゲームばかりして、ちゃんと勉強しなさい」と言っていたおばあちゃんおじいちゃんが今度は夢中になって取り組んでいて、とても楽しそうでした。対戦する相手がいる、一緒にゲームする仲間がいることは、とても素敵だし脳が活性化されますね。室内なので、熱中症を気にせず一年中できるのもいいですね。認知機能が向上するeスポーツを地域の公民館で開催すれば、地域の人との繋がりもできます。こんな公民館事業が全国各地に広がると孫世代との対戦もできますし、地域が元気になるのではないでしょうか。私が今お手伝いしている社協の事業にもeスポーツを加えてもらえると女性ばかりの参加者に男性も加わってもらえそうな気がします。

▼竹内　多美子（四十番）

「eスポーツ」という言葉は知っていましたが何をさしてそう言うのか全く知りませんでした。「エレクトロニック・スポーツ」の略で電子機器を介して2人以上で競う対人競技と分かりました。

実際、eスポーツを観戦したことがないのでその魅力は何なのか分かりません。今日のお話では通常のスポーツと違い体力や性別に関係なく老若男女が平等に競う合うことができるとのことです。

前田講師はeスポーツ歴21年。eスポーツの普及につとめられ2020年には青少年のeスポーツ協会を設立。さらにeスポーツが認知機能を改善できるとして翌年シニアeスポーツ協会の設立に至っておられます。

eスポーツはチームでプレイすることにより話し合いな

がら役割分担も生まれ正にシニアの認知症予防の効果もみられ、さらにシニアの第二の人生の楽しみ方としてｅスポーツの果たす役割は大であると考えられてきました。今日はｅスポーツの世界を知ることができました。一度プレイしてみたくなりました。

▼福岡　隆夫（二百二十八番）

我が子達が低学年まで、家の中で遊ぶために与えたのがテレビゲームで、算数、国語、車ハンドル裁き等のゲームを思い出した。子どもが二人ずつ組んで競争ができた。

進化発展して現在は、エレクトロニック・スポーツと言われるものになったのだろうか。子ども達は高校になっても時には押し入れから出して競っていた。

今、町内の高齢者サロンではＹｏｕＴｕｂｅなどからテレビに映し出せる体操、運動、算数、国語、地理、歴史等のゲーム（脳活）を行っている。便利な時代になっている。

リモコンを振ってボーリングなどができるものが市販されているが利用していない。スクリーン、プロジェクター、パソコン等一揃えするとそれなりの負担になる。社協や市長寿福祉課が一式を揃えてくれればなぁと夢見ている。

これからも高齢者サロンでできるテレビゲームを探して参加者とフレイル防止に利用していきたい。

事務局通信

☆修了認定について

今年度内、感想文の提出が所定回数（**毎月１回以上**）に達した方に、修了式（3月）において修了証書を授与します。修了証書発行の対象となる感想文の提出期限は、令和７年２月２８日（金）【当日消印有効】です。

☆表彰について

継続して修了認定を受けている方は、以下の表彰対象になります。

【連続皆勤表彰】　皆勤賞を５回受賞するごとに、連続皆勤表彰を授与します。
（５年連続皆勤・１０年連続皆勤・１５年連続皆勤…）

【優良修了者表彰】　修了証書を５回交付するごとに、優良修了者表彰を授与します。
（５回・１０回・１５回…）

☆感想文の提出について

感想文のはじめに、放送日・テーマ・講師名を明記のうえ、２００～４００字程度にまとめ、毎週、講座放送後１０日以内に提出（ＦＡＸ、電子メール、往復ハガキ、封書）してください。誤字、脱字がないよう確認をお願いします。また、手書きの方は楷書でお願いします。

文芸欄

俳句

風が止む田水にまっすぐ橋脚部
薄れゆく思い出ばかり昭和の日
江守　和子（二百二十三番）

卒業すあどけない顔残しつつ
ももの花サロンの笑顔映し出し
小山　美令（二百四十二番）

花大根秘めたるむらさき雨あがる
年とるも悪くはないね春蘭摘む
増田　寛子（二百四十六番）

気を付けてメンタル強くボランティア
参加して復興祈り元気分け
前川嘉津子（二百十八番）

川柳

日常の生活狂わす大の里
起きる時手足ブルブルブルブルと
谷川　好枝（四番）

AI音声忠実なる僕（しもべ）なり
転倒で思い知りたる歳の数
腰骨のレントゲン見て老いを知る
大下　敏雄（二百二十九番）

ボケ防止しっかり聴いて感想文
早起きは三文の徳ラジオ聴く
藤沢　静子（百六十四番）

●発行所　㈶福井県社会福祉協議会
●〒九一〇―八五一六　福井市光陽二―三―二十二
●電話（〇七七六）二四―二四三三
FAX（〇七七六）二四―〇〇四一