

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 1557kHz / 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。



水晶浜

令和四年七月

もくじ

- 七月三日放送（第十四回）
自衛隊メンタル教官が教える
50代から心を整える技術……………
NPOメンタル・レスキュー協会
理事長 下園 壮太 2
- 七月十日放送（第十五回）
シニアから始めるブログラミング：
株式会社「i」の取締役会長 福野 泰介 4
- 七月十七日放送（第十六回）
海は人をつなぐ母の如し……………
泊の歴史を知る会事務局 大森 和良 6
- 七月二十四日放送（第十七回）
演じる楽しみ……………
ミュージカル劇団ドラゴン・ファミリー代表
川村 信治 8
- 七月三十一日放送（第十八回）
今、コンビニは……………
“町のよるす屋さん”……………
マーケティングアナリスト・流通ジャーナリスト
渡辺 広明 10
- 感想文のコーナー…………… 12
- 文芸欄…………… 16

■七月三日放送（第十四回）

自衛隊メンタル教官が教える 50代から心を整える技術

NPOMメンタル・レスキュー協会
理事長 下園 壮太

自衛官の生真面目さと新しい職場のミスマッチ

私は8年前まで、自衛隊のメンタルヘルスの教官をして
おりました。56歳の時、定年退職したのです。

あまり知られていませんが、自衛隊は退職年齢が早く、
54歳から56歳でほとんどの隊員が定年を迎え、第2の人生
をスタートします。

まだ十分働ける年代で退職するため、組織内には次の働
き口を探す「再就職斡旋プログラム」というありがたいシ
ステムがあります。保険会社や警備会社をはじめ各種企業、
市町村役所、学校など、さまざまな再就職先が斡旋されま
す。ところが、再就職先に移っても、新たな職場で苦戦してい
る先輩方が多い、という話を、現職の時からちらほらと聞
いていました。



そして私自身が退職した後、
先輩や同期の人たちが退職後
どのような状況になるかを
つぶさに見てきたのですが、
確かにうまくいかない人も
多いのです。どうして
新たな職場に
適応で

きないのでしよう。

自衛隊は、規律正しい組織です。だから、真面目な人が
多く、「与えられた内容以上の仕事をする」ことで充実感
を得る、という仕事ぶりが定着しています。もちろん、そ
ういった姿勢は再就職先でも高評価を受けます。

しかし、その一方で、「真面目な働き者であるがゆえに、
現場の人に疎まれてしまう」パターンも多いようです。

「自分は正しい」という価値観の強さが再就職先でのつまづき

ある元自衛官は、よかれと思って、正しいことだと思っ
て、細かい仕事を見つけたら、改善点を指摘したりして
いました。

しかし、再就職先での周囲の空気がおかしい。ある日、「な
んでそんなことまでするのですか。私たちまで、それをや
らなくてはいけなくなるじゃないですか」と反発を受けた
というのです。

周囲と足並みが揃わず、善意が空回りする。周囲の反発
をうまく受け流したり、自分が折れたりできれば良かった
のですが、その方は「自分は正しいことをやっている」と
いう価値観を緩めることができませんでした。

これまでがんばってきた自分を全否定されたように感じ、
大きなショックを受けて、うつ状態になってしまったのです。
長期間、均一な論理や規律の中で過ごしてきた結果、「自
衛隊的な価値観」しか知らない、箱入り息子のなところが
自衛官にはあるのです。

50歳からは価値観を整えなおす時期

もちろん、自衛官に限らず、一つの組織で長年過ごして

きて、「これが正しい」という価値観をしっかりと身につけてきた人ほど、定年後に直面する大きな環境変化に適応できず苦しむ、ということが起こります。

50代以降は、エネルギーが低下し、何かに挑戦したいと思う意欲も、ストレスへの打たれ強さも、知らず知らずのうちに低下していきます。これに追い打ちをかけてライフイベント(転職、結婚、出産、借金、起業、退職、近所トラブルなど)日常的な出来事が重なるのが、これからの時期年齢を重ねるとともに人生は穏やかになっていく。定年を迎えればマイペースで楽しく生きられる、というのは楽観的すぎるイメージかもしれません。

だからこそ、私は「定年というターニングポイントに向けて、10年ほどかけてしっかりと準備することが必要だ」とお伝えしています。体力も柔軟性もある50代のうちであれば、着実に準備を重ねることができます。

人生100年時代を豊かに過ごすために

単にあと10年後の定年の準備をすればいいというものではありません。「人生100年時代」と言われます。長生きはうれしいことではありませんが、心配もあります。一番はお金でしょう。2千万円自己資金が必要…などという議論もありました。また、健康はどうしても気になります。

ただ私はそれ以外に、メンタルケアが非常に重要になると思っています。

長い時間を有意義に楽しく過ごすには、健康なメンタルが必要です。そしてそのためには、疲労のメカニズムを知っておくべきだと考えています。歳をとると疲労しやすくなる。

疲労するとうっとうっばくなるのです。時間に縛られない生活になればなるほど、睡眠をはじめとした、自分なりの休み方を確立しなければなりません。

また、感情との付き合い方を知ること大切です。実は疲労するといっても、日本の社会では、肉体的疲労より精神的な疲労のほうが大きいのです。そして、その精神疲労に一番大きく関わるのが感情。イライラ、不安、悲しみなど、どううまく付き合おうか。

歳をとる時このスキルを鍛えてきた人は、穏やかな老人になれますが、このスキルが不十分なまま歳を取り、疲労をためつつ状態になると、いわゆる暴走老人と呼ばれるように、周囲とうまくやっていけない人になってしまいます。50代は、まだ若く気力もある。変化し、成長することもできる。これからの50年を生きるために、今こそメンタルのスキルを鍛えていきましょう。

講師略歴……下園 壮太(しもその そうた)

1959年生まれ。陸自初の心理幹部として多数のカウンセリングを経験。自衛隊の衛生科隊員(医師、看護師、救命救急士等)やレンジャー隊員等に、メンタルヘルスを教育。約300件以上の自殺や事故、大震災、海外派遣のメンタルケアにかかわる。

平成27年8月退職。現在はNPOメンタルレスキュー協会でオンラインスカウンセリングを広めつつ、産業カウンセラー協会、県や市、企業、大学院などで、メンタルヘルス、カウンセリング、感情のケアプログラム(ストレスコントロール)などについての講演・講義・トレーニングを提供。海上保安庁パワハラ防止検討委員「自衛隊メンタル教官が教える心の疲れを取る技術」「寛容力のコツ」令和時代の子育て戦略「国が重い」「相談しがいのある人になる」など著書40冊以上。

公式HP: <http://www.yayoihokokoro.net>

■七月十日放送 (第十五回)

シニアから始めるプログラミング

株式会社 Jig-jip 取締役会長 福野泰介

「コンピュータの基本、楽しいプログラミングの世界を」案内します。

IchigoJamをご用意、もしくは、IchigoJam Web (イチゴジャムウェブ) で検索をパソコンなどのブラウザで開いていただき、まずはキーボードからアルファベットの「A」の文字を打ってみます。画面に「A」と大文字で表示されました。通常のパソコンの場合小文字で表示されてしまいますが、アルファベット習得前のこともたちにも、キーボードに書いてあるままの文字を出すことで優しく使えるように作っております。

このまま待っていても IchigoJam は何もしてくれません。キーボードの右端あたりにある「エンター」キーを押してみます。すると IchigoJam から何やら返事が返ってきます。「Syntax error (シNTAX ス・エラー)」と、最初は



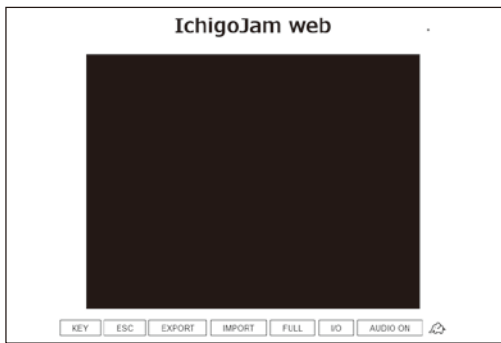
読めなくても構いません。何だか英語を話すヤツと付き合っている感を楽しんでください。これは「文法間違い」つまり「知らない言葉だよ」という返事です。もう一度「A」を押して「エンタ

ー」、何度押しても健気にお返事してくれます。IchigoJam は、オ「リ」ませんし、タ「マリ」ませんので安心ください。「B」を押して「エンター」を押すと、

分かる言葉を入れてみましょう。IchigoJam にひとつ付いている「LED (エルイーディー)」。これを付ける言葉は「LED1」。「」から順にキーボードを押して「1」まで入れたら「エンター」、パッと「LED」が光ります！画面にはいままでと違って「OK」の文字。IchigoJam が分かる言葉だったので、指示通り「LED」を付けて完了したよと「OK」と返事をしてくれました。やりました！「コンピュータとの会話成立です！」

消したいときは「LED0」と打ちこんで「エンター」。スッと消えます。画面には「OK」。もう一度「LED1」を付けて、「LED0」で消してみましよう。素直な IchigoJam、かわいいですね。「」と焦って打ちすぎてしまった場合は右上にある「Backspace (BS、バックスペース)」キーで一字ずつ消せます。ちょっと意地悪して「LED」とだけ打って「エンター」すると？付けていいのかわ消していいのかわからないので、また「Syntax error」となります。

ちょっと高度に、複合的な指示をしてみましょう。「LED1:LED0」と「」(ロン)で指示をつけて「エンター」。付いて



http://fukuno.jig.jp/app-IchigoJam/

消えるはずですが、どうでしょう。ichigoJamの実機を使っている方は、カーソルキーの上を2回押して、カーソルを「L」の位置まで持っていき、LEDを見つめながら、もう一度「エンター」。「瞬子カッと光るLEDが見えました?」

ちっちゃなコンピュータichigoJam、その基板の中央に乗っている長方形の部品、これがCPU(シーピーユー)です。お値段わずか1000円の部品ですが、意外と仕事が速いですね。このCPU、1秒間に何回計算できると思いますか?1000回?10000回?...答は、5000万回!ごもただけでなく、大人もびっくりの速さです。1000の計算をする100マス計算を1秒間に50万枚できる計算です!100円でこれですから、スマホはもっと早くてiPhone 13ではなんと、1秒間に15兆回、世界最速スパコン富岳は100京回!実は人類、とんでもない力を手にしているのです。

一瞬しか光らないLEDでは使いにくいので、「待て」を意味する「WAIT800」コマンドを使って「LED1:WAIT800:LED0」と打って「エンター」してみます。1、2、3、ちよご3秒付いて消えます。1秒間に60回数えるichigoJam、180でちよご3秒となります。数値を変えると長さが変わりますし、並べる順番次第で付いたり消いたり自由自在です!では、信号機のように何度もやってほしいときはどうしましょう?「ブラスト」と長く書くのにも限界がありますね。

「LED1:WAIT10」と書いて「エンター」LEDは光りません。続けて「LED00:WAIT10」 「エンター」、同じで「RUN」 「エンター」で光ります。手順1と手順2を書いてRUNコマンドでまとめてやるとこの意味です。コンピュータに覚えてもらう手順、これ

がプログラムで、この手順を作ることをプログラミングと呼びます。

更に続けて「3GOTO1」と書いて、「RUN」 「エンター」、点滅が始まります。手順3は手順1へ行け(GOTO、ゴトウ)という意味で、永遠に繰り返す指示のできあがりです。「ESC」キーを押すと止められます。ちよご光っているタイミングで止められますか?エルチカゲームの完成です!

「SAVE」 「エンター」でプログラムをCPUに保存できます。ichigoJam実機をお使いの方は、電源を一度切り、キーボードとテレビへの線を引っこ抜いて、ichigoJamの左側に付いているボタンを押しながら、再度電源を入れてみましょう。先程作った点滅プログラムが動き出す、エルチカロボットができました。画面でもキーボードでもなく、コンピュータの正体はその小さな長方形のCPUです。

信号、洗濯機、電車、銀行、社会のあらゆるところで活躍するコンピュータ。ひとつひとつの手順を誰かがプログラミングしている姿が透けて見えるようになりましたか?今、それらのコンピュータがインターネットにより高度な社会が始まっています。未来は勝手に来るわけではなく、私達の手で一つ一つ創り出すのが未来です。ぜひ新しい一歩、一緒に踏み出してみましよう。

講師略歴……福野 泰介(ふくの たいすけ)

1978年 石川県生まれ

1999年 福井高専 電子情報工学科卒業

2000年 有限会社シャフト共同創業

2001年 有限会社ユーエヌアイ研究所創業

2003年 株式会社ীগ …ig創業

■七月十七日放送(第十六回)

海は人をつなぐ母の如し

泊の歴史を知る会事務局 大森 和 良

【次世代に伝えていくこと】

人が生きる空間と時間の交わるころ、そこに広がる風景があり、未来に続く歴史があります。故郷の美しい風景を、次世代に残していくこと、歴史を伝えていくことが私たちの使命だと思います。「この美しい風景の中に子供たちが遊び、祖先の魂も遊ぶ」この美しい風景は共有財産です。「やがて我々も祖先になってこの美しい風景の中に遊ぶ」私たち自身のためにも未来に生きることがSDGsの精神につながるのではないかと思います。

【歴史再発見から】

1900年に私の村に漂着した韓国船救護の記録です。

ロシアの港を出帆した船が嵐に遭い遭難しました。真冬の日本海を東へ西へ2週間も漂流します。餓死寸前の状態で船は小浜湾の間口から泊の沖合に漂着しました。区民総出で救助し、93人全員を無事上陸させました。



そして民家に泊めて保護しました。8日後、帰国の段取りができ、浜で別れるとき「韓国人は涙を流し、村人も袖を絞るほどに親子兄弟のように別れを惜しんだ」と当時の文書に残っています。

【新しい歴史の始まり】

この文書を「韓国船遭難救護の記録」という冊子にしました。一年後、韓国の大学教授から電話がかかってきました。この本を読んで驚き感動したというのです。そして「ちょうど1900年から100年後の2000年に百周年記念事業をして後世に伝えたい」と提案されました。2000年1月、日韓の有志が中心になって記念事業をしました。記念式典をして、歴史の現場に記念碑を建立、絵本を発行、ホームステイで子ども達が交流しました。

【海を越えて交流する】

2000年以後、この記念碑を多くの人が見学に来るようになりました。行政、各種団体など多様です。この22年間で3000人を



韓国船救護記念碑



絵本 風の吹いてきた村

超える方々をご案内しています。韓国の浦項水産高校は毎年船で来港して記念碑を訪問してくれました。きっかけは訪韓したとき浦項水産高校の図書館に韓国船救護の記録本を寄贈したことです。校長先生はとても感激され「浦項から小浜へ船で行き、記念碑を訪問したい」と言われました。こうして、小浜と韓国を若者達が海を越えて行き来しました。

【引き裂かれた海】

2000年、拉致問題はまだ不透明な時期でした。小浜市長が韓国の金大中大統領に書簡を送るとき、文面に韓国船救護のことを入れたいと言われました。「心を伝えれば、必ず心を開いてくれる」村上利夫市長の言葉を聞き書簡の案文を書きました。韓国大統領府から返信が来ました。北朝鮮にも鳥取県の協力で書簡を送りました。翌年2001年、小泉首相が訪朝し拉致被害者が帰国しました。偶然のこととはいえ、私の中では1900年の韓国船救護からドラマが続いているような思いになりました。

【環境と平和を考える若者たち】

2006年から韓国の南ソウル大学の学生が記念碑の現場にやってきました。日本海沿岸の漂着ゴミを回収しながら、現地の人と交流して学んでいくプロジェクトです。引率者の安教授を記念碑にご案内すると、「これだ！この研修のテーマと同じ心だ」と言われ、この研修のゴールをこの記念碑にすると言われました。毎年、学生とやってきました。研修はもう14年も続いています。韓国の子ども達とクルーズ船で出会いました。彼らは「平和」というテーマ

で学習に取り組み、乗船者にもインタビュしていました。私は「海は母」と日本語で書いて「パタヌン・サラムル・メジヨジュンダ・オモニチヨロン」(海は人をつなぐ母の如し)と言うと子ども達は目を丸くしました。子ども達の挨拶が印象的でした。「韓国のチエジ島から来ました。チエジ島という島は、誰のものでもありません。海というお母さんのものです。」記念碑に刻んだ文言と同じ心です。

【海は人をつなぐ母の如し】

お互いに抱き合っこの海は母の羊水のようです。分け隔てることなく、兄弟をつなぐ海です。日韓の間で国同士の摩擦が生じます。日韓関係はなかなか進展しません。しかし、人が現場で会い交流すれば必ず心をつなぐことができます。若者たちは会えばすぐに友達になります。歴史を学び、お互いに痛みを感じ分かち合いながら、隣人として友情を交わせる時が当たり前に来る日を祈ります。

「風景や人との出会いで歌が生まれます。今回の話に繋がる歌を作りました。何曲かお聴きください」

講師略歴……大森 和良 (おおもり かずよし)

1952年、福井県小浜市生まれ。福井大学教育学部卒業。小・中学校、国立青少年自然の家、県生涯学習センター、保育園長等を勤める。郷土で歴史と民俗を掘り起こし、これを基軸に地域の絆づくりに関わっている。「韓国船遭難救護の記録」「風の吹いてきた村」のほか、「象のさゆりさん」「大きなクスノキ」などの絵本、CDアルバム「ポケット」に夢いっばい「初めて来た海」など音楽制作もしている。

■七月二十四日放送 (第十七回)

演じる楽しみ

ミュージカル劇団
ドラゴン・ファミリア代表 川村 信治

人生のあらゆることがそこにつながるので演じることは楽しいのです。

◆稽古で魂をみがく

私が代表をつとめる劇団ドラゴン・ファミリアは、17年間毎年オリジナルミュージカルを上演してきました。ミュージカルのほかに、医療劇や名作劇も上演しています。名作劇の例としては、イコネスコの『二人で狂う』や、ヨシフ・ブロッキーの『大理石』があります。演劇をする楽しみは練習にこそあります。「稽古で魂を磨く」という言葉がありますが、わたしたちは年間通してレッスンし、どの芝居も何か月も取り組んでいます。古典と評価されるような作品は奥行きがあつて特に取り組みがいがあります。



◆シェイクスピアと長台詞の基本

わたしは二度イギリスへ行き、ミュージカルは『マチルダ』と、『ウェイキッド』を観ました。テムズ川のほとりにあるグロープ座ではシェイクスピアの作品が

上演されています。グロープというのは地球という意味で、全体の形が楕円形です。シェイクスピアのセリフで「世界は舞台」という言葉があります。英語では「The World is a stage. As You like It」となります。その中で、『ヘンリー4世』という芝居を観ました。陰の主役であるフォールスタッフが語る長台詞の独白があります。長台詞を語る基本は、急がないことだと、普段わたしは演出しています。息もつぎにしゃべる場合もありますが、長台詞は、それだけ大事な内容をいくつももっているので、時間をかけた方が退屈しないのです。

◆気持ちが入った演技と「対話」 対話は受け止め

『えちてつ物語』という映画にわたしはヒロインの育ての父役で出演しました。横澤夏子さんとも緒方直人さんとも1対1のシーンがあり、通じ合ふことの快感を体験しました。演技で重要なことの1つは「対話」が成立することです。対話は、国際社会での平和の構築から、行政と住民、地域社会や職場、個人と個人の関わり、カウンセリングや治療、思想や研究の分野等々、人間生活のあらゆるレベルで鍵となっている方法だと思われれます。

演技のコツの一つは気持ちが入りこむことで、それはスタニフラスキー理論という演技理論や、ニーチェの『悲劇の誕生』にも書かれています。気持ちの確に入り込めば、動作や表情は自然にできてしまいます。ダーウィンの『人および動物の表情について』という本には、生まれつき脳に備わっているパックされた行動や情動の機能があることが述べられています。しかも、ほかの人の動作や表情な

どの文脈から、自分のなかに動作や感情を発動させる機能があつて、ミラー・ニューロンと名付けられた神経繊維やそのまとまりが近年発見されてきました。それ故、的確に気持ちを入れるコツは相手の演技を受け止めるということですね。相手をキャッチできれば、無意識にしかも瞬時に自分の中で同じ状態ができて、最も自然で確かな反応が生まれます。意識的な演技は邪魔になり、自分しかないと役者は劇の成立を妨げる存在になります。社会生活でもそういうことがあるのではないのでしょうか。

ドラゴン・ファミリーから4年前に劇団民藝の入団審査に19才で見事合格した佐々木郁美さんは、最終審査で榎山文恵さんから「どんな役者さんになりたいですか」と質問され、「相手役の人が演技しやすいように、相手の演技を受け止められる役者になりたいです」と答えました。審査していた劇団員から一斉に「おおー」という声が漏れたそうです。

◆なぜ演劇をするのか

これらのことから、もう一つわたしがぜひお伝えしたいことがあります。演技の楽しみは有名になりたいとか目立ちたいというところにはありません。演技自体を楽しむことでより純粹に演劇を楽しむことができます。そして、いろいろな体験や学びが可能になり人生が豊かになります。しかも、人間が普段使っている動作パターンなどは演技そのものなので、演技は日常的にすべての人に使われ、それによって人は生きていくことになります。演劇は人の生活のスタイルを変え、演技は人にとって生まれつき楽しいこ

となのです。

◆姿勢、距離感、間^ま

最後に、日常生活にも役立つ演技の具体的な基礎を3つ。まずは、姿勢の大切さです。バランスよく立ってしかもこわばりや緊張がないようなすっきりした立ち姿は、それを見るだけで快いものですし、そこから繰り出される表現はくっきりとヒットしやすいのです。

人と人の身体的な距離は、それ自体メッセージになることがありますし、心の距離の現れにもなります。よい関係を保つために距離を意識します。心の距離や時間頻度も含めて。

演劇は間の芸術だという言葉があります。間の取り方一つで文脈が変わりますし、文脈からつくられるちようどいい間合いがあります。人の生活においても間合いは大きな影響を及ぼします。すばらしい間には、それだけで感動し、胸締め付けられることがあります。

講師略歴……川村 信治(かわむら しんじ)

神戸大学大学院理学研究科修了。上級教育カウンセラー。演劇部顧問として「化石」で全国高等学校演劇大会出場。「ひとりず」の脚本で第一回宇野重吉演劇賞優秀賞受賞。ミュージカル劇団ドラゴン・ファミリー代表(劇作・演出・出演)。詩集7冊出版、進化論等の科学研究。

■七月二十日放送（第十八回）

今、コンビニは「町のよさず屋さん」

マーケティングアナリスト・
流通ジャーナリスト 渡辺 広明

みなさんの生活から「コンビニが無くなったら」と考えた事はありますか？

コンビニはほとんどの日本人にとっては既に空気のような存在で日本の至るところにある事から身近にある事が生活の前提になっていると思います。

そんなコンビニもコロナ禍では大きなダメージを受け非常に厳しい店舗運営になっています。2019年には全国のコンビニの年間の買い物客数が174億5千871万人だったのが、2021年には155億7千720万人となり、なんと年間18億8千151万人も減ってしまっていて、日本のコンビニが定着してから最も厳しい状況になっています。住宅立地の店舗は売上が堅調なもの、都市部を中心にテレワークが定着しビジネス立地の店舗はコロナ前の売上の20〜30%ダウンが常態化しています。



また、WEBミーティング・商談の浸透により、人の流動性も著しく低下しているため、コンビニにフラックと寄って飲料を

買うなどのついで買いが無くなっている事も、客離れの大きな要因になっています。

ウクライナ問題もあり、原材料費や物流費の高騰により値上げラッシュが続いていて、賃金もあがっていないスタグフレーション化の日本では定価販売のコンビニはさらに厳しい状況が続き、人口減も重なり毎年ジワジワと店舗数が減っていくと推察もされます。

ネガティブな事を書きましたが、日本のコンビニが世界NO.1のリアル小売業である事は間違いない、世の中の変化に対応する事によって今の地位を築いた事を鑑みると、今後国民と寄り添った小売としてさらに変貌していく可能性も高いとみています。

日本のコンビニはおにぎりやお弁当のようなファストフードの持ち帰りの中食によって売上を伸ばしてきた歴史があります。ただしコロナ禍により、外食がフードデリバリーやテイクアウトを始めた事により胃袋の争奪戦がますます激化しています。

そんな中でローソンは、出来立ての外食に対抗すべく、店内に調理施設を設けた「まちかど厨房」という店内調理のサービスを3分の2の店舗でスタートしています。都内では店内調理したにも関わらず、店内であえて販売しないフードデリバリー限定メニューという実証実験もしています。30分以内で配送する「クイックコマース」が今年の流通業界のトレンドになっていますが、単発の仕事を請け負うギグワーカーの配達員と連動したコンビニ店舗からの宅配は、3000品の売れ筋の品揃えをするコンビニとの相性も良く、コンビニによるクイックコマース元年ともなりそ

うです。

コンビニに限らず、顧客をお店で待っているだけでは、商売が厳しくなっているため、宅配のサービスレベルアップはコンビニにとって大事なサービスとなっていくそうです。

人手不足も今後は常態化するため、セルフレジの活用促進も進んでいきそうです。レジ接客には、通常1〜2分かかるため、1店舗で1日900人前後のお客さまが買い物するうちの半分がセルフレジ使用になれば大きな省人化に繋がるためです。ただしセルフレジは、年齢認証の機能が無いため、酒とタバコの販売が出来なかったのですが、セブンイレブンとローソンでは認証機能付きの展開が既にスタートしているため、この部分が解消されれば、一挙に利用が進みそうです。

ローソンが以前セルフレジ活用による深夜の無人化の実験をしましたが、深夜に酒・タバコが買えないという事で頓挫しました。セルフレジで酒・タバコの販売が一般化すれば深夜の無人化も可能になり、最もアルバイトの集まりにくい深夜の無人営業により、経営も楽になり人件費を抑える事にも繋がり一石二鳥となりそうです。

ファミリーマートでは、飲料の品出しロボットの展開もスタートしており、このようなA-10Tの進化により、ワンオペ(1人勤務)が可能となっていくけばコンビニが新しい小売のあり方として更なる進化を遂げていきそうです。一方コンビニは、SDGsに寄り添う経営が求められています。レジ袋の有料化は国の主導ではありませんが、レジ袋はすでに4分の1以下しか利用しておらず、勿体ない

との観点からもプラスに働いています。プラスチックごみの削減の効果は低いとしてもエコの意識が国民に一挙に広がったのは間違い無く、今後もペットボトルや弁当のトレイなどの削減が求められ、進化も期待されています。

また、食品ロスに関しても賞味期限の長い冷凍食品やチルド弁当の展開で減ってはいっていますが、さらなる進化も進んでいくことでしょう。

コンビニは実はタバコの売上が4分の1を占めています。タバコの度重なる値上げが喫煙者の減少を補ってききましたが、中長期的には若年層のタバコ離れが著しいため、代わりになる売上を検討する必要があります。インターネット通販で既に販売が可能になっている大衆薬が小売業でも規制緩和される可能性も高く、超高齢化によりクスリがタバコの売上に変わっていくのかもしれない。

コンビニは日本の写し鏡、買い物をするだけでなく注意深く観察してみると、今後の日本の変化がいち早く確認出来るかもしれません。

講師略歴……渡辺 広明(わたなべ ひろあき)

浜松市出身。マーケティングアナリスト。流通ジャーナリスト。株式会社ローソンに22年間勤務し、店長、スーパーバイザー、バイヤーなどを経験。ポラ・オルビス・TBCでのメーカー勤務を経て、2019年(株)ちらまいかマーケティングを設立。現在は商品開発・営業・マーケティング・顧問・コンサル業務など幅広く活動中。

フジテレビ「FNN Live News R」レギュラーコメンテーター、Tokyo of M「馬淵渡辺のビジネス」パーソナリティ。「リベラルタイム」東京スポーツ「連載で執筆するな」メディア出演多数。

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」。



■五月一日放送（第五回）

世代による価値観の違い

世代論の虚実と他の世代への向き合い方

塚本 利幸 先生の感想文より

▼西尾 桂子（百七十七番）

私は、いわゆる「団塊の世代」に属する。人数が多いので幼き頃から、進学、就職、結婚、「墓場」に至るまで「狭き門」であると言われた。だから「しっかりと勉強して頑張らなくてはならない」と。しかし、幸運にも高度経済成長期を迎え「狭き門」は、文字通りの意味とは異なるものとなった。お話を聞いて先行世代である私たちの立場と責任、後続世代への対し方について考えさせられた。「バブル世代」「ゆとり世代」など世代間を呼ぶ呼称は様々にあることも知った。「しつけ世代」「ゆとり世代」など初耳の名称もある。

先生は私たちに「意見」をしておられるのだ。「〇〇世代」と呼ばれる人達を名称そのままにひとくくりにして認識してはいけない、「生まれてからずっと不景気であった世代にとっては『頑張れば報われる』といった価値観はリアリティに乏しい」と。重ねて『親ガチャ』と言う言葉が生まれる理不尽な社会を創り出し選択してきたのは先行世代である私たちで、若者は被害者である」とも。

「〇〇大禍での不景気が更にも増して世の中に暗い影を落とす。自分たちの価値観を後続世代に押しつけない。困難な社会状況の中で一途に頑張る姿を、人知れず応援する「アグレッシブな（良い意味での）団塊の世代」でありたい。

▼坂井 史子（二百十四番）

世代による価値観は本当に違います。つい今の若い人はなどと口にしてしまう年齢に私はなってしまうました。

確かに一人ひとりが経験してきた事、その時代の社会情勢によって左右され、ものの見方、考え方、価値観にいたっては違うのが当たり前です。まさに千差万別、その通りだと思います。

〇〇世代という表現がありました。改めて耳にしたのが貧乏時代、失われた10年、氷河期・・・など。若者の競争意識が低く会社に対する意識が低くて離職率が高いこの頃です。賃金が低く日本経済は低迷を続けているとの事。世界的にも日本の年間収入額が少ないと報道されています。先行世代と後続世代での価値観の対立を冷静な認識で理解して、礼を持って接することで後世に語り継がれるという先生の教え、しっかりと受け止めたと思います。

■五月八日放送（第六回）

“あるがまま”を“あるがまま”に

田代 俊孝 先生の感想文より

▼白崎 豊司（六十一番）

岡山大学の阿部幸子先生のお話に感銘しました。癌になつてはじめて自分だけの力で生きていたのではなくて、他力によって生かされてきたことを気づかされたとのこと。

私は幾つかの持病をもちながら、卒寿を迎えることができましたが、これも家族はじめ周囲の皆さんの暖かいご支援のお陰と思い、また大きな力で生かされているものと思ひ、いつも感謝しております。

そして、相田みつをの詩に「幸せ、不幸せは自分が決めるもの」とありますが、その通りだと思ひます。私も自分の人生はそれなりに満足でき、これで良かったのだと思ひながら一日一日を大切に生きたいと思つております。

▼斎藤 優（二十一番）

世界一の長寿国になり人生100年時代を迎えようとする日本です。今回の講座も私たち高齢者の今後の生き方を考えさせられる、とても有難い講座でした。

福祉政策が順次進みつつある我が国ですが、我が身一人がどんなに健康に留意してもお迎えのくる死。これはどう考えても避けられないことです。

死をどう捉えるかは個人の考え方次第です。三人に一人が癌で亡くなつていくと言われますが、癌死のみならず全ての死をどう捉えるかです。生死は思い通りにいかないことは周知の事実です。自分だけの力で生きてきたとは誰も考えないでしょう。自分を取り巻く多くの方々を守られて人生を今日まで生かしていただいているのです。

「あるがままをあるがままで良し」と素直に生きて、絶対満足の心境でこの娑婆とお別れできるか、私の心は不安定です。死について全うすべき宿題は前途多難のようです。我を捨てて無我の境地でこれからも生きていくよう努めたいです。

■五月十五日放送（第七回）

社会参加で心身の健康を保つ暮らし方

自己実現と地域貢献を兼ねたまちづくりのポイント

田中 志敬 先生の感想文より

▼上屋敷 洋子（百八十番）

私は今でも3か所でボランティア活動を行っていますが、勤務していた時から貢献したい一心でやってきました。田中先生のお話に納得しております。

ボランティア活動に参加していると、「ご苦労様」「この場所で活動されているので安心できる、末永い活躍をお願いします」と言われ、お世話させていただけてよかったです。思います。

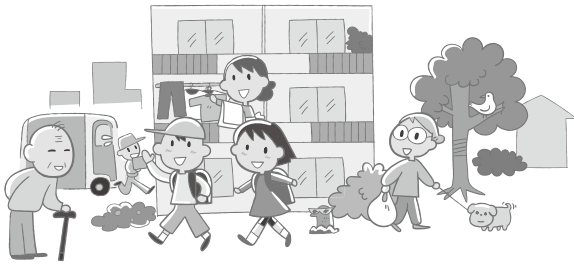
長年ボランティア活動に明け暮れています。世のため人のため、地域のため」と気負わないでやってきたから継続できたのではないかと思います。これからも私の体が続く限り貢献したいと思います。

▼氏家 光代（五十番）

仕事をしていた時は社会参加やボランティア活動ができません。生活にゆとりのある人、地位のある人だと思っていましたが、ボランティアの講演を聴き考えが変わりました。そして、退職後は地域の行事に参加、老人会にも入会し友達もでき、元気に毎日を暮らせる喜びを知りました。

ボランティアサロンとして地区の社会福祉協議会に登録し色々なお手伝いをしています。今は6名ですが古切手整理のボランティアを和気あいあい楽しんでいきます。

先生のお話のまちづくりの9つのポイント、わかりやすく、納得のいく内容で再放送も聴きたいと思います。これからも健康に注意し、いきいきライフを受講していきたいと思っています。よろしくお願いたします。



■五月二十二日放送（第八回）

中高年のコミュニケーション

藤田 由美子 先生の感想文より

▼前川 康子（二十四番）

相手への思いやりの言葉が即座に出せると思っていてはお話を聞いて、はっと気づいた。私はきつとお話の中のAさんのように「怪我なくて良かったね」と慰めるだろう。Cさんのように気持ちに寄り添う言葉は出せなかったと思う。

家庭でも孫達との会話で、すぐ助言や指導をしたがる私。ときには「最後まで話を聞いてよ」と反対に言われる。まずは仏の心で相手の言い分をしっかり受け止め、寄り添う言葉づかいを心がけよう。ワンクッションおいて対応する必要があると反省した。

受け止める力、共感力を高める話し方で接し、より良い関係の家庭生活や他の人との縁を大切に楽しく暮らしてゆきたいと思った。

▼山田 寿美（七十二番）

昔から「聞き上手」という言葉を聞いた事があるが、まさにそれだと思った。相手の話を聞いてその気持ちに納得し、先ず共感の態度を示す。次にその話題に対して自身の考えを言う。批判的なことを言うのではなく相手の気持ちを察する思いやりが大切だ。

以前、相手の考えや意見を最後までしっかりと聞かず途中で話に割り込んでくる人がいた。共感も思いやりもなく実
に不快な思いをした。

私には自分の悩みや相談事をしっかりと聞いてもらえて、
何らかの助言をしてくれる友人が2、3人いる。特に高齢
になった今、些細な事でも聞いて受け止めてもらえる人が
いる事はとても幸せなことだと痛感している。

■五月二十九日放送（第九回）

自己実現のキャリアデザイン
自身の将来を考えましょう

松岡 幸代 先生の感想文より

▼小山 美令（二百四十一番）

キャリア開発という言葉は、若者のもの・・・と思ってい
ました。自己実現のキャリアデザインという題名に驚きま
した。その上自身の将来を考えましょう。という副題にな
おさら驚きました。将来といっても老いるばかりではない
の？

この世に生まれ人生を全うするまで、その人の「生き方
そのもの」を「キャリア」ということ。人生の最後に「良
い人生だった」と思えることの大切さを改めて感じました。
自分はどうかすれば幸せなのか、心が豊かになるのかをし
っかり考え行動すること。キャリアをデザインすること。
自分のキャリアを自立的に形成しようという方向にかかわっ

ていること。初めて知りました。

人生100年時代、年齢や立場を考えず、自分の好きな
ように学び仕事するように変化したと言います。自分の人
生設計、キャリアデザインをしっかりと考えることが、幸せ
で豊かな人生につながるのだとわかりました。5つの問い
を考えたいです。松岡さんのお話を聞いてよかったです。
感謝です。

▼大下 敏雄（二百二十九番）

「キャリア」の語源は「馬車が通ってきた轍」とは初め
て耳にし、ちょっと利口になった気がした。

「ライフキャリア」は一人ひとり違ったキャリアを持っ
ているので他の人と比較するものでないという。「キャリ
アデザイン」とは自分のアイデンティティを確立すること
だと思つ。やはり人生の前半、40代に決めておかないとい
けない。今日の先生のお話は大変有意義だった。



文芸欄

川柳

俳句

郵便覗く楽しみ夏の蝶

明日会う人のメールや雲の峰

前川康子 (二百四番)

少女らは眩しすぎます夏衣

みどり児はみんな別嬪サクラランボ

高石まゆみ (百六十五番)

献立の足し算引き算冷蔵庫

髪洗うこだわり一つ流れゆく

中山慶子 (二百六番)

「ノードン」聞こえてきたうな苗の列
吉崎のこな)淋しい今(まじり)
向かいの児「まだ早いけどおやすみ・・・」

谷川 好枝 (四番)

最高裁の下部檢察審査会

大学教授裁判員になれません

裁判所書記官に要事務官歴

山下 博 (七十四番)



発行所 (福)福井県社会福祉協議会

〒910-1852 福井市光陽 丁三二二二

電話 (0776) 241-4331
FAX (0776) 241-0041