

10期 アクティブシニアをめざす科

～そして生きがい再発見～

日時： 6月16日（木）10時～12時

場所： 豊中市地域共生センター

学習のテーマ 「コミュニケーション・シニアの居場所作り」

講師： 太田 仁先生（奈良大学教授）

内容

シニアの居場所 男1ヶ所
女3ヶ所 } 以上必要

必ずしもスペースではなく、しゃべることができることが居場所になりうる。

60歳以上の男性は退職後の居場所が必要。シニアの生きがいは環境によって変わる。出掛ける事、人と対話する事が大事。



生きていく気持ちの中には

- 1) 死にたくない
- 2) 張り合いを見つける。好奇心による発見や感動を得る
- 3) 仲間に出会いたいという気持ちがある。これらは、いわば人間の本能だ。

コロナ禍での若者達の気持ちは・・・

▽生きたいという気持ち

▽感動を求める心

がある一方で、外出がままならないせいで・・・

▽リアリティの共有が難しい

▽何もしたくなく無気力になる

▽孤独を感じ、1人で居る事が不安

▽悲しい気持ちになる 涙が止まらない

▽自分に価値を感じない、他者から必要とされない、
という心理に陥ってしまいがちだ。

若者達には将来の夢を持って生きてほしいです。

シニアの人たちは年を重ねた分、いろいろな事を乗り越えて今があるのだと理解してほしい。友達は何歳からでもできる。友達になれる相手は老若男女を問わない。また、出会いによって、自分も変わる。

自分の居場所を作ろう！

《午後の活動報告》

○13:00～13:30

ラジオ体操

午前の振り返り

3班に分かれ話し合い、以下のような意見が出ました。

- ・先生のお話が解りやすく良かった。
- ・男性の方は 定年で人間関係が変わった。
- ・コロナのきっかけで人間関係が変わった。

○13:30～15:00

池田傾聴「さつき」との交流

講師 伊藤代表 藤田副代表

- ・2007年に発足、会員15人。
- ・社協への申込を受けて、市内10施設の高齢者施設を訪れ、傾聴活動を行ってきた。ただ、コロナ禍で活動実績が少なくなった。
- ・単なるお話の相手ではなく、寄り添って耳と目と心を聴くことだと伺いました。



池田傾聴さつきとの交流

○机の消毒・整頓など後片付けを行う。(1班)

○次回6月23日(木)午前「私たちはどこから来て何処にいるのだろう」

大阪教育大学 関 隆晴先生

午後 班活動

(担当：田中)