

老

いてますます輝くために。

急速な高齢化のなかで、運動能力の衰えとともに家に閉じこもりがちになったり、コミュニケーション能力の低下のために自信を喪失し、精神的に孤立感を深めている高齢者も増えています。ジョンソン・エンド・ジョンソン 社会貢献委員会では、高齢者が充実感を持って生き生きと過ごせる社会環境づくりをめざしています。

高齢者プログラム

高齢者が精神性を高め自信を取りもどし、身体機能を向上させて社会との接点を増やすために、「高齢者のこころとからだの自立」をテーマにしたプログラムを、慶成会老年学研究所*との協働によって行っています。

高齢者のこころとからだの自立を考える
高齢者のケアについての可能性を探り、今後のプログラムの方向性を討議するために「高齢者のこころとからだのケア研究会」を発足させました。ここでは、医師、心理学者、高齢者施設長、地域のNPO代表など、さまざまな視点をもつ人々が集まり、高齢者がかかえる課題や高齢者ケアに何が求められているかについての話し合いが行われています。
また、2004年には90歳以上の超高齢者の心理への理解を深めることを目的とした「超高齢者が『古い』を語り合い、伝えあう会」を実施しました。

さまざまな世代が集う場の創出
高齢者のこころの活性化を促すためのひとつの試みとして、古来より人々の集まる場所である寺を舞台に、2004年7月、高齢者と若い世代が集い語り合う「寺子屋回想法」を、また、12月には、小学生も参加して高齢者と同じ体験を楽しむ「寺子屋童子回想法」を開

催しました。
過去の生活体験やできごとを語ることでこころの安定を取りもどすことを目的とした心理療法「回想法」を取り入れたこのプロジェクトでは、若い世代が高齢者の話を聞き、また、子どもと一緒に体験を分かち合うことを通して、互いの経験や地域の記憶を共有し、異なる世代同士でこころを支え合うことをめざしています。

語り合うことで自信を取りもどす
東京・世田谷の寺で開かれた「寺子屋回想法」では、「語る」こと「聞く」ことを通して、高齢者も若い世代もお互いの存在を認め合うこととなりました。高齢者は自らの記憶を受け継いでくれる若い人たちの存在を知ること、自分の人生を価値あるものとして再認識するなど、さまざまな刺激によりこころの活性化が促されます。一方、若い世代にとっては、人生の先輩である高齢者から大切なものを学ぶ機会となりました。高齢者プログラムではこの「寺子屋回想法」をひとつのモデルケースとし、将来は、さまざまななかたちで高齢者と若い世代の交流の場が全国規模で広がっていくことを視野に入れ、そのための指導者育成にも力を入れていきたいと考えています。



*慶成会老年学研究所
高齢社会に関する医学的・心理学的臨床、研究および教育・研修を3本の柱として活動。高齢者メンタルヘルスケアの研究に取り組み、高齢者ケアの実践的な場に生かしていくためのさまざまな活動を行っている。
所長：黒川由紀子(上智大学教授)

撮影：菊池和男