　　　　　　　　　　　　　　　　　　　平成２９年１２月１３日

第２５回東京トーク会資料

**“ボランティア活動８年”**

　　　　　　　　～第二の人生を生きる～

　　　　　　　　　　　　　　　　　斎藤直人

**第二の人生を生きる**

**（My Second Life Chronicle）**

**＝第二の人生をどう生きるか？**

**＝どう死ねるか？**

**（死に臨んで、後悔なく死ねるか？）**

●退職後の人生の生き方

　～これから本当にやりたいことは何だろう？～

●自分のやりたいことの発見

●健康であること

　～健康であるにはどうしたらいいのか～

　　　　　　【指針となったもの】

①幻の詩人、サムエル・ウルマン（1840-1924）

『青春の詩・YOUTH』宇野収・作山宗久著より

Youth is not a time of life, it is a state of mind.

Nobody grows old merely by a number of years.

We grow old by deserting our ireals.

　青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の様相を言うのだ。

　　　逞しき意志、優れた想像力、燃ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる

　　　冒険心、こういう様相を青春というのだ。

　　　年を重ねただけで人は老いない。理想を失うときに初めて老いが来る。

　　　歳月は皮膚の皴を増すが、情熱を失うときに精神はしぼむ。苦悶や狐疑や不安、恐怖

　　　失望、こういうものこそ恰も長年月の如く人を老いさせ、精気ある魂をも芥に帰せし

　　　めてしまう。歳は７０であろうと、１６であろうと、その胸中に抱き得るものは何か。

　　　曰く、驚異への愛慕心、空にきらめく星晨、その輝きにも似たる事物や思想に対する

　　　欽仰、事に処する剛毅な挑戦、小児の如く求めて止まぬ探求心、人生への歓喜と興味。

　　　　　人は信念と共に若く　　疑惑と共に老いる。

　　　　　人は自信と共に若く　　恐怖と共に老いる。

　　　　　希望ある限り若く　　失望と共に老い朽ちる。

　　　大地より、神より、人より、美と喜悦、勇気と壮大、そして偉力の霊感を受ける

　　　限り人の若さは失われない。これらの霊感が絶え、悲嘆の白雪が人の心の奥まで

　　　も蔽いつくし、皮肉の厚氷がこれを固く閉ざすに至れば、この時にこそ人は全く

　　　に老いて神の憐みを乞う他はなくなる。

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（松永安左衛門訳との説）

　　　⇒マッカーサーはこの詩に感銘を受け、彼のオフィスの壁に掛けていた

　　　　彼は演説で、義務・名誉・祖国の価値を説いた。

　②佐藤一斎　『言志四録』（言誌録、後録、晩録、）

　　少くして学べば、即ち壮にして為すことあり

　　　壮にして学べば、即ち老いて衰えず

　　　老いて学べば、即ち死して朽ちず（晩録　６０条）

　③『君たちはどう生きるか』　　吉野源三郎著（１９３７年発行）

　　　主人公・コペル君が級友たちとのやりとりや、叔父さんとの対話を通じて、精神的に

　　　成長していく話。７０万部を越すベストセラー。

中高年の読者が多い。考えることの意味を問い直してみる

　　　⇒第二の人生に日々生み出しているものがあるか？、自分の人生を考え直す。

●**退職後の生き方を考える**

　　⇒後悔なく死ねるために、第二の人生をどう生きるか！！

①会社人　⇒　社会人

　　　　②サラリーマン人生４０年！

　　　　　　⇒　得たものは何か

　　　　③長い単身赴任生活を終えて

　　　　　　⇒　家の中での居場所の確保

　　　　④昔の関係を取り戻す

　　　　　　⇒　小、中、高の友達、その他

　　　　⑤地域との関わり合いをどうするのか

　１）まず始めたこと

　　①遊び

　　　○ゴルフ　　同窓会、西湘会、北海道（北海道カネカ、藪田さん）

　　　　　　　　　相模友の会

　　　○旅行　　　湘南友の会

　　　○テニス

　　　○パークゴルフ

　　　○カラオケ同好会

　　②地域との関わり合い

　　　○シルバー人材センター登録　　米米クラブ所属

　　　○平塚市観光協会観光サポーター

　　　　⇒　観光開発　　平塚グルメ“イワフリ”

　　　○大磯ガイドボランティア協会入会

　　③家族との関わり合い

　　　○家での役割を決める

　　　　　⇒　娘のアッシー、食事の後片づけ、洗濯

○書道　⇒８年間実施　妻との共通趣味

　　　○旅行

　　④自己研鑽

　　　○書道

　　　○江戸検定

　　　○地理検定

　　　○英会話

　　⑤いままでの人とのつながり

　　　○カネカとの繋がり　　　鐘華会他

　　　○学校の友達との付き合い　　　　小中高大

　　　○その他　　　地域

　　　　・鹿島工場での野球チーム活動（泥ファイターズ）

・滋賀県大津市でのソフトボールチーム活動

　　　　　　　　（ローズスターズ）

　　　○カラオケクラブ

●**自分のやりたいことの発見**

　１）本当に自分が好きなもの

　　　　⇒　小学生時代の記憶“地理博士”

　　　　　　地理、歴史

　　　　⇒　観光ガイド

　２）“ボランティア”が目的ではない

　　　　⇒　結果として社会活動への参加

　　　　VOLUNTEER

　　　　　自らの意志で戦いに参加した志願兵

　　　　　　　⇒自主的に社会活動等に参加し奉仕活動をする人、またはその活動そのもの。

　　　　　　　　VOLO（ラテン語で意志、志願⇒WILL）

**３）ＮＰＯ法人　大磯ガイドボランティア協会**

　　　　　　　　　　（現大磯ガイド協会）

　　①定款

　　　（目的）

　　　　本会は、大磯町民及び一般市民並びに大磯町を訪れる

　　　　多くの人たちに対して、地域住民の視点から、恵まれた

　　　　自然と歴史に育まれた地域の魅力を伝え、観光の振興と

　　　　文化の継承に努め、地域の活性化と社会教育の推進に寄与することを目的とする。

　　②協会内容

　　　○設立　　　　　　　　　平成１２年

　　　　ＮＰＯ法人化　　　　　平成２５年２月

　　　○会員数・構成

　　　　・会員数　　　　　　　５２名

　　　　・構成　　　　　　　　男；３２名

　　　　　　　　　　　　　　　女；２０名

　　　　・居住地域　　　　　　大磯；４０、平塚；１０

　　　　　　　　　　　　　　　二宮；２

　　③観光、史跡ガイド事業

　　　○企画ガイド；協会が企画したガイド

　　　○依頼ガイド；一般個人、旅行社から依頼されたガイド

　　　○支援ガイド；関連団体（大磯町観光協会、神奈川公園

　　　　　　　　　　協会、大磯町教育委員会等）から委託されたガイド

　　④地域の魅力を発信する事業

　　　⇒文化講演会開催（年一回実施）

　　⑤地域の魅力を伝える事業（社会教育、社会貢献事業）

　　　○大磯町民を対象とした講習会・ガイドの実施

　　　　⇒年３～４回実施

　　　○町内の小中学生を対象とした講習会・ガイドの実施

　　　　⇒年一回実施（３月）

　　　○講習内容

　　　　・大磯町の歴史・文化（古代～現代）

　　　　・大磯町の行事（祭他）

　　　　・大磯町の自然・景観

　　　○ガイド募集　年一回大磯近隣地区から募集、研修

　　⑥観光振興・支援に関する事業

　　　○旧吉田邸庭園、常駐ガイド

　　　　　⇒土日祝日実施（ローテーション）

　　　○近隣団体実施行事への参画（計画、ガイド実施）

　　　　・オープンガーデン事業（観光協会、商工会）

　　　　・里山魅力発見ウォーク事業（観光協会）

　　　　・左義長事業（保存会、観光協会）

　　　　・宿場祭り（観光協会、商工会）

　　　　・大磯市（町、観光協会）

　　　　・障害者、お年寄りガイド（神奈川県公園協会）

　　　　・その他町、観光協会への協力

　　　○関係団体行事への参画

　　　　・かながわボランティアガイド協議会活動

　　　　　⇒訪問ガイド、各種研修会



**４）ボランティア活動の楽しさ**

　　①好きな活動に打込める

　　　・歴史の勉強・探訪

　　　・新しい観光ガイドコースの企画・立案・実施

　　②お客様の知らない、とっておきの歴史事象を伝える快感

　　　⇒ガイド終了後にお客様の拍手

　　③新たな人たちとの出会いの楽しさ

　　④歩くことでの健康増進



　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　吉田邸　七賢堂前でのガイド



　　　　　　　　　　　　　　　　ドイツ・東洋文化研究協会のメンバーをガイド

**５）ボランティア活動の難しさ**

**会社とは異なる組織のマネジメントの難しさ**

　　①会社組織とは違う　⇒　横並び社会

　　②過去の経歴は関係なし

　　③会員の世代交代が難しい

　　　⇒定年制が無い

　　　⇒古株が幅を利かす

　　④年寄りたちは頑固で自説を曲げない

　　⑤ルールに則り、事務的に業務を進めることの難しさ

　　⑥メンバー全員の合意形成の難しさ

　　　⇒多数決採決への拒否反応⇒大磯特有か？

　　⑦ボランティア活動の意味を正確に理解していない人が

　　　いる

　　⑧メンバーのガイドとしての能力がばらばらで、ガイドの

　　　指名が難しい

　（今までに経験したトラブル）

　　①よそ者への拒否反応

　　　・大磯住民でない小生に対する拒否反応

　　　　特に、古株の連中！

　　　　⇒陰でこそこそ！

　　　・改革できるのは、若者・馬鹿者・よそ者である。

　　②組織的な動きが出来ない

　　　・古株中心の体制

　　　・誰が責任者なのか不明

　　　・決まりを作っても古株連中は守らない

　　③理事・会長選出が不明瞭

　　　・古株中心で決めてしまう

　　④ＮＰＯ法人化が難航

　　　・何故ＮＰＯにするのか、皆仲良く？やる組織でいいの

　　　　では？親睦が無くなる。

　　⑤協会名変更で揉める

　　　・ボランティア精神が無くなる。親睦が無くなる。

　　⑥ボランティアの考え方の相違で揉めたり、辞めていく人

　　　が多い。

　（今後に向けて）

　　　世代交代で解決するしかない⇒８年掛かった

●健康であること

（１００歳まで元気で生活できること）

　ＣＲＰ（C-Reactive Protein）値を下げる

　　　　　　　⇒ＣはＣ多糖体（Ｃ-Polysaccharide）肺炎球菌の細胞壁に含まれる。

　　　　　血液中のＣ反応性蛋白を測定して体内の炎症反応を測る指標

　　　　　⇒体内で炎症が起きたり、細胞が破壊が起こると急激に増加する蛋白質

　　　　　ＣＲＰ値が高いと「感染症」、「関節リウマチ」、「悪性腫瘍（癌）」、「外傷」

　　　　　「心筋梗塞」、「胃炎」、「腸炎」が疑われる。

　　①ＣＲＰ基準値（ｍｇ／ｄｌ）　日本人間ドック学会

　　　　　0.3以下　　　　基準範囲

　　　　　0.31～0.99　　　要注意

　　　　　1.00以上　　　 異常

　　　統計によると、１００歳を超える人のＣＲＰ値を測ると

　　　0.02以下

（加齢によるＣＲＰ値改善）

**１）生活習慣の改善・食事管理**

　　○日本食、地中海料理（オリーブオイル、ナッツ）

　　　　　　オメガ３脂肪酸、ポリフェノール、リコピン

　　○コンビニでは購入しない

**２）循環管理（入浴時に実施する）**

　　○ＶＲ（Venous Return）静脈還流（足は第２の心臓）

　　　・末端の毛細血管の血流をアップさせる

　　　　　⇒手足の指先のマッサージ

　　　　　⇒足先の上げ下げ、貧乏ゆすり、手のニギニギ

　　　　　⇒両手を肩にあて、腕を回して左右の肩甲骨を付ける

　　○リンパ液の循環促進

　　　・耳を挟んで３回揉む、顔のマッサージ

　　　・首のマッサージ、鎖骨の中をマッサージ

　　　・腋の下のリンパ節を揉む

　　　・足裏から脛の裏のマッサージ

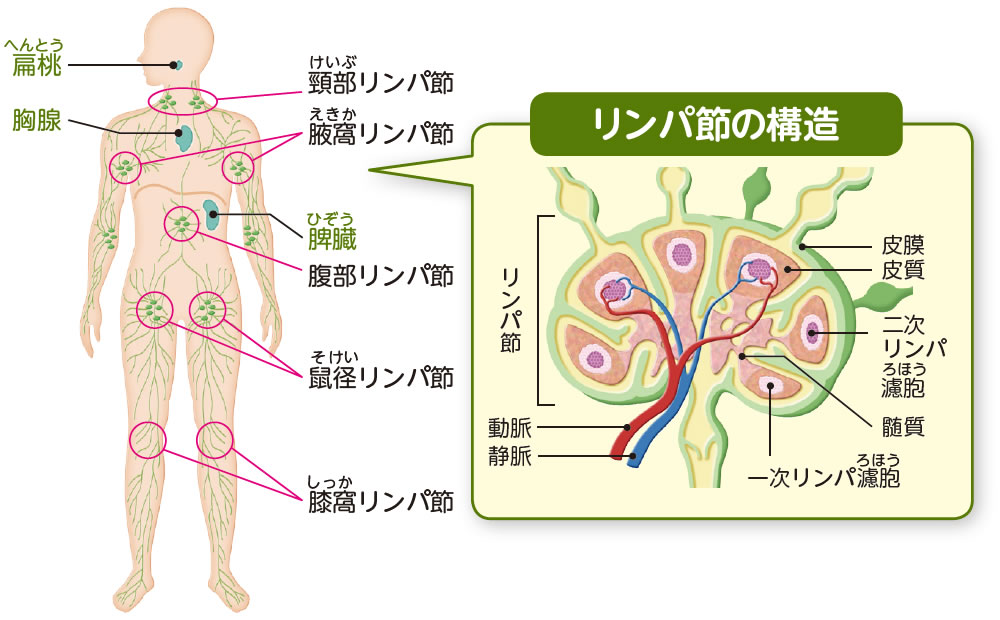
　　　・脛～腿の裏のマッサージ

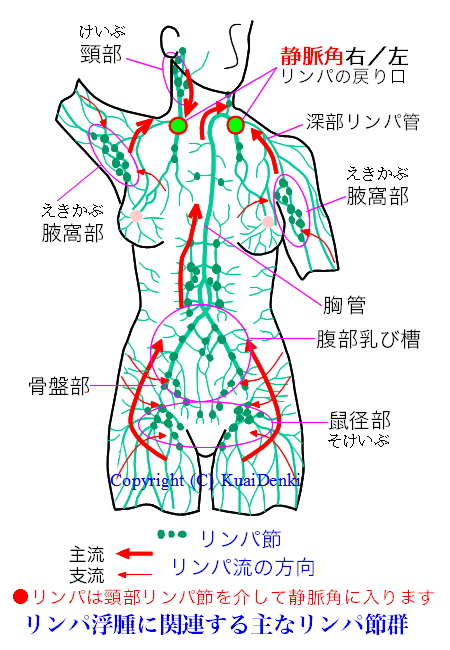
　　　・腿の付け根をやさしくマッサージ（コマネチ）

　　　　さらに膝と付け根を往復マッサージ

　　　⇒老化、破壊された細胞の除去と新しい細胞の発生を

　　　　促す。







**３）１００歳でも元気で歩けること**

**（筋肉貯蓄）**

　　①筋肉は年と共に減少し、８０歳で５０％以下になる。

サルコペニア（Sarcopenia）診断（６５歳以上）

　　　・歩行速度；１ｍ／sec未満、若しくは

　　　　握力；２５kg未満（男）、２０kg未満（女）

　　　上記を下回った場合、「脆弱高齢者」

　　　・ＢＭＩ；18.5未満

　　　・下腿囲；３０ｃｍ未満

　　　上記全て下回った場合。

　　　　　　　　　　　　（国立長寿医療研究センターの簡易基準）

　　②人体の筋肉分布

　　　⇒下半身に７０％分布している

　　　⇒下肢＝第２の心臓

　（運動療法）

　　①体の柔軟性アップ

　　　○後ろの景色が見えるまで、体を後ろに反らす。

　　　○肩甲骨付近の筋力アップ

　　　　⇒片手を挙げ、伸ばしながら後ろに伸ばす

　　②歩く　　ただ歩くだけでは意味がない⇒負荷をかける。

　　　○背筋を伸ばす

　　　○大股で、腕を大きく振って歩く

　　　○速足で歩く

　　　○階段の上り下りはエスカレーター、エレベーターを使わない

　　　○家の階段を駆け足で上り下りする

　　③**腿と臀部の筋肉の強化**

　　　○その場で**ジョギング**（足が尻に付くように）　１分

　　　○**スクワット**

　　　　⇒尻を突き出し椅子に座るように深くしゃがむ。

　　　　　その後完全に膝を伸ばさずに１０回行う

　　　○**ランジ（Lunge）体操**

　　　　⇒真っすぐに立ち、その姿勢のまま片足を前に出して

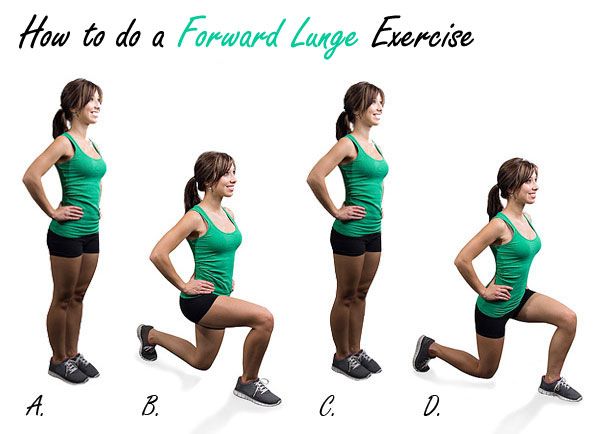
　　　　　反対の脚の膝が床につくまで姿勢を低くする。

　　　　　同様に反対の脚も行う。　　　２０sec実施

　　　以上を２回実施する。



**スクワット（Squatting）**



**ランジ体操(Lunge exercise)**

④股関節の柔軟性を上げる

　　（柔軟性のテスト）

　　　　大きく３歩歩き、その距離を測り身長で割る。

　　　　値が２以上であること。

　　　○両足を精一杯開き、上体を前に倒す

　　　○四股を踏む

　　　○ぱかぱか体操

　　　　椅子にすわり、脚を左右に開く運動

　　　○膝裏の筋を伸縮させる

**４）誤嚥性肺炎防止（ごっくん筋）を鍛える**

　　知らず知らず、誤嚥性肺炎になっている

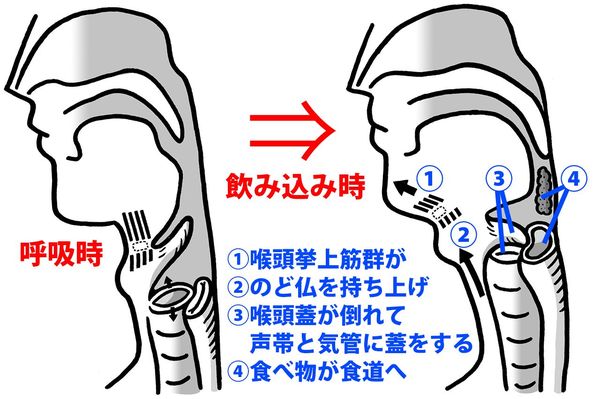
　　⇒就寝時に自分の唾液が肺に入ってしまう

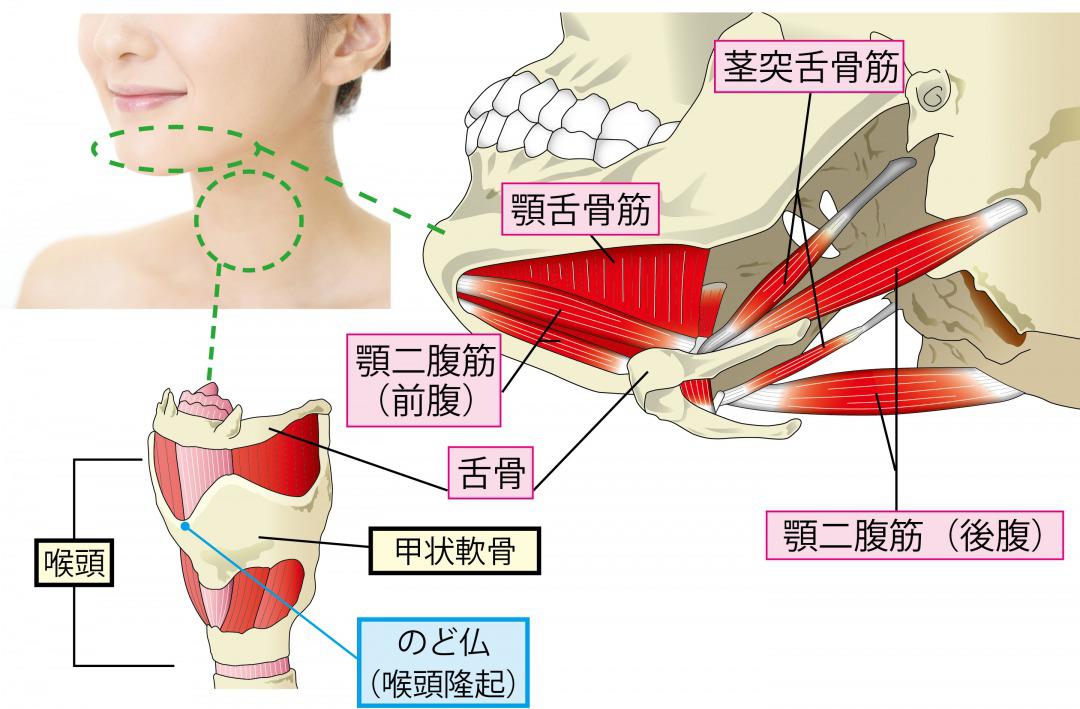
　　⇒ごっくん筋が加齢と共に弱っていく

　　①ごっくん筋を鍛える

　　　嚥下する際に、喉ぼとけが上になる。５秒間その状態を

　　　保ち６回／日実施。





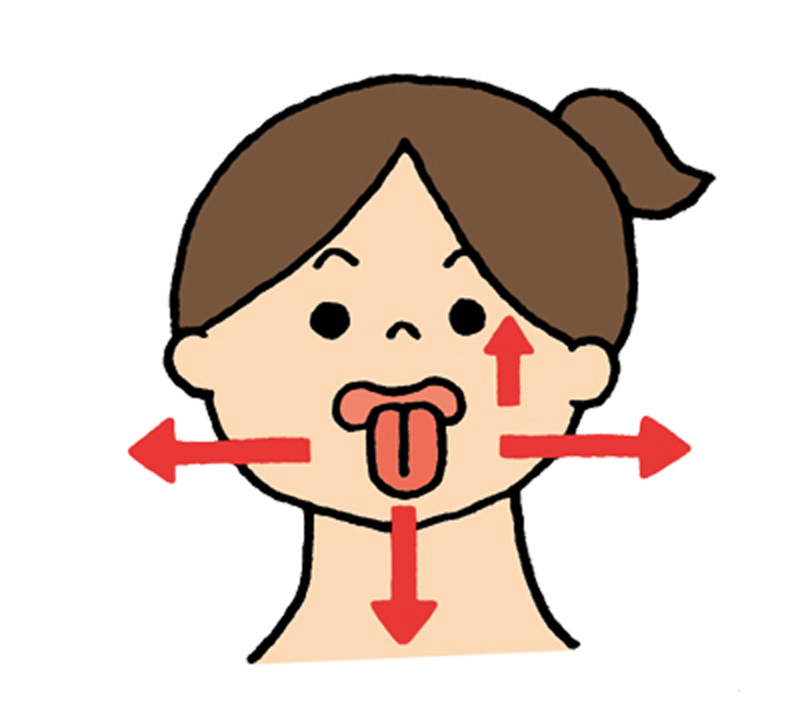


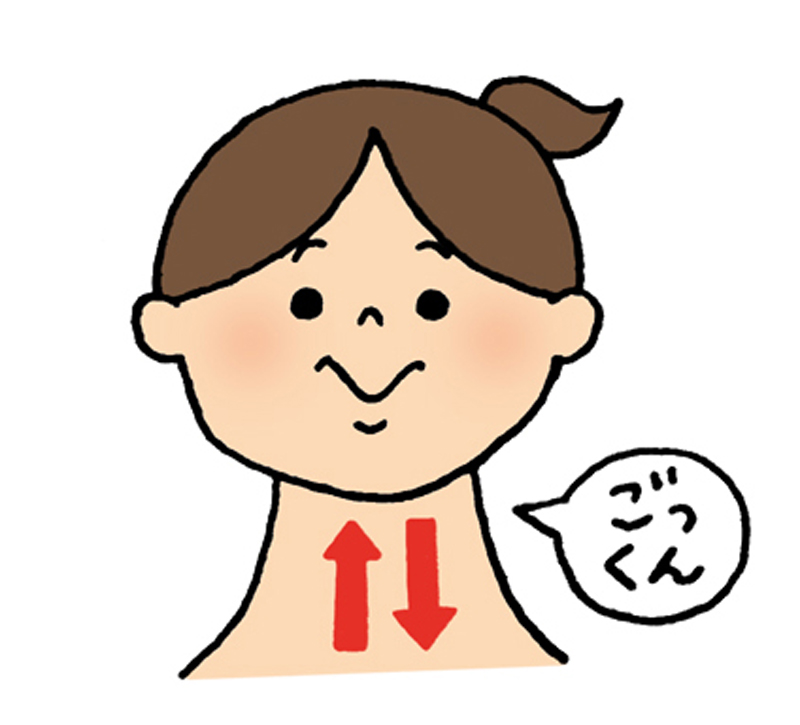


**Ａ　　　　　　　　　　　Ｂ**

**顎舌骨筋の強化訓練**

****





**Ｃ　　　　　Ｄ　　　　　　　Ｅ**

**●まとめ**

**（第二の人生を楽しく過ごすには）**

**１）人の手を借りずに健康に生活ができる**

**２）本当にやりたいことをすること**

**３）目標を持った人生を過ごすこと**

（参考文献）

　　１．「青春」という名の詩　幻の詩人サムエル・ウルマン

　　　　　　共著　宇野収（元東洋紡会長）

　　　　　　　　　作山宗久（元千代田化工建設　審議役）

　　２．言志四録　　佐藤一斎

　　　　　　訳註　山田準

　　　　　　　　　五弓安二郎

　　３．関連ＷＥＢ　ＳＩＴＥ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　以上