

一般社団法人ビューティフルエイジング協会(BAA)シンポジウム

# 高齢社会を美しく生きる

## “介護を通じて美しい生き方を考える”

高齢社会の中で、各人が生涯にわたって心身ともに健康で生きること、働くことへの動機づけ、齢を重ねることの意味、そして美しい・豊かな・輝やける人生を生き生きと最後まで楽しみながら送ることを賛歌する……。今回は介護を通じて美しい生き方についての考えを深めるキッカケづくりにしたい、と考えております。

2013年9月28日(土)  
13:15～17:00(12:30開場)

会場：法政大学・市ヶ谷キャンパス  
外濠校舎 405教室(裏面参照)

主催：一般社団法人ビューティフルエイジング協会

### プログラム

Aging is beautiful !

#### 基調講演

13:30～14:20

講師

小山明子 氏

女優



1935年生まれ。夫は映画監督の大島渚。大谷学園の卒業制作ファッションショーに出演して『家庭よみうり』のカバーガールになったのがきっかけで、松竹にスカウトされ、1995年映画『ママ横むいてて』でデビュー。監督になった大島渚と1960年に結婚。大島監督の作品に出演するとともに、舞台・テレビに多数出演。1996年夫が脳出血で倒れてからは介護に専念。介護疲れで、うつ病を発病するが克服。2013年夫が80歳で逝去。2001年からは個人事務所を設立し、介護をテーマにした講演会の講師やコメンテーター、執筆を中心に活躍中。著作は、『パパはマイナス50点』(2008年日本文芸大賞エッセイ賞受賞)、『小山明子のしあわせ日和』など。

#### パネル討論

中村 寿美子 氏 有料老人ホーム・介護情報館 館長



1946年生れ。30代で夫の両親の介護を経験し、カウンセリングを学び始める。40歳で有料老人ホームに再就職し、120名の高齢者のお世話を経験。現在まで介護や高齢期の住まいに関する相談2万件以上の実績。2005年から現職。相談業務のほか、行政や民間企業向けセミナーも数多く手がけている。著書『後悔しない有料老人ホームの選び方がわかる本』など。

内野 善生 氏 介護老人保健施設グリーンビレッジ安行 施設長



1939年生まれ。東京医大卒業後、脳外科医から神経生理学に転向し、東大・杏林大・ロックフェラー大・母校で前庭神経系の中樞神経機構の研究に従事。1988年から母校の主任教授・副学長を務める。現在は戸田中央医科グループの介護老人保健施設の施設長として、施設の運営と認知症の研究に携わる。著書『めまいと平衡調節』『日常臨床に役立つめまいと平衡障害』など。

山田 穰 氏 (株)リハビリデザイン研究所 代表



1958年生まれ。在宅介護の経験から新形式の尿取りパッドを開発、「オムツを外して歩くオムツ屋」として活躍。高齢者の生活のための家具等を開発し、最近「生活リハビリ自立浴槽」を開発し、入浴ケアに新風を入れている。現在、老人施設の立ち上げアドバイスや研修、講座の講師、お年寄りを旅行につれ出したり、老人主体の生活ケアを展開中。

コーディネーター

宮城まり子 氏 法政大学キャリアデザイン学部教授



早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻修士課程修了。専門は臨床心理学、生涯発達心理学、産業・組織心理学、キャリア心理学。産能大学助教授、立正大学心理学部教授を経て現職。臨床心理士。日本産業カウンセリング学会会長、日本キャリア教育学会理事、BAA副会長。著書『キャリアカウンセリング』など。

## 介護を通じて美しい生き方を考える

宮城まり子法政大学教授、BAA 副会長

9月28日（土）第2回BAAシンポジウムが法政大学で開催されました。今回は高齢社会を迎えて関心の深い『介護』をテーマに、基調講演とシンポジウムが行われました。まず基調講演には大島渚映画監督の介護を経験された女優の小山明子さんがご自身の介護体験をお話ししてくださいました。結婚生活53年の内17年が介護生活で、想定外に突然訪れた介護に苦しみ・悩み、ご自身が『うつ』にもなられたこと。介護を通してこれまで『女優』であった小山さんから、一人の豊かな『人間』として逞しく強く成長される記録映画の物語りのようなお話をうかがうことができました。



大島監督が『ありがとう、すいません』と、入院中お世話をしてくださる方々に常に言っていたこと、苦しいリハビリ生活の中でも最後まで『人生に対する目標』を失わなかったことが監督の復帰を支えたことなども話されました。小山さんは幸せと不幸が編み縄のように交互に訪れる中で『生きるって何て大変』と痛感しましたが、『不幸を受け入れながら人は幸せになれる』と感じたこと、どん底で経験する『手放す心』（女優としての拘りからの脱皮）についてもしみじみと語ってくださいました。そして最後は夫を『いとおいしい』と感じるようにもなりましたと語る小山さんの表情には、介護を悔いなくやり終えた安堵感、あたたかも達成感を得たような清々しさが感じられた素晴らしい感動的な講演でした。

その後、医師で介護老人保健施設の施設長の内野善生氏、(株)リハビリデザイン研究所代表の山田稔氏、介護情報館長の中村寿美子氏の3名が宮城の司会のもと、介護をテーマとしてパネル討論を行いました。内野氏は認知症の分類、認知症のリハビリ、認知症高齢者の介護について詳しくお話をしてくださいました。山田氏は介護に対する考え方を変えることを説かれ、高齢者をおむつをして寝たきり老人にしないためには、効率ばかりを優先せず環境を高齢者にもっと合わせて整えることによって出来る限り身体機能を活かし、いかに自立の訓練をするかが大切であること、中村氏からは介護に関するご相談経験より老人ホームの見分け方、選択のポイント、何よりも情報をまず収集することの大切さを教えていただいた。会場には熱心にメモをとる参加者、ご質問をされる方々も多く介護に関する参加者の関心の高さがうかがえました。介護に関する話に一人ひとりが真摯に耳を傾けながら、介護について改めて深く考え、見直すよい機会となった貴重なシンポジウムでした。終了後参加者から『大変よい勉強になりました』との感想を多数いただきました。

## BAA シンポジウムの アンケート結果について

シンポジウム当日の入場者総数 209 名よりシンポジウムスタッフ 28 名を差し引いた一般来客 181 名より回収出来たアンケート回答総数が 147 件（回収率 81%）でした。

### I. シンポジウムについての評価

内容について	①大変良かった 87件 (59%)	②良かった 57件 (39%)	③ふつう 3件 (2%)	④余り良くなかった	⑤良くなかった
開催日時について	①大変良かった 50件 (34%)	②良かった 76件 (52%)	③ふつう 20件 (14%)	④余り良くなかった 1件 (0%)	⑤良くなかった
開催場所について	①大変良かった 57件 (39%)	②良かった 69件 (47%)	③ふつう 17件 (12%)	④余り良くなかった 4件 (2%)	⑤良くなかった
会費について	①大変良かった 78件 (53%)	②良かった 54件 (37%)	③ふつう 14件 (10%)	④余り良くなかった 1件 (0%)	⑤良くなかった

### II. 参加者のご意見・ご感想

- ① 母（91才）の介護中です。右手マヒですが、トイレ、食事、着替えは自力でやってもらっています。施設も色々見学しましたが料金その他で納得出来ませんでした。介護情報館の中村さんを初め、各パネリストのお話しは大変参考となりました。（60代女性、産業カウンセラー）
- ② 小山さんの話が自分の祖父と重なった。介護度5で病院にいると悪いままなので、自宅に連れ帰っ

た。右マヒ、失語症と大島さんと似ています。いつ死んでもいいように、ビールを飲んだり旅行に行ったりしました。私は介護業界のことを知っていたのでこのようなケアをしましたが、小山さんは自分で学び実践されたことに感銘を受けました。（10～20代男性、会社員）

- ③内野さんのお話しで認知症が種類分けされることを初めて知りました。（40代男性、会社員）
- ④「自分にはちょっと早いテーマかな」と思ったが、来てみて良かった。「開催時間も長い」と思いましたが、内容が充実しておりアットという間に時間が過ぎました。（40代女性、会社員）
- ⑤安い会費で素晴らしい情報を頂きました。一般への活動にも注力して下さい。（50代男性、会社員）
- ⑥基調講演者、パネリストのお話しは個性豊かで説得力があり、コーディネーターの宮城先生の進行も素晴らしかった。（60代男性、会社員）
- ⑦生きることも死ぬことも中々思う通りにはならないでしょうから、考えるだけ考えてあとは天に任せるしかないと思う。（60代主婦）



小山さん



内野さん



中村さん



山田さん



# 人生は長さではなく、美しさだ！ ～こころひとつの置き所～

馬場良浩（品川区在住）

自称、夫婦での個人会員登録第一号の馬場と申します。土曜日の午後、このような密度の濃いシンポジウムに出会えて、小山様同様に運の強さを実感しております。

小生、51歳。家内の陽子、43歳。一人娘は14歳の3人家族で、つい先日、家族で情けないくらいの大喧嘩をしたばかり。きっと神様が、家族の人生を大切にせよ、とのメッセージを、このシンポジウムを通じてとどけてくださったのでしょうか。（一人で孤独に死を迎えないように！）



冒頭の澤田会長のご挨拶で、響いた言葉がありました。

「ビューティフルな生き方の対語は、ミゼラブル、みじめな生き方です。」

・・・この一言に込められた澤田会長の深い想い。少しでもこの世を、ビューティフルな生き方にあふれた社会に変えたい、という想いを、最前列で体感しました。

小山様の講演は、文字通り、美しい人生の方法論だと理解できました。中村天風が女性に生まれ変わったら、きっと小山様のようにいくつになってもプールで颯爽と泳がれるのでしょうか！人生の時間を愛おしみながら生きて居らっしゃる小山様、こころひとつの置き所で人生の風景が変わることを、気づかせていただきました。



パネルも秀逸でした。お聞きしながら、4月27日に80歳で永眠した母アイのことを思い出しました。前日まで、バリバリ働いていた母が、脳出血で翌日には天国に旅立ちました。お世話になった皆様への御礼を伝えられなかったのは母の唯一の心残りですが、人生を生き切った最高の母でした。

人生を、美しく生き切る。

一人一人の境涯に語りかけてくれた今回のシンポジウム、偶然ながら参加できたことに、感謝いたします。

運営に携われた事務方の皆様、小山様、パネラーの内野様・中村様・山田様、そして澤田会長、本当に有難うございました！

残りの人生、そのこころをどこに置いて生きるのか。日々、大切にしたいと存じます。