

NPO法人ふくてっく定例学習会

継続は力なり！

アクティブシニアとして主体的に

社会と関わり続ける意義を学ぶ

～学ぶ⇒気づく⇒描く⇒変わる～

ふくしと教育の実践研究所SOLA主宰
新崎国広 (社会福祉士)

1

一般社団法人ボランティアセンター支援機構おおさか
ふくしと教育の実践研究所 SOLA(Social Labo)主宰
新崎 国広(社会福祉士)



<簡単な自己紹介>
1974年 桃山学院大学入学 1回生の時 **南光くんと出会う**
1978年、肢体不自由児施設にてソーシャルワーカー兼ボランティアコーディネーターとして従事。働きながら、1993年に社会福祉士資格取得、2002年に大阪教育大学大学院修士課程修了。

1999年南海福祉専門学校専任講師、2001年中部学院大学助教授を経て、2003年4月より大阪教育大学准教授。
2007年4月より大阪教育大学教育協働学科教授。
2020年4月より大阪教育大学教育協働学科特任教授。
2023年3月 21年勤めた大阪教育大学を無事退職
2023年4月より「ふくしと教育の実践研究所 SOLA(Social Labo)」主宰

現在は、「**アクティブシニア**」として地域福祉推進にむけてますます元気です
2025年11月現在は、日本福祉教育・ボランティア学習学会 理事
内閣府 「子供・若者支援地域ネットワーク強化推進事業」
及び「子ども・若者総合相談センター強化推進事業」アドバイザー

2

人は変わることが出来る！私の人生を豊かにした
大学1年生での南光君との出会い

龍平さん 通称 1974年当時
2020年2月11日(火) 学生時代の南光君



写真で



南光龍平さん◆
南光くんの結婚式

3

肢体不自由児施設時代の思い出 1985年
この頃、ふくてっくの中北さんと出会いました。



25歳の私



4

ふくてっく会員の皆さんにお話したいこと

①**アクティブシニア**の今日的意義を学ぶ
キーワード: 生涯学習

②**ボランティア**は、元気の秘訣！？
キーワード: 「人は必要とされることを必要とする」
「情けは人のためならず」

③ふくてっく会員の皆さんが、
「助け上手 助けられ上手」になって健康で
生き活きとボランティア活動を継続したくなる！
キーワード: 「▲するのに■は、いらない!??」

5

出合いのワーク『まずは、自己紹介から』

グループワーク①：自己紹介（約10分程度）
<目的>
・一緒に学ぶグループメンバーとの**信頼関係**の形成
・雑談力を磨く

<例>
①氏名
②所属
③どのような活動をしているか
④活動を通して嬉しかったこと

6

生涯学習の特徴と面白さ！

共学（共に学び）
共育（共に育ちあい）
共生（共に生きることを学ぶ）

きょういく：今日、いくところがある！
きょうよう：今日、用事がある！
きょうどう：「今日どうする？」と話せる友がいる

- ・ 学校教育＝一人称の学習（競争社会、受験勉強→孤独感）
- ・ 大学教育＝二人称の学習（共に学ぶ喜び）→自分自身のため
- ・ **福祉教育・生涯教育＝三人称の学習**
 - ・ 共に学ぶ喜び＋社会貢献
 - ・ 自分も他者にも役立つ学習

7

アクティブシニア・社会人として

学び続ける（生涯学習）ことの意義



8

「研究とは」
 なにかを不思議に思ったら
 なにかを美しいと思ったら
 なにかをこれじゃ困ると思ったら
 それがもう研究の始まりです
 みつめる 考える 話し合う 歩き回る
 手でさわる 筋道を立てる
 試行錯誤おおいに結構 結論が出なくてもいい
 挫折も必要 けんかも楽しい
 研究は人生の数多い喜びのひとつです
 知ることの快楽がいつの世にも
 人間を未来へと向かわせてきたのです
 研究は専門家だけのものではありません
 「身近な環境」は 専門家まかせにするのではな
 わたしたちひとりひとりが自分の問題として
 取り組んでいくものではないでしょうか
 あなたがたもこの新しい知的冒険の世界に
 参加しませんか

谷川俊太郎（詩人）

9

高齢者の生涯学習の3つの意義

- ① **学びの場**：新しい知識・情報・スキルを学ぶ場
- ② **出会いの場**：受講者同士が今後情報交換や連携を取り合うようにするネットワークの場
- ③ **元気になる場（エンパワーメントできる場）**
：受講者同士自身が、元気になるってモチベーション（やる気）を高める場

10

《アクティブシニアとは？》

- 戦後教育を受け、高度成長期を経験している世代
- ライフスタイルにこだわりを持ち独自の価値観を持っている
- 生涯現役志向が強く、経験豊富で優れた価値判断を有する
- 仕事に興味に意欲的 & 活動的

11

アクティブシニアに心がけて欲しいこと

- ◎ **主体的に行動する**
・ 「人に言われなくても動き出す、嫌なことは動かない」意志をもつ
- ◎ **「話し上手、聴き上手」になる** アサーションコミュニケーション
・ 聴き上手（受容・傾聴）→言葉だけでなく想いを聴く
・ 話し上手（プレゼン上手）→受講者の立場に立ってわかる言葉で伝える
- ◎ **助け上手、助けられ上手」になる**
・ 助け上手：得意分野：自分ができるとは積極的に取り組む
・ 助けられ上手：自信がないことは、仲間と協力・協働をもとめる
- ◎ **真の「お節介」になる**
・ お節介さん＝節度のある介（なかだち＝コーディネーター）ができる人
・ 目配り気配り心配りができて、他者の困りごとを放っておけない人

12

**アクティブシニアに必要な不可欠な
“お節介精神”のススメ**
 <本来の意味>
 お節介とは、「**節度のある介(なかだち)**」
 目配り・気配り・心配りができて、
 他人の困りごとを放っておけない人
 「介」には、「**他者の間にはいつて関係をとりもつこと**」
 「介」は、英訳すると「**コーディネート**」の意味があります。

お節介さん≒ボランティア精神あふれる人
お節介さん≒予防的支援
ショック!
“情けは人のためならず”の意味も死語になりつつあります

13

ボランティアとは？

主体性・自主性:「volunteer」と「volcano」
社会性・連帯性:
無償性・非営利性:

- ◎ボランティアとは「共に歩いていく人」
- ◎他者の「困りごと」を無視できない人
- ◎ボランティアに年齢制限はない!?
- ◎誰でもが主人公になれる!?

あなたの願いや想いが活動につながる

14

現在
「ボランティア活動・地域福祉活動」への興味関心は低い!

ボランティア活動について見聞きしたことはあるが、興味・関心を持たなかったことはない 48.6%

ボランティア活動に興味・関心を持ったことはあるが、具体的に行動したことはない 22.2%

定期的・継続的なボランティア活動に参加したことがある 9.2%

単発的なボランティア活動に参加したことがある 21.5%

その他 1.7%

出典:「最近5年間のボランティア活動の経験または興味・関心」文部科学省

15

しかし、「ボランティア」とは意識していないけど、実は結構、地域でのつながりについての意識は高い!?

じつは、結構「お互いさま=お節介」の意識は残っている

シナリオ	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
外で何かに困っている人を見たとし、声をかけたり手助けしたいと思う	22.1%	22.1%	59.9%	62.0%	62.0%	62.0%	62.0%	62.0%	62.0%	62.0%	62.0%
外で何かに困っている人を見たとし、実際に声をかけたり手助けする	19.1%	19.1%	57.6%	60.7%	60.7%	60.7%	60.7%	60.7%	60.7%	60.7%	60.7%
困っている人や目撃者を助けるのは、社会人として当たり前のことと思う	32.6%	32.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%
近隣の友人知人と、必要とされた互いに助け合いたいと思う	24.3%	24.3%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%	57.6%
近隣の友人知人と、必要とされた実際に助け合っている	15.0%	15.0%	43.6%	33.3%	33.3%	33.3%	33.3%	33.3%	33.3%	33.3%	33.3%

出典:「最近5年間のボランティア活動の経験または興味・関心」文部科学省

16

今、「地域の福祉力・教育力」を高めることが必要とされています。

なぜ、「地域の福祉力・教育力」を高めることが必要なのでしょう?

社会福祉の歴史や、日本における社会福祉の現状を学んでいきましょう!

17

ニッポン一億総活躍プラン(平成28年6月2日閣議決定)

4. (4) 地域共生社会の実現

子供・高齢者・障害者など全ての人々が地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる「地域共生社会」を実現する。このため、**支え手側と受け手側に分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、福祉などの地域の公的サービスと協働して助け合いながら暮らすことのできる仕組みを構築する。**また、寄附文化を醸成し、NPO との連携や民間資金の活用を図る。

⇒共生することは権利であるという視点から解釈する。

18

地域福祉を取り巻く深刻な諸問題・社会的孤立
 <今、日本で起こっていること>
 コロナ禍の影響で、生活困窮者支援の激増・精神的不安感の増加
セルフネグレクト: 孤立死、8050問題、青少年のひきこもり
 H23年度30,513人→H30年度20,840人→R5年度21,837人→R6年度19,097人
 ※ 15～39歳までの第1位、小中高校生は過去最悪(532人)
 児童虐待(H2年1100件→令和6年223,691件 約220倍)
 子どもの貧困率の増加(2017年13.9%、7人に一人)
 ヤングケアラー: 18歳未満で家族の世話や介護が義務化している状態
 ダブルケア: 親の介護と子どもの育児の両方を担っている主に母親
 いじめ・不登校(大人のストレスの影響も要因)
 ○2024年4月1日施行「孤独・孤立対策推進法」
 : 孤独・孤立の状態となることの予防、**孤独・孤立の状態にある者への迅速かつ適切な支援**その他孤独・孤立の状態から脱却することに 資する取組

19

孤独・孤立とは？ 孤独・孤立何が問題か
孤独・孤立とはどのような状態？
 孤独・孤立とは、一般的には以下のように言われています。
 「孤独」 **主観的**概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがある
 「孤立」 **客観的**概念であり、社会とのつながりや助けのない又は少ない状態を指す
 孤独と孤立は密接に結びつきますが、
 孤立しているが孤独を感じていない 孤立していないが孤独を感じている
 ということもあります。
 大事な点は、一人でいても、つながっても良いということ。
 「一人であること」自体が問題ではなく、**悩みや困りごとが生じた際に一人で抱え込んでしまうことで、複雑化・深刻化する**のが問題であるということです。

20

孤独・孤立とは？ 孤独・孤立何が問題か
孤独・孤立に陥りやすい「つながりの薄い」社会
 近年の社会環境の変化により、家族や地域、会社などとのつながりが薄くなり、誰もが孤独・孤立に陥りやすい状況になっています。
 この状況は、社会の変化によって生じており、**個人の責任（自己責任）ではありません。**
 さらに、ソーシャルメディアを使って多くの人とオンラインでつながっていても、孤独・孤立状態にある場合もあります。
 働き方の多様化 ワークシェアリングの増加 企業閉鎖の増加
 過疎化や高齢化 地域組織の衰退
 少子高齢化 単身世帯の増加
 会社とのつながり 雇用の保障や 手厚い福利厚生
 地域とのつながり 地域の互助組織や 支えあい
 家族とのつながり 家族や親類などによる 援助
 オンラインのつながり SNSやチャット、 オンラインコミュニティ
 (例) つながりの薄い人の声
 低賃金で残業も多い、 いろいろな仕事を 抱けられるの不安
 足置の隅みで一人で 買い物に行くのが大変。 近所に親も人もいない
 一人暮らしの親が 高齢になってくる心配が、 相談できる組織がない
 孤独感を紛らすため SNSに毎日投稿している

21

コミュニティ意識・機能の低下
家庭養育機能の低下
一般市民の福祉への無関心化
福祉や教育の専門職依存
 ↓
社会的孤立・孤独感の増大

22

“福祉”の概念を広げよう！
ふだんの
くらしの
しあわせ
 改正社会福祉法第4条1項(新設)2020.4.1
 「**地域福祉の推進は、地域住民が相互に人格と個性を尊重し合いながら、参加し共生する地域社会の実現を目指しておこなわれなければならない。**」



23

社会福祉の法的根拠
 ○憲法第25条「生存権保障」
 ソーシャルウェルフェア (social welfare)
 : 権利としての福祉
 公助によるセーフティネットの構築
 ○憲法第13条「幸福追求権」
 ソーシャルウェルビーイング (social well-being)
 : ◎ 福市民の役割
 共助・近助・自助による
 幸せづくり・生きがいづくり・笑顔づくり

24

“幸せ”になるための四つの因子

- ① やってみよう因子：自己実現と成長。
- ② ありがとう因子：つながりや感謝あるいは利他性や思いやりを持つこと
- ③ なんとかなる因子：前向きかつ楽観的で何事もなんとかなると思えるポジティブな感情
- ④ ありのままに因子：「本来感」独立性と自分らしさを保つこと。本来の自分らしさを自覚している人は幸せであるという因子

【出典】前野隆司・前野マドカ(2022)「Well-being ウェルビーイング」日本経済新聞社発行

25

多様な自立を考えよう！

- 自己完結型自立→孤立に進む可能性
=「自分のことは、自分でする。他人に迷惑をかけない」
- ◎ 相互実現型自立(助け上手 助けられ上手)
受援力(震災復興)・**依存力**(河合準雄)
=「自分でできることは、自分でする。
ただし、自分一人ではできないことは、人の助けを受けても、かけがえのない自分の人生を生き抜く」
- ※「依存力」(河合準雄)：「自立と依存は対極ではない。
自立とは、信頼でき依存(頼り)に出来る他者がいること」
- ※「自立とは、社会の中に依存先を増やすこと」(熊谷晋一郎)
- ※「自立するには相互に依存しながら生きていくことが大事」(メアリー・リッチモンド『ソーシャル・ケース・ワークとは何か』)

26



熊谷晋一郎
(くまがや しんいちろう)

東京大学先端科学技術研究センター
当事者研究分野 教授、小児科医。
1977年、山口県生まれ。新生児仮死の
後遺症で、脳性マヒに。以後車椅子生
活となる。東京大学医学部医学科卒業
後、千葉西病院小児科、埼玉医科大学
小児心臓科での勤務、東京大学大学院
医学系研究科博士課程での研究生活
を経て、現職。専門は小児科学、当事
者研究。日本発達神経科学学会理事。
主な著作に、『リハビリの夜』(医学書院
、2009年)、『発達障害当事者研究』共
著、医学書院、2008年)、『つながりの作
法』(共著、NHK出版、2010年)、『痛みの
哲学』(共著、青土社、2013年)など。

**障害を抱えながら自立を目指す
自立とは「依存先を増やすこと」**

「障害の社会モデル」
障害とは、個人の中にあるのでは
なく、「社会の側」にあり、障害は
個人と社会との関係の中にある



写真提供/ 医学書院『リハビリの夜』(2012年)12月12日撮影

27

アクティブシニア＝ボランティア精神

- アクティブシニアは、
ボランティア精神豊かな人です！
- ◎ ボランティアとは「共に歩いていく人」
- ボランティアに年齢制限はない！？
=アクティブシニアのすすめ
- 誰でもが主人公になれる！？
あなたの願いや想いが活動につながる

28

共助(ボランティア活動・地域福祉活動) を理解するための6つの鍵

- ・ 主体性・自主性：
- ・ 社会性・連帯性：
- ・ 無償性・非営利性：
- ・ 創造性・先駆性
- ・ 自己成長
- ・ ボランティア・利用者双方の自己実現

「ボランティア活動は、社会福祉の担い手を確保するという意味をもつだけでなく、活動の担い手の自己実現意欲を満たし、社会に新たな支え合いを実現するものであることから、ボランティアのそのような意欲を再確認し、活動の場の提供を進める必要があるのではないか」厚労省の「これからの地域福祉のあり方に関する研究会」(2008.3)

29

ボランティア・市民活動って？

- ・ ボランティア活動は、特別なものではありません。
人間として当たり前の行為、命を大切に喜びを分かち合い、自分の住む街を自らの手で暮らし良いものに変えていく活動です
- ・ 人の役に立ちたい、自分の技術を生かしたい、見聞を広めたい、今の生活を少し変えてみたい、「温かい心」で気軽に参加して生き生きとした毎日を楽しむものです。
- ・ いろんな人と手をつないで誰でもが人間らしく豊かに暮らせる社会を目指し**自分ができることを考え、行動すること(行動する人)**です。

30

ボランティア・市民活動の種類

ボランティア・市民活動の活動メニューは多様！

「みんな違って、みんないい(金子みすず)」

でも、想いは一つ！「誰もひとりぼっちにしない心」

- ・ 技術を生かす … 趣味や特技のボランティア
手話・朗読・点訳ボランティアなど
- ・ まもる … 環境ボランティア
- ・ あつめる … 収集ボランティア
- ・ てつだう … 外出介助・生活支援
行事・イベントの手伝い
- ふれあう … 国際交流・支援・施設での活動
まちや地域のボランティア
子育て支援 など

31

《ボランティアの役割》

①自立への援助者・支援者の役割

⇒単に、具体的サービスの提供だけでなく、
精神的支援(孤独を感じさせない)が重要

②社会との架け橋の役割

③代弁者(ソーシャルアクション)としての役割

④ボランティア自身の自己実現・生きがいづくり

⇒活動を通じてボランティア自身が豊かな社会性を持った成熟した
人間になる

⇒利用者とボランティアの双方の自己実現に寄与する

32

人生を豊かにする

ーボランティアという自己実現の装置ー

- ・ ボランティアに年齢制限はない
私が出会った高齢ボランティア“ベスト3”
96歳・95歳・89歳
- ・ 「人は必要とされることを必要とする」
- ・ ー自己有用感と社会貢献意識ー
- ・ 権利擁護およびソーシャル・アクションとしての
ボランティア活動ー手話をきっかけに権利
擁護活動ー

33

ふりかえりのグループワーク

グループワーク② 10分程度

- ・ 受講して感じたことをシェアしよう！

グループワーク③ 10分程度

- ・ 今までの活動を通して嬉しかったこと
- ・ 今までの活動を通して学んだこと

グループワーク④ 20分程度

- ・ これからやってみたいこと！
 - ・ チャレンジしたいこと！
- 〇〇が出来たらいいなあ

34

「青春」サムエル・ウルマン(訳:新井 満)

真の青春とは若き 肉体のなかに あるのではなく
若き 精神のなかにこそ ある

薔薇色の頬 真赤な唇 しなやかな身体 そうい
うものは たいした問題ではない
問題にすべきは つよい意思 ゆたかな想像力
もえあがる情熱 そういものが あるか ないか

こんこんと湧きでる 泉のように あなたの精神は
今日も新鮮だろうか
いきいきしてるだろうか

35

臆病な精神のなかに 青春は ない
大いなる愛のために発揮される 勇気と冒険心の
なかにこそ 青春は ある

臆病な二十歳がいる 既にして 老人
勇気ある六十歳がいる 青春のまっただなか 年を
重ねただけで 人は老いない
夢を失ったとき はじめて老いる

歳月は 皮膚にしわを刻むが 情熱を失ったとき
精神は しわだらけになる
苦惱 恐怖 自己嫌悪 それらは 精神をしぼませ
こみくずに変えてしまう

36

誰にとっても大切なもの それは 感動する心
次は何が起こるのだろうと 眼を輝かせる
子供のような好奇心
胸をときめかせ 未知の人生に 挑戦する 喜び
さあ 眼をとして 想いうかべてみよう あなたの
心の中にある 無線基地
青空高くそびえ立っ たくさん 光輝くアンテナ
アンテナは 受信するだろう 偉大な人々からの
メッセージ
崇高な大自然からのメッセージ 世界がどんなに
美しく 驚きに満ちているか

37

37

生きることが どんなに素晴らしいか
勇気と希望 ほほえみを忘れず いのちのメッセージを
受信しつづけるかぎり あなたはいつまでも 青春
だが もしあなたの 心のアンテナが 倒れ
雪のように冷たい皮肉と 氷のように頑固な失望に
おおわれるならば
たとえ二十歳であったとしても あなたは立派な老人
あなたの心のアンテナが 今日青空高くそびえ立ち
いのちのメッセージを 受信しつづけるかぎり
たとえ八十歳であったとしても あなたはつねに青春
真の 青春とは 若き 肉体のなかに
あるのではなく 若き 精神のなかにこそあるoonisisama

38

38