

中部シニアライフアドバイザー協会

SLA通信

第96号

2020年度のご挨拶

SLA会長 畑島美奈子

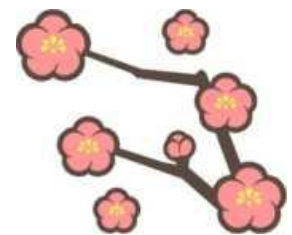
例年なら、新年会のお誘いや次年度に向けての準備に取りかかろうとしている時期に、新年度の挨拶とはおかしことではありますが、このコロナ禍の中、7月に総会を開催することが出来たものの、会員同士をつなぐ「SLA通信」を発行することができず、本日に至ってしまいました。幹事会の怠慢とお叱りを受けるのは必至と覚悟をしております。

予測だにできなかったこの事態の中、SLAの活動はほとんどとっていいほど停滞しておりました。しかし、近いうちの終息が望めそうにもなく、Withコロナと考えざるを得なくなり、やっと少しずつではありますが会員それぞれの活動も、協会の活動も動きはじめた矢先、感染第3波という事態となりました。

コロナに関する様々な情報が流れてはいますが、先の見えないことに不安は募るばかりです。

10月に行ったアンケート調査「コロナの影響でシニア世代の生活はどのように変化したか」から見てきたのは、家の中での生活を余儀なくされたシニアが、持病を抱え不安を感じつつも病院に通い、買い物の回数を減らしながら、テレビを見る時間が増えたという生活の中で、多数の人が運動不足を解消するために、自宅周辺でのウォーキング、室内でストレッチや筋トレをし、新しく自宅でできる趣味をみつけたといった前向きな生活への取り組みを感じる事が出来ました。

シニア各自は、常にマスクをし、手洗いを頻繁にする、必要最小限の外出を心がける等、個人ができることはすべてやっている中での感染拡大は、後手後手に回っている国の施策にもあるのではないかとされます。多くの高齢者は基礎疾患を持っており、感染すれば重症化しやすいと言われており、「断捨離を始めた」とのアンケート結果は実に35%を超えています。



長い人生の中、想定外は常にあるものだと思います。来年3月の全国一斉電話相談、それに向けての研修会など協会の行事はそれほど多くなく、顔を合わせられる機会も少なくなりますが、とにかく元気でいましょう。今はそれが一番！

【2020年通常総会 報告】

新型コロナウイルス感染予防のため会場が閉鎖され、例年より3ヶ月遅れの7月17日（金）午前10時開始となりました。例年総会后昼食を取りながら親睦を深め午後は外部講師による講演会を実施してきましたが、今年度は時間を短縮し、2部は「今後のSLAについて」の話し合いを致しました。総会は（会員31名のうち出席者21名、委任状10名）黒須由紀子さん議長により、すべての議案は承認されました。又、2020年度活動計画（案）の前文に「中部SLA協会は、単なる親睦団体ではなく高齢者支援等の社会的な活動をしていると明文化したほうがよい」との意見をいただきました。総会の席では口頭で、SLA活動の根底にあるのはアドバイザーとしての社会的活動であり、ボランティア活動であると述べさせていただきました。それは共通認識であるとの思いから前文の中から省略していましたが、ご指摘を受け次のように前文を改めさせていただきます。

【原文】

中部シニアライフアドバイザー協会はこれまで会員の資質向上と会員相互の親睦のため研修会の開催・SLAサロンの開設等を企画し運営してまいりました。課題は多く残されて（以下省略）

【改訂文】

中部シニアライフアドバイザー協会は高齢者の抱える様々な問題についての相談活動や講演会、講座、研修会等を企画し開催することによってシニアライフアドバイザーとしての社会貢献をしてまいりました。又、会員の資質向上と会員相互の親睦のための活動もしてまいりました。課題は多く（以下省略）

【総会2部報告】

- ・新しい会員（SLCを含む）を募って活性化していく。
- ・其々の持っている力を連携し地域に出向きメンバーと繋がっていく。
- ・県、市とのタイアップ事業。
- ・他の活動組織とコラボして行く事を具体的にを行う。
- ・消費生活研究会と合体、協賛し活動する。
- ・ハードルを下げて当協会独自の通信講座を作ってはどうか？

限られた時間でしたが会員の皆様のSLAに対する熱い思いを感じました。

しかし、今年度会員数31名と減少し、加えて高齢化という現状の中で新しく会員を増やして活動するには協会の進むべき方向性、3年先、5年先のビジョンを明確に持ち相当な覚悟をもってやっていかねばならない。果たしてそのマンパワーと体力は？

「課題については皆さんの声をもとに引き続き幹事会でも話し合い、限りあるマンパワーで精一杯活動する」という会長のあいさつで閉会となりました。

司会 宮地 報告

---

## これまでの協会の動き

### 第12回幹事会

2020年3月20日（金） 出席8名 欠席2名

- ・総会について打合せ
- ・第48回全国一斉特設電話相談（3/28・29）について打合せ

### 第48回全国一斉特設電話相談

開設日時：2020年3月28日（土）29日（日）

会 場：杉浦ビル2階

主 催：全国SLA協会・中部SLA協会（全国5協会参加）

相 談 員：中部SLA協会電話相談部会部員（延べ13名）

運 営：幹事会

相談件数：全国5協会合計 195名（内中部SLA協会6名）

### 第1回幹事会（2020年度）

2020年6月19日（金） 出席6名 欠席3名

- ・総会について（コロナ蔓延の為7月17日（金）に延期）

総会延期開催について会員へは6月8日に連絡する

### 2020年度通常総会開催

開設日時：2020年7月19日（金）午前10時～11時

会 場：市民活動推進センター集会室

※参加者数等は1ページ参照

## 第2回幹事会

2020年7月19日（金） 出席9名 欠席無し

- ・総会終了後新体制にて今後の協会の活動について話し合う

## 第3回幹事会

2020年9月4日（金） 出席8名 欠席1名

- ・第49回全国一斉特設電話相談（9/26・27）について打合せ
- ・コロナ禍協会活動が思うようにできない為「シニアとコロナ」についてのアンケートを実施今後の活動に生かす（会長案）目的で行う アンケート用紙・電話相談チラシを本日会員へ郵送

## 電話相談 研修会

日 時：2020年9月18日（金）

会 場：市民活動推進センター 集会室

参 加 者：10名

## 第49回全国一斉特設電話相談

開設日時：2020年9月26日（土）27日（日）

会 場：杉浦ビル2階

主 催：全国SLA協会・中部SLA協会（全国5協会参加）

相 談 員：中部SLA協会電話相談部会部員（延べ14名）

運 営：幹事会

相談件数：全国5協会合計 189名（内中部SLA協会7名）

例年報道各社には訪問をして取材等の依頼をして参りましたがコロナ禍の今年は書類送付重ねてメールでお願いをするという方法をとりました。

現状は取材、放送などに至らずとても残念に思っています。

そんな中年々相談件数が減少しているにも関わらず部員の皆様には事前勉強会も積極的に参加され熱心に活動していただいています。SLAの主軸活動である「シニアの悩み110番」今後とも皆さまのご協力ご支援よろしくお願い致します。

電話相談部会部長 宮地

## 第4回幹事会

2020年10月16日（金）出席6名 欠席3名

- ・研修（10/31）について打合せ
- ・第49回電話相談の報告等

## 講演会 安心して老後を暮らすために知っておきたい、遺言や成年後見制度のこと

講 師：戸田彰子公証人

日 時：2020年10月31日（土）13:30~15:30

会 場：名古屋市民活動推進センター集会室

主 催：全国消費生活相談員協会中部支部高齢者問題研究会

共 催：中部シニアライフアドバイザー協会

参 加 数：38名（内中部SLA協会会員出席者数12名）

※ 4頁に感想文掲載

## 第5回幹事会

2020年11月20日（金）出席5名 欠席4名

- ・アンケート収集を終え通信掲載の為集計作業を急ぐ。

※コロナ緊急事態宣言発令により会場休館の為止む無く4月5月8月と幹事会を休会。

## セミナー ～心豊かなセカンドライフのために～

例年11月頃に開催されていたセミナーは新型コロナウイルス感染予防のため中止となりました。

## これからの協会の予定

- ・例年1月最終土曜日に開催されていた新年会は新型コロナウイルス感染予防のため中止いたします。
- ・2021年3月27日(土)・28日(日) 全国一斉特設電話相談「シニアの悩み110番」開催予定。詳細については決まり次第お知らせいたします。
- ・定例による幹事会・パソコン部会は毎月開催予定

---

### 講演会感想

加藤佳子

講演会「安心して老後を暮らすために～知っておきたい、遺言や成年後見制度のこと～」が2020年10月31日(土)に名古屋市民活動推進センターで開催されました(主催:全国消費生活相談員協会中部支部高齢者問題研究会、共催:中部シニアライフアドバイザー協会)。

講師は元裁判官の戸田彰子公証人。

「まだ早い」「めんどろだ」「難しそう」ということで、相続・遺言や成年後見について実際の行動を起こしていない人が多いのではないのでしょうか。

戸田先生は、これらのことを詳しく、しかも分かりやすく解説されました。

まず、改正民法について。「配偶者居住権」が新設され、生存配偶者(多くは、妻)の「終の棲家」が権利として確保され、住み慣れた自宅にそのまま居続けながら、遺産分割時にお金も受け取れるようになりました。

また、自筆証書遺言の見直しがなされ、すべてを自筆で書かなければならなかったものが、不動産、預貯金などの財産目録をパソコンで作成したり、不動産登記事項証明書や通帳などのコピーの添付でも可能となり、自筆で書く負担が大きく軽減されました。また、自筆証書遺言を法務局に預けることが可能となったため、紛失や改ざんの恐れがなくなり、家庭裁判所の検認手続きも不要となり、すぐに相続手続きを始めることができるようになりました。

こういった改善はなされたものの、内容的なチェックはされないため、不備や不明な点があって、そのために遺言者の意思が実現されず、相続人の間でトラブルが発生する恐れがあります。これを避けるためには、公証人という専門家の作成による公正証書遺言が望ましいが、それには作成費用がかかったり、証人二人が必要となります。

自筆証書遺言と公正証書遺言との利点、弱点を考えて遺言を書くことが必要だと思いました。

成年後見制度については、大きく法定後見と任意後見との二つの制度がありますが、一般的に成年後見制度という場合には、法定後見制度のことを念頭に置く場合が多く、任意後見についてはあまり知られていないのではないかとのことでした(質問に答えられる形で)。

けれど、シニアライフアドバイザーの活動の一つでもある「エンディングノートのすすめ」の観点からすると、むしろ、任意後見制度とのかかわりの方が強いのではないかと思います。まだ判断能力があるうちに、自分の財産をどのように使い、どのような人生を送りたいのかを自分が選んだ後見人に託すという制度ですから。

今回の講演のテーマへの関心の高さは質問の多さからもうかがえました。時間が足りないほどの多くの質問が出され、その質問の一つひとつに戸田先生は丁寧に答えてくださいました。

質問の中には、後見人の業務(権限?)が制限されることへの疑問(不満?)—たとえば、被後見人

の財産が1200万円を超えた場合、超過部分は信託銀行へ預けなければならない、あるいは、家族が後見人になることを裁判所は避ける方向に進んでいるのではないかと、というものがありました。

これに対して戸田先生は、「成年後見制度は本人（被後見人）のためのものであり、（裁判所は）本人にとっての最善を考えて決定する」と答えられ、この言葉に深く考えさせられました。家族が後見人となった場合、真に本人（被後見人）の利益を最優先に考えて、本人の財産を、本人の望むように使用・管理できるか、家族の利益と絡み合っ、本人が望まないような使い方になってしまわないか、そういう懸念のため、裁判所は家族を後見人に選任することに慎重になるのではないかと、考えました。1200万円という制限も、本人の財産を守るために設けられたものであり、後見人にとっては面倒であっても（裁判所の許可を得なければ引き出せない）甘んじなければならないものであると理解できました。

今回の講演会を通して、様々な制度や法律は、その制定の趣旨や理念をしっかりと理解しなければならないということを再認識しました。シニアライフアドバイザーとして私たちは、このことを肝に銘じなければならないとの思いを強くしました。

## コロナ時代考え実践したこと

井出勝男

今年初めから始まったコロナ騒動、我々の日常生活は全く変わってしまった。行きたい所に行けず、会いたい人にも会えない。そして今でもまだ続いている。

第1波がようやく治まったかと思ったらより大きな第2波に見舞われておりやがて冬を迎えればインフルエンザと共に第3波も心配される。おそらくワクチンができ、皆が接種出来るまでは大きく変わらないだろうと思う。

来年に延びた東京オリンピックも無事に開催されるか心配になる。

世の中の大きなことは別にして私も今までやって来たことがいろいろ制限されできなくなった。しかし落ち込んでばかりいられない。どうしたら活動できるか考え実践している。まず「愛岐トンネル」は今まで週2回の活動だったが、ここは自然が相手なので「トンネルにはコロナはいない」と逆に皆で週3回にして自由にやっている。

体を動かすことが多く、新道の開拓。五野古道には頑丈な石垣が健在でお城の石垣にも負けず立派に残っており、積み方の種類、面積を測定し図面化し資料としてまとめ製本化する。碓井トンネル、北陸トンネルと共に3大廃線トンネルとして国から登録文化財として認められている。明治に出来たレンガのトンネルが13本残っており、120年たってもピクともしない。

今春の公開はコロナの為断念したが、秋の紅葉の頃は是非実現したい。それから60歳以上の高齢者で地元の公民館で月2回歌の会「そよ風」で童謡や愛唱歌など楽しく歌っている。会員は40名位、ほとんど女性で男はわずか3名。コロナのため4～7月はできず8月から半分ずつ時間を短くしてやっている。若い音大出のプロの歌手で美人の先生がピアノをひきながら指導してくれる。先月はミニコンサートで、皆がリクエストした曲を歌ってくれ美声に酔いしれた。また地元のケーブルテレビもコロナ禍での活動取材してくれた。

さて私たちのSLAも寄る年波には勝てず30名近くに減ってしまった。

会長を始め幹事会の女性5人でアンケートの企画を立ち上げ、皆様に協力して頂き300～500名集め行政やマスコミにも提言して行きたい。中部SLAも25年以上たち、この会の行く末も考えて行かねばなりません。今まで世の為人の為に「シニアの悩み110番」など50回近く実施してきました。しかしこれからは自分達または自分のこれからを同時に考えねばと思います。

私は定年になる時、1. 健康であること 2. 老後の金のこと 3. 自分のやりたいことを考えました。だいたいは出来てるとは思いますが、数年前「九死に一生」のケガをして考えも変わりました。人間生かされる為にはボランティアなど自分で出来ることを精一杯やって行けばそんなに大変な最後はない。将来をあまり心配せず、自分で稼いだ金は子・孫に残すより一緒に使い楽しい思い出を残した方がずっとよい。また「人生会議」を家族で行い、自分の最後はこうしてほしいとはっきり意思表示し、そのようにしてもらう。



「新型コロナ感染拡大と私たちの責任」

油田 淑子

私的な事ですが、35年前愛知県の海外派遣事業や所属団体の研修旅行で、ほぼ毎年、海外の視察に出掛けてきました。この間、夫には子供の面倒など不便をかけた事を心苦しく思い、夫70歳で退職後、夫の誕生日や結婚記念日には、夫の希望に沿って夫婦で海外に出かけてきました。

夫の足の怪我で、歩行能力が衰えてきた事と、専門家から船が最も省エネの環境配慮型の乗り物だと聞いたことから、最近では船旅が多く、昨年は、オーストラリア、ニュージーランド 2週間の船旅、今年は、久しぶりの地中海へ出かけました。

私自身は40年以上も前に、レイチェル・カーソンの「沈黙の春」を読んだから環境・エネルギー問題に関心を持つようになり、私のマンションで、映画「不都合な真実」(アカデミー賞受賞、米国元ゴア副大統領主演)の映像を上映したり、旅のテーマも環境、エネルギー、消費者の権利、人権などとして考えてきました。

最近の活動としては、資源やエネルギーを無駄にせず地球環境を守ることを念頭にし、暮らし方を見直したいと思い、2年前からSDGsについて学び、15歳のスエーデンのグレタ・トゥンベリさんの国連演説を聞いて心を動かされ、所属する会に呼びかけSDGsの理解を進めるためにアンケート調査の取り組みを始めました。

そして今年1月25日夫との船旅に出かける日に、「SDGsと私たち」のテーマで講演会を開催しました。講演の中で「気温の上昇による異常気象が自然環境を変化(集中豪雨・台風の大型化)させるだけでなく、人間社会に大きな影響を与える。例えば氷河等に封印されていた病原体が活性化したり、感染症媒介昆虫などがその地域分布を拡大し災害被害や人の生命にもかかわるリスクをもたらす」と講師が話されました。好評だった講演会終了後の夜便でローマに出発し、11日間の船旅を終え2月4日帰国すると、既に日本は、ダイヤモンドプリンセスのコロナ感染騒ぎが起きていました。幸い乗船した船は衛生的で環境配慮が厳しい為か全くコロナ騒動はありませんでした。ところが日本では大騒ぎで、パンデミックになるのではないかと不安を覚えました。

最近経済が落ち込んだという事で、政府からゴーツートラベルキャンペーンが提唱されていますが、経済と人命とどちらが大切かをもっと真剣に考えねばならない筈です。兎も角も、当分、夫との船旅もお預けときめました。

この度の新型コロナ蔓延だけでなく、最近では集中豪雨も発生し、・感染症媒介昆虫なども有るとか。これまでにない病原体の蔓延が危惧されると言われています。

「不都合な真実」でゴア氏が提唱していた【環境問題を意識しつつ日常生活を送る】この事こそ、私たち高齢者が得意とする、『もったいない』を意識した暮らし方であり、資源やエネルギーを無駄にせず地球環境を守るという信念を持ちたいと思っています。今こそ、高齢者である我々が先頭に立ってSDGsを念頭にした暮らし方を見直したいと思うこの頃です。

※この原稿は3月に投稿されたものですが油田さんの了解をいただき、掲載いたしました。

## コロナの影響で私たちシニア世代の生活はどのように変化したか アンケート調査集計

9月から10月の2か月間に皆様の協力を頂いたアンケートは総数489件でした。日頃の活動拠点が閉鎖になったり、外出自粛が叫ばれている中での調査活動は大変であったことと思われます。改めてご協力に感謝申し上げます。

集計に手間取り報告が遅れてしまったことをお詫びいたします。

初めてのアンケート調査ということもあり、いろいろ問題点も見えてきました。

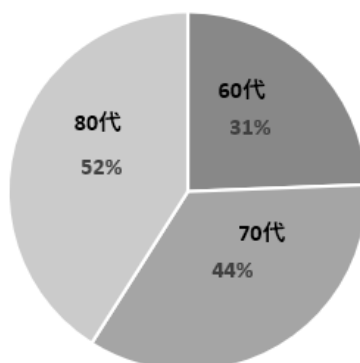
設問の仕方にも問題がありました。「すべてのシニアがコロナにより生活に変化があるという前提の調査は意味がない」と厳しい意見もいただきました。(生活に変化なしの回答 12名)

集計を終えて感じるのはコロナによる生活の変化は、年代・暮らしの形態による差は少なく、日頃の活動が休止され自宅周辺や家の中だけで生活することを余儀なくされた高齢者の「生活と医療への不安」が増していることでした。これらを行政はしっかりと受け止めてほしいと考えています。

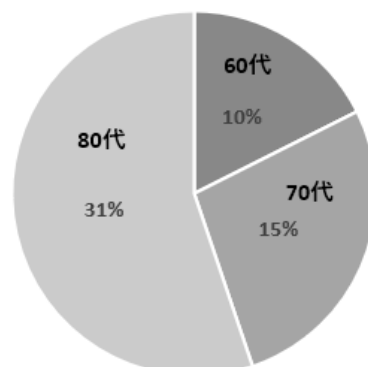
以下に記入いただいた意見の主なものを記載いたします。

- 自分に集中し、学びの機会が多く、Zoomなどで資格を取った 60代・女・夫婦のみ
- 家に孫を連れてくるなどと言っている 70代・男・夫婦以外の家族と同居
- 家族を大切にしなければと思うようになった 70代女・夫婦のみ
- 運動不足解消のため週2回ポスティングの仕事を始めた 70代・男・夫婦のみ
- 趣味などで繋がっている友人とは会が休止となり会う機会が失われ、それだけの友なのだ改めて感じる。従来との関係は変わらない 70代・女・夫婦のみ
- 体力の低下が著しい。これからどう生きるのか、誰にどう相談したらいいのか不安である  
70代・男・夫婦以外の家族と同居
- 世の中の間人間関係がますます疎遠に向かっている気がする。地域のコミュニティを密にする思案を提供してほしい 80代・女・夫婦以外の家族と同居
- 医療の専門家の見識が、コロナ対策にもっと生かされるといいと思う  
60代・女・夫婦以外の家族と同居
- 安心できる医療が受けたい 60代・女・夫婦のみ
- 今回のコロナは膨張し続けた経済への警告と思う。世界中の人々が生き方を考える時だと思う  
70代・女・夫婦のみ
- 地域での共助、介助の充実化 70代・女・夫婦以外の家族と同居
- 確かな情報を得て腰を据えた生活ができることを願っています。 80代・男・夫婦のみ
- 接触確認アプリ「ココア」をもっと活用するように広報してほしい 70代・男・夫婦のみ
- 科学的な意見がなく、脅しばかりの気がする。何がわかっていて何が分からないのかももう少しうべきである。 80代・女・夫婦のみ
- コロナについて学べる機会があったらいい 80代・女・夫婦のみ

持病がありこれまで通り通院した



物忘れが多くなった



年代により差がみられた項目

※90代は件数が少ないためグラフには入っておりません

コロナの影響で私たちシニアの生活はどのように変化したか アンケート集計

2020/12集計

アンケート総数489件 (2020/9/5~10/30)		年代別				暮らしの形態別		
		60代%	70代%	80代%	90代%	独り暮らし	夫婦のみ	家族と同居
医療・通院・治療に関する変化	病院に行きにくくなった	36%	29%	30%	50%	34%	26%	39%
	持病がありこれまで通り通院した	31%	44%	52%	50%	42%	45%	39%
	なるべく我慢をし売薬などで対処	5%	3%	3%	0%	3%	4%	3%
	歯科・眼科はなるべくやめた	27%	15%	24%	25%	19%	19%	20%
体調の変化	体調が悪くなった	9%	8%	13%	0%	8%	10%	7%
	ストレスが増えイライラが多く	21%	19%	20%	25%	16%	19%	22%
	不安感が強くなった	29%	27%	25%	50%	31%	27%	24%
	物忘れが多くなった	10%	15%	31%	25%	16%	17%	18%
	その他	8%	8%	10%	0%	12%	6%	12%
運動不足になった	自宅周辺でウォーキング	38%	45%	43%	25%	49%	42%	43%
	室内でストレッチや筋トレをした	34%	38%	41%	100%	41%	35%	45%
	何もしなかった	31%	22%	23%	75%	28%	23%	26%
友人や家族に会えなく	電話やビデオを利用	54%	51%	43%	0%	51%	49%	51%
	何もしなかった	25%	27%	41%	75%	21%	32%	30%
習い事や日頃の活動ができなくなった	電話やビデオを利用で情報交換	22%	18%	21%	25%	24%	15%	23%
	新しく自宅でできる趣味を持った	26%	23%	24%	25%	26%	24%	24%
	家事の時間に費やす時間が増えた	32%	24%	20%	0%	27%	25%	22%
	テレビを見る時間が増えた	58%	57%	55%	75%	56%	57%	59%
	インターネットの時間が増えた	46%	27%	20%	0%	28%	30%	28%
ゆっくり買い物ができなくなった	スーパーなど日常的な買い物の回	54%	53%	52%	25%	58%	52%	50%
	ネットショッピング・通販を利用	16%	9%	9%	25%	8%	13%	8%
	必要なもの以外は購入しなくなっ	19%	18%	24%	25%	20%	19%	20%
	冷凍食品などの買い置きが増えた	31%	29%	28%	25%	28%	32%	24%
家族関係に関する変化	会話が 많아なった	25%	23%	24%	0%	9%	27%	26%
	家族の行動が気になった	29%	22%	17%	25%	23%	21%	26%
	些細なことで言い争いが増えた	9%	13%	22%	0%	4%	19%	10%
	その他	3%	5%	7%	25%	3%	4%	9%
対人関係の変化	以前に比べて希薄になった	30%	34%	29%	25%	22%	37%	29%
	絆が深くなった	5%	6%	8%	0%	12%	4%	7%
	変わらない	55%	51%	54%	75%	57%	48%	60%
生活様式の変化	毎日、体温や血圧測定	34%	30%	30%	25%	39%	28%	30%
	化粧など外見を気にしなくなった	35%	35%	25%	75%	29%	35%	33%
	家事が嫌いになった	7%	6%	9%	0%	7%	6%	7%
	その他	4%	5%	6%	0%	1%	4%	11%
終活に対する考え方の変化	エンディングノートを書いた	2%	5%	8%	0%	9%	5%	2%
	断捨離をし始めた	30%	36%	34%	50%	39%	36%	29%
	遺言書を書いた	1%	1%	5%	0%	4%	0%	2%
	家族で話をした	29%	17%	22%	0%	16%	21%	21%
医療に対する考え方の変化	終末医療の考え方が変わった	14%	19%	22%	0%	22%	16%	21%
	治療に限界があれば年代で優先順	19%	21%	23%	0%	20%	22%	17%
	年代だけの優先順位には反対	18%	19%	15%	25%	17%	19%	17%
	その他	12%	6%	7%	0%	9%	6%	9%
件数		91件	307件	87件	4件	278件	90件	121件