

特集 島根 ～神々の国の「田舎」づくり～	Special Features Shimane Constructing "pastoral districts" in the kingdom of the gods	守る(今を支え育てる) Defend (Support and develop the present)
<h2>ICTを活用して豊かな高齢社会を目指す</h2>		
シニアネットはまだ		
長尾康一	NAGAŌ Koichi	シニアネットはまだ/会長

1——地域デビュー「ラブユー」

よちよち歩きの幼児も時期が来れば、地域の公園にデビューし、仲間づくりをすることになります。仲間入りを無事果たすことができるかどうか、本人も母親も大変なプレッシャーがあるようです。同じように、職域人間にとっても退職後の地域デビューはハードルが高いようです。

かつての高度経済成長社会の功労者も、時代に即した新しい感覚やスキルを持ち、住んでいる地域と共に生きるよう自分自身を再生しなければなりません。60歳を越して、巢立ちならぬ地域デビューができずに、家に閉じこもって「濡れ落ち葉」になる人もいます。また、職域のOB会ぐらいいしか行くところがなく、カビの生えた昔話を酒の肴に昔を偲ぶしか芸のないシニアもいるようです。

2——居場所作り

環境、立場が変わり、時代も変わってくれば、当然のこと新しい居場所にデビューしなければ、自分の居場所がありません。居心地の良かった過去の職場をいかに懐かしんでも、そこに座る椅子はもはやありません。「もういいんだ」と、趣味や旅行に明け暮れていても何かむなしさが高じてきます。

特に、管理職などをやっていた人は過去の栄光の「カミシモ」をかなぐり捨て、町のおじさん、おばさんにはなかなかなれないようです。退職後、20年は生きる第二の人生を自分なりに納得のいくようにするには、過去を脱ぎ捨て、勇気を持って、アクティブにチャレンジしなければ悔いが残ると思います。

3——シニアはふれあって元気

ふれあい、出会いの場がなければ人は元気になれない

と思います。今までとは違った新しい世界にデビューして、周りの人にラブユーと言わなければ仲間入りを果たすことは出来ません。退職後の仲間づくり、居場所づくりが高齢者にとっては重要です。胸の高鳴る思いで、地域の人との新しい仲間づくりに取り組むことが大切と考えます。

4——日本の田舎 — 島根・浜田

島根県は、日本のどこにあるか分からない日本人がたくさんいると言われるほど知名度の低い県です。これと言った産業もないところから若者の就職場所も少なく、若い人が都会へ出て行くことから高齢化率日本一でもあり、人口密度は日本で4番目に少ない。どうも島根県の高齢社会は日本平均の十数年先をトップランナーとして歩んでいるらしい。

細長い県で利便性が悪く、浜田市は石見地方と言われる西部にあり、車で松江にある島根県庁に行くのに3時間以上かかります。広島県庁は1時間半、山口県庁には2時間の位置にあるのに…。

5——島根らしいIT社会

そこで県は、島根らしいIT社会の実現を目指す必要から平成14年、ITの活用に積極的に取り組む高齢者「島根あいてい達者」を顕彰する知事表彰を始めました。それによってIT活用の重要性を広く周知するとともに、ITにチャレンジする“元気”と“勇気”を、高齢者をはじめとする県民にもたらす契機としています。

6——田舎の良さがある

人と人との結びつきは年々薄れ、浜田でも青年団、婦人会は消えて久しくなり、老人会(高齢者クラブ)も入会

者が少なく衰退し、町内の自治会長もやり手がなく、順番制にしているところが増えてきています。人間的な温もりが失われ、コミュニティが崩壊してきているという指摘があります。

島根県石見地方の気性は一概には言えないですが、行政に依存して何かをして貰うという意識が強く、「芋引き(怖気づく)」で自立心に乏しく、積極的に自分たちで切り開いていこうとする意欲が低いようです。反面、田舎ではありますが、現代化に遅れた分だけ、人の良さが残っているということも言えます。ゴミはきちんと分別して出すし、そこで初対面の転勤族に出会えば、挨拶もする。国政選挙の投票率は全国一です。

7——誰も食い逃げしない

少子高齢化が進行し、社会保障が危なくなると自衛手段を講じなければならぬと誰しも考えます。老後の安心は住み慣れた地域で親しい人に囲まれ、楽しく生きることだと思います。「シニアネットはまだ」では、まだ捨てたものではない浜田人の“人のよさ”と“善意”を頼りに、高齢社会をより良いものにする取り組みをしています。

私たちのパソコンの会は、ボランティアで会のお世話をし、講師・サポーターもボランティアですることによって成り立っています。人の善意を頼りに会を運営しています。入会された時から、私たちの会は助け合いの会です。「御世話になってパソコンができるようになったなら、いつか、どこかでお返ししましょう!」「明日はあなたもICTリーダーです」と申し上げて、高齢者のデジタルデバイドの解消に努めています。私たちの目指すのはITではなくICT(Information and Communication Technology)です。ICT活用能力を備えたまちづくりのリーダーがここから育ってくれることを期待しています。浜田には食い逃げするような品の悪い人は原則いません。



■写真1—大盛況のパソコン教室

8——あなたもICTリーダー

世の中にはパソコンの操作技術だけを教える教室はたくさんあります。そこではお金をかけて、個人的にスキルアップするのが主たる目的のようです。「シニアネットはまだ」ではICTを活用して豊かな高齢社会を築くことを目指しています。私たちは学びの過程を重視しています。助け合い、支えあって、スキルを習得することによって、喜びを分かち合い、仲間づくりに繋がります。お互いに感謝の気持ちを持ち、役立ち感も味わうことができます。

9——チームティーチングで輪を広げる

「あなたもICTリーダー」とは言え、誰でもすぐに講師・サポーターができるものではありません。少しずつ慣れていただくために、「チームティーチング」を採用しています。講座は、講師1人とサポーター3人で構成します。講師は講座のテーマと内容を企画し、大半の講座を担当します。サポーター1は30～45分程度、講座の一部を担当します。サポーター2は入会して1年半ぐらいの人を当て、15～30分くらい度胸慣らしに担当していただきます。サポーター3はわからない人の手助けのみです。1人の講師で済むことを4人でやることによって参加意識を高め、会を支えていこうとする人が増えてきていると思います。

「主婦しかやることがないのにパソコンを習いに来たら、『人前で講師をやれ!』と言われてもできません」と言っていた人も慣れてくると喜んでやるようになりました。そこに行きつくまでには、1ヶ月前にテキストを各委員にメールで送り、チェックしてもらい、さらに担当者の打ち合わせも行う必要があります。講師をやれば500円、サポーターは200円、ご苦労賃が支払われますがバス代などで消えていきます。そんな努力の積み重ねがあって、今では64人が講師・サポーター経験者になり、講師陣も層が厚く頼もしくなりました。

してあげているのではない。させてもらって元気を貰っている。みんな気持ちよく協力してくれる。受講者は後片付けを手伝い「有難う」と言って帰ります。多くのシニアのライフスタイルが変わり、社会参画することによって、高齢社会が豊かになると考えています。

10——コインバス並みの受講料

会員からは3ヶ月で1,000円、年額4,000円の会費をいただいています。月に割ると333円、講座は月に5～6回あります。講座資料代が1回につき100円、したがって、受講料は1回につき200円もかかっていません。です



■写真2—小運動会でのフォークダンス

ら、シニアITのコインバスは常連のお客でいつも盛況という感じです。

パソコンの勉強会は「ITサロン」と名づけ、楽しみながらマスターするようにと、オートシェイプを使っの簡単なお絵描きなども多用しています。また、認知症をはじめ、高齢者福祉の勉強もします。

11—ICT仲間づくり

パソコンのスキルアップだけしていても、助け合いの人間関係は生まれにくいと思ひ活動部を創りました。手始めにデジカメツアーと称してピクニックをしました。好評で色々なところへ行きました。ツアーで撮った写真の展示会をしようということになり、銀行や郵便局などに会場をお願いして何回もやりました。「浜田いいとこ散策マップ」も作りました。「スポーツの集い」を企画し、会員に呼びかけたら70人ぐらいの参加がありました。介護予防体操のようなことを最初にやり、小運動会を和気藹々でやり、最後にフォークダンスをして、楽しく終わりました。「グランドゴルフの集い」「出版記念パーティ」「忘年会」など大勢の参加者があり盛り上がりました。余興と思ひ、「替え歌(びんコロ小唄)」を作りました。

12—新しいテキストの開発

シニアが継続して使える教材はあまりありません。大抵、簡単な紹介で不十分です。例えあったとしても何回も何回も使えるものではありません。全国のパソコン教室ではテキストづくりで大変苦勞されていると思ひます。シニアに分かりやすく、楽しく使える適当なテキストがないならば、私たちはシニア向きのテキストを自分たちで作ろうと思ひました。

苦勞して作るわけですから、自分達だけで使うのはもったいない。「日本中のシニアにも見てもらいたい!」「出版、販売することによって経費を捻出しよう」「在庫と借金を残すだけになるのではないか」。清水の舞台から飛

び降りる気持ちで、出版に踏み切りました。まったくの素人が大変な苦勞をして出版しました。高齢者でも見やすいように大きな活字を使い、A4版CD付で、どこのパソコン教室でもすぐ投影して使えるように考えました。1冊2,100円で1,000部というのが出版社の条件でした。大阪市立大学大学院の近勝彦教授に監修していただき、その上、400部は自分が捌いてもいいと励ましてもらひ出版しました。

結果は私たちだけで大方1,000部を売りました。NHKで紹介や、全国老人クラブ連合会の機関誌で紹介されたお陰で、北は北海道から南は鹿児島まで多くの方に買っていただきました。やればできる、多くのシニアはシニア向けのテキストを必要としていると強く感じました。

送本する時に、郵便振替用紙を同封して、送料はこちら負担で送りました。世知辛い世の中なので、入金がないかもしれないと心配しましたが、誰一人としてそのような人はいませんでした。感謝の言葉が添えてあり、暖かい気持ちになりました。

13—継続可能なシニアの組織作り

シニアの会は特定の人に依存していると不測の事態を招きます。頼りにしていた人が突然病気になったり、家族の看病にかかわったりします。誰が何時欠けても会の運営に差しさわりのないように、日ごろから考えていなければなりません。責任のある部長さんなどは原則2年で交代するようにしています。たすきりレーをしているよ

■「びんコロ小唄(お座敷小唄の替え歌)」

- | | |
|--|----------|
| 1. マウス キーボード ツールバー
デリート コントロール できる人
頭と指先使う人
やる気ある人ばけません
(※) チャンチャンチャララッタ
チャンチャンチャララッタ | |
| 2. どうかしたかと肩に手を
パソコン動いてくれないの
目にはいっぱい涙ため
シニアネットが頼りなの | (※ 繰り返し) |
| 3. 今日もパソコン インターネット
趣味のある人 味もある
時代に関心持ちながら
パソコン打つ人ばけません | (※ 繰り返し) |
| 4. シニアネットが好きになり
ほどの良いのほだされて
サポーターなんかにさせられて
押しも押されぬ人となり | (※ 繰り返し) |
| 5. 年はとつても 白髪でも
頭はげても まだ若い
パソコン使って 鼻歌で
生きがいある人ばけません | (※ 繰り返し) |



■写真3—多くの方に買っていただいた自作テキスト

うなものです。辞めた部長さんは小姑的存在にならないように配慮しなければなりません。層を厚くし、数多くのICTリーダーで、課題を克服するように努めています。パソコンの会で役員選出をするとスキルの上の人が選ばれます。操作技術は高度であっても会の運営は不得手の人もあります。また、忙しすぎたり、ボランティア精神の薄い人は会の世話役には不向きです。

組織は、総務部・開発部・講座部・広報部・活動部の5つの部で成り立っています。例えば、開発部は講師になる人材の養成、新しいテキストの開発などをします。活動部は会の人間関係を深めることもしますが、ICTを活用して高齢社会に役立つことも追及します。浜田の包装紙を作ったり、パワーポイントで作った紙芝居をしたりです。今後は、市の図書館の本のデータベース化協力もしてみたいと考えています。運営委員は30人ぐらいで、毎月運営委員会を開催して意見調整と周知徹底を図ります。会員は2007年度末で167人になりました。年度が替わると、毎年20人ぐらい退会して30人ぐらい入会してきます。退会の半分ぐらいは高齢によるものです。

14—シニアはICTで活性化する

高齢社会を誰がどのように担うかを考える時、高齢者自身の自己変革と努力にも期待せざるを得ないと考えます。「老活なしに、安心なし」です。ICTはそのための強力なツール(道具)と考えます。「シニアネットはまだ」は「ICTを活用して豊かな高齢社会を目指す」ことをスローガンに掲げています。

「パソコンしたいシニア集まれ!」と声をかけると人が集まります。レベル別の4教室「入門」「ゆっくり」「ITサロンI」「ITサロンII」は同時に開催します。この教室の学びを通して楽しみを共有し、人と人が仲良くなります。メールで意思の疎通を図り、情報を共有し、ワードでサークルの資料を手軽に楽しく作り、ホームページで情報発信し、仲間づくりに役立てることが出来ます。したがって、住民



■写真4—運営委員会で意見調整

の社会参画能力を高めることができると考えています。

15—e-Tax 事始

最近では浜田税務署と協働して、住基カードを使っのe-Taxに取り組んでいます。居ながらにして確定申告ができる仕組みです。委員がコア研修を受け、委員が会員に指導していくやり方で取り組んでいます。ホームページにはe-Tax事始として、シニアでもできるような手引書を税務署監修で掲載しました。これから向かう電子社会に、率先して立ち向かっていこうと考えています。

16—シニアにとってパソコンは何

「シニアネットはまだ」について会員に聞くと、「講師サポーターさんが親切丁寧に指導して下さったお陰で、回を重ねることができ、今日に至りました。パソコンが使いこなせないのに、教室に出かけるのが楽しみになって、人生は全て挑戦することが大事だと自分に言い聞かせながら、頭の体操をさせていただいております」との答えでした。古い会員に「あなたにとってパソコンは何ですか」と聞くと「おもちゃです」という答えが返ってきました。

シニアの会ですから、温もりのある側面も持ちながら、居心地のいいコミュニティになれば、閉じこもり防止にもなるのではないかと思います。都会住まいの孫とのメールの交換を楽しみにしておられる方も段々と増えてきています。

17—むすび

「シニアネットはまだ」は人の善意を頼りに高齢者が自立して、共にICTを学び、その学びの過程で助け合う仲間づくりをしています。このICTという強力なツールを身に付けた仲間を核にして、シニアのライフスタイルを変え、助け合い、共に生きるコミュニティを構築していきたいと考えています。パソコンの利便性、効率性、経済性などとは一味違うかわり方で、人と人がふれあい、助け合いによる心豊かな高齢社会を築いていきたいと考えています。