

11 高齢者の理解

私たちが暮らす日本の総人口は、令和2年10月時点で1億2,571万人であり、総人口に占める高齢化率の割合は28.8%となりました。今後も高齢化率は上昇していく可能性があり、高齢者を理解し支えていくためには、加齢に伴って起こる心身の変化等を理解し、高齢者の思いに寄り添うことが重要となります。ここでは、高齢者の思いに触れ、自分たちに何ができるか考えていきましょう。

ワーク1

(1) それぞれの質問に対し、当てはまるものに○を付けましょう。

「高齢者」は何歳からを指しますか。

58歳 ・ 60歳 ・ 63歳 ・ 65歳 ・ 67歳 ・ 70歳

「後期高齢者」は何歳からを指しますか。

70歳 ・ 72歳 ・ 75歳 ・ 78歳 ・ 80歳 ・ 85歳

(2) それぞれの質問に対し、考えたことを書き出しましょう。

加齢に伴う身体的機能の変化で思い当たるものは何ですか。

例) 耳が遠くなる

加齢に伴う認知的・心理的变化で思い当たるものは何ですか。

例) 物の名前がすぐに思い出せなくなる

ワーク 2

(1) 次の川柳を読んで、高齢者の人の思いを想像し、それぞれの項目（「身体的・心理的变化に関すること」「家族や周囲の人との関係に関すること」）に分類し、当てはまる数字を記入しましょう。

①	ライバルは	日毎減りゆく	骨密度	(76 歳)
②	立つ座る	何をするにも	掛け声が	(65 歳)
③	大切に	使えば良かった	ひざと金	(75 歳)
④	ドローンで	頭を上から	撮らないで	(65 歳)
⑤	左右見て	渡るころには	黄信号	(72 歳)
⑥	定年後	友去り金去り	髪も去る	(69 歳)
⑦	老いて行く	娘を案じる	母心	(93 歳)
⑧	アルバムと	一人淋しい	同窓会	(94 歳)
⑨	おくやみ欄	昨日も今日も	知人のる	(91 歳)
⑩	孫の手を	つなぐといのち	惜しくなる	(84 歳)
⑪	絵にもなる	恋人つなぎの	老夫婦	(89 歳)
⑫	90 年	続けた趣味で	生きている	(98 歳)
⑬	留守じゃない	すぐに立てない	^{おい} 老のひざ	(87 歳)
⑭	若人へ	座りたいよと	目で合図	(71 歳)
⑮	「年齢」と	「無職」を書く欄	ウンザリだ	(76 歳)
⑯	きれいな歯	ほめられ入れ歯と	言いそびれ	(81 歳)
⑰	元気だね	言われるけれど	薬漬け	(66 歳)
⑱	右を見て	左を見ても	認知症	(83 歳)
⑲	隠し場所	オレオレ詐欺で	思い出し	(68 歳)
⑳	亡き友の	ラストメールに	励まされ	(78 歳)
㉑	還暦を	迎えた息子に	感無量	(82 歳)
㉒	亡き妻の	温もり残る	かけ毛布	(91 歳)

「笑いあり、しみじみあり シルバー川柳 宴たけなわ編」 みやぎシルバーネット、河出書房新社編集部編 河出書房新社（平成 30 年 3 月）より

「笑いあり、しみじみあり シルバー川柳 百歳バンザイ編」 みやぎシルバーネット、河出書房新社編集部編 河出書房新社（平成 30 年 9 月）より

身体的・心理的变化に関すること

家族や周囲の人との関わりに関すること

(2) (1) の川柳の中から、興味をもった川柳の一つを選び、選んだ理由を記入しよう。

選んだ川柳	
選んだ理由	

ワーク 3

(1) ワーク 2 で選択した川柳の作者を想像し、必要な対応や言葉かけを考えて記入しましょう。記入した内容をもとにグループで意見交換をしましょう。

- (2) 将来、自分や身近な人も高齢者になると、現在では不自由を感じず、気にならないことが、不自由に感じられるようになります。あなたは高齢者がよりよい生活を送るために、どのような社会にしていけばよいと考えますか。

- (3) 各グループで話し合った内容を発表し、共有しましょう。共有した結果、気づいたことや考えたことをまとめましょう。

ワーク 4

今回の学習をとおして感じたことや考えたことを書きましょう。

解説 高齢者の理解

1 ねらい

令和3年版「高齢社会白書」によると、65歳以上の高齢者の人口は3,619万人となり、総人口に占める割合は28.8%となった。今後、総人口が減少するなかで、高齢者人口は増加し、高齢化率も上昇していく。社会を支えてきた人たちが高齢者となり、今、社会を支えている人たちが次に高齢者となる。高齢者に敬意や感謝の心をもって接するためにも、「人生の先輩」であることを意識することが重要である。そのためにも、加齢に伴って心身の機能が変化することや今まで歩んできた人生がそれぞれにあることなどを理解し、今後高齢者の方に対してどのように接していくかを考え、若者と高齢者が互いに思いやりをもって生活していくための資質を育てたい。

2 進め方

展開例（50分 3～4人のグループを作る）

学習活動	指導上の留意点
1 ワーク1 (10分) ① 各自で質問に回答する。 ② 解説を聞く。	○ 加齢に伴う心身の変化に関することを学ぶ。
2 ワーク2 (15分) ① 各自で川柳を読む。 ② 各自で川柳を分類する。 ③ 川柳を一つ選び、その理由を記入する。	○ 感じたままに分類するように促す。 ○ できるだけ多く分類できるように促すが、すべて分類できなくてもよい。
3 ワーク3 (20分) ① 各自で高齢者への接し方について記入する。 ② これからの社会をどのようにしたらよいか自分の考えを記入する。 ③ グループ内で、意見交換をして、各グループの中で出た意見を紹介し、共有する。	○ まわりの意見を共感的に受け止めるようにする等、互いの意見を尊重するように促す。

4 ワーク 4 (5分) 今回の学習を振り返り、気づいたことや今後の生活に活かせることなどをまとめる。	○ 高齢者の心身の特徴について理解を深め、高齢者と若者が互いに思いやりをもって社会生活を営んでいくことが大切であることを伝える。
--	---

3 解説

(1) ワーク 1について

国連の世界保健機構（WHO）の定義では、65 歳以上の人を高齢者としている。65～74 歳までを前期高齢者、75 歳以上を後期高齢者と呼ぶ。

ワーク 1 の（2）では、できる限り自分自身が今まで関わったことのある高齢者を思い出しながら取り組むように促すことで、より具体的なイメージを想起できるようにする。加齢に伴う心身の変化の現れ方や進み方には個人差があることを確認する。

<補足資料>

「老化」とは一般的に、成熟期以降に起こる生理機能の衰退を意味し、遺伝的な要因や外界からのストレスに対し、適応力が低下することで起こる変化と考えられる。

時の流れるスピードはすべてのヒトに共通のものであり、同じ日に生まれた人は同じスピードで暦年齢を重ねていくが、成長のスピードに個人差があるのと同様に、老化のスピードにも個人差がある。また、体の中の組織や細胞によってもそのスピードが変わってくる。一部の組織の老化が進んでも、他の組織は実年齢よりも若い、ということもあり得る。

加齢に伴う変化には、言語能力の加齢変化、神経系の老化、感覚器系の老化、色覚の老化、認知機能の老化、脳の形態の変化、運動機能の老化、循環器系の老化、内分泌系の老化、糖代謝の老化、免疫系の老化、心理的变化などがある。

(2) ワーク 2について

ワーク 2 では、川柳を読むことで高齢者の思いや経験等を想像し、高齢者を理解するきっかけとしたい。川柳を読む際、川柳の作者の年齢にも注目し、どのような人生を歩んできたかも想像できるよう促したい。自分よりも何倍も長い人生を送っている「人生の先輩」であることを強調したい。

また、川柳の分類はあくまでも川柳の内容を意識するきっかけであるため、正確に分類できなくてよいことや、捉え方によって分類に悩む川柳があることも伝えておく。

（３）ワーク 3 について

ワーク 3 では、ワーク 2 にて触れた高齢者の思いをもとに、川柳の作者を想像して、身近に高齢者がいない生徒でも高齢者への接し方について考えられるようにしたい。高齢者の思いを想像し、接し方を考えさせたい。そして、高齢社会が今後も進んでいくことをふまえて、若者と高齢者が互いに思いやりをもってよりよい生活を送ることができ「高齢者を含めたすべての人が暮らしやすい社会」とは、どのような社会かについて、グループ協議をとおして考えさせたい。

＜引用文献＞

- ・「笑いあり、しみじみあり シルバー川柳 宴たけなわ編」 みやぎシルバーネット、河出書房新社編集部 編 河出書房新社 平成 30 年 3 月
- ・「笑いあり、しみじみあり シルバー川柳 百歳バンザイ編」 みやぎシルバーネット、河出書房新社編集部 編 河出書房新社 平成 30 年 9 月

＜参考資料＞

- ・「令和 3 年版高齢社会白書（全体版）」 内閣府 令和 3 年 7 月
- ・「老化とは何か？」 健康長寿ネット 令和元年 11 月