

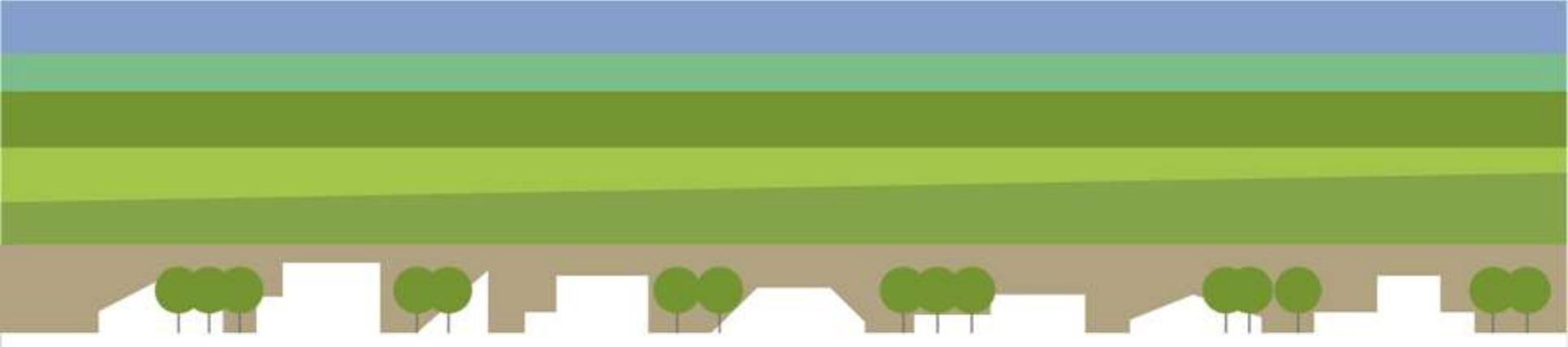
レコード

# 10年後の私に出会う ～楽しく年を重ねるための 市民ミーティング～

平成27年7月26日(日) 13:30～16:30  
小田原市保健センター

# ウェルカム



A stylized landscape illustration at the top of the page. It features a blue sky, followed by several horizontal bands of green in varying shades (light, medium, and dark). Below the green fields is a brown ground line with several white, simplified house shapes. Each house has a small cluster of green trees in front of it.

**オープニング**

# チェックイン

お名前と「今の正直な気持ち」や「気になっていること」などを  
ありのままに、1分以内で話します

10年先は考えたこと  
がないなあ…

最近、畑を  
始めまして…

もうすぐ誕生日  
で、60歳になる  
のですが…

64歳になりまして、  
会社を辞めるんですね…

これからの小田原が  
いい風になればいいな  
と思って来ました…

生れて50年、  
ずっと小田原に  
住んでいるので…

今日の会の  
キャッチフレーズに  
惹かれて来ました

私は去年仕事を辞めま  
して、シルバー大学で  
勉強しております

# 10年後の私に出会う

## ～楽しく年を重ねるための市民ミーティング～

高齢化社会を迎える中、  
楽しく年を重ね、いきいきとしたシニアライフを送ることが  
重要なテーマになってきています

では自分が、そしてこの街に暮らす  
みな「楽しく年を重ねる」ためには、  
どんなことが大切になってくるのでしょうか？

その答えは、一人で考えていても、  
見つからないものかもしれません

そこで今回、このテーマに関連する多様な人たち、  
テーマについて話し合い、共に考える市民ミーティングを  
開催することにしました

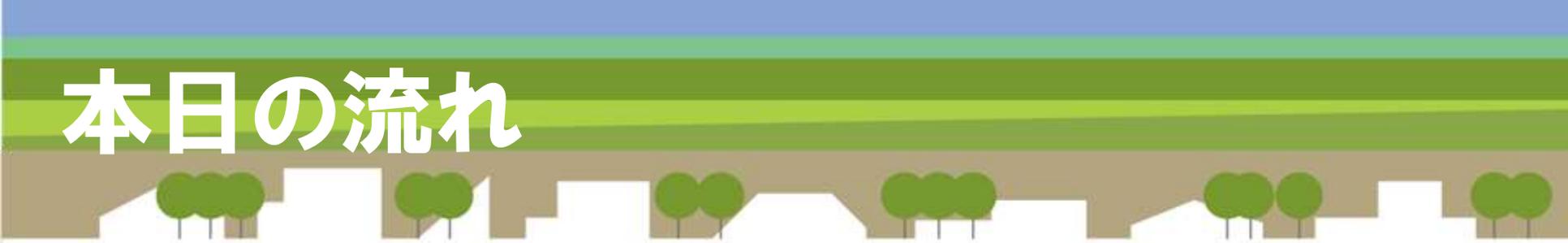
# 10年後の私に出会う

## ～楽しく年を重ねるための市民ミーティング～

この場には、たとえば  
既にシニアライフを楽しまれている方、  
あるいは将来に少し不安を感じている方、  
これからシニアを迎える50代の方、  
お仕事で高齢者と接する人々、  
高齢者の親や祖父母を持つ若手世代など様々な人々が  
集っています

そして、10年先を生きている方々のストーリーに  
耳を傾けたり、世代や立場を超えて  
お互いの体験や想いを語り合い、共有していきます  
そこから、一人では得られなかった多様な気づきを得て、  
私たちが楽しく年を重ねるために大切にしたいコトや、  
“シニアがいきいきと暮らせるまちづくり”に向けた  
ヒントを一緒に見つけられたらと思います

# 本日の流れ

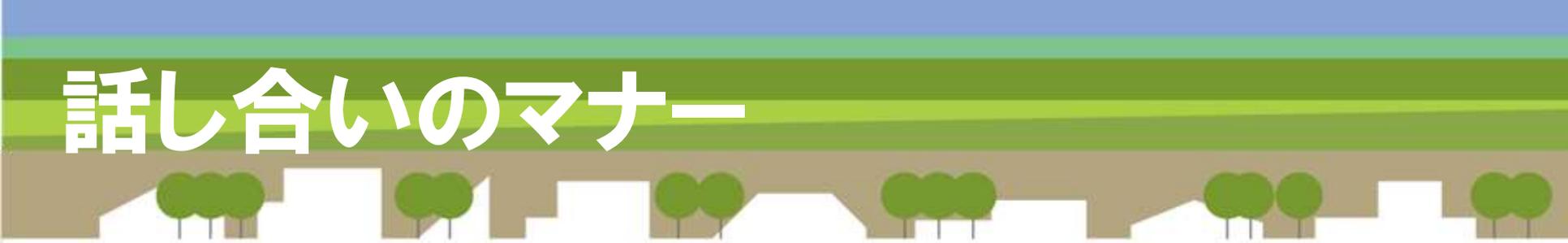


- オープニング
- お互いの体験・ストーリーから学ぶ
- 対話を通して探求する
  - 楽しく年を重ねるために「大切にしたいコト」や「シニアがい  
きいきと暮らせるまちづくり」に向けたヒントについて
- 新たな一歩、つながりを生み出す
- クロージング

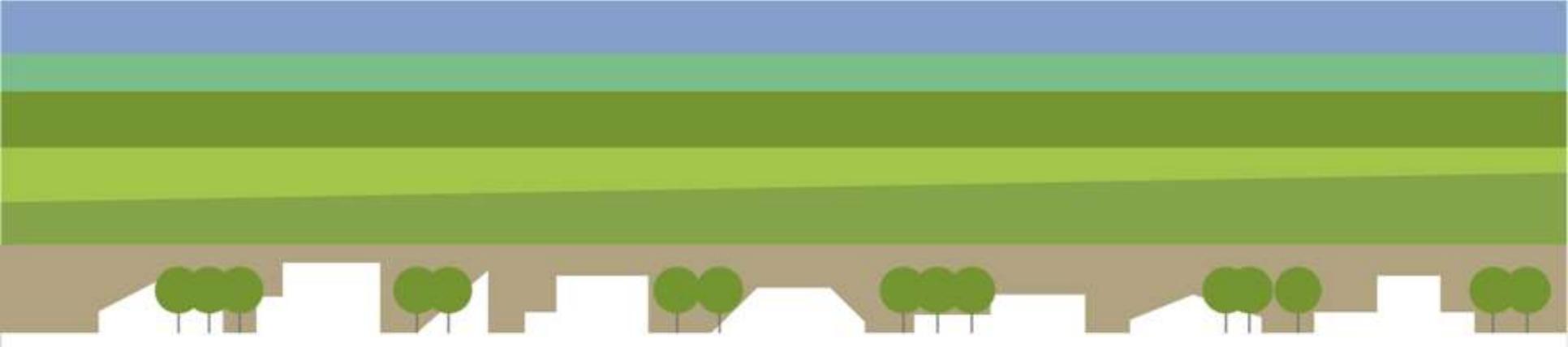
# 進め方



# 話し合いのマナー

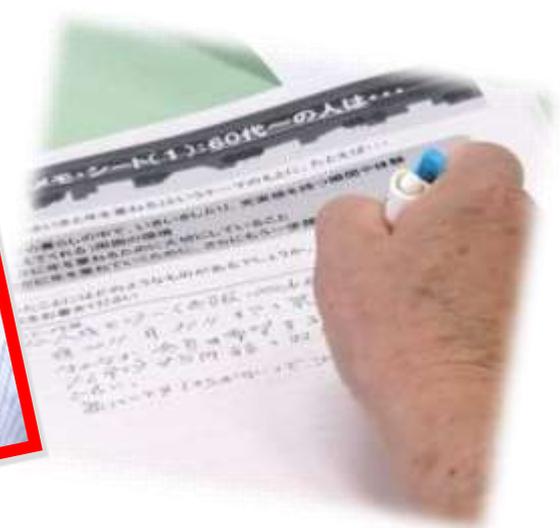


- 対等で自由な立場で参加する
- すべての人が話し、  
すべての人の話を聴く
- 思っていることを素直に話す
- 自分の考えに固執しない
- みんなのために時間を守る
- 楽しみながら進める



**お互いの体験・  
ストーリーから学ぶ**

# ストーリーを語る準備をする



# お互いの体験・ストーリーから学ぶ

文学部で歴史を本当は勉強したかったな…

人に何かをしてあげられることをしたい

「何かしたい」というのでは実現されない。きっと何かというのをきちんとすれば…

倒れるまで働けるように…

あまり関わりすぎると、返って、お節介になってしまうし…

ストレスのない生活を送ろうねと言われて…

自分から行けばいいけれど、行けない人も中にはいる…

病院に行くことで、井戸端会議のような話し合いの場に行くようなもので…

# お互いの体験・ストーリーから学ぶ

孫が生まれて、お小遣いをやらないといけなくなって…(笑)

だんだん定年が近づいてくると、どうしようかなと思うようになりましてね…

「ありがとう。きれいになったよ」その言葉が何よりの励みになって…

毎日同じ人が来ていて、顔ぶれは変わらないですね。ローテーションで…

親の介護をもっとちゃんとやってあげれば良かったなと今は思っていて…

祭りはお年寄りが活気が出る。あれはいいなあ…

90歳でも毎日買い物に行って、料理をして…

息子と一緒に暮らしていて、あんまり会話がなくて…

過去を振り返ると、いろいろあって、それを補おうと今は一生懸命いろいろなことをやっています

歳を取ればとるほど、話をしたいし、聴いてほしい…

# 語り直し(リストーリー)

やり甲斐があると、  
生活に生き甲斐が出る…

経済だけでも、健康  
だけでもダメ。もしか  
したら、繋がっている  
のかもしれないね

目標に向かっていく喜び  
のようなものがある

60歳を過ぎると  
体力が…

一歩を踏み出せないで  
いるのを選んでるのは、  
ご自身なのかもしれない…

ハンドルと同じで  
人生にも遊びが必要

余裕を持ちたい

年齢ではなく、  
健康

健康とお金

# 他のグループに移動して探求

車を運転できないと、行きたくても行けない...

家族以外の人と話していない人は、1.3倍死ぬ確率が高まるって聞いて...

趣味でもなんでも、同じ目的を持った人で集まると、対立などがなくなるからいい...

同居していても、若い世代とは話していない

家族がもうちょっと見てやらないといけない。認知症というのはこれからもっと出てくる...

物忘れが始まって、人に頼ってはいけなるとメモを取るようになって...

体力と気力があるうちに、趣味を見つけておくのはいいかもしれない...

# 元のテーブルに戻って共有

さっきのテーブルの  
中では、お金の話は  
一切出なくて…

「やっぱり元気に70に  
なっても働いていきたい  
な」って、ありましたね

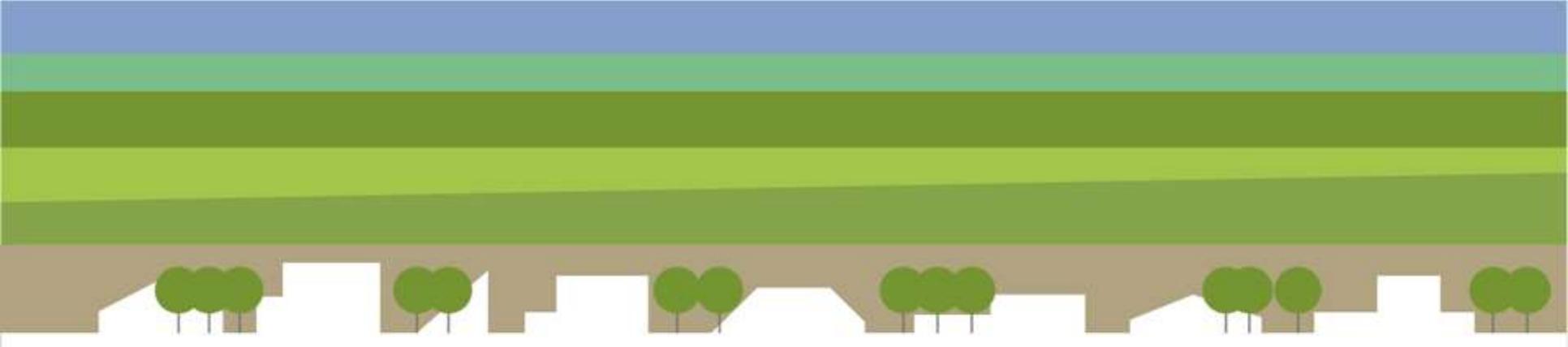
人とのつながりが  
趣味を生む…

私の理想は「眠るよう  
に死ぬ」って聞いて、  
そういう考えもあるん  
だって思って…

やっぱり健康が大事。  
健康でないと、趣味もでき  
ないし、仕事もできない

# 模造紙





**対話を通して  
探求する**

# 対話を通して探求する

「大切にしたいコト・ポイント」や「阻害する要因」には  
どのようなものがあるでしょうか？  
また、「取り組めること、やりたいこと」のアイデアにはどんなものがあるでしょうか？

妨げる要因は、  
受け皿の不足

まずは  
挨拶が大事…

自分を必要として  
もらえたら、嬉しい…

背中を押して  
くれる人がいると、  
ありがたいよね…

健康維持のために、  
今日から取り組んで  
いきたい

家族の形が変わってきて、  
コミュニティがサポート  
するのか、行政がサポート  
するのか、バランスが難しい…

一人暮らしの  
老人を見守る…

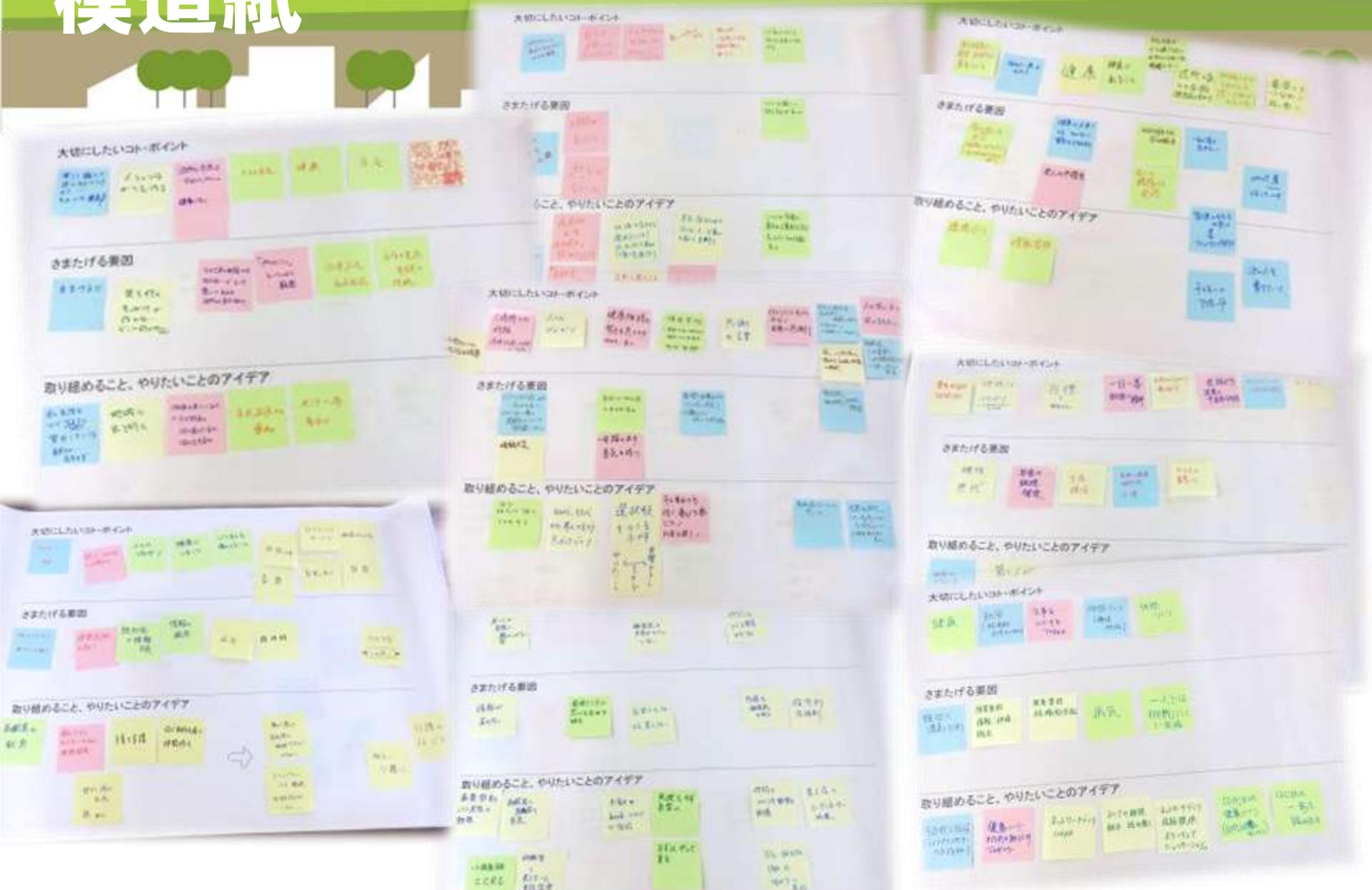
この場に出てこれられない  
ような人をどうするか…

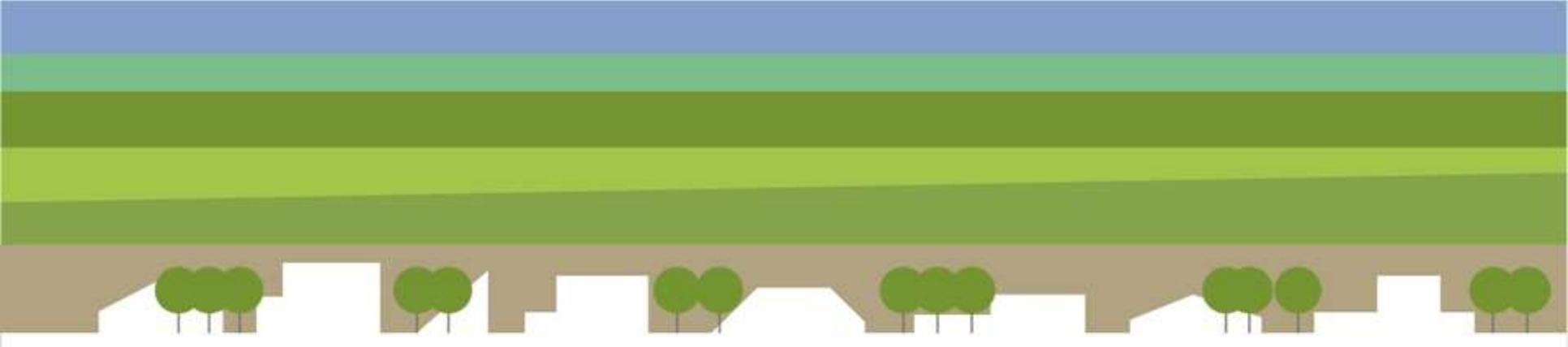
こういうネットワークも  
そうだが、始めの一步を  
踏み出すきっかけを…

# 他のテーブルをながめる



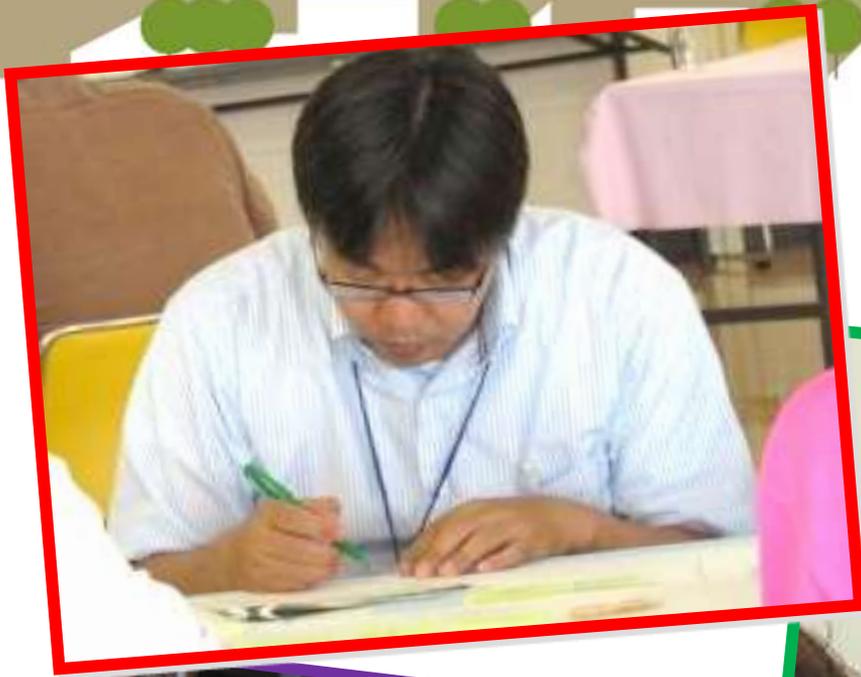
# 模造紙



A stylized landscape illustration at the top of the page. It features a blue sky at the very top, followed by several horizontal stripes of varying shades of green, representing a field or forest. Below these stripes is a brown ground line with several white, simplified building shapes and small green trees scattered across it.

**新たな一歩、  
つながりを生み出す**

# 新たな一歩、つながりを生み出す



# 新たな一歩の共有

将来に向けた  
体力づくりを…

地域の行事に  
参加したり、  
もっと地域の場に…



まずは声をかけて  
みようと思います



自治会により積極的に  
参加したい…



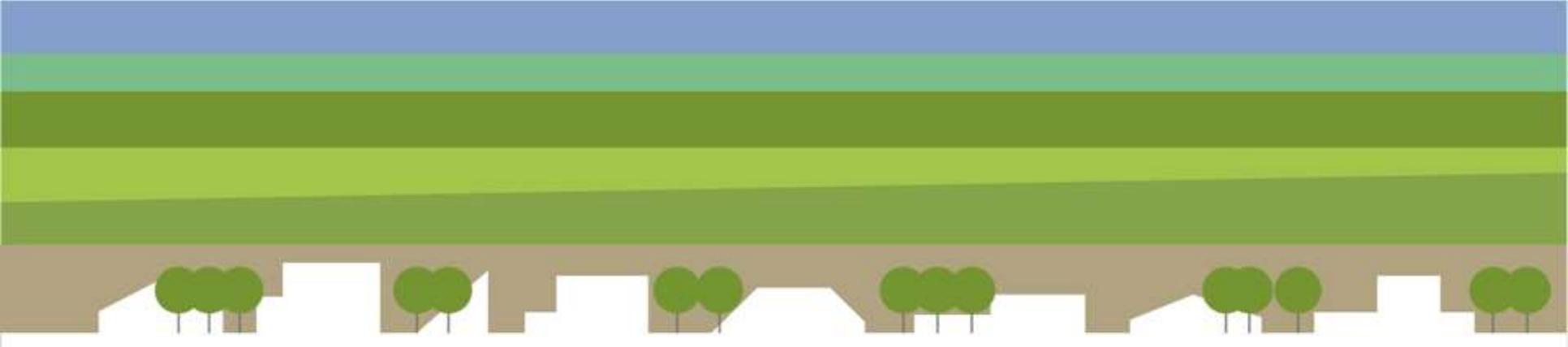
まずは、  
家庭の安定から…



一歩踏み出したら  
いいよ!



やっぱりいろんな  
出会いからつなが  
りがあるから…

A stylized landscape illustration at the top of the page. It features a blue sky at the very top, followed by several horizontal bands of green in varying shades, representing fields or hills. Below these, a brown horizontal band represents a ground level. On this ground level, there are several white, simplified building shapes. In front of each building, there are small green trees, some consisting of two circles and others of three circles, representing foliage. The overall style is flat and minimalist.

# クロージング

**本日は・・・**

**多様な人々の対話を通して、  
一人では得られなかった  
多様な気づきを得て、  
私たちが楽しく年を重ねるために  
大切にしたいコトや、  
“シニアがいきいきと暮らせるまちづくり”  
に向けたヒントを見つけました**

# 今後小田原市では・・・

- 本日の話し合いの内容や得られた気づき、発見を、シニアがいきいきと暮らせるまちづくりのヒントとして、活かさせていただきます
- そして、その実現に向けて、実際に様々な実験を行いながら、効果的な施策を生み出していきます
- 共創の実験に参加したい、自分も小田原市でこんな取り組みをしてみたいという方がいらっしゃいましたら、ぜひ協働の可能性を探れたらと思います

# チェックアウト

計画策定の仮説にも  
参加できたらな…

共有できて、皆さんと  
前から知り合いだった  
かのような感じがして…

新鮮な  
話し合いでした

健康と趣味、皆さんと  
改めてお話する中で、  
必要だなんて思って…

5年後、10年後も  
繋がっていけたらな…

生の声を聞けると  
いうのは、ために  
なるなど…

あっという間に時間が  
過ぎ去りました…