

＜ もくじ ＞	
1. 2024年度定時総会・第23回大会開催のお知らせ	1
2. 研究会からのお知らせ	1
3. 研究会からの概要報告	2
4. 事務局からのお知らせとお願い	5

1. 2024年度定時総会・第23回大会開催のお知らせ

2024年度の総会・大会開催場所は「千葉商科大学市川キャンパス」に決まりました。午前中に「総会」を開催し、午後に「大会」（基調講演とパネルディスカッション）を行う予定です。プログラムの内容の詳細は次号以降にお知らせしますが、全体のテーマは「だれひとり取り残さない社会の実現に向けて：共生型コミュニティの創出」（仮題）という内容で準備を進めております。

終了後に「懇親会」の開催を予定しております。皆様と久しぶりに直接対面でお話できる機会となることを楽しみに、多くの会員のご参加をお待ちしております。

- 1) 開催日：2024年6月22日（土）
- 2) 時 間：総会11：00～12：00 大会13：00～16：30
- 3) 会 場：千葉商科大学市川キャンパス（オンライン併用）
- ※ 申し込み方法や参加費、懇親会費については次号以降にお知らせします。

2. 研究会からのお知らせ

(1) 第95回「シニア社会のリテラシー」研究会開催のお知らせ

- 1) 日 時：2024年3月21日（木） 15：00～18：00
- 2) 場 所：早稲田大学・国際会議場4階第7共同研究室
- 3) レクチャー：濱口座長
- 4) テーマ：老若共同参画社会という考え方について
- 5) 参加費：300円
- ※ お問い合わせは、島村（ken-sima1941@jcom.home.ne.jp）までお願い致します。

(2) 第42回「YNS やまぶき任意サポート会」開催のお知らせ

- 1) 日 時：2024年3月23日（土） 18：30～20：30
- 2) 場 所：品川区東大井5-18-1 きゅりあん 第一グループ活動室
- 3) 発表者：鈴木真澄、及びその他YNS やまぶき任意後見、アワーズ
- 4) テーマ：認知症とともに生きる

「信託」と「任意後見」のことを考えていきます。

劇団 「^{びしょうざ}B笑座

認知症らしさを体験することで新たな発見が生まれます。人形劇、寸劇、その他劇団員募集しています。Zoomの参加もできます。

- ※ お問い合わせは、鈴木 真澄（mme_masumi@yahoo.co.jp）迄お願い致します。

(3) 第158回「社会保障」研究会開催のお知らせ（再掲）

- 1) 日 時：2024年3月27日（水） 18：00～20：00

- 2) 報告者：姜 守香（東京大学大学院修士課程）
 - 3) テーマ：「日・韓男性高齢者の配偶者ケア経験と認識比較研究」
 - 4) Zoom でいたしますので、参加を希望される方は、阿部（fujiko-s@jeans.ocn.ne.jp）にご連絡ください。資料をお送りいたします。
- ※ ご質問がありましたら、阿部（旧姓佐藤）まで
090-4436-6853

(4) 第50回「ライフプロデュース」研究会開催のお知らせ

- 1) 日 時：2024年3月29日（金） 17：30～19：30
 - 2) 場 所：Zoom にて開催
 - 3) テーマ：「シニア社会のリテラシー」研究会作成の小冊子、「私たちのシニアライフ」について、ゲストスピーカーを招いて、意見交換会。
- ◆ **詳細説明**：「シニア社会のリテラシー」研究会では、研究会活動の成果の一端を、『私たちのシニアライフ』の題目で冊子にまとめられました。この小冊子には、高齢期をどう生きるか、生きたいのか、11名の研究会メンバーのリアルの実体験、生き抜く知恵が凝縮しております。今回は、この冊子を題材に、登場するメンバーの一人でもある、安田和紘さんをゲストスピーカーにお招きし、意見交換会を行います。
- 4) ゲストスピーカー：安田和紘さん（当学会理事）
- ※ 参加希望の方は、当日の資料とともに Zoom 招待状をお送りいたしますので、中村昌子（nakamurayoshiko6@gmail.com）までご連絡をお願いします。会員の皆さまは勿論、どなたでもご参加可能です。一人でもお気軽にご参加ください。知人、ご友人をお誘いいただけますと嬉しいです。皆さまのご参加お待ちしております。

(5) 第50回「社会情報」研究会開催のお知らせ

- 1) 日 時：2024年4月17日（水） 15：00～17：00
 - 2) 場 所：ちよだプラットフォームスクウェア501会議室
 - 3) 概 要：合同イベントの反省会
- ※参加ご希望の場合は、前日までに森（moriyasu@ied.co.jp）までご連絡ください。

3. 研究会からの概要報告

(1) 第156回「社会保障」研究会報告要旨

- 1) 日 時：2023年12月13日（水） 18：00～20：00（オンライン開催）
- 2) 報告者：池田心豪（労働政策研究・研修機構 副統括研究員）
- 3) テーマ：「介護離職の構造 育児・介護休業法と両立支援二ーズ」
- 4) 参加人数：16名

本年3月に労働政策研究・研修機構（JILPT）が刊行し、令和5年度労働関係図書優秀賞を受賞した第4期プロジェクト研究シリーズ第4巻『介護離職の構造 育児・介護休業法と両立支援二ーズ』の内容について報告した。報告内容の概略は以下のとおり。

仕事と介護の両立を凶る労働者が直面する介護問題の多様性に比して、育児・介護休業法が規定する両立支援制度は極めて限定的な問題にしか対応できていない。介護離職をゼロに近づけていくためには、両立支援制度の守備範囲を広げていく必要がある。そのような問題意識にもとづいて、拙著は、今後の仕事と介護の両立支援制度のあり方を考察している。現行の育児・介護休業法は、多くの労働者が共通してもつ両立支援二ーズに立脚して制度を設計している。だが、介護離職をゼロに近づけていくためには、少数であっても離職につながる多様な両立支援二ーズに対応していくことが重要である。そのためには、これまでの制度づくりの考え方から発想を転換する必要がある。

介護休業は要介護状態発生直後の緊急対応と態勢構築のため、介護休暇は通院の付き添いやケアマネジャーとの面談のため、食事や入浴の介助のような日常的な介護は所定外労働免除、デイサー

ビスのような介護サービスの利用時間との調整のためには勤務時間短縮等の措置といった形で、これまでの両立支援制度は、個々の介護問題に別々の制度を対応させる「マンツーマンディフェンス型」の制度づくりであった。しかし、介護休業の分割回数を増やせば1回当たりの日数は介護休暇に近づき、反対に介護休暇の日数を増やせば介護休業のような取り方もできるようになる。介護休暇は時間単位であるため、短時間勤務と介護休暇も重なるようになる。そのような制度の代替関係に着目すれば、両立支援ニーズが多様であっても、いくつもの制度をつくる必要はない。分析結果は、法定の93日(3か月)を上回る介護休業のニーズに対して短時間勤務でも対応可能であることを示唆している。さらに、その短時間勤務は、仕事と介護の生活時間配分だけでなく、介護者の健康問題や、家族・友人との人間関係など、様々な問題によって生じる介護負担にも対応可能である。この短時間勤務のように1つの制度でいくつもの問題に対応できる「ゾーンディフェンス型」の制度づくりが今後は重要になるといえる。

このような報告の後、介護保険制度や経済産業省によるビジネスケアラー支援政策の問題も含めて、参加者と質疑応答や意見交換を行った。(池田 心豪 記)

(2) 第157回 「社会保障」研究会報告要旨

- 1) 日 時：2024年2月21日(水) 18:00~20:00
- 2) 報告者：石崎浩二(三菱UFJ信託銀行 エクゼクティブ・アドバイザー)
- 3) テーマ：「資産寿命の延伸~増やすだけじゃない、もっと大切なことがある」
- 4) 参加者：16名

かつて「老後の資金2000万円」が話題になったが、マスコミは不安を煽ることで売り上げを伸ばすのが常套手段なので、惑わされることはない。日本人の平均寿命は長くなり、介護期間も伸びているので、老後は資産の取り崩しが必要になる。個人金融資産2000兆円の6割以上を60歳以上が保有し、半分以上が預貯金である。英国では小学生の頃からお金の増やし方について勉強するが、日本では学校で学ぶ機会がほとんどないため金融リテラシーが低い。金融ニーズは個別性が強いので、他人と比べず、自分の価値観を重視すべきだ。高齢者には俯瞰力など衰えにくい結晶化知能があり、過去の経験を活かしてほしい。

資産形成には長期・積立・分散投資がおすすめだが、金融商品は多品種・複雑である。金融商品を選ぶ際には、そのメリットとデメリット、手数料、販売する人は持っているか、他社の類似商品はあるかなど納得するまで質問をすることが必要である。家計簿をつけ、生活費を見直す。意外にかかるのが介護費用。老後の住まいについても準備が必要。認知症については、早期発見による認知機能の維持や認知機能が低下する前の準備が必要であり、エンディングノートに自身の価値観や死生観を書いておくのもよい。

参加者からは、新NISAに関する質問があり、非課税であり手数料がかからないうえに、インデックスファンドなど比較的 안전한商品が揃っている。年齢と資産運用の関係についてみると、やり直しのきく20歳ならば2割は安全投資、8割は株などリスク性資産の運用も可能だが、失敗を取り戻すことの難しい60歳では多くても4割、80歳では預貯金や国債など安全資産を中心にし、資産の取り崩しを考えることが大切。

高齢になると収入も支出も減るうえに、(現在危機的状況にあるとはいえ)医療保険や介護保険もあるので、資産形成にそれ程夢中になる必要はないのかもしれない。それよりも、自分の価値観に合った生活や最期をいかにして実現するかに注力することが必要だろう。

(袖井 孝子 記)

(3) 第49回「社会情報」研究会の報告

- 1) 日 時：2024年2月21日(水) 15:00~17:00
- 2) 場 所：Zoom 開催
- 3) テーマ：当研究会主催の合同イベントのタイムスケジュールと役割分担の確認と決定
- 4) 概要

①タイムスケジュールの決定

- ・登壇者にも時間厳守を徹底するため、「あと〇〇分」というフリップを用意。（あと、3分、2分、1分）、作成と当日の掲示は森嶋さん。

②会場配置の確認

- ・会場は、スクール配置。事務局と一緒に変更作業をする。・・・事務局に依頼。
- ・配置変更の作業と並行して、機器の設置を行う。

③分担の確認

- ・当日のPC配置と各役割は、森が再度資料を作成した上で、確認・決定する。

④当日以降の作業と締め切り

- ・JAAS News への合同イベント記事掲載は、4月17日号とする。
- ・エイジレスフォーラムの記事締め切りや原稿執筆者については、武者さんに確認。

(森 やす子 記)

(4) 第94回「シニア社会のリテラシー」研究会の報告

- 1) 日 時：2024年2月22日（木） 15:00～18:00
- 2) 場 所：早稲田大学・国際会議場4階第7共同研究室
- 3) 発 表：森嶋 由紀子
- 4) テーマ：人生100年時代を生きるリテラシー

今回は、濱口研究会通算200回目に当たり、濱口座長は喜ばしいことであると述べられた。発表は、事前に参加者に配付の13ページに亘る資料と当日配付の新聞切り抜き記事をベースに行われた。

なぜ「人生100年時代」なのかという問題意識は、人生100年時代を生きるための知識を得て、それを個々、特にシニアの生き方に活用するにはどうしたらいいかを、考えるきっかけになるものにしたこと。そして、8項目の領域から体系的に解説された。項目は、①老年社会学から「若い」のイメージと適応について ②日本の高齢者福祉政策から、「若い」の社会的位置づけについて ③日本老年医学会の提言から「若い」の定義変更とフレイル予防としての社会参加について ④著書『LIFE SHIFT—100年時代の人生戦略』（リンダ・グラットン/アンドリュー・スコット著）から、人生100年時代のライフスタイルについて ⑤統計調査から、「貧困の女性化」とおひとり様の老後について ⑥『KIGAI』から、利他性がもたらす生きがいについて ⑦前回の濱口先生のレクチャーの、不揃い・不連続統一体における人生の総決算の資料から、人生100年時代のシニアの生き方について ⑧最後に、濱口先生のレポート「年をとることの受容の仕方所感」から、「試行錯誤しつつ、人間は人間となる過程で、様々な苦難と対面し、箴言と出会い心境を整えようとする。それらを糧としつつ成長することにおいて従心だと思ふ。」と、締め括られた。

発表終了後、参加者各人が思う「人生100年時代」について活発な意見交換が行なわれた。

濱口座長はコメントとして、ジェームス・ミルの学説について、ミルは人口曲線の安定期における社会形態を定常形社会と命名して、少産少死社会の到来を予見していた。人口曲線は安定期に入るのでこの状態を定常と認識していたことに敬服すると述べられた。（島村 健次郎 記）

(5) 第49回「ライフプロデュース」研究会の報告

- 1) 日 時：2024年2月23日（金） 17:30～19:30
- 2) 報告者：長谷川 洋（ひろし）さん：当研究会メンバー 健康管理士上級指導員
- 3) タイトル：「認知症の治療と予防について」
- 4) 場 所：Zoomにて開催

厚生労働省の調査によると、65歳以上の認知症高齢者は2025年に約675万人（約5人に1人）と推定されています。特にアルツハイマー型認知症が6割以上を占めており、脳内にアミロイドβと呼ばれる異常なたんぱく質が蓄積して起こることが解明されています。

今回は皆さんにあらかじめ、BS1スペシャル「大切な記憶は何ですか?～アルツハイマーと戦

う～」のビデオを見ていただき、米カリフォルニア大学ロサンゼルス校のデール・ブレデセン博士らが、初期のアルツハイマー病の9割以上が改善する新しい治療法「リコード法」を開発したことを中心に学びました。日本では白澤卓二氏（白澤抗加齢医学研究所 所長 医学博士）が取り入れていますので、公開されている「リコード法」の活動の一環を参照して、アルツハイマー病を予防・改善する食事・運動・睡眠などに関する次の新習慣8項目を参照して皆さんと話し合いました。

1. 炭水化物や甘いものを減らす
2. 毒素を排せつさせる食材を選ぶ
3. 夕食から朝食まで8～12時間は絶食
4. 油はココナッツオイル、オリーブオイルを
5. 1週間で150分以上の運動をする
6. 睡眠時間は1日7～8時間はとる
7. 歯磨きは食後20分後に念入りに
8. 自宅や車からカビをしっかり除去

いずれも、根底にある脅威となる要因は「炎症」、「栄養不足」、「毒素」にあります。例えば、炎症については歯周病菌などが体内に入り、脳に回ることを予防する為には、舌磨きや鼻洗浄が有効であること。一旦、体内に入ってしまった毒素を排出するためには野菜などの摂取が大切であり、野菜を多く食べる為にはスープが有効などあること。また、認知症と仲が良い糖尿病の予防には運動が大切であり、アミロイドβの排除には質のよい睡眠を心がけることなど、皆さんの体験を交えて話しあうことが出来ました。最後に頭の中の血流を良くするための数学クイズの一例をご紹介します。認知症はなってからでは遅く、まずならないように生活習慣の改善による予防が大切ですと結びました。

(長谷川 洋 記)

(6) 第41回「YNSやまぶき任意サポート会」の報告

- 1) 日 時：2024年2月24日（土） 18：30～20：30
- 2) 場 所：品川区東大井5-18-1 きゅりあん 第一グループ活動室
- 3) 発表者：鈴木 眞澄及び会員（YNS やまぶき任意後見サポート会）
- 4) テーマ：認知症とともに生きる

劇団 ^{びしょうざ}「B笑座」

「人形劇」も混ぜて、楽しく寸劇を行いました。Zoom参加者もできます。

(鈴木 眞澄 記)

4. 事務局からのお知らせとお願い

<会員情報変更時のご連絡のお願い>

事務所移転後は、各種ご連絡をeメールや郵送で行うことが多くなっております。会員情報（氏名・住所・メールアドレス等）に変更が生じた場合は、速やかにご連絡くださいますようお願いいたします。なお、電話による連絡はご遠慮いただいております。シニア社会学会事務局あて連絡は、eメール：jaas@circus.ocn.ne.jp 又は郵送いずれかの方法にてお知らせください。

<2024年4月 JAAS News の発行日>

次回 JAAS News 第296号の発行日は、2024年4月17日（水）です。原稿をお寄せ下さる方は、4月12日（金）までに、学会宛のeメール添付にてお願いいたします。

シニア社会学会 事務局一同

一般社団法人 シニア社会学会・事務局
〒101-0054 東京都千代田区神田錦町3-21
ちよだプラットフォームスクウェア1037
eメール：jaas@circus.ocn.ne.jp URL：<http://www.jaas.jp/>