

< もくじ >	
1. 2025年度連続講座第3回の結果報告	1
2. 2025年度研究会合同イベント開催案内	2
3. 研究会からのお知らせ	3
4. 各研究会の概要報告	4
5. 事務局からのお知らせとお願い	6

1. 2025年度連続講座「長寿時代を生き抜く知恵 Part4」第3回の結果報告

■第3回テーマ：「グリーフケアとグリーフワークの基礎知識」

- 1) 日時：11月8日（土） 14:00～16:00
- 2) 講師：中村 昌子（シニア社会学会理事 グリーフカウンセラー、上智大学グリーフケア研究所認定臨床認定士）
- 3) 参加人数：会場20名、オンライン12名（会員16名、団体会員1名、非会員15名）

＜概要報告＞

近年、葬送の簡略化や人間関係の希薄化が進むなかで、「死」や「悲しみ」について語る機会は減少しています。一方、医療・福祉の現場では、故人の死後に残された人々の心のケアの重要性が高まりつつあります。しかしながら、「グリーフケア」の概念やその意義は、社会の中でまだ十分に理解されているとは言えません。



講座では、グリーフ（悲嘆・喪失感・深い悲しみ）を「病気ではなく自然な心の反応」と捉え、その理解を理論と体験の双方から掘り下げました。特に、「グリーフケア」は他者の悲しみに寄り添う支援的行為、「グリーフワーク」は当事者が自身の悲しみと向き合い、再び生きる力を育んでいく過程であることを整理し、講師自身の複数の喪失体験を支えた学びに基づいて4つの理論を紹介しました。

取り上げた4つの理論は、エリザベス・キューブラーニロス（Elisabeth Kübler-Ross）の段階モデルと著書『死ぬ瞬間』、J・ウィリアム・ウォーデン（J. William Worden）の課題モデル（タスクモデル）、ヴィクトール・エミール・フランクル（Viktor E. Frankl）のロゴセラピー（意味療法）とその根幹にある三つの価値、そしてエリカ・シューハルト（Erika Schuchardt）博士による魂の螺旋階段（スパイラルモデル）であり、いずれも“喪失から生き直すプロセス”を支える視点としてご紹介いたしました。

講義後の参加者との対話やアンケートから、グリーフは死別に限らず、身体機能の低下や認知症、ペットロス、定年延長などによる役割や自己認識の問い合わせ（いわゆるアイデンティティクライシス）など、より多様なたちで顕在化することが再認識されました。

日本はすでに超高齢社会であり、今後ますます、こうした課題への理解と啓発の重要性は高まっています。本講座を一つの契機とし、今後、実践的なグリーフケアができる拠点形成へと展開していくことを期待しております。「グリーフ分かち合いの会」など、互いに安全に、安心して語り合える場、それぞれの喪失の思いや経験を言葉にできる、語りつくせる場の創出が期待されます。

（中村昌子 記）

以下、参加者の感想の一部を、アンケートの下記の質問に対する回答よりご紹介します。

【問3-1】「今回の講座で、特に関心を持たれたのはどのようなところですか。」

- * グリーフに対して「立ち直る」のではなく「しのぐ（昇華していく）」は学びになりました。通常低音であるというのはまさに自分が常々感じていることでしたので再認識できました。形見とともに自分なりの形で生きる、それが供養にもなるので大切にします。(60歳代 男性)
- * たいへん興味深かったです。私自身は身近での死や喪失と向き合う機会が少なかっただけに新しい視座を得られました。孤老世帯でますますグリーフケアは必要になってくるのですね。「広義のグリーフ」というのもあり、喪失だけでなく不安や怒りといった感情を抱えながら、それを表に出せずに抑え込んでしまうこともまた、グリーフの一部であるということも、新鮮な発見でした。「コンティニューイング・ボンズ理論」が日本の宗教観や死生觀に影響を受けているということをおもしろいですね。日本におけるグリーフケアの独自性を感じました。中村さんが紹介された「わたしがはっとしたキーワード」の実際の事例やエピソードのひとつひとつが一番刺さりました。(省略) 後半の死生学についてもまた聞かせていただきたいです。この講座でいたい気つきを、老親との関わりや自分の内面に活かしていきたいと思います。ありがとうございました！(60歳代 女性)
- * 先生が喪失体験をやり過ごされたことが理論に裏打ちされていた点。自分も同じような体験をしていて、それがある程度理論に添っていたこと。知らなかつた理論を知ることができた点(シューハルト博士の理論) (60歳代 女性)
- * グリーフケアについての具体的な資料。エリカ・シューハルトさんというお名前を初めて知りました。「螺旋構造」という概念自体は結構知られているのかなと感じますが、この方が提唱した概念というののは初めて知りました。また、わたくし自身この10年間に両親を亡くし夫も寛解しない病気になり、「生死学」を自己流で探求するのがライフワークでしたので、そのライフワークへの助けとなりました。(50歳代 女性)
- * 私は現在、成年後見人として数名の方と関わっておりますが、病状的にも十分なコミュニケーション取りづらい中、本人の意思の尊重、残存意思の活用などといった本人の意思がどこにあるのかを探ることが大変、難しく感じられます。対象者も健常者から、いきなり普段の生活から切り離され、心理的にも相当のギャップを感じていると思っています。そのような方と接するにあたり今回の講座を通してその接し方など、大変参考になりました。(70歳代 男性)
- * グリーフケアの必要性について学びがありました。今年の6月に母が亡くなり、独り暮らしだった愛妻家の父が“食が進まず”体調を崩して1か月後に救急搬送された経験があり、もっと注意深く父の心に向き合うべきだったと思いました、ありがとうございました。(50歳代 女性)
- * 理論的・学問的・実践・経験に裏付けられたお話に深い感銘を受けました。私自身にとって非常に参考になりました。身にしました。本当にありがとうございました。(90歳以上 男性)

2. 2025年度研究会合同イベント開催案内

第10回研究会合同イベントは、ライフプロデュース研究会が担当します。

AIと聞くと「難しそう」？ 実は「AI」こそが、シニアの暮らしに寄り添う新しいパートナーです。本イベントでは、生成AIの基本と安全な使い方を実践を交えて紹介した後、AIの可能性と課題をテーマにディスカッションします。どなたでも参加できますので、自分に合ったAIとの付き合い方を見つけてください

■テーマ：「今日からできる はじめよう やさしいAIとのシニアライフ」

- 1) 開催日時：2026年3月21日（土） 14:00～16:00
- 2) 開催主体：ライフプロデュース研究会
- 3) 開催場所：ちよだプラットフォームスクウェア401号室
- 4) 対象者：生成AI初心者、未経験者
- 5) 参加費：1,000円（学生無料）

6) プログラム

◆オープニングセッション：「生成AIとはなにか？」

渡邊哲哉（当学会会員、民間企業で生成AIを活用している）

◆実践セッション：「生成AIで“できること”」

ライブ実演：渡邊哲哉

◆トークセッション：「AIとどう向き合うか？」

積極派：中村昌子（当学会理事、グリーフカウンセラー、ペットロスカウンセラー）

慎重派：柴本淑子（当学会理事、フリー編集者 元シニア誌『毎日が発見』編集長）

◆クロージング：「今日からの一歩へ」

※ お申し込みは、次号で添付するチラシに掲載いたします。

3. 研究会からのお知らせ

(1) 第176回「社会保障」研究会開催のお知らせ

1) 日 時：2025年12月17日（水） 18:00～20:00

2) 報告者：近藤和子 小さな灯台プロジェクトリーダ（看護師）

3) テーマ 「尊厳と安らぎの幸福な看取りを求めて」

4) オンラインで開催いたします。

※ 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

(2) 第111回「シニア社会のリテラシー」研究会開催のお知らせ（再掲）

1) 日時：2025年12月18日（木） 15:00～18:00

2) 会場：早稲田大学国際会議場 4階第7共同研究室

3) テーマ：「バーソンズのAGIL図式に基づくコミュニティ分析」

4) 発表者：大下勝巳

5) 参加費：300円

※ お問い合わせは、島村（ken-sima@jcom.home.ne.jp）までお願い致します。

(3) 第63回「YNS やまぶき任意後見サポート会」開催のお知らせ

1) 日 時：2025年12月27日（土） 18:30～20:30

2) 場 所：品川区東大井5-18-1 きゅりあん 第二グループ活動室

3) 発表者：YNS やまぶき任意後見、アワーズ、シニア学会員

4) テーマ：人形劇その他

劇団 「B笑座」
びしょうざ

死後事務契約等の、人形劇、寸劇など行います。劇団員募集しています。

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

(4) 第68回「ライフプロデュース」研究会開催のお知らせ

1) 日 時：2025年12月27日（土） 15:00～17:00 Zoom開催

2) テーマ：第10回研究会合同イベントの内容について検討

3) 報告者：渡邊哲哉（当学会会員）

※ 合同イベントの概要は、前掲2「2025年度研究会合同イベント開催案内」をご覧ください。

※ ご連絡ご質問は、中村昌子（nakamurayoshiko6@gmail.com）までお願いします。

(5) 第63回「社会情報」研究会開催のお知らせ

1) 日 時：2026年1月21日（水） 15:00～17:00

2) 場 所：Zoom開催

3) 報告者：全員で検討

4) 概 要：「ハサさん担当講座の内容について検討」

※ 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。

4. 各研究会の概要報告

(1) 第80回「災害と地域社会」研究会の報告

1) 日 時：2025年11月12日（水） 18:00～20:00

2) 報告者：雁部那由多（東北大学大学院文学研究科 社会学研究室）

3) タイトル：「なぜ被災地を去ったのか—静かに故郷に別れを告げた高齢者たちの決断—」

4) 場 所：早稲田大学26号館1102会議室

地域を離れる選択をした人々は支援や再建の主人公から逸脱するものとして焦点化されにくかったが、令和6年能登半島地震からの生活再建をめぐり、「故郷を去る」という選択をした被災者（特に高齢者）はなぜ今その決断をしたのか。どのような状況がそうさせたのかを検討した。輪島市門前町T地区で被災当時在住の2家族4名+他出子3名に面で聞き取りを行った。個別調査の質問項目の1つに「能登を去る」という選択についてどのように受け止めているかという項目があった。初回調査では前向きの発言が多く、両家族が住宅の現地再建を希望していたが、第2回調査では豪雨災害の影響もあり親子の対立やあきらめが見られた。2025年の3回目の調査では転居さきの生活になじみ、被災者意識の弱まり、一時的な転居先への定着志向や方針の転換がうかがえた。転居志向への方向転換の理由として、都会に行ってみたら便利で楽しかった。金沢に出てみるのが子ども頃の夢だった。都会の人は寄り添ってくれたなどを挙げた。

小括としては子どもや孫にとっての幸福が天秤にかけられる。時間の経過と自宅の劣化、地元社会へのあきらめ、幼少期の都市への憧れ、避難先への順応、薄れる地元の人間関係、新たに形成された人間関係があった。結論として語りの分析から生活再建構想が単に対症療法的なものでなく家族の将来をみすえた決定であることが浮かび上がった。量的調査に対して移動の論理という側面から貢献できる可能性が示された。

（松村治 記）

(2) 第62回「社会情報」研究会の報告

1) 日 時：2025年11月19日（水） 15:00～17:00

2) 場 所：Zoom 開催

3) 報告者：安田和紘

4) テーマ：「騙しのテクニック」の報告

5) 概 要：

【騙しのテクニック】

・自分だけは大丈夫と過信をしない

情報リテラシーを研ぎ、普段から予防策を取る

相談できる友だちを持つ

詐欺に掛かったら早急に警察に相談 但し、詐欺の検査は困難、振り込んだお金は返ってこない
狙われる高齢者～被害リスクは60代から上昇、80歳でピーク

【警察による特殊詐欺被害防止イベント報告（新潟）】

・警察による固定電話の「国際電話利用休止」の呼びかけ

・トレンドマイクロ社の詐欺バスターの紹介

詐欺対策アプリで、詐欺電話やネット詐欺をブロックしたり、詐欺の可能性をAIで判定したりする機能がある。

【だまされやすさの心理傾向チェック】

・消費者被害防止のため、消費者庁がセルフチェックできる心理傾向チェックを公表。

勧誘を受けた時に契約してしまう確率で危険度を示す。60点以上は契約確率70%。あざみ野

(3) 第174回「社会保障」研究会報告要旨

- 1) 日 時: 2025年11月19日(水) 18:00~20:00
- 2) 報告者: 谷口 優: 国立環境研究所主任研究員
- 3) テーマ: 「なぜ犬と暮らす人は長生きなのか」
- 4) 参加者: 14名

報告者らは、疫学的研究手法を用いて、伴侶動物との暮らしが人に及ぼす健康効果を調査・研究している。疫学研究で得られた成果を中心に、犬との暮らす人の健康寿命に及ぼす効果を紹介する。

国外の先行研究から、犬との暮らしにより認知機能の低下が緩やかになることや、認知機能及び脳構造に良好な影響が及ぼされることが報告されている。最新の研究では、犬との生活により即時想起や遅延想起といった認知機能が保たれやすいことが示されている。地域在住高齢者 11194人を対象に 4 年間の追跡調査を実施し、伴侶動物との暮らしが認知症発症に及ぼす影響とその要因を調べた結果、犬がいないシニアに比べて、犬と暮らすシニアの認知症発生リスクは 0.60 であり、犬との暮らしにより認知症を発症するリスクが約 40% 低減されていることを示した。

これらの研究で明らかになった、犬との暮らしを通じて得られる運動習慣や社会参加といった良好な生活習慣は、犬と暮らす人の健康長寿に大きく貢献しているだけでなく、認知症や介護を先送りすることによる社会保障費抑制への効果もあり得る。地域在住高齢者 640 人に対して 18 カ月の追跡調査を実施し、伴侶動物との暮らしが医療費及び介護給付費に及ぼす影響を調べた結果、伴侶動物がいないシニアに比べて、伴侶動物と暮らすシニアの月額介護費は約半額であった。犬を中心とした伴侶動物との暮らしが人の健康長寿に貢献していること、また伴侶動物と暮らす人の良好な生活習慣を介して社会保障費の抑制に寄与していることが示された。

参加者からはペットと暮らせないマンションの問題や日本には犬に対して寛容でない人が多く、犬との共生社会を実現することの難しさが語られた。

(谷口優 記)

(4) 第62回「YNS やまぶき任意後見サポート会」の報告

- 1) 日 時: 2025年11月22日(土) 18:30~20:30
- 2) 場 所: 品川区東大井5-18-1 きゅりあん 第二グループ活動室
- 3) 発表者: 鈴木 真澄及び会員(YNS やまぶき任意後見サポート会)
- 4) テーマ: 人形劇、その他

(鈴木真澄 記)

(5) 第67回「ライフプロデュース」研究会の報告

- 1) 2025年11月26日(水) 17:30~19:30 Zoom 開催
- 2) 報告者: 岡田慶子(臨床心理士)
- 3) テーマ: 精神分析の世界と私

①「精神分析」の位置づけ: 臨床心理学には3本の柱がある。「1. 心理療法・カウンセリング、2. 心理アセスメント、3. 研究・理論」である。「精神分析」は1. の心理療法の代表的なものであり、「症状を軽減する」というより、無意識の葛藤や過去の経験が現在の心理や行動に及ぼす影響を理解し、「より深く、自分らしく生きられるようになること」を支えるアプローチである。フロイトの理論(古典的精神分析)を始めとして、現代精神分析まで多様化、分散化した多くの心理療法が展開してきた。その中で私が学んでいるのは、新フロイト派のカレン・ホーナイの理論である。フロイトの学説を基礎としながら、性的欲動だけでなく社会的・文化的要因を重視して精神分析を修正した学派である。その高弟である近藤章久先生に直接教育分析を受けた津川俊一先生とその教え子である精神科医やセラピスト達、私の大学院の指導教員と一緒に約 10 年間ケーススタディを続けている。

② なぜ臨床心理士、そして「精神分析」なのか: 家族に関する個人的事情により、臨床心理士の資格取得を決意して、大学院に入学。カウンセリングの指導教員がたまたま「精神分析」の臨床家だったから。その指導教員に研究会参加を誘われたから。

③「孤立型」と「依存支配型」：長い臨床経験に基づいて、人は「孤立型」と「依存支配型」に分かれるという津川先生の見解。それは人格診断ではなく「不安との関係性の取り方」を見るための枠組みとされる。④将来への展望：「精神分析的視点を持った臨床家」になることを目指したいが、同時に気力、体力、能力の限界を感じている。以上の報告を受けて、質疑応答、感想を述べた。身近な「依存支配型」の人々にどのように対応すべきか苦慮している問題には、ある一定の距離を維持するような工夫が必要であろうと回答した。

(岡田慶子 記)

5. 事務局からのお知らせとお願い

■ 東京家政学院大学 特別講座開催のお知らせ（シニア社会学会後援）

「東京家政学院大学でまちづくりを学ぶ あなたも地域プロデューサーになりませんか？」

東京家政学院大学大学院では、講座「生活経営学特論」を一般参加者も受講可能なプログラムとして開放しています。修了者にはまちづくり人材である地域プロデューサーの資格を授与します。みなさまの受講をお待ちしています。

＜講座概要＞

開講科目：生活経営学特論

開講場所：東京家政学院大学 千代田三番町キャンパス第1会議室 *原則対面で実施

開講日程 令和8年度(2026年度)前期 集中／校外授業2回(松が谷団地、那須まちづくり広場)

受講方法：受講するには科目等履修生の出願手続きが必要

担当者：井上清美（東京家政学院大学現代生活学部 准教授）

佐野潤子（東京家政学院大学現代生活学部 教授）

協賛：西武信用金庫／後援：（一社）コミュニティネットワーク協会、（一社）シニア社会学会

※ プログラム、出願方法等の詳細につきましては添付するチラシをご覧ください。

■ 著書紹介：会員の皆さんご自分が出版した著書をご紹介します

『エイジレスフォーラム』24号に掲載する著書および共著を募集します。次の要項にしたがって応募ください。

文字数1,100字・10.5ポイント(2段組 23字×28行)・表題・執筆者・出版社・発行年・本体価格を記載、併せて表紙画像を事務局編集担当者宛e-mail: jaas@cicus.ocn.ne.jpにてお送りください。締め切り：2026年2月末日（お手元の『エイジレスフォーラム』を参照ください）

＜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にて連絡は、eメール：jaas@circus.ocn.ne.jp又は郵送いすれかの方法にてお知らせください。

なお、2025年12月25日（木）～2026年1月5日（月）は休業させていただきます。

＜2026年1月 JAAS News の発行日＞

次回 JAAS News 第317号の発行日は、2026年1月21日（水）です。原稿をお寄せ下さる方は、1月16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。

JAAS News 編集長 松島悦子

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/