

今から友達100人つくる方法

他人だから意見の合わないときもある。
でもトラブルなく仲良くして、今から友達100人作りたい!
その方法と一緒に見つけましょう。



**どうしたら仲良くなれる?
人間関係は永遠のテーマ**

春です。季節の変わり目は、生活環境の変わり日もあります。

会社を退職した、体調を崩して親族と同居するようになった、地域デビュー、老人ホームに通い始めた、といった新しい環境に飛び込むのは誰でも少し勇気が要りますね。

その場の人たちと上手にコミュニケーションを取りたいけれど、緊張して上手くおしゃべりできない人、どうしても好きになれない人がいて困っている人、すでにできあがったコミュニティの中に入つていけない人、といった悩みを抱えている人は多いはずです。

そこで、2号連続で「シニアのコミュニティ」をテーマに、どうしたら新しい場ですぐに馴染めるようになるのか。どうやって友達・仲間を増やしていくのか。そして今から扉をたたいてみたいシニアのコミュニティについてレポートします。

今号では、シニアが仲間づくりをするうえで大切な心構えや、シニアが集まるコミュニティスペース探訪記をお届けします。今からでも遅くない。ちょっとしたきっかけで友達を100人つくるのも夢ではないと思えるヒントが満載です。

図1は、昨年の秋に実施された一斉相談会に寄せられた主な相談内容です。2日間で171件の相談（男性…131人、女性…350人）がありました。が、震災後ということで、誰かとのつながりを求める人が多かったそうです。

男性からの相談が増えている

最近は男性からの相談が増えているそうです。その現状を佐藤さんはこう見ています。「男性は会社員として会社で地位を築いてきた人が多く、退職しても肩書きにする傾向が強い。新しいコミュニティの場に出向いて『自分は部長だった』と威張れば、間違いなく嫌がられます。男女も年齢も関係なく、みんな平等でなければ仲間として受け入れてもらえない」とあります。

ただ、そうした中で自分の立ち位置を見い出

せず、結局仲間づくりに失敗する人が多い。それを打開する策は? 「何かひとつでいいので、資格や得意なことを持つといいでしよう。手芸が得意、パソコンができるなど何でもいいので、自分に任せてももらえることがあるとコミュニティに馴染むきっかけになります。そのかわり欲張らない。ひとついいので任せたことを責任もってできれば信頼関係が築けます。私たち協会では離婚や相続、介護などシニアが抱える問題に答えられるアドバイザーを揃えて相談に乗り、解決案をアドバイスはしますが、こうしなさいとは言いません。結論は、自分で出すものだからです。自分で何も決められないのに、暗い顔をして社会批判ばかりしている人と一緒にいて誰が楽しいと思えるでしょうか。自分から毎日を楽しめる人であれば、きっと仲間はできます」

電話相談の傾向から見る シニアの悩み事は 人間関係に尽きる



理事長の佐藤昌子さんは現在72歳。生活をエンジョイしているシニアの見本のような人

関東SLA協会では、電話で悩み相談を受ける「シニアの悩み110番」を年2回実施しています。シニアのコミュニティトラブルについて理事長の佐藤昌子さんに伺いました。

本当はみんな悩んでいる

全国にあるシニアライフアドバイザーアソシエーションの関東地域にある関東シニアライフアドバイザーアソシエーションでは、従来の電話による悩み相談のほかに年2回、全国で一斉に「シニアの悩み110番」を実施しています。理事長の佐藤昌子さんは、「本当に悩んでいる人が多い。近くに相談できる友達や家族のいない孤独な人が増えているのかなと感じます」とおっしゃいます。

図1 相談会に寄せられた 主な相談内容

- 二世帯住宅での嫁姑問題
- 会話のない夫婦離婚を考える
- 子どもの家族との交流がなく寂しい
- 生活苦からうつ状態に
- 生きがいが見つからない
- 家族と一緒に暮らしているのに孤独だ
- 相続トラブルで親族との交流がなくなった
- 高齢の両親を誰が引き取るか
- 働かない子どもへの不満・心配 etc



*家族や親族、人間関係の悩みが一番多く171件中35件の相談が寄せられた。

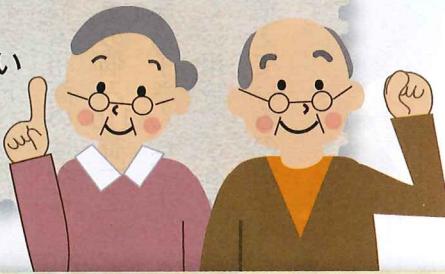


「悩み相談」実施日にはテレビの取材も入るほど。活動への注目ぶりが伺える

NPO法人
関東シニアライフアドバイザーアソシエーション
TEL: 03-3495-4283
<http://kanto-sla.com/>

「街の居場所」 もうひとつの家に見る そこに行けばいつも笑顔 私の居場所の作り方

「もうひとつの家」はNPO法人たすけあい遠州が運営する
コミュニティスペースです。
シニア世代から子どもまで人が集い
毎日にぎやか。笑顔あふれる
場におじやましました。



誰でも好きに、自由に使える コミュニティスペース

東海道本線袋井駅前に「街の居場所 もうひとつ
の家」があります。正面はガラス張りでと
ても開放的な明るい雰囲気。次々に入つて
は出でています。地域の人たちの交流の場とし
て、週5日オープンしています。

「もうひとつの家」は、誰が利用してもいい
場所です。歌を歌いながら、リズムに合わせて

訪れた日は午前中に音楽療法の講座が開かれ
ていて、元気な声が大音量で響いていました。
平日の昼間だったので、若い世代はいませんで
したが、そのぶん音楽療法に参加していたシニ
ア世代でいっぱいでした。体の少し不自由な人、
杖をつかなければ歩けない人。98歳でもしゃん
と背筋の伸びた人、さまざまな人が集まつてい
て、とってもにぎやか。皆さん本当に明るいん
です。「ここに来れば楽しい」と笑顔が返つて
きます。

悪口や陰口を言うために 集まる場所じやない

お昼前になると希望者には300円でランチが出
されます。野菜たっぷり、すべて手づくりのラ
ンチは大人気でこれを目当てに訪れる人もいる
のだとか。

食後は夕方までトランプをしたり、おしゃべ
りをしたり思い思いに時間を過ごします。

「シニア世代が多いけれど、うちにはシニアの人
だけに開かれた場所ではなく誰が来てもいい。
心のトラブルを抱えている人も来ますし、何の
トラブルも抱えていない人も来ます。人間みん
な一緒に楽しいし、いろいろな世代がミックスさ
れているほうが楽しい。私は楽しいことしか



★次号6月号では「シニアの「コミュニティ後編」をお送りいたします。
街の居場所
もうひとつの家
静岡県袋井市高尾町1-1
TEL:0538-43-7775
営業時間:10:00~17:00
(日曜休)



愛情のこもった手づくり
ランチは豪華!

自分たちでできることは 自分たちでしたいから

「もうひとつの家」を運営するNPO法人た
すけあい遠州の代表理事である稻葉ゆり子さん
が、NPOの前身である任意団体を設立したの
は平成7年のこと。51歳まで事務職で働いてい
た稻葉さんが退職後、働く女性をサポートした
いと夕飯のおかずの宅配や子どもの一時預かり
などを近所の仲間たち数名で始めました。地域
で助け合えることがあれば、みんなで助け合い
たい。できることは自分たちでやり、将来的に
いから始めたことが周囲の反響を呼び、平成9
年に常設型のコミュニティスペースを開設して
からは、稻葉たちも驚くくらい人が集まる
場所になつていつたそうです。

たくないんです」と稻葉さん。

しかし、多くの人が訪れる場所である以上、
人間関係のトラブルはないのでしょうか?
「トラブルらしいトラブルはありませんし、こ
こでどう過ごしても個人の自由なのですが、人
の悪口や陰口を言わないということ、その人
がしゃべりたいなら問題ありませんが、相手が
何もしやべらないいうちから『結婚してるの?』
『どこに住んでいるの?』『家族と住んでいる
の?』というように相手のことを根掘り葉掘り
聞かないということを唯一のルールにしていま
す。誰かが聞いているのを見つけたら、『ここ
では、そんな話は禁止』ってすぐに言っています。
それを守っていたら喧嘩も起きませんね。
毎日みんなで大笑いして、ここができるて10年以
上経ちますが、ここに通っている人の中で
少し体が不自由になつた人はいても認知症に
なつた人はいません。改めて考えると、すごい
ことだなって思っています」

体を動かす音楽療法の講座が行われているため
シニア世代が多く訪れていて、学生も来ま
す。ファミリーも来ます。働く女性が子どもを
一時的に預けにも来ます。また、トイレを使
いたとき、雨宿りをしたいとき、少し休みたい
とき、待ち合わせの場所にと、どんなふうに使つ
てもいいし、いつ帰つてもいいのです。その空
間を使う人が自由に使えるばいい、という間口の
広い場所です。