

海外に学ぶアクティブシニアの住まい

第4回 ダートマス大学

～ケンダル・アット・ハノーバー その②

元気シニアのライフスタイルとは？

～過去を語り、今を語る～

ゴルフ三昧だけの老後は味気ない。生涯学習を通じて再びキャンパスライフを楽しむ大学連携型リタイアメント・コミュニティは、アクティブシニアの住まいの最新潮流だ。前回に続き米国のダートマス大学近隣の「ケンダル・アット・ハノーバー」を紹介する。

リタイアメント・コミュニティの大まかな情報は、ホームページで分かるが、本当に知りたいのは、そこに住むアクティブシニアの生の声だ。今回、はるばる極東の国日本から

やってきた筆者に皆、親切にインタビューに対応してくれたので、その声を紹介したい。

◇元気シニアのライフスタイル  
①84歳・女性 「誰かと一緒に食事が楽し

みは夕食を誰かと毎日食べるのだわ。歳をとって一番さびしいのは一人きりの食事ね。いつも誰かと食事ができるのは素晴らしい環境だわ。

②87歳・男性 「日曜大工に夢中」

退職前はエンジニアとして働いていたよ。コミュニティでは、ヨガとテニスのサークル、ダートマス大学の生涯学習講座に参加している。今は日曜大工に夢中だね。

③87歳・女性 「良い病院が隣にある安心」

このコミュニティに移住したのは、隣にダートマスの大学病院があるからよ。何かあった時に、良い病院がすぐ近くにあるのは最大の安心だわ。

④88歳・男性 「自主性が重要」

一番気に入っているのは、コミュニティの運営が居住者に任せられていることだよ。他では施設スタッフが運営を仕切るけど、ここは自主性が重視されてい

健常者棟で元気に暮らしているよ。何かあったら介護棟も敷地内にあるから安心だよ。

⑦86歳 男性 「独り身でもさびしくない」

10年前に妻を亡くして独り身だけど、このコミュニティに住んでいると多くのサークルや地元のボランティア活動を通じた「つながり」があるのでさびしくないよ。

こうしたアクティブシニアのインタビュから、以下がキーワードになる。

◎今を語る

印象的だったのは、彼らが昔の話をほとんど話さないことだ。彼らの多くが元企業役員や元大学教授で、ともすれば過去の自慢話になりがちだが、実際は過去の話はほとんどない。今夢中の趣味や学習やボランティアのことを楽しそうに話す。

元気シニアは、過去

を語るのではなく今を語るのだ。

◎悲しみの共有

筆者が訪問中に、前週に夫を亡くした女性が出て、多くの住人が彼女のもとに歩み寄り抱きしめている姿をみた。亡くなった夫が、ジャズが好きだったので1週間後に送別のジャズコンサートをコミュニティで開催することを聞いた。

趣味や遊びを通じての喜びの共有は比較的に簡単だ。しかし、配偶者や肉親を失ったとき

入居者の1日のスケジュール

□単身者	□夫婦
6:00 起床	7:00 起床
7:00 室内プールで水泳	7:30 夫婦で散歩
8:00 朝食	8:00 朝食
9:00 エアロビクスのサークル活動	9:00 ガーデニングのサークル活動
11:00 読書	11:00 フィットネスクラブで運動
12:00 昼食	12:00 昼食
15:00 生涯学習講座で歴史を勉強	13:00 夫婦でゴルフ
17:00 手芸のサークル活動	16:00 生涯学習講座で美術を勉強
18:00 夕食	18:00 スタッフの子供の面倒をみる
20:00 コミュニティの運営委員会	19:00 夕食
21:30 就寝	サークル活動の仲間と
	22:00 就寝

に、誰かが慰めてくれたり、癒してくれる「悲しみの共有」は高齢者にとって一番必要とされるケアである。

◇元気シニアの一日  
このコミュニティに住む単身者と夫婦の平均的な一日の活動を記したものが、毎日多忙で充実していることが分かるだろう。いわゆる一般的な老人ホームのイメージとは程遠いアクティブシニアのライフスタイルが伺えるだろう。

三菱総合研究所  
プラチナ社会研究  
センター  
松田智生 主任研究員



慶應義塾大学法学部卒業。専門は新産業創造、組織活性化。2010年新たな政策提言プロジェクト「プラチナ社会研究会」立ち上げ。シルバーよりも上質なプラチナ社会・産業像を研究。