

神戸市シルバーカレッジ 特別対談

学びへの再チャレンジで 生き生きと社会貢献

人生100年時代を迎え、還暦を過ぎてからのシルバー世代の生き方に注目が集まっています。フレイル(虚弱の状態)の入り口に差し掛かる時期でもあり、健康を維持できるかどうかの分岐点にもなる年代です。人生の後半戦を豊かにする方策について、テレビ出演など幅広く活躍する料理研究家、白井操さんと神戸市シルバーカレッジの前田潔学長に語っていただきました。

(敬称略)



神戸市
シルバーカレッジ
前田 潔 学長

神戸大学医学部付属病院副病院長、神戸学院大学総合リハビリテーション学部教授などを経て、現在、同大学総合リハビリテーション学部特命教授。高齢者福祉に造詣が深く、神戸市認知症対策監も務める。

シニアこそ仲間づくりを

前田 シルバー世代は、会社勤めや子育ての責任から解放される一方で、体力、気力ともに老け込むにはまだ早く、元気に過ごせる時間が十分残っています。いろいろな経験を積み上げてきたなかで、もっと知りたい、深めたいと思いついても、日々の生活に追われ、そのままになっていたことがあるかと思えます。これまでに興味を抱いていた分野に改めて目を向け、新しい学びに再チャレンジするには打ってつけの年代だといえます。

和気あいあいと交流し、生涯の友を見つめる方も少なくありません。仲間でのことを成し遂げるといふところに、充実感や達成感があるのではないのでしょうか。

白井 シルバーカレッジで食文化専攻の講師を務めていた際、定年退職を機に思い切って入学し、調理実習で初めて料理に挑戦する男性の受講生に数多く出会いました。ひとときわ印象に残っているのが、下ごしらえなどの基本調理を学ぶうち、死別した奥様がいかか手間暇をかけ、食卓を彩ってくれていたかということに気づいた方の言葉です。「出してくれるものを当たり前のように食べるだけで、ありがとうと一度も言ったことがなかった。実習を受けた後、妻の遺影に手をあわせ、『本当にすまなかつたね、料理ができるように頑張っているから心配しないでね』と声をかけました」と報告してくれました。その日は、私も一緒に泣きました。何歳になっても学ぶことよって、人生の新しい扉を開くことができるんですね。

前田 調理実習は特に距離が近くて、すごく仲良くなるんですよ。やり方を巡って議論が白熱することもあります。一緒に活動するうちに心がどんどん近づいていくのがわかります。学んでいくと、誰かに教えたくなるみたいで、クラスメートで料理法を教え合ったり、新入生に授業のポイントを伝えたりする光景もみられます。ワクワクしながら取り組んでくれ、すごくうれしい気持ちになります。

前田 年齢を重ねていくと、身近な人の死は避けられないものです。シルバー世代こそ、家族以外の新たな人間関係を広げられる場所が必要です。シルバーカレッジでは、学生が主体となつてつくりあげるグループ学習やクラブ活動が充実しています。男女の区別なく、

前田 ボランティアなどで外出の機会が増えれば、筋力の低下を防げますし、自身の価値を再認識できることで前向きな気持ちになつていく。社会とのつながりを維持することは、フレイルや認知症予防に非常に効果的です。多くのシルバー世代に一歩踏み出し、新たな生きがいをつくってほしいですね。

料理研究家
白井 操 さん



テレビや新聞などで「食からはじまる心豊かな暮らし」を発信するとともに、長寿料理など健康に配慮したメニューを数多く提案。男性の自立支援をテーマにした料理講習にも力を入れる。

白井操クッキングスタジオ <https://www.misao-cooking.com>
NPOフィールドキッチン <https://npo-fieldkitchen.com>

人生の新しい扉を開いて



新入生募集 & 学校説明会開催

新入生募集 1月16日(月)～27日(金)

学校説明会 1月16日(月)～20日(金) (午前と午後の2回)

シルバークレッジでは令和5年4月からの新入生を募集します。

出願期間中に学校説明会を開催しますので、この機会をぜひご利用ください。

説明会は事前申込制で先着20人を対象に授業や施設の見学を行います。

問い合わせ・申し込み **神戸市シルバーカレッジ事務局 078-743-8100**
〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番16号

詳細はこちら

