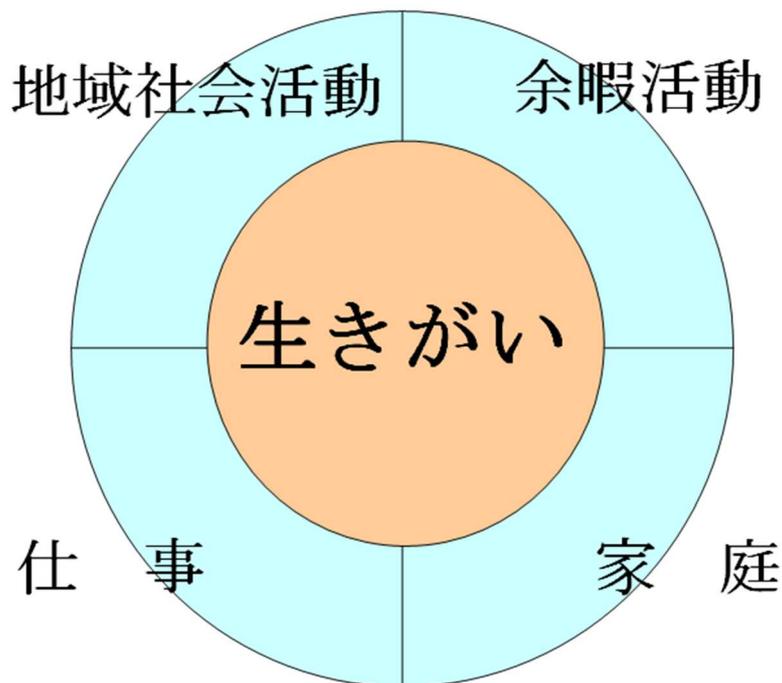


# 「自分の生きがいや地域との関わりを考える」

生きがい支援システム研究所  
代表 白倉登貴雄

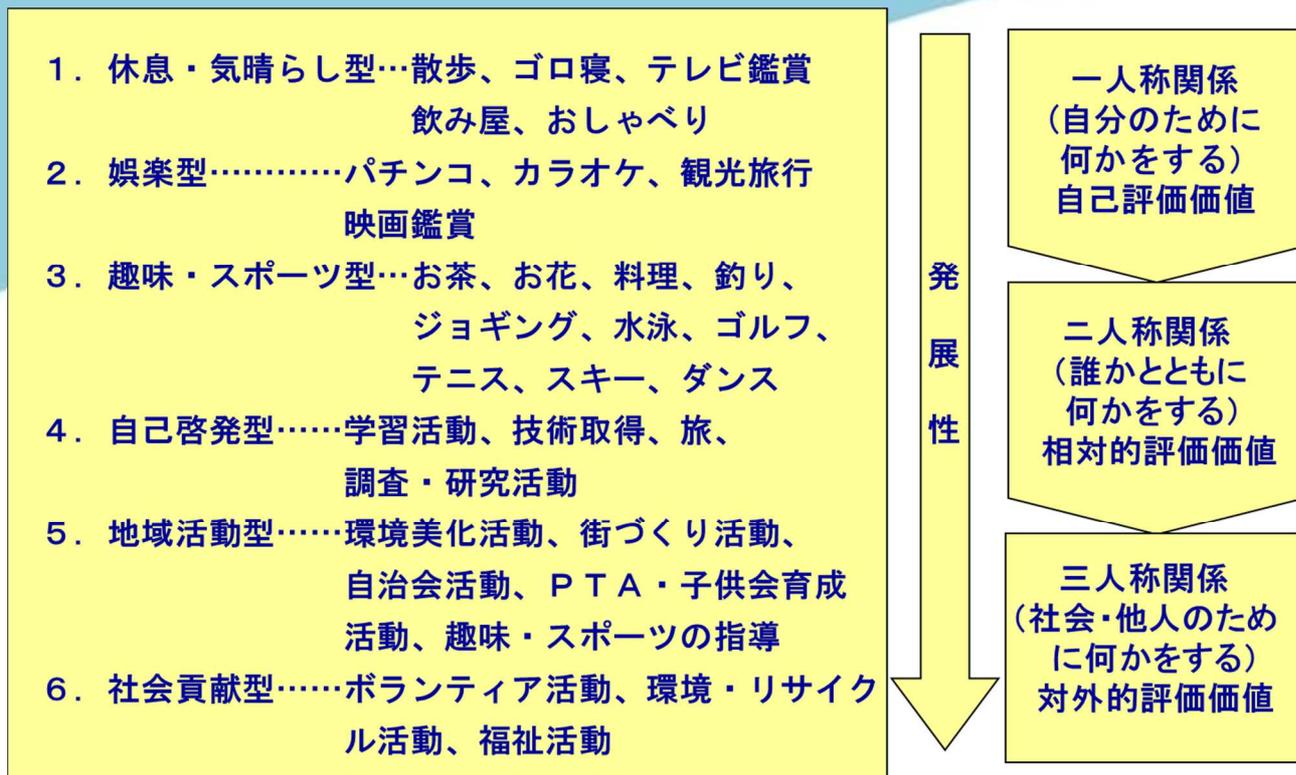
## その1 生きがいは生き方の選択



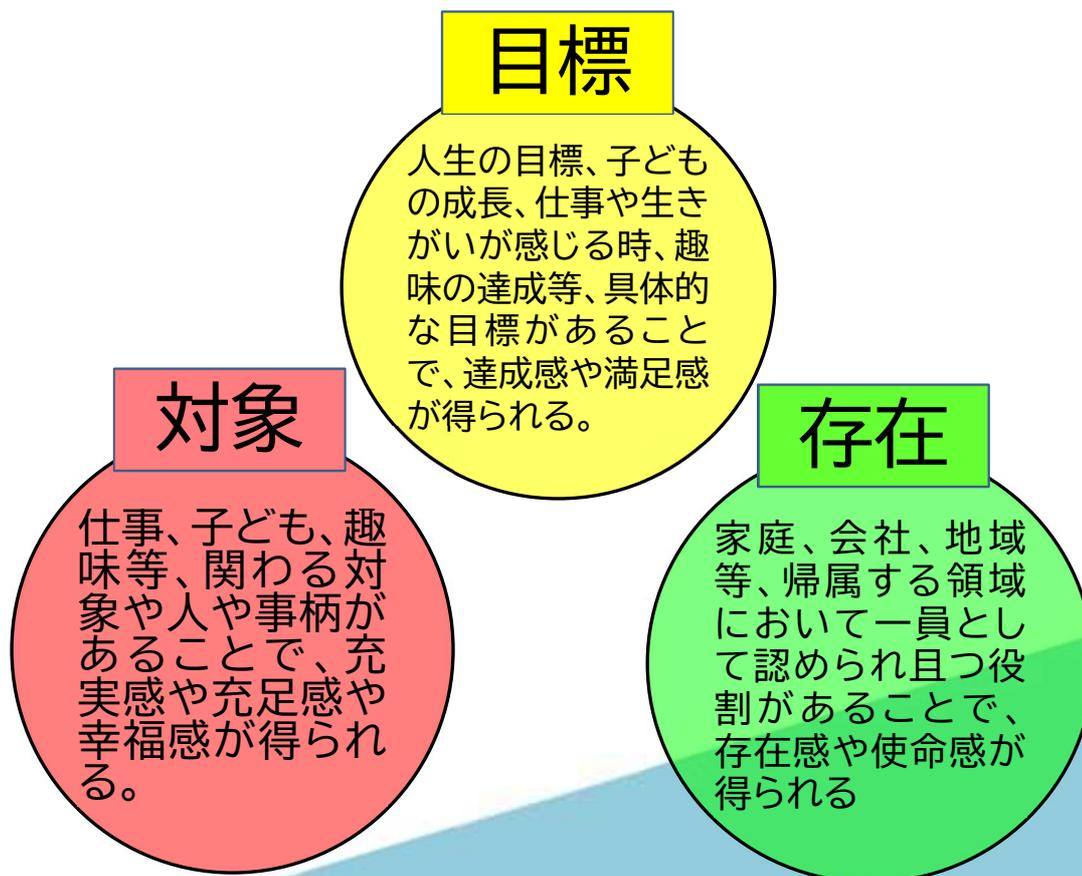
## その2 生きがいを感じるために必要なこと

1. やることがあること
2. 目標や目的があること
3. 一緒にするひとがいること
4. 存在が認められていること
5. 役割があること
6. 感じる心があること
7. 心の支えや拠り所があること

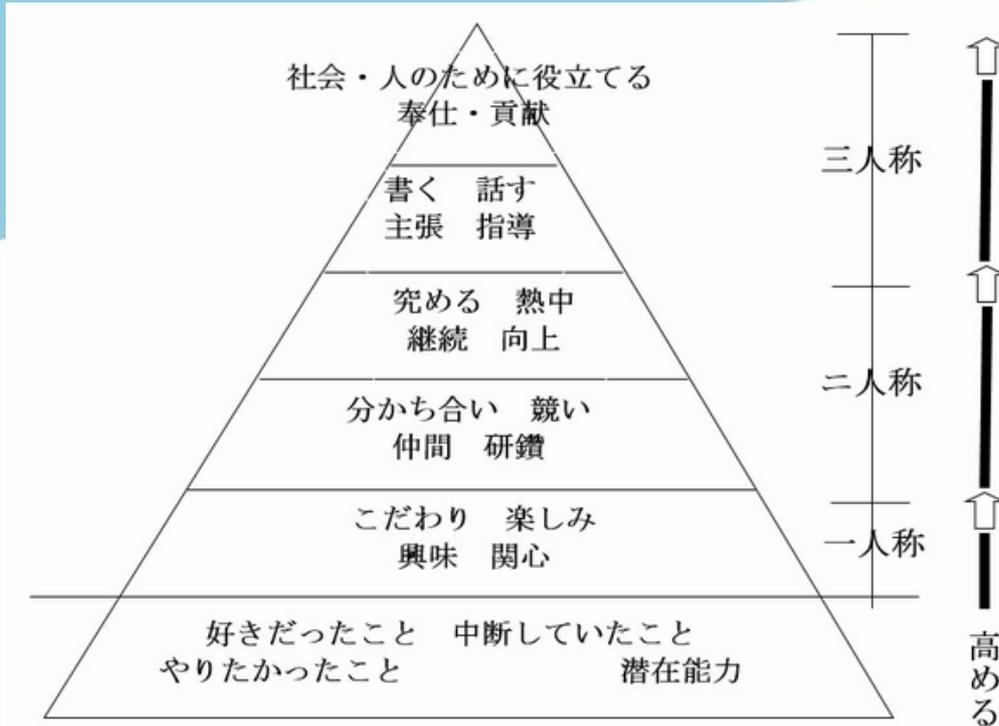
### その3 余暇活動と生きがいの関係



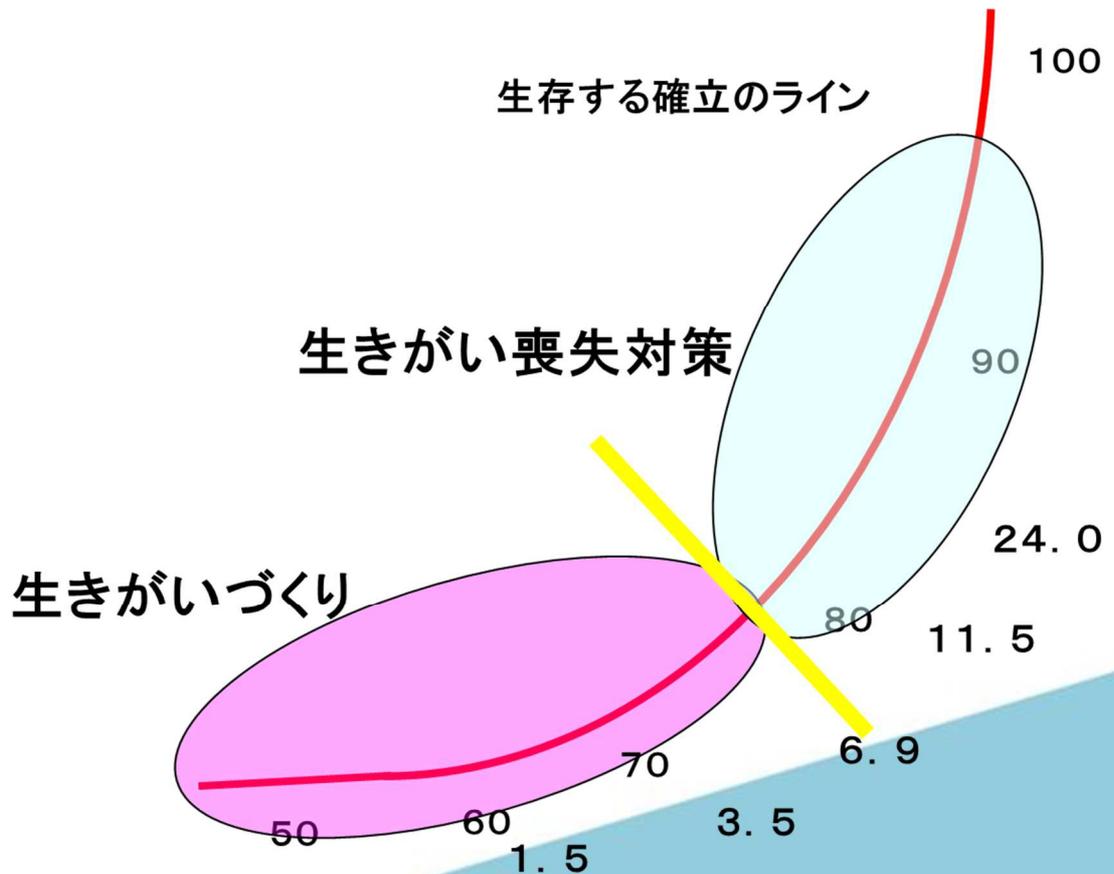
### その4 生きがいづくりの三要素



## その5 余暇活動の発展段階と生きがいの関係



## その6 生きがいづくりより生きがい喪失対策が重要



## その7 いま地域で求められてる活動

1	趣味（俳句、詩吟、陶芸など）活動	
2	健康活動（クラブ体操、ウォーキング、スポーツ）	
3	伝承文化活動（郷土芸能の伝承など）	
4	地域行事の世話（祭り、運動会など地域の催し）	
5	友愛活動（在宅老人の介護・家事援助、施設訪問）	
6	生活環境改善（環境美化、緑化推進、街づくりなど）	
7	安全活動（交通安全、防犯・防災など）	
8	世代間交流・国際交流活動（老・壮・青・少・幼・留学生）	
9	作業・生産・リサイクル活動（働く・作る・再生）	
10	宗教・政治活動（寺、神社、教会、政党・個人後援会等）	

## その8 地域活動で生きがいを得るために必要なこと

1. 活動することの意義と喜びがあること
2. 自分のためになること
3. 人と分かち合えること
4. 自由自在に行動できること
5. 仲間づくりになること
6. 健康づくりになること
7. 少しはお金になること
8. 家族のためになること
9. 社会や人のためになること
10. 自分の存在や役割が感じられること

## その9 地域で充実した生活を送るための心得

1. 自分にあった身の回りのことから手がけること
2. 相手の気持ちになって行動すること
3. 相手のニーズに合わせて活動すること
4. 細く長く、無理をしないこと
5. 約束を果たすこと
6. 秘密を守ること
7. 活動にけじめをつけること
8. 活動を点検し、記録をとること
9. たえず学習し、自分を成長させること
10. 謙虚であること
11. 忍耐すること
12. 家族の理解を得ること
13. 周囲の理解を得ること
14. 安全対策に充分配慮すること
15. ボランティア活動保険に加入すること

## その10 地域活動する上でのポイント

### 第一の要素

<時間、空間、仲間>

### 第二の要素

<体力、金力、技力>

### 第三の要素

<情報、組織、道具(車も)>

### 第四の要素

<意欲(情熱)、計画、挑戦、向上心、夢>

提案 共の時代(ナレッジライフ)を築く

提案:これからの生き方

ナレッジライフ



支え合いの生き方

孤立(独)と無縁への対策と生きがいのために

共感	共に感じあえる、相手を率直に受け入れる
共生	共に生きる
共育	共に育つ、育てる
共働	共に働く、共に汗を流す
共助	共に助け合う、支えあう
共益	共に利益をえる
共存	共に存在する、認めあう
共有	共に保有する
共栄	共に栄える
共創	共に創りあげる