

# あきたで長く楽しく 暮らす研究室

## <第7回>



### 目次

- 1、前回の振り返り「年の差フレンズ文化祭」を振り返ろう
- 2、レクチャー「大人になってからの友達づくりとは」
- 3、ワークショップ「年の差フレンズづくりのコツと注意点を考えよう」
- 4、各チームの今後の活動について、「場所」「方法」を考えてくる。



# 1、前回の振り返り

## ／「年の差フレンズ文化祭」を振り返ろう

### ■ 3つのプログラムを開催した様子を思い出してみよう。

#### 運動チーム

3人の太極拳の先生を招いて、からだをほぐすことからスタート。前半はウォーミングアップ、後半は太極拳の初歩の初歩を教えてもらい、最後に「秋田県民歌」に合わせての先生たちの剣舞を鑑賞しました。

#### 食チーム

秋田に伝わる懐かしいおやつ「ばったら焼き」を作って参加者にお振舞。料理が趣味の女子大生に協力してもらい、イマドキのばったら焼きレシピも開発。あっという間に売り切れる人気でした。

#### 音楽チーム

秋田県民歌をはじめとする秋田ゆかりの歌を参加者と一緒に合唱。NPO法人「We Love あきた歌のネットワーク」の専務理事さんから、秋田県民歌についてのレクチャーも受けました。

### ■ 3チームそれぞれの感想や課題を聞いてみよう。

#### 「運動チーム」

- ・幅広い年齢層が和気あいあいと身体を動かし、笑いあっている様子がほほえましかった。
- ・間に、たまたま「ばったら焼き」を食べながらひと休みする時間ができたことが、良かった。ずっと続けてやっていたら、ちょっとしんどかっただろう。



#### 「食チーム」

- ・2種類のイマドキレシピを開発したことが、良かった。昔懐かしいおやつというだけでなく、ばったら焼きの新しい可能性が見えたような気がする。

#### 「音楽チーム」

- ・秋田県民ならだれでも知っているというので「秋田県民歌」を選んだが、意外に知らない人も多いということが分かった。そういう意味では県民歌を周知するための活動ともなってよかったと思う。



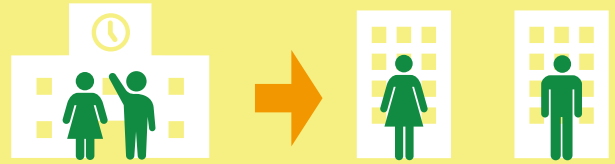
## 2、レクチャー「大人になってからの友達づくりとは」



今回の文化祭は、「年の差フレンズをつくる」ための機会です。それは「大人になってから友達をつくる」ということでもあり、そこには覚えておきたいことや気を付けたいことがいくつかあります。それらについてポイントをまとめたレクチャーを行いました。

### ① 大人になってからの友達づくりのポイント

子どもは学校や習い事といった半強制的な枠の中に入っている時間が長く、その中で好むと好まざるに関わらず、自然に友達づくりができます。ところが大人になるとそうはいきません。自分で行動圏やスケジュールを決められる分、積極的に関わっていかないと友達はできにくい環境なのです。



### ② 大人になってからの友情

大人になってから育まれる友情は、次のような特徴があります。

- 数はそう多くない
- 積極性のある人とない人とで、友達の数に大きな違いが出る。
- 既知の人との間が深まり、友情に発展するケースが多い。
- 「距離的に近い人と日常的なやり取りをする」という友達関係が増える。
- 似た生活環境、経済状況、境遇の人と繋がる傾向がある。

### ③ 大人の友情を阻害する要因

大人になってからの友情が続きにくい原因①

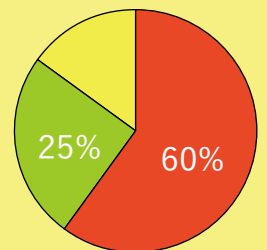
→ 「忙しさ」

1日に90分の余裕がある人は60%しかなく、45分しか余裕のない人は25%にのぼるという調査結果が出ています。

大人になってからの友情が続きにくい原因②

→ 「人付き合いが苦手」  
な人が多い

■ 90分  
■ 45分  
■ その他



大人になるといろいろな事情があることもあって、「詮索されたくない」「あれこれ言われたくない」「そっとしておいてほしい」という気持ちを持つ人も多いもの。それが、「あまり人付き合いをしたくない」という結論に結び付くよう。

また昨今急速に発達しているインターネットも「人付き合いが苦手」にな状況を促進している模様。情報、買い物、そして付き合いもネット上で済んでしまうと、生身の人間と付き合うことが億劫で怖いことになってしまうものと思われれます。

## ④ しかし、大人になってからの友達は、健康寿命を伸ばす重要なファクター



「友だちの数で寿命は決まる」  
石川善樹

とはいうものの、友達が多いことは健康に長生きできる重要な要因であることが、さまざまな調査からも分かっています。

たとえば、予防医学研究者の石川善樹氏は「友だちの数で寿は決まる」という著作を著しており、その中で、

**「つながりが多い人ほど長生きする」**

**「入院時にお見舞いに来る人が多いと死亡率が下がる」**

といった調査結果を披露しています。

**「健康で長生きしたければ、友達の数を増やそう」**。これはこれからの高齢化社会にとって、とても大事な合言葉なのです。

## ⑤ 大人になってからの友情のキーワード

このように大人になってからの友達づくりにはいいことも難しいこともいっぱいあります。そこで、大きく2つのキーワードにまとめてみましょう。

### ① 「そこそこでいい」

がちりちりと堅い絆を育んだり、たくさんの時間や生活を共有しようとする、とたく無理が出てくるのが大人の友情関係です。「そこそこでOK」という気持ちでいることが、大人の友情をうまく育み継続させるポイントです。

### ② 「無関心、ご無用」

大人の友情には遠慮や戸惑いがつきものです。あまり踏み込んではいけないのではないか。放っておくのが親切ではないか。といった気持ちになりやすいのです。

しかし、「気になる」人や時には思い切ってこちらからアプローチすることも大事です。人は意外と誰かに声を掛けてほしいと思ひ、誰かの視界に入っていると安心するものなのです。勇気を出したそのアプローチがあたたかな友情を育み、時として人の暮らしや命を助けたりすることもあります。

## ⑥ 「大人の友情」についてのまとめ

- 健康に長生きするために、ぜひ友達をつくろう。
- 自分から積極的に動いて友達をつくろう（市民活動やボランティアなど）
- そこそこの友情で十分と思おう。（頑張りすぎない、無理をしない。）
- 距離が近いご近所や地元の人と、日常的に行き来ややり取りをしよう。
- 共通の話題や関心事がある人と友達になろう。楽しいし、長続きしやすい。
- 気になる人をほっておかず、ちょっと声を掛けてみよう。



### 3、ワークショップ

## 「年の差フレンズづくりのコツと注意点を考えよう」

レクチャーを踏まえて「年の差フレンズづくりのコツと注意点」について考えました。

まずは、参加者に配布された、「付き合いやすい友達像」と「付き合いづらい友達像」シートを使い、自分が思う2つのタイプの友達像について記入しました。

次に、それをグループごとに1つのシートにまとめます。

最後に、グループごとに発表します。



- ・世話は焼くけど、押し付けないでね。
- ・空気を読もうね。
- ・話を聞こうね。
- ・酒は呑んでも飲まれるな。
- ・心を広く、豊かでありたい。
- ・あまり否定しない。



- ・人を尊重する！
- ・イイゆるさ！
- ・「べき」禁止！（～すべき禁止）
- ・明るく楽しく！
- ・誠実でありたい！（裏表なく、嘘なく）



- ・個人的なことは聞き過ぎない、言い過ぎない
- ・適度な距離感
- ・いいふりこぎには気を付けろ
- ・心の整理整頓（まずいったん相手を受け入れる。Yes and の思考法で）
- ・全部まとめて「これでいいのだ！」と大きな気持ちになる！！