

# 공동체와 함께, 삶의 주체로 살아가는 일본 시니어

2024년 10월 31일  
신 미화



# 공동체와 함께, 삶의 주체로 살아가는 일본 시니어

2024년 10월 31일  
신 미화

2024년 10월 월례세미나



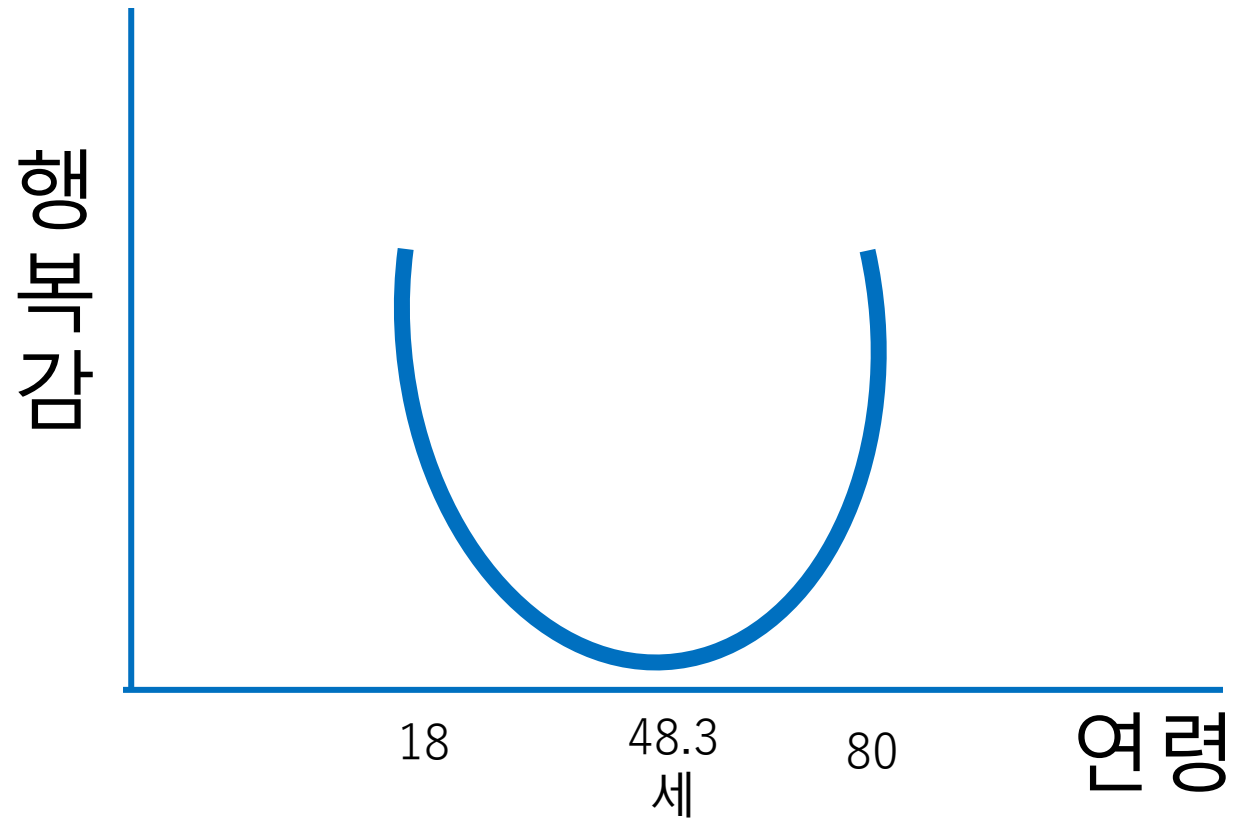
## 자기소개



- 한국에서 5년간 고등학교 교사로 근무한 후,
- 1986년 일본 문부성 장학생으로 일본 유학.
- 게이오 대학에서 상학(경영학) 박사 학위 취득.
- 현재 이바라키 그리스도교대학 경영학부 교수로 재직 중.

## 노화의 역설(The paradox of ageing)

고령자가 나이가  
들수록 불행해질  
것이라는  
일반적인 추측과  
달리, 실제로는  
행복감을 더  
느낀다는 현상을  
설명하는 이론





## 한국의 특이성

- 한국은 다른 나라들과 비교했을 때 약간의 차이점을 가지고 있다. 예를 들어, 한국의 중년층은 경제적 압박이 특히 강하게 나타나며, 이것이 행복감 저하에 기여하는 중요한 요인 중 하나로 작용한다. 또한 가족의 기대나 사회적 성공에 대한 압박도 행복감에 영향을 미치는 요인이다.
- 한국의 고령자들 사이에서도 다른 선진국과 마찬가지로 고립이나 빈곤 문제가 발생할 수 있지만, 전반적인 행복감은 다시 상승하는 경향이 보였다.

# 한국 성인의 행복지수

나이가 들면서  
행복감이  
떨어지는 사회

45.00%  
40.00%  
35.00%  
30.00%  
25.00%  
20.00%  
15.00%  
10.00%  
5.00%  
0.00%

39.5  
%

35.3  
%

29.7  
%

25.7  
%

주관적인 행복감

■ 19- 44세 ■ 45-64세 ■ 65-74세 ■ 74세 이상



많은 분들을 인터뷰한 결과, 일본 시니어들은 대체로 행복해 보였다!





## 장 크리스토프

\*로맹 롤랑\*  
대표적인 장편  
소설, 노벨  
문학상 수상

- 젊은이들아, 이제는 너희들의 차례다!
- 우리의 몸을 발판으로 삼아 앞으로 나아가라.
- 우리보다 더 위대하고 더 행복해져라!

주인공 크리스토프가 죽음을 맞이하지만, 그의 **신념**은 영원히 살아남아 후세에 이어진다는 작가의 확고한 신념을 상징

시니어 세대의  
중요한 역할

- 자신의 신념과 삶의  
지혜를 다음 세대에  
전달하는 것



자원  
봉사하는  
할머니들

# 30년간 자원 봉사를 해온 할머니 교육자

이 특별한  
유치원은  
누구나  
받아주는  
포용적인  
공간



왼쪽부터, 인형극 봉사로 아이들을 즐겁게 하는 마츠모토 선생님, 따뜻한 마음으로 원생들을 보살피는 소에지마 원장님, 그리고 구연 동화로 아이들의 상상력을 키우는 하라구찌 선생님



자폐증, 후견,  
다운증후군,  
발달장애,  
외국인 아동,  
자녀를 돌보는  
유치원



어린이들의  
자율성을  
존중하는 교육  
방식



아이 뿐만  
아니라  
엄마도  
성장하는  
유치원



# 할머니들의 색다른 창업



# 할머니들의 색다른 창업



피자 가게 맞은편에 있는 할머니 밭



# 평균나이 78세, 여섯 할머니의 '바바 피자' 창업기



# 각자의 역할 분담





피자의  
마지막  
토픽은  
'웃음'



정어리 피자과  
대합 피자

가게 앞에서  
키우는 송사리와  
각종 꽃나무





지금 이 가장  
행복하다는  
할머니들

각종 미디어에  
소개된 할머니  
피자 가게



가게 앞 야외  
테라스

# 할아버지들이 만든 지방 활성화 프로젝트



# 할아버지 3명이 만든 지방 활성화 프로젝트









삼나무 숲  
속에 위치한  
캠핑장











첫날 저녁은 바비큐 파티



이 마을에 일주일에 두 번 찾아오는  
만물상



# 감자 캐기 체험에 참여하는 참가자들





참가자들이  
캔 감자에  
된장을 발라  
화덕에 구워  
냄





# 11월에 열리는 이벤트: 천연 식물 염색 체험

## 栃本

2024年  
11月2日(土)～3日(日)

自然から色をいただく「草木染め」  
今回は奥秩父の「秋」から色をいただきます

### 秋の草木染め体験

好評!ぶっこみ染め放題第二弾

前回の草木染め  
YouTube



#### ＜募集要項＞

- 定員 15名(先着順)高校生以上
- 送迎あり 9:30三峰口駅集合

- 参加費
  - ①草木締め&染放題 宿泊コース:19,000円/人  
\*1泊3食/湯屋月入浴/染放題/染料持帰り/他OP
  - ②草木染め体験 日帰りコース:7,000円/人(昼食付)

#### ＜スケジュール＞

◇1日目  
10:00 もみじ狩り 染料作り  
昼食  
PM 染め柄作り・草木染め  
16:00 **日帰りコース終了**

17:00 ぶっこみ染め放題  
夕食 鹿シャブコース  
夜 新月 星空観察

◇2日目  
06:30 早朝紅葉ミニハイキング  
08:00 朝食  
09:00 草木染め(媒染・仕上げ)  
12:00頃 解散

#### ＜持込布地＞

①素材:綿/麻/絹/レーヨン/ウール等

②サイズ:手拭サイズ程度2枚

③ぶっこみ染め放題の素材(宿泊の方)  
薄手のシャツorパンツ など1～2枚

④素材は購入できます  
秩父伝統工芸士の綿ストール/トートバッグ

⑤草木染め生地追加染め  
以前、草木染めした生地の色が薄くなっていませんか?  
追加染めできます。

● 先生:矢野倫代  
捺染加工屋るりばら銘仙オーナー



おやつタイムは手作りプリンを皆さんへ!

● 草木染め素材(予定)

- ①栃の木の実
- ②紅葉した紅葉
- ③杉の葉と小枝
- ④葡萄の葉



◆ 持ち物:染め素材(要洗濯)・寝間着・エプロン・タオル・動きやすい靴&服装・帽子・飲物やお菓子(コンビニまで徒歩3時間 ☁)

申込方法・会場  
QRコードからお願いします



栃本ふるさとプロジェクト  
秩父市大滝1562(天空の集落)  
TEL 080-2400-1023





# 40대 남성이 할머니들과 함께 창업

40대  
남성이  
할머니들  
과 함께  
창업





할머니들  
이 만든  
반찬, 찐빵,  
고구마  
케이크







할머니들이 살고 있는 마을

폐교된 어린이집을 활용하여  
만든 회사 건물





감  
말랭이와  
고구마  
말랭이  
작업



# 할머니 신문이 대히트!

## ニューメンバー紹介

高齢者専門の写真制作

おるふぁん代表 條 晋太郎

「誰もが老いを楽しめる」をコンセプトに、高齢者・介護現場の日常・イベント・遺影などを撮影。関西を中心に全国に出張しながら、作業療法士の視点を取り入れた「ケアを邪魔しない・日常に溶け込んだ撮影」を実践している。終活に関する活動もしており、高齢者の「人生の価値」を遺し続けている。幼少期の「高齢者」と「写真」に救われた経験と、作業療法士として関わった高齢者の「遺影がない」「価値がない人生だった」との発言をきっかけに、高齢者専門の写真制作を始める。高齢者の写真展・介護施設でのファッションショー・シニアペイントフォトなどを開催。







젊은 사원들도 함께 일함



# 스탠포드 대학교 교수가 방문





# 치매 환자들이 일하는 카페

## 간판

처음 만나는 손님에게  
“당신, 만난 적이 있어요!”라고 한다면가 같  
은 내용으로 질문을 되  
풀이하는 경우도 있을  
지 모르지만 따뜻하게  
대해주시면 감사하겠  
습니다. 여러분들이 식  
사하기 위해 들르는 풍  
경이 노령자에게는 “보  
람”이자 “기쁨”입니다!





# 치매가 걸린 친정 아버지에 대한 후회



'많은 고령자들이 정  
년 후 본인의 역할이  
없어졌다는 사실에  
충격을 받게 됩니다.  
이제 아무 쓸모 없는  
사람 취급을 받게 되  
고, 살아가는 보람을  
느끼지 못하게 되면  
인지능력이 급격히  
떨어지게 됩니다.'

후쿠로우 대표 하세가와씨



아침 9시  
반부터  
일하는  
치매환자



도시락을 만들고 있는 타카하시 부부



도시락 반찬을 넣고 있는 M씨



일한 보수는 하루 400엔, 일주일에 4일 일하고 그걸 모아서 본인 일한 돈으로 맛있는 점심과 커피를 마시는 데에 큰 즐거움을 느낀다.



함께 일하는 젊은 직원들



히사코씨가 커피를 서빙





햄과 계란말이 도시락



이익은 무시,  
최고의 보상은  
환자의  
마음 회복

- 하세가와 씨는 카페에서 손님  
님이 많아서 너무 매상이  
많아 나와도 곤란하다는 것이다.
- 손님이 너무 많이 오면 바쁘게  
되고 치매 환자 뿐만 아니라 함께  
일하는 직원도 지치게 되니까, 그  
런 날은 '매진'이라는 간판을  
내걸고 더 이상 손님을 받지 않  
는다는 것이다.



# 대학생과 고령자 짝꿍 서비스

대학생과  
할머니,  
할아버지 짝꿍  
서비스

- 대표 : 아카기 마도카씨 (31세)
- 컨셉 : 시니어를 위한  
라이프 파트너 서비스





- 대표의 할머니(88세)가 “미술관에 가고 싶지만 가족에게 동행해 달라고 부탁하기 어렵다”고 말한 것이 계기가 되어 손녀가 서비스를 탄생시킴.
- 간병이 필요 없이 독립적인 일상생활을 하고 있지만, 외출이나 취미생활 등 삶의 다채로움을 잃어버린 시니어는 전체의 60%에 달한다. 'Motto-mate'는 그런 시니어들의 설렘을 창조한다.

## 대학생과 시니어 짝꿍 서비스

- 할머니가 “도와줘서 미안해. 너무 오래 살았나 봐.” 라고 말씀하셨을 때, 안타까웠다. 인생의 마지막에 우리가 감사해야 할 할머니가 자식이나 손녀에게 폐를 끼쳐서 미안해 하는 것이 이상하게 생각되었다.
- 설령 노화로 인한 심신과 뇌의 변화가 있더라도 '내일 일어날 날이 기다려진다!' 라고 생각하며 긍정적이고 풍요로운 삶을 살았으면 좋겠다.



100명의  
시니어에게  
길거리  
인터뷰 실시

- 처음에는 인터넷으로 찾아봐도, 책을 뒤져도 아무것도 알 수 없었다.
- 아오야마, 시로가네, 스가모 (시니어가 많이 모이는 동네)를 중심으로 '100명의 시니어들에게 길거리 인터뷰'를 실시.
- '멋진 마담의 생활실태조사를 하고 있습니다~'라고 발걸음을 멈추게 하여 질문을 했다.

## 인터뷰 결과

- 경제적으로 풍요롭거나 건강해도 '외로움'과 '불안감'을 느끼는 사람이 많다는 것을 알게 되었다.
- '소속감'과 '자존감'의 향상을 통해 시니어 세대를 설레게 해주어야 겠다! 라는 것을 서비스의 근간으로 삼았다.
- 거기서부터 멤버들과 함께 사업계획서를 죽을 각오로 만들었다.
- 결국 113페이지에 달하는 대작이 완성.





- 주로 20대 대학생이 70~80대 시니어 세대의 자택을 방문해 간병이나 가사 대행 외의 일을 함께 즐기는 서비스 제공
- 도우미 서비스
  - ‘스마트폰 사용법을 가르쳐 달라’
  - ‘말벗이 되어 달라’
  - ‘외출 시 동행해 달라’

## 기본 요금

- 1시간 3,500엔
- 한 달 동안 3현에서 100명이 넘는 시니어가 이용





## 참여하는 대학생

- 현재 소속된 대학생은 2025명.
- 몇 단계의 면접을 통해 채용되며, 채용율은 10~15%
- 채용된 후에도 세부적인 교육 프로그램을 이수
- 대학생들은 시니어를 방문할 때 고객 기록 카드를 지참. 이 카드에는 대화의 계기가 되는 140개의 항목이 있음.
- 예를 들어 고객에게 졸업한 고교 이름을 물어보고, 해당 학교를 구글로 검색하여, 유튜브에서 교가를 찾아서 함께 교가를 부르면서 친밀감을 가짐.

2023년 1월로  
창립 3주년



출처 : <https://motto-mate.com/gift/>



# 무라카미 하루키의 '소확행'

- 우리나라에도 팬이 많다.
- '한국이 이제 그만하라고 할 때까지, 일본은 한국에 사죄해야 한다'고 말한 작가
- 작고 확실한 행복을 실천하는 사람이 많다.
- 시니어에게 **소일행**을 주장하고 싶다. 작은 일을 하면서 행복을 느끼는 것



• 정년은 종착역이  
아니라 새로운  
인생의 출발역이다!