



生涯青春 人生薔薇色



第3回 資料

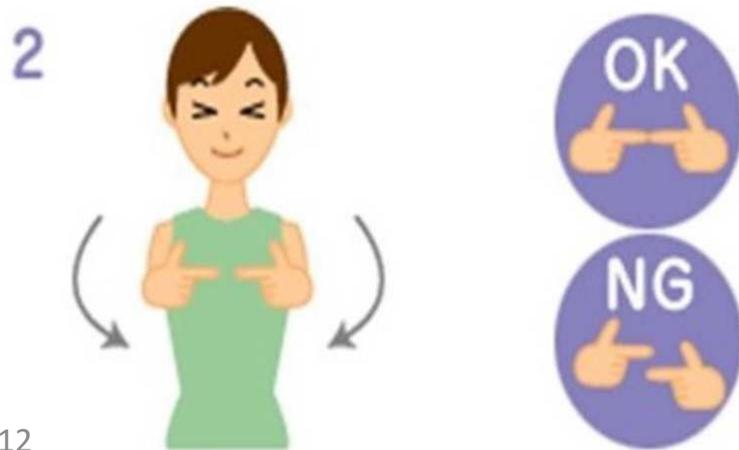
2026年3月12日

秋活同好会 百寿俱樂部

ウォーミングアップ(第1回&第2回)

不具合を知らせる
カラダからのシグナルを見落とすな！

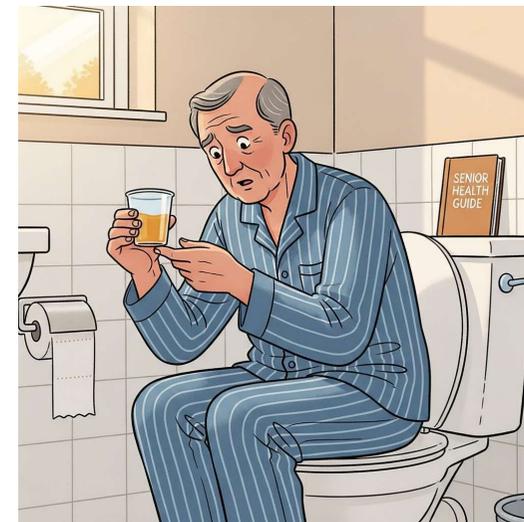
毎日朝晩 フィンガーキッス！



さらばサライバ



憔悴(小水)してる？



セルフチェック3点セット プラス1

アフターアクション

2050年3月12日
元気に100歳を
迎えることが
できました〜ッ！
サンキュ〜ッ！

(太陽に向かって...)
★自分が願うことが
★すでに達成したこととして
★感謝の言葉を叫ぶ

第2回の復習

☆認知症4つのタイプ

前頭側頭型認知症(ピック病):

1. 80歳以上の3人にひとり、85歳以上の2人にひとりが認知症。ピック病は5%。
2. 病識なし、人格変容による反社会的言動が特徴。
3. 『医療保護入院～隔離病棟』で最期を迎えることがほとんど。
⇒仮に認知症の症状が出た場合、躊躇なく施設に入れるよう明確に伝えておくべき

☆ショーシャンクの空に

https://www.youtube.com/watch?v=Nn_sL0JkaGg

☆最高の人生の見つけ方(オリジナル)

<https://www.youtube.com/watch?v=LZnvMmzoQYU>

<https://www.youtube.com/watch?v=P6KFTeI1gnQ>

☆最高の人生の見つけ方(日本版)

<https://www.youtube.com/watch?v=2dP-F6x0Y7s>

- 1.自分にとっての『しあわせ』・『生きがい』・『生きる意味』を考えて、言語化してみよう。
- 2.エンディングを迎えるまでにやりたいことを書き出してみよう。
- 3.エンディングを迎えるまでに絶対に回避したいことも、書き出してみよう。
⇒寿命という砂時計は、上半分(余命)が見えない…。God knows !!!

前頭側頭型認知症とは

ピック病の衝撃：人格を変える認知症の実態

ある日突然、尊敬する父が認知症で豹変。これは、上場企業役員である40代男性が、前頭側頭型認知症と診断された父の奇行に苦悩した壮絶な体験の記録です。

疾患の概要：前頭側頭型認知症

「ピック病」とも呼ばれる難病

 人格が変わり、反社会的な行動を起こすのが特徴。



本人に病気の自覚がなく、明確な治療法もない。

家族を襲った衝撃的な出来事

銀座で300万円の豪遊



1晩100万円超の請求書が3回も届いた。

予測不能な反社会的行動



コンビニ立てこもり



妻への性暴力なども発生。



最高の 人生の見つけ方

THE BUCKET LIST



あなたのせいで
残りの人生楽しくなるなんて

最高の人生の 見つけ方

2026/3/12 大ヒット上映中!

観たら未来が楽しく変わるチェンジングムービー

最高の人生の見つけ方(オリジナル)

後悔しない人生のための「バケツリスト」活用術:『7つの習慣』で夢を叶える

死の間際に後悔しないよう、元気なうちに「重要だが緊急ではない」やりたいこと(バケツリスト)を優先して実行する。

なぜ多くの人々が「取り返しのつかない後悔」をするのか?

第3/4領域:
重要ではない雑務
(緊急/非緊急)
暇つぶし、だらだらした
遊び、突然の電話

●バケツ(時間)の容量は有限である
重要度の低い雑務で時間を増めると、
人生で最も大切な活動がこぼれ落ちます。

●「第2領域」の先送りという罠
重要だが緊急でない活動(夢や趣味)は、
意識しないと常に後回しにされます。

●第2領域:
重要だが
緊急ではない
(夢、健康、
人間関係)
最も大切な活動が
こぼれ落ちる

時間管理マトリクス

第1領域 |
緊急かつ重要
締め切りのある仕事、
病気、事故

第3/4領域 |
重要ではない
(緊急/非緊急)
突然の電話、暇つぶし、
だらだらした遊び

バケツリスト

健康維持

人間関係

後悔をゼロにする「バケツリスト」実行プラン

●「終わり」を思い描くことから始める
自分の繁悩を迷離し、周間にどう思われたいか
考えることで真の目的が見えます。

1年

達成期限を「1年」に設定し、
毎年更新する
毎年、年急に死ぬつもりでリストを置く
ことで、今すぐ着手する動物が生まれます。

●第2領域を「緊急事態」
になる前に実行

元気なうちに実行することで、クオリティ
の黒い「最悪の人生」が実現します。



●死の緊急性は
「突然」やってくる

期限が予防できないため、
命を失った時にはすでに
実行不能な場合が多いです。



最高の人生のを見つけ方(日本版)

1分でわかる! 映画『最高の人生のを見つけ方』日本版のすべて

物語の核心



少女の「やりたいことリスト」が二人の旅のきっかけ

性格も境遇も違う二人が、偶然見つけたリストを代わりに実行します。



テーマは「人との繋がり」と「家族のカタチ」

原作の冒険活劇とは異なり、日本的な人間ドラマに重点を置いています。



圧巻のスカイダイビングはVFXと演技の融合

俳優本人は飛んでいませんが、リアルな表情の演技で感動を呼びました。

賛否両論のワケ



【賛】主演二人の名演と、前向きな物語



重いテーマを軽快に描き、気軽に元気をもらえると高評価を得ました。



「展開が安易」「感動の押し付け」といった厳しい意見も見られました。



【否】原作との比較や、ご都合主義な展開



結論：評価は「観る人の人生経験」で変わる

観るタイミングや立場によって、感動の度合いが大きく異なる作品です。

人生の砂時計

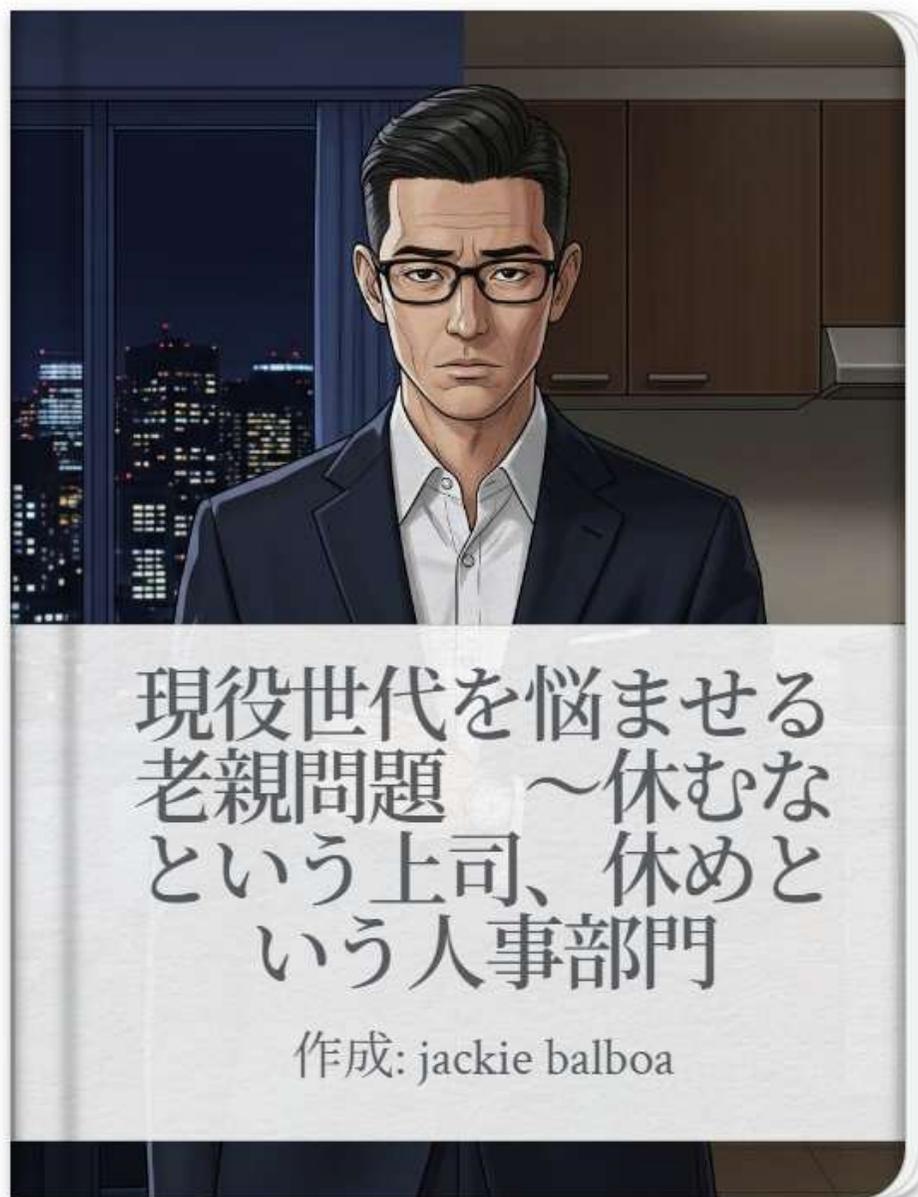
あとどのくらい砂（余命）
が残っているか見えますか？



本日の内容



現役世代を悩ませる老親問題



現役世代を悩ませる老親問題

- 1 介護休業の取得経験者の7割以上が「取得を後悔している」**
「制度を使っても現実的な負担は軽減されなかった」
精神的・経済的・家族関係のストレスが継続
- 2 必要なのは「職場を離れなくても済む」仕組み**
親の介護で職場を離れたくない：75%
- 3 介護休業中のボトルネックは制度外の"実務的負担"**
病院・施設探し、財産管理、兄弟との調整、認知症対応など多岐にわたる
- 4 制度よりも「実務を担ってくれる人」が求められている**
制度活用だけでは解決しない領域が多く、外部専門家のサポートニーズが高い
- 5 2025年4月の改正育児・介護休業法により企業対応が義務化**
「制度の導入」から「仕組み（実務支援）の提供」へシフトが求められる

現役世代を悩ませる老親問題

ビジネスケアラーとは

仕事を続けながら親の介護を担う現役世代を指します。少子高齢化が進む日本では、その数は急増しており、企業の労働力確保という視点でも重要なテーマとなっています。

仕事をしながら介護する「ビジネスケアラー」の増加

労働者の約5%がビジネスケアラーに

2030年における経済損失

10,178億円

介護離職による労働損失

79,163億円

仕事と介護の両立困難による労働生産性損失額

経済産業省『仕事と介護の両立支援に関する経営者向けガイドライン』(2024)

法改正のポイント

2025年4月施行の改正育児・介護休業法では以下が義務化されます：

- ✓ 企業による雇用環境整備
(相談窓口設置、介護研修実施等)
- ✓ 介護休業に直面した従業員への
制度周知と取得意向確認
- ✓ 介護に直面する前の早い段階(40歳等)
での情報提供
- ✓ 介護休暇の取得対象が拡大(要件緩和)

現役世代を悩ませる老親問題

定量結果の詳細

介護休業取得者の実態

14%

取得満足度（「よかった」）

47%

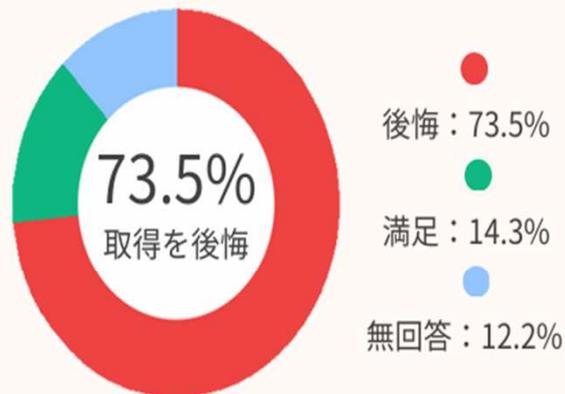
職場復帰率

55%

人事評価に影響があった

29%

家族関係に支障が出た



休業取得は家庭と仕事の両面に大きな影響を与え、満足度は低迷

主要な取得理由（複数回答）

入所先が見つかるまで自分で対応するしかなかった

88%

経済的な理由で施設に入れられなかった

76%

他に介護をする人がいなかった

55%

会社の制度を使えば何とかかなと思った

53%

「選択の余地がなく」「介助行為をするために」休業を取得するケースが多い

現役世代・親世代の介護に関わる本音

親の介護のために職場を離れたくない（現役世代）

74%

できればわが子に介護してほしい（親世代）

80%

親も子も、介護のために職場を離れることは望んでいない

現役世代を悩ませる老親問題

介護休業取得者が直面する3大課題

①経済的負担

- 休暇・休業による収入源
- 施設利用や生活費・介護用品費などの出費が継続的に発生
- 親の資産を活用できず、自分で立て替えるケースも多い

介護は先が見えないため、子世代が費用を建て替えるとトラブルに発展するリスクが高い

②実務的負担

- 入退院手続き、財産管理、施設調整など膨大な事務作業
- 特に初動で時間とストレスが集中し、休業期間内に収まらない
- 複雑な制度や手続きの理解・対応に多大な労力が必要

93日以内での整理が現実的でなく、業務との両立が困難に

③感情的・人間関係的負担

- 認知症の親との同居ストレスや兄弟間のトラブル
- 配偶者や子どもとの関係に軋轢が生じるリスク
- 会社や家族に言い出せず孤立するケースも頻発

職場にも家族にも頼れず孤立化し、メンタルヘルス問題に発展するケースも

これらの課題は単発的ではなく、**同時並行的・連続的に発生**するため、本人のワーク・ライフの両方に長期的な影響を与える。
介護休業の93日という期間では対応しきれないケースがほとんどであり、結果として離職につながるリスクが高い。

感想コメント
ぱりいずト



と、ということで

後半へ
つつづく





ストラルドブラグ：ガリバー旅行記の超高齢社会風刺

『ガリバー旅行記』が警告する、長寿時代の罠

問題：不死人間「ストラルドブラグ」の悲劇



不死は幸福ではなかった。
ガリバーの大きな勘違い

当初ガリバーは不死を読んだが、その実態は死よりも恐ろしいものだった。

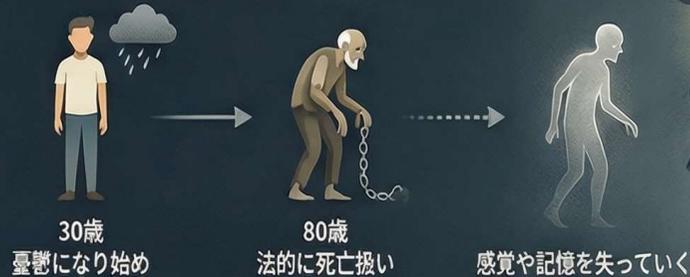
解決策：「ストラルドブラグ的」な人生を避けるために



現代人も要注意？
平均寿命85歳の日本

寿命が延びたことで「不死の時間」が増え、人生の期限を忘れがちになる。

「ストラルドブラグ」とは：老い続ける呪われた存在



後悔しないための「3つの問い」

1. すでにストラルドブラグ的な人生を送っていないか？
2. いずれそうになってしまう可能性はないか？
3. そうなる前に、やっておきたいことがあるか？

自分が「ストラルドブラグ的」になっていないか、以下の質問で自問してみよう。

悲劇の根源：
「期限」がないことによる
無行動

「いつでもできる」と考え行動しないため、後悔だけが募っていく。

最初のステップ：
「やり残したくないこと」
を書き出す

優先順位を決める前に、まず自分の本当の願望をリストアップすることが重要。



NotebookLM

作者・スウィフトの意図するもの

スウィフトがこの物語を書いた300年前、イギリスの平均寿命はわずか35歳。それに対し、現代日本の平均寿命は85歳超。私たちは「**死なない時間**」を**50年も多く手に入れた、「無意識のストラルドブラグ」**へと近づいているのかもしれない。

彼自身、生涯を通じてメニエール病の眩暈と耳鳴りに苦しみ、自身の老いと知性の消滅に怯えていた。32歳の時に書いた自戒リスト『我、老齢になりし時』には、彼の切実な恐怖が刻まれている。

<スウィフトの自戒リスト(抜粋)>

- ★若い女を娶るなかれ
- ★同じ話を繰り返すなかれ
- ★あれこれと口を挟みすぎることなかれ
- ★若かりし日の二枚目振りや、いかに女にもてたかを自慢することなかれ

死の5年前、1740年にホワイトウェイ夫人に宛てた手紙には、「**私は自分が書いている言葉が、もはやひとつも理解できない**」という絶望的な告白が残されている。彼は物語としてストラルドブラグを描いたのではなく、自分自身が陥るであろう「知性の消滅」という悪夢を、予言的に記録していたのかもしれない。

作者・スウィフトの意図するもの

<後悔しない人生のための3つの問いかけ>

ストラルドブラグが陥った最大の悲劇は、単なる肉体の衰えではなく、「期限がないために何も行動しない」という虚無に他ならない。人間は期限があるからこそ行動を起こすことができるもの。彼らが常に不機嫌で愚痴をこぼしているのは、**自由に行動できたはずの若い時期に、何もなさなかった後悔**が永遠に続いているからに他ならない。

不死ではない私たちにも、いつか必ず機能的な限界が訪れる。
その前に、以下の 3つの問いを自身に投げかけてみていただきたい。

- Q1. すでにストラルドブラグ的な(無為な)人生を送っていないか？
- Q2. いずれストラルドブラグ的になってしまう可能性はないか？
- Q3. 衰えが本格化する前に、本当にやり残したくないことは何か？

その時がいつなのかは神のみぞ知るであるが、余命は限られている。
何もかもを成し遂げることはできないからこそ、優先順位が必要。

「優先順位とは、着手の順番である」

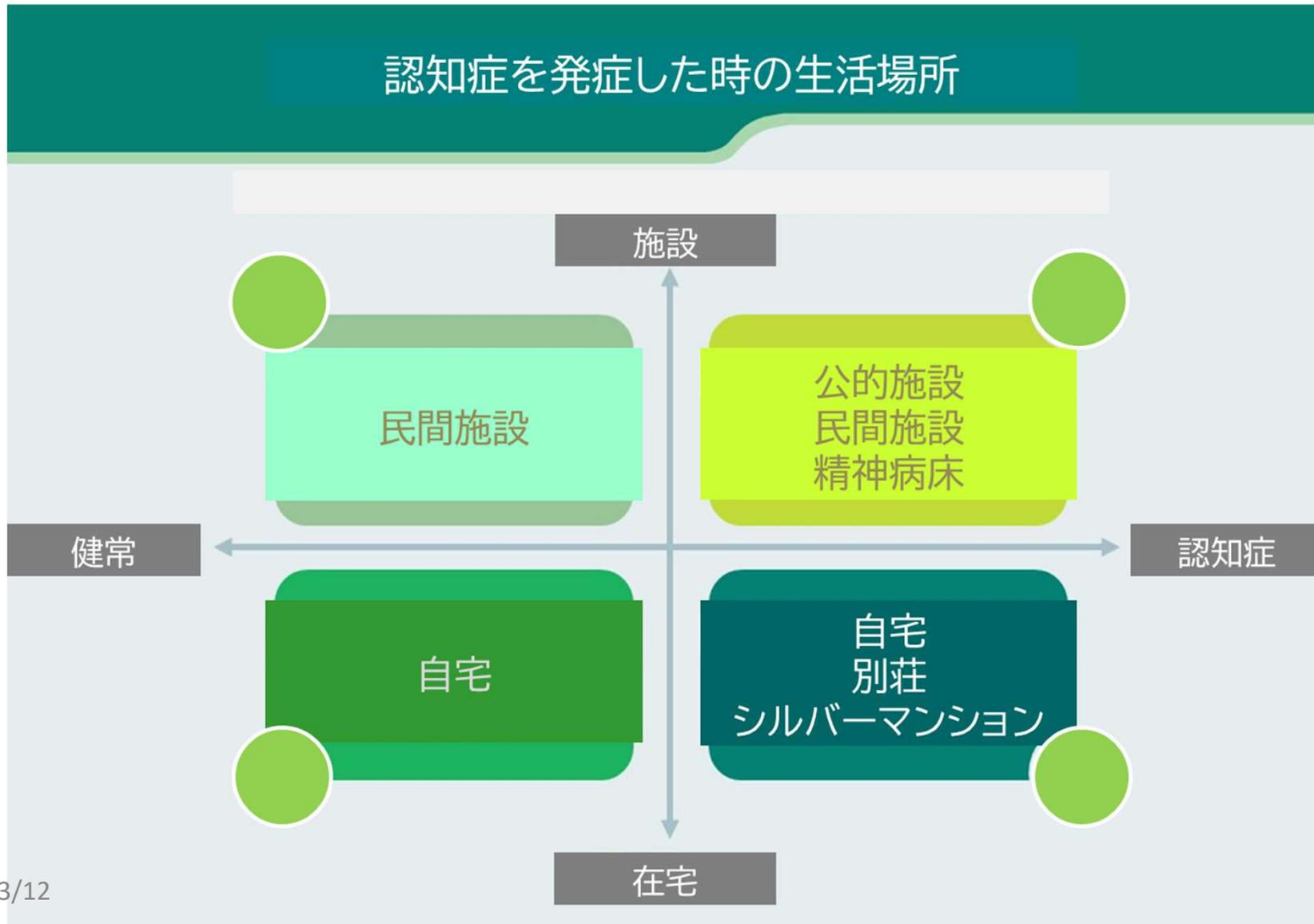
まずは**自分が「やり残したくないことリスト」**を書き出してみよう。
そして、**最上位の項目から、今すぐに着手してください。**
それこそが、ストラルドブラグという呪いから逃れる唯一の道なのであります。

感想コメント
ぱりいずト



百寿曼荼羅ワンポイント・リマインド＜認知症＞

もっとも重要なのは、『仮に認知症の症状が出たとしたら、ためらうことなく施設（病院）に入れてくれて構わないから。まちがっても仕事や家庭を犠牲にするんじゃないぞ！私はそんなことを望んでないからな』とを明確に伝えておくこと…では？



次回予告

4月9日(木) 12:30~15:00

- ① 在宅介護の悲惨！94歳認知症の父が介護する長男へ衝撃発言
- ② 映画「ジョニーは戦場へ行った」より ~ 尊厳死を考える

