

高 齢 者 疑 似 体 験

講師：高齢者疑似体験インストラクター

目 的

加齢に伴う身体の変化を体験し、高齢者の生活を知る。

時 間

30～40名以内・2時間程度

老化にはとても個人差があり、一概にこのセットを装着したら何歳の体験ができるということはありません

準備物

疑似体験セット（搬入は学校でお願いします）
その他体験内容に必要なもの

導入・事前学習

あなたの身の回りにはどんな高齢者の方がいますか？
あなたの考える高齢者とはどんな人ですか？
年をとるってどんなことだと思いますか？

講 話

加齢に伴う心身の変化

体 験

① 装着・体験

② 室内での体験

教科書などを読んでみる、掲示物などを見える、お金の識別、ボタンのあけしめ、ペットボトルのあけしめ、字を書く、落ちたテレホンカードを拾う、階段の昇り降り、いすに座る など日常生活で行う動作を体験してみる

③ 外に出てみよう

車の音はどう聞こえるか
景色はどのように見えるか

まとめ

感想を出し合う

発 展

～調べてみよう～

- ◎街の中で高齢者に配慮がされているものを探してみよう。不自由な点は何だろう？
他にどんなものがあれば便利になるだろう？
- ◎自分のおじいちゃん、おばあちゃんの話进行こう
普段はどういう生活をしているかな？どんなことに困っているかな？
昔の話をしてもらおう

～考えてみよう～

- ◎自分が高齢になった時にはどんな生活をしていきたいかな？
- ◎お年寄りとの接し方を考えてみよう
- ◎自分たちにできることは何だろう？
その中からできそうなことから始めてみよう

～交流しよう～

- ◎高齢者とのふれあいの場に参加しよう
- ◎高齢者から伝承遊びを覚えてもらう

高齢者疑似体験だけで終わってしまうと高齢になることのマイナスイメージだけが印象に残ってしまいます。実際に生活している高齢者とふれあい話をする機会をもつことによって加齢に伴うマイナス面とプラス面の両方を実感する機会をぜひ持ってもらいたいと思います。

この体験では発展の部分を導入に持ってきて、次に高齢者疑似体験をするという方法もあります。

様々な仕事や趣味や持つ高齢者がいることや、同じ年齢の人でも身体機能には個人差があることを知ることによって「高齢者」という抽象的なとらえかたから「〇〇さん」という個別化した見方になってくるかもしれません。「高齢者は〇〇」などと一概にまとめることはできないことに気づきます。誰もが自分たちと同じく、みんなそれぞれが考えていること・望んでいることは違うということに気づきます。