

あなたのご家族（兄弟・姉妹・父母・祖父母）に八中の卒業生がいたら見せて下さい。

変わる社会 長寿社会 医療の発達は、乳幼児の死亡率を低減させ、平均寿命を延ばすことになったのは周知の通りですが、何と云っても100歳以上が爆発的に増加しているのには驚きます。

1963年（153人）・1981年（千人越え）・1998年（1万人超え）・2012年（5万人超え）・2015年（6万人超え）・2020年（8万人超え）・2022（90、526人）となり、その内、女性が89%を占めている。しかし、7割位の人は介助が必要です。

（平均寿命）

（健康寿命）

男性63.60歳（1955年）⇒81.47歳（2022年） 72.67歳（2022年）

女性67.75歳（1955年）⇒87.57歳（2022年） 75.38歳（2022年）

上記は、男女の平均寿命と健康寿命を示したものですが、平均寿命と健康寿命の間には約10年前後の開きがあります。それは、長生きはしても健康で自立した生活が出来るかどうかです。

寿命はおおよそ分かりますが、「健康寿命」って何。健康寿命は、2000年にWHOにより提唱されました。この統計での質問と回答は、「あなたは健康ですか」の問いに、「はい」「いいえ」で回答したものです。そこから統計計算し、**健康で暮らせる期間**を健康寿命と定義しています。

平均寿命より10年前後短い健康寿命を何とか延ばしたいものですが、不幸にして病気や障害で健康を害していても「快適」かどうかは別問題です。健康体であっても快適ではない人もいますし、介助の手が必要でも快適な気分で生活をしている人もいます。つまり、本人の心次第でも変わるものです。

そこで2019年慶応大学の伊藤裕教授が提唱したのが「幸福寿命」です。「幸福寿命」とは病気や障害があっても、**快適に過ごせる期間**をいう。人生の最期まで自分らしく幸せには過ごせます。そこには、「居心地の良い」状況と「心地良い」状況があります。

人は誰でも死ぬまで幸せでいたいという願望がありますが、それを実現する4つの要素があります。①何でもやってみようという心②ありのままを受け入れる事③何にでも感謝④何とかなるという楽観。そうすれば自然に居心地や心地の良い状況が生まれます。幸せに快適に過ごす人はそうしています。

その他にも、自立して動ける状況を指して、「活動寿命」という捉えかたもあるようです。

八中だより

八幡中同窓会員の皆様、初めまして、4月に着任しました校長の山口俊二（としじ）です。よろしく願います。浜松市内でもっとも長い歴史と伝統を誇る八幡中に務めることが出来る喜びと責任の重さを日々感じています。

さて、3年に渡り私たちを苦しめ続けたコロナも少しずつ収束の兆しを見せはじめ、学校生活も以前の日常を取り戻しつつあります。生徒たちは授業や部活動に一生懸命励んでいます。修学旅行や野外活動、スポーツ祭など、楽しい行事も計画通り実施することが出来ます。日々の「当たり前」に感謝する気持ちを忘れずに、教育活動の充実を図っていきたく思います。

12,961人の同窓生の皆様のご活躍をお祈りするとともに、学校に対する更なるご支援をお願いし、着任の挨拶とさせていただきます。

八幡中学校 校長 山口俊二



（入学式風景）

「同窓会だより」掲載記事募集

八幡中学校同窓会事務局 代表 白井 鉄男

連絡先：〒430-0928

浜松市中区板屋町612-402

FAX:(053)489-6391

ironman29@hotmail.co.jp

「同窓会だより」は、八幡中学ホームページトップの「特色ある活動」から入ると、スマホやパソコンからでも見られます。皆様の友人や同級生にも教えてあげて下さい。「同窓会だより」は毎月発行。