



長生き通信

長生きの秘訣を、学びあう。

「長生き」。それは活き活きと長く生きることを表す新しい概念。「あきぎん長生き学校」の2024年下半期から2025年上半期の活動をまとめました。

13
vol.

2025



祭り・アート・お金・健康:
人生100年時代の暮らし方を考える

あきぎん長生き学校 2024年下半期-2025年上半期 レポート

秋の学校祭

2024/11/6 『季節の時間』と地域の祭り～芸術人類学の視点から～
旅とアートの LIFE SHIFT

開校式

2025/4/11 秋田の空と生命のメッセージー目には見えない大切な物を見つける知恵ー
画家として生きる究極の選択

前期授業

2025/5/30 第1回 「理想の過ごし方編」
2025/6/17 第2回 「お金の使い方とつなぎ方編」
2025/7/30 第3回 「守り方編」

NAGAIKI INFORMATION

大森山動物園 ガーデニング活動

CAMPUS IN Autumn

2024年度の「秋の学校祭」は、「長生き実践！フィールドワークのススメ—宝物は私たちの地域とルーツのなかに—」をテーマに、講演会を開催しました。多様な文化・生活慣習などが私たちの身近に広がっていることを学びました。

秋田の祭りと地域文化
秋田の祭りには、季節の変化に応じた祝福や死者への供養の感性が生きています。そのルーツは古く、例えば縄文時代から太陽の軌道を測り、夏至や冬至の祭りを行っていたと考えられています。先祖の靈を招き、生者と死者が共に踊る盆踊りのように、世界的な文化遺産が数多く継承されています。



秋田の自然と歴史に学ぶ

秋田公立美術大学では世界各のアートやデザインを学び、西洋中心の美術史を更新する新しい取り組みを行っています。また、学生たちは地域の生活や歴史、人間を取り巻く生物や自然環境を調査しながら作品制作やプロジェクトの活動を行います。人類学的な視点から、過去と現在、未来をつなぐ創造的な活動が活発です。



秋田公立美術大学 准教授 石倉 敏明 氏

東京都出身。国立民族学博物館の共同研究員や多摩美術大学芸術人類学研究所の助手を経て、現在は秋田公立美術大学アーツ＆ルーツ専攻准教授。

芸術人類学と神話学を専門に研究し、アーティストとの協働制作を通じて人類学と現代芸術を結ぶ独自の活動を展開。2019年第58回ヴェネチア・ビエンナーレ国際美術展日本館展示「Cosmo-Eggs 宇宙の卵」参加。共著『Lexicon 現代人類学』『野生めぐり 列島神話の源流に触れる 12 の旅』『人と動物の人類学』などがあり、国内外でのフィールドワークや研究発表も多数行う。



秋田の祭りや自然を通じて、地域文化の継承と芸術人類学の視点から生涯学習や地域の豊かさについてお話しいただきました。

「『季節の時間』と地域の祭り～芸術人類学の視点から～」

秋田公立美術大学 准教授 石倉 敏明 氏

【2024/11/6】

菅江真澄とフィールドワークの先駆け

江戸後期には三河国（現在の愛知県）に生まれた紀行家・博物学者の菅江真澄が生涯をかけて東北地方を歩き、絵画と文字による貴重な記録を残しました。秋田には、真澄が残した当時の社会と景観の記録が数多く残されています。それらの調査記録は、現在でも、地域の記憶を掘り起こし継承するうえで重要な役割を果たしています。

秋田では年配の方々が季節と共にあらゆる暮らしを守り、各地の祭りや芸能、伝統行事を支えています。老若男女が世代を超えて参加する祭りや芸能は、情報やデータに基づく「知識」だけではなく、体験や共感に基づく「知恵」を継承する生涯学習の場として重要な意味を持っています。

NAGAIKI 2024 OPEN

あきぎん長生き学校2024年度 秋の学校祭

「旅とアートのLIFE SHIFT」

秋田銀行 社外取締役 公認会計士 長谷部 光哉 氏

[2024/11/6]

第一部

キーワードは「旅」「アート」「ライフシフト」で、具体的な事例や歴史的背景、現代の働き方の変化を交えながら、人生の多様な選択肢と自己実現の重要性をお話しいただきました。

ライフシフトの概念と 人生の多様化

人生100年時代において従来の学校・仕事・リタイアの単線的な人生から、多様な選択肢を持つマルチステークholderの人生へシフトする必要があります。経済的資産と人間的資産（仕事力、健康、変身力）をバランスよく整え、自立的なマインドセットを行うことが重要です。

旅とアートがもたらす 自己変革

旅は人生のインスピレーション源であり、古の歌枕を巡った松尾芭蕉の『奥の細道』の旅に象徴されるように、特にアートを巡る旅は人生における創造性を刺激します。こうした旅の体験や地域文化を活かした活動を通じて、自己変革や新たな価値創造が可能となります。

働き方の変化と ワークライフブレンド

65歳以上のシニアの多くが働き続けたいと望む一方で、実際の就業率は低下しています。多様な働き方（副業、兼業、フレックス勤務など）がより広く許容されることが必要です。現役世代の一部は、テレワークや副業により、仕事と人生の境界が曖昧になり、ワークライフバランスからワークライフブレンドへと進化しています。特に若い世代は仕事よりも人生を優先し、仕事は人生の一部と捉える傾向が強まっています。仕事だけでなく、地域・家族・社会への貢献、次世代支援を組み合わせた多面的な活動が、若い世代だけではなく、シニアの豊かな生き方にもつながります。

歴史的・文化的背景と 普遍性の追求

松尾芭蕉の俳諧境地には、老子や禅宗の思想を体现した、不易流行（変わらないものと変わるものの調和）という概念があります。これは、アートだけなく個人の人生も普遍性を持ちながらも時代に適応していく必要性を説いています。歴史的・文化的背景を踏まえながら、旅やアートを通じたライフシフトによる自己実現に繋げる視点も大切です。

秋田銀行 社外取締役 公認会計士 長谷部 光哉 氏

秋田県出身。中央大学経済学部卒業後、東北大学大学院で会計修士・博士課程を修了。日本税理士会連合会国際部長を経て、現在は秋田銀行の社外取締役および国際税務情報研究会専門委員長を務める。

2012年よりフィールドワークを開始し、旅とアートをテーマに複数の著書を発刊。地元企業の経営支援やプロボノ活動を通じて地域活性化に貢献。人生100年時代のライフシフトやシニアの働き方改革に関する講演・研究も精力的に行っている。



SEMINAR IN Spring

2025年度の始まりは、「秋田の空と生命のメッセージ—目には見えない大切な物を見つける知恵—」をテーマに、開校式を開催しました。「天気」と「動植物の生命」の側面から、秋田の自然の豊かさについて学びました。

第一部

秋田の気象の特徴や変化を解説し、自然の移ろいを五感で感じる」とが健康長寿の秘訣のようです。
気象知識と防災意識の重要性についてもお話しいただきました。

「天気を知つて元気ハツラツ！～五感で感じる天気予報～」

秋田朝日放送 気象キャスター 和田 幸一郎 氏

[2025/4/11]



秋田の天気と自然を五感で感じる健康法

秋田の自然や気象の特徴を理解することが、健康で元気に長生きする秘訣です。四季の移ろいを体で感じ、空を見上げることで体内時計を調整し、ストレス発散に声を出すことをおすすめします。気象の変化を五感で感じることが、日々の健康維持につながります。

気象知識を活用した防災と災害対策

河川の桜並木が堤防を強化する役割があります。また、風は高気圧から低気圧へ流れるため、東風は日本海の低気圧接近を示します。風向きから天気の変化を予測することができます。雷の危険性や気象警報の確認などの防災知識を高め、スマートフォンやハザードマップを活用して日頃から備えが重要です。

自然の恵みを活かした健康生活の提案

秋田で見過「」されがちな雑草「スベリヒュ」をスーパー・フードとして食生活に取り入れることを提案します。「スベリヒュ」は天然の抗生物質とも言われています。自然と共に生きることで心身の健康を保つ生活習慣を推奨し、五感で自然を感じることが心身の豊かさと体内時計の調整に繋がります。



暑熱順化と 熱中症予防の実践

近年の猛暑を踏まえ、暑さに慣れる「暑熱順化」も大切なことです。30分程度の運動や入浴で汗をかき、体を徐々に暑さに適応させることができます。熱中症予防には水分・塩分補給と適度な冷房利用が必要であり、自然の中で鳥や虫の音、季節の変化を感じることが心身の健康に良い影響をもたらします。

秋田朝日放送 気象キャスター 和田 幸一郎 氏

山形県出身。陸上自衛隊や国鉄勤務を経て1987年に気象庁に入庁。2017年に秋田地方気象台長に就任し、自治体との連携強化やSNS活用により地域防災を推進。2018年には国土交通大臣賞を受賞。2019年から秋田朝日放送「トレタテ」の気象キャスターとして活躍中。

地域の気象情報発信と防災啓発に尽力し、専門的な気象知識をわかりやすく伝えることで秋田県民の安全・健康維持に貢献。多様なメディアを通じて防災意識の向上と生活の質の向上を支えている。



NAGAIKI 2025 OPEN

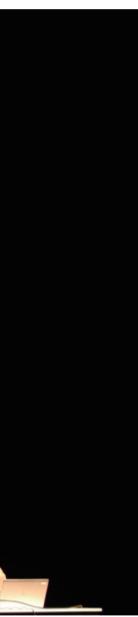
あきぎん長生き学校2025年度 開校式

アーティスト・トーク 「画家として生きる究極の選択」

画家 小山内 愛美 氏

秋田県大仙市出身の画家小山内愛美氏に自然の生命力をテーマに、月とカエルを描き続け、挫折を乗り越えた画家としての道のりや秋田との深い縁についてお話をいただきました。

第一部



動物園や水族館、酒造会社とのコラボも行うなど幅広く活動しています。

芸術家としての歩みと秋田との縁



秋田県で生まれながら兵庫県で育ち、幼少期から絵画に親しみながら育ちました。中学時代に全国規模の絵画コンクールで7万人中2年連続1位を獲得し、画家を目指す決意を固めます。美術高校で日本画と出会い、大学受験の挫折を経て秋田公立美術工芸短期大学（現秋田公立美術大学）に進学し、秋田の自然に触発されて制作を続けます。アルバイトをしながら制作を続け、23歳で東京都内で個展を開催しました。秋田の自然に惹かれ、16年以上秋田を拠点に活動しています。

今後の展望

今後も秋田の自然をテーマに制作を続け、60歳、70歳を超えて筆を取り続けていきたいと思っています。全国巡回展やコラボレーションを通じて、地域の文化振興に寄与し、自然や命の尊さを多くの人に伝えていきたいです。



画家 小山内 愛美 氏

秋田県大仙市出身。秋田公立美術工芸短期大学（現秋田公立美術大学）卒業後、秋田を拠点に日本画家として活動。全国で個展を開催し、動物園や水族館、酒造会社とのコラボレーションも多数。2025年出光興産（株）美術賞受賞・第27回雪梁舍美術館フィレンツェ賞入選。

作品は金箔や岩絵具を用い、自然の生命力を独自の視点で表現。代表作「月とカエル」シリーズをはじめ、多彩な自然モチーフの作品を制作。秋田銀行所蔵作品や全国巡回展を展開。地域社会への貢献を意識した作品制作や文化振興活動に積極的に取り組む。



前期授業 第1～3回（秋田市）

100年時代を豊かに生きる～

人生100年時代におけるお金の使い方とつなぎ方を学び、資産を守りながら豊かな暮らしを実現するための実践的な知識を身につけました。また、特殊詐欺対策や相続、遺言のポイントについて理解を深め、安心して長く生きるためにマネープランを立てる方法を学びました。

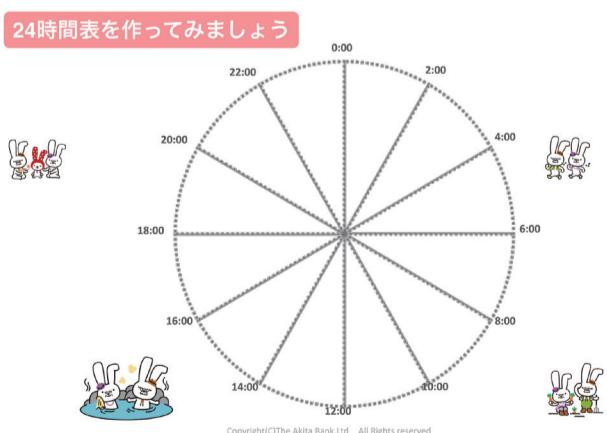
第一回 「理想の過ごし方編」

〔2025/5/30〕

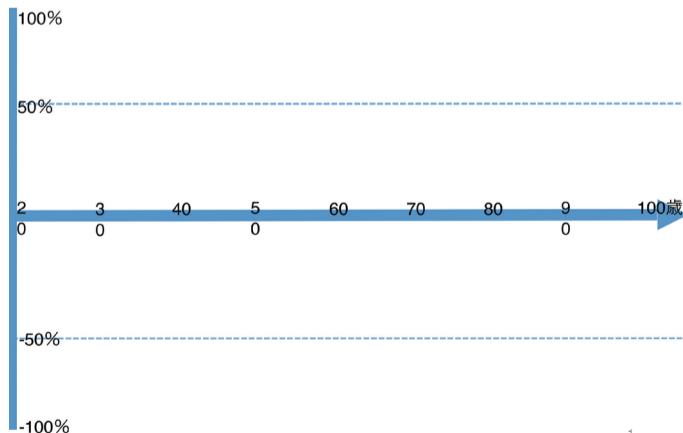


2025年度前期「あきぎん長生き学校」第1回授業が5月に開催され、「お金の長生き～人生100年時代を豊かに生きる～」をテーマに、「理想の過ごし方」を学びました。講師は秋田銀行営業支援部の松橋育恵プランナーです。参加者は「人生のお気持ちチャート」を使い、これまでの人生の感情の波振り返り、懐かしさや自己理解を深めました。物価変動による生活への影響を踏まえ、理想的な24時間の過ごし方を考えるワークショップも実施しました。夫婦での参加者も多く、家族や隣席の人と大にしたいことを共有しながら、将来の生活設計を具体的にイメージしました。

これからのライフプラン



人生のお気持ちチャート



あきぎん長生き学校 2025年度 お金の長生き ~人生



第一回

[2025/6/17]

「お金の使い方とつなぎ方編」



【ワーク】二つのライフへのそなえ

健康で
私らしく過ごすため
に
挑戦したいこと

安心して
私らしく過ごすため
に
そなえたいこと

第2回授業は6月に開催され、「お金の使い方とつなぎ方」をテーマに、秋田銀行営業支援部の松橋育恵プランナーが講師を務めました。参加者は価上昇への備えや、大切な人や社会へのお金のつなぎ方を学びました。お金の使い方は、物や体験に価値を見出す

「」とが紹介され、クラウドファンディングやふるさと納税などの具体例も共有されました。ワークショップでは、資産だけでなく家宝や秘伝のレシピなども含めた「つなぎたいもの」を自由に書き出し、家族との思い出を語り合う場面もありました。参加者は相続や遺言についての関心が高まりました。

第二回

[2025/7/30]

「守り方編」

第3回授業は7月に開催され、「お金の守り方」をテーマに、特殊詐欺対策や資産管理について学びました。秋田銀行リスク統括部の見上正子プランナーからは、秋田県で特殊詐欺被害が前年の倍増となっている現状や、詐欺の手口、被害防止のポイントが説明されました。参加者は「振込先の名前に注意する」などの具体的な対策を学び、

詐欺被害防止の意識を高めました。また、秋田銀行営業支援部松橋育恵プランナーによる「二つのライフへの備え」では、認知機能低下に備える成年後見制度や民事信託、生命保険の活用法を学び、健康で安心した暮らしのための備えを考えるワークも行われました。参加者からは「お金は自分で守る大きさを実感した」との声が寄せられました。

NAGAIKI INFORMATION

大森山動物園 ガーデニング活動

2025年5月に秋田市大森山動物園～あきぎんオモリンの森～にて、12名の学生の皆さまとともに、4種類の花苗を植え、園内の花壇を彩りました。この活動は2017年から継続しており、訪れる方々に癒しの空間を提供するとともに、地域の絆を深める重要な役割を果たしています。

作業後は、職員による園内ガイドツアーを行い、動物たちの日々の過ごし方や特徴について解説いただきました。

ご参加いただいた学生の皆さま、誠にありがとうございました。



当行ATMコーナーに詐欺防止ポスターを掲示しています

このポスターに使われている絵は、今年度の開校式で講師をされた画家 小山内愛美さんの作品「千秋蓮と瞬く命たち」です。当行が大切に所蔵しているこの絵を使い、特殊詐欺などの被害を防ぐための呼びかけを行っています。

あきぎん長生き学校公式LINE お友だちを募集しています!!

あきぎん長生き学校公式LINEでは、授業やイベント情報、各種お知らせをいち早くお届けしています。
スマートフォンをお持ちでLINEアプリをご利用の学生の皆さまはぜひ、「お友だち登録」をお願いします！

あきぎん長生き学校
公式LINE



二次元バーコードを読み取って
お友だち登録ができます

あきぎん長生き学校 受講までの流れ



1. 学生登録をします。

秋田銀行本支店で学生登録の申込み手続きをします。あきぎん長生き学校は、事前登録制の学校です。授業へ申込む前に、学生登録の申込みをお願いいたします（「学生登録申込書」にご記入の上、秋田銀行本支店へお持ちください）。



2. 学生証が届きます。

学生登録をされた方には、所定の手続きを経て速やかに学生証を郵送いたします。受講申込みの際や授業当日に必要となりますので、大切に保管してください。



3. 受講申込みをします。

あきぎん長生き学校の授業を受けるためには、毎回受講申込みが必要です。毎回テーマや先生、会場が異なるからです。ご自分の都合に合わせて、「学びたい」と思った授業を見つけたら、お近くの秋田銀行本支店で、ぜひお申込みください。



4. 受講票が届きます。

授業開催の1週間前までに受講票を郵送いたします。定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は受講票の発送をもって代えさせていただきます。抽選に外れた場合は、個別のご連絡はいたしませんのでご了承ください。

長生き学校
長生きの秘訣を、学びあう。

お問い合わせ先

秋田銀行 経営企画部
長生き学校事務局

【郵便】
〒010-8655
秋田市山王三丁目2番1号
【メール】
nagaiki@akita-bank.co.jp
☎018-863-1212
(代表)