

「あきぎん長生き学校」10年のあゆみ

秋田銀行 経営企画部
長生きプロジェクト推進室

藤田 麻紀子
佐々木 由梨子

「あきぎん長生き学校」は2016年4月に開校し、10年が経過しました。

“銀行が学校を開校?”と当時は不思議に思われましたが、多くの方々にご参加いただき、秋田銀行の取組みに対して理解や賛同をいただけるようになりました。

「あきぎん長生き学校」の10年間のあゆみを紹介します。

1 「長生き」とは

秋田県では、人口減少と高齢化の進行によりさまざまな影響が生じています。秋田銀行は、秋田県に本店を置く銀行として、こうした社会課題に対し、既存の銀行業務の枠にとらわれることなく、正面から取り組んでいくことにしました。

その思いを示すため、2015年2月に「あきぎんエイジフレンドリーバンク宣言ー長生きする秋田へー」を作成しました。この宣言には、人口減

「あきぎんエイジフレンドリーバンク宣言」
ー長生きする秋田へー

「長生き」

それは、^{なが}生き活きと^い長く生きることをあらわす、
新しい概念です。

健康で、自立した生活を送りつづける。
沢山の人とつながりながら、
誰かに役立つ自分でありつづける。
年をかさねても、よく笑い、
前向きな心を持ちつづける。
そんな、生き活きとした時間を
送りつづける新ライフスタイル。

これは、日本一の高齢県である秋田から、
秋田銀行が、
全国に、そして世界に提示する、
新たな考え方です。



少や高齢化という社会課題に向き合い、地域の皆さまとともに地域の活力を創造していきたい、そして秋田をもっと元気になりたい、という思いが込められています。

2 「あきぎん長生き学校」とは

長生き学校 
長活きの秘訣を、学びあう。

長く生き活きと生きるために必要なものは、「学びたい」という気持ちを持ち続けることではないか、秋田銀行はそんな思いから、「長生き」を実現するための一つの方法として「あきぎん長生き学校」を開校しました。

大切にしているのは、「学びたい」という気持ちを応援し、サポートする場であることです。「学びたい」という意欲を持って集まってきた人たちが、学びあい、刺激を受けながら、さらに学びを

深めていく。そこから新しいつながりが生まれる。活き活きと生きるヒントは、そんなところにあるのかもしれない。

学生当時と同じように「学びの場」を楽しく過ごしていただけるよう、さまざまな工夫をしています。学校のロゴや専用のノートもあるほか、授業の始まりにはチャイムも鳴り、日直もいます。秋田市出身で、教育や文化の分野で幅広く活躍され、現在は公益財団法人新国立劇場運営財団 理事長を務めておられる銭谷真美氏に、開校以来校長として学校の活動を支えていただいています。

「あきぎん長活き学校」は、「学びたいこと」「興味があること」を持って集まれば、だれもが先生、だれもが生徒です。講師経験を重ねた方だけが先生ではありません。長活き学校に集う皆さまは、これまでの人生で多くのことを学び、経験されてきた方々であり、一人ひとりがさまざまな分野の先生です。集まる場があり、語り合う、そんな会話の中にこそ「長活き」の秘訣が詰まっているのだと私たちは考えています。

「あきぎん長活き学校」は、「学びの場」、「語りあう場」を提供することで、長活きする人、したい人を増やす学校を目指しています。

3 「あきぎん長活き学校」の活動

この10年間で、授業などの開催は80回、長活き先生は71人、登録学生数は約850人まで増えました。そして、これまでの授業などへの参加者は延べ約6,000人にのぼります。(2026年3月末時点)

これまでの主な開催内容を紹介します。

(1) 授業

長活き先生による授業では、健康や食、お金、文化など、暮らしに身近なテーマを学びます。学生同士の対話や体験も交えながら、日々の生活に活かせる学びの場となっています。

年 度	長活き先生	テーマ
2015	阿部登志子氏 (御殿まりを愛する会) 照井 律氏 (寒天名人) 他2名	ただ一心に、何かをつくる。 ～「御殿まり」や「寒天」を通じて～ 他1回開催
2016	伊藤 久氏 (神岡野球連盟会長) 他13名	スポーツの秋！秋田発オジスボ×世界のゆるスポ 他6回開催
2017	篠木 郁子氏 (有限会社藤倉商店 代表取締役) 他6名	秋田のお米はこんなに美味しい！～五つ星マイスターが教えるお米の炊き方・食べ方～ 他6回開催
2018	八木橋 秀一氏 (株式会社花善 代表取締役社長) 他5名	変わらぬ味を守り続けて～大館名物 鶏めし弁当のあゆみ～ 他5回開催
2019	小玉 由紀氏 (子育てカフェにこりーフ 代表) 他5名	目指せ孫育て名人！現役ママと考える「孫」との付き合いかた 他5回開催
2022	秋田県警察本部 生活安全企画課 他1名	特殊詐欺の被害防止について
2023	仲澤 恵梨氏 (曲げわっぱ工房E08) 他5名	伝統と革新 曲げわっぱの新たな魅力 他6回開催
2024	小笠原 睦子氏 (やましたひでこ公認断捨離®トレーナー) 他2名	心地良い住まいを叶える整理整頓のコツ 他2回開催
2025	秋田銀行 営業支援部 他4名	お金の長活き～人生100年時代を豊かに生きる～ 他5回開催

授業風景



学園祭風景



(2) 開校式・学校祭(学園祭、オープンセミナーなど)

授業のほか、開校式や学校祭などのイベントも定期的開催しています。開校式は、その年の学びの始まりを学生の皆さまとともに迎える大切な行事です。300人規模のイベントであり、

これからの授業への期待をふくらませながら、学びの幅を広げる機会となっています。学校祭では、地域の魅力を分かち合いながら、人生100年時代の豊かな暮らしに向けた知恵を深めています。

年度	イベント	長活き先生	テーマ
2015	プレ開校式	銭谷 眞美氏 (東京国立博物館 館長)	楽しく、長活きする
		小川 健吉氏 (株式会社十文字リーディングカンパニー) 藤井 けい子氏 (農家民宿 泰山堂) 照井 律氏 (寒天名人)	あきたは元気だ!長活きシニアのご紹介
2016	開校式	銭谷 眞美氏 (東京国立博物館 館長)	北前船がもたらした文化の交流とふるさと秋田の発展
		太田 徹氏 (ジャズライブハウスTHE CAT WALK) 柴田 陽子氏 (道の駅十文字ボランティアリーダー) 土井 敏秀氏 (男鹿市船川北公民館) 加賀谷 優氏 (能代超新星ポップスオーケストラ)	コト起こしの秘訣を知ろう~音楽がみんなをつなぐ~
	オープンセミナー	銭谷 眞美氏 (東京国立博物館 館長) 鈴木 明文氏 (地方独立行政法人 秋田県立病院機構 理事長)	一怒一老一笑一若 ~泣いて笑ってよく食べて~ 脳卒中から身を守る:中(あた)らない、中つたらすぐ119、カスリは危険信号
2017	開校式	銭谷 眞美氏 (東京国立博物館 館長)	「楽しく長活き」-楽しみは... 学ぶ、歩く、食べる-
		小松 守氏 (秋田市大森山動物園 園長)	健康長寿は、挑戦者のDNAで
	オープンセミナー	銭谷 眞美氏 (東京国立博物館 館長) 小暮 信人氏 (医療法人友愛会 盛岡友愛病院 理事長 / 南部興行株式会社 代表取締役社長)	「日本人の成人力と生涯学習」~思い出を大切に生きるを楽しむ~ 病院経営と映画館(ルミエール秋田)
2018	開校式	佐々木 信子氏 (秋田大学 教育文化学部 特別教授)	秋田の食文化の継承と創造-郷土食と甘味嗜好の経年変化より-
	オープンセミナー	加藤 隆子氏 (秋田市 文化振興課 参事)	秋田の版画家~勝平得之の生涯
		銭谷 眞美氏 (東京国立博物館 館長)	銭谷校長による“トーハク”もの知り講座
2019	開校式	渋澤 健氏 (コモンズ投信株式会社 取締役会長)	よりよい明日のために~未来を信じる力を育む、よりよいお金の使い方~
	学園祭	bonpon	居心地のよいセカンドライフのはじめかた
2023	学校祭	銭谷 眞美氏 (公益財団法人新国立劇場運営財団理事長)	文化と長活き
		今野 宏氏 (株式会社秋田今野商店 代表取締役社長)	食と長活き
2024	開校式	林 信太郎氏 (秋田大学名誉教授)	地球の記憶をたどる旅~ジオパーク「詩の国」秋田の大地と人の物語~
		京極 雅幸氏 (あきた文学資料館顧問)	学び続ける秋田の記憶 -風土と文学の歴史-
		岸 茂男氏 千葉 多恵子氏 富樫 清弘氏	長活き先生が語り合う「私が輝く力のみなもと」
	学校祭	石倉 敏明氏 (秋田公立美術大学准教授) 長谷部 光哉氏 (当行社外取締役、公認会計士)	「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
2025	開校式	和田 幸一郎氏 (秋田朝日放送気象キャスター)	秋田の空と生命のメッセージ-目には見えない大切なものを見つける知恵-
		小山内 愛美氏 (画家)	画家として生きる究極の選択 (アーティスト・トーク)
	学校祭	佐治 順子氏 (宮城大学名誉教授、日本音楽療法学会認定音楽療法士) 扇田 亮氏、泰子氏 (夫婦トランペットデュオ プリナルナ)	音楽でかわる心とからだの不思議~音楽療法で人生100年を生き活きと~ トランペットで響き合う「生きる」音楽、「活かす」音楽

(3) 課外活動

学びを実際の体験につなげる機会として、2017年から課外活動もスタートさせました。大森山動物園での花壇づくりや音楽鑑賞など様々な活動を行っています。地域や自然、文化に触れることで視野が広がり、新たな関心やつながりが生まれています。

年 度	活動名	内 容
2017～	ガーデニング活動	あきぎんオモリンの森 秋田市大森山動物園にて、花壇の草刈り、花植えを実施 年1～2回行われ、継続的に活動 2023年より栗田支援学校との共同活動実施（秋に実施） これまで12回開催
2017	一般財団法人秋田県総合公社連携企画 日本の文化を知る～武道・茶道体験と健康弁当～	日本の文化を象徴する武道「弓道と居合道」鑑賞と茶道体験を実施
	秋田が誇る健康パワー！！～こんなにすごい秋田の発酵食文化～	秋田県生涯学習センターと連携し、地域の高校生とともに、漬物・甘酒・いぶりがっこなど秋田の発酵食文化を学ぶ課外授業を実施 合計2回開催
	清酒「高清水」連携 年末特別企画 「だから 旨い！！秋田の日本酒の魅力大発見」	酒蔵探検（見学）や利き酒入門、杜氏との酒談義を通じて、実際に日本酒を味わいながら「秋田の日本酒の魅力」に迫る体験企画を実施
2020	「長生きノート」製作ラボ	株式会社ALL-Aと共同でオリジナルエンディングノート「長生きノート」を製作 合計4回開催
2023	国際教養大学探検 & 座談会ツアー	キャンパスツアーおよび国際教養大学の学生が、長生き学校学生に地元の伝統や文化についてインタビューを実施
2025	音楽鑑賞	秋田銀行吹奏楽団が主催する「あきぎん吹奏楽団音楽フェスティバル」の鑑賞を実施



あきぎんオモリンの森 大森山動物園 ガーデニング活動



あきぎん吹奏楽団音楽フェスティバル鑑賞

(4) 長生き通信

「あきぎん長生き学校」の様子を、「長生き通信」として発行しています。2019年まで年2回以上発行してきましたが、新型コロナウイルスの蔓延により中断を余儀なくされました。2021年に再開し、現在14号まで発行しています。

受講した授業の学びを後から深めていただくだけでなく、参加できなかった学生の皆さまへ授業やイベントの様子をお届けしています。当行が取り組む“長生き”を広めることにも活用しています。

