

それいゆ

特集 | 定年後を制するものは人生を制す！
あなたの番です！ 地域デビュー



内 容

- いなぎのひと スペシャル
- 男女平等推進セミナーⅠ
アナウンサーが教える「好感を得る話し方」実践セミナー
～印象力アップで自分らしく働こう～in稲城
- 男女平等推進セミナーⅡ
定年後も楽しく暮らす
地域デビューでググッとグッド・ライフ・デザイン！
- 男女平等推進センターのご利用案内

vol.31

稲 城 市

定年後 を制するものは

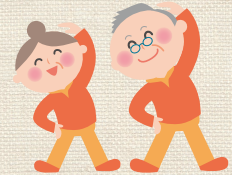
人生 を制す！

地域 デビュー

あなたの
番です！

高齢化、人口減少が進展する中で、活力ある地域社会をつくっていくためにはシニア世代の方々がほかの世代とともに社会を支える重要な一員として、生きがいをもって活躍できる社会の実現が不可欠です。

長年忙しく働いてきた会社人間の人生を上手にリセットし、社会人間として元気に幸せに過ごす方法の1つ、“地域デビュー”をご紹介します。



“地域デビュー”って何だろう？

地域デビューとは、子育て中の方が子どもを連れて公園で知り合いをつくる「公園デビュー」にならって使われています。この情報誌では、年齢や、趣味、地域行事といった活動の内容を問わず、地域で行われているさまざまな活動に初めて参加することを「地域デビュー」と考えます。

思い立ったが吉日。あなたにもできます “地域デビュー”

新入社員から定年を迎えるまでの現役時代に働いた時間とほぼ同じになる自由時間が待っています。企業に長年勤め、定年を迎えたあとの毎日の生活について、どのようなイメージを持っていますか？「趣味を深める」「知識を広げる」「仲間と遊ぶ」といったように、家庭生活をベースにして元気にいきいきと暮らしていきたいものですね。

しかし、一方で「毎日どうやって暮らしたら良いのか」と、悩みを持つ方も多くいます。地域に自分の居場所をつくり、「今日行くところがある」「今日やる用事がある」ということが大切です。地域に初めて出ていくときには、わからないことも多いと思いますが、地域にはそれを応援する相談窓口や団体があります。まずは覗いてみましょう。

こんな
相談先が
あります

地域やNPOで活動したい

特定非営利法人
市民活動サポートセンター
いなぎ

<https://www.i-inagi-support.org/>
TEL : 042-378-2112

趣味や知識を深め

稲城市教育部
生涯学習課

TEL : 042-377-2121





私はこうして地域デビューしました。～大野さんの場合～



大野 喜章さん

趣味は読書、音楽鑑賞、ウォーキングです。

現役時代は会社のための時間がほとんどでしたが、定年後は自分のための時間と家族のための時間が多くなり、楽しく過ごしています。

学生時代は、学校の先生、オーケストラの指揮者、レコードの録音技師にあこがれていました。地域デビューには、昔の想いがつながつています。定年後、ビジネススクールの講師を頼まれたり、市報で学習教室の生徒募集記事を見つけ、先生の仕事があることを知り、シルバー人材センターに登録しました。また公民館に行ったときに、いなぎFFネットワーク（※1）を知り、学習指導担当として入会させていただきました。また、市のICカレッジを受講し、講座終了後、指導していただいたことを活かすため、ICBC（※2）の立ち上げに加わりました。

メーカー勤務40年

技術、営業、マーケティング、品質管理を担当。

60歳で定年退職

嘱託職員として継続勤務 ～65歳

60歳

ビジネススクール非常勤講師 ～62歳
シルバー人材センターに入会 ～継続

61歳

いなぎFFネットワークに入会 ～継続

68歳

ICBC (いなぎコミュニティビジネスクラブ) ～継続

(※1)

いなぎFFネットワーク

2001年9月から、中高生の居場所づくりに取り組む市民活動団体。城山文化センターを拠点に毎週水曜日に活動。

大切にしていることは、「毎週水曜、あそこに行けば誰かがいる。話を聞いてもらえる。一緒に過ごせる。おしゃべりができる……ホッとくつろげる」。

(※2)

ICBC (いなぎコミュニティビジネスクラブ)

教育委員会主催 いなぎICカレッジの「成功する地域ビジネス学」講座から発展、活動開始。「地域」の資源や可能性を学び、地域ビジネス・地域活動に活かしていくことで、地域事業のプラットフォームを目指す。

私の場合は良いタイミングで地域デビューができ、自分の居場所をつくれしました。自分の活動や成長に関心を持つようにもなりました。定年したからといって、すぐに地域デビューする必要はありません。地域活動はベースとなる生活の上に成り立つものなので、焦らずじっくりやれば良いのです。出会いを大切に、できることをするのが大事です。



たい

お近くの文化センター

市内の講座やイベントの情報が集まっています。

いなぎICカレッジ事務局

<http://www.inagiic.net/>
TEL : 042-370-2822

ボランティアのことが知りたい

稲城市社会福祉協議会

ボランティアセンター

<https://inagishakyo.org/>
TEL : 042-378-3800 (直)
E-mail : vc@inagishakyo.org

どで情報が手に入ります。



岡 雅代さん

人と人がつながる場づくりが好き。 人が幸せになる活動を続けたいです。

結婚と同時に稲城市へ移り住み、2人の子育てと仕事をしながらPTA、ボランティア活動に携わる。活動の幅は、子育てサポーター、介護サービス相談員、福祉体験サポーター、赤ペン先生、一般社団法人いなぎくらすクラス理事などさまざま。とりわけ、絵本の会「はらっぱ」、文庫活動「はらっぱ文庫」、小学校での絵本の読み聞かせ、読み聞かせの会「のほら」、くらすクラス「広場deおしゃべり会」といった、絵本を軸とする分野で活動をしてきた。

自分の子だけでなく、まわりの子も親も幸せになるために活動をする

最初、稲城には友だちがいなくて、子どもと近所の公園に行っていましたね。そこで仲良くなったお母さんたちと生涯学習課主催「親と子の教室」に参加しました。その時の講師の方が、子どもの感性を豊かにするのは親が自分の声で絵本を読んであげることだ、というお話をなさって。絵本の素晴らしさ、大人が読んでも面白いことを知り、目覚めました。それで絵本の会「はらっぱ」に入会。それから、本を手におしゃべりしながらゆっくり過ごせる場所をつくろうということで、文庫活動をしたり、子どもたちの通う小学校の先生と相談をして、読み聞かせに行ったりもしました。

子育てサポーターを始めたのは、市報でサポーター養成講座を知り「お母さんとお子さんのためになるならやってみよう！」と思ったからです。やっぱり人のために動くことが好き。子育てサポーターもほかの活動も、来てくださっている方がその時間をすごく楽しく過ごしてもらえるように、と意識しながら携わっています。



落ち込んだときも、地域に出て行った

自分が楽しいことだけしかやっていないような気もするのですが、朝、昼、夜と1日に3つ用事が重なることもあるくらい、人のために動くことが好きです。根っからの関西人気質なのか、放っておけない。でも、息子が大学卒業して、独立するためにいきなり「家を出る」と言ったときはさすがに落ち込んで、1年くらい。その

ときも地域活動はしていたものの、楽しいとは思っていませんでした。外に出て行きたくないなと思いつつ、奮い立たせて無理やり行って行きましたね。出て行かないといけないうつ。でも続けていたからいろいろな人と出会って話せたし、自分1人にならず凝り固まらないで済んだ。いつのまにか本来の自分に戻れました。

今後は…

人と人をつなげていきたい。人が幸せになる活動、場づくりを続けていきたいと思えます。私が小学校で読み聞かせして、地域で子どもさんが挨拶してくれたりすると、もう知らない人同士ではないですから。あとは、先輩方から教えていただいたことを、次に入ってきてくださる新しい方たちに広げていきたいです。

地域デビューをめざす方へメッセージ

ぜひ気軽に。興味あることや、仕事で培っていらしたものを次世代につなげていくために、一歩踏み出していただければと思います。



名刺の肩書がなくても地域の中で自分の存在価値が実感できる。



宇津木 敏さん

定年後の過ごし方を考えたときから、自然環境保全活動をやろうと思っていた。NPO法人樹木環境ネットワーク協会が主催するグリーンセイバー（植物や生態系に関する知識を体系的に身に付けた人材）の資格を取得して活動を開始し、NPO法人東京稲城里山義塾、NPO法人里山プロジェクトみなみ等、里山の再生、保全、利用活動に携わる。また、ICカレッジ理事、社会福祉協議会のハンディキャブ事業、堅神社奉賛会と多方面で活躍の場を拡げている。

自分に何ができるかを考えたら、シンプルに里山の保全活動だった

私が退職した当時は、継続雇用の制度が数年前からスタートしていましたが、65歳まで働いてもその先で何か始めなくちゃいけないなら早いうちに、と思って60歳で退職しました。定年する前から将来どうしようかな、と考えてはいたんです。自然環境保全活動をやろうかなと思いました。自然の中にいると健康にも良いですね。それで58歳のときにNPO法人樹木環境ネットワーク協会の活動に参加して、草刈りの刈払機やチェーンソーの使い方も教わりましたよ。退職した翌年に、南山にある雑木林の保全活動グループ（現在のNPO法人里山プロジェクトみなみ）が立ち上が

り、すぐ参画しました。そして2017年に南山の土地（山林）の一部が売りに出ていることを、地元の方から紹介を受けて有志で購入し、東京稲城里山義塾を立ち上げました。里山の景観を守るために周辺の土地所有者の理解を得て整備しています。

働くことには自己実現の喜び、やりがいがありますよね。仕事がなくなったときに一番身近なのは地域ですから、仕事と同じように、自分が役に立っているというような実感を持てるというのは大事なことだと思います。

こだわりを持ち過ぎないのは大事

所属する集団の共通認識や目標があっても、具体的な方法論に微妙な食い違いが出るのは仕方ない。こだわりを持ち過ぎずサラッと流すのも大事。イライラしてはダメだな、と。「うでっこきの会」（子どもたちを対象に竹とんぼや竹笛をつくる）にも所属していて、そちらは平均年齢80歳を超えました。新規入会してもらいた

くても、出来上がった組織に入るのは勇気がいるものですよね。社協のハンディキャブ（身体障害をお持ちの方や介助が必要な高齢者向けの有償移送サービス）にも関わっているのですが、車中で高齢の方とお話していると、自分の将来に重なり勉強になります。ICカレッジの理事も4年目。今は目一杯です。

今後は…

自然は人のこころを癒します。子どもたちは自然の中に入ると、遊具がなくても活発に動くんです。想像力とかコミュニケーション能力も伸びる。自然を楽しんでもらえる里山の整備を進めたいです。



地域デビューをめざす方へメッセージ

一番大事なことは、名刺の自分の肩書を忘れることです。自分のやれること、役に立ちそうなことを見つけて、勇気をもって、人のことを気にしないで図々しくやってみてください。





(写真左) 宮崎 あゆみさん
(写真右) 高橋 ちあきさん

常に喜んでもらいたい。 楽しんでもらいたい。

2015年、同学年の子どもを育てるママ友2人による消しゴムはんこ工房「POMPOMSTAMP」(ポムポムスタンプ)を結成。

気持ちがほっこりするような、クスリと笑えるような可愛いデザインの消しゴムはんこや雑貨の製作、ワークショップなどに取り組む。運営のテーマは「日々の暮らしにちょっとハッピーを」。

大きいことができなくても、小さなハンコですごく楽しめた

宮崎 第3文化センターにあった育児サークルで私たちは出会い、そこで消しゴムはんこというものがあることを人から聞いて知りました。彫り方の相談とかお互いの家を行き来しているうちに、スタンプ愛好家の交流イベントと一緒にしようという話になって、活動が始まりました。

高橋 始めたときはまだ下の子が小さくて、大きいものはできなかった。でも、小さくても子どもの名前やマークを

彫って押すだけでも喜んでくれたり、私もすごく楽しかった。

宮崎 イベント前は、子どもが寝た時間から夜な夜な彫っていました。彫り方を覚えると、終わったあとにすごい達成感があって。なかなか達成感を感じにくい子育てをする中で、消しゴムはんこには手ごたえがありましたね。それもハマった理由かなと思います。

人と人がつながる消しゴムはんこ

宮崎 メーカー公式のインストラクター認定を受け、講師もしています。この前、ふれんど平尾でワークショップしたときには、年配の男性から「私も彫っているんです。」と声をかけてもらいました。

高橋 作った子ども自身も感動するけれど、その作品を見た大人も感動をもらうんです。楽しんでもらいたいから、インクの色もたくさん揃えたりしますね。とにかく喜んでもらいたい。

宮崎 初めて挑戦した人にも喜んでいただけるので、そういう場を作れることがすごく嬉しいし、やって良かった。

高橋 私は引っ越してきて、知り合いもいない中で育児だけしていると、ずっと独りという感覚でした。すでに仲間の輪ができているところには入りづらかったし、ちょっと人と疎遠に。そのあと消しゴムはんこがきっかけで、いろいろな人と知り合ってイベントに出たり、1人ではできないこともいろいろな人と集まれば形になりました。人と出会って、みんなで子育てしていくのも大事なと思います。



今後は…

平尾まつりでスタンプラリーのはんこを作らせていただきました。市民祭でも作りたいな、というのが小さな野望です。オーダーメイドも受けたい。



地域デビューをめざす方へメッセージ

出会いを大切にすることと、とりあえずやってみることですね。私たちも特別ではなくて、主婦として普通に生活を送っています。それから、こだわりすぎると崩壊します。こだわってやることも大事ですが、それよりも楽しむことが大事です。息抜きしながらやったほうが楽しいと思います。

どうせあと20年くらいで人生が終 わるならいろんなことをやってやろう、 というチャレンジャー精神はありました。

大手電機メーカーに32年間在職中、26年をコールセンターで勤務。ネットワーク保守の傍ら、センター長としてマネジメントを発揮し成果を上げる一方で、聴覚障害をもつ次女のPTA活動などにも長年携わる。58歳で早期退職をし、その後4年間を在宅介護で母に寄り添った。現在は、フルートを始めとして13に及ぶ趣味・活動を楽しむ。



田村 伸一さん

定年したら、未知の世界を経験したかった

在宅介護していた母が入院して自分の時間が少してきたので、フルートを始めたのがきっかけです。それまで趣味の世界を覗いたことがなくて、新鮮で楽しかった。

生涯学習だより「ひろば」でICカレッジの記事を見て、何か受講してみようと思いました。もともと宇宙とかテクニカルなことが好きだったし、フルートをやってみて芸術関係も興味が湧いた。まずは講座の中から天体物理だとかを選んで、そのあと心理学、歴史なども受講しました。それから「字が汚いから死ぬまでに綺麗にし

よう」と思って硬筆を習って。水泳、社交ダンス、絵手紙、淡彩画…と増えていって今13個です。

サラリーマン時代はビジネスオンリーの会社人間で、「好きなことって何？」と考える時間はなかった。ただ、聴覚障害をもつ次女がいたので、PTAと障害者の世界を経験しました。いろいろな人とつながって、そこで「仕事とは全然違う世界があるんだ」と知って。それを知らなかったら今の自分はない。次女は僕の視野を広げてくれたいい子で、おかげで豊かな人生を歩むことができています。

趣味が多くて時間が足りない

標準的な1日（週3～4日）

7:00 ……………起床
9:00～12:00 ………フルートの練習
12:00～15:00 ………水泳
15:00～19:00 ………趣味の宿題
19:00～24:00 ………TV、ニュース
上記をベースに趣味の用事が入る。

基本的に興味があることしかやっていません。何をやっても奥が深いし、「あんなりたい、こうなりたい」と思ってキリがない。フルートをもっと上手くなって、いつか楽器をやっている人たちとコラボして映画音楽を吹きたい。



今後は…

最近是人から期待されたり、自分でないダメだという「マスト」が欲しくなりましたね。人様のお役に立てるようなことをしていきたいな、という欲求が芽生えて、ICBC（いなぎコミュニティビジネスクラブ）とIGP（いなぎグリーン化プロジェクト）に取り組んでいます。

地域デビューをめざす方へメッセージ

僕は定年までにいろいろな経験をして、自分の知らない世界はいっぱいあるんだ、ということを知っていました。「とりあえずやってみるか」と始めたことも、やってみたら趣があって面白い。だから、コツは興味を失わないこと、新しいことにチャレンジすること、気負わないことです。



荒川 守さん

生活のためではなく仕事をして楽しむ。

退職の1年ほど前から、生涯学習だより「ひろば」で見つけた炭焼きのグループに参加。その後、現在の「NPO法人 いなぎ里山グリーンワーク」にも参加する。60歳で退職後、5年間の再就職期間を経て「公益社団法人 稲城市シルバー人材センター」に入会。理事と広報編集委員を務め、70歳から文化センターの受付・施設管理に携わる。

過去に何をやったかではなく、いま何ができるか

日本経済が高度成長期で仕事楽しい時代を社会人として生きていたので、定年によって「理不尽に僕の大事な楽しい仕事を奪われた」と心の奥底で思っていました。退屈で仕事のないことが苦痛。妻と話していたときに「今までと同じようにやっていたら、立場が違うんだから新しい場で嫌われるよ。」と言われました。彼女は僕の好みを知っているので、いろいろ紹介してくれた中から面白そうだなと思って行ったのが炭焼きのグループでした。

そのうち「孫に何か買ってあげたいな。少しお金がもらえるといいな。」と考えるようになり、文化セン

ターの夜間受付の仕事を始めました。その時、Yシャツを買ったんです。シャキッとします。緩んでいる時間と仕事の緊張感ある時間とが切り替わるのも楽しいですよ。地域参画をして、生活費とは切り離れたお小遣いがあると嬉しい。プラスアルファで得たものは妻と楽しく過ごすことにも使っています。私の場合、体を動かす農業の活動とデスクワークの両方をやってバランスが取れている感じがします。また、困りごとがあったとき、地域活動で知り合った方々に相談すると、大抵のことは片付くので仕事がしやすいですね。

得意ではなくても好きだったら良い

60歳から5年間再就職していた期間に、炭焼きや農業に携わり、休日行ける場所を地域に作っていたことが現在の土台になっています。地域の中では、「こうであらねばならぬ」というビジネスの論理ではなく「まあいっか!」と考えるのがポイントで、考え方の切り替えに少しずつ慣れていく時間にもなりました。

新しい場では、できないことが沢山ありますが、好きなこと、手馴れていることが少しでもあると、多少我慢することがあっても心のバランスが取れていくと思います。



今後は…

現在は体よりも頭を使う仕事に比重があるので、もう少し農業の場を増やして、そこできないとできないことをやってみたい。あと、どうしても逃げられないのはマンションの管理組合(笑)。それらをやりながら、地域の結びつきを見守りたいと思います。

地域デビューをめざす方へメッセージ

考え過ぎず飛び込んでみる。見学したり参加しないと分かりません。また、気持ちを上げるために新しいことに目を向けるのも良いですよ。



“稲城市で生まれてよかったな。 稲城市が故郷でよかったな。”と 子どもに思ってもらいたい。

宮崎県都城市出身。転勤をきっかけに東京での生活が始まる。子どもを授かったこともあり、通勤のことなども考えて夫婦ともに職場へ通いやすい稲城市へ転入。37歳のときに消費生活センター運営協議会の委員募集に応募し、活動に参加。その根底に、人やできごととの出会いを大切にしていきたいという想いがある。



泥谷 賢一さん

子どもの故郷、稲城市のために

稲城市へ引っ越しをして子どもが生まれて、「子どもの故郷が稲城市なんだな。」としみじみと考えました。子どもにはここに生まれてよかったな、ふるさとがここでよかったなと思ってもらいたい、とそういう純粋な気持ちになりました。それで、稲城市のために私ができることはないかな？と探したら、広報いなぎで消費生活センター運営協議会の委員募集の記事があって、それで応募しました。活動を始めていま4年経ちます。

平日昼間の活動なのでなかなか難しいとは思うので

すが、私の場合、ある程度平日も休みが取れるので、無理なく参加できる。それが選んだ理由の1つですね。困ったひとがいれば手助けしたいと考えていたので、それも興味をもったきっかけです。ミーティングだけでなく、くらしフェスタや消費者講座、地場野菜の料理教室、農地探検、社会科バス見学など、市民の方と触れ合うような活動も多いので、楽しいです。今のところ活動の主なターゲットは高齢者になっていますが、子育て世代や若い方向けにも何かできたらな、と思います。

気軽に相談してほしい

私が協会に入ったときは30代だったので珍しかったのか、ほかの委員のみなさんも親切にしてください。気さくにお話させていただいています。週休2日なので、いまはの中で家族の時間、子どもと遊ぶ時間、自分の時間、協会の活動の時間をバランスよく取れるよう考えながらやっています。

いろいろな活動を通じて消費生活のサポートをして

いけたらな、と思います。講座以外の場で市民の方と話したり困りごとをお伺いすることが難しい状況にあるので、もっと消費生活センターや運営協議会の存在を知っていただき、市民の方と触れ合いながら、困っていることや求められていることなどについて、情報を聞いていきたいです。

今後は…

自分自身の成長のためにも自分ができることは積極的にチャレンジしていきたいと思えます。

子ども食堂にも興味があります。孤食を改善していくことがこころの豊かさにつながればな、と思いますね。

地域デビューをめざす方へメッセージ



どんな人生を歩んでいきたいかを考えてみると次の行動につながります。嫌じゃないことであれば一歩踏み出していただくと、その中に新しい経験や発見があり、人生が豊かになるヒントがありますよ。

セミナー I

女性の再就職支援セミナー&個別相談会 アナウンサーが教える 「好感を得る話し方」実践セミナー ～印象力アップで自分らしく働こう～ in 稲城

実施日
令和元年10月17日(木)
場所
地域振興プラザ



講師
阿隅和美さん
(フリーアナウンサー)

アナウンサー歴20年の実績をもつ講師から、現場で培ったスキルをもとに、ビジネスシーンで役立つ表現法などをお話いただきました。

◆参加者の声……

- 表情筋のストレッチ、ボイストレーニングが楽しかったです。家に帰ってからも、続けたいと思います。気持ちが前向きになれてよかったです。
- コミュニケーションスキルのアップに役立ちました。

就職に関するご相談は…

東京しごとセンター多摩 TEL 042-329-4524
<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>

利用時間 月～金：9時～20時 土：9時～17時 ※日、祝、年末年始を除く

所在地 東京都国分寺市南町3-22-10 東京都労働相談情報センター国分寺事務所2階

セミナー II

定年後も楽しく暮らす 地域デビューでググっと グッド・ライフ・デザイン!

実施日
令和元年12月7日(土)
場所
地域振興プラザ



講師
土堤内昭雄さん
(公益社団法人日本
フィランソロピー協会
シニアフェロー)

研究員として30年間勤務した企業を昨年「定年退社」した土堤内講師。もともとは建築・まちづくりなどがご専門でしたが、近年は「幸福」に関する研究もされているそうです。

◆「定年退社」はしても「定年退職」はしていない

去年定年を迎えて毎日家にいるものの、今でも講演や原稿の執筆で1日2時間くらい仕事をしているので、私は「定年退職」ではなく「定年退社」と言っています。私はいま65歳。1960年代、70年代のいわゆる高度経済成長期に育ちました。だから衣・食・住どれを取っても、今の時代は本当に豊かになったとつくづく思います。問題は、ではそれだけ幸せになったのかということ。みんな幸せをあんまり実感していないのはなぜだろう…と思って、5年くらい前に幸福について研究を始めました。

大きな理由の1つは、ご存知のとおり日本はいま格差社会です。全体的な水準は明らかに上がったけれど、自分より豊かな人が沢山いるように見えて「なんかあんまり幸せじゃない」と感じる。以前は全体の水準が低くてもみんな似ていたためにあまり感じなかったのが、格差社会になったために自分がすごく取り残されている感覚、幸せを感じにくい状況が起きているのではないかと思います。もう1つは、高度経済成長期の頃って家に突然新しい家電が来たりして、生活の質が上がっていくことを実感できた。明日は今日より良くなるという、希望が持てる社会だったんです。いまそういう実感があるかどうか。日本は長生きできる社会になりましたが、経済的、健康的な意味も含めて、長生きすることへの不安のほうが、長生きできるようになった喜びよりもむしろ大きいのではないかな、と思います。

◆自分たちが幸せになる働き方

「幸福」には2つあります。幸せと感じる内容は一人ひとり違い、それを主観的幸福度といいます。また、収入・雇用・教育・安全など多くの人にとって幸福になるための条件らしきものの整備環境の評価を客観的幸福度といいます。

総じて日本の評価は高いのですが、「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)」については低い。長時間働き、自由時間が少ないからです。これは客観的幸福度の足をかなり引っ張っている部分で、日本社会は「働き方」に大きな問題を持っていることが分かります。

日本の自殺者の推移をみると、1998年に3万人を超え、14年間にわたって3万人を超えていました。自殺者の7割が男性で一番多いのは40代から50代、理由は仕事やお金に関わるもの。悩みを抱えた時、女性は誰かに相談できるけれど、男性は相談や助けを求めることにためらいがあるようです。そして最悪の事態を招いてしまう。自殺者3万人、自殺未遂は大体その10倍といわれますから、幸福を考えるとときに「働き方」はとても重要です。

幸せに生きていくにはまず、人口の変化や世帯の変化も含めて、いまの日本社会の状況を知ることが大事です。我々は長生きできる時代を迎えましたが、それが喜びなのかリスクなのか(笑)。だからポイントは、リスクをいかに喜びに変えるか。長生きになったためにいままでなかったリスクが発生しているのは確かです。まず1番は介護のリスク。実は長寿時代というのは、介護を受けるリスクだけでなく、親も長生きなので介護をするリスクが高まります。介護離職も課題になります。それから経済リスク。年金に貯蓄を取り崩して暮らす。何年生きるかによって、何年で取り崩すかわかりますね。それから孤立するリスク。誰にも相談できないとか、社会のネットワークがない人は寿命も短い。地域に人間関係をもっていることは、極めて重要です。

◆地域デビューをどう果たすか

定年退職者向けの講演会では「朝起きて行くところがない。やることがない。」という声を聞きます。そこで必要なのは「きょうよう」と「きょういく」。今日する用事、今日行くところです。これをきっちり作ることが、元気に生きていくうえでとても大事です。

地域の人と会話するとき、地域の話題がどれくらい頭に入っているかで、会話が弾むかどうか決まります。経営学者のピーター・ドラッカーも、高齢期を幸せに生きるためには現役のときにNPOとか地域とかそういうフラットな組織・関係の中で働く経験をしておくことだ、と言っていますが、そういうトレーニングをすることで、地域の人と会話できるようになる。その際は現役時代の自慢話をしないと、年長風を吹かせないと、いくつか心掛けもありますね。

定年後には10万時間にも及ぶ自由時間があると聞いたことがあるかもしれませんが。実際には男性の場合で大体6.7万時間くらい(65歳定年、平均余命が約20年で、85歳まで生きる想定)。一方、現役時代20歳から65歳まで45年間の平均総実労働時間は7.7万時間。そんなに変わりません。だから、就職するときに必死で就活するのと同じように、定年後の6.7万時間を幸せに生きるために地域の中で居場所を見つける就活をすべきだと思うんです。

「はたらく」の語源は、自分の「傍(はた) = 周囲」を「楽(らく)」にすることです。お金を稼いで家族を養うのも、あるいは子育て、親の介護、地域活動も、みんな自分の傍を楽にするためにすることです。江戸時代にはお金を稼ぐ労働が「稼ぎ」、非賃金の労働が「務め」と言われていました。「務め」という意味での「はたらく」は、できる限り長くできれば自分にとって社会にとっても、幸せなこと。地域デビューも同じです。ワーク・ライフ・バランスは「仕事と生活の調和」と言われますが、私は少し違う定義をしていて、お金を稼ぐ賃金労働というワーク・ライフと、非賃金労働というワーク・ライフ、この2つのバランスを取るのではないかと思うのです。そういう生き方は、人が幸せに生きていくうえでとても大事なことです。

◆高齢期は人生の収穫期

現役時代の労働時間数と同じくらいの自由時間があるわけですが、高齢期は決して「余り」ではありません。いままでは定年後の生活を余生だと思っていたかもしれないけれど、ひょっとしたらそれが人生のメインかもしれない。だから私は高齢期を「人生の収穫期」と呼びます。現役時代に種を蒔き、芽が出て実が生って、いよいよ実を刈り取る。それを楽しむ時期なのです。

日本はいま、高齢化と同時に人口減少しているし、資源がない国でもあります。ところが日本には埋蔵量世界一の資源があるんですよ。それは「老いる力」。これを社会がいかに活用するかで、日本はもっと発展できると思います。オイルはないけど老いる力はいっぱいある!埋蔵量を活かして日本を元気にしましょう!



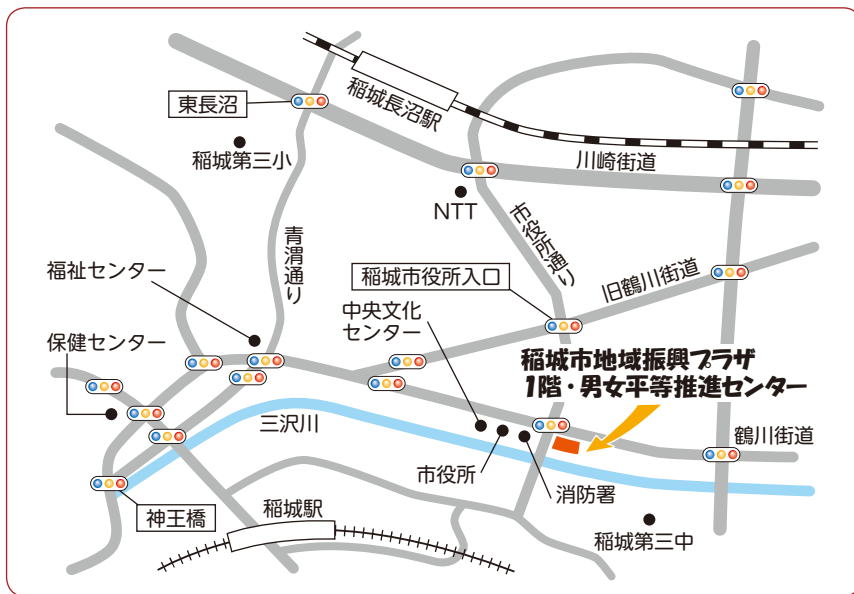
市民の皆様といっしょに男女共同参画社会づくりをすすめていくための拠点施設です。性別年齢を問わずどなたでもご利用いただけます。

開館時間：午前9時～午後10時

休館日：第2火曜日、年末年始

電話番号：042-378-2112

所在地：稲城市東長沼2112-1



京王相模原線「稲城」駅から徒歩7分
JR南武線「稲城長沼」駅から徒歩12分
iバス「稲城市役所」から徒歩2分



打ち合わせコーナー 〈予約制〉

男女共同参画社会をつくるための活動を目的とした団体・個人の活動の場として利用できます。



キッズルーム 〈予約制〉

活動時に乳幼児の一時保育の場として、また、乳幼児同伴の市民を含むグループ活動の場として利用できます。



印刷室 〈予約制・有料〉

印刷機、コピー機、拡大機、紙折機があります。ご利用時間は、午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日は午前10時～午後5時）です。



情報資料コーナー

情報検索用のインターネットパソコンの利用や、書籍・行政資料などの閲覧及び貸出しができます。（貸出しは2冊を2週間まで）



いなぎ女性の悩み相談 〈予約制〉

夫婦、家族との関係、職場の悩み等さまざまな悩みについて専門の相談員がご相談をお受けします。（1回50分、面談または電話）

毎月第1・3水曜日、第4土曜日
（水曜日は男性も可）
予約専用電話：042-378-2286

相談無料

それいゆ Vol.31

令和2年3月発行

編集発行／稲城市市民部市民協働課男女平等参画係
稲城市東長沼2111
電話042-378-2111

印刷／システム印刷(株)

誌名の「それいゆ」は、雑誌「青鞥」の創刊の辞として有名な「元始、女性は太陽であった」の太陽の意味です。やさしい響きのフランス語をひらがなに置き換えました。市民からの公募で命名された愛称です。本誌の発行は男女平等推進いなぎプランに基づく事業です。