

「シニア世代の人生設計と 地域参加」 ～実践的経験を踏まえて～

2015年5月23日

シニアSOHO小金井会員

大久保 仁

目次

- 1、はじめに
- 2、我々を取り巻く「環境認識」
- 3、「現状生活認識」（現実）
- 4、人生設計「4つの道標（みちしるべ）」設定
- 5、「地域参加」に向けて
- 6、おしまいに



1、はじめに

①自己紹介

「シニア世代の人生設計と地域参加」とはいえ、手前味噌！ 一緒に考えましょう！

○団塊世代、東京都出身（小金井市）、サラリーマン卒業

②参加者の皆さんに質問です！

○年齢65歳以上の方（団塊の世代 10年）

○サラリーマン？ 勤続40年以上！

○小金井市在住 20年以上？（第二の故郷）

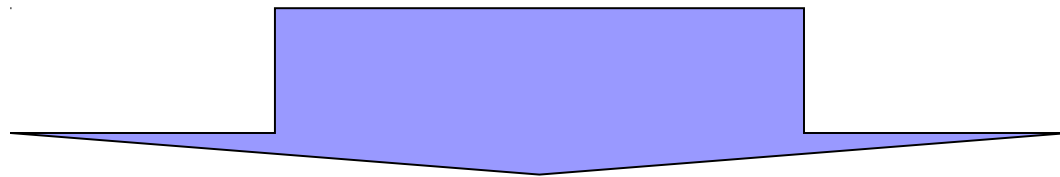
○お孫さんのいる方？

～時間的制約は少なく、ゆとりがあるが・・・～

2、我々を取り巻く「環境認識」について

① 少子高齢化社会

- 高齢者比率 2025年 30%超え
- 地域社会の変化（お隣の方はどちら様？）
- 価値観、ライフスタイルの変化
（生活意識、暮らし方、親子関係、生活感）



前期高齢者（65歳～74歳）

後期高齢者（75歳以上）

②年金・医療保険制度

- 制度維持のため消費税引き上げ5%⇒8%⇒10%（いずれそれ以上に）
- 一般会計予算（2015年）の32%超え（32兆円規模）で歳出に占める割合は最も多い。

A、年金

年金財源枯渇懸念、若年層は将来年金へ期待薄

B、医療費

65歳～69歳 3割負担

70歳～74歳 1割負担から2割負担へ（平成26年4月より）

標準報酬月額28万円以上3割負担（現役並所得者）

～先々の生活を直撃することは必須ですね！～

③健康寿命を延ばし「元気で長生き」を目指す！

健康寿命とは

- 健康上の問題で日常生活が制約されずに暮らせる年数のこと。
- 平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限がある「不健康な期間」

現状では、男性は約9年間、女性は約12年間、この期間に多額の医療費や介護費がかかっています。

生活習慣病の発症を抑えて健康寿命を延ばそう！
(脂質異常、高血圧、糖尿病、肥満で「死の四重奏」と呼ばれる。動脈硬化症！！)

平均寿命と健康寿命の差(平成25年)

	60	65	70	75	80	85	90歳
男性	平均寿命						80.21歳
	健康寿命		71.19歳		⇒	9.02年	
女性	平均寿命						86.61歳
	健康寿命		74.21歳		⇒	12.40年	

厚生科学審議会資料より

3、現状生活認識(現実)について

①サラリーマン川柳(2015年)

第一生命資料より

<「家庭で…」>

○「あなた来てー」 唯一の出番 虫退治

○子は飲み会 妻はお茶会 オレ自治会

○壁ドンを 妻にやったら 平手打ち

②夫源病という名の現代病

- A、妻にとって「夫(男・父親)はエライ人」⇒「夫はベター・
ハーフ(戦友)⇒「**夫と妻は同列の仲間**」という意識の
変化が着実に進行している。
- B、バアバのため息 「**亭主預け場所**」の相談増加中!
- C、**共同生活独り立ち**(料理・ゴミだし・風呂洗いは当然)、
ピンコロのすすめ!(男の悲哀)
- D、「**孫育て**」共同プロジェクトで「相棒アゲイン」への期待。

③ 瞑想する！

坐

○坐の意味するところ「自我」(エゴ)と自己(セルフ)の葛藤

※団塊の世代S22-26年生まれ約1100万 (総人口の約8%)

○高度経済成長、企業戦士、土地神話、株価高騰、バブル崩壊、サラリーマン一筋、家庭のことは妻任せ寝に帰るだけ。
「忙しくもよき時代だった！」

○これからは、「自分に素直に」(自分の恥を平気でさらす)妻とも仲良く、人と地域のお役にも立ちたい……と。

自分の居場所(存在感)確保・・・終活は、まだまだ早い！

4、人生設計「4つの道標(みちしるべ)」を設定

■ 60歳代からが人生の本番！

(第二の人生なんてものはない！)

そのためには

【ポイント1】 健康

【ポイント2】 家族と仲間

【ポイント3】 マネープラントともうひと仕事

【ポイント4】 世のため、人のために



【迷ったら初心に帰る】(原点回帰！)

【ポイント1】 健康 その1

1、運動(体力・免疫力維持)

- ①、まずは**歩くこと**(ウォーキング・散歩)、自分のペースで1日8000歩/1時間半程度を目安に実行。
- ②、街歩き(市内東西南北)、河川歩き(野川、玉川上水、多摩川、荒川など)
- ③、街道歩き(中山道、甲州街道等)、仲間とゴルフ(平日ゴルフ)
- ④、夫婦で都心を**ぶらタモリ**(江戸と東京今昔)など

【ポイント1】 健康 その2

2、食事改善

- ①、毎年夫婦で人間ドッグ検診（誕生日の頃）、互いの健康状況チェック
 - ②、「亭主殺すには刃物は要らぬ、旨いものを食わせておけばいい」とか・・・。
 - ③、生活習慣病を少しでも改善すべく、和洋中バランス食事をする（野菜は多目、家庭菜園）
 - ④、居酒屋料理をやってみた！（酒のつまみ、主食献立へ）酒は百薬の長！！（東京の酒蔵を訪ねるのもいいですね・・・）
- ※街歩きは食べ歩き（地域の美味しいものの発見、多摩地区・都内各地 蕎麦、和食など）

【ポイント1】 健康 その3

3、脳細胞の活性化！！

- ①、脳細胞数140億個、毎日10万個以上失われていく。
「手・指先の刺激」が大事、土いじりからスタート。
「陶芸」「家庭菜園」「茶道」「ゴルフ」「ウォーキング」
- ②、趣味を考える時のコツ(当たり外れが無いように)
若い頃やっていたこと(好きだったこと)、子供の頃憧れ！ やってみたいかったことを優先する。
- ③、色々やってみる(長く続くもの、そうでないもの)
自分のペースで「石の上にも3年」とか！

【ポイント1】 健康 その4

4、精神性

- ①要は**ストレス(病気の素)**を上手に吐き出す工夫(割り切りと貯めないこと)
- ②**夫婦喧嘩は明日に残さない**(朝は“おはよう”、夜は“おやすみ”の声掛けで爽やかスタート&睡眠へ)
- ③必要以上の執着(貪欲・怒り・愚痴・・煩惱の三毒)はしない。
- ④**腹六分目**が丁度良い。虚心坦懐の気持ちで穏やかに過ごす。

【ポイント2】 家族と仲間 その1

1、まづは妻との関わり合い方

- ①妻は子育ての期間に子供を介し、地域内にコミュニティーが出来上がっている。
(幼稚園・小中学校など同級生親子、習い事、町会・自治会、スポーツクラブ、趣味の会)
- ②妻の生活のリズムは崩さないことを決意する。
- ③毎年人間ドッグと一緒に行く(健康相互チェック)
- ④妻の親兄弟は優先対応(介護・誕生日・依頼ごと)～自分の関係者のことは後回し～
- ⑤共通の趣味、楽しみを持つこと(散策・茶道・ゴルフ・観劇)

【ポイント2】 家族と仲間 その2

2、子供・孫のこと

- ①団塊ジュニアは子育て真最中！収入は頭打ちか減少です。
- ②**余裕資金？を持つ親の財布が狙われている**（某銀行支店長談 教育資金贈与口座急増中、住宅持家資金援助の贈与額大幅アップ、住宅ローン所得控除借入残高の1%10年間で金利状況から有利）

余談 振込詐欺被害件数NO1の町小金井

- ③将来子供に面倒を見てもらうなんて無理でしょう！

【ポイント2】 家族と仲間 その3

- ④「孫育て」共同プロジェクト、「相棒アゲイン」(妻との関わりUP、孫はかすがい！)
- ⑤ジイジの強みは「豊富な社会人&職業人経験」と言われる(自分で生き抜く力をつけさせる)
- ⑥予備戦力として「ジイジ・バアバ」はすでに取り込まれている。孫の成長は楽しいものと諦める。
- ⑦自分が子供の「子育て経験」のない？ 罪滅ぼし！と考える。

参考図書 「団塊世代の孫育てのすすめ」(中央法規)
～今どきの子育て事情とサポートのコツ～

【ポイント2】 家族と仲間 その4

3、仲間(づくり)のこと

「高齢者、交流少ないと健康リスク」(日本福祉大などで調査～朝日新聞～)

- ① 学生時代、会社の同期・同僚、異業種交流会の友人、趣味の仲間等。仕事を離れると徐々に縁遠くなるケースが多いという(やり方もあると思うが・・・)
- ② 地元・地域での仲間づくりにチャレンジしてみよう(町会・自治会、趣味、NPO、ボランティアなど)
- ③ 新しい自分の発見、出会いがあります(街で挨拶する人が増えて行きますよ)

【ポイント3】 マネープランともうひと仕事

1、マネープランのすすめ

- ①年間生活資金計画は必要(生活費・税金・社会保険料・慶弔費・旅行費用等)
- ②自宅の増改築、持家資金支援、孫の教育資金、夫婦のお楽しみ資金、老後医療介護資金等)
- ③相続税の判定 基礎控除額の削減(⇒30M+法定相続人×6M)で対象になる人増加中。
- ④生前贈与(非課税年間110万円、住宅取得資金、孫の教育資金など)を有効に活用する。

【ポイント3】 マネープランともうひと仕事

2、もうひと仕事

- ①年金プラス月10万円があれば楽なのだが・・・という独り言。
- ②65歳で仕事はやめたが・・・まだまだ元気、自分の遊ぶ資金(趣味・ゴルフ・飲み会)ぐらいほしい。
- ③キャリアを活かした仕事さがし～前の会社関係、シルバー人材センター、市の人材募集など(年齢制限、資格要件があるものが多い)

余談 税務署を味方にする！

合法的に節税する賢い方法の相談(言質は記録し名刺をもらう)税金は払うべし、お金は使うべし！

【ポイント4】 世のため、人のために

1、チョットだけ恩返し！（やれることのできることを 少しずつ・・・）

①NPO活動を通じてのお役立ち。

②「人と地域の縁結び」・・・ボランティア活動

③街の活性化に向けたお役立ち。

「住みよい街づくり構想」（多摩地域）

「女性にやさしく、高齢者に安全で、そして子供・外国人にも解かりやすい街づくり」等

～いろいろと思案中です～

5、地域参加に向けて

○情報ソース・活用媒体(ご参考)

市報・地域センター(げつかん公民館)・町会だより・小金井市HP、商工会資料ほか。

- ①「人の縁」を大切にしたい！(持ちつ持たれつの関係)
- ②地元・地域での仲間づくり(町会・趣味・NPOなど)
- ③職場とは違います、上下関係、欲は禁物！(ボランティア精神が大事ですね)
- ④**遊び心で！**自分名刺の作成、やってみませんか！
(ちなみに・・・)

シニアSOHO小金井のPRをちょっと

- 気楽でアットホームな雰囲気、**次のステップへ向けてのプラットフォーム**として活用が十分可能です。
- サラリーマン退職者他、41名(3月31日現在)の集団、メンバーは多士済々・ボランティア組織人

NPOとしての活動

- ・地域参加講座・市民まつり事業、Ubuntu・パソコンセミナーの情報通信技術教育事業、気功太極拳・らくらくサロン・歴史勉強会等の健康福祉事業ほか。
- ・倶楽部活動、四季折々の会合、ワイワイ会(懇親会)
詳しくはシニアSOHO小金井のHPへ！

6、おしまいに！

やってみませんか！

- ・Change⇒Chance(変化はチャンス、変化を認識して、受け入れること)
- ・「手まめ、足まめ、気まめ」何事もまめにやろう！
- ・末路晩年、君子更に宜しく精神百倍すべし(菜根譚)

シニア縁を大切に！

シニアSOHOで、仲間づくり。一緒に遊びましょう！

おしまい。