

シニア世代の地域参加 実践談

渡邊 泰朗

略歴

福井市出身、昭和23年生まれ戦後団塊世代

昭和45年(1970年)国立大学工学部卒業後

外資系コンピュータ会社に入社、仕事スタート

38年勤めて2008年12月末定年(60歳)退職

2009年4月より、キャリア・アドバイザーとして

私立大学の小金井キャンパス(理系学部)で勤務

2013年3月末定年(65歳)退職

コンピュータの会社での仕事

- SE(システムズ・エンジニア)
- 研修部門のインストラクター
- PM(プロジェクトマネジャー)

60歳の退職時に考えたこと

まだまだ働きたい、年金生活はまだまだ先

再就職支援の会社

東京都のセミナー受講

就職活動

この時、

職務履歴書の書き方、面接のポイントを勉強

再就職成功の要因

- 最初はなかなか採用されなかった。
- 面接までこぎつけられなかった。
- 最終的に以下のことを気を付けたら、面接まで行けて受かった。
 - 相手の立場で考える(履歴書、職歴などの書類)
 - 自分のアピールポイントを絞る
 - 元気よく目線を合わせて笑顔で話す(面接時)

私立大学での仕事

理系の学生を対象に、就職活動の支援がメインの仕事

小金井キャンパスでフルタイム勤務

(月曜日から金曜日、9:00から17:00まで)

- ・履歴書、エントリーシートの添削
- ・模擬面接
- ・各種ガイダンス実施の支援
- ・ミニセミナー(筆記試験対策、面接のポイント、など)
- ・学部生キャリア関連の講座の支援

65歳の退職時に考えたこと

のんびり老後を過ごしたい、年金生活をどのように工夫する

年金関連のセミナー

老後ケアのセミナー

などなど

いままでできなかった家族へのサービス と

市報に載っていることや、職場で聞いたこととを

片っ端から経験

具体的に何を始めたか？

1. 海外旅行と温泉旅行
2. シルバー人材センターへの登録
3. 隣の市の臨時職員の登録

退職直後位から考えたこと

- 年内の目標を立てたい
- Step By Step の進捗具合を確認したい
- 大きな方針を立てたい

具体的に何をしたか？

- * 物の整理 ー断捨離の実践
- * 保険の整理 ー見直し
- * 収入、支出の整理確認 ー将来計画

次何をしようかと考えていた時、

シニアのための地域参加講座があるのを市報で見つけて
応募しました

講座の途中で、シニアSOHO小金井への入会を決めました。

入会を決めたのには、いくつかの理由があります。

新しくはじめた趣味・活動(2013年)

社交ダンス サークル への参加

詩吟教室 への参加

Ubuntu/タブレット研究会への参加
(シニアSOHO入会后)

ITサポートセンター 相談員

<それまでの趣味>

そば打ち、旅行、カラオケ、ドライブ。。。。

気を付けたこと

1. 決してぬれ落ち葉にはなりたくない
 - 自分のことは自分でする
 - 感謝の気持ちを持つ
 - 家事などの細かい仕事も進んでする
洗濯もの、食事の後片付けなど
2. 規則正しい生活を送る 睡眠、食事
3. 健康優先で考える
4. イライラしない

活動選択のポイント

優先付けが重要

- 例：
- | | |
|------------------|---------------|
| 1. 家族(孫)の用事 | <大きなイベント・七五三> |
| 2. そうじと片づけ | <断捨離の実践> |
| 3. 自分の趣味 | <詩吟の発表会> |
| 4. 家族(妻)の趣味 | <コーラスの発表会> |
| 5. ボランティア活動 | <パソコン相談> |
| 6. シニアSOHOの打ち合わせ | |

何が一番大事なの！！！！

趣味活動と会社仕事の違い

趣味 基本的に利益はあまり追求しない

趣味の団体 = 会費を払うだけで会員になれる

会社 基本的に利益を追求する

入社試験をして入る、そして、給料をもらうためには、
会社で仕事をするのが当然

→ 無理をして個人の時間を犠牲にする。

会社人間の時と退職後の約束の違い

約束の重要度(会社人間の時)

- 1) 仕事
- 2) 趣味
- 3) 家族

約束の重要度(退職後の時)

- 1) 孫
- 2) 妻
- 3) 趣味
- 4) ボランティア

新しくはじめた趣味・活動(2014年)

- シルバー人材 パソコン班の訪問レッスン (有償)
- さくら体操 リーダー (市の介護予防の講座受講後)
- らくらくサロン(シニアSOHO)参加
- デジカメ倶楽部、シネマ倶楽部(シニアSOHO)参加
- スポーツ吹矢(黄金井倶楽部)
- リフレッシュ倶楽部(黄金井倶楽部)
- 青年歌広場
- カラオケ同好会
- ふれあいサロン(現代座内、森の小路など)

どのような動機、きっかけか？

- 最初のきっかけは、市報。
- 人の話を聞いて始める、ネットで調べるなど。
- 例：
 1. 社交ダンス、リフレッシュ倶楽部、一市報を見て
 2. シルバー人材の仕事 一大学での仕事から
 3. 詩吟 一きっかけはSOHO会員、実際には自分でネットで検索して今の教場を探した
 4. ITサポート 一公民館でのUBUNTU講座
 5. 歌広場 一ITサポートで知り合った人からの紹介

動機 きっかけのつづき

- 6. さくら体操リーダー –ららくサロン(シニアSOHO)
- 7. カラオケ同好会 –ふれあいサロン(現代座内)
- シニアSOHOとの協賛の劇がきっかけ
- 8. スポーツ吹矢 –チャレンジ・デーのお手伝い
- リフレッシュ倶楽部の先生からのお誘い

最近追加した活動

たてもの園友の会の役員の手伝い

– スポーツ吹矢の友達の紹介

最近(2015年)よく参加しているところ

<月3回>

- 詩吟 (時には慰問などの追加の会もある)
- さくら体操 リーダー (リーダー交流会や視察もある)
- スポーツ吹矢(黄金井倶楽部)
- リフレッシュ倶楽部(黄金井倶楽部)
- カラオケ同好会

<月1回>

- 青年歌広場
- シニアSOHOの各会合 および ふれあいサロン
- パソコン訪問レッスン および ITサポート相談員

教育、教養に加えて

- 今日行くところがある。
- 今日用事がある。

共感

- 共感も大事ではないか？

すなわち

- 今日も何か、感謝できましたか？
- 今日何か、感動することありましたか？

まだまだ認知症にはなりたくない

- 認知症予防の三要素

1. 運動

体を動かす

2. 知的活動

頭を使う

3. コミュニケーション

口を使って話す、伝える、理解する。

まとめとして最近思ったこと

1. 無理はいけない

体力の衰えを自覚する

見栄を張らない →わがままに見えるかも知れない

2. 楽しく前向きに生きる

3. 自分に素直になる。

4. 感謝すること、感動することを忘れない。

- 本当にやりたいこと

- 自分の気持ちに忠実になって考える

- **最後に淘汰されたものだけ**

最後まで長く続けていけばいいのではないか！！！！

最後にアドバイス

- 広げてはいけない輪もある
賢い信頼関係を築く
- 相互不可侵条約
触れられたくないところはノータッチ

時にはボケ老人になることも必要

今後、参加するかもしれない活動

- 長生会
- 史談会

などなど