

健康生きがづくりアドバイザー

シニア SOHO 小金井

定年後の地域参加講座 ～実践的経験を踏まえて～

久嶋 惇宏

1. 自己紹介 & 定年前後の想いと活動について

- ・「定年」を考え始めたきっかけ
- ・「定年」に関する情報集め
- ・「定年」になって始めてみたこと

2. 現代社会の特徴

- ・社会構造の変化……人口構成の変化、地域社会の変化など
- ・価値観・ライフスタイルの変化

物 → 心
全体 → 自己
高学歴化、生涯学習化
男女の役割の変化 など

3. 高齢化社会の現況

- ・団塊世代の定年組(680万人)のセカンドライフが始まった
- ・元気な100歳が急増している、反面心身ともに元気のない中高年も多い
(2012年9月現在 51376人、健康状態普通異常 80%)
- ・中高年組の地域デビューの教育がなされていない

4. 中高年層の新しいライフスタイルの変化

	～1975年(昭和50年)頃	1976年(昭和51年)頃～
心身の状態	病気がち・陰気・頑固・孤独感	健康・元気・柔軟
生活意識	伝統的・保守的・悲観的	合理的・進歩的・未来志向
高齢期の認識	受身・人生の終末(余生感覚)	アクティブ・生涯現役感覚・自己実現の好機
暮らし方	質素・儉約・無趣味	余裕・多趣味・必要ならお金を使う
親子	子どもが親の面倒をみる	独立世代・自分のことは自分でやる
生活感	年寄りには年寄りらしく	いつになっても若々しく

5. セカンドライフの方向性

- ・ 自分探しと「健康生きがづくり」
- ・
- ・ 一人称、二人称、三人称の考え方
- ・
- ・ 夫婦円満生活
- ・
- ・ 地域デビュー

次ページ「テーマごとのポイント」に続く

テーマごとのポイント

5-1 自分探しと「健康と生きがづくり」

- ・ 自分の過去、現在、未来をゆっくり考えてみる
- ・ 自分の健康(心身とも)と生きがいについて考えてみる

5-2 一人称～三人称

- ・ 一人称とは……自分の行動や思考の中に価値を感じる生きがい
- ・ 二人称とは……「私とあなた」という関係の中に相互理解や信頼がありそこに価値観を見出すもの
- ・ 三人称とは……第三者である他者に動議付けなどを与えることに価値観を見出すという生きがい

一3 夫婦円満の生活

- ・ 日常の話し相手は妻だけ
- ・ なぜ生活がかみ合わなくなるのか？
- ・ 男女の本質を理解する
- ・ 残りの人生を仲良く暮らしましょう → → →これが自分のため

一4 地域デビューのステップ

地域デビューとは…生活の糧を得る就労だけでなく健康や仲間づくり、生きがい
ふれあい、やすらぎ、楽しみなどを見つけるためである
また、個人の楽しみだけでなく個人と社会の幸福を導く鍵となる
社会参加とは何か？を考える必要がある

- ・ ①準備期……退職前の準備(趣味、活動)、セカンドライフの設計、目標設定
- ・ ②移行期……地域情報の収集、先輩の体験談を聞く、一歩踏み出す勇気、仲間を誘う・誘われ
る、参加のきっかけを作る
- ・ ③活動期……無理しない、社会貢献につなげる、人間関係の心構えや技術を磨く
講座等で紹介される活動にチャレンジする、(妻からの紹介も良い)

6. NPO 法人シニア SOHO 小金井の紹介

- ・ 元気なシニアの交流プラットフォーム
- ・ シニアの経験と能力を生かして社会貢献等

7. テーマ関連資料集

- ・ 男性編
- ・ 夫婦編
- ・ テーマ別ファイル項目編
- ・ その他

8. 結論

このお話が地域参加の第一歩です。
心身ともに健康で生きがいのあるセカンドライフを充分に楽しむことが
できますよう、心よりお願い申し上げます。