



新たな第2の人生を
夢に向かっていきいきと暮らす人たちがいる。
この団塊世代の大いなるエネルギーは
地域社会の活力となる。

■PHOTO: 古い機器を再生する安部博良さん



特集 SPECIAL

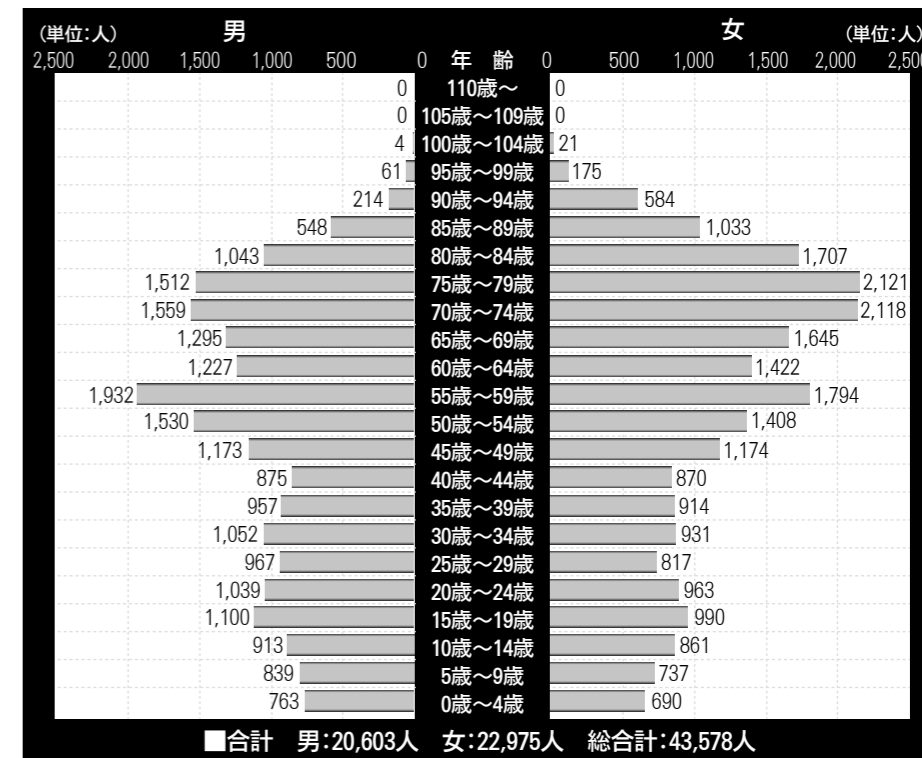
戦後直後の第1次ベビーブームに生まれた団塊の世代(主に昭和22年~24年生まれ)がまもなく還暦を迎え、2007年問題と言われる大量の定年退職が始まります。人口構造では、最も大きな人口集団となる団塊の世代。今日の社会経済活動の中軸であるがゆえに、退職後どのような生き方を選択するのか、様々な分野で注目され、また地域での活動に大きな期待が寄せられています。

新たな第2の人生を見つけ、目標に向かって努力し、地域に活力を与えている人やグループの「生き方」などを紹介し、充実した人生を送る手がかりを探ります。

セカンドライフ

第2の人生をいきいきと暮らそう

■庄原市年齢別人口(平成18年10月31日現在)





明るい雰囲気が評判

ファイルNo.1 事業を興す

地域の食材を生かして 多くの人を呼び込む

田舎料理レストランを開店

前田万里子さん・長瀬利子さん・義志恵美子さん(高野町)



右から前田さん・長瀬さん・義志さん

3人が同じ夢を追いかける

高野町新市に50歳代の女性3人が共同経営する田舎料理レストラン「りんご畑」がある。高野で採れた新鮮な野菜、山菜、りんごをたっぷり使ったメニューが評判のお店だ。代表の前田万里子さん(57)は、夫を病気で亡くすなど家庭の事情で、約32年間勤めたJA庄原を55歳で退職した。定年まで働こうと思っていた前田さんは、突然でしからず退職後のプランを何も考えていなかったという。仕事一筋の毎日で、ゆっくり地域を歩くこともなかった前田さんは、退職後改めて高野の過疎化の現状を実感。その寂しさから、「何とか高野へ人を呼び込みたい、女性の力でできることはないか」と思いを巡らすようになった。

津山市から高野町へ嫁いだ当時、高野で採れる山菜や農産物の美味しさに感激した。この感激をぜひ、多くの人に味わってもらいたい、また高野の食材を生かして多くの人を呼び込みたいと、田舎料理レストランを思いついた。「私は料理が苦手」という前田さんは、まず高野の食材をうまく調理してくれるパート



▲田舎料理レストラン「りんご畑」

ナー探し。JA庄原を退職したばかりの長瀬利子さん(58)と専業主婦をしていた義志恵美子(53)さんへ声をかけ、自らの夢を語った。

「少し余力があるうちに退職し、次の人生を歩みたい」と考えていた長瀬さんは、農産物の加工品販売をしたいと思っていた。すでに加工所の顔面も完成していたが、「みんなと一緒に田舎料理レストランをする方が楽しそう」と前田さんの夢に乗った。また、健康に不安を持っていた義志さんも、夫の友幸さんから「レストランの土地を提供するから、やってみたら」と背中を押され、平成16年の夏、3人で同じ夢を追いかけることにした。

アイデアをカタチに

「どんな店にするか」3人の会議が始まった。「高野の食材をできるかぎり活用したい」「ランチバイキングをしたい」「など、それぞれがアイデアを出し合い、そのモデルとなるような県内外のレストランを食べ歩いた。どの店も同じような味で特徴がないことから、いりこ・かつお・こんぶダシにこだわり、田舎の味・おばあちゃんの味付けを売りにすることを決めた。そして、土・日は田舎料理バイキングで高野を訪れた多くの人に味を楽しんでもらう。平日は地元の人にも受け入れられる定食、これまで高野になかったモーニングサービスとケーキセットを用意するなど、店のコンセプトを固め、経営計画を含めた企画書を作成し、3人が目指す方

向を一つにした。

3人は計画に見合う事業資金を出資。建物は地元の建設会社から「3人の夢の実現に協力したい」と支援を受け、格安で建築してもらった。「とにかく、10年間はどんなことがあっても文句を言わない、途中で辞めない、やりぬこう」と3人で契約書を交わした。新しく事業を興すにあたって、親しい仲間は高野ではうまくいかない、経営が成り立たないと声をかけられたが、「そう言われると余計にやっけてやろうと力が沸いてきた」という。

予想を超える反響

3月の大雪で、1カ月遅れの平成17年5月27日にオープン。ヘルシーな食材とむかし懐かしい味が評判となつて、来客数は予想をはるかに超えた。広島市など町外からの



30種類以上の料理が並びランチバイキング(土・日・祝日のみ)

来客が8〜9割を占める。お客様に感想を書いてもらう「らっきがき帳」も9冊目に入り、「なつかしい山菜料理のおいしさだけでなく、居心地の良さが気に入っています」「店の3人の方の明るい雰囲気・笑顔がステキ」などと綴られている。お客と友だちのような関係になって「またくつろぎにきたよ」と言われることが一番の喜び。

3人の生き生きとした姿がテレビ、新聞、雑誌でも取り上げられ、土・日は行列ができる。山菜料理は手間がかかり、翌日の仕込みで夜中の1時をまわることもある。体力的にも厳しいが、忙しいからこそサービスの質を落とさないようにしなければいけないと気を引き締める。そんながんばりに、地元の農家も野菜や果物を差し入れるなど、3人を支えている。



武者小路実篤の書「共に笑く喜び」が座右の銘。地域とともに笑く、自分が元気だったら、周りも元気になれるような生き方を目指す。

第2の人生を歩き始めた3人は「自分の心に問いかけ、気持ちに正直に行動すれば、道は開けてくる。とにかく挑戦することが大事」「定年を待たず次のステップに早く踏み込んだことで、これまでの職場の人間関係が生かせる」とこの1年半を振り返る。「とにかく10年間やりぬくことが目標。その後は、旅行三味もいいかも」と、3人は笑顔で語った。



比和やまびご祭り、比和特産市場のブースで餅をつくる由利榮さん。今年から、角雄さんは比和特産市場の会長を任せられ、調整役として動きまわる。

ファイルNo.2 農業を志す

おっばら
越原地域でこだわりの
野菜づくり

夫婦2人3脚で有機栽培に挑戦

杠 角雄さん・由利榮さん(比和町)



長谷川登江さんとの 出会い

平成16年の春。「私は勇気をだして辞めたので、これからは有機栽培をします。これが私の第2の人生です」と、比和町役場の歓送迎会で挨拶した杠由利榮さん。勤続35年を区切り、53歳で早期退職した。

有機栽培を始めるきっかけとなったのは、地元にある民宿「柏和屋」へお客として年に数回訪れる長谷川登江さんとの出会い。長谷川さんは、広島県農林振興センターのアドバイザーを務めるなど、こだわり農産物を京阪神のレストランなどへ紹介し、消費者と生産者の交流を図っている。イタリヤとこの地域の気候が似ていることから、「イタリヤ野菜を植えて、京阪神に出荷してみないか」と呼びかけた。

1年目は有機栽培の勉強に取り組みながら、試験的に販売。1年後、県職員の方・角雄さんも54歳で早期退職。夫婦で同じ道を志すことにした。30mのビニールハウス2棟に、イタリヤアントマト、ズッキーニ、ハーブ系の野菜などを栽培。レストラン指定の



ハーブ野菜のロケットを収穫する2人

堆肥を入れ、虫を見つけては捕ってビンにつめるなど、安心・安全な野菜づくりにこだわる。出荷先のレストランから「形や見た目はどうでもいい、おいしければいい」と言われている。

「農業は力仕事もあり、一人ではできない。作業の担当を決め、お互いに口を出さなないようにルールを決めている」と、夫婦で同じ道を歩むコツを話す。

上勝町の高齢者から 勇気をもらう

今年3月、杠さん夫婦ら6人は、以前から興味があった徳島県上勝町の佃いりどりを訪ねた。佃いりどりは、野山の花や枝葉を料理の「つまもの」として商品化し、地域の女性や高齢者を中心に生産

年間販売額は2億円を超え、全国各地から注目されている。実際に行ってみると、車1台がやっと通れる想像以上の山奥。段々畑にモミジなどを植え、90歳のおばあちゃんも脚立に登って枝葉を採っている。また、パソコンによる受注システムも使いこなす。町で寝たきりの高齢者は2人だけで、体が動く人はみんな働いているという。また、ほとんどが納税者で、中には年収が1,000万円を超える人もいると聞いた。高齢者の生き生きとした姿に、「こんな山の中で、しかも、おばあちゃんがんばってるんだから、私たちがもつとがんばらなくちゃ」と、大きな勇気をもらった。

けられ、カケゼリ、モミジガサ、メラなどの山菜を広島市内のレストランへ9月下旬まで出荷した。山にある自然の産物を届けにつなげることを実践した。

地域とともに歩みたい

5年前に、地域の資源を生かして都市との交流を図ろうと「越原みこと会」を立ち上げ、越原文化の伝承と吾妻山の自然観察など、県が主催する「やまなみ大学」の講座を開いている。尾道・三原などから参加者が多く、1年を通じて全行程に参加するリーダーもいる。会長を務める由利榮さんは「地域のまともを大切にしたい」と話し、暮らしを楽しみたい」と話し、地域とともに生きていきたいと願う。

「越原地域を中心にこだわりの野菜づくりをして、京阪



越原みこと会の「野草もちつき・草木を食べる会」(やまなみ大学講座)

神へ出荷したい。また、高齢者が作る野菜を少しでもお金に換えて、地域を元気にできれば。地域と一緒に何かしたいという思いが強い。夫婦で有機栽培に取り組

み2年。今はなかなか儲けにつながらないが、お客の喜ぶ顔が生きているという。「基本は他の人がしないことをする。目標は上勝町の高齢者」。夫婦2人3脚の挑戦は続く。

みんな で儲ける農業へ

市では、農業者への支援として、施設整備に対する補助や農地の斡旋などを行っていますが、「販路や技術がないから始められない」などの理由から、退職後の職業として本格的に農業を選択する人は少数です。また、農業を始めても、市場への出荷は、一定の規格の生産物を揃えなければならぬため、高度な栽培技術の習得が課題となっています。

市では今年度、(株)庄原市農林振興公社を設立し、個々の農家で栽培された野菜などの産地直売や、農産物の販路拡大への取り組みなど、新たな農家支援を始めました。また、里山の山菜・山果及び間引き菜などの未利用野菜を商品化し、これまでお金にしていなかったモノで儲ける農業所得の向上を目指しています。

農業技術の習得については、今年度、市に営農指導員2人を設置し、栽培に関する基礎的な相談・指導を行っています。また、県立農業技術大学校でも、初心者向けの就農促

進講習会が開かれ、退職者や退職後に備え休暇を取って参加する方が増えています。「何をどのように栽培したらいいの?」どこに販売したらいいの?」など、営農指導員や農業に関する質問・相談は、庄原市農林振興課(☎0828-731132)または(株)庄原市農林振興公社(☎0824-7215090)へお気軽にお問い合わせください。



農林振興公社と漬物の商品化に取り組む

03



趣味が多くて困るという安部さんだが、最近クラシック音楽や歴史、美術など、これまで興味がなかったことにも関心がでてきた。「小さい頃、嫌いだった食べ物が、大人になって食べられるようになるのと一緒の感覚。発想を柔軟にし、物の見方を固定化せず、いろんなことに興味を持つことが人生を楽しくさせてくれる」と話す。

かけると、40人ぐらいが集まり、皆「懐かしい」と蓄音機の音色に酔いしれた。そのことがきっかけとなり、蓄音機の出前コンサートを始めた。次々と古い機器を再生する安部さんが地域で評判となり、テレビや新聞などでも取り上げられ、広島、福山、島根などから古い物を愛する人たちが訪れるようになった。また、SP・LPレコードやビデオテープ、映画フィルムなどのソフトウェアをはじめ、開発初期の録音機や真空管式ラジオ・真空管式白黒テレビなど、貴重な映像・音響機器の提供を受けるようになった。最近では、倉庫に眠っていたアーキタイプの劇場用映写機も修復し、昔懐かしい映画会上映も始めた。

「古い機器は今よりも性能は劣るが、非常に味があつて温かみがある。また、最新情報



「実際に機器が動かなければ実感がわかない。見て触れてはじめて新しい感動が生まれる。壊れたら、また直せばいい」と話す。

機器の原形で技術的にも価値があり、触って当時の原点を見てほしい」と、古い機器に触れることができる唯一の資料館を自負する。市外から10回以上足を運びリピーターや大型バスで高齢者が訪れるなど、古き良き時代を思い出し、懐かしい空間を楽しむ。最近では蓄音機の音色に感動し涙ぐむ高校生もいるなど、CD世代にも人気を広がりつつある。開

館日は週2日だが、問い合わせや古い機器の修復など、ほぼ毎日資料館の仕事に携わっている。「昔は物のしくみが分かる『ギカイ』がいっぱいあった。この資料館を利用して、理科離れの進む子どもたちへ物づくりの楽しさを知ってほしい」と次世代の育成にも意欲を燃やす。長年培った技術が、安部さんの活躍の場を広げている。



田舎暮らし体験ツアー

ような田舎暮らしをしたいなど、これまで15件の問い合わせがあります。少子高齢化が進む中、団塊世代だけでなく、若い世代のU・i・ターン、学生の地元就職なども積極的に推進していきます。

ファイルNo.3 技術を生かす



物づくりの楽しさ、古きよきものを次世代に伝える

古い機器を再生し、資料館へ展示

安部 博良さん・ミヨコさん(口和町)



口和町へUターン

旧庄原格致高等学校口和分校を改築した口和郷土資料館に、古い映像・音響機器などを再生する安部博良さん(64)がいる。

「どうですか?この蓄音機。実際に動くんですよ。古いSPレコードをかけると、耳に心地よい音色が響く。これが昭和30年代のテレビ。きちんと写るでしょう。これが真空管式ラジオで...」と、次々に古い機器を動かしながら説明する安部さん。まるで大正・昭和時代にタイムスリップした懐かしい空間が広がる。

口和町出身の安部さんは、元電子機器メーカーの技術者。中近東や東南アジアなど海外勤務も長く、自社製品のメンテナンスと地元技術者への指導を行ってきた。

60歳で定年を迎え、府中市の自宅で、趣味に没頭しようと考えていた安部さん。趣味は、アマチュア無線、車、バイクの整備、カメラ、ジャズ鑑賞、日曜大工など多彩。趣味が多すぎて、時間はいくらあっても足りないという。そんなある日、妻のミヨコさんが「口和で暮らそう」と言い出した。「お袋の面倒をよく見てもらい

ました」と、福祉村などの施設が充実した口和町へUターンを決めた。

府中市の自宅を処分し、口和町へUターンした平成15年の夏。当時の口和町教育委員会から口和郷土資料館の管理人を、と声がかかった。資料館の開館日は月・木曜日の週2回。たまに小学校が社会見学に訪れる程度で、施設の管理が主な仕事。「それまでは、郷土資料館の存在すら知りませんでした。面倒な仕事かなと思いましたが、せっかくな声をかけてもらったのだから」と引き受けた。

蓄音機の出前コンサート

資料館には、地域の方から提供された貴重な民具、生産用具をはじめ出土品などがたくさんあり、その量の多さに驚いたという。その中に、明治から大正にかけて製造された蓄音機と古いSPレコード10枚があった。この蓄音機を修復して、レコード鑑賞会をしようといらめいた。「古い機器は修理ができるように製造してある」という安部さんは、部品を一つひとつ外して磨き、不足する部品は手作りりで修復した。レコード鑑賞会の参加者を地域へ呼び



妻のミヨコさんも、床がピカピカになるほど掃除をしたり、花を生けたりして協力している。Uターンして4年目。ミヨコさんも趣味の「お茶」や「生け花」を通じて積極的に地域に溶け込み、里山の暮らしを楽しんでいる。「私たちのようにUターンであれば、地域にすぐ馴染める。しかし、Uターンなど、地域をよく知らない人は田舎の習慣にとまどう。だんだんと慣れていくと、それが良くなるが、最初は適度な距離感が必要」と安部さんは話す。

団塊世代の移住を狙う

豊富なキャリアやネットワークを持つ団塊世代の移住を狙って、各県が積極的な取り組みをしています。ある試算によると、団塊世代が移住したときの老人医療費や介護費用などの公的負担に対し、経済波及効果はそれを十分に上回る額と推測されています。そのため、全国的に団塊世代の獲得競争になってきています。

広島県は、全市町と不動産関係団体などで定住促進協議会を設置し、東京・大阪での田舎暮らしフェアを開催するほか、ポスターやパンフレットを作成。ホームページも現在作成中です。市では、U・i・ターン者などで構成する庄原市定住施策研究会の開催や問い合わせ窓口の一本化、空家の情報収集と活用、定住推進員の設置、田舎暮らし体験ツアー、市出身の団塊世代へのアンケート調査などを商工観光課で行っています。庄原市は地震など自然災害が比較的少ない地域と言われ、テレビや雑誌でみる



農業を守ることは 地域を守ること 農事組合法人を設立

加藤政利さん(永末町)



地域を守るための選択

「いくら外で偉くなっても、地域へ帰つたらただの人。自分の最期は地域が看取ってくれる。地域に貢献し、自らの足跡を残したい。若い時から、ずっとそう思ってきた」

庄原市永末の加藤政利さん(63)は、広島県経済農業協同組合連合会(現在の全国農業組合連合会広島県本部)に30年間勤め、県内の農村を歩き、営農指導を行ってきた。56歳で退職後、JA機械広島サービスという新会社の経営に携わり、昨年の春に退職した。

長年、県内の農村を見てきた経験から、個人での農業に限界を感じていた。「このままいけば、地域の農業は危うい。地域の農業を守ること、これは地域を守ること、に直結する。なんとかしなければ」。永末営農集団の組合長をこれまで12年務めていた加藤さんは、営農集団を発展的に解消し、効率的な経営が可能な法人化を目指すことにした。

昭和52年に、ほ場整備とともに34戸で設立した営農集団。その中に、法人設立研究会を立ち上げ、法人化のメリット

を学び、先進地視察などを行った。永末地区は第2種兼業農家が多く、生活が農業収入に依存していないため、「今のままでいい」「今さらリスクを負いたくない」という声が多かった。

その中で、加藤さんらは「個人で米づくりをしても儲けがでない。このままいけば、農地が荒れ、地域の衰退につながる。これらの農業は生産から販売まで一貫して行い、消費者が好むものを作り、付加価値をつけて売る。また、加工品にすれば、原料の3倍の値段で売ることができ、雇用の確保にもつながる」と説得を続けた。

ついに、営農集団の7割が賛成し、損益分岐点としていた20haの農地が確保できた。もともと個々に事情があるため、地域全員が賛成するのは難しいと読んでいた加藤さんは、7割に達したら法人化しようと決めていた。

「夢ファーム永末」を設立

昨年11月、農事組合法人「夢ファーム永末」を設立した。農業機械やライスセンター、加工施設など、投資額は約8,000万円。そのうち、約1,000万円は市の地域ビジ



左は加工施設「夢工房」
右は大型の乾燥機が並ぶライスセンター



いも掘り体験イベントで消費者との交流を図る

ネス起業チャレンジ補助金の交付を受けた。この投資額も各農家で割るとそんなに大きなリスクではない、むしろ個人で農業機械を購入する方が、リスクが高いという。設立から1年。安心・安全なこだわり米「夢のひかり」を定温で保管して、年間を通して産直販売している。農作業の受託のほか、自分たちが栽培した米・大豆・麦を加工した餅・豆腐・味噌の販売やブルーベリーなどの農産物を栽培する。また、季節ごとに農業体験イベントを開催し、消費者交流を通してファンづくりを行っている。

加藤さんは、この1年ほとんど休みなく毎日朝から晩まで働いている。「とにかく軌道に乗せること。これしか頭にならない。他の地域のモデルとなるよう、がんばりたい」と一生懸命。毎月の役員によ



大豆の収穫作業



こしひかり100%の「夢のひかり」

る経営会議は、データを示して納得してもらおう。かつての新会社立ち上げの経験が活かされている。

「私たち60歳代以上の者が地域をしっかりと守れば、サラリーマンは仕事に専念でき、土日は家族サービスもできる。ただし、地域の行事にはみんな参加してほしい」と呼びかける。兼業農家の大変さを経験してきた言葉だ。今後、生産コストを下げる

ため、経営規模を拡大していくという。「地域に住む団塊の世代が退職後に参加してくれば」。軌道に乗るまで、加藤さんの忙しい日々は続きそうだ。

自らの地域は自ら創る

市では、「自らの地域は、自ら創る」という理念のもと、自治振興区による地域づくりが行われています。その中には、自分たちの住んでいる地域をよりよくしていきたいの思いから退職を機に多くの方が、自治振興区の役員として活動の中心となって汗を流しています。

自治振興区活動には、これまでの生活環境整備などに加え、産業振興など地域の利益向上を図る「ミニユニティビジネス」も増えており、これまで企業で培った多様な経験が活かされています。

各地域には、様々な課題があり、また住民の皆さんが思い描く将来像があります。市では、地域の夢の実現や課題解決のために、自治振興区実践リレー講座などの研修会や各種補助金を用意し、地域住民の皆さんが実施される活動を支援しています。地域づくりのお問い合わせは、自治振興課(80824-7311209)または各支所地域振興課まで。

補助金事例

自治振興区活動促進補助金

自治振興区が、地域課題の解決や活性化を目指し、主体的に取り組む活動に対して補助金を交付します。平成18年度は、25自治振興区、28事業に24,729,000円を交付決定。

補助率：対象事業費の4/5
補助限度額：1事業につき300万円

自治振興区振興交付金

活力ある地域づくりを自主的、総合的に推進する自治振興区に対し、自治振興区の運営と活動を支援する交付金を予算の範囲内で交付します。平成18年度は、88自治振興区に総額約1億2千万円を交付決定。

自分づくりと 地域デビューを 応援

Senior Volunteer



県内5つの社会福祉協議会でされたシニアボランティア研修。庄原市社会福祉協議会では、気軽に参加してほしいとの思いから、「赤ちょうちん広場」と名付けた。参加者はノンアルコールビールなどを飲みながら、楽しく夢を語った。

赤ちょうちん広場

シニア世代が地域で自分なりの暮らしがいを見つけられるよう、庄原市社会福祉協議会が、今年8月末から9月にかけて、50歳以上の方を対象に、自分発見と地域デビューを応援する「赤ちょうちん広場(シニアボランティア研修)」を開催しました。主催した庄原市社会福祉協議会にお話を伺いました。



庄原市社会福祉協議会
鹿川晴美さん

もっともっと輝いて!

団塊世代の人々が地域づくり・まちづくりに参画することを期待する声が高まっています。しかし、これまで企業一筋で人生の大半を過ごしてきた人々が、定年退職後すぐに地域になじんだり、地域活動に参画したりするという期待には、かなりのギャップが感じられます。このギャップを埋める作業として、今回「赤ちょうちん広場」を開催しました。

これは、団塊世代を中心としたシニア世代の人々が、これまで培った知識、技術などを生かした「マイプラン」の作成にチャレンジすることで、自分を振り返り、自分と地域をつなぐきっかけづくりがねらいです。

この「赤ちょうちん広場」は、市内5カ所で開催し、延べ80人が参加。4人から6人のグループに分かれ、自分らしい輝き方や元気な地域づくりなどについて、自らの考えを話したり、他の

参加者の意見を聞いたりしながら進めるワークショップを行いました。「自分の元気につながる」「地域の元気につながる」「次の世代を育てる」という視点で、それぞれ「マイプラン」を作成。子育ての楽しさを伝えたい、伝統芸能を継承したいなど、これからの活動に夢を膨らませました。

最初は、この企画が団塊の世代に受け入れられるのか不安もありましたが、参加者から「これからの自分を考えるきっかけになった」「人から頼りにされるような活動がしたい」「これまで仕事・仕事で地域に目が向かなかったけど、これからはいろんな活動に参加したい」などの声が聞かれ、楽しく研修ができました。

今回はプランを完成することも大切でしたが、研修の過程で他の仲間と様々な意見交換を交わすことで、これからの人生設計の役に立てばと思っています。今後、作成された「マイプラン」が地域の中で活発に進められるように、社会福祉協議会も皆さんと一緒に取り組んでいきます。

問い合わせ 庄原市社会福祉協議会 ☎0824-72-7120

マイプランを作ってみよう!

自分自身が今まで元気にこられたのは何が良かったのか振り返り、その元気の素を大切にしながら、今後やってみたいことを探し出します。最後にそのやってみたいことをどのように実現するかを考え、「マイプラン」を作成していきます。自分の良さを生かしながら地域に貢献できるプランを作りましょう。

あなたはどんな
事をしたい?

マイプラン作成に向けて

- 1 地域の良い所・気になる所は?
(気になる所は自分たちで改善できるもの。)
- 2 次世代に伝えたい・残したいものは?
(高年齢者が伝えないと消えてしまうこと。次世代が知りたいと思うこと。)
- 3 ①・②を踏まえて、やりたいこと・できること探し
(自分自身が元気になる。やって楽しめること。)
- 4 活動テーマ「あなたが取り組んでみたい活動」
- 5 マイプランづくり(自分も輝き、地域も元気に!)

「マイプラン」作成の視点

- 1 自分自身が元気になる
「マイプラン」の実践が自分自身の元気の源を膨らまし、これからのシニアライフをますます元気に過ごすことができる可能性を感じる。
- 2 地域が元気になる
自分自身の元気を膨らませながら、その実践を通して、自分が持っている知恵や技術が地域を元気にする可能性があること。
- 3 次の世代を育てる
団塊世代が有している知識・知恵・技術などは、その先輩から受け継いできたものであり、「次の世代を育てる」ことがこの世代の大きな役割であることを認識すること。

第2の人生を生き生きと 過ごすために

エピローグ [epilogue]



余暇開発士
波多野俊明さん

50歳代からは 複線に切り替えよう

「家庭を顧みずに一生懸命に働いてきた」など、わき目も振らず仕事一本槍の単線で生きてきた人は多い。しかし、50歳代になると、仕事一筋の軸足を8割から9割にして、複線(2本のレール)に切り替えるほうがよい。これは、仕事に対して手を抜きなさいと言っているのではなく、仕事帰りや休日に職場の仲間と過ごしてきた時間を、地域や隣近所とふれあうことにする。そのことが、職場以外の自分を発見できるチャンスとなる。

これまで、「部長さん」「課長さん」と呼ばれてきた人も、退職後は肩書きが取れ、ただの「おじさん」「おばさん」になる。地域で職場時代の武勇伝を言えば言うほどその人の価値は下がり、地域では相手にされなくなる。よくある事例として、地域に出て何を話していいかわからない、話しが合わないから家に引きこもる。そして、一日中テレビの前に座って、昼間からアルコールを口にする。退職後

のアルコール中毒が増加しているのが現実。仕事の話だけする人はつまらない、早めに複線に切り替えることで、仕事以外の人間の魅力が増してくる。地域へ出るきつかけがない人は、妻や孫、ベットのネットワークなど、何かの縁を使って地域へ入ろう。

「本当の自分が したいこと」 自分と向き合おう

第2の人生を生き生きと暮らしている人とそうでない人の違いはアイデンティティ(本今の自分がしたいこと)が定まっているかどうかにある。

60歳以降、自分は何がしたいかライフプランを描いている人は少ない。断片的に旅行や釣りがしたいということはあるが、それだけでは時間がつぶれない。退職前は毎日やるのが決まっていたものが、退職後は自分でやることを決めていかなければいけない。「自分は地域の子どもの守りたい」「地域の農業を守りたい」「社会に貢献したい」。これが自分の人生なんだと

いうベクトル(方向)をしつかり定め、一つの大きな目標を持って日々を過ごすことが大事。これを退職前に考えることに価値がある。

昔は人生50年、60歳以降は余生と言っていたが、現在は70歳でも若い。80歳・90歳になっても、やることはいくらかもある。自分に何ができるか、何がしたいか、いくつになっても自分と向き合うことが大切。

自営業者や専業主婦 もアイデンティティ を考えよう

サラリーマンは、農業や商売をしている自営業者を定年がなくなつたらやましいと感じる人が多いが、逆に自営業者はサラリーマンを定年があつたらやましいと感じている。

私は自営業者も、50歳代でアイデンティティを考えてみる必要があると思う。年を取るにつれ、確実に体力が衰えていく。今までできていたことができなくなる。しかし、10年後の自分を想像した時に、体力の衰えは想像できるが、

50歳代から60歳代に移住して20年後、団塊世代が老人になり、団塊シニアの世代が退職を迎えるとき、これから社会が若返る可能性はない。その中で、団塊世代のUターン・リターンは若者が帰るという感覚。中には、都会で税金を落とし、医療費負担が増える頃田舎に帰ると財政的にマイナスに見える人もいるが、様々なキャリアを積んでいる団塊世代が移住してくることは、確実に地域が活性化される。喜んで迎えてほしい。

ライフワークを 見つけよう

生涯現役とは有償・無償関係なく仕事をすること。ライフワークとは、何かの仕事に携わること。余暇がいかに楽しいかどうかが、仕事とどう向き合おうかに関係してくる。海が好きだからと言って平日海について、休日に海に行っても、それは余暇にならない。仕事のあり方が余暇を楽しくしてくれるのであつて、余暇ばかりでは決して楽しくない。

余暇にも利己的余暇と利他的余暇がある。利己的余暇

取材を終えて

今回紹介した方以外にも、市内にはボランティア活動や趣味を含めた生涯学習など、様々な分野で生きがいを見つけ活躍されている方が多くいます。この取材を通して、夢に向かって頑張っている人に、年齢は関係ないといづく感じました。また、いくつになつても、この人たちのように元気で充実した人生を歩みたと思えました。

年齢を重ねていけば、皆いつか第2の人生を迎えます。これまでの自分を振り返り、どう生きるかは、どの世代においても共通する課題です。退職した方が、これまで培った多様な能力や経験を生かし、地域社会で活躍できる「生涯現役社会」が求められています。その構築に向け、一人ひとりが考えなければなりません。

波多野さんのライフプラン講座で「今年、100歳以上の人口は全国で2万5千人を超え、昨年に比べ約2,000人も増えました。100歳も

とは、何か趣味を持つて自分で楽しむ。例えば写真が趣味であれば、だんだんと技術を高めコンテストに出品して他人に評価してもらおう。それに対して利他的余暇は趣味で自分が学んだことを人に教える、学んだことを地域に広めることをいう。地域の文化力とは、住民一人ひとりが地域の先生になること。利他的余暇の推進が、庄原市の文化力・地域力をアップさせることになる。

地域に出て、いろんな役を引き受けることを嫌がる人がいるが、役を引き受けることが、地域デビューの最短距離。その人の人柄やキャリアを評価してもらい、地域の中で活躍する場を与えてもらえることは喜ばないといけない。高齢者が喜びを感じるのは、満足感と達成感を得たとき。役を引き受ける苦労もあるが、喜びを味わうチャンスが多くなるかにメリットが大きい。

第2の人生は、自分の夢をかなえる最後のチャンス。本当に楽しいと思えるものにしてほしい。

夢ではない時代となった今日、60代・70代はまだ若いと言えます。年齢を重ねるにつれ「もう歳だから……」と年齢を理由に、自分の可能性に制限をかけてしまいがちですが、これからは「もう」ではなく「まだまだ」と、いくつになつても心年齢を若く保ちましょう」と話されたことが印象に残りました。大切なのは、年齢ではなく、自分は何がしたいか、どう輝くかという思い。新しいことにチャレンジする勇氣を持ち続けることです。

最近、少子高齢化や過疎化、財政難……と将来への不安要素がマスコミに取り上げられていますが、一人ひとりが夢に向かって、充実した時間を過ごす、そんな「人生の楽園」をみんなで作れば、庄原市の将来は輝かしいものになります。

この特集が、新たな一歩を踏み出す契機になればと願っています。
ご意見・ご感想、また情報をお寄せください。