

**特集**

# 心豊かなシニアライフのための地域生活

## 社員の定年後の人生設計と、地域社会の活性化をめざした取り組み



人生設計研修「チャレンジ・ザ・55」の参加者の皆さん

●アイシン精機株式会社／アイシン精機労働組合 [愛知県刈谷市]  
<http://www.aisin.co.jp/> <http://www.aiwu.jp/>

昭和24年6月に設立されたアイシン精機株式会社は、自動車部品や福祉機器（介護ベッド、電動車いす、電動リフトなど）を手がけるメーカーである。友好的労使関係のもとで企業と労働組合との共同活動が行われ、地域貢献・環境保全といった社会的課題への、積極的な取り組みも特徴である。

### ■退職後の生活を考える人生設計研修の実施

アイシン精機労働組合は、アイシン精機株式会社とグループ会社であるアイシン・イーアイ株式会社の専従者との合同で運営されており、現在の組合員数は約13,000人である。

同組合では、25年ほど前から満57歳の社員を対象として、退職後の人生をいきいきとしたものとするために、退職金や年金などのデータをもとに定年後の資金計画、健康、生きがいなどの生活設計（ライフプラン）を考える人生設計研修「チャレンジ・ザ・55」を、労使共催により実施している。

この取り組みは、毎年、1泊2日（出張扱い）の研修を複数回に分けて行うものである。主なプログラム内容は、講師を招いての「ライフデザイン」に関する講演をはじめ、健康、介護保険のしくみ、退職金や年金、再雇用制度、今後の資金計画などに関する講座と、個々のライフプランを考える年表作成などから構成されている。



「素敵な60代を迎えるために」の講演と演習

### ■研修の企画・実施における留意点とは

参加者のなかには、個々の人生設計への意識や考え方の違いなどが見受けられるため、研修そのものの機会を、同世代の社員が集い、さまざまな情報交換を行うコミュニケーションの場とするためのプログラムも大切にされている。

研修の最後には、2日間のプログラムを体験した感想や今後の決意を記入する時間も設けられている。参加者自身の人生を見つめ直す

内容や、今後の生きがいづくりに向けて、例えば地域活動やボランティア活動などへの参加を希望するケースもあるという。

また、地域での活動を希望される方については、アイシン精機さわやかふれあいセンターが地元の市民活動団体や社協との共催で取り組んでいる「さわやかふれあい講座」の内容について情報提供を行っている。

### ■地域社会の活性化をめざした取り組みも推進

アイシン精機では平成7年2月に社会貢献推進セクション「さわやかふれあいセンター」を設立した。当時、社員に行った意識調査では「ボランティアをしたいと思っても、何から始めてよいか？何をしてもよかわからない」という意見が多くあった。そこで、福祉ボランティアからの広がりを探っていた社会福祉協議会等との協働により、企業と地域とが一緒になって地域社会の活性化をめざした「さわやかふれあい講座」を実施することとなった。

この講座のプログラムは地域のニーズに合わせたもので、開催場所は誰もが参加しやすい近隣地域とし、同社員に限らず広く社会人が参加できるよう、平日の夜や土日の開講にするなどの工夫もなされている。開始当初は本社の近隣地域5市で開講していたが、現在では、周辺10市で開講されるまでになった。

プログラム内容も、シニア向けなどのボランティア入門から、国際交流、災害、環境、高齢者介護、視覚障害者ガイド、点字、要約筆記、子育て・絵本の読み聞かせ、話し上手・聞き上手、障害者スポーツサポートなどのテーマに及び、年々広がりを見せている。昨年では11講座を実施し、延べ639名が参加した。

こうした講座の成果としては、安城市の「Go! やつ会」や半田市の「半田シニアボーイズ」など、現役、定年後を問わず熟年層を主体とした地域団体が誕生しており、参加者の受講体験が地域のボランティア・市民活動へとつながっているのである。



さわやかふれあいセンター主催の「さわやかふれあい講座」(そば打ち)

アイシン精機では、今後も「Be With (共に生きる)」の考え方のもとで、「良き企業市民」として「地域発展・まちづくり」「自然・環境保護」「青少年育成」の3つの柱を重点に積極的な活動を推進していくことが、社員一人ひとりのより豊かな人生設計にもつながると考えている。



### 長い人生を楽しんでいただくお手伝いとして

いながき  
**稲垣あやみさん**  
 アイシン精機労働組合

私たちアイシン精機労働組合では、社員の方々に、充実したセカンドライフを過ごしていただくため、仕事、家庭、財産、健康、生きがいなどの生活設計について考えていただく人生設計研修を実施しています。

参加の呼びかけに対しては、極端な例では「自分自身で将来のことは考えているから必要性を感じない」といった意見もありますが、多くの

参加者からは「将来設計ができてよかった」「これからの人生を見つめるうえで、新たな発見ができた」などの感想をいただいております。この取り組みの意義を見出すことができます。

また、研修をとおして気づいていただいたことを、再就職やボランティア活動といった社会参加のための具体的な行動へとつなげられる方もあり、そのことが主催者としての喜びになっています。

私自身が研修の実施にかかわってほぼ7年。現在では、独身のままで退職を迎える方も増えていますので、そうした方々への支援をどうすべきか検討中です。

いずれにしても、一人でも多くの方々に、それぞれの個性を生かした長い人生を楽しんでいただくためのお手伝いができればと思っています。

# 支援のあり方

職場から地域中心へと生活環境を変えようとしているシニア層への支援においては、当事者たちが「地域生活者」として定着できることが重要です。そのためには、それぞれの生活設計や健康、生きがいといった個別支援の視点と、地域活動の主体的な担い手（人的資源）の確保という観点の両方が求められます。今号では、企業や中間支援組織での具体的な取り組みを交えて、シニアのより良い地域生活支援のあり方について考えます。

## 50歳以上のシニア層を対象としたモデル講座を実施

●北上市社会福祉協議会 [岩手県北上市]

盛岡市から南へ約45km、岩手県北上市は、西に奥羽、東に北上山系の美しい山々が連なる北上平野のほぼ中央に位置している。

平成3年に、旧北上市、和賀町、江釣子村の3市町村が合併し、県内第2の都市として、着実に人口が増加してきた（現在約93,600人）。「水と緑豊かな文化・技術の交流都市きたかみ」を標榜し、北上川流域テクノポリス圏域の中核都市として早くから工業団地の造成、先端技術産業の誘致を進めているため、誘致企業や工場就労者が多いことが特徴となっている。

### ■初めてのシニアライフ支援推進事業

北上市社会福祉協議会（以下、市社協）では、平成18年度に、50歳以上のシニア層を対象とした「いきいきセカンドライフ応援講座」（副題：～これから私の生きる道!?50代から生き方上手になる“ツボ”教えます～）を開催した。

これは、全国社会福祉協議会・全国ボランティア活動振興センターが、シニア層の地域生活支援を提案するために設置したシニアライフ支援推進事業「シニアライフ支援プラン企画検討委員会」のモデル事業として実施したものである。

講座（定員20人）の参加者は、北上市内の男性6人、女性13人で、職業は会社員、自営業、公務員、主婦、退職者など。50代が最も多く全体の約6割を占め、60代が3割、残り1割が70代であった。

そのなかには、夫婦で参加する方々や、県外から転入間もない方の参加もあり、地域での新しい仲間づくりにつなげたいというニーズもみられた。

昨年10月から12月の期間中、5回（連続講座とし参加者はすべての講座に出席）に分けて行われた講座のプログラム内容は、セカンドライフのあり方や地域デビューの方法に関する講話やワークショップのほか、健康、ライフプラン、生きがいなどについての活動実践者からの発表などである。また、料理教室や手品講座、ボランティア実践者紹介なども行われ、最終日には参加者同士の懇親会で盛り上がった。



地域デビューを考えるワークショップ



### より良いセカンドライフを送っていただくために

たかはしかつゆき  
高橋勝幸さん

北上市社会福祉協議会 地域福祉係主任

今回実施の「いきいきセカンドライフ応援講座」は、私たち北上市社協にとって初めての試みであり、企画・運営にあたってはまったくの手探り状態でしたが、現在では行政から協働実施の申し出も来るなど、地域の反響とニーズを強く感じています。

受講者のなかには、他県から転入直前のご夫婦もおり、お二人が少しでも早く地域に溶け込むためのきっかけとしたいと、市内在住の娘



人生を楽しむための「マジック講座」

### ■プログラム内容のさらなる充実に向けて

初めての講座開催にあたって、主催者側にとつての最大の苦心点としては、いかにして魅力的なプログラム内容とするかであった。

同講座で実施された「セカンドライフを地域で暮らすために」「いきいき健康、楽しく暮らすために」「チャレンジ!かんたん料理」「考えてみよう!今後の生活設計・社会保障制度」「地域デビューのきっかけ!どんな活動をしているの」といった具体的テーマの設定は、受講者たちの興味を探り出し、さまざまな検討を重ねたことから生まれたものである。

さらに市社協では、今後もより充実したプログラム内容とするために、受講者からのアンケートをもとに、次回からの講座を8回程度に増やし、そのなかには要望の出された「福祉」に特化したテーマを盛り込むなどの改善を図りながら、継続していくこととしている。

また、その際には、前回の受講者にも運営ボランティアとしての協力を呼びかけ、多くの人材を巻き込みながら、取り組みの「輪」を広げていく予定である。



男性も積極的に参加した「チャレンジ!かんたん料理」

### ■講座実施の成果と今後のポイント

市社協では、「いきいきセカンドライフ応援講座」の終了後も、受講者に情報提供などのきめ細かいフォローを行っており、参加者のうち1名が子育てボランティア活動に参画し、2名が市社協へボランティア登録をするといった「次なる活動」にもつながっている。

こうした講座の成果について、地域福祉係の高橋勝幸さんは、「参加をきっかけに、地域活動に取り組みはじめた方もおり、講座で得た手応えを生かし、参加者のネットワーク化を図りたい。また、地域生活支援という幅広いテーマに取り組むため、社協が地域の新たな社会資源とつながり、協働をすすめるきっかけにもなった」と述べている。

こうした講座では、ややもするとボランティア活動や地域活動への参加誘導を前提に考えがちである。しかし、この講座についてはもう少し柔軟に、受講者自身が地域でいきいきと生活するためのきっかけづくりや、仲間づくりを主目的に考えていくことを今後のポイントとすることで、参加者の裾野を広くとらえている点が特徴である。

さんが申し込こまれたケースもあり、仲間づくりへの一助としての手応えも得られました。

また、受講後の感想として「自分の課題や関心についての気づきや発見があった」、「退職後の生活を考えるきっかけになった」、「地域活動の楽しさを実感することができた」などの声も聞かれ、この取り組みの意義を感じています。

「団塊の世代」を中心として、地域で暮らす人々のより良いセカンドライフを確立していくことは、私たち北上市に限らず、広く社会的に重要なテーマとなっています。

今後も、多くの方々が健康で、いきいきとした地域生活を送っていただけるよう、より充実した講座内容を提供するとともに、そのフォローアップも含めて市社協としての役割を果たしていきたいと考えております。

地域で生活する人々の気づきと出会いを支援する

全国ボランティア活動振興センターでは、退職を機に職場から地域中心の生活へと大きく生活環境を変えるシニアが、新たな生活をいきいきと送るための支援のあり方について、シニアライフ支援プラン企画検討委員会(委員長:同志社大学大学院教授上野谷加代子氏)において検討を行い、このほど中間まとめ※を行いました。

以下、中間まとめの内容をもとに、前頁でご紹介した事例を踏まえながら、シニアが地域生活に入っていくための支援について提案したいと思います。

※参照:「心豊かなシニアライフのための地域生活応援プラン(中間まとめ)」  
[http://www3.shakyo.or.jp/cdvc/shiryo/joho1\\_v.asp](http://www3.shakyo.or.jp/cdvc/shiryo/joho1_v.asp)

全社協・全国ボランティア活動振興センター

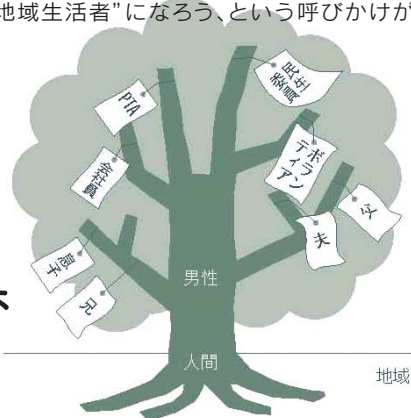
● “地域で生活すること”を問い直す

人生の後半に入ってくると、これからの後半生に大切なものは何か、を問うようになってきます。多くの意識調査に散見されるように、お金やモノ、趣味や旅行の希望もありますが、「人のために役立ちたい」「地域に貢献したい」という思いが生まれてくるようです。

一方、「2007年問題」(「団塊の世代」の大量退職)への対応が社会的な課題となっており、行政をはじめ公私関係機関・団体等が、就業から起業、ボランティア・市民活動等への支援を積極的に進める施策や事業を展開しています。しかし、すべての人が退職後の明確なライフプランを立てているわけではありません。いきなり「社会貢献を」「ボランティア活動を」と勧誘するのではなく、“地域で生活すること”とはどういうことなのか、を今一度問い直すことを提案したいと思います。

● 支援のキーワードは“地域生活者”

“地域で生活すること”は、自分が住む地域にしっかり目を向け、自分を含めた地域の課題を自らが社会的に解決するプロセスの中で、「ボランティア」「会社員」「親」といった自分という木の役割の枝を豊かに広げていくこと、と捉えることができます。まずは“地域生活者”になろう、という呼びかけが大切です。



しかし、一人ひとりをつまみ取って、“地域生活者になろう”、と迫っても余計なお世話と思われるでしょう。では、地域の側からどのような働きかけが必要でしょうか。“地域生活者”となるためには、まずは地域生活を楽しむことです。楽しむ中で自然に、さまざまな気づきと出会いが得られます。中間まとめでは、楽しむための前提として、「地域に愛着を感じる」と「仲間を得ること」の二つを基本に置きました。この二つを満たすためのきっかけや働きかけを、地域の側で用意することが重要だと考えます。

● 出会うきっかけとしての講座の開催

「地域に愛着を感じる」と「仲間を得ること」は、いずれも家にこもってはいられないものです。最近ではインターネットの普及により、顔の見えない仲間関係も多々つくられていますが、お互いを理解しより関係を深めていくためには、やはり生身の人間同士のつきあひが必要でしょう。

男女を問わず、見知らぬ者同士が知り合うためにはきっかけが必要です。最近では、シニア向けの各種講座が花盛りですが、

人が集まらないという話も同じくらい聞きます。しかし、一方で参加者が多く集まっている講座もあります。同じような企画でも、人気が集まる講座もあれば閑古鳥がなく講座もあります。対象とする人が欲しているものを的確に提供することは、個人を取り巻く環境も価値観も多様な現代社会ではかなり至難な業ですが、支援者側の工夫のしどころということでしょう。

当事者を巻き込んだ企画づくり、気持ちをグッと捉える広報戦略など、魅力的な企画を一層魅力的に見せていく工夫が大切です。その時、当事者やいろいろな強みや経験をもった人・組織と積極的に協働しながら進めていくということが、改めて重要になってきます。

● 地域生活の入口としての講座の提案

定年退職後の生活設計が明確な人は自分で情報を集め、進んでいくことができるでしょう。そうではなく、これまでとは勝手の違う地域での生活に戸惑っている方たちを対象とした、地域生活への入口としての講座を提案したいと思います。

企画者としては地域に開心を持ってもらうことを講座の目的としながらも、できるだけ多くの人の興味・関心を引くための一つの案として、シニアの三大関心事(生活設計/健康/生きがい)を取り入れた、間口の広い講座を開催してみたいかがてしょうか。

これを企画するためには、それぞれのテーマに専門性のある組織・団体間が協力する必要があります。対象とする方の関心度の高いテーマを設定するために、前述のように当事者自身の参加も望まれます。

● 事例のポイント

アイシン精機株式会社の事例は、労働組合が実施する幅広い内容の人生設計研修と、ふれあいセンターが地域の市民活動団体や社協との共催で実施する「さわやかふれあい講座」がうまく連動しあつて、企業・労組として退職後の地域生活を支援する効果的な取り組み例となっています。企業人は、在職中はなかなか地域に出ていくことが難しいので、地域側が企業・労組と協働して社員に対して働きかけることができれば、大きな効果が期待できます。

北上市社協の事例は、地域の側から呼びかけた講座開催事業です。ここでは、仲間づくりに焦点が置かれ、プログラムでもワークショップや料理教室など参加者同士の関係を深められる内容を工夫しています。懇親会も設定され、その後の仲間づくりに効果が得られたようですが、仲間として主体的な活動を生み出していくところまでの支援を行うかどうかの一つの試金石であると言えます。また、参加者が次年度の企画に参加することは、社協側から見れば当事者の参加、シニアから見れば社協活動という地域活動への参加となり、一つの発展形とみることができそうです。

各地域の状況に応じた効果的な応援プラン(プログラム)を企画・実践してみたいかがてしょうか。

.....  
 ※なお、「心豊かなシニアライフのための地域生活応援プラン」の標準テキストとして、『いきいきシニアライフ~地域生活者~』として生きるヒント~』を発行しています。(本誌8ページ参照)