

# 特集 まだまだ現役! 第2の人生を意義あるものに!

## 広がる定年退職者のボランティア・市民活動

企業の早期定年退職制度が進む昨今の社会情勢を反映して、企業や行政などで活躍していた人々が退職とともに、ボランティア活動や市民活動に参加するケースが増えてきています。

そこで今回の特集は、定年退職後も、これまでの経験や知識を活かして活躍する中・高年ボランティアの事例を紹介し、活動するうえでのポイントや効果についてまとめました。

### 男性ボランティアが中心となって地域たすけあい活動を展開

#### サークル「鶴の恩返し」(神奈川県横浜市鶴見区)

##### きっかけは、「男性が対象の福祉講座」への参加

平成6年、鶴見区で初めての在宅介護支援センター「潮田地域ケアプラザ」(以下、プラザ)が開設。日常業務であるデイサービスと並行して展開していた地域啓発活動の一環として、プラザが実施した「男性のための福祉講座」の参加者4名が集まり、男性だけのVグループを結成。

結成後、毎月1回定例会をもち、何をやるべきか模索した結果、プラザの地域向け活動である「独り暮らし高齢者宅への配食サービス」にV参加することとなった。こうして平成7年、鶴見区初のプラザを支援する男性だけのVサークル「鶴の恩返し」の活動がスタートした。

##### 多様なニーズに応える「コンビニ型グループ」をめざして

「一般家庭の中で、男性が受け持つ部分は、男性グループの活動でできるはず」。こうした想いで、発足当初からあえて特定のテーマを設定しなかったため、同サークルの取り組みは多種多様。また、「配食 おたすけまん活動 定期パトロール」というように、一つの活動を通して新たな活動へ広げるなど、自発的にニーズを発掘し、それに応えるきめ細かい支援を心がけている。

以下、多彩な活動メニューから、主な取り組みを紹介する。

#### < 主な取り組み >

##### 1. プラザ事業の支援

配食	食事サービスグループが作る食事を地域の在宅高齢者に配達(毎週火・木・土曜日)。
デイサービスの補助	できる曜日・できる時間にプラザ職員やスタッフのお手伝い。
プラザ広報誌の発行	記事の取材・印刷・町内会への配布

##### 2. 在宅高齢者の支援

おたすけまん	配食の際、高齢者から「困っていること」を聞き出す。草取り、日曜大工、掃除、家具の移動など、おたすけVが後日訪問。
定期パトロール	上記おたすけまんが受注専門の活動であるのに対し、ニーズの有無に関わらず定期的なフォローアップ活動。
さわやかパンツショー	人には相談しづらい「尿漏れ」の方を対象に、実演付きで解説する「おむつの普及講座」を開催。

##### 3. 中途障害者の支援

ワープロ教室/ パソコン教室	もともと区役所事業として実施されたワープロ教室だが、その後、サークル独自の活動へ。障害者にとってはリハビリや自立訓練に、健常者にとってはV活動の入口として、一緒に学習。
自助具工作隊	片手用爪切り、トイレトペーパー切り補助具など、工作好きなボランティアが生活自助具を手作りで。

### さらなるネットワークを求めて

「コンビニ型グループ」として活動を展開する中で、同サークルでは様々なネットワークづくりを進めている。まず一つは、男性Vグループを増やすことを目的に平成14年に立ち上げた、「かながわ男性福祉Vネットワーク」。これは、市内4つの男性Vグループが協働で「男性福祉V講座」を実施するというもので、現在、社協や行政などに呼びかけて出前講座を進めている。また、すでに活動しているVグループがもつ共通の悩みや問題点を解決するための「スキルアップ研修」も計画中だ。

今後は、よりきめ細かいニーズに対応するため、「できないこと」を相互補完できるよう異業種グループとのネットワークづくりも検討している。

### 第2の成人式で、地域復帰の準備を



#### サークル「鶴の恩返し」事務局長・重岡昭男さん

もともと男性4名で始めた本サークルも7年が経過し、今では55名(うち18名が女性)となりました。男性Vの約8割は定年退職者で、平均年齢は65歳ですが、日々の活動でお役に立っているという実感が得られ、それが私たちの生きがいとなっています。

多くの定年退職者は、何の準備もなく地域に帰ってきますので、何をやっていいのかわかりません。そこで私は、昨年行われた横浜市のフォーラムで鶴見区代表として市長に2つのお願いをしました。

一つは、地域に帰ってきてからをいかに生きるかの「企業の退職前準備講座」。もう一つは、区単位での「お帰りの講座」の実施です。これは、自分の住む地域を知り、生き方を学ぶもので、次年度の講座には、受講者の先輩が体験談を発表し後輩を励ますようにする。成人式が社会への心構えを学ぶものだとすれば、高齢社会の中、第2の人生への心構えを学ぶ講座があってもいいのではないでしょうか。



「障子の張り替え」をするおたすけまん



キー操作は難しいけど、ワープロにチャレンジ!



おむつのモデルも講師もボランティアで

### 定年退職者による海外協力ボランティア

#### 財団法人 日本シルバーボランティアズ(JSV)(東京都千代田区)

##### 定年後の生きがいが、途上国の発展へとつながる

開発途上国へボランティアを派遣し、海外現地で様々な技術協力を行っている日本シルバーボランティアズ(以下、JSV)は、昭和52年に結成された「シルバー奉仕隊」を前身とする。

奉仕隊結成のきっかけは、初代アジア開発銀行総裁・渡邊武氏の呼びかけによるもの。フィリピン・マニラでの6年間の駐在を通して、「途上国の自立支援を行うためには、物資や資金提供だけではなく、人的支援が必要」と感じていた渡邊氏は、優れた技術者たちが定年を機に引退してしまう当時の日本の状況をふまえ、「これまでの経験や技術をボランティアとして活かせば、技術者たちの新たな生きがいにもつながるし、途上国の発展にもつながる」との構想を発表。

多くの企業や国際協力機関の賛同を得て、有志60名でスタートした奉仕隊は、「自動車整備士」として初めてのボランティアをナウル共和国(オセアニア)へ派遣。以来25年間で65カ国、延べ約3,300名の中・高年の方々が途上国での支援活動に取り組んできた。

##### 地域の实情に合わせて基盤技術を伝える

JSVでは(1)海外でのV活動に参加を希望する会員の募集・登録、(2)途上国からの派遣要請の開拓と調査、(3)途上地域からの要請に基づくボランティアの派遣、という3つの段階を経て実際の活動が行われている。

海外現地での活動は、国・地域によって様々。現地に適した作物を作るための土壌改良や品種改良、栽培方法の指導などの「農林・水産技術」、金属加工や機械製品の製造などの「工業技術」をはじめ、「日本語教師」や「医療・福祉」等、その支援内容は多岐にわたるが、大切なのは「先端技術ではなく、現地の实情に即した基盤技術の指導」である点だ。

現在のV登録者人数は760名、平均年齢は66歳。「途上国地域の

人々と交流し、異文化に触れる中で、新たな発見があった」「心が若返り、自分の世界が広がった」との声があるなど、毎年約220名前後の人々が新たな生きがいを胸に、海を越え、第2の人生を送っている。

##### 事務局ボランティアは、海外とボランティアの橋渡し

定年退職者であれば誰でも海外ボランティアとして参加できるとは限らない。JSVでは、V参加の条件として、(1)経済的な安定、(2)健康、(3)人の役立つ知識や技術の提供、(4)家族の同意、をあげている。事務局では現在、約15名のシニアVが運営を行っているが、こうした条件をクリアした中・高年Vへの良き相談役であり、海外現地とボランティアとを結ぶ橋渡しとなるなど、後方支援の役割を担っている。

JSVの冊子には、ある言葉が掲載されている。「志を立てるのに、遅すぎることはない」と。



紙芝居を使って青空教室(ネパール)



自動車工場  
で経営指導  
(中国)

### ボランティアで拓く新しい人生



#### 日本シルバーボランティアズ 理事・羽賀 憲さん

私は若い頃、学校教師をめざしていたことがあって、第2の人生はその夢を叶えようと、定年間近に日本語学校へ通いました。一方、国際交流に関心もありましたので、海外Vを決意しJSVに相談に来たのがそもそものきっかけです。

地域との関わりが薄い会社員にとって、退職後はこれまでの「職縁」から「地域縁」「同好縁」などのグループに関わり、「自己表現」をしていくことが必要で、社会参加の大きな意味は生きがいの保持にあります。海外Vは長年培ってきた技術や知識を、途上地域の発展と人々のお役に立ち、自分自身も成長する自己実現の場であり、最高の生きがいでもあるわけです。

JSVでは、毎年220名ほどのボランティアが海外へ向かいますが、私自身は、相談に来られる方の「第2の人生のナビゲーター」として努めています。今の時代のキーワードは「高齢化・生きがい・地球市民」。海外Vは、この3つの条件を満たしていると思います。

## 定年退職者のボランティア参加が増えてます!

中・高年世代や定年退職された方々のV活動状況はどのようになっているのでしょうか。  
全国社会福祉協議会の「全国ボランティア活動者実態調査」(平成13年12月現在)をもとに、まとめてみました。

### 1.活動者について

個人活動者別に見ると、「仕事をもっていない主婦(38.1%)」と「定年退職者(24.5%)」の2つの層が主力となっている。グループのメンバー構成別に見ると「60代以上の男性(25.7%)」と、定年退職後の男性や、仕事をもっている中年女性、子育て中の主婦層の参加も見られることがわかる。

### 2.活動内容と活動参加への動機など

活動内容は、「対人直接サービス型」や「人との交流型」が多く、「高齢者や介護者」、「障害児・障害者やその家族」を対象とした活動が多い。女性は「交流、遊び、コミュニケーション系の活動」、男性は「支援や指導」、「企画・運営」、もしくは「労力提供系」の活動が多い。参加動機を年代別に見ると、60代以上では「社会やお世話になったことに対する恩返しをしたかった(49.9%)」という動機が最も

高い。さらに、「生きがいになるものがほしかった(37.0%)」が高い割合を示したのも特徴。また、この世代にも「地域社会を知りたかった」、「仲間づくりがしたかった」(各々30.6%)があげられているが、定年退職した人々が職場社会から地域社会へと生活の場をシフトさせていくことが背景にあると考えられる。

### 3.活動をしたことによる効果

50～60代以上では「地域社会とのつながり」をつくることができた」をあげている割合が高くなっている。また、「活動自体が楽しい」とした人は、20～40代よりも50～60代で高くなっており、中・高年では活動自体を楽しめることを評価している人が多く、さらに「60代以上」では、「生きがいを得ることができた」と答えた人が53.3%となっており、他の世代よりも高い割合となっている。

## 地域に広がる可能性とボランティアセンターの支援は?



定年退職者がV活動や市民活動に参画することで、地域にどんな可能性が生まれるのでしょうか。  
また、Vセンターはどのような支援が求められるのでしょうか。ボランティア研究所の木谷宜弘氏にお話を伺い、V・市民活動の現状を通して見た、定年退職者の可能性と、それに対するVセンターの役割を整理してみました。

### 1.市民セクターのレベルアップにつながる

従来の社会は、行政と企業の2つのセクターが原動力となっていたが、NGOがそれらが入り込めない分野に活動参加しているなど、ボランティアや市民による「第3セクター」への期待が高まっている。一方、これまで、時間的余力のある女性や青年層がV活動の主力であったが、その中に、実践的な技術や知識・経験をもった定年退職者が参画することで、市民セクターのレベルアップにつながる。それにより、行政・企業と対等に協働できる「社会力」を地域がもつ可能性が出てきた。

#### Vセンターの役割

定年退職者層はV・市民活動への参画意識や参加の機会が少ないのが現状。Vセンターは企業や行政に対し、定年退職者が自身の地域や課題を知る学習会や退職前講座などの提案・情報を発信し、定年退職者が地域に帰って来たときに、V活動へスムーズに参画できるよう支援することが必要である。

### 2.異なる人たちとの協働が活発になる

地域社会は現在、血縁・地縁のつながりが希薄になり、従来の日本的な仲間意識(共同意識)から、「多様な市民による協働」が重要になってきた。また、青年団、子ども会、老人クラブなどに見られるように、同年世代の仲間意識が依然として高い一方で、今後は「異世代・異文化」の人たちが協働して地域づくりを進めていくことが求められている。

企業等での経験やノウハウをもった定年退職者が地域に飛び出し、新たなグループを立ち上げたり、既存のV推進機関・グループに参画することで、こうした協働が進む可能性が生まれる。

#### Vセンターの役割

異質の人たちによるコミュニティが形成されていないため、定年退職者が地域に出てもV・市民活動にとけこみにくいのが現状。Vセンターは、既存のV推進機関・グループに対し、異世代・異文化の人たちも参加できるような対応を求めることが必要で、そのための学習・情報提供を行うとともに、実践の場で協働活動が生まれるようなコーディネートを行っていくことが大切である。

### 3.子どもたちのサポーター役になる

Vグループの活動者が高齢化し、若い世代のV参加が期待されている。一方、学校教育の現場では「総合的な学習の時間」等に

見られるように、子どもたちのV・体験学習が進められているが、子どもたちの活動はあくまで地域社会を基盤とした取り組みであることが望ましい。

今後、子どもたちがより主体的にV活動を行うためにも、地域の大人がサポーター役として応援することが必要で、具体的な技術や知恵を培ってきた定年退職者は、子どもにとっても「魅力ある体験プログラム」を提供できる可能性をもっている。

#### Vセンターの役割

「親子で体験V」や「自身が住む地域で行うプログラム」など、子どもと中・高年層と一緒に参加でき、かつ、故郷意識・地域意識につながるプログラムづくりや情報提供を行う。Vセンターは、従来のようにボランティアのニーズに応じてコーディネートするだけではなく、V自身が主体となって実践したり、新しい市民活動プロジェクトをつくりあげていくための支援が求められている。

## 定年退職者が架ける3つの橋

### ボランティア研究所 主宰 木谷宜弘氏

近年、定年退職後に、地域の中でV・市民活動に参画する方が増えてきました。定年退職された方々にとって、「第2の人生」とは新たな「生きがい」を見つけることですが、これまでの経験や技術、知識を地域の中で発揮し活かすことは自身の存在証明となり、それが生きがいへとつながっていくものと思います。

私は定年退職者には、(1)今日から明日への橋、(2)若い世代への橋、(3)自然と人とを結ぶ橋、という「3つの橋」を架ける役割があると提唱しています。例えば、自然を尊ぶ気持ちなど、時代と共に忘れられていくもの、失われていくものを大切に、次の世代に受け継ぐこと。また、自分自身が体験したこと・学んだことを「語りべ」として教え・伝えるという「文化の架け橋」としての役割もあります。

若者のV活動は「自分探し」とよく言われますが、定年退職者は「生きがい」を求めての、活動探し」と言えるかもしれません。定年後に「自分は何ができるだろうか」とお考えであれば、この3つの橋をヒントに活動をスタートしてみたいかがでしょうか。

<訂正のお知らせ>

前号(ボランティア情報12月号)本ページにおいて、表記の誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
世田谷区社会福祉協議会 Eメールアドレス  
誤)shakyo@basil.ocn.ne.jp 正)stshakyo@basil.ocn.ne.jp