

妻に内緒で準備する!! 家庭と地域へのソフトランディング講座

「定年塾」開催決定!!

2007年7月14日(土)・21日(土)

後援:兵庫県/ひょうごボランティアプラザ

定

年

塾

特集

「夫の定年、
妻の受け止め方」

妻

の想い

150

人アンケート

定年前後の夫を持つ妻150人へアンケート!!

定年後に知っておくべき妻の主張が満載!!

※男性の方は心の準備と覚悟をしてご覧下さい。

生きがいごとサポートセンター神戸西 
特定非営利活動法人 しゃらく 

神戸市須磨区須磨寺町2丁目2-4
TEL: 078-731-2251 / FAX: 078-735-0164
E-mail: next@ikigai.cc
URL: http://www.ikigai.cc/

生きがいごとサポートセンター神戸西NEXTは兵庫県の補助を受け、NPO法人しゃらくが運営しています。

生きがいごと
サポートセンター
神戸西NEXT



生きがいごとサポートセンター神戸西 

発行：生きがいごとサポートセンター神戸西 NEXT / 特定非営利活動法人しゃらく

発行人：小倉謙

編集：森田正純(生きがいごとサポートセンター神戸西 NEXT)

編集協力：須貝静(特定非営利活動法人しゃらく)

装丁：井上満(生きがいごとサポートセンター神戸西 NEXT)

題字：西和田鈴美子(KOBE 娘)

定年塾

contents

2007.6.23

第一章



夫の定年、 妻の受け止め方

03 150人アンケート結果!!

06 妻の思い座談会!!

第二章

いきがい.ccの壺

13 定年後の仲間づくりに「いきがい.cc」

14 「いきがい.ccの壺」～オフ会～

第三章

「定年塾」開催決定!!

妻に内緒で準備する!! 家庭と地域へのソフトランディング講座

16 生きサポ年間スケジュール



夫の定年、妻の受け止め方

妻の想い 150 人アンケート

妻の想い 150 人アンケート

団塊の世代が定年退職を迎える話題と共に、定年後の生き方について色々な提言を目にします。そのほとんどの目線は定年退職をする夫の立場を見据えています。

しかし、今後、働き続けた時間以上にある自由な時間を共有することになる妻の立場に立った見方もしっかり確認する必要があるのではないのでしょうか。その上で定年退職後の「生きがい」をどの様に考えるか？お互いの意見、考え方を共有することこそ今後の暮らしを楽しめるものになるのでは、と考えます。

そんな思いで私たちは「夫の定年、妻の受け止め方」と題してアンケートを実施しました。

幅広い方々のご協力により、約 150 人の回答を得ることができました。内訳は既に退職なさっているケースと退職前のケースがほぼ半々でした。アンケートの方法は各項目につき原則として直感することには複数回答を可としています。ただし、退職した夫の現状の暮らし方については、「特に意見がない」と「工夫が欲しいと思っている」この二つの項目につき、いずれかの選択をお願いしていました。

1 定年退職を迎えたときの直感は？（複数回答）

- 心よりおつかれさま、と言ってあげたい(109 人)
- **もろもろ、不安を感じる(99 人)**
- ゆっくり夫と時間を共有できると嬉しく思う(33 人)
- とうとうその時が来たと、気が重くなる(28 人)

※()内は回答数

2 「もろもろ、不安を感じる」の内訳（複数回答）

次ページのグラフ上段右に表れているように、「夫が毎日をどう過ごすのだろう」「経済的なこと」が上位ですが、「自分の自由な時間を奪われると思う」「夫の世話をする時間が増えると思う」も約 4 割の方が回答しています。このあたり、男性側はあまり意識しなかったことではないのでしょうか？

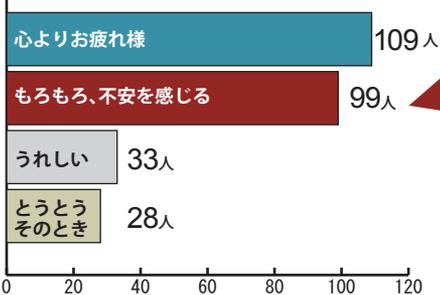
「退職後の夫にはどんなことを望みますか？」という設問では「ある程度の年齢までは働いて欲しい」が断然目立ちます。そして、「好きなように過ごして欲しい」、次いで「何でもいい。生きがいを持って活動して欲しい」となっています。その背景には「夫の健康のため」という気持ちが強いと感じられます。

- 夫は毎日どう過ごすのだろう(53 人)
- 経済的なこと(45 人)
- 自分の自由な時間が奪われると思う(40 人)
- 夫の世話をする時間が増えると思う(36 人)

※()内は回答数

定年退職を迎えたときの直感(複数回答)

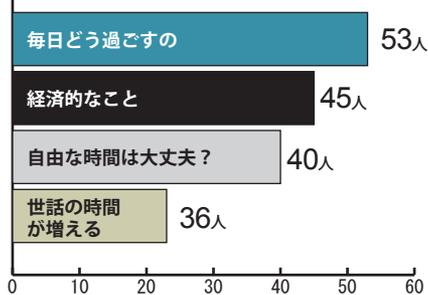
「お疲れさま」と「不安に思う」は表裏一体。150人中99の方が「不安」をお持ちです。



*全回答数 269 / 回答者数 142人

もろもろ不安に思うこと(複数回答)

「不安」の内容も様々。いろいろな思いが交錯しているようです。



*全回答数 174 / 回答者数 99人

3

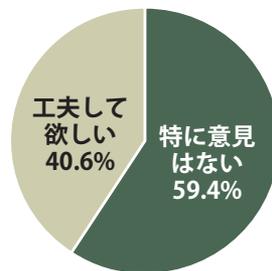
料理はできたほうがいい?

次頁アンケート結果の「料理ができるようになって欲しい」という設問において、退職後の方の回答が多いのは実際の生活観を現しているのかもしれませんが。

7月開催の「定年塾」では、男性料理教室も行います。この機会に挑戦してみてはいかがでしょうか?

退職を迎えている夫の暮らし方

退職後の夫の行動に「工夫して欲しい」は40.6%



4

アンケートの詳細を次ページに掲載しています。ここでは、アンケートの自由記載欄からご紹介します。

- 夫には夫の生活があるように、妻には妻のリズムがある。妻が夫以外の人と人間関係を築き生活しているように、夫にも私だけでなく多くの人とかがわって生活してほしいと思う。それが2人とも外から刺激を受け高めあっていける方法であり、円満でいる秘訣だと思うから。(定年後3年目)
- 退職後は互いの行動に干渉せずに行くのが夫婦円満の秘訣だと思う。家事のことも分担して自ら進んでやって欲しい。(定年まで3年)
- 自分の食べるものくらいは私が留守のときも自分で料理して。自分の食べるものは自分で準備して欲しい。(定年後2年目)

アンケート「夫の定年、妻の受け止め方」回答率一覧

142名(退職前68名 退職後74名)

	質問項目	回答数	回答率	退職後		
				退職後	退職前	
定年退職を迎えたとき	心よりおつかれさま、と言ってあげたい	109	76.8%	70.3%	83.8%	
	ゆっくり夫と時間を共有できると嬉しく思う	33	23.2%	23.0%	23.5%	
	とうとうそのときが来たと、気が重くなる	28	19.7%	18.9%	20.6%	
	もろもろ、不安を感じる	99	69.7%	59.5%	80.9%	
	「不安」の内訳	それは夫が毎日をどう過ごすのだろうかと思うから	53	37.3%	28.4%	47.1%
		それは主に経済的理由である	45	31.7%	23.0%	41.2%
		それは自分の自由な時間を奪われると思うから	40	28.2%	21.6%	35.3%
それは夫の世話をする時間が増えると思うから		36	25.4%	12.2%	39.7%	
退職後の夫には	好きなように過ごして欲しい	57	40.1%	44.6%	35.3%	
	何か打ち込める趣味を持って欲しい	72	50.7%	40.5%	61.8%	
	何でもいい。生きがいを持って活動をして欲しい	55	38.7%	33.8%	44.1%	
	家事を手伝って欲しい	32	22.5%	20.3%	25.0%	
	特に食事の支度、後片付けを分担して欲しい	15	10.6%	13.5%	7.4%	
	料理ができるようになって欲しい	42	29.6%	33.8%	25.0%	
	自分の活動時間は認めて欲しい	41	28.9%	20.3%	38.2%	
	自分の行動を詮索しないで欲しい	33	23.2%	18.9%	27.9%	
	ある程度の年齢までは働いて欲しい	81	57.0%	47.3%	67.6%	
	「働く」理由	それは夫の健康のためである	62	43.7%	36.5%	51.5%
		それは経済的な理由からである	41	28.9%	18.9%	39.7%
それはボランティアでもいい		39	27.5%	25.7%	29.4%	
すでに退職している	夫の現状の暮らし方に特に意見はない	41	55.4%			
	夫は独自の定期的な活動目標を持っている	38	51.4%			
	旅行など、遊びは友だちと一緒にのほうが楽しい	33	44.6%			
	旅行など、夫と行動することが増えた	29	39.2%			
	夫の現状の暮らし方にもう少し工夫が欲しい	28	37.8%			
	夫は再就職した	26	35.1%			
	話題に乏しく、あまり会話は弾まない	22	29.7%			
	夫は十分家事を手伝ってくれている	21	28.4%			
	夫との会話は増えた	19	25.7%			
	3度の食事の用意をするのは苦痛だ	16	21.6%			
	夫は毎日ブラブラと家にいる	12	16.2%			
	もっと家事を手伝って欲しい	11	14.9%			
	「夫在宅ストレス症候群」を実感することがある	9	12.2%			
	夫の関心の中心は私である	2	2.7%			

Check Point!

Check Point!



[Aさん] 女性 ご主人は3月末日定年退職。すぐに別組織に再就職している。
 [Bさん] 女性 ご主人の定年にはまだ5年ある。
 [Cさん] 女性 ご主人が56歳のとき、会社が倒産、再就職した会社を定年退職して5年になる。
 [Dさん] 男性 定年退職して4年。

司会：本日はご主人の定年退職に対し、奥さま方はどのように感じられるのか、という本音のところをお話し合いたいただきたいと思います。まずAさん、今の状況をお話いただけますか？

Aさん： 私のところは定年退職したその後も再就職しているので、立場的にあまり変わりません。ただ、今までは朝出かけるのも早ければ、帰ってくるのもほとんど9時以降だったものが今行き始めたところは、帰宅がずいぶん早くなりました。そのあたりの感覚が違いますね。

司会：それはうれしいことですか？

Aさん： うれしいというか、ペースがあまりにも違いますね。まず食事の支度なんか、本当にそう感じます。

私は週の3日、4日働いているんですが、今までは仕事から帰ってからでも充分間に合っていたんですよ。それが、最近は夫の方が早く帰ることが多くなり、少し戸惑いますね。

これがさらに本格的に定年ということになればもっとそんなことは多くなるでしょう。少し大変かなという予感がします(笑)。

司会：ではBさん。

Bさん： 2年前に私はパートを辞めました。そして、1年前にローンが済みました。この春で3番目の末っ子が独立し、子育てが終わりました。ボランティア活動も今年辞めたので、私にとってはまさに節目を迎えています。でも、主人にとってはなんら変わりはありません。

主人はお金のことから家事のことまで私にまかせっきりです。この時点で私はこれからのことを考えようと思うのですが、主人はまだそんな気になっていないようです。定年までにまだ5年あるから、今は考えられないって感じのようですね。私はその間に何とかこっちのペースに巻き込みたいと思っています。

司会：ありがとうございます。ではCさん。

Cさん： 定年といっても倒産後1年間は失業保険を受けながらゆっくりしていました。その間充電ができ、57歳から新たな気持ちで出発、といった感じでしたね。それから60歳まで普通の再就職、そこを定年退職してからはパートで週4日くらいの勤務をしていました。65歳になってそれもやめ、今は趣味のことだけで家の中にいます。主人はけっこう家事に慣れていて、現在私は勤めてい

るのですが、よく手伝ってくれて助かっています。

司会：それでは実際定年を体験されて現在に至っていらっしゃるDさん、お願いします。

Dさん： 現在やっていることは退職直後、友人に誘われた健康食品の販売に少し携わっています。当初、近畿圏が活動の中心だったこともあり、色々な場所に講演とか製品説明に出向いていました。これには準備や勉強もあり、けっこう忙しい思いをしました。しかし、その組織の活動が関西から離れたことで現在は説明を要する場合を除いて外に出向くことはなくなりました。したがってこの用件でそう時間を費やすことはありません。

月のうち、行事といえば退職した会社のOB会「社友会」の幹事としての役割が2日あります。あとは趣味の世界で、友人が主催する「国宝を訪ねる会」の催しが1、2ヶ月に1回。そして、美術館、博物館めぐりが月に1、2回程度ですね。

家事では掃除を担当しています。網戸や窓を外しての大掃除的なこともひとりでやりますよ。(えっ、凄い!)風呂掃除は毎日。(羨ましい!)

司会：え、そうですか、それは凄いことですね。ありがとうございます。

次にご主人が定年退職する前に定年退職後の自分というのをいつ頃から考え始めたか、定年に対するイメージ、例えばいいイメージ、悪いイメージ、いかがでしょう。

Dさん： イメージとしてはよくないな。

司会：いつごろから考えましたか？

Dさん： 半年前くらい。私は東京で定年を迎えました。定年後は関西の実家に帰るというイメージしかなかったですね。実家の修理、整理を始めたのが半年前でした。

司会：定年後の姿は想像できましたか？

Dさん： 全然。でも再就職しようとは思いましたから、実際定年後は再就職先も調べましたよ。でもまったく条件に合わなかったな。これまでの3分の1、4分の1の報酬ではその気にならないから半年後には再就職活動はやめました。たまたま誘いがあった健康食品の紹介活動はこれまでの経験が活かせるかなとお手伝いしました。

司会：Aさん、ご主人が定年すると意識されたのはいつごろから？

Aさん： 1年位前かな。でも定年後も何年かは再就職できると前々から聞かされていたのであまり実感はなかったですね。主人としては再就職の先が収入面でも仕事内容でも思っていたようなところでなく、がっかりしたような感じは見受けられませんでした。

司会：ではBさん……

Bさん： 私のところの場合、定年はまだなんですけど、主人はもう辞めたい、辞めたい、なんて言っています。ほんと、60歳を待たずに辞めることにならないかと心配しています。

主人は趣味が仕事になっているようなところがあって、やっていることが仕事なのか、遊びなのか、判らないところがあるんです。今、どうやら趣味に重きを置きたいような雰囲気があります。でも仕事を辞めれば収入がなくなるでしょうし、趣味となればそれはどちらかといえば出費につながるでしょう……何とかこのまま続けてほしいなど、言っています。

司会：そういうことを考え始めたのはいつごろですか？



Bさん： 子育てが終わった頃からですね。子育て中はそんな考えはなかったけど、子どもたちが独立すればそんなにあくせくしなくても、という雰囲気を感じるんです。

司会：なるほど、Cさんはいかがですか？

Cさん： 私のところは最初の会社がダメになったところで、定年退職だったかなと思いますね。1年はゆっくりしましたが、再就職したとき、やはり過去の栄光を引きずってか、満足する職場がなかなか見当たらなかった。仕方なく勤められるところに勤めたといった感じでしたね。その時点では子ども達がもう独立していたのでそれもできたかなと。そうじゃなければとことん見合ったところを探したかもしれません。このときに男性は過去のことを気にするものだな、と思いましたね。

Dさん： する、する(笑)。



妻の感じる「もろもろ不安」とは？

司会：ここから皆さんにこのアンケートの結果について話し合ってくださいと思います。

ご主人が定年退職を迎えた時点の奥さま方の直感ですね。回答が多いのは「お疲れさま」という気持ちと「もろもろ不安」。この二つの気持ちは両方あるのがほとんどかな、と思います。そのもろもろ不安の「もろもろ」とは何かと、実際の声でお聞きしたいのですが……。

Aさん： 経済的な面と時間の配分かな。

司会：時間の配分！

Aさん： あり余った時間をこの人、いったいどう過ごすのだろうか。

司会：結婚された時は、ご主人＝仕事。それが、一夜になくなったときに、ご主人がどういう風に動くのかというのは全くイメージが湧かないということかもしれませんね。

Aさん： ご主人に趣味がある方はそれなりに。

Bさん： いくら趣味があっても定年前の週休2日間ならともかく、毎日となれば趣味だけではダメでしょう。

Aさん： でも、趣味がない主人はそれ以上にどうするのかと正直不安になりますよ。

主人は起きてからじっと座っていても苦にならないタイプ。何をしているのかと思うのだけど、平気みたい。退屈しているわけでもなく……。

司会：何か考えている？

Aさん： いや、やることといえば本を読んだり、パソコンしたり、それが週休2日間のすべて。

私は土、日も仕事に行くから、その間は何をしているのかわからないんですが、私を見る限りはきっとそんな過ごし方だろうなと思いますね。

司会：Aさん自身は仕事以外のこと、ご自分の余暇活動というか、何かされているんですか？

Aさん： いろいろいっぱい(笑)。

司会：例えばどんなこと……。

Aさん： 運動……フィットネスクラブも行くし、友だちと出かけもするし、私はじっとするのが嫌いなんです。休日もほぼいないことが多いですね。

司会：だからこそご主人の行動が理解できない。

Aさん： 家にいてばかり、ということが……(笑)。

Dさん： 不自由していないんだろうな。判らないでもない。ひとりが楽、というのはあるから……。

Aさん： だから私が出かけることに対しては全く嫌がらない(笑)。行ってらっしゃい、って(笑)。

司会： そんなことで揉めることはありますか？

Aさん： 今はいいけど、これから先どうするの、って言うんですけどね。ただ笑っています。お互いぶつかるのは嫌いだから、話し合いをほとんどしないかな。これからだんだんと一緒にいる時間が長くなるだけに大変だとは思いますが(笑)。

会話が つながらない……

司会： 私もいろいろな方のお話をうかがっていて、ご夫婦間の距離の取り方は様々だと思いますが、たいていが肝心の話を避けてしまうところがよくあるような気がしますね。

Aさん： それで済ませられるから……何か大きなことにぶち当たったらそれはそれで話し合いをするのでしょ……。

これからふたりの生活になるとそんな態度がどうなるかと不安は感じますね。

Bさん： そういう意味で、実は長男が高校受験の頃、私がこのままだったら(この頃言葉として流行っていた)定年離婚になる、と向かい合って爆弾発言をしたことがあります。

司会： へえー！

Bさん： 主人は相当驚きましたね。まったく考えも及ばないといった感じでした。当時、家事のこと、子どものこと、私のパートのこと、いろいろ絡めて精神的に参っていました。でも、夫はまったく意に介さない風だったので話をすると、「言ってくれないと判らない」と言いました。

私は、見ていたらわかるだろう、なぜ気がつかないの、思いやりがないな、と思っていましたが、むこうは言わないからそれでいいのだと。その方が楽だからでしょうね。少し声をかけると大きくなりそうで目をふさいでいたみたいなどころがありましたね。このことで、私も気づいたのですが、やはり会話はしないといけないと。自分の気持ちは直接素直に言わないといくら夫婦でもだめなんだ、ということに気づきましたね。

そんなことがあって、それまで何にもしなかった家事を少しはやってくれるようになりました。まだまだ世間のご主人のようにはいかないし、食事に関しては全然ダメだけど。でも、この5年間で自分のことは何でもできるようになってほしいな、と思っています。ひとりになると大変なのは主人だから(笑)。

司会： それはいいお話ですね。Bさんはご主人の定年退職後の生活のイメージはありますか？

Bさん： 昼間はお互い好きなことをやり、夜になるとさりと話し合うことはあると思いますが、普段は詳しい話はまずしないでしょうね。今日、ここへ行ったよ、くらいな。それ以上は聞かないと思うし……(笑)。

司会： それは、あまり関わらない方が……。

Bさん： いや、日常会話の場合、ああだ、こうだ、と話をしても女性同士だと会話になります。主人の場合、すぐ結果を出そうとするんですよ。会話がつながらないというか、続かないですね。そんなことを繰り返しているからあまり言わなくなるんです。



司会：えらく緊張感を感じます(笑)。

Dさん： うん、よくわかる(笑)。

Bさん： そうなんですか？男性というものは結果を急ぐ、そういうものなんですか(笑)。

Dさん： そういうものだ(笑)。

Bさん： 毎日一緒にいるとますます会話がなくなってきたというアンケートのコメント、そうかな、と思ったりしましたよ(笑)。



いるだけで迷惑!?

司会：「もろもろ不安に思う」の項目で次に、「自分の時間を邪魔されたくない」、というのが目立つかなと思うのですが……自分の領域を侵されたくないというのはあるのでしょうか？

Cさん： 定年後はお互いに自分の部屋を持ちたいということはよく聞きますよね。

Dさん： 私は完全に分けていますよ。それぞれにこもっていますね。テレビも各部屋にあつて。

司会：え、そうですか？

それは定年前だったら勤務を終えてからが二人の時間で、自然に共有できていた。でも、常に一緒にいるとなると、いくら自分の奥さん、ご主人でも息苦しくなるということでしょうか？

Aさん： 普段、女性は日中ひとりの生活に慣れているでしょう。男性はひとりで家にいることはあまりないのでは……。

Cさん： そうそう、仕事から帰ってくると必ず家族がいますよね。

Aさん： 女は自分ひとりの時間がけっこう長いですよ。ということは誰にも邪魔されない時間があつたのに、そこに定年で主人がいつもいるとなると、それがなくなる(笑)。

司会：いるだけで迷惑という……(笑)。

女性全員： そうそう……(笑)。

司会：それは厳しいですね。男性はそんなことは考えてもいないでしょう(笑)。

Aさん： 「亭主在宅ストレス症候群」につながるのはそれだと思いますよ。ひとりにしてって……家の中にいないで、という感じはあると思いますね。

司会：今のお話を聞いていると、そうなる可能性は凄く高いじゃないですか(笑)。

Aさん： 私の場合、今は仕事で外に出ていることが多いから、それでいいんですが、家に帰ってくると常に主人がいるということはかなりストレスになると思いますから、趣味を持ったりして出かけてほしいと思いますね。二人がそれぞれに何かしていると、また二人で何かしようということも出てくると思うんですよ。

Cさん： 本当にね。ずっと一緒にいるのが問題ですよ。たとえそれぞれ自分の部屋にいても食事のときは一緒になりますからね。ある程度はひとりでいたいなっていう気持ち、ありますよね。

女性全員： ある、ある……(笑)。

Bさん： 必ず要りますよね、ひとりの時間……。

司会：必ず、ですか？へえ……。

Aさん： 音楽聴きたいときにテレビをつけられるとか、ペースを乱されることって、あるでしょう。

Cさん： だから反対に男性側にもたまには家に帰ったとき、妻がいない時間が要るのかな、と思うこともありますよ。

Dさん： ある、ある。わたしなんかそう。食べるものさえあれば……(笑)。

Aさん： それが問題。食べるものこそ自分でしてっ、と言うんですよ……(笑)。

Bさん： 掃除しなくても2、3日は大丈夫だけど、何しろ食べることは3食、毎日だから……。

Cさん： 確かに外に出かけてくれた方が老けないといわれていますよね。

Dさん： そう、何もしなければ体調は絶対おかしくなると思うね。

司会：だからご主人にはちょっと背中を押す。「何かしたら」っていうような。

Aさん： **居場所を外に作ることで**すよね……。

司会：そこで、ある程度定期的な活動を目指すとすれば、地域社会に出る、ってことだと思うのですが。

Aさん： でも何か行動を起こすにも取っ掛かりがないんですよ。また外に広がり求めようという意欲も本人から感じられない……。

司会：男性は保守的なのでしょうか。あまり他の人とは関わりたくないというような……。

Dさん： あるだろうね。女性の方が対外的に積極的な面はあるでしょう。男はしゃべらないから。人見知りするのは男の方が圧倒的に多いのではないかな。

Bさん： 働いていた公民館で見ていると、男性は縦社会で育ってきたから誰かの下につくって嫌なのかな、と思うことがありますね。特に女性の下につくなんて嫌って。自分の意見を言い張って……リーダーになりたいとがるところがありますよ。

いきがいを見つける

司会：やはりそれぞれひとりで行動する時間をお互いに作ればいいのでしょうか。昼間はそれぞれに動いて、朝夕は一緒に過ごす。

しかし、男性側にはその認識がないでしょうね。常に一緒がいいと。一緒が当然と。その別々の行動をどう作っていくかが問題ですよ。

Bさん： だからどちらかが亡くなって、片方が長くなったときに結果が出てくるんでしょうね。奥さんの場合は生き生きし、ご主人は……(笑)。でも、こんなことも男性が知ること大事ですよ。

Dさん： 大事、大事……(笑)。

司会：それに健康問題ですよ。家の中にいるばかりでは精神衛生上おかしくなりそうだし、という話は男性自身からも聞きますし、実際ボランティアなどで活動していらっしゃる方も少なくありません。



司会：それ、よく言われますね。でも、そこは大事なところで、地域に出る心構えとしては、会社時代の縦社会的な考え方は捨てる、みんな横並びの仲間、という意識が大事だと思います。そのあたりも奥さん方のリードがいるかもしれませんね。

Dさん： そうね、男はどうしてもこだわるところがあるから、その気にさせるのは奥さんだろうな。

司会：そういう点では是非奥さんにも関心を持って欲しいですね。

Dさん： その点、定年後は夫も妻のやっていることを認識することも大事でしょうね。奥さんが社会的に活動していることも多いと思いますよ。

司会：これからの生活においては、奥さんともフラットな関係と……まず、家庭内でお互いの役割分担を話し合うことから始めてもいいかもしれませんね。

Dさん： そうね。それぞれの家庭によって夫と妻のあり方は違うだろうけど、よく話し合って、お互いやっていること、やりたいことを認め合うのが大切でしょうね。夫は妻の行動や考え方を縛ることなく、家庭外にボランティアでも趣味でも自分の居場所を見つけなきゃいけないか……。

司会：奥さんが何を望んでいるのか、これは知らなければいけないでしょうね。そして自分は何ができるかを考えること。

Aさん： そしてやろうとすることが、必要とされなければいけないですよ……主人も囲碁をやるんですけどね。

Bさん： 公民館でもやっていますよ。じゃ、それを公民館で子どもに教えるとか……。

司会：あ、そういうの、いいですね。立派な役割ですよ。

Aさん： そうだ。そういうのを勧めなければいけないんだ……。

司会：その気になればどなたでも何かやっている、やれるのでしょうね。そんなきっかけをつかんで、活動していただきたいですね。

Aさん： 元気な間はせいぜい自分が人の役に立ってるんだ、という気持ちで趣味とともにそんな生きがいも見つけてほしいと思うな。

Bさん： 何を生きがいと感ずるかは、人それぞれでしょうけど、いつまでも他人や家族に必要とされる存在でありたいと願うのは皆同じだと思いますよね。

それまでのキャリアを生かした社会貢献ができれば意欲も沸くはずですよ。退職後、社会活動をしている男性を見て一番大事なのは「謙虚な姿勢」であると、ほんと、実感しています。

司会：そうですね。カミシモ脱いでふだん着のまま地域とつながりを持って欲しいですね。

Cさん： 定年後に社会とつながりを持つためには、それに参加するための情報を得るアンテナを立てておく必要がありますよね。県民だよりや市民だよりの他、生きがいしごとサポートセンター神戸西のような地域に密着した情報なんか積極的に目を通すのも、きっかけを見つけるにはいいと思いましたね。

司会：ありがとうございます(笑)。

「生きがいしごとサポートセンター神戸西NEXT」はお話いただいたように、定年退職した方もお元気なうちは就業、起業、ボランティア等どんなかたちでもいい、社会活動に参加してほしいな、と願っています。本日はありがとうございました。

お知らせ

7月には退職前後の男性を対象に家庭と地域へのソフトランディング講座として「定年塾」を開催いたします(詳細は16頁)。ふるってご参加下さい。



司会：須貝 静
編集：森田 正純
会場：ひょうごボランタリープラザ

第二章

定年後の仲間づくりに「いきがい.cc」

～いきがい.cc で広がる交流の輪～



「いきがい.cc」で広がる交流の輪

定年退職後は会社時代の肩書きもなくなります。これまでの同僚ともすぐに顔を合わせることはできません。ある意味では大海に漕ぎ出した小舟状態かもしれません。

ボランティアとか、再就職とか、どこかにたどり着くまで、コミュニケーションをとる相手が非常に限定されてしまうのではないのでしょうか。そんなときに必ず楽しめるのがシニア向け SNS である「いきがい.cc」です。兵庫県を主体にした地域限定ですから話題も身近なことが多く、共通の話題で盛り上げられます。家族のこと、仕事のこと、ボランティアのこと、趣味の

こと、グルメのこと、どんな話題でも見つけることができます。

感じたことを書き込めば、その反応も返ってきます。次第にお互いが打ち解け、本当のお友達になるケースも少なくありません。

また、年に2回程度ですが、みんなで集まって楽しめるイベントを企画しています。4月にお花見会を実施したところ、大好評でした。お友達の輪が広がり、毎日が楽しくなったとご感想をいただいています。

参加をご希望の方は、「next@ikigai.cc」まで「登録希望」と記載のうえメールにてご連絡下さい。事務局より招待状をお送りいたします!!

いきがい.cc で仲間作り

男の料理について語り合うコミュニティからひとつのケースをご紹介します。

The screenshot shows the ikigai.cc website interface. At the top, there's a navigation bar with links like 'お友だちを探す', 'コミュニティ検索', '日記検索', 'マイホーム', '友人を招待する', 'ランキング', '設定変更', 'ログアウト'. Below that, there are buttons for 'コミュニティホーム', '掲示板', 'レビュを掲載する', 'コミュニティに参加', 'お友だちに紹介', 'コミュニティを退会'. The main content area features a post titled 'いきがい.cc版dancny トピック' with a sub-header '人気の「GBSポテ」'. The post includes a photo of potatoes and text: '只今、巷で人気の「こうちゃんの簡単料理レシピ」から「GBSポテ」を作りました。美味しく、あっという間に完食(▽▽)…… GBSとは…Gガーリック Bバター S醤油(ソイソース)だっ!!'. Below the post, there's a comment from user 'guriguri' dated 2007年05月14日: '作りましたよ! ワイフを実家に残し、一足先に帰宅したので今夜はこれ、と決めていました。ちゃんと豚ばら肉も加えて、出来具合はグー、娘達の評判も抜群、三ツ星だと。でも、ジャガイモ400gという表現が弱いんですね。感覚が判らない。結局料理用のはかりを持ち出し計量。大き目のものが3個だったな。写真にはジャガイモまる一箇ことこのようだけど、今回は6等分にしてみました。このレシピ、定番になりそうです。'.

女性でも参加してもいいでしょという good luck さんが、仕入れたばかりの「GBS ポテト」という簡単レシピを紹介しました。「こうちゃんの簡単料理レシピ」からとったとのこと。

guriguri さんが実際に作った報告をしています。出来具合がよかったことを good luck さんへ報告しています。

その下には料理をしない男性から料理をしたいが彼女が作らせない、と話題に加わっています。

いきがい.ccには、このようなリアルタイムの交流が溢れています。こういった交流がオフ会などで実際に会った際の交流を何倍にも楽しくしてくれます。オフ会については次のページで!!

「いきがい.cc」で検索してください!!
いきがい.cc 検索 <http://www.ikigai.cc>



オフ会で「いきがい.cc」を2倍楽しむ



「オフ会」という言葉があります。これはネット上で掲示板や SNS で知り合った人たち同士が実際に集まってイベントを開催することを意味します。ネット上でやり取りする場合を「オンライン・ミーティング」と呼ぶのに対し、「オフライン・ミーティング」と呼ぶのが「オフ会」の正式名称です。実際には面識がなくても、すでにネット上でいろいろ情報交換をしているので打ち解けやすいといわれています。



「いきがい.cc」への登録会員は兵庫県内のシニアの方が中心です。現在、200名の登録があります。その中では活発に意見交換をされています。

同世代間の意見交換ですので、すぐに本当のお友だち気分が生まれます。

第二章

「いきがい.cc」の壺 ～オフ会～

～いきがい.cc で広がる交流の輪～



小雨の中、
シャボン玉と笑い声
で溢れていました。



「いきがい.cc」を立ち上げたのが2006年の12月。会員数も180名を超えたあたりから「オフ会」を開催したい!との声がどこからともなくあがってきていました。

季節は桜の開花を目前に控えた冬の終わり。それならば花見をしようと、まずは当センターの地元である須磨寺公園で開催を企画、「いきがい.cc」の中で呼びかけました。

お待ちかね!「オフ会」開催!!

「待ってました!」とばかりに、当日は35名の方が参加しました。ネット上では知り合いでも、直接顔を合わせるのは全くの初めて。さすがに皆さん、最初は緊張している様子でしたが、会場のセッティングや料理の準備が終わった頃には、すっかり打ちとけていて、昔からの友だちのように冗談を言い合っていました。

この日、一番嬉しかったことは、「定年退職後、新しいお友だちをつくる機会がなかなかない」とおっしゃっていた方から、「思いがけず一度にお友だちができた」とのお言葉をいただけたこと。初対面の方でも違和感なく溶け込める雰囲気「いきがい.cc」にはあるようです。

今後も、定期的にオフ会を開催していく予定です。セカンドライフにおけるお友だち、仲間作りにも役立つ「いきがい.cc」への参加をお待ちしています!

いきがい.cc への参加をご希望の方は下記アドレスへ「登録希望」とメールでご連絡下さい。事務局より招待状をお送りいたします。

next@ikigai.cc





定年塾 開催決定!!

「妻に内緒で定年準備」

日時

平成 19 年 7 月 14 日(土)
10:00 ~ 16:30
平成 19 年 7 月 21 日(土)
10:00 ~ 16:45

プログラム

7月14日
「妻の主張」 10:00 ~ 11:30
「男性料理教室」 11:45 ~ 14:30
「生きがいと健康」 14:45 ~ 16:30
7月21日
「定年後のお金の話」 10:00 ~ 12:00
「地域で元気に活動」 13:00 ~ 16:45

定員

20名
※定員に達した場合は抽選とさせていただきます。

参加費

受講料 2,500円(500円 / 1コマ)
食材費 1,000円

会場

神戸クリスタルタワー
(JR 神戸駅から徒歩 2 分)
※詳細はお申し込み後にご連絡いたします。

後援

兵庫県
ひょうごボランティアプラザ



【男性料理教室献立例】

- 五目いなり寿司
- お味噌汁
- 和風ハンバーグ
- アボガドサラダ
- フルーツポンチ

講座に関するお申し込み
お問い合わせは

078-731-2251 までお電話下さい!!

生きがいしごとサポートセンター神戸西 NEXT 年間スケジュール

7月のおススメ講座!!

7月 4 WED **ブログによるHP作成講座** 技能
専門知識はないけど、ホームページを作ってPRをしたいという方に朗報!!
【日時】 7/4(水) 7/18(水) 8/1(水) 8/22(水)
【会場】 生きがいしごとサポートセンター神戸西

7月 28 SAT **NPO法人設立講座** 実務
「NPO 法人とは何か知りたい」「NPO 法人の設立方法が知りたい」そんな方に最適な講座です。
【日時】 7/28(土) 13:30~17:30
【会場】 生きがいしごとサポートセンター神戸西

年間スケジュール

- 8月** 就職活動支援セミナー 技能
お金をかけずにできる効果的な広報 技能
- 9月** 小冊子「お帰りなさい!お父さん」発行 情報
- 10月** NPO法人設立講座 実務
「いきがい.cc」交流会 交流
- 11月** 広報誌発行 情報
「お帰りなさい!お父さん」開催 交流
- 12月** 兵庫CBツアー 基礎
法人運営の基礎知識講座(税務) 実務
ライフプランセミナー 情報
ブログ講座 技能

※スケジュールは変更する場合がありますのでお問い合わせ下さい。

生きがいしごとサポート センター神戸西 NEXT

- NPO 法人設立相談・運営相談
- 無料職業紹介
- ボランティアマッチング
- 各種講座開催

開所時間
火曜日~土曜日(10時~18時)
日・月・祝日はお休みです。

お電話・来所、大歓迎です!お気軽にご相談下さい!!

センター案内図

