

無料

NEXT

定年前に準備しておくべき5項目とそのヒント

# 定年前の覚書

TEINENMAE-NO-OBOEGAKI

生きがいしごとサポートセンター  
神戸西NEXT



## はじめに

■ はじめに

03

## 仕事に関する覚書

■ 10万時間の選択は?  
■ エッセイ(仕事編)

04  
06

## お金に関する覚書

■ 定年後のお金の話  
社会保険/生命保険/資産運用

07

## 地域に関する覚書

■ あなたの地域デビューは?  
■ エッセイ(地域編)

10  
12

## 家庭に関する覚書

■ 夫の定年、妻の受け止め方  
■ エッセイ(家庭編)

13  
15

## 趣味に関する覚書

■ あなたの趣味は?  
■ エッセイ(趣味編)

16  
18

## まとめ

■まとめ

19

生きかいしごとサポートセンター・神戸西NEXT



# はじめに

学校を卒業し、社会人になる前には、「心構え」や「社会人のルール」といったものを学ぶ機会があると思います。

しかし定年退職を迎える時、お金の使い方に関するセミナー等は多かれ少なかれあったとしても、「どう生きていくのか」「どんな生活スタイルになるのか」「どんな問題が起こる可能性があるのか」といったことは、誰も教えてはくれません。

サラリーマンであれば誰もが経験する定年退職。それは自分を取り巻く環境や生活スタイルが大きく変わる「転機」となるはずです。

この大きなターニングポイントをある程度予備知識を持って迎えるか、まったく無防備で迎えるか。これは退職後のセカンドライフの方向性に大きく影響すると思います。

私たちの事務所に相談に来られる方にこの色分けが明白に見受けられる場合が少なくありません。定年退職前から色々準備をしていた方は、その相談内容がより具体的です。進もうとしている方向が明確に示されます。

一方、その準備が充分でない方は、「旅に行きたい」とか「毎日ゴルフをしたい」とか、享楽的なことを中心にイメージされています。もちろん、退職後にはご自分の趣味を充分楽しみたいということも一つの選択肢ではあります。しかし、冷静に考えれば、これからたっぷりある自由な時間をその方面だけで過ごすことができるでしょうか？

退職後のこと�이イメージできない、或いは考える暇がないという方は多くいると思いますが、大丈夫です。この「定年前の覚書」を読んでいただき、イメージをふくらませてください。そして、私ども「生きがいしごとサポートセンター神戸西 NEXT」に足を運んでくだされば、きっと明るい退職後の生活が見出せると思います。



**生きがいしごとサポートセンター神戸西 NEXT**

センター長  
**小倉 譲**

(あなたの10万時間の選択はしごと?それとも…)

まず、定年退職後の生活設計をイメージしてみましょう。やはりしごとでしょうか?それはどうして?  
それともしごと以外に考えていること、下の一覧で簡単にチェックをしてみてください。

しごと



**定年退職後も仕事をする(歳ごろまで)**

- もっと社会に役立ちたいと思うから
- 経済的な理由、老後の生活資金のため
- 自分の生きがいややりがいのため
- 生活には困らないが、小遣い稼ぎのため
- 健康のため(頭や身体をなまらせないため)
- これといって他にやることがないから
- 家にずっといるのは嫌だから
- 今の会社の人たちとつながってみたいから
- その他

**定年退職後は仕事をしない**

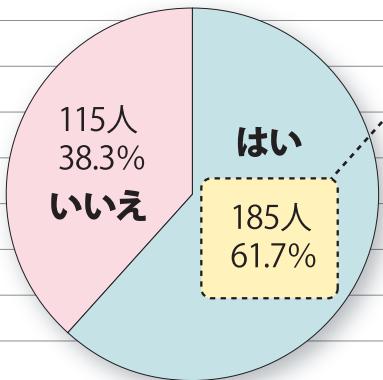
- しばらくゆっくりしてから仕事をする
- パートで働きながら、自由な時間を持つ
- 仕事より、趣味を極める
- 勉強、習い事をする
- 国内外への旅行をする
- 国内外へ移住する
- 地域活動、ボランティア活動をする
- 家でのんびりする
- まだ決めていない

# 「しごと」について

年金問題から派生する再雇用制度のスタート、また、定年退職後もいきいき社会とのかかわりを持ちたいという思いも加わり、このところ定年退職後も働きたい、と思っている人が増えているようです。公表されているデータを紹介します。

既に退職している人に「現在収入に結びつく仕事についていますか?」、と質問したところ、「はい」と答えた人は 185 人、61.7%と 6 割以上でした。(株)ユーキャン 2007 年定年を迎えた団塊サラリーマン意識調査：回答者数 300 人)

しごと



## 具体的な内容

- 再雇用制度を利用して勤務を続けている
- 定年前の会社で契約社員として働いている
- 定年前の会社でパート勤務をしている
- これまでの知識が活かせる同業種で働いている
- 週に二日ほどのアルバイト
- 現役時の 60% の収入だが、現職を継続
- 新会社を設立して、楽しみながら働いている
- 再就職している

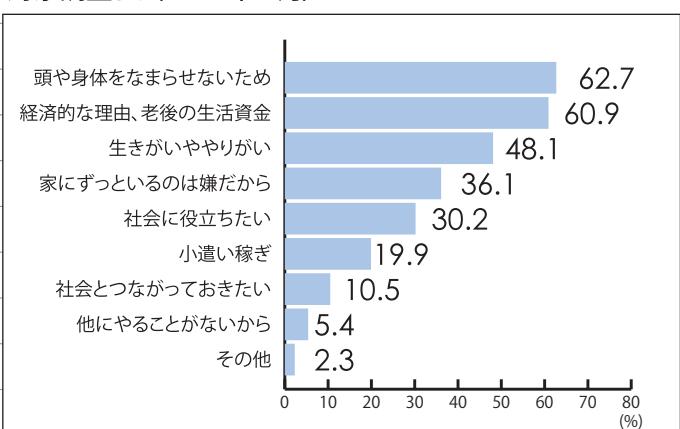
また、(株)マクロミルは全国の団塊世代にインターネットサーチを行っています。有効回答総数 515 名のうち、定年後も働きたいと思いますか?との質問に「働きたい」という人が 57%、「働きたくないが働く」と答えた人が 28%、合わせて 85% の人たちが定年後も働く意向を示しています。

もちろん収入に結びつくしごと以外に「生きがい」を求める活動に活路を求める方も多いでしょう。「定年後の 10 万時間、あなたはどうお考えですか?」ということを考えたいものです。定年後、自分の居場所を持ち、誰かに必要とされ、社会とつながっている、という確信を持ちたいと思うのは当然のことでしょう。右図に示した野村総研調査の「定年後も働きたい理由」にもそんな思いが反映されています。いっぱいある自由な時間、何をしてもいいのです。しごと、地域活動、趣味、ボランティア等々、いきいきと社会とつながりを持つ活動の場を見つけてましょう!

### 【定年後の自由時間】

14時間(睡眠・食事除く) × 365 日 × 20 年 = 10 万時間

野村総研の 55 歳以上 60 歳未満の会社員・公務員 500 人  
対象調査より(2005 年 8 月)



## ウルトラマンではなくてウッドクラフトマン

しごと



人生 80 年の時代、退職後をどう過ごすかは、重要な課題です。在職時代の経験を生かした仕事を、起業家として新しい世界へ、好きな趣味を極めたい、ボランティアや地域社会に貢献したい等。人はそれぞれの事情で千差万別、何がベストだと言うことはありません。

好きな趣味を生かして収入を得る事が出来ればそれは最高です。インターネットを使いこなせれば、大きなコストをかけず商売を始めることが出来ます。趣味であればモチベーションも高いしノウハウもあるはずです。現役時代から準備計画すれば、趣味を生かして収入を得る事だって十分可能でしょう。

企業化も夢ではありません。

若い頃から木工が好きで、アートの大賞に出展したり、外国の書籍等を買ったりしてきました。私の場合、収入は二の次で好きなウッドクラフトを趣味として始めました。もちろん収入になればそれにこした事はないのですが…初年度初期投資は 30 万円、無店舗で、売上 20 万円でした。

「工房フットマックス」を検索してみて下さい。「60にして、心の欲するところに従いて矩(のり)をこえず」そんな孔子の言葉のような人生を過ごす事が出来ればと願っています。

**吉村 晴夫**

## 朝起きた時にやらねばならぬ仕事がある事



高名な心理学者、グスタフ・ユングの「幸福の 5 つの条件」は定年退職後を幸福に過す 5 つの条件に置換すればピタリと当てはまります。私は元来ものぐさであり、定年願望者がありました。朝、洗面所で指折り数えてその日が来るのを楽しみにしていました。

2 年間は想像どおりの日々を送り、行きつくところは日日祭祭、今日は何曜日か何日か解らない状態になってしまいました。前述、5 条件の 5 番目「朝起きた時にやらねばならぬ仕事がある事」まさにしかりである。

私の仕事探しが始まりました。今更フルタイムはしんどいし、休みも自由に欲しいし、小遣い程度は欲しいし、ノルマ、プレッシャーはもう堪忍。こんな条件では難しいと思い気や何と有りました。神戸市シルバーパーソン材センターに登録したところ、某会館窓口業務を紹介され十分満足しています。定年退職者ばかり 18 人で月に 15 日程度、早番、遅番のシフト制で 6 時間勤務。各人前職も多彩で異業種クラブの感あり。退職後の職場、お互い助け合って楽しくやりましょうをモットーにしています。遅番終了後、立ち寄る居酒屋のビールの味は格別です。うまく付き合う極意：過去は言わず、聞かずでしよう。

**大西 一郎**

# 「お金」について



- 1. セカンドライフの生活スタイルがイメージできている  
(セカンドライフの生活資金として、いくら必要か知っている)
- 2. 平均余命まで生きた場合に、60歳以降に必要な生活資金の総額を把握している
- 3. 毎年、自分決算書を作成している
- 4. 自分(と配偶者)が受給できる公的年金の種類、金額、受給開始年齢を理解している
- 5. 雇用保険の基本手当と老齢厚生年金は同時に受給できないことを知っている
- 6. 60歳以降働きながら年金を受給する場合、年金額が調整されることを知っている
- 7. 会社を退職した場合、加入する健康保険の種類が変わることを知っている
- 8. 年金・医療・介護などの公的保障に関する窓口を知っている
- 9. 現在加入中の生命保険の内容を理解し、見直しの計画を立てている
- 10. 資産運用におけるリスクの意味を正しく理解している

お金

執筆

なかの  
**中野** ひでき  
**任基** 中野FP事務所代表  
(ファイナンシャルプランナー)

保険会社勤務を経て、ファイナンシャルプランナーとして中野FP事務所を開設。数時間でもわかりやすく丁寧に、また時に冗談を交えながら進めるセミナーは、聴講者からも「楽しく学べる」と好評で、年間100以上の講演をこなしている。

中野FP事務所 代表、FP・企業年金 / 退職金プランナー、兵庫県金融広報アドバイザー、モーニングスター社 パートナー講師、兵庫県立小野高校 非常勤講師[H20]

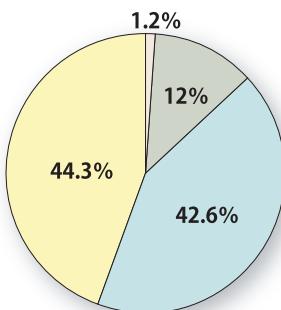
お問い合わせ等ございましたら…hide\_na@nifty.comまで

## セカンドライフ・プランニングの必要性

60歳時の平均余命は、男性が約23歳、女性が約27歳（厚生労働省「平成17年 簡易生命表」）。つまり私たちにはセカンドライフとしてこれだけの期間があり、充実したセカンドライフを送るためには、経済的な基盤として、それぞれが思い描くライフスタイルに応じたそれなりの資金準備が必要だということになります。

### 老後の最低生活費

老後の生活についての考え方



- 無回答 (1.2%)
- それほど心配していない (12%)
- 多少心配である (42.6%)
- 非常に心配である (44.3%)

老後の生活について心配である（「多少心配である」と「非常に心配である」の合計）と応えた世帯は約8割

金融広報中央委員会「平成19年 家計の金融行動に関する世論調査」

お金

## セカンドライフに必要な資金

セカンドライフに最低限必要な予想生活費は月額約27万円（金融広報中央委員会「平成19年度 家計の金融行動に関する世論調査」）、ゆとりある老後生活を送るためには月額約38万円必要（生命保険文化センター「平成16年度 生活保障に関する調査」）という結果が出ています。

一方、サラリーマン世帯の公的年金受給額は月額平均約22万円（社会保険庁「平成17年度社会保険事業の概況」）ですから、ゆとりある生活を望む場合には月額約16万円の不足が生じます。60歳時点での平均余命を23年とすると、約4,416万円もの資金が公的年金以外の資金として必要だということがわかります。

### ■プランニングの手順

- Step.1 生活スタイルをイメージする（支出を見積もる）
- Step.2 年金額を確認する（収入を見積もる）
- Step.3 現状を把握する（不足を補う）

## 【社会保険】

### ■雇用保険

退職してまず考えるのは雇用保険の失業給付（基本手当）です。給付金や手続の確認はもちろんのこと、60歳以上で仕事を続けた場合や、再就職で受給できる雇用保険もありますので、受給の条件等もあわせて確認しておくとよいでしょう。

### ■公的年金

受給できる年金額や受給開始年齢は受給者によって異なります。また、在職老齢年金、失業給付との選択受給、繰上げ・繰下げ受給など、皆さんの描くセカンドライフプランと深く関わってきますので、理解を深めておくようにしましょう。

**■健康保険**

健康保険についても、退職後は加入する制度が変わります。

複数の選択肢がある場合、加入する制度によって保険料負担の有無や負担額が異なりますので、事前に検討をしておくとよいでしょう。

**■窓口の確認もお忘れなく**

定められた期限内にゆとりをもって確実に手続を終えるためにも、必要な手続の窓口等は退職前に確認しておきましょう。

**【生命保険】****■死亡保障重視から医療保障重視へシフト**

死亡保障は何歳までいくら必要なのか、入院保障は何歳までいくら確保できているか、定年後も多額の保険料負担が必要な契約になっていないかなど、必要に応じて専門家の意見を求めながら内容を確認・分析したうえで適切な見直しを進めてみて下さい。

請求漏れを防ぐためにも、家族の誰がどんな保険に加入しているのかを一覧表にまとめておくこともお勧めします。同じ保障が重複しているなど、ムダも一目瞭然になり、保険の見直しの際に役立ちます。

	ウシオ	タマコ	トクモリ
保険会社			
問い合わせ先			
内容			
…			
…			

お金

**【資産運用】****■マネープランが大切!**

セカンドライフは、これまでの社会や会社のしがらみから開放され、自由に自己を表現できるすばらしい機会。充実したセカンドライフを支える経済的な基盤をしっかりと確保・維持していくためのマネープランを準備しておきましょう。

皆さんの大切な資産や退職金は、自分のマネープランに沿って効率的に運用することで、セカンドライフに役立つものです。

金融機関の耳障りのよい商品説明に振り回されることなく、自分自身が資産運用のメリット・デメリットを知った上で、金融商品を使い分けていきましょう。

(あなたの「地域活動」デビューは大丈夫?)

「おかえり、お父さん」と迎えてくれた地域のこと、あなたはどの程度ご存知でしょう?案外知らないことが多いものです。しばらくはタウンウォッチングを目的にカメラ片手に出歩くのもいいかも。



1. 公民館を利用したことがない  
 2. 私は間違いなく良い夫である  
 3. 妻の外出先は必ず聞くことにしている  
 4. ヨコ社会よりタテ社会の方が分かりやすい  
 5. 最近、思いやりを感じることがあまりない  
 6. 希望するボランティアが見つからない  
 7. 近所に親しく付き合っている友人はいない  
 8. なかなか聞き上手になれない  
 9. 家事は妻の仕事だから定年後も関わらない  
 10. 私は人見知りする方だ  
 11. ゴミの分別をしたことがない  
 12. 働くなら収入がほしい  
 13. ほかの人の前職や役職が気になって仕方がない  
 14. 自分は企画が好きであって、会場設営や片付けは好きではない  
 15. 携帯電話やパソコン、デジタルカメラは使わない  
 16. 特技や趣味は特にはない  
 17. 保守的な性格である  
 18. 自宅やその周辺の町並みを認知していない  
 19. 区役所には行ったことがない  
 20. 新聞の地域面はあまり読まない

チェックの数をチェック!!

## 左の質問に関して

### 点数【0～5】

地域で既に根を張り、十分な活動をされていると思います。多くの方から今後の活動を期待されています。しかし、ここで止まることなく、活動を一步進め、地域社会にさらに何が必要かを考え下さい。そして、地域、行政、会社などさまざまなセクターを巻き込み、活動を進めていきましょう。

### 点数【6～10】

すでに地域活動には参加されている、もしくはご自身が率先して団体を引っ張っています。ちなみに、社会起業家というのはご存じですか？多くの行政は市民が意見を伝え、参加する、といった事業に少しずつ移行しようとしています。その担い手が社会起業家なのです。その担い手となるために、そろそろ準備を進めていく必要があります。

### 点数【11～15】

地域活動に少しだけ興味をお持ちのようですね。そろそろ新しく一步踏み出すきっかけを探しましょう。  
まずは、地域の広報紙（市報、区報）にしっかりと目を向けましょう。生活に役立つ地域社会の情報が掲載されています。その中には公民館等で開催される生涯学習講座の情報もありますので、ご興味がある講座には参加してみてください。

### 点数【16～20】

地域活動には今のところ関心はお持ちではないようですね。しかし、もし今後活動に興味を持ちましたら、まずはご自宅の近くを散歩してみましょう。そして、地域に住む人々や近くのお店、施設などを見学し、ご自身の地域に何があり、どんな様子なのかを観察してみてください。  
次はご自身の興味や関心などを元にいろんなボランティア活動も探してみましょう。

入門編が終わったら、次はボランティア活動への参加です。「いきなり？」なんて驚かないで下さい。社会の役に立ちたいという気持ちがあれば、きっとあなたに向いたボランティアが見つかります。その扉を開くために、まず各地区の生きがいサポートセンター・社会福祉協議会へ出向いて下さい。そして「ボランティア活動をしたいのですが…」と、担当者にお願いをしてみましょう。沢山のボランティア活動をやさしく案内してくれるはずです。

このようにして、地域社会への第一歩を踏み出してみてはいかがでしょう。

## 地域は万人の棲家、万人は地域に憩う!



わが故郷『明石』。東経 135 度日本標準時の町、この「時を過ごしたくなる町」が大好きである。定年を迎えることは「地域があなたに何をしてくれるかでなく、あなたが地域に何ができるか」というアクティブ・シチズン（提案・実践型市民）の氣概を持ち続け、身の丈にあった生き方をしていきたいということである。

地域はもとより隣近所すら知らなかつた私が、身近な地域のことに関心をもつキッカケは「1995 年大阪で開催された APEC( アジア太平洋経済協力会議 ) に地元企業としてサポートし、関西を世界に情報発信する絶好の機会（仕掛けづくり）」を経験したことであった。地元明石では同窓生を中心とした「なにすんねん 135 どの会」の結成に参加し、年末の 21 世紀カウントダウンとして、子午線上の天空に「眩いばかりの時の道」をレーザー光線で描きあなたの夢、わたしの夢を熱っぽく語り合えたことが走馬灯のように脳裏に浮かぶ。

現在、「明るい「石」、子午線の町『明石』に因んで『囲碁』（四碁線：黒石、白石、青石、赤石）を基軸にストーン・サミット（日本で石の付く町、ゆかりのある町の囲碁交流会）の夢（幻？）実現に想いを馳せている。「四碁線・楽碁の会」や「老・壯・青・幼」親睦囲碁交流会の活動を通じ老若男女による元氣で、明るく、いきいきとした品格ある地域づくりに「貢献志隊」と思っている。

**平田 紀男**

地域

## 過疎や後継者問題に直面する地域活動に向けて



私は来年 60 歳で定年を迎える。

平成 16 年、私の住む神戸市北区鈴蘭台に昭和 26 年に発会した「清交会」という組織がある。そこで知り合った有志と NPO 法人「清交クラブ」を立ち上げている。まちづくりを目的とし、土日を軸に活動している。

立ち上げから 3 年目に転機が訪れた。神戸市の助成金で、北区の観光紹介をすべくウェブサイトを制作することになったのである。

北区は鈴蘭台地区以北（北神地区）に豊かな自然の中に歴史と伝統が残る農村地区が広がっている。私達は日頃接觸する機会が少ない地域でもある。

このウェブサイトの取材を通じ、過疎や農業後継者問題に直面する北神地区の現実を知ることになった。昨年 JICA の海外研修員を、この地区的神社寺院に案内するツアーや海の町家島との交流会を北神地区の人達と共同で企画した。近隣地区との交流を望む北神地区のニーズに少しでも応える活動を目指したからである。今後は地域のニーズに応える為、スタッフや運営資金の確保等組織の充実が緊急の課題である。

私はこの活動を定年後の活動の軸にしたいと考えている。

**永田 雄一郎**

あなたの退職について奥さんの受けとめ方は充分理解していますか?これからの10万時間、おたがいの理解が不可欠です。



- 1. 妻は夫の行動に合わせるべきだ
- 2. 一日三度の食事は原則、家でとりたい
- 3. 下着や外出時の衣服の用意など身の回りのことは妻任せだ
- 4. 定年退職後に働く予定はない
- 5. スーパーなどへ一人で買い物に行くことはない
- 6. これといった趣味がない
- 7. 健康でいるために特に節制はしていない
- 8. 妻と二人で会話することが少ない
- 9. 家族団欒のとき居場所がない
- 10. 会社以外の友人がいない


**夫用**


- 1. 夫は毎日ブラブラと家にいる
- 2. 夫は近所づきあいが下手だ
- 3. 夫はほとんど家事を手伝ってくれない
- 4. 夫は私の行動を詮索する
- 5. 私は活動や趣味で忙しいが、夫はそうではない
- 6. 「友達夫婦」に憧れる
- 7. 趣味に没頭している時間は何よりも楽しい
- 8. 旅行など遊びは友だちと一緒にするのが楽しい
- 9. 夫との共通の話題は子供や孫の事しかない
- 10. 夫は趣味や定期的な活動目標を持っていない


**妻用**

**家庭**

## 家庭の質問的回答



### 【0個～3個】

非常にバランスよく仕事と家庭を築かれてきたのだと想像できます。今後もこの関係を築くと同時に夫婦間に適当なそよ風を通す隙間をもっておき、息苦しくならないよう生活を送ってください。

### 【4個～7個】

妻はようやく子育てを終え、これからが人生の本番と張り切っています。一方、夫は定年退職等で仕事を終え、家の中で一息つくことができるようになります。この感情のズレが波紋を起こします。夫は妻の気持ちを知るように努力してください。妻はあまり我慢せずに言うべきことをいいましょう。そちらのほうが長い老後を楽しく生きていくことができます。

### 【8個～10個】

妻は「亭主元氣で留守がいい」という生活に慣れてしまっているので、いつも夫から自分の行動を監視されるのは窮屈だと思うものです。そこで、夫は定年後も週の半分くらいは外へ出る、また自分のことは自分でやってみましょう。一方、妻も夫に外へ出る習慣をつけてもらい、自分のことは自分でできるよう働きかけていきましょう。

### ■定年塾 特集「夫の定年、妻の受け止め方」妻への想い 150人アンケート

#### Q.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)
- ゆっくりと夫と時間を共有できると嬉しく思う(28人)
- とうとうその時が来たと、気が重くなる(28人)

#### Q.2 「もろもろ、不安を感じる」の内訳(複数回答)

- 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)

「定年塾」とは…定年退職後の生活スタイルの変化について奥様の意見を150人へアンケートを実施しました。2007年6月発行。

## 「定年塾」座談会に参加していただいたお二人からのメッセージ

### やって欲しいことは言葉にして伝える



結婚して専業主婦になり、夫一人の収入に頼っていたので家事・育児は自分がするものと思い込んでいました。忙しい時も、真面目に働いてくれる夫に「〇〇を手伝って!」とは、後ろめたくて言えず、夫が自ら気付いて手伝ってくれることを望んでいましたが、この姿勢がいつの間にか夫を家事無能力者にしましたようです。

忙しくしていても、手伝うという発想は無く、食事の時間がくればじっと座つて待っている、雨が降っていても洗濯物を取り込まない等々。悪気は無いのですが、何をしたら良いのか分らないのです。私は不満をためてイライラしている事が多くなり、このまま定年を迎えるわけにはいかないと、主人と話合いました。意気込んで話した結果は「言ってくれればやったのに・・」と意外な反応でした。もっと早く向き合えば良かったと思いました。

そこで先ず、「やって欲しいことは言葉にして伝える」ことを約束しました。

自分から気付いて、食器の片づけや風呂洗いをしてくれた時は、とても気持ち良くて嬉しかった!それを当然の事と思わず、家事に参加してくれる事を感謝しながら、定年後の生活に向けて準備していきたいと思っています。

**室井 真弓**

### それぞれの時間を楽しみながら、ゆっくりと



定年塾座談会に出席した当時、漠然としていた主人の定年がリアルに自分の問題として凄く考えさせられました。すでに定年を迎ましたが、幸運にもまだ仕事を続けていますから、いまだ定年予備軍状態です。一応の心がけとして、主人にこれから的人生を投げかけてみるのですが、まだ今の仕事をこなすことで毎日が過ぎている状態です。次のステップの具体策は見えません。もともと私は外に出ての行動派、主人は家で過ごすのが好きなタイプです。何か共通するもの、と考えたりするものの、かえってお互いストレスがたまる

ような気がしています。

最近私は開き直って、無理に合わせる必要も無いのでは、と思っています。お互いがお互いの時間を認め合えば良いのではないだろうかと思うようになりました。主人が家にいる時間を自分の好きなように使い、私が外に出て行くことにいやな顔をしなければ、結構うまくいくかも…なんて。でも、定年後は主人も内にこもるばかりでなく、外に向かって独自の活動して欲しいと願っています。

**中西 美代子**

No

Date

### (あなたの趣味は?)

あなたの趣味は何ですか?と尋ねられ戸惑うこともあるでしょうね。趣味とはあまり硬く考えることはないのでは?楽しく時間を過ごせるものはすべて趣味!

今、興味があることを 100 個書き出してください。何でも構いません。

例: 本を読みたい、ゆっくり旅行したい、マッサージに行きたい、など。

趣味

改めて「趣味は何ですか?」と問われる  
と戸惑うこともありますよね。

現役時、趣味はゴルフ、あるいは釣りと  
いっていた人が定年退職後の自由な時間、  
どのくらい楽しんでいるでしょう?趣味だ  
けではいっぱいある自由な時間をうめるこ  
とはできない、という言い方もあります。

しかし、ここで言う趣味とは、趣味らしい  
趣味が全てというわけではありません。そ  
んな固定観念にとらわれず、大切なのは自  
由な時間をいかに楽しく過ごしていくか、

ということだと考えます。だから、楽しく時  
間を過ごせることがあればそれをその人  
の趣味、と言い切ってもいいのではないで  
しょうか。

「前々から好んでやっていたこと」、「これ  
は面白そうだ」と思うこと、なんにでも手を  
伸ばせばいいと思います。興味があること  
を 100 個書き出してみましょうというのは  
そんな考え方です。その中にもしかすると  
本当にやりたいことにつながっていくかも  
しれませんよ。

## 体にとってよいことをしたい

「健康」「運動」などをキーワードとして選んだ方はぜひこちら。ダイエットや腰痛予防など楽しみながら健康にもなれる、そんな趣味を持ってはどうでしょうか。

## 人とのつながりを大切にしたい

「夫婦」「交流」などが大事なあなたはどちらへ。気の合う仲間やご夫婦、子ども、みんなで楽しみたい、そんな趣味はどうでしょう。

## 創作活動をしたい

「発表」「つくる」などのキーワードはどちらです。絵や写真、俳句、短歌などはそれぞれに発表の場があり、それぞれの魅力があります。

## 自然や文化に触れたい

「環境」「語学」などの方はどちらです。天体観測やバードウォッチング、資格取得を目指し、人生を豊かにしましょう。

何かはじめてみたいと思ったら、是非一度お問い合わせください!!

### ■生涯学習情報プラザ

住所 〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-1-3 神戸クリスタルタワー 5 階  
TEL 078-360-9015  
FAX 078-360-9016  
URL <http://www.hyogo-intercampus.ne.jp/gakusyu/>  
E-mail info@hyogo-intercampus.ne.jp

P18に  
関連記事

### ■神戸市生涯学習支援センター コミ斯塔こうべ

住所 〒651-0076 神戸市中央区吾妻通 4-1-6  
TEL 078-251-4731  
FAX 078-251-4733  
URL <http://www.kcc.zaq.ne.jp/comista/>  
E-mail comista\_kobe\_251@kcc.zaq.ne.jp

No

Date

## 悠久自適、バイクでの旅。



定年退職後、趣味の1つにバイクでの旅、ツーリングがあります。休みともなればあちら此方へとツーリングをします。「4輪だと駄目なの?」「鉄道やバスでの旅行は?」と聞かれる事がありますね。若いならまだしも還暦を越したオヤジが気候や天気の影響をまともに受けるバイクでの旅は簡単に理解されないでしょうね。

バイクでの旅では天候の変化を諸に受ける厳しいものがあります。雨の降る高速道路に熱気が襲う暑い海岸線や、雪が舞い凍えそうな峠道を越え投宿地に着いてシャワーを浴びれば、それまでの苦労が吹き飛びます。旅の途中や旅先で同好の士との出会いもあります。バイク旅を通じて年齢や職業の関係ない新たな交友が増えてきました。

バイクは不安定で危険な乗り物と言うイメージは強く現役時代は密かに乗っていたものでしたがリタイア後は過去の交友関係と顧客を相手にした起業も考えずに愉しく生きることに徹しました。

現役時は滅私奉公と言う言葉の通りの生き方でしたが、数十年を経た今は悠悠自適を信条にして趣味を愉しみたいと思います。これからも新たな出会いを愉しむ為にも身体の続く限りは思う存分のバイク旅を愉しんでいきます。

**北本 裕一**

## 定年後の生きがいを見つけるお手伝いをします。



生涯学習情報プラザには男女、年代を問わず、いろんな相談にお見えになります。「安価なパソコン教室を紹介して欲しい」「デジカメの撮影会の講座を探している」など、相談内容は違うものの“いきいきと楽しそう”で、生きるエネルギーを感じます。中には「来年、退職です。仕事一筋だったので趣味がなくて、何か始めなければと思うのですが…」という方もおられます。このような方には、興味があること、やってみたいことなどをお聞きしながら、その方にとって居心地のよい講座やサークルを探すお手伝いをしています。

新たに趣味や学びを探すときには大切なことは、今までの経験や体験の中から共通項を見出すことです。まったくやったことがないことに挑戦することは素晴らしいことですが、それ自体がストレスになってしまっては意味がありません。

また、何かをしたいという思いや意欲は、常に湧き上がるものではありません。物事にも“匂”があり、タイミングが大切です。定年を迎えるということは、趣味や学びを始める“匂”であると思います。定年前の足がかりは、自分のこれからの生き方の足がかりでもあります。定年前の今、学びや出会いを通じて、生きるエネルギー“生きがい”を見つけるために、生涯学習情報プラザにおいでください。

**兵庫県神戸県民局神戸生活創造センター 生涯学習情報プラザ生涯学習アドバイザー 松尾 弥生**

趣味

## 目次 まとめ

6ページに掲載の大西一郎さんのエッセイにグスタフ・ユング（スイスの心理学者・精神医学者 1868-1939年）の「幸福の5つの条件」が引用されています。5つの条件とは次の要件です。

- ①健全な心身
- ②ほどほどにお金があること
- ③美しいことを感じる力をもっていること
- ④よい人間関係を持つこと
- ⑤朝起きたときやるべき仕事があること

今回の「定年前の覚書」のコンテンツと合致するところが少なくないと感じています。

よく結婚式の祝辞に引用されるようですが、定年退職後のセカンドライフにおいても大西さんが書かれてるようにぴったり当てはまるのではないですか。

「よい人間関係を持つこと」。

退職後にどれだけ新たな出会いを楽しめるか、これは大事なポイントだと思います。そして、「朝起きたときにやるべき仕事があること」につながります。

セカンドライフを豊かに過ごすには、「行くところがある・会う人がいる・することがある」。この言葉を実践できるか否かといつても過言ではないと考えます。

サラリーマン時代の袴（かみしも）はすっぽり脱ぎ捨て、身も心も軽く、新たな世界に踏み出していくいただくことを切に願っています。

## 目次 定年前の覚書

平成20年9月1日 発行

### 生きがいしごとサポートセンター神戸西NEXT

〒654-0071 神戸市須磨区須磨寺町2-2-4  
TEL 078-731-2251 FAX 078-735-0164  
E-mail next@ikigai.cc URL <http://www.ikigai.cc>

発行 生きがいし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 小嶋新・森田正純(生きがいし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 特定非営利活動法人しゃらく

本冊子に掲載されている写真、イラストレーション、および記事の無断転載、使用を禁止します。



生きがいしごとサポートセンター神戸西NEXTは兵庫県の補助を受けて特定非営利活動法人しゃらくが運営しています。

生きがいしごとサポートセンター神戸西NEXT  
**定年前の覚書**

---