

団塊世代の社会参加

塩 野 敬 祐

（2008年10月31日受理）

要 約

2007年問題とは、団塊の世代の大量退職のスタートの年にちなんだ問題提起である。この世代の影響力は人口のボリュームからいっても、個人主義の社会のオピニオンリーダーとしての実績からいっても大きく、退職後の社会参加のありようが今後の長寿社会のあるべき姿をつくるものとして注目されている。

退職後に再就職するにしましにしないにしまし、会社人間からの脱皮は必然的な課題である彼らに対して、地域社会へのデビューが期待されている。それは、新たな地域社会の形成の必要性という側面と、彼らの生きがいづくりや元気高齢者づくりという側面がある。

本稿において、筆者が、東京都板橋区における団塊世代対策事業として、健康いきがい部と児童女性部が行なった3講座の企画・運営・講師を担当した成果を踏まえ、今後の定年退職後の人生設計のための指針として、社会参加モデルを描きたい。

キーワード 2007年問題、セカンドライフ、心身の活性化、社会参加、自己実現

はじめに（研究の目的）

定年退職後の人生に関して、セカンドライフとか、サードエイジとか称して、新たなライフスタイルを持つべきであると言う提案がなされている。以前は主に、退職前教育の一環で行なわれる企業ベースのものであり、経済、健康、生きがい（趣味）、社会参加といった切り口で老後対策を謳うものであった。それが、2007年問題が認識されてからは、各地の自治体が、地域社会の担い手としてその退職者層に注目し、講座を仕掛けるようになっていく。

本稿は、彼らに対して心身の活性化をもたらす社会参加の意義を説き、また、彼らに社会参加の機会を与える講座作りのモデルを構築することを狙いとする。すなわち、アクティブ・エイジングのすすめである。

1. 基礎的な用語の定義

- ・団塊の世代（昭和22年～24年生まれ）
- ・アクティブ＝活動的な、心身が活発な、積極的な、自発的な、肯定的な
- ・エイジング＝年をとること、熟成すること
- ・セカンドライフ（定年退職後の生活）
- ・サードエイジ（「責任の年代」を終え「自分のために自由に生きる年代」、すなわち、人生の黄金期、円熟期）

2. アクティブ・エイジングの目標

退職するまでの期間、ある人は家族のために自分を捨てて仕事に傾注し、また、ある人は企業戦士として家族を後回しにする。そして、多くの人は、退職までは地域からは遠ざかる。

退職してセカンドライフを迎える人々は、犠牲にしてきたそれらをようやく手にすることができるようになる。あるいは、新しいライフスタイルを選択することができる。これから手にできるものとは、「自分のやりたいことをする」、「家族や地域を大事にする」、「自由に、主体的に生きる」など、人により選び取るものはさまざまである。

ところで、夫婦で旅行する、趣味を持つといった個人的なことに終始してしまうと社会との結びつきが生まれず、人生の高嶺を見ることを逸してしまうことになる。真のアクティブ・エイジングは、（地域）社会とのつながりをもって心身を活性化するライフスタイルの選択と大いに関係がある。

心理学の理論によって、人間には自己を実現しようとする傾向があることがあきらかにされている。自己実現の概念¹⁾を定義したのは、クルト・ゴールドシュタインやA. H. マズローである。特に、マズローは成長欲求として自己実現の動機があり、それは倫理的価値の追求を含むものとされている。すなわち、そうした理論に立脚して、「真、善、美、正義」といったものを求め行動する人間をイメージし、アクティブ・エイジングの目標の一つとした。

また、WHOの「国際生活機能分類＝国際障害分類第2版（ICF）」によって、心身機能と社会参加の関係を考えることができる。その分類によると参加は、「健康状態、心身機能・構造、活動および背景因子に関連した生活状況への個人の関与のことである」²⁾。その参加の大分類の9項目の中には、「地域社会生活・市民生活」がある。すなわち、人間の生活において、（地域）社会に参加することによって心身機能を活性化させることは不可欠の要素と考えることができる。

3. アクティブ・エイジングの課題

余暇の過ごし方、地域のこと、家族関係のあり方、ボランティアのことなど、学ばなければならないことが多くあり、退職前から準備することが望ましい。

職場との往復が生活圈であった人がすぐに地域社会に溶け込むにはさまざまな障壁

がある。団塊世代に地域活動やボランティア活動への参加を期待する論調が強すぎるので、それへの抵抗感も出ている。その抵抗感を除去することも必要である。さらに、学びの繰り返しにならないで行動のきっかけをつかむことが必要である。

セカンドライフをアクティブ・エイジングとするための講座を立案するにあたり、定年前の時期に準備を進める必要から、50歳代の層もターゲットとする必要があると判断した。そして、社会参加の促進に偏らず、人間の幸福と老後の諸課題を踏まえた幅広い内容を準備し、さらに、行動のきっかけをつかめるものでなければならない。

I. セカンドライフの社会参加に関する概念枠組

本研究の描く人間像は、セカンドライフを迎えるにあたり、ゆっくりと立ち止まり、今まで自分を縛り付けてきた多忙や価値観を問い直し、人生に新たな地平を見出そうとし、それを契機に社会参加し自己実現する人間である。さて、セカンドライフにおいて、人生のこと、社会のことを改めてじっくりと考え、さらに、行動を起こすためには、どんな考え方の枠組が必要であろうか。彼らのためのセカンドライフの概念枠組として、人間の幸福にかかわる自己実現の意義、社会参加の意義を大前提に置かなければならない。講座の受講生が社会参加の動機を確かなものとするために必要だからである。さらに、楽しい段階的社会参加や人生周期などの認識も必要となる。

そうした概念枠組を仮説設定して、実際の講座企画を行なった。その参加者の生の声をもとに、今後のあるべき団塊世代の社会参加の推進方法を導き出すことにする。

1. セカンドライフにおける幸福

(1) 心身の活性化

人間の幸福は、幸福感という表現にみられるように、感覚的な一面を持つ。肉体的な欲求充足であれ、精神的な充足感であれ、共通する感覚である。快感や恍惚感はその幸福感に含まれる。

心身機能とは、「情緒力」、「知力」、「交際力」、「体力」など人間の内部に生得的にある機能・能力のことであり、それらを眠らせておくのではなく、発揮し、活性化することで人に快を与え、ひいては幸福感をもたらすものと考えられる。

その心身機能を活性化するための生活上の余裕を生み出す一つの前提条件として「経済力」を考えることができる。つまり、「経済力」はこころ豊かに老後を過ごすために必ず考えておかなければならないことのひとつである。しかし、必ずしも「経済力」がなければならないというものではない。すなわち、お金をかけなくても自然を楽しむことができ、ウォーキングで身体的な快感を日々感じる事ができ、また、愛情や友情で囲まれ、さらに、知的好奇心を満たすことができれば幸福をつかむことができるのである。

そのように人間の幸福感を高める「心身の活性化」を推進するために、「自己実現、

社会参加、あるいは、地域に踏み出す」ことが重要な要素となる。

（2）自己実現や社会参加に関連する3つの概念

- ① 機能の喜び（快）³⁾（活動それ自体が人間の喜びや快感や満足をもたらす）
イ、潜在的な身体的機能、知的機能、情緒的機能などを発揮する自己実現
ロ、心身の活性化をもたらす社会参加
- ② 変化の可能性⁴⁾（人間の変化の可能性への信頼）
イ、生涯発達という自己実現
ロ、自己の変化、成長および向上の意欲を失わない社会参加
- ③ 人間の連帯性（個人主義の現代にあっても、人は社会から離れて生活できない。
社会脳⁵⁾の考え方）
イ、日本の「和」の道徳に従った自己実現
ロ、連帯感、あるいは、親和欲求⁶⁾に基づく社会参加

（3）自己実現欲求の充足

自己実現欲求を充足させる過程において、倫理的価値の追求は社会参加を伴うものであるという仮説を、以下に示したい。

- ① 真（真実から生き方が見出される）
イ、自己発見。人間性をありのままに認識することによって、どう行動すればよいかがわかる。
ロ、社会問題・地域課題とその実態・原因を知る。それに対する課題解決活動にかかわる社会参加。
- ② 善（善なる行為の満足感が成長欲求を生み出す）
イ、ボランティア活動等により、互酬性のある人間関係を体験する。
ロ、ヒューマニズム（人道主義）に基づく社会参加。
- ③ 美（創造価値）
イ、美しい心、美しい生き方、あるいは芸術的な創造をすることは、人生に意味を与える。
ロ、美しい社会を創るための社会参加。
- ④ 正義（社会正義を守る）
イ、不正だと感じたときの、強い不満や挫折感、そこからの行為の選択・決断。
ロ、不正義を正すための社会参加。

4

2. 50歳代60歳代の社会参加の意義

- ① 「個人の満足や幸福を追求するだけでは、本当の満足や幸福は得られない」⁷⁾ ことにかかわる社会参加の意義
人間の情動と社会性を司る社会脳は、他者の幸福を尊重する本性をもっているが、

現代人は世の中が便利になり、他人の手を借りなくても一人で生きていけるように思い込んで、社会性が徐々に希薄になってしまった。それがゆえに他者に無関心となってしまったことは、社会的不適応の原因にもなっている。すなわち、もっと、他者との出会いということに関心をもたなければならない。

②「地方分権社会における住民自治」にかかわる社会参加の意義

地方自治が進むとき、団体自治の拡充に伴って住民自治の力量が問われる。行政は公私協働の推進を進めているが、自分達の町は自分達でつくるという意識をもって新しい公共づくりに参加・参画しなければならない。

③「人間らしく生きる方法」にかかわる社会参加の意義

人間らしさは、感性、理性、社会性などに支えられているが、社会参加せずに引きこもっている生活というのは、その三要素に欠落を生じさせる。つまり、感性、社会性を眠らせ、それによる生きる気力を喪失させ、理性まで悪影響を与える。人格的な尊厳をもって生活するということを客観的に自覚しなければならない。

上記の視点から、中高年の社会参加は今後の社会において不可欠であると考えられる。しかし、社会参加を軽視する土壌もある。それは、社会参加をしないでも普通に毎日を送り、不都合も感じないほど社会保障が充実し、さらに商業サービスが普及しているという土壌である。だからこそ、セカンドライフを迎えるにあたって、もう一つの生き方として、社会参加を積極的に選択できるように、社会参加の意義を伝えなければならない。

3. 楽しい社会参加

人が社会参加をする場合、比較的楽しそうなものを選ぶというのは自然なことである。人は、何かに付け宴を催し、一定の時期に大きな祭りを開き、人の集いを楽しむという文化を持っている。そうした楽しさが、社会参加の第一歩かもしれない。

しかし、社会参加に対して楽しいものであると思わないかぎり興味を示さず、自己の生活を豊かにする経済活動や自己満足の趣味・教養に明け暮れるライフスタイルに縛られることになったらどうだろう。他者に関心を持たず、政治に関心を持たず、地域社会に関心を持たず、利己的な個人主義に終始してしまったら、社会連帯は失われ社会全体の病理が拡大するかもしれない。

だから、楽しい社会参加の秘訣はいろいろと考えられるが、忘れてならないのは、どこに楽しい社会参加があるかということではなくて、個人と社会の幸福を導く鍵となる社会参加とは何かを考えることである。

まず、われわれの中にある先天的な機能を発揮する時に“快”を感じるということにヒントを求めるべきである。その“快”は、情緒的機能の発揮、知的機能の発揮、そして、社会参加という社会的機能の発揮によってもたらされるであろうから、そうした楽しい社会参加の段階的な歩みを提案しよう。

- ①まず、感性を刺激する社会参加を選ぼう。
- ②次に、人間の知的機能を発揮する生涯学習に関した社会参加を選ぼう。
- ③さらに、人間の社会的機能を発揮する社会参加を選ぼう。

4. セカンドライフにおいて「地域に踏み出す」理由

（1）ライフステージを通して自己実現を考える

1）自分の中の豊かさを湧出させる機会を求めて

人に内在する力、豊かさを信頼してかわり、それを引き出すことが教育であり、援助である。学校教育の中でそれは保障されているが、卒後の社会の中では社会教育、あるいは、生涯学習として機会提供されている。

2）それぞれのライフステージにおける自己実現とその拡大

ライフステージを考えたとき、子どもには子どもなりの、大人には大人なりの自己実現がある。成長・発達により、自己実現の幅が広がる。それは、人生の喜びが増加することにつながる。内在する力、内在する豊かさが発揮されることは、その人なりの自己実現である。

3）真・善・美・正義等の倫理的価値を求める自己実現

- ①本当に価値のあるものを探す。（地域の中の社会、文化、環境、政治、経済を学ぶ）
- ②利他的な行為を積極的に行う。（人情の厚い民衆の文化を創り出そう）
- ③より良い社会のあり方を考える。（美しい秩序ある社会を再構築しよう）
- ④次世代のために持続可能な社会に責任をもつ。（人間が生きることを保障する地域社会の開拓に参画する）

（2）人生周期におけるセカンドライフの生活課題

セカンドライフの前段階の「排出期」から考えることにより、次の段階のセカンドライフの成功の可能性が拡大する。図表1に示されたように、老年期の課題として、身体的な老化や精神的な老化を予防する「健康維持のための生活習慣」が求められる。そして、孤老期の課題として、社会的な孤立を予防する「新しい仲間づくり」が求められる。こうした老後の課題に備えて、排出期の課題として、「趣味・文化活動への参加」、「地域社会活動への参加」といったことが求められる。

	目 標	手 段	そ の 他
排 出 期	子どもの就職・経済的自立への配慮 子どもの情緒的自立への指導 子どもの配偶者選択・結婚への援助 退職前の準備	子どもの結婚資金の準備 老後の生活のための家計計画 退職前教育	子どもの独立後の夫婦関係の再構築 趣味・文化活動への参加 地域社会活動への参加
老 年 期	安定した老後への生活設計 老後の生きがい・楽しみの設計	定年退職後の再就職 老夫婦向き住宅改善 健康維持の配慮 遺産分配の計画	夫婦としての再認識 やすらぎのある夫婦関係の樹立（第二の新婚期） 健康維持のための生活習慣 老人大学への参加
孤 老 期	一人暮らしの生活設計	一人暮らしの家計の設計 遺産分配の計画	子どもによる役割の補充 社会機関による社会関係の補充 新しい仲間づくり（老人クラブへの参加なども） 社会福祉サービスの受容

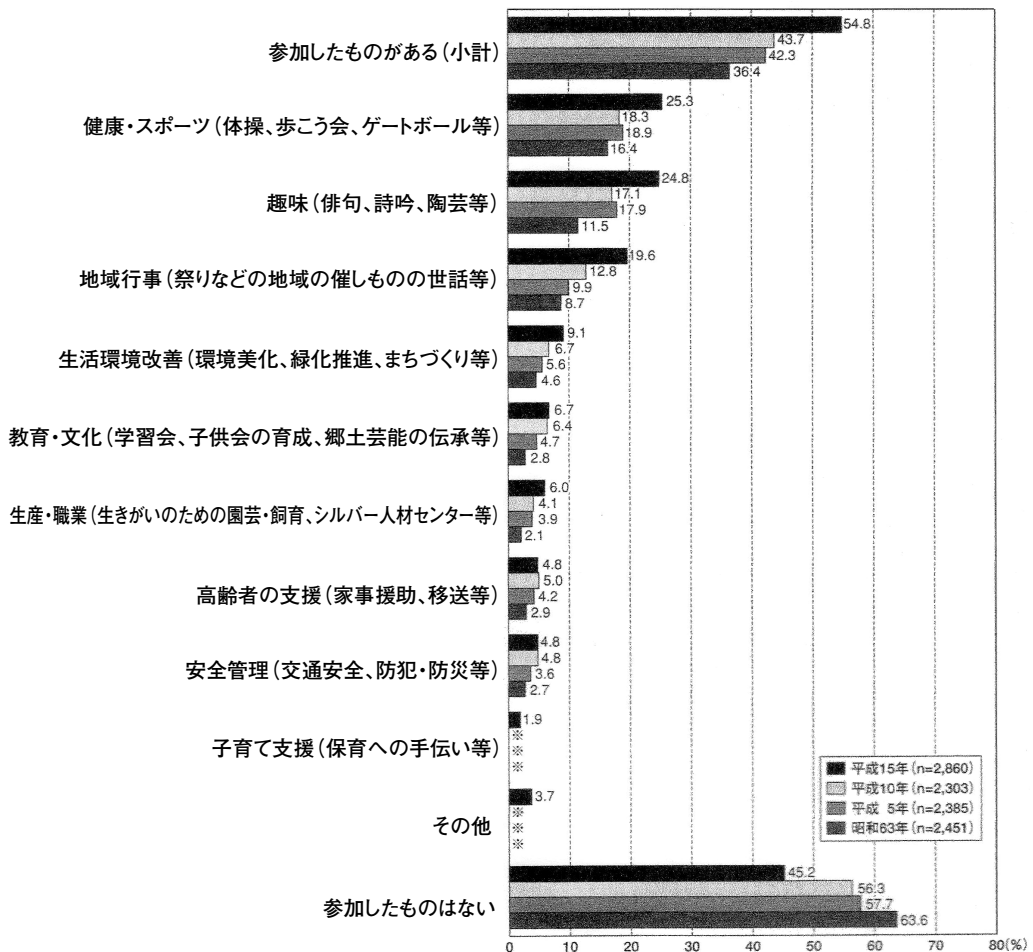
出典：望月嵩、本村汎編『現代家族の危機』有斐閣、1980⁹⁾

図表 1 家族のライフサイクル段階別にみた基本的発達課題

Ⅱ. 中高年の社会参加の実態

1. 特徴

- ・内閣府の『高齢者の地域社会への参加に関する意識調査』⁹⁾をみると、60歳以上の高齢者の地域社会への参加は次第に増加している（図表 2）。
- ・しかし、諸外国との比較をすると、高齢者のグループ活動への参加は遅れている。すなわち、内閣府の第六回「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」¹⁰⁾をみると、「町内会・自治会活動」、「趣味活動」、「健康維持のための活動」は、アメリカ、ドイツと同レベルだが、「社会福祉活動」、「政治活動」、「宗教活動」などは低レベルとなっている。他国に比して参加が多いのは「環境保護のための活動」、「消費者保護のための活動」であった。
- ・その社会参加の理由は、「生活に満足感」、「健康のため」、「新しい友人をつくる」、「地域への貢献」等である。



注1) 昭和63年は、グループや団体で自主的に行われている活動が対象。
 注2) 「高齢者の支援」は、平成10年までは「福祉・保健」とされている。
 注3) ※は調査時に選択肢がないなどで、データが存在しないもの。

出典：内閣府政策統括官（共生社会政策担当）『高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果』（2003.12）

図表2 高齢者が参加している活動

2. 社会参加の種類別ランキング

内閣府の『高齢者の地域社会への参加に関する意識調査』¹¹⁾によって、高齢者の社会参加の種類をみると以下になる。自己の利益のための活動として考えられる健康や趣味の社会参加が多く、四分の一の方々が活動していることがわかる。他の社会参加は、地域の行事・美化・こどもの健全育成・郷土芸能の伝承・高齢者支援・防災防犯など、地域社会への貢献の活動である。

- ①「健康・スポーツ」 25.3%
- ②「趣味」 24.8%

③「地域行事」	19.6%	} ボランティア活動（社会貢献）
④「生活環境改善」	9.1%	
⑤「教育・文化」	6.7%	
⑥「福祉・保健」	6.7%	
⑦「安全管理」	4.8%	

Ⅲ. 講座の企画内容と講座参加者の声

さて、前記研究のフィールドとなった板橋区の団塊世代対策事業の概要を紹介する。下記の内容は、板橋区側に事業提案し認められた内容であり、それらにそって講座が実際に行なわれた。

1. 講座の例 1

- (1) 板橋区健康生きがい部生きがい推進課主催事業の名称：
「シニア生活を楽しむ活性化させる」
- (2) 趣旨：団塊世代に地域活動やボランティア活動への参加を期待する論調が世に広まっているので、それへの抵抗感も出ている。そこで、『社会参加』をタイトルに出さず、「セカンドライフを活性化する」とか「シニア生活の楽しみ方」をキーワードにする。但し、学びの繰り返しにならないで行動のきっかけをつかむことが狙いである。
- (3) 講座の内容の骨子
 - ① シニア生活を楽しむ・活性化させるための知識
 - ② 先輩シニアの体験を伝える
 - ③ 受講者同士の交流
- (4) 実施日時 平成19年
 - ① 8月23日(木)18時～21時 ② 8月30日(木)19時～21時 ③ 9月6日(木)19時～21時
 - ④ 9月11日(火)19時～21時 ⑤ 9月20日(木)18時～21時
 以上の5日間、講座延べ12時間
- (5) 会場 板橋区教育科学館 2階研修室
- (6) 募集対象 おおむね50歳以上、定員100名
- (7) 募集方法 広報いたばし、チラシをもちいた口コミ（主にグリーンカレッジ）
- (8) 講座内容

1 日目 グループ活動と講義 担当：塩野

8月23日（木）18時～21時

- ・ 自己紹介「自分の好きなこと、やりたいこと」
- ・ グループ作業「シニア世代の幸福論」
- ・ 講義「アクティブ・エイジングのすすめ～団塊の世代とともに学び行動する～」

2日目 先輩シニアの体験発表とミニ講義（1） 担当：先輩シニア2名、塩野

8月30日（木）19時～21時

- ・先輩シニアの体験発表① 里親グループけやき斉藤ツヤ子さん、ボランティアフェスタ飯島弘さん

（地域の公園の里親、旧住民と新住民の交流、団地の健康体操、グループで農業、自然観察、ボランティア活動）

- ・ミニ講義①（いろいろなシニア生活の楽しみ方）

3日目 先輩シニアの体験発表とミニ講義（2） 担当：先輩シニア2名、塩野

9月6日（木）19時～21時

- ・先輩シニアの体験発表② 大原社会教育会館IT学習室サポート小室孝子さん、SVの会松本和夫さん

（パソコン学習と学校支援、ハンドベルで施設訪問、落ち殻拾いなど）

- ・ミニ講義②（参加型学習と社会参加）

4日目 コミュニケーション技術を学ぶ 担当：塩野

9月11日（火）19時～21時

- ・シニア世代の家族関係
- ・傾聴ボランティア講座

5日目 社会参加のためのワークショップ 担当：塩野

9月20日（木）18時～21時

- ・グループ作業「自分のやりたいことが社会をこのように変える」

（9）参加者の年齢構成

- ・50代 5人（うち女性1人）
- ・60代 18人（うち女性8人）
- ・70代 5人（うち女性2人）

（10）参加者の声

演習結果：どんなセカンドライフを過ごしたいですか？

- ・定年後2年間ぶらっとしてみた。
- ・定年後やりたいことが見つからないので、とりあえず再雇用制度を利用した。
- ・生計の維持や、健康維持や、そして、社会のためにも60歳定年では仕事を続けたほうが良い。
- ・定年後は、「ガーデニング」や「ミニ農園」を通して、自然の一端に触れ、自然を感じ取ることを楽しむ。
- ・定年後は、収入を得ることよりも、人との出会いを楽しむ。
- ・旅行をする。
- ・健康維持のためのスポーツ
- ・起業する。
- ・趣味をこれから自分で作ろうと思う。

- ・グリーンカレッジで学ぶ。（注…グリーンカレッジとは板橋区の老人大学）
- ・夫婦共通の趣味や学習は、心豊かなライフスタイルを構築するのに非常に良い。
- ・夫婦間のコミュニケーションの復活
- ・「ひとりの老後」（お一人様）の不安に対して、一つ一つ答えを出していかなければならない。（経済的な生活、健康的な生活あるいは病気になったときの生活、終の棲家のこと、葬式のことなど）
- ・地域内の人的資源の宝探しを楽しむこと。（利害関係のない友人など）
- ・地域貢献の方法としては、シルバー人材センターの仕事をやるとか、ボランティア活動をやるとか考えられる。
- ・年をとって新たに得た「情緒力」、あるいは「美しい生き方」を次世代に伝えていく。
- ・「情緒力」、「社会力」、「知識力」、「運動力」、「経験力」、その他の機能・能力を発揮する。
- ・海、温泉、レジャー等の豊かさに囲まれたセカンドライフ
- ・女性は「あらっ、いいね」と思ったら、結果はさておきまず行動する。しかし、男性は論理的に考えすぎ、恐る恐る一歩ずつ足を踏み出す。
- ・男たちのちょいボラ
- ・パソコンで自分史

2. 講座の例2

（1）板橋区健康生きがい部生きがい推進課主催事業の名称：

「50代&60代の（ための）地域入門実践・活動講座」

（2）趣旨：「企業戦士」の多くは自分の地元、地域社会での諸活動には無縁な存在であったが、確実に彼らは会社を出て、地域社会に、そして家庭に戻ってきます。従って定年を迎えてから思案するのではなく、その前段階の現役時に定年後のライフスタイルをイメージできるように、定年後に直面するであろう諸事項についての「講習会」を開催することで、新生活へのソフトランディング（安定着陸）を図ることが望ましいと考えます。

（3）講座の内容の骨子

- ①本人にとっては、定年後の生き方がわかる。
- ②職業にとっては、勤労意欲の向上が図れる。
- ③家庭にとっては、豊かな人生設計が引ける
- ④地域にとっては、有能な活動主体を迎える。
- ⑤社会にとっては、豊富な人材育成ができる。

（4）実施日時 平成20年

- ① 1月26日（土）13時～15時、15時～17時 ② 2月2日（土）日中
- ③ 2月9日（土）13時～15時、15時～17時 ④ 2月23日（土）日中
- ⑤ 3月1日（土）日中 ⑥ 3月8日（土）13時～15時、15時～17時

以上の6日間、

- (5) 講義会場 板橋区教育科学館 2階研修室、実習場所 区内および近郊
- (6) 募集対象 団塊の世代をメインとし、50歳以上の区民、定員50名程度
- (7) 募集方法 広報いたばし、チラシをもちいた口コミ（主にグリーンカレッジ）
- (8) 講座内容

1日目 1月26日（土） 講義

13時～15時 オリエンテーション、自己紹介、自己分析、基調講義

・講義 塩野敬祐

15時～17時 各種ボランティア紹介

・講義「新ボランティア論」かつしかボランティアセンター所長

2日目 2月2日（土） 実習の一回目

16種類のボランティア活動から一つ選んだものに参加する

3日目 2月9日（土） 講義

13時～15時 講義「これからの生き方、あり方、人間づくりと社会づくり」

さわやか福祉財団 理事長堀田力氏

15時～17時 講義「コミュニティビジネスを展望する」

コミュニティビジネス・サポートセンター 職員

4日目 2月23日（土） 実習の二回目

16種類のボランティア活動から一つ選んだものに参加する

5日目 3月1日（土） 実習の三回目

16種類のボランティア活動から一つ選んだものに参加する

6日目 3月8日（土） 講義

13時～15時 年金の疑問に答える

・講義「老後の資金作りと蓄財」社会保険労務士

15時～17時 講座のまとめ

・講義「新しい社会と家庭の中で」ボランティアグループS V板橋理事長

(9) 年齢構成・・・男性22人、女性33人

・50代 20人

・60代 31人

・70代 1人

・不明 3人

(10) 参加者の声

A「地域へ踏み出すことの楽しみ」とはどんなことだと思いますか？

・いつの間にかのめりこんでいた。楽しいことが増えてきた

・「地域に踏み出す」ことは、自分のための豊かな学習になる（学習性）し、自分の中の優しさの発揮（自己実現性）もでき、良い人間関係の輪づくり（社会連帯性）まで期待できる。

- ・（夫のボランティア活動を見て、）ボランティアをするという男になる。
- ・主人の介護をしたが亡くなった。その後、介護を深く知りたいたいと思い、おとしより保健福祉センターで介護の勉強をした。
- ・傾聴ボランティアは、人の価値観の違いがわかる。そのボランティアを区内でやりたい。区内でボランティアの根を張りたい。
- ・他の区の公務員として、福祉畑を歩いてきた。定年退職後、6年間老人クラブで公助にかかわってきた。これからも、自分を少しでも高めていきたい。若い人や年配の方とともに。
- ・今年59歳となる。今やっている契約社員の仕事は60で打ち切られるのはわかっている。今後の人生をどうして良いかわからない。しかも、独身なので、行く場所があれば良いが、なければひきこもりになってしまうかもしれない。そうなってはいけなそうないと思い今回は応募した。（今、傾聴ボランティアをしており、人の為に役立ちたい。
- ・去年7月に退職し、20ばかりやりたいことをリストアップしている。つまり、楽しいセカンドライフが待っているということだ。ボランティア活動や文化活動やいろいろあるが順次やっていきたい。
- ・年をとった時、どうしたら良いのかを考えている。ボランティアとは、崇高な精神の持ち主と思っていた。石川先生の話聞いて、自分の行動もボランティアだと思った。
- ・61歳で、公務員だったことから民営化された施設の管理の契約社員をしているが、それも卒業が見えてきてあせりが出た。
- ・人と人との接触をきちっとしたい。
- ・77歳でぬくもりサービスの協力員として、目や耳や体の不自由な人の支援をしている。
- ・大原社会教育会館で区民の活発な活動があることを知った
- ・数年前の定年まで勤めていた。心配は呆けたらどうしようという不安だった。今通っているグリーンカレッジもそろそろ卒業だが、次はどうしたら良いのか。地域の人たちとの付き合いはどうしたら良いのか？高島平は高齢化が進んでいて、「スーパーまでつきあって下さい」とか「この字を読んでもください」とか、街中で頼まれることがある。人の手助けが必要な町である
- ・ゴミ拾いに興味があるが、勤めがあり、今すぐにはできない。これからの人生の中で、できることを見つけていきたい（妻）。本当のボランティアは初めてで、きっかけがつかめなかった。仕事を辞めてでも、車椅子の人の行動を手助けするような仕事をすぐに始めたいと思っていたが、現場を知らなければ行けなかった（夫）

B「地域へ踏み出す」きっかけは何か？

- ・地域デビューしたかったが、なかなかできなかった。地域活動のコーディネートをしてくれるので、デビューしやすかった

- ・社会参加には興味はあるし、やる気も時間もあるが、自分から参加するにはどうしても腰が重い。そんな自分にとって、いい機会であった。
- ・活動をどう進めていったら良いか、自分は何ができるのか、ボランティア活動はまずやってみないとわからないことが多い。そんな経験のない自分にとって、いい機会であった
- ・要は本人が一步踏み出す勇気をもつことだ。
- ・町会掲示板を見て、この講座に参加した。
- ・板橋区の広報を見た。
- ・いいきっかけを作りたいと思っていた。
- ・77歳で体をこわしてから仕事を辞めた。普通の方々と接触する機会なかった。
- ・まだ、やりたいことを模索中である。
- ・老後の本を読み始めたところ

3. 講座の例3

- (1) 板橋区児童女性部主催事業の名称：

「セカンドステージの創り方～こころ豊かに、自分で準備する老後～」

- (2) 趣旨：「地域へ踏み出そう」

- (3) 講座の内容の骨子

①講義部分～セカンドステージにおける幸福の獲得の話から

②ワークショップ部分～「自分の60歳を過ぎてからの行動圏を地図に描く」

- (4) 実施日時 平成20年2月28日（木） 14:00～16:00

- (5) 講義会場 板橋区男女平等推進センター 会議室

- (6) 募集対象 いたばしアイカレッジ受講生(区内在住・在勤で、おおむね50歳代の方)

- (7) 募集方法 板橋区広報紙、チラシ

- (8) 参加者の声

学習レポート

- ・これからの「セカンドステージ」を社会資源を上手に利用し、地域の方々と「楽しい」老後を過ごす事ができますよう、努力していこうと思っております。
- ・退職から2ヶ月余り、自分の行動範囲が狭く、地図に書き込むことにより、改めて痛感しました。時間はあるのに、だらだらと流れてしまい腰が重くなってしまう。これからは、考えすぎずに、一步踏み出したい気持ちになりました。（たくさん地図に書き込めるように）
- ・5年程前に板橋（大原町）に引っ越して来ましたが、正直なところ、どうしてもこの街が好きになれず、したがって、今日書いた行動圏の地図はスーパーと図書館のみという寂しいものでした。自宅周辺に何があるかも知らず、また知ろうともせずにはいましたが、これからの人生この街で生活していく訳ですから、まずもっと積極

的に地域に踏み出し、地域に参加していくことから始めようと、遅ればせながら、今回講義をうけて考えました。

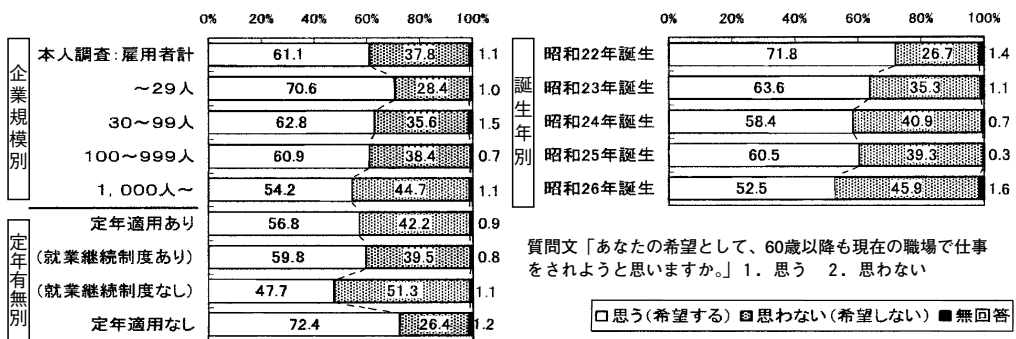
- ・ 個人主義の傾向や地域の人間関係のわずらわしさを考えると、地域に踏み出すのは勇気がいることだと思います。地図を作成するワークショップはこんな方法もあるのかなと面白かったです。
- ・ 生きがいを持つためには何をするか？自分の住む地域で生きがいを見つけるのが一番。それには、行動範囲内にどんな施設があるか、また、あったらよいか？地図作りはとても参考になりました。正確な地図とは違い、皆で楽しく製作することは子供時代に戻ったようで、時の経つのを忘れました。言われた通りに“やる”のではなく、自分の頭で考えながらやる、自分の頭で考えながらすることが老化を少しでも遅らせる特効薬かも。
- ・ 知っているようで知らない近所。板橋で生まれ育ちながら、いかに狭い範囲で生活していたか、また、年をとるとなかなか外へ出る勇気がない自分。色々考えさせられた時間でした。後半の地図作りは大変楽しいものでした。知らなかった事が色々わかり楽しかったです。私の周りでも退職し第二の人生をスタートさせた人がいます。ボランティアする人、趣味にすすむ人、健康オタクになる人、など。はてさて自分はどの道にすすむのだろう。主人は3月で60歳、まだまだ働くと言っていますが、主人と私、二人の老後をこれから考えていこうと思った講義でした。
- ・ 初めは良く理解できないでいましたが、ワークショップを始めて「地域」に自分が望む場を作り出すのだという事がわかりましたら、とても楽しく習得できました。特に私は今、母を介護していますので、いろいろ思うことがあります。いかに“ノーマリゼーション”という意識がないかという事を感じます。板橋区だけの問題ではなしに、日本の問題だと思います。車椅子になったら「もう終わり、すべてあきらめなければならない！」とは“ありえない”という事を知り、日々母をいかに楽しく残された人生を過ごして頂こうかと思いつけています。旅行好きだった母をできるだけ外に連れ出すよう、そして、車椅子でも行ける温泉はないかなどなど...
- ・ グループで話しながらも楽しかったですが、先生の話をもう少し聞きたいと思いました。地域のことをよく知らないままにきたので、興味をもつきっかけになりました。
- ・ 地域に飛び出して自分の行動範囲の確認、初めての発見でした。また、これから自分が求める社会資源としては、幼児の見守りと在宅高齢者の連れ出しを兼ねて、ワンルームの空間にそれぞれの世代の人々が集い、お互いに役に立つことができる時の喜び、自分の能力を出し切ってボランティアができる喜びがほしい。地域のコーディネーターの下で、今日の学習のようなことができたらいいのではないかと思います。新しい自分の発見の喜び、そしてやる気を感じます。

Ⅳ. 団塊世代が地域へ踏み出すとき

1. 団塊世代のセカンドライフの生活ビジョン

労働政策研究・研修機構『『団塊の世代』の就業・生活ビジョン調査¹²⁾』によると、定年後の就労継続意欲が高い。特に、現在の職場で60歳以降も継続して就業を希望する人は、6割であった（図表3）。その調査のフォローアップ調査によると、実際に就業継続は8割を超え、無就業者は10.0%にすぎなかった。

この調査からわかるように、定年退職後、すぐに地域社会への参加をする人は少ない。今回実施した講座への参加者の顔ぶれをみると、65歳を過ぎてようやく社会参加に意識が向かった人が多かった。そして、50歳代の参加者は、上記の調査で言えば、定年後必ずしも就業の継続を希望せず、社会参加意識の高い方たちだったということである。つまり、実際に地域社会に参加してくるのは、65歳以降が多いということがわかる。



出典：労働政策研究・研修機構『『団塊の世代』の就業・生活ビジョン調査』（2007.2）

図表3 現在の職場で60歳以降就業希望の有無（雇用者）

2. 社会参加へのステップ

60歳以降就業継続を希望する人にとっては、60歳を過ぎてからセカンドライフの準備を進めても遅くないということになる。もちろん、60歳以降に就業しない人にとっては、50歳代の前半以降に準備を進める必要がある。

その準備過程を以下のような3段階で考えることができる。今回の3講座に盛り込まれた要素は、参加者の活動意欲を高めたことは、前項に引用した参加者の声を聞くことで明らかである。今後の団塊世代の社会参加を促がすセカンドライフの講座に際しては、その3段階を踏まえて、内容を構成したい。

- 1) 準備期 退職前の準備（自分の趣味・特技の活動～それ相応の準備が必要。準備講座への参加、等）
- 2) 移行期 地域の情報を獲得する。先輩シニアの体験談を聞く。一步踏み出す勇

気。仲間と行う活動（友人を誘う・誘われる）。参加のきっかけをつくる（ボランティアセンターでコーディネートしてもらう）、伴侶あるいは家族とともに行える活動を見つける、等。

- 3）活動期 挑戦は大切だが無理はしない。社会貢献につなげる。人間関係の心構えや技術を磨く。講座で紹介される活動にチャレンジする。

3. まとめと今後の展望

筆者は、健康生きがいづくりアドバイザーの養成講習の講師として、過去10年間、数多くの中高年と接してきた。講習においては、受講者のワークショップにおいて、中高年の生涯学習や社会参加に関する意識をとらえてきた。さらに、2007年度に手がけた「団塊の世代の社会参加」に関する講座の受講生の声を参考にして、本稿をまとめた。

人はセカンドライフにおいて、趣味・教養・スポーツといった自己の心身活性化を促す社会参加を求めがちである。それらを追求する姿はたしかに生き生きとして輝き、介護予防の理想的なライフスタイルを体現しているかのようである。

しかし、次のステップがある。それは、自分のために積み上げてきた知識と技術を社会に還元する社会参加である。セカンドライフにおいてボランティア活動を選び取る人々は増加している。それによって社会的な有用感が得られるし、より高い生きがいを得られるかもしれない。

さらに、もうひとつのステップがある。それは自分の中の眠っている可能性を開くことである。社会に変化を生み出すべく、自分を変化させる社会参加のことである。それは多様な人々との相互学習によって可能であり、社会の変革に関わる課題解決行動によって可能である。

どんな未来がほしいかと問われて、わたしたちはどのように答えるだろうか。自分の老後の安逸と答える人もいるだろうが、自他共に変化の可能性が豊かに与えられているということを知っている人ならば、社会を変えてより多くの人の幸せを達成するという希望を語るにちがいない。

板橋区では、2008年11月より、(仮称)「シニア活動センター」の設置に向けた構想策定協議会を発足させる。筆者は、2007年度の講座を担当した者として委員に任命された。今回の講座の結果を踏まえて政策提言するにあたり、この論文の概念枠組を洗練されたモデルにすることが、当面の課題となる。そのセンターでは、恒常的なセカンドライフ講座が事業化されるであろうが、その講座の基本的な枠組づくりに貢献しなければならない。

また、板橋区では、2008年度中に自治力アップ推進協議会の報告をまとめ、来年度以降、18の地域センターごとに(仮称)「自治力アップ」地域会議を設ける予定である。その会議は、地域の諸課題を学ぶ講座を開く構想であるが、そこにもセカンドラ

イフのステージが広がるはずである。

さらに、板橋区社会福祉協議会が進める「新・いたばし福祉の森21（板橋区地域福祉活動計画）」において、小地域の福祉のまちづくりの拠点が整備されつつある。地域住民の参加によって地域福祉が推進される土壌が整いつつあると言えよう。

こうした現状は、団塊の世代とそれ以降の世代にとって社会参加の受け皿が広がることを意味している。そのことが、セカンドライフを迎える人々の自己実現と幸福につながり、さらには、地域社会の発展に寄与することができるように、今後もセカンドライフの社会参加の研究を継続したい。

注

- 1) 吉田正昭, 祐宗省三編『心理学3. 動機づけ・情緒』有斐閣, 1976.
「第4章（金城辰夫）社会的動機」において、ゴールドシュタインやマズローは、自己実現へ向かう成長の過程として自己をみていることが記述されている。
- 2) 小澤温, 北野誠一編『障害者福祉論』ミネルヴァ書房, 2006, p.18-20.
- 3) K. ビューラー（原田茂訳）『幼児の精神発達』（新版）協同出版, 1966.
ドイツの心理学者K. ビューラーは、内発的動機として「機能の喜び（functional pleasure）」という概念を定義している。
- 4) ゴフィア, T. ブトゥリム（川田誉音訳）『ソーシャルワークとは何か』川島書店, 1986.
イギリスのソーシャルワークの実践家であり研究者でもあるブトゥリムは、ソーシャルワークの価値の一つとして「変化の可能性」を定義した。
- 5) 岡田尊司『社会脳』PHP研究所, 2007.
精神科医であり研究者でもある岡田尊司は、ソーシャル・ニューロサイエンス（社会神経科学）の知見を用いて、人間の社会性を脳の活動レベルで記述している。
- 6) 「親和欲求」は、社会的動機の一つとして、マズローの欲求階層説にもみられる。
- 7) 岡田尊司, 前掲書, p.17.
- 8) 望月嵩, 本村汎編『現代家族の危機』有斐閣, 1980, p.12-13.
- 9) 内閣府政策統括官（共生社会政策担当）『高齢者の地域社会への参加に関する意識調査結果』2003.12.
- 10) 内閣府『第6回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査』2006.
- 11) 内閣府政策統括官（共生社会政策担当）前掲書.
- 12) 労働政策研究・研修機構『「団塊の世代」の就業・生活ビジョン調査』2007.

参考文献

・塩野敬祐, 瀬沼克彰, 望月嵩, 茂木一晃『中高年と家族・地域社会・余暇：健康生きがいづくりアドバイザー養成テキスト3』（財）健康・生きがい開発財団, 2002.