



自分自身の介護をはじめ、いろんなケースを想定し、第一に健康的な生活を心がけること、自分のことは自分で行い、家事能力を高めるなど、幸せな老い支度について学びました。

「寿命」は2010年時点で男性は70・4歳、女性は73・6歳となっています。男性が65歳で定年退職した後、健康で過ごせる時間は5年余りというショッキングな数字です。つまり介護・看護を必要とする期間は長寿化とともに長くなるということです。男性は妻よりも年齢が上であるケースが多く平均寿命から見ても「自分は介護される側」と考えている人がいるようですが、想定どおりにいくとは限りません。

「しない後悔」より「した後悔」

定年後の自由時間は、単純計算すると10万時間になるそうです。その10万時間を趣味だけではなく、社会の役に立つことに生かしたいと考えている男性が多いということが受講動機からわかりました。

図表1「性・年代別の主観的幸福度」は土堤内さんの講義で使われたもので

サードエイジを楽しもう!!

大田区で様々な活動を繰り広げているサードエイジサロンの連絡人、中西光彦さんにお話を伺いました。

サードエイジサロンは、エセナおおたの講座、男の生き方塾修了者の集まりで、「家に籠らず、外に出て、ちょっとは人の役に立つ、さわやかな暮らし」を求め実践しています。サードエイジとは、就学時代であるファーストエイジ、就労・子育て世代であるセカンドエイジに続く、人生の3番めの年代のことです。「きょういく」「きょうよう」を作ることがいつまでも元気で暮らすためのエッセンスになると思っています。

私自身は、長年厳しい企業間競争を戦ってきたこともあり、退職後の生活は問題ないと考えていました。しかし、いざ退職してみると景色が180度変化し、何から手をつけてよいか分からなくなりました。

当初エセナおおたに足を踏み入れることには抵抗がありましたが、講座に参加してみて、長年社縁のみでつながり生活してきた私にとって、こんなに様々な男性がいることは大きな発見でした。課題をクリアしながら進んでいくうちに、友達も増え、朝起きて出かけるのが楽しみになってきました。そして同年代にも勤めるようになりました。活動しているうちに気づいたのは、すぐ馴染める人とそうでない人がいることでした。私たち団体は、地域社会に馴染みにくい人に手助けすることも積極的に行いたいと考えています。発足して6年めとなり、仲間のつながりや活動が定着してきました。

私たちの団体には2つの目標があります。1つめは、学習したことを実践して確認し、新たなモノに挑戦することです。「誰が生徒か先生か」というところから「メダカの学校」と名づけていますが、メンバーが交代でそれぞれの経験を分かりやすくレクチャーし、みんなで共有して知識レベルの向上を図る取り組みをしています。2つめは、「机からまちに出る」です。メンバーが自分に適したボランティアを探して楽しみ、「体験して初めて味わった笑顔と『ありがとう』の重み」を噛み締めています。

毎月第3水曜日、19時からエセナおおたで活動しています。

一緒にサードエイジを楽しみませんか？

す。男女別に年齢ごとの幸福度を調査したグラフです。女性はほぼ右肩上がり、男性は逆で下がっています。重ねると幸福度が下がっています。しかし男性は60代になると急に幸福度が上昇し女性とほぼ同数になっています。幸福度と年齢の関係については、他の調査結果も踏まえると単純に論ずることはできませんが、60歳以上で上がる要因には、健康や家族・地域の人の

つながりが関係しているといえるのではないのでしょうか。今回、受講者からは、この講座のサブタイトル、「退職後の生きがい」がきつと見つかるといふ声が多く聞かれました。惹かれたという声が多く聞かれました。子育て応援や独居老人の見回りなどボランティア活動で人の役に立ちたいと思っているが、どこにいけばよいのか相談窓口が分からないため、気持ちがあっても行動に移していない方もいました。