



## 考えよう！定年前に考える地域でのわたしの暮らし

～ 新たな試みとして、50代・60代の方向けに、「まだ先のこと」と思いがちな  
定年後のこの地域での暮らしについて考えるきっかけとなるように企画しました～

株式会社リゾンでは、「生涯健康・生涯現役で暮らせる魅力ある地域づくり」と「この地域に住む人々のイキイキと充実した豊かな人生づくり」等に取り組むなかで「地域・ひと・応援プログラム」の企画検討を始めました。

定年後に何をしたらいいかわからない人が多いと言われていることに着目し、定年後の人生を考えるきっかけを提供する企画としました。

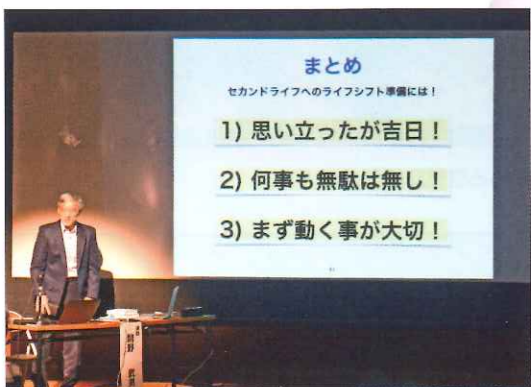
まずは、地域での自分の楽しみや好きなこと、継続的に活動してきた取り組みによって日々の暮らしに充実を感じている方に、「どうして始めたのか?」「やり続けて変わったことや得たものはあったのか?」など、これまでの経験をじっくりとお伺いしました。

その後、取材した内容をふまえて、『「定年前に考える地域でのわたしの暮らし」～ひとりひとりの個性が活躍する地域になるために～』というタイトルで2021年11月に基調講演とパネルディスカッション、翌12月にはパネルディスカッションと意見交換の2回の企画を開催しました。



※パネリスト(11/13) 左から原賢治さん、坂井悦男さん、川池さえこさん、関野武男さん

基調講演では、前朝霞市・副市長の関野武男さんより、人生100年時代をどう生きるかについて書かれた書籍「ライフシフト」の紹介と、ご両親の介護をきっかけとしたご自身のライフシフトの経験談、定年後というセカンドライフへの準備のために、ご自身が日々大切にしている「思い立ったが吉日!」「何事も無駄は無し!」「まず動く事が大切!」というキーワードを具体的なエピソードを交えてお話いただきました。(裏面へ)



※基調講演中の関野武男さん(11/13)



※ファシリテーターの小林光夫さん(11/13・12/11の両日)

パネルディスカッションでは、朝霞で暮らすパネリストの皆様より、生きがいや楽しみをもつことで、体調にも周囲との関係にも変化があったとの話があり、「以前は医者によく診てもらったのに、今は体調が絶好調になった」「配偶者や家族に優しくなれるようになり、家族関係が良好になった」「地域の子育て支援に関わるようになり、地域の子どもに対する接し方や見方が変化した」など具体的なエピソードも。



パネリスト(12/11) 左から河内章治さん・山本長志郎さん・熊澤健さん・坂野加代子さん

参加された方からは「まずは自分自身が幸福を感じる事が大切だと思った」や「自分の将来を心配して考えることよりも、自分の気持ちに向き合って、やりたいと思ったことをやればいいと感じた」などの感想がありました。

本来であれば、参加された皆様とお茶でも飲みながらゆっくりと交流する時間を設けたかったところですが、コロナ禍の状況を考慮して、短い時間での意見交換となりました。その際、朝霞市社会福祉協議会のスタッフの方にも、参加された皆様と積極的に交流していただきました。ご協力に感謝しています。

後日談として、パネリストの坂井悦男さんは、「プログラム終了後に「黒目川でのアユ釣りについて教えてほしい」と声をかけられ、地域で趣味について話せる人が増えた」とのこと。このプログラムを通じて、地域での新たなつながりづくりと、自分の興味のあることを始めるきっかけを提供できたことをとても嬉しく思います。

暮らし方にも多様な選択肢が増えたなかで、地域との関わりをもちながら、自分らしい人生を考えることはとても大切です。リゾンでは、今後も地域・ひと・応援プログラムを継続的に実施し、地域とそこで暮らす皆様にサポートしていきたいと考えています。



※登壇者・参加者を交えて講演会後の活気ある意見交換(12/11)

