

第二の人生、 本当にやりたいこと をやろう。

学識経験者
インタビュー

倉岡正高

東京都健康長寿医療センター研究所
東京介護予防・フレイル防止支援センター
グループ統括



Expert opinion
専門家の意見

「いやいや行うボランティアでは健康にはなれない」と話す倉岡先生。本当に健康になれるボランティアのやりかた、仕事や活動が続けるための周囲の人たちとの関わり方、地域で信頼を得るためにはどのようにふるまえばいいかなど、セカンドライフを上手に過ごすコツを伺いました。



倉岡正高 (くらおか・まさたか)

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所 東京介護予防・フレイル防止支援センターグループ統括
1967年高知県生まれ。教育学博士。
大学卒業後、大手ゼネコン入社、採用や社員教育を担当。数年後、同社を退職し海外教育コンサルタント会社設立。横浜市青葉区でさまざまな地域活動を通じ、世代間交流の重要性を感じ、ポストン大学大学院で地域社会教育の勉強を始める。フォスターグランドヘアレント・プログラムやアフタースクールプログラムでのインターンを経験し、同大学院博士課程修了。現在、東京都健康長寿医療センター研究所にて、都内自治体に対して介護予防・フレイル予防についての研修や相談支援を行っている。また、高齢者の社会参加活動、世代間交流について研究。地元の横浜市にて、学校支援の活動や自治会、NPOなどの地域活動をしている。
専門は世代間交流、地域社会教育

セカンドライフを 50代から考え始める

65歳からセカンドライフについて考え始める人も多いですが、もっと若いうちから取り組むと効果的です。早いうちから社会参加をすることはセカンドライフでの出会いや活躍の機会を広げます。2013年にアメリカで発表された研究によると、早いうちからボランティアをしているほうが再就職しやすいという傾向があるとも言われています。

そして、若いうちから地域での人脈をつくることをおすすめします。

セカンドライフを快適に過ごすための
考え方・ふるまい方・関わり方の知恵。

セカンドライフでは、自由に使える時間が増え、その期間は長ければ20~30年にも及びますが、人脈がこの時間を豊かにします。

“ボランティア”ではなく “やりたいこと”を

これからセカンドライフを迎える人は「ボランティアや地域活動をする」ではなく「やりたいことをやる」という意識を持つことをお勧めします。社会参加が健康にいい効果を及ぼすというのはよく言われていますが、「やりたくないのにやっている」という人の健康状態への影響は、「や

っていない人」と変わらないという研究結果も出ています。つまり、やりたいと思うことを探すということが健康づくりにも大切になります。

これは仕事においても言えることで、若いころと違い「今後、昇進していく」というようなモチベーションが持ちにくいので、その仕事を「やりたいと思ってやっているか」が重要になってきます。やりたくないことをやっていると知らず知らずのうちにメンタル的なリスクを抱える可能性もあります。

もっとも仕事に関しては「やりたいこと」だけではなく「やらざるを得ない現状」もあるので、雇用側も意識を変えていかなくてはなりません。

周りの人の理解を得ることが 続ける上では重要になる

やりたいことを探したり行動に移したりするモチベーションを保つには「支えてくれる人」の存在が重要になってきます。自分が何かやりたいことをやろうとしたとき、こっそりやるのではなく、きちんと家族や身近な人と話をして始めることが大切になります。出かけるときに「今日も楽しんできてね」と送り出してもらうことが、行動を続ける上ではとても重要です。

また、SNSなどで「いいね」を押してもらったりすることも、同じように誰かに認められるという意味では良いと思います。特にフェイス

ブック (Facebook) などは同じ活動をしている人とつながることができるので、その効果も高いでしょう。応援してくれる人、理解してくれる人が多ければ多いほど、自分のやりたいことを続けることができます。

まずはきちんと話を聞いて 理解すること

企業に長くいた人は、自己主張をすることが染みついていて、リタイアしたばかりの人が自治会長になると、企業のロジックで自治会運営をしようとして、周囲と衝突するときがあります。

地域では「自分を伝えようとする」ことではなく、「相手をしっかり理解すること」です。思い入れを持っ

てやっている人も多く、そこを十分に理解して「自分ならこういうお手伝いができるかもしれません」ということをきちんと伝え、相手側も「この人はちゃんと理解してくれた」という感覚を持つことで、お互い気持ちよく活動を行うことができます。

昔は「リタイアしたら名刺を捨てる」などと言われましたが、今は「名刺を生かせ」と言われます。それはケースバイケースですが、まずは必要なのは地域や活動団体の人たちの話を聞いてきちんと理解することです。地域の活動は「誰かのため」にやっていることが多いので、「自分が中心」という人とは馴染みにくいのです。まずは「しっかり聞く」ことから始めましょう。