



私の地域デビュー

一般財団法人地域社会ライフプラン協会

井桁 武



今

から5年前のことです。私は退職の日を迎え、これからは毎日が自由な時間、民間企業に勤め残業に追いまわられていた日々から解放される。幸い、ローンも完済したし、厚生年金と企業年金でなんとか暮らしていける、そのような漠然とした状況のもと新しい生活をスタートさせました。ライフプランなど思いもつかず、まずはやりたいことを書き出してみました。

「妻と、3年に1回は海外旅行、1年に1回は国内旅行に行きたい」

「ギター演奏を再開する（学生時代にエレキバンドを組んでいました）」

「マラソンレースに年間5回以上出場したい（35歳から始め、ライフワークとしています）」

「西武ライオンズのホーム試合を観戦、年間5回は行こう」などなど。

もちろん、家族の理解と協力を得て実施することは言うまでもありません。これからは、生活の軸足は家庭になります。家事を助け合っていくことを大切に考え、「朝のゴミ出し」と「スーパーの買い出し運転手兼荷物持ち」を担当しました。

近くの公園や河川敷でのマラソン練習、新しく買ったヤマハギターの一人レッスン、学生時代に見たなつかしのアメリカ西部劇のビデオ鑑賞…1週間、2週間と自分時間を楽しむ至福の日々を送っていました。

そして、1ヵ月が経った頃、何かが足りないと感じ始めました。そうです、人との交流が極端に減ったことです。毎日職場で、顔を合わせていた仲間との付き合いがぶつ切り切れたことです。ライフプランの大きな要素に「生きがいをもつこと」があります。それは、“生きる喜び” “生きる張り合い” をもち、人生を送ることです。とりわけ、他人から受ける“生きる張り合い”（人から喜ばれる、感謝される）が、全く無くなったことに気づきました。

外部の人との交流と言えば、会社の同期、学校の同級生、趣味のマラソン仲間いますが、年に数回会う程度。多くの人に囲まれる生活は昔のこと、人との出会いは人生の宝ものなのだとつくづく思いました。

それではと考えていた時、市で市民活動審査委員の公募が

あり、採用され地元の人たちとの交流が始まりました。地域デビューです。その後、市の助成により「観光まちづくり協会」が発足、旅行会社出身ということで、こちらにも加わることになりました。今も定期的に委員会に出席し、市民部長を始め地元企業、商店街などのみなさん方と意見交換し、伝統芸能継承のサポート、フィルムコミッションの設立などに無償で取り組んでいます。

スタート時に書き出した自分時間にやりたいことも、もちろん忘れずに行っています。「豊かで充実した人生を送ること」が、ライフプランに求められます。そのためには、「経済面」と「健康面」が保証され、その上で「生きがい」をもつことが必要です。私の場合ですが、生きがいづくりに人との交流が不可欠と、身をもって感じた次第です。

最後に、私が年金生活で感じたことをご参考までに列記してみます。

- ①生活の軸足が職場から家庭に変わる。
- ②人との交流が極めて少なくなる。
- ③趣味や目標が無いと毎日がたいくつになる。身の置き場に窮することになるかもしれない。
- ④自分時間を持ち、趣味やスポーツに費やすことは、豊かな人生につながる。現役の時から行えば、退職後に無理なく取り組める。また、仲間と行う趣味やスポーツは、人との交流を増やす。地域の地域活動も良い仲間と出会う。
- ⑤経済面、健康面の心配が無くても、生きがいをもって、自己実現（夢や目標の実現）を図ることが大切。

年金生活が1年過ぎた時に、ご縁があって当協会に再就職、5年目となりました。素晴らしい方々に囲まれ、日々職務に励んでいます。

これからも、仕事に、マラソンに、地域活動に取り組み、交流を大切に、自分時間にもいそしみ、そして、家族を大切に、人生を送っていきたくと考えています。