



ALPS

BETTER LIFE

>>> 自分時間

出合いを生かす人づき合いのヒント 第3回

男もすなる地域デビュー —4つのアプローチでいざ挑戦—

「定年後、毎日、家にいないでね」
きっかけは
妻の厳しいひと言だった

「定年退職した後、毎日、家にいるのはやめてね」。私が地域デビューを始めたのは50歳を過ぎたころ。きっかけは妻の厳しいひと言だった。

30年以上、新聞記者をしてきた。大半は政治の取材で、毎日、帰宅は深夜。休日は疲れて家でゴロゴロし、妻に煙たがられた。東京・築地に隣接する勝どきに暮らして長い。近所に友人はいなかったし、地域の一人として何かしたこともなかった。はつきり言えば、地域とは没交渉だった。女性は子育てや子どもの学校を通じて地域とつながりやすいが、仕事人間の男性は多かれ少なかれ、私と似たような状況ではなかろうか。

妻の心配は、定年までに会社に代わる新たな「居場所」を地域の中に見つけてもらわないと、退職後、毎日、邪魔な夫が家にいることになり、自分の自由な時間を奪われ、ストレスになること。だから、早めに準備をしておくように促したのだ。

「主人在宅ストレス症候群」という言葉をご存じだろうか。夫が家にいることがストレスになり、それが原因で起こる心身症の一種だ。うつ状態や高血圧、十二指腸潰瘍になる人もいる。夫の現役時代、専業主婦の妻にとって昼間は貴重な自由時間。家事はあっても、自分のペースで過ごすことができる。ところが、定年退職した夫が家でゴロゴロし、揚げ句に家事の仕方や食事について文句をつけられたら、猛烈なストレスになる。

意外と問題なのが昼食だそう。現役時代にはなかった夫の昼食を毎日つくるだけでも、妻には大きな負担。だからこそ、夫



東京新聞編集局次長
清水 孝幸

〔しみず・たかゆき〕1962年東京生まれ。慶應義塾大学文学部（社会学専攻）卒。85年に中日新聞社に入社。静岡総局や東京社会部を経て、95年から東京政治部。首相官邸や与野党、外務省、防衛省、総務省などを取材。論説委員（政治担当）、編集局デスク長、政治部長を経て、19年7月から現職。著書に「小沢一郎という禁断の果実」（講談社）、「政地巡礼」（G.B.社）、「読むための日本国憲法」（文春文庫、東京新聞政治部編＝共著）、「定年が楽しみになる！オヤジの地域デビュー」（東京新聞）。

は外に「居場所」をつくらねばならない。そもそも、定年後には、とてつもなく長い自由時間が待ち受ける。『定年準備』（楠木新著、文春文庫）によると、60歳から平均寿命まで生きた場合の自由時間を試算すると、約8万時間。一方、現役時代の残業を含めた年間の総労働時間は厚生労働省の調査で1800時間弱だから、40年間、勤めた場合の総労働時間より、定年後の自由時間のほうが長いそうだ。

この長い自由時間をどう過ごすのか。平日の午前中に図書館で新聞を読んでいたり、コーヒーショップで時間をつぶしている定年世代の男性をよく見かける。身近な地域に「居場所」を見つけられるかどうかは、豊かな老後を過ごせるかどうかの決め手になる。老後だけでない。地域デビューをしてみると、仕事一色の世界が一変し、新たな世界がひらける。現役世代にも、人生の幅を広げる意味でお勧めしたい。



>>> 出会いを生かす人づき合いのヒント

地域デビューに向けた4つのアプローチ

仲間づくり
(サークル活動)

地域の社会教育会館や公民館などのサークル活動

学ぶ・習う
(趣味講座)

地域の社会教育会館や公民館などの趣味講座

地域デビュー

楽しむ
(地域イベント)

お祭り、防災訓練、ラジオ体操、区民マラソン、国際交流イベントなど

役に立つ
(ボランティア)

学童保育・老人ホームの手伝い、街の清掃など

敷居が高い町内会。
お勧めは公民館。
「4つのアプローチ」とは

では、どうすれば地域デビューできるのか。私は失敗を繰り返しながらこの6年で1000を超える挑戦をした。体験記を東京新聞に80回連載し、それを『定年が楽しみになる！オヤジの地域デビュー』という本にまとめた。そうした体験を踏まえてお話ししたい。

地域デビューと言うと、町内会を思い浮かべる方が多いのではないか。ただ、現役世代の新住民には敷居が高い。地元で長く住んでいる人が役員を務め、会合は昼間か、夜でも早い時間。サラリーマンの男性には行きにくく、仲間に入って活動するのは難

しい。せいぜい年に数回のイベントに参加するのが精いっぱいだ。

私は4つのアプローチで地域デビューに挑んだ。仲間づくり（サークル活動）、学ぶ・習う（趣味講座）、楽しむ（地域イベント）、役に立つ（ボランティア）だ。私の初めの一步はサークル活動だった。

地域の社会教育会館や公民館などを拠点に、いろいろなサークルが活動している。思い切って入ってみると、地域が一気に近くなる。あるとき、妻から「友だちの旦那さんが将棋サークルをやっているから、行ってみたら」と勧められた。十数人の小さなサークルで、活動場所は近所の月島社会教育会館。日曜午後に集まって将棋を指している「棋水会」だ。

もともと将棋は老後の趣味として興味があつたが、駒の並べ方を知っている程度の初心者。当時、社会教育会館を利用したこともなかった。二の足を踏んでいると、妻に「私もついていくから。行かないと、離婚するよ」と脅され、渋々と「保護者」同伴でサークルの門をたたいた。

部屋に入ると、10人くらいが黙々と将棋を指していた。大半が年上で、50代は若手。早速、メンバーと対戦すると、秒殺された。多くが有段者のようだ。

だが、対戦後、どう指せばよかったか丁寧に教えてくれる。入会を申し出ると、歓迎してくれた。ここでは仕事や家族の話はほとんどしない。現実を忘れ、将棋に集

中できる。仕事が忙しくなると、しばらく行けないことがある。それでも、久しぶりに顔を出すと「ちょうど、清水さん、どうしているかなって話してたんですよ」と、仲間が温かく迎えてくれる。居心地がいい。

サークルの仲間と新年会もやった。同世代のメンバーと地元の焼き鳥屋で飲んだ。仕事や会社がらみの宴会は多いが、地域の仲間と飲んだのはこれが初めてだった。

その後、築地社会教育会館のサークル体験会をきっかけに、ラテンダンス・サルサのサークル「大江戸サルサ」にも入った。始めて3年。いまやサルサは一生の趣味になった。

公民館は出会いと学びの宝庫。
思いも寄らぬ
趣味ができるかも

2つ目のアプローチは学ぶ・習う。私が一番お勧めなのが、地元の公民館や社会教育会館で行われる趣味講座だ。地域に知り合いがいなくても気軽に参加でき、新しい趣味に出合えるかもしれない。定年後をにらんだ「居場所」探しにピッタリだ。

講座の探し方も簡単。新聞に折り込まれている区報（役所のお知らせ）、図書館や公民館に置いてあるチラシなど、身近なところで見つけられる。それを見て申し込む。

講座はいくつもあり、興味があるものを選べばいい。料金は格安で、無料の講座もある。もちろん初心者、未経験者でも大丈夫。一から教えてもらえる。

私が参加した講座を挙げると「歌舞伎体操」「健康吹き矢」「アロマセラピー」「ヨガ」「手芸」「クッキー」「お魚料理」「ラップブレスレット」…。一緒に物を作ったり、料理をしたり、体を動かすと、連帯感や仲間意識が生まれ、友だちになる。特にアロマセラピーは講座をきっかけに興味になり、区民カレッジにも通い、サークルまでつくってしまった（現在休眠中）。

趣味講座は参加して楽しければ、また同じ講座に出たり、趣味にしたり、合わなければ、一度でやめればいい。選択肢を増やしておけば、好きなきに好きなものに参加でき、無理をせずに長続きできる。便利な地域の「居場所」になる。

理屈なしに楽しい地域イベント、 近所の人と知り合い、 一体感も

3つ目は楽しむ（地域イベント）だ。趣味講座より気軽に参加でき、ハードルは低い。お祭りや盆踊り、防災訓練、ラジオ体操、区民マラソン、国際交流イベントなど、意外と身近にたくさんある。近所にどんな方が住んでいるか知らない人にとっては、顔を知る貴重な機会になる。趣味講座のように一気に仲良くなり、友だちになることは稀だが、地域との一体感を味わえる。

特に、盆踊りは私にとって地域とつながる大事な年中行事。意外にも東京は盛んだ。シーズン中は都内のあちこちで開かれ、私

の住む中央区でも20カ所以上で行われる。今年はコロナ禍で中止になったが、毎年、浜町公園で開かれる中央区最大の盆踊り大会・大江戸まつりはお気に入りだ。私はまず区内在住の外国人と一緒に盆踊りを練習する国際交流イベントに参加し、それから本番に臨む。何度も参加するうち、毎年、参加する外国人と顔なじみになった。

本番では、国際交流チームで踊りの輪に入るが、一般の参加者とも小さな触れ合いがある。後ろのほうから「前の人でなく、真ん中の上手な人を見なさい」と若いお母さんの声が聞こえた。振り返ると、かわいい浴衣姿の小さな女の子が踊っていた。女の子は私を見上げて「こんなおじさんのまねをしていたのか」とがっかりしていたが、手本にされて光栄だった。

近所の小さな児童公園での盆踊り大会にも毎年、参加している。踊りの輪の外ではブランコで子どもが遊び、お年寄りがベンチで夕涼みしている。会場が小さい分、地域の人たちとの一体感を一層味わえる。

イベントとは少し違うが、銭湯も立派な地域の「居場所」の1つになる。

湯船で地元のお年寄りが楽しそうに世間話をしている。こちらから話し掛ければ会話の輪に入れるが、向こうから話してくることはない。暗黙の了解のようだ。

無理に話さなくても、同じ湯船に漬かっているだけで、地域に受け入れてもらったような気分になる。銭湯で顔を合わせるよう

になった人と街で会々と、自然にあいさつを交わすようになった。

役立ち、充実感の ボランティア活動。 かわいい友だちができる？

最後は役立つ（ボランティア活動）。学童保育や老人ホームのお手伝い、街の清掃など地域に役立ち、地域の一員になれる。

中央区には「ブレイディー」という学童保育の制度がある。放課後や土曜に小学校の空き教室を開放して、児童が遊んだり、勉強できるようにしている。私はサポーターとして、都合のいいときに2時間程度お手伝いしている。5000円の謝礼ももらえる。

50歳を過ぎてから、小学生とこんなに遊べるとは思わなかった。正直、楽しい。お世話をしているというより、こちらが遊んでもらっている感じだ。女の子に人気のアニメ「プリキュア」遊び、カプラ（積み木）、鬼ごっこ、ドッジボール…。どんな遊びをするかは、子どもという遊びの天才が考えてくれる。仕事の気分転換にもなる。正規の職員が近くにいるので、安心して子どもと遊べる。

私は土曜にしか行けないので、低学年の子どもが多く、すぐに仲良くなれた。そんな子どもと学校の外で会々と「先生、こんにちは」と声をかけてくれる。地域の一員になったと、最高の気分だ。

老人ホームのボランティアはハードルが高そうだが、私がやったのは、老人ホーム



>>> 出会いを生かすつぎ合いのヒント

のバザーのお手伝いやデイサービス利用者の初詣の付き添いなど、素人でもできるものだ。最初に基礎知識を学ぶ講習もあった。職員の指示通りにすれば、だれでもでき、やりがいもある。

人生観が変わる 現役時代こそ必要。 長続きのための「4つの秘訣」

私は定年後に備えた地域デビューをしてきたが、地域とつながりを持つことは現役時代の生活や人生観も変える。いくつもの体験を通じて実感した。

新聞記者という仕事で言えば、地域デビューは休日の気分転換だけでなく、とかく「永田町の論理」で見がちだった社会を地域で暮らす生活者の目線で見られるようになった。記事の幅が広がった。普通の会社員でも地域の人に接し、さまざまな体験をすることで視野が広がり、それまでは浮かばなかったような仕事のアイデアが出るようになるのではないか。

それだけでなく、仕事ばかりに価値を見いだしていた人生観が一変した。地元の築地社会教育会館を拠点に活動しているラテンダンスのサークル「大江戸サルサ」に入ったのをきっかけに、サルサの虜になってしまった。仕事のない週末はラテンバーで踊った。キャリア2年目の昨年からはサークルとは別の指導者に習ってパフォーマンスを始めた。秋に大きなステージに立ち、今年初めには



サルサのパフォーマンスチーム。右が筆書。中央が指導者のキミ先生

銀座や新宿のラテンバーや六本木のクラブでペアダンスのパフォーマンスを披露した。ダンス経験はゼロで、いまの姿は想像すらしたこともなかった。ダンスだけで10kgも痩せた。仕事以外の生きがいが増えてきた。最後にせっかく始めた地域での活動を長続きさせる秘訣をお伝えしたい。

まずは無理をしないこと。老人ホームで長く傾聴ボランティアをしている男性に、長続きのコツを聞いたことがある。答えは「無理しないこと。行けないときは休めばいい」。地域デビューはあくまで空いた時間にするもの。忙しかったり、気乗りしない日は気軽に休めばいい。「義務」に感じてはいけない。

2つ目は選択肢を増やす。地域の「居場所」が1つだと、そこに行けなくなったら困る。そうすると、無理してしまい、長続

地域活動を長続きさせる「4つの秘訣」

① 無理をしない

② 選択肢を増やす

③ 会社の肩書きを捨てる

④ つかず離れずの人間関係に徹する

きしない。なので、「居場所」をいくつもつくっておくほうがいい。そのためには、いろいろなものに挑戦して、自分に合うものを選んでおくが必要だ。体力や頭の柔軟性を考えれば、若い頃から始め、たくさん体験することをお勧めする。

3つ目は会社の肩書きを捨てる。将棋サークルで「偉い」のは強い人。サルサなら上手な人だ。地域で社会的な地位をひけらかすのは嫌われる。現役の男性はとくに会社の肩書きにこだわがちだが、地域にいるときは忘れるのが肝要。地元に住んでいる1人のおじさんに徹するべきだ。

最後に、つかず離れずの人間関係に徹すること。相手が話さない限り、仕事や家庭のことを聞くのは禁句だ。気まづくなって、居られなくなることもある。つかず離れず、趣味や活動を通じた関係にとどめることが地域で人間関係を維持していくコツだ。