

たび

からだ

役立つ

いきる

自悠時間

# 新たなステージ 10万時間生かそう

人生の場



編集長 福田 淳一

健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会(札幌)の会員による劇や歌のライブが15日夜、札幌市内の時計台2階、時計台ホールで開かれました。

北海道協議会はアドバイザーら約130人が各種サークル活動などを通じ、生きがい作りの啓発を続けています。会員の平均年齢は65歳程度。6割が女性です。ライブの出演者も女性の姿が目立ちました。琴演奏に始まったライブは、南京玉すだれ、笑いヨガ、寸劇、カラオケと明るくにぎやかに繰り広げられ、会場を埋めた大勢の人とともに「健康」と「生きがい」のお裾分けにあずかった気分になりました。さて日本人の寿命がこの数十年、驚異的に伸び「人生90年時代」と言われるようになってきました。仕事をリタイアしたり、子育てが終わり子どもが独立してからの人生はとも長い。

数字で説明しましょう。現職時代に1日10時間、年間2500日、40年間働くこと仮定すれば、10時間×2500日×

40年間で、おおよそ10万時間になります。専業主婦の場合、30年間ほぼ休みなく子育て、家事に1日10時間費やすなら、10時間×365日×30年間で、これもほぼ10万時間です。

一方、退職したり子どもが独立した後の20年間、睡眠時間などを除く自由



にぎやかに繰り広げられた北海道協議会のライブ。場面は女性たちの寸劇。15日夜、時計台ホール

な時間を1日14時間と仮定すれば、14時間×365日×20年間でこれまたおおよそ10万時間。女性は平均寿命が長いので10万時間を楽に超えそうです。

こんなに長くと「余生」「老後」という言い方は実態に合わないように思います。長寿化で人生の新たなステージができたと考える方が自然でしょう。

新しいステージで何を生きがいにするか。北海道協議会の渡辺二栄代表は女性には30代、40代の子育て世代のうち、自分が将来、何をするか考える時間をつくってほしい」とアドバイスしています。その回答を探すには、自分が若いころに何になりたかったか、思い出すがヒントになると言います。

生きがいは趣味にとどまらず、ボランティアなど社会活動、現職を退いてもパートで働くといった幅広い選択肢があります。新しいステージの長い10万時間。さて、皆さんは何をしますか。

健康生きがいつくりアドバイザー北海道協議会の連絡先は事務局(市民活動プラザ星園)札幌市中央区南8西2) ☎011・211・4416(平日午後)へ。

夏 だ収

電子レンジで温め直しも

ハンドドリップでゆったりとコーヒーが味わえるのがキントーのカラフェ(水差し)セット=写真=です。スタイリッシュなデザインのカラフェに直接、ドリップし、テーブルでそのまま使用できます。