

## はじめに

本書は、人生の二幕目をどう生きるかをお探しの皆さまに、健康を維持し、生きがいをもって楽しく生きるための一つの道筋をご提案するものです。そのためのキーワードは「もう一肌脱ぐ」であり、その手段の一つが「健康生きがいがづくりアドバイザー」という資格の取得です。この資格を得たことで自分の健康と生きがいがづくりを通して、周りの人の笑顔をつくり、地域のためにもう一肌脱いで地域を元気にしたアドバイザーたちの経験談を紹介しながら、人生の二幕目を有意義に過ごすための考え方や方法を示したいと思います。

日本はいま、長寿化と少子化が進み、いまや超高齢社会となっています。平成25年の日本人の平均寿命は男性80・21歳、女性86・61歳となり、男性の平均寿命が初めて80歳を超えました。一方、第1次ベビーブーム（昭和22～24年）のころは毎年270万人前後、第2次ベビーブーム（昭和46～49年）には毎年200万人以上生まれていた子どもは、ここ数年は110万人に満たない状況で、出生数が激減しています。国が発表した人口推計によれば、平成26年の65歳以上の高齢者は3296万人で、総人口に占める割合は25・9%で、4人に1人に上ります。このような超高齢社会のなかで、「長くなつた人生をいかに豊かに、活力を維持して生きるか」は多くの人々にとって最大の課題といえるでしょう。

長い人生を豊かに生きるためには、現役をリタイアしたあとの高齢期に健康と生きがいを保持することが重要ですが、これには時間がかかるため早い時期からそのための準備をしておくことが大事です。しかし、主として中高年サラリーマンの場合、仕事だけが生きがいという生活を送ってきた人が多いため、定年を迎えたとたん生きがいを失うというケースが増えています。そこで、現役時代に「会社人間から社会人間へ」と自分のライフスタイルを変革し、仕事以外の楽しみを見つけてリタイア後に備えることが勧められてきました。同時に、中高年サラリーマンに対して健康・生きがいがづくりを啓発し、その情報や機会を提供したり、相談相手になつたり助言ができる支援者も求められてきました。そこで、このような健康・生きがいがづくりを手助けする人材養成を行うため、平成3年に「健康・生きがい開発財団」が設立され、その翌年「健康生きがいがづくりアドバイザー」という資格が生まれました。現在5000人以上のアドバイザーが認定され、全国各地で活躍しています。

健康生きがいがづくりアドバイザーは、「生きがいは与えられるものではなく、みずから実現していくもの」という視点で、その人にとつての生きがい創造を支援する知識と技法を身につけた専門職です。中高年者の在職中とリタイア後の健康生きがいがづくりを、企業や地域で専門的に支援するコンサルタントであり、他の機関や専門職をつなぐコーディネーターでもあります。その役割は、定年退職者が職域から無理なく離れ、リタイア後の自己実現が円滑にできるようにするために、さまざまな組織や団体と連携して、中高年者の健康・生きがいを支援することです。

現在、日本の高齢化は急速なスピードで進んでいます。厚生労働省は約800万人の団塊の世代が75歳以上となる平成37年をめどに、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるような「地域包括ケアシステム」の構築を推進しています。高齢者が地域で元気で暮らすためには、高齢者一人ひとりの健康・生きがいが重要です。健康・生きがいがづくりをサポートするアドバイザーの役割も大きくあります。超高齢社会では、元氣な高齢者が自分の知識と経験を生かして地域のために働くことやボランティアとして「お役に立つ」ことも重要です。健康生きがいがづくりアドバイザーは、そのような生きがい就労やボランティア活動のマネジメント役も期待されています。

本書の第1部では、すでにこうした役割を担い、地域の人々の健康・生きがいがづくりのために活躍中のアドバイザー15名の活動を紹介しています。健康、地域・家族、社会参加、経済の4領域で、それぞれに活動の場を広げてきたアドバイザーの事例は、人生の二幕目を充実させたいと考える皆さまの参考になると思います。さらに、健康・生きがい開発財団理事長の辻哲夫が特任教授を務める東京大学高齢社会総合研究機構の「高齢者の生きがい就労によって活性化する街づくり」プロジェクトで、アドバイザーと同様の役割を果たしている行政OBの活動も紹介しています。こちらでは、「高齢者が地域のためにワークシェアしながら働く」という新しい就労の形が提案されています。

第2部では、当財団理事長の辻哲夫が、健康生きがいがづくりアドバイザー資格を創設した経緯、超高齢社会の課題と展望、幸せな長寿社会実現のために健康生きがいがづくりアドバイザーに期待することについて、熱いメッセージを送っています。続く座談会では、全国各地にある健康生きがいがづくりアドバイザー協議会の中から5協議会の代表が集まり、養成講座の実施など地域に健康生きがいがづくりアドバイザーを増やすための活動、協議会の中での仲間づくりの活動、所属するアドバイザーのサポートやステップアップのための活動について紹介しています。最後に、当財団の役割と健康生きがいがづくりアドバイザー資格取得に向けてと題して、資格取得に興味をもった皆さまがどのようにすれば資格を取得できるのかを具体的に説明しています。本書を読んでも少しでも健康生きがいがづくりアドバイザーに興味をもたれましたら、財団本部までぜひお気軽にご連絡ください。

さらに巻末に付属のDVDには、第1部にも登場した健康生きがいがづくりアドバイザー5名の地域における実際の活動の様子や、当財団理事長・辻哲夫によるメッセージなどをご紹介しますので、本書と併せてぜひご覧ください。

人生90年時代になり、定年後もまだ20年以上の長い年月があります。当財団は、多くの高齢者がこの年月を「人生の二幕目」と感じて豊かに生きることが、幸せな長寿社会実現のカギだと考えています。他人のため、地域のために働くことは、自然と自分の健康と生きがいにつながります。本書で健康生きがいがづくりアドバイザーの活動を知ったことが、皆さまの二幕目の人生に役立つことを願っています。

はじめに … 2

## 第1部 健康生きがいづくりアドバイザーの活動

## 1 「健康」領域の現状と課題 … 12

元気に楽しく生きるための体操教室を開講 奥村司 … 14

ノルディックウォーキングで地域の中高年を元気に 梶田洋治 … 20

高齢者の笑顔が絶えないデイサービス運営 沖中 正明 … 26

集い、話し、笑い合えるサロンを仲間と開く 赤石 広子 … 32

コラム 先人に学ぶアクティブシニアの生き方「伊能忠敬」… 38

## 2 「地域・家族」領域の現状と課題 … 40

人生100年時代を、元気に楽しく生きよう 國松善次 … 42

一人称の資格取得が、三人称の地域活動に発展 長谷川 幹夫 … 48

三才児プロジェクトで、人生の後半に輝きを 浅井博 … 54

人と自然、人と人の触れ合いで生き生きした地域づくり 向井弘善 … 60

健康長寿のための「居場所づくり」活動 市野弘 … 66

培った経験や技を活かした、エキサイティング定年を実現 岡崎敏郎、岡崎幸子 … 72

コラム 先人に学ぶアクティブシニアの生き方「貝原益軒」… 80

## 3 「社会参加」領域の現状と課題 … 82

高齢者と地域が共に元気になる基盤づくりを 中尾 堯 … 84

いま求められている社会貢献活動、成年後見制度に取り組む 竹内 壽 … 90

「人のため」が自分を豊かにしていることを実感 渡邊 かね子 … 96

コラム 先人に学ぶアクティブシニアの生き方「沢田美喜」… 102

4 「経済」領域の現状と課題 …… 104

地域に根ざしたコミュニティビジネスで生涯現役 松田誠一 …… 106  
就労支援を通して、生きがいづくりのお手伝いを 中村康雄 …… 112

コラム 先人に学ぶアクティブシニアの生き方「オードリー・ヘップバーン」…… 118

5 東京大学高齢社会総合研究機構 …… 120

高齢者が地域を活性化する就労モデルをつくる 木村清一 …… 122

コラム 先人に学ぶアクティブシニアの生き方「キケロ」…… 128

第2部 健康生きがいづくりアドバイザーに向けて

健康・生きがい開発財団から皆さまへ …… 130

第二の人生を、地域を支えながら幸福に生きてほしい

健康・生きがい開発財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構特任教授 辻哲夫

座談会 …… 141

全国各地にある協議会の活動に参加して

自分を磨き、気の合う仲間をつくりませんか

コラム 先人に学ぶアクティブシニアの生き方「伊達政宗」…… 153

健康・生きがい開発財団の役割と資格取得に向けて …… 155

おわりに …… 160

〈参考資料〉健康生きがいづくりアドバイザー認定までの流れ …… 161

健康生きがいづくりアドバイザー養成テキスト

地域にある協議会の一覧

〈付録〉DVD「健康生きがいづくりアドバイザー活動事例集」