

十人十色、それぞれにこころ豊かに生きるさまざまな人生をご紹介します。

私流人生のカタチ



半歩踏み出す勇気で
仲間とともに地域貢献

くり お せん じ ろう

栗尾 銭二郎さん

● 徳島市山城町 72歳

徳島県健康生きがいつくりアドバイザー協議会の会

長として、アドバイザーを
まとめながら、中高年が第
二の人生を歩むにあたって
のアドバイスを行ってき
た。「次のステップに進む
ためのアドバイス」のキー
ワードは三つ。「健康づく
り」と「生きがいつくり」
そして「経済」だという。

これまでに、企業が退職
前の職員を対象に開催する
研修やシルバー人材セン
ターが実施する再就職支援
講座の講師のほか、アドバ
イザー仲間と高齢者のため

の料理教室、全国からアド

バイザーを集めて阿波踊り
への参加と講習会を行うな
ど活動の幅をどんどん広げ
てきた。講演などで栗尾さ
んが必ず言うのが「自信を
持つてください」という言
葉だ。「私なんて」という人
も多いのですが、そんなこと
はない。私自身にも言い聞か
せていることですが、最初に

一歩、いや、半歩踏み出すこ
とが大事で、その勇気が自信
につながると思うんです」
栗尾さんがアドバイザー
の資格を取得しようと思っ
たのは、現役の銀行マ



全国から集合した健康生きがいつくりアドバイザーとともに「脳はつらつ講座」で脳を活性化

ンだった20年ほど前のこ
と。50歳を過ぎ、「自分の
人生このままでいいの
か」と考えたという。そんな
とき、日本経済新聞でアドバ
イザーの特集を見て一念発
起。大阪で研修を受けた。
この一歩があったからこ
そ、今の栗尾さんの生きが
いがある。

現役時代のモットーは
「誠心誠意」。今は「自助而
中庸」（自分のことは自分
でする。やりすぎないよう
ほどほどにする）という言
葉が気に入っている。「昔

は考えられなかったけど、
今は自分で味噌汁も作れま
す。ただ、おかずはまだそ
んなには作れない」と朗ら
かに笑う。

アドバイザー活動のほか
にも週4日は会社勤めを
し、趣味のソフトボール、
水泳、社交ダンス、ゴルフ、
海外旅行も楽しみ、じっと
している暇もない状態だが
「アドバイザーの仲間を増
やし、メンバーの特技を生
かして、もっと地域貢献を
していきたい」と、未来へ
の思いは熱い。 (か)

うんちくBOX

健康生きがいつくりアドバイザー
Kenko Ikigai zukuri Advisor

厚生労働省所管の一般財団法人「健康・生き
がいつくり開発財団」が認定する資格。中高年の健
康と生きがいつくり、40歳以降のサラリーマンの
在職中・リタイヤ後の健康生きがいつくりを専門
的に支援するのが役割。養成講座(通信講座)
と資格認定研修会や試験を経て認定される。