

3 ステージ・シニアライフ 講座研究会

一財) 健康・生きがい開発財団

一社) 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

目次

研究会の目標

総論

各論

「生きがい」

「健康」

「家庭経済」

「生きがい就労」

「社会参加Ⅰ」

「社会参加Ⅱ」

「事例研究(アンケート結果)」

「事例研究(生きがい就労)」

おわりに

研究会の目標

吉田 隆幸

3

要 旨

01

高齢社会の歴史

02

社会変化の時代到来

03

財団、全国協議会、
AD活動状況

04

研究会の目標

4

01 高齢社会の歴史

- 1963年 老人福祉法制定（厚生労働省）
- 1973年 退職準備型プログラム（民間企業）
- 1981年 生涯学習について（文部省）
- 1989年 老人福祉法改正「高齢者は健全で安らかな生活が保障される・**生きがい**を持てる」
- 1991年 **健康・生きがい開発財団創設**
「健康生きがいづくりアドバイザー」
（ADと称する）誕生

* 高齢者の生き方教科書はモデルが未整備状況

5

02 社会変化の時代到来

(1) AD誕生から34年、社会は大きく変化しています

- 人生80年時代から人生100年時代
長寿の時代到来
- 日本経済はバブルがはじけ世界2位から24位に低迷
社会保障制度は超高齢社会で借金1000兆円越えて限界

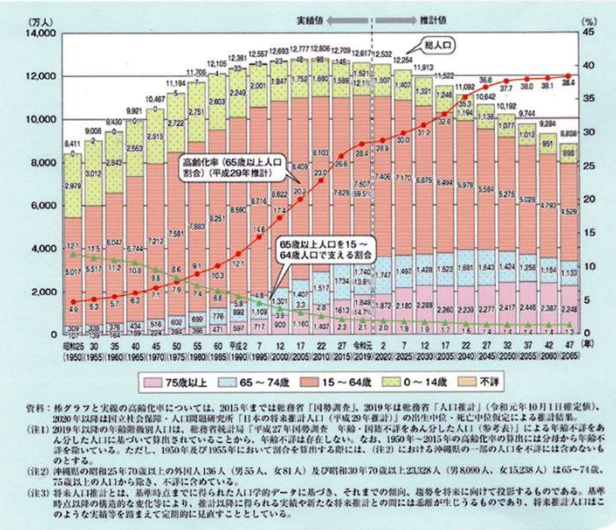
* 高齢者の生き方に不安の文字が大きくなっています

6

高齢社会の推移と将来推計

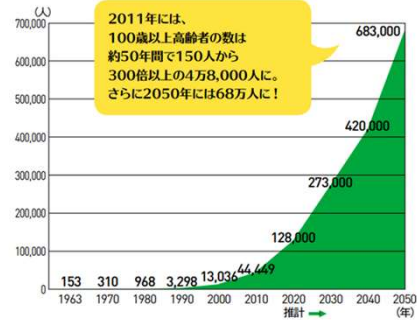
人生100歳人口の増加

図1-1-2 高齢化の推移と将来推計



豊かな高齢社会をめざして

100歳以上高齢者数の年次推計



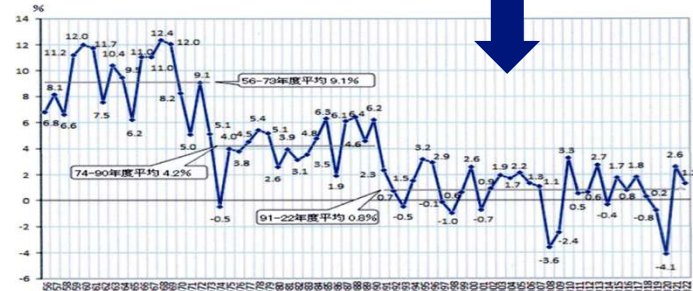
出典：住民基本台帳による都道府県からの報告（～2010）、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来人口推計」（2006）（2020～）

経済成長率の推移

平均給与の推移

【クリックで図表選択】 ●年度ベース ○暦年ベース

経済成長率の推移



(注) 年度ベース。複数年度平均は各年度数値の単純平均。1980年度以前は「平成12年版国民経済計算年報」（93SNAベース）、1981～94年度は年報「平成21年度確報（93SNA）」による。それ以降は2008SNAに移行。2023年1～3月期1次速報値（2023年5月17日公表）
 (資料) 内閣府SNAサイト

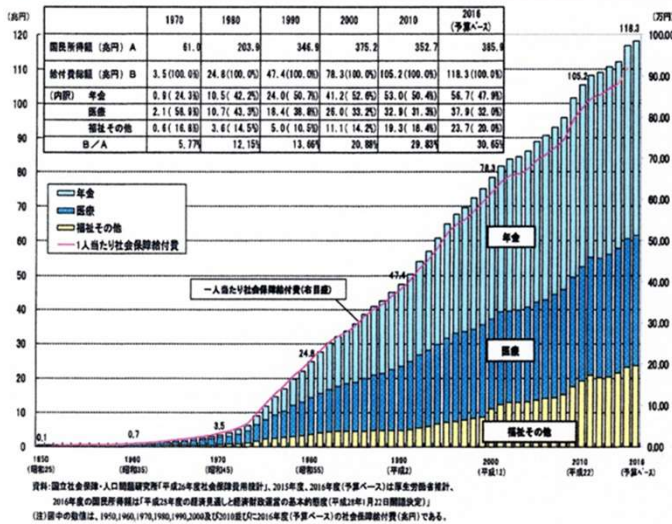
図表1-8-2 平均給与（実質）の推移（1年を通じて勤務した給与所得者）



社会保障給付費の推移

年代別の老後不安

社会保障給付費の推移



年代別の老後不安

	20代	30代	40代	50代	60~70代
1. お金	1. お金	1. お金	1. お金	1. お金	1. 健康
2. 認知症	2. 認知症	2. 健康	2. 健康	2. 健康	2. 認知症
3. 自らの介護	3. 自らの介護	3. 認知症	3. 認知症	3. 認知症	3. 自らの介護
4. 健康	4. 健康	4. 自らの介護	4. 自らの介護	4. 自らの介護	4. お金
5. 両親の介護	5. 両親の介護	5. 両親の介護	5. 両親の介護	5. 配偶者の介護 5. 両親の介護	5. 配偶者の介護

(出典)メットライフ生命「老後を憂える」全国47都道府県大調査より、金融庁作成

03 財団、全国協議会、AD活動状況

(1) 財団会員数の変遷

- ・ 1991~2000年 300人/年
- ・ 2001~2010年 200人/年
- ・ 2011~2020年 100人/年

(2) 全国協議会数

45協議会 ⇒ 30協議会

※右肩下がりが継続中

研究会の推移

- (1) 2021年 「80歳からの生き方研究会」
- (2) 2023年 「50代からのシニアライフ生き方研究会」
- (3) 2025年
「人生100年時代3ステージシニアライフ 講座研究会」

*財団・神奈川健生連携研究チーム

11

04 研究会の目標

- (1) 時代の変化に対応した
『高齢者の新しいシニアライフの生き方』を世の中に提供する
- (2) ADの学びと活動を活かし、
ADの知名度を上げると共に、AD会員増加につなげる
- (3) このために出版・講座展開活動を推進する

財団・全国協議会・AD一体となって、

対外的にも・AD活動にも活かし頑張りましょう！

12

総論

富田 徹

13

要 目

01

研究の必要性

02

研究の視点

03

各論への展開

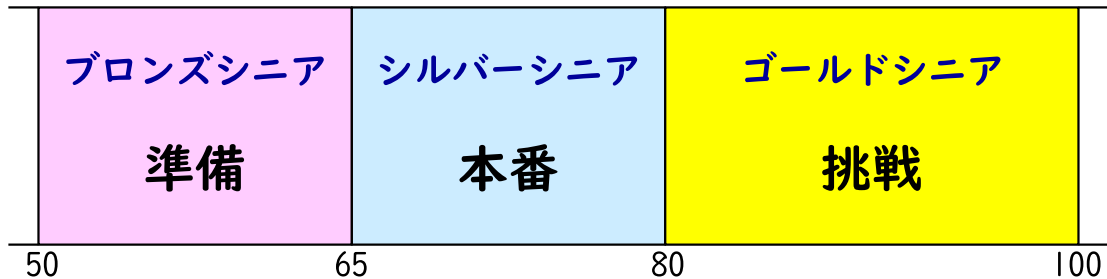
04

まとめ

14

01 研究の必要性

ー 人生100年時代のシニアライフを どう生きるか ー



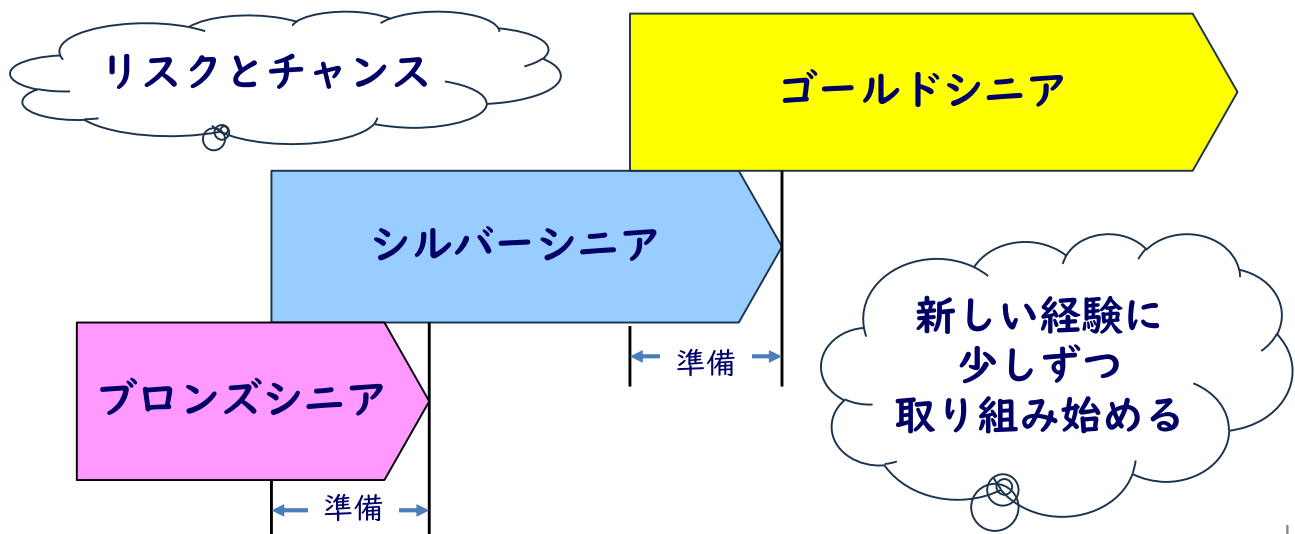
大切なことは、

- ・自分の人生は自分で切り開く「**覚悟**」
- ・これまでのキャリアでの「**資産**」(つながり・能力・経験など)を生かすために活動すること
- ・これらを配慮した「**ライフプラン**」を作成すること

15

02-1 研究の視点<準備の大切さ>

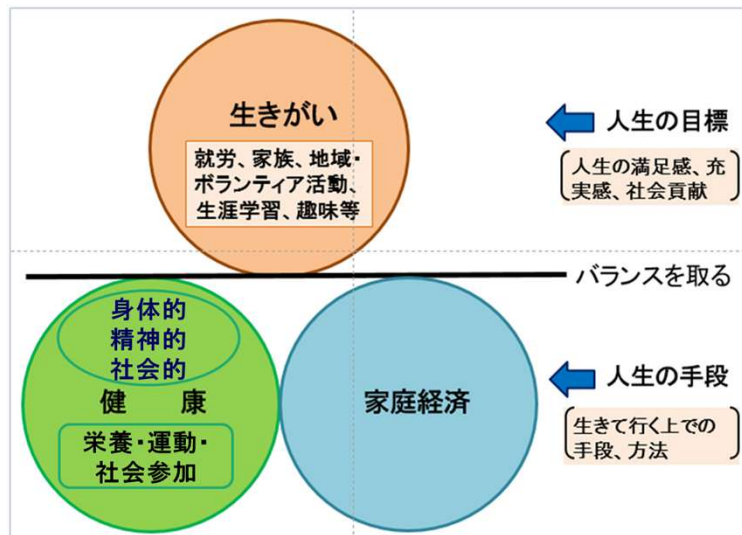
ー 次の段階に備えて何に取り組んだらよいか ー



16

02-2 研究の視点<ライフプランの三本柱>

ー 長期的な視点で、バランスを取りながら計画すること ー



17

02-3 研究の視点<プランの意義>

ー プランの本質は正確さよりも行動の指針となること ー

昔、作ったライフプランを振り返ると、その通りにならなくとも、進路を立案し、行動を開始し、3本柱のバランスをとりながら、行動を継続することに大きな意味があったと思う。

(ある先輩アドバイザーのお話より)

18

03-1 各論への展開<それぞれの課題>

－ 各論の「横軸」と「縦軸」 －

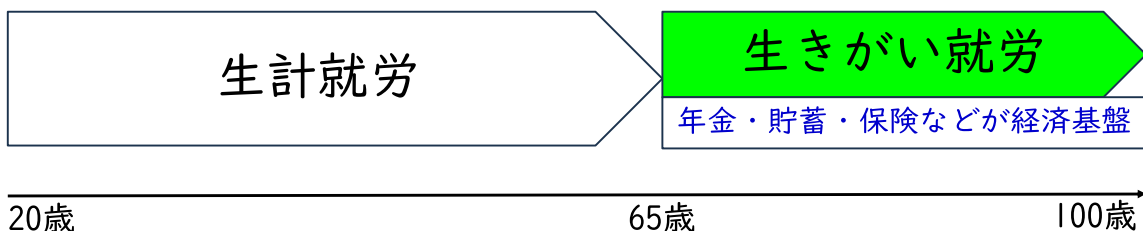
区分	ブロンズシニア	シルバーシニア	ゴールドシニア
年代	50～64歳	65～79歳	80～100歳以上
	準備	本番	挑戦
健康	健康注意が大事	運動の継続が大事	老化現象と折り合う
	健康管理を継続	フレイル予防対策	介護・認知症対策
生きがい	現役で仕事中心	生きがい就労の確保	就労からの引退
	余暇活動見直し	地域活動を楽しむ	生きがい活動の挑戦
家庭経済	就労収入で家計充足・運用	年金+就労・生きがい就労	年金収入が基本
	就労・生きがい就労の準備	資産運用、節約が大事	預金取り崩し併用
社会参加	仕事で忙しい時期	地域活動の開発・実践	地域活動支援型参加
	地域活動の学びと体験	仲間づくりの楽しさ	仲間づくりへの挑戦

19

03-2 各論への展開<神奈川健生が推進する社会参加>

－ 「生きがい就労」 －

地域で普通のシニアが活躍し続ける（特に地域課題解決に）



株式会社ニッセイ基礎研究所の資料より

03-3 各論への展開〈各論のテーマ〉

「各論 健康」

「生きがいについて」

「50歳からの準備 65歳からの本番 80歳からの挑戦（家庭経済編）」

「50歳からの準備 65歳からの本番 80歳からの挑戦（社会参加編）」

「シニア世代の社会参加ブロンズ・シルバー・ゴールド それぞれの生き方」

「就労、生きがい就労」

「事例紹介」

21

04 まとめ

私たち中高年の者が活躍する時代が来ました。

自分自身の健康と生きがいを大切にしながら社会貢献していくための課題は、まだまだ沢山ありますが、具体的に行動することで、具体的な解決策が現れてくるはずですよ。

ご一緒に、手を携えて、前に進んで行きましょう。

今回の神奈川健生の発表をどうぞお楽しみください。

22

「生きがい」について

曲尾 実

23

要 旨

01 研究の目的

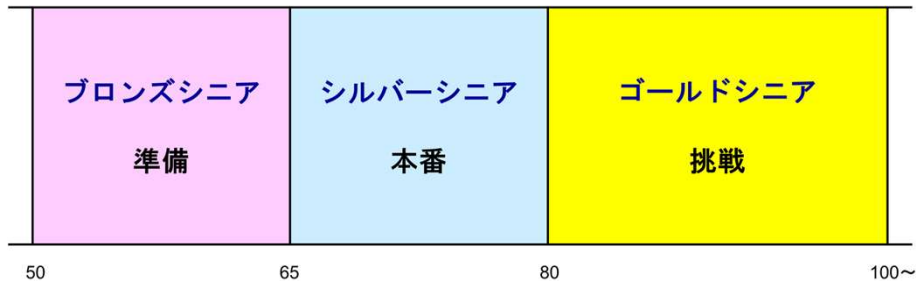
02 研究の展開

03 まとめ

24

01 研究の目的

「シニアのライフステージ」



- ・人生100年時代におけるシニアの「生きがい」を明らかにする
- ・ブロンズ／シルバー／ゴールドの各ステージ別に整理
- ・「一人称・二人称・三人称」分類を用いて体系化
- ・研究会成果を全国へ発信し、実践に役立てる

25

02-1 研究の展開 <生きがいの定義と特徴>

【生きがいとは】

- ・生きている張り合い、生きていて良かったと思えること（広辞苑）
- ・夢・目標・志を持ち、自分の役割を見いだすことが基盤

【生きがいの特徴】

- ・主観的で個人差が大きい
- ・努力と実行によって深まる
- ・年代や立場に応じて変化する

【調査結果：生きがいの対象】（年金シニアプラン総合研究機構調査）

- ・趣味、家族、仕事が上位を占める
- ・近年「一人で静かに過ごす」の順位も上昇
- 生きがいは「個人の楽しみ」から「人とのつながり」まで幅広く分布し、ライフステージに応じて多様に変化している

【調査結果：生きがいの意味】（年金シニアプラン総合研究機構調査）

- ・「生きる喜びや満足感」が常に第1位
- ・続いて「生活の張り合い」「目標や目的」など
- 生きがいは人生を支える根源的な意味づけとなっている

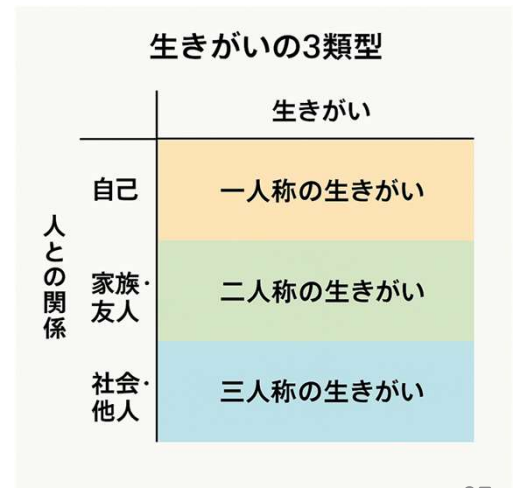
26

02-2 研究の展開 <生きがいの3種類>

<人間関係から見た生きがい>

- ① **一人称**：趣味・自己啓発・スキルアップ
- ② **二人称**：家族や友人とのつながり・共同活動
- ③ **三人称**：社会や他者への貢献・地域活動・後進育成

※ 生きがいは重層的に進化し、マズローの「自己超越」にも通じる



27

02-3 研究の展開 <IKIGAIの国際的視点>

【IKIGAIの4要素】

好きなこと × 得意なこと × 社会が必要とすること × 報酬が得られること

【国際的背景】

- ・ 2016年「IKIGAI」出版（世界69カ国・500万部）
- ・ 2017年 茂木健一郎氏も英語で出版
- ・ 「報酬」の視点 → 日本の生きがい就労と関連



02-4 研究の展開

< 3ステージ別の特徴 >

【ブロンズシニア（50～64歳）：準備の時期】

- ・一人称：自己啓発、趣味深化、資格取得
- ・二人称：家族・友人との交流、地域活動への準備
- ・三人称：仕事を通じた社会貢献、ボランティア体験
- ・学び：スキルアップ、健康知識、ライフプラン準備
- ・時間の使い方：仕事中心+家族・健康への配慮

【シルバーシニア（65～79歳）：本番の時期】

- ・一人称：趣味の充実、旅行、健康維持
- ・二人称：孫育て、仲間づくり、夫婦での活動
- ・三人称：地域活動、社会参加、生きがい就労
- ・学び：新しい趣味や地域講座、仲間との学習
- ・時間の使い方：自由時間を活用し多彩な活動へ

【ゴールドシニア（80歳～）：

挑戦の時期】

- ・一人称：穏やかな日々、自分史・回想
- ・二人称：家族や近隣との支え合い
- ・三人称：知識継承、語り部活動、
文化保存
- ・学び：認知症予防、自己史・文化学習
- ・時間の使い方：無理なく心豊かに、
次世代に価値を伝える

29

02-5 研究の展開

< 「自営業者」「専業主婦」の試論 >

■ 一般的な生きがい

- ・趣味・家族・仕事を中心
- ・ライフステージに応じて変化
- ・「一人称→二人称→三人称」広がりやすい

■ 自営業者の生きがい

- ・仕事＝生きがいとなるケースが多い
- ・定年がなく、長く継続できる
- ・地域や顧客とのつながりが二人称・三人称へ自然に発展

■ 専業主婦の生きがい

- ・家庭・家族中心
(家事・育児・介護など)
- ・地域活動・友人交流に広がりやすい
- ・「家族のため」が「自分の楽しみ」や「社会参加」へ移行する傾向

→ 自営業者・専業主婦ともに「役割が生きがいの基盤となりやすい。一般的な生きがいとの比較で、仕事・家庭を中心とした特徴が際立つ。

30

03 まとめ

【大切なキーワード】

- ・ **覚悟** = 転機を受け入れる心構え
- ・ **準備** = 生きがい・健康・家庭経済の三本柱を整える
- ・ 「今日が一番若い日」 → 今からでも挑戦できる

【今回見えてきたこと】

- ・ 3ステージ別に生きがいの方向性を体系化
- ・ 「一人称・二人称・三人称」の整理で理解を促進
- ・ 「学び」「時間の使い方」を加え、実生活に即した指針を提示
- ・ 国際的視点（IKIGAI）を導入し、生きがい就労と接続
- ・ AD活動と全国展開に資する実践的知見

31

『健康』について

江口 典秀

(代行 古沢信之)

32

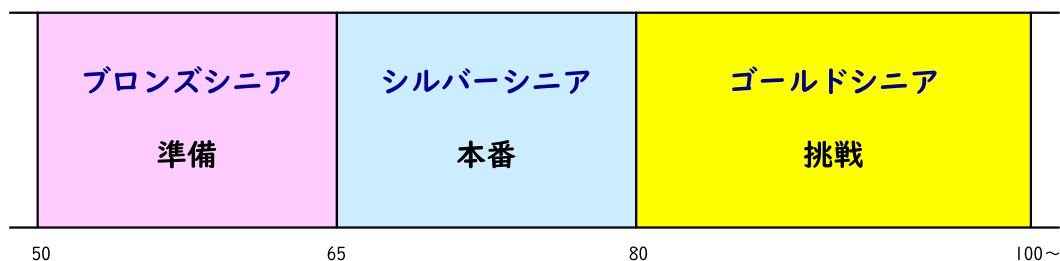
要 旨

- 01 研究の目的 [シニアライフステージにおける健康]
- 02 研究の展開 [シニアライフステージにおける健康の大切な視点]
- 03 研究の展開 [シニアライフステージ健康に関する3つの変化]
- 04 研究の展開 [シニア世代が健康を維持するために]
- 05 研究の展開 [3ステージ別の「健康」への留意点]
- 06 研究の展開 [ステージ別 フレイル予防・プレフレイル予防]
- 07 まとめ

33

01 研究の目的 [シニアライフステージにおける健康]

「シニアのライフステージ」



- ・ 人生100年時代におけるシニアの「健康」について明らかにする
- ・ ブロンズ／シルバー／ゴールドの各ステージ別に健康に関する留意点
フレイル予防、プレフレイル予防の要点を体系的に整理する
- ・ 研究会成果を今後のAD活動に活用し、実践に役立てる

34

02 研究の展開 シニアライフステージ健康の大切な視点

【健康とは】

肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること。

【主観的健康感とは】

「普段の自分の健康状態に対して、どのように感じて評価しているかということ」

【健康診断で異常なしは健康？】

- ・健康に感じない・やる気がでない
- ・心もスッキリしなく健康に感じない
- ・最近は何にも会う気力がでない
- ・孤独で気力が低下している
- ・**健康診断で基準値内(正常値)だけで健康と言えるのか**

【シニアライフステージにおける健康とは】 (仮説)

「**肉体的にも、精神的にも、社会的にも**」繋がりながら、「健康」を決めるのは自分という**主観的健康感**も含めて「健康」な状態であること。

35

03 研究の展開 シニアライフステージにおける3つの変化

3つの変化 ⇒ 健康に影響

1) 生理的機能低下による老化 (個人差はあるが全ての人に現れる変化)

- ①予備力・回復力の低下
- ②防衛力の低下
- ③疲労からの回復力の低下
- ④環境の変化に対する適応力の低下

2) 病的老化 (特定の人々にのみ強く現れる)

生活習慣病(がん、高血圧症、動脈硬化症、脳血管疾患、虚血性心疾患等)

3) 喪失から意欲の低下

- ①身体的、生理的機能の喪失は、主観的健康度に低下に影響
- ②社会的役割の喪失は、抑うつ状態や生きがいの欠如に影響
- ③死別による喪失は、孤独感や生きがいに影響

対応

- 『2つの老化』 健康維持に関する**正しい知識**を学び続け、**前向き**に行動する
- 『様々な喪失』 喪失を受け止め、**乗り越えて**いくことが大切

36

04 研究の展開 シニア世代が健康を維持するために

ドミノ倒しにならないように！

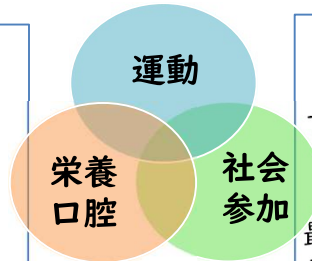


「予防に勝る治療なし」
”Prevention is better than cure”

フレイル予防

フレイル予防の**3本柱を意識**した
日常生活でフレイルを予防する

フレイル予防を軸に、
健康維持、早期発見・早期治療により、
老化をできる限りゆるやかにする社会
づくり、やりがいや生きがい活動を
通じ共にフレイルを予防



Withフレイル予防と健幸維持

フレイル予防の**3本柱**に加え、
自分なりのWell-beingを目指し
日常生活の工夫が重要
最終的に**どのような人生を歩みたいか**
それぞれの**精神的な深まり**に努める
生きがいを持つことや**主観的健康感**が
健康状態や行動に良い影響をもたらす
「**健康長寿**」「**健幸（幸福）長寿**」
の両立

37

05 研究の展開 3ステージ別の「健康」への留意点

区分	ブロンズシニア	シルバーシニア	ゴールドシニア
年代	50～64歳 (準備)	65歳～79歳 (本番)	80歳～100歳 (挑戦)
「健康」	<ul style="list-style-type: none"> 健康管理の継続 早期発見、早期治療 老化予防 プレフレイル予防 Well-beingの見直し 	<ul style="list-style-type: none"> 健康管理の更なる継続 早期発見、早期治療 老化をゆるやかに フレイル予防 Well-beingの推進 	<ul style="list-style-type: none"> 健康管理のより一層の継続 早期発見、早期治療 老化と一緒にゆるやかに Withフレイル予防 Well-beingの更なる推進

老化と喪失を受け止め、**健康長寿** と **健幸長寿（幸福長寿）** の両立

38

ブロンズシニア(50～64歳) 準備の時期

【運動】 日常生活で
身体活動量を増やす、運動習慣
の継続、長時間の座位を避ける

【栄養・口腔】

1日3食、バランスの良い食事、
タンパク質・Vit-D量の意識、
歯の健康維持 (8020)

【社会参加】

近所づきあいを心がける、
町内会などに参加。
趣味のスポーツ、サークル参加

【その他】

生活習慣を正す、健康診断の
受診、早期発見・早期治療

シルバーシニア(65～79歳) 本番の時期

【運動】 より一層日常生活で
身体活動量を増やす
運動習慣の継続、
長時間の座位を避ける

【栄養・口腔】 上記に加え、
孤食より共食を心がける、
歯と口腔機能の維持、

社会と繋がり話す機会を増やす

【社会参加】

趣味やサークルに参加、
町内会や老人会、
自治会やボランティア活動に
積極的に参加

ゴールドシニア(80歳～) 挑戦の時期

【運動Withフレイル】

機能回復継続、回復維持、残存
機能の維持、喪失感を受け止め、
自分へ感謝とともに前に進む

【栄養・口腔Withフレイル】

歯科検診・治療継続、該当部位
回復・維持、残存機能の維持、
共食を増やし楽しい食事をする

【社会参加Withフレイル】

交友関係維持、喪失感の受止め、
繋がりや人間関係の維持

【その他】 無理なく、

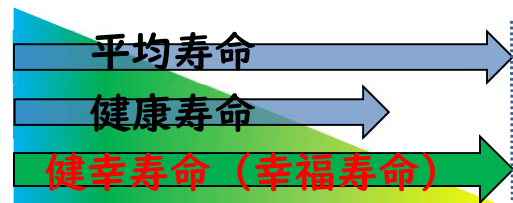
やりがい・生きがいとなる活動
を見つけ、できる限り継続、今
に感謝し、できる事を全うする

39

07 まとめ

【目指す姿】

- ・ **健康長寿と幸福長寿の両立**
(ヘルシーエイジング：健康的な加齢)



【大切なキーワード】

- ・ **心身の健康への関心** . . . 知識の学び直し、健康意識・意欲の継続
- ・ **日頃より健康維持・予防** . . . 健康診断、早期発見、早期治療
- ・ **日常生活でのフレイル予防** . . . 運動、栄養・口腔、社会参加
- ・ **Withフレイル予防** . . . **自分なりのWell-beingによる日常生活の工夫**
- ・ **住民同士の支え合い** . . . **やりがいや生きがい活動**通じて共にフレイル予防

【AD活動として示唆されること (インプリケーション)】

- ・ 3ステージ別の『健康についての方向性』『フレイル (プレフレイル) 予防策』
『実践方法具体例』を **整理・提示し、理解促進・定着**を行う

40

『家庭経済』について

浅井 卓弥

41

要 目

01

ブロンズシニア世代の家庭経済

老後への資金の備えの期間（増やすことに重点）

02

シルバーシニア世代の家庭経済

資産寿命を意識し、お金を有効に使う（減り方をコントロール）

03

ゴールドシニア世代の家庭経済

認知機能の低下も意識した行動、死後の金銭トラブル回避も

04

資産運用の考え方（投資の基礎知識）

積立、分散、長期でリスク分散（年齢に応じた資産配分）

05

介護費用の概算

避けて通れないお金を事前に確保

06

まとめ

42

01 ブロンズシニア世代の家庭経済

1. 受け取る予定の公的年金、退職金の情報収集

(1) 公的年金

- ・リタイア後の収入の柱
- ・自身が受け取る予定の年金の種類や金額は？
- ・年金定期便（はがき、封書）、ねんきんネット
- ・繰り下げ受給時の受取額のシミュレーションも照会できる

(2) 退職金

- ・退職一時金および退職年金（確定給付型or確定拠出型）
- ・公的年金に次いでリタイア後の収入の柱
- ・**確定拠出型年金**は従業員個人に運用責任あり
- ・勤務先企業の規定や総務部門に確認
- ・転職の増加により、終身雇用時代よりも支給額の減少が見込まれる

43

01 ブロンズシニア世代の家庭経済

2. 家計収支の確認

(1) 月間支出表（家計簿）の作成

- ・固定費は？（住居費、水道光熱費、通信費、教育費、保険料、税金etc）
- ・変動費は？（食費、被服日用品、医療費、レジャー娯楽費etc）
- ・リタイア時までのまとまった支出の把握
（子の大学入学金、結婚資金補助、住宅リフォーム、海外旅行etc）
- ・収入と対比して余剰金はいくらか・・・（貯蓄や投資に回せる金額は？）

3. 貯蓄と投資の考え方

- ・リタイア時までの目標貯蓄額をイメージする
- ・NISAを活用した積立型投資も活用（積立、分散、長期が投資の基本）
複利効果による高い運用利回りを目指す

（ご参考）2024年度の総務省家計調査

- ・二人以上世帯の純貯蓄額（貯蓄－負債）
60歳代 約2400万円 70歳以上 約2400万円

44

01 ブロンズシニア世代の家庭経済

4. 収入を増やす方策の検討

- (1) 働く期間はなるべく長く
 - ・受取年金の増額に直結
 - ・定年後再雇用、起業、転職… どのパターンを選択？
- (2) 共働きの効用（夫婦世帯の場合）
 - ・世帯の収入増加の視点で考える
 - ・双方の受取年金の増加を目指す
- (3) 自己の市場価値の向上を目指す（働き方の選択肢の多様化）
 - ・資格の取得
 - ・専門性の深掘り
 - ・副業へのチャレンジ
 - ・人脈の拡大 etc.

45

02 シルバーシニア世代の家庭経済

1. 退職金受取時のポイント

- ・生涯で最も資産額が大きくなる時点で資産と負債の内訳を整理（バランスシートの作成）
- ・住宅ローンなどの負債は退職金で繰り上げ返済しゼロを目指す
- ・まとまった資金を一気に投資に回すのはNG
- ・一時金と年金部分の把握
- ・貯蓄と投資の金額配分の目安を立てる

(例)

- ・当面の生活資金や近い将来使用するもの・・・貯蓄（普通預金、定期預金など）
- ・中長期的に使用するもの・・・投資（リスク分散を徹底、NISAを活用）

2. 年金（老齢基礎、老齢厚生）の繰下げ受給の検討

- ・本来受給できる65歳以降に受給する場合は、月数ごと0.7%増額され終身続く
- ・最長75歳まで請求可能
- ・「資産寿命」を伸ばす効果あり、自身のその時点での収入や保有資産を総合的に判断して
- ・夫婦一方の繰下げも選択肢（女性の平均寿命が長い点も考慮）

「資産寿命」＝老後の生活を営むにあたって、これまで形成した資産が尽きるまでの期間⁴⁶

02 シルバーシニア世代の家庭経済

3. 支出の見直し

- ・ブロンズシニア世代（現役時代）よりも収入は減るので、それに**見合った支出**への努力
- ・一般的には現役時代より2～3割支出も減るが、意識的に見直すことも必要
（例） 保険内容、車の保有、携帯などの通信費、ネットサービスの活用etc.

4. 資産の計画的な取り崩し

- (1) 高齢になると思いがけない出費が増加（病気、けがなど）
- (2) いずれ必要になる**介護、医療費用**への備え
- (3) 親世代の介護、医療費などへのサポートの必要性は
- (4) 健康なうちに旅行や趣味などの活動資金も
- (5) 子世代への資金援助も考えたい（贈与税の基礎控除 年間110万円、相続時精算課税）
- (6) 寄付、クラウドファンディングなどの社会貢献活動

金融資産を**有効に使う（上手く減らしていく）**ことは、貯めることより難しいといわれる

47

03 ゴールドシニア世代の家庭経済

1. 認知・判断能力の低下への備え

- (1) 自身の金融資産の情報整理
 - ・銀行、証券会社の取引集約・簡素化
 - ・投資商品の手仕舞や縮小
 - ・取引明細、ID、パスワードなどの記録
- (2) 家族との情報共有
 - ・万が一に備え、資産状況がすぐわかるようにしておく
 - ・最近では通帳取引からネット取引に移行しており、PCやスマホでしか照会できないケース多い
- (3) **エンディングノート、遺言**の活用（死後のお金のトラブルを極力回避 相続≠争族）
- (4) 手口が巧妙化する詐欺・金融犯罪に注意
- (5) **民事信託（家族信託）**の活用
 - ・自身の財産の管理・運用・処分できる権利を契約によって家族、親族に託す制度
- (6) **任意後見**の利用（成年後見制度）
 - ・判断能力のあるうちに、あらかじめ財産管理、身上保護を行う後見人を公正証書で決定

48

03 ゴールドシニア世代の家庭経済

2. 住まいの選択

- ・ 自宅で過ごすことができるうちは、
バリアフリーへのリフォーム、不要な家財・身の回り品の処分など身軽にしておく
- ・ 自宅居住が困難になったら
自身に合った介護施設への入居を検討（家族と相談）
地域包括センターからの情報収集
選択肢を広く、体験入居も積極的に
- ・ 民間施設では
 - (1) **有料老人ホーム**（住宅型）（介護付き）
 - ・ 居住権の購入
 - (2) **サービス付き高齢者住宅**
 - ・ 賃貸借契約
 - ・ 利用者の意向に沿わない介護サービスがセットになった「囲い込み」問題あり
 - (3) **運営母体の実績、信頼性**を十分検証

49

04 資産運用の考え方（投資の基礎知識）

(1) 投資の基本は

「積立」「分散」「長期」によるリスク分散

(2) NISA（運用益が非課税）の主力商品

「**投資信託**」・・・多数の投資家からお金を集めて、株式や債券に投資、獲得した運用収益を出資額に応じて分配する投資商品であり「**分散投資**」の典型的な商品

(3) 投資信託の3つのタイプ

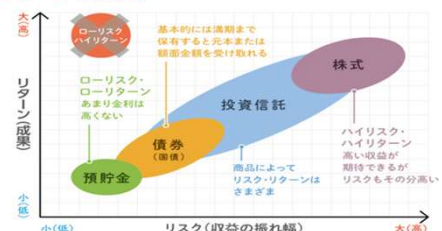
- ・ **インデックス運用**・・・基準価額がインデックス（指数）（日経平均、米国S&Pなど）に連動
- ・ バランス運用・・・値動きの異なる複数の投資対象をバランスよく保有
- ・ アクティブ運用・・・特定の業種や地域の銘柄を組み合わせ高いリターンを目指す

(4) 初心者にはインデックス、バランス運用が向いている

(参考)金融商品の特徴

リスクとリターンとは 日本証券業協会HP「投資の時間」

＜リスクとリターンの関係＞



※これは一般的なイメージ図であり、すべての金融商品が当てはまるものではありません。

50

05 介護費用の概算

◎介護費用はどの程度準備すればよいか？

- (1) 生命保険文化センターが行った介護経験者のアンケートに基づく調査による平均的な数値(2024年度)
- ・介護に要した一時的な費用 47万円
 - ・介護に要した月々の費用 9万円
 - ・介護に要した期間 55か月(約43%が4年超)
- (2) 上記を累計すると約**550万円**となるが、それを上回る可能性も考慮したい
- (3) 医療費も含めると **800万円~1000万円**程度？
- (4) 民間保険会社が提供する介護費用を保障する商品も増えている
- (5) 少しでも**健康寿命を伸ばし**、介護にかかる期間を短くすることが理想・・・
→**フレイル予防**の大切さはお金の面からもうかがえる

51

06 まとめ

1. 人生の三大支出 = 「教育」「住宅」「老後」
50代以降は「教育」「住宅」から「老後」への重要な移行期
2. 年代のステージごとに「お金」との付き合い方が異なる
 - ・ブロンズシニア・・・老後資金に備えるため、とにかく「増やす」ことを意識
 - ・シルバーシニア・・・資産寿命を意識 年金に加え「生きがい就労による収入」「投資」等により減り方をコントロール 貯蓄を上手く取り崩すことを実践
 - ・ゴールドシニア・・・認知判断能力低下への備え、住まいの選択、死後のお金のトラブル回避
3. 投資の基本
 - ・「積立」「分散」「長期」をキーワードとしたリスク分散
 - ・インフレ、金利上昇時のお金の価値目減りへの対策
 - ・NISAの活用
 - ・世代に応じたリスク許容度の見極め(高齢になるにつれ、安全資産の比率を高める)
4. 生きがい、充実感を感じる老後のため
「健康」「家庭経済」は二本柱！

52

『生きがい就労』について

仲谷 佳純

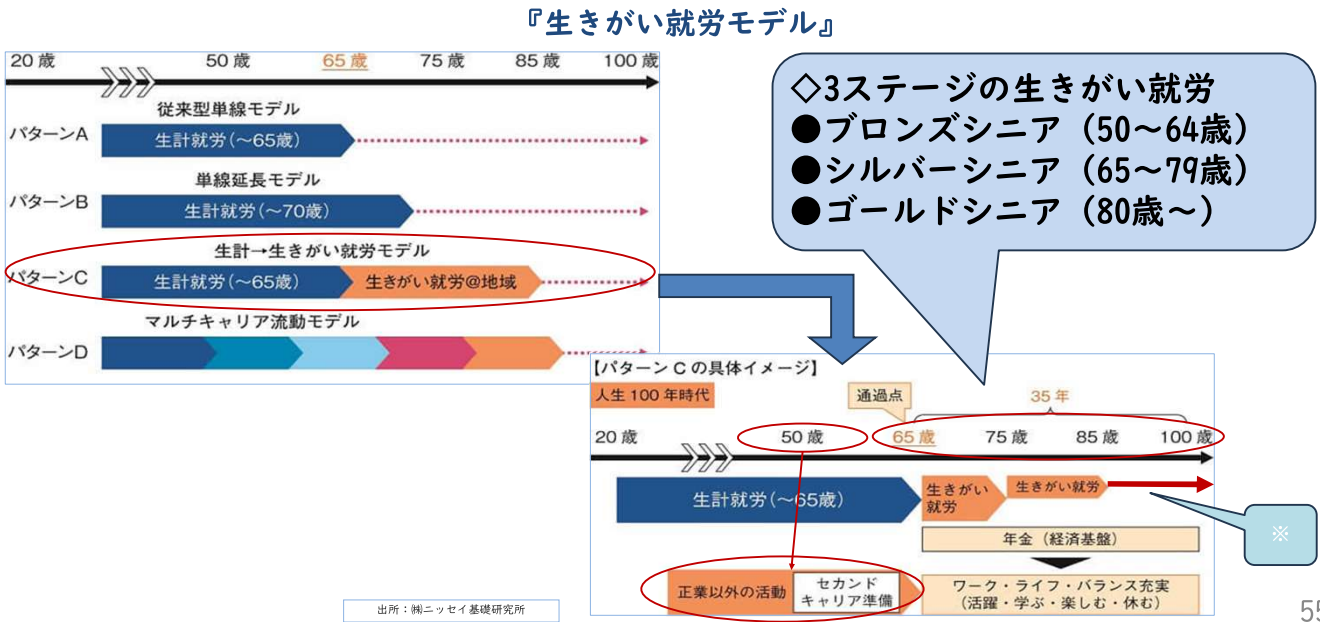
53

要 目

- 01 生きがい就労モデルと3ステージの生きがい就労
- 02 年代別の働く理由から見える生きがい就労志向
- 03 ブロンズシニアの生きがい就労(今後の万全な準備)
- 04 シルバーシニアの生きがい就労(期待される活躍)
- 05 ゴールドシニアの生きがい就労(さらなる挑戦)
- 06 生きがい就労の受け皿を目指したい厚生協議会
- 07 3ステージの生きがい就労のまとめ

54

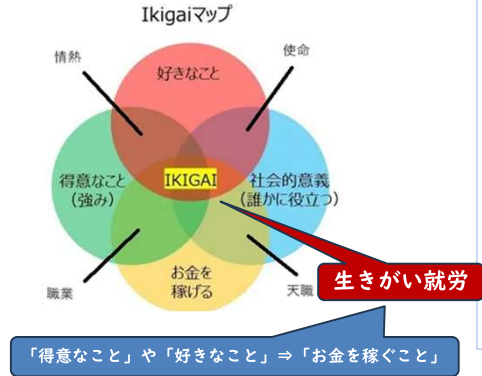
01 生きがい就労モデルと3ステージの生きがい就労



02 年代別の働く理由から見える生きがい就労志向

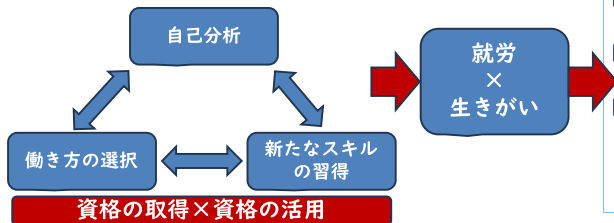
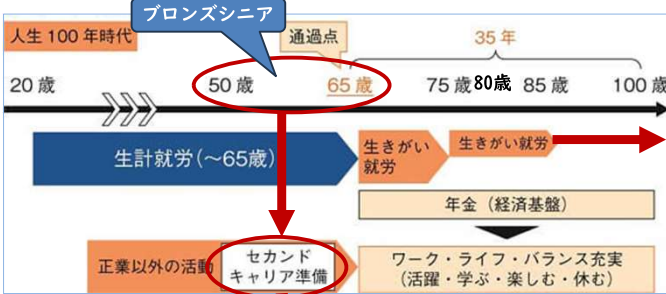
厚生労働省「高齢社会に関する意識調査 (2016の働く理由)では、「経済上の理由」と「生きがい、社会参加のため」が、50代、60代、70代で見事に逆転している。ブロンズシニアからシルバーシニアになっていく段階で、「生きがい・社会貢献の就労志向」へと変化していくことがうかがえる。

『Ikigaiマップから生きがい就労を導き出すと…』



03 ブロンズシニアの生きがい就労(今後の万全な準備)

■ブロンズシニア（50～64歳）にはセカンドキャリアの準備で就労と生きがいを融合してもらいたい！



1. 就労と生きがいを融合する

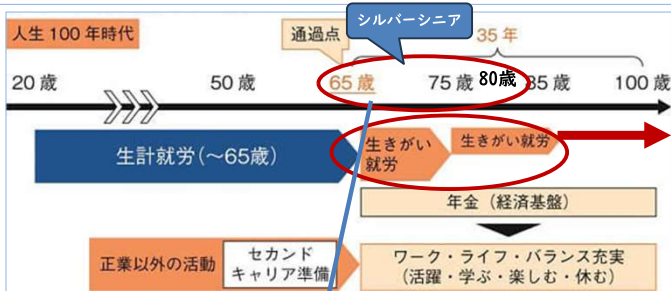
- セカンドキャリアの準備では、人生を充実させるために、生きがいを意識した就労を検討する必要がある。
- 過去の振り返り：今までの自分史から、自身の志向や今後の選択のヒントが発見できることもある。
- 「得意」「好き」「関心」の明確化：得意なことや好きなことがセカンドキャリアと結びつく可能性もある。
- 社会貢献：社会貢献活動に参加したりすることで、今後のキャリアでの生きがい発見に結びつくこともある。

2. セカンドキャリアの準備で生きがい就労を導き出す

- 自分自身の分析：スキルや経験を棚卸しし、自分の強みや市場価値を客観的に分析してみる。
- 働き方の選択肢：起業、転職、定年後再雇用、社会貢献活動など様々な働き方を視野に入れて検討してみる。
- 新たなスキルの習得：未知の分野への挑戦や、専門性を高めるために職業訓練校などを利用することも有効である。また、関心のある資格取得に積極的にチャレンジする。そして、ぜひ生きがい就労を導き出してもらいたい

04 シルバーシニアの生きがい就労(期待される活躍)

■シルバーシニア（65～79歳）の活躍が期待される生きがい就労



■シルバーシニアの就労率は年々上昇



シルバーシニアにとっての「生きがい就労」は、セカンドキャリアを通じて、人生の楽しみや充実感を見つけることといえます。

1. シルバーシニアの生きがい就労の利点

- 健康の維持・向上：働くシニアの方が働かないシニアよりも主観的健康感や精神的健康が良好であると報告されている。
- 経済的基盤の維持：仕事は高齢期の経済的な支えになる。
- 社会参加・人とのつながり：職場でのコミュニケーションは孤立感を解消し生きがいや楽しさを感じるきっかけとなる。
- 生活のメリハリ：定年後に生活にメリハリがなくなり、活力減少する人もいる中で就労は新しい刺激を与えてくれる。

2. シルバーシニアの生きがい就労実践のポイント

- セカンドキャリアの明確化：明確でない場合には、早急に準備し対応を図る
- 得意・好き・強みの活用：生きがい就労に結びつく大切なことである。資格取得等で補強していくことも必要である。
- 就労ミスマッチに留意：望む職種につけないことはよくある。職種の幅を広げるとか、資格を取得するなどに対応したい。

05-1 ゴールドシニアの生きがい就労(さらなる挑戦)

■ゴールドシニア(80歳~)が生きがい就労に挑戦する時代の到来!



ゴールドシニアで生きがいを感じながら働く「生きがい就労」は、社会とのつながりや充実感を得るための働き方として注目されている。今後、元気なうちは働くことに挑戦するゴールドシニアは増えることだろう。

1. ゴールドシニアの生きがい就労の利点

- **社会とのつながりの継続**: 仕事を通じて他者と交流し、社会的な孤立などを防ぐことができる。
- **健康寿命の延伸**: 身体を動かし、頭を使うことで、フレイル・認知症・うつ病などの予防、健康促進につながる。
- **生活の充実**: 楽しみややりがいを感じ、日々の生活にメリハリが生まれる。収入もあり、老後の生活をより豊かにできる。

2. ゴールドシニアの生きがい就労実践のポイント

- **蓄積した自己資源の活用**: シルバースニア期に蓄積した人脈、資格、知識などを有効活用したい。
- **適度な就労**: 無理せずに、体力に合わせた仕事をする。
- **ベテランとしての役割**: リーダーとして活躍してきた立場でも、ゴールドシニアとしては、助言役、サポート役として、後輩育成などの役割に力点を置きたい。
- **時間や日数の調整**: 毎日長時間の勤務ではなく、短い時間や日数で働くことを検討してみましょう。
- **興味のある分野**: これまでの経験や趣味を活かせる仕事、興味のある分野の仕事を選ぶと継続しやすくなります。

■人生100歳時代、就労90歳時代がやってきた!



05-2 ゴールドシニアの生きがい就労(さらなる挑戦)



★ゴールドシニアの就労、生きがい就労(青木羊耳先生の「総論・80歳からの挑戦」より)

- ◆ ゴールドシニア期になると、多くの人は、就労、あるいは生きがい就労からすでに引退していると思われる。
- ◆ そうした現実のなかで、社会福祉士、中小企業診断士、行政書士、キャリアコンサルタント、マンション管理士、などの「公的資格」を活かして、シルバースニア期からの延長線上で、稼得を主たる目的とした就労ではなく、どちらかという生きがい就労の色合いの濃い活動をする人がいる。
- ◆ また、産業カウンセラー、インストラクター、講師など、「民間団体等の認定資格」を活かして、これもシルバースニア期からの延長で、稼得を主たる目的とした就労ではなく、どちらかという生きがい就労が濃い色合いで活動している例は少ない
- ◆ **ゴールドシニア期は総じて社会活動からの引退期に当たる。シルバースニア期からの延長で、人脈を活かし、知見を生かして、これまでの信用・信頼感を武器に、健康がつづく限り、就労、あるいは生きがい就労に挑戦することは、ゴールドシニア期といえども望ましい姿である。**
- ◆ だからと言って、ゴールドシニア期の年齢に達してから、これまでに知見も経験もあまりない分野で起業することは、たとえ本人の「やる気」がいかに堅くても、これまでの実績がなければ客観的な「信頼度」「熟練度」を示すことができないうえに、健康上の不安・持続性の不安を感じさせることから、おそらく先方には受け容れられるのは至難の業と思われる。
- ◆ その逆に、シルバースニア期を通じて、就労、あるいは生きがい就労を継続して来て、そのあげくにゴールドシニア期に到達した場合、本人にまだ「やる気」があり、周囲もまだ「やれる」と評価できるにもかかわらず、一般社会の「年齢基準」を理由に、心ならずも活動の場を閉ざされる人が少なくない。引退させてしまうに忍びないだけでなく「年齢差別」と言われても致し方がない。



こういう人こそ、健生活動の中で、リーダーではなくスタッフとして、講師、カウンセラー、インストラクターなどに活用する講座メニューを開発し、ADの相互研鑽・切磋琢磨に活用する道があるのではないだろうか。

06 生きがい就労の受け皿を目指したい厚生協議会

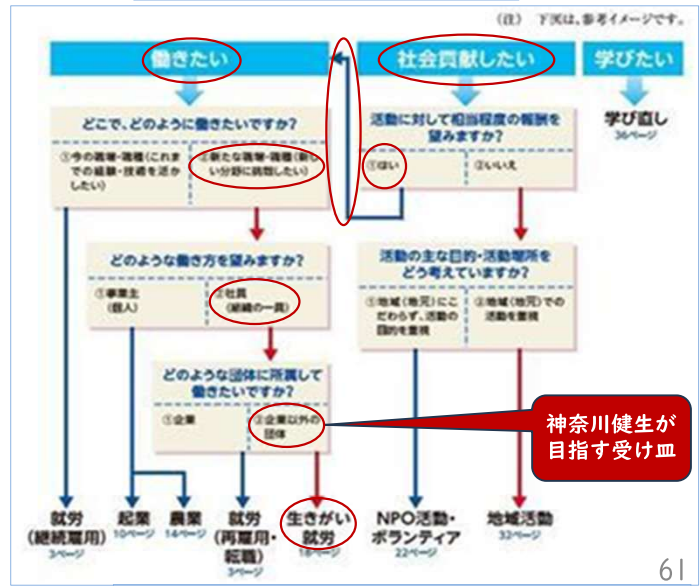
シニア世代の社会参加(私の定年後に備えて)

- 「人生90年時代」ともいえる本格的な長寿社会が到来しつつあります。元氣なシニアの方々は、定年後もそれまでに培った知識・経験を活用し、社会の担い手・支え手としての役割が期待されています。そのため、定年前の早い段階から学習活動・能力開発・社会貢献など様々な活動に取り組むことなどを通じて、自分にふさわしい定年後のあり方を考えていくことが重要です。
- シニアの方々の活躍分野は幅広く、継続的な「就労」、自ら事業を立ち上げる「起業」、無理のない範囲で働く「生きがい就労」、社会に貢献する「NPO活動・ボランティア」、地域のために貢献する「地域活動」、さらには「農業」、「学び直し」など、多岐にわたっています。
- 本ガイドブックを参考に、定年後に備えて、自分に合った社会参加のあり方を探してみてくださいいかがでしょうか？

社会参加のあり方のイメージ(負荷、報酬・収入別)



『社会参加のあり方(興味分類別)』



「出所：厚生労働省「生涯現役社会の実現に向けた就労のあり方に関する検討会」資料より(2013年)」

07 3ステージ生きがい就労のまとめ

『3ステージ別の生きがい就労まとめ』

3ステージ	生きがい就労のステージテーマ	生きがい就労実践のカギ
ブロンズシニアの生きがい就労	万全な準備ステージ	ブロンズシニアのセカンドキャリアの準備に当たっては、ぜひ就労と生きがいを、一人称、二人称、三人称で検討してもらいたい。
シルバーシニアの生きがい就労	活躍が期待されるステージ	シルバーシニアは「生きがい就労」の本番といえる。就労が生きがいとなるような日々を実現したい。ただし、就労のミスマッチには十分に留意する。
ゴールドシニアの生きがい就労	さらなる挑戦をしたいステージ	ゴールドシニアは今まで蓄積してきたことを生きがい就労に活かし、生涯現役、貢献寿命延伸にチャレンジしてもらいたい。

62

『社会参加 I』について

矢崎 光彦

63

要 旨

01

社会参加は、「社会貢献」「生きがい就労」「生涯学習」の3つの領域から構成

02

社会貢献により、社会の幸福や持続の発展に寄与

03

現役をリタイアし、活動場所を見いだせずにいる高齢者にとって、生きがい就労は魅力ある一つの可能性

04

社会貢献、生きがい就労に生涯学習を活用

05

ブロンズ・シルバー・ゴールドの各ステージにおける社会参加活動の留意点

06

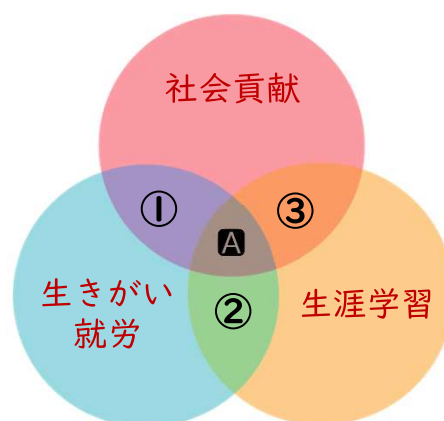
まとめ

64

01 社会参加の構成

社会参加は社会貢献・生きがい就労・生涯学習から構成されていると考える。

- ①：社会貢献と生きがい就労の共通領域
⇒社会に価値を提供しつつ、自己実現を達成
- ②：生きがい就労と生涯学習の共通領域
⇒学習によって獲得したスキル・知識を
生きがい就労で活用
- ③：生涯学習と社会貢献の共通領域
⇒学びを通じ地域活動やボランティアの質を高める
- A：社会貢献、生きがい就労、生涯学習の共通領域
⇒個人の生きがいと社会的価値を同時に実現



65

02 社会貢献

社会の幸福や持続の発展に
寄与する社会貢献活動として
次のようなものが考えられる。

- ・困っている人への支援
- ・地域の活性化
- ・教育文化への貢献
- ・次世代への支援

神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会では、社会貢献活動として下記の3活動を行っている。

健生クラブ：

「神奈川を知ろう」を基本テーマに、神奈川の自然・歴史・文化・産業に触れて、地域での仲間作りに励む。

講座センター：

行政・団体・地域等の組織と協働・連携したり、協議会独自で中高年を対象に人生を充実させるためのセミナーを開催し、健康・生きがいづくりの啓発や支援をしている。

成年後見センター：

社会貢献を主眼に、主に身上保護を必要とする方を対象にして、ご本人に寄り添うきめ細かな後見活動を行っている。

66

03 生きがい就労

- ◆現役をリタイアした多くの高齢者が活躍場所を見いだせずにいる。
- ◆弁護士、会計士といったスペシャリストは、高齢になっても活躍場所を見出しやすいが、マネジメントを行ってきたジェネラリストは活躍場所を見出しにくい。
- ◆年金収入以外の収入源をもっていれば、ゆとりのあるシニアライフを送ることができる。
- ◆**生きがい就労を見出すための探索**
 - ・自分の経験を生かす領域の探索
 - ・高齢者対応領域など社会的ニーズのある分野の探索
 - ・自分の趣味を生かした分野の探索
 - ・人的ネットワークの充実化に努め、機会を探索

神奈川健生では生きがい就労の事業化を目指して下記の分野での活動を行っている

(実行中)

- ・健康・生きがい関連講座の実施
- ・認知症予防・脳トレ講座
- ・ポールウォーキング講座

(仕掛け中)

- ・ライフプランセミナー

67

04 生涯学習

- ・学び続けることは、人生の豊かさや社会参加につながる。
- ・社会貢献・生きがい就労に活かす学びを継続する。
- ・趣味を学びによって深める。
- ・学びの場の人的ネットワークをいかす。

神奈川健生では生涯学習活動として、下記のような活動を行っている。

- ・地区ネット定例会における相互研鑽活動
- ・健康生きがいづくりアドバイザー養成講座
- ・行政との協働事業によるセミナー活動
- ・ポールウォーキング、脳トレ活動
- ・カルチャー講座
- ・生きがいシェアフォーラム

68

05 各ステージにおける社会参加

	ブロンズシニア (50歳からの準備)	シルバーシニア (65歳からの本番)	ゴールドシニア (80歳からの挑戦)
全般	社会参加が役割と居場所を 与えてくれることを理解し、 情報収集に努める。	時間が自由になったシニア ライフを社会参加を 通じて十分に楽しむ。	自分より年下の世代との つながりの場を大切にし、 自分の経験・知恵を伝承する。
社会貢献	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の関心にあった団体を探す。 ・探した団体での活動を試す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・所属した団体で積極的に活動する。 ・趣味サークルに所属する。 ・地域活動に参加する。 ・介護に関する情報を集める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・所属した団体で顧問的役割を 果たす。 ・規模を縮小して活動する。
生きがい就労	<ul style="list-style-type: none"> ・資格を取得する。 ・自分の市場価値の向上を目指す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生きがい就労活動を実践する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・顧問的役割を果たす。
生涯学習	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年テーマを決めて学習する。 ・テーマをまとめ発表する場を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯学習を通じて仲間をつくる。 ・学ぶ側から教える側も体験する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・死生観を作る。 ・後輩に知恵を伝える。

69

05 各ステージにおける社会参加

	ブロンズシニア (50歳からの準備)	シルバーシニア (65歳からの本番)	ゴールドシニア (80歳からの挑戦)
全般	社会参加が役割と居場所を 与えてくれることを理解し、 情報収集に努める。	時間が自由になったシニア ライフを社会参加を 通じて十分に楽しむ。	自分より年下の世代との つながりの場を大切にし、 自分の経験・知恵を伝承する。
社会貢献	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の関心にあった団体を探す。 ・探した団体での活動を試す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・所属した団体で積極的に活動する。 ・趣味サークルに所属する。 ・地域活動に参加する。 ・介護に関する情報を集める。 	<ul style="list-style-type: none"> ・所属した団体で顧問的役割を 果たす。 ・規模を縮小して活動する。
生きがい就労	<ul style="list-style-type: none"> ・資格を取得する。 ・自分の市場価値の向上を目指す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生きがい就労活動を実践する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・顧問的役割を果たす。
生涯学習	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年テーマを決めて学習する。 ・テーマをまとめ発表する場を持つ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯学習を通じて仲間をつくる。 ・学ぶ側から教える側も体験する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・死生観を作る。 ・後輩に知恵を伝える。

70

『社会参加Ⅱ』について

関根 千佳

71

要 目

- 01 シニアの社会参加 さまざまな在り方
- 02 シニアの社会参加に関するキーワード
- 03 ブロンズ世代（50歳～64歳）
- 04 シルバー世代（65歳～79歳）
- 05 ゴールド世代（80歳～）
- 06 まとめ

72

社会参加のさまざまな在り方

- ・ 家庭という最小単位の地域社会を運営する
- ・ 地域で活動する
 - ・ NPO・市民団体・自治会・マンション理事会などに参画
- ・ 地域やネットで働く
 - ・ 再雇用、定年延長、再雇用、期限付き契約など
- ・ 組織を自分で作る
 - ・ ゆる起業、個人事業主で開業、NPOや市民活動チーム作成
- ・ 学ぶ
- ・ ICTは常に社会参加の窓口

73

シニアの社会参加に関するキーワード

- ・ 最も身近な社会である家庭を中心に参加する BS
- ・ 地域社会をじっくり観察する BS
 - ・ 何が足りず、何が求められているのか
 - ・ それをカバーする活動をしている組織を探す
- ・ アントレプレナーシップを持つ BS
 - ・ 必要な組織がなければ自分で作ってしまう
- ・ 学び続ける BSG
- ・ ICTリテラシーを保持し続ける BSG

74

ブロンズ世代（50歳～64歳）

【定年前準備】

- 地域の情報を収集する
 - ・休日は地元でランチと買い物、地元の活動に顔を出す
- ICTに強くなる
 - ・会社を離れてもPCやスマホを使えるように準備する

【家庭への回帰】

- 家庭という最小単位の社会にまず戻ってみる
 - ・家事や家庭経営ができれば参加できる地域活動はたくさん

【学び始める】

- 情報の宝庫である地域の情報誌や市政だよりを読み始める
 - ・勉強会や活動に顔を出してみて、地元になんげづつ友達を作る

75

シルバー世代（65歳～79歳）

【家庭デビュー】

- 平日のランチを担当するなど、得意な家事を増やしていく
 - ・料理、掃除、洗濯は壮大な科学実験
- 家のマネージは会社経営と同じ
 - ・収支決算、在庫管理、保守時期の見極めetc.

【地域デビュー】

- 地域のイベントや勉強会の情報を収集し、積極的に参加
- 自分で会社やNPOを作ってみるのもあり

【ICTは高齢社会を生きる上の必須科目】

- ICTが強くなり、ツールとして使い、学びの場を広げる
- ICTが使えるシニアは健康寿命が長く孤独感が少ない

76

ゴールド世代（80歳～）

【人生の完成に向けての備えと学び】

- 組織や自分、家族の終活
 - 自分の人生は、時間軸で見る一つの宇宙

【ICTを使って学び、社会に貢献する】

- 外出が難しくなってもネットでの学びは可能
- 情報受発信は最後まで続けられる
- AIやコミュニケーションロボットなども試してみる

【高齢者の役割】

- 人生には意味があると若い人に伝えること
- 他者の幸せを祈ること

77

まとめ

	ブロンズ（準備期）	シルバー（デビュー期）	ゴールド（完成期）
家庭	家庭という社会への回帰	家庭デビュー	自分の人生の完成
地域社会	地域の情報収集を始める	地域の活動に参加	思いを引き継ぐ
自分で作る	アントレプレナーセミナー	NPO・団体・会社を作る	高齢力をカに
学ぶ	地域やネットで勉強会参加	ジェロントロジーを学ぶ	ICTや支援技術を学ぶ
ICT	一人で使えるよう準備する	ICTリテラシーを上げる	情報受発信を続ける

78

『事例紹介(アンケート結果)』 について

芳賀 正保

79

要 旨

- 01 アンケートをA Iにより整理
- 02 総論における「研究の視点【初期仮説】」
- 03 初期仮説との比較①、②
- 04 アンケートから見える神奈川健生のA D像
- 05 社会参加の事例①、②、③
- 06 A Dのさまざまな社会活動①、②、③
- 07 まとめ

80

01 アンケートをAIにより整理

本研究会に参加いただいている神奈川健康生きがいつくりアドバイザー協議会（略称：神奈川健生）の会員ほか22名に協力をいただき、各人の

ブロンズシニア期（50歳～64歳） **シルバーシニア期（65歳～79歳）**
ゴールドシニア期（80歳～100歳以上）
 における「健康」「生きがい」「家庭経済」「社会参加」について、

気づかれたこと等をアンケート形式の所定用紙に記載いただき収集した。シルバーシニア期あるいはゴールドシニア期に達していない“若い”会員には、その期間を迎えるにあたって、留意したいことなどを記載いただいた。

本事例紹介では、テーマを二つに分けて紹介している。一つが事例収集前にブロンズシニア期、シルバーシニア期、ゴールドシニア期の3ステージにおける「健康」「生きがい」「家庭経済」「社会参加」について、本研究の「総論」における「研究の視点【初期仮説】」と、アンケートで集まった事例を生成AIにより各テーマを14ポイントまで整理した内容を素材に「研究の視点【初期仮説】」との比較を行いながら現状の事例に迫ること、そして事例紹介であることから協力いただいた神奈川健生会員の事例の一部の紹介である。

81

02 総論における「研究の視点【初期仮説】」

本研究の「総論」において、ブロンズシニア期、シルバーシニア期、ゴールドシニア期の3ステージにおける「健康」「生きがい」「家庭経済」「社会参加」の各テーマの「研究の視点【初期仮説】」を提示している。

研究の視点【初期仮説】			
区分	ブロンズシニア	シルバーシニア	ゴールドシニア
年代	50～64歳	65～79歳	80～100歳以上
	準備	本番	挑戦
健康	健康注意が大事 健康管理を継続	運動の継続が大事 フレイル予防対策	老化現象と折り合う 介護・認知症対策
生きがい	現役で仕事中心 余暇活動見直し	生きがい就労の確保 地域活動を楽しむ	就労からの引退 生きがい活動の挑戦
家庭経済	就労収入で家計充足・運用 就労・生きがい就労の準備	年金+就労・生きがい就労 資産運用、節約が大事	年金収入が基本 預金取り崩し併用
社会参加	仕事で忙しい時期 地域活動の学びと体験	地域活動の開発・実践 仲間づくりの楽しさ	地域活動支援型参加 仲間づくりへの挑戦

82

03 初期仮説との比較①

アンケートで集まった事例を生成AIにより各テーマを14ポイントまで整理した内容を素材に、「研究の視点【初期仮説】」との比較を行いながら、現状の事例を整理した。下記は、シルバーシニア期の「社会参加」のアンケート結果を14ポイントまで整理した内容である。同様のことをシニア3ステージの各テーマについて行った。

例：アンケートにより抽出されたシルバシニア期(65歳～79歳)の「社会参加」についての声

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ①日々の活動から自然と勉強会・社会貢献へつながる流れが生まれる | ⑨仲間づくりや自治会など、地縁に根差した活動を重視 |
| ②健生参加を機に「地域デビュー」、人とのつながりを実感 | ⑩自治体との連携や行政理解に苦勞することも経験の一部 |
| ③健生アドバイザーとしてキャリア支援と地域活動を並行 | ⑪町カフェでの活動が「地域の居場所」になりつつあるという声も |
| ④保健活動推進員、市民ボランティア等で幅広いネットワーク形成 | ⑫会社勤め後は「社会参加」が役割や居場所になるとの実感 |
| ⑤コロナを機に新しいコミュニティ活動（町カフェ等）に参加 | ⑬継続は力なりだが、「手放す勇気」も同時に大切との意識 |
| ⑥講演・講義・執筆など専門性を活かし地域活動を継続 | ⑭地域貢献をしてきた反面、今後は「自分のための時間」重視も |
| ⑦地域の団体やイベントに応じて講演・指導を行う活動も | |
| ⑧健生・財団活動を通じ、社会貢献にやりがいを見出す | |

83

03 初期仮説との比較②

「初期仮説」と14ポイントまで整理されたアンケートにより抽出された声から見えるADの実態をシニア3ステージの各テーマについて考察した。ここでは、シルバーシニア期の「社会参加」の例を示す。

〈シルバーシニア期の「社会参加」についての初期仮説〉

地域活動の開発・実践仲間づくりの楽しさ

〈アンケートにより抽出された声から見えるシルバー期のAD〉

アンケートにより抽出された声からは、ADとして多様な関わり方が見られた。健生活動を通じて、キャリア支援や講演・指導、地域に根ざした活動、地域コミュニティへの参加などが広がっている。また、社会貢献へのやりがいや行政との連携の難しさ、そして今後は「手放す勇気」や「自分の時間」を大切にしたいという声もあり、シルバー期のADならではの参加の姿が見て取れる。

84

04 アンケートから見える神奈川健生のA D像

シニア3ステージの各テーマについて、今回のアンケートによる事例収集の結果、各テーマについて「初期仮説」より前向きで、積極的なA Dの姿が、浮かび上がってきた。

区分	ブロンズシニア	シルバーシニア	ゴールドシニア
年代	50～64歳 準備	65～79歳 本番	80～100歳以上 挑戦
健康	主体的な健康管理 楽しみながらの継続工夫	多面的な取り組み 老いへの備えを意識した健康志向	前向きに老いと向き合う 主体的に健康に向き合う
生きがい	多様な生きがいの探索 社会とのつながり、自己実現を重視	生活全般を通じた充実感 自己実現が生きがいの核心に	活動を無理なく継続・発展させる 主体的に社会と関わり続ける
家庭経済	ストック重視の資産形成 家計管理の当事者意識の重要性	将来を見据えた多面的な取り組み 副業と資産運用・形成の両立志向	医療・介護費用へ備える お金を貯め込まず有効活用
社会参加	地域活動への積極的関与 今後に向けた準備期	専門性も生かした講演・活動 地域コミュニティへの参加	無理のない関わり、マイペースでの継続 ほどよい社会との接点を意識

85

05 社会参加の事例①（22名の一部）

〈健生を通じた人的ネットワーク拡大中のAさんの事例〉

シニア区分	ブロンズ
性別	女性
A D年数	2年

項目	内容
健生での活動	<ul style="list-style-type: none"> ・地域貢献を目指し健生に入会、先輩の誘いで活動開始 ・地区ネットに参加し地域とのつながりを構築 ・ポールウォーキング活動に参加、ごえん楽市でも体験教室を実施 ・50代からのシニアライフ生き方研究会に参加、視野を広げる ・研究会活動を通じて学会発表の機会を得る ・家族介護（母の看取り・父の生活支援）で実践的な支援経験を積む
活動を通じて得たこと	<ul style="list-style-type: none"> ・健生で多くの人と知り合い、学びの機会を得る ・健生を通じた人的ネットワークの広がりを実感 ・地域での活動から自分の役割や意義を発見 ・在宅医療の経験を通じて社会保障や支援体制への理解を深める
日常意識していること	<ul style="list-style-type: none"> ・活動を“やってみる”姿勢が社会参加のきっかけに ・自分のスキルと経験を活かし長く働くことを志向
人生にプラスになったこと	<ul style="list-style-type: none"> ・仕事と地域貢献の両立で多面的な社会参加を実現 ・仕事を通じて日常的に社会貢献を实践

86

05 社会参加の事例② (22名の一部)

〈コミュニティカフェ等地域活動を通じた社会参加のEさんの事例〉

シニア区分	シルバー
性別	女性
A D年数	12年

項目	内容
健生での活動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健生クラブ+会員として活動に継続参加 ・ 理事を2回務め組織運営にも関与 ・ ポールウォーキングアドバンス資格を活かして健康活動を実践 ・ 講演会や勉強会への参加が日々の活動の一部に ・ 健生、コミュニティカフェ、サークル活動を生活に組み込む ・ 活動をスケジュール化することで多方面の参加を継続
活動を通じて得たこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ ADの多様なスキルを持つ仲間との出会い、学びがある ・ 活動の幅が広がり新たな社会との接点を得た ・ ポールウォーキングを楽しみながら仲間と交流
日常意識していること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 70代最後の現役として足腰を意識しながら意欲的に活動 ・ 家族の事情にも配慮しながら活動とのバランスを調整
人生にプラスになったこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ NPO活動を通じて地域貢献と生きがいを両立 ・ 社会貢献活動への自然な参加機会が生まれている ・ 旅行や趣味も取り入れ、生活全体で社会参加を楽しむ

87

05 社会参加の事例③ (22名の一部)

〈福祉分野の活動を通じた社会参加のJさん事例〉

シニア区分	ゴールド
性別	男性
A D年数	26年

項目	内容
健生での活動	<ul style="list-style-type: none"> ・ AD仲間と生きがい講座を17回開催、AD認知度向上に貢献 ・ 成年後見人（専門職、市民）として社会貢献型の働き方を実践 ・ 神奈川健生内で成年後見センターを設立、法人後見にも取り組む ・ 横浜市保健活動推進員として12年間市民の健康づくりに従事 ・ 地区社協、町内会長、民生委員と連携しボランティア活動を展開 ・ 福祉分野の講演や無料相談でADと健生の認知度向上に尽力・歌を楽しむ会（元カラオケサークル）の設立に関わり継続参加・障害者とその家族支援を継続、講師、相談活動も実施 ・ 神奈川健生の法人化に向け設立発起人として尽力 ・ 法人後見活動を通じて健生の収益改善と社会貢献を両立 ・ 超高齢社会に向けた2030年提言活動にも参画
活動を通じて得たこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ 法人後見活動を通じて健生の収益改善と社会貢献を両立 ・ 成年後見人（専門職・市民）として社会貢献型の働き方を実践
日常意識していること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人脈と経験を活かし無理なくボランティア活動を継続中
人生にプラスになったこと	<ul style="list-style-type: none"> ・ AD仲間と生きがい講座を17回開催、AD認知度向上に貢献

88

06 ADのさまざまな社会活動① (22名の結果)

福祉・高齢者にかかわる活動

- ・福祉資格を活かし、地域住民・自治会・民生委員と密に連携した活動
- ・傾聴・高齢者施設・学会・随筆活動など、多様な団体とつながりを構築
- ・終活ライフケアプランナーとして社会福祉協議会と協業
- ・ケアプラ活動や地域住民向けウォーキング活動を実施
- ・地区社協、町内会長、民生委員と連携しボランティア活動を展開
- ・福祉分野の講演や無料相談でADと健生の認知度向上に尽力・歌を楽しむ会(元カラオケサークル)の設立に関わり継続参加・障害者とその家族支援を継続、講師、相談活動も実施

地域コミュニティにかかわる活動

- ・地域ケアプラザでの出会いから地元町カフェ活動に参加
- ・町カフェでポールウォーキング指導、イベントや自治会活動にも参画
- ・希望カフェをAD仲間と6名で開設、生きがいと地域活性の場を創出
- ・ガーデンテラス、コミュニティサロン『花言葉』を自宅で開設
- ・地域の子どもたちとリサイクル活動を通じて交流
- ・『おやじの会』ネットワークで地域を越えたつながりを構築
- ・とまり木サロン、旅の会など地域イベントの企画、運営を実施
- ・美食くらぶを創設し、一般参加型の賑わいある場を提供

89

06 ADのさまざまな社会活動② (22名の結果)

フレイル予防・認知症予防など健康にかかわる活動

- ・地域でのポールウォーキング活動
- ・ポールウォーキングアドバンスコーチ資格を取得し地域活動に活用
- ・講座センター所属として健康・生きがい・脳トレ講座を担当
- ・フレイルサポーター資格を取得し会員の健康意識を支援
- ・地元包括支援センターを巻き込み地域健康活動の中心に
- ・ケアプラ活動や地域住民向けウォーキング活動を実施

専門性を生かした活動

- ・終活ライフケアプランナーとして社会福祉協議会と協業
- ・フードロス軽減のための食料支援活動を実施
- ・産業カウンセラーやNPO活動など、専門性を活かした地域貢献
- ・キャリア支援、ライフプラン支援で生きがい就労を実現・専門知識(FP・キャリア・社労士)を地域活動に活かす
- ・地域貢献として保護司・薬物乱用防止指導員として活動
- ・成年後見人(専門職、市民)として社会貢献型の働き方を実践
- ・講演、講義、執筆など専門性を活かして地域活動を継続
- ・横浜市保健活動推進員として12年間市民の健康づくりに従事

90

06 ADのさまざまな社会活動③ (22名の結果)

AD資格を生かした活動

- ・ 健生アドバイザーとしてキャリア支援と地域活動を並行
- ・ 地域の団体やイベントに応じて講演・指導を行う活動
- ・ 50代からのシニアライフ生き方研究会に参加、視野を広げる
- ・ 研究会活動を通じて学会発表の機会を得る
- ・ 区役所やケアプラザ講座の企画・講師を担当
- ・ 健生クラブ+会員として活動に継続参加
- ・ 健生、コミュニティカフェ、サークル活動を生活に組み込む
- ・ 健生の養成講座や生き生き講座で講師を務め、地域への発信に貢献
- ・ AD活動を通じて東海道歩き、ノルディックウォーキング、成年後見などに挑戦
- ・ 非常勤型仕事とAD活動により充実した時期を経験
- ・ ポールウォーキングクラブを地域で展開、仲間づくりと健康づくりを楽しむ
- ・ 神奈川健生内で成年後見センターを設立、法人後見にも取り組む
- ・ 神奈川健生AD活動歴30年。世代を超えた交流と共に社会とつながる力を維持

91

07 まとめ

- (1) シニア3ステージ各世代
各テーマについてADの多様な声を聴くことができた。
「初期仮説」よりADならではの積極的な人生への歩みの強さを感じた。
- (2) 社会参加には多様なアプローチがあるが、
事例収集によりADの資格取得後
**神奈川健生での活動が、
仲間作り、多様な社会活動への参加のきっかけ、
居場所づくりなどになっていることがはっきりと分かった。**

92

『事例紹介(生きがい就労)』 について

仲谷 佳純

93

要 旨

- 01 神奈川県 A D の生きがい就労の概況
- 02 生きがい就労事例
- 03 生きがい **ミニ** 就労事例
- 04 神奈川健生の生きがい就労の状況
- 05 生きがい就労事例のまとめ

94

01 神奈川県健生ADの生きがい就労の概況

『神奈川県健生AD「生きがい就労」及び「生きがいミニ就労」把握一覧敬称略』
～神奈川県健生コンパクト事例集～

就労区分	就労対象	シニア3ステージ区分			特記事項
		ブロンズ(50～64)	シルバー(65～79)	ゴールド(80～)	
生きがい 就労 (計18名)	行政福祉関連(※1)	2名(栗原、丑岡)	2名(坂倉)		■ 生きがい就労＝一定の収入あり。生きがいミニ就労＝謝金等の有償ボランティア収入などあり ■ 氏名は執筆協力者(19名)、赤字は女性 ■ 人数〇名は講座センターとして把握しているもの ※1＝行政福祉関連には社会福祉法人を含む ※2＝講座講師・企画関連は健康・生きがい、LIFE PLAN 関連に限定 ※3＝成年後見人は成年後見センターの稼働しているADの人数 ※4＝行政関連講座講師は講座センター関連の稼働しているADの人数
	看護・介護関連	1名(堀)	1名(仲谷)		
	講座講師・企画関連(※2)	1名(両角)	1名(曲尾)	1名	
	起業	3名	2名	1名	
	その他	2名(大塚)	1名		
生きがい ミニ就労 (計65名)	成年後見人(※3)	6名(大室)	18名(小原)	4名(井口)	
	行政関連講座講師(※4)		15名(村上、矢崎、公家)	4名(卯尾)	
	福祉サービス第三者評価		5名(徳田)	2名(吉田)	
	家事調停委員		5名(林)		
	コミュニティカフェ		1名	1名	
	その他	2名(山本)	2名		

02 生きがい就労事例（一般講座講師 [=講師業]）

[ブロンズシニア 講座講師 Aアドバイザー]

◆生きがい就労事例紹介ADのプロフィール
<ul style="list-style-type: none"> ●在住⇒川崎市宮前区 ●シニア区分⇒ブロンズシニア ●アドバイザー歴⇒1年 ●神奈川県健生内所属⇒川崎地区ネット、講座センター
生きがい就労の事例内容
(1)生きがい就労の勤務先・職種 ●日本成人病予防協会 専任講師
(2)生きがい就労の具体的な職種内容(主な仕事・担当内容) ●終活に関する講演、フレイル予防のための食事や運動の講演、転倒予防、メンタルヘルスに関して「生活者の視点」からの助言
(3)この生きがい就労に携わった動機 ・日本成人病予防協会専任講師としての活動はコロナ禍以降オンラインでの講演が多くなり、対面での講演、人と人とのふれあいを重視したいと思ったため ・健康に関する知識は高い講師料を払わぬと得られぬという思いがきっかけかと思われ、特に高齢者にとっては無料や安価で親く受講できるほうが望ましいと思っただけ
(4)生きがい就労であると感ずる理由(具体的に実感するシーンなどがあると助かります) ・予防医学に関する情報はあまりにも多く、かえって不安をおおることになっていたので、正しい情報をわかりやすく、楽しくお伝え出来た時に達成感を感ずられます。講演をするのでなければ勉強しなげなうと思えます。 ・39歳でFPを取得したときに高齢期の三大不安は、健康、お金、孤独と学びました。47歳で健康管理士の資格を取り、講師の資格も取得。60歳で産業カウンセラーの資格も取得。三大不安についてしっかり学びを深めているからこそ、大所高所からの助言ができると思っています。
(5)生きがい就労の労働条件・労働実態 ●勤務日数・時間⇒1か月に1講座程度 ●概ねの時給・日給⇒交通費+2万円以上 ●勤務年数⇒12年
(6)生きがい就労で役立っている保有資格や経験 ●健康管理士統括指導員、転倒予防指導士、ファイナンシャルプランナー、産業カウンセラー
(7)生きがい就労に関連する今後の抱負等 ・山は上っていくにつれ見える景色が違ってくるよと云われたことがあります。70歳で見える景色はどんなものか、見えて行くことを大切に、加齢とうまく付き合いつつから講演を続けられれば幸いです。
(8)生きがい就労を目指すADに一言コメント 誰のためでもなく、自分のために学び、その知識がどなたかの役に立てば嬉しく思います。

[シルバーシニア 講座講師 Bアドバイザー]

◆生きがい就労事例紹介ADのプロフィール
<ul style="list-style-type: none"> ●在住⇒横浜市旭区 ●シニア区分⇒シルバー ●アドバイザー歴⇒10年 ●神奈川県健生内所属⇒相模沿線地区ネット
生きがい就労の事例内容
(1)生きがい就労の勤務先・職種 ●CCA(特定非営利活動法人 キャリアカウンセリング協会)
(2)生きがい就労の具体的な職種内容(主な仕事・担当内容) ●GGDF キャリアコンサルタント 養成講習:事務局 ●CCA 国家資格更新講習:事務局
(3)この生きがい就労に携わった動機 ・キャリアコンサルタントを目指す後進の方々への支援に役立ちたいの ・キャリアコンサルタント資格を取得した団体で養成講習の事務局をすることで、現場感覚を維持・向上させるための ・講座講師や事務局仲間との交流による様々な情報取得や人脈形成
(4)生きがい就労であると感ずる理由(具体的に実感するシーンなどがあると助かります) ・ロールプレイングでのクライアント役などでキャリアコンサルタントを目指す方々の知識・スキル向上に役立てたと実感できるから ・ペーパーワークなどで自分の経験を話すことで、受講者の方々のヒントを提供できた時にも実感するから
(5)生きがい就労の労働条件・労働実態 ●勤務日数・時間⇒年間43日(2024年実績) ●概ねの時給(日給)月給⇒13,000～18,000円 ●勤務年数⇒12年
(6)生きがい就労で役立っている保有資格や経験 ●国家資格 キャリアコンサルタント ●国家資格 2級キャリアコンサルティング技能士
(7)生きがい就労に関連する今後の抱負等 ・社会福祉関係の経験がないため、新たな分野として活動することを目指したい。 ・アンテナを高めて、そのほかの分野にも目線をしていきたい。
(8)生きがい就労を目指すADに一言コメント ・関心のある分野の資格を取ることが近道だと思います。また、資格を取得した団体での活動も積極的に手を挙げてチャレンジすると良いと思います。 ・本業を持っている現役時代はもちろんです。何歳になっても取得できる資格はありますので「もう歳だから…」と諦めずチャレンジしてほしいです(今日が一番若い！) ・資格取得以外にも、「人脈」からの紹介で生きがい就労の活動に入ることも多いです。ぜひこれからも人脈形成は継続して(健生の活動は一番身近な人脈形成です。いろいろな活動を広げて下さい！)

03-1 生きがいニ就労事例（成年後見）

【ブロンズシニア 成年後見 Cアドバイザー】

◆生きがいニ就労事例紹介ADのプロフィール	
●在任⇒	横浜市港北区在住
●シニア区分⇒	ブロンズシニア
●アドバイザー歴⇒	1年8ヶ月
●神奈川健生内所属⇒	相模沿線地区ネット、横浜北地区ネット
生きがいニ就労の事例内容	
(1)生きがいニ就労の所属及び業務・活動	●神奈川健生成年後見センター
(2)生きがいニ就労の具体的な活動内容(主な業務・担当内容)	●被成年後見人等(被保佐人)に対する財産管理、身上保護活動
(3)この生きがいニ就労に携わった動機	・現在勤務している会社で、自己啓発の一環として「通信教育」を勉強しており、その中に「人生100年時代の健康ライフプランニング」の講座がありました。その中の「健康生きがいづくりアドバイザー養成」に興味を持ち、受講。 ・通信講座終了後、2023年11月に資格認定研修を受講し、2024年1月に神奈川健生に登録させて頂きました。成年後見センターには、2024年4月から参加しております。 ・「社会保険労務士の資格を保有していますが、神奈川県社会保険労務士会には、成年後見センター組織がなかったため、神奈川健生の中に、成年後見センターがあることを知り、参加させて頂きました。
(4)生きがいニ就労であると感じる理由(具体的に実感するシーンなどがあると助かります)	・月に1回 被保佐人の方を訪問した際での、被保佐人との会話等
(5)生きがいニ就労の業務・活動実績	●担当頻度・担当時間⇒ 定期訪問 毎月1回 被保佐人を訪問させて頂いております。 案件検討会 毎月1回 成年後見センター内で開催される検討会に出席しています。 事務所当番 毎月1回 成年後見センター事務所当番があります。 ●概ねの1回当たりの謝金⇒ 約20,000円/年(支援員)、約150,000円/年(定率会員) ●担当年数⇒ 最初の1年目は、支援員として活動。現在は、定率会員として活動しています。(通算2年目)
(6)生きがいニ就労で役立っている保有資格や経歴	●社会保険労務士
(7)生きがいニ就労ニ関する今後の抱負等	・福祉的な仕事については、全くの未経験ですので、いろいろな経験、知識を積み上げることで、後見人としてのスキルを高めていきたいと思っています。
(8)生きがいニ就労ニを目指すADに一言コメント	・「生きがい(就労ニ)ですと、収入(の多)を期待する部分は、動機付けとしては大きいのかとは思いますが、また、現役で会社に勤務している方も多いと思います。このため、一定の収入(給付)がある訳ですから、自分が現役を引退した後の生き方を考える時期だと思って、活動をしてみては如何でしょうか。」

【ゴールドシニア 成年後見 Dアドバイザー】

◆生きがいニ就労事例紹介ADのプロフィール	
●在任⇒	横浜市都筑区
●シニア区分⇒	ゴールドシニア
●アドバイザー歴⇒	26年(1998年取得 27期生 東京健生を経て2004年神奈川健生入会)
●神奈川健生内所属⇒	横浜北地区ネット、成年後見センター、歌を楽しむ会
生きがいニ就労の事例内容	
(1)生きがいニ就労の所属及び業務・活動	●神奈川健生成年後見センター 法人後見に関する後見人委任活動
(2)生きがいニ就労の具体的な活動内容(主な業務・担当内容)	●成年後見制度利用に関する相談、申立支援、委任活動、関連活動としては講演:5~10回/年。無料相談:20~30回/年。地元地域ケアプラザ等で2017年に開始し、通算240件を超えた。
(3)この生きがいニ就労に携わった動機	・神奈川健生会長在任時、社会貢献と生きがい(就労)の両立を目指して成年後見制度への取り組みを提案し、多くの会員から賛同、ご協力を得て定款に追加し、準備期間を経て成年後見センターの設立となった。 ・同じく、専門職後見人(社会福祉士会)や横浜市市民後見人1期生として活動していたので、法人後見の特長や法人後見の将来性に期待を感じていたことが大きな要因といえる。
(4)生きがいニ就労であると感じる理由(具体的に実感するシーンなどがあると助かります)	・飛行機大からはもちろん、ご家族、行政、支援者一体となった繋がりを実感し「ありがとう」と言われた時。 ・相談後に少し光が見えた気がする。「結んだ糸が少しほぐれた感じになった」「前向きな気持ちになった」と言われた時。 ・家庭裁判所から1年間の活動に対し、報酬審判を受けた時。
(5)生きがいニ就労の業務・活動実績	●担当頻度・担当時間⇒ 約5時間/月 ●概ねの1回当たりの謝金⇒ 担当1件当たり約15万円/年 ●担当年数⇒ 約12年
(6)生きがいニ就労で役立っている保有資格や経歴	●社会福祉士、精神保健福祉士、神奈川県第三者評価調査者、セミナー講師、福祉無料相談
(7)生きがいニ就労ニ関する今後の抱負等	神奈川健生ADの皆さんが目指す活動の有力候補として成年後見センターの更なる発展に貢献の力を尽くせればと考えています。
(8)生きがいニ就労ニを目指すADに一言コメント	・本業の勤務形態に応じて委任件数を調整することによって、無理のないスケジュールで活動できる。 ・今後、ご家族や周囲のニーズが発生した時など、活動しながら豊富な知識が得られ、一石二鳥になると思う。 ・特に資格は不要で、社内外の研修参加で基礎知識を習得し、活動が実践できるのを是非チャレンジしてください。

97

03-2 生きがいニ就労事例（行政関連講座講師）

【シルバースシニア 行政関連講座講師 Eアドバイザー】

◆生きがいニ就労事例紹介ADのプロフィール	
●在任⇒	東京都大田区在住
●シニア区分⇒	シルバースシニア
●アドバイザー歴⇒	2020年度資格取得と共に神奈川健生入会、5年目
●神奈川健生内所属⇒	川崎地区ネット、健生講座センター
生きがいニ就労の事例内容	
(1)生きがいニ就労の所属及び業務・活動	●神奈川健生講座センター 所属、講座講師として活動
(2)生きがいニ就労の具体的な活動内容(主な業務・担当内容)	●シニアセッションにおける脳トレ教室の実施
(3)この生きがいニ就労に携わった動機	・他のADに勧められて、認知症予防脳トレ士の資格を取ったこと
(4)生きがいニ就労であると感じる理由(具体的に実感するシーンなどがあると助かります)	・認知症予防を始めとして、シニアライフに役立つような情報提供を約15分、認知症予防脳トレを約45分の1時間構成で脳トレ教室をおこなっている。少しでも認知症予防に貢献できているのではないかと少し喜びがある。
(5)生きがいニ就労の業務・活動実績	●担当頻度・担当時間⇒ 月に1回 ●概ねの1回当たりの謝金⇒ 5,000円 ●担当年数⇒ 1年
(6)生きがいニ就労で役立っている保有資格や経歴	●認知症予防脳トレ士、認知症予防支援相談士
(7)生きがいニ就労ニ関する今後の抱負等	・脳トレ教室実施に加えて、認知症予防講演、アクティブシニアライフ講演の機会もどんどん増えてきた。脳トレ教室、講演の機会を増やしていきたい。
(8)生きがいニ就労ニを目指すADに一言コメント	・社会貢献に役立つ資格の取得をお勧めします。

【ゴールドシニア 行政関連講座講師 Fアドバイザー】

◆生きがいニ就労事例紹介ADのプロフィール	
●在任⇒	横浜市青葉区
●シニア区分⇒	ゴールドシニア
●アドバイザー歴⇒	AD資格取得 数年後に神奈川健生入会
●神奈川健生内所属⇒	横浜北地区ネット、神奈川健生講座センター
生きがいニ就労の事例内容	
(1)生きがいニ就労の所属及び業務・活動	●神奈川健生講座センター 所属、行政と協働を促す講座の企画、運営、講師。講師の紹介、カロープ、研修会講師
(2)生きがいニ就労の具体的な活動内容(主な業務・担当内容)	●行政と協働(講師⇒神奈川県、青葉区、鶴見区、磯子区) ●行政、企業、団体等でオンライン講座(健康、生きがい、経済学講座⇒東工大ほか) 15国立、私立大学、私学短大、神奈川県(県庁)本部ほか県、青葉区(所管)ほか10市町村、神奈川県川崎市(女性センター、地区センター、公民館、神奈川県社協、緑区社協ほか5社協、神奈川県、横浜市教育委員会、10教育委員会、全国退職者職員生きがい支援協会、青葉区老人連合会ほか老人連合会、朝日カルチャーセンター、三菱東京UFJ銀行、健康生きがい、開発財団ほか ●講座企画、ロープ、研修会⇒県生居区役所
(3)この生きがいニ就労に携わった動機	・初任養成講座開催。全ADに「講師活動活性化アンケート」調査結果を理事会報告後に講師プロジェクトチームを立ち上げ(2名申込)、講師登録制導入、ロープ・講座企画・講師スキルアップ勉強会(情報交換会)開催(年5~8回開催、講師派遣先決定、講師名簿をファイルに入れて県内の生涯学習センター等99カ所にADが配布とPRをした。 ・1998年~2006年、毎年市民対象に「ライフプラン有料講座(一人2500円)」を開催。AD講師が少額報酬料支払った。 ・2007年神奈川県と協働講座に取組んだきっかけは川崎地区ネット女性ADがチラシを持ち込み成果、合格、開催。 ・開催は企業に依頼し社員教育、外部向けオンライン講座で得たスキルが有効と考え、講師活動を生かしたい。 (4)生きがいニ就労であると感じる理由(具体的に実感するシーンなどがあると助かります) ・上記の市民対象の有料講座開催には、レジュメの作成、名簿、ロープ、印刷、開発財団、講座の開催に携わり、苦労を積み重ねてやり遂げた満足感と地域や健康に講師を担当する自信を得た感想を聞いて、今後講師活動で企画、運営、開催、講師の方向づけができた。 ・受講生アンケートは講師改善点の把握と有料講座は地域で役立つことが確認できた。 ・有料講座を通して講師は学び続ける自己研鑽と受講者目線で話す大切さを体得できた。
(5)生きがいニ就労の業務・活動実績	●担当頻度・担当時間⇒ 77歳位は月に3~4回程度、70後半~80代前半は年間7~10回程度 ●概ねの1回当たりの謝金⇒ 5,000円~30,000円 ●担当年数⇒ 25年
(6)生きがいニ就労で役立っている保有資格や経歴	●健康生きがいアドバイザー、PREPコンサルタント(社団法人 中高年齢者雇用維持協会認定)、生涯学習インストラクター(社会連合教育協会認定)、東京都中高年齢者福祉推進員(生涯学習アドバイザー) ●学生、20代~定年迄と定年後~80代前半までライフプラン全般(高齢社会、健康、生きがい、家庭経済)の講師 ●協働・雇用、能力開発推進センターで6年間プロジェクトチーム、ネット対象(10代~60歳迄)のライフプラン講座講師
(7)生きがいニ就労ニ関する今後の抱負等	●個人を含めた講師層を対象の継続した勉強会(行政と協働、講座企画の立て方、話し方スキルアップ)に向けてのロープ、先、先輩講師(体験発表等)、先輩講師との交流、情報交換の機会を定期的に開催していきたい。 ●行政との協働講座開催に向けて講座センターとして幅広く行政の情報集約(ADやPGによる情報集約を含む)と上記について過去の体験を含めて可能な範囲で支援、協力、講師担当(老人会等の高齢者対象を含む)。
(8)生きがいニ就労ニを目指すADに一言コメント	●講師登録も講座センターで各種の勉強会に参加する。何ができるかをADとして存在価値をアピールして下さい。

98

03-3 生きがいニ就労事例(福祉サービス第三者評価)

[シルバースニア 福祉サービス第三者評価 Gアドバイザー]

◆生きがいニ就労事例紹介ADのプロフィール	
●氏名・在住⇒川崎市多摩区	
●シニア区分⇒シルバー	
●アドバイザー歴⇒12年	
●神奈川県生内所属⇒成年後見センター、川崎地区ネット	
生きがいニ就労の事例内容	
(1)生きがいニ就労の所属及び業務・活動	●評価機関 学研、フィールズ、WASUP
(2)生きがいニ就労の具体的な活動内容(主な業務・担当内容)	●福祉サービス第三者評価
(3)この生きがいニ就労に携わった動機	当時の理事が各地区ネットを回り、この資格を取るよう勧めたため
(4)生きがいニ就労であると感じる理由(具体的に実感するシーンなどがあれば助かります)	施設にもよるが、施設長への聴き取りは、一人として聴いても非常に学ぶところが多い。また、「自分の知らない世界を知りたい」という自身の人生目標も母子生活支援施設など、さまざまな施設を裏側まで知ることによって実現している。限られた文字数で報告書を仕上げる作業は、文章指導をていた経験が役に立っている。成年後見の役に立つという副産物もある。
(5)生きがいニ就労の業務・活動内容	●担当頻度・担当時間⇒月一回程度に出席する 事前準備:慣れれば2日、初心者は一週間程度 報告書作成:慣れれば3~4日、初心者は一週間程度 ●概ねの1回当たりの謝金⇒40,000円(割引:60,000円)等 ●担当年数⇒10年
(6)生きがいニ就労で役立っている保有資格や経歴	●社会福祉士 ●成年後見 ●日本語教師
(7)生きがいニ就労に關連する今後の抱負等	今年から新設の調査機関にも所属したので、運営面にもタッチしている。この機関が成長したらこー本にしたい。また、ジャンルとしては誰もやらないとされている社会的意義、障害施設にしたい。
(8)生きがいニ就労を目標とするADに一言コメント	一件では一週間で終わるのに、この報酬は最低賃金にも満たない。体調を崩す調査員も少なからずいる。しかし、報酬が少なくて「仕事」なので、ボランティアでない調査を行うクライアントからNGが出て、調査機関から契約を打ち切られる。「楽しんでやりたい」という人は、トライしたいほうがいいと思う。一方、この仕事を通して福祉分野について深く学びたいという人には向いていると思われる。また、体力に自信があり、報告書も調査機関から大賛辞をもらえるような人に対しては、仕事は断るのが大さほど次から次へと降ってくるので関連休業という心配はまったくない。

[ゴールドシニア 福祉サービス第三者評価 Hアドバイザー]

◆生きがいニ就労事例紹介ADのプロフィール	
●氏名と在住⇒川崎市多摩区	
●シニア区分⇒ゴールドシニア	
●アドバイザー歴⇒1991年資格取得、神奈川県生入会	
●神奈川県生内所属⇒川崎地区ネット、健生講座センター	
生きがいニ就労の事例内容	
(1)生きがいニ就労の勤務先・職種	●福祉サービス第三者評価(特)ミライシア 評価者
(2)生きがいニ就労の具体的な職務内容(主な仕事・担当内容)	●特別介護老人ホーム、グループホーム、デイサービスセンター等のワーカーの内容や質、事業者の経営や組織のマネージメントの力を「質」かつ客観的に評価する
(3)この生きがいニ就労に携わった動機	仕事として長年高齢者施設を中心としたコンサルタント、設計業務に携わったので、リタイア後の福祉サービス第三者評価活動に興味を持ちました。また定年後の生きがい、就労として取り上げました。
(4)生きがいニ就労であると感じる理由(具体的に実感するシーンなどがあれば助かります)	●福祉サービス第三者評価は事業者の発展に寄与することと施設を運営する高齢者にとっても役立つ社会貢献活動である。自分にとっては社会貢献活動の位置づけの中で毎年2~3件は受けているが、専念すれば5件くらいは評価できる。・生きがい就労として20件、120万円/年が理想だが、条件は65~75歳の年代、施設の現場経験があること等があれば可能という。実際は実現している人は少数です。
(5)生きがいニ就労の労働条件・労働環境	●勤務日数:時給⇒1件、10日×2時間=20時間、3件 10日×2時間×3件=60時間 ●概ねの時給:日給⇒月給⇒6万円×3件=18万円 ●勤務年数⇒4年(自分としてはアルバイトとして位置付けています)
(6)生きがいニ就労で役立っている保有資格や経歴	●福祉サービス第三者評価 年18万円 AD 資格 県内で管理長 月10万円の生きがい就労(非常勤勤務)をキャリアを活かして実現しています
(7)生きがいニ就労に關連する今後の抱負等	理想としては月10万円程度の生きがい就労が理想だが、60代からの準備が大事ですね
(8)生きがいニ就労を目標とするADに一言コメント	月10万円程度の報酬は限られていることと体力的には65~80歳で簡単ではないですね。神奈川県生入会での親しい分野の開拓に引き続き挑戦しよう

04 神奈川県神奈川健生の生きがい就労状況(成年後見センターと講座センター)

一般社団法人 神奈川健生生きがいづくりアドバイザー協議会
神奈川健生成年後見センター会員 成年後見関連活動実績

2025年10月1日現在
会員数 31名

1. 受任実績 (件数)

法定後見(類型)				合計
後見	保佐	補助		
19	11	3		33

2. 研修受講実績 (重複含む)

種 類	人 数
東京大学市民後見人養成講座	13
横浜市市民後見人養成講座	6
川崎市市民後見人養成講座	1
品川区市民後見人養成講座	1
横浜市市民後見人養成講座基礎編	5
神奈川県社会福祉士会成年後見人材育成研修・成年後見人名簿登録研修	3
神奈川健生市民後見研修	5

3. 公的資格 (重複含む)

種 類	人 数
社会福祉士	5
精神保健福祉士	2
介護福祉士	1
公認心理師	1
臨床心理士	1
ファイナンシャルプランナー	6
産業カウンセラー	2
かながわ福祉サービス第三者評価調査者	4
社会保険労務士	1
宅地建物取引士	3

■生きがい就労事業化関連の講座受託・受注の状況(講座センター)[2025年10月20日現在]

『2025年度下期(10~3月) 生きがい就労事業化関連の講座受託・受注見込み(敬称略)』

講座等	受託・受注先	回数	開催	担当講師	備考
健康・生きがいづくり関連講座(≧100歳大学等) ★延べ回数20回 ★延べ講師比講人数26名 (外部講師、フェリテータ参加)	かがやきコミュニティカレッジ	5回(10コマ)	12~1月	松浦 神谷(外) 曲尾、井口、八木、矢崎、仲谷、浅井、岩田(外)、大下、吉田	
	川崎市 多摩市民館	6回	10~11月	曲尾、吉田、村上、公家、矢崎、大津、江口、葛生(外)	
	関東学院大学 公認講座	3回	11~12月	曲尾、神谷(外)、浅井	
	横浜神奈川大学 健老講座	2回	11月	村上、矢崎	
	神奈川県退職女性校長 校友会	1回	3月	予定	
	アルプス技研シニア会	3回	2~3月	未定	
認知症予防脳トレ講座 ★延べ回数17回 ★延べ講師比講人数17名	公益社	1回	11月	村上、芳賀	
	シニアステーション千束	6回	10~3月	矢崎	
	うしま荘(下尾町)	5回	10~1月	村上	
	寺尾地域ケアプラザ	1回	11月	芳賀	
	駒岡地域ケアプラザ	1回	11月	芳賀	
	矢向地域ケアプラザ	1回	10月	芳賀	
ポールウォーキング講座 ★延べ回数15回 ★延べ講師比講人数43名	瀬田地区センター	1回	11月	芳賀	
	六甲御世域ケアプラザ	2回	2~3月	仲谷	
	馬場地域ケアプラザ	2回	10~11月	仲谷、芳賀、芝野	
	東永谷地域ケアプラザ	4回	9~11月	村上、仲谷、公家、氏家、目黒、高瀬、宇佐美	
	六甲御世域ケアプラザ	5回	9~11月	仲谷、公家、氏家、芝野	
	下田地域ケアプラザ	3回	1~3月	仲谷、公家	
うしま荘	1回	3月	未定(2名)		

※水色=行政関連、黄緑=学校関連、桃色=民間企業

05 生きがい就労事例のまとめ

1. 神奈川健生全会員約160名の3分の1以上(60名以上)が、生きがい就労に関わっていることが明らかになった。(神奈川健生は生きがい就労の実態把握の宝庫といえるだろう。)
2. 本業的な「生きがい就労」の事例では、社会貢献に関わる職種に携わっているADが多く、就労と生きがいが融合していることが伺えた。
3. 生きがいミニ就労 (有償ボランティアとも言い換えられる) の事例では、社会貢献活動を通じた達成感などを感じているADが多く、ほとんどが今後の継続・拡大を望んでいる。
4. 神奈川健生としては、成年後見を柱に、講座講師派遣などの事業化を図り、生きがい就労 (正確には生きがいミニ就労) の魅力の強化で、会員増に結びつけていきたい。

101

おわりに

曲尾 実

102

研究会の目標・総論

【研究会の目標】

- ・「高齢者の新しいシニアライフの生き方」を世の中に提示・提案していくこと

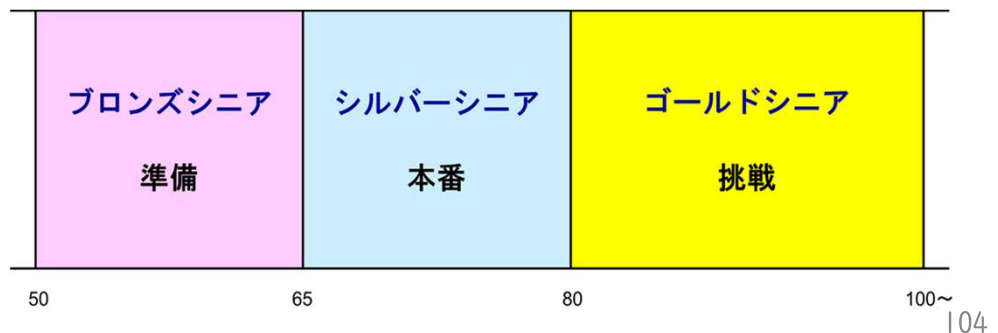
【総論】

- ・「新しいシニアライフの提示」
- ・「引退」ではなく「再構築」
- ・個人差を前提とした多様な生き方
- ・手を携えて、ともに前へ進む

103

3つのステージ

- ・ブロンズ（50-64）：準備の時期
- ・シルバー（65-79）：本番の時期
- ・ゴールド（80+）：挑戦と継承の時期



104

生きがい・健康

【生きがい】

- ・ 覚悟＝転機を受け入れる心構え
- ・ 準備＝生きがい・健康・家庭経済の三本柱を整える
- ・ 「今日が一番若い日」→ 今からでも挑戦できる

【健康】

- ・ 日常生活におけるフレイル予防
- ・ 無理なく続けられる「小さな積み重ね」が大切

105

家庭経済・生きがい就労

【家庭経済】

- ・ 年代のステージごとに「お金」との付き合い方が異なる
- ・ ブロンズシニア：老後資金に備え「増やす」を意識
- ・ シルバーシニア：資産寿命を意識し減り方をコントロール
- ・ ゴールドシニア：認知判断低下への備え・住まい・死後のお金のトラブル回避

【生きがい就労】

- ・ 会員の多くが実践
- ・ 「役割」が、生活の張りや充実感を支えている

106

社会参加 I・II・事例紹介(アンケート結果)・事例紹介(生きがい就労)

【社会参加 I・II】

- ・「社会貢献」「生きがい就労」「生涯学習」の重なり
- ・地域との関わりが、継続を支える

【事例紹介(アンケート結果)】

- ・初期仮説よりも前向きなADの姿が見られた
- ・神奈川健生での活動が「仲間づくり」「社会参加」のきっかけとなっていた

【事例紹介(生きがい就労)】

- ・本格的な生きがい就労では、社会貢献的な役割
- ・ミニ生きがい就労では、達成感が継続の力

107

まとめ ～ 今後に向けて

- ・年齢とともに「生きがい」「健康」「お金」「つながり」のバランスを自分に合う形で調整していく生き方が大切。
- ・今日の発表は、あくまで中間報告。
- ・今後さらに整理し、形にしていきます。
- ・成果をまとめた形での発信も検討中。

108

ご清聴
ありがとうございました

一財) 健康・生きがい開発財団

一社) 神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会

109