

# シニア予備軍向け ガイドブック

社会参加  
啓発





## ガイドブックの狙い

本格的な人口減少・高齢社会を迎える中、元気なシニアの方々には、それまでに培った能力や経験を生かしながら、社会の支え手として活躍していただくことが期待されています。

そうした中で、現在、企業等で活躍されている方々は、毎日が忙しく、定年後の生活や社会参加について考える機会や情報が少ないと言われています。

本ガイドブックは、そうした50代のシニア予備軍の皆様想定年後の生活について具体的にイメージしていただき、早い段階から準備を進めていただくことで、より充実した社会参加を実現していただくことを目的として作成したものです。分野ごとに相談窓口・情報提供団体をご紹介しますとともに、第一線で活躍されているシニアの方々の活動事例などを幅広く紹介しています。

本ガイドブックが、シニア予備軍の皆様にとって、定年退職後のあり方を考える上での一助となれば幸いです。



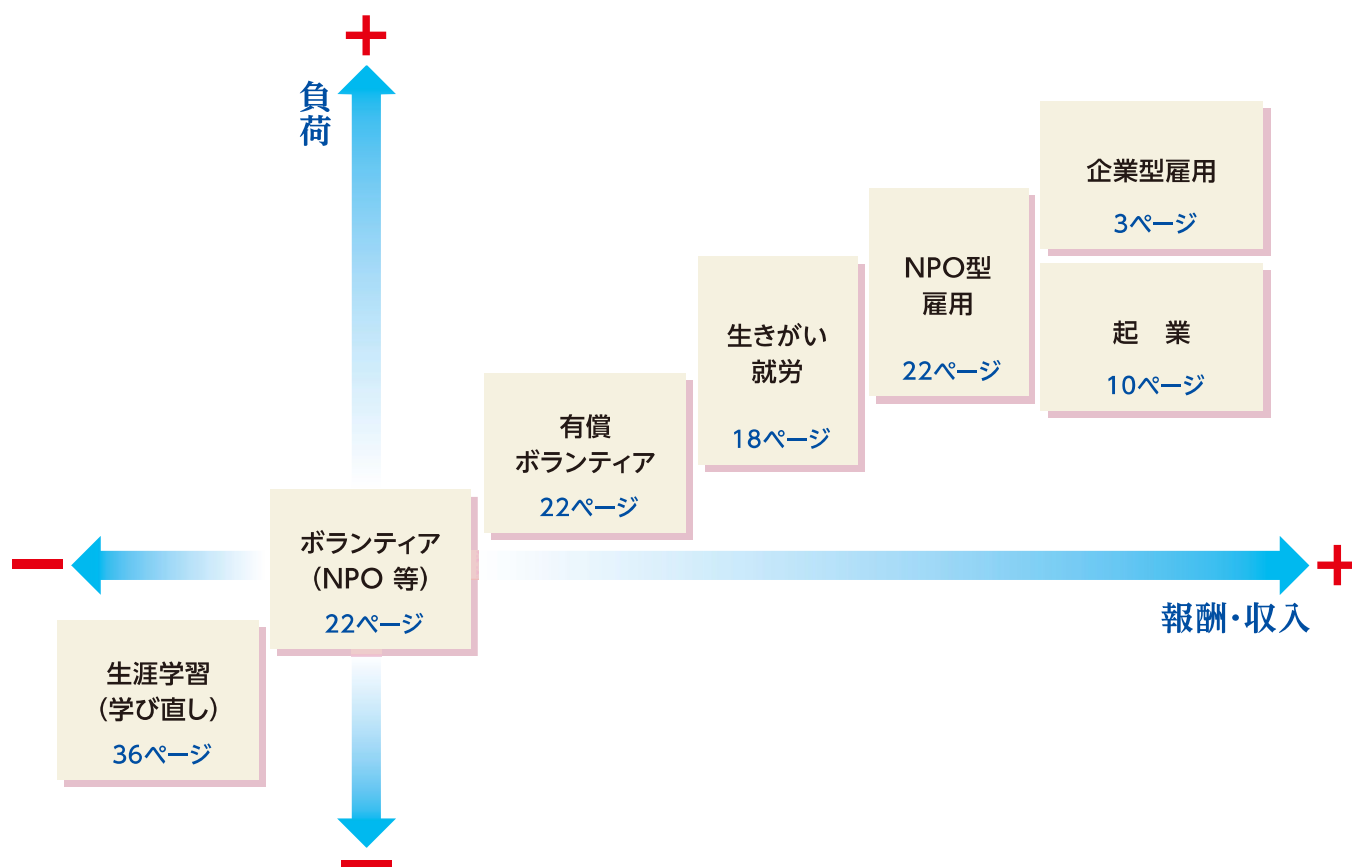
## 目 次

シニア世代の社会参加(私の定年後に備えて).....	1
シニアの活躍の場.....	3
就労(再就職・転職・継続雇用).....	3
相談窓口・情報提供団体.....	3
活動事例.....	6
起業.....	10
相談窓口・情報提供団体.....	10
活動事例.....	12
農業.....	14
相談窓口・情報提供団体.....	14
活動事例.....	16
生きがい就労.....	18
相談窓口・情報提供団体.....	18
活動事例.....	20
NPO活動・ボランティア.....	22
相談窓口・情報提供団体.....	22
活動事例.....	28
地域活動.....	32
相談窓口・情報提供団体.....	32
活動事例.....	34
学び直し.....	36
相談窓口・情報提供団体.....	36
活動事例.....	39
【資料編】データから見るシニアの実態.....	41
生活面.....	41
就労面.....	42
社会活動面.....	43
生涯学習面.....	44

# 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。元気なシニアの方々には、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・支え手としての活躍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。

## 社会参加のあり方のイメージ(負荷、報酬・収入別)

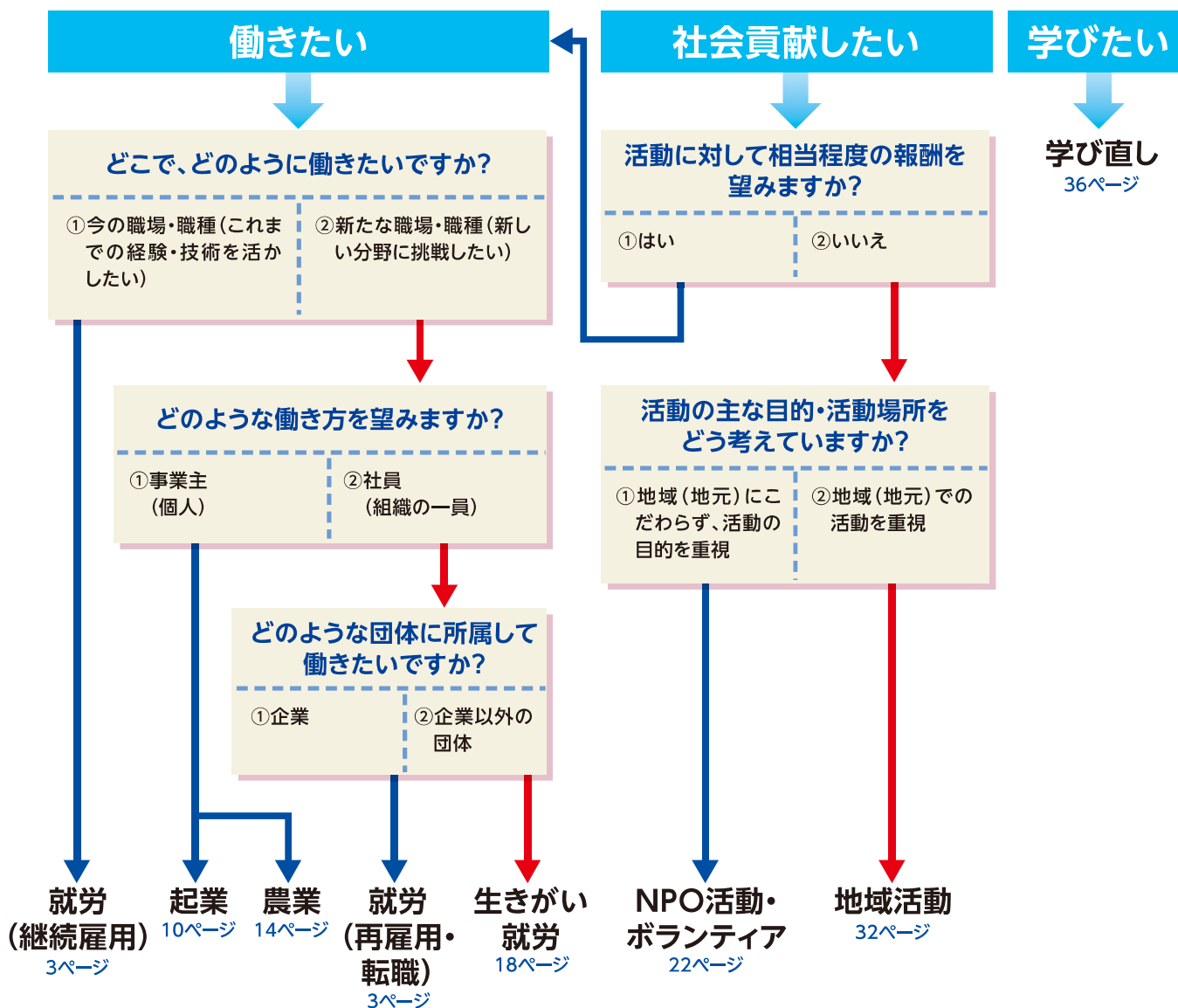


※このほか、農業(14ページ)、地域活動(32ページ)に取り組む社会参加のあり方も考えられます。

出典: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報告書」(H25.6)をもとに作成

## 社会参加のあり方(興味分野別)

(注) 下図は、参考イメージです。



## コラム 「パラレルキャリア」のすすめ

「パラレルキャリア」とは、本業(仕事)とは別に、他の活動(NPO活動・ボランティア等)を並行して行うことを指します。社会の常識や別の常識に触れること、そしてその常識を自分の組織(会社)へ持ち帰ることで、自分の中に新たな発想や考え方を培うことができます。また、早くから組織外のことにも目を向け、第二の生きがいを見つけておくことは、今の組織の中でも、またその後の生き方にもプラスにつながると言われています。



# 就 労 (再就職・転職・継続雇用)

高齢者が無理なく仕事できるよう、短時間勤務やワークシェアリングなどの方法を活用している企業も増えてきています。継続して働きたいと考えている方は、定年後の自分の働き方について早い段階から考えてみてはいかがでしょうか。

## 相談窓口・情報提供団体

職業相談

情報提供

職業紹介

### 【ハローワーク】(国関連施設)

求人情報の提供、職業相談、職業紹介など、就職に関する様々な情報を提供しています。

安定所名	所在地	電話番号	管轄区域
名古屋中	名古屋市中村区名駅南1-21-5	052-582-8171	西区/中村区/中区/中川区/北区/ 北名古屋市/清須市/西春日井群(豊山町)
名古屋南	名古屋市熱田区旗屋2-22-21	052-681-1211	瑞穂区/熱田区/港区/南区/緑区/豊明市
名古屋東	名古屋市名東区平和が丘1-2	052-774-1115	千種区/東区/昭和区/名東区/天白区/ 守山区/日進市/長久手市/愛知郡(東郷町)
豊橋	豊橋市大国町111 豊橋地方合同庁舎	0532-52-7191	豊橋市/田原市
岡崎	岡崎市羽根町字北乾地50-1 岡崎合同庁舎	0564-52-8609	岡崎市/額田群(幸田町)
一宮	一宮市八幡4-8-7 一宮労働総合庁舎	0586-45-2048	一宮市/稲沢市(平和町を除く)
瀬戸	瀬戸市東長根町86	0561-82-5123	瀬戸市/尾張旭市
半田	半田市宮路町200-4 半田地方合同庁舎	0569-21-0023	半田市/常滑市/東海市/知多市/ 知多郡(阿久比町/東浦町/南知多町/美浜町/武豊町)
春日井	春日井市大手町2-135	0568-81-5135	春日井市/小牧市
豊川	豊川市千歳通1-34	0533-86-3178	豊川市
津島	津島市寺前町2-3	0567-26-3158	津島市/愛西市/稲沢市(平和町)/弥富市/ あま市/海部郡(大治町/蟹江町/飛島村)
碧南	碧南市浅間町1-41-4	0566-41-0327	碧南市
刈谷	刈谷市若松町1-46-3	0566-21-5001	刈谷市/安城市/知立市/高浜市/大府市
豊田	豊田市常磐町3-25-7	0565-31-1400	豊田市/みよし市
西尾	西尾市熊味町小松島41-1	0563-56-3622	西尾市
蒲郡	蒲郡市港町16-9	0533-67-8609	蒲郡市
犬山	犬山市松本町2-10	0568-61-2185	犬山市/江南市/岩倉市/ 丹羽郡(大口町/扶桑町)
新城	新城市西入船24-1	0536-22-1160	新城市/北設楽郡(設楽町/東栄町/豊根村)

## 【ふるさとハローワーク(地域職業相談室)】(国・市町村関連施設)

ハローワークが設置されていない市町村において、職業相談・職業紹介等を行っています(国と市町村が共同で運営しています)。

名称	所在地	電話番号
安城市地域職業相談室	安城市桜町18-23 安城市役所西会館内	0566-76-1111
常滑市地域職業相談室	常滑市新開町4-1 常滑市役所内	0569-35-5111
江南市地域職業相談室	江南市赤童子町大堀90 江南市役所内	0587-54-1111
小牧市ふるさとハローワーク	小牧市中央1-260 名鉄小牧駅ビル1階	0568-73-8609
東海市地域職業相談室	東海市中央町1-1 東海市役所内	052-603-2211
知多市ふるさとハローワーク	知多市緑町1 知多市役所1階	0562-33-3151
尾張旭市地域職業相談室	尾張旭市東大道町原田2585-1 尾張旭市民会館1階	0561-52-1626
日進市地域職業相談室	日進市蟹甲町中島35 日進市商工会館1階	0561-75-4460
田原市地域職業相談室	田原市東赤石5-74 道の駅 田原 めっくんはうす2階	0531-24-0050
北名古屋地域職業相談室	北名古屋西市西之保藤塚93 北名古屋市社会福祉協議会本所2階	0568-24-8689

## 職業紹介

### 【ハローワークインターネットサービス】(国関連サイト)

全国のハローワークで受理した求人情報を、ご自宅のパソコンやスマートフォンなどからインターネットを利用して検索することができます。(運営:厚生労働省)

URL <https://www.hellowork.go.jp/>



## 職業訓練

## 能力開発

### 【中部職業能力開発促進センター(ポリテクセンター中部)】(国関連施設)

求職者向けの公共職業訓練、在職者向けの能力開発セミナーなどを実施しています。

**住所** 小牧市下末1636-2  
JR中央本線「春日井駅」下車  
名鉄バス(桃花台東行)乗車「高根」下車、徒歩約10分

**電話番号** 0568-79-0511(代表)

**URL** <http://www3.jeed.or.jp/aichi/>

**利用時間** 平日:午前8時45分から午後5時

**休日** 土曜・日曜・祝日・年末年始



建物外観

### 【あいち労働総合支援フロア】(県関連施設)

労働・就業に関するサービスの拠点として、労働・就業に関する幅広い最新情報の提供や様々な相談にお応えしています。

**住所** 名古屋市中村区名駅4-4-38 ウィンクあいち17階  
(名古屋駅より徒歩約2分)

**電話番号** 052-485-7153(産業労働情報コーナー)  
052-485-7155(職業適性相談コーナー)  
052-589-1405(労働相談コーナー)  
052-533-0890(就労支援コーナー)  
052-433-1173(愛知県ナースセンター名駅支所)

**URL** <http://rodoshien-aichi.jp/>

**利用時間** 平日:午前9時30分から午後6時、  
土曜日:午前10時から午後5時

**休日** 日曜・祝日・年末年始



施設内様子

### 【高齢者就業支援センター】(名古屋市関連施設)

就業に関する相談や情報提供、技能講習、自主事業支援、交流・啓発などの事業を行い、第二のステージでいきいきと活躍していくための各種サービスを提供しています。名古屋市が設置した公の施設となります。

**住所** 名古屋市昭和区 御器所通3-12-1  
御器所ステーションビル4・5階  
(地下鉄御器所駅2番出口から東へ徒歩1分)

**電話番号** 052-842-4691 052-842-4692(就業相談専用)

**URL** <http://www.bes-c.com/index.html>

**利用時間** 平日:午前9時から午後8時45分(相談は午後5時まで)



相談風景

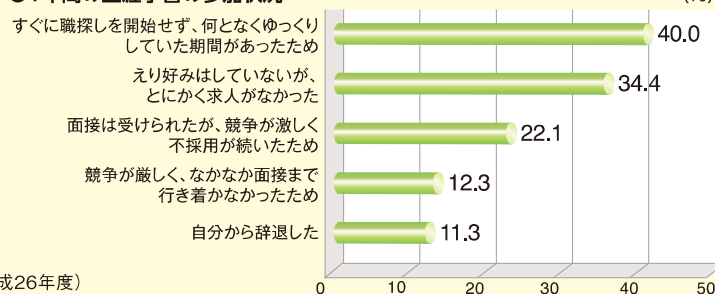
## コラム 再就職・転職の現状は??

労働政策研究・研修機構の調査によると、定年退職前後に新たな職場を探す場合、約7割の方が「しばらく職探しをした」と回答しています。その理由としては、「ゆっくりしていた期間があったため」が最も多く、以下、「とにかく求人がなかった」、「不採用が続いたため」などとなっています。

#### ●再就職先の見つけ方割合 (%)

	すぐに見つかった	しばらく職探しをした	無回答
定年時に退職した人	20.9	71.5	7.6
定年前等に退職した人	26.3	70.9	2.8

#### ●1年間の生涯学習の参加状況 (%)



出典:(独)労働政策研究・研修機構「60代の雇用・生活調査」(平成26年度)



# 施設利用者を 安全に送り届ける



## 古澤 暢康さん(69歳)

定年退職

求職活動

再就職

1968年精密機械の製造会社に入社し、主に経理・生産管理の業務を担当。  
2006年定年退職。2011年社会福祉法人順明会に入社し、順明会が運営している  
介護施設において、主にデイサービス利用者の送迎の仕事を担当している。

### 今、どのような活動をされていますか。

社会福祉法人順明会が運営している介護施設において、**デイサービスを利用されている方の送迎を担当**しています。

デイサービス利用者は、全体で80名程度いらっしゃいますが、10人のドライバーで分担して、毎日8名程度の方をご自宅から施設まで送迎しています。週4日程度の勤務で、朝と夕方の2時間ずつ、計4時間働いています。

また、今年からは、前職場で経理の仕事長く担当していた経験を活かして、総務経理の仕事の一部も担当しています。

### 何がきっかけで今の活動をされていますか。

私は、前職を60歳で定年退職しました。再雇用の話もありましたが、勤務先が遠方になること、給料がパート並みに落ちてしまうことなどの理由から、辞退しました。

退職後5年間は、孫の面倒をみたりして、家で過ごしていました。しかし、ずっと家にいたことで、外で活動したいという気持ちが強くなったため、**ハローワークで求職活動**を始めることにしました。

高齢での求職ということもあり、条件の良い仕事はなかなかありませんでしたが、順明会が高齢者に対しても非常に良い条件で求人していました。募集内容も前職場で担当したことのある送迎ドライバーということで、これなら自分にもできると思い、応募することに決めました。

### どのようなところにやりがいを感じますか。

前職場では、事務の仕事長く担当していたため、お客様と直接接する機会はあまり多くありませんでしたが、今の仕事では、多くのお年寄りの方々から**いろいろな話を聞くことができ、とても楽しい**です。デイサービスを利用される方の多くは70代で、それほど年も離れていないため、会話が弾みます。

### どのようなことを意識して活動していますか。

実際に利用者の方を送迎する際には、凹凸がないところを走行したり、カーブを曲がる時には、減速してゆっくり走るなど、利用者の方に振動を与えないよう、**細心の注意を払って運転**しています。

また、前職場での経験から、**施設の運営等**について「こうした方がうまくいくのでは」と気付くこともあるので、そういう時は、職員に**積極的に提案**するようにしています。今の職場では、そうした提案を疎ましく思わず、良いものは取り入れてくれるので、提案のしがいがあります。

### 50代の方へのメッセージをお願いします。

50代というのは、ちょうど自分の親の介護が始まってくる時期です。そのため、50代の皆様には、**介護の現場をしっかりとみていただき、介護の世界に興味を持っていただければと思っています**。介護の分野では、高齢者の活躍が非常に求められています。もし関心がある方がいらっしゃいましたら、是非ともこの分野で活躍していただきたいです。

## 「警備業」に挑戦



## 佐々木 龍三さん (70歳)

定年退職

求職活動

再就職

1964年象印マホービン株式会社に入社、主に営業職として活躍。  
2004年象印ユーザーサービス株式会社常務取締役役に就任し、2008年63歳で定年退職。  
2009年株式会社コアズに入社し、警備員としての活動を開始。  
現在、一宮競輪隊隊長として、一宮競輪場の警備業務にあっている。

## 今、どのような活動をされていますか。

(株)コアズの警備員として働いています。主な勤務場所は一宮競輪場で、月16日から20日程度、ご来場いただくお客様の安全確保・施設内の防災活動等の警備業務にあたっています。

また、一宮競輪隊隊長として、施行者との運営の打ち合わせ、また一宮競輪場で働いている警備員の月度の勤務計画や毎日の警備配置計画などの管理も行っています。

会社からは、「元気なうちは活動するよう」言っていたので、私自身も体力面や家族と相談しながら、今後も仕事を続けていきたいと考えています。

## 何がきっかけで今の活動をされていますか。

前職を定年退職するまでは、退職したらゆっくり休もうと考えていました。しかし、いざ退職してみると、毎日が暇で、2ヶ月も経たないうちに、何か活動したくていても立ってはいられなくなり、ハローワーク・求人広告等で求職活動を始めました。

今まで営業の仕事が長かったため、営業以外の新しい分野の仕事を探していましたが、ちょうどリーマンショックの時期と重なっていたこともあり、なかなか希望にあった職場を見つけることができませんでした。

そのような時に、ショッピングモールの警備員を(株)コアズが募集しているのをたまたま求人広告で見つけ、自信はあまりありませんでしたが、思い切ってチャレンジしようと思い、この世界に飛び込みました。

## どのようなところにやりがいを感じますか。

警備の仕事は、正しい姿勢で体をよく動かすので体力・健康維持の面でも非常に効果があります。地元の同窓会などに参加しても、同窓生に比べて、自分は若いなと感じることも度々あります。

また、(株)コアズでは同世代の方も多く、また前職が官民間問わず幅広い方たちが在職されており、新たな出会いがあることも大きな喜びの一つです。

## 50代の方へのメッセージをお願いします。

50代は精神的にも肉体的にも一番大変な時期なので健康に留意することが重要です。定年後は、経済的に余裕があったとしても、引き続き働くことは、あらゆる面で非常にプラスになります。

退職後、家でゴロゴロして過ごし、老け込んで覇気をなくしてしまった方をよく見受けまます。でするので、無理のない範囲で、定年後も社会に出て活躍していただきたいと思います。

ただし、新たな活動を始める際には、前職での地域や実績、プライドを捨て、新入生という意識で活動することで、周りとも打ち解け合い楽しく活動できると思います。

また、新しい事を始めるにあたって、資格は大きな武器となります。50代のうちに様々な資格を取ることをお勧めします。資格があることで、自分がチャレンジできる範囲が広がることでしょう。

# 前職場で培った製造管理の スキルを活かして



竹内 芳樹さん(67歳)

定年退職

再就職

1964年三菱重工工業株式会社に入社し、主に現場で製造業務に携わる。  
2008年定年退職後、6年間同社で嘱託員として勤務し、2015年退職。  
同年、熱田起業株式会社へ入社し、製造部生産管理課長を務める。

## 今、どのような活動をされていますか。

今年の4月から、熱田起業株式会社の製造部生産管理課長として、航空宇宙機器部品の製造・管理に携わっています。

シニアパート職員として採用されており、午前8時から午後5時まで週3日働いています。週3日勤務ということで、無理なく働けており、休日には、妻と旅行に出かけたり、趣味のゴルフを楽しんでいます。

現在は、生産部門を担当していますが、会社からは今後、営業を担当してもらうことになると言われてるので、まずは生産についての知識を早く身につけ、営業に対応できるようになりたいです。また、仕事の効率化を図るためにも、苦手なパソコンを使いこなせるよう努力したいと思っています。

## 何がきっかけで今の活動をされていますか。

前職場で、周りの高齢社員の方々がどんどん退職されていくのを見て、「自分もそろそろ潮時かな」と思っていたところ、

熱田起業で働いている前職場の先輩の方から「自分も年だから、熱田起業での自分の仕事を引き継いでくれる人を探している」と言われました。自分としても、これまでやってきた経験を別の場で活かしてみたいと思っていたため、これも一つのチャンスだと思い、熱田起業でお世話になることに決めました。

熱田起業は、前職場で外注の窓口業務を担当している時からお世話になっており、会社や社長の人柄をよく知っていたので、入社するにあたり特に不安を感じることはありませんでした。

## どのようなところにやりがいを感じますか。

今の仕事は、前職場で担当していた業務と重なる部分も多くあるので、これまでに培った知識やノウハウを活かすこと

ができており、非常に満足しています。特にトラブルが起きた際の対応では、自分の長年の経験が生きてくるので、うまく対処できた場合にはやりがいを感じることも多いです。

自分が持っている知識について、後輩社員が必要としているのであれば、積極的に教示し、少しでも現場で頼りにされる存在になればと思っています。

少なくとも70歳くらいまでは、働きたいと考えており、熱田起業の業績向上に貢献できればと思っています。

## どのようなことを意識して活動していますか。

仕事を円滑に進めていくためには、人との信頼関係を築くことが重要であり、そのためにも人との付き合いは特に大事にしなければならないと思っています。

私の場合、周りの方に誤解を生まないよう、「自分は声が大きく、口調もきつく聞こえるかもしれないが、嫌がらせのつもりはないから」とあらかじめ伝えるようにしています。

## 50代の方へのメッセージをお願いします。

何事も逃げずに、最後まで取り組んでいただきたいです。仕事が辛くても、ぜひ定年退職するまでは、勤め上げてもらいたいです。自分が今こうやって働けているのも、前職場を逃げずに勤め上げたからこそだと思っています。

# お客様を笑顔にしたい



## 富田 聖子さん (71歳)

退職

求職活動

再就職

1988年から1999年まで豊川市内のレストランで勤務。  
2000年スギ製菓株式会社に入社し、同年から現在に至るまで  
「えびせんべい共和国」で接客などの仕事を担当している。

### 今、どのような活動をされていますか。

2000年にスギ製菓株式会社に入社して以来、豊川市にある「えびせんべい共和国」で、レジなどの接客対応、商品の入替作業、えびせんべいの包装作業などの仕事を担当しています。

朝8時30分から午後5時30分まで週5日間フルタイムで働いています。体力的に問題を感じることなく働けており、勤務後には、趣味のバレーボールの練習に出かけたりもします。

### 何がきっかけで今の活動をされていますか。

私はもともと豊川市内にあるレストランの従業員として働いていました。そこでは、観光バスを受け入れていたため、観光客の訪問が多く、私は観光客への接客の仕事を中心に担当していました。しかし、そのレストランが15年前に廃業したため、私も職を失うこととなりました。

当時56歳でしたが、引き続き働きたいという強い気持ちを持っていたため、ハローワークにも通いながら、新たな職場を探していました。そうした時に、関係者の方から「えびせんべい共和国という施設が新しくできるが、そこも観光バスを誘致して観光客を広く受け入れるため、観光客の対応に慣れた方を探している」との連絡が直接あったため、そこで働くことに決めました。

### どのようなところにやりがいを感じますか。

お客様とコミュニケーションが取れることが何よりも楽しいです。今の職場では、「どこから来られたんですか」とか「お若いんですね」のようにいろんな声かけができ、お客様との会話も弾みます。

えびせんべい共和国では、お客様に喜んで帰ってもらうことをモットーとしており、誠心誠意をもって接客させていただいています。お客様から後日、接客に関して御礼のお手紙をいただくことがあります。そういうことがあると大変嬉しく感じます。

また、商品にも絶対の自信をもっており、材料や焼き上げのこだわりなどをお客様に説明して、お客様から「おばちゃんが薦めてくれたから買っていくね」と言われると、この仕事をやっていて本当に良かったなと感じます。

仕事内容・勤務体系ともに自分に合っているのも、健康なうちは、生涯現役を貫いていきたいです。

### 50代の方へのメッセージをお願いします。

定年退職を迎えても、外で活動してもらいたいです。家で引きこもっていると自分に気を遣うこともなくなり、どんどんだらしなくなっていくと思います。外に出て活動することで生活にメリハリが出てきますので、若さを保つ上でも有効だと思います。

職場で培った実務の豊富な経験とノウハウ、スキル、人脈などは、貴重な資産です。シニア起業は、それらの資産を最大限活用し、自分の興味がある分野の仕事を無理のない範囲で行うことが重要です。シニア起業に向けて、今から準備を進めてはいかがでしょうか。

## 相談窓口・情報提供団体

起業相談

情報提供

講習実施

### 【創業プラザあいち】(県関連施設)

創業プラザあいちとは「創業準備スペース」「交流・情報提供スペース」「創業コーディネーター相談スペース」の総称で、県内で創業を目指す方が、専門家に相談しながら、充実した設備と静かな環境の中で、じっくり創業準備を行っていただく場所です。また、創業に必要な知識やスキルを習得するためのセミナーも実施しています。

(公財)あいち産業振興機構 新事業支援部  
創業・新事業育成グループ

住所 名古屋市中村区名駅4-4-38 ウィンクあいち14階

電話番号 052-715-3075

URL <http://www.aibsc.jp/tabid/148/Default.aspx>

利用時間 平日:午前9時から午後8時30分

休日 土曜・日曜・祝日・年末年始

※準備スペースの利用は無料でどなたでも利用できますが、事前に審査が必要です。  
また、専門家への相談も無料でどなたでも行っていただけます。



相談風景

起業相談

情報提供

### 【名商創業ステーション】(名古屋商工会議所関連施設)

創業したい方及び創業後5年程度までの方を対象に、経営指導員及び専門家が創業プランの作成から資金調達の相談まで応じます。また、創業者同士や先輩経営者との交流の場を提供しています。

住所 名古屋市中区栄2-10-19名古屋商工会議所ビル1階  
及び地下2階(地下鉄伏見駅5番出口より南へ徒歩5分)

電話番号 052-223-5757

URL [http://www.nagoya-cci.or.jp/keiei/sogyo\\_station.html](http://www.nagoya-cci.or.jp/keiei/sogyo_station.html)

利用時間 平日:午前9時から午後5時まで

(経営指導員及び専門家による創業相談)



相談風景

## 起業相談

## 講習実施

### 【NPO法人起業支援ネット】(NPO団体施設)

「起業の学校」を開校し、身の丈・コミュニティビジネスの起業をサポートするとともに、起業に関する無料相談(初回)を実施しています。

**住所** 名古屋市中村区本陣通5-6-1 地域資源長屋なかむら 2階  
(地下鉄本陣駅2番出口より西へ徒歩8分)

**電話番号** 052-486-4101

**URL** <http://www.npo-kigyo.net/>

**E-mail** [aile@npo-kigyo.net](mailto:aile@npo-kigyo.net)

**受付時間** 平日・土曜日:午前9時から午後5時

**休日** 日曜・祝日



「起業の学校」授業風景

## 起業相談

## 情報提供

### 【地域の相談窓口】(市町村)

市区町村と民間の創業支援事業者(地域金融機関、NPO法人、商工会議所・商工会など)が連携して運営する地域のワンストップ相談窓口があります。創業に関する疑問・質問、お悩みについて、お気軽にご相談ください。

市町村名	担当部署	電話番号
名古屋市	産業労働課	052-972-2412
豊橋市	商工業振興課	0532-51-2425
岡崎市	商工労政課	0564-23-6407
一宮市	経済振興課	0586-28-9130
瀬戸市	交流活力部産業課	0561-88-2652
半田市	経済課	0569-84-0638
豊川市	産業部商工観光課	0533-89-2140
津島市	産業振興課	0567-24-1111
豊田市	商業観光課	0565-34-6642
安城市	商工課	0566-71-2235
西尾市	商工観光課	0563-65-2168

市町村名	担当部署	電話番号
蒲郡市	産業環境部観光商工課	0533-66-1118
大府市	商工労政課	0562-45-6227
知立市	市民部経済課	0566-95-0125
高浜市	地域産業グループ	0566-52-1111
田原市	商工観光課	0531-23-3522
阿久比町	産業観光課	0569-48-1111
東浦町	商工振興課	0562-83-3111
南知多町	建設経済部産業振興課	0569-65-0711
美浜町	経済環境部商工観光課	0569-82-1111
武豊町	産業課	0569-72-4345
幸田町	産業振興課商工観光グループ	0564-62-1111

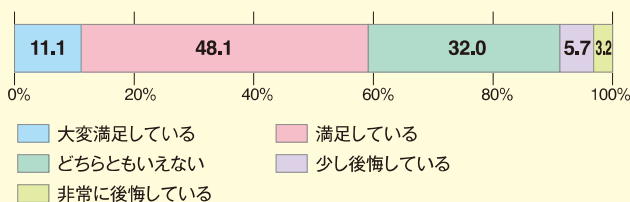
出典:ミラサゴ 未来の企業★応援サイトHP

## コラム 起業の実態は??

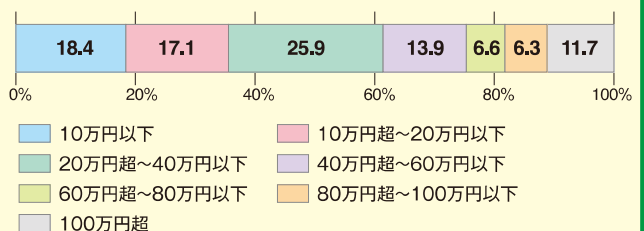
国の調査(平成25年度)によると、起業したことに対する全体評価\*について、満足(「大変満足している」、「満足している」の計)との意向を示した55歳超の方は、約6割います。

(※ 収入、仕事のやりがい、生活(プライベートとの両立)を総合的に考えた際の評価)

### ●起業したことに対する全体評価 [55歳超]



### ●起業後の手取り収入(月額) [55歳超]



出典:中小企業庁委託「日本の起業環境及び潜在的起業家に関する調査」(平成25年度、(株)三菱UFJリサーチ&コンサルティング)

# 「ありがとう!」と 言われたくて



## 高橋 忠夫さん(66歳)

定年退職

起業準備

起業

1973年安城市役所に入庁し、主に社会教育関係の仕事に携わる。  
2010年3月定年退職後、同年11月「高橋自転車商会」を自宅のある刈谷市内に開業。  
刈谷市を中心に、自転車修理などを行っている。

### 今、どのような活動をされていますか。

刈谷市を中心に、自転車修理業を営んでいます。ほぼ1日1件の自転車修理依頼がありますが、その7割が出張修理で、修理内容のほとんどがパンク修理です。

自転車店だけで生計を立てるのは難しく、年金が収入の大半を占めています。これも定年まで勤めることができたお陰です。自転車店では、仕事というより趣味の延長線と思えるほど楽しんで活動できています。

また、自転車修理とは別に、自転車の魅力をより多くの皆様に知ってもらうため、公民館で「自転車講座」を5年間開催し、自転車に関する知識やモノを大切に使うことの重要性について説明しました。今後も、このような機会があれば、積極的に協力していきたいと考えています。

### 何がきっかけで今の活動をされていますか。

50歳の時に公民館長の仕事をする機会があり、その際に利用者の方から「ありがとう」と言ってもらえる機会に恵まれ、それを機に、「ありがとう」と言われるような仕事をしたいと考えるようになりました。

そこで、皆様から「ありがとう」を言っていただけ仕事、そして自分のやりたかった仕事として、若い頃からの夢であった自転車修理店を開業することに決めました。

また、今まで地域にあった自転車店が廃業され、パンク修理に困っている方々が多かったこともひとつのきっかけとなりました。

### どのようなところにやりがいを感じますか。

15歳から自転車が趣味で、自転車店の開業は若い頃からの夢でした。好きなことを仕事でできることを幸せに感じています。

とりわけ、やりがいを感じるのは、自転車修理を終えて、依頼主に自転車をお渡しする際に、「ありがとう」と言っていただけ時です。人から感謝される以上に嬉しいことはありません。また、自転車を通じて人とのつながりが広がっていくのも楽しみの一つです。

可能であれば、あと10年間、自転車修理店として地域のお手伝いをし、皆様から「ありがとう」をいただければ幸いです。

### どのような準備をされましたか。

在職中(57歳時)に、自転車安全整備士、自転車技師の資格を取得しました。また、退職後は、自転車修理技術のレベルアップを図るため、半年間リサイクル自転車店で実習を積んだり、既に出張自転車修理業を営んでいた方にアドバイスをもらうなどして準備を進めました。

ただ、もともと自転車が趣味で自らメンテナンスをしていたこともあり、それほど苦労はしませんでした。

### 50代の方へのメッセージをお願いします。

退職すると、今まで周りからものすごく支えられていたということを認識させられます。現役のうちから、周りへ感謝する気持ちを持てると歩みも変わるのではないのでしょうか。

また、60代の活動として、同じ職場で再雇用される道もありますが、今までとは違う道を探してみることで、新しい自分を発見できるのではないのでしょうか。

# 永年の夢 「カフェの開業」



岩田 美保さん(54歳)

起業準備

起業

1995年自宅のキッチンでパン教室を開始。2012年カフェの開業を目指し、NPO法人「起業支援ネット」が主催する「起業の学校」に入校。2013年起業の学校を卒業後、自宅の一部を改装し、パン教室とちいさなカフェ「COOCO」を開業。

## 今、どのような活動をされていますか。

自宅の一部スペースを活用し、パン教室を主体とした小さなカフェを運営しています。パン教室は、20年前から開催して

おり、現在50人の方々に通っていただいています。

カフェでは、喫茶、ランチを提供しています。提供するメニューは手作りにこだわっており、家族に食べさせたい味をモットーにしています。

## 何がきっかけで今の活動をされていますか。

たまたま以前住んでいたマンションで開催されていたパン教室に通い始めたところ、自分でも不思議に思うほどパン作りに

のめり込んでしまい、平成6年からは、自宅で私主宰のパン教室を開き、現在に至っています。

パン教室を主宰し10年15年経つうちに、その集大成として自分で焼いたパンやサンドイッチなどのメニューを提供する店を持ちたいと思うようになりました。しかし、店を持ちたいという望みがあっても、いざとなるとなかなか外へ踏み出す勇気が湧いてきませんでした。思案に暮れているときに、「起業の学校」の記事を新聞で知り、望みどおり前へ進むか、あるいは諦めるかを自身に問うため、「起業の学校」への入学を決めました。

そこでは、私が漠然と考えていた起業の仕組みが、社会の中でどのような位置を占め、また、どのような関わりを持ちながら進むか、などが語られ、先生方をはじめ多くの方々との交流を通じて、自分のカフェを開業する決心が持てるようになりました。そして終了後すぐに自宅の一部を改装して、パン教室を主体とするカフェをオープンさせました。

## どのようなところにやりがいを感じますか。

永年の夢が叶い、私の小さな夢がほぼ予定通り進んでいるので、毎日が楽しく、特にパン教室では、毎回生徒さんたちとおしゃべりしながら賑やかに活動を続けています。

## 今後の夢を教えてください。

カフェは、「地域に溶け込んだ小さなwelcomeスペース」をコンセプトに開業しましたが、まだまだ地域に溶け込め切れていない感じがしています。今後は、近所の方にたくさん来ていただき、このカフェが地域に根差した場所になっていければと思っています。

また、パン教室に現在通われている方は、主婦の方がほとんどなので、今後はお年寄りや子どもなど、様々な年齢層の方に参加していただきたいと思っています。

## 50代の方へのメッセージをお願いします。

若い頃であれば、多少の無理を承知で、いろいろなことにチャレンジできますが、年を重ねると、がむしゃらに続けることは難しくなります。

活動を長く続けるには、オーバーワークの部分をそぎ取り、自問自答を重ねながら、自分の身の丈に合った生き方をするのが、一番大事なことだろうと思います。





# 農業

農業を始めるには多くの知識、準備が必要となります。そのため、早い段階から農業に関する知識やノウハウを身につけておくことが、スムーズに農業を始めるうえで重要となります。活動のあり方として、農業を考えてみてはいかがでしょうか。

## 相談窓口・情報提供団体

就農相談

情報提供

### 【新規就農相談センター】(国関連施設)

新規就農希望者に対する相談、農地の貸借・取得に関する相談をしています。

住所 名古屋市中区三の丸2-6-1 愛知県三の丸庁舎8階

電話番号 052-962-2841

URL <http://www.nougyoukaigi.or.jp/gyomu/syunou/index.html>



相談風景

就農相談

情報提供

### 【農起業支援センター】(県関連施設)

農業後継者の方、新規に農業を始めたい方などに対して、就農相談、生産技術指導等の支援を行っています。就農を真剣に考えている方をご相談ください。

URL <http://www.pref.aichi.jp/0000049582.html>



相談風景

#### 【センター一覧】

名称	所在地	電話番号	管轄市町村
尾張農起業支援センター	名古屋市中区三の丸2-6-1 尾張農林水産事務所 農業改良普及課内	052-961-8094	名古屋市、一宮市、瀬戸市、春日井市、犬山市、江南市、小牧市、稲沢市、尾張旭市、岩倉市、豊明市、日進市、清須市、北名古屋市、長久手市、東郷町、豊山町、大口町、扶桑町
海部農起業支援センター	津島市西柳原町1-14 海部農林水産事務所 農業改良普及課内	0567-55-7611	津島市、愛西市、弥富市、あま市、大治町、蟹江町、飛島村
知多農起業支援センター	半田市出口町1-36 知多農林水産事務所 農業改良普及課内	0569-21-8111	半田市、常滑市、東海市、大府市、知多市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町
西三河農起業支援センター	安城市池浦町境目1 西三河農林水産事務所 農業改良普及課内	0566-76-2400	岡崎市、碧南市、刈谷市、安城市、西尾市、知立市、高浜市、幸田町
豊田加茂農起業支援センター	豊田市元城町4-45 豊田加茂農林水産事務所 農業改良普及課内	0565-32-7509	豊田市、みよし市
新城設楽農起業支援センター	北設楽郡設楽町田口字小貝津6-2 新城設楽農林水産事務所 農業改良普及課内	0536-62-0546	新城市、設楽町、東栄町、豊根村
東三河農起業支援センター	豊橋市飯村町高山11-40 東三河農林水産事務所 農業改良普及課内	0532-63-3529	豊橋市、豊川市、蒲郡市
田原農起業支援センター	田原市加治町南恩中7-5 東三河農林水産事務所 田原農業改良普及課内	0531-22-0381	田原市

## 【市町村での就農支援】(市町村)

以下の県内市町村で、就農支援を実施しています。

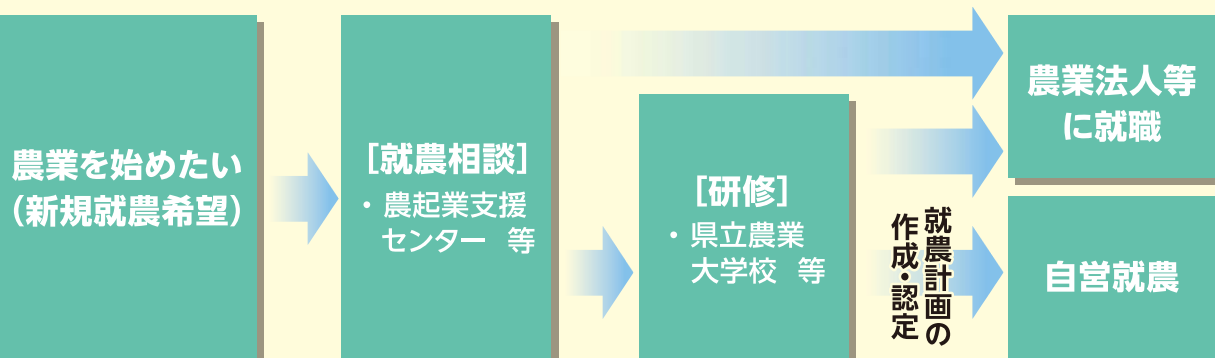
市町村	担当部署	電話番号
名古屋市	農業委員会事務局	052-972-2462
岡崎市	経済振興部農務課農業支援センター	0564-46-4490
	経済振興部農務課	0564-23-6195
一宮市	経済部農業振興課	0586-28-9136
瀬戸市	アグリカルチャー推進プロジェクトチーム	0561-88-2653
半田市	市民経済部農務課	0569-84-0636
春日井市	産業部農政課農政係	0568-85-6238
豊川市	産業部農務課	0533-89-2138
碧南市	農業委員会	0566-41-3311
刈谷市	経済環境部農政課農地係	0566-62-1015
豊田市	産業部農政課	0565-34-6640
	農業委員会事務局	0565-34-6639
安城市	農務課	0566-71-2234
西尾市	農林水産課	0563-65-2135
蒲郡市	産業環境部農林水産課	0533-66-1126

市町村	担当部署	電話番号
小牧市	地域活性化営業部農政課	0568-76-1132
稲沢市	経済環境部農務課	0587-32-1111
新城市	産業・立地部農業課農業振興対策室	0536-23-7610
岩倉市	商工農政課農政グループ	0587-38-5812
豊明市	農業委員会	0562-92-8312
日進市	建設経済部田園フロンティアパーク整備室	0561-73-3476
	建設経済部産業振興課	0561-73-2197
田原市	産業振興部営農支援課	0531-22-1126
愛西市	経済建設部経済課	0567-28-7278
清須市	市民環境部産業課	052-400-2911
みよし市	農業委員会事務局	0561-32-8015
	花と緑のセンター	0561-34-6111
長久手市	くらし文化部産業緑地課田園パレー係	0561-56-0620
東郷町	経済建設部産業振興課農政係	0561-38-3111
南知多町	産業振興課農政係	0569-65-0711

出典:東海農政局HP

## コラム 就農に向けた準備はどう進めるの？

本格的に農業を始めたいとお考えの方は、まずは専門の相談員に就農相談してみましょう。その後、必要に応じて、研修制度等を活用して農業技術・技能を習得し、実際に農業へ取り組むことが大切です。



出典:愛知県農林水産部農業経営課HP

# 新規就農「イチゴ栽培」



## 今井 英明さん (65歳)

退職

就農準備

就農

2010年自ら経営していた製造業会社を廃業。  
同年、豊田市の「農ライフ創生センター」で農業についての勉強を開始し、  
2014年イチゴ栽培を本格的に開始。現在、「JAあいち豊田いちご部会」に所属。

### 今、どのような活動をされていますか。

自宅のある豊田市で、ビニールハウスを活用し、780㎡の耕地面積で約5,800株のイチゴの施設栽培をしています。

イチゴの収穫時期には、毎日朝早くから収穫作業を行い、1日分の収穫が終わると、病害虫の防除や株の管理などの作業を行います。

就農してまだ1年ですが、病害虫被害など大きなトラブルもなく、1年目の収穫を終えることができ、ほっとしているところです。

### 何がきっかけで今の活動をされていますか。

現役を退いた後の生活をより快適に送るため、年金以外にも多少の収入を確保できればと考えていましたが、自営で働いていた私は、会社で再雇用という選択肢もなく、自ら行動を起こさなければなりません。

自分に何ができるかを考えたところ、私の場合、両親が農業をやっており、農地をもともと保有していたことから、その農地を活用して、何か栽培しようと思いい、就農することに決めました。

自分に何ができるかを考えたところ、私の場合、両親が農業をやっており、農地をもともと保有していたことから、その農地を活用して、何か栽培しようと思いい、就農することに決めました。

ほとんど農業初心者であった私は、栽培技術がマニュアル化され、比較的楽に栽培できそうなイチゴを栽培することにしました。しかし、実際に取り組んでみると、肉体的にも精神的にも想像以上に大変で、現在苦労しながら栽培しています。

### どのようなところにやりがいを感じますか。

早朝のイチゴの姿は大変美しいもので、若葉のギザギザの一つ一つに水滴をつりさげた様子は芸術的とも言えます。

また、日ごとに少しずつイチゴの実が赤みを差してくるのを見ると、気持ちも癒され活力も湧いてきます。

今後は、形が良く、大きくて甘い、市場価値の高いイチゴをたくさん生産できればと考えています。

### どのような準備をされましたか。

農業については全くの素人であったため、豊田市の「農ライフ創生センター」で2年間農業について勉強しました。しかし、実際に就農してみると分からないことも多くあったため、周りの方からその都度アドバイスをいただき、試行錯誤しながら、イチゴ栽培に取り組みました。

また、就農するに当たっては、様々な初期投資が必要だったので、愛知県の融資制度を活用しました。

また、就農するに当たっては、様々な初期投資が必要だったので、愛知県の融資制度を活用しました。

### 50代の方へのメッセージをお願いします。

50代のうちから、しっかりと定年後の生活について考えておけば、活動の選択肢が広がっていくと思います。50代の皆様には、自分の目標を早めに見つけ、その取組に向けて積極的に活動を進めていただきたいです。

農業に限って言えば、自分で栽培した野菜や果実は新鮮でとてもおいしく、農業に興味がある方は、家庭菜園でも良いので、ぜひ農業にチャレンジしてみてください。

農業に限って言えば、自分で栽培した野菜や果実は新鮮でとてもおいしく、農業に興味がある方は、家庭菜園でも良いので、ぜひ農業にチャレンジしてみてください。

# 農業を通じて 地域を元気にしたい



## 林 錡さん(70歳)

定年退職

農業を通じた地域活動

1966年愛知県に農学職として入庁。  
農業改良普及所や農業技術課を中心に勤務し、2006年定年退職。  
退職後、愛知県農業振興基金常務理事、農業総合試験場嘱託員を歴任。  
現在、自宅のある豊田市で「JAあいち豊田しきしま特産部会」会長などとして、地域活性化に取り組む。

### 今、どのような活動をされていますか。

「JAあいち豊田しきしま特産部会」会長として、山菜や竹などの地域の特産物を活用した地域おこしを行っています。

具体的には、料理のツマモノとして使える葉や花を近くの山や自宅の庭から収穫し、販売しています。また、竹を活用して、雛人形や兜人形、節分飾りなどを作り、販売しています。販売当初は、なかなか売れませんでした。だんだんと周りから興味を持ってもらえるようになり、現在では、儲けは出ないものの、**商売として成り立つような状況**になってきました。

しきしま特産部会には、現在35名の方々に参加いただいています。その皆様にご協力いただきながら、活動を進めています。

### 何がきっかけで今の活動をされていますか。

現役時代は、行政職員として働いており、税金で給料をいただいていたため、退職したら、地域に何か恩返ししなければ

ならないと考えていました。

そこで、定年後、**地域住民の方約10名**と地域活性化のために**何ができるのか**を考えたところ、豊田市(旧旭町)には産業はないが、自然は豊富にあるため、**自然を活かした地域おこしが可能ではないか**ということで、地域の特産物を活用した活動を進めていくことに決めました。

### どのようなところにやりがいを感じますか。

私の活動では、「**100歳まで現役**」をモットーとして掲げており、多くの高齢者の方々にご協力いただいています。一緒に

活動している高齢者の方々を見ると、活動をやり始めた頃に比べて、今のほうが生き生きとしていて若々しく見えます。そのような姿を見ると非常にうれしく感じます。

また、活動を通じて地域が活性化することが私のモチベーションにつながっており、周りの方々から、**関心・興味を持って見ていただけたり、一緒に活動する仲間が増えると非常にやりがい**を感じます。

### 今後の夢を教えてください。

地域をより活性化していくため、農業体験を通じた**旅行ツアーの体制づくり**や山村の伝統料理を提供する**レストラン**などを開業したいと考えています。

### 50代の方へのメッセージをお願いします。

定年後の**人生設計**を、**在職中から具体的に考えておくことが重要**だと思います。自分には何ができて、何が足りないのかを**しっかり認識し、自分に不足している部分を50代のうちから磨いていただきたい**と思います。

50代は、責任の伴う仕事を任されて、時間を取ることが難しいかもしれませんが、そこは**割り切って対策を進めていただきたい**です。

また、**年を取るとどうしても好奇心が減ってくる**ので、**あらゆることに好奇心が持てるような目を養って**もらいたいです。



# 生きがい就労

働きたいけれども、長時間、長期間は難しいという方や、空いている時間を活用して働きたいという方は、「シルバー人材センター」の会員として、無理なく生き生きと働くことを考えてみてはいかがでしょうか？

## 相談窓口・情報提供団体

### 【シルバー人材センター】

シルバー人材センターでは、定年退職後等において臨時的かつ短期的(月10日程度以内)、または軽易な業務(週20時間未満)にかかる就業を希望する高齢者に対して、地域社会の日常生活に密着した仕事を提供しています。

市町村	住所	電話番号
名古屋市	名古屋市昭和区御器所通3-12-1	052-842-4688
東部支部	同上	052-842-4694
西部支部	名古屋市西区上名古屋2-26-15	052-524-2181
南部支部	名古屋市熱田区神宮4-6-4	052-671-3161
北部支部	名古屋市北区萩野通1-34	052-938-3628
豊橋市	豊橋市牟呂町東里42-2	0532-48-3301
岡崎市	岡崎市十王町2-9	0564-23-8971
額田支所	岡崎市榎山町字山ノ神21-1	0564-82-3588
花園支所	岡崎市恵田町字東三山108-11	0564-45-8306
一宮市	一宮市桜1-12-1	0586-71-0105
尾西支部	一宮市東五城字大平裏38	0586-62-9771
木曾川支部	一宮市木曾川町黒田字西沼51	0586-86-1802
瀬戸市	瀬戸市東権現町51	0561-84-2090
半田市	半田市東洋町1-8	0569-22-8736
春日井市	春日井市瑞穂通1-186	0568-84-3515
豊川市	豊川市金屋西町3-1	0533-84-1851
津島市	津島市上之町1-60	0567-26-8448
碧南市	碧南市汐田町1-1-2	0566-46-3703
刈谷市	刈谷市原崎町4-201	0566-23-6419
豊田市	豊田市喜多町6-61-1	0565-31-1007
足助支所	豊田市足助町久井戸76-1	0565-62-2166
稲武支所	豊田市稲武町竹ノ下4-2	0565-82-3000
藤岡支所	豊田市藤岡飯野町田中245	0565-76-2949

市町村	住所	電話番号
下山支所	豊田市大沼町船橋36-2	0565-91-1221
小原支所	豊田市小原町上平441-1	0565-66-0220
安城市	安城市百石町2-13-8	0566-76-1415
西尾市	西尾市花ノ木町2-1	0563-57-3216
みなみ支所	西尾市吉良町吉田大切間19-1	0563-32-3323
蒲郡市	蒲郡市神明町22-2	0533-69-0316
犬山市	犬山市松本町2-7	0568-62-8505
常滑市	常滑市神明町3-40	0569-89-7722
江南市	江南市古知野町花霞74	0587-56-2155
小牧市	小牧市大字小牧原新田423	0568-76-4710
稲沢市	稲沢市稲葉3-11-8	0587-21-9130
祖父江支所	稲沢市祖父江町上牧下川田417	0587-97-8306
新城市	新城市矢部字上ノ川1-6	0536-23-5666
鳳来支所	新城市長篠字仲野16-11	0536-32-0864
作手支所	新城市作手清岳字ナガラミ10-2	0536-37-2488
東海市	東海市荒尾町西廻間2-1	052-603-1707
大府市	大府市江端町4-1	0562-48-1806
知多市	知多市岡田字向田58-2	0562-55-5476
知立市	知立市八ツ田町泉43-1	0566-82-5800
尾張旭市	尾張旭市稲葉町1-41-1	0561-54-5088
高浜市	高浜市湯山町6-2-6	0566-52-5081
岩倉市	岩倉市西市町無量寺2-1	0587-66-2223
豊明市	豊明市西川町長田16-7	0562-93-5011

市町村	住所	電話番号
日進市	日進市蟹甲町中島267	0561-74-1758
田原市	田原市赤石2-2	0531-23-1438
渥美支所	田原市保美町寺西21-10	0531-33-1224
愛西市	愛西市小津町観音堂27	0567-24-5588
立田支所	愛西市石田町宮前19	0567-24-7112
佐屋支所	愛西市大井町前田面215	0567-69-5930
清須市	清須市一場古城604-15	052-400-3123
北名古屋	北名古屋西之保中社8	0568-21-0810
東支所	北名古屋高田寺起返18	0568-21-3103
弥富市	弥富市鰯浦町上本田95-1	0567-65-5515
十四山支所	弥富市子宝6-80	0567-56-6030
みよし市	みよし市三好町井ノ花100-1	0561-34-1988
あま市	あま市花正中之割13-1	052-442-5010
七宝支所	あま市七宝町桂弥勒28	052-443-5078
甚目寺支所	あま市西今宿馬洗46	052-445-1914
長久手市	長久手市岩作城の内98	0561-62-9100
東郷町	愛知郡東郷町大字春木字申下40	0561-38-5811

市町村	住所	電話番号
豊山町	西春日井郡豊山町大字豊場字神戸188	0568-28-6322
大口町	丹羽郡大口町下小口6-48-1	0587-95-8101
扶桑町	丹羽郡扶桑町大字柏森字長畑478	0587-93-3252
大治町	海部郡大治町大字砂字西河原18	052-443-1680
蟹江町	海部郡蟹江町大字西之森字海山282-2	0567-95-6511
飛島村	海部郡飛島村竹之郷5-43	0567-52-4711
阿久比町	知多郡阿久比町大字卯坂字丸ノ内85	0569-48-1111
東浦町	知多郡東浦町大字石浜字下庚申坊1	0562-84-1567
南知多町	知多郡南知多町大字豊浜字須佐ヶ丘1	0569-65-2860
美浜町	知多郡美浜町北方1-1	0569-82-4480
武豊町	知多郡武豊町字平海道76-1	0569-73-4355
幸田町	額田郡幸田町大字横落字竹ノ花32	0564-63-0011
設楽町	北設楽郡設楽町田口字矢高5-7	0536-62-1784
津具支所	北設楽郡設楽町津具字見出13	0536-83-2166
東栄町	北設楽郡東栄町大字本郷字大森1	0536-76-1267
豊根村	北設楽郡豊根村下黒川字蔵平2	0536-85-1550

## コラム シルバー人材センターの会員にはどうやってなるの??

60歳以上の健康で働く意欲をお持ちの方であれば、お住まいの市町村に設置されているシルバー人材センターに登録することで会員になることができます。

<シルバー人材センターで行っている主な仕事>

職種	仕事の例		
技術分野	家庭教師	学習教室の講師	翻訳・通訳 など
技能分野	庭木などの剪定 衣類のリフォーム	障子・ふすまの張替え 刃物とぎ	ペンキ塗り など
事務分野	経理事務 パソコン入力	調査・集計事務 など	筆耕・宛名書き
管理分野	建物管理	遊戯施設管理	駐車(輪)場の管理 など
折衝外交分野	販売員・店番 営業	配達・集配 電気・ガスなどの検針	集金 など
一般作業分野	除草・草刈り 屋外・屋内清掃 調理作業(皿洗い、配膳等)	包装・梱包 農作業(種まき等)	チラシ・ビラ配り など
サービス分野	家事サービス(掃除、洗濯等)	福祉サービス(介助等)	育児サービス(子守、送迎等) など

※シルバー人材センター毎に対応できる仕事は異なります。  
出典:公益社団法人 全国シルバー人材センター事業協会HPの記載をもとに作成

# センターの雰囲気 惹かれて



## 青木 博さん(71歳)

定年退職

センター登録

製薬会社で38年間、主に、営業職員として活躍し、60歳で定年退職。  
その後、子会社で4年間継続雇用で働き、2008年シルバー人材センターへ登録。  
現在、名古屋市社会福祉協議会社会福祉研修センターで  
研修の受付や事務等の仕事を担当している。

### 今、どのような活動をされていますか。

シルバー人材センター派遣会員として、名古屋市社会福祉協議会社会福祉研修センターで研修の受付や事務の仕事を

担当しています。具体的には、研修がある日に、研修会場へ行って机や椅子を並べるなど会場設営の手伝い、研修へ来た方への受付、研修アンケートの集計作業を行っています。

午前8時から午後4時までの勤務で、無理なく働くことができます。

### 何がきっかけで今の活動をされていますか。

前の会社から、再雇用の誘いもありましたが、違う活動もしてみたいという思いから、その誘いを断りました。

仕事を退職してからは、映画や音楽など自分の趣味に没頭していましたが、何か他で活動したいと思うようになりました。

そんな中、シルバー人材センターの広告を偶然見つけ、一度見に行ってみようと思い、ふと訪れたところ、そこで多くの方々が働いている様子を見て、自分もここで是非働いてみたいと思い、シルバー人材センターに登録することにしました。

最初の1年間は、シルバー人材センターへ仕事をもらってくるという営業の仕事を担当しました。その後、シルバー人材センター東部支部の臨時職員として会員の就業調整や請求書の作成などの事務の仕事を5年間担当しました。

そして、センターから新たに研修センターでの仕事を紹介していただいたことから、現在は、そちらでお世話になっています。

### どのようなところにやりがいを感じますか。

現在の研修センターでの仕事は、前職場の経験を生かすことができおり、現在の業務を苦に感じることはありません。

内勤で働きたいという自分の希望どおりの仕事ができおり、今の仕事に満足しています。

また、研修アンケートを集計することで、研修テーマに関する知識を深めることができ、いろいろと勉強になっています。

現在、月10日程度の勤務ですが、もっと働きたいので、勤務日数を増やしてもらいたいとも思っているところです。

### 50代の方へのメッセージをお願いします。

まずは、健康管理をしっかりしてもらいたいと思います。健康でなければ、何かしたくても何もできません。悪いところがあれば、早いうちに

に治すようにしましょう。

退職後は、思っている以上に時間があります。退職したら、趣味や自分の好きなことだけをやって過ごそうと考えている方も、違う分野で働く、活動するという意識を持っておくと良いと思います。

また、私の経験談から申し上げて、「まず行動に移す」、「やるべきことはやる」という姿勢が重要だと思います。行動しなければ、何も手に入りません。ですので、是非自ら率先して行動してもらいたいです。

# 私の天職 「介護ヘルパー」



廣本 裕子さん(74歳)

定年退職

再就職

センター登録

42歳から60歳まで広島県呉市の介護施設で勤務。  
定年退職後2年間、同施設の嘱託職員として勤務した後、娘の住む名古屋市へ移住。  
2013年シルバー人材センターへ入会し、現在、シルバー人材センター西部支部にて  
介護ヘルパー及び小さな子どもがいる家庭での家事援助業務に従事している。

## 今、どのような活動をされていますか。

シルバー人材センター西部支部で、介護ヘルパーや小さな子どもがいる家庭での家事援助業務を担当しています。

介護ヘルパーとしては、4件のお宅を担当しており、週4日、買い物支援や家の掃除、入浴補助などを行っています。また、家事援助業務では、不定期で1件のお宅を担当させていただいており、依頼があった時に、子どものお世話や掃除などの家事のお手伝いをさせていただいています。

## 何がきっかけで今の活動をされていますか。

名古屋市に移住して最初の4年間は、外で活動することもなく、家で過ごしていましたが、家にもやることのないし、移住してきたということで市内に友達も少なかったことから、もう少し働いてみようと思うようになりました。

そこで、まずハローワークで就職活動を行いました。年齢が中途半端ということでなかなか良い仕事が見つからなかったため、たまたま求人広告で見つけたホテルのベットメイクの仕事に就きました。しかし、ホテルでの仕事は、全部が1人で完結する仕事であったことから、物足りなさや寂しさを感じていました。

そんな中、偶然、シルバー人材センターという施設の存在を知り、興味を持ったので訪問したところ、センターの職員の方から、「介護で活躍していた経験を活かして、介護ヘルパーとして働いてみませんか」と薦められたことから、今の仕事に就くことにしました。

## どのようなところにやりがいを感じますか。

お世話をさせていただいていると、利用者の方から、「おいしい」「ありがとう」などの感謝・ねぎらいの言葉を数多くかけていただけるので、大変嬉しいです。「自分もしっかりやらなくては」という気持ちになります。お世話をさせていただいているお年寄りの方々には、いつまでも元気になってもらいたいので、私自身も元氣なうちは、引き続き支援していきたいと考えています。

介護施設で働いていた頃は、いろいろと工程が決められていて、自由に活動できない部分もありましたが、今は1対1で対応できるということで、焦らず、自由に活動でき、のびのびと楽しく活動できています。

介護ヘルパーの仕事は、自分にとって最も合っている仕事だと実感しています。

## どのようなことを意識して活動していますか。

お年寄りへは自分の親に接するような気持ちで接しています。自分にとっては、何ともない言葉であっても相手にとっては、傷つく言葉であるかもしれないので、自分の言動を毎日振り返るようにしています。

## 50代の方へのメッセージをお願いします。

私は、50歳で介護福祉士、57歳で介護支援専門員の資格を取りました。辛いことも多くあると思いますが、何事も途中で諦めずにやり遂げていただきたいです。最後は自分自身でやっていくしかないの、忍耐力を付けて、最後まで取り組んでいただければと思います。





# NPO活動・ボランティア

シニアの活躍が求められる場として、社会が抱える課題の解決や困っている方の支援等を目的とした、NPO活動・ボランティアがあります。社会貢献に興味がある方は、活動を始めてみてはいかがでしょうか。

## 相談窓口・情報提供団体

### 情報提供

#### 【内閣府NPOホームページ】(国関連サイト)

NPOに関する基礎知識や特定非営利活動促進法(NPO法)の解説、全国NPO法人の検索を行うことができます。(運営:内閣府)

URL <https://www.npo-homepage.go.jp/>



### 情報提供

#### 【内閣府ボランティアweb】(国関連サイト)

全国のボランティア団体や地方公共団体等から寄せられたボランティア募集やイベント情報、活動事例紹介などを見ることができます。(運営:内閣府)

URL <http://www.npo-homepage.go.jp/volunteer.html>



### 活動相談

### 情報提供

#### 【あいちNPO交流プラザ】(県関連施設)

会議室や交流コーナー、情報コーナーを設け、NPOに関心のある方、NPO活動をしている方に、団体の交流・活動の場、情報発信・収集の場としてご利用いただいています。プラザには、県の職員が常駐しており、NPO活動に関する相談を受け付けています。

住所 名古屋市東区上笠杉町1 ウィルあいち2階  
(地下鉄市役所駅2番出口より徒歩10分)

電話番号 052-961-8100

開館時間 平日:午前9時から午後9時まで  
土・日曜日:午前9時から午後5時まで

休日 月曜日、祝日(土・日曜日の場合は開館)、年末年始  
また、ホームページ上では、県内のNPO法人の登録情報を検索できます。

URL <https://www.aichi-npo.jp/>



施設内様子



活動相談

情報提供

### 【市民活動センター】(市町村関連施設)

相談員を設置して、NPO活動やボランティア活動などの市民活動に関する相談を広く受け付けるとともに、関連する情報を幅広く紹介しています。  
連絡先については、24ページをご覧ください。

活動相談

情報提供

講習実施

### 【ボランティアセンター】(市町村関連施設)

市町村社会福祉協議会には、ボランティアセンターがあります。そこでは、ボランティア講座や各種研修会の開催、ボランティアの相談・斡旋・登録・広報・啓発など様々な活動をしています。  
連絡先については、25ページをご覧ください。

職業相談

情報提供

### 【みみライン】(NPO団体関連サイト)

東海地域(愛知県・三重県・岐阜県)を中心とした地域のボランティア団体・NPOから寄せられたボランティア求人情報やイベント情報を見ることができます。(運営: NPO法人ボラみみより情報局)

URL <http://www.mimiline.jp/>



## コラム 私の能力、どうやって生かせるの？

NPO活動やボランティアに参加したことがない方々は、どんなことをやったらいいのか、自分には何ができるのか悩む方も多いと思います。

しかし、NPOやボランティアで求めているのは、一人ひとりが持っている多種多様な力です。

自分の趣味や特技、さらには会社や今までの生活で得た経験や知識などを活用して、活動を始めてみましょう。

#### 自分の能力が生かせる活動例

	能力	具体的な活動内容
趣味・特技・経験が生かせる	子どもが好き	託児、絵本の読み聞かせなど
	車の運転が好き	送迎サービス、外出補助など
	歌・楽器演奏が好き	高齢者・託児所等の施設への慰問活動など
	写真・ビデオ撮影が好き	イベントでの撮影、広報ビデオ作成など
	料理が得意	調理、配食サービス、食事指導など
	外国語が得意	通訳、翻訳ボランティアなど
	パソコンが得意	パソコン指導、ホームページ作成など
キャリアが生かせる	スポーツが得意	子ども・障害者へのスポーツ指導など
	営業経験がある	会員獲得、イベント運営、広報活動など
	広報関係の経験がある	記事執筆、広報誌づくりなど
	経理関係の経験がある	帳簿記帳、伝票処理、会計支援など
	デザインの経験がある	広報誌やホームページのデザインなど

出典:愛知県「みるみるわかるNPO 2004」

## 【県内市町村NPO支援センター一覧】

市町村	施設名	住所	電話番号
名古屋市	名古屋市市民活動推進センター	名古屋市中区栄3-18-1	052-228-8039
豊橋市	豊橋市民センター・市民活動プラザ	豊橋市松葉町2-63 豊橋市民センター(カリオンビル)2階	0532-56-5160
岡崎市	岡崎市北部地域交流センター	岡崎市西藏前町字季平45-1	0564-66-8251
	岡崎市南部地域交流センター	岡崎市上地2-39-1	0564-59-3600
	岡崎市西部地域交流センター	岡崎市矢作町字尊所45-1	0564-33-3665
	岡崎市東部地域交流センター	岡崎市藤川町字田中19	0564-66-3066
	市民活動センター	岡崎市康生通西4-71	0564-23-3114
一宮市	一宮市市民活動支援センター	一宮市栄3-1-2 i-ビル3F	0586-23-8883
瀬戸市	瀬戸市市民活動センター	瀬戸市栄町45 パルティセと3階	0561-97-1161
半田市	半田市市民活動支援センター・ 半田市社会福祉協議会ボランティアセンター	半田市広小路町90 クラシティ半田3階 (半田市市民交流センター内)	0569-32-3430
春日井市	春日井市市民活動支援センター	春日井市春見町3	0568-56-1943
豊川市	とよかわボランティア・市民活動センタープリオ	豊川市諏訪 3 -300	0533-89-9070
	とよかわボランティア・市民活動センターウィズ	豊川市諏訪町3-242 豊川市社会福祉会館「ウィズ豊川」3階	0533-83-0630
碧南市	碧南市市民活動センター	碧南市山神町8-35	0566-42-6561
刈谷市	刈谷市民ボランティア活動センター	刈谷市東陽町1-32-2 刈谷市市民交流センター1F	0566-62-8231
豊田市	とよた市民活動センター	豊田市若宮町1-57-1 松坂屋 T-FACE A館9階	0565-36-1730
安城市	安城市民交流センター	安城市大東町11-3	0566-71-0601
西尾市	にしお市民活動センター	西尾市鶴ヶ崎町6-2	0563-56-3923
蒲郡市	がまごおり市民まちづくりセンター	蒲郡市神明町18-4 蒲郡市勤労福祉会館2階	0533-69-5380
犬山市	犬山市市民活動支援センター	犬山市大字犬山字北古券甲98-1	0568-61-7710
江南市	江南市市民・協働ステーション	江南市赤童子町大堀99	0587-53-0131
小牧市	小牧市市民活動センター	小牧市小牧2-107 市公民館内	0568-74-4011
稲沢市	稲沢市市民活動支援センター	稲沢市国府宮3-1-1-101 総合文化センター2階	0587-33-6400
新城市	しんしろ市民活動サポートセンター	新城市西入船71-2	0536-23-7692
東海市	東海市立市民活動センター	東海市大田町後田20-1 ソラト太田川3階	0562-32-3400
大府市	大府市市民活動センター	大府市森岡町4-8	0562-44-8500
知多市	知多市市民活動センター	知多市緑町12-1	0562-31-0382
知立市	知立市ボランティア・市民活動センター	知立市八ッ田町泉43 知立市福祉の里八ッ田内	0566-82-3339
尾張旭市	尾張旭市市民活動支援センター	尾張旭市渋川町3-5-7 渋川福祉センター内	0561-51-2878
岩倉市	市民活動支援センター	岩倉市昭和町2-17	0587-37-0257

市町村	施設名	住所	電話番号
豊明市	豊明市市民活動室※	豊明市三崎町中ノ坪5-1	0562-92-8306
日進市	日進市にぎわい交流館	日進市蟹甲町中島277-1	0561-75-6650
田原市	田原市民活動支援センター※	田原市田原町汐見5 田原文化会館内	0531-22-1111
北名古屋市	北名古屋市民活動スペース	北名古屋市西之保清水田15	0568-22-1111
みよし市	市民活動サポートセンター※	みよし市西陣取山90 みよし市学習交流センター内	—
あま市	あま市市民活動センター	あま市七宝町遠島十坪119-2 あま市七宝産業会館1階	052-445-1900
長久手市	長久手市まちづくりセンター※	長久手市武蔵塚101-3	0561-64-6400
東郷町	東郷町町民活動センター※	東郷町大字春木字西羽根穴2225-4	0561-38-3111
大口町	町民活動センター	大口町伝右1-35 健康文化センター2階	0587-22-6642
東浦町	東浦町総合ボランティアセンター	知多郡東浦町大字緒川字屋敷武区61-1	0562-51-7697

※NPO支援のための職員が常駐していない施設(貸会議室・情報コーナーが主な機能)

## 【県内ボランティアセンター一覧】

市町村	住所	電話番号	FAX
名古屋市	名古屋市北区清水4-17-1 市総合社会福祉会館内	052-911-3180	052-917-0702
千種区	名古屋市千種区西崎町2-4-1 区住宅サービスセンター内	052-763-1536	052-763-1547
東区	名古屋市東区泉2-28-5 東区在宅サービスセンター	052-932-8204	052-932-9311
北区	名古屋市北区清水4-17-1 北区総合庁舎1階	052-915-7435	052-915-2640
西区	名古屋市西区花の木2-18-1	052-532-9076	052-532-9082
中村区	名古屋市中村区名楽町4-7-18 複合施設1階	052-486-2131	052-483-3410
中区	名古屋市中区上前津2-12-23 中区在宅サービスセンター内	052-331-9951	052-331-9953
昭和区	名古屋市昭和区御器所3-18-1	052-884-5511	052-883-2231
瑞穂区	名古屋市瑞穂区佐渡町3-18	052-841-4063	052-841-4080
熱田区	名古屋市熱田区神宮3-1-15 熱田区役所等複合施設6階	052-671-2875	052-671-4019
中川区	名古屋市中川区小城町1-1-20	052-352-8257	052-352-3825
港区	名古屋市港区港楽2-6-32	052-651-7922	052-661-2940
南区	名古屋市南区前浜通3-10 区役所庁舎4階	052-823-2035	052-823-2688
守山区	名古屋市守山区小幡南1-24-10 アクロス小幡ビル2階内	052-758-2011	052-758-2015
緑区	名古屋市緑区鹿山2-1-5	052-891-7638	052-891-7640
名東区	名古屋市名東区上社1-802 上社ターミナルビル2階	052-726-8664	052-726-8776
天白区	名古屋市天白区原1-301 原ターミナルビル3階内	052-809-5550	052-809-5551
豊橋市	豊橋市前畑町115 市総合福祉センターあイトピア内	0532-52-1111	0532-52-1112
岡崎市	岡崎市朝日町3-2 市福祉会館内	0564-23-8705	0564-23-8706
額田支所	岡崎市榎山町字山ノ神10-1 岡崎市ぬかた会館内	0564-82-2268	0564-82-3706
一宮市	一宮市大和町宮地花池字中道9-16	0586-85-7024	0586-85-7025

市町村	住所	電話番号	FAX
尾西支部	一宮市東五城字備前12 一宮市役所尾西庁舎東館4階	0586-63-4800	0586-61-2970
木曾川支部	一宮市木曾川町黒田字西沼51 一宮市高齢者生きがいセンター内	0586-87-2000	0586-86-0309
瀬戸市	瀬戸市川端町1-31 市福祉保健センター内	0561-84-2011	0561-85-2275
半田市	半田市雁宿町1-22-1 市福祉文化会館内	0569-32-3440	0569-32-3435
春日井市	春日井市浅山町1-2-61 市総合福祉センター内	0568-85-4321	0568-84-3933
豊川市	豊川市諏訪3-242 市社会福祉会館内	0533-83-0630	0533-89-0662
津島市	津島市上之町1-60 市総合保健福祉センター内	0567-25-8411	0567-25-8411
碧南市	碧南市山神町8-35	0566-46-3702	0566-48-6522
刈谷市	刈谷市下重原町3-120 市高齢者福祉センター内	0566-62-6676	0566-25-2566
豊田市	豊田市錦町1-1-1	0565-31-1294	0565-32-6011
藤岡支所	豊田市藤岡飯野町坂口1207-2 豊田市藤岡福祉センターふじのさと内	0565-76-3606	0565-76-3608
小原支所	豊田市沢田町梅ノ木574 豊田市小原福祉センターふくしの里内	0565-65-3350	0565-65-3705
足助支所	豊田市足助町東貝戸10 豊田市介護予防拠点施設足助まめだ館内	0565-62-1857	0565-61-1115
下山支所	豊田市神殿町中切7-2 豊田市下山保健福祉センターまどいの丘内	0565-90-4005	0565-90-2419
旭支所	豊田市池島町屋ヶ平22 豊田市老人福祉センターぬくもりの里内	0565-68-3890	0565-68-2801
稲武支所	豊田市桑原町中村5 豊田市稲武福祉センター内	0565-82-2068	0565-82-3604
安城市	安城市赤松町大北78-4 市社会福祉会館内	0566-77-2941	0566-73-0437
西尾市	西尾市花ノ木町2-1 市総合福祉センター内	0563-56-5900	0563-57-7800
一色支所	西尾市一色町前野新田48-3 西尾市一色老人福祉センター内	0563-72-9654	0563-73-6690
吉良支所	西尾市吉良町吉田大切間17-3	0563-32-3322	0563-32-3144
幡豆支所	西尾市西幡豆町仲田14-2	0563-63-0156	0563-63-0157
蒲郡市	蒲郡市神明町18-4 市勤労福祉会館内	0533-69-3911	0533-69-3993
犬山市	犬山市大字犬山字北古券2 市福祉会館内	0568-61-2563	0568-62-9923
常滑市	常滑市神明町3-35 とこなめ市民交流センター内	0569-43-0660	0569-43-0838
江南市	江南市古知野町宮裏121 市福祉センター内	0587-55-5262	0587-55-5262
小牧市	小牧市小牧5-407 市総合福祉施設ふれあいセンター内	0568-77-0636	0568-75-2666
稲沢市	稲沢市西町3-10-24 市社会福祉会館内	0587-23-6713	0587-33-4666
祖父江支所	稲沢市祖父江山崎鶴塚275-1 市保健センター祖父江支所内	0587-97-6212	0587-97-6272
平和支所	稲沢市平和町横池三番割19 平和らくらくプラザ内	0567-46-4538	0567-46-4545
新城市	新城市字東沖野20-12 しんしろ福祉会館内	0536-23-5618	0536-23-5046
作手センター	新城市作手高里字縄手上22	0536-38-1481	0536-37-6033
東海市	東海市荒尾町西廻間2-1 市しあわせ村内	052-689-1605	052-604-5001
大府市	大府市東新町1-219	0562-48-1805	0562-46-9560
知多市	知多市緑町12-1 市民活動センター内	0562-39-0800	0562-39-0820

市町村	住所	電話番号	FAX
知立市	知立市八ツ田町泉43 市福祉の里八ツ田内	0566-82-8833	0566-83-4070
尾張旭市	尾張旭市新居町明才切57 市保健福祉センター内	0561-51-5535	0561-51-5543
高浜市	高浜市春日町5-165 市いきいき広場内	0566-52-2002	0566-52-4100
岩倉市	岩倉市西市町無量寺2-1 市ふれあいセンター内	0587-37-3135	0587-38-0039
豊明市	豊明市新田町吉池18-3 市総合福祉会館内	0562-93-5657	0562-93-3880
日進市	日進市蟹甲町中島22 市中央福祉センター内	0561-73-4885	0561-73-4954
田原市	田原市赤石2-2 市田原福祉センター内	0531-23-0610	0531-23-3970
愛西市	愛西市江西町宮西38 愛西市八開総合福祉センター内	0567-37-3313	0567-37-3318
清須市	清須市一場古城604-15 清須市清洲総合福祉センター内	052-401-0031	052-401-0032
北名古屋市	北名古屋市西之保藤塚93	0568-25-8500	0568-25-1911
弥富市	弥富市鯛浦町上本田95-1 弥富市総合福祉センター内	0567-65-8105	0567-65-8002
みよし市	みよし市三好町字陣取山39-5 みよし市立福祉センター内	0561-34-1588	0561-34-5860
あま市	あま市西今宿馬洗46 あま市甚目寺総合福祉会館内	052-443-4291	052-443-5461
七宝支所	あま市七宝町桂弥勒28 あま市七宝総合福祉センター内	052-441-1681	052-441-2049
美和支所	あま市花正中之割13-1 あま市美和総合福祉センターすみれの里内	052-446-0611	052-443-3844
長久手市	長久手市前熊下田171 福祉の家内	0561-61-3434	0561-64-2811
東郷町	愛知県東郷町大字諸輪字北山158-90 東郷町福祉センター	0561-37-5411	0561-37-5412
豊山町	西春日井郡豊山町大字豊場字諏訪270 町総合福祉センターしいの木内	0568-29-0002	0568-39-0017
大口町	丹羽郡大口町伝右1-35 町健康文化センターほほえみプラザ内	0587-94-0060	0587-94-0059
扶桑町	丹羽郡扶桑町大字斎藤字榎230 町総合福祉センター内	0587-93-4300	0587-93-4349
大治町	海部郡大治町大字砂子字西河原18 町総合センター希望の家内	052-442-0990	052-442-0882
蟹江町	海部郡蟹江町大字蟹江新田字佐屋川東46 町総合福祉センター内	0567-96-2940	0567-95-7986
飛島村	海部郡飛島村大字竹之郷5-43 飛島村ふれあいの郷内	0567-52-4334	0567-52-4330
阿久比町	知多郡阿久比町大字卯坂字丸の内85 オアシスセンター3階	0569-48-1111	0569-48-4045
東浦町	知多郡東浦町大字石浜字岐路23-1 町福祉センター内	0562-84-3741	0562-84-3737
南知多町	知多郡南知多町大字豊浜字須佐ヶ丘1	0569-65-2687	0569-65-2913
美浜町	知多郡美浜町北方1-1 美浜町福祉センター内	0569-83-2066	0569-82-5160
武豊町	知多郡武豊町長尾山2 町役場内	0569-73-3104	0569-73-8377
幸田町	額田郡幸田町大字菱池字錦田82-4	0564-62-7171	0564-62-7254
設楽町	北設楽郡設楽町大字田口字向木屋4 したら保健福祉センター内	0536-62-1848	0536-62-1900
東栄町	北設楽郡東栄町大字本郷字南万場14-1 産業会館内	0536-76-1740	0536-76-1745
豊根村	北設楽郡豊根村上黒川字長野田26 保健福祉センター内	0536-85-1562	0536-85-1577

# 若者の「働きたい」を 応援したい



石田 健一さん(70歳)

定年退職

資格取得

NPO活動

1967年(株)富士通に入社。1999年(株)富士通エフサスに転籍し、2005年定年退職。  
同年(株)エフサスクリエの派遣社員として就職し、2009年12月退職。  
2010年11月NPO法人ICDSに入社し、  
現在「なごや若者サポートステーション」にて、若者の就労支援に携わる。

## 今、どのような活動をされていますか。

名古屋市北区のユースクエア(名古屋市青少年交流プラザ)内にある「なごや若者サポートステーション」で、週5日

程度、1日約6時間働いています。

仕事内容としては、働きたいと思っている若者から就労に関する悩み相談を受けたり、若者の職場体験に協力していただける企業の募集活動などを行っています。また、定職に就いた若者がその職場でしっかり活躍できるよう、就職後の定着支援コンサルティングなども行っています。

前職と関連性の薄い仕事ですが、営業や人材育成に関する仕事で培った知識や観察力を活かして活動しています。

## 何がきっかけで今の活動をされていますか。

人材育成や若者の活躍の分野にもともと関心があったため、退職後はハローワークなどの施設で、就労支援業務に携

わりたいと考えていました。そうしたところ、友人から「そのような仕事に就くのであれば、何か資格を持っていたほうがよい」とアドバイスをいただいたため、NPO法人ICDS主催のキャリアコンサルタント養成講座を受講し、標準キャリアコンサルタントの資格を取得しました。

その後、ある講演会で、ICDSの責任者の方と偶然お話しする機会があり、そこで「キャリアコンサルタントの資格を活かして『なごや若者サポートステーション』で働いてみませんか」と誘っていただいたため、そこで働くことに決めました。

## どのようなところにやりがいを感じますか。

私がアドバイスを送り支援した若者が、就職し、自立の道を歩み始める姿をみると、わが子のように嬉しく感じます。また、

現在の仕事内容は、私の45歳からのライフワーク「愛をもって1000人の輝く仲間を創りつづけます」に合致しており、働くこと自体が生きがいとなっています。

## どのようなことを意識して活動していますか。

70歳を過ぎても働く機会をいただけていることに感謝し、少しでも人の役に立てればと思い、日々活動しています。これまでに培ってきたノウハウを活かしながらも、新人のような気持ちで仕事にあたっています。

また、今年3月には、「2級キャリアコンサルティング技能士」の資格を新たに取得しました。何歳になっても努力すれば、向上できるという気持ちで活動しています。

## 50代の方へのメッセージをお願いします。

早く定年が来てほしいという意識で仕事に臨んでいては、仕事も楽しく感じないと思います。働けることに感謝し、仕事に主体的に取り組む意識を持つてはいかがでしょうか。

定年後の社会参加に向けては、50代のうちから、自分は何ができて、どのように社会貢献できるのか意識しておくことが重要です。まずは、定年後に何をやりたいのかを整理し、そこに向けたライフプランの作成と活動に必要なスキル・資格の修得を目指していくことが必要だと思います。

# 地元での「つながり」を求めて



日比野 徳男さん(65歳)

定年退職

講座受講

NPO活動

1972年名古屋市役所に入庁。

技術職員(土木)として、道路などの設計・施工などに携わり、2011年定年退職。

同年から、名古屋市の外郭団体「公益財団法人なごや建設事業サービス財団」に所属し、

2014年退職。現在、NPO法人「地域福祉サポートちた」のボランティアスタッフなどとして活躍。

今、どのような活動をされていますか。

NPO法人「地域福祉サポートちた」のボランティアスタッフとして、週2日程度、知多市市民活動センターの窓口業務などを担当しています。具体的には、情報収集や会議室の利用などのために、市民活動センターを訪れる方々の活動支援をしています。

何がきっかけで今の活動をされていますか。

なごや建設事業サービス財団の仕事を通じて、様々な地域活動をしている人や団体と関わらせていただく中で、自分はここを退職したら、どうやって地元地域と関わっていけばよいのか真剣に考えるようになりました。

私は、名古屋出身で、結婚してから知多市に移り住んだことや、現役中は仕事中心の暮らしだったこともあり、知多市についてほとんど知らず、地元に関わり合いもあまりない状況でした。

そんな中、知り合いから、地域のまちづくりについて学べる「大人の学校」が知多市で開校していることを教えていただき、地域を知る良い機会だと思い、受講することにしました。この「大人の学校」の実行委員を務めていたのが、現在お世話になっている「地域福祉サポートちた」さんです。

このような縁もあり、今後は、いろんな人や団体とつながりを持ちたいとの思いから、「サポートちた」さんに頼んで、ボランティアスタッフとして活動させていただいています。

どのようなところにやりがいを感じますか。

もともと人と関わり合うのが好きな性格なので、市民活動センターを訪れる方と交流し、新たにつながりができていくのが楽しみになっています。地域の中で生き生きと活動できているなど実感しているところです。

また、行政職員だった頃の仕事とは、全く異なる仕事のため、新たな発見も多く、その意味でもやりがいを感じています。

今後の夢を教えてください。

知多市では、約200の団体が市民活動を行っています。現在、それらの団体間で、十分に連携が取れていないと感じています。そこで、今後はそれぞれの団体をつなぐ活動をしていきたいと考えています。

多くの団体がつながり合うことで、知多市がより魅力的な街になっていくのではないかと期待しています。

50代の方へのメッセージをお願いします。

私は退職後に地元での活動を始めたことで、多くの人と知り合うことができ、現在、充実した毎日を送ることができていますが、もっと早くから活動を始めていれば、もっといろいろなことができたのではないかと思います。

退職後は自分の住んでいる地域が生活の中心になります。早い段階から自分の住んでいる地域の事を学び、地域のために自分は何ができるのかを考え、思い切って地域の中に飛び込んでみてはいかがでしょうか。



# 地域のために 私ができること



## 柴垣 紘美さん(73歳)

退職

地域活動

ボランティア

1964年からガソリンスタンドを経営し、2007年廃業。  
同年、一宮市神山公民館にて趣味クラブ「布遊楽」(現:「布遊びの会」)を立ち上げ、  
現在まで代表を務める。また、同年、NPO法人「神山を良くする会」の設立に携わり、  
現在も会員として活動に関わっている。

### 今、どのような活動をされていますか。

NPO法人「神山を良くする会」の会員として、一宮市神山連区がより住みやすい環境になるよう地域活動を行っています。

具体的には、毎月5の付く日に、朝7時から30分程度ゴミ拾い運動をしたり、当番制で連区内にある花壇の手入れ作業を行っています。

春と秋には、地区の美化活動を呼びかけるキャンペーンも行っており、今年の春は、神山小学校の児童に花苗を配布しました。

また、神山公民館にて「布遊びの会」という趣味クラブの代表を務めており、古布を使って小物や雑貨を手作りしています。今年から、NPO法人「高齢者住まいる研究会」の依頼に基づき、防災をテーマにした作品をクラブのメンバー全員で作成しています。作品は、防災学習会等で広く活用されており、参加者からの評価は高いと聞いています。

### 何がきっかけで今の活動をされていますか。

働いていた時は、仕事一筋でしたが、仕事を辞めた頃、私を手芸を得意なことを知っている友人から「公民館で地域の人に

手芸を教えてくれないか」と頼まれたのを機に、65歳の時、公民館で「布遊楽」(現:「布遊びの会」)という趣味クラブを設立しました。

これがきっかけとなり、公民館の魅力部長、副館長を務めることとなり、その結果、地域の方との交流が増え、地域活動に興味を持つようになりました。

### どのようなところにやりがいを感じますか。

今までの人生の中で、一番忙しく活動していますが、自分の活動が地域のためになっていると感じるので、非常にやりがい

を感じています。いろんな活動を地域の方々と協力してやれているので、楽しみながら活動できています。

60歳を過ぎて、友人から薦められて始めた地域活動ですが、周りの方々に支えられて、充実した毎日を過ごしています。活動の機会を与えてくださった皆様には、本当に感謝しています。

### 今後の夢を教えてください。

地域にある空き家(古民家)を活用して、地域の人が気軽に集まることができるサロンを開設したいと考えています。

そういう場があると、普段は外に出ないようなお年寄りも「サロンくらいなら」ということで、外に出てきてくれるのではないかと期待しています。

### 50代の方へのメッセージをお願いします。

若い方々は、仕事が忙しいなどの理由から、地域活動になかなか参加できませんが、そうすると、10数年を経て仕事を退職した時に、自分の居場所がありません。

ですので、時間がある時だけで良いので、積極的にボランティア・地域活動に参加していただきたいと思います。そうすることで、地域とのつながりが生まれ、退職後の自分の居場所ができます。

# 知多市岡田の魅力を伝えたい



勝崎 芳雄さん (73歳)

定年退職

地域活動

ボランティア

1961年ブラザー工業株式会社に入社し、製品のデザインや広報・宣伝等の仕事を担当。1993年リーマン株式会社へ転職し、2002年定年退職。2003年フリーランスデザイナーになる。2004年から知多市岡田地区のまちづくり活動に携わり、現在、ボランティア団体「岡田ゆめみたい」の代表を務める。

今、どのような活動をされていますか。

知多市岡田地区で活動しているボランティア団体「岡田ゆめみたい」の代表を務めています。

知多市岡田は、知多木綿発祥の地として江戸時代から昭和30年代まで栄えたまちで、歴史、文化、伝統、古い街並みが数多く残されています。「岡田ゆめみたい」では、それらの財産を活かし、**岡田地区が住みやすく、誇りが持てる魅力あるまちになるよう「市民への啓蒙」「来訪者のもてなしの向上」に向けた活動を行っています。**

具体的には、住民の方に自分の住んでいるまちの魅力を知らってもらうため、街並みウォーキングなどのイベントを開催しています。また、来訪者の方楽しんで観光していただけるよう、**観光ガイドなどの取組も行っています。**

何がきっかけで今の活動をされていますか。

仕事を辞めた62歳の時に、地域コミュニティ団体「岡田コミュニティ」の役員を2年間務める機会がありました。その期間に、地域の様々なイベントに参加したことで、今まで知らなかった**岡田地区の魅力を知り、「歴史や文化が豊富に残っている岡田の魅力が住民や観光客の方に伝わっていないのは、非常にもったいない」と感じるようになり**ました。

そこで、前職で培った広報・宣伝、イベントの企画・運営等に関するスキルや経験を活かしながら、**街の活性化・コミュニティの活性化に貢献したいと考え、活動を開始することになりました。**

どのようなところにやりがいを感じますか。

地域の人や観光客の方から、喜んでもらい、「ありがとう」と声をかけていただけると大変嬉しです。働いていた頃は仕事一筋で、ボランティアをする時間はなかったため、

現在、現役中には味わったことのないやりがいを感じています。

また、活動を継続的にやってきたおかげで、テレビや新聞で岡田が取り上げられる機会も増えてきました。**自分の活動が成果につながっている**など感じています。

今後の目標を教えてください。

自分がやってきたことを今後も続けてくれる**後継者を育成したい**と思っています。自分がやってきたノウハウを継承して、地域活動をやりたいと思っている人の支援・フォローができればと考えています。

50代の方へのメッセージをお願いします。

「定年後すぐに活動しろ」と言っても難しいので、自分のやりたいことを早い段階から考えてもらいたいです。そのためにも、まずはいろんな情報を集め、その上で自分に合ったものを見つけたいと思います。実際に会社を定年退職された方が、現在どのような活動をしているのかを見ると非常に参考になります。

また、ボランティアを体験してみるということも大事です。時間があるときで構わないので、積極的に参加していただきたいです。体験することが活動の第一歩です。



# 地域活動

近年、地域における人と人のつながりや連帯感、支え合い・助け合いの意識が希薄化し、地域の支え手となる人が不足しています。これまで培った経験やノウハウを生かして、住んでいる地域を元気にしてみませんか。

## 相談窓口・情報提供団体

### 【県内市町村 地域コミュニティ担当】(市町村)

各市町村で実施されている地域活動については、以下の連絡先までお問い合わせください。

市町村	担当部署	電話番号	市町村	担当部署	電話番号
名古屋市	地域振興課	052-972-3118	岩倉市	企画財政課	0587-38-5804
豊橋市	市民協働推進課	0532-51-2484	豊明市	市民協働課	0562-92-8306
岡崎市	市民協働推進課	0564-23-6047	日進市	市民協働課	0561-73-3194
一宮市	地域ふれあい課	0586-28-8954	田原市	市民協働課	0531-23-3504
瀬戸市	地域活動推進室	0561-88-2801	愛西市	企画課	0567-26-8111
半田市	市民協働課	0569-84-0609	清須市	防災行政課	052-400-2911
春日井市	市民活動推進課	0568-85-6617	北名古屋市	市民活動推進課	0568-22-1111
豊川市	市民協働国際課	0533-89-2165	弥富市	秘書企画課	0567-65-1111
津島市	コミュニティ推進課	0567-24-1111	みよし市	協働推進課	0561-32-8025
碧南市	地域協働課	0566-41-3311	あま市	企画政策課	052-444-1712
刈谷市	市民協働課	0566-95-0002	長久手市	たつせがある課	0561-56-0602
豊田市	地域支援課	0565-34-6629	東郷町	安全安心課	0561-38-3111
安城市	市民協働課	0566-71-2218	豊山町	総務課	0568-28-6003
西尾市	市民協働課	0563-56-2111	大口町	町民安全課	0587-95-1111
蒲郡市	行政課	0533-66-1155	扶桑町	総務課	0587-93-1111
犬山市	地域活動推進課	0568-61-1000	大治町	企画課	052-444-2711
常滑市	安全協働課	0569-47-6108	蟹江町	政策推進課	0567-95-1111
江南市	地域協働課	0587-54-1111	飛島村	企画課	0567-52-1231
小牧市	協働推進課	0568-76-1149	阿久比町	政策協働課	0569-48-1111
稲沢市	地域振興課	0587-33-0720	東浦町	協働推進課	0562-83-3111
新城市	市民自治推進課	0536-23-7692	南知多町	地域振興課	0569-65-0711
東海市	市民協働課	052-603-2211	美浜町	企画政策課	0569-82-1111
大府市	協働促進課	0562-45-6215	武豊町	企画政策課	0569-72-1111
知多市	市民協働課	0562-33-3151	幸田町	総務課	0564-62-1111
知立市	協働推進課	0566-95-0144	設楽町	企画課	0536-62-0511
尾張旭市	市民活動課	0561-76-8126	東栄町	企画課	0536-76-0502
高浜市	地域政策グループ	0566-52-1111	豊根村	総務課	0536-85-1311

## 【愛知県 振興部地域政策課】(愛知県)

地域で活動されているコミュニティ団体の皆様のお悩みやお困りごとに対して、助言を行う「アドバイザー(専門家等)」を派遣しています。また、「地域づくり活動フォーラム」において、地域づくり関係者の参考となるような先進事例を紹介し、地域の担い手を育成しています。

住所 名古屋市中区三の丸3-1-2

電話番号 052-954-6096(地域振興グループ)

※地域活動は、NPO活動やボランティア活動と深く関わっている部分もあるため、市民活動センターやボランティアセンターでも対応いただける場合があります。市民活動センター及びボランティアセンターの連絡先については、24、25ページをご覧ください。

## コラム 地域活動って具体的にどのような活動があるの？

### 町内会・自治会

町内会・自治会は、町内などの地域の住民が自主的につくりあげる住民自治組織です。住民に身近な地域団体として、より住みやすいまちにするために活動しています。

#### 主な活動

- お祭りや盆踊りなどの地域イベントの開催
- 交通安全運動、地域安全パトロール活動
- 清掃活動、資源ゴミの回収
- 行政・町内に関する情報伝達

### 女性会・婦人会

女性会・婦人は、地域の女性たちが力を合わせて安心・安全で快適なまちづくりを行う社会教育関係団体です。地域が抱える課題の解決や地域の絆づくりに取り組んでいます。

#### 主な活動

- 登下校時の見回り・あいさつ活動
- 地域防災活動
- 地域の高齢者との交流活動
- 子どもたちとのふれあい活動

### 老人クラブ

老人クラブは、同一地域に暮らす高齢者が集い、会員自らの生きがいと健康づくり、仲間づくり、地域を豊かにすることを目的に、活動を行っている自主的な組織です。

#### 主な活動

- ウォーキングなどの健康づくり活動
- 高齢者相互の支え合い活動
- 清掃や防犯などの地域のボランティア活動
- 地域の文化の伝承活動

### 民生委員・児童委員

民生委員・児童委員は、住民の抱える福祉に関する様々な困りごとに対して、地域の身近な相談役として活動するボランティアです。

#### 主な活動

- 介護・育児・教育等の相談対応
- 一人暮らし高齢者の見回り活動
- 児童の健全育成活動、赤ちゃん訪問活動
- 高齢者サロン・子育てサロンでの活動

# 地域の応援隊参上



## 溝口 昭弘さん(72歳)

区長経験

地域活動

1962年新日本製鉄(現:新日鐵住金)に入社し、物流の仕事などに携わる。  
1995年早期退職後、系列会社の契約社員として、現在まで営業の業務を担当している。  
また、地域活動の一環として、2012年「亀崎思いやり応援隊」を立ち上げ、  
支援を必要とする家庭に対して支援活動を行っている。

### 今、どのような活動をされていますか。

「亀崎思いやり応援隊」代表として、半田市亀崎地区に住んでいる高齢者や母子家庭など、支援を必要とする家庭を対象

に、**日常の困り事に対する支援活動**を行っています。

支援の内容としては、草刈りや枝切りなどの屋外作業をはじめ、網戸の張替、買い物支援など多岐にわたっています。1回の支援ごとに協力金として500円(材料費別途)を依頼者の方からいただいています。

依頼を受けると、まず私が現場を下見に行き、「支援を必要としている家庭なのか」、「自分たちで処理できる案件なのか」、「会員の誰に依頼するのか」を決めます。

会員の多くが仕事をしているため、迅速な対応が難しい時もありますが、平均すると**月10~15件の依頼**をこなしています。

また、亀崎思いやり応援隊の取組を広く知ってもらうため、中学校などへの出前講座も行っています。

### 何がきっかけで今の活動をされていますか。

66歳の時に地区の区長を務めた際、地域住民と行政が一緒になって地域の課題について考える「**ふくし井戸端会議**」に参加する機会がありました。その会議で「**地域の困り事を地域の人たちで助け合うような仕組みづくり**ができないか」という話題が出ましたが、実際に行動を起こす人が周りにいなかったため、それならば**自分が**

やってやろうと思い、68歳の時に「亀崎思いやり応援隊」を立ち上げました。

### どのようなところにやりがいを感じますか。

依頼していただいた方から、直接「**ありがとう**」と言われると、地域の困り事を解決できたと実感できて、とても嬉しいですし、

もっとやらなくてはという気持ちになります。

また、複数の会員が協力して作業をすることも多いので、**活動すること自体が楽しい**です。皆で力を出し合って問題を解決した時は充実感を得られ、やってよかったと思います。

私は、まだ現役で仕事を続けていますが、仕事の配分を減らして、もっと地域活動に費やす時間を増やしたいと考えています。

### どのような準備をされましたか。

団体を立ち上げるまでの半年間の準備期間で、苦勞したのは**人集め**です。自ら手を挙げて参加して下さる方はなかなかおらず、地区の会合のメンバーや同年の知り合いなどに幅広く呼びかけて会員を集めました。

また、ゼロからの立ち上げだったので、活動資金を確保する必要がありました。会員からの会費で賄うことも検討しましたが、最終的には、社会福祉協議会に教えてもらった**補助金**を活用することにして、活動に必要な道具などを買い揃えました。

### 50代の方へのメッセージをお願いします。

人生は一度きりですので、充実した日々をぜひとも送っていただきたいです。

ご自分の関心のある分野のボランティア活動や地域活動に積極的に参加していただければ、定年後も楽しい毎日を過ごすことができると思います。

# 地域のために、 毎日が充実



## 野田 勝子さん (72歳)

専業主婦

地域活動

1989年津島市地域婦人会連絡協議会(2012年より津島市女性の会)加入。  
2005年津島市地域婦人会連絡協議会会長に就任。  
2014年社会教育功労者として国から表彰を受ける。

### 今、どのような活動をされていますか。

私が会長を務める「津島市女性の会」は、様々な活動を通して、女性の地位向上に寄与すること、地域の社会福祉増進に奉仕することを目的とした団体です。

スポーツ大会など、**地域のイベント開催に協力**したり、津島の伝統的なお祭りである**天王祭**について、名古屋市内で**PR活動**を行ったり、会場周辺の除草、清掃活動などを行っています。

最近は、**地域の歴史・文化を若い世代に継承**することを目的とした活動も行っています。今年は、地元の高校生を集めて、はえやもろこの佃煮を食べて津島の川魚文化を体験したり、名物菓子のかかだ・くつわを食べるツアーを実施しました。

### 何がきっかけで今の活動をされていますか。

もともとは専業主婦でしたが、子どもが中学生になり、子育てが一段落した頃、友人から「地域活動に参加してみませんか」と誘われたことがきっかけとなり、津島市地域婦人会連絡協議会(現:津島市女性の会)に参加することにしました。

### どのようなことを意識して活動していますか。

地域貢献することをモットーに掲げています。「津島市女性の会」が単なる親睦会にならないよう、**地域のために何ができるのかをしっかりと意識し**、地域の伝統を若い方々に引き継ぐ活動を積極的に行っていきたいと思っています。

### どのようなところにやりがいを感じますか。

会での活動を通じて**会員の皆さんと親しくなれたこと**は、とてもよかったと思っています。特に、皆さんと集まってお話しして、ストレスを発散したり、いろいろと情報交換したりしている時は、とても楽しいです。

講演会や研修会を企画し、参加する中で、それまで知らなかったことを学ぶことも多く、とても勉強になっています。また、会の活動に必要な文書をパソコンで作成するうちに、エクセルやパワーポイントも使えるようになりました。**会に参加したことで身についたことも多くあり、人生が豊かになった**と感じています。

一年を通して、毎日何かしらの予定が入っており、忙しい日々が続きますが、充実しており、自分は幸せ者だなと感じています。

### 50代の方へのメッセージをお願いします。

50代は何かと忙しい時期ですが、空いた時間を見つけて、少しずつボランティアに参加していただきたいと思います。ボランティアに参加することで、**地域でつながりが生まれ、地域に無理なく溶け込むことができます。**

活動の第一歩として、まずは、**社会福祉協議会でボランティア登録するのが良い**と思います。登録の際に、自分の得意分野を掲載することで、自分に合ったボランティアの依頼が来るので、無理なくボランティアを始めることができます。



# 学び直し

自分の興味のある分野、今までに知らなかった分野について、学び直しを行い、その知識を活かして、活躍の場を広げてみてはいかがでしょうか。

## 相談窓口・情報提供団体

### 学び直しの場

#### 【あいちシルバーカレッジ】(県関連施設)

愛知県では、高齢者に学習の場を提供し、生きがい・健康づくりの促進や地域における社会活動の中核を担う高齢者の養成を図ることを目的として「あいちシルバーカレッジ」を開講しています。

- 問合せ先** 社会福祉法人 愛知県社会福祉協議会  
福祉生きがいセンター 長寿生きがい振興部
- 住 所** 名古屋市東区白壁1-50  
愛知県社会福祉会館(愛知県白壁庁舎)  
(地下鉄市役所駅2番出口より東へ徒歩約10分)
- 電話番号** 052-212-5521
- URL** <http://aichoju.ec-net.jp/>



授業風景

#### 【あいちシルバーカレッジ概要】

開設場所等：

名称	開催場所・所在地	学科
あいちシルバーカレッジ 名古屋(ASC名古屋)	愛知県社会福祉会館(愛知県白壁庁舎) 名古屋市東区白壁1-50	文化教養学科
		生きがい健康学科
あいちシルバーカレッジ 豊橋(ASC豊橋)	豊橋市民センター(カリオンビル) 豊橋市松葉町2-63	文化教養学科
あいちシルバーカレッジ 岡崎(ASC岡崎)	岡崎市図書館交流プラザ(りぶら) 岡崎市康生通西4-71	文化教養学科
あいちシルバーカレッジ 一宮(ASC一宮)	一宮地場産業ファッションデザインセンター(FDC) 一宮市大和町馬引字南正亀4-1	文化教養学科
あいちシルバーカレッジ 東海(ASC東海)	東海市保健福祉センター(しあわせ村) 東海市荒尾町西廻間2-1	生きがい健康学科

対 象 者：愛知県内在住の60歳以上の方(過去にあいちシルバーカレッジに在籍した方は除く。)

費 用：授業料:13,000円(年額)(入学金:10,000円)

※修学旅行費、社会見学費及び学生企画費は、各自負担

修学年限：1年

## 【生涯学習推進センター】(県関連施設)

学習情報の提供や学習相談、講座等の開催、ボランティア支援など、生涯学習を支援するための事業を行っています。

- 住 所** 名古屋市中区三の丸3-2-1 愛知県東大手庁舎2階  
(地下鉄市役所駅2番出口より東へ徒歩約3分)
- 電話番号** 052-961-5333
- 利用時間** 平日:午前9時から午後5時まで
- 休館日** 土曜・日曜・祝日・年末年始

また、生涯学習情報システム「学びネットあいち」を通じて県内を始めとした生涯学習関係機関・団体の有している学習情報を広く提供しています。

**URL** <http://www.manabi.pref.aichi.jp/>



施設内様子



## 学び直しの場

## 【名古屋市高年大学鯨城学園】(名古屋市関連施設)

名古屋市では、高齢者の生きがいづくりと、地域活動の核となる人材の養成を目的として「高年大学鯨城学園」を開講しています。

所在地・問合せ先

- 住 所** 名古屋市中区栄1-23-13 伏見ライフプラザ内  
(地下鉄伏見駅6番出口より南へ徒歩7分)
- 電話番号** 052-222-7521
- URL** <http://kojogakuen.com/index.html>

【鯨城学園概要】

募集内容：「社会(環境・国際)」、「生活(健康・生活・福祉)」、「創造(園芸・陶芸・美術)」、「地域(地域・文化)」の4コース

対 象 者：次の条件をすべて満たすこと。

(過去に学園に在籍した方は除く。)

- ①名古屋市に在住する、60歳以上の方
- ②健康で学習意欲があり、講座、学園行事、クラブ活動等に参加できる方
- ③地域活動に興味があり卒業後も地域活動に参加する意欲のある方

費 用：授業料:48,000円(年額)、学生会費:3,000円(入会金:1,000円)

※教材費、実習費、クラブ費、その他行事にかかる費用等は各自負担

修学年限：2年



建物外観



## 【県内市町村 生涯学習担当課】(市町村)

県内各市町村において、様々な生涯学習講座が開催されています。詳しい内容については、各市町村にお問い合わせください。

市町村	担当部署	電話番号	市町村	担当部署	電話番号
名古屋市	生涯学習課	052-972-3252	岩倉市	生涯学習課	0587-38-5819
豊橋市	生涯学習課	0532-51-2849	豊明市	生涯学習課	0562-92-8317
岡崎市	文化活動推進課	0564-23-3110	日進市	生涯学習課	0561-73-4191
一宮市	生涯学習課	0586-85-7074	田原市	文化生涯学習課	0531-23-3635
瀬戸市	交流学び課	0561-97-1337	愛西市	社会教育課	0567-37-0231
半田市	生涯学習課	0569-23-7341	清須市	生涯学習課	052-409-6471
春日井市	生涯学習課	0568-85-6447	北名古屋市	生涯学習課	0568-22-1111
豊川市	生涯学習課	0533-88-8035	弥富市	生涯学習課	0567-65-0002
津島市	社会教育課	0567-24-1111	みよし市	生涯学習課	0561-33-3441
碧南市	生涯学習課	0566-42-3511	あま市	生涯学習課	052-442-2261
刈谷市	生涯学習課	0566-62-1036	長久手市	生涯学習課	0561-56-0627
豊田市	生涯学習課	0565-34-6660	東郷町	生涯学習課	0561-38-6411
安城市	生涯学習課	0566-76-1515	豊山町	生涯学習係	0568-28-0396
西尾市	生涯学習課	0563-55-3515	大口町	生涯学習課	0587-95-3155
蒲郡市	文化スポーツ課	0533-66-1167	扶桑町	生涯学習課	0587-93-5200
犬山市	社会教育課	0568-44-0352	大治町	社会教育課	052-443-2671
常滑市	生涯学習スポーツ課	0569-44-4600	蟹江町	生涯学習課	0567-95-1111
江南市	生涯学習課	0587-54-1111	飛島村	生涯教育課	0567-52-3351
小牧市	生涯学習課	0568-76-1166	阿久比町	社会教育課	0569-48-1111
稲沢市	生涯学習課	0587-32-1111	東浦町	生涯学習課	0562-83-9567
新城市	生涯学習課	0536-32-0647	南知多町	社会教育課	0569-65-2880
東海市	社会教育課	052-603-2211	美浜町	生涯学習課	0569-82-6464
大府市	生涯学習課	0562-46-3331	武豊町	生涯学習課	0569-74-1211
知多市	生涯学習課	0562-31-0383	幸田町	生涯学習課	0564-62-1111
知立市	生涯学習スポーツ課	0566-83-1165	設楽町	教育課社会教育担当	0536-62-0531
尾張旭市	生涯学習課	0561-76-8181	東栄町	教育課社会教育係	0536-76-0509
高浜市	文化スポーツグループ	0566-52-1111	豊根村	生涯学習係	0536-85-1611

# 学びの場「鯨城学園」



河合 世輝代さん(67歳)

会社経営等

学び直し

地域活動

労働団体職員として勤務していたが、結婚を機に退職。  
その後、化粧品会社経営などを経て、2009年名古屋市高年大学「鯨城学園」に入学し、  
2011年卒業。同年、鯨城学園の卒業生で組織される「鯨城会」に入会。  
2014年より同組織の会長を務める。

今、どのような活動をされていますか。

昨年から、鯨城学園の卒業生で組織される「鯨城会」の会長を務めています。鯨城会では、公園や駅の清掃を始めとし

た美化活動、デイサービス・老人ホームでのボランティア活動、除草や花壇管理などの緑化活動などに取り組んでいます。私は会長として鯨城会を統括しています。

女性が会長を務めるのは、鯨城学園30年の歴史の中で初めてであり、女性ならではの優しさや思いやりの心づかいで活動を進めていきたいと思っています。

鯨城会の活動以外に、個人的なボランティア活動として、インドネシアやタイなどの途上国の子どもたちに、服や学用品などを20年近く寄付し続けています。鯨城学園へ在学時にも、学園の友人とインドネシアに行き、運動靴や衣類、文房具などを持参しました。

学び直すきっかけは何ですか。

「鯨城学園」という高齢者を対象とした学園があることはもともと知っていましたが、個人的にやっていたボランティア活動などで忙しかったこともあり、積極的に入学しようとは考えていませんでした。

しかし、鯨城学園に既に通っていた友人から、「勉強になるし、新たなつながりもできるから入学してみたらどう。」と誘われたのを機に、「別の角度で自分を見つめ直したい」、「今まで関わってこなかったようなジャンルの人と関わりたい」、「知らない世界を勉強したい」と思うようになり、鯨城学園へ入学することに決めました。

鯨城学園で何を学びましたか。

私は、「地域コース文化専攻」のクラスに所属していました。授業は、名古屋の歴史に関するものが多かったので、名古屋に関する知識を深めることができ、名古屋の魅力を再認識することができました。

また、鯨城学園では、クラブに所属することになっていますので、私は、「国際文化研究クラブ」に所属していました。

クラス及びクラブ活動を通じて、多くの方と交流を深められたことが、鯨城学園に入学した一番の収穫だと思っています。また卒業後も同期、クラス、クラブの仲間との交流が現在も続いています。

今後の夢を教えてください。

自分の家で引きこもっているお年寄りの方々に、少しでも外に出てもらえるよう、気楽に話ができる場(例えば空き家を利用したサロン)を地域に作りたいと考えています。

また、外に出て行けない方々に対しても、その方の自宅を訪問し、介護とまではいかないですが、その方々の心の支えになれるような支援をしたいと思っています。

50代の方へのメッセージをお願いします。

定年退職してから、いきなり行動を起こすのは難しいと思うので、1歳でも若いうちから、退職後の生き方についてしっかり意識しておくことが重要だと思います。

鯨城学園に入学された方を見ても、50代のうちから自分のやりたいことを考えてきた人とそうでない人では、学びに対する意欲に違いがあるように感じます。

# 大学院で専門的な学び



森 俊昭さん(63歳) 学び直し(在職中) → 定年退職 → キャリア支援活動

協和銀行(現:りそな銀行)を経て、第二電電(現:KDDI)に転職。  
営業、総務人事、人材開発等の仕事を歴任し、2013年6月定年退職。  
在職中、法政大学大学院経営学研究科へ通学し、2012年3月修士課程を修了。  
現在、定年キャリアアドバイザー等として活躍中。

## 今、どのような活動をされていますか。

定年前後の働く人たちのキャリアを支援するため、東海3県の自治体等からの依頼に基づき、セミナーで講演活動を行っ

たり、ブログで、定年後も生き生きと暮らしていくための秘訣などを紹介しています。

また、若者の自立・就労を支援するため、NPO法人市民社会研究所が運営する「北勢地域若者サポートステーション」(三重県四日市市)の総括コーディネーターとして働いています。

現在の活動では自分のやりたかったことをやれていますし、学んできたことを活かすことができているので、非常にやりがいを感じています。

## 何がきっかけで今の活動をされていますか。

50歳の時に、前職場の人事異動で人材開発部に配属され、社員のキャリア支援、特に50代の方を対象とした退職準備支援の仕事を担当したことが私の転機になります。

キャリアの仕事に携わるにあたり、51歳の時にキャリアカウンセラーの資格を取得し、57歳の時には専門的に勉強するため、夜間の社会人大学院に通学しました。このように、キャリアについて能動的に勉強してきたおかげで、「定年後」というものを強く意識するようになり、自分の定年後は再雇用制度を活用せず、定年退職者のためのキャリア支援をやろうと決めました。

## 大学院で何を学びましたか。

大学院では、キャリアデザイン学を専攻し、定年後も引き続き活躍されている方々の特徴を研究テーマに掲げました。

修士論文を書くにあたり、定年退職者21名の方に取材を行いました。取材した結果、定年後も地域でいきいきと活動している方々は、共通して「趣味を楽しむ活かす力」や「居場所を作り行動する力」などの能力・スキルを持っていることが分かりました。私は、その能力・スキルを「定年基礎力」と名付け、それに関する研究を行いました。

大学院は卒業しましたが、今でも引き続き、定年退職前後の働く人たちのキャリア発達・生涯発達についての研究を進めています。

## 今後の夢を教えてください。

少しでも多くの方に、定年後もいきいきと暮らしていただきたいので、「定年基礎力」の普及活動・定年退職者のキャリア支援活動を引き続き進めていきたいと思っています。

## 50代の方へのメッセージをお願いします。

「定年後の人生は長い」ということを自覚し、仕事を退職したらどうするのかについて真剣に考えてもらいたいです。そうすることで、自分の目標が明確になってきます。

また、50代の方にこそ、どんな分野でも構わないので、勉強していただきたいです。勉強したことは、今後の人生できっと役に立ちます。

# 資料編 データから見るシニアの実態

## 生活面

### 家計状況

#### 退職するまでに1500万円の貯金が必要!?

退職後の夫婦(夫65歳以上、妻60歳以上の無職世帯夫婦)2人の1ヶ月の平均的な支出は、26.9万円です。現役時代と比較すると、ほとんどの項目で支出は減りますが、保健医療にかかるお金だけは増加しています。

一方、実収入は20.7万円になるため、毎月6.2万円の赤字となります。この生活が20年間続くと仮定すると、約1,500万円のお金が必要となる計算になります。

$$6.2(\text{万円}) \times 12(\text{ヶ月}) \times 20(\text{年}) = 1,488(\text{万円})$$

#### ●高齢者の家計状況

	50代夫婦の勤労世帯	高齢夫婦の無職世帯※
食費	6.9	6.1
住居	1.8	1.6
光熱・水道	2.3	2.1
家具・家事用品	1.0	1.0
被服及び履物	1.4	0.7
保健医療	1.2	1.5
交通・通信	5.0	2.7
教育	1.6	0.0
教養娯楽	2.9	2.6
その他	7.6	5.7
非消費支出	11.1	2.9
支出合計	42.8	26.9
実収入	53.9	20.7
収支	11.1	▲6.2

出典:総務省統計局「家計調査」(平成26年)より作成

※ 夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦1組のみの世帯(無職世帯)

### 自由時間

#### 定年後の自由時間は生涯労働時間に匹敵!

右記のとおり試算すると、60~80歳の平均的な自由時間は、9万4900時間となり、60歳までの生涯労働時間10万時間に匹敵します。

<60歳までの生涯労働時間>

$$10(\text{時間}) \times 250(\text{日}) \times 40(\text{年}) = 10\text{万}(\text{時間})$$

<60~80歳の平均的な自由時間>

$$13(\text{時間}) \times 365(\text{日}) \times 20(\text{年間}) = 9\text{万}4900(\text{時間})$$

※ 睡眠時間や生活基本時間(食事、入浴、トイレなど)の合計を11時間として計算

# 就 労 面

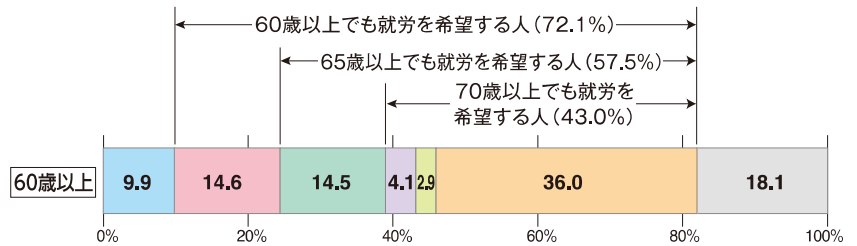
## 就業意識

### 60歳以上でも就労を希望する方は7割以上!

60歳以上でも就労を希望する人は72.1%、65歳以上でも就労を希望する人は57.5%、さらに70歳以上になっても就労を希望する人は43.0%となっています。中でも、「働けるうちはいつまでも」働きたいと考える方は36.0%おり、シニアの就労意識は非常に高いことがうかがえます。

#### ●就労希望年齢

- 60歳くらいまで
- 65歳くらいまで
- 70歳くらいまで
- 75歳くらいまで
- 76歳以上
- 働けるうちはいつまでも
- わからない



出典:愛知県「生活習慣予防と介護予防の一体的推進に関する調査」(平成24年度)

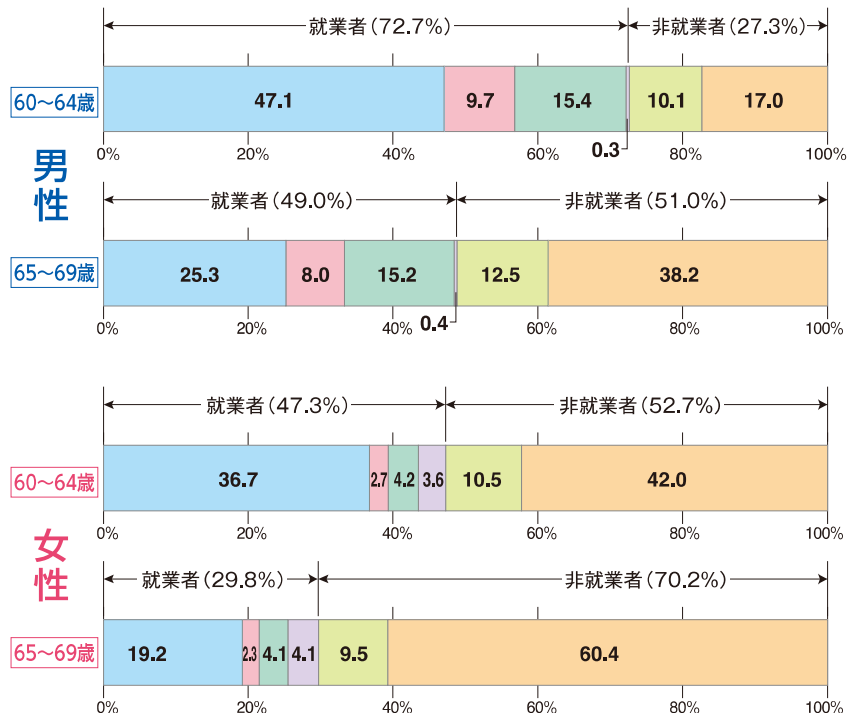
## 就業状況

### 60歳を過ぎても多くの方が就労!

男性の就業率は、60~64歳で72.7%、65~69歳で49.0%となっており、60歳を過ぎても、多くの方が就業しています。一方、女性の就業率は、60~64歳で47.3%、65~69歳で29.8%となっています。

#### ●高齢者の就業不就業状況

- 雇用者
- 役員
- 自営業者
- その他
- 就職希望者
- 非就職希望者



出典:総務省「就業構造基本調査」(平成24年度)



# 社会活動面

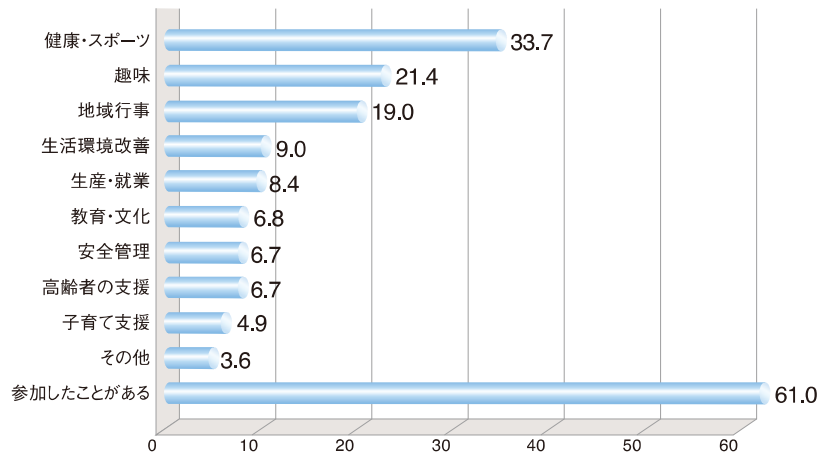
## 団体・グループ活動への参加状況

### グループ活動に参加している方は約6割!

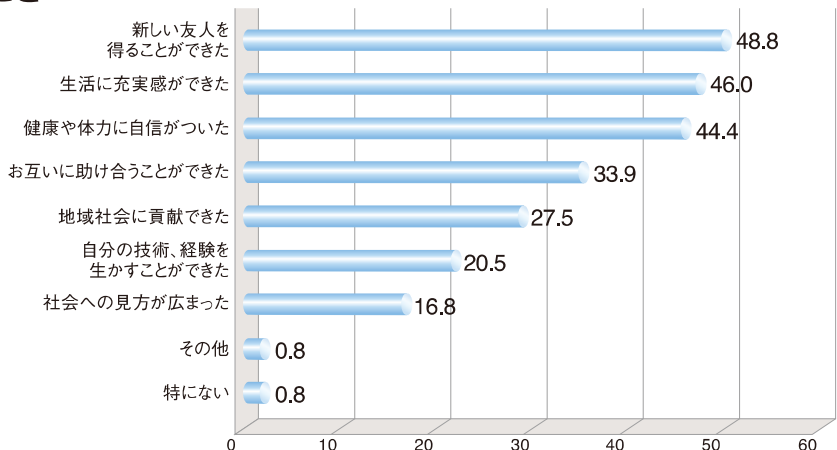
60歳以上の方のうち、61.0%が何らかのグループ活動に参加しています。活動内容としては、「健康・スポーツ」が33.7%で最も高く、以下、「趣味」、「地域行事」などと続きます。

グループ活動に参加して良かったこととしては「新しい友人を得ることができた」が48.8%で最も高く、以下、「生活に充実感ができた」、「健康や体力に自身がついた」、「お互いに助け合うことができた」、「地域社会に貢献できた」、「自分の技術、経験を生かすことができた」などと続きます。

#### ●参加している活動



#### ●活動全体を通じて参加して良かったこと



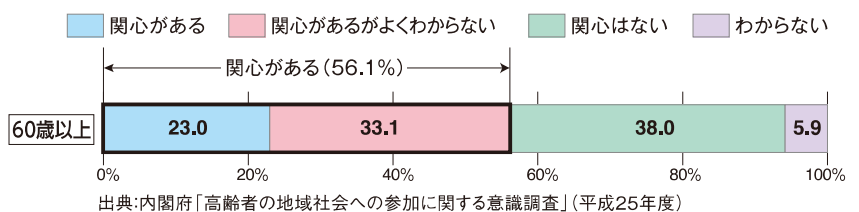
出典:内閣府「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」(平成25年度)

## NPO・地域活動・ボランティアへの関心度

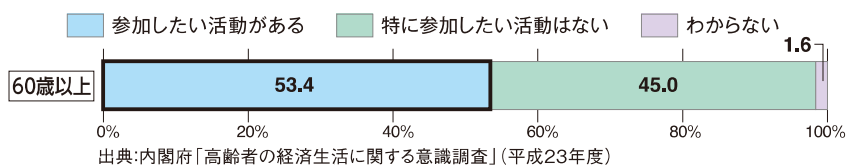
### NPOに関心を持つ方は約6割!

NPOに対して、関心がある(「関心がある」、「関心があるがよくわからない」の計)との意向を示した60歳以上の方は56.1%います。また、地域活動・ボランティア活動に対して「参加したい活動がある」と回答された方は53.4%おり、NPO活動・地域活動・ボランティア活動に対する関心度が高いことがうかがえます。

#### ●NPOへの関心度



#### ●地域活動・ボランティア活動の参加希望



# 生涯学習面

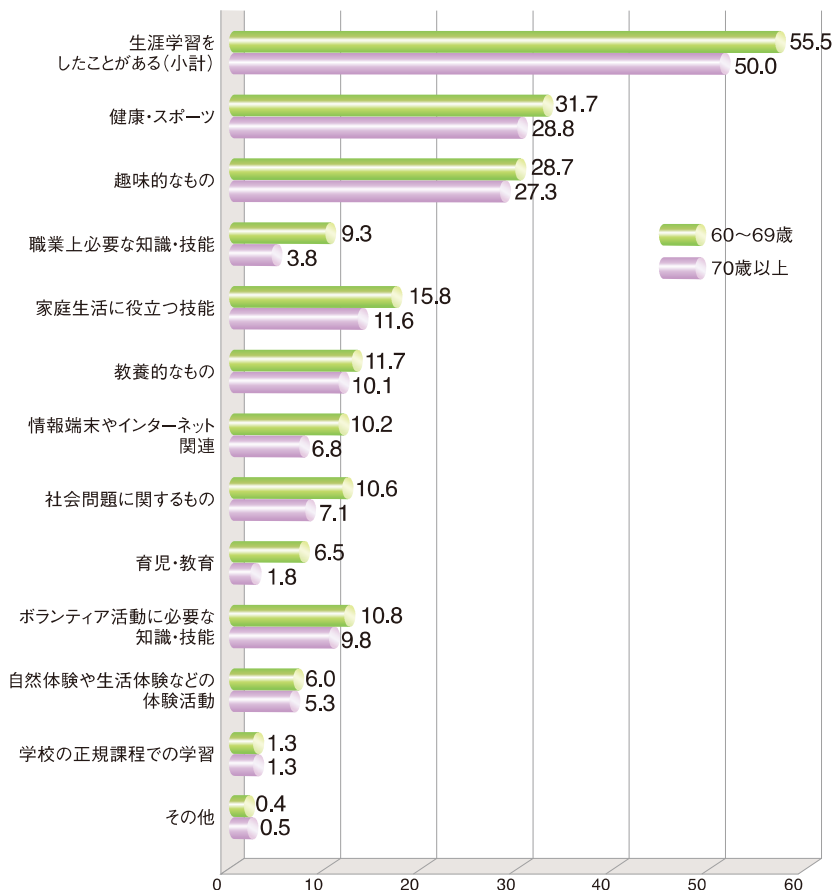
## 生涯学習の参加状況

### 生涯学習をしたことがある方は半数以上!

60歳以上の方のうち、5割以上の方が何らかの「生涯学習をしたことがある」と回答しています。参加内容としては、「健康・スポーツ(健康法・医学・ジョギング・水泳など)」が最も高く、以下、「趣味的なもの(音楽・美術・レクリエーション活動など)」、「家庭生活に役立つ技能(料理・洋裁・編み物など)」などとなっています。



#### ●1年間の生涯学習の実施状況



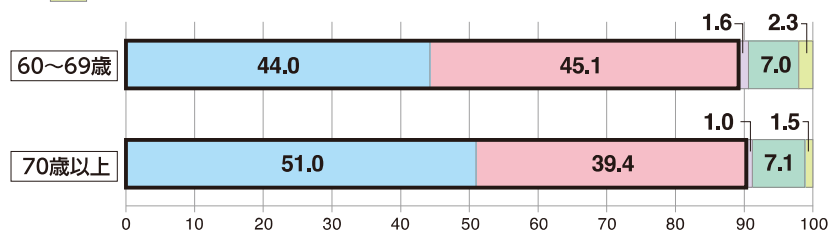
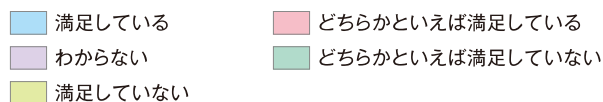
出典:内閣府「生涯学習に関する世論調査」(平成24年度)

## 生涯学習の満足度

### 行った生涯学習について満足している方は約9割!

生涯学習に参加したことのある方のうち、約9割の方が参加した生涯学習に対して、満足(「満足している」、「どちらかといえば満足している」の計)との意向を示しています。

#### ●行った生涯学習の満足度



出典:内閣府「生涯学習に関する世論調査」(平成24年度)



**【作成・発行元】**

愛知県政策企画局企画課 (2015年12月)  
〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号  
TEL : 052-954-6089 (ダイヤルイン)  
FAX : 052-971-4723  
URL : <https://www.pref.aichi.jp/kikaku/>