

セカンドライフの一步 あなたはどうか踏み出しますか？

「人生再設計のススメ」

50代になったら、ちょっと早めに
セカンドライフについて
考えてみませんか？
自分のために、家族のために、
誰かのために、
地域のために、自分を生かすこと。
あなたのもうひとつの生きがいは、
自分づくり、
仲間づくりから始まります。

「人生再設計のススメ」 ～セカンドライフの一步 あなたはどう踏み出しますか？～

団塊の世代の方が最初に60歳を迎える2007年、定年退職後のセカンドライフのご相談の総合窓口として、仙台市シニア活動支援センターがオープンしました。

以来3年間で、家庭や仕事での豊富な経験を活かし、地域に貢献する活動をしたいとお相談にいらっしゃるさまざまな方の思いをお聞きし、活動への参加、立ち上げをお手伝いしてまいりました。

そこで、当センターの利用をきっかけに、ご自身の思いを形にするための一步を踏み出した方たちの事例をご紹介しますとともに、一步の踏み出し方のヒントについてまとめた本冊子を発行することになりました。

これから定年退職を迎える方、地域で自分の経験を活かしたいと考えている方などに読んでいただき、力強い一步を踏み出していただければ幸いです。

Contents

P.3～6 活動の事例「セカンドライフのいろいろ」

- case 1** 野中廣海さん
「趣味のマジックを活かして地域貢献したい」
- case 2** 中村幸雄さん
「漠然としていたセカンドライフがクリアーになった」
- case 3** 大友健弘さん
「特技の落語を活かしてまちづくりをすすめたい」
- case 4** 菅野洋一さん
「シニア世代のオシャレを応援したい」
- case 5** 今野江衣子さん
「シングルシニアを支援する団体を立ち上げたい」
- case 6** 蜂谷哲平さん
「漆文化の伝承・普及を目指した団体を立ち上げたい」
- case 7** 小林道子さん
「オリジナル絵本の制作・販売の仕事、後継者を探したい」
- case 8** 谷かほるさん
「ヴォイストレーニング教室の運営を軌道に乗せたい」

P.7 セカンドライフの始めの一步のふみ出し方

P.8～9 手がかり探しのワークシート 棚卸しシート①～③

P.10 団体支援の事例

- case 1** (特活)あかねグループ
ボランティアの募集についての支援
- case 2** 福沢おもちゃ病院トコ
団体の広報についての支援

P.11 セカンドライフお役立ち情報

case
1

のなか ひろみ
野中廣海さん

「趣味のマジックを活かして
地域貢献したい」



◆活動のはじまり

野中さんは、第2の職場で働くかたわら、趣味のマジックで地域に貢献したいと思っていました。そこで、マジックのサークルやボランティアグループなどの情報を探し始めました。そんな時、シニア活動支援センターを知り、ご相談にいらっしやいました。

◆その後の活動のひろがり

お住まいの近くには参加できる団体がなかったため、自分自身で活動をはじめることになりました。野中さんのマジックの特徴は、誰にでも手に入る

身近な材料や、リサイクルの素材を活用した道具を使っていることです。積極的に自己PRを行い、公共施設で子どもたちを対象に、マジックの道具づくりとその披露の仕方を教えるようになりました。

また、自治体のまちづくり出前講座にも「やさしい手品教室入門」の講師として登録もしています。その後も、NPOなどが主催する子ども向けイベントなどで、マジックを披露する機会を得るなど、活躍の場は広がっています。

★ここがポイント

- ①まずは既存の団体に参加しようと考え、公共施設などでグループや団体の情報を収集した。
- ②手作りのマジックの特徴をPRし、積極的に公共施設等に出向き自分のスキルを売り込んだ。

case
2

なかむら ゆきお
中村幸雄さん

「漠然としていたセカンドライフが
クリアーになった」



◆活動のはじまり

中村さんは、早期退職後、地域・社会に何か役に立てることを見つけ、生きがいを持てる活動をしたいと思っていました。でもまだ漠然としていて、どんなことができるのか模索中でした。そんな時、シニア活動支援センターを知り、ご相談にいらっしやいました。

◆その後の活動のひろがり

中村さんは、まずシニア活動支援センターの専門相談やサロンなどを受講し、自身の経験の

棚卸しをされました。活動の先輩たちからアドバイスと刺激を受け、生涯学習コーディネーターの認定を受けるなど、積極的に新たな資格やスキルの取得に務めました。

その結果、チャレンジしたい方向性が決まり、試験制度のある現在の職場に応募。第2の職場として、2010年4月から市民センターの館長として勤務することが決まりました。

★ここがポイント

- ①早期退職後、漠然としていたセカンドライフの方向性を定めるため相談機関を活用した。
- ②サロンや講座に参加し、先達のアドバイスを聞き、自分でも実行してみた。

「セカンドライフのいろいろ」

case
3

おともたけひろ
大友健弘さん

「特技の落語を活かして
まちづくりをすすめたい」



◆活動のはじまり

大友さんは、定年退職後、特技の落語を活かし「笑いと健康」といった内容で公演活動を行うなど、すでにセカンドライフで取り組みたいテーマは固まっていました。しかし、その活躍の場をさらに広げ、仙台のまちづくりにつなげていくために、情報収集や人脈づくりをしたいと考えていらっしゃいました。

◆その後の活動のひろがり

大友さんは、「桂友楽」という高座名でボラン

ティアで公演を行うかたわら、仙台ゆかりの歴史上の人物を題材に落語を創作したり、子どもたちに落語を教えたりするなど、新たなチャレンジを行っています。

そのために必要な情報収集や人脈づくり、活動の広報などに、シニア活動支援センターをはじめ公共施設などを積極的に活用しています。頻りにシニア活動支援センターを訪れては常に活動のヒントになる情報や出会いを求めて、意見交換されています。

★ここがポイント

- ①支援施設が持つ情報や人材のネットワークなどを積極的に活用した。
- ②頻りにシニア活動支援センターに足を運び、常に旬の情報を収集した。

case
4

かんの よういち
菅野洋一さん

「クール・シニア・ファッション・アカデミー(CSFA)」代表
「シニア世代のオシャレを応援したい」



◆活動のはじまり

菅野さんは定年退職後、自分と同じ世代のシニアの人たちがもっとおしゃれに気を使い、明るい服装で生き生きと過ごして欲しいと考えていました。そこで、自分の思い描く活動の企画書を作成し、実行に向けた支援を求めてシニア活動支援センターにご相談にいらっしゃいました。

◆その後の活動のひろがり

シニア活動支援センターでは、同じくシニアのファッションショーなどを運営している団体の方

をご紹介します。専門相談会などへの参加をおすすめしたりと、情報提供を重ねました。菅野さんは、他の支援機関も積極的に活用しながら、仲間を募集する発足説明会を開催することに。チラシを作成して口コミを中心に参加者を募りました。

説明会にはおしゃれに興味がある方たちが参加し、今後「クール・シニア・ファッション・アカデミー」という団体名で、いっしょに活動していくことになりました。

★ここがポイント

- ①自分の取り組みたいことを「企画書」にまとめ、相談機関などで意見や情報を求めた。
- ②仲間づくりのために、発足説明会を企画し実施した。

case
5

こんの えいこ
今野江衣子さん「プラチナ☆クラブ」代表
「シングルシニアを支援する
団体を立ち上げたい」



◆活動のはじまり

配偶者との離別・死別などによって現在シングルでいる方が、世間体などにとらわれず、新しいパートナーと出会える機会を提供する活動を始めたいと考えた今野さん。すでに、シングルシニアが抱える課題や既存の支援サービスなどについての情報収集は十分にされていました。これからの活動のアイデアもたくさんお持ちでしたが、何からどのように始めればいいのか、少し整理する必要がありました。

◆その後の活動のひろがり

活動の目的や具体的な内容を今野さんと相談しながら整理し、まずは団体名を「プラチナ☆クラブ」と決定しました。一般の「結婚相談所」とは違う活動をしたと考え、まずはシングルシニアが交流する「パーティ」を開催してみることにしました。案内チラシの作成や広報の支援も行い準備をした結果、パーティには定員を上回る参加者がありました。

今後は、パーティ以外の活動も含め着実に実績を重ねて団体の基盤を固め、より多くの方のニーズに応えていきたいと考えていらっしゃいます。

★ここがポイント

- ①活動の立ち上げ支援などを行う相談機関を活用した。
- ②公共施設の貸室を活用して、なるべく費用のかからない運営に心がけた。

case
6

はちやてっぺい
蜂谷哲平さん「日本漆総合研究会」代表
「日本の漆文化の伝承・普及を
目指した団体を立ち上げたい」



◆活動のはじまり

漆の専門知識を活かし、苦境に立つ漆文化を伝承・普及する活動をしたいと考え、仲間とともに情報収集や勉強を重ねていた蜂谷さん。たまたまラジオで、シニア活動支援センターの「団塊世代の起業塾」の募集を聴き、受講されました。

◆その後の活動のひろがり

団体の立ち上げに際し、具体的な内容などは既に決まっていたのですが、起業塾や起業相

談などでアドバイスや情報提供を受けたことが、アイデアのブラッシュアップと新たな人脈づくりにつながりました。

その後、国から助成金を得て、活動が本格的に始まりました。シニア活動支援センターの専門相談などでご紹介した、異分野のNPOとのコラボレーション企画も始まり、今後の実現に向けて忙しい日々を送っていらっしゃいます。

★ここがポイント

- ①これから取り組みたい活動の内容を、多くの人に積極的に伝えることにより、更に人脈がひろがり内容も具体的になった。
- ②異分野のNPOとの交流・連携を支援する相談機関を活用した。

「セカンドライフのいろいろ」

case
7

こばやしみちこ
小林道子さん「シッスルハウス仙台」代表
「オリジナル絵本の制作・販売の
仕事の後継者を探したい」



◆活動のはじまり

「ウィッシングブック」というオリジナルギフト用絵本の制作・販売をSOHOで行っている小林さん。誕生祝い、入学祝い、誕生日、クリスマスなどにプレゼントしたいという注文に応じてきました。

10数年ほど前に起業しましたが、年齢的なことも考えそろそろ後継者に仕事を譲りたい、できれば、これから定年退職を控えている団塊の世代の方などに、引き継いでもらえないかをご相談にいらっしやいました。

◆その後の活動のひろがり

シニア活動支援センターでは、後任を探す方法として、小林さんの起業の経験を話し交流する「SOHOサロン」を実施することを提案、企画・広報のお手伝いをしました。同時に、センターが発行するニューズレターなどでも小林さんを紹介しました。「SOHOサロン」に参加した方の満足度が高かっただけでなく、小林さん自身も、起業経験を人前で話すことによって、客観的に自分を見つめなおすことができたようです。

★ここがポイント

- ①起業塾や起業相談を受け、後継者探しのヒントを得た。
- ②「SOHOサロン」の実施にあたり、自分自身の起業経験をあらためて振り返り、次のステップに向けての気持ちの整理を行った。

case
8

たに
谷かほるさん「谷かほる ヴォイスレッスン スピーチ&ヴォーカル」主宰
「ヴォイストレーニング教室の運営を
軌道に乗せたい」



◆活動のはじまり

自宅で「ヴォイストレーニング」の教室を主宰している谷さんは、新規の生徒さんを増やしたいという思いと共に、ヴォイストレーニングによって、家に引きこもっている人や自分に自信のない人たちを元気付けることができるのではないかと考えていました。その思いを実現するため、起業支援機関などを活用し、摸索を続けていらっしやいました。

◆その後の活動のひろがり

谷さんはシニア活動支援センターの「団塊世代の起業塾」を受講され、経営相談も受けました。そして、教室をPRするために、公開ボイストレーニングワークショップを開催することに。シニア活動支援センターが企画運営のお手伝いをし、ワークショップは好評でした。

加えて、他支援機関からのアドバイスも受け、教室のパンフレットや名刺などもリニューアルし、引き続き夢に向かって邁進中です。

★ここがポイント

- ①教室の運営について、専門の相談機関を活用し現状の整理と課題を把握した。
- ②活動のPRの方法について、専門家からのアドバイスを受け実行した。

セカンドライフの 始めの一步の ふみ出し方

P3～6の事例では、定年退職を控え、これから何をしようかな、自分にはどんなことができるのだろう、と考えているみなさんが参考にさせていただける「活動の一步のふみ出し方」をご紹介しました。その「一步」を段階ごとにまとめてみたいと思います。

一步目

棚卸しする

自分が興味関心・問題意識を持っていること、好きなこと、できることを棚卸してみましよう。趣味や特技、仕事で培った経験、スキル、資格、人脈、日頃、新聞を読んで特に気になることなど、紙に書き出して整理してみましよう。

二歩目

情報収集する

興味や取り組みたいことが分かってきたら、関連する情報を、インターネットや市政だより、公共施設、相談機関などで収集しリサーチしてみましよう。公共施設や相談機関は情報の宝庫です。ぜひ活用しましよう！

三歩目

学ぶ

情報を収集したら、次はそのテーマに関連する勉強会や講座に参加してみましよう。公共施設が主催するもの、市民活動団体やNPOなどが企画運営するものなど、参加の機会はたくさんあります。

四歩目

仲間をつくる

同じ勉強会や講座に参加している方は、興味や関心が共通していることが多いので、声を掛けて交流を図りましよう。それが仲間づくりにつながります。公共施設や相談機関などに、仲間募集の協力をしてもらうことも効果的です。

五歩目

形にする

仲間ができれば、もしくは仲間づくりのために、勉強会やミニ講座などを企画・実施してみましよう。まずは、自分たちの取り組みたいことに近い活動をしている方の話を聞くなど、小規模な企画から始めましよう。少しずつ活動を形にし広げていきましよう。

セカンドライフの始めの一歩をふみ出す、
手がかり探しのワークシート

棚卸しシート①

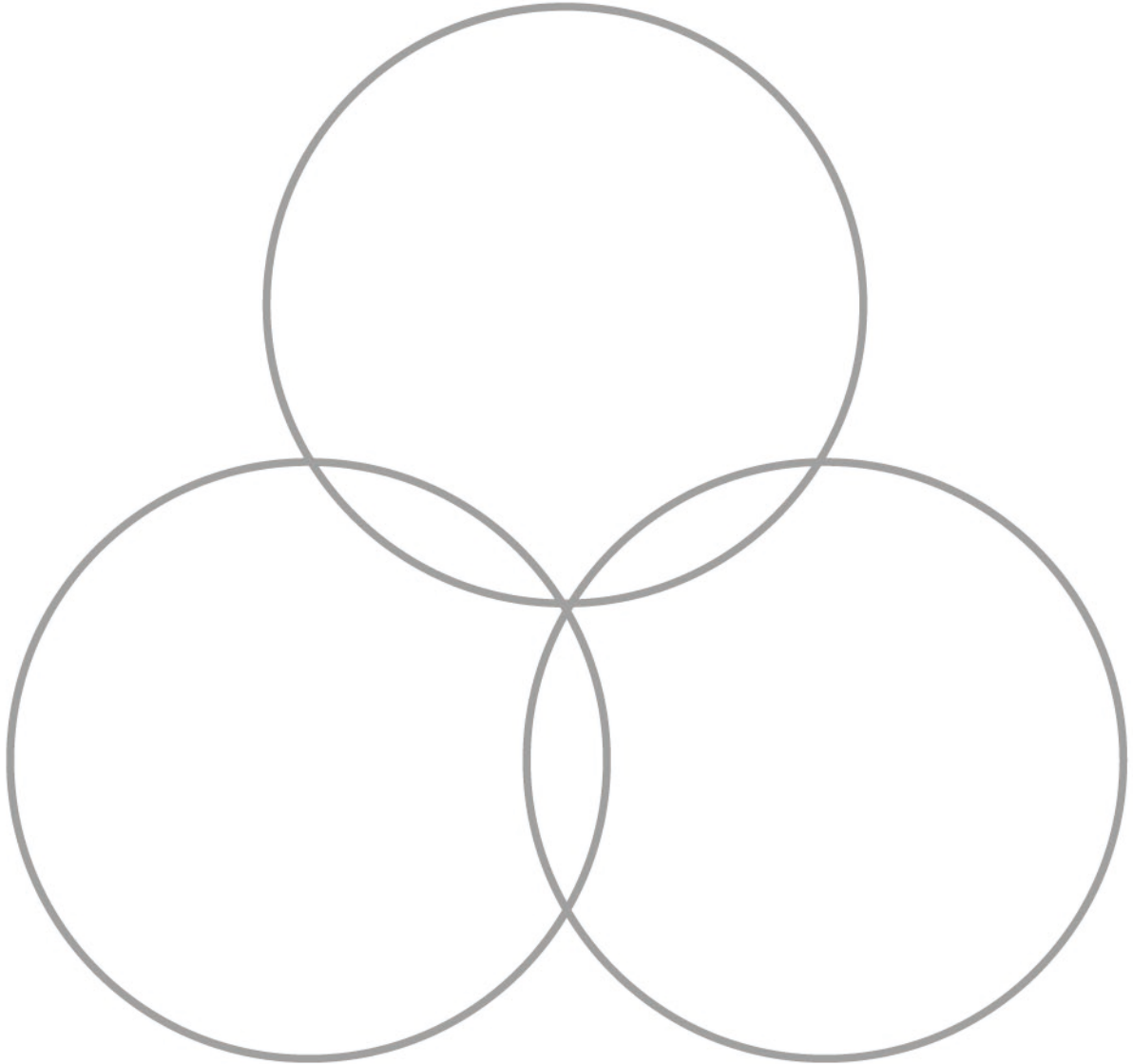
●あなたの人生で印象に残っている出来事を思い出しながら書いてみましょう●

棚卸しシート②

●あなたが今、興味・関心のあること、取り組んでみたいこと事を書いてみましょう●

棚卸しシート③

〈これから実行してみたいこと〉



〈 実行するにあたって活かせる
自分自身の資源 〉 〈 実行するにあたって求めたい情報 〉

仙台市シニア活動支援センターでは、 NPOの運営のお手伝いもしています！

case 1 (特活)あかねグループ ボランティアの募集についての支援

あかねグループは、地域の助け合い活動や介護保険事業、配食サービス事業などを行うNPO法人です。特に配食サービス事業は、調理、配達、運転などのボランティアの方たちに支えられています。

ボランティアが活動を始める前には、オリエンテーションと体験の機会があり、活動の目的や内容についてもしっかりと説明を行なっています。また、定期的な例会や勉強会なども開催しています。でも、配食活動の増加にともないもっとボ

ランティアが必要になり、募集を強化したいとご相談にいらっしやいました。

まず、ボランティア募集チラシの掲載内容や配布先をもう一度見直し、活動に興味を持ちそうな方が出入りする場所への戦略的な広報についてアドバイスしました。そして、シニア活動支援センターにボランティアをしたいと相談にいらした方とのマッチングなどにも力を入れました。その結果、数名の方がボランティアとして新たに活動を始めることになりました。

★ここがポイント

あかねグループには、「ボランティアの受け入れ態勢が整っている」という強みがあります。ご相談にいらしたことで、そのことが明らかになり、シニア活動支援センターでは安心してボランティアを団体にご紹介することができました。

case 2 福沢おもちゃ病院トコ 団体の広報についての支援

「福沢おもちゃ病院トコ」では、こわれたおもちゃの修理をボランティアで行う活動をしています。市民センターで、毎月定期的におもちゃ病院を開催し、メンバーが交代で修理の活動を行います。

活動のPRとメンバー募集を応援するため、まず、案内チラシの配架先などのアドバイスを行いました。また、シニア活動支援センターでは、専門相談の相談員や、サロンでの事例発表者

として参加していただくなど、多くの方に活動を知っていただく機会を提供しました。ブログやニュースレターでご紹介したことも効果があったようです。

その後、団体が開催した「おもちゃドクター養成出前講座」には、専門相談に参加された方数名が受講されました。今後も継続的に、団体のPRのお手伝いをしていきたいと考えています。

★ここがポイント

団体の活動の魅力は、チラシを始めインターネットやマスコミ、実際に人前で発表する機会などさまざまな方法を組み合わせることで、より多くの方に知っていただけたと思います。

セカンドライフお役立ち情報

施設名とホームページ	電話番号
◆ 趣味・特技のサークル活動、生涯学習関連情報 & 相談	
仙台市市民センター(中央市民センター情報コーナー) http://www.stks.city.sendai.jp/sgks/WebPages/index.html	022-295-0802
仙台市シルバーセンター http://www.sendai-hw.or.jp/silver.html	022-215-3191
◆ ボランティア／市民活動／NPO情報 & 相談	
仙台市ボランティアセンター http://www.shakyo-sendai.or.jp/volunteer/	022-262-7294
仙台市市民活動サポートセンター http://www.sapo-sen.jp/	022-212-3010
みやぎNPOプラザ http://www.miyagi-npo.gr.jp/plaza/index.htm	022-256-0505
◆ 起業についての情報 & 相談	
(財)仙台市産業振興事業団 http://www.siip.city.sendai.jp/	022-724-1212
日本政策金融公庫仙台支店 国民生活事業 http://www.jfc.go.jp/	022-222-5173
◆ 再就職関連情報 & 相談	
ハローワーク仙台 http://www.miyarou.go.jp/index.html	022-299-8811
(社)仙台市シルバー人材センター http://www.sjc.ne.jp/sendaisc/	022-214-6262
(社)宮城県雇用支援協会 http://www.miyagi-koyou.or.jp/	022-265-2076
(社)中高年齢者雇用福祉協会東北事務所 http://www.jada-prep.jp/	022-223-0722

仙台発シニア情報のフリーペーパー & 雑誌などは、
仙台市シニア活動支援センターでもご覧いただけます。

「仙台Travis」<http://www.sendaitravis.jp/index.html>

「みやぎシルバーネット」「せんだいシニア事典」<http://homepage2.nifty.com/silvernet/>

「仙台発・大人の情報誌 りらく」<http://www.riraku-sendai.co.jp/>

「月刊楽園倶楽部」<http://rakuen-club.net/wordpress/>

仙台市シニア活動支援センター 3つの機能



講座・サロン等

活動の実践と仲間づくりにつながる
学び・交流の場「サロン」

地域に貢献する活動の立ち上げや
起業を目指す方のための「講座」

企業・関連支援機関・NPO等との
連携促進事業



情報

- ・地域社会の問題を解決するために活躍している、宮城県内外の市民活動団体情報約4,000件の中から、相談者の興味関心に応じた活動先探しのお手伝いをします！
- ・シニアに関連する貸出し図書を多数用意しています。
- ・市内シニア活動支援施設/機関の情報がります。
- ・シニア関連の新聞切り抜き記事があります。

相談

一般相談

予約は不要。センタースタッフが幅広く相談を受け付けます。様々な相談に対応するため市内シニア活動支援施設・機関とも連携。

セカンドライフ相談

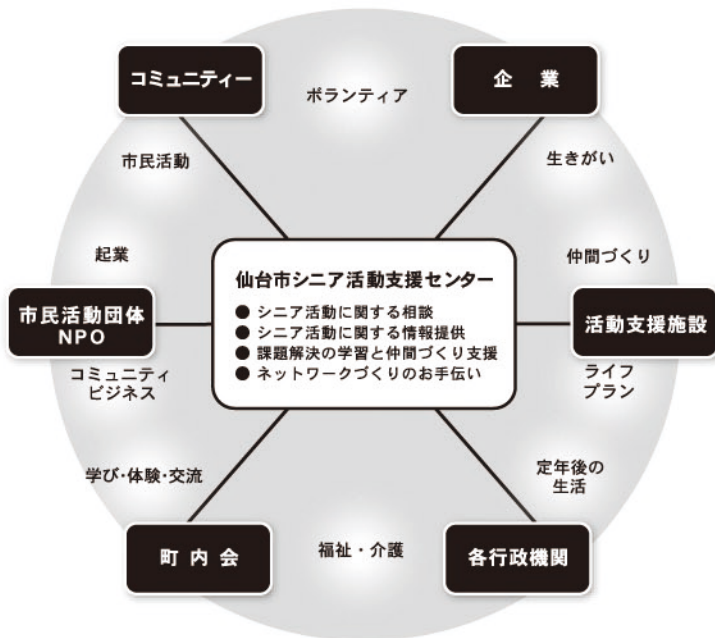
(要予約)

定年退職後の経済面の不安、健康、生きがいづくりなどのセカンドライフの幅広いご相談を、経験豊富な相談員が受け付けます。

専門相談

(毎月第2土曜日 要予約)

環境、福祉、まちづくりなどの地域・市民活動や起業についてなど、毎回テーマを設け実施。専門知識を持つ相談員が応じます。

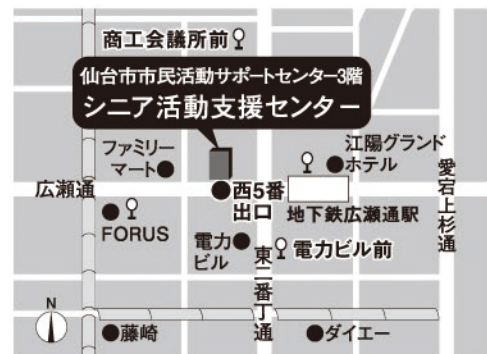


仙台市シニア活動支援センター

〒980-0811 仙台市青葉区一番町四丁目1-3
仙台市市民活動サポートセンター3階
TEL:022-217-3983 FAX:022-217-3984

「仙台市シニア活動支援センター」で検索

交通案内 地下鉄広瀬通駅 西5番出口すぐ
市営バス「商工会議所前」徒歩3分
※当施設に駐車場、駐輪場はございません。
ご来所には公共交通機関をご利用ください。



人生再設計のススメ～セカンドライフの一步 あなたはどう踏み出しますか？～

2010年6月発行 発行者:仙台市シニア活動支援センター

編集者:特定非営利活動法人 せんだい・みやぎNPOセンター 紅邑晶子 真壁さおり 小林正夫 葛西淳子

デザイン・レイアウト:田内亜紀子 印刷:平野印刷