



定年した日本人の暮らし（下）

一人生の楽しみを満喫する

前号では、定年後の日本人の状況の一部を紹介した。定年後の最初の一步を踏み出すまでに悩む時期を過ごす人は少なくない。しかしその時期を過ぎると勉強を始めたり、好きな活動や趣味を始めたりする。セカンドライフは生活リズムを調整しながら、だんだんと忙しく、充実したものになる。今回は、セカンドライフを送る人々の文化施設での活動に焦点を当てる。

生涯学習を担う社会教育施設

日本の市町村には市民に無料で学習情報を提供や講座を開講している社会教育施設がある。文化的な講座のほか、生活や仕事のスキル、ボランティア活動などに様々な内容が用意されている。日中の受講者は主婦やリタイアした人たち、夕方と休日は現役の人たちが学んでいる。

1980年代後半、日本は生涯学習の必要性に鑑み、「生涯を通じて学ぶことのできる社会」を目標としてきた。その結果、現在では生涯学習を行う公共文化施設が図書館のように人々の生活に浸透した。例えば愛知県大府市。面積34K㎡未満、人口がわずか9万人の市に9つの公共文化施設がある。その中で最も大きな規模を持つのが大府市石ヶ瀬会館である。

(写真：大府の自然風景)

石ヶ瀬会館は生涯学習の取り組みが特に活発だ。中でも定年を迎えた高齢者向けの講座や活動は受講者自身やその家族・コミュニティに大きな変化をもたらした。その注目度は高く、ほかの地域の関係者が視察に来るほどだ。

(写真：会館外観)

私は大府市石ヶ瀬会館を訪ねた。

Miu Ishiage

石ヶ瀬会館の愛称 Miu Ishigase が創設されたのは1989年。初代館長の田端さんに会館の20年余りの変遷を語っていただいた。



(写真：田端さんインタビュー)

当初は女性の地位向上のための社会教育活動を中心としていましたが、その後、男女共同参画社会の実現に軸足を移しました。女性が嫁・妻・母親、どの立場であっても、自分らしく人生をすごすべきだとの考えに至ったとき、男性は外で働くだけで女性の生き方に理解がないことにも同時に気づきました。やはり女性が学ぶならば男性もきちんと学ばなければならない、それでないとなかなか男女平等とか男女共同参画の社会が実現できないのではないかなと思いました。この会館が男女共同参画社会を目指し「集まる・学ぶ・語り合う・交流・交歓の場」になるために、メンズカレッジの計画を立てたのです。

プログラムは、「レディースカレッジ」、「メンズカレッジ」、「子育てサロン」、「自分力アップ」など、10個以上のカテゴリで80を超える講座があります。毎年少しずつ内容を厚くしながら活動しています。たとえばメンズカレッジのカリキュラムは細々としたものでもずっと続いていて、20年を経過したいまは私たちの大きな強みになっていると思います。

「メンズカレッジ」

「生活自立」「健康」「地域参画・仲間づくり」をテーマにした「メンズカレッジ」は、これまで仕事を中心にしてきた男性たちが、地域に入り第二の人生を始めるにあたり、彼らの生き方をサポートするための講座です。

講座の回数を考えたのですが、やはり5回とか10回ではなかなか仲間意識もできないので、1年通して活動したほうがよいのではないかということになりました。そこで1年23回講座の計画を立てました。

講座の内容は料理や介護、楽しいセカンドライフ、地域社会、青少年の指導、ジャガイモや玉ねぎの栽培、健康体操、遠足、コーヒーの淹れ方やレジャー、他の受講生との世代間交流など。好みに合わせて自由に選ぶことができます。

(写真：活動風景)

定年を前にしてここに来る男性はとても不安らしいのですよ。退職して生活の場所が家庭に戻る、さて、これから何をしようかという不安を持っていらっしゃいます。今後自分が何をするかを見つけるために、広報などを見て来られる方も結構いらっしゃいます。同様な考えを持つ人が参加されるので、その中からさらに意見や趣味が合う人が見つかり、仲間になれる。家にいたときは近所の人ともあまり話せなかった人が、ここへ来るといろいろな人と出会っていろいろな話ができるというようなことはありますね。

男性たちは料理の勉強にまじめに取り組んでいて、誰も欠席しないです。コメを研ぐこと、大根の皮をむくこと、皿洗いや床の掃除も学びます。栄養士の指導だけでなく、先輩の受講生の助けもあります。20~30人を収容できるキッチンには4つの大きなテーブルがあり、



それぞれシンクと電磁調理器が備わっています。約7人がグループになって野菜を切る人、料理をする人など全員が分かれて作業を行い、調理が終わったら全員で片づけをします。

(写真：祭りとボランティア)

メンズカレッジを卒業した後は「男楽会」というグループを作り活動を続けます。主な内容は、メンズカレッジで学んだ知識とスキルを実践に応用すること。参加者同士が個別にやり取りや情報交換することで、活動がほかの教室にまで広がります。趣味を学んだり、地域づくりのボランティア活動に参加したり、大府市の多くの活動に男楽会のメンバー達がかかわっています。

日本の家庭では男性が台所に立つのはとても珍しいことです。しかし、ここで学ぶことで男性たちの態度や意識が徐々に変化しています。以前は仕事のことを奥さんに話すことはありませんでしたが、今では家でもクラブの活動や料理のことが話題にのぼります。「おじいちゃんの作ったごはんはおいしい」と孫に褒められるのも嬉しいので、台所に立つエプロン姿の男性たちは実に生き生きとしています。それを見た妻たちも夫の活動について話題にするようになったのです。それが実を結び「うちの夫もそちらで学ぶことができますか？」という問い合わせがあるようになりました。

新しい年の申し込みは常にいっぱい、定員を満了した講座は加入するのにまた一年待たなければなりません。でも Miu Ishigase に似た活動はほかの地域でも増えてきているので、状況は徐々に緩和されてきています。

楽しさの秘訣

23年間続いたメンズカレッジは、700人を超える卒業生がいる。様々な人生経験を持つ人たちが集まってくるが、定年前の肩書や社会的な地位とは関係なく、フラットな人間関係を築く。この利害のない関係が長年醸造されてきた上質のワインのような豊かな味わいをもたらすのだと彼らはいふのである。

私は4名の男楽会のメンバーにインタビューをした。

今年79歳の竹内さん。定年後も70歳まで仕事をし、現役時代に野菜をつくる畑を持った。一人で畑を耕し、これを通して日ごろのストレスを野菜の成長で癒し、育てた野菜を食べてくれる家族や友人からの喜びの言葉をもらうことでとても満足している。仕事から引退した後、地域の人と横のつながりを築きたいと思い、メンズカレッジに加入した。

(写真：畑にいる竹内さん)



「昔は何事も自分のためと思っていましたが、年をとるにつれて、自分のためというよりは他人のために何かしようと思うようになりました。自分のために何かするには限りがあるけれど、他人の喜びのために何かをするのは無限に広がると思ったのです。特に人生の終わりも見えてきてからは個人的な欲求はますます少なくなってきました。私は周りの人が喜んでくれることや、地域社会で役立つことをしてみたい。今は畑に立つ時間もないほどに忙しいのです。」

(写真：竹内さん夫妻の自宅庭で)

メンズカレッジを卒業後、声に自信のある竹内さんは朗読発声の講座に参加することにした。そして学んだことを生かすために地元の読書グループに加入し、仲間と一緒に本を朗読する活動にかかわろうと考えた。図書館では子供たちに、老人施設では高齢者に本を読んでも聞かせるのだ。男楽会のメンバーで同い年の浅田さんという人がいる。彼が朗読会の活動をやっていることが分かった。

(写真：図書館で朗読ボランティア活動－浅田さんが正面に見える)

浅田さんは68歳まで仕事をし、退職後どうしようかと考えたとき、広報の「仲間との学びを通し、いきいきとしたセカンドライフを送りませんか」との言葉に動かせられ、メンズカレッジの一員になった。

浅田さんは料理が得意で技術指導をするなど頼られる存在だ。在職中、浅田さんは発声のトレーニングを受けたことがあり、これをボランティアで活かしたいと朗読ボランティアの活動を始めた。竹内さんがグループに入るまで、浅田さんは読書グループの唯一の男性だった。子ども達が本を聞きながら目が輝いていると話す浅田さんの笑顔が、彼自身がこの活動を心から楽しんでいることを物語っている。

浅田さんは理事の一人としてボランティアでミュウ石ヶ瀬会館の運営に力を注いでいる。このようにして毎日忙しくなるのである。

藤本さんは現在78歳。72歳に退職するまではメンズカレッジのことを知らなかったが、今では12個の市民団体の会長となっている。電話が鳴った時に、どの会の会長として対応するか瞬時にわかるのは藤本さんのリーダーとしての才能かもしれない。

(写真：料理教室の藤本さん)

大府市の委託を受け、観光ガイドボランティアのチームを立ち上げた藤本さん。最初に取り込んだのは歴史・文化の調査と観光資源の発掘だった。その後、ボランティアの希望者を募り、観光ガイドの研修を開始する。各地の観光ボランティアガイドのノウハウを学ぶために、メンバーと日本の観光地を回って研鑽を積み、1年後にはボランティアが地元の人さえ知らない有名人の住居跡や大府市の景観を観光客に解説するようになった。



(写真：観光ガイドボランティアの皆さん)

男楽会の会長平井さん、69歳。定年後3年たってから奥さんの勧めでMiu Ishigaseの申込をした。昔から漫画を描くことが好きで、仕事でも時々絵を描いてきたが、アマチュアの域を出るものではなかった、

男楽会の仲間から絵画教室があることを知り油絵の勉強を始めた。Miu Ishigaseに平井さんの作品「じいじの意地」があり、訪れる人たちに愛されている。絵だけでなく卓球グループにも加入して毎日楽しんでいる。

平井さんは最初の3年間を無駄に過ごしたことを今ではとても悔やんでいて、男楽会の会長として多くの時間を過ごしながらか、観光ガイドのボランティアの仲間入りもしている。

(写真：平井さんが作った料理を奥さんとお孫さん三人でかこむ)

定年後の生活を幸せにする秘訣は何かと尋ねたところ、4人とも口そろえてこう言った。「自分自身が楽しんで集中して取り組み、それを周りと共に喜びを共有しながら時間を過ごすことです」と。

行政の理解と支援

Miu Ishigaseの運営と講座の講師にかかる費用はすべて大府市の予算で行うため講座や団体活動を受講者は無料で受けることができる。その結果、多くの市民団体が誕生し、地元のボランティア活動が盛んになった。大府市の地域づくりに男性が生き生きと先頭に立って働いている姿は全国的にも珍しい。Miu Ishigaseの取り組みが20年以上続けられてきたのは、行政の理解とサポートがあったからだと言っても過言ではない。

副所長の加藤昌代さんは10年前にMiu Ishigaseの職員になったとき、年に23回講座のカレッジと聞いて驚いた。長年メンズカレッジと男楽会を担当し、その活動を助けてきた加藤さんがその活動を説明してくれた。

(写真：新入生と集合写真の加藤副館長)

女性と違って男性はお互いに親密になるまでに時間がかかります。受講して帰るというスタイルのやり方をする講座もありますが、メンズカレッジは準備や後片付け、司会など講座の記録などもすべて当番制にしています。役割をこなしていくうちに、グループの方と自然とコミュニケーションがとれるようになり、関係も密になります。これが楽しく学んでいけるポイントかなと思います。

それからねらいの一つとして、ただ受講するだけではカルチャースクールと変わりません。それを避けるためにメンバーが自主性を持って運営していくという気持ちも大事にしています。学校の日直のように「きょうはあなたが司会ね」「きょうは記録ね」と順番に役



割が回るように運営しています。

今では男楽会のような市民団体が 76 個登録しています。活動範囲が大府市内だけでは限界があります。ですから、もっと外に出てほかの地域の方と交流するというような活動が外に向いていくと、より認知も広がると思います。またメンバーにとっては新しい学びになるので、そのように活動を広げられるといいなとは思っています。

定年後の生活に情熱を傾けている Miu Ishigase の男性たちをテーマにした映画の撮影が進められている。彼らが Miu Ishigase に入ったとき、人生がこんなにカラフルで楽しいものになるとは思ってもみなかったでしょう。もし時間が戻せるなら、リタイアの時期を早めることを選択しただろうと思わずにはいられない。

この質問に映画製作の監督高野史枝さんの答えはこうだ。

私の答えは「イエス」です。もちろん経済状態にもよりますが、こんなに楽しい活動ができ友だちが出来ると知っていたら、きっと 65 や 70 歳まで働かなかったと思います。定年後の人生がある程度予想できて可視化できる人は、定年を怖がらずワクワクして次の人生に進んでいけるのではないかと思います。ある程度の余力があるうち、今までの仕事と全く違う活動に取り組んでいく方がいいのではないのでしょうか。

それを知ってもらうために、この映画の製作を決めたといっても言い過ぎではありません。

(写真：高野監督の撮影風景)

このドキュメンタリーを通して、大府市のリタイア後の男性たちの活気と生き生きした活動が人々に伝わり、年齢を重ねることを恐れない勇気を人々に与えることができれば、行政の高齢者に対する施策にも影響を及ぼすに違いない。

文/ 欧陽蔚怡

写真/河合隆當 (写真家)