



# 聞かせてください、 地域デビューの「真相」!?

## ——シニア世代による座談会

退職後に地域デビューを果たした人の生の声を聞きたい! と、4名の方々に集まっていたいただきました。活動を始めた動機や、実際に活動してみたの感想や想い、これから活動するシニア世代に向けたメッセージなど、ざっくばらんにお話いただきました。

■お話をいただいたみなさん(写真左から):

**天津利治 (あまつ・としはる) さん**

退職後、荒川区を拠点として、育児ボランティアグループ「あらG」や傾聴ボランティアグループ「ダンボの会」、認知症に関する演劇や地域活動サロンでの料理教室など、さまざまな活動をしている。

**小田代陽子 (おだしろ・ようこ) さん**

10年の専業主婦を経て、特別養護老人ホームに25年間勤務。退職後、地域福祉ファシリテーター養成講座を受講し、「チーム小金井の縁がわ」を結成。立ち寄り処「森のこみち」の運営メンバーの1人として活動している。

**伊藤忠直 (いとう・ただなお) さん**

定年後、数年仕事を継続し、その後のフリーな期間に、世田谷区のミニディ「おとこの台所」活動を知る。おとこの台所グループには9か所の拠点(台所)があり、地元野沢でメンバーとなる。現在は「おとこの台所・野沢」スタッフとして広報担当を務める。

**大貫雅弘 (おおぬき・まさひろ) さん**

ねりまシニアネットワーク「ひまわり」の会長。2014年に退職後、ねりまシニアセミナーに参加し、同期会「ひまわり」を結成する。2016年には「ねりまシニアネットワークの会」の事務局にも就任する。

■登場する団体: おとこの台所 <http://dai.seta-odk.com/wp/>

ねりまシニアネットワーク(NSN) [http://www7b.biglobe.ne.jp/~nsn/99\\_blank.html](http://www7b.biglobe.ne.jp/~nsn/99_blank.html)

## きっかけは…配偶者!!

— まず、活動を始めたきっかけをお聞かせください。

**大貫** 2014年1月に退職しましたが、退職後の暮らしについては55歳の頃から考えていました。妻から「退職後は元気で外にいてくれ」と言われていましたが、趣味を広げても日中の時間は埋まらないのです。なので、「ねりまシニアネットワーク(以下、NSN)」に参加した最初の目的は、地域で活動をするというより、時間をつぶすことが目的でした。

**小田代** 私は、2011年に定年1年を残りして退職しました。もともと後進の育成をするつもりでしたが、その年に東日本震災が起こり、実家が石巻市だったこともあり、「地域」を意識するようになりました。市報を見て「地域福祉ファシリテーター養成講座」を受講し、それが今の活動につながっています。

**天津** 私の場合、妻から「何かしたら?」と言われたのがきっかけでした。活動は9年くらいになります。ひげを生やしているのは、認知症に関する演劇をやっているからです。荒川おもちゃ図書館で

子どもと一緒に遊ぶ、「あらG」というグループでも活動しています。ほかに、「荒川ころばん体操」でのお手伝いや、傾聴ボランティアグループ「ダンボの会」などの活動もしています。傾聴ボランティア活動のきっかけは、脳こうそくを2回患ったことです。話すことや書くことが難しくなってしまったのですが、聴くことはできるかなと思ったので。

**伊藤** 私は定年退職後、しばらくは働いていました。アルバイトをしながら、やることを探し、ボードカービング(鳥の彫刻)を始めました。趣味で時間はつぶせましたが、妻から外に出ることを勧められ、スポーツジムに通ったのですが面白くないのです。そんな頃、妻が骨折して家事を経験したり、ジムでやっていた太極拳教室の先輩から「おとこの台所」に誘われたのですね。料理を通じて定年退職後の男性の活動拠点を運営する団体で、月に1度500円で料理をつくって食べられるので、やってみたらはまってしまいました。おとこの台所は、世田谷に9か所拠点があり、1拠点に30人くらいが所属しています。

— 活動をしてみて、苦勞したり、これまでの経験が生かされたことなどがあれば、教えてください。

**小田代** 皆さんは妻から言われたのがきっかけとおっしゃっていましたが、私の場合は逆で、夫が先に退職し自宅で満喫していたところへ私が退職したので、夫から促されました(笑)。「森のこみち」は、自宅を開放した居場所です。最初にお話した養成講座を受講したメンバーで活動しようと決めたとき、「でも、活動場所がない。じゃあ我が家を使いましょう」となりました。それが珍しいと見学や取材も入るのですが、私は働いていた頃にご自宅を開放していた方の例を知っていたので、特別なこととは思いませんでした。家の前は遊歩道で、夫が庭の手入れをしていると、歩行者から声をかけられることもあり、そういう人にお茶を飲んでいってもらえたらいいね、と夫とも話していた折でした。森のこみちメンバーは居場所の運営だけでなく、地域で気軽に立ち寄れる場を紹介する「寄り道マップ」も作成しています。

**大貫** NSNは、25年ほど前にできた団体です。子育てや仕事、介護などを終えて時間ができた人に、地域で楽しく余生を送るために何かしましょうという趣旨で設立した団体で、毎年、新しい会を同期会として立ち上げています。活動は、各々の同期会単位で行い、これをまとめているのがNSNです。NSN全体