

# 高活協通信(2025年12月号)

発行：一般社団法人 高齢者活躍支援協議会

<http://www.agenomics.org>

## ❖❖❖高活協ニュース❖❖❖

### ■高活協通信 12月号をお届けいたします

### ■東京都セカンドキャリア塾 「生涯現役を実践している人に学ぶ」講座での講演などから

11月25日(火)と28日(金)に、高活協特別会員の高平ゆかりさんの依頼で、高平さんが講師を務められている、東京都セカンドキャリア塾アクティブシニアコースのゲストスピーカーで登壇させていただきました。このプログラムは、東京都在住・在勤の65歳以上の、「第2の定年」を迎えた方々に、「学びと出会いを通じて新しい自分を発見する！」というテーマのもと、講義、ゲストスピーカーの話の聴講、グループディスカッションなどを通じて、アクティブな老後の準備をし、就労にも備えようというものです。定員は180名となってますが、全て東京都の負担で行われるという素晴らしいプログラムです。現在10月から来年3月までの期間でプログラムが進行中です。

高平さんからは、まず、「この人に学ぶ 生涯現役のモデル」として、60歳から様々なPCスキルを独自に習得され、81歳で「hinadan」ゲームアプリを開発され、「世界最高齢のプログラマー」として著名な若宮正子さんが紹介されました。また、高平さんは、生涯現役のキーワードとなる、「健康」、「社会・人との繋がり」、「運動」「そこそこの収入で折り合う」、「目標と意欲 好奇心」などを紹介され、その後、「健康寿命」、「職業寿命」、「資産寿命」、「社会活動寿命」を考慮して、「なりたい生涯現役の姿」「そのために大切にしたいこと」というテーマで、8人～10人のグループでディスカッションしていただき、その発表に高平さんと私がコメントするという形で進められました。

私のゲストスピーカーとしての役割は、自分自身が69歳という「第2の定年」を超えた歳でも働いている理由、そして働く生活の中で自分で感じる「幸福感」といったことの紹介と思いましたので、自分の素直な気持ちを紹介させていただきました。

岡本前理事長の高活協通信でも良く引用されていた、リクルートワークス研究所の坂本貴志さんの2つの著書「ほんとうの定年後」と「定年後の仕事図鑑」を説明しました。

「ほんとうの定年後」からは、

・仕事の満足度が最も高いのは60代後半、満足度が最も低いのは50代後半

- ・金だけのためでなく、趣味のためや日々生活を充実し、「幸せを感じながら」働く60代
- ・高い収入や栄誉は要らない。働くこと自体、体を動かすことが喜び
- ・65歳で人生をリセットしよう といったようなことを

「定年後の仕事図鑑」からは

- ・定年後はストック(貯蓄)よりもフロー(月々の収入)が大事で、そのフローを増やすことを、「無理なく、月に10万円程度働く」ことで実現できる。年金+10万円で余裕のある暮らしができる。
- ・定年後は現役時代の仕事の延長で考えない。「今までこれをしてきたから」にこだわらない。といったようなことを紹介させていただきました。

講座の様子

働き続けている自分の気持ちも、現役時代とは大きく違っています。今は老後の日々を楽しく過ごすために働いているということです。

最近人気となっている「Die with Zero(ゼロで死ぬ)」という本に書かれている、「金を残すな」「いい思い出を残せ」ということや、その逆に、昔、テレビによく出ていた、100歳超えの双子の「きんさん・ぎんさん」が、「テレビに出て稼いだお金はどうするのですか」と聞かれて、「老後のために貯金します。」と答えた笑い話のようなエピソードも紹介いたしました。

村関の勤める(株)高齢社は、シニア向けの人材派遣業ですので、実際に高齢社で働いている人がどういう仕事でどういう形で働いているか(働く時間帯、時間数等)とそれでどのくらいの収入を得ているかといった具体的な事例も紹介させていただきました。

グループディスカッションをしていただいて、なりたい生涯現役の姿やそのために大切にしたいことについて発表されましたが、ほぼすべてのグループから「大切にしたいこと」として優先順位が高かったのは、「健康」でした。健康を損ねては、幸せな老後が過ごせないという共通の認識でした。

このプログラムは65歳以上の方へ、これから実際の老後をスタートするにあたっての準備をするというための本当によく考えられたプログラムだと思います。この世代の方々は、目の前の問題として、ある意味必要に迫られて講座をとられていると思われますが、もし可能であれば、あまり定年後の実際の幸せさなどを考えないままに定年を迎ってしまう50代の方にも、こうした定年後の実像とそのための準備について、知っていただくことも必要ではないかと以前から思っています。こうしたこと、高活協として情報発信するテーマではないかとも思いますので、皆さまのご意見もぜひお寄せください。

11月には、これ以外に、東京都社会保険労務士協会の港支部の研修会で講演をいたしました。また、12月には、韓国ソウルで開催される日韓シニアビジネスフォーラムで、日本でシニア向けのビジネスを実践している例として(株)高齢社の事業内容を説明することになっています。韓国は日本以上に高齢化のスピードが早いこと、年金制度がまだ充実していないことなど課題があるようですが、フォーラムの



内容については次号以降でまたご紹介させていただきたいと思います。

### ❖❖❖「高齢者就労関連サイト」紹介コーナー❖❖❖

#### ■高齢者雇用の総合誌『エルダー』のご紹介

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構(JEED)が発行する高齢者雇用の総合誌「エルダー」に関する情報は、下記のURLからご覧いただけます。

啓発誌「エルダー」|独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 (jeed.go.jp)

<https://www.jeed.go.jp/elderly/data/elder/index.html>

12月号の「エルダー」の特集では、「高齢社員のワーク・エンゲージメントの高め方」と題し、総論として、「高齢社員とワーク・エンゲージメント」～人手不足時代の「戦略的人材」から「価値創出の主役」へ解説1として、高齢社員のワーク・エンゲージメントを高める組織マネジメント

解説2として、高齢社員に求められるマインドセットとリスクリミング

解説3として、ワーク・エンゲージメントを高めるための健康経営からのアプローチ

コラムとして、日常的な「ありがとう」の重要性などいざれも高齢者だからこそその対応の意味・具体的な取組方が紹介されています。大変実践的で役に立つ内容となっています。

また、JEEDでは、令和8年度の高齢者活躍企業コンテストの応募を、2月27日の締切りで募集しています。[https://www.jeed.go.jp/elderly/activity/r8\\_koyo\\_boshu.html](https://www.jeed.go.jp/elderly/activity/r8_koyo_boshu.html)

令和7年度の同コンテスト結果などについては、以下をご参照ください。

<https://www.jeed.go.jp/elderly/activity/activity02.html>

### ❖❖❖高活協主催/共催イベントの紹介❖❖❖

#### ■これまで高活協が主催した(共催含む)イベントの報告書/記録集

過去に高活協が主催・共催したイベント(シンポジウム、セミナー/フォーラム)の報告書や記録集は、高活協ホームページの「高活協アーカイブ」ボタンをクリックしてご覧になれます。(ホームページは下記URL)  
<http://www.agenomics.org/>

◆◆◆————◆◆◆

配信先メールアドレスの変更をご希望の方、また配信が不要な方は高齢者活躍支援協議会・事務局までご連絡ください。

本通信に対するご意見やご感想をお聞かせください。

また、本通信に掲載してほしい情報等がありましたら、ぜひご連絡ください。

---

一般社団法人高齢者活躍支援協議会

〒101-0021 千代田区外神田3-6-4 OSビル5F (株)高齢社内 HP: <http://www.agenomics.org>