

生き甲斐のある生活

1. 定年退職前後の教育の中で（1998年7月、満60歳）
自分の自由になる時間は会社生活中よりも定年後の方が多い
会社生活中の自由時間 103,680時間（ $24 \cdot 7 \cdot 9 \cdot 3 = 5$ 、 $24 \cdot 7 \cdot 2 = 15$ 、 $(5 \times 21 + 15 \times 9) \times 12 \times 36$ ）
退職後の自由時間（80歳）109,500時間（ $15 \times 365 \times 20$ ）
2. 他の退職者はどんな生活をしているか（ホームページで調査）
全国各地でシニアネット、シルバーネットを立上げ活躍している団体がある
三浦半島に似たようなものはあったが活動内容が違う。自分で作ろう
シニアネット横須賀を設立 1999年4月1日 HP開設 自分だけでスタート
3. セカンドライフとライフプラン
住宅費 私の場合は早く購入したので在職中にローンの返済は済ませた
健康保険 退職者健康保険と名前は変わるがこれまでの保険を継続
趣味 特になし。臨時収入でダイビングを始める（65歳）
レジャー 50歳から隔年に夫婦で海外旅行
保険についての考え方の変更 若い時は家族の生活支援、老後は病気、介護
ある程度の貯えがあれば増やすのではなく、豊かな生活のために消費
慶弔費が馬鹿にならない 田舎の親戚との付き合い
ある程度強制されるスケジュール必要（毎月：学会、月例会2、パソコン講座。年：OB会2）
身の整理、不要物の破棄、エンディングノートの用意（連絡先など）、……………⇒
4. 生き甲斐のある生活
生き甲斐のある……豊かな毎日を過ごせる、精神的に安定・満足
生き甲斐……人によって様々 仕事、趣味、家族など
時間がなくてやれなかったこと⇒挑戦……ゆっくりと自分のペースで
若い時にはお金がなくて出来なかったこと⇒挑戦
周りを気にして、遠慮して出来なかったこと⇒挑戦
自分の持っている趣味・技術を過小評価してませんか⇒教える、公開
新しいことにチャレンジ ペットを飼う、野菜の栽培、自然と触れ合う
パソコンを始める……ホームページ、メール、お絵描き、写真の整理
新しい仲間を作る……利害関係のない仲間、話し相手、人の輪から輪
ボランティアを始める……誰かのために役立っている⇒自分のためにも
生き甲斐⇔健康維持⇔ほど良い運動
生き甲斐⇔家庭円満⇔配偶者への心遣い、思いやり、気配り⇔子供の家族との付き合い
5. シニアネット横須賀の提案（ホームページの抜粋）
人生 80年の時代にどう生きて行くかが重要です。健康で生き甲斐のある生活の要件の一つとして、話し合える相手がいること、地域社会との結びつきがあり、何か社会に貢献できる場があることではないかと思えます。

比較的自由に行動できるシニアの時代は、新しい仲間を求める、新しいライフスタイルに挑戦するための勇気が必要です。仲間相互の生涯学習とその成果を地域社会に還元するボランティア活動が生き甲斐の源泉ではないでしょうか。