



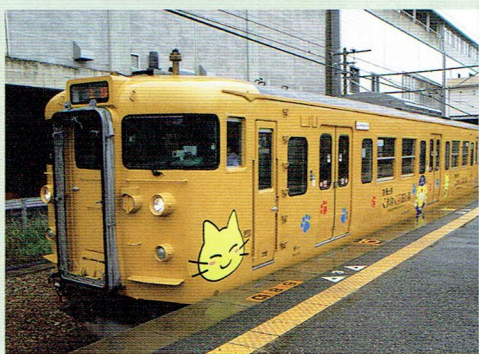
シニアライフアドバイザー
松本すみこ

南アジア代表、NPO法人シニアワークスRyoma 21理事長。シニアライフアドバイザー、キャリアコンサルタント。早稲田大学第一文学部卒業。団塊・シニア世代の動向研究とライフスタイル提案・市場分析などを行い、講演・執筆など多数。大人のためのインターネットラジオ「あすも」のMC。著書に「地域デビュー指南術～再び輝く団塊シニア」（東京法令出版）など。

である。そして、金沢から直江津までいく「雷鳥」。これらの車両をきっちり揃えたい。
「撮り鉄」の顔も失ってはいない。最近話題の豪華列車やドクターイエローの撮影にも行く。また、関東にも足を延ばし、鉄道マニア垂涎の大宮博物館や高崎操車場にも行ってみたい、東武鉄道のSLも撮影したいと、夢は広がる。実をいうと、最初はライブスチーム（人も乗せられるミニSL）



釣田さんが撮ったドクターイエロー。走行時刻が非公開なため、鉄道ファンには縁起物のような扱いをされる



平成27年末から28年にかけて運行されたJR西日本のラッピング列車「ふるさとおこし2号」

地域社会と男性のかかわり

が欲しかったのだそう。ただ、動かすには50坪くらいの庭が必要。

だから断念した。ただ、釣田さんの話を聞いていると、まだ、それも

諦めていないのかも、と思えてくる。本物の鉄道マニアなのだろう。

長寿のおかげで、今や定年後の自由時間は、現役時代の労働時間にほぼ匹敵する。リタイア世代が持つ時間は長い。人生は確実に二度あるのだ。しかし、そのおかげで、定年後の人生をどう過ごしたいか悩む人が増えた。さらに、もっとも長い時間を過ごすことになる地域社会とのつながりを作れない人も多い。

実際に辞めるべきときが来て、もっと悩んでいたろう。5歳の年齢差は大きく、心身の充実度は違う。地域社会での活動にとりかかろうとする気力は湧かず、受け入れる側の事情も異なっていたかもしれない。

釣田さんは現役時代から地域社会に顔を出し、定年後の活動もそこを足がかりにした。もしも再雇用を選んでいたら、5年後には確

早めに地域デビューしたおかげで、釣田さんは地域社会や自治体から歓迎され、頭角を現すことができた。実は、地域ではやるべき課題が山積みゆえに、人口減で地域活動に参加する人材が慢性的に不足している。まだ50代で若かった釣田さんは願ってもない人材だったに違いない。

「社会参加をしている人はうつになる割合が少ない。男性は特に顕著である。また、男性では社会参加で役割を持っている人がうつの1である」(JAGES=Japan Gerontological Evaluation Study (日本老年学的評価研究) プロジエクトの資料より)。
ただし、「役割を持つ」ことの意味を間違えてはいけない。今までの同じ意識で会社の論理を持ち込み、組織の長に収まり、名刺をもらって安住することではない。釣田さんは確かに、自治連合会長や社会福祉協議会会長という要職を得たが、それとは関係なく、子供たちのためのNゲージ運転会という個人的な活動にも熱心だ。趣味や好きなことが、さらに活動の幅と可能性を広げたといってもいいだろう。

男性が定年後に地域社会で役割を持つことは重要だ。こんなデータがある。

仕事は一所懸命やって当たり前だが、現役時代と同じ長さの第二の人生を手に入れた現代では、仕事のほかに何か自分らしい趣味や活動を並行して行うことには意味がある。仕事を頑張りながらも、将来の自分を見つめたとき、もうひとつの世界を作ることくらい、その気になればできるのではないだろうか。

そういう人が定年後に地域社会を豊かにする人材であり、活躍できる人材となる。ますます進む高齢社会日本では、柔軟で多才なシニア人材が求められている。

*ドクターイエロー：新幹線区間で線路のゆがみや架線の状態、信号電流の状況などを検測しながら走行する車両。車体の色が黄色であることからこう呼ばれる。