

役割がある!

仲間ができる!

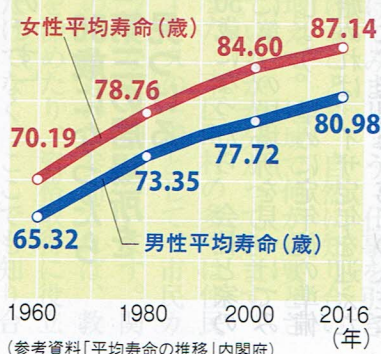
# 定年後は 地域デビュー しよう



定年退職した途端、行く所もなければ、やることもなく、築き上げてきた人間関係さえも失ってしまうことがあります。充実した第二の人生を過ごすために、自分から「地域社会」に働き掛けてみませんか？ 静かな池に石を投げると波紋が広がるように、自分から働き掛けることで人との付き合いや新たな活動が始まります。

## 第二の人生は 想像以上に長い

厚生労働省によると2016年の日本人の平均寿命は、男性80.98歳、女性87.14歳と過去最高になりました。60歳で定年を迎えた場合、男性は約21年、女性は約27年という長い第二の人生を送ることになります。



監修=松本すみ子

(有限会社アリア代表取締役、NPO法人シニアわーくすRyoma21理事長)

まつもと・すみこ ●1975年早稲田大学卒業後、IT業界を経て2000年有限会社アリア設立、07年NPO法人シニアわーくすRyoma21主宰。シニア向けコンサルタント、シニア市場動向調査、講演、セミナー、「定年準備講座」の企画運営、執筆など、多方面で活躍。著書は「地域デビュー指南術～再び輝く団塊シニア～」(東京法令出版)など多数。

イラスト=田上千晶