

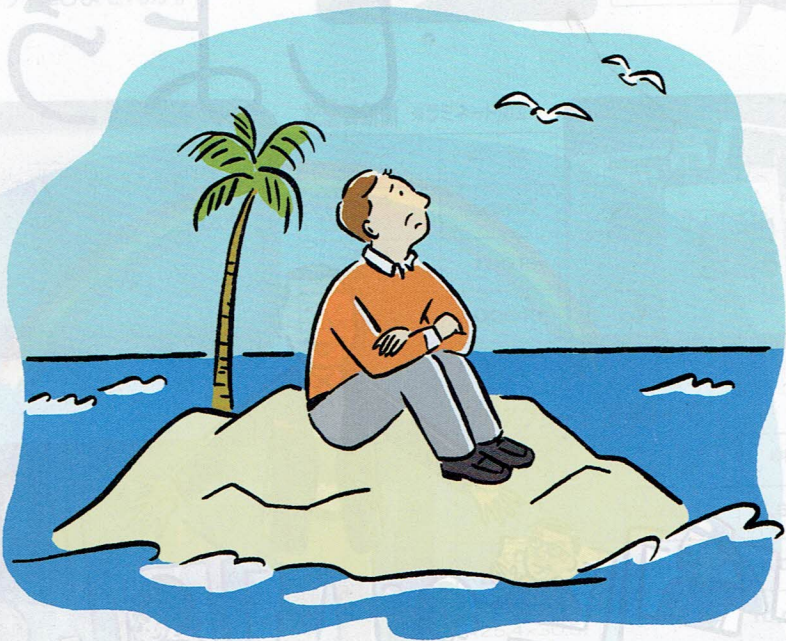
組織を離れた途端独りぼっち

社会とつながって初めて満たされる



趣味だけでは満足できない!?

定年退職した当初は何ものにも束縛されない自由を満喫して、何ともいえない解放感に浸る人が多いかもしれませんが、しかし、数カ月もすると、



失ったものにだんだん気付いてくることでしょう。

朝起きて、誰も自分を必要としていなくて、どんな仕事もどんな役割もない…。ついこの前までスケジュール帳が手離せなかったのに、今は予定がないため、開けてみる必要もない…。

社会から孤立していることに気付いて、がくぜんとするのです。

もつとも、私は大丈夫。大好きな音楽にどっぷり浸るから、
第二の人生はゴルフざんまいだから充実した時間を送れるはず、
などと思う人もいるかもしれませんが。

しかし、趣味は休日などの限られた時間だからこそ楽しめるもの。定年後いつでもやりたいだけできるようになったら、以前ほど楽しめなくなった、という声をここかしこで耳にします。

また、趣味は仕事と違って、誰かのために行っているわけではないため、自分がやらなくても誰も困りません。いくら好きなことでも、待っている人がいないため、なかなか生きがいはなりにくいのです。
「定年退職後の生きがいは、社会とつながることで初めて得

られるといっても言い過ぎではないでしょう」と松本すみ子氏は語ります。

「第二の人生は想像以上に長く、もはや昔のような付け足しの人生でもなくなっています（P.1図）。それだけに生きがいを感じられるように充実させることがとても大切になってくるのです」



50歳になったら第三の居場所を見つける

50歳になったら、会社と家の他に第三の居場所を見つけてみましょう。早めに定年後の準備を始めれば、イザ定年を迎えたときに、無理なく第二の人生に移行できるはずです。

シニア世代が活躍できる第三の居場所とは、自分が住む「地域社会」です。地域は少子高齢化、市街地の空洞化、子どもの貧困、里山の崩壊など実にさまざまな問題を抱えています。問題の数だけ「活動」があるので、興味のある分野や得意な分野がきつと見つかるはず。