

～第2の人生も輝かせるために～ 「生涯現役で生きるための秘訣」

生きがい支援システム研究所
代表 白倉登貴雄

秘訣 その1

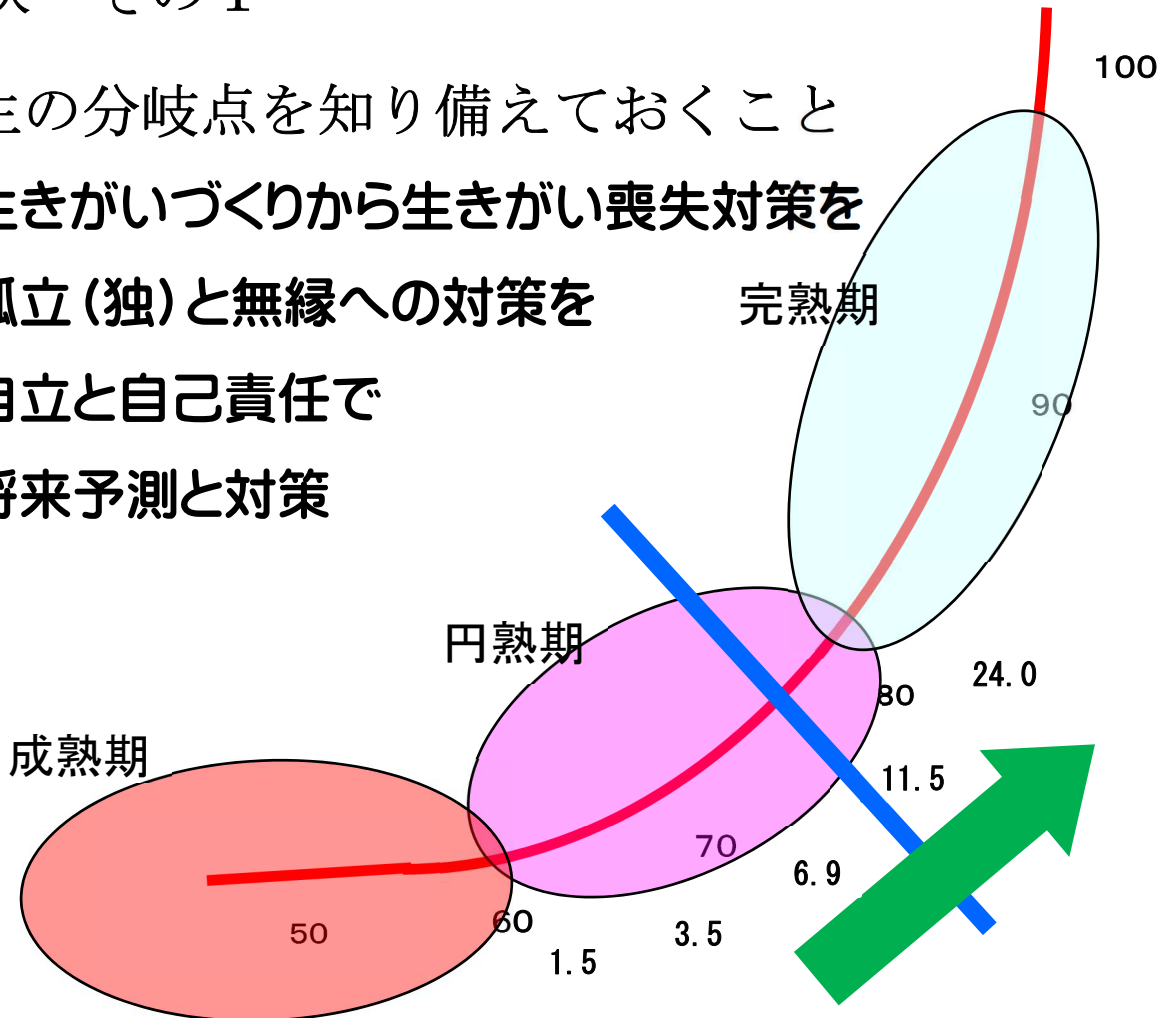
人生の分岐点を知り備えておくこと

生きがいづくりから生きがい喪失対策を

孤立(独)と無縁への対策を

自立と自己責任で

将来予測と対策



| | 現在年齢 | + | 余命 | = | 寿命 | - | 健康寿命差 | = | 健康寿命 |
|----|----------------------|---|----------------------|---|----------------------|---|-------|---|----------------------|
| 男性 | <input type="text"/> | + | <input type="text"/> | = | <input type="text"/> | - | 9.13 | = | <input type="text"/> |
| 女性 | <input type="text"/> | + | <input type="text"/> | = | <input type="text"/> | - | 12.68 | = | <input type="text"/> |

| 歳 | 男 | 女 | 歳 | 男 | 女 | 歳 | 男 | 女 | 歳 | 男 | 女 |
|----|-------|-------|----|-------|-------|----|-------|-------|----|-------|-------|
| 55 | 28.58 | 34.09 | 60 | 24.21 | 29.46 | 65 | 20.05 | 24.91 | 70 | 16.18 | 20.49 |
| 56 | 27.69 | 33.16 | 61 | 23.36 | 28.54 | 66 | 19.25 | 24.02 | 71 | 15.45 | 19.63 |
| 57 | 26.81 | 32.23 | 62 | 22.52 | 27.63 | 67 | 18.46 | 23.13 | 72 | 14.73 | 18.77 |
| 58 | 25.94 | 31.31 | 63 | 21.68 | 26.72 | 68 | 17.69 | 22.24 | 73 | 14.01 | 17.92 |
| 59 | 25.07 | 30.38 | 64 | 20.86 | 25.82 | 69 | 16.93 | 21.36 | 74 | 13.32 | 17.08 |

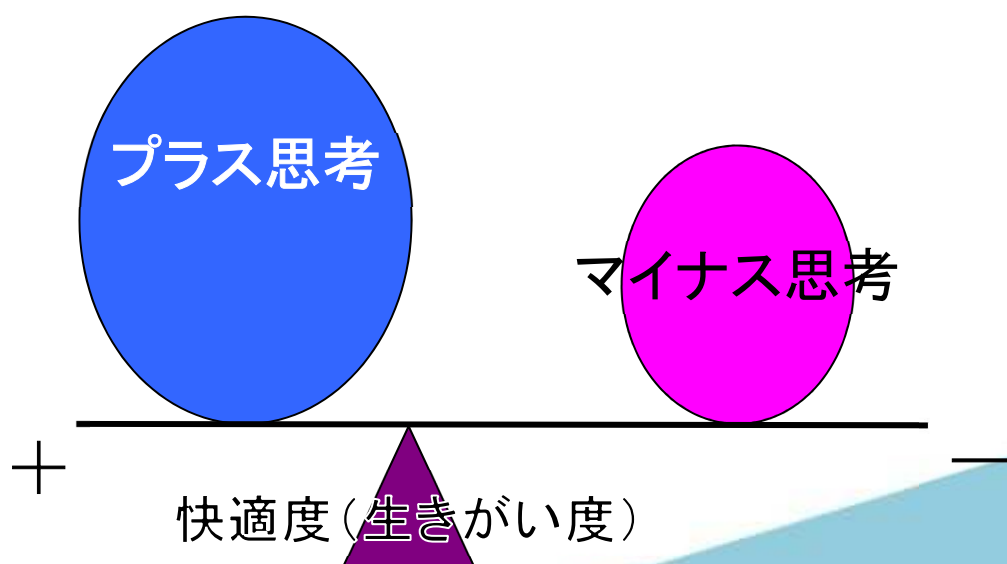
秘訣 その2

豊かに生きるために、心がけること

ゆとりを持って生きていく

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| お | 金 | の | ゆ | と | り | | |
| 時 | 間 | の | ゆ | と | り | | |
| 空 | 間 | の | ゆ | と | り | | |
| こ | こ | ろ | の | ゆ | と | り | |
| 行 | 動 | の | ゆ | と | り | | |
| 健 | 康 | の | ゆ | と | り | | |
| 人 | 間 | 関 | 係 | の | ゆ | と | り |

プラス思考で生きていく



生涯活躍で生きていく

秘訣 その3

楽しく生きるために、心がけること

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 自 | 由 | に | 働 | こ | う |
| 自 | 在 | に | 遊 | ぼ | う |
| 意 | 欲 | 的 | に | 学 | ぼ |
| 社 | 会 | と | 関 | わ | ろ |
| 豊 | か | に | 暮 | ら | そ |

秘訣 その4

地域で豊かに楽しく生きていくためには

- ◆ あいさつを交わそう
- ◆ ギブアンドテイクの関係をつくろう
- ◆ 立ち話を率先してするようにしよう
- ◆ お互いに相談し合う関係になろう
- ◆ 祭りや行事には積極的に参加しよう
- ◆ 趣味やスポーツなどを一緒に行おう
- ◆ お茶や食事を一緒にするようにしよう
- ◆ 見守り合う関係になろう

求められる要素

第一の要素

<時間、空間、仲間>

第二の要素

<氣(体)力、金力、技力>

第三の要素

<情報、組織、道具(車も)>

第四の要素

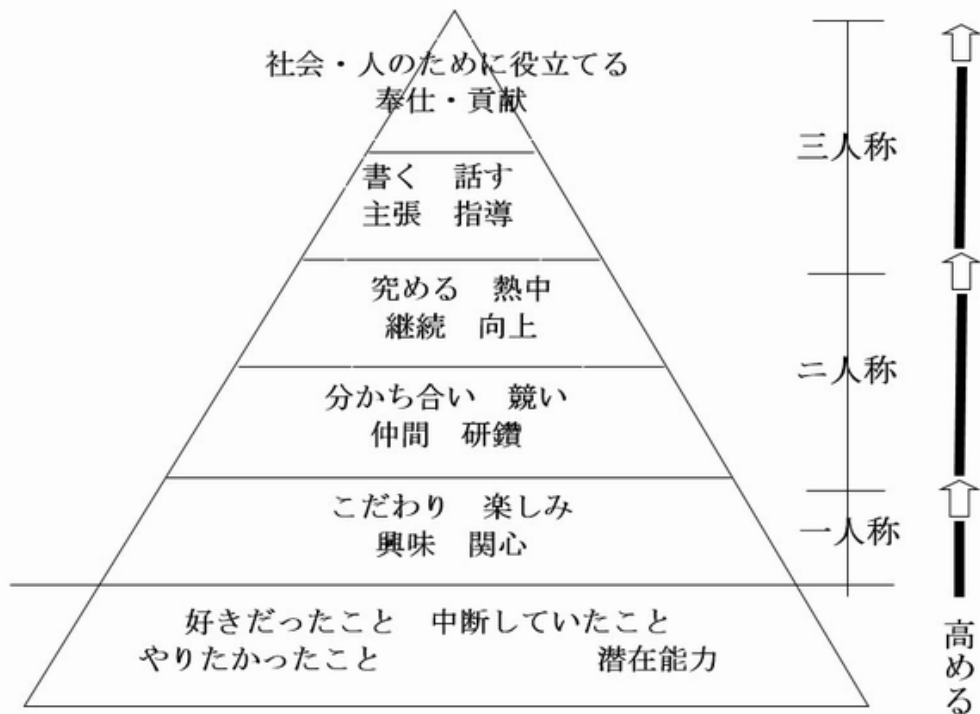
<意欲(情熱)、計画、挑戦、向上心、夢>

やること 役割 目標

秘訣 その5

生きがいを発展させること

余暇活動の発展段階と生きがいの関係



生きがいを感じるために必要なこと

1. やることがあること
2. 目標や目的があること
3. 一緒にするひとがいること
4. 存在が認められていること
5. 役割があること
6. 感じる心があること
7. 心の支えや拠り所があること

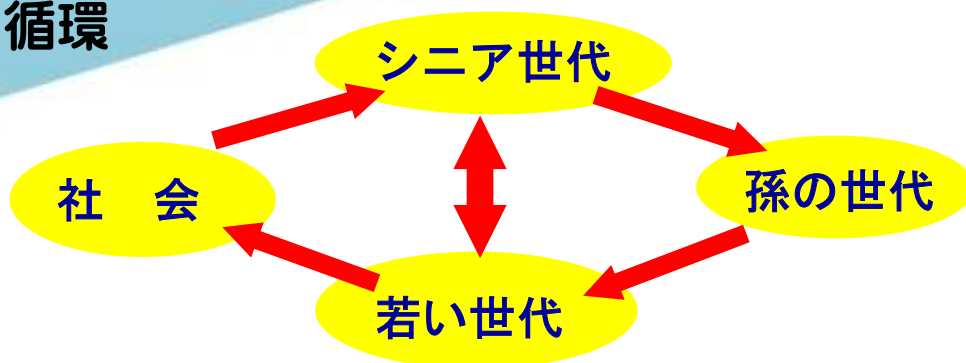
生きがい能力を高める方法

- ①素質 環境 習得
- ②行動 思考 態度
- ③感性

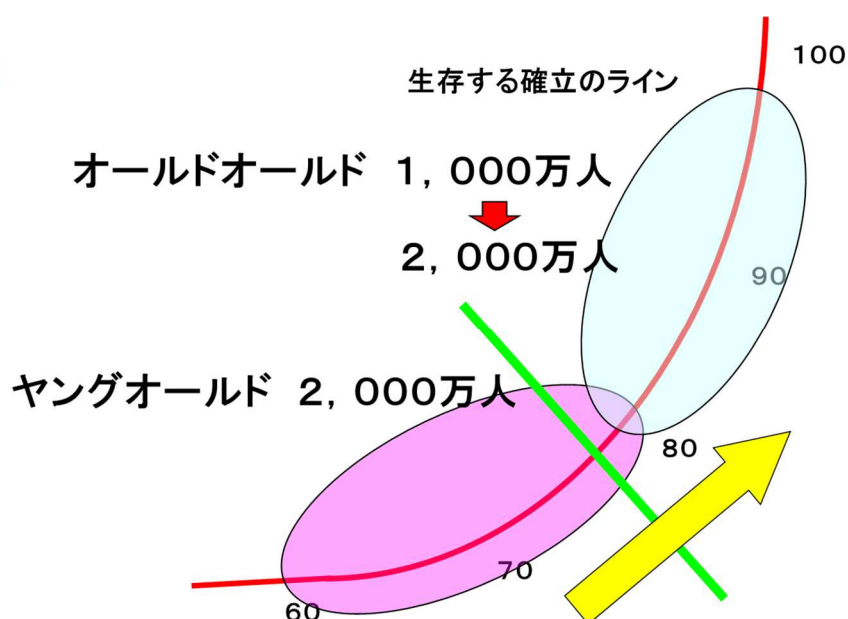
秘訣 その6

これからの人生を生きていくためには

世代間循環



世代内連帯



生きがい就労

- 趣味・特技を発展させる
- ボランティア活動を発展させる
- NPO法人を立ち上げる、または参画する
- アマプロを目指す
- コミュニティ・ビジネスに参画する
- ソーシャル・ビジネスに参画する
- ワークシェアリングを構築する
- 世代内連帯と世代間循環の分野で
- 短・楽・長、自己中で働く

秘訣 その7

生涯学習で人生を豊かに

- ◆ 趣味を豊かにするために
- ◆ 老後の人生を有意義にするために
- ◆ 健康・体力づくりのために
- ◆ 他の人と親睦を深めたりするために
- ◆ 教養を高めるために
- ◆ 自由時間を有効に活用するために
- ◆ 社会に遅れず世の中を知るために
- ◆ 家庭・日常生活や地域を良くするために
- ◆ 高度な専門的知識を身につけるために
- ◆ 現在の仕事や就職・転職に役立てるために

生涯学習を発展させる

学び

自分のため

学びあい

仲間と共に

学びを生かす

人のために

地域活動へ

秘訣 その8

共の時代（ナレッジライフ）を築く

提案：これからの生き方

ナレッジライフ



支え合いの生き方

孤立（独）と無縁への対策と生きがいのために

| | |
|----|---------------------|
| 共感 | 共に感じあえる、相手を率直に受け入れる |
| 共生 | 共に生きる |
| 共育 | 共に育つ、育てる |
| 共働 | 共に働く、共に汗を流す |
| 共助 | 共に助け合う、支えあう |
| 共益 | 共に利益をえる |
| 共存 | 共に存在する、認めあう |
| 共有 | 共に保有する |
| 共栄 | 共に栄える |
| 共創 | 共に創りあげる |