

出会い、つながる地域の交流

高齢者の居場所づくりと生きがいづくり

静岡県の令和7年度の総人口に占める高齢者(65歳以上)の割合は30.9%で、過去最高となった(※1)。それに伴って、定年後の高齢者の居場所づくりは、地域社会の課題として、ますます重要性を増している。

特に、昭和の高度経済成長期に確立された「仕事は男性、家事(ケアワーク)は女性」という、固定的な性別役割分担意識のなかで生きてきた男性は、どのように地域に参画していけばいいのだろうか。

ひきこもり支援相談士として、多くの高齢男性の声に耳を傾けてきた野中和夫さんに、定年退職後の男性が直面する状況や、その後の生き方について聞いた。そして、袋井市で高齢者の居場所づくりを実践している「あえるもん」代表の丸岡孝太郎さんに、活動について聞いた。

※1 令和7年度高齢者福祉行政の基礎調査

野中 和夫(のなか かずお)さん
ひきこもり支援相談士、就活心理カウンセラー



定年退職後、迷わないための準備

私のところに相談に来る高齢者は、人生の次のステップに迷っている男性がほとんど。男性は、自分の過去の役割やプライドが邪魔をして、再出発に踏み出しにくい。仕事がない、することがない、そして家に居場所がなく、図書館やスポーツジム、散歩で何となく時間を過ごしている。そんな人が非常に多いです。

定年退職をした直後は、開放感があり、気分が晴れやかです。やがて、「時間の使い方のトリセツ」がわからなくなり、仕事を探しに外へ足を向けると「年齢の壁」に戸惑います。気がつけばテレビのリモコンを握る日々になつていて、心や体の不調が現れ、「生きがい」そのものに希望を見出せなくなる。本人の辛さ以上に、家族や地域

の人にとって大きなリスクとなってしまう。そして、本人は「自分の価値」に気づく機会がないまま、「生きがい」を見失ってしまいます。すると生活が淀み、ネガティブに陥ります。

ポジティブになるための秘訣は、朝起きたら「今日は必ず何かいいことがあるぞ」と、自分に強く言い聞かせ、夜寝るときは「今日も無事に過ごせた」と感謝し、プラスの言葉で終わること。意識的にプラスのアンテナを立て、習慣づけることにより、沈んでいた気持ち少しずつ変化していきます。

高齢者に大切なのは、「自分にはこんなスキルがある」「こんな生き方もある」と気づくこと。私が勧めているのは、「定年前の段階で、自分史年表を作成し、振り返ること」です。仕事の経験、人間関係、乗り越えてきた出来事、学生時代に熱中していたこと等々、こうした「人生の棚卸し」を通じて、本人も気づかなかつた強みや宝物、そして「新しい居場所」が見えてくる。仕事だけが居場所ではありません。パートナーや家族との関係を大切にすることも居場所になります。ボランティアでも、地域の役割でもいい。誰かの役に立てた“という実感が生きがいにつながります。

丸岡 孝太郎(まるおか こうたろう)さん
「あえるもん」代表



右から代表・丸岡孝太郎さん、
副代表・古橋 榮子さん、同・中村 邦子さん

町の高齢化と「あえるもん」のオープン

袋井市の高齢化率は25.8%で、県の30.9%を下回っていますが(※1)、「あえるもん」のある高南地区は高齢化率が高く、40%を超える町内が大半を占めています。そのような状況のなか、「高齢者が集まれる場所がない」というシンプルな課題意識から、2021(令和3)年4月、常設型の居場所として「あえるもん」をオープン

人生の楽しみは、65歳からです。人生の再構築・再創造のための「サナギ」の時期に自分を見つめなおして、定年退職後に自分らしい「チョウ」になるために、まずは自分を知り、気づき、褒め、生まれ変わる準備を始めてほしいのです。

ンしました。「あえるもん」という名前には、「ここに来れば誰かに会えるもんね」という、親しみやすさと地域への願いが込められています。

有志8人で、まずは空き家を探しました。私は定年退職後にホームセンターで勤務していたことがあり、メンバーの中には、建築関係のプロや、デザインができる人もいました。町内会連合会長やケアマネージャーもいて、それぞれがこれまでの経験を活かして、拠点を整備しました。みなが「活気ある町にしたい」という思いを共有



「あえるもん」入口
目印は黄色い旗



利用者の様子

し、「お金はないけど、時間と知恵はある」と、「あえるもん」の立ち上げに尽力しました。

300円ランチでつながる人の輪

「あえるもん」は現在週5日、9時半から16時までオープンしています。活動の核となっているのは、品数が豊富で栄養バランスも考慮された、手作りの300円ランチ。食事提供数は30食を目安としていて、利用者の楽しみになっています。

利用者は近所の高齢者が主で、介護施設から憩いに来る人、中学生の常連さんや、赤ちゃん連れの親子もいます。過ごし方は様々で、ランチの時間より早くからやってきて、食事後もゆっくりと過ごしていく人もいます。近くには小学校があり、行き帰りの小学生に声かけをしています。こうした世代を越えた地域の人たちとの関わりが、利用者やスタッフ自身の活力に繋がっています。

役割が「居場所」をつくる

スタッフのシフトは自己申告の当番制で、自分の都合のいい時間に当番表

に名前を記入して、参加する仕組み。人手が少ない時は、いつの間にか誰かが応援に！無理なく関われる柔軟さも、継続の秘訣です。資金は、まちづくり協議会や市からの助成金、ランチの売り上げでまかなっています。スタッフは基本的に無給。1日4時間働いて、あえるもんで使える1000円分の地域通貨「あえる券」が支給されます。

利用者やスタッフの約8割は女性ですが、男性の参加も徐々に増えてきています。ランチを食べに来る人だけではなく、本の整理をしてくれる人、自作の絵や写真の展示、楽器演奏など、特技を活かして参加する人もいます。福祉施設のパンを販売する人もいます。役割があることで、男性も自然に居場所ができるのだと思います。

これからもみんなの「居場所」を続けていくために

運営スタッフの平均年齢は73歳。今後この居場所を継続していくためには、自分たちより下の世代へうまくバトンタッチすることが課題です。

高齢男性で、定年退職を境に社会とのつながりがパツと切れてしま

うという人は多いように感じます。だから、そのあとの生活や生き方をどうするか、定年退職前から考えておくことが大事。私は、自分のスキルや経験を見つめ直し、定年退職後の人生に備えました。そうして準備した先に、「あえるもん」の活動がありました。

地域の大切な「居場所づくり」、これからもスタッフの力を借りながら、みんなの笑顔のために「あえるもん」を続けていきたいと思っています。

取材を終えて

「あえるもん」は、高齢者を含む地域の人にとって、ただ食事をとる場所ではなく、それぞれが「役割」を持ち、誰かとつながる「場所」である。そして地域の人にとって必要なケアの場となっている。

老後の生き方に悩んでいる人は、野中さんや丸岡さんが言うように、自分の人生経験を、そして、これまでとらわれてきた価値観を見つめ直してみてもどうだろうか。新たな生きがいや役割が生まれることで、活躍の場が広がり、「長生きしてよかった」と思える社会へとつながるかもしれない。

男女共同参画にまつわる 運動・週間

11月～3月



11月12日～11月25日

女性に対する暴力をなくす運動

パートナーからの暴力、性犯罪、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものであり、克服すべき重要な課題です。

この運動をきっかけに、女性に対する暴力をなくし、女性の人権が尊重される社会づくりを進めましょう。



12月10日の人権デーを含む1週間
(12月4日～12月10日)

人権週間

日本では、12月10日を「人権デー」と定めています。

女性蔑視や性的少数者への偏見、いじめや虐待の被害にあう子ども、不当な差別を受ける外国人、インターネットでの誹謗中傷、企業等での過労死やハラスメントなど、現在も様々な場面で「人権」が脅かされています。一人ひとりの人権が尊重されるよう、「人権週間」を通して理解を深めましょう。



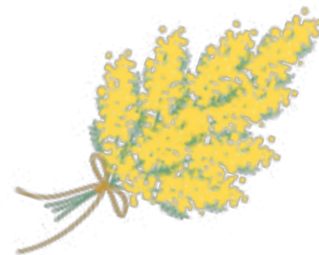
3月8日

国際女性の日

国際婦人年の1975年に、国連が3月8日を「国際女性の日」と定め、1977年の国連総会で議決されました。

この日に合わせ、様々な施設や企業等でイベントが開催され、女性の権利やジェンダー平等について考える機会となっています。

※3月8日は、「ミモザの日」とも呼ばれ、黄色いミモザの花がシンボルとして親しまれています。



あざれあでは、上記運動・週間に合わせ、啓発展示等を実施します。

あざれあ貸会議室の御案内

静岡県男女共同参画センター「あざれあ」には、大小ホールをはじめ大小会議室、音楽室、茶室、調理や体操などでもできる実習室など、さまざまな有料の貸施設があります。

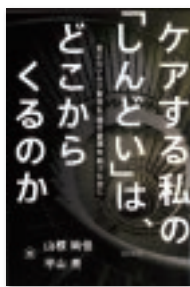
JR静岡駅から徒歩9分と近く、県内各地から参加のある催しに最適です。また、大ホールと全会議室では、無料の「インターネット接続サービス」を御提供しています。

お問い合わせはお気軽に ☎054-255-8440 (受付窓口) まで

あざれあに関する情報はWEBサイト「あざれあナビ」を御覧ください。



あざれあ図書室にあるおすすめの本を紹介します!



『ケアする私の「しんどい」はどこからくるのか』

(山根純佳、平山亮 勁草書房 2025年)

育児や介護など、誰かを支える行為はなぜこんなにも息苦しいのでしょうか。「ケアは女性のほうができるもの」など、ケアにまつわる「常識」が作り出した困難と、ケア責任を個人に担わせる構造を解き明かし、「しんどさ」の正体を探ります。



『仕事も家庭もうまくいく! 共働きのすごい対話術』

(あつたゆか クロスメディア・パブリッシング 2022年)

パートナーは対等の立場で一緒に家庭を運営する「共同経営者」。そのカギとなるのが「対話」です。仕事と家庭、どちらも犠牲にすることなく、あらゆる課題を2人で相談して乗り越えることができる「対話」のノウハウとマインドを伝授します。



『ぼくのかぞく: 里親と子どもの絵本』

(すがはらあきこ さく ほさかまきえ 海鳥社 2022年)

生まれてすぐに里親のママと暮らすことになったぼく。ときどき生みのママにも会いながら、すくすくと育っていきます。ある日、お友達に「どうしてママが2人いるの?」と聞かれて…。里親家庭が特別ではない家族の形であることがわかるお話です。

利用案内

貸出:図書・雑誌10冊、ビデオ・DVD4本(3週間)

※貸出カードが必要です。現住所、生年月日を確認できる本人確認書類をお持ちのうえ、カウンターにてお申込みください。

開室時間:平日9:00~18:00、土日祝 9:00~17:00 休室日:第1・3・5日曜日、図書整理日、年末年始

TEL:054-255-8763 FAX:054-255-8759

県民編集員の / 編集後記

人件費を削ったセルフレジの普及などで、大人の見守りのもと、子どもたちが買い物を経験できる場面って、今では貴重な気がします。

少子化に歯止めがかからない現代ですが、子どもに寛容な社会でありたいですね。



「多様性」「豊かな社会」そして今回テーマの「ケアワーク」。なんとなく使ってしまう言葉ですが、それぞれの言葉に多くの視点があり、その定義を共有することの難しいこと。

言葉の意味を深く考える経験でした。



私自身も共働き夫婦なので、家事育児の分担を「負担の押し付け合い」にしないよう、お互いに工夫や努力しながら助け合える関係を築いていきたいと思いました。とはいえ掃除好きな夫うらやましい!!



「居場所」の取材を通して、居場所づくりの最大の成果は、自分たちの居場所や生きがいできたこと、という言葉が印象的でした。「居場所づくり」が「生きがいづくり」につながる、役割が生きがいを創る、ということを考えました。



全く異なる経験を持つ編集員メンバーが集まり、『ねっとわあく』を作り出す作業は大変興味深いものでした。テーマが一つでも、興味を持つ部分や感じ取るものは各々異なりうるのだという経験は、改めて大変勉強になる機会となりました。多彩な記事を楽しんでもらえたら嬉しいです。



取材前は、デリケートな内容だけに、どのように質問すれば良いかと悩んでしまいましたが、勝手に思っていた里親の概念や敷居の高さが払拭されました。聞かなければわからない事ってまだまだあるんだな、と改めて感じる事ができました。



あざれあ女性相談



女性が抱える
様々な悩みについて、
女性相談員が対応します。

054-272-7879

月・火・金……11:00～16:00

水曜日 ……15:00～20:00

第2土曜日…13:00～18:00

※いずれも、祝日・8/13～15・12/27～1/5を除く
※つながらない場合は、少し時間をおいておかけ直してください。

あざれあ男性電話相談



生き方・家族・仕事・健康等の
悩みについて、
男性相談員が対応します。

054-272-7880

毎月第1・3土曜日…13:00～17:00

※つながらない場合は、少し時間をおいてかけ直してください。
※第1・3土曜日が8/13～15、年末年始の場合、次週の土曜日に実施します。

ふじのくに LGBT電話相談



性のあり方に関する悩みや困り
ごとについて、御本人のほか、
家族、職場や学校関係者も
相談できます。
専門相談員による相談です。
安心してお電話ください。

0120-279-585

第1火曜日、第3土曜日…18:00～22:00

しずおか 女性相談チャット



静岡県男女共同参画課では、
チャットによる相談窓口
「しずおか女性相談チャット」
を開設しています。
専門の女性相談員が話を伺いますので、
安心して御相談ください。

利用対象 静岡県内に居住する方

相談内容 どんなことでも相談できます

(人間関係・生き方・健康・DV等)

相談時間 月曜日～金曜日…14:00～20:00

(祝日、8/13～15、12/27～1/5を除く)

相談料 無料

<https://shizuoka-womansoudan.jp/>



静岡県

ねっとわあく

2025/10/23 Vol.84

「ねっとわあく」は年1～2回発行します。県内の男女共同参画センター、市町役場、図書館などの公共施設で配布しています。

「ねっとわあく」のバックナンバーは、あざれあ図書室や静岡県男女共同参画ポータルサイト「あざれあナビ」で閲覧できます。

あざれあナビ <https://www.azarea-navi.jp/>



▲ねっとわあく
バックナンバー



発行日／令和7年10月23日

企画・編集・発行／あざれあ交流会議グループ

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

TEL／054-250-8147

FAX／054-251-5085

編集員／天草美樹 河合雅子 工藤由佳

湖東朗 野崎文香 本原昌哉

印刷／中部印刷株式会社



▲あざれあナビ
SNS