

Part

2

夢を実現するために 50↑から できること

やりたいこと、やってみたいこと、やりたかったこと…etc.
将来のライフプランを形にするために知っておきたいこと。
先輩の声も交えてご紹介！



生涯、現役でいたいから 私たち、こんなふうに

働いています

人生100年時代、50歳を過ぎてからは仕事についてどのように考え、定年後はどう働いているのか、聞いてみました。

異動に伴い、
60歳を前に新たな業務に。
今は何もかもが新鮮で、
自分のキャリアを
広げられていることが楽しいです。
(59歳/女性)

定年退職後、
これまでの経験を生かして
**カルチャーセンター講師や
地元の中学の
科学教室指導など**
をしています。
(73歳/男性)

自営業をしていましたが、
50歳のときに仕事について
とことん考えた末、
興味のある保護猫活動を
仕事にしようと、
保護猫カフェを開業。
人と動物を幸せにし、それによって
自分も幸福感と収益を得られる
仕事ができ、満足しています。
(54歳/女性)

定年退職後、
**町おこしコンテストで
優勝した賞金を元に起業。**
地域に貢献しています。
(69歳/男性)

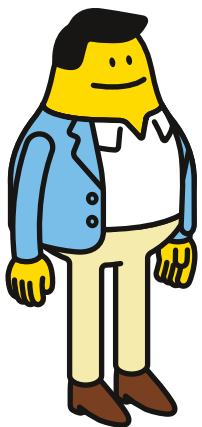
長く働き続けられる環境では
なかったため、会社を辞めて、
**以前から興味があった資格を取り、
今は家事セラピストとして**
普及活動や講師などをしています。
死ぬまで現役！
(59歳/女性)

**55歳で早期退職して、
母校の大学院へ入学。**
そこで取った資格を生かして
人の夢をかなえる手伝いなど、
新たな挑戦をしています。
(72歳/男性)

定年後も嘱託として会社に
残っていましたが、
最前線で成果が見られる
仕事をしたいと考え、
**広い交友関係を武器に
人材斡旋ビジネスを始めました。**
(60歳/男性)

老舗メーカー勤務
だったけれど、やりたいことを
実現するため、そして自由度のある
働き方をしたかったので、
**50歳でベンチャー企業
に転職!**
(52歳/女性)

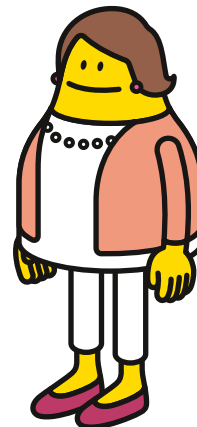
好きなことが
仕事に
なることも!



知り合いの後を継いで
60歳でバーの店主に。
自分の趣味を生かして、
ライブもできる
音楽バーに改修。
音楽好きに囲まれています。
(67歳/男性)

60歳のときに
**趣味で始めた
和小物製作が
評判となり、
レンタルボックスで
販売**するように。
趣味が仕事になり、
やりがいを感じています。
(73歳/女性)

新たな
チャレンジに
ワクワク!



**定年後の再雇用は給与が
減ることも考慮して**

会社員の場合、定年後も働き続けようと思ったときにまず考えるのは再雇用でしょう。慣れた職場で働けるのは大きなメリットです。ただし、再雇用時の給与は定年時の5~7割になるケースが多く、5割以下になる場合もあります。収入が減ることも考慮したうえで、さまざまな選択肢を考えてみましょう。

これからは どんな仕事ができるの？

「ずっと働きたい」と考えたら、どんな働き方ができ、どんな注意点があるのでしょうか。仕事のスタイル別に紹介します。

今の仕事を 続けたい

企業で働いている人は、今後は希望すれば70歳まで働けるようになるといわれています。ただ、誰もが継続雇用となるわけではありません。会社員も自営業の人も、今の仕事を続けるためには専門性を高め、新たなことにも順応する力を磨いておきましょう。



新たな仕事に 就きたい

ベビーシッターやマンション管理人、調理補助、保育補助、警備員、コンビニスタッフなどは、50代以上も需要があります。ただ、未知の業界にいきなり飛び込むのはリスクがあるので、よく調べて。新たなスキルを身につけるために職業訓練校などを利用しても。



専門家アドバイス

働く理由と自分の希望を 整理し、優先順位をつけて

お金のため、生きがいのためなど、まず働く理由を明確に。そのうえで通勤にかけられる時間、希望の働く時間、収入を整理し、優先順位をつけることが働き方を考える基本です。(東洋大学理工学部准教授 小島貴子さん)



起業をしてみたい

起業にあこがれをもっている人もいるでしょう。でも起業して10年継続できるのは1%。成功の鍵は、その業界に精通しているか、仕事で連携できる先があるか、協力者がいるかなど。起業の手続きなどについてはTOKYO創業ステーションでも相談できます。



ちょっとだけ 働きたい

家事代行業に登録したり、アルバイトやシルバー人材センターの紹介で働いたりする方法もあります。自分がどんな仕事ができるか模索中なら、プロの手を借りるのがおすすめ。ハローワークなどでは自身の棚卸しを行ったり、求人ので多い仕事を知ることができます。



どこで仕事を 探せばいいの？

どんな働き方をしたいか分かったら、次は仕事探し。仕事を探せる機関にはさまざまなものがあります。



公的機関の無料サービスは積極的に活用を

インターネットの求人情報を利用する人が増えましたが、50歳へのおすすめは、ここで紹介するような公的機関。就職しやすい仕事へのアドバイス、履歴書・職務経歴書・面接対策などのサポートも受けられます。

仕事を見つけるならココ

働ける会社を見つける ハローワーク/ 東京しごとセンター

各地にあるハローワークでは、全国の求人情報を検索できるほか、職業紹介や職業相談などを行っています。東京しごとセンターは都内の雇用・就業を支援するためのサービスセンター。起業・創業、多様な働き方(NPO・ボランティアなども含む)、職業適性などの相談も受け付けています。(→P36、P202 **1** **2**)



自分で仕事をつくっていく TOKYO 創業 ステーション

東京で起業を目指す人への支援機関。事業アイデアの段階から資金や法律的なアドバイス、マーケティングやビジネスプラン作成など、事業化するまでをサポートします。定款認証や登記など開業手続きに関する相談にも対応。経営に必要な知識や情報を提供する各種セミナーも行われています。(→P202 **3**)



地元で仕事と生きがいを見つける シルバー 人材センター

短期的・臨時的な就業として「働いて地域に貢献したい」「人の役に立つ仕事がしたい」と考えている人向けには、各区市町村にあるシルバー人材センターが仕事を紹介しています。仕事内容は、育児や家事サービス、地域の見守り、施設などの管理、清掃などさまざまなものがあります。(→P203 **5**)



いろいろな プログラムを 活用してみよう！



東京都には新たなキャリアを見つけるための学びの場として、「東京セカンドキャリア塾」があります。半年かけて新たな教養や知識を学び、自分のセカンドキャリアを掘り下げていくコースで、受講中に進路選びまでサポートされます。また、これまでの経験を生かして仕事をしたい人を応援するのは、「東京キャリア・トライアル65」。企業と働きたい人を結んで、必要とされる職場へお試し派遣しています。(→P109)



50 からの仕事 リアル体験談

50歳をすぎて、転職や起業、地域に貢献する仕事など、自分のやりたいことを見つけた4人の体験談を紹介します。

CASE
1

ずっと働きたい
から転職

自分らしい働き方を 模索して新たな業界へ

ずっと大企業にいましたが、できるだけ長く自分のペースで働きたいと考え、転職。今は健康関連のベンチャー企業で企画から営業までやっています。世の中にまだないサービスをゼロから立ち上げるというチャレンジにワクワク中。仕事があるからこそ成長できていると思っています。(52歳/女性)



趣味を生かして
音楽バーの店主に

CASE
2

バーを継いだおかげで 好きな音楽に関われる

60歳のときに常連だったバーを引き継ぐことに。いつでも音楽の動画が見られるように大型モニターを設置し、演奏ができるコーナーも設けて、週末はいろいろなライブも企画しています。私はギターが趣味なので、毎日たくさんの音楽好きの人や新しい音楽と出会えるのが楽しいです。(67歳/男性)



地域ビジネスで
地元活性化

CASE
3

島から鮮魚を直送する ビジネスで地域に貢献

定年後、町おこしコンテストに応募し、「地元の飛行場を利用して島から鮮魚を仕入れる」というアイデアで優勝。その賞金を手に島へ行き、何とか契約先を見つけました。販売先も寿司店や保育園、スーパーマーケットなどへと広がり、今では逆に地元から島へ生花を提供するなど、互いの地域の活性化に尽力しています。(69歳/男性)



CASE
4

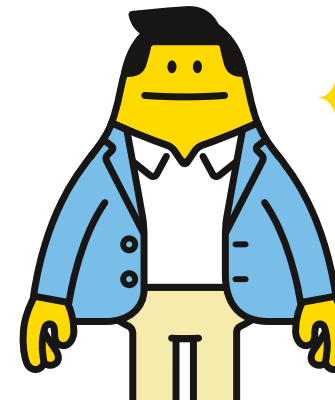
保護猫のため
カフェを開業

好きな猫や人と接する 仕事のおかげで毎日充実

70歳まで働きたいと思っていましたが、時間に追われる自営業を続けることに悩んでいました。そうして50歳のころに思い立ったのが、長年興味があった保護猫活動。1年かけて開業に必要な資格取得や登録をし、自宅を改修して保護猫カフェを始めました。不幸な境遇の猫に温かい家庭を見つけていく仕事には大きな達成感があります。(54歳/女性)



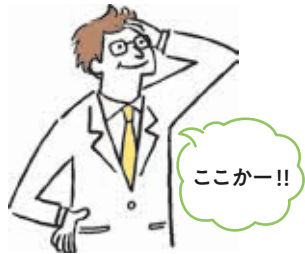
何歳になっても
仕事生きがい
なるんだな



「東京しごとセンター」体験ルポ

「東京しごとセンター」で、55歳以上の方を対象に仕事探しのアドバイスをしてもらえる「キャリアカウンセリング」を体験してみました。

START!



体験者

Tさん(58歳)

製造業界で派遣社員として勤務。60歳を前にして、今後どんな働き方ができるのか、「東京しごとセンター」へ相談に。

東京しごとセンターとは

一人ひとりの適性や状況に応じた就業相談だけでなく、就職活動中や就職後に役立つスキル習得のためのセミナーなども

受付・登録

所要時間
10~15分



名前や年齢などの 基本情報を登録

最初に利用申込書を記入。相談ブースで利用方法について聞き、自分に合ったサービス窓口へ案内されます。

シニアコーナーへ

ニーズごとに分かれた 窓口へ案内される

窓口は29歳以下、30~54歳、55歳以上、女性*と分かれていて、それぞれ雇用の専門家が相談に応じます。Tさんは55歳以上のシニアコーナーへ。

*結婚・出産・育児・介護等から再就職を目指す方



開催。ハローワークとも連携しており、シニアでも就職しやすい職場情報なども提供しています。(→P202 1)

職業選択シート記入

所要時間
5~10分



自分の経験や興味、 可能性などを探る

「人の役に立ちたいと思う」「小説や詩を読むのが好きだ」など、カウンセリングの資料となる60の項目に回答します。

カウンセリング

所要時間
30~60分

求職者の希望を聞き、 状況を一緒に整理する

記入したシートの結果について聞きながら、相談者の希望と適性について確認を行います。仕事探しの方向性や、次に何をしたらいいのかについてのアドバイスが受けられます。



Tさんは、営業・販売・経営系の仕事にマッチングの可能性が高いという結果が。

次はセミナーを受けてみようかな

その後の流れ

セミナーや合同面接会
などに参加



併設するハローワークで
職業紹介を受ける



求人情報に応募



就職

こんな人におすすめ!

- 自分ができる仕事には何があるのか知りたい
- 今後、どのように働いていったらいいかわからない
- 就職するために何が必要かわからない



もっといろいろ知りたいから
私たち、将来のために

学んでいます

50歳からはどんなことを学んでいるのでしょうか。これからの学びについて考えませんか。

建築家の夫の独立を
きっかけに
仕事をサポートしたいと
通信制の大学に編入。
建築の勉強をスタート!
(54歳/女性)

絵を描きたいという
夢をかなえるために
通信制大学の美術科
日本画コースに入学。
(75歳/女性)

ファイナンシャルプランナー
3級を取得。
さらに2級も
取得できるように猛勉強中です。
(58歳/女性)

市民講座で、
スキルアップのために
ワードやエクセルを基礎から
学び直しました。
再就職を目指しています。
(66歳/男性)

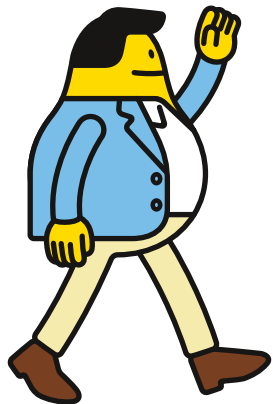
将来を見据えて
音楽療法を学ぶために
専門学校に入学。
若い学生に交じて2年間勉強し、
資格を取得しました。
(55歳/女性)

退職後の仕事や、
ボランティア活動のために
社会人大学の講座で、
アジアの問題や世界の情勢、
IT問題について
勉強中。
(59歳/男性)

福祉の専門職を目指して
社会福祉士になるために
専門学校へ。
資格取得の勉強も先生や仲間、
家族の支えがあったからこそ
頑張れました。
(51歳/男性)

60歳をすぎたら
自分の好きな仕事をするために、
整理収納アドバイザー1級を
取得しました。
(56歳/女性)

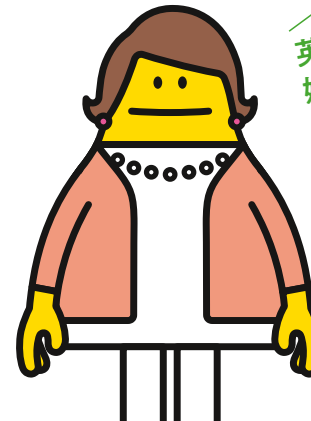
大学に
行くのも
楽しそう



妻の影響で歌舞伎が好きに。
本やテレビの講座、
DVDを見て
演目を研究しています。
(65歳/男性)

リタイア後も、
定年前の仕事が
続けられるよう、
放送大学で
「食と健康
アドバイザー」の
資格を取得!
(66歳/男性)

英会話を
始めよう
かな?



専門家アドバイス

現役のうちに、将来
何をどう学ぶか準備を

充実した人生には目標を持つことが大切。リタイアが視野に入ってきたら、人生を楽しく過ごすための準備を始めましょう。学びもその準備の一つ。何を学び、どう生かすのか。「いつか、暇になったら考える」などと言っていると、その日はやってきません。
(昭和女子大学理事長・総長 坂東真理子さん)

これからは どんなことを学ぶといいの？

若いときとこれからの学びではどんな点が違うのでしょうか。
50↑からの学びについて紹介します。



充実した人生を送るための学びとは

人生100年時代、子育てや仕事が一段落しても、その先の人生は30年~40年は続きます。自分の将来を見据えて、仕事や趣味、資格など、自分にどんな学びが必要か考えるいい機会ですから、真剣に考えてみましょう。



専門家アドバイス

師事することで 新たな世界へ

誰かに指導してもらうことは、一人で気ままに楽しんでいたときと比べ、自分がどのレベルかが分かり、評価されることで上達できるものです。今さら学びなんて、と思う人もいるかもしれませんが、充実した人生を送るには、学びは欠かせないもの。「Never too late」。学ぶことに遅いということはありません。まずは一歩を踏み出すことが大切です。
(前出 坂東真理子さん)



生きるために 必要な学び

情報収集や買い物は、スマホやパソコンを使ったインターネットが主流に。また電子マネーの活用など、情報通信技術が年々進歩しています。これらを活用するための学びは、生きていく力になります。私には関係ないと思わず、新しいことも積極的に学びましょう。



自分が楽しむ ための学び

語学や歴史、文学、自然科学など、得意だったことや興味があることをもう一度勉強する、「自分が楽しむための学び」もおすすめ。市民講座や大学など学ぶ場所を見つけ、一緒に学ぶ仲間と切磋琢磨することで、さらに自分を成長させることができます。



社会とつながる ための学び

仕事やボランティア活動が続けるためには、社会から求められるスキルを磨く必要があります。そのためにも得意分野だけでなく、必要とされている内容や資格を調べて、学ぶのがおすすめ。経験がある分野も常にブラッシュアップすることが大切です。



学ぶ場所は どこで見つけたらいいの？

何を学ぶか目的によって、学ぶ場所は異なります。ここでは、どんな場所で学べるのかや、支援制度について紹介します。

学ぶ場所を見つけるならココ

自分の興味がある学びを探すには ネットやテレビなどの 講座で

学びたいことは、やみくもに探しても見つからないもの。自分が心から楽しいと思うことや、得意分野から探るのがおすすめ。何を学べばいいかわからない人は、テレビやラジオ、インターネットの無料講座などから探すという方法もあります。学びのテーマを見つけたら、先延ばしせず、すぐに行動に移しましょう。



興味があることを勉強するには 区市町村の 講座へ

各区市町村では、さまざまな無料の講座を開催しています。広報紙やホームページでチェックしてみましょう。また商工会議所などでも、ビジネス関連の講座が行われています。これらの講座をきっかけに、さらに学びたいと思ったら、各種学校や大学に進学し、スキルアップするという方法があります。



学びをサポートする 教育訓練給付金制度も

再就職やスキルアップを目的とした資格取得などの学びにかかった費用の一部が給付金として支給される制度です。受給資格や対象となる講座については、自宅近くのハローワークで調べることができます。



もう一度学びたいなら 大学や 通信制大学へ進学

大学には、社会人向けの講座がたくさんあります。歴史や経済、文学、美術など、知識を深めたい人はここで学ぶのも選択肢の一つ。大学・大学院、通信制などいろいろなスタイルがあるので、自分に合うものをホームページで調べましょう。シニア対象の特別選考がある大学・大学院もあります。



セカンドキャリアのために 各種専門学校や 職業訓練校へ

スキルを磨いて再就職を目指すためには、専門知識や資格取得ができる各種学校や職業訓練校があります。学校を選ぶときは、資格だけでなく卒業後の再就職のサポートの有無もチェック。職業訓練校は、都立職業能力開発センターと東京障害者職業能力開発校があります。受講の詳細はホームページで調べましょう。



50↑からの学び リアル体験談

学びの内容もきっかけもさまざま。学びを楽しんでいる人に、
学びにハマった理由をお聞きしました。

CASE
1

夫婦一緒に
歌舞伎の観劇

歌舞伎のおもしろさに 目覚め学ぶきっかけに

歌舞伎は学ぶほど、奥の深さを感じ、演
目の物語の背景などを知りたくて、歌舞
伎の本などを読むように。年に2回、妻
と歌舞伎座に行って観劇するときも、前
もって下調べをして、イヤホンガイドも
必ず利用しています。

(65歳/男性)



絵を学ぶため
通信制大学へ

CASE
2

大好きな日本画を学び、 充実した5年間に

日本画を学ぶために、通信制大学へ入
学。周りは経験者ばかりで、基礎がで
きていないのは私くらいでした。最初は戸
惑いしましたが、仲間にも助けてもらっ
たり、一生懸命勉強したりして、5年で卒
業。充実した学生生活になりました。

(75歳/女性)



認知症を
サポート

CASE
3

一念発起して 音楽療法の道へ

音楽療法の勉強を始めたきっかけは、母
の急死です。これから自分がやるべきこ
とを見直したとき、好きな音楽を生かせ
る仕事があることを知り、学ぶことに。
音楽療法は、認知症の予防や改善に役立
つといわれ、今後ますます社会から求め
られる、やりがいのある仕事。今後は高
齢者施設などで、より良い老後のサポー
トをしていきたいです。(55歳/女性)

CASE
4

新たな目標を
見つげられた

安心して頼れる専門職を 目指して社会福祉士に

46歳のときに病気を患い、映像関係の
仕事から、福祉の仕事に転職。仕事を通
して、障害のある人たちから教えられる
ことも多く、いつか恩返しがしたいとい
う思いから、社会福祉士を目指して勉強
することに。学校で体系的に福祉を学べ
たことと先生や仲間との出会いは、私の
財産です。(51歳/男性)




大人の学びを応援し、充実した学びをサポートする

東京都立大学 プレミアム・カレッジ

もっと学びたいという50歳以上の人を対象とした東京都立大学プレミアム・カレッジ。どんなことが学べるかを紹介します。

東京都立大学プレミアム・カレッジとは

生涯現役都市の実現を目指して、東京都が設置する唯一の公立総合大学である東京都立大学の南大沢キャンパスに、2019年4月開講。緑豊かな環境や多様な教育研究資源を生かし、50歳以上を対象に「学び」と「新たな交流」の場を提供しています。(→P203 )



どんな人たちが学んでいるの？

現役を引退した人や専業主婦、地域のボランティアとして活躍していた人など、さまざまなバックグラウンドを持った人が在籍。「仲間と共にもう一度じっくり学びたい」、「学びの達成感を味わいたい」といった、高い意欲や探究心があるのもカレッジ生の特徴です。年齢層は、50代～80代と幅広く、豊かな経験と多様な価値観を持つ人たちが生き生きと学んでいます。



カレッジで学ぶみなさんの声

- ・授業やフィールドワークなどで、第一線で活躍されている先生の生の声を聞くことができ、とても刺激になりました。
- ・同期のカレッジ生の意識の高さに刺激を受けました。個性や人生経験が豊かな仲間たちと、交流できたことも良かったと思います。

*「TMUプレミアム・カレッジ」は、大学名称の変更にもない、2020年4月に「東京都立大学プレミアム・カレッジ」へ名称が変更となります

例えばこんな授業を行います

フィールドワークは、カレッジ生に好評。下水処理施設や防災センターなど都の施設を見学する「都政課題」のフィールドワークも人気です。

カレッジ専任の経験豊かな教員などによる充実した授業。



カレッジでは どんなことが学べるの？

文系に加え、理系、文理融合などの幅広い科目を提供。また東京都が設立した唯一の公立総合大学である強みを生かし、都と連携して、施策の現場を活用したフィールドワークも実施。「首都・東京をフィールドに学ぶ」をテーマに、多角的に学べる独自のカリキュラムを提供しています。

学んだことを どう生かしていくの？

修了後は、カレッジの学びをきっかけに、地域やNPO法人でのボランティア活動や、就職・起業など、社会でさらに活躍できる人材の育成を目指しています。また、本科(1年目)を修了後、引き続き学びたい人には、プレミアム・カレッジ専攻科(2年目)や大学・大学院などへ進学する道があります。

生きがいと仲間を得られるから こんなふうに興味を

楽しんでいます

幅広い趣味から自分に合ったものを見つけたきっかけや、楽しさを教えてもらいました。

小さいかわいいものが大好きで
ドールハウスづくりに
ハマっています。
(60歳/女性)

20代のころ、ディスコによく通っていたこともあり、
40代からジムでダンスを習い始めました。
なんと、ヒップホップ。今では、
仲間とともにステージに
立つようになり、
第2の青春謳歌中です。
(58歳/男性)

55歳で仕事をやめたのを機に
始めたフラ。
踊りだけでなく、
その奥深い世界にハマって、
やりたいことがたくさん。
1年があつという間です。
(66歳/女性)

学生時代から続けてきたドラムス。
今もジャズやロック幅広く活動中。
メンバーとの一体感、
さまざまな人との出会いが醍醐味。
目指すのは、地方遠征や
大ホールでのライブ！
(57歳/男性)

退職後、地元の仲間を
つくりたいと考えました。
そこで、福祉センターで
「健康麻雀サロン」を開催。
仲間づくりと、頭の体操も兼ねて
楽しんでいます。
(78歳/男性)

健康維持のために
何かしたいと考え
近所の公民館の
「太極拳サークル」に参加。
仲間とともに
楽しく運動しています。
(58歳/女性)

63歳からあこがれのチェロの
教室に通い始めて2年。
新しい課題に挑戦することで
達成する喜びを味わっています。
(65歳/男性)

姪のピアノの発表会を観て触発され、
小学生のころに習っていた
ピアノを再開。
年2回のピアノの発表会は
毎回緊張しますが
演奏後は達成感でいっぱいです！
(57歳/女性)

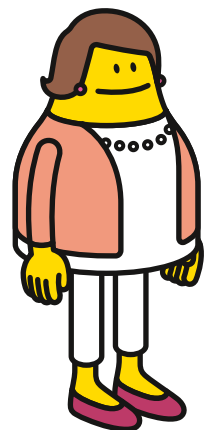


専門家アドバイス

これまでを振り返ると 新しい趣味が見つかる

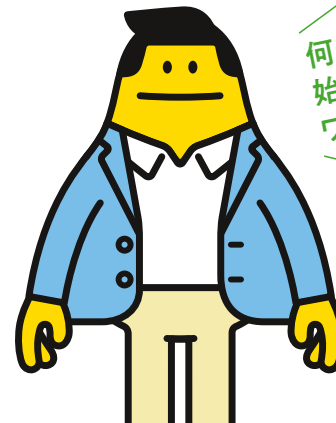
趣味は「自分探し」でもありますが。これまでを振り返ってみると、どこかで、「あれをやりたいのに」「あそこであきらめた」といったことがあるはず。50歳からは、ぜひそのやりたかったことを趣味にしてみましょう。(特定非営利法人 関東シニアライフアドバイザー協会理事 佐藤昌子さん)

みんな
それぞれ
楽しそう



スタンドグラス作家の作った
キャンドルランタンに魅せられ
独学でスタンドグラスを学び
オリジナルの
スタンドグラス作品を
作って楽しんでいます。
(60歳/男性)

何を
始めようかな
ワクワク



趣味には どんな種類があるの？

趣味といっても、その内容はさまざまです。ここでは、趣味をジャンル別に紹介。やりたいことを見つけるヒントに。



交流大会に参加して きっかけや目標に

60歳以上を対象に全国で行われている「ねんりんピック」や、「東京都シニア・コミュニティ交流大会」など、趣味を競い合う交流大会があります。初心者からベテランまで楽しめるので、きっかけや目標にしては。

体を動かす 運動系

屋外で行うか室内で行うか、体にかかる負荷が軽いか重いか、装備やグッズなどの準備が必要かなど、選択肢は多彩。体力も考慮して選びましょう。50代以上に人気があるのは、各種体操やウォーキング、マラソン、水泳、登山、ダンスなどです。



教養・知識を得る 学び系

世界各地の言葉を習ったり、自分が興味のある時代や地域といった、さまざまなジャンルの歴史や文化を学んだりするのがこちら。美術館巡りや、歴史上の人物研究なども人気があります。パソコンやスマホなどIT系なら、仕事に生かせることも。



文化的活動を行う 芸術系

絵を習ったり、楽器を習得したりといった芸術的な活動を行う趣味。50代以上に人気なのは、油絵や水彩、ちぎり絵などの絵画系、ピアノ、コーラスなどの音楽系、書道や茶道などの和 문화系、バレエなどのダンス系です。展覧会や発表会などの機会も楽しみに。



枠にはまらない ノンジャンル系

運動、学び、芸術以外にも「ウォーキングをしつつ美術館巡り」「文章を習い自叙伝本を作る」「社会のために趣味を生かしたボランティア」というように、その人の興味・関心をミックスした趣味の楽しみ方もあります。枠にとらわれずに自由に考えてみましょう。



どこで趣味を探せばいいの？

やってみたい趣味が決まったら、教室や学校、サークルなどを探しましょう。情報源別にポイントを紹介します。

友人・知人の情報から

友人が通っている教室、知人から教えてもらったサークル、というように直接つながりのある人からの情報はおおむね信用できるものです。ただし、友人・知人が通っているからといって、その教室が自分に合っているとは限りません。最終的には自分で判断を。



地元や地域の情報から

区市町村報や新聞の地元欄、タウン誌、フリーペーパーなどには、趣味に関する情報がたくさん掲載されています。ただし、媒体によっては、費用など知りたいことが明記されていない場合もあるので、不明点は直接問い合わせるなど、しっかり確認しましょう。



ホームページやSNSの情報から

ホームページやSNSから得る情報も有効です。ただし、ホームページは更新されていないものも多いので、疑問があれば問い合わせフォームや電話で質問しましょう。興味を持った趣味や教室、サークルに参加している体験者のSNSも参考になります。



下見や見学をしてからがおすすめ

教室やサークルに参加する場合は、下見や見学を。通いやすさや、雰囲気などが自分に合っているかをそこで確認します。見学に行ったら自分の目で見て考えて、しっかり判断するようにしましょう。



実際に行われている会場に行って

カルチャーセンターや市民センターなど、活動が行われている場所にはパンフレットなどが置いてあり、スタッフに質問することもできます。さらに見学できるという利点もあります。また、興味のある活動の展示会や発表会などに足を運ぶのもよいでしょう。



50↑からの趣味 リアル体験談

趣味を楽しんでいる人に、始めたきっかけや内容、趣味を始め
て良かったことなどをお聞きしました。

CASE
1

踊る以外の
楽しみも!

フラから世界が 広がりました

10年前から始めたフラ。その楽しさは踊りだけでなく、普段着ることのないような色やデザインの衣装を着られることも魅力。レッスンやイベント出演のほか、フラ仲間と一緒に高齢者施設へのボランティア活動も行っているので、世界がどんどん広がります。(66歳/女性)



光の美しさに
ほれぼれ

CASE
2

スタンドグラス制作に ハマっています

スタンドグラスのランタンを作ってみたくなりガラス工房の動画サイトで猛勉強。ガラスが飛散するので自宅の駐車場で制作し、接着に使う銅は酸化しやすいので時間のあるときに一気に作成。火を灯した後は、光の美しさに自己陶醉しています。(60歳/男性)



63歳から
音楽教室へ

CASE
3

いつかは発表会で チェロを演奏するのが夢

クラシック音楽の鑑賞が趣味で、以前からチェロの音色にあこがれていました。知人からチェロは高齢でも始める人がいると聞き、勇気を出して体験レッスンに参加。上手く弾けませんが、チェロを弾いていることがうれしくて、習うことに。いつか発表会で演奏するのが目標です。(65歳/男性)

CASE
4

東京にしながら
異国体験

語学を楽しく学ぶには 料理教室もあり!

夫の赴任先のタイを訪れるたびに、タイへの興味が深まりました。言葉が話せたらもっと仲良くなれるのに、と思って語学学校を探しましたが、仕事と語学教室の日程がなかなか合わず、タイ人が教える料理教室に通うことに。まずは料理や文化から、タイについて楽しく学んでいます。(54歳/女性)



自分の経験を社会に役立てられる ボランティアの方法は 無限です

楽しく社会貢献するには、自分に合った活動を見つけること。みなさんはどんなふうに活動しているのでしょうか。

保育士の資格を生かしたいと思い
**地域のイベント時に
預かり保育**のボランティア
をしています。
(55歳/女性)

**PTA 役員から
地域の青少年対策委員に。**
子供のための音楽会やお祭り、
バザーなどの実行委員をしています。
(50歳/女性)

台湾が好きなので中国語を勉強中。
せっかく学んだ中国語を
役立てたいと思い、募集していた
「日本語サークルの会」に参加。
中国人への日本語指導
のボランティアをしています。
(59歳/女性)

体育教員を退職後、
時間に余裕ができたので、
自治会で高齢者の
健康維持のため
ラジオ体操のリーダー
をしています。
(61歳/女性)

大好きなギターを
役立てたくて、公民館で
**クラシックギター
講座のアシスタント**
をしています。
(56歳/男性)

退職後を考えて地域との
つながりを持つと思い、
小学校のお祭りに参加。
焼きそば係を引き受けました。
(59歳/男性)

興味があったので、
資格を取りDVに悩む
女性のための
電話相談員を
月に1度行っています。
(59歳/女性)

地元の
「花いっぱい活動」に参加。
近所の**遊歩道や公園の
花壇の手入れ**を
月に1回しています。
(60歳/男性)

学生時代に部活で始めた剣道を
社会人になってから復活させ、
子供の剣道の指導員をやっています。
(60歳/男性)

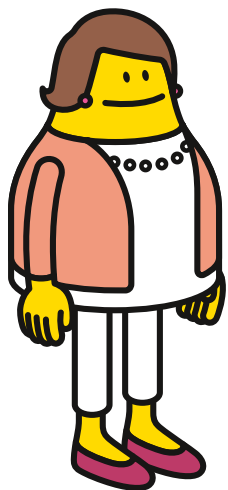
内容もやり方も
いろいろ
あるんだね

公民館で行っている
サークル活動が縁で、
運営委員に就任。その後
**公民館まつりの
実行委員長**
を任されるようになり、
やりがいを感じています。
(62歳/女性)

地元のスポーツ支援を
していることから、
毎年「**東京マラソン**」の
ボランティアスタッフ
をしています。
(59歳/男性)

スポーツイベントは ボランティアデビューの 絶好の機会

スポーツをしてきた人も、してこなかった人も、スポーツのイベントを支える側になることはできるはず。スポーツイベントはお祭りのようなもの。ボランティアデビューとして絶好の機会ですから、楽しみながらサポートしてみてください。(→P203 9)



どんな ボランティアがあるの？

ごみ拾いなどの小さな活動から海外支援などの大きな規模まで、ボランティア活動は幅広い分野で求められています。



活動内容だけでなく 活動スタイルもさまざま

ボランティア活動は、人や社会のために、金銭的な報酬を求めずに行われる非営利活動ですが、有償型の活動や、NPO・NGOなど民間非営利組織もあります。自分が活動したいスタイルについても考えてみてください。

環境ボランティア

公園の掃除や花壇の手入れ、道路のごみ拾いなどのボランティアから、里山の整備、植樹・伐採まで多岐にわたる活動があります。また捨て猫や捨て犬の保護、渡り鳥の飛来を助けるため古いアシを刈り取るボランティアなど、動物保護の活動も盛んです。



医療・福祉の ボランティア

病院、障害者施設、老人ホームなどの施設では配膳、移動補助、付き添い、話し相手や子供の学習指導、遊び相手や演奏会の開催などのボランティアが必要とされています。また点字、朗読、外国語の音訳などのボランティア活動もあります。



イベント ボランティア

区市町村開催のスポーツイベントやコンサート、区・市民まつりなど、イベントスタッフのボランティア活動が各地で盛んです。最近ではサンバカーニバルなど多国籍のイベントが行われており、通訳やガイドなどのボランティアが活躍しています。



そのほかの ボランティア

文化支援では趣味やスポーツの指導のほか、講座の開催や日本語や日本文化を外国人に紹介する活動などが行われています。また自死予防、DV相談、引きこもり対策などの相談ボランティアの需要が高まっているほか、海外支援活動も注目されています。



どこでボランティア活動を探せばいいの？

ボランティア活動の情報を発信しているところはいろいろあります。上手に利用し、自分に合った活動を見つけましょう。



ボランティア関連のイベントに参加しても

どんなボランティアがあるかを知るには、区民まつりや市民まつり(名称は区市町村によって異なる)など、ボランティア団体が集まるイベントに参加するのも一つの方法。活動している人に会え、雰囲気も分かります。

ボランティアを見つけるならココ

何から始めていいかわからない人も 東京ボランティア・市民活動センター

東京都におけるボランティアの総合センター。個人・企業・学校などを対象に、ボランティアや市民活動全般についての相談に応じています。電話や窓口での相談のほか、ホームページではボランティアを募集している団体の情報などを発信。チェックしてみても。(→P204 12)



地元で活動したいなら 区市町村の社会福祉協議会

区市町村の社会福祉協議会では、地元でのボランティア募集の情報を提供するほか、相談窓口が設けられていることもあります。また、区市町村が発行する広報誌でも募集案内などが掲載されるので、住まいや職場の近くで活動したい方はチェックしてみましょう。(→P204 13)



幅広く知りたいなら インターネットの募集情報サイト

社会福祉協議会のほか、民間企業やNPO団体などでも独自にインターネットでボランティアの募集情報を提供しています。多様なボランティアを知ることができますが、一方的な情報で内容や雰囲気などが分かりづらいこともあるので、直接電話してみるのをおすすめです。



経験やスキルを生かしたいなら 東京ホームタウンプロジェクト

仕事で培った経験・スキルを生かしてボランティア活動をしたい人におすすめなのが、東京ホームタウンプロジェクトです。プロボノワーカーとして登録することで、地域団体を支援するボランティア活動に参加できます。現役のうちからでも、リタイア後でも参加可能です。(→P 64)



50 からのボランティア リアル体験談

生き生きとボランティア活動をしている人に、活動のきっかけや内容、やって良かったことなどをお聞きしました。

CASE 1
公民館での講座がきっかけ

市議会を傍聴して 市民と市議会の橋渡しに

公民館で開催されたセミナーに参加した際、その受講生たちの間で何か地域に関わる活動をしよというに。「地元を良くするには市政に関心を持つことが大事なのは」という意見から、市議会の傍聴サークルを発足。議会の内容を分かりやすく解説したパンフレットを配布したり、市民の要望書や提案書を作成したりしています。(54歳/女性)



CASE 2
地元の仲間と楽しめたかったから

地域のイベントを企画・運営。笑顔が励みに！

自分がお世話になった地域に恩返しをしたいと思い、ボランティア活動を始めました。社会福祉協議会の活動では、障害者スポーツの指導などを行っています。仲間と考えたことを実行に移し、参加者とともに楽しめることはボランティア活動の醍醐味ですね。(60歳/男性)



CASE 3
好きなことをずっと続けたかったから

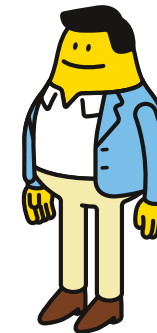
サッカーと子供が好きだから、コーチに

学生時代からやってきたサッカー。自分の楽しみとしてずっと続けてきました。子供も巣立って時間に余裕ができたころ、近所の小学校のサッカークラブのコーチをしてほしいという声がかかり、今はコーチとして小学生と一緒にグラウンドで汗を流しています。(59歳/男性)

CASE 4
広報誌を見てボランティアに

きっかけは友達づくり それが活動の始まり

家を購入し引っ越してきたころは、周囲には子供を通じた友人だけ。ママ友以外の友人がほしくて、地域の広報誌を見て男女共同参画推進実行委員に応募したことからボランティア活動が始まりました。今はコミュニティカフェの運営など幅広く活動しています。(60歳/女性)



楽しみながら活動するのがいちばん！



活動は自分自身のメリットを重視して

現在、ボランティア活動は成熟しつつあります。選択肢も多く、その人なりの関わり方ができるようになりました。大切なのは、自分を犠牲にするのではなく、参加することで自分にもメリットがあると思えること。また、「できる人が、できるときに、できることを」が基本です。



自分の経験や技能が役立つ 東京ならではの社会貢献活動

東京ホームタウンプロジェクト

社会貢献活動をしてみたい50代に「東京ホームタウンプロジェクト」を紹介しましょう。東京の地域づくりを応援する活動です。

東京ならではのボランティア

地域包括ケアシステムの推進に向けて、東京都が取り組む「東京ホームタウンプロジェクト」では、多彩な企業が多いという東京の強みを生かし、高齢化に対応した地域づくりの支援を行っています。

そのなかでも、主要な取り組みが「プロボノ」の活用。プロボノとはビジネススキルや経験を生かして社会人が行

うボランティア活動。それを、支援が必要な地域団体やNPOの運営基盤強化に役立てるのです。

「プロボノ」を通して、今まで「福祉」とは関わりの少なかったような人たちも巻き込んで、多様な主体が力を合わせ、「いくつになっても、いきいきと暮らせるまちをつくる」ことに挑戦しています。

働く人が参加しやすい

プロボノ活動

プロボノ活動のプログラムは、短期から長期まで多彩に用意されていますが、プロボノを体験してみたい人、社会貢献活動ビギナーにおすすめなのが、「プロボノ1 DAYチャレンジ」です。

プロボノとはどんなものか、「プロボノ1 DAYチャレンジ」の活動に密着してみました。

イラストロボ /

1日だけの短期集中型プロボノ体験

プロボノ 1 DAY チャレンジ

密着したのは…



「新宿傾聴しおりの会」チーム
高齢者の話を聞いて、しおりにまとめ、会話のきっかけづくりをしている団体。今回は、この団体のためにHPを制作します。

オリエンテーション



ある土曜日の午前中。オリエンテーションは、都庁の見える会議室で開催。参加者は年齢も多彩、プロボノ初体験の方も多そう。8チームに分かれてディスカッション。各チームが異なる地域団体のための支援活動を行う。

プロボノ
1 DAY
チャレンジ
の流れ

申し込み

オリエンテーション
本番1カ月前

事前準備

プロボノ1 DAYチャレンジに潜入！

5人前後で1チームを組み、団体が希望する支援(チラシやポスター作成、課題整理のワークショップ、Webサイト制作など)を行います。まずオリエンテーションで、概略の説明を受けた後、チー

ムで打ち合わせを行い、成果物作成のために必要な作業を洗い出し、当日までの約1カ月の間に、活動の事前視察や、アフター5ミーティング等々、1日で成果物を仕上げるため入念に準備を行います。

プロボノ1 DAY チャレンジ 当日

10時に集合した
チームの面々。HPを
作るため作業時間は
17時までの約7時間！

HPに掲載する文章
は団体の一員になっ
た気分で！



更新が
難しいと
困るん
です

気になることは
なんでも
言ってください



プロボノ活動の醍醐味とは？

仕事などで培ってきたスキルや経験を地域や福祉などのために活用できる喜びがあります。また、参加者、団体との交流や活動を通じ、地域や社会の課題にふれたり、知見が広がり仕事などに役立つことも。自分に何ができるか、スキルを見つめ直すいい機会にもなります。



資料に立ち戻り
慎重に構成。

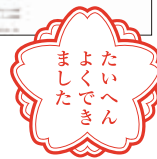


作成作業

原稿を書く人、テキストを打つ人、確認作業をする人等々、分担を決め、相談しながら作業は進む。

検証から完成へ！

作業過程では団体のみさんの熱い思いを改めて実感。よりよい成果物のためにみんなが協力！



作業終了 17:00～

チームの数だけ感動が

毎回終了後に成果報告会があり、全チームがその日の活動報告と成果物を紹介します。団体や活動、参加者によって異なる多彩なドラマがあるのがプロボノの奥深さ。「また、やりたい！」の声も多数！



最後は全員で記念撮影！

報告会 18:00～

参加者の感想



TNさん

某百貨店の店頭運営部門に勤務。「初のプロボノ体験でしたが、チーム全員で協力し課題を解決していくプロセスが良かった。成果物を団体の方に喜んでもらえる達成感もありました」



TIさん

会社では社員研修などを担当。「コミュニケーション、チームビルディングなどのスキルが役立った。長期のプロボノ経験もありますが1日で長期と同様の達成感が得られました！」



RTさん

製薬会社で副作用情報の収集と提供をするのが仕事。「TVでプロボノ紹介を見たのが参加のきっかけ。プロボノは2回目の参加ですが1 DAYは仕組みが整っていて安心できました」



HSさん

ITシステム、Webアプリの開発が仕事。「成功のため自分がどう立ち回るべきか意識しました。過去にも長期のプロボノを経験していますが、またプロボノをやりたくなりました」

プロボノ 1 DAY チャレンジ の流れ

ヒアリング 10:00～

作成作業 12:00～

確認作業

いよいよ当日！

いよいよ当日。作業はヒアリングからスタート。成功の秘訣は丁寧に話を聞くこと、という事務局のアドバイスに従い、時間をかけ、団体の方々のHPへの期待や更新への不安などを聞き出します。実務作業では、活動をイメージしやすい

HPにする方法を一緒に考えたり、原稿を作成するなどの作業を続け、形を整えて再度のヒアリング。そしてまた修正。HP完成とともに更新時の不安を解消するためのマニュアルも用意。団体の気持ちに寄り添った成果物を作り上げました。