

らびうプラス

「定年退職の翌日から友達はゼロに?」。そんな寂しい思いはしたくないと、友人づくりの活動に励むシニア世代が目立つ。現役時代と異なり、漫然と過ごしている人間関係は広げられない。趣味や勉学の場へ飛び込み、めげずに通うなど、「友活」成功には心構えと戦略が欠かせない。

長い米国勤務を終え、2007年に会社を退職した山田利之さん(63)は当初、友人をどこに求め、何をしたらいいのか、1年間ぐらいつけたのが立教セカンドステージ大学。東京の立教大学が08年に開設した50歳以上向け生涯学習コースだ。初年度に33万円の費用が必要だったが、思い切った課題のエッセーを書いて面接試験を受けた。これが友活の出発点になった。

会社の話はパス

09年春に入学。平日の午後3時から、約1500人のシニア世代と日々の学生生活を送っている。生物多様性をテーマにしたセミナーに通信、自主活動であるワイン文化研究会などに参加。親しい友人は20人ぐらいできた」と笑顔を見せる。この間、人間関係では様々な配慮をしてきた。

まず自分を飾らず裸の付き合いを心がけた。過去の会社の話は持ち込まず、自慢話をしない。人がやっていることに難癖をつけない。「ビジネスの場ではないのだから、批判をするより、相手を思いやる方向で接すること。ささやかなことで落ち込まず、理性的に態度をもって付き合っている」と語る。



ワイン文化研究会の集まりで、料理とワインを楽しむ山田利之さん(右から2人目、東京・池袋の立教大学で)

退職男性「友活」めげずに

明日から広げる人間関係

重を占めるのか。60歳以上の男女を対象にした総務省の意識調査(09年)によると「ふだんの生活での楽しみ」で圧倒的に多いのはテレビ・ラジオの79%。一方、親しい友人、趣味の人との交際は約36%にとどまる。「ひとりの老後は「友活」で決まる」(ベスト新書)の編著者で、聖路加国際病院医師の保坂隆之さんは「退職男性は心によろいをもっとした状態で、友人づくりに熟練していない」と話す。名刺交換をしないと落ち着かず、気軽なおしゃべりが

退職後の友活を考えるポイント
(保坂隆医師と特定非営利活動法人E-OJISAN・国安信理事長の話から)

- ☆自治体のセミナーや趣味の会を見つけれ
- ☆無職だからと恥ずかしがらず外に出る
- ☆数を求めず、1人でも友人ができたら成功
- ☆友人とは近づき過ぎず、適度な距離を保つ
- ☆しょぼくれている人は近づいてこない
- ☆人脈が広いほど、その人の吸引力は増す
- ☆あいさつと少々の会話で人間関係は広がる

3回目の法則で

そこで保坂さんが提案するのは「3回目の法則」にのっとった行動だ。交際が下手でも、例えば公民館の趣味講座に3回続けて我慢張するが、3回目にもなる

と場の雰囲気や和んで会話が始まる。「様々な会を観

苦手だ。

察して得た経験則。だから、めげないで」という。

その際に①互いのプライバシーに踏み込まない②友人の数を欲張らず1人か2人できたら成功と考える

「ことが肝要という。遊びや趣味の会だけでは貴重な友を得る場になる。44年間、仕事一途だった野上一治さん(67)。会社役員を退き、今年からフリーの身となったが「手帳に書く予定が何もなく、自分

の精神に、すき間ができたような感じ」だった。

慌てて「できること」を探した。東京都港区が明治学院大学と共同で「チャレンジコミュニケーション大学」を企画していることを知り春から参加。週に1回、明学大のキャンパスで社会福祉を学んでいる。

横浜市の寿町に出かけホームレス支援の活動を見学したり、認知症の人たちとの接し方を学んだり。「目が覚めました。高齢社会の現実はやむを得ないと」こうした問題意識を教室



女性誌「日経ウーマン」からチームに加わり、ディが選ぶ「ウーマン・オブ・ザ・イヤ」2011の大賞に、専用メガネがいらぬ3D(3次元)テレビの製品化に貢献した

東芝研究開発センター マルチメディアラボ トリー主任研究員の福島理恵子さん

39、写真が決まった。は7日発売の日経ウーマン1月号に掲載される。

同賞は12回目。社会で活躍する女性を毎年表彰する。詳細は7日発売の日経ウーマン1月号に掲載される。

干渉しない間柄 数求めぬ戦略を

一緒にボランティア活動が視野に入ってきてきそうだ。

農作業きっかけ

農作業で多くの友人をつかった人もある。5年前に退職した水野博之さん(66)は千葉市が開く「ことぶき大学校」で園芸を2年間勉強し、09年春に同級の仲間約30人と園芸クラブをつくった。地元の休耕田3千平

に通う60人の仲間と共有することで、自然と知り合いが増えた。港区は一人暮らしの高齢者が多く、孤独死も絶えない。来年は仲間と

方針を借りて野菜作りを始め、種まきや収穫の際に周辺農家を手伝う。

「これが実は大成功」と水野さん。現在は借りた農地が5千平方メートル、クラブ員は50人になった。週2日の作業に60代の退職男性らが汗を流す。「農作業は向上心を満足させてくれる」と手応えを得た様子だ。

会社を辞めても元同僚とのOB会やゴルフ会があるからと、新たな友人づくりなど心配しない退職男性も世の中にはいる。だがそれは楽観的過ぎると水野さんは思っている。

「OB会は一つの楽しみだが、何回か通ううちに、同じ話の繰り返しで限界を感じる。誰が何を求めているのかなど消息の確認と、健康についての話ばかり」

何か目的があつて、それに立ち向かう気持ち。あるいは社会に少しでも役立つボランティア的な側面があると、友活の幅はさらに広がっていくといえそうだ。

(編集委員 須貝道雄)

生活