

ひっぱりガールズ × 楽しみ隊の 地域デビューのススメ

タイプ別

地	域	デ	ビ	ュ	ー	ひ	っ	ぱ	り
エ	ー	ル	集						



ひっぱりガールズ リーダー 村田綾

2018年3月に父が定年退職をし、今までよりも家にいる時間が長くなりました。以前は仕事が忙しく趣味を持っていなかったため、最近では地域のイベント等と一緒に参加して！ 様々な交流を楽しんでいます。家族と一緒に始めた事が趣味にも繋がってくれたら嬉しいですね。色々な方法で地域デビューを応援しませんか。

あまり時間が取れない方でも、例えばスポーツボランティアのように単発で参加できる活動もあります。また、市民活動サポートセンターは土日にも開所していますので、活動を探しに行かれてはいかがでしょうか。



「ちいきデビューひっぱりガールズ」とは

アクティブシニアの地域デビューを応援するために結成した、埼玉県職員、市町村職員、社会福祉協議会職員、公益財団法人いきいき埼玉の女性有志のグループです。地域デビューに一步踏み出そうとしているアクティブシニアをサポートしていきます。



社交的な性格の主人でも、2年かかった。アンテナ高くして、これなら一緒に参加できそうって思ったものに誘ってみて、やっとデビューできた！

こうして地域活動をはじめたのは、妻が私の興味がありそうな活動に誘ってくれたから。また、「これやってみようかな」とポツリとつぶやいた一言に対し「やってみたらいいじゃない」という声援と、教室の申込みもしてくれ、背中を押してくれた。



「地域デビュー楽しみ隊」とは

アクティブシニアに向けて、地域デビューの楽しさやノウハウを発信するシニアのグループです。本県出身の俳優、市村正親さんが総監督、同じく本県出身の落語家、林家たい平さんが隊長を務め、公募などで集まった県民28人が隊員として活動しています。

人生100年時代「家の外」にも輝ける場所がある！

あなたが
ひっぱりたい人は
どのタイプ？



問合せ先

埼玉県県民生活部共助社会づくり課 担い手支援担当
☎ 048-830-2819

お住まいの市町村で情報を集めたい方は埼玉人生100年時代の楽しみ方研究所内「地域活動をお考えの方へ」を参考にしてください。



埼玉共助スタイル



人生100年時代の
楽しみ方研究所

【仕事があるし型】



地元から引っ越してきたため、地域に知人はいないが新居を終の棲家にしようと決意したのでつながりを求めている。しかし、仕事をしているので今は行動に移せていない。

数年後に定年を迎えてから、新しい居場所を探してすぐに見つかるのだろうか。居場所が家だけの間、私が出かけている時に家で何して過ごすのだろうか。



公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団
研究部 主任研究員

澤岡 詩野氏の「ひっぱりエール」



実は働いている間の方が退職後よりも気持ちに余裕があり、地域への一步を踏み出しやすい時間といえます。とはいえ、時間が無いことを踏み出さない理由にする人も少なくありません。まずは退職後の活動をリサーチする感覚で、ちょっと気になる講座に月1回でも顔を出す事を働きかけてみませんか？

一言アドバイス

最近ネクタイのまま地域デビュー講座にふらっと現れる50・60代も増えています。情報収集に雇用延長や退職前の人が見れる最近の動きを教えてください！

地域へのつながり関心高

【仕事一筋型】



地域とつながった方がいいと思いつつも、知人もおらず無趣味なので、何をしたらいいかわからない。

これから何十年も毎日が休日では、体と心に悪いだろう。働かなくてもいいから、自分のためにも出かけてほしい。



東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）
社会参加と地域保健研究チームチームリーダー（研究部長）

藤原 佳典氏の「ひっぱりエール」



男性は一般に家族以外との交流が乏しい（=孤立）上に、毎日外出していても、孤立していれば健康が損なわれやすいという調査結果があります。まずは交流が生まれそうな場所・イベントに誘ってみませんか。

一言アドバイス

背中を押したい人をイベントなどに連れて行ったはいけれど、ほったらかしにすると逆効果。自分の交流よりも、まずはデビューを応援して。

【共通】

平日は自宅と職場の往復
休日はテレビ・パソコン・読書など

現状への危機感弱い

現状への危機感強い

【ご隠居型】



定年退職後の時間は「余生」と考え、悠々自適にのんびり過ごせばいいと考えている。1人で行う趣味はある。

定年前に憧れていた「悠々自適」も苦痛になる日が訪れると聞いたことがある。苦痛になった時、どうやって支えればいいのか。苦痛になる前になんとかしたいな。



東京大学高齢社会総合研究機構
特任講師

村山 洋史氏の「ひっぱりエール」



一人で満喫する趣味も良いものですが、気が合う仲間と集まって活動した方が、楽しみの幅も広がり、健康に良い効果があります。自分の趣味を持っていることは、地域デビューを後押しする大きな武器です。趣味をきっかけに、世界を広げてもらいましょう！

一言アドバイス

男性は褒められるのが大好き。「『楽しみを仲間と共有している人』『自分の趣味を他の人の役に立てられている人』ってカッコいいよね〜」と応援してあげましょう。きっと重い腰を上げてくれるはずですよ！

地域へのつながり関心低

【先入観で尻込み型】



地域活動を行うには高潔な人柄が必要であり、自分には無関係であるという先入観がある。

「誰かのため」でなくていいから、まずは好きな事や新しい事に挑戦してみたら若さを保てるのに。



十文字学園女子大学 教育担当副学長
次世代教育推進機構ボランティアセンター長
人間生活学部人間福祉学科教授

佐藤 陽氏の「ひっぱりエール」



仕事の人間関係だけではなく、地域の活動に参加すると、新たな人と出会え、地域で安心して生活するためのつながりが得られます。退職後にこれまでの実働時間と同等の時間を過ごすことを一緒に想像し、趣味や関心事を地域で学べる場に誘ってみませんか。そこでの出会いも活動のきっかけになるはずですよ。

一言アドバイス

趣味の庭いじりを活かして施設や学校の園芸ボランティア、写真撮影を活かして地域のイベントの記録作成に貢献、特技の日曜大工を活かして高齢者宅の補修による生活支援、自分だけの趣味・特技と想っていたことが、人や社会に役立ち喜ばれます。