

いきいきライフ

ラジオ講座テキスト

毎週日曜日 6:30～7:00 放送
 毎週土曜日 17:15～17:45 再放送
 FBCラジオ 嶺北 864kHz / FM 94.6MHz
 嶺南 1557kHz / FM 93.6MHz
 パソコン・スマートフォンから radiko や FBC-i で聴くこともできます。



西山公園 つつじ

令和四年五月

もくじ

学び強化月間 シリーズ①
 人生100年時代
 自分らしいこれからの生き方をさがそう

●五月一日放送（第五回）

世代による価値観の違い
 世代論の虚実と他の世代への向き合い方…… 2
 福井県立大学看護福祉学部
 教授 塚本利幸

●五月八日放送（第六回）

“あるがまま”を“あるがまま”に…… 4
 仁愛大学 学長 田代俊孝

●五月十五日放送（第七回）

社会参加で心身の健康を保つ暮らし方
 自実現と地域貢献を兼ねた暮らしのポイント…… 6
 福井大学国際地域学部 准教授 田中志敬

●五月二十二日放送（第八回）

中高年のコミュニケーション…… 8
 オフィス・マインドフルシユ
 代表 藤田由美子

●五月二十九日放送（第九回）

自己実現のキャリアデザイン
 自身の将来を考えましよう…… 10
 公益財団法人くま女性財団 松岡幸代

●感想文のコーナー…… 13

●文芸欄 …… 16

■五月一日放送（第五回）

世代による価値観の違い
世代論の虚実と他の世代への向き合い方

福井県立大学看護福祉学部 教授 塚本利幸

・世代による価値観の違いの背景

もの見かた、考え方、価値観に関して、人それぞれで千差万別という捉え方もできます。一方で、年の離れた相手より、同年代の人の方が意見が一致しやすいといった体験も一般的でしょう。もの見かたや考え方、行動の仕方などは、その人が経験してきたものごとによって大きな影響を受けます。そしてどんな経験をしてきたかは、その時代の社会情勢によって大きく規定されます。こうして、同じ時代を生きてきた者同士の方が価値観が似通っていて、話が通じやすいというところになります。



よく耳にする「〇〇世代」という表現もそのあたりに着目して、10年刻み程度に年齢を切り分け、世代ごとの特徴を抽出したのだと考えられます。第2次大戦後のベビーブームの時に生まれた「団塊の世代」は有名ですが、その後も「しらけ

世代（新人類世代）、「バブル世代」、「ロスジェネレーション（ロスジェネ）」、「ゆとり世代」、「さとり世代」などとネーミングされ続けています。「団塊の世代」は、同年代の人数が多く激しい競争にさらされたのと、成長期に高度経済成長を経験しているの、良くも悪くもアップレッシュ（積極的・攻撃的）であるといわれます。

・世代論の虚実

ここで注意しておくべきなのは、ある世代が影響を受けた社会情勢は、基本的に先行する世代から後続の世代に対してほぼ一方的に押し付けられたものということですが。「団塊の世代」は、好き好んで大勢で生まれてきたわけではありません。バブル経済を引き起こしたのは「バブル世代」ではないし、バブルを弾けさせ失われた10年を招来したのは「ロスジェネ」ではありません。「〇〇世代」というネーミングには、そうした状況を押し付けた加害者から、被害者に張り付けられたレッテルであるという側面があります。「団塊の世代」はアップレッシュ、「さとり世代」は内向きでおとなしい、といった特徴づけに関しても、先行世代から張り付けられたイメージで、必ずしも実態を反映しているとは限りません。「ロスジェネ」の若者は「キレやすい」といったイメージで語られました。が、「団塊の世代」に比べて遥かにおとなしいのはデータからも明らかです。戦後の未成年者による殺人件数のピークは60年代前半で年間448件です。この時の未成年者にあたるのが「団塊の世

代」です。「ロスジェネ」が10代の後半を迎えるのは80年代後半ですが、同様の事件は最大でも年間100件ほどです。殺人を犯した若者の数では4分の1以下、1万人当たりの件数でも2分の1以下に激減しています。同様に戦後の赤ちゃん殺しのピークは「団塊の世代」が出産期を迎えた70年代後半で年間207件、「ロスジェネ」の出産期にあたる90年代後半には、これまた件数で4分の1以下、比率でも2分の1以下に激減します。「団塊の世代」が戦後で一番アグレッシブ（＝狂暴）なのは、数字で証明できます。一方、団塊ジュニアにあたる「ロスジェネ」は親世代に比べて遥かにおとなしいことも明らかです。

・価値観の相違と他の世代への向き合い方

最後に、年代によって受け止め方に差がでる「親ガチャ」という若者言葉について解説します。ウィキペディアでは「親ガチャ」について「生まれもった容姿や頭脳、運動神経などの能力、生まれた家庭環境によって人生が大きく左右されるという認識に立ち、「生まれてくる子供はどんな親かを選べない」ことを、リアアイテムやリアキャラが登場する確率は非常に低いスマホゲームの「ガチャ」に例えている」と説明されています。

「親ガチャ外れた」といった表現に対して、「全部、親のせいにしていて、ショック」といった反応や、「努力不足」「甘えるな」といった批判が、先行世代からは寄せられるがちです。一方で、10代後半の若者にとってリアルなのは、生

まれてからずっと不景気で、20年以上にわたって賃金も貯蓄も減少し続け、経済格差の固定化が指摘されているような社会情勢です。「頑張れば報われる」、「なんとかなる」といった価値観は、右肩上がりの経済成長を経験したことのない世代にとって、リアリティが乏しいのは当然でしょう。おまけに日本は先進国の中でもっとも子育てや若者の教育に対して公的な支援をしていない国の一つです。「親ガチャ外れた」と愚痴の一つも言いたくなる気持ちは分かりません。

ここでも重要なのは、こうした社会情勢や社会制度を創り出し、選択してきたのは先行世代で、若者はほぼ一方的にその被害者だという事実です。先行世代と後続世代で価値観が対立する場合、後続世代の価値観を生み出した社会情勢を後続世代に押し付けたのは自分たち先行世代なのだという冷静な認識を持つておくことが、若者に対する年長者としてのマナーだと思います。

講師略歴……塚本 利幸（つかもと としゆき）

滋賀県出身。京都大学大学院文学研究科博士後期課程単位取得退学。専門は社会学、社会調査。1999年、福井県立大学看護福祉学部講師。2016年から教授。福井県男女共同参画審議会会長、福井市総合プラントピアセンター運営委員会委員長、勝山市総合行政審議会会長、など。主な著書（共著）に、「三世代近居の健康長寿学 福井・北陸・日本・世界」、「新しい〈地方（ふるさと）〉を創る 未来への戦略」などがある。

■五月八日放送（第八回）

“あるがまま”を“あるがまま”に

仁愛大学 学長 田代俊孝

日本では、かつて「豊かな長寿社会を！」をスローガンに、高齢化社会に備えてどうしたらいいかを考え、福祉政策を推進してきました。そして、30年経ちました。人生100年時代と言われ、長寿になりました。しかし、本当に豊かになったでしょうか。現実には、多くの人は「こんなはずではなかった」といつて死を迎えています。長寿ほど幸せという価値観にたっておれば、何歳まで生きても、欲は無限ですから、「もっと長く生きるつもりだったのに、この歳で死ぬのは不本意だ、こんなはずではなかった」と言わねばならないのです。ここで「満足」が実感できるのでしようか。

そのことを、身をもって教えてくれているのが、岡山大



学教授阿部幸子さんでした。彼女は1931年の生まれで、京都大学の大学院を修了し、結婚してからも英文学の研究を続けていました。89年岡山大学に赴任した直後に大腸癌であること

が分かりました。そして、1991年12月、60歳で生涯を終えておられますが、『生命をみつめるー進行癌の患者としてー』（1991・探究社）と題する手記を残されました。癌との「出会い」を彼女は次のように記しています。

「癌とは私にとって一つの新しい体験である。しばらく平和だった私の人生に激動の時が訪れたのだ。病気をもらった自己自身との対決は今まで自分でも気付いていなかった秘められた心の内面を自覚させることになるかも知れないし、人生や死について深く考える時間を恵むのかもしれぬ。」

それは、人生についての深い問いかけとなると。さらに、「癌死を望む」という短文に、

「文字通り生の中に死を見つめながら毎日を送っているわけだ。なぜ、生きながら死を見つめることが絶望に結びつかないのか。その答は単純明快だ。生の実相とは、死があつてこそ生が豊かになるという前提によって支えられている。生は死の反対概念であつて同時に反対概念ではない。少々矛盾した表現かもしれないが、常に死を念頭に置きつつ生きることが真実の生命を生きることになるのである。」

と述べ、旅路の果てに死があるのではなく、ここに控えている死が生命の一瞬一瞬を生きよと常に指示し、立体的生ダイナミックな躍動的生命を生きることに言及。そんな彼女も、癌になる前は死が怖かった。自分だけは例外であるとの思いがあつたと正直に述べている。しかし、動かせない体を横たえ、

「癌を生きる日々を通じて死はだんだん親しみ深いものに変えられていく、もう時間が来たよ」と死に手を取られても「君はずっと私の友達だったね」と笑みが返せそうである。死を見つめて延命を生きる日々を与えられたために私には、生の本当の意味がわかったように思われるのだ。(略)すべての難問に自ずと解決が与えられたような心境の日々になれた。」

と。彼女の最後の思索、「死を前にして思うこと」では、

「癌になる前は自分の力で生きているのだと自信過剰な私であった。人生の困難に直面しても脱出時を見いだすことも出来たし、様々な状況に柔軟に対応する能力もあると思っていた。癌に直面した私は、(略)それまでただひたすら己の信じる道を歩き続けてきたが、立ち止まらざるを得なかった。第一に浮かんだ疑問はこれまでの人生を本当に自分だけの力で生きてきたかどうかということであった。他力によって生かされてきたのだ」と。なぜ今までこんな単純な真理に目を閉じていたのだろうか。気付くのが遅すぎたと思うと同時に、気付かぬまま死ぬより良かった。やっとの思いで終バスに乗車出来たのである。」

と。死に直面して初めて自分の力で生きているのではなかった。生死は思い通りにならず、自己を超えたものに生かされてきたんだと自覚するのです。自分の力の限界を知り、大いなるものに目覚め、私の人生はこれで良かったんだと納得して人生を「満足」しておられます。いのちに対するさまざまな物差し、価値観が実は死を問うことによって全

部崩れてくるのです。その砕かれた果てに出会える世界が大いなる世界であったのです。大いなるものに気付いた時に虚しさがそっくりそのまま晴れて、「これでよし」という満足が実感されてくるのです。その満足は、他と比較して得る満足ではありません。あいだみつおの詩に「幸せ、不幸せは自分がきめるもの」ということばがあります。比較のとらわれを離れたとき、あるがままを、あるがままでよし、病は病のまままでよしと。何かと比較してそして満足だ、不満だというのはいいのです。自身で主体的に満足する。一切のモノサシを離れ、あるがままをあるがままでよしと受け止めていく世界なのです。絶対満足です。

さあ、私達が至れり尽くせりの娑婆に生きながら、この生涯を終える時に、「こんなはずではなかった」と言っているのを終えていくか。あるいは「私の人生はこれで良かったのだ」といのちの絶対満足を得てこの生涯を終えていくか、そういう宿題がお互いに私達に出されているような気がいたします。

講師略歴……田代 俊孝(たしろ しゅんこう)

仁愛大学学長。同朋大学名誉教授。名古屋大学医学部講師。

文学博士。ヒハール(仏教ホスビフ)提唱者、ヒハール医療団代表。

主な著書『親鸞の生と死』『仏教とヒハール運動』『死生学入門』『悲しみからの仏教入門』『正・統』『親鸞思想の再発見 現代人の仏教体験のために』『御文に学ぶ 真宗入門』(以上法蔵館)、『愚禿妙講 教相判釈と真宗開顕』(東本願寺出版)、『1600の中の論』(方丈堂出版)『BUDDHISM AND DEATH COUNSELING-Japanese Buddhist Vihara Movement』(USA:Awakening Press)『LIVING AND DYING IN BUDDHIST CULTURES』(ソニー大学)他多数

■五月十五日放送(第七回)

社会参加で心身の健康を保つ暮らし方

自己実現と地域貢献を兼ねたまちづくりのポイント

福井大学国際地域学部 准教授 田中志敬

●健康寿命の保持に有効な社会参加とは

長寿科学振興財団では、シニア世代の社会参加がフレイル予防や健康寿命の保持に有効であると指摘されています。私自身も地域まちづくりの研究や支援を通じて、活動内容を問わず担い手の皆さん(主にシニア世代)が、元気に楽しんで活動が続いている姿を目にしているのです。強く実感しています。とりわけ、まちづくりの場合は、①地域課題を整理して解決策を探っていくのに必要な「認知思考力」と、新たな人との出会いや協働で物事を進めていく「対人関係力」、そして活動実施に必要な「体力」を総動員するため、健康的な日々の生活習慣につながるのかもしれない。そこで今回はまちづくりの段階ごとに自己実現と地域貢献を兼ねた、まちづくりのポイントについてお話しします。



●まちづくりの3段階「1.自己実現と地域貢献の両立の9つのポイント」

左記の一覧のように、まちづくり(ボランティア活動等)も同様「初期」「実践期」「成熟期」の3段階に分けられます。活動内容や地域課題によって活動期間は異なりますが、大体5年や10年ぐらいのサイクルとなる場合が多いです。この誌面では9つのポイントのうち「初期」の3つのポイントを記載し、ラジオの際には残りの6つのポイントについても具体例を交えてお話しします。

「初期」の1つ目のポイントは、「自己実現が最重視で、地域貢献はついでに！」です。責任感の高いシニア世代の方によく見られますが、「世のため、人のため、地域のため！」と気負わないことが特に重要です。自分のやりたいことを主軸に据えると活動が長続きします。逆に社会のためにと考えすぎると、活動が周りから理解されない時に、孤独感や疎外感を感じ、場合によっては怒りすら感じることもあります。これでは心身の健康にとって逆効果です。

2つ目のポイントは、「活動は一人でも良いが、思いを共有する仲間がいるとなお楽しい！」です。一人が気楽という方が無理に仲間を集む必要はありません。実際に地域の方々と、まち歩きなどの活動を通じて、問題意識を共有する仲間に出会うこともあります。ただし、自己実現の方向性が定まらない時に仲間を集むと、方々の意見がまとまらず遠慮の塊や妥協の産物として、誰も楽しめない責任感のみの活動となり、徐々に辛くなります。

3つ目のポイントは、「大きな成果を求めず、失敗からの学びや小さな成功を見つけて喜ぶ！」です。よほどの天才か強運の持ち主でなければ、まちづくりの大成功や地域

課題の即解決はありません。多くの担い手が過剰な成果を思い描き、失敗の失望感に耐えられずに意気消沈や仲間割れをして活動をやめてしまいます。むしろ、挑戦者としてちよつとでも善戦した部分を仲間と見つけて褒め合おうと、再挑戦に向けての結束や意欲が高まります。

誌面の都合で、3つのポイントでとどめますが、「実現期」には、他者との新たな出会いで自己実現の幅が広がり、「成熟期」には自己実現の集大成を行います。

●最後に

実際には9つ以外にも、まちづくりのポイントは沢山あります。今回ご紹介した各ポイントを通じて重要なのは、心身ともに無理せず、皆さんが自己実現として楽しめる範囲内で、まちづくりやボランティアなどの社会参加をするという考え方です。志高く己の限界まで取組む姿は、一見社会貢献の担い手の鏡の様に見えますが、その実践者は少数者に限られ持続可能とは言えません。一方で多くの皆さんが、長い人生のどこかで楽しみながら社会参加を実践すれば、結果的に福井県の地域貢献の輪や効果も広がっていくのではないのでしょうか。

■自己実現と地域貢献の両立のポイント一覧

◇まちづくりの初期期(地域課題の発見・共有・担い手の組織化)

その1 自己実現が最重視で、地域貢献はついでに！

その2 活動は一人でも良いが、思いを共有する仲間が

たくさんおもしろい！

その3 大きな成果を求めず、失敗からの学びや小さな成功を見つけて喜ぶ！

◇まちづくりの実践期(課題解決の取組実践・活動の高度化と一般普及)

その4 自分の自己実現と仲間の自己実現が両立する活動を具体化する！

その5 知識や経験豊かな他者との出会いを楽しむ！

その6 たまに地域で批判されても活動が有名になったと気持ちを切り替える！

◇まちづくりの成熟期(活動継承・活動の記録化・活動の休止解消)

その7 自分に余力があるうちに後輩にまかせて、頼りなくても褒める！

その8 活動の思い出アルバムを兼ねて活動記録を残す！

その9 自分や仲間の負担感が増さないうちに課題解決目処をつけて有終の美を飾ろう！

講師略歴……田中 志敬(たなか ゆきたか)

1977年、愛媛県松山市生まれ、兵庫県加東市(旧加東郡社町)育ち。同志社大学大学院社会学研究科(旧文学研究科)博士後期課程単位修得後退学(社会学博士)。前職は京都市景観・まちづくりセンターで地域まちづくりの支援に携わる。現職は福井大学国際地域学部准教授。

専攻分野は都市社会学、地域社会学。研究課題は町内会・自治会(地域住民組織)、まちづくりなど。主に都心回帰下の大都市の新旧住民の関係構築やコミュニティの再編成、人口減少下の地方都市のまちづくりや持続可能な地域運営を研究テーマとする。

■五月二十二日放送（第八回）

中高年のコミュニケーション

オフィス・マインドルッシュ 代表 藤田 由美子

新緑も深まり、新社会人の皆さんも少しずつ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか？この時期に耳にするのが「いい大学を出ていても、頭だけよくても使い物にならない。話が通じない」という会話です。この要因として考えられるのは、社会の中で生きていく上では、知能も大事ですが状況に応じて、相手への思いやりの言葉が即座に出せる共感力が高い方が重要だと考える人が圧倒的に多いということです。私たちは共感的に物事を考え、話してくれる相手に対して好感を持ち、親しく付き合いたいと思います。今回、お話しさせていただくコミュニケーションのコツは「受け止める力・共感力」を高めようというお話です。



過去の私のクリスマススの失敗談の事例で考えてみましょう。

その日、私は自分の駐車場に車を停めようとしたとき、知らない軽自動車私の駐車場に停まっているのを見つけました。

「あれっ」と思いながらそこに気をとられていたら、自分の車の左前をブロック塀に5センチほど擦ってしまったのです。しかも、私がオロオロしているうちにその車はすつと駐車場から出て行ってしまいました。私は見事な自損事故です。

翌日、その出来事をAさんに話すと、Aさんは「でも怪我がなくて良かったよ。相手がいなくてよかった」と言ってくれてくれました。でも、その時の私は「良かったとは思えませんでした。そんな優等生の答えをもらっても、素直に聞くことができませんでした。Aさんが私のためを思ってくれている優しさは感じたのですが納得できなかったのです。

さらにその翌日、私は親友のBさんに話しました。するとBさんは話し半ばで「それはあなたが悪いわ。その人は関係ないよ。あなたの不注意だよ」と言いました。私は心の中で「確かにそうだけど…」と反論したかったものの、年末に喧嘩もしたくないと思い、「もうだね」と言っただけで打ち切りました。

そして翌日、私は車の修理に出かけました。車の状況を確認したメカニックCさんは「キズはほんの少しなのですが、きれいに仕上げようと思うとバンパー全部を取り換えることになります。費用は約7万かかります。どうしますか？」と言われました。頭を抱える私に向かってCさんは「嫌な思いが残ると嫌ですよ。ね。どうして擦ったのですか」と質問してくれました。私が事情を話すと、Cさんは「うわっ、それ悔しいですね。腹立ちますねえ。その人

がいなければ擦らなかつたんですよねえ」と言いました。私は思わず「はい、そうなんです。その通りっ。悔しいんです。腹が立つんです!!」と返していました。Cさんは悶々としていた私に、興味をもって質問してくれて、悔しさを吐き出させてくれて、共感してくれました。おかげで私はようやくすっきりしました。なんとも嬉しくなつて、雪解けを待つて車を修理することを約束して帰ってきました。このCさんのように「相手の気持ちに寄り添い頷く。共感する。興味をもって質問することが大切なのです。自分の言葉を否定せず、親身になってくれる人との関係は良好になります。共感力こそが人間関係をよくするコツなのです。人間関係が良くなる、つまり家庭も友人関係も仕事もつまぐい。人生が楽しくなるといふことです。

ではどうやってその共感力を高めていくのか？先ほどのAさんもBさんも私に対して良かれと思って助言をしてくれました。Aさんは「何とか前向きにしてあげよう」と私の気持ちを一歩先に進めようとしてくれました。でも先に行きすぎて私は寄り添ってもらつた実感でできませんでした。Bさんも「警察に届けたら」で掛け合つてくれない。自己責任なのだから次から気をつけよう」と注意を促してくれました。でもやはり、マイナスにいる私はゼロを飛び越えてプラスにジャンプアップするには体力がなかったのです。ここでCさんです。Cさんは寄り添ってくれて私の心と重なる言葉を投げかけてくれました。私はそこでようやく、マイナスからゼロに復活できて、ジャンプアップしようかなという気持ちになったのです。その結果、高額の

修理代金を納得して払うという行動に至りました。ここで学ぶことは問題を抱えた人が相談に来たら「残念だねえ」「それは大変でしょう」とまずは心配していることを伝えるということとです。急いで判断したり、忠告したりすることを避けるということです。

人生を長く生きているといろんな経験や知識が備わります。だからこそついつい、助言や指導をしたくなるものです。それらはとても有意義なことですが、その助言や指導の前にまずは相手の想いを否定せず、そのまま受け止める共感することを最初に行ってみてください。自分の想いを受け止めてくれる自分の味方だと感じる人からの助言や指導なら、素直に受け止めてもらえることでしょう。

助言の前にワンクッション「受け止める力・共感力」を挟むことをお勧めいたします。



講師略歴……藤田 由美子（ふじた ゆみこ）

コミュニケーション改善コンサルタント。証券業界、婚礼業界を経て独立。部下を育てられなかったタメ上司からコミュニケーションの講師に転身。行政・民間を問わずコミュニケーション研修や講演活動を行う。現在の研修は受講者満足度90%超。失敗や苦悩から学んだ自身の経験が同じ悩みを持つ人の役に立てばと、著書「もっと分かり合える話し方」(KKRロングセラーズ)を出版。

■五月二十九日放送（第九回）

自己実現のキャリアデザイン 自身の将来を考えましょう

公益財団法人ふくい女性財団 松岡幸代

数年前から「人生100年時代」という言葉をよく耳にします。「キャリア」という言葉を聞くことも多いでしょう。これからの人生をより豊かにするためには、どのように考えていけばよいのでしょうか。

・キャリアとは

みなさんは、「キャリア」の意味をご存知でしょうか。キャリアの定義は様々ですが、語源については、「馬車が通ってきた轍（わだち）」であると言われています。あぜ道を馬車が通り、馬車を通ったところだけ草が生えていない道、

後ろから前へずっと伸びた道、

それがキャリアのイメージです。

つまり、「この世に生まれ人生を全うするまで、その人の「生き方そのもの」を広義の「キャ



リア」または「ライフキャリア」といいます。一方、「キャリアウーマン」「キャリア官僚」といったように、職務、職位、仕事上の立場などを指す狭義の「キャリア」があります。これを「職業キャリア」というように分けて考えます。

よく「私はキャリアなんてない」と言う人がいますが、広い意味での「キャリア」は、職業経験がまったくなくても、自分の人生を歩む誰もが持っているのです。しかも、生き方が様々なように、一人ひとり違ったキャリアを持っているので、誰かと比べて悲しんだり卑下したりするものではありません。

では、成功したキャリアとはどんなものなのでしょうか。それは、人生の最期に「良い人生だった」と思えるキャリアといえるでしょう。そのために、自分はどうなれば幸せなのか、心が豊かなのかをしっかりと考え計画し行動する。これがキャリアをデザインすることであり、一人ひとりに必要な「キャリア自律」です。つまり、自らの考えをしっかりと持ち、誰にも指示されず主体的に行動することが重要なのです。

・自分の「キャリア」を考える時代

なぜ、これほどまでに「キャリア」を考えることが重要になってきたのでしょうか。

1990年代初頭のバブル崩壊後、平成不況、ITバブル崩壊、リーマンショックと厳しい経済状況が続き、それ

らに連動して、学生の就職難や非正規雇用の増大など雇用情勢や雇用環境の悪化などが起こりました。その頃から、社会通念として若者のキャリア教育が始まり、会社に依存するのではなく、自分のキャリアを自律的に形成しようという方向性になりました。

また、世界に目を向ければ、2016年に開催された世界経済フォーラムの年次総会では、「VUCA(ブーカ)」の時代が到来したと言われました。「VUCA(ブーカ)」とは、変動性(Volatility)・不確実性(Uncertainty)・複雑性(Complexity)・曖昧性(Ambiguity)の頭文字を合わせた言葉で、これまでの常識を覆す変化が次々起き、将来を予測するのが困難な状態を表しています。実際に、新型コロナウイルスの世界的なパンデミック、デジタル技術の急速な進化、気候変動や異常気象の深刻化など、人々の生活や認識、価値観を一変させてしまう出来事が次々と起こっています。今後、我々にどのような影響があるのか見通すことは難しくなっています。

・人生100年時代のキャリアデザイン

そんな中、2016年に『ライフ・シフト』という本が刊行され、大ベストセラーになりました。本書では、長寿化が進んで誰もが100年生きる時代が到来した一方で、社会・経済情勢の変化とともに、人生のステージの多様化も進んでいくと書かれています。

これまでの人生は「3分割ステージ」が一般的でした。つまり、子どもの頃は「教育」を受け、卒業後は「仕事」をし、60代で定年を迎えて「引退」という、皆が横並びに経験する人生です。それが、人生100年時代は「マルチステージ」の時代となり、年齢や立場に関係なく、自分の好きなように学び仕事をするように変化します。

心理学者のユングは、40歳が人生の正午と決めましたが、人生100年と考えると人生の正午は50歳となり、その後の人生は何十年も続きます。定年後の第二の人生だけでなく、これからは第三、第四の人生もあるのです。この長い人生、これまで以上に自分の人生設計、つまりキャリアデザインをしっかり考えることが、幸せで豊かな人生を送ることにつながるのです。

・5つの問いを考える

キャリアデザインに際して、以下の5つを考えてみることをお勧めします。これらの問いは、ありのままの自分を受け入れることが、自己実現への一歩となります。

- ① 本当の自分はどつありたいのか
- ② 何に興味・関心があるのか
- ③ 大切にしたいこと(価値観)や優先したいことは何か
- ④ 自分には何ができるのか
- ⑤ 自分の役割や期待されていることは何か

年齢を重ねることに、時間経過の感覚が速まり、1年があっという間に過ぎていきます。変化の激しい時代背景を踏まえ、まずは3年間のキャリアデザインをしてみたいかがでしょうか。自分の人生に満足できるように、毎日を大切に過ごしたいものです。

講師略歴……松岡 幸代 (まつおか やちよ)

福井県福井市生まれ。法政大学大学院キャリアデザイン学研究所修士(キャリアデザイン学修士)

特定社会保険労務士、国家資格キャリアコンサルタント、2級キャリアコンサルティング技能士、産業カウンセラー、認定心理士

2007年8月「ふくい女性活躍支援センター」の開所時からキャリア相談員として約15年間、県内女性のキャリア形成や再就職、転職に関する相談対応のほか、グループファシリテーター、キャリアデザイン講座や再就職講座の講師も務めた。

2022年4月から、女性や次世代のキャリア形成支援事業等を担当。



感想文のコーナー

このコーナーは、受講生の皆様から寄せられた感想文を紹介いたします。紙面の都合上、すべての感想文を紹介できないことをご容赦ください。

■三月六日放送（第四十八回）

故郷で素敵にジャズを奏でたい

～Uターンピアニスト再始動～

高浜 和英 先生の感想文より

▼中山 慶子（二百六番）

「ジャズ」という音楽のジャンルは、私には馴染みのないものでしたが、この放送中に流れてくる音楽とお話、とても楽しく聞かせていただきました。

芸術の世界は「苦労が多い」と思っていました。雲の上の存在の北村栄治さんとの出会いがあり、水森亜土さん、谷啓さんとの交流もあり、高浜さんの実力による素晴らしい実績がありがとうございました。

腰痛や腱鞘炎、関節炎を患われ、苦肉の策の四本指での演奏によって、アドリブの装飾音が解消され、「何が辛いかわからない」とも。このお話についても高浜さんの実力なのだと思います。

一流の絵画、音楽、演劇などは大都市に行かないと触れることができません。素敵なジャズが福井で聴けるようになったことは嬉しい限りです。是非、聴きに行きたいと思っています。

▼竹内 多美子（四十番）

お話の中にジャズピアノの演奏があり、あまりの軽妙さ

に体はいつの間にかリズムをとっていました。これがジャズピアノの良さなのだろうと思いました。

高浜和英さんは高校時代にジャズに魅せられて卒業後上京しその修行に入られます。夢一筋に精進され28歳でレコーディング。さらに有名人と共演できるまでに実力をつけられます。また、憧れのクラリネット奏者北村英治さん率いるチームのレギュラーピアニストに抜擢されます。

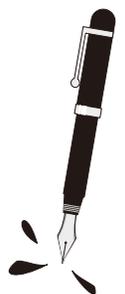
国内外で活躍される中、コロナの影響もあって令和3年度7月故郷での再出発に踏み切られます。一度郷里を離れたからこそ感じる福井の素晴らしさやここに住む幸せ、そんな穏やかな心が醸し出す音に郷里の皆さんが共感されることを高浜さんは祈っておられます。これで県内の音楽界が一段と魅力的になっていくのだろうと思いました。

▼森忠 陽子（二百三十一番）

ジャズのことにはよく知らなかったのですが、朝から美しい、素敵な演奏を聴いて魅了されました。

小さい時からの夢を実現され素晴らしいです。その裏では大変な努力、いい出会いがあったのだと思います。

自分が出来ることをすると楽しいとお聞きして、これからは出来ない事に悩まず、出来る事をしたいたいと思いました。機会があれば生演奏を聴いてみたいです。



■三月十三日放送（第四十九回）

御食国若狭小浜の観光まちづくり

御子柴 北斗 先生の感想文より

▼福岡 隆夫（二百二十八番）

御食国若狭小浜に、長野県固有苗字の御子柴さんが赴任され、そして小浜の殖産に奮闘されている。

物見遊山でなく「幸運は用意された心の中に宿る」の言葉通り、次々と課題に挑戦し、実現させて、広く認知させてゆく馬力に驚くばかりである。

かつて、2年間小浜で僅かばかり勤務し、小浜の特産品販売拡大や、名所旧跡のPRに絵葉書作成など経験させてもらったが、やはり、じっくり腰を落着けて地に足つけて踏ん張らないと、良い仕事・成果は出来ないと今でも思っている。

いにしえより若狭国として独立し、栄えてきた小浜には、歴史はもとより、誇れる名所旧跡や遺産がある。それらが保存され、引き継がれている。街の中に息づいている。

伝承芸能も含めて若狭小浜の発掘、育成、発展に益々の奮闘、尽力を願い、ご検討を祈るばかりである。

▼酒井 匠（八十四番）

先生は平成27年4月農林水産省から小浜市役所へ出向され農林水産課長として農林水産業の振興と食のまちづくり推進に取り組み、「鯖をきっかけに小浜と鯖街道のことを知ってほしい」との思いから美味しい鯖を養殖する「鯖

復活プロジェクト」を立ち上げました。地元の漁師をはじめ多くの方々と課題を乗り越え農林水産業の振興に尽くされました。

平成30年農林水産所へ帰られました。平成31年農林水産省を退職、小浜市に移住し株式会社まちづくり小浜代表取締役社長に就任されました。

小浜市には神社仏閣をはじめとした、国宝、重要文化財級の文化財が多く残っています。観光客拡大の方法としては神社仏閣の見学、新しい価値をつくる方法としては自然歴史、文化を丸ごと体験する「松永六感」という体験型観光を始め好評を得ました。

「鯖街道」の往来を通じて発展してきた湊町小浜の「暮らし」、自然に感謝する日々の営みや伝統行事。それから先人たちが大切に守ってきた文化財、観光を通して小浜を訪れる観光客に新たな感動や発見を届ける観光まちづくりを目指し小浜の発展のために頑張ってください。コロナが収束すればきっと観光客も多くなることでしょう。

■三月二十日放送（第五十回）

マスターズ陸上のすすめ

伊藤 誠一 先生の感想文より

▼村寄 百谷子（二十八番）

いつでもだれでも参加できる生涯スポーツの「マスターズ陸上」を今回のお話で初めて知りました。

全国の会員は1万162名で福井県は159名おられる。最高齢は102歳で、その方が会員登録されたのは90歳半

ばと聞いて、気力と体力のすごさに驚きました。

その様子は〇はつらつと、〇げんきに、〇あかろへ、〇たのしく、〇まじめにだぞうで、「はげあたま」と教えていただきました。

先生は競技会で「今日もこの場に立たれて走るのがうれしい」と。がんばらないで「完走」を心がけておられるようですが、そうした気持ちはとても素晴らしいです。私は外で体を動かす楽しさをもっと若いうちから身につけておけばよかったと今思っています。ありがとうございます。

▼山場 太郎(四番)

「国民の誰もがそれぞれの体力や年齢、技術、興味・目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる生涯スポーツ社会を実現する」というのが文部科学省の施策です。

私は福井マスターズ陸上競技連盟の会員です。全国会員1万162名、福井県159名、年代別90〜99歳3人のうちの一人(97歳)です。

生涯スポーツと考え、グラウンド・ゴルフは平成11年、ペタンクは平成18年から取り組んでいます。雪も解けいよいよスポーツシーズン到来。陸上競技大会の案内もいただいています。6月19日、奥越ふれあい公園陸上競技場で開催される2022年度県民スポーツ祭陸上競技大会、マスターズ交流の部60m走に参加申し込みしました。

連盟に加入して初めて選手権大会(福井県宮陸上競技場9・98)に出場し、走ってみて60mは思ったより速いと思ったこと、また、一流の人しか走れないトラックを走れて感激したことを今も覚えていきます。

■三月二十七日放送(第五十一回)

政治と向き合った新聞記者の
いきいきと幸せに生きるために

橋本 五郎 先生の感想文より

▼野尻 美智子(百五十六番)

昨年、75歳の後期高齢者になられた先生。新聞記者になろうとしたのが、①できるだけこの世の「なぜ」に答えようとする。②自ら主張する術をもたない人の味方になる。だそうです。

大学卒業後、母から言われたこと3つも書いてありました。できるだけ前向きにプラスに生きる方が幸せで、一日一日を大切にできるそうです。私もこのように考え、一日一日を大切に生きていきたいと思いました。

▼山下 博(七十四番)

これまで寄稿依頼により、読売新聞の「論点」欄に「地方問題」を3回執筆したこともあり、橋本先生のことはインターネット検索で、橋本五郎文学賞のこと等々を存じ上げていた。番組中で話された、廃校跡の「橋本五郎文庫」のHPも改めて見せて戴いた。

新聞記者の心構えとしての、読者各層各位の「なぜないし何」に伝えること、自己の視座・主張を述べつつも逆の論点についても解説すること、世の中への還元を務めること等々を身につけるにあたり、「母草はもとより、ケネディ、二宮尊徳、斎藤茂吉などから示唆を得られた点も大いに参考になった。

文芸欄

俳句

尺取虫残り時間を逆算す

引き止めて話をつなぐチューリップ

前川 康子 (二十四番)

収束の兆し見えずに鳥帰る

蝶の羽化見れば見るほど七不思議

高石まゆみ (百六十五番)

どの言葉チヨイスしようか花万朶

アナログの人に優しき昭和の日

中山 慶子 (二百八番)



川柳

ろう梅の枝頂けし部屋香る

雪吊りを解かれみもぞ背伸びする

片付けたゆたんぼ恋し寒さなり

谷川 好枝 (四番)

痛い目に遭って知財の担当を

福井弁の「あけてんで」が商標に (折れ戸業界T社)

発明者のみならず権利無いですよ (職務発明問題注意)

山下 博 (七十四番)

●発行所 (福)福井県社会福祉協議会

●〒910-1852 福井市光陽 1-3-22

●電話 (0776) 241-4331
FAX (0776) 241-0041