

特集●生き生きセカンドライフの過ごし方

ワークライフバランスは 若いときから準備を

●病氣して変わった人生観

私自身、今年5月で58歳となった
団塊の世代の一員である。4年ほど
前に肺がんが見つかり、2回の手術

を経て、現在はようやく普通の生活
を取り戻した。肺ガンの手術を契機
に、あまり無理のできない身体にな
ったので、8年間務めたNALC本

部の事務局長をやめさせてもらった。
会社の方も自分自身の病氣や母の病
氣の介護もあって、2005年末に
56歳で早期退職して、和歌山にある
実家に帰って、

ボランティアと
畑仕事をメイン
にしたセカンド
ライフを過ごし
ている。



山本 憲治 (やまもと・けんじ) 氏

1949年5月5日 和歌山県生まれ
1972年3月 関西大学経済学部卒業
1972年4月 CSK入社
1974年 CSK労働組合結成に参加
1975年 CSK労働組合専従
1980～95年 CSK委員長（第2代委
員長）15年間委員長を務める。
1996～98年 職場復帰してCSKで事
業部の総務部長等を務める。
1998年10月～2006年6月 ボランテ
ィア団体のNPO法人NALC事務局長
（CSKから出向）
2005年10月 CSK退職
2006年6月～ NALC和歌山支部代表

ボランティアと
畑仕事をメイン
にしたセカンド
ライフを過ごし
ている。

そのほか、ア
ルバイトとし
て、地元の農協
などで頼まれた
時にホームペー
ジ作成やシステ
ムエンジニアみたいな仕事を時々や
っている。責任を持って働くのは身
体がもうしんどいので、気楽にやれ
る仕事だけをしている。



考えもしなかった。

●地域と自然と親しむスロ ーライフ

現在は、生まれ育った和歌山県の橋本市で、家族と一緒に、家で果物(柿、みかん、ぶどう、りんご、梅等)や野菜(タマネギ、トマト、白菜、じゃがいも)、そして、米を一反ぐらい作りながら、ボランティア団体NALCの和歌山支部の代表をしながら、また地域の中では公民館の役員などをやりながら、いろいろな人と



トラクターで耕作する山本さん

わいわいがやがや活動をしながら暮らしている。家には犬が3匹、猫が6匹、妻一人(妻は市立病院の栄養士だったが、昨年辞めている)、子供は一男一女で、息子は獣医の1年生、娘は今年会社を辞め養護教員になるため受験勉強をしている。

1日のリズムは、朝は午前3時頃に目が覚めて、NHKのラジオ深夜便を聞きながら、横になって寝ている。5時を過ぎると犬が騒ぎ出すので、少し明るくなる5時半頃から犬を連れ出して散歩に出かける。帰ってきてから朝食をして、農作業や草刈りをしたりする。そして、昼間用事や仕事があるときは仕事を済ませて、夕方にまた犬の散歩に出かける。そして晩は焼酎を2杯くらい飲んで、午後9時ぐらには寝てしまうという生活パターンである。

そして、NALCの活動や、農協の仕事や地域の集まりや用事があるときは、出かけるという生活をしている。端で見ると、田舎でのんびりとした生活と思われがちであるが、これでも案外いそがしい。田舎では、私の年齢でも若いほうなのである。自治会でゴミ問題など衛生担当の役

員とか、地震対策の防災の役員とか、公民館の役員とか、お年寄りばかりなので、いろいろな係をまわっている。そういう地域の仕事が結構忙しい。

趣味の方は、ゴルフだが、やるのは組合役員時代の仲間とか、田舎の同級生同士とか親しい人たちとのコンペぐらいなので、年7〜8回やるくらいだ。釣りも好きで、近くの浜に釣船を持っていてるので、たまに釣りに行ったたりしている。酒を飲むのは大好きだが、田舎なので、ほとんど移動は車ということもあり、店で飲むというのは本当に少なくなってきた。

●いい意味でのその日暮らし

病気をしてから、ささいなことでも腹を立てたりするのは辞めるようにした。組合委員長の時、考えてみれば、しょっちゅう腹を立てて怒ってばかりいて、みんなに迷惑をかけていた。今は極力、1日1日を楽しく過ごすように心がけている。人生は一日一日の積み重ねなので、その1日が楽しくなければ楽しい人生にならない。いくら酒を飲みたくて

も、昔みたいに次の日に二日酔いが残るようながぶ飲みはしなくなり、ほどほどに楽しく心をかけている。いい意味でのその日暮らしをしている。

●セカンドライフも金はかかる

米と野菜と果物は自家栽培でまかなえるが、セカンドライフにも金はある程度はかかる。私の場合、年金が完全に支給されるのは、65歳からだから、それまでは個人年金や貯金で賄って行かなくてはならない。年金でも保険でも、人生設計は60歳定年を基準に設計されているので、早期退職する者にとっては、不利になるようにできていることは知っておく必要がある。早期退職の場合、その辺も計算に入れて必要な資金を前もって準備しておく必要がある。セカンドライフと言っても、ある程度蓄えがないと、心だけでは生きていけない。

退職の時に、財産形成の面で、おいしいことだけ目につくようなセミナー等もあるが、不利な部分にもしっかり目を向ける必要がある。定年

退職の少し前になると、組合や企業でも、定年生活準備のためのハッピーライフセミナーみたいな研修を、夫婦単位で開催したりしているが、中には、証券会社系の人が講師にいたら、株を買わせるようにしむけたら、生命保険会社の人が講師に来たら、生命保険に入るようにし向けたら、案外、長期的に計画的にとレクチャーしながら、退職金を目当てにした商品勧誘の研修内容のものもある。

●退職して急に株などに手を出すことは危険

退職金をもらったからと言って、急に株を買うのは危ない。定年前からずっと株などをやり続けている人は損しても心構えができているからいいが、定年退職で急にまとまったお金を持ったからと言って、自分で考えるのでなく、人に教えられて株などに出したりするのは危険このうえない。株なども下手に手を出すと失敗する例が多いので注意した方がいい。

今、団塊の世代の退職金マネーをどう自分たちの商売に取り入れるの

かというのが、証券会社や生命保険会社をはじめ各企業の戦略となっている。単車でいえば、ハーレーダビッドソンを団塊の世代に勧めるとか、家のリフォーム、高級乗用車、船での世界一周旅行等、要するに退職金をいかに自分たちのビジネスに使わせるかにしのぎを削っている。それにかうかかと乗らないよう注意した方がよい。人間急にお金を持つと、それを少しでも増やしたいとせこい考えになってしまう。だいたいそういう人はみんな失敗している。地道に財形貯蓄ぐらいしかやっていたなかった人が、急に2000万とか、3000万とか手にして株や投資の話に乗り財形どころでなくなってしまうた人を何人か知っている。

●趣味は人に教えられるレベルに

趣味も、定年になり暇になったから急に趣味を始めてもだめで、定年には人に教えるレベルくらいまで行っていればベストである。60歳になってみんなの前で趣味だと言えらるためには、ある程度専門的に教えることができるくらいの領域に達して

おくことが肝要である。地域で初心者を集めた趣味の会が多くあり、パソコンスクール、ゴルフスクール、テニススクール等のインストラクターができれば、趣味を通じて社会に貢献することができ、みんなに頼りにしてもらえ。そのためには、定年前から趣味にも時間を割いておく必要がある。

●なるべく早めに退職後の準備を

会社で非常に忙しい状況にあっても、定年前から時間を創って積極的にボランティア団体や地域の諸活動に参加しておくことも大切だと思う。そういう人は珍しいので、組織内で大切にされる。定年後は、ボランティアや社会参加の活動を通じて、社会貢献することによって生きがいや働きがいが大きくなり、はつらつとして充実した人生が実現すると思う。いずれにせよ、少しでも早い内から定年後の社会参加の準備をしておくことが大切である。地域社会、家庭、会社のそれぞれを大切にしたらバランスの取れた生活に心がけることが大切だ。

●男も自分のことは自分でできるように

2007年4月から、年金の分割支給が法律で認められるようになり、今後は熟年離婚がどんどん増えてくると言われているので、なおさら、定年を迎える男は内心びくびくしているのではないか。私が勤務していたCSKの大川社長からよく、「人間の最大のストレスは、一つは病気でどで死にかけること、もう一つは奥さんとの死別や離婚である。もう一つは刑務所に入ることだ。会社の倒産とこの3つを若いときに経験していたら、経営者として成功する」と聞かされていた。刑務所に入る必要はないが、人生そういうものを持ち越えて行く覚悟が必要である。

癌になった人の多くの人が、癌と聞かされて鬱病になってしまう人が多いと言われている。そういう面では、病気に対する備えと、奥さんとはいつか別れる覚悟をして、自分ではなく、奥さんの方が先に死ぬ可能性もあるのだから、その時のために、男も掃除、洗濯、料理などを日頃から自分でできるように訓練しておく必要がある。私の場合、もともと、単

身赴任で東京に行っていたので、その時に掃除、洗濯、食事を自分でできるようになった。この前も、女房が、犬の散歩で手を骨折したときも、治るまでしばらくの間、私が掃除、洗濯、食事、炊事を全部やった。女の人は伴侶と死別したあと生き生きすると言われているが、男も万が一妻と死別しても、離婚しても一人で落ち込まずに生きていける覚悟と自分で身の回りのことができる技術くらい身につけておく必要があると痛感している。

実際に経験したことがないことは、なかなか実感がわかないが、セカンドライフを充実して過ごすためには、病気や思いがけない出来事にうろたえない心の準備しておく必要がある。

●定年退職して急に商売に手を出すのはご用心

私の回りにも、定年退職して、退職金を元手に蕎麦屋とか、花屋を始めた知人がいるが、何年かするうちに失敗してしまう人も多い。サラリーマンが、退職金を元に新しい事業を自分でやるというのは、非常に難しいことである。武士の商法と言わ

れるとおり、これも趣味と同じで、定年前から、少しずつ副業的にやってきて、準備をしているのなら別であるが、定年で辞めて時間と金があるから、安易に商売に手を出すと失敗する例が多い。

インターネットなどで、退職金を元手に、退職後の新規ビジネスやりませんか、と言う広告をよく見かけるが、周りを見て、うまくいって

る例は見たことがない。その人の生だからやりたければやってもよいが、それでせつかく手に入れた退職金を無くして、なかには借金をつかって一家離散してしまう例を見るとどうにもやりきれない思いだ。株でも商売でも、若い頃からやり続けてきたことをやるならよいが、定年退職してから急に手を出すのは危険であるのでご用心願いたい。

●地域での人間関係づくりは組合役員経験者は上手

定年になったからと言って、急に地域に参加しようと思っても、なかなか簡単なことではない。私などは、生まれ育った地域に戻ったから、昔から知っている人がいたので、地域の役員をすぐにやったりできたからまだいい。

学校の校長とか、会社の役員をやった人が、定年後、現役時代と同じようにでかい態度で、地域に乗り込んできても、みなに煙たがら

れて失敗する例が多い。

そういう面で労働組合の役員は、地域に入り込むのはうまい。年寄りから若い者まで、男から女まで、宗教にしても、政治にしても一人ひとりバラバラな組合員をまとめてきた組合の仕事は伊達じゃない。いろんな人をうまくまとめるという経験が、定年後も地域で大いに生きている。いろいろな人の意見をまとめ、人間関係をつくっていくのは労働組合の役員をやっていた人はうまい。

NALCの方でも組合役員OBが運営の中心になっているところは結構うまくいっている。昔、会社や役所や学校で偉かったんだという人が代表をやっているところであまりうまくいっていないケースもある。奉まかないっていいないケースもある。奉まかないと機嫌がよくない人が上に立つところはまずだめである。地域に入り込むには、そういう覚悟と何か人の役に立つもの、例えば、自動車運転だけでなく大工仕事とか、電気工事とか何か役に立つ技術を持っているとよい。

そういう技術を持っている人は地域の役に立ち重宝される。反対に、肩書きだけ持っていて何の役にも



NALC和歌山の事務所(山本代表・右と塩路事務局長)

立たない。

●肩書きなしの素の生き方

男の場合、企業から離れるという喪失感はず想像以上に大きなものがある。最初に経験する戸惑いは、初対面の人と挨拶するときに、名刺がないということだ。いかに所属している企業や肩書きに頼って自分自身を売り込んでいたかということを実感するはずだ。中には肩書きというか名刺がほしいために、ボランティア団体に加入する人もいる。

過去の肩書きを捨てて、一個人として、自分から進んでボランティアや地域社会の活動に参加するという単純で簡単なことができない人が案外多いのが現状だ。逆に過去の実績や肩書きをひけらかして会社の延長線のように地域の活動に乗り込んでいっても、誰からも相手にされず、放り出される人も多く目にする。なぜ、溶け込めなかったのが、自分で理解できず周りに当たり散らしたりして、さらにダメージを深めているのを見ていると可哀想になる。

そういった人は、地域との交流や

参加が少なくなり、今までやってきたゴルフ、釣り、テニスといった趣味や旅行、過去の同僚や部下との飲食や交流で気分を発散するという結果になりがちだ。お金がふんだんにあれば別だが、趣味やレジャーだけでは、時間をもてあまし、家に閉じこもりがちで運動不足になり、不健康で抑うつ的な生活に陥ってしまうことが多い。

会社人間が定年になって、自由な時間が増えたから、今までお世話になった地域社会にボランティアで貢献しようと思っても、それを簡単に実行し実現するのは案外難しい。個人として生きる力を若い頃から身につけていく心がけが必要だ。50代くらいになったら、いろいろな外部の人とつきあったりすることが大事になってくる。ワークライフバランスということが言われているが、若いうちから、仕事で忙しい時から、時間を作り出して、家族の時間とか、地域活動への参加、趣味への時間を削りだして、長く続けていくことが大事だ。そうしないと、長いセカンドライフは味気ないものになってしまう。

まう。

近所の人に見栄をはって窮屈に生きるより、これから先が長いのだから、近所とはもっとオープンに付き合っていくことが大事だ。

知り合いの男性が今軽い認知症になってしまったが、その奥さんが近所の人みんなに、「私の旦那は認知症になったのでお願いします」と言っていて回っている。今のところ、ちょっと目には普通の人と変わらないので、「どこも変わらないじゃないですか」と近所の人から言われるが、奥さんは、「医者診断では確かに認知症と言われているので、何かあったら、よろしくお願いします」と近所の人々に頼んでいる。近所で見栄をはってみつともないから本当のことを言わないと、結局、自分の夫を家に閉じ込めておくようなことになってしまう。高齢社会化になって、誰もがみんないつ自分が認知症になるかわからないのだから、隠すのではなく、近所づきあいは、オープンにみんなを助け合っていかなないと、窮屈な生き方になってしまう。認知症は今全国で160万人くらいいるから、

誰もがなる可能性がある。見栄をはるのでもなく、普通に生きていくことは、簡単なようで大変なことだ。人間の評価は、棺おけに入ってからと言われるが、人間の真の評価は会社を止めてからの生き方にあると近頃そう思うようになった。

●NALCの活動は組合役員OBにとってよいきっかけ

NALCの活動は、ボランティアの導入部分として最適である。組合役員OBでボランティアの仕事をはじめるときかけとしていいかもしれない。地域活動に参加したことがない人が、集まっているいろいろなボランティア活動に参加していきながら、体力があまりもたないで、なかなか参加できないが、NALCは地域でぼちぼちやっているの、最初にやるボランティアとして一番いいかもしれない。仲間をつくって、ボランティアなどを生きがいとしながら、地域で活動していくきっかけとして、このNALCの活動は向いている。そういう

役割もあって、NALCは存在しており、みんなも入ってきて全国に活動の輪が広がっているのだと思う。

●NALC和歌山の活動

NALC和歌山支部でやっている活動には、困った人の病院や施設への車の送迎がある。こういうのが男性の役割だ。それから、施設訪問がある。施設に車いすダンスとか、休憩時間に、歌を歌ったり、訪問したりする。あと、環境の面では、熊野



ナルク和歌山の植林活動

の有名な棚田がだいぶ荒廃しているので、荒れ果てた棚田の整備をしている。棚田にヤマモモの木を120〜130本植えて、それを管理したり、環境美化で海岸などのゴミ拾いなどをしている。あと、趣味の会でゴミ拾いなどしながらの熊野古道を歩く会とかハイキングをしたりしている。そういう年間行事のほか、月見の会とか、ビアパーティーとか、新年会などみんなで集まって語り合いの場を持っている。



ナルク和歌山の清掃活動

今和歌山県の会員数は80名くらいだ。そのうち、組合役員OBの男性は私たちを含めて3人くらいである。80名のうち、3分の2は女性で、3分の1は男性である。

NALCの会員の募集方法は、NPやボランティアセンターの受付で紹介パンフをおかせてもらってNALCのことを知ってもらい、後は口コミで会員を募っている。私が入っていると思うので、あなたもどうですかと言う感じで人を集めている。

和歌山支部ができて11年になるが、行事をやるときに、その会員の友人なども連れてきてもらって一緒に活動するようにしている。

先ほど言った車での送迎などは、介護保険適用の介護タクシーなどの適用する部分以外のところで、必要になったときに、利用している。例えば、墓参りに行きたいけれど、高齢で一人では行けないし、介護タクシーでは行ってくれないので、利用される人もいる。そういうときには、一緒に、車で送迎し、お墓の掃除やお水や草取りなどもお手伝いするが、これは喜ばれている。原則として、

NALCは会員相互の扶助組織なので、利用したい人で未会員の人には、年会費3000円を払ってもらい、会員にまますなくてもらう。でも、それほど厳格ではないので、未会員であっても、近いうちに加入する約束をして、送迎する場合ももちろんある。

和歌山支部の場合は、退職されていて会員になっている方々もまだ若くて健康な方が多いので、ボランティアを受けた人はあまりいなく、むしろ、ボランティアをしたいという人の方が多いという感じですが、そういう意味でまだ会員からのボランティア要請はそれほど多くないという現状だ。

和歌山支部というのは、和歌山県全体を領域としているが、和歌山市に活動が偏っている面が確かにある。活動方針には、もっと活動範囲を和歌山市だけでなく、全県に広げなくてはいけないと打ち出しているが、なかなか進んでいない。口コミや親戚、友人の輪で徐々に全県に広がっていくという感じだ。(談)