

# 定年は終わりでなく始まり ～シニアが支える地域社会に向けて～

【自分のこと半分・社会のこと半分】

2026年3月

特定非営利活動法人 『シニアも社会を支える国へ』  
稗田 政秋

# NPO法人 シニアも社会を支える国へ

◆本拠地：神奈川県茅ヶ崎市

◆設立日：2025年3月5日

◆背景：

- ・人生100年時代における後半人生の「問い直し」の必要性

◆目的：

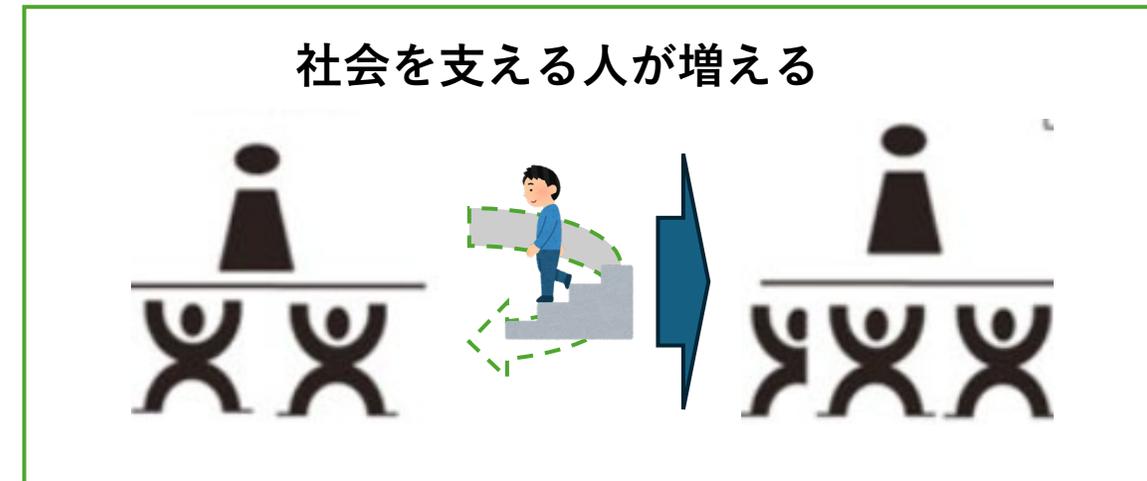
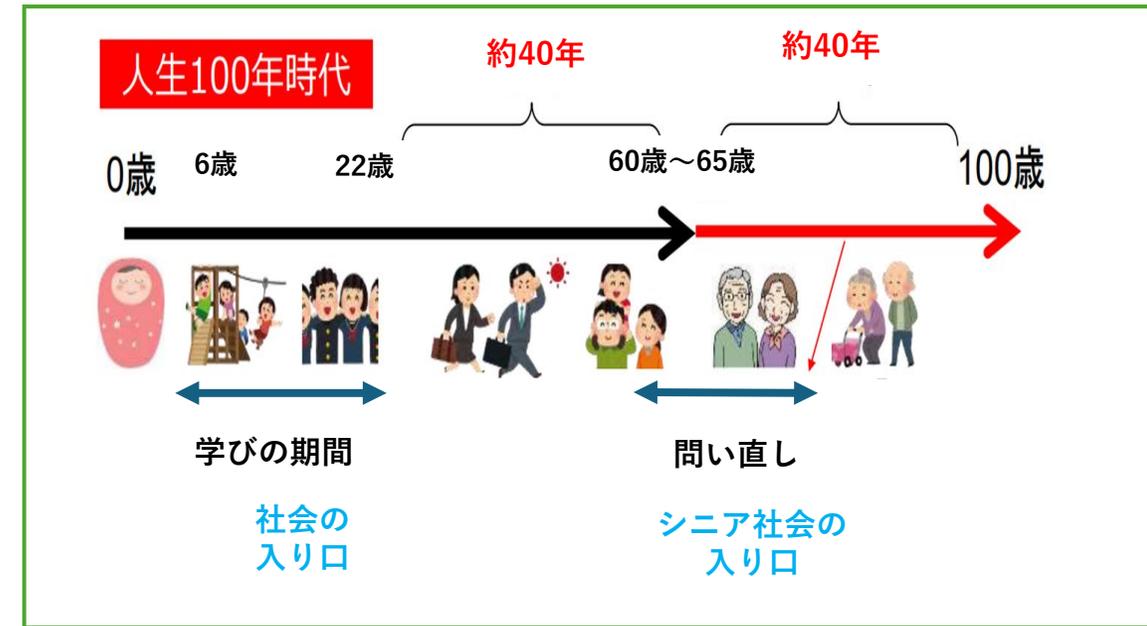
- ・シニアに「きづき」と「きっかけ」を提供し、各自が「生き方」を考えることでシニアも社会を支える日本型の超高齢社会システムを創る一助になる事

◆大事にしているコンセプト：

「自分のこと半分・社会のこと半分」

◆活動内容：

- ①シニア向け学校の運営  
『湘南ライフデザインスクール』
- ②新たなお役立ち活動の発掘とシニアのマッチングサービス
- ③コミュニティ活性化支援（同窓会運営）



# 湘南ライフデザインスクール概要【概要と特長】

## 長いシニア時代に 『自分は何ができるのか？』

～自分に・家族に・社会に～ を問い直す学校です！

- ① **ジェロントロジー**（老年学）を基本にシニアに必要な基礎知識を習得
- ② **キャンパスライフ**（文教大学）を仲間と共に味わうリアルな授業！
- ③ 豊かな生活とは？ 自然や五感 日本の伝統文化を意識する中で考えます！
- ④ シニアの問題を分かち合う！（終の棲家・社会との関係・地域のつながり等）

### <内容>

- 年度：4月1日～3月31日（1年間）
- 場所：茅ヶ崎市 文教大学 湘南キャンパス
- 募集人員：30名
- 対象者：60代を中心にその前後のシニア世代入口の方  
定年を迎えたサラリーマン・子育て後の奥様
- 授業頻度：週1日（金曜日）予定
- 講義担当者
  - ① 各専門分野で研究と実践を重ねる研究者・企業人
  - ② 文化・芸術・スポーツ分野で高い造詣をもつ専門家
  - ③ 教育現場で豊富な実績を積まれた元大学教授・先生等
- 費用：16,000円／月
- 開校予定日 2026年4月17日（金）

### <ジェロントロジーとは>

#### ■ 『～不安を減らし希望を増やす学問～』

高齢社会の中で、人がどう歳を取りどう生きていくのかを総合的に考える学問。

対象：高齢者だけでなく人が「年を取る課程」を研究  
分野：医学・心理学・社会学・経済学・福祉学等横断的  
目的：健康で充実した高齢期を送れるようにする事。

#### ■ 内容

- (1) 老いを知る 「身体・心理・社会」  
心と体の変化に向き合い自分が役立てる場を考える
- (2) 老いをネガティブにとらえない新しい価値観を学ぶ
- (3) 社会とのつながり続ける「あり方」を考える
- (4) 職業人としてのキャリアだけでなく、  
人生経験全体を「社会の資源」として捉える視点

# 研修プログラム概要

## 基本プログラム

基礎知識の習得

### ジェロントロジー入門

- ①身体 ②暮し ③社会  
～不安を減らし希望を増やす～

ライフデザイン  
作成 I

### 自己の振り返り

- ①内観 『アドラー心理学』応用  
②Wishノート ③「自分史」作成  
～アンラーニング～

自分は何者  
なのか

自分の立位置・  
可能性を探る

### 今・未来の環境認識

- ①地域と自分  
・歴史・文化・食
- ②社会との関わりをどう維持する  
・ボランティア・就労・趣味
- ③今後の社会環境変化を理解する  
・安全保障・経済環境等

自分はどこに  
いるのか？

ライフデザイン  
作成 II

### ライフプラン完成

- ①短期・中期・長期計画  
②自分の居場所の発見

自分はどこに  
むかうのか？

お役立ち  
活動スタート

### お役立ちの実践

- ①新しい仲間と一緒に  
②ライフワークの発見

## 掘下げプログラム

暮らし方

<生活に必要な知恵>

- ①リスクを減らす  
⇒防犯・防災・詐欺
- ②便利な道具を使う  
⇒AI・IT・ロボット
- ③お金の話・社会保障  
⇒やっぱり大事

- 行政・セキュリティ  
会社等と密接に連携
- 便利なアプリや機械を  
実際に体験する授業
- 今とこれからの資産  
の話

楽しみ方

<豊かに暮らそう！>

- ①日本の伝統文化
- ②芸術（音楽・美術）
- ③衣食住の文化を  
見直してみる

- 美術館・博物館・  
音楽会等の楽しみ方
- これからは五感が大事  
～五感トレーニング～
- 文化の味わい方を学ぶ
- 自然と生きるとは

生き方

<深く考えるきっかけ>

- ①仏教・神道
- ②哲学
- ③偉人・先人の言葉等

- 神社仏閣での講義
- ワークショップ有  
・『終の棲家？』  
・『佳く生きるとは』  
・『死生観』
- 先輩のお話を聞く

# シニアも社会を支える将来の姿【理念とビジョン】

## 第一ステップ

<自分を見つめ直す>

ライフデザイン  
スクール設立

～気づくシニア～

- ①自分を問い直す研修
- ②100歳プランの策定
- ③卒業後のアクションを決める！

◎少なくとも75歳までは  
身体と心を動かそう！

湘南エリア

## 第二ステップ

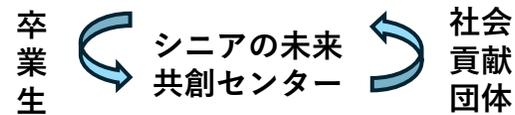
<お役立ちのネットワーク>

卒業後の活動  
の紹介、橋渡し

- ・社会へのお役立ち活動
  - ①地域活動
  - ②地方支援（短期移住）
  - ③ボランティア/プロボノ
  - ④社会課題解決支援

・新たな学びへ

・就労活動/新たな起業



神奈川県

## 第三ステップ

<当たり前前の社会へ>

日本の仕組みへ

シニアも活躍する  
日本型社会運営システム

学び直しをして  
地域や社会と関わること  
が当たり前前の社会に

- ①シニアの学び直し（義務）教育化  
6歳で小学校  
65歳でもう一度小学校
- ②第二の故郷構想  
都市と地域の交流

全国展開

# シニアの学びをプレゼントするという新しいの形のご提案

## ◆人生100年時代を迎え生き方を考え直す人が増大

- 定年前後の方へ
- 雇用延長を選択される方へ
- ライフデザインを考えるすべての社員の方へ

### <こんな形で>

- (1) 退職1～2年前に週1回の研修を許可する
- (2) 退職後の翌年度以降の受講権を付与する
- (3) 雇用延長で週3回勤務になった社員へ週1回の研修受講権を付与する
- (4) OB会のあるお会社・組織には連動し、研修に参加する企画をする
- (5) ライフデザイン経営を促進する

## ◆社会的にも大きな意味があります。

- ・少子高齢社会は大きな日本の課題  
少しでも多く、気づいた人間が社会を支える側に回ることが大事です。
- ・「ご苦勞様でした。これからは次の世代の為に少しだけ力を貸してください。」の言葉を添えて。

### <ライフデザイン経営の提唱 By 経済産業省>

社員がキャリアとライフを両立し、充実したライフデザインを実現できる環境を提供することで、人材の能力を最大限引き出し、企業価値向上につなげる経営のあり方です。

