

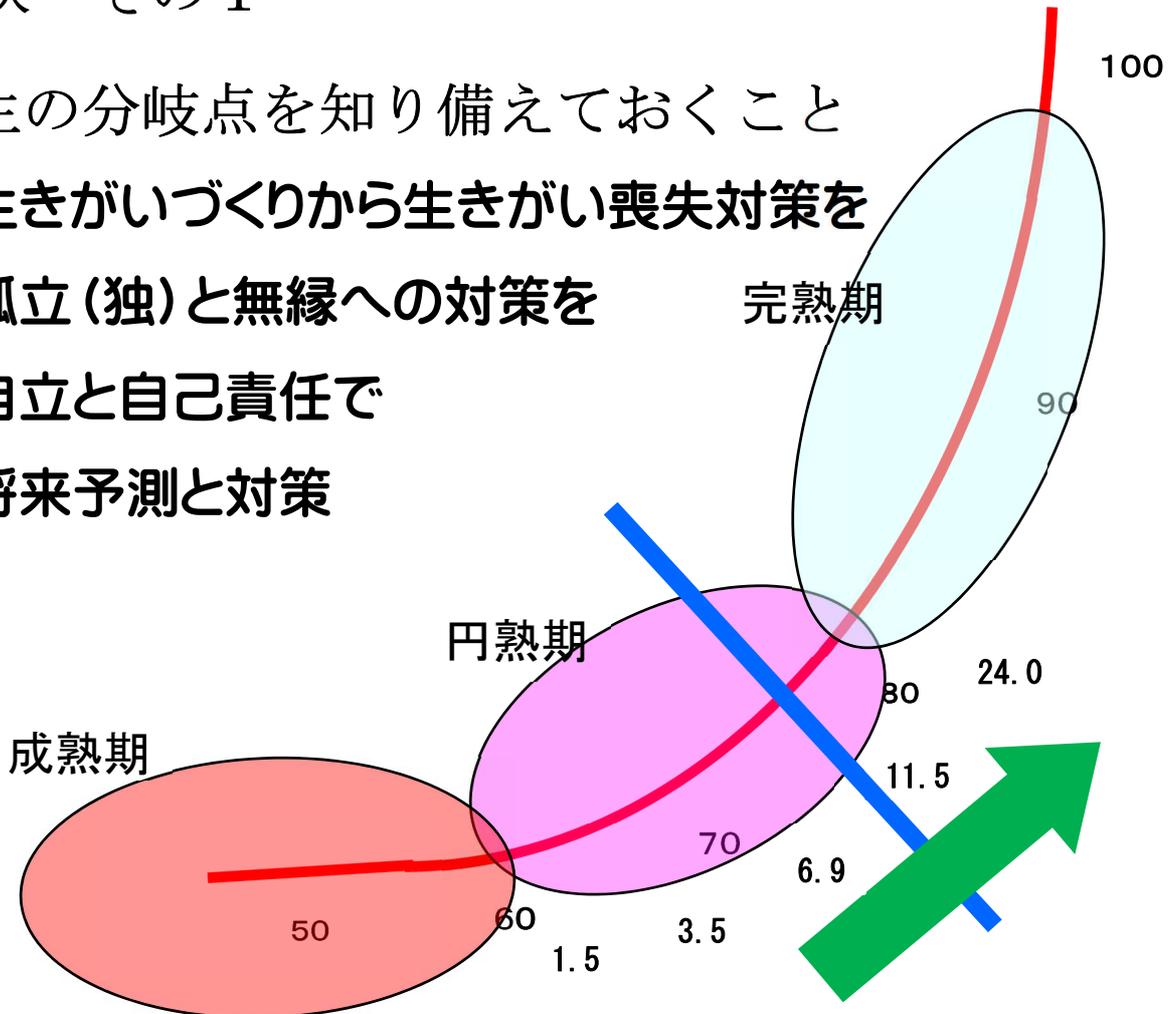
～第2の人生も輝かせるために～ 「生涯現役で生きるための秘訣」

生きがい支援システム研究所
代表 白倉登貴雄

秘訣 その1

人生の分岐点を知り備えておくこと

生きがいづくりから生きがい喪失対策を
孤立(独)と無縁への対策を
自立と自己責任で
将来予測と対策



	現在年齢	+	余命	=	寿命	-	健康寿命差	=	健康寿命
男性		+		=		-	9.13	=	
女性		+		=		-	12.68	=	

歳	男	女	歳	男	女	歳	男	女	歳	男	女
55	28.58	34.09	60	24.21	29.46	65	20.05	24.91	70	16.18	20.49
56	27.69	33.16	61	23.36	28.54	66	19.25	24.02	71	15.45	19.63
57	26.81	32.23	62	22.52	27.63	67	18.46	23.13	72	14.73	18.77
58	25.94	31.31	63	21.68	26.72	68	17.69	22.24	73	14.01	17.92
59	25.07	30.38	64	20.86	25.82	69	16.93	21.36	74	13.32	17.08

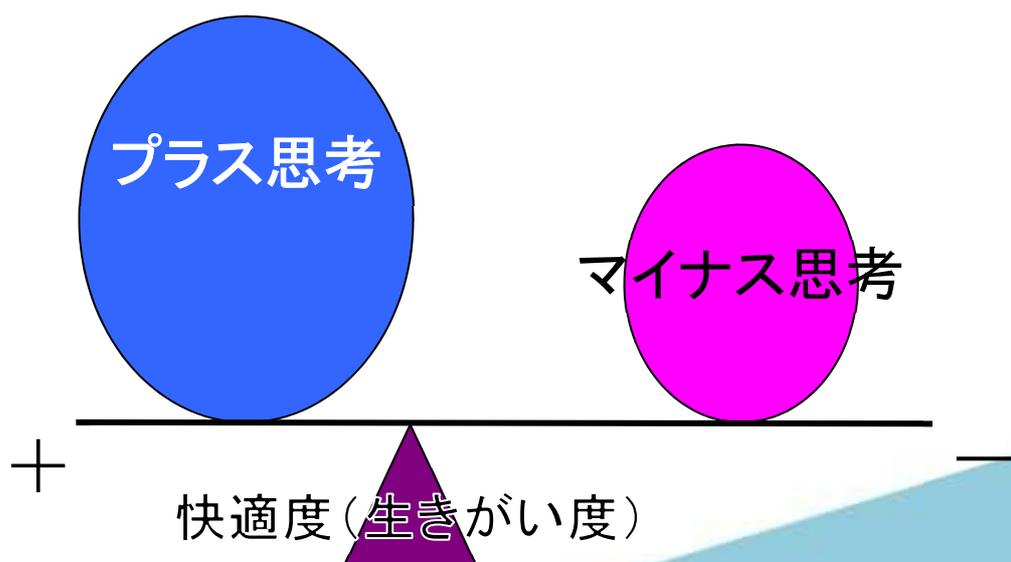
秘訣 その2

豊かに生きるために、心がけること

ゆとりを持って生きていく

お	金	の	ゆ	と	り		
時	間	の	ゆ	と	り		
空	間	の	ゆ	と	り		
こ	こ	ろ	の	ゆ	と	り	
行	動	の	ゆ	と	り		
健	康	の	ゆ	と	り		
人	間	関	係	の	ゆ	と	り

プラス思考で生きていく



生涯活躍で生きていく

秘訣 その3

楽しく生きるために、心がけること

自	由	に	働	こ	う
自	在	に	遊	ぼ	う
意	欲	的	に	学	ぼ
社	会	と	関	わ	ろ
豊	か	に	暮	ら	そ

秘訣 その4

地域で豊かに楽しく生きていくためには

- ◆ あいさつを交わそう
- ◆ ギブアンドテイクの関係をつくろう
- ◆ 立ち話を率先してするようにしよう
- ◆ お互いに相談し合う関係になろう
- ◆ 祭りや行事には積極的に参加しよう
- ◆ 趣味やスポーツなどを一緒に行おう
- ◆ お茶や食事を一緒にするようにしよう
- ◆ 見守り合う関係になろう

求められる要素

第一の要素

<時間、空間、仲間>

第二の要素

<氣(体)力、金力、技力>

第三の要素

<情報、組織、道具(車も)>

第四の要素

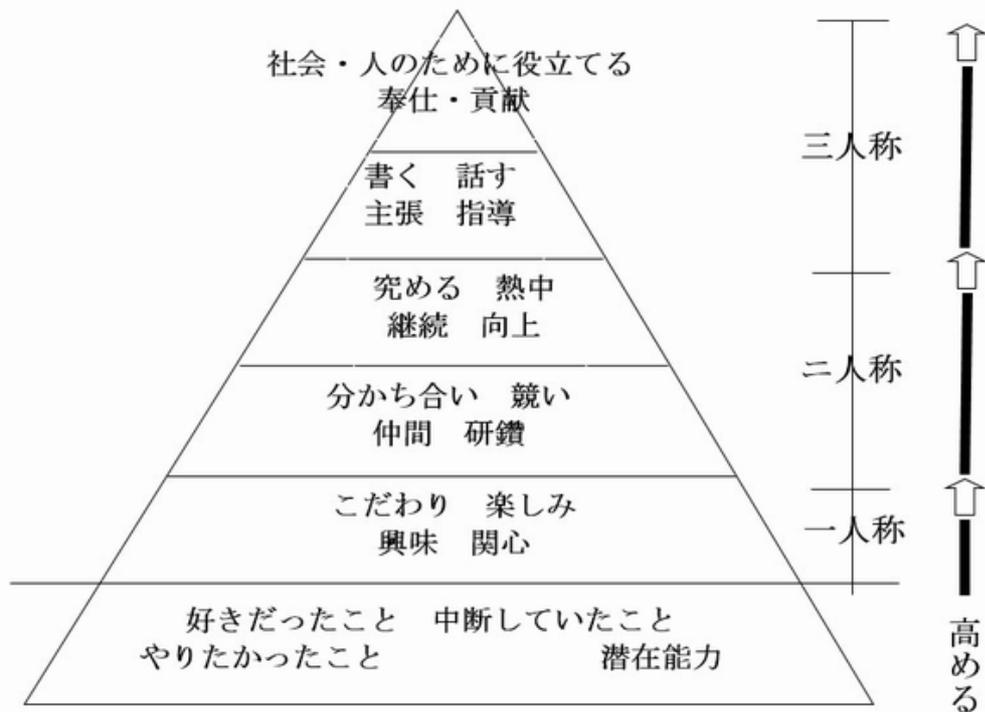
<意欲(情熱)、計画、挑戦、向上心、夢>

やること 役割 目標

秘訣 その5

生きがいを発展させること

余暇活動の発展段階と生きがいの関係



生きがいを感じるために必要なこと

1. やることがあること
2. 目標や目的があること
3. 一緒にするひとがいること
4. 存在が認められていること
5. 役割があること
6. 感じる心があること
7. 心の支えや拠り所があること

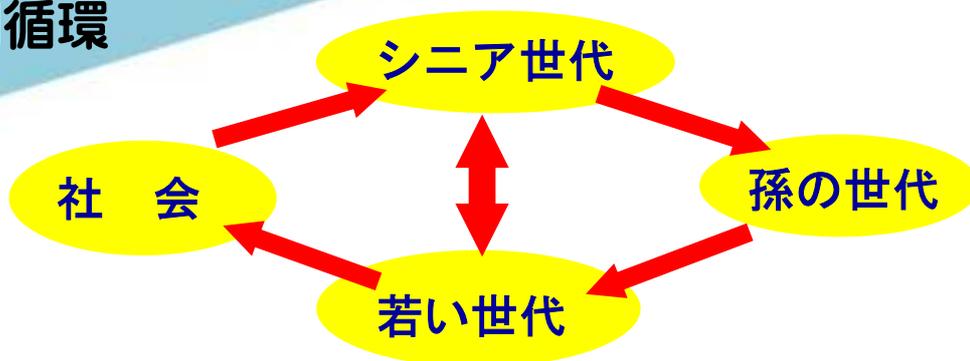
生きがい能力を高める方法

- ①素質 環境 習得
- ②行動 思考 態度
- ③感性

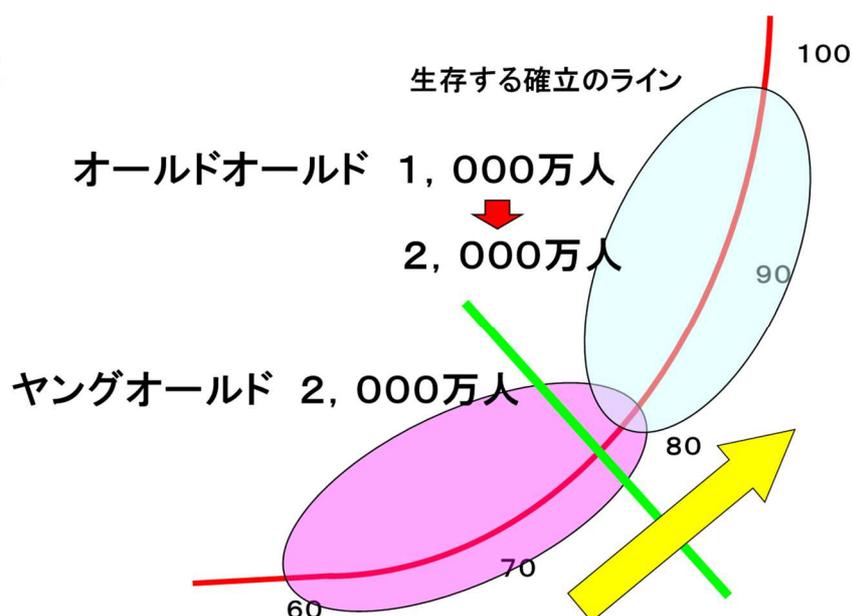
秘訣 その6

これからの人生を生きていくためには

世代間循環



世代内連帯



生きがい就労

- 趣味・特技を発展させる
- ボランティア活動を発展させる
- NPO法人を立ち上げる、または参画する
- アマプロを目指す
- コミュニティ・ビジネスに参画する
- ソーシャル・ビジネスに参画する
- ワークシェアリングを構築する
- 世代内連帯と世代間循環の分野で
- 短・楽・長、自己中で働く

秘訣 その7

生涯学習で人生を豊かに

- ◆ 趣味を豊かにするために
- ◆ 老後の人生を有意義にするために
- ◆ 健康・体力づくりのために
- ◆ 他の人と親睦を深めたりするために
- ◆ 教養を高めるために
- ◆ 自由時間を有効に活用するために
- ◆ 社会に遅れず世の中を知るために
- ◆ 家庭・日常生活や地域を良くするために
- ◆ 高度な専門的知識を身につけるために
- ◆ 現在の仕事や就職・転職に役立てるために

生涯学習を発展させる

学び

自分のため

学びあい

仲間と共に

学びを生かす

人のために

地域活動へ

秘訣 その8

共の時代（ナレッジライフ）を築く

提案：これからの生き方

ナレッジライフ



支え合いの生き方

孤立（独）と無縁への対策と生きがいのために

共感	共に感じあえる、相手を率直に受け入れる
共生	共に生きる
共育	共に育つ、育てる
共働	共に働く、共に汗を流す
共助	共に助け合う、支えあう
共益	共に利益をえる
共存	共に存在する、認めあう
共有	共に保有する
共栄	共に栄える
共創	共に創りあげる