60才からの仕事の流儀

不景気だけど実は人手不足。空いた時間を使って

「元気だから働くのではなく、働くから元気になる」

マイペースで働けば、毎日がどんどん楽しくなる――

人生100年時代と聞くと、年金だけでは心許ない。できれば体に無理なく働きたい。そして、できることなら働きがいも持ちたいが、年を取ってから仕事を探すのは難しそうに思える。ところが、帝国データバンクの調査では、いま、正社員も非正規社員も人手不足が懸念されており（'22年2月時点）、今後、シニアへのニーズが高まりそうだ。そこで、ひと足お先に「幸せな働き方」を実践している先輩たちに、その働き方を聞きました。

高齢社

「はげあたま」で好きなことを極めるために働く

「現役世代の人手が足りていない業務や、時期を埋めることができて、人生経験も豊か。高齢者へのニーズは、今後も高まると思います」

そう語るのは、高齢者限定の派遣会社「高齢社（こうれいしゃ）」（東京都）社長の村関不三夫（むらせきふみお）さん（66才）。

高齢社は、東京ガスのOB25人でスタート。ガス機器の使用説明や点検作業は休日に行うことが多く、これまでは正社員が本業の合間に担務していたという。

「そこで、創設者の上田研二が『定年した先輩たちは経験も豊富で気力もあるのに暇を持て余している。彼らに手伝ってもらえばいいじゃないか』と考えたのが、高齢社の出発点です」（村関さん・以下同）

総務省が'21年に発表した高齢者に関する統計によると、65才以上の就業者数は年々増加し、'20年には906万人と、過去最高となった（上グラフ参照）。なかでも65～69才の女性の就業率（65～69才の女性人口に占める就業者の割合）は、約4割にも上る。さらに、70代を迎えた団塊の世代は「好きなことに積極的にお金を費やし、働けるうちは働きたい」というアクティブシニアが多い。そんな時代にマッチしたシニアの働き方はないものだろうか。

「当社では、1つの業務を複数人で分け合うワークシェアリングを基盤としています。基本は週3日、自分の都合のよい時間に働く。年金と併用し、体に無理なく働いていただくスタイルです。

ある雑誌に『元気で幸せな老後を送るためには3つ必要なものがある』と書いてありました。1つ目は健康、2つ目は社会とのつながり、3つ目が、お金をそこそこ稼げること。まさに当社の働き方そのものです。登録者のみなさんからも、この形がライフスタイルに合っているという声が多いんです」

業務内容は、当初は東京ガス関連が主だったが、現在、他分野の仕事が4割に拡大した。事務作業やスーパーの店員、制服の洗濯・アイロンがけ、ビル屋上緑化の維持管理など、仕事の強度や働く時間帯は個人の都合によりさまざま。ユニークなところでは、家電機器の修理サービス車に同乗して駐車違反を防ぐという業務もあり、人気の仕事の1つだとか。しばらく働いていないという主婦の登録も受け入れているそうだ。

「70才までの雇用努力義務や年金の繰り下げ受給といった『高齢者も働こう』という世の流れに押され、当社の登録者も『働かされ感』のある人が多いのでは？と疑問を持って取材に来たメディアのかたが、みんな元気で楽しそうに働いているのでびっくりした、とおっしゃっていました（笑い）」

派遣を依頼する企業からはどういう評価なのだろうか。

「よく言われるのは、人生の先輩として、『さりげなくアドバイスをしてもらえるので助かる』ということ。また、社員が気づかないことを進んでやってくれるということです。たとえば、レンタカー会社に派遣している登録者さんは、誰からも言われていないのに、朝から草むしりをしてくれるそうです。こういう気遣いができるのが、高齢者の強みでしょう」

村関さんがモットーに掲げる「はげあたま」とは…？

「はたらいて／げんきになろう／あかるく／たのしく／まえむきに、という意味です（笑い）。私自身、役職のついた現役時代に比べ、いまの方が楽しい。何でも自分でやらなくてはいけませんが、率先して企画し、どんどん実行するようにしています。そうすると、前向きに楽しく過ごせるのです。

元気だから働くのではなく、働くから元気になるんですね。高齢社に入ったかたにも、〝昔のことはリセットし、若い人とも謙虚につきあえるようにしてください〟と、お願いしています」

第二の人生に向けて気分一新、新たな夢も生まれそうだ。

高齢社は首都圏が中心だが、「スタッフサービス」「テンプスタッフ」など全国展開の派遣企業もあるので、ホームページなどでリサーチしてみるのも手だ。

では、実際に高齢社で働く女性の声を聞いてみよう。

コンビニで品出しをする仲田さん。週に4日、8時間働き、水曜日は社交ダンスに打ち込むアクティブな日々を送る。

趣味の社交ダンスや孫と遊ぶこと。生きがいが、働きがいになる

仲田加代子さん（72才）の場合

東京ガス本社内のコンビニで週4日、朝7時15分から夕方4時15分まで働く仲田さん。今年の6月で勤続2年となる。

「仕事の内容は、レジを中心に品出しや発注など、一通りです。

前職の東京ガスではデスクワークでしたが、いまは立ち仕事で、重いものを持つこともあります。初めは慣れなかったものの、システムセンターやショールームの接客等を経験していましたので、レジの扱いやお客さまへの応対も抵抗はありませんでした。まったく違う業種でも、これまでの経験がいろんな場面で生きてくるなと感じますね。周りのかたがたも親切に教えてくださるので、気持ちよく働かせていただいています」

（仲田さん・以下同）

65才で2度目の定年（＊1）を迎えたとき、先輩に声をかけてもらい、高齢社に登録した。

「これからも働こうと思った理由は、趣味の社交ダンスのレッスン代や、同居する孫と遊びに行くためのお金を得て、生活をより豊かに過ごしたいと思ったからです。それに、まだ健康ですし…」

社交ダンスを始めたのは60才から。カルチャーサークルから個人レッスンに移行し、本格的に打ち込んでいる。

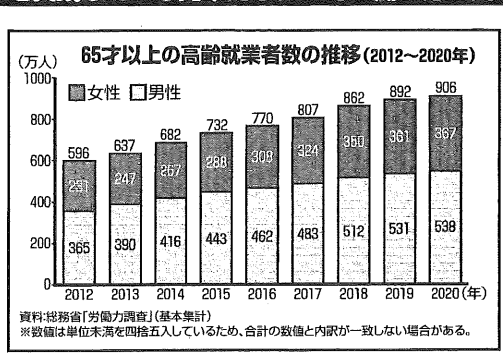
「定年の少し前、これからは自分の時間を好きなことに費やしたい、やるなら体にいいものがいいと思い、昔取った杵柄で社交ダンスを選びました。年に1回、きれいなドレスを着て先生とデモンストレーションを踊る機会があるんです。そのためにはもっと上手になりたくて練習に励んでいます。なので、普通のレッスンよりお金はかかります（笑い）。

それでも、還暦を過ぎて趣味に出合えたのは本当に幸せで、それは働きがいにもつながっているんです。若い頃は仕事や育児など、いろんな悩みもありました。それを乗り越えてきたから、いまはご褒美かな、と」

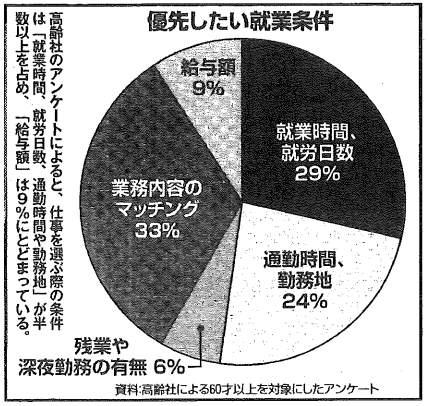
平日4日働いて1日レッスンにあてるというサイクルは、現在のところちょうどいい。

「正直なところ、真冬の朝6時過ぎに出勤するのは尻込みすることもあります。それでも、いまはまだ健康で意欲があるので、打ち克てているのかなと感じています」

高齢社での仕事を経て、自



資料：総務省「労働力調査」（基本集計）
※数値は単位未満を四捨五入しているため、合計の数値と内訳が一致しない場合がある。



高齢社のアンケートによると、仕事を選ぶ際の条件は「就業時間、就労日数、通勤時間や勤務地」が半数以上を占め、「給与額」は9%にとどまっている。

資料：高齢社による60才以上を対象にしたアンケート

高齢社社長の村関不三夫さん。モットーは「はげあたま」。

高齢社基本データ（2021年9月現在）

登録社員 938人
登録可能年齢 原則65才以上
登録社員の平均年齢 71.1才（最高齢84才）
就労率 38.1%
登録条件　週3日程度、ワークシェアリング
※働く人の都合により異なる
平均収入　上記の勤務日数で月10万～20万円
または時給　※業務内容により異なる
URL https://www.koureisha.co.jp

＊1　2度目の定年とは、60才定年後の再雇用が終了すること。再雇用の年数は企業により異なる。

105才でも現役！ 地域に根ざしたお仕事いろいろ

シルバー人材センター

本格的に働くのは難しいけれど、何もしないで家にいるよりは地域のためになり、少しお金も得られたらありがたい。そんな働き方を望むなら、地域で見かける「シルバー人材センター（以下、センター）」を検討してみてはどうだろう。

全国の市区町村の8割に約1300団体（'22年3月現在）が設置され、60才以上の会員に臨時的・短期的・軽易な就業を提供している。

「健康寿命を延伸し、医療費の削減を目指すという現在の潮流に先駆け、'75年の発足（前身は高齢者事業団）から一貫して、働くことで生きがいを持ち、元気な老後を送ろうという目標を掲げています。生涯現役を目指しており、105才で賞状を書く仕事を続ける会員もいるんですよ」

そう語るのは、全国シルバー人材センター事業協会の本橋昇さんだ。

「草むしりや駐輪場の管理みたいな作業がメインでしょ？」と思われがちだが、時代の変化とともに業務内容も多彩になっている。

「たとえば空き家の維持管理業務。コロナ禍で帰省できない家主からも喜ばれ、町の治安維持にも役立っています。

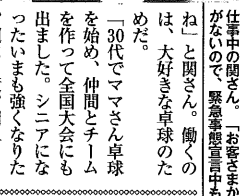
また、故郷にいる親御さんの話し相手になる仕事も。これらのサービスをふるさと納税の返礼品にしているセンターもあります」（本橋さん・以下同）

ほかにも、パソコンが使えない高齢者に代わり、ネットスーパーの買い物やワクチン接種のネット予約を行う仕事もある。センターによっては、スキルアップ支援にパソコン講習を開催しているという。

「いまもっともニーズが高いのが、人手不足が社会問題になっている介護・福祉、保育業界。実はこの業界で、シニアの人材、特に女性の力が発揮されているのです」

たとえば、要介護者や育児経験を生かしながら、家事や育児経験を生かしながら、宅の掃除や食事作り、放課後児童クラブや保育所での子供の世話といった業務は、家事

仕事中の関さん。「お客さまからの問い合わせは休みがないので、緊急事態宣言中も出社していました」



のにベストなペースだという。

また、「その日ちょうられた仕事を達成すれば合格」という気楽さが、現役とは違う点だ。

「わからないことがあれば、すぐに教育係の若い人に聞きます。年齢に関係なくみなさんフランクで、仕事に行くことが楽しい。**年代の違う人たちと交流できるのも、若々しく元気でいられる秘訣かもしれませんね**」

社長の村関さんが「幸せな老後のための要素」として挙げた「社会とのつながり」。その重要性を感じる言葉だった。

働けるだけで恵まれているなと実感していますので、感謝の思いしかないですね」

生きがいが働きがいにつながる、好例だ。

年代の違う人との交流が若々しくいられる秘訣

関 美保さん（68才）の場合

関さんは、東京ガスライフバルで25年間働き、65才の退職直後、高齢社に登録した。現在は、給湯暖房システム「TES」や家庭用燃料電池「エネファーム」の修理・点検を行う都内の企業で、週3日、朝8時45分から夕方5時30分まで勤務している。

「先輩から評判を聞いていたので、すぐに登録しました。週3日勤務の希望に加えて、前職と業務内容も近く、自宅から30分で通える現在の会社と出合え、本当にラッキーでした。

業務は、お客さまからの電話対応です。不具合の状況を伺い、コンビューターを使ってメンテナンス員の手配も行います。曖昧なことを言ってお客さまや会社に迷惑をかけないよう、神経は使いますが、大好きな卓球のため。

「30代でママさん卓球を始め、仲間とチームを作って全国大会にも出ました。シニアになったいまも強くなりたいので、週に1度、個人コーチについています。コーチ費用がかかりますから、いま働けるのはありがたいですね」（関さん・以下同）

卓球は「働く糧（かて）」だと断言する。コーチ、所属チームでの練習、試合などがあるため、週3日の勤務は、元気に働く

'22.6.2 女性セブン 118

累計136万部ベストセラーが文庫化 増補版 九十歳。何がめでたい 佐藤愛子 定価660円(税込) 大反響発売中

採れたて野菜が並ぶ「ねんりんの里本店」。隣には、厚揚げ焼きなど地元の名物が味わえる「ねんりん茶屋（のーそん）」がある。

「元気なお母さんとの交流も評判だ。ねんりんの里 本店：福井県大野市大和町3-7 ☎0779-66-5315 ㊡年末年始 ㊐8～16時

介護士や保育士の膨大な負荷を軽減するのに大いに役立っている。

「社会で女性に求められる仕事が増える一方、センターの女性会員はいまだ全体の約34％にとどまっています。そこで、近年は女性の入会を促すPR活動に力を入れています。かつての〝シルバー〟というイメージを払拭するため、女性会員に『シルボンヌ』*2という愛称をつけ、全国で活躍するシルボンヌたちの取り組みを発表するイベントも行っています。

また、**センターごとに企画しているサークル活動も盛んで、働くだけでなく〝シニアの居場所〟としての役割もセンターにはあるんです**」

東京から沖縄に移住後、知り合いもできず孤立していたところ、地域の広報紙でセンターの存在を知り、学童クラブの仕事を得たというシニア女性もいる。その後、彼女は子供たちとのふれあいや会員との交流を通して、ふたたび働きがいや生きがいを見つけたそうだ。このように、**センターは「誰かとつながりたい」「生きがいがほしい」という人に手を差し伸べる場でもあるのだ。**

「シニアが働くというと、経済的な理由が大きいと思われるでしょう。確かにその側面もありますが、会員の就業は、月10日程度以内または週20時間を超えない程度というルールがあり、平均収入も月3万5000円ほど（業務または地域差あり）と、生活の基盤になる額ではありません。入会する動機は、圧倒的に〝生きがいや社会参加〟なんです（下グラフ表参照）」

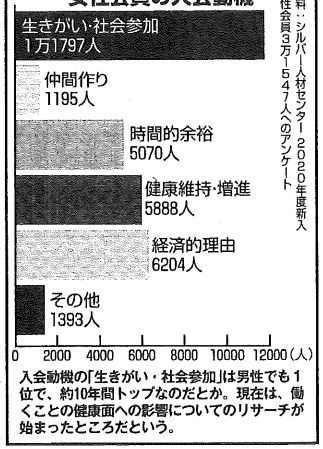
たとえば、腐葉土作りやガイド業務を行う女性（北海道・60代）は、**「生活にメリハリがつき、周りの人から『生き生きとして楽しそう』と言われるようになった」**と、保育補助に携わる女性（山口県・70代）は、**「世話をした子供たちが、大きくなっても『先生』と声をかけてくれるのがうれしい」**など、働くことで得られるメリットも大きい。

さらに興味深いのが、「独自事業」というプロジェクトだ。「各センターの地域色を生かした事業を独自の裁量で創出し、運営する取り組みです。たとえば兵庫県芦屋市では、会員が3人集まれば新たな独自事業を提案でき、センターの承認を経て事業化できるのです（運営はセンター が担う）」

それで立ち上げた「小町カフェ」では年間延べ1200人、「キッチンカフェなりひら」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を待つだけでなく、60才を過ぎて新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。シルバー人材センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が住んでいる地域のセンターのみで、活動内容もそれぞれ違うが、何かの可能性が見つかる場所かもしれない。



資：シルバー人材センター2020年度新入女性会員3万1547人へのアンケート

入会動機の「生きがい・社会参加」は男性でも1位で、約10年間トップなのだとか。現在は、働くことの健康面への影響についてのリサーチが始まったところだという。

未知の分野の仕事だって、仲間とともに楽しんで挑戦

大野市シルバー人材センターの場合

全国のセンターの「独自事業」の中で抜きんでた活動をしているのが、福井県の大野市シルバー人材センターだ。'02年に野菜直売所「ねんりんの里」を開設し、女性を中心とした高齢者の雇用を創出した。その後も事業を発展させ、農産物の生産→加工→流通・販売という6次産業化の仕組みを確立したのだ。**長年の取り組みが評価され、'21年には内閣府男女共同参画局「女性のチャレンジ支援賞」を受賞した。**

「福井県の面積の20％を占める大野市は、おいしい食材の宝庫。そこで直売所『ねんりんの里』を開いたのですが、**会員であれば誰でも野菜の持ち込みができるという点が、当時としては画期的なシステムでした。**その後、残った野菜を無駄にしないため、旧小学校の給食室を利用して梅干しなどの加工品を作りました。

この活動を評価してくださった大野市から、使われていない会議室を有効活用してほしいと要請を受け、お休み処『ねんりん茶屋 のーそん』を作り、さらに新事業の弁当店『まごころ食堂』も始動。**いまあるものをよりよくするために行動した結果、事業が拡大していました**」と、同センター事業課長の山田歩弓さんは言う。

*2 シルボンヌとは、「シルバー」と「ボンヌ」（フランス語でお手伝い、親切、優れたという意味）を合わせた造語。

'22.6.2 女性セブン 119

昨今話題になる女性の活躍やSDGsのはるか先を行く進取の精神に驚くばかりだ。

「大野市は、昔から女性が外で働くことは当然という傾向があり、'87年のセンター開設から女性会員が半数以上を占める希有なセンターなんです。

独自事業に力を入れるのも、市民に求められるセンターでありたいという思いが根底にあるからで、元気な高齢者が得意分野で活躍し、地域発展に寄与していくことを常に目指しているんです。

以前、地元の看護学校生が『ねんりんの里』へ就業体験に来た際、学生さんから『会員のみなさんを見て、老いることが怖くなくなった、自分も老後はこうなりたい』という感想をいただきました。こうした声は、会員さんのやる気にもつながります。**仕事を通じて学び続けることで地域も成長し、自分自身も成長するのだと実感しました**」（山田さん・以下同）

現在、大野市シルバー人材センターの女性会員は60～80代の329人。「ねんりんの里」「ねんりん茶屋 の一そん」「まごころ食堂」ほか、センターが手がける施設で働く人のなかには、それまで専業主婦だった人や、経験外の業務に携わる人も多い。

「初めてのことに挑戦できるのも独自事業のよさですね。収入は少ないですが、みなさん『楽しいから』と働き続けてくださっています。理由は、空いた時間を使って働けるとか、お客さんとの交流が好きだからなど。そこに行けば仲間に会えるという楽しみもあるようです」

個々の活動では事業の継続が難しくなるが、センターが運営面を支えてくれることで会員は安心して働くことができ、活気ある場所には客も集まり、センターも持続可能な事業展開ができる。みなが幸せな循環ができているのだ。

「現在は、17の事業を行っています。最初の独自事業の1つである'95年の刃物研ぎは継続中で、95才の男性会員も活躍していました。**センターのモットーは『人生100年生涯現役 大野人』。創意工夫で、これからも前例のない事業に挑戦したいですね**」

〝もう年だから〟と、あきらめることがもったいないと思える場所が、探せばあるのだ。

収入目的だったのに仕事が生きがいになっていた！

大木町シルバー人材センターの場合

福岡県南西部に位置する大木町は人口1万4000人足らずの小さな町。穀倉地帯の筑後平野の中央に位置し、米、いちご、アスパラガス、きのこ類などの産地だ。

「都市部と違い、大木町シルバー人材センターの仕事の中心は農作業です。最初は農作業の経験のある会員がほとんど担っていたのですが、それでは人が増えていかない。その中で、未経験からの道を開いてくれた会員のひとりが、杉道子さん（73才）です」と、同センター事務局長の猿渡知子さんは語る。

いちごの苗の植え付け、収穫期の手入れを行う杉さんは、60才で定年後、年金を補うためにセンターに入会した。それまで農業経験は皆無だった。

「60才を過ぎて未知のことに挑戦するなんて頭が下がりますよね。初めは苦労されたようですが、教えたことをきちんとやってくれるとお客さまから評価をいただきました。いまではすっかりベテランですが、後輩へのアドバイスも優しく丁寧で、素晴らしいお手本になっています」（猿渡さん・以下同）

10年以上経ついまも、元気に畑に立つ杉さんは、「農家のかたに感謝されることがうれしい。当初は収入目的だったのが、70代になったいまは働くこと自体が楽しく、生きがいになった」と言う。

「農家のかたもシニアの戦力はありがたいと言ってくださり、**最近では、大木町に新規就農の若い移住者が増え、図らずも世代間交流といううれしい副産物もできました。**

当センターの会員は200名弱で、うち女性会員は60名。会員さんの協力もあって、昨年は女性の入会者が増えました。うちの場合、女性会員がとにかく明るくて元気。元気だからセンターに来ているのか、その逆なのかはわかりませんが、同世代のかたがたの話を伺うと、うちの会員さんは若々しいなと思います。**1時間ほどのホームヘルプの仕事でも、きちんとお化粧をして出かけるかたもいて、みなさんが生き生きとしているのはうれしいですね**」

上写真／作業中の杉さん。働くことを心から楽しんでいる笑顔が素敵だ。左写真／体が資本。体力増進のために開催している「ケア・トランポリン教室」

働きがいを後押しし、社会参加も実現。サークル活動で広がる可能性

狛江市シルバー人材センターの場合

前出の本橋さんが「〝シニアの居場所〟という役割もある」と語っていたように、各地のセンターでは、仕事の提供だけでなく、さまざまなサークル活動が行われている。なかでも、東京都の狛江市シルバー人材センターでは、**派手なかつらをかぶって国内外のポップスを踊る女性ダンス部「チャーミーズ」が、センター以外でも活動の場を広げているという。**

「NiziUのダンスを80がノリノリで踊っています（笑い）。

30名いる部員は60～80代で、つい先日もAKB48の『ヘビーローテーション』のサビ部分を教えたのですが、みなさん覚えが早い！ 若い頃に社交ダンスの経験があるのと、'80年代のディスコブームで踊っていたかたも多いので、リズム感がいいんですよ。テンポが速くたって、しっかりついてきますよ」と、同センター事務局長の池田あけみさんは笑う。

「チャーミーズ」は、ダンス好きの会員数名が申請して結成したという。

「かつてのサークル活動は会員主体で運営していましたが、高齢者に『自分たちでやって』と言っても難しい。そこで、私たち職員も携わり、ダンスの振り付け指導や動画撮影などで協力しています。ふだんは着ないような派手な衣装もそろえ、『ヘビーローテーション』用にはタータンチェックのミニスカートを用意しました。恥ずかしがるかな？と思ったら、**『この年でこんなにかわいいものを着られるとは思わなかった。ありがとう！』と感謝されました**」（池田さん・以下同）

「チャーミーズ」のみなさん。平均年齢70代には見えません！

会員には、孫と共通の話題ができて喜んでいる人も多い。

「最初は『えっ、ダンス部？』といぶかる声もありましたが、いまでは市のイベントへの出演依頼も来るようになり、入部希望者も増えました。

〝シニアだからこうあるべき〟と型にはめるのではなく、何でも挑戦していただくことで、高齢者の今後の可能性は広がるのだと思います」

70代のある部員は、「ひとりでは恥ずかしくても、大勢で踊ればとても楽しい。部員のみんなが若返った気がします」と語る。

狛江市では、毎夏「狛江古代カップ多摩川いかだレース」という、手作りいかだでアイディアやスピードを競うレースが行われているが、同センターでも毎年参加している。

上写真／『ヘビーローテーション』練習中の風景。ミニスカートではつらつと。右写真／NiziUの縄跳びダンスも軽々。

「会員さんには元大工さんもいれば漕ぎ手もいる。人材の宝庫です。ほかのチームから『シニアなのにすごい』と一目置かれています（笑い）」

池田さんは、「いまこそセンターの出番だ」と力説する。

「超高齢化社会、物価の高騰、年金問題など、暗いニュースが多く、シニアには厳しい時代です。**会員さんには配偶者に先立たれてひとり暮らしのかたも多い。だからこそ、センターに集まれば仲間がいて、仕事も遊びも一緒に頑張れる、夢と希望がいっぱいの場にしたいんです。**

その一環としてサークル活動を充実させていますが、センターの主目的は働いていただくことですから、入会したらすぐに仕事を提供することは最優先事項です。仕事がなければ会員さんはあきらめて来なくなってしまいますから。そのために、創意工夫で仕事を創り出す努力もしています」

多くのセンターでは、1つの仕事を切り分けながら、なるべくたくさんの会員へ仕事を提供しているという。高齢社と同様、ワークシェアリングの考え方だが、このやり方でいけば、まだまだ社会で必要とされるニッチな仕事を生み出せそうだ。

「当センターでは、軽度の認知症の会員さんもいらっしゃいますが、グループでサポートしながらしっかり働いてもらっています。

101才の男性もいらっしゃるんですよ！ ポスティング（チラシ配布）をお願いしていますが、配布に伴う計算や集計も間違いがないし、スマホも使いこなせるスーパーシニアで、このかたに会うと、私たちが元気になるんです」

仕事を得るだけでなく、地域の中で趣味や友人まで得ることができれば、リタイア後の暮らしも豊かなものになるだろう。あなたの地元のセンターにも、面白いサークルがあるかも!?

取材・文／佐藤有栄　写真／PIXTA

祝 手塚治虫文化賞受賞！ オカヤイヅミ 白木蓮はきれいに散らない 小学館 人生半ばを過ぎた女性たちの希望 定価1,320円（税込） 絶賛発売中!!