

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

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か探る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、いシニアへのニーズが高まりそう。そこで、ひと足お先に「幸せな働き方」

「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

が多いのでは？と疑問を持つ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「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。たとえば、レンタカー会社に派遣している登録者さんには、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。こういう気遣いがあるのが、高齢者の強みでしょう」

村岡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／まえる／まをい、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いませんが、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」

マイペースで働けば、毎日がどんどん楽しくなる

# なく、働くから元気になる

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、を実践している先輩たちに、その働き方を聞きました。

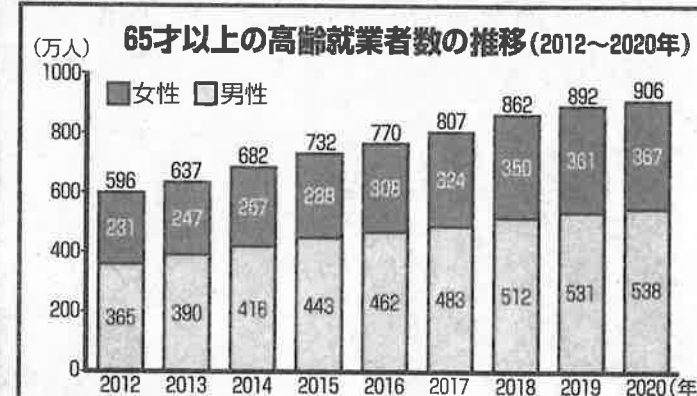


## 高齢社

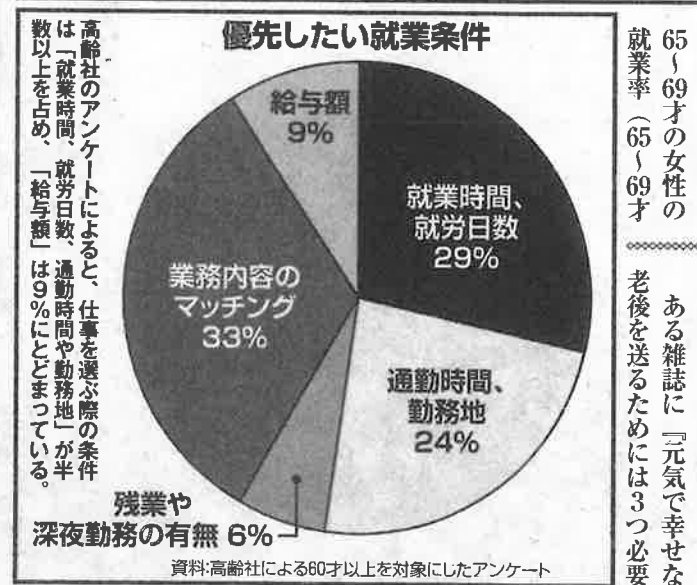
「現役世代の人手が足りていない業務や、時期を埋めることができ、人生経験も豊か高齢者へのニーズは、今後も高まると思います」

そう語るのは、高齢者限定の派遣会社「高齢社」（東京都）社長の村岡不三夫さん（66才）。

高齢社は、東京ガスのOB 25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



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。



資料:高齢社による60才以上を対象にしたアンケート

「はげあたま」で好きなことを極めるために働く

行っていることが多く、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」（村岡さん、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

女性の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。



高齢社社長の村岡不三夫さん。モットーは「はげあたま」。



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。

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、新たな夢を生まれそうだが、高齢社は首都圏が中心だが、「スタッフサービス」「テン」

**趣味の社交ダンスや孫と遊ぶこと。生きがい、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。初めは慣れなかつたものの、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ったので、レジの扱いやお客さまへの対応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

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。

「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に押し付けられるような流れに押し付けられ、当社の登録者も、働かされ感」のある人

「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ないか」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

\*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。



身に变化はあったのだろうか。「若い頃は大きな会社で働いていたこともあり、いまより生意気だったような気がします(笑い)。現在は、元気があがる、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才の退職後、高齢者に登録した。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



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、コンピューターを使ってメンテナンス員の手配も行っていきます。曖昧なことを言ってお客さまや会社に迷惑をかけるまいよう、神経は使います

仕事での関さん。「お客さまからの問い合わせは休めないで、緊急事態宣言中も出社していました。」

「30代でママさん卓球を始め、仲間とチームを作った。大会にも出ました。シニアになったいまも強くなりました。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が、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」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

「お客さまからの問い合わせは休めないで、緊急事態宣言中も出社していました。」

「30代でママさん卓球を始め、仲間とチームを作った。大会にも出ました。シニアになったいまも強くなりました。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が、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」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

「お客さまからの問い合わせは休めないで、緊急事態宣言中も出社していました。」

「30代でママさん卓球を始め、仲間とチームを作った。大会にも出ました。シニアになったいまも強くなりました。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が、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」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

# 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)を検討してみよう。

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

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です。(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。

「いまもともニースが高いのが、人手不足が社会問題になっていく介護・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

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、家事や育児経験を生かしながら、

全国の加入会員数 69万8000人(うち女性23万6240人) 入会可能年齢 原則60才以上  
女性会員の平均年齢 73.4才(最高年齢105才男性)  
就業率 74.2%(請負・委任)、66.0%(派遣)  
就業の程度 概ね月10日程度以内の臨時的・短期的業務または概ね週20時間を超えない軽易な業務  
会費 年2000円程度(地域により異なる)  
収入例 1日4時間、週4日スーパーマーケット(労働者派遣形態)で働いた場合 月に6万円前後  
URL <https://zsjc.or.jp>(全国シルバー人材センター事業協会)

介護士や保育士の膨大な負担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まだまだ全体の約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」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。

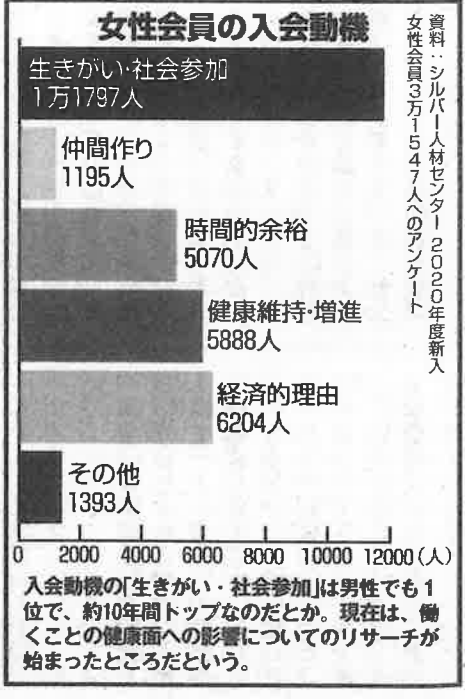
また、センターごとに企画しているサークル活動も盛んで、働くだけでなく、シニアの居場所としての役割もセンターにはあるんです」

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



「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1そん」がある。

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1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3-17  
☎0779-66-5315  
※年末年始 8:16時

「既存の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。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場所かもしれない。

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が

「ねんりんの里」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎても新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。センターも進化しているんです」

入会できるのは、自分が



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少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、元氣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。「ねりんの里」「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。」



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」。

### 収入目的だったのに 仕事が生きていっていった!

#### 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

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出会えるという楽しさもあるようです。

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ます。現在は、17の事業を行っています。最初の独自事業の一つである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。

と担っていたのですが、それでは人が増えていかないと。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。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

### 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「チャームス」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）」。

30名いる部員は60〜80代で、つい先日AKB48の「ヘビロテーション」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。テンポが速くたって、しっかりと



「チャームス」のみなさん。平均年齢70代には見えません!

いってきますよ」と、同センター事務局長の池田あけみさんは笑う。

「チャームス」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『自分たちでやってみよう』と言ってもらった。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、「ヘビロテーション」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。ありがたい」と感謝されました（池田さん・以下同）

会員には、孫と共通の話題ができて喜んでくれる人も多い。「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



上写真/「ヘビロテーション」練習中の風景。ミニスカートではつらつと。右写真/NiziUの踊りも軽々。

で踊ればとても楽しい。部員のみ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。「会員さんには元大工さんと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なりたいんです。」

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。入会したらずくに仕事を提供すること、最優先事項です。仕事があれば会員さんはあきらめず、来なくなってしまうからそのために、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

るべくたくさんの方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です。

「当センターでは、軽度の認知症の会員さんにもいらっしやいます。グループでサポートしながらしっかりと働いてもらっています。」

101才の男性もいらっしやるんですよ! 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、私たちが元氣になるんです。

仕事を求めるだけでなく、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!!

美容医療で叶える! 華麗なるエイジングケア 中央クリニック × 柳井 研

たるみ治療のことなら 中央クリニック



ハリ・弾力のある肌へ! 切らない照射系治療から、外科的手術まで対応。

池田理代子プロダクション

無料 メール相談・カウンセリング予約

https://www.chuoh-clinic.co.jp

中央クリニック 美容 検索

全国共通フリーダイヤル 0120-472-331 受付時間 9:30~19:00/土日祝も対応/完全予約制

新宿 札幌 帯広 仙台 水戸 千葉 大宮 川崎 横浜 浜松 名古屋 金沢 大阪 神戸 岡山 広島 福岡

提携院 東京表参道BeLumiクリニック 03-3475-4112 ※自由診療のため、公的医療保険は適用されません。