

# 健康・くらし相談 Q&A

回答 ▶▶▶ 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

## 定年後男性の 交流きっかけづくり



**Q** 現役時代は仕事一筋だったので、定年後はしばらくゆっくりしようと考えていました。ところが、しばらくすると人との交流のない生活は寂しく、生きがいや楽しみもないため不安さを感じるようになりました。元の職場の同僚も仕事から離れると遠慮があり声を掛けられません。近所の人とは交流がないので知り合いもいません。これから先、私はどうしたらいいのでしょうか。

**A** 仕事を生きがいにしてきた方は、特に定年後の生活に不安を感じるものが少なくないようです。仕事をしていた頃は、近所付き合いはあいさつ程度という方も多く、何かきっかけがないと入りにくいかもしれません。交流の仕方にも「男女の違い」があるようで、その違いを知ることが必要です。女性は誰かと会話を共感し合い、話を聞き、話を発散します。一方で男性は仲間と同じ目的や目標で行動するのが得意で、達成感や仲間意識を持つようになるようです。例えば女性は友人同士ランチでおしゃべりしていますが男性のそういった姿はあまり見掛けません。むしろ男性はボランティアや趣味などで集まっているのを見かけます。そういった行動は男性と女性の本能の違いが理由のようです。当センターでも、女性は聴いて共感してほしいのに対し、男性ははっきりとした答えを求める相談が多いです。具体的な行動例では、「子どもたちを交通事故から守りたい」という同じ目的を持った男性たちは、朝、横断歩道に立って元気に小学生に声を掛けています。あるデイサービスでは、男性利用者が政

治談議で盛り上がったという話もあるそうです。地域のサロンはどちらかというところが多いようですが、それもこういった理由を考えると理解できます。きつと男性だけのサロンや居酒屋サロンなど、本音を語れるサロンがあつたら話がまた違うのでしょね。宮城県社会福祉協議会が運営する宮城いきいき学園やいきいきSUNクラブも読者の多くの方が経験されていると思います。もし機会があれば、その良さを周りの人に伝えていただけるとうれいすね。これらの会合では定年間もない方はまだまだ若い方で、年を重ねた先輩は後輩をリードし元気に活躍しています。そこで交流のきっかけづくりもワクワク感がありますね。

人との関わりは心身の活性化になり、介護予防も期待できます。また孤立を防ぎ、うつ病予防なども。そして思いやりは助けがほしい人の早期発見にもつながるでしょう。もし自分の得意なこと、手助けできそうなことがあれば名刺を作り、個人情報に支障のない方法で情報共有するのも良いですね。

毎年いきいきライフでは読者のアンケート調査を行っています。でも多くの方が「健康」に関心のあることが分かりました。定年後の健康を維持するためにも、思い切って交流のきっかけづくり、健やかな後半の人生が歩めるよう考えてみませんか。

### 宮城県社会福祉協議会 総合相談センター

- 相談受け付け 月～金曜 9:00～17:00
- 専門相談 ※法律・医療相談は予約制(無料で相談できます)
- 法律(弁護士) 第1・2(偶数月のみ)・3金曜 13:30～15:30  
財産・相続・遺言・成年後見制度・DV・虐待被害 他
- 医療(精神科医) 第4木曜 13:30～15:30  
認知症・うつ・心の悩み・人間関係 他
- 保健・介護等(保健師等) 月～金曜 9:00～17:00  
健康管理・家庭介護・介護用品・介護の仕方 他  
※いずれも祝日、年末年始は除く

問い合わせ先 **TEL022-223-1165**

## LiFEみやぎ

2016年12月13日発行 冬号

3月・6月・9月の20日と12月中旬に発行  
宮城県のシニア世帯に10万部配布しています。

発行/社会福祉法人宮城県社会福祉協議会  
〒980-0011 仙台市青葉区上杉1丁目2-3  
TEL022-223-1171 FAX022-223-1151  
企画編集/河北新報社 協力/宮城河北会  
〒980-8660 仙台市青葉区五橋1-2-28

記事に関するお問い合わせは  
TEL022(223)1171 FAX022(223)1151

広告に関するお問い合わせは  
河北新報社営業局営業部 TEL022(211)1318

#### 編集後記

今号では10月18日に閉幕した「ねんりんピック長崎2016」について、入賞者の声、現地スタッフの報告などを特集にしました。本県のシニアの方々は今も多く種目で奮闘し、そして上位入賞を果たしました。真剣勝負が続いた4日間でしたが、スタッフいわく「勝っても笑顔、負けても笑顔」で、笑顔が絶えない大会だったようです。お疲れさまでした。来年は秋田県で開催されます。

また誌面では、いきいき学園生の文化祭や卒園生を中心とした健康づくり大会などの活動の一こまも紹介しています。地域からたくさんの皆さんに参加いただき、飛んだり跳ねたりと学園生をはじめ皆さん、本当に楽しい一日であったようです。

現在、宮城いきいき学園では来年度の入学生の申し込みを受け付けています(11面参照)。どしどし応募してください。お待ちしております。

(H・K)