

坂東 史重さんの部屋

とちぎ健康の森にある「とちぎ生涯現役シニア応援センター
ぷらっと」が主催している「シニアセミナー」の講座のひとつに
坂東史重（ばんどうふみえ）さんの講座がありました。

令和4年4月27日（水）10:00～12:00

「生涯現役であり続けるために」～マイシニアライフを描こう～
産業カウンセラー・キャリアコンサルタント 坂東史重氏



坂東氏のお話をお聞きして

コミスクとボランティアの救世主はシニア☆
の思いは強くなりました。



坂東先生のインタビューを紹介します。

Q 1 シニアに着目したきっかけは何ですか

A

業務で、いろいろな会社に行きました。相続についての問題を解決する仕事でした。そこで、遺言の大切さを知ることとなりました。顧客は、素晴らしい業績を残した方たちです。後継される方にその方の想いを成果につなげる理念を残す手立てとして「想いの継承」がいかに大切かを知りました。しかし、突然のお別れで自分の想いを残せなかった方たちもいます。そこで、60歳からのセカンドステージである人生の羅針盤（シニアライフプラン）を作ることの意義をこれから伝えようと思ったのです。
小山市、大田原市、宇都宮市、上三川町…いろいろなところに行きました。

Q 2 シニア研修を通しての感想をお聞かせください。

A

皆さん、意欲的だなあとと思います。そして、これまでの経験を伝えたいなあと感じていらっしゃる方がたくさんいらっしゃるように感じました。



Q 3 シニアが地域にもたらすものは何だと思いますか。

A

人生経験の少ない若年層は、1回困難にぶつかりと諦めがちです。また、自分の話なんて聞いてもらえない、と不安・不満を持つ方も少なくありません。そのような若年層をバックアップする役目がシニアにはあると思います。シニアは、地域の潤滑剤になるのではないかと思います。



Q 4

シニアの活動にあたって課題はありますか。

A

活動することを通して、**充実感が得られ、自己有用感が得られることが大切です。**

シニアがボランティアに前向きになれるのは、誰かの役に立っていると思える時です。そして、それは、**年齢に関係なく誰もが持っている欲求**です。

依頼するからには、これを理解し、信頼して任せてほしいと思います。うまくいかなかったときは、これが課題であることが多いので、その点を心にとめてほしいと思います。



Q 5

シニアを地域で輝かせるコツがあったら教えてください。

A

「**ちゃんとやる。**」ですかね。依頼するからには、シニアに「気持ちいいなあ。」「手伝いたいなあ。」と思わせることがコツだと思います。そのためには、3つのルールがあります。ご紹介しましょう。

- ① 批判しない。
- ② 威張らない。
- ③ 言い出したことは、必ずやる。



この3つを守って地域のシニアを輝かせてください。



坂東先生、お忙しい中、貴重なお話をお聞かせいただき、ありがとうございました。鹿沼市のシニアの輝きで、鹿沼市がより輝けるように頑張ります。