

# 男の生き方塾

## 講座紹介レポート

エセナおおたでは、中高年の男性を

対象とした連続講座を毎年実施しています。今年度も10月から5回連続講座を開催しました。25人の募集に対して応募は倍近くの48人。人気講座に当選した受講者の平均年齢は65歳でした。

1回めはお互いを知るため自己紹介を含めたオリエンテーション、2回めは栄養バランスを考えた自宅でできる料理の実習、3回めはニッセイ基礎研究所主任研究員の土堤内昭雄さんをお迎えして「退職後の10万時間の過ごし方、たまたままい」をテーマにした講演とグループ討議でした。4回めは同時期に開催している40〜60代の女性を対象とした「女の生き方塾」の受講生と合同で「オンナの本音、オトコの言い分」をテーマにグループ討議を行い、最終回は地域で活躍している団体の紹介や地域活動のコツを学ぶという盛りだくさんの内容でした。この5回の講座で受講生が学んだことを、土堤内さんの講義内容を中心に紹介します。

### 「きょういく」と「きょうよう」

今回は平日の午後で開催ということもあり、受講者のほとんどがすでに退職した方でした。初回で受講動機を発表し合ったところ、「退職してから何もすることがない」「何をしたいかわからない」とにかくすることがないことが不安だから、スケジュール表を埋めたい」という声が多く聞かれ、毎日忙しく働いてきた男性にとつて退職後の時間の使い方は切実な悩みであることを実感しました。

そんな受講者の心に響いた土堤内さんの言葉で「きょういく」と「きょうよう」があります。今日行くべき所「今日行(きょういく)」があり、今日すべき用事「今日用(きょうよう)」があるという意味です。退職後も自宅に閉じこもらずに「今日行」と「今日用」を実現するためにボランティアなど地域活動や地域での居場所を見つけることの必要性を話されていました。一方、地域

社会に参加するための心得として、①聞き上手になること、②過去の栄光を自慢しないこと、③年長風を吹かせないことなどがあがっていました。これら心掛けていくと自ずと地域社会における人の輪は広がっていくそうです。

会社組織はピラミッド型で指揮命令系統が明確でしたが、地域社会は名刺も肩書きもなく、性別や年齢、役職など関係のないフラットな社会です。その

中で自分の居場所を見つけるためには年齢や性別で上下関係を作るのではなく、それぞれを対等な仲間として接する気持ちのチェンジが必要です。「退職者の『今日行』と『今日用』をかなえる」地域「デビュー」とともに豊かな『教育』と『教養』が大切だ」との土堤内さんの言葉が印象的でした。

### 男性の「健康寿命」は70・4歳！

2回めは地元の佐伯栄養専門学校の講師から学ぶ、会社人間から生活人間への第一歩を踏み出すための調理実習でした。昆布とかつお節で出汁をとり、その出汁をすべての料理に利用して、4品完成です。料理を作る大変さと妻への感謝を実感しながら、出汁で旨味を表現し、塩分控えめの健康的な味付けを教えてもらい大満足の回でした。

現在日本人の平均寿命は男性79.9歳。女性86.4歳ですが、健康で過ごせる「健康

**男の生き方塾**

退職後の生きがいが見つかる!

2013年10月30日(水)~11月27日(水)  
毎週水曜日 全5回 14:00~16:00  
(11月6日のみ調理実習のため終了時間は18時です)

会場 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」ほか  
(JR大森駅南口徒歩8分)  
定員 抽選で25人 対象 概ね50歳以上の男性  
申込 FAXまたはメールで申込 申込時に「男の生き方塾参加希望」と記入し、  
①住所、②名前(ふりがな)、③年齢、④電話番号をご記入ください。  
参加費 1,000円(調理材料費として)  
締切 10月15日(火) 必着

【主催】大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

職を辞したあとの10万時間をあなたはどのように過ごそうと考えていますか? これからの人生をもっと楽しく、元気で、充実させるためのヒントを先人から学ぶ5回連続講座です。  
コミュニケーション法、プロから学ぶ調理実習、社会貢献、妻やパートナーとの関係等々盛りだくさんの内容です。

■ 申込・問合せ先 ■  
大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」  
〒143-0016 大田区大森北 4-10-4  
TEL: 03-3766-4586 FAX: 03-5764-0604  
E-mail: escena@escenaota.jp

エセナおおた 検索