

第二の人生の出発点

あなたは何かから始めますか？

「よつこらせの会」の活動から」

広報うしく市民特派員 杉井 智子 すぎい ともこ

定年退職したり、子どもが大きくなって自分のために使うことのできる時間ができたとき、新しい生活をどんな風に過ごせばいいのだろうと戸惑う方もいるかもしれません。

そんな時期に、ある研修を受け、仲間を見つけて新しい人生を歩み出した人たちがいます。市内で介護支援を中心に活動しているグループ「よつこらせの会」取材しました。

■3級ヘルパー養成研修

牛久市では、一家にひとり3級ヘルパーの資格を取って、町中で支援が必要な人を支えていこうという取り組み「一家にひとり3級ヘルパー養成研修」が、牛久市社会福祉協議会の主催で行われています。

「よつこらせの会」は、この研修の2期修了生のグループです。



■活動は無理なく楽しく

みんなで、会の目的を「研修で

学んだ知識と技術を使って、手助けを必要とする方を支援し、住みよい牛久にするこ

■きっかけは研修会

37人のメンバーは、研修を受けた動機も、住んでいる場所も、年齢もさまざま。でも、3カ月という長い研修の間に、同じ課題に取り組んでいく中で、きずなが生まれていきました。「これで別れてしまうのは寂しいなあ」というみんなの思いを、牛久市社会福祉協議会がサポートしてくれ、「よつこらせの会」が生まれました。

と」決めました。

主な活動は、老人保健施設「セントラルゆうあい」でのボランティア活動と月2回の情報交換会。それに、情報交換会で集まった情報を知らせる「通信よつこらせ」の発行です。家庭の事情などでも、通信によって情報が伝わっていることで、会員同士のつながりが強められています。

■人とのつながりを共有

情報交換会には、会員それぞれ



が持つているネットワークからの情報が集まってきたり、年齢が上がるにつれて、行動範囲や付き合

う人も固定化されがちですが、この会に所属することで、新しい世界に触れる機会が得られるのです。また、さまざまな依頼の中か

ら、自分のライフスタイルや興味にあったものを選べるので、無理なく楽しく活動できるようですよ。

■仲間同士の助け合い

外に対しての支援だけでなく、会員同士の支え合いの気持ち強いのも「よつこらせの会」の特徴です。体調を崩したり、家庭でしんどいことがあっても、会のみんなが助けあつて乗り越えています。「この仲間と一緒に楽しい老後を送れそう」という安心感があるからこそ、活動を伸び伸びとできるのかもしれない。

■人生と一緒に歩む仲間

気負わず、それまでの人生で培ったものを生かしながら、人生と一緒に楽しむ仲間。「よつこらせの会」の活動の中に、中年期以降の第二の人生を楽しく充実したものにする秘訣がたくさんあるように感じました。

「よつこらせ」のパンフレットにはこんな言葉が書かれています。「これからの人生を、さらに深みのある『いぶし銀』のような輝きを放ちつつ歩んでいくために『よつこらせ』と立ち上がり、前を向いて一緒に歩み始めましょう」