

# Local Life Shift

ミドルシニアのこれからの生き方・暮らし方

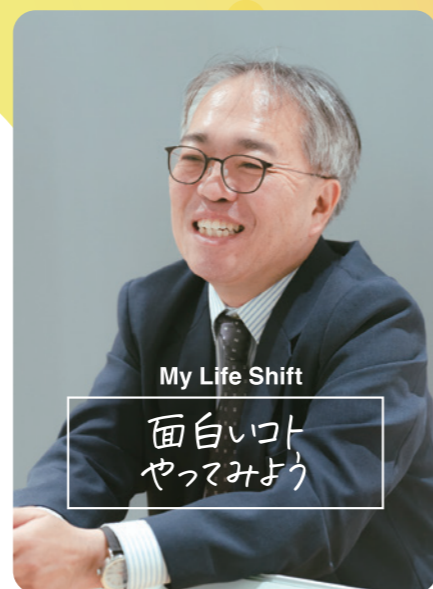
人生後半戦は「Age Locally(地域で)」!

ロールモデル紹介

教えて! 地域への「はじめての一步」の踏み出し方

いくつになっても役割がある社会を目指して

特別対談「シニアの地域参加をテクノロジーで伴走する」



Local  
Life  
Shift

発行  
関内イノベーションイニシアティブ株式会社  
2026年3月発行

協力  
一般財団法人社会価値共創ファームSOWT

編集/木村郁子・木村麻紀 デザイン/戸原貴子(Tane't) 撮影/堀籠宏幸(芙蓉堂)



# 地域で 人生後半戦は「Age Locally」!



人生100年時代と言われるようになって、しばらく経ちました。  
50歳以降のミドルシニア世代の皆さん、人生後半戦に何を望みますか？

お金と健康が大切。  
身近な人とのつながりさえあればいい。  
本当にそれだけでいいですか？

昨今、日本でもさまざまな働き方ができるようになってきました。会社員として雇用を延長しながら働く、会社員などの傍らに趣味や特技を活かして行う副業、複数の仕事を同時並行で行う複業、さらには活動に共感して無償などで行うボランティアなど。私たちは、年齢に関わらずどのように働くかを自ら選べる時代を生きているのです。

私たち関内イノベーションイニシアティブでは2020年以降、横浜市内を中心にミドルシニア世代の皆さんがお住まいの地域の課題解決のため、あるいはご自身の「好き」や特技を活かして社会参加を促す講座を開催しています。

2023年から開催している「よこはまポジティブエイジング」には、これまでに約300人が参加。本講座を通じて

て、ミドルシニア世代が新たな社会的な役割に気づき、地域の企業や団体で何らかの業務や活動を担うことで生きがいの創出につながり、ひいてはフレイル予防など健康にも寄与する可能性があることが見えてきました。

こうした前向きなミドルシニアが増えれば、各地域の企業や団体は、彼らの能力を活かしながら地域に根差した事業活動を行うことで、地域貢献につなげることができるようになります。自治体としても、コミュニティの希薄化や孤立といった昨今の地域課題の解決に結びつくことが期待できます。

## 地域を豊かに、人生に潤いを

人生後半戦を長く過ごすことになる地域の中で、さまざまな背景を持つ人たちとゆるやかにつながり合いながら暮らしていく。今まで知らなかった新しい世界が見えて、新しい友人ができるかもしれない。社会的なつながりが死亡率の低下にもつながるという研究結果も明らかになっています。

ミドルシニア期には、次の世代に何かを伝える経験をすることで、自分の人生を肯定的に捉えることができるかとされています。



あなたはこれから、何をしたいですか？

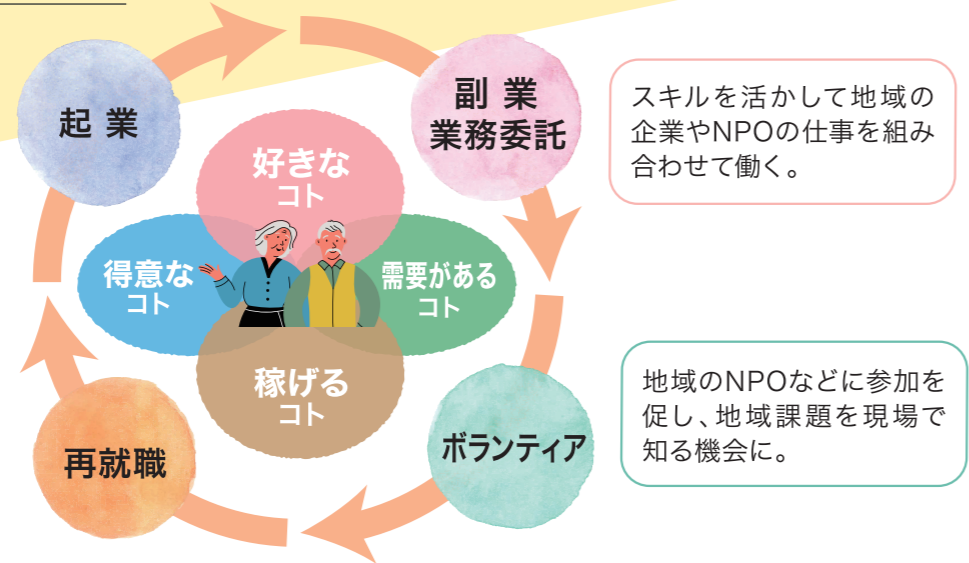
私たちの講座に参加したミドルシニアの皆さんの多くも、人生の岐路や悩みに直面した時に、どんな一歩を踏み出せばいいのか分からなかったといいます。地域で同世代の人たちと働いたり、活動したりすることの意義も最初は分からなかったといいます。

しかし今は違います。

皆さんと同じように考えていた人たちが、どんな風に変わっていったのか。その姿に、皆さんそれぞれの数年後のありたい未来が見えてくることを願っています。



## ミドルシニアの“いきがい就労”で豊かな地域へ



地域活性化を担う存在として、地域経済を回す。

スキルを活かして地域の企業やNPOの仕事の組み合わせで働く。

地域のNPOなどに参加を促し、地域課題を現場で知る機会に。

新たなやりがい、生きがいをもちながら、地域の中小企業やNPOに貢献する人材に。



## 「住み開き」から「まち開き」へ、 地域で人の居場所と挑戦を支える

五味 真紀さん

NPO法人ハートフル・ポート 代表理事

結婚後、ほどなく始まった東京都心での子育て生活。教育熱心な親たちの多い周りの環境についていけず「もつとみんなで子育てできる、子どもたちが地域の中で育ちあえる環境があれば」と、五味さんはずっと考えていた。

その後移り住んだ横浜市旭区の自宅で、同居していた義母の介護・看取りを経て、自宅の1階部分を改装して、住み開きカフェ「ハートフル・ポート」をオープン。親戚や近所の人たちが自然に集まっていた幼いころの原風景が、地域の人たちの居場所を作りたいという思いとなって結実した瞬間だった。

カフェではランチやお茶を提供するほか、カフェを訪れた人々たちによる音楽イベントやワークショップなど、多彩な企画が行われている。新型コロナウィルス流行の際には、自宅での料理の負担が増えた母親たちや、外出しにくくなったお年寄りたちを思い、お惣菜を販売した。カフェの軒先に買い求めに来た人々たちで、何気ないおしゃべりが始まる。「自宅で家族とだけで過ごしてい



ると息が詰まった。あの時、ハートフル・ポートが近くにあって救われた」と言われたという。

カフェのお隣の部屋では、コロナ禍でさまざまな形で学校生活を制限された子どもたちのための居場所も始めた。「子どもが思いを吐き出せて、子どもらしくいられる場所にしたかった」と五味さん。今では、地域の中にある子どもたちの居場所をつなげ、まち全体で子どもたちを支えるネットワーク「soil(ソイル)」へと広がった。

実は、五味さんは結婚後に思い描いていたキャリアと子育て生活の狭間での苦悩を詩にしたため



### Local Life Shift

#### ローカルライフシフト 成功のポイント

これまでの経験で得た知識や知恵を眠らせないで、地域へ、若い世代へ還元してほしい。恩着せがましくなく、若い世代から学ぼうとすることを忘れずに。

あなたの知識や経験で  
小さく稼ぐ、マイクロビジネス  
にも挑戦してほしい。



ていた。それらを集めた詩集の名が「ハートフル・ポート」。「子どもを『おかえり』と迎える母親は、まさに港のような存在。今度はこのカフェが地域の皆さんにとつての港であってほしい」という願いを込めた。

2025年、五味さんは次の港づくりへの一歩を踏み出した。今度は街ごと外に開いて、地域の人たちだけでなく、この街に縁のある企業や学生にとつての居場所と挑戦の場となる「希望が丘チャレンジベース」の運営をスタートさせる。「これまでの地域活動から一歩踏み出て、NPOも企業と協働しながら地域の価値をつくり、経済を循環させる一員になりたい」と意気込む。

振り返れば、周りの人たちの挑戦を後押ししてきた。カフェ開業当初に一緒にメニューを考え、料理を提供してくれた女性は、その後自ら料理教室

を始め、ついに念願だったカフェをオープンする。希望が丘チャレンジベースと一緒に活動している大学生は、地域で活動する若者たちの取り組みを広げることを目指す「横浜アクションアワード」に応募した。彼らの姿を思いながら話す五味さんは、とにかく嬉しそうだ。



「私がやっているのは、地域の人たちがやりたいことの原石を見つけて、一緒に磨いて、応援すること。まわりのプロデューサーみたいなものですかね」と言う五味さん。これからも港の灯台からカフェを訪れる地域の人たちに光を灯し、チャレンジベースに集う人たちの背中をそっと押ししていくことだろう。

#### NPO法人ハートフル・ポート

住宅街の一軒家を地域の人たちが繋がるカフェとしてオープン。現在は、地域内の子どもたちの居場所ネットワーク「soil(ソイル)」や、地域に縁のある企業や学生らと地域住民のさまざまな挑戦を後押しする「希望が丘チャレンジベース」の立ち上げ、運営にも携わる。

#### 団体URL

<https://www.heartful-port.jp/>

#### 希望が丘チャレンジベースの最新情報

<https://www.instagram.com/kibochalle/>

#### 活動参加への問い合わせ

<https://www.heartful-port.jp/contact/>



まちに触れ、人と関わり、  
居場所ができた

石村 崇雄さん

「大道芸ボランティアの会(通称野毛ボラ)」事務局長

個人的な飲み屋が立ち並ぶ街、横浜・野毛町。仕事が終わりに、上司が飲み屋に連れて行ってくれた。そこで出会った店主、お客さんたちと意気投合して。石村さんが地域での活動を始めるきっかけとなったのは、社会人ならではある日常のひとコマからだった。平日は鉄道会社の技術者、週末は桜木町や野毛エリアでごみ拾いやまち案内をする。この生活を続けて、もう20年近くたつ。

当初は団体名の通り、野毛大道芸でのボランティアが活動の中心だった。しかし、活動方針の違いなどから、主催者側からボランティア参加を断られてしまう。その時「自分たちの居場所は自分たちで創る」と運営方針を定め、月に一度の桜木町駅前でのごみ拾い活動や、他の地域での大道芸イベントなどへのボランティア参加を続けた。

その頃、ごみ拾いをしているとあることに気がついた。「ごみを拾っていると、よく道を聞かれるんですよ。それなら道案内もやったらどうか」と。こうして2014年に「桜木町駅まえ どこいき隊」がスタートし、野毛大道芸へのボランティア参加も復活。新型コロナウイルスの影響で活動が



制限された時期もあったが、SNSやYouTubeを駆使して活動内容の紹介やボランティア募集の告知を行ったり、ごみ拾い後に野毛の街に繰り出す「ごみ拾い呑み」を始めたりすると、孫世代のような若者たちの参加も少しずつ増えてきた。

石村さんにとって、地域での活動を立ち上げ、続けていくことの魅力はどこにあるのだろうか。「会社や家庭では経験できないことを経験できて、サラリーマンの自分とは違う自分に出会えるのがいいですね」。ただ、それだけではない。「会社での付き合いは、会社が終わったら終わります。家に籠ってしまったり、衰えてしまう。社会とのつながりは、自分の好奇心を満たすだけでなく、これから生きる上でのインフラでもあると思うのです」



Local  
Life  
Shift

ローカルライフシフト  
成功のポイント

- 身近な人に誘われたら、まずは行ってみる
- 「何か物足りない」と感じたら、その理由を深掘りしてみると、次にやりたいことが見えてくるかも
- 長続きのコツは、自分が面白いと思えることをやってみること



今年、56歳になった。自分にとっての居場所は、他の人にとっても大切な社会インフラになるかもしれない。だからこそ、次の世代にも引き継いでいきたいと考えている。

「人生は、仕事と家庭だけではありません。できるだけ早い段階で、仕事と家庭以外の人生を見つけたいです。仕事はどこかで終わります。その後、家庭で介護をしたりされたりするだけで、本当にいいですか?」

飲み屋で隣り合わせた人、たまたま見つけたチラシ。何かを始めるきっかけは、どこにあるかは分からない。「こんなものがあるけど行ってみたい?」と身近な人に言われたら、義務だと思っに行きましよう(笑)。きっかけや人との接点は、ぜひ大切にしてほしいですね」



大道芸ボランティアの会  
(野毛ボラ)

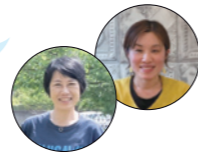
横浜・野毛地区を拠点に活動する「大道芸ボランティアの会」の通称で、毎年春に行われている野毛大道芸の運営サポートのほか、地域の清掃やまち案内など、野毛地区を盛り上げるためのさまざまなボランティア活動を行っている。

フェイスブック  
<https://www.facebook.com/nogebora>

インスタグラム  
[https://www.instagram.com/nogebora\\_yokohama/](https://www.instagram.com/nogebora_yokohama/)

\*参加申し込みはダイレクトメールで

できるだけ早く動き始めることが大切ですね。  
具体的には、どのようなことをすればよいのでしょうか？



実は私自身、外資系という自己主張が求められる環境にいたせいか、女性の交流会に参加し始めたころは、偉そうな人だと言われたこともありましたが(苦笑)。でも、時間が経つにつれて、いろいろな人たちと交わり話すことで、変わったねと言われるようになりました。

研究のためにYPAに参加した人たちにもインタビューしましたが、これまでの人生では会ったことがなかったような人たちに出会えて、新しい世界にデビューした感覚だと言っている人が多かったです。遅すぎることはないのです、いろいろな人と交わっていくことが大切だと思います。

これを読んでくださっている、これから地域で一步を踏み出そうとしている人へのアドバイスは？



今のシニアの皆さんは、高齢者向けと言われると自分は違うと思っているので行かないですよ(笑)。それなら、できれば多世代の人たちと交流できる場所に行ってみてはいかがでしょうか？

皆さん、ここは良さそうだった場所にはとにかく行ってみましょう。行く前にあれこれ考えすぎているかもしれません。行ってみてからどうするか考えればよいのではないのでしょうか。



## \*「よこはまポジティブエイジング」とは

横浜市が令和5年度から実施している就労的活動支援事業(モデル事業)として、横浜市内在住のおおむね60歳以上の希望者を対象に、シニア世代と地域の企業・団体での地域貢献活動をつなぎ合わせるプログラム。

全3回の基礎講座を受講した後、個人やチームで地域の企業・団体での活動に参加する機会をマッチングしている。これまでに、西区、金沢区、都筑区、青葉区、中区、港南区、戸塚区の合計7区で実施している。



HPはこちら



教えて!

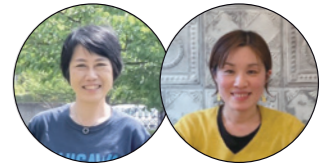
## 地域への「はじめの一步」の踏み出し方



人生の後半戦を地域で——。そうは言っても、これからの自分の仕事や活動を地域へシフトさせるというのは、実際にどのようにすればよいのでしょうか。地域で仕事や活動をする中で、私たちにどのような変化が訪れるのでしょうか。横浜市の就労的活動支援事業(モデル事業)\*「よこはまポジティブエイジング(YPA)」就労的活動支援コーディネーターで、大学院で中高年のキャリア構築についての研究も行っている宮下容子さんに聞きました。

人生100年時代と言われますが、令和の時代のシニアの皆さんのキャリアに対する考え方は変化していますか？

編集チームの私たちが聞きました!



宮下さん

自ら主体的に仕事上のキャリアを築いていく「キャリア自律」などとも言われますが、大きくは変わっていないのではないのでしょうか。一つの会社に勤めて60歳で定年を迎えて、再雇用されている人がほとんどで、65歳で仕事が終わったから、そろそろ終わるからYPAを受講してみたという人が多いですね。

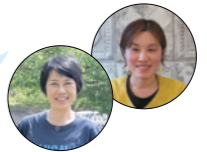
退職後はアルバイトなどの選択肢もありますが、地域に目を向けることによるようなメリットがありますか？



会社は似たような人たちが集まりますが、地域にはいろいろな人がいて、同じ社会なのに全然違うなと感じます。地域では多様な背景を持った人たちと楽しくて、心の柔軟性を持てるようになりますね。



宮下さんご自身は、どのようにして地域との接点を見つけたのですか？



私も、外資系を中心に東京都内の複数の企業でずっと会社勤めをしてきました。30代の頃に横浜市男女共同参画センターが企画した女性の交流会に参加したところ、女性の友達が増えて、地元・横浜のことも知ることができました。彼女たちとは30年にわたってお付き合いが続いていて、一緒に出掛けたり、今もちょっとした活動をしています。できるだけ早いうちから何か活動していれば、退職後もスムーズに地域での生活に入っていきますよ。

# いくつになっても役割がある社会を目指して

人生の後半戦を長く過ごす地域に自分の役割と居場所があれば、  
年齢を重ねるほど生きていく支えになります。  
ここからは場を運営しながらミドルシニア・70歳以上のシニアと関わって、  
関係性をはぐくみ居場所をつくりだしている事例を2つご紹介します。



## BABA lab

シニアの本音を引き出し  
「はたらく」場をつくる

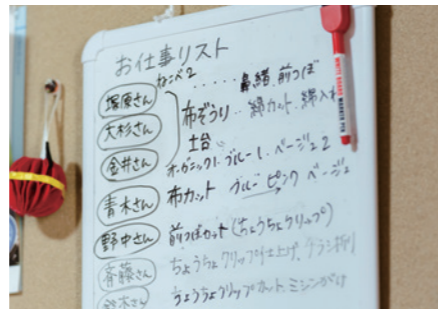
いくつになっても「はたらく」居場所づくり。  
BABA lab 代表の桑原静さんは、創業以来一貫してこのテーマに取り組んできた。祖父母と同居していた学生時代から、パチンコ屋に日参する祖母の姿をみて「おばあちゃんの知恵と経験を活かせる場をつくりたい」と思っていたという。

創業時からやっているのが、一軒家を借りて2011年にオープンしたBABA lab さいたま工房だ。裁縫が得意なシニアの女性たちが内職したり手芸を教えたり、ものづくりをする場だ。主力の布草履に加えて、大きなメモリの哺乳瓶や抱っこふとんといった、孫と関わって気づいたことをいかしたオリジナル商品を開発している。

工房に通う40代から90代まで約20名には、作業の分の工賃を渡している。お金を支払うことは自分が認められた社会的な記号として大切だが、「ありがとう」の気持ちのや



りとりも不可欠。そのバランスには気を配っている。「稼ぐだけではなく関わり方を提供したいから、『はたらく』はひらがなにしている」という。



シニアと呼ばれるようになって「メインの社会をつくる流れからも外れたのだ」と感じて自尊心が揺れ動き、気持ちを正直に話せないことがあるという。だからこそ「まじめなことを愉快地に、洒落た感じ」で企画し、ユーモアとサブカルチャーの要素を取り入れながら、本音を言える場をつくり、発信してきた。

最近では、シニアの声をふんだんに活用したオリジナルAIの開発にも取り組んでいる。「昼休みはほぼプログラミングをしている」という桑原さんは、シビックテック団体の代表も務める。AIによって仕組みづくりが簡単になり、テクノロジーとリアルな場を掛け合わせることで、より「ラボラしい」活動ができるようになってきたと意気込む。

シニアを取り巻く環境は時代とともに変わる。

### Local Life Shift

#### シニアが関わる場のポイント

- 「ありがとう」とお金のバランスを大切に
- ユーモアで本音を引き出す
- 時代にあわせて変化しつづける

BABA labもまた、その中で変わり続けている。「いくつからでも新しいことはできる。安心してチャレンジして『はたらくかた』をみつけてほしい、そのための場でありたい」と語る桑原さんは、自らも挑戦しながら、人の背中を押している。

スタッフは一人ひとりに寄り添い、その人にとっての仕事を見つけている。  
布草履の制作作業をしていた女性は10年以上通っているという。「ここに来たらみんなが悩みを聞いてくれるからほっとするの」。おしゃべりをしながら仕事をし、昼休みにはおかずの交換をしながら弁当を広げている。

BABA labのもう一つの主力事業が、60歳以上が約900人通う、シニアユニバーシティの運営だ。さいたま市の生涯学習事業の事務局を担い、年間300以上の講座を企画している。  
毎年、大勢の受講生の悩みを聞いたり、一緒に飲みに行ったりしながら、本音を引き出すことを大切にしてきた。



### BABA lab

「長生きするのも悪くない」と思える世の中をつくるため、裁縫が得意な人をあつめて工房を運営するほか、「ホンネ」を聞き出すワークショップや超高齢化社会の生き方を取材した「BABA白書」を発行するなど、ユニークな取組を行っている。

さいたま市南区鹿手袋7-3-19

団体URL  
<https://www.baba-lab.net>

# こずみのANNEX

一緒につくるプロセスから広がる多世代の輪



金沢区の小泉(こずみ)という住宅街にある、こずみのANNEXは、空き家を改装したシェアハウス兼コミュニティスペースだ。1階のリビングやキッチンを地域にひらき3名の学生が住んでいる。一見普通の一軒家だが、塀がなく庭をつたって道路から直にリビングに上がれて開放的だ。中に入ると20代から60代までの4人が和やかに出迎えてくれた。

ここを運営しているのは藤原酒谷設計事務所を共同主宰する藤原真名美さんと酒谷粹将さん夫婦。建築を専門とするご夫婦が10年以上空き家だった築50年のこの家と出会ったのは2020年頃。オーナーの平野健太郎さんと意気投合し、シェアハウスで収入を生みだしながら長いスパンで街に開いていこうとプロジェクトが始まった。

当時、関東学院大学で教えていた酒谷さんは、図面だけでなく現場から学ぼうと最初から学生を巻きこんだ。その頃ゼミ生だった荒川百花さんは「片付けのつもりで来たたらヘルメットをかぶって家を解体することになって驚いた」と振りかえる。先輩達と改装中の家に住み、寒さ暑さに翻弄されながらDIYやご近所付き合いを楽しんだ。

学生達は積極的に地域にでてラジオ体操で子どもと親しくなったり、近所の年配の女性からおか

いこうという心構えが、集う人々を結びつけている。

ずを差し入れてもらったり、幅広い世代の住民をつないでいった。

現在、運営メンバーは約10人。学生から60代まで各世代数人ずつ。隔月定例会を開いている。メンバーの一人、この街で育った中川ちあきさんは街への愛着が人一倍で歴史に詳しいので、地域とANNEXをつなぐ存在になっている。

訪問したときエアコンのフィルター掃除をしていた米川千春さんは、空いた時間に来て学生が気づかない細かな箇所を綺麗にしている。得意な掃除



左から運営メンバーの藤原真名美さん、中川ちあきさん、米川千春さん、荒川百花さん



なら私も役にたてるかもと思いきり運営メンバーに応募したという。若い人と交流してエネルギーをもらっていますと話す。

このように年齢や経験が異なる人たちが一緒にやれる秘訣はなんだろうか。荒川さんは「ゆるさ」が大事だという。定例会をたちあげた当初から制度はつくらず、問題が起きたらその都度話しあってきた。

イベントの時も事前に役割は決めず、動ける人が動ける時に動くのがANNEXらしさだ。

「掃除をしてもすぐ汚くなるのですが、もうしょうがないなと言いつつ直すんです。藤原さん夫妻の人間性が伝わってきますし家族みたいですよ」と米川さんは話す。そういう藤原さんは「地域のコミュニティスペースなので力をよりあつめて運営しています。要望をいうのでなく一緒にやるという気持ちで関わってもらえたら嬉しいです」。

「みんなで地域を、ANNEXをつくろう」という言葉どおり、ここに完成形はなく常につくり続ける場だ。そのプロセスを肩肘張らず一緒にやって

## Local Life Shift

### 多世代が関わる場のポイント

- 若者の存在が多世代をつなぐ
- 制度でしぼらずゆるく柔軟に。動ける人が動ける時に動く
- やってくれる側とやってもらう側に分けずに、一緒に取り組む



## こずみのANNEX

一軒家を改装して誰もが気軽に立ち寄れる場として地域に開放。学生が暮らすシェアハウスにもなっている。ANNEXは「離れ」という意味で自分の家の「第二のリビング」のように使ってほしいという願いが込められている。

団体URL  
<https://www.kozumino-annex.org>



檜山 敦

一橋大学大学院ソーシャル・データサイエンス研究科教授、東京大学先端科学技術研究センター特任教授(博士)。専門は人間拡張工学、バーチャルリアリティ、高齢社会を支える生活自立支援技術(ジェロンテクノロジー)。

治田：檜山さんが開発に携わったGBER(ジーバー)とはどのようなものですか。

檜山：一言で言うとうと、退職後の就労や社会参加に伴走するアプリです。退職後にいきなり地域で何かを始めるのは難しいので、自分のことや地域のことを再発見しながら、地域にどのような団体や活動があつて、どのような仕事求められるのかを知っていただけるものです。

単なる求人サイトとは異なり、地域で過ごす足掛かりにもなるように、生涯学習の機会や地域コミュニティ活動も掲載できる、総合的なプラットフォームにしようとしています。

治田：私たちが横浜市内で就労的活動支援事業(モデル事業)「よこはまポジティブエイジング(YPA)」を始めることになり、檜山先生にご

相談し、2025年11月にGBERの展開で東京大学先端科学技術研究センターと連携協定を結ぶことができました。GBERとしては、都市型エリアでの展開も中間支援団体との連携も初めてです。うですね。

檜山：GBERは複数の地域で展開されていますが、理念を体現しながら実装するのは難しくがちです。多くの地域では、掲載されているのは仕事だけ、あるいはボランティアだけになってしまふ。



# シニアの地域参加を

# テクノロジーで伴走する



治田 友香

2011年に関内イノベーションイニシアティブ(株)の設立に携わり、2013-24年まで代表取締役を務める。ソーシャルビジネスの起業支援・支援人材育成や、公民連携によるまちづくり事業に取り組む。

からお声がけいただき、YPAを行っています。就労的活動としては企業からもNPOからも切り出したいので、それぞれの文脈を理解できるように評価されて一緒にさせていただきます。

YPAはNPOとの相性はいいですね。また、企業からの切り出しもシニアの方々には好評なのですが、企業にとつてはまだまだなかなか慣れない世界のようなです。ただ、年度末の成果発表会をご覧いただくと、言葉は悪いですが高齢者イコールお荷物と誤っていた認識が変わったと言ってくれた人もいました。



東京大学先端科学技術研究センター  
特任教授(博士)

## 檜山 敦

住民目線から見ると、仕事ばかりだと求人サイトと同じになってしまいます。最初は入りやすい場所から参加して、その後本格的に始めるといった探索的なプラットフォームにしていきたいです。

また、運営主体として行政が頑張るのもいいのですが、民間の中間支援組織と一緒にプラットフォームを育てていきたいとも思っています。

治田：まさに、私たちはピッタリ存在ですね！ 私たちは、横浜市青葉区でセカンドキャリア地域起業セミナーを開催していたことで横浜市

関内イノベーションイニシアティブ株式会社  
ファウンダー・執行役員  
一般財団法人社会価値共創ファーム 代表理事

## 治田 友香

企業やNPOと地域のシニアとの関係性を変えていきたいですね。もちろん、シニアの側の意識改革も大切です。

GBERを実装するに当たっては、シニアの皆さんの手持ちのスキルと切り出した仕事や活動をいかにうまく結びつけられるか、檜山先生と対話しながら進めていきたいです。

檜山：GBERのようなツールが入ることで、機会の平等性が高まっていくことでしょうか。活動記録のデータがたくさん溜まれば、どのような活動をおすすめするかが決まってくるので、活動を探しやすくなるはず。AI側の成長とシニアの成長によって、GBERは使いやすく、活動を見つけてやすくなることでしょうか。

地域の人々がふらっと立ち寄るような場所でGBERの存在を知り、より多くの活動に参加できるようになる。そんな、リアルとオンラインの循環をつくっていききたいですね。

治田：普通のシニアの皆さんの背中を押せるような仕事をしていきたいと思っています。私たちのコミュニティで一生の友を見つかるもよし、一歩踏み出せば何か良いことがあるはずですから。



GBERサイト



### チームチャレンジを受け入れてくださった 団体・企業のご紹介

生活協同組合パルシステム神奈川/昭和精工株式会社/NPO法人アスリード/公益財団法人横浜市スポーツ協会/株式会社アテムカ/株式会社大松運輸/こずみのANNEX/公益財団法人帆船日本丸記念財団/株式会社ハリマビシステム/認定NPO法人あっとほーむ/公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会男女共同参画センター横浜北/株式会社パパカンパニー/認定NPO法人地球学校/株式会社神奈川新聞社/NPO法人スペースナナ

### スキルマッチングや個別訪問を受け入れてくださった団体のご紹介

NPO法人フードバンク浜っ子南/NPO法人Connection of the Children/大道芸ボランティアの会 野毛ボラ/にしく市民活動支援センター にしも広場(認定NPO法人市民セクターよこはま)/認定NPO法人おもしろ科学たんけん工房/つづきの家相談支援センター(社会福祉法人キャマロード)/いそご多文化共生ラウンジ(NPO法人夢・コミュニティ・ネットワーク)/交流広場とつか(NPO法人くみんネットワークとつか)/コミュニティカフェicocca(NPO法人icoccaひのみなみ)/認定NPO法人 スマイルオブキッズ/他



### チームチャレンジサポーターの方々

西山慶さん/田中琢也さん/長島隆さん/沼崎康さん/並木智子さん

## 参加者の声


今まで関わったことのない世界を見聞することができました。

人との交流を通してよい刺激をもらえました。

65歳を迎えこれからもいきいきと生活するために地域に根差した活動の大切さを知りました。


講座の意義は高く各区で開催されるべきと感じました。

自分にもまだ出来ることがあると前向きで積極的な気持ちになりました




**沼崎 康さん**

バックグラウンドの違う人たちが集まっていて最初は距離感に戸惑いましたが、チームチャレンジの課題と一緒に取り組むうちに仲間になれました。今後親しい友達になっていきたいなと思います。振り返ると65歳まで仕事中心の生活でしたので、これからは打ち込める趣味を見つけたいですね。



**並木 智子さん**

参加を決めた以上は得られるものを見つけたいとプラス志向で参加しました。不満は文句ではなく改善点を伝えて。あの期間を経験できたから今の自分があります。違う世界に飛び込んでみると世界が開けますね。ちょっと頑張っって新しい世界へ、小さな目標を見つけて、ワクワクしながらこれからの生き方を探していきたいです。



**片田 純子さん**

YPAは面白い人に出会える場所でした。毎年カラーが違うのも楽しかったです。スキルを持った修了生が多いですから、シニアがチームになって若い人のチャレンジや困り事を応援できる環境をつくっていきたくです。これまでの恩返しをしていきたい。シニア世代だからできることをやっていきましょう!

## よこはまポジティブエイジングの 目指すところ

よりよい地域や社会のために  
仕事等で培った知識・経験・  
スキルを活かして貢献できます。

新たな仲間  
コミュニティとの出会いや  
地域とのつながりができます。

無理なく自分に合った形で  
地域に関わるきっかけが  
できます。

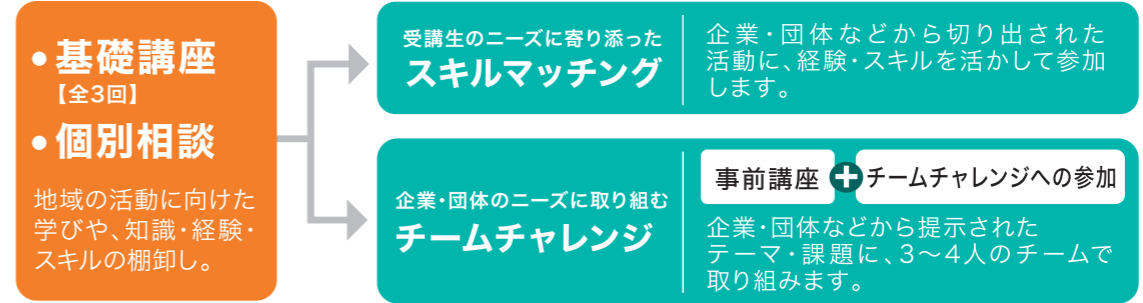




**よこはま  
ポジティブエイジングの  
これまで**

横浜市が令和5年度から実施している就労的活動支援事業のモデル事業として市内のおおむね60歳以上の希望者を対象に、シニア世代と地域の企業・団体での地域貢献活動をつなぎ合わせるプログラムです。

## 活動までの流れ



東京都健康長寿医療センター研究所

鈴木宏幸 先生



社会とのつながりを持つことは、健康長寿を支える重要な要素の一つです。近年の研究では、地域活動や就労的活動に参加しているシニアほど、心身の健康や生活満足度が高いことが示されています。特に、誰かの役に立っているという実感や、人とのつながりを持ち続けることは、高齢期の生きがいや前向きな気持ちを高めるうえで大きな意味を持ちます。

一方で、「何か始めたいがきっかけがない」「自分にできることが分からない」と感じている方も少なくありません。そこで重要な役割を果たすのが、地域とシニアをつなぐ就労的活動支援コーディネーターです。本人の経験や関心、体調などを丁寧に把握し、それぞれに合った活動機会へ橋渡しを行うことで、多くの方の一步を後押しすることができま

す。高齢社会が進む日本において、シニアの力を地域で生かすことは、個人の健康だけでなく地域社会の活力にもつながります。シニアの活躍を支える就労的活動支援コーディネーターの存在とその資質向上への取り組みが、社会参加の可能性を広げ、より多くの人が前向きに年齢を重ねていく社会の実現につながることを期待しています。

神奈川大学 人間科学部

齊藤 ゆか 教授



いきいきと生きる。最期までプロダクティブ・エイジングであり続けること。それは誰もが願うことだが、簡単なようで実際には難しい。私自身も、老いと若さの狭間に立つミドルシニアとして、人生100年時代をどう歩むか真剣に考えるようになった。仕事の多忙さから解放される喜びや、ゆっくり空を眺めたり、読書をしたりする静かな時間は愛おしい。しかし、その「一人ぼっち」の時間が毎日続くとしたらどうだろうか。きっと、退屈さが顔を出すに違いない。

やはり、誰かとおしゃべりしていたい。誰かと一緒に何かを挑戦したい。誰かの役に立ちたい。世代や国籍を超えて共に汗を流す経験は、新しい関係を生み出し、自分の世界を広げてくれる。それがボランティア活動の本質だ。

とはいえ、こうしたプロダクティブな一步を踏み出すには、まず自分が何に心を動かされるのか、興味関心を棚卸することが欠かせない。これからの余暇時間の一部を、身近な地域の「誰かのため」に使ってみる。あるいは、新たな越境体験や学びに挑戦してみる。それだけで、今まで見たことのない景色が広がり、未知なるグローバルな世界に出会えるはずだ。きっと、あなたが想像もしなかった楽しい未来が待っている。

comment

関内イノベーションイニシアティブ  
執行役員/ファウンダー  
一般財団法人社会価値共創ファームSOWT  
代表理事

治田 友香



老後の最大の不安は孤独といわれますが、その処方箋は人との繋がりコミュニティにあります。本書が、あなたらしいポジティブエイジング、できる限り早めの段階からの地域デビューを考えるヒントになれば幸いです。仕事も生き方も多様な時代。働くこととボランティア、その自分に合った組み合わせが日々を豊かにしてくれます。地域の素敵な人や組織からしなやかに学ぶ姿勢を持つことで、病気や元気がでない時も支え合える仲間に出会えるはず。さあ、身近な宝物を見つけに一步踏み出し、人生後半戦をより味わい深いものにしていきましょう！



発行

関内イノベーションイニシアティブ株式会社



2010年に横浜市から関内・関外地区の活性化を託されたことを機に誕生した株式会社です。創業以来、ソーシャルイノベーションを促進するため、社会起業家の一步を後押しする支援を行っています。人材育成講座を中心とした「ソフト」(事業)とmass×mass関内フューチャーセンターを中心とした「ハード」(場)の両輪を回しながら、組織・セクターをこえてステークホルダーと連携し、持続的な仕組みづくりに取り組んでいます。



協力

一般財団法人社会価値共創ファームSOWT



「想いの種をまこう」を合言葉に2023年に立ち上がった財団で、横浜に根ざして都市の問題解決力や価値創造力を高めるために活動しています。課題に挑み新しい価値をつくる人や団体を増やすための成長支援や、挑戦者が持続的に活動できるような資金循環の仕組みづくりに取り組み、新しい生態系をつくりま

