初加馬魯語





学習会「定年後の過ごし方」を開催しました!





3月7日(金)若葉会館において、定年後研究所 所長池口武志氏をお迎えし、定年後をどのように過ごし たらいいのか?

そのヒントとなるお話を聞かせていただきました。

お話の中で「夫源病」という何とも不思議な病?の話を聞くことができ、楽しい時間を過ごすことができました。

池口講演資料(一部抜粋)

定年後の過ごし方

これからのことを一緒に考えてみませんか?

2025年3月7日 一般社団法人定年後研究所 所長 池口武志

定年後の生活が充実しているイラストをAIに描いてもらいました





62歳会社員に「定年後」を尋ねてみました



- ●元気なうちは、仕事を続けたいなあ…
- ②新しいことも学んでみたいなあ…
- ❸趣味のサークルにも入りたいなあ…
- ●健康寿命を延ばしたいなあ…
- ⑤地域活動にデビューしたいけど??
- (Cっそりと) 夫婦関係が心配だよね…

70~80代の「現役お手本」から

Aさん (69歳)

- ・60歳まではプリンターの開発、海外販売に邁進
- ・60歳からは日本一安全な「**抱っこひも**」の開発から生産・販売まで一気通貫で担当 ←「お客様の問題抽出と解決力」
- ・66歳からは、企業とNPOのマッチング、NPOの立ち上げ支援
- ・モットーは、 おかれた場所で自分なりに咲く努力 会社も、家庭も、地域も常に手を抜かず

(現在のNPOでのトイレ掃除も苦にならず)

親役割

職業役割

配偶者役割

定年 後は

配偶者役割

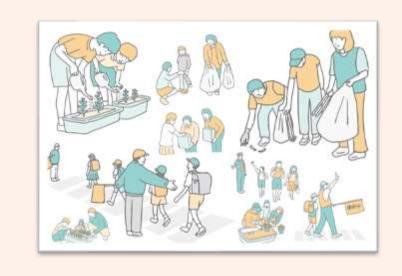
夫婦関係満足度のU字カーブ



【夫婦関係満足度を決める要因は?】

- √収入? √子ども?
- √会話時間?
- √夫の家事・育児参加度?
- √介護? √○○○?







また、現在「ちょこっとボランティア」として 活躍されている方のエピソードなどもお聞きし

「経験者のお話がとても興味深く良かった」

「何歳になっても遅いということはない」とのお声もいただきました。