

わ か ば 包 括

だ よ い



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



S



62歳会社員に「定年後」を尋ねてみました



定年後が不安なシニア会社員の画像をAIに作ってもらいました

- ①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…
- ③**趣味**のサークルにも入りたいなあ…
- ④**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？
- ⑥（こっそりと）**夫婦関係**が心配だね…
- ⑦（やっぱり）家で**ゴロゴロ**してるかも（涙）

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？ ✓〇〇〇？



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。

