

<資料>

「生涯活躍社会づくりシンポジウム」
シニアの力～生涯活躍社会の実現に向けて～

(愛知県主催)

2016年1月25日

森 俊昭

表1 「定年基礎力」を構成する5つの要因

定年基礎力		
	能力	能力要素
1	趣味を楽しみ活かす力 (趣味=ホビー)	・ 独り楽しみ力 ・ サークル活動力 ・ 趣味仲間探求力
2	居場所を作り行動する力 (居場所=コミュニティ)	・ NPO・ボランティア活動力 ・ 特技・資格・趣味活動力 ・ 自治会活動力
3	仲間を求め育てる力 (仲間=コネクション)	・ 地域仲間構築力 ・ 同級生仲間構築力 ・ 社外仲間構築力 ・ 特技・資格・趣味仲間構築力
4	役立ち感を育み創造する力 (役立ち感=サービス)	・ ボランティア力 ・ 自治会協力力 ・ 人的支援力
5	キャリアデザイン力 (キャリアデザイン)	・ 不安を期待に変える力 ・ 先輩観察から学ぶ力 ・ 自律的キャリア形成力 ・ 夢実現力

(出所) 『定年後も地域でいきいき活動するための「定年基礎力」とは何か～キャリアと生涯発達の視点から～』(森俊昭・2012年) : 法政大学大学院経営学研究科キャリアデザイン学専攻修士課程修士論文より

表 2 定年基礎力を補完しプラスの影響を与える 5 つの要因

定年基礎力を補完しプラスの影響を与える要因		
	特性	要素
1	定年を肯定的に捉える	定年退職後への課題が既に達成されており、定年を機に自らの人生を主体的に生きて行く
2	中年の危機を乗り越える	中年の危機をきっかけとして、関心事の変化や人間関係の変化、価値観の変化に気づき行動を起こす
3	ワーク・ライフ・バランス	会社では仕事優先人間でありながら、会社からの自律を模索し、仕事との調和を図り、仕事以外にも誇りを持てるような趣味や活動を実践する
4	定年退職準備講座	定年退職準備講座の受講を通して現在を節目と感じ、今までの仕事や能力の振り返りを行い、職業人生の棚卸を行った結果、これからの人生を展望し描く
5	内的キャリア	自らを深く内省し、自分は何を大切にし、どのような生き方をしたいのか、自らの心理的満足を大切に する作業を始める

(出所) 『定年後も地域でいきいき活動するための「定年基礎力」とは何か～キャリアと生涯発達の視点から～』 (森俊昭・2012年) : 法政大学大学院経営学研究科キャリアデザイン学専攻修士課程修士論文より