



## ガイドブックの狙い

本格的な人口減少・高齢社会を迎える中、元気なシニアの方々には、それまでに培った能力や経験を生かしながら、社会の支え手として活躍していただくことが期待されています。

そうした中で、現在、企業等で活躍されている方々は、毎日が忙しく、定年後の生活や社会参加について考える機会や情報が少ないと言われています。

本ガイドブックは、そうした50代のシニア予備軍の皆様想定年後の生活について具体的にイメージしていただき、早い段階から準備を進めていただくことで、より充実した社会参加を実現していただくことを目的として作成したものです。分野ごとに相談窓口・情報提供団体をご紹介しますとともに、第一線で活躍されているシニアの方々の活動事例などを幅広く紹介しています。

本ガイドブックが、シニア予備軍の皆様にとって、定年退職後のあり方を考える上での一助となれば幸いです。



## 目 次

シニア世代の社会参加(私の定年後に備えて).....	1
シニアの活躍の場.....	3
就労(再就職・転職・継続雇用).....	3
相談窓口・情報提供団体.....	3
活動事例.....	6
起業.....	10
相談窓口・情報提供団体.....	10
活動事例.....	12
農業.....	14
相談窓口・情報提供団体.....	14
活動事例.....	16
生きがい就労.....	18
相談窓口・情報提供団体.....	18
活動事例.....	20
NPO活動・ボランティア.....	22
相談窓口・情報提供団体.....	22
活動事例.....	28
地域活動.....	32
相談窓口・情報提供団体.....	32
活動事例.....	34
学び直し.....	36
相談窓口・情報提供団体.....	36
活動事例.....	39
【資料編】データから見るシニアの実態.....	41
生活面.....	41
就労面.....	42
社会活動面.....	43
生涯学習面.....	44