

不景気だけど実は人手不足。空いた時間を使って 「元気だから働くのでは

人生100年時代と聞くと、年金だけでは心許ない。できれば体に無理なく働
を探するのは難しそうに思える。ところが、帝国データバンクの調査では、い
シニアへのニーズが高まりそうだ。そこで、ひと足お先に「幸せな働き方」

「元気だから働くのではなく、働くから元気になるんですね。高齢社に入ったかたにも、昔のことはリセットし、若い人とも謙虚につきあえるよ

が多いのでは？と疑問を持つて取材に来たメディアのかたが、みんな元気で楽しそうに働いているのでびっくりしたとおっしゃっていました（笑い）
派遣を依頼する企業からは「よく言われるのは、人生の先輩として、『さりげなくアドバイスをしてもらえるので助かる』ということ。また、社員が気づかないことを進んでやってくれるということ。たとえば、レンタルカー会社に派遣している登録者さんには、誰からも言われていないのに、朝から草むしりをしてくれるそうです。こういう気遣いができるのが、高齢者の強みでしょう」
村岡さんがモットーに掲げる「はげあたま」とは……？「はたらく／げんきになろう／あかるく／たのしく／まえるまきに、という意味です（笑い）。私自身、役職のついた現役時代に比べ、いまの方が楽しい。何でも自分でやらなくてはいけません。率先して企画し、どんどん実行するようにしています。そうすると、前向きに楽しく過せるのです」
元気だから働くのではなく、働くから元気になるんですね。高齢社に入ったかたにも、昔のことはリセットし、若い人とも謙虚につきあえるよ

マイペースで働けば、毎日がどんどん楽しくなる なく、働くから元気になる

きたい。そして、できることなら働きがいも持ちたいが、年を取ってから仕事
ま、正社員も非正規社員も人手不足が懸念されており（'22年2月時点）、今後、
を実践している先輩たちに、その働き方を聞きました。



高齢社

「はげあたま」で好きなことを極めるために働く

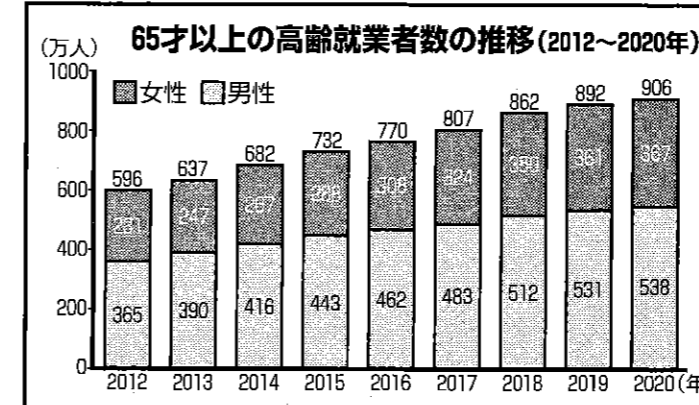
行うことが多く、これまでは正社員が本業の合間に担務していたという。そこで、創設者の上田研二が「定年した先輩たちは経験も豊富で気力もあるのに暇を持て余している。彼らに手伝ってもらえばいいじゃないか」と考えたのが、高齢社の出発点です」（村岡さん・以下同）

総務省が21年に発表した高齢者に関する統計によると、65才以上の就業者数は年々増加し、20年には906万人と、過去最高となった（上グラフ参照）。なかでも65～69才の女性の就業率は（65～69才の女性人口に占める割合）は、約4割にも上る。さらに、70代を迎えた団塊の世代は「好きなことに積極的にお金を費やし、働けるうちは働きたい」というアクティブシニアが多い。そんな時代にマッチしたシニアの働き方はないものだろうか。当社では、1つの業務を複数人で分け合うワークシェアリングを基盤としています。基本は週3日、自分の都合のよい時間に働く。年金と併用し、体に無理なく働いていた

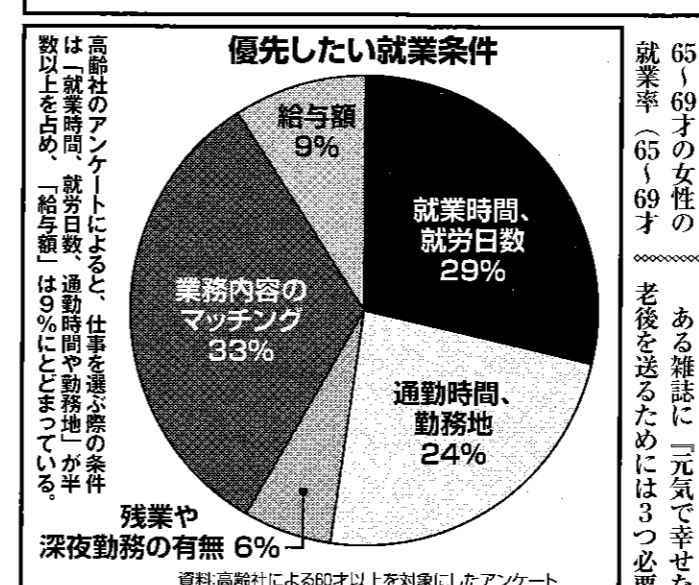
だくスタイルです。ある雑誌に「元気で幸せな老後を送るためには3つ必要

なものがある」と書いてありました。1つ目は健康、2つ目は社会とのつながり、3つ目は、お金をそこそこ稼げること。まさに当社の働き方そのものです。登録者のみなさんからも、この形がライフスタイルに合っているという声が多いんです」

業務内容は、当初は東京ガス関連が主だったが、現在、他分野の仕事が4割に拡大した。事務作業やスーパーの店員、制服の洗濯・アイロンがけ、ビル屋上緑化の維持管理など、仕事の強度や働く時間帯は個人の都合によりさまざま。ユニークなところでは、家電機器の修理サービス車に同乗して駐車違反を防ぐという業務もあり、人気の仕事の1つだとか。しばらく働いていないという主婦の登録も受け入れているそうだ。



資料:総務省「労働力調査」(基本集計)
※数値は単位未満を四捨五入しているため、合計の数値と内訳が一致しない場合がある。



資料:高齢社による60才以上を対象にしたアンケート

高齢社が21年に発表した高齢者に関する統計によると、65才以上の就業者数は年々増加し、20年には906万人と、過去最高となった（上グラフ参照）。なかでも65～69才の女性の就業率は（65～69才の女性人口に占める割合）は、約4割にも上る。さらに、70代を迎えた団塊の世代は「好きなことに積極的にお金を費やし、働けるうちは働きたい」というアクティブシニアが多い。そんな時代にマッチしたシニアの働き方はないものだろうか。当社では、1つの業務を複数人で分け合うワークシェアリングを基盤としています。基本は週3日、自分の都合のよい時間に働く。年金と併用し、体に無理なく働いていた

だくスタイルです。ある雑誌に「元気で幸せな老後を送るためには3つ必要なものがある」と書いてありました。1つ目は健康、2つ目は社会とのつながり、3つ目は、お金をそこそこ稼げること。まさに当社の働き方そのものです。登録者のみなさんからも、この形がライフスタイルに合っているという声が多いんです」

業務内容は、当初は東京ガス関連が主だったが、現在、他分野の仕事が4割に拡大した。事務作業やスーパーの店員、制服の洗濯・アイロンがけ、ビル屋上緑化の維持管理など、仕事の強度や働く時間帯は個人の都合によりさまざま。ユニークなところでは、家電機器の修理サービス車に同乗して駐車違反を防ぐという業務もあり、人気の仕事の1つだとか。しばらく働いていないという主婦の登録も受け入れているそうだ。

「現役世代の人手が足りていない業務や、時期を埋めることができ、人生経験も豊か。高齢者へのニーズは、今後も高まると思います」
そう語るのは、高齢者限定の派遣会社「高齢社」（東京都）社長の村岡不三夫さん（66才）。

高齢社は、東京ガスのOB 25人でスタート。ガス機器の使用説明や点検作業は休日に

「当社では、1つの業務を複数人で分け合うワークシェアリングを基盤としています。基本は週3日、自分の都合のよい時間に働く。年金と併用し、体に無理なく働いていた

だくスタイルです。ある雑誌に「元気で幸せな老後を送るためには3つ必要なものがある」と書いてありました。1つ目は健康、2つ目は社会とのつながり、3つ目は、お金をそこそこ稼げること。まさに当社の働き方そのものです。登録者のみなさんからも、この形がライフスタイルに合っているという声が多いんです」

業務内容は、当初は東京ガス関連が主だったが、現在、他分野の仕事が4割に拡大した。事務作業やスーパーの店員、制服の洗濯・アイロンがけ、ビル屋上緑化の維持管理など、仕事の強度や働く時間帯は個人の都合によりさまざま。ユニークなところでは、家電機器の修理サービス車に同乗して駐車違反を防ぐという業務もあり、人気の仕事の1つだとか。しばらく働いていないという主婦の登録も受け入れているそうだ。

「70才までの雇用努力義務や年金の繰り下げ受給といった高齢者も働こう」という世の流れに押され、当社の登録者も、働かされ感のある人

「70才までの雇用努力義務や年金の繰り下げ受給といった高齢者も働こう」という世の流れに押され、当社の登録者も、働かされ感のある人



コンビニで品出しをする仲田さん。週に4日、8時間働き、水曜日は社交ダンスに打ち込むアクティブな日々を送る。

うにしてください。と、お願いしています」
第二の人生に向けて気分一新、新たな夢も生まれそうだ。高齢社は首都圏が中心だが、「スタッフサービス」「テンプスタッフ」など全国展開の派遣企業もあるので、ホームページなどでリサーチしてみるのも手だ。
では、実際に高齢社で働く女性の声を聞いてみよう。

趣味の社交ダンスや孫と遊ぶこと。生きがいが、働きがいに。
仲田加代子さん(72才)の場合
東京ガス本社内のコンビニで週4日、朝7時15分から夕方4時15分まで働く仲田さん。今年の6月で勤続2年となる。「仕事の内容は、レジを中心に品出しや発注など、一通りです」
前職の東京ガスではデスクワークでしたが、いまは立ち仕事で、重いものを持つこともあります。初めは慣れなかつたものの、システムセンターやショールームの接客等を経験していったので、レジの扱いやお客さまへの応対も抵抗はありませんでした。まったく違う業種でも、これまで

プスタッフ」など全国展開の派遣企業もあるので、ホームページなどでリサーチしてみるのも手だ。
では、実際に高齢社で働く女性の声を聞いてみよう。
「70才までの雇用努力義務や年金の繰り下げ受給といった高齢者も働こう」という世の流れに押され、当社の登録者も、働かされ感のある人

「70才までの雇用努力義務や年金の繰り下げ受給といった高齢者も働こう」という世の流れに押され、当社の登録者も、働かされ感のある人

「70才までの雇用努力義務や年金の繰り下げ受給といった高齢者も働こう」という世の流れに押され、当社の登録者も、働かされ感のある人

高齢社基本データ (2021年9月現在)
登録社員 938人
登録可能年齢 原則65才以上
登録社員の平均年齢 71.1才 (最高齢84才)
就労率 38.1%
登録条件 週3日程度、ワークシェアリング
※働く人の都合により異なる
平均収入 上記の勤務日数で月10万～20万円
または時給 ※業務内容により異なる
URL <https://www.koureisha.co.jp>

*1 2度目の定年とは、60才定年後の再雇用が終了すること。再雇用の年数は企業により異なる。

身に変化はあったのだろうか。「若い頃は大きな会社で働いていたこともあり、いまより生意気だったような気がしません(笑い)。現在は、元気に

年代の違う人との交流が 若々しくいられる秘訣

関美保さん(68才)の場合

関さんは、東京ガスライバルで25年間働き、65才の退職直後、高齢社に登録した。現在は、給湯暖房システム「TES」や家庭用燃料電池「エネファーム」の修理・点検を行う都内の企業で、週3

働けるだけで恵まれているなと実感していますので、感謝の思いが強いんですね。生きがいや働きがいにつながる、好例だ。

日、朝8時45分から夕方5時30分まで勤務している。「先輩から評判を聞いていたので、すぐに登録しました。週3日勤務の希望に加えて、前職と業務内容も近く、自宅から30分程度で通える現在の会社



と出合え、本当にラッキーでした。

業務は、お客さまからの電話対応です。不具合の状況を伺い、コンピュータを使ってメンテナンス員の手配も行っていきます。暖味なことを言ってお客さまや会社に迷惑をかけるまいと、神経は使います

仕事の中の間さん。「お客さまからの問い合わせは休まないで、緊急事態宣言中も出社していました。」

ね」と関さん。働くのは、大好きな卓球のためだ。「30代でママさん卓球を始め、仲間とチームを作った。大会にも出ました。シニアになったいまも強くなりました。

「いまもとてもニーズが高いのが、人手不足が社会問題になっている介護・福祉、保育業界。実はこの業界で、シニアの人材、特に女性の力が発揮されているのです」

のベストなペースだということ。また、「その日与えられた仕事を達成すれば合格」という気楽さが、現役とは違う点だ。「わからないことがあれば、すぐに教育係の若い人に聞きます。年齢に関係なくみなさんフランクで、仕事に行くことが楽しい。年代の違う人たちと交流できるのも、若々しく元気でいられる秘訣かもしれません」

社長の村関さんが「幸せな老後のための要素」として挙げた「社会とのつながり」。その重要性を感じる言葉だった。

100才でも現役！地域に根ざしたお仕事いろいろ シルバー人材センター

本格的に働くのは難しいけれど、何もしないで家にいるよりは地域のためになり、少しお金も得られたらありがたい。そんな働き方を望むなら、地域で見かける「シルバー人材センター」(以下、センター)を検討してみてもどうだろうか。

の削減を目指すという現在の潮流に先駆け、75年の発足(前身は高齢者事業団)から一貫して、働くことで生きがいを持ち、元気な老後を送ろうという目標を掲げています。生涯現役を目指しており、105才で賞状を書く仕事を続ける会員もいるんですよ。

多彩な変化とともに業務内容も多岐にわたっている。「たとえば空き家の維持管理業務。コロナ禍で帰省できない家主からも喜ばれ、町の治安維持にも役立っています。また、故郷にいる親御さんの話し相手になる仕事も。これらのサービスをするさと納税の返礼品にしているセンターもありです」(本橋さん、以下同)

接種のネット予約を行う仕事もある。センターによっては、スキルアップ支援にパソコン講習を開催しているという。「いまもとてもニーズが高いのが、人手不足が社会問題になっている介護・福祉、保育業界。実はこの業界で、シニアの人材、特に女性の力が発揮されているのです」

シルバー人材センター基本データ(2021年3月現在)

全国の加入会員数 69万8000人(うち女性23万6240人) 入会可能年齢 原則60才以上
 女性会員の平均年齢 73.4才(最高年齢105才男性)
 就業率 74.2%(請負・委任)、66.0%(派遣)
 就業の程度 概ね月10日程度以内の臨時的・短期的業務または概ね週20時間を超えない軽易な業務
 収入例 1日4時間、週4日スーパーマーケット(労働者派遣形態)で働いた場合 月に6万円前後
 URL <https://zsjc.or.jp> (全国シルバー人材センター事業協会)

介護士や保育士の膨大な負荷を軽減するのに大いに役立っている。

「社会で女性に求められる仕事が増える一方、センターの女性会員はまだ全体の約34%にとどまっています。そこで、近年は女性の入会を促すPR活動に力を入れています。かつての「シルバー」というイメージを払拭するため、女性会員に「シルボンヌ」という愛称をつけ、全国で活躍するシルボンヌたちの取り組みを発表するイベントも行っています。

また、センターごとに企画しているサークル活動も盛んで、働くだけでなく、シニアの居場所としての役割もセンターにはあるんです」

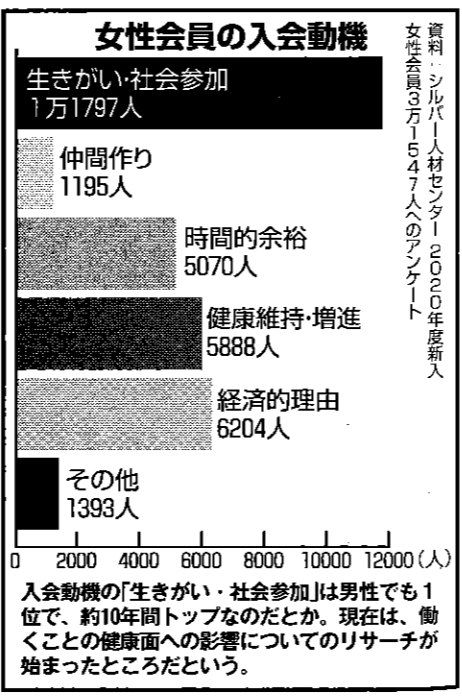
ターの存在を知り、学童クラブの仕事を得たというシニア女性もいる。その後、彼女は子供たちとのふれあいや会員との交流を通して、ふたたび働きがいや生きがいを見つけたそう。このように、センターは「誰かとつながりたい」「生きがいほしい」という人に手を差し伸べる場でもあるのだ。

ガイド業務を行う女性(北海道・60代)は、「生活にメリハリがつき、周りの人から『生き生きと楽しそう』と言われるようになった」とか、保育補助に携わる女性(山口県・70代)は、「世話をした子供たちが、大きくなって『先生』と声をかけてくれるのがうれしい」など、働くことで得られるメリットも大きい。

さらに興味深いのが、「独自事業」というプロジェクトだ。「各センターの地域色を生かした事業を独自の裁量で創出し、運営する取り組みです。たとえば兵庫県芦屋市では、会員が3人集まれば新たな独自事業を提案でき、センターの承認を経て事業化できるのです(運営はセンターが担当)」。それで立ち上げた「小町カフェ」では年間延べ1200人、「キッチンカフェなりひら」では年間延べ3000人の就業が実現したという。

未知の分野の仕事だって、仲間とともに楽しんで挑戦 大野市シルバー人材センターの場合

全国的センターの「独自事業」の中で抜きだした活動をしているのが、福井県の大野市シルバー人材センターだ。「02年に野菜直売所『ねんりの里』を開業し、女性を中心とした高齢者の雇用を創出した。その後も事業を発展させ、農産物の生産・加工・流通・販売という6次産業化の仕組みを確立したのだ。長年の取り組みが評価され、21年には内閣府男女共同参画局「女性のチャレンジ支援賞」を受賞した。



*2 シルボンヌとは、「シルバー」と「ボンヌ」(フランス語でお手伝い、親切、優れたという意味)を合わせた造語。



採れたて野菜が並ぶ「ねんりの里本店」。隣には、厚揚げ焼きなど地元の名物が味わえる「ねんり茶屋の二そん」がある。

元氣なお母さんとの交流を評判だ。ねんりの里本店：福井県大野市大和町3-17-1
 ☎0779-66-5315
 ⑧年末年始 8月16時

「既成の仕事を持つだけでなく、60才を過ぎて新しい分野にチャレンジできるチャンスもある。シルバー人材センターも進化しているんです」

「福井県の面積の20%を占める大野市は、おいしい食材の宝庫。そこで直売所『ねんりの里』を開いたのですが、

22.6.2 女性セブン

昨今話題になる女性の活躍やSDGsのはるか先を行く進取の精神に驚かばかりだ。「大野市は、昔から女性が外で働くことは当然という傾向があり、87年のセンター開設から女性会員が半数以上を占める希少なセンターなんです。独自事業に力を入れるのも市民に求められるセンターでありたいという思いが根底にあるからで、元気な高齢者が得意分野で活躍し、地域発展に寄与していくことを常に目指しているんです。」

以前、地元の見護学校生が「ねんりの里」へ就業体験に来た際、学生さんから「会員のみなさんを見て、老いることが怖くなくなった、自分も老後はこうなりたい」という感想をいただきました。こうした声は、会員さんのやる気にもつながります。仕事を通じて学び続けることで地域も成長し、自分自身も成長するのだと実感しました（山田さん・以下同）

現在、大野市シルバー人材センターの女性会員は60〜80代の329人。「ねんりの里」「まごころ食堂」ほか、センターが手がける施設で働く人のなかには、それまで専業主婦だった人や、経験外の業務に携わる人も多い。「初めてのことに挑戦できるのも独自事業のよさですね。」



「チャームミス」のみなさん。平均年齢70代には見えません！

「チャームミス」は、ダンス好きの会員数名が申請して結成したという。「かつてのサークル活動は会員主体で運営していましたが、高齢者に『自分たちでやっ』て」と言っても難しい。そこで、

「最初は『えっ、ダンス部？』といぶかる声もありましたが、いまでは市のイベントへの出演依頼も来るようになり、入部希望者も増えました。シニアだからこうあるべき」と型にはめるのではなく、何でも挑戦していただくことで、高齢者の今後の可能性は広がるのだと思います」

で、私たち職員も携わり、ダンスの振り付け指導や動画撮影などで協力しています。ふだんは着ないような派手な衣装もそろえ、「ヘビーローテーション」用にはタータンチェックのミニスカートを用意しました。恥ずかしがるかな？と思ったら、「この年でこんなにかわいいものを着られるとは思わなかった。ありがたい」と感謝されました（池田さん・以下同）



上写真／「ヘビーローテーション」練習中の風景。ミニスカートではつらつと。右写真／NiziUの縄跳びダンスも軽々。

「会員さんには元大工さんもいれば漕ぎ手もいる。人材の宝庫です。ほかのチームから

収入は少ないですが、みなさん「楽しいから」と働き続けてくださっています。理由は、空いた時間を使って働けるとか、お客さんとの交流が好きだからなど。そこに行けば仲間に出会えるという楽しみもあるようです」

収入目的だったのに仕事が生きていっていった！

大木町シルバー人材センターの場合

福岡県西部に位置する大木町は人口1万4000人足らずの小さな町。穀倉地帯の筑後平野の中央に位置し、米、いちご、アスパラガス、きのこ類などの産地だ。

「都市部と違い、大木町シルバー人材センターの仕事の中心は農作業です。最初は農作業の経験のある会員がほとん



と担っていたのですが、それでは人が増えていけません。そこで、未経験からの道を開いてくれた会員のひとり、杉道子さん（73才）です」と、同センター事務局長の猿渡知子さんは語る。

事業展開ができる。みなさん「現在の17の事業を行って、最初の独自事業の1つである95年の刃物研ぎは継続中で、95才の男性会員も活躍していました。センターのモットーは『人生100年生涯現役大野人』。創意工夫で、これからは前例のない事業に挑戦したいですね」

と担っていたのですが、それでは人が増えていけません。そこで、未経験からの道を開いてくれた会員のひとり、杉道子さん（73才）です」と、同センター事務局長の猿渡知子さんは語る。

「シニアなのにすごい」と目置かれています（笑い）。池田さんは、「いまこそセンターの出番だ」と力説する。「超高齢化社会、物価の高騰、年金問題など、暗いニュースが多く、シニアには厳しい時代です。会員さんには配偶者に先立たれてひとり暮らしのかたも多い。だからこそ、センターに集まれば仲間がいて、仕事も遊びも一緒に頑張れる夢と希望がいっぱいの場になりたいんです。」

「NiziUのダンスを80がノリノリで踊っています（笑い）。」

「シニアなのにすごい」と目置かれています（笑い）。池田さんは、「いまこそセンターの出番だ」と力説する。「超高齢化社会、物価の高騰、年金問題など、暗いニュースが多く、シニアには厳しい時代です。会員さんには配偶者に先立たれてひとり暮らしのかたも多い。だからこそ、センターに集まれば仲間がいて、仕事も遊びも一緒に頑張れる夢と希望がいっぱいの場になりたいんです。」

「NiziUのダンスを80がノリノリで踊っています（笑い）。」

「シニアなのにすごい」と目置かれています（笑い）。池田さんは、「いまこそセンターの出番だ」と力説する。「超高齢化社会、物価の高騰、年金問題など、暗いニュースが多く、シニアには厳しい時代です。会員さんには配偶者に先立たれてひとり暮らしのかたも多い。だからこそ、センターに集まれば仲間がいて、仕事も遊びも一緒に頑張れる夢と希望がいっぱいの場になりたいんです。」

「シニアなのにすごい」と目置かれています（笑い）。池田さんは、「いまこそセンターの出番だ」と力説する。「超高齢化社会、物価の高騰、年金問題など、暗いニュースが多く、シニアには厳しい時代です。会員さんには配偶者に先立たれてひとり暮らしのかたも多い。だからこそ、センターに集まれば仲間がいて、仕事も遊びも一緒に頑張れる夢と希望がいっぱいの場になりたいんです。」

働きがいを後押しし、社会参加も実現。サークル活動で広がる可能性

大木町シルバー人材センターの場合

前出の本橋さんが「シニアの居場所」という役割もある」と語っていたように、各地のセンターでは、仕事の提供だけでなく、さまざまなサークル活動が行われている。なかでも、東京都の柏江市シルバー人材センターでは、派手なかつらをかぶって国内外のポップスを踊る女性ダンス部「チャームミス」が、センター以外でも活動の場を広げているという。

「NiziUのダンスを80がノリノリで踊っています（笑い）。」

「シニアなのにすごい」と目置かれています（笑い）。池田さんは、「いまこそセンターの出番だ」と力説する。「超高齢化社会、物価の高騰、年金問題など、暗いニュースが多く、シニアには厳しい時代です。会員さんには配偶者に先立たれてひとり暮らしのかたも多い。だからこそ、センターに集まれば仲間がいて、仕事も遊びも一緒に頑張れる夢と希望がいっぱいの場になりたいんです。」

「シニアなのにすごい」と目置かれています（笑い）。池田さんは、「いまこそセンターの出番だ」と力説する。「超高齢化社会、物価の高騰、年金問題など、暗いニュースが多く、シニアには厳しい時代です。会員さんには配偶者に先立たれてひとり暮らしのかたも多い。だからこそ、センターに集まれば仲間がいて、仕事も遊びも一緒に頑張れる夢と希望がいっぱいの場になりたいんです。」

美容医療で叶える！
華麗なるエイジングケア
中央クリニック × 柳井 佳子

たるみ治療のことなら
中央クリニック

ハリ・弾力のある肌へ！切らない照射系治療から、外科的手術まで対応。

無料 メール相談・カウンセリング予約
<https://www.chuoh-clinic.co.jp>
中央クリニック 美容 検索

全国共通フリーダイヤル
0120-472-331
受付時間 9:30~19:00 / 土日祝も対応 / 完全予約制

全国ネットワーク
新宿/札幌/帯広/仙台/水戸/千葉/大宮/川崎/横浜/浜松/名古屋/金沢/大阪/神戸/岡山/広島/福岡

提携院: 東京表参道BeLumiクリニック 03-3475-4112
※自由診療のため、公的医療保険は適用されません。