

50歳からの

セカンドライフ なか

Second Life Naka

03

2026.3

第二の人生を考える

人生100年時代と言われている世の中で、定年退職後やこどもが巣立ったあと、セカンドライフの在りかたは人それぞれです。

まだまだ働きたい、新たに学びを深めたい、誰かと趣味を共有したい、社会貢献をしたいなど、人それぞれの人生があるからこそセカンドライフには多種多様な選択肢があります。

本紙では、セカンドライフをいきいきと活動している先輩がたに、これまでの人生経験からなぜ活動を始めた(参加した)のかそのきっかけとなった出来事やこれからは伺っています。



目次

人生100年時代、セカンドライフを考える 2

なにかをはじめたいあなたへ
やりたいことを見つけよう 3

活動者紹介「働く」
那珂市シルバー人材センター 4

活動者紹介「学ぶ」
那珂市万葉グループさわらび 5

活動者紹介「趣味」
絵手紙の「なかま」 6

活動者紹介「社会貢献」
白鳥学園学校運営協議会 7

セカンドライフに関連する窓口紹介 8

セカンドライフを考える

人生100年時代といわれる現代において、仕事や子育てを終え、自由に使える時間が増えた第二の人生(セカンドライフ)を、楽しく有意義に過ごしたいと考える方は多いのではないのでしょうか。一方で、「何をしたらよいかわからない」「特にやりたいことが決まっていない」と悩む方も少なくありません。では、充実したセカンドライフを送るためには、何が必要なのでしょう。

セカンドライフを楽しむうえで、健康であることは大切な条件の一つです。その健康づくりのためには、趣味仲間との交流や社会的な活動など、何らかの役割をもって活動に参加することが重要だといわれています。社会参加が増えることで、認知症や抑うつなどの発症リスクが低下し、健康寿命の延伸につながることも、さまざまな研究から明らかになっています。



第二の人生を
楽しく有意義に
過ごすために

生きがいを見つける

充実したセカンドライフを送るためには、生きがいを持つことが大切です。生きがいがあることで、生活にメリハリが生まれ、毎日を楽しく前向きに過ごすことができます。生きがいの形は人それぞれで、「まだまだ働きたい」「趣味を極めたい」「学びを深めたい」など、その内容は多様です。だからこそ、自分に合った生きがいを見つけることが重要になります。

そのためには、早い段階から社会的な活動などに参加し、多様な人とのつながりを築きながら、セカンドライフに向けた準備を進めていくことが大切です。

社会参加を考える

趣味として「旅行」を挙げる方も多く、ひとりでも楽しめる魅力がありますが、日常的に続けることは現実的に難しい面もあります。そのため、複数の趣味を持ち、趣味を通じて仲間とつながることが大切です。

社会参加を通じて人とのつながり(仲間)を広げること、新たな発見や楽しみが生まれるかもしれません。早い段階から積極的に社会参加をすることは、セカンドライフにおける出会いや活躍の機会を広げることにもつながります。

本紙では、セカンドライフの活動を「働く」「学ぶ」「趣味」「社会貢献」の4つの分野に分け、那珂市でいきいきと活動・活躍しているかたの声や、各種相談窓口を紹介しています。ぜひ参考にしていただき、充実したセカンドライフを送るための一助となれば幸いです。

セカンドライフに
悩んでいるかた
必見!

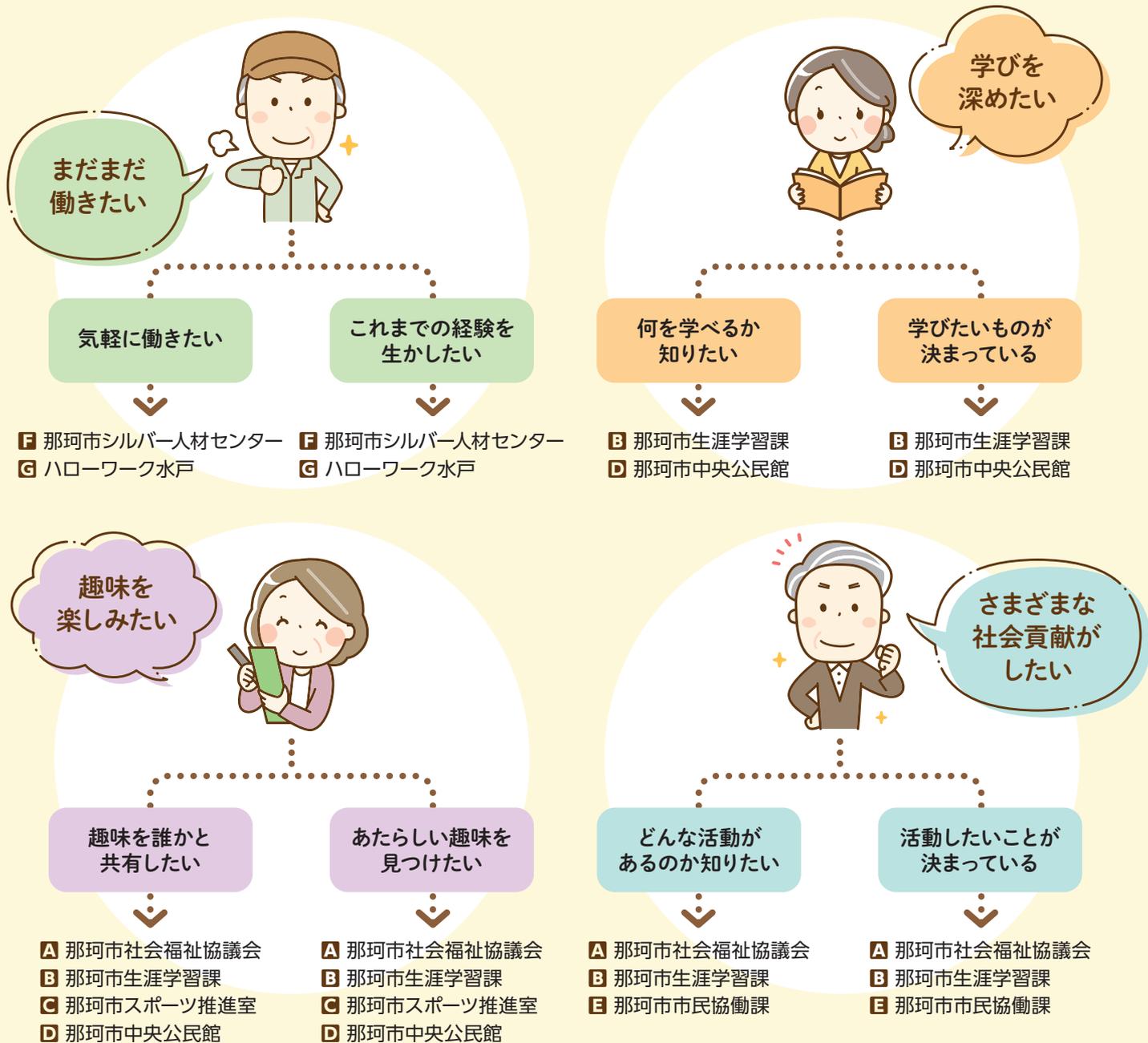
なにかをはじめたいあなたへ

やりたいことを見つけよう

まずは、何をやってみたいか | 表を活用して自分だけのセカンドライフを見つけよう

セカンドライフの過ごしかたは、人それぞれで多種多様です。「何からはじめたらよいかわからない」「やりたいことが決まっていない」というかたは、ぜひ以下の表をご活用ください。

身近な地域のなかに、新たな発見ややりがいが見つかるはずです。各窓口の問い合わせ先については、8ページの「セカンドライフに関連する窓口紹介」をご覧ください。



- A** 那珂市社会福祉協議会
- B** 那珂市生涯学習課
- C** 那珂市スポーツ推進室
- D** 那珂市中央公民館
- E** 那珂市市民協働課
- F** 那珂市シルバー人材センター
- G** ハローワーク水戸



すずき しょうこ
鈴木 昇子 さん

年齢：70歳代
趣味：湯巡り、旅行

シルバー人材センター

わたしのきっかけ

何気ない会話が元気の源

私がシルバー人材センターで働き始めたのは、60代の頃です。当時は訪問ヘルパーの仕事をしていましたが、「もう少し働いてみたいな」という思いがあり、軽い気持ちで始めることにしました。

担当しているのは草取りの仕事で、始めた当初から現在まで続けます。特に夏場は次から次へと草が生えてくるので大変ですが、お客様が待っていると思うと、少しでも早く伺いたくなります。自分が納得いくまで草を取り終えたあとに、「ありがとう。」と感謝の言葉をいただくと、とてもやりがいを感じます。

草取りは定期的に依頼されるかたが多い仕事です。顔なじみのお客様と「お元気でしたか?」「次回まで身体に気を付けてね。」といった何気ないやりとりをするだけでも元気を貰えます。幼少期は物静かな性格でしたが、今ではお客様との会話が、大きな楽しみの一つになっています。



働く楽しさを見つけて



わたしの生きがい

小さなきっかけを大切に

シルバー人材センターでは、忙しい時期には月に25日ほど働いています。一生懸命働いて得た給料を、中学生の孫のために使うことが今の楽しみです。常に動いていないと落ち着かない性分なので、娘や孫のために家事をしたり、家庭菜園の手入れをしたりすることも、私の生きがいになっています。

また、趣味の旅行では、シルバー人材センターで働く仲間と一緒に出かけられることもあります。軽い気持ちで始めた仕事でしたが、仕事を通じて新しい友人ができたことは、何より嬉しいことでした。

最初から「これだ!」と思えることを見つけるのは、なかなか難しいかもしれませんが、でも、何がきっかけになるかは分からないものです。まずは外の世界に目を向けることから始めてみませんか?

活動者紹介

学ぶ

INTERVIEW

那珂市文化協会
那珂市万葉グループさわらび



こもり ともこ
小森 友子 さん

年齢：70歳代
趣味：読書、編み物

那珂市文化協会文学部会長
那珂市スポーツ協会副会長

わたしのきっかけ

万葉に魅せられて

私が万葉集に出会ったのは、40代の時に参加した古典教室でした。子育てが一段落し、これからの人生をどのように過ごしていくかと考えたとき、「昔のことを学ぶ時間が、心の癒しになるのではないか」と思ったことが、参加のきっかけです。

この古典教室は平成3年に独立し、現在は「那珂市万葉グループさわらび」として活動しています。「さわらび」とは、芽を出したばかりのわらびのことで、万葉集の一首にちなみ名付けました。

活動は毎月第1火曜日。講師の先生に教わりながら万葉集に収録された歌を鑑賞し、時にはメンバー全員で歌にゆかりのある地を訪ね、万葉集が作られた1400年前の当時の日本に思いをはせています。万葉集には、自然や恋模様を詠んだ歌が数多く収められており、自然とともに生きていた昔の人々の大らかな心に触れることで、日本人の心の原点を感じることができます。



万葉で感じる 日本人の心の原点



わたしの生きがい

今日やることのある楽しさを

私は幼いころから、「何でもやってみないと気が済まない」性格でした。大人になってからも、茶道、朗読、川柳、俳句、つるしびな、サロン活動、海外旅行など、さまざまなことに挑戦しています。事務局や代表を任されている活動もあり、忙しい日々ではありますが、参加されるかたがたに新しい世界を知っていただけることが、何よりのやりがいになっています。

朝起きて、「今日は何をしようか」と迷うほど、やることがたくさんある毎日は、とても楽しいものです。年齢を理由に気後れせず、まずは色々なことを体験してみてください。その一歩が、きっと世界を広げてくれます。今日やることのある毎日を、ぜひ一緒に楽しみましょう。

絵手紙の「なかま」



かた おか あや こ
片岡 絢子 さん

年齢：70歳代
趣味：織物、旅行

絵手紙の「なかま」講師

わたしのきっかけ

一枚の絵手紙に心を動かされて

今から約33年前、水戸の植物園で開催されていた絵手紙展を見に行きました。そこで目にした、ナスを描いた絵手紙に強く心を動かされたのです。「こんなに素敵なもの、私にもできるかな?」と思い、絵手紙を習い始めました。

平成11年には、絵手紙教室、『絵手紙の「なかま」』が始まり、講師として活動することになりました。講師といっても、上手な絵や綺麗な文字を教えているわけではありません。絵手紙で一番大切なのは、贈る相手を思い浮かべながら、自分の気持ちを表現することです。そのため講師として、その人らしさや思いをどう引き出すかをいつも考えています。

心のこもった絵手紙はとても温かく、いただくと嬉しいものです。今は電話やメールで簡単に連絡が取れる時代ですが、絵手紙を贈り合うことで、たとえ離れていても心からつながることができます。



わたしの生きがい

心と心をつなぐ 絵手紙の力

絵手紙を描くときには、楽しい気持ちで描くことが大切です。絵手紙には描いている人の心そのまま表れるので、明るい雰囲気の中、楽しみながら描くことで、その気持ちがこもった絵手紙になるのです。

そのために、絵手紙の「なかま」では、絵手紙以外にも手芸や工作などみんなが参加したくなるような、楽しい活動を取り入れるよう心がけています。もともと、人が笑顔になってもらえることを考えることが好きなので、会員のみんなが笑顔で活動をしているのを見るととても嬉しい気持ちになります。

絵手紙は、年老いて外に出て人に会うことができなくなっても、人と心からつながることができるとても素晴らしい趣味です。ぜひ一緒に始めてみませんか?





すずき みきお
鈴木 幹雄 さん

年齢：60歳代

趣味：子どもとの関わり、おはやし

白鳥学園学校運営協議会 会長
那珂地区交通安全協会副会長
うりづらおはやし保存会 副会長

\\ 原動力は、みんなの笑顔 //

わたしのきっかけ

あの日、私のスイッチが入った

もともと私は学校のことは全くの素人で、どちらかといえばネガティブ思考。地元を離れてから地域との関わりも薄れ、戻ってきてからも子どもどうしの付き合いは妻に任せ、地域活動には目を向けていませんでした。

そんな私を変えたのが東日本大震災です。余震が続くなか、倒れそうな塀のそばで固まる子どもたちの姿を見て、「このままではダメだ」と強く感じました。子ども会会長を引き受けたことをきっかけに活動を始め、思いは「自分の子のため」から「地域の子どもたちのため」へと広がっていきました。その後、小・中学校のPTA役員や会長を務め、「楽しみましょうPTA」を合言葉に取り組みました。さらに学校運営協議会の会長として、いのちの講演会や防災体験、交通安全教室などを実施。素人でも一歩踏み出せば地域は変わる、それが私の原点です。



わたしの生きがい

「今でしょ!」で踏み出す一歩

私の社会貢献の原点は、高校時代に参加していたボランティア活動です。当時は意識していませんでしたが、人に喜んでもらえることが自分の喜びにつながっていると、後になって気づきました。その思いは今も変わりません。

現在も子どもたちや地域のかたがたのために活動を続けており、その原動力は“みんなの笑顔”です。どうすれば楽しんでもらえるかを考え、自分自身も楽しむことを大切にしています。その積み重ねが評価され、学校運営協議会の取り組みで文部科学大臣賞を二度受賞しました。

少しでも興味を持ったなら、「今でしょ!」の気持ちで一歩を踏み出してほしい。思い立った“今”が、新たな生きがいへの第一歩になると感じています。



セカンドライフに関連する 窓口紹介

働く

那珂市シルバー人材センター

📍 那珂市菅谷3198
☎ (029) 295-5741



ハローワーク水戸 (生涯現役支援窓口)

📍 水戸市水府町1573-1
☎ (029) 231-6221 43#

学ぶ・趣味

那珂市中央公民館

📍 那珂市福田1819
☎ (029) 298-5680

那珂市生涯学習課 (社会教育グループ)

📍 那珂市瓜連321
那珂市役所瓜連支所2階
☎ (029) 298-1111 (内線 824)

那珂市スポーツ推進室

📍 那珂市戸崎428-2
なかLuckyFM公園内 (那珂市総合公園内)
☎ (029) 297-0077



社会貢献

那珂市市民協働課

📍 那珂市福田1819-5
☎ (029) 298-1111 (内線 264)



那珂市社会福祉協議会

📍 那珂市瓜連321
(那珂市役所瓜連支所分庁舎内)
☎ (029) 229-0309



社協ホームページ

セカンドライフに関連する活動団体の情報を、活動ジャンル毎に掲載し公開しています。

また、これまで取材した活動団体の記事も掲載していますので、ぜひご覧ください。

セカンドライフ情報



那珂市社会福祉協議会 🔍

