

前回、定年退職者へのキャリア支援が重要だと書いたが、今回は定年退職後もいきいきと活動していくために必要だと思われる具体的な「五つの定年基礎力」について述

ナビゲーター

べる。私は産業カウンセラーとして、またキャリアコンサルタントとして、キャリアについてさらに勉強したいと思

い、58歳で夜間の社会人大学院である法政大学大学院経営学研究所キャリアデザイン

産業カウンセリング理論と私の実践

◆ 32

学専攻修士課程（当時）に入

学、修士論文として定年退職後のキャリアについて執筆した。

修士論文のタイトルは、「定年後も地域でいきいきと活動する人たちの定年基礎力とは何か」キャリアと生涯発達の視点から」である。私の知っている定年退職後もいきいきと活動している60代から70代の方々にインタビュー

定年退職後のキャリア支援(2)

を行い、定年退職前にとのよう

なことを考え、どんな具体的行動をしていたのか等々をお聞きした。その結果を力テ

グリー別に分類、キャリア理論と紐づけて、特徴的であったり項目を「定年後もいきいきと活動していくための定年基礎力」と名付けた。インタ

ビュー対象者は、東京に限らず、千葉、神奈川、埼玉、愛知、三重、岐阜の人たちであ

「定年基礎力」とは何か

る。①「趣味を楽しむ生きかす力」：仕事以外に誇れる趣味を持っていることが、定年後の生きがい形成に大きく影響する。②「居場所を作り出す力」：個人の意思で参加し活動できる具体的な居場所があることが生きがいの対象になる。③「仲間を求め育てる力」：仕事以外の仲間との関係再構築は、親しい仲間の中での自己再確認の場であり、交流頻度を増やし関係性の質を高める。④「役立ち感を育み創造する力」：自分

がこれまで社会の中でいろいろなことに支えられ生きてきたことに感謝し、自分もこれからは社会の人たちの支えになつていかなければならないと気づいていること。⑤「キャリアデザイン力」：定年退職後の人生を納得のいくよう

にするため、定年前から自らのキャリアをデザインすることで定年後の不安を解消し期待に変えることや、あたたか

た夢に向かって進むこと。この研究から、定年基礎力は定年退職になってからではなく、定年退職前から身につける必要があることを明確にした。定年退職前の皆さんが定年基礎力を身に付け、定年退職後も地域でいきいき活動、活躍されることを心から願っている。

【日本産業カウンセラー協会中部支部会員 森俊昭】
(火曜日掲載)

