

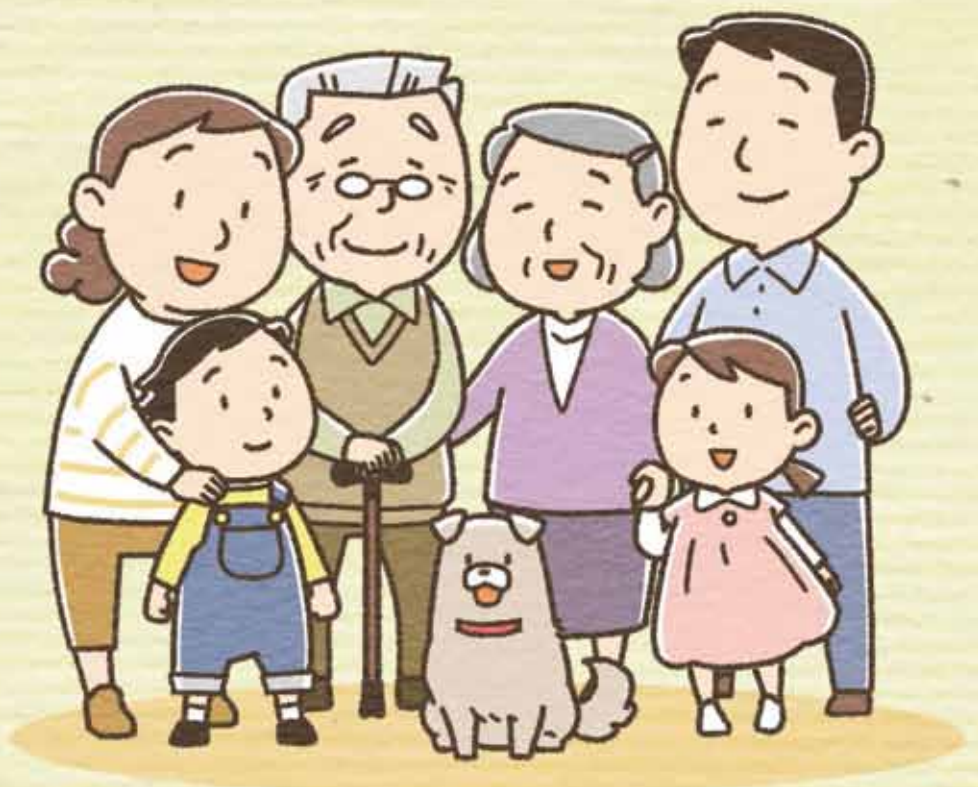


宇都宮市主催

アクティブに生きる シニア世代のライフプラン



企画・運営：みやシニア活動センター
(保健福祉部高齢福祉課)



Let's enjoy a senior life
in Utsunomiya



アクティブに生きる シニア世代のライフプラン

目次

第1章	ライフプランの必要性	2
第2章	豊かなシニアライフを送るために	9
第3章	シニア世代のコミュニケーション	14
第4章	老後資金と年金情報	21
第5章	介護知識と必要な費用	27
第6章	エンディングノートの活用法	33
第7章	元気なうちから介護予防	41
資料	シニア世代の相談窓口	46

発行：令和4年1月

編集協力：内閣府認証 NPO1470号 NPO日本キャリア・コンサルタント協会 栃木県事業部



シニア格言

一度しかない一生、本当に活かさなかったら生まれてきた甲斐がない

平均寿命が延びた現在は、人生90年、いや100年時代のセカンドライフを楽しく、幸せに暮らすための計画「ライフプラン」が必要です。

少子高齢化が急激に進み、シニア世代を取り巻く社会環境は大きく変化しました。生涯現役社会の実現が求められ、公的年金の支給開始年齢の引き上げや、年金の減額等の経済的な不安材料が増すばかりです。社会環境の変化へ対応できず、生き方の方向性がつかみにくいという人も増加しています。自己責任が問われる時代に「自分らしく生きる!」ことを実現するためには、自分のことは自分で何とかしなくてはなりません。

ウィズコロナ時代の生き方を考える

2019年12月初旬に、中国の武漢市で第1例目の感染者が報告された新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、わずか数カ月でパンデミックといわれる世界的な流行を引き起こしました。2020年4月には初の緊急事態宣言が発出され、開催が予定されていた東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は開催を延期し、翌年、無観客開催となったほか、相次ぐ自粛要請は経済にも生活にも、多大な影響を与えています。

新型コロナウイルス感染症は、シニア層の生活様式も大きく変化させました。2020年5月下旬に介護サポートなどを必要としない55歳～87歳の国民を対象に行ったインターネット調査（シニアライフ総研調査）によると、「シニア層の95%に意識・行動変容があり、顕著なものは衛生面で、約8割の回答者が手洗いうがい、マスクに関する変化が見られた。また一般的に男性よりも女性のほうが変化したと回答する割合が高くなっている」と示されており、その他にも「テレビを見る時間やインターネット利用時間、家での飲食や料理時間が増加し、買い物については購入頻度が減り1回あたりの購入量・金額が増えた」等が報告されています。健康面では運動不足を感じて、室内で運動をする人が増加しています。

シニア格言

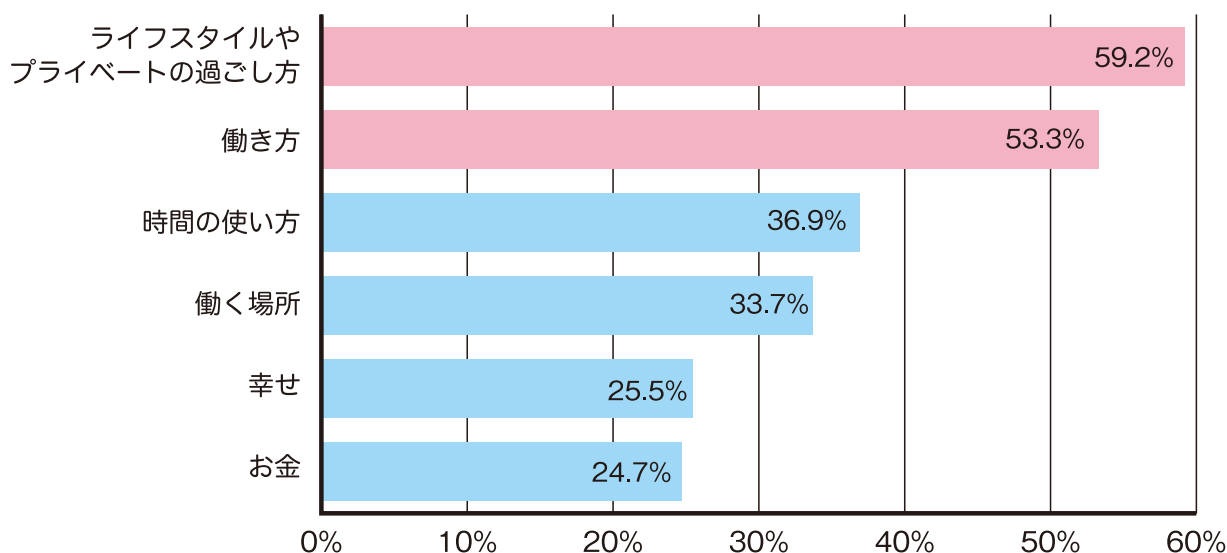
人生のプラス、マイナスは自分が作る

ワクチン接種をはじめとする多角的な感染症拡大防止対策により、コロナ禍は収束の方向へと進んでいますが、社会全体が流行前の状態に完全に返ることは期待できない状況の中、終息ではなく共存への道、ウィズコロナの生き方を考えなくてはなりません。

新型コロナウイルス感染症の流行により、自分の生活がどう変化し、人生観や価値観がどのように変化したのかを整理して、これからの生き方について考えてみましょう。

コロナ禍による生活や人生観・価値観の変化

コロナ禍による価値観の変化（複数回答） 日経WOMAN公式サイト 2020年8月アンケート調査



シニア格言

やりたい目標があれば人は疲れない。目標こそがパワーの源!

自分自身を見つめてみましょう

過去のいろいろな出来事を振り返り、

- ①これからどのような人生を送っていくのか
- ②そのために、この先どの位の費用が必要か
- ③その費用を捻出するためにどうするか

を考え、目標をしっかりと持ち、将来を見据えた人生計画をたてましょう。

私はこんな考えをもって、これから生きていきます。

(検討材料) 仕事、趣味、地域社会、家庭経済、健康管理、家族関係 等

①

②

③

シニア世代の生きがい実現のためには、生活の中で「断捨離」を実行しながら「終末期までにやりたいこと□□□個」を決定し、実現する度に一つずつ消していく作業も有効です。

私が終末期までにやりたいこと …………… □□□個



ヒント

自分はどんな人生を送りたいかをテーマに、「興味のあること」「自分の強み」「大切にしていること」「今後どうしたいのか」を考えてみましょう。社会には数え切れなほどの楽しみがあり、自分が知らないことの中に実は本当にやりたいことがあるかも知れません。アンテナを高くして社会への理解を深めましょう。大切なことは、自分がどんな生き方をしたいのかということです。どんなことでも、どんな場所でも生き生きとして自分らしくのびのびと楽しめる環境や時間を作ることです。時間の使い方を工夫して「充実したセカンドライフ」を目指しましょう。

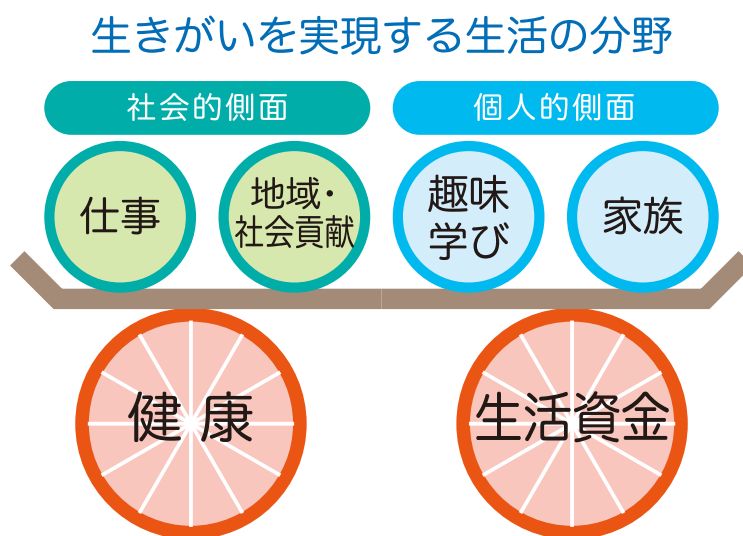
シニア格言

これで満足だと思う時は、もう衰えているときだ

生きがいを実現するための基盤づくり

生活には、社会的側面（仕事や地域貢献活動）と個人的側面（家族や趣味）という二面があり、個々の価値観により暮らし方は異なります。しかし、どのような暮らし方をしているとしても、基盤となるのは自分の身体（健康）と家庭経済の保障です。この2つが社会的側面と個人的側面の充実をもたらす、心豊かなシニアライフの獲得に繋がります。

シニア世代には、社会のさまざまな分野で活躍してきた経験を活かし、超高齢化社会を先導する役割があります。定年を迎えても元気な人の中には、就労など社会参加活動をとおして、活躍している人が大勢います。働く環境が整備されつつある今、希望するすべてのシニア層の能力や意欲が十分に発揮できる「生涯現役社会の実現」が課題となっています。



シニア世代の役割

- ①子供世代に迷惑を残さない
- ②元気に明るく前向きに生きていく

生涯現役宣言！

社会的側面と個人的側面の生活を充実させる人生計画

キーワードは『生涯』『キャリア』『生活』『設計』

ワークスタイルとライフスタイルは切っても切れない関係です。最後のライフステージの仕上げ期間を「終わり良ければ、すべて良し！」で閉じることです。悔いのない充実したセカンドライフを築くため、自分らしい生活の計画を立て実行していきましょう。

シニア格言

成功する人間より価値のある人間になろう

ライフスタイル診断

アクティブな要素		5点満点
1	健康で明るく元気、何事も前向きにとらえている	点
2	健康や、体力維持のため、健康管理に努めている	点
3	気持ちも体力も若々しく保っている	点
4	何事にも目標を立て、未来志向で希望を持って生きている	点
5	お金を上手に使い、生活を楽しみながら暮らしている	点
6	興味や関心があることには、積極的に行動している	点
7	仕事中心でなく、余暇も活かした生活をしている	点
8	明るく行動的な服装で、いつまでも流行に敏感である	点
9	趣味やスポーツなどを通して、人との関わりを多く作っている	点
10	社会との関わりを持って、積極的に行動している	点
11	働けるうちは働く	点
12	子どもたちの世話にならず、自分たちで自立して生きる覚悟がある	点
13	財産は自分たちで考えて使うか、公平に配分するか決めている	点
14	余生でなく自分の第2の人生として生きている	点
15	人の役に立つ活動をして生きている	点
16	今より快適に住める場所があったらそこで生活したい	点
17	インターネットを活用した生活を送っている	点
18	海外旅行に行くなど、積極的に行動している	点
19	登山、ゴルフ、ジムなど活動的なものを続けている	点
20	老後や終末期の備えをしている	点
合 計		点

診断結果はいかがでしたか？ 充実した生活を送るために豊富な知識と経験を活かして、仕事やボランティア活動、生涯学習・スポーツなどの分野でいきいきと活躍していきましょう。

自己診断結果	80点以上	華麗型
	60～79点	悠々自適型
	40～59点	堅実型
	39点以下	消極的型

今後の人生を生きぬくための4つのポイント

- ① 出費を控える。必要最低限の生活にする。無駄な買い物はしない。
- ② 時代の変化に対応する弾力性と、計画性を持った生き方や働き方をする。
- ③ いのちの大切さや、感謝する気持ち、心(ハート)を失わない。
- ④ 健康を保ち、プラス思考で生きる。

日本の高齢化率

高齢化の進行具合を示す言葉には、「高齢化社会」「高齢社会」「超高齢社会」の3段階があります。65歳以上の人口が全人口に対して7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」、21%を超えると「超高齢社会」と呼ばれます。日本は、1970年に「高齢化社会」となり、1994年に「高齢社会」、2007年に「超高齢社会」になりました。

総人口に対する65歳以上の人口の割合（高齢化率）は、

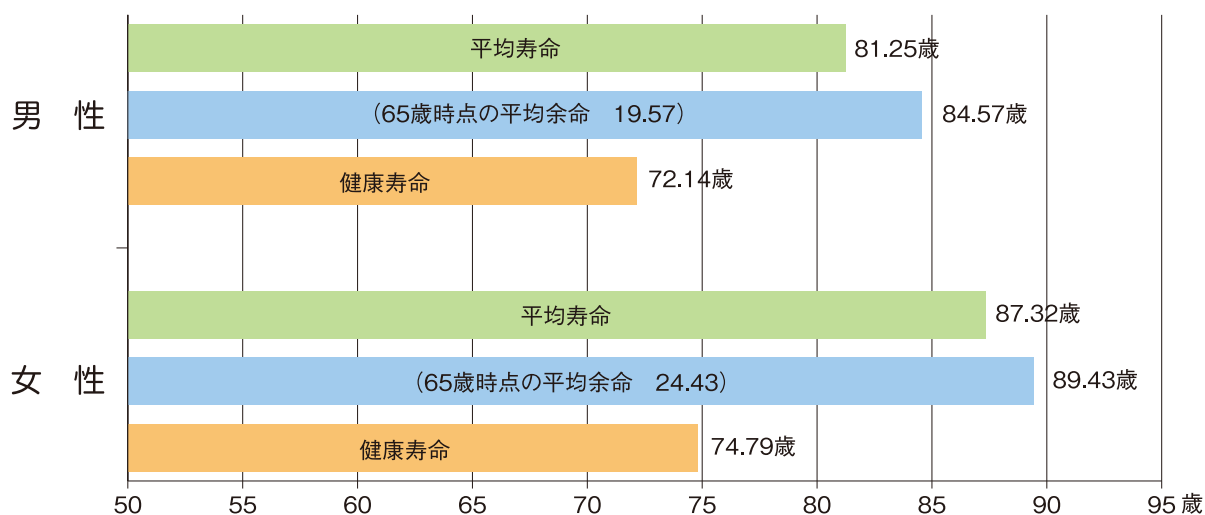
$$\text{老年人口（高齢者人口）} \div \text{総人口} \times 100$$

で計算され、日本の高齢化率は世界の中でも圧倒的に高くなっています。

全国・栃木県・宇都宮市の高齢化率

区分	総人口	65歳以上人口 (割合)	75歳以上人口 (割合)	出典
全国	1億2421万人	3617万人 (28.7%)	1871万人 (14.9%)	令和3年8月 住民基本台帳
栃木県	192万3千人	55万8千人 (29.1%)	26万9千人 (14.0%)	令和2年10月 栃木県毎月人口調査
宇都宮市	51万7千人	13万3千人 (25.6%)	6万4千人 (12.2%)	令和3年8月 住民基本台帳

日本人の平均寿命・平均余命（65歳時点）・健康寿命

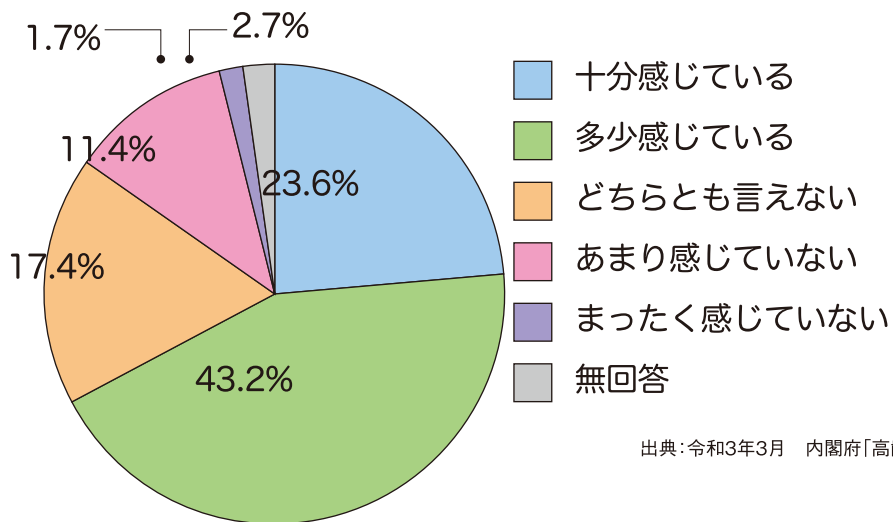


出典：厚生労働省簡易生命表 平均寿命・平均余命：2019年7月発表
健康寿命：2016年調査

シニア格言

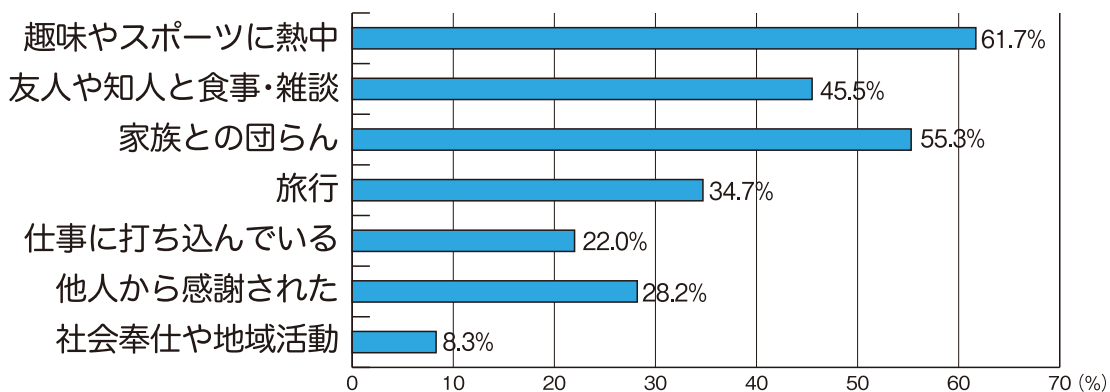
自分を励ますことを忘れない

高齢者の生きがいや生活満足度



出典：令和3年3月 内閣府「高齢者の生活と意識の調査」

どのような時に生きがいを感じるか



出典：令和3年3月 内閣府「高齢者の生活と意識の調査」

MEMO

シニア格言

人生いつだってこれから！

第2章

豊かなシニアライフを送るために

40代も後半になると疲れやすく、体力低下を感じ無理が効かなくなり、立场上責任は重く、成果を求められるが応えられないジレンマに悩み、もっと人生をエンジョイしたいと考えるようになり、生きる価値観が変化してきます。そこで、45歳くらいからライフプランを見直す必要性が出てきます。

会社という組織から解放されると、地域社会のコミュニティに身を置くことになり、共通する話題や関係づくりには趣味の世界が必要となります。趣味を中心とした関係づくりには、短期間で距離を縮めることができるという楽しみもあります。グルメや食の楽しみ、ゴルフ、テニス、釣り、囲碁、カラオケ、ダンス、教養など、好きなことをとおして仲間づくりができます。

現役時代から趣味の関係づくりを心掛けておけば、リタイア後もやることがあり、社会とのつながりの中で満足感を得ることができます。趣味という好きなことをとおして人の役に立ち、一生のライフワークとして打ち込んだり、実益を得るものに変化させていくことも可能です。興味があることや、やってみたい分野の活動に参加する、社会貢献をすることで人の役に立ち、自分自身が幸せを感じることで、結果的に充実感に繋がります。

職業生活が終わったところから始まる「セカンドライフ」。そこで立ち止まってしまったら、もったいない。自分自身が何をしたいのかをよく考えて早速行動しましょう。行き当たりばったりの選択もあるかも知れませんが、普段から将来のイメージを思い描いていると、意外とそのようになるものです。なりたい自分をデザインして、そこに向かって一歩踏み出してみましょう。

さあ、社会へ飛びだそう!!
何がしてみたい？

働きたい

仲間づくり

社会貢献

学びたい

あんなこと

こんなこと



充実したセカンドライフへ

長年の仕事から身に付いた知識や技術、多くの経験から得られたスキル、仕事だけでなく、日常生活を通して身に付けた経験の蓄積がシニア世代には豊富にあります。それを活かさない手はありません。

社会参加を目指すための心構え

- 団塊世代が時代を変えるとの意気込みを持つ(高齢者の実態を理解する)
- 日々の生活から不安をなくす
- ポジティブな気持ちで向かう(ネガティブな考えに将来はない)
- 目の前のことにベストを尽くす
- 生きることは働くこと(生涯現役を目指す)



ヒント

プラス思考でアクティブなシニアライフを

悩みや不満を持っていると、やる気を起こすことはできません。心が穏やかでないと、身体のバランスも崩れてしまいます。日頃からプラス思考でアクティブに行動するタイプの方は、ドーパミン(モチベーションを高める)、セロトニン(ストレス物質の分泌を抑える)という脳内ホルモンが前頭葉から排出されやすく、病気を受けつけない免疫力や体力を高めることができます。逆にマイナス思考でネガティブタイプの方の脳内ホルモンは、アドレナリンが過剰分泌されるため、病気になりやすく長生きができないと言われています。

現在の自分の環境を受容し、プラス思考で楽しいシニアライフを送りましょう！

シニア格言

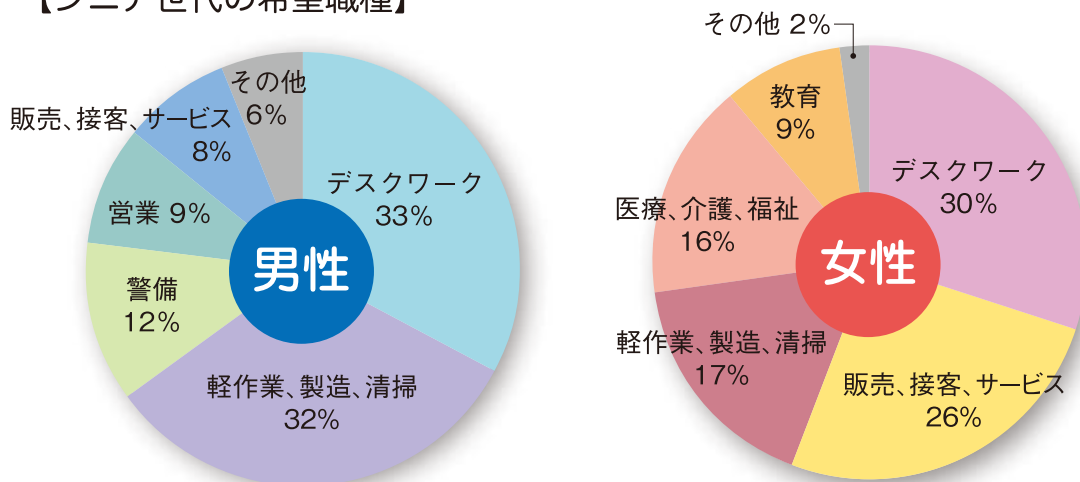
太陽が輝くかぎり希望もまた輝く

あなたの「働く目的」は何ですか？

収入

シニア世代が収入を目的として働く場合の選択肢には、再就職と独立（自営）の2つがあります。少子高齢化による労働力不足から、最近では積極的にシニア採用を実施している企業も増えています。年配者・高齢者が働いている、シフトがしっかりしている、歩いて通勤できる距離、勤務時間が選べる、勤務時間が決まっている、休暇や福利厚生がしっかりしている、働きやすい環境が整っている、経験した職業である、おもしろさを感じられる仕事である等が、再就職を考える際のポイントとなります。独立の場合は、これまで培ってきた技能や資格を活かして起業する人がほとんどです。資格だけでは事業継続の決め手にはなりません。宅建士、マンション管理士、行政書士、司法書士、社会保険労務士、電気主任技術者、建物環境衛生管理技術者等の資格を持っていれば、独立して収入を確保することも可能です。

【シニア世代の希望職種】



マイナビミドルシニア調べ 2018年10月

ヒント

シニア世代を求める企業

体力的に働きやすいことから、男性、女性ともに、デスクワークは人気が高い職種ですが、求人は少なく、就労の競争率は高くなっています。職種だけではなく、シニア世代が働きやすいかどうかに着目して就労先を決めることも大切です。例えば、シニア採用を積極的に進めている大手企業（イオングループ、日本マクドナルド、ヤマト運輸等）は、マニュアルや研修を整備し、働く環境や職場の雰囲気を整え、高齢者が意欲的に働くことができる職場づくりに努めています。

自己実現(生きがい)

仕事をとおして社会とつながりを持つことは、大きな生きがいとなります。例えばアルバイトで他者と交流したり、若者と関わることでエネルギーチャージができたり、友人ができて新たな世界が広がったと言う人もいます。家で時間をもて余すのなら、外に出て身体を動かす短時間の仕事に就くことをお勧めします。働くことで人の役に立ち感謝される喜びを感じることができますし、趣味を深めることも可能です。地域、社会、コミュニティを活用して、社会に恩返しする人も増えています。

社会貢献

自分の得意分野や能力を発揮して働くことは、社会貢献にもつながります。例として下記のような活動が挙げられます。

- 教師の経験を活かして、勉強教室を始めた
- 自治会の役員や、民生委員を引き受けた
- 子どもの見守り隊、公園の掃除
- 安全啓発のために、ポスターやイラストなどを町内に貼った
- NPO（非営利活動法人）活動
- 得意なPC技術を高齢者にボランティアで教えている 等

ヒント

できることから一つずつ、まずはトライ！

仕事にやりがいや充実感を感じるのは素晴らしいことです。しかし定年後の再雇用時は、定年前よりも働きがいが低下する傾向があります。仕事は同じなのに賃金が大幅に下がり、頑張っても高い評価を得られないことが要因です。高齢者が働きがいを感じるためには、自分の気持ちを整理して、これまで自分が培った能力を活かし、人の役に立っていると思うこと、家族の理解を得ることが大切です。まず自分のやりたいことを見つけてみましょう。そして、できることから一つずつ、まずはトライしてみましょう。

年齢が近い人たちがいる職場に行くと、お互いの気持ちが分かち合えて仲良く仕事ができます。我慢することなくゆとりを持てます。仕事でつらいこともあるかもしれませんが、でも、自分の体調に気をつけながら無理せず楽しく…それが、仕事を長く継続する秘訣です。

シニアライフ充実度診断

次の質問に「はい」なら○印を、「いいえ」なら×印を()の中に記入し、それぞれの合計欄に○の数を記入してください。

1 働きがい

- (1) 今までの仕事は、自分のやりたいことと一致していましたか? ()
- (2) 職業生活と個人・社会生活のケジメをつけて両立させていましたか? ()
- (3) 自主的に能力開発を行ってきましたか? ()
- (4) 自分のライフプランについて考えたことがありますか? ()
- (5) 将来やりたいこと、実現したいことについて明確な目標を描いていますか? ()

●合計 ()点

2 健康

- (1) 定期的に健康診断を受診していますか? ()
- (2) かかりつけのお医者さん(ホームドクター)がいますか? ()
- (3) 食事の内容や量には気をつけていますか? ()
- (4) 健康維持のため運動を続けていますか? ()
- (5) 睡眠を十分(7~8時間)とるように心がけていますか? ()

●合計 ()点

3 家庭経済

- (1) 我が家の1カ月の生活費を知っていますか? ()
- (2) 我が家の貯蓄額や生命保険加入状況を知っていますか? ()
- (3) もらえる年金額を知っていますか? ()
- (4) 我が家の現在の資産、負債状況を知っていますか? ()
- (5) 資産の有利な運用を心がけていますか? ()

●合計 ()点

4 生きがい

- (1) 趣味や、やってみたいことがありますか? ()
- (2) 自由時間を計画的に使っていますか? ()
- (3) 家族の誕生日や記念日を知っていますか? ()
- (4) 近所の人たちと日常的な交流がありますか? ()
- (5) ボランティアや地域貢献活動をしていますか? ()

●合計 ()点

診断後に気付いたこと、自慢できること、反省したこと、新しく発見できたことを書いてみましょう。

満足要素	合計点数	感じたことを記入
働きがい	点	
健康	点	
家庭経済	点	
生きがい	点	

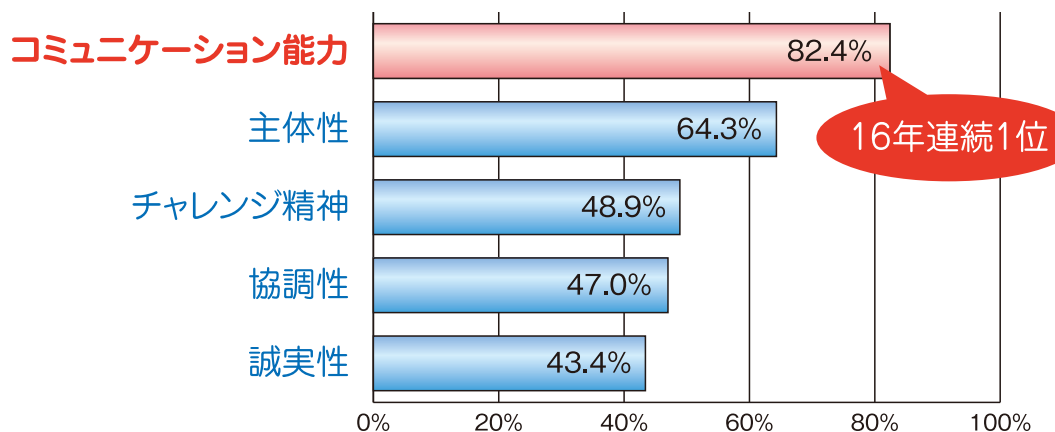
シニア世代に必要なコミュニケーション力とは

「コミュニケーション能力は身に付いている」と、錯覚しているシニア世代がかなり多いと感じます。長年社会生活を送ってきた実績からそう錯覚するのもかもしれませんが、自分の思い通りにならないと不機嫌になって怒鳴りつけ周りを威圧して強がる人、不快にさせて平気である人など、一緒にいて周囲が疲れてしまう配慮がない人がいます。これまでの会社組織では通用したかもしれませんが、その使い馴れてきたコミュニケーション力がそのまま社会で通用するのでしょうか？ これまでと同じ態度、振る舞いをしていたら、新しい舞台では受け入れてもらえないかもしれません。これまでとは別の社会へ踏み出すために、改めて自分のコミュニケーション力を見直しておく必要があります。

社会で生きていくことは、良好な人間関係を作ることから始まります。行動や接し方は自分の心が支配しています。自分の生きる力や人との関わり方はパーソナリティ（行動特性）に表れ、自分を知ることができれば、他人を理解することもできます。

企業はコミュニケーション能力を求めています

日本経済団体連合会（経団連）が発表した「採用に関するアンケート調査」によると、選考で重視した点は「コミュニケーション能力」が82.4%と最も高く、16年連続で第1位という結果でした。（2018年7月20日～9月7日にかけて、経団連企業会員597社が回答）この結果からも、社会で「コミュニケーション能力」が重視されていることが分かります。



出典：2018年 日本経済団体連合会調査結果

コミュニケーションとは、相手も自分も大切にしている関係です。コミュニケーション能力は自分が高めようと意識すれば、誰でも高めることができます。たくましく、したたかに生きてきたシニア世代は、専門性や汎用性（ファイル）を多くもっており、柔軟性をもってチャレンジすれば多方面に活躍の場があります。

シニア世代が身に付けたい

コミュニケーション力

1. 否定的な言動（ネガティブストローク）を使わない
2. 自分の正直な気持ちに気づき、ごまかしたり否定したりしない
3. 自分も相手も対等な関係、分け隔てない態度、振る舞いを実行する
4. 伝えたいことを屈折せず表現する
5. 表現したことに対して、自分を責めたり不安を持ち続けない
6. 会話のマナーを心得る

『自分の気持ちに、責任を持てる表現を心がけましょう』

コミュニケーションには、共通理解、相互理解、発信と受信のバランスが必要です。自分の考えや意見を無理やり通すのではなく、自己表現に気を付けて、その場にふさわしい方法で表現をしなければなりません。

自分の思い通りに相手を動かそうとすることもコミュニケーションではありません。大切なのは、自分が言いたいことを相手に誠実に伝えることです。自分が何を言ったかではなく、受け取る側がどう捉えたか、主観は聞き手にあることを自覚しましょう。

コミュニケーション上達法

- ① 自分のタイプ（現在地）に気づく
- ② 自分のゴール（目標）を設定する
- ③ ゴールに向かうための改善策を実行する

評価されるシニア像

- 心身ともに健康で明るく清潔感が感じられる
- 高い専門性（知識、技術）を持っている
- 担当業務に自信がある
- 専門以外の領域に対しても幅広い関心がある
- 人間関係を円滑にする能力を持っている
- チャレンジ精神が旺盛で行動力がある
- 精神的な強さをもっている

ジョハリの窓による自己分析

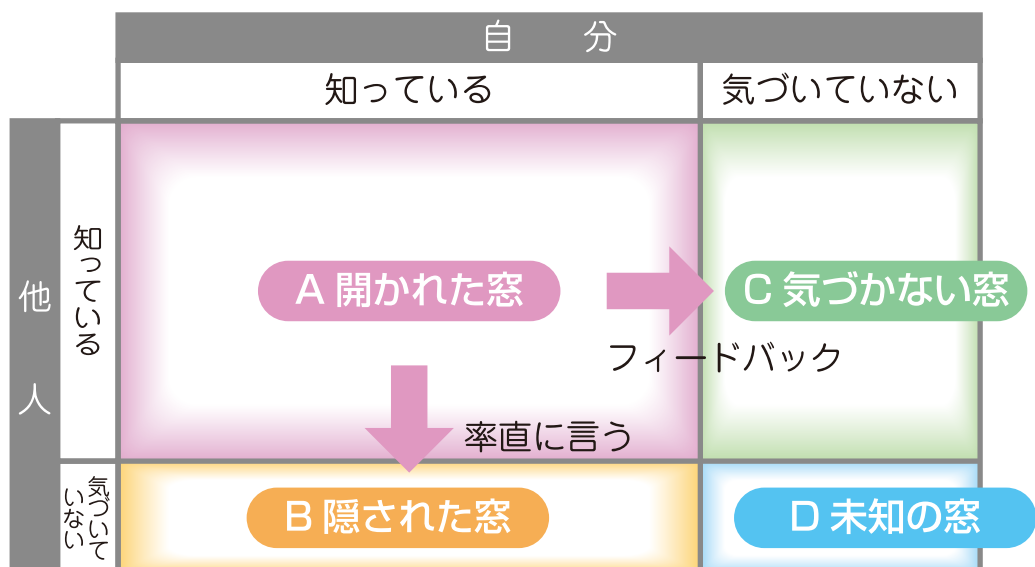
「ジョハリの窓」は、1955年にアメリカで発表された心理学モデルの一つで、自分の特性や自分に対する理解を4つの領域に分類し、それぞれを窓に例えて考察します。他人とコミュニケーションをとったり、ディスカッションをして信頼関係を作るとき、あなたはどの窓で人と関わっていますか？

		自 分	
		自分は知っている	自分は気づいていない
他 人	他人は知っている	A 開かれた窓 自分も他人も知っている自己 自分も他人も知っている領域で、公開されている共有部分で違和感がない窓	C 気づかない窓 自分は気づいていないが他人は知っている自己 他人は知っているが、自分は知らない領域で、他人から見られている特徴を指摘される窓
	他人は気づいていない	B 隠された窓 自分は知っているが他人は気づいていない自己 自分は知っているが、他人は知らない領域で、他人に見せていないもう一人の自分の窓	D 未知の窓 誰からもまだ知られていない自己 自分も他人も知らない領域で、誰からも知られていない閉ざされた窓

(J. L&H. I)

Aの開かれた窓を広げることで、Cの気づかない窓や、Bの隠された窓が狭くなり、自分がどんな人間なのかという全体像を理解することができます。自分をオープンにして、開かれた窓を大きくすれば、自ずとコミュニケーションが円滑になり、良い人間関係が長続きします。

価値観の異なる相手と一方通行ではなく双方向で誠実に関わりあうためには、対応力と説得する力（交渉力）が必要です。自分の考えを率直に伝え、相手の主張を正しく理解することが、円滑に人間関係を作るコツとなります。自分自身の能力を、「今ここ」でバランスよく使いましょう。

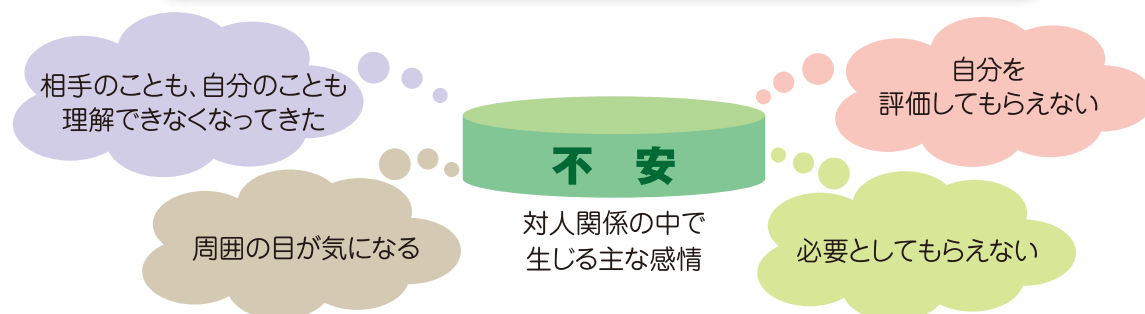


心の状態や変化を理解する

自分が「嫌だなー」と思うと、必ず表情や態度に表れます。それが周囲にどんな影響を与えるかを考える必要があります。人が悩みをもつ心の状態には2つのタイプがあり、1つは「自己否定型」（ダメな私、能力がない、自信がない、自分が嫌：内に秘めるタイプ）。もう1つは「他者否定型」（ムカつく、相手が悪い、謝らせた、やっつけたい：外に感情をぶつけるタイプ）です。これはどちらもイコールで、「自己否定や他者否定に走る」「自分で決めつけている自分の心」が問題なのです。自分の心の変化を知ることが大切です。

「不安、悩み、心配事の原因の80%は人間関係である！」

エリック・バーン



大切なのは、身近な日常生活や仕事の中に潜んでいる自分の心です！

「人は何のために生きるのか。それはストロークを得るためだ！」と、アメリカの心理学者エリック・バーンは述べています。人と関わりがないとストロークはなくなり（ノーストローク状態）、ストローク飢餓になり、生きる意欲がなくなります。ストローク欠乏状態が続くと、むなしくなり不安になり自信を失い、病気になったり、最悪は死に至ってしまいます。人間が生きて行く上で、ストロークは「水、空気、食物」以上に重要なもので、「心の栄養素」と言われています。



ヒント ストローク(stroke)とは…

ストロークとは、相手の存在や価値を認める刺激または働きかけを意味する言動で、承認・愛情・評価・賞賛・親密などは「正のストローク」、否定・非難・侮辱・罵倒・中傷などは「負のストローク」です。人には他人に自分の存在や価値を認められたいという普遍的な欲求があり、挨拶やスキンシップ、ジェスチャーなどからも「正のストローク」を得ることができます。

人とのふれあいはストロークから

心理学の基本はストローク交換

- ・あらゆる交流はストローク交換
- ・無条件の肯定的ストロークを受けると心は安定する
- ・肯定的ストロークで満たされていると、
否定的ストロークも受け流したり、耐えることができる
- ・肯定的ストロークが不足すると否定的ストロークを求める
- ・ストロークの快、不快は受け取る人が決める

ストロークなくして、人は生きていけない

気持ちの良いやり取りが、健康寿命の源になる



ヒント

受容からはじまるコミュニケーション

プライバシーに関する法律や個人情報保護法は、人権という観点から、昔とは180度変わりました。世間話、陰口、噂話、悪口、見下す言動などは、自分にとって何の得にもならないばかりか、大きな代償を払わされることにもなりかねません。相手が何を考え、何を希望しているか、まずは受容しましょう。

特に、以前の会社で肩書が上だった人ほどパワーハラスメントの傾向が顕著に表れます。本人は悪気はないのですが、「上にはペコペコ、下には上から目線、態度が横柄」のレッテルがつくと、評価は簡単には変わらず、周囲とのコミュニケーションがうまくいかなくなってしまいます。相手が年上であっても、後輩・新人であっても、自分の態度は統一し、分け隔てのない振る舞いをしましょう。

シニア格言

苦しいから逃げるのではない。逃げるから苦しくなるだけ。

コミュニケーション・セルフチェック

大体あてはまる 2点、時々あてはまる 1点、あてはまらない 0点 を右の空欄に記入して、最後にA・B・Cそれぞれの合計点を出してください。

	質 問	A	B	C
1	他人と話をする時、相手の気持ちを考えながら話をするようにしている			
2	他人と話し合っている途中でも、話をさえぎり、相手の話をまとめたり、整理して質問をする			
3	一度知り合うと必要に応じて自分からマメに連絡をするほうだ			
4	他人と話をする時の声は大きいほうで、相手からはよくと通る声だと言われる			
5	知り合いの人が、一人でぼつんとしていると放って置けなくて声をかけてしまう			
6	他人と話をしている時は、自分の意見を強く言えないほうである			
7	さほど親しい人ではないのに、話をしてみると自分のことをよく知っているということがある			
8	自分の子供以外でも子供は大好きで、またペットを含め動物、生き物は好きである			
9	他人と話をしている時、親しみやすい人とか、いい人ですね、などと言われることがある			
10	初めて会う人には、不快な思いを抱かせず、気に入って貰えるように意識的に振舞う			
11	他人と話をしている時、自分の話に乗ってくると、いくらでも話し続けることができる			
12	自分より年上の人や、社会的に影響力のある人から、可愛がられることが多い			
13	食事をしたり、遊びに行くときなどで、自分一人だけでということはほとんどない			
14	複数の人たちと討議した時に、言い負かされていやな思いをしたことが何度かある			
15	自分の職場だけでなく取引先や友人関係でも「目立つほうだ」と言われることがある			
16	いつも誰かと一緒にいないと不安である			
17	スポーツをすることや、カラオケで歌ったり、とにかく身体を動かすことが好きである			
18	できるだけ争いごとにならないような話し方、聴き方を心得ている			
19	大した用事でもないのに、1～2時間も長い電話をしてしまうことがある			
20	他の人と話をしている時、自分のことを相手がどのように評価しているか気になるときがある			
21	留守番電話やメールチェックは毎日欠かさずする			
22	連絡の取れない相手でも、メールやFAX伝言を残すようにする			
23	一面識もない人から声をかけられることが少なくない			
24	相手と話をしている時、感情的な発言が多くなってくると、自分の意見は控えるようにする			
25	他の人と話をしている時は、その場の雰囲気(ムード)を壊さないように気配りをする			
26	複数の人たちと議論を交わしたり、話し合う場面が好きだ			
27	他の人と話したり、接したりする時には笑顔を絶やさないように心掛けている			
28	接客関係の仕事や、ボランティアで人と接することは好きなほうだ			
29	何かを相談したい人の相手をするのは、苦にならないほうだ			
30	会合などで、人前に出るのを負担に感じることはない			
	合 計			

それぞれの項目の合計点数を下記の表にプロットして棒グラフを作成してください

A				5				10				15				20	人とかわる力
B				5				10				15				20	表現、発表する力
C				5				10				15				20	話を聞く傾聴力

項目	点数	診断結果
A 対人関与力	0～7点	人と一緒にいるより一人である方が良く、自分から関わって行くのが苦手。相手からのコミュニケーションを待っているのではなく、自分から進んで輪を広げて行くように心掛けること。
	8～14点	人と標準的な関わりが保てる。ただし、親しい友人など限られた範囲でのコミュニケーションに偏ってしまう場合があるので、違った分野の価値観を持った人と交流を図り、視野を広げること。
	15～20点	他人に関する関心度が高く、誰とでも関わって行くタイプ。交友関係も広く、誰とでも仲良くしていこうとする。ただし、周囲から八方美人的な誤解を受けないように注意が必要。
B 話す力・表現力	0～7点	自分なりの意見を素直に述べたり、表現するのが苦手。自分の頭の中だけで会話してしまう。相手に伝えたいことを事前に整理して自信を持って自己表現するよう心がけること。
	8～14点	場の雰囲気や相手によって、きちんと話や自己表現が出来る。一方的に考えを伝えるのではなく、相手とバランスを保ち、言葉や表現のキャッチボールができる。相手のことを考えずに、自分の意見ばかり述べてしまう場合もある。
	15～20点	積極的に自分の考えや主張を相手に伝えることが出来る。言葉や表現方法も巧みである。相手がどう感じているかを考えながら話すことができ、よい人間関係を作ることができる。
C 聞く力・観察力	0～7点	相手の話を聞いているつもりでも、聞き流したり、他の事を考えている場合が多い。まず、相手と視線を合わせて、相手の考えや話を最後まで聞き、受けとめるように心がけること。
	8～14点	基本的に相手の話をきちんと正確に聞くことが出来る。言葉を正確に受け止めることが出来る。相手がなぜ、今、この話をしているのか、その理由や背景を洞察しながら聞くようにすると、聞く力や理解力がさらに高まる。
	15～20点	相手の言葉や表情から、相手の気持ちや感情まで洞察できる聞き上手な人。今後は、話の感想や自分の考え方を、相手にフィードバックすることで、さらにより良い関係作りができ信頼関係が増していく。

自己チェックによる感想