

シニア SOHO 普及サロン・三鷹 会員の活動をご紹介します

キャリアコンサルタントとしてシニアの就職を支援

私たちがからできる
相談者に寄り添った支援をしたい

中里紀子さん(50代)



長年システムエンジニアとして働いていました。50代になる頃、より長く続けられ、企業利益ではなく身近に貢献していることを感じられる働き方を探していました。

が、そんな時ちょうどシニアSOHOが就業支援事業の職員を募集していたんです。NPOにも興味がありましたし、希望していた働き方ができるのでは、と思い入会しました。

私たちが重視するのは専門的な見地に立った支援。そのため職員みんなが資格をとり、自らもスキルアップしていくよう心がけています。また就業希望者と丁寧に向き合えるよう、無料のカウンセリングルームも併設し、相談者の自律心を尊重しながら就職活動を進めています。これまでの最高齢の相談者で、86歳の方の就職が決定した時はとても嬉しかったです。就職は人生に関わることで、効率や利益を優先せず、私たちがからできる相談者に寄りそった支援を目指しています。

今後の目標は孤立している方を支えられるような交流の場をつくること。世代をこえて互いに助け合える場にできればと思っています。また、キャリアコンサルタントの悩みを聞く窓口も開設したいですね。どんどん夢を広げていきます。

PCを使った新しい脳トレを広める

参加者の喜ぶ顔を見ると、
私も元気をもらえます

荒木高子さん(60代)



私は20年程企画会社を経営しましたが、その後何か人の役に立てる仕事をしたい、と思い入会しました。入会当初は、シニアを対象にしたパソコンのアドバイザーをして

いましたが、PCが出た時、操作のしやすさから、これからはタブレットだ！と思い、PCの講師の資格をとったんです。

現在はPC専用のアプリを使ってさまざまな脳トレができる「脳若トレーニング」を主に行っています。PCを一人一台用意して、私が進行役となり脳をトレーニングするゲームを皆で行う講座です。介護施設や市民団体などから依頼を受けて出張するのですが、口コミで広がって昨年は約1800名の参加者があり、現在は月に20回ほど開催しています。ひとりの時は大変でしたが、進行役を育てて、今は仲間が6名に増えました！

参加者の皆さんは、恐る恐る操作しつつも、慣れると楽しくなり自信もつくようです。喜ぶ顔を見ると私も元気をもらえます。PCはカメラ機能や面白いアプリも色々あるので、生活のさまざまな場面役立てられます。皆さんにPCを使った便利な暮らしを提案できるように、これからも新しい知識を増やしていきたいです。

認知症予防の啓蒙活動に従事

自分の知識を活かして、
人の役に立てることが嬉しい

村田重章さん(70代)



入会して約15年経ちます。そのうちの5年程アメリカにいたのですが、会員は続けていました。帰国した際は顔を出し、楽しく過ごしていました。そういった場所や仲間がいることもありがたかったですね。

アメリカから戻ってから主に行っていたのが、認知症予防の啓蒙活動。専門の方による講演会の開催や、資料を配布するなど認知症の基本知識や、どう心がけておくべきか、といったことを紹介してきました。仲間と勉強会をし、最新の資料を読み自分でも一生懸命学びましたね。認知症の知識は元気なうちに知っておけば、その後の状況が大きく変わると思います。知識の無いまま発症するとまさか自分が、と思ってしまう病院にも行かず対処が遅れてしまいますから。

現在はマツチンク事業の事務局長をしながら、認知症の新しい情報をまとめて会員に配布したり、介護施設に出張して入居者の方にけん玉やお手玉などの昔遊びを楽しんでもらう活動も行っています。笑うことは脳にとっても良いらしいので、なるべく笑いがおきるようなやり取りを心がけています。自分の知識を活かして、人の役に立てるのはやっぱり嬉しいですね。