

グランド世代の自由時間

これまでは、寿命が延びるとは、老いて生きる期間が長くなることだと思われてきた。しかし、その常識が変わり、若々しく生きる期間が長くなるだろう。

(『LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略』

リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット著)

60代からの特権、それは豊富にある自由時間です。

人生100年時代といわれる今日。60代に退職してから、身体が元気に動く時間は、6万時間ともいわれています。その時間を持って余すか、上手に使うか、それはあなた次第です。

自由時間を、あなたらしくカスタムしませんか。

わたしたち<グランド世代の自由時間>は、
100年人生の豊かな過ごし方を探求する活動に取り組んでいます。

<https://www.facebook.com/grandsedai/>

あなたにふさわしい過ごし方を見出すために、あなた自身の個性や特性を見極めましょう。

1~4のカテゴリーにおける各々の項目について、どちらかといえば当てはまるほうにチェックしてください。

<カテゴリー1>

[E]外向 (Extroverted) ←————→ [I]内向 (Introverted)

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 他人と一緒にいると、元気になる。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> ひとりで過ごしていると、元気になる。 |
| <input type="checkbox"/> 人の輪の中心にいるのが好き。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 注目を浴びるのを避けようとする。 |
| <input type="checkbox"/> 行動してから、考える。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 考えてから、行動する。 |
| <input type="checkbox"/> 声にだして考える。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 頭なかで静かにじっくりと考える。 |
| <input type="checkbox"/> 喜怒哀楽を顔に出す。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 感情を顔に出さない。ポーカーフェイス。 |
| <input type="checkbox"/> 自分のことをよく他人に話す。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 自分のことを他人に話したがる。 |
| <input type="checkbox"/> 聞き役より、話し役。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 話し役より、聞き役。 |
| <input type="checkbox"/> 情熱をこめて熱心に話す。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 熱意をおもてにださない。 |
| <input type="checkbox"/> 返事が早い。打てば響く。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> じっくり考えてから返事をする。 |
| <input type="checkbox"/> 早いペースを好む。せっかち。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> ゆっくりとしたペースを好む。のんびり。 |
| <input type="checkbox"/> 知識や関心の対象が幅広い。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 知識や関心の対象が狭く深い。 |

[E]の項目と[I]の項目、どちらが多いですか? ()

<カテゴリー2>

[S]五感 (Sensing) ←————→ [N]直観 (Intuitive)

- | | | |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 確実で具体的なものを大切にする。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> ひらめきや言外の意味を大切にする。 |
| <input type="checkbox"/> 実践できるアイデアを歓迎する。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 新しい、斬新なものを見方を歓迎する。 |
| <input type="checkbox"/> 現実的な考え方や常識を重視する。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 想像力や革新的なものを重視する。 |
| <input type="checkbox"/> データを細かく把握し、「木を見る」。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> ものごとの全体像を把握し、「森を見る」。 |
| <input type="checkbox"/> 言いたいことは、単刀直入に表現する。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 比喩や暗喩を使い、言い換えるのを好む。 |
| <input type="checkbox"/> ひとつずつ順を追って詳細に情報をしめす。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 話を飛ばし、遠回しな表現をする。 |
| <input type="checkbox"/> 現在に注意を払う。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 将来に注意を払う。 |

[S]の項目と[N]の項目、どちらが多いですか? ()

<カテゴリー3>

[T]思考(Thinking) ←————→ [F]情緒(Feeling)

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 一歩下がって状況を見る。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 一歩前進して状況を見る。 |
| <input type="checkbox"/> 個人的な感情を挟まずに状況を分析する。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 自分の行動が他人に与える影響を考える。 |
| <input type="checkbox"/> 「論理」「正義」「公明正大」を重視。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 「共感」「調和」を重視。 |
| <input type="checkbox"/> 規則は規則。例外は許さない。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 規則には例外がつきもの。 |
| <input type="checkbox"/> 他人の欠点が自然と目につく。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 自然と他人をよるこぼせようとする。 |
| <input type="checkbox"/> あらさがしをし、批判的になりがち。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 人をほめることばがすらすらと出てくる。 |
| <input type="checkbox"/> 冷酷、無常、無神経、鈍感に見えがち。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 非論理的、感傷的、意志が弱く見えがち。 |
| <input type="checkbox"/> 感情よりも論理的かどうかを優先する。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 論理的かどうかよりも感情を優先する。 |
| <input type="checkbox"/> 最後まで成し遂げたい。達成することが重要。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 人から感謝され、ほめられたい。 |

[T]の項目と[F]の項目、どちらが多いですか？ ()

<カテゴリー4>

[J]決断(Judging) ←————→ [P]柔軟(Perceiving)

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 決断をくだすと、気分が落ち着く。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> ほかの可能性を残しておくと、気分がいい。 |
| <input type="checkbox"/> 遊ぶのは、仕事や勉強を終わらせてから。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 先に楽しもう。仕事はあとまわし。 |
| <input type="checkbox"/> 目標を定め、達成しようとする。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 状況が変われば、目標を変える。 |
| <input type="checkbox"/> 結果重視。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 結果に至るまでのプロセスを重視。 |
| <input type="checkbox"/> プロジェクトをやりとげると満足する。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> プロジェクトをはじめるのが好き。 |
| <input type="checkbox"/> 時間には限りがある。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 時間は延長すればいい。 |
| <input type="checkbox"/> 締め切りを重視。 | ⇔ | <input type="checkbox"/> 締め切りにこだわらない。 |

[J]の項目と[P]の項目、どちらが多いですか？ ()

(出典『あなたの天職がわかる 16 の性格』ポーラ・D・ティーガー、バーバラ・バロン著)

1～4のカテゴリーについて、項目が多かったほうのアルファベットを順に並べてください。

() 型

次のページで、あなたのタイプを確認してみましょう。

あなたはどのタイプですか？

【お薦めの過ごし方の凡例】(仕) 仕事や社会貢献活動 (趣) 趣味・知的的好奇心 (育) 保育・教育

	タイプ	特徴	お薦めの過ごし方
1	ESTJ 型 責任者	責任を果たす人、組織に忠実なビジネスマン <ul style="list-style-type: none"> 責任感が強く、まじめ。支配権をもち決断をくだしたい。 規律をもって組織を維持したい。 計画的、客観的、論理的。データを扱うのが得意。 冷静沈着、倫理観が強い。公平。几帳面。 	(仕)経理事務、学校施設 開放管理、駐輪場管理 (趣)Walker Plus、Kiss ポート
2	ISTJ 型 努力家	ひとりでコツコツ努力する人、時間をかけて正しいことをする人 <ul style="list-style-type: none"> まじめで、誠実。分別があり、信頼がおける。仕事を済ませてから遊ぶ。 ルール厳守。論理を重んじ、私情を交えない。 慎重、保守的。ひとりでいるのが好き。抜群の記憶力。 技術畑の仕事を好む。安定した環境で働きたい。 	(仕)経理事務、試験官 (趣)Walker Plus、Kiss ポート
3	ESFJ 型 社交家	人の役に立ち感謝されたい人、思いやりにあふれた社交的な人 <ul style="list-style-type: none"> 具体的な方法で人を助けたい。責任感が強く、親しみやすい。 思いやりがある。人を喜ばせたい。話好き。 あたたかい人間関係を重視。誠実、伝統を重んじる。 人と接していたい。人から誠意をしめされたい。秩序ある組織で働きたい。 	(仕)公共施設の受付/案内 (趣)Walker Plus、Kiss ポート、いきいきプラザ (趣)語学講座
4	ISFJ 型 組織人	組織の中で生きていく人、名誉にかけて義務を果たす人 <ul style="list-style-type: none"> 忠誠心が強く、ひたむき。思いやりがあり、実直。責任感がある。 地に足がついている。責務は必ず果たす。忍耐強い。すぐれた記憶力。 強い労働倫理を持っている。伝統的、保守的、常識的。データを扱うのが得意。 静かで控えめ。勤勉。優しく、同情心がある。一対一の人間関係を好む。 	(仕)一般事務、社内メー ル室業務 (趣)Walker Plus、Kiss ポート、いきいきプラザ
5	ESTP 型 冒険家	楽しさを求めて冒険する人、多忙が大好きな人 <ul style="list-style-type: none"> おおらか、自然体、のびのび。くよくよしない。大胆な行動をとれる。 観察力に優れている。現実的。今という時間を楽しむ。新しいものが好き。 自分にも人にも寛容。型にはまらない。親しみやすい。人気者。 身体を動かしたい。冒険好き。会話より活動を好む。多くの人と交流したい。 	(仕)リサイクル自転車、 観光ボランティア (趣)Walker Plus、Kiss ポート、語学講座
6	ISTP 型 実務家	危険やスリルを求める人、独立心の旺盛な実務家 <ul style="list-style-type: none"> 率直、正直。見栄を張らず、気取りがない。好奇心旺盛。観察眼が鋭い。 技術を習得し、機械や道具を扱いたい。メカに強い。ひとりで作業に没頭したい。 事実を重視し、情報を知識として蓄える。静かで控えめ。 誰とでも平等に接し、公平。アウトドアを好む。運動が得意。 	(仕)小学校登下校誘導、 学童スタッフ、リサイク ル自転車 (趣)Walker Plus、Kiss ポート、いきいきプラザ
7	ESFP 型 楽道家	活発に行動する人、「くよくよするな、幸せになろう！」がモットー <ul style="list-style-type: none"> 人と一緒にいるのが好き。生活そのものによるこびを感じる。遊び好き。 陽気で活発。楽しいことが好き。あたたかく、親しみやすく、融通がきく。 現実的、常識的。思いやりがある。派閥争いを収拾できる。 会話が得意。管理業務より現場で仕事がしたい。意外性を好む。 	(仕)保育園業務支援、 学童スタッフ、観光ボラ ンティア (趣)Walker Plus、Kiss ポート、語学講座 (育)グランドシッター
8	ISFP 型 職人肌	調和を願う繊細な人、不言実行の控え目で温厚な人 <ul style="list-style-type: none"> 優しい、思いやりがある、感受性が鋭い。情熱をうちに秘めている。 地味で控えめ。辛抱強い。中立的な態度をとる。誠意がある。 自分なりの価値観を持っている。チームのよきメンバーとなる。 具体的・実践的なものを好む。ひとりで働く時間を持ちたい。 	(仕)ホームセンター園 芸 エリアの管理、公園 清掃 (趣)Walker Plus、Kiss ポート

(出典『あなたの天職がわかる 16 の性格』ポーラ・D・ティーガー、バーバラ・バロン著)


	タイプ	特徴	お薦めの過ごし方
9	ENTJ 型 リーダー	<p>人の上に立ち出世を求める人、生来のリーダー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 才能豊かなリーダー。決断をくさず役割を果たす。 ・ 論理的・分析的。目標達成をめざして指図したい。 ・ 複雑な問題を解決したい。状況をつねに改善し、挑戦していきたい。 ・ 先見性がある。競争心・野心が強い。求める水準が高い。 	<p>(仕) 公園清掃、学校等施設管理などのグループ業務のリーダー</p> <p>(趣) Walker Plus、Kiss ポート</p>
10	INTJ 型 アイデアマン	<p>アイデアを発想する人。能力+自主性=完璧主義者</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 独創的で洞察力がある。創意工夫に富む。生まれながらのアイデアマン。 ・ 完璧主義者。戦略的思考家。できれば独立して働きたい。 ・ 目標を達成したいという不屈の精神をもつ。 ・ 良識ある人たちと働きたい。高い水準を維持したい。仕事を公平に評価されたい。 	<p>(仕) 学童スタッフ、広報誌配布</p> <p>(趣) Walker Plus、Kiss ポート、語学講座</p>
11	ENTP 型 企業家	<p>強い印象を与えて人を興奮させる人、生まれながらの企業家</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 興奮と挑戦を愛する。熱意にあふれ、創意工夫に富む。 ・ 創造的かつ革新的な解決法を実行したい。急な変化に対応したい。 ・ 頭の回転が速い。自信家。インスピレーションを重視する。限界に挑むのが好き。 ・ コミュニケーション能力がある。好奇心旺盛、多芸多才。抜け目がない。 	<p>(仕) 観光ガイド、学童スタッフ</p> <p>(趣) Walker Plus、Kiss ポート</p> <p>(育) グランドシッター</p>
12	INTP 型 戦略家	<p>完全無欠を求める人、独創的に問題を解決する人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ものごとの本質を見きわめ、むずかしい概念について考えたい。 ・ 控えめで超然としている。分析的、批判的、論理的。 ・ 難問を解決したい。人と接するより、複雑な問題について考えていたい。 ・ ものごとの全体像を見る能力がある。自身満々。向上心・知識欲旺盛。 	<p>(仕) 一般事務(PC)、施設管理</p> <p>(趣) Walker Plus、Kiss ポート</p>
13	ENFJ 型 チームプレーヤー	<p>人の幸福を願う人、PR が得意な社交家</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 人間が好き。思いやりがある。つねに人を気遣う。良心的で忍耐強い。 ・ 忠誠心が強く、組織の一員としてまじめに働く。規律を守る。 ・ 礼儀正しい。社交上手。穏やかで寛容。円滑な人間関係を築ける。 ・ コミュニケーション・プレゼンテーション能力がある。目標を達成する。 	<p>(仕) 学童スタッフ、保育園業務支援</p> <p>(趣) Walker Plus、Kiss ポート、語学講座</p> <p>(育) グランドシッター</p>
14	INFJ 型 理想家	<p>誠実で協調する人、縁の下の力持ち</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ アイデアやひらめきを重視する。独立心が強く、感受性が豊か。 ・ 確固とした理念を持つ。高潔で誠実。責任感が強い。思いやりがある。 ・ 周囲と調和し、合意を尊重したい。連帯感を強めようとする。 ・ 信念を曲げたくない。決断力がある。組織をまとめられる。 	<p>(仕) 施設の受付/案内、神社等の受付</p> <p>(趣) Walker Plus、Kiss ポート、いきいきプラザ</p> <p>(育) グランドシッター</p>
15	ENFP 型 創作者	<p>可能性を追求する人、好奇心のかたまりの名交渉役</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 独創的で斬新な考え方をする。熱意がある。楽観的、自然体。 ・ 好奇心旺盛。想像力が豊か。ひらめきを重視する。常識にとらわれない。 ・ 進取の気象に富む。既成概念にとらわれない。魅力的で活力がある。 ・ 周囲に人がいると元気になる。モノよりも個人的な人間関係を大切にする。 	<p>(仕) 学童スタッフ、小学校登下校誘導</p> <p>(趣) Walker Plus、Kiss ポート</p> <p>(育) グランドシッター</p>
16	INFP 型 芸術家	<p>心の平和を求める人、胸のうちに情熱を秘めた芸術家</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 感受性が鋭い。夢や理想を追いかけたい。心の調和をたいせつにする。 ・ 自分の価値観は曲げたくないが、それを人に押し付けようとは思わない。 ・ 無口で穏やか。一対一の人間関係を好み、親しい人には胸襟をひらく。 ・ できればひとりで仕事をしたい。規制がないところで独創性を表現したい。 	<p>(仕) 筆耕、施設の受付/案内</p> <p>(趣) Walker Plus、Kiss ポート</p>

次のページで、お薦めの過ごし方について詳しく見てみましょう。

いろいろな過ごし方について調べてみましょう。

◆シルバー人材センターなどを通じて仕事や社会貢献活動に携わる

【仕事の例】

 港区シルバー人材センター

◇リサイクル自転車

港区が撤去した引き取り手のない自転車をリサイクルして、販売しています。

◇登下校誘導

小学生の登下校時の安全を交差点などで見守る仕事です。現在は19校を受託しています。夏の暑い日や冬の寒い日など外に立つには大変な日もありますが、地域の小学校の子どもたちの安全を地域のセンター会員が担うという趣旨の下、センターが地域に貢献できる仕事と考えています。

◇公園清掃

港区内の公園の内、40数ヶ所を請け負っています。朝の早いうちに、公園を丁寧に掃き清めます。規則正しい就業は、健康維持にもつながっています。春は桜、秋から冬は枯れ落葉の清掃が大変ですが、誠実な仕事ぶりは利用者に大変喜ばれています。

◇公共施設管理/案内

仕事の内容は、来客への接遇、電話の応対、部屋の貸出しなど施設によって様々です。区民である会員の対応は、皆さまにとってより身近なものであり、「気持ちよく施設を利用できること」を第一に考え就業しています。現在、区内の公共施設の管理業務ではいきいきプラザや児童館、区立小中学校の施設開放受付管理業務などで仕事をしています。

◇ガイド（ホームページ：「センター会員の働き方紹介」より）

Q. ガイド業務とはどのようなお仕事ですか？

A. 歴史好きの会員10名余りで立ち上げた歴史ガイド倶楽部が港区内の名所旧跡を巡るツアーを企画し、港区の住民に限らず近隣各県、各区から沢山のお客様のご参加をいただいております。私たちのガイドはイヤホーンを使いますので歩きながら沢山の情報を話すことができます。参加者からも大変好評で喜ばれています。

Q. これから会員になろうとしている方に、何かアドバイスはありますか？

A. 「60歳から第二のステージ」とキャッチコピーで言うように働けるうちは働くのが一番大切です。若い人たちに迷惑をかけないで長生きすることを考えましょう。事務局からの紹介される仕事と合わせて「自分のやりがい」と仲間を作りましょう。シルバーにはたくさんの仲間がいます。

◆遊ぶ！学ぶ！極める！

◇Walker Plus (情報サイト)

 [港区 Walker Plus](#)


各エリアのイベント情報が盛りだくさん。博物館、水族館、公園、大型商業施設など、身近なスポットで魅力的な催しが日々開かれています。コンサート、写真展やイルミネーション、そしてお寺での写経体験まで、あなたの心の琴線に触れる催しにきっと出会えるはず。

◇港区 Kiss ポート (情報サイト)

 [港区 Kiss ポート](#)


港区で開催されるイベント、講座、スポーツやサークル活動など、様々な情報を検索できます。能や歌舞伎を学ぶ講座、老若男女のための合気道、駅伝競走大会、バンドフェスティバル参加申込 etc、アクティブに過ごすための入口です。

◇語学講座

 [港区 生涯学習 語学](#)

港区国際交流センターや麻布や芝浦港南の区民センターなどで、英語、スペイン語、イタリア語、中国語などの講座が開講しています。また、シルバー人材センターでも、英会話や、「英語を通じて欧米を知ろう」といったテーマでの講座が行われています。

◇港区いきいきプラザ (講座・教室)

 [港区 いきいきプラザ](#)

英会話、中国語、卓球、書道、カラオケ、麻雀、社交ダンス etc、様々な趣味の集まりや教室が開かれています。

◆グランドシッターとして未来世代を育てる

◇グランドシッターとは

 [グランドシッター](#)

保育の現場で、保育士のサポート業務を行う人、及びその資格のこと。養成講座への参加を経て、一般社団法人日本ワークライフバランスサポート協会が認定。

◇グランドシッター養成認定講座 (初級、中級、講師養成コース)

日本ワークライフバランス協会が主催する、主に企業 OB・OG や、アクティブシニア向けの養成認定講座。孫世代とのコミュニケーションが上手になり、孫達と上手に遊べるシニア、保育園などで保育士をサポートできるアクティブシニアをめざします。講座では、3つの柱をベースに年齢別子どもの心とからだの発達、オムツの変えかた、上手な抱っこの仕方、心をはぐくむ絵本の選び方、読み聞かせなどを習得します。また、保育園での役割、保育士や保護者との関わりについても理解を深めます。

仕事、趣味、勉強、社会貢献……。何かしたいとは思っているけれども、まだピンとこない……。いつかそのうち考えればいい……。そんなふうに感じていませんか。

豊かな過ごし方のオプションは、あなたのまわりにたくさんあります。そのオプションを選ぶ最初の一步を、いま踏み出してみてください。もし選んだオプションが合わなかったとしても大丈夫。別のオプションがたくさんあるのですから。

ベストセラーとなった『LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略』（リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット著）には、100年人生を豊かに過ごすためのヒントが散りばめられています。

- ◇ 自己観察を続ければ、有限な時間が減り続けていくという見方をするのではなく、時間について前向きに考え、人生を満喫できるようになる。
- ◇ エクスプローラーの日々は、見違えるほど若さを取り戻せる機会になりうる。70代の人はややもすると、長寿のリスクに脅えて生きることが当たり前になりがちだ。しかし、日々の生活をわきに置いて冒険に乗り出せば、現在のライフスタイルを問い直し、新しい選択肢を見いだすことを通じて、活力の回復が大きく後押しされるかもしれない。
- ◇ 従来型のキャリアで過酷な勤労人生を送ってきた人は、仕事以外のこともしたくなる。楽しく過ごしたり、社会に貢献したり、友人と過ごす時間を増やしたりしたい。

そこで、以下の三つの側面のバランスが取れたポートフォリオを築くようになる。一つは、支出を賄い、貯蓄を増やすこと。もう一つは、過去の経歴とつながりがあり、評判とスキルと知的刺激を維持できるパートタイムの役割を担うこと。そして最後の一つは、新しいことを学び、やり甲斐を感じられるような役割を新たに担うことだ。

自由時間を上手に使い、自分らしく過ごす、魅力的なグランド世代として、新しいステージに躍り出てみませんか。