

洛西



定年退職後の「男の生き方」

人つながり横関係大事に

長岡京

定年退職世代の男性を対象にした「これからの男の生き方セミナー」が5日、長岡京市神足2丁目のバンビオ1番館で開かれた。参加者が、自分の人生を振り返り、今後の計画について話し合った。セミナーは、退職後の生きがいづくりや孤立防止などを目的に、市東地域包括支援センターが、昨年度に続い

て開いた。この日は60代を中心に15人が参加した。



今までの人生を振り返り、今後の人生設計について考える参加者ら(長岡京市神足2丁目・バンビオ1番館)

講師を務めたシニア産業カウンセラーでキャリアアコンサルタントの吉岡俊介さんは、47歳で大手損保会社を早期退職したものの、会社というよりどこを失ったためうつ状態となった自身の経験を紹介。「男は勝たなければならぬ」といった価値観を持っている人ほど、退職後の生き方に悩んでいる人が多い」と指摘。現役時代の上下関係ではなく、人とのつながりや共感や双方向を大事にした横の関係に切り替えること

を呼び掛けた。

黒田治さん(70) 〓

長岡京市梅が丘〓は「他の参加者の話を聞き、刺激を受けた。これから、長らく会っていない友人や、かつて勤務した海外などを訪ねたい」と話していた。

(石田真由美)