

# 人生100年時代を 生きるヒント



全講座、テレビ放映・オンライン配信を行います

- ・愛媛CATVに**ご加入**の方  
→テレビ放映【イベントチャンネル 地デジ122ch】をご覧ください。
- ・愛媛CATVに**未加入**の方  
→愛媛CATVホームページ上のチャンネル【えひめ・まなビジョン 023ch】  
をご覧ください。お申し込みは不要で、誰でもご覧いただけます。

※放映日時等の詳細は、愛媛CATVホームページ内「地域情報番組・番組表」の『放送番組一覧』から番組名を検索してご確認ください。

※新型コロナウイルス感染症の感染予防・拡大防止のため、愛媛CATVご協力のもと全講座収録を行いました。

第1回

**好きをカタチに**  
～“ありのままの自分”を  
探して～

講師：田中 菜 さん  
(ピアリンク in えひめ 代表)

第2回

**100人100通り**  
それぞれの働き方

講師：久保 正明 さん  
(サイボウズ(株)カスタマー本部  
ローカルブランディング部 部長)

第3回

**チャンスは**  
どこにでもある  
～子どもたちとの活動を  
続けてきて～

講師：中矢 操 さん  
(NPO法人 松山子ども劇場21 理事長)

第4回

**地域貢献・まちづくり**  
～自分たちのまちを  
まじめに面白く～

講師：桑原地区まちづくり協議会  
桑原ジェンヌ女子会

第5回

**定年後も働く**  
ということ

講師：福山 忠道 さん  
(松山市シルバー人材センター 会員)

第6回

**自分らしい老後**  
をめざして

講師：土居 園江 さん  
(ウエルエイジングクラブまつやま 代表)



## 第1回

# 好きをカタチに ～“ありのままの自分”を 探して～



報告

<6月2日収録>



講師：田中 菜 さん  
(ピアリンクinえひめ 代表)

- ・ありのままの自分を愛するために、好きをカタチにしてきた。
- ・「できない」ことが苦しい時期＝新しい一歩の時期
- ・自分の心地よさに素直になれる場所を残したい。

### ピアリンク in えひめ

『ピアカウンセリング』という方法を使って、ありのままの自分を好きと感じられる人が1人でも多く愛媛県に増えるよう、さまざまな活動をしている団体です。

団体の活動内容や、ピアカウンセリングの考え方等、多くの方に知っていただきたい内容でした。また、田中さんのこれまでの経験や生き方にも、大変感銘を受けました。

仕事、趣味、結婚、出産.....これからの悩む、特に若い方の背中を押してくださるお話だったと思います。コムズでも、様々な方が“ありのままの自分”を愛することができるような事業企画を、今後も行っていきます。



## 第2回

# 100人100通り それぞれの働き方

<5月15日収録>

- ・「働き方改革」は、制度・ツールを変えるだけでなく、風土を変えることが必要。
- ・自分の強みをさらに磨くことができる働き方を。
- ・一人一人が繋がりながら、より良い人生を送れるように。



講師：久保 正明 さん  
(サイボウズ(株)カスタマー本部  
ローカルブランディング部 部長)

### サイボウズ株式会社

主な事業：グループウェアの開発、販売、運用  
1997年松山で創業。社員それぞれが望む働き方を実現できるように、先進的な働き方の導入に取り組んでいる。



サイボウズ様の様々な取り組み事例や、松山の働き方の現状等について知ることができ、大変勉強になりました。今回の講座をきっかけに、多くの企業の制度や風土がより働きやすいものになっていきますよう、コムズとしても情報の発信やサポートをしていきます。





### 第3回

# チャンスは どこにでもある

## ～子どもたちとの活動を続けてきて～

<5月16日収録>



**講師：中矢 操 さん**

(NPO法人 松山子ども劇場21 理事長)

- ・あそびは、子どもの生きる力  
(思考力・読解力)をはぐくむ！
- ・チャンスは転がっている。  
たくさんある小石を拾ってみるかどうか。

### NPO法人 松山子ども劇場21

子どもたちに生の舞台鑑賞を届ける文化芸術活動を中心に、子ども時代に経験させたい体験活動や子育て講座など子育て支援活動にも力を入れています。



広報誌「コスモス」

松山で舞台芸術に触れること、子どもと遊びについての考え方等、団体の活動内容と想いが伝わるお話でした。中矢さんの生き方やご家族のお話にも感銘を受けました。

今回ご講演いただいたことを、今後のコムズの事業企画にも生かしていきたいと思えます。

### 第4回

# 地域貢献・まちづくり

## ～自分たちのまちを まじめに面白く～



<5月30日収録>

ふるさとを良くしていこうとする人たちの活動が、住民に理解され、その輪が大きくなれば、きっと誰もが住みやすいまちになる。



**講師：朝山 和孝 さん**

(桑原地区まちづくり協議会  
副会長兼事務局長)

### 桑原地区まちづくり協議会

主体事業として、まちづくり通信の発行、フリーマーケットの開催、淡路が峠の整備等を行い、青壮年有志の会、まちづくり学生部、くわばらジェンヌ(女子会)等も発足し活動しています。

#### ●参加者の感想●

- ・桑原地区でとても熱心に活動されている様子を知ることができ、とても勉強になりました。今後も活動をPRして、幅を広げて行ってほしいです。(30代・女性)
- ・感心させられる場面が多くあり、参考になりました。活動の幅が広い、活動が続いている、活動費の捻出が素晴らしいです。(70代・女性)



**江戸 通敏 さん**

(桑原地区まちづくり  
協議会 会長)



**河邊 ゆう子 さん**

(桑原地区まちづくり  
協議会 事務員)



## 第5回

# 定年後も働くということ

<6月3日収録>



**講師：福山 忠道 さん**  
(松山市シルバー人材センター 会員)

- ・シルバー人材センターでは様々な働き方ができる。福山さんも、小学校の校務員、三津の渡し船の船頭さんの補助、センターの営業の仕事などを経験。
- ・生活費を賄うため、人のため、生きがいのため、健康維持のため、それぞれ目的に合った仕事の選び方を。

### (公社) 松山市シルバー人材センター

人材派遣や、各種講習会を開催し、60歳以上の高齢者が就業を通じ、生きがいを高め、活力ある地域社会づくりに貢献する公益法人です。

#### ●参加者の感想●

- ・シルバー人材センターで働いている先輩を見て、自分も頑張らなくては...と勇気づけられました。(60代・女性)
- ・定年後の生活がとても楽しくなりそうです。シルバー人材センターの仕事の内容が、とても幅広いのに驚きました。(70代以上・女性)



定年までは海上保安庁に勤務していました



子どもたちへの講習活動も

## 第6回

# 自分らしい老後をめざして

<6月10日収録>

自分らしい老後 = 「もう一つの人生」に必要なこと

1. 自立 (自分でできることをし続ける) 期間をのばす
2. 生活環境・条件の点検と自分らしい選択
3. 人とのつながり

### ウエルエイジングクラブまつやま

「男女共同参画時代の高齢者像」をテーマに学習・ボランティアを行う団体。毎月1回の例会を基本に、学習会、社会貢献事業、生産活動など年間6本の事業を実施されています。



### 講師：土居 園江 さん

(ウエルエイジングクラブまつやま 代表)

#### ●参加者の感想●

- ・人生の先輩たちの話が今後の参考になるだろうと思いました。(60代・女性)
- ・自分なりにジェロントロジーを研究したいです。(60代・男性)
- ・常にどこかにつながっていることの必要性を強く感じました。皆様の報告がとても心地よかったです。(70代以上・女性)



ウエルエイジングクラブまつやま  
メンバーの皆さん