

# 第2部

みんなで築こう。「イケネン」のまち北九州

～人生は後半勝負。

イケてる年長者として心豊かな過ごし方を

# 人生後半を豊かに過ごすための3C

## Connection

(繋がり)

地域、仲間、同業、同士との  
繋がり、コミュニティ

## Contribution

(貢献)

地域社会、国際社会、国家、  
家族、誰かへの貢献

## Creation

(創造)

新しい事業、仕組み、組織、  
ムーブメント、常識、世界観、  
価値

# マズローの欲求段階説



# 人生後半を豊かに過ごすための3C

## Connection

(繋がり)

地域、仲間、同業、同士との  
繋がり、コミュニティ

【社会的欲求】

## Contribution

(貢献)

地域社会、国際社会、国家、  
家族、誰かへの貢献

【承認欲求】

自分らしく

## Creation

(創造)

新しい事業、仕組み、組織、  
ムーブメント、常識、世界観、  
価値

【自己実現欲求】

# 人生後半を豊かに過ごすための3C

『3Cを“自分らしく”実践しながら  
人生後半を豊かに過ごす人』

≡ アクティブシニア ？

団塊世代、前期高齢者(65-75)(商圈用語)

# 新語の提案

## 「イケネン」

= イケてる年長者（年配者）

又は…

= イケイケドンドンな年長者

= イキイキ（生き生き）としたケンコー（健康）な年長者

# 「イケネン」の定義

## イケネン3要素

① 確固たる自己理解と明確な方向性を持ち

定める

② 社会の中で人々と繋がり連帯と連携を保ちながら

繋がる

③ 生き生きと前進し続ける年長者・シニア

前進する

# イケネンPDCAサイクル

定める

**P**ersonal **D**irection

⇒ 自己理解サポート

繋がる

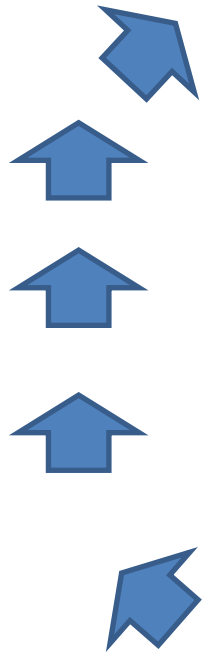
**C**onnection

⇒ 繋がる場の提供

前進する

**A**dvancement

⇒ 楽しさのプロデュース





# 人生後半を豊かに過ごすためには

- 趣味・サークル活動
- ボランティア活動
- 仕事（サラリーマン、アルバイト）
- 仕事（起業、自営業）
- その他？

# イケネン化へのご提案

## ビジネス作りを趣味に

- ・新しいビジネス、活動、仕組みなどを作る
- ・実践、成功を目指す前提
- ・楽しむことが優先
- ・リスクは最小限に
- ・キャリア、経験、人脈や他の趣味を活かすことも  
(ただし、それを前提とはしない)

# ビジネスづくりに必要なこと

学習

発想

計画

実践

その他

# 自己理解

- 自己理解最大の効果：  
あなたが何かに取り組もうとする際に、  
適正な方向へ導く**あなたの軸**を与えてくれます。
- 少子高齢化や働き方改革など多様化する  
変化の波に適応できる自分になれる。
- 自分の将来像を描くことで、  
あなたらしい最高の人生を歩める様になる。

# 自己理解の進め方

## ① 自分は何に価値を感じるか

- ・挑戦する
- ・創造する
- ・分野を極める
- ・貢献する

## ② 自分は何をやりたいのか

- ・世界一周旅行
- ・IT Specialist
- ・高齢者介護
- ・若者就活支援

## ③ 自分は何が得意か

- ・同好会のまとめ役
- ・釣りが上手い
- ・人付き合いが良い
- ・地域のお世話が好き
- ・イベントの推進役

サポート(外部)



学習 (アクティブ・ラーニング)

自己理解

楽しく♪  
発想

計画

実践



サポート(外部)

アイデア出しを楽しみドーパミンを分泌

ドーパミンとは・・・

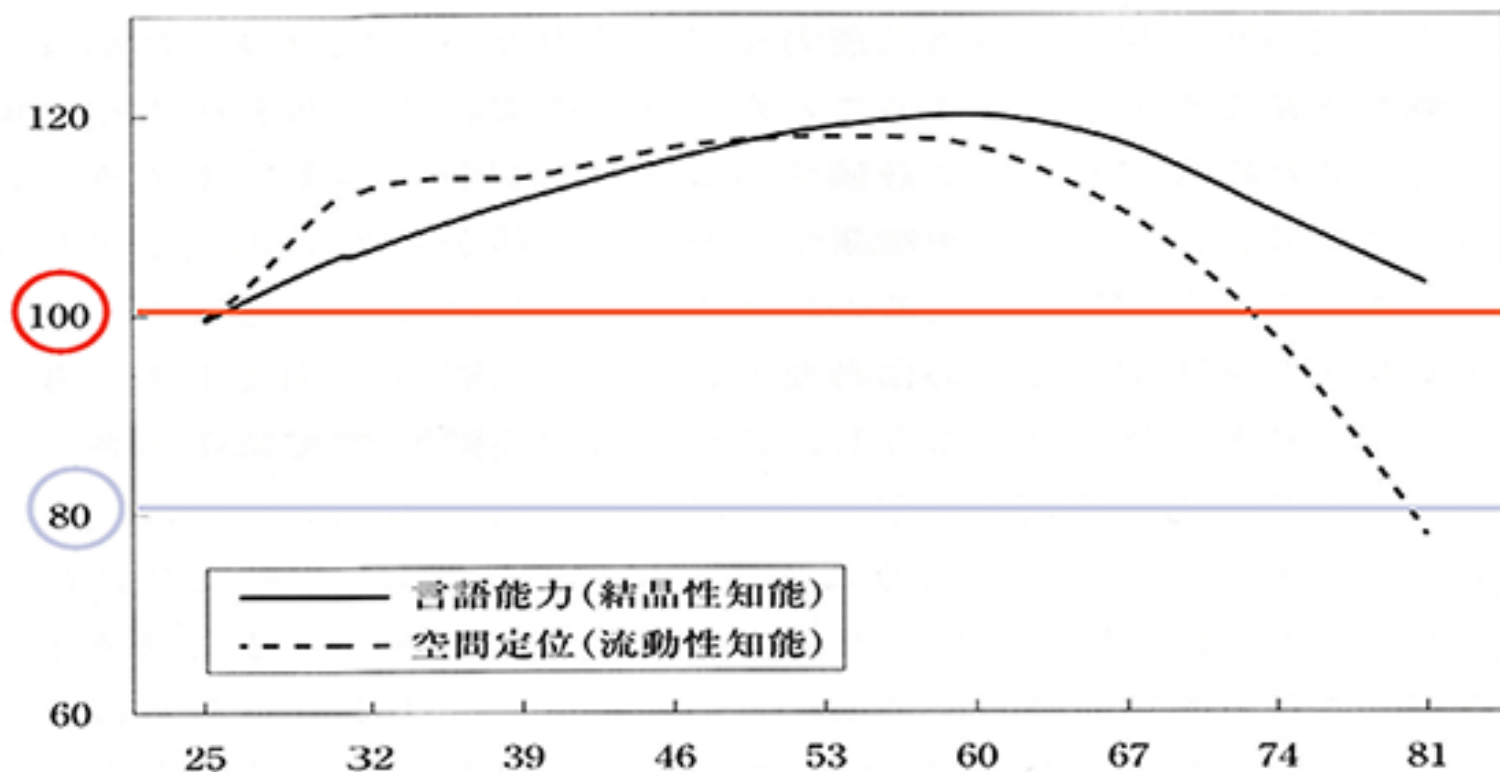
快感・多幸感・感動を生成する脳内物質



『できた！』『わかった！』『ひらめいた！』で分泌

⇒ 脳のアンチエイジング

## 流動性知能と結晶性知能の発達曲線



Schaie, K.W., 1980. Intraindividual change in intellectual abilities: normative considerations .  
Paper presented at the annual meeting of the Gerontological Society of America, San Diego, CA



# ブレインストーミング

参加者が自由に多くの意見を出しあうことによって、独創的なアイデアを引き出す集団思考法。

批判禁止

自由奔放

質より量

結合便乗

# ブレインストーミングの方針

- 脱・思考停止
- 徹底的に (TTK)
- 時間も場所も無制限
- アーカイブ化 (共有化)
- とにかく楽しむ (方法を考える)

# ブレインストーミングの手法

- フレームワーク (オズボーンのチェックリストなど)
  - カードツール (アイデアランプ、ブレスター、アソピカ等)
  - インターネット検索
  - エクスカーション法
  - マンダラート発想法
  - 否定型発想法
  - PMI法
  - SCAMPER法
  - シックス・ハット法
- その他



# コミュニティ形成のメリット

- ・ブレインストーミングによる集合知、アイデア結合
- ・情報収集効率、情報共有
- ・外部の協力
- ・パートナー等の発掘
- ・イベントの開催
- ・楽しさの共有
- ・モチベーション向上

イケネンズクラブ ひびき（仮称）

事業概要

# 【コンセプト】

地域の高齢者がビジネス作りを趣味として  
楽しみながら自己発見と自己実現を目指す  
グループ

# 【目的】

高齢者の社会的孤立防止や心身の健康、  
生きがいづくり、起業促進などに寄与し、もっ  
て人々の幸福増進と地域活性化を図る。

「イケネン」を目指すコミュニティ形成

のための

リアルプラットフォーム

(O2Oプラットフォーム)



# 【社会的な背景と課題】

- ・定年退職後の引きこもり高齢者の増加と生きがい喪失
- ・高齢者の認知症、生活習慣病、うつ病などの増加とそれに伴う医療費増
- ・平均寿命の伸長と少子化の進行
- ・年金財政の悪化
- ・労働環境の変化（働き方、働き手の多様化）と雇用のミスマッチ
- ・高齢者の優れたスキル、知識、経験などの塩漬け化
- ・開廃業率逆転の長期化による経済活力の低迷

# 【対象】

- 北九州市又は周辺市町に在住の男女
- 主に定年退職後、無職又はそれに近い60歳以上（年齢上限なし）
- 将来的には、退職前の世代（50代～）へ拡大

# 【内容】

- ・市民センターなどを活用した頻繁なイベント開催  
(会員は無制限に参加無料)
- ・キャリアコンサルティングによる自己理解の促し
- ・ブレストマラソンなどによる徹底したアイデア出し
- ・会員仲間と協力しあってのビジネスプラン作り
- ・それぞれの具体的なビジネスに繋がる勉強会や読書会など
- ・WEBやSNSによる繋がり
- ・スタッフや会員仲間による起業サポート
- ・会報、メルマガ等による情報提供
- ・その他各種交流イベント

# 【会員のメリット】

- 仲間づくり、社会との繋がり
- 脳の活性化
- 認知症、生活習慣病、うつ病などの予防
- スキル向上
- 自分らしい生き方の発見と実践
- 起業の実現
- 収入の確保（起業後）
- 自己実現
- 生きがいづくり

# 【事業の社会的効果】

- ・地域の高齢者の引きこもり防止、健康増進、生きがい創造
- ・医療費の抑制と国家財政の改善
- ・地域コミュニティの再興
- ・高齢者の優れたスキル、知識、経験などの有効活用
- ・高齢者の社会進出による（主に中小零細企業の）人手不足解消
- ・開業率向上や新産業・新市場創出による雇用促進と経済活性化

## 【会費案】

- ・月会費制(1000円～5000円？/月)
- ・設立当初会員は原則、永年免除
- ・早期入会会員は原則、永年割引