



友人づくり心得10カ条

- 1) まず自分から行動する
"きょういく"(今日行くところ)と
"きょうよう"(今日の用事)を
心がける
- 2) 地域社会を知る
- 3) 自治会や町内会のイベント、
行事に顔を出し、マンションの
管理組合などにも参加する
- 4)好きなこと、
やりたいことを考える
- 5) 最初から難しいことはしない
- 6) 仕事も役職もリセット。
素の自分で勝負
- 7) 自分の意見を言い、
相手を否定しない
- 8) セカンドライフ用の
名刺をつくる
- 9) メールや携帯電話など
IT活用能力を高める
- 10) 自分に合わないと思ったら
やめる

学生の頃とは違い、シニアになつてからの友人づくりは、戸惑う人も多いかもしれません。苦手意識をもっている人におすすめなのが、「街歩き」だといえます。

シニアライフアドバイザーの松本すみ子さんはこう話します。

「街を歩くだけで地域のいろいろなものが見え、出会いがあります」

ただ、黙っていても出会いはつながらない。自ら出合いのチャンスをつくるために、世間話をするきっかけを探すのがポイントだそう。

「買い物は、機械的に作業が進む大型スーパーでなく、地元の人が店頭で品物売る商店街に行きましょう。」

和菓子店や八百屋など、買い物ついでに店の人と世間話をしてみる。数回行けばもう顔なじみです。街歩きのテレビ番組のまねをして歩いて話しかけてみると、新たな出会いが

シニアの友人のつくり方

自作の名刺を持って、街を歩こう

認知症になったとき、支えになるのが身近な友人の存在です。

でも、新たに友人をつくるのは容易なことではありません。シニアになったらどんな方法でアプローチしたらよいのでしょうか。

取材・文／平井啓子（編集部）

セカンドライフ用名刺のつくり方

どんな人かわかる文言を

山の写真を撮りためています

山田太郎

〒104-8011
東京都中央区築地5-3-2
☎03-0000-0000
メール: ●●●●@asahi.com

教えてもいい電話番号やメールアドレスを記載しましょう

ありますよ」（松本さん）

上の表は、松本さんが作成した、友人づくりに必要な心得10カ条です。注目すべきは第8条。

「せっかく知り合っても、名前や連絡先を交換しないままでは、もったいないです。一度きりの出会いで終わらせないために、『名刺』をつくらせて持ち歩きましょう」（同）

つくり方は、下の図を参考にしてください。一番のポイントは、名前の上にを入れる文言。「イタリア語勉強中」「お笑い番組が好きです」など、自身の人柄や趣味がわかるものを入れてください。そこから会話や交友

が広がるといえます。でも、注意点もある、と松本さん。

「昔の仕事の肩書を入れるのは絶対にNGです！」

勤務していた会社や肩書に固執しない。これが退職後の友人づくりの鉄則です。「社長をやっている」として「など、過去の栄光にとらわれている人ほど、周囲が引いてしまうのだそうです。

「自慢をするのではなく、笑いを取る。面白い人は異性にも同性にもモテますよ」（同）

第二の人生を支えるすてきな仲間が見つかりますように。