

# シニア

## 主婦経験や安心感を武器に

人生100年時代。家事のスキルなどを生かしてセカンドキャリアを充実させるシニア女性が増えている。女性ならではの安心感やコミュニケーション能力の高さなどが活躍の場を広げる一因になっているようだ。

ゴボウの空揚げにナスのひき肉詰め…。野菜をたっぷり使ったおかずが次々とテーブルに並べられていく。作ったのは料理代行歴5年のKotoさん(64)だ。子育てをしながら栄養士として長年働いたKotoさん。短時間で家庭の味を生み出す料理スキルを生かそうと、家事代行の仕事にインターネットでマッチングさせるサービス「タスカジ」に登録した。「好きなことをしながら若い人と交流できる。体調に合わせて仕事のスケジュールを自分で立てられるのもいいですね」と魅力を語る。

運営会社によると、60歳以上の登録者は全体の1割強。割合は年々増え、80代で活躍する人もいる。代表の和田幸子さんは「シニア女性には家のことを回してきたノウハウと、依頼者の悩みを読み取る力がある」と指摘。子育てしやすい部屋のレイアウトや、おいしい離乳食の作り方などもアドバイスできる経験や仕事ぶりが、若い依頼者に評価されているという。

従業員9割が女性というファッション関連物流会社「オーティエス」(東京都江戸川区)もシニア女性の経験や丁寧な仕事ぶりを評価して積極的に雇用する。一



料理代行

3時間でおかず作りを進めるKotoさん。後から調味料を使い過ぎて味が濃くならないよう、だしなどでしっかり下味を付けるのがKotoさん流=東京都港区

### 実家片付け大作戦

高齢者に限った話ではありませんが、たくさん服を持っているのに、いつも出しっ放しの同じ服ばかりを着ているという人も少なくありません。

特に衣替えの季節は要注意です。季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。羽織りたいカーディガンがすぐに見つからず、急な冷え込みで風邪を引いてしまつことがあります。また、衣替えをしようとしても、体力が続かず途中で断念した結果、たんの奥から引っ張り出した服が、積み重なったまま床置きになっているお宅もあります。

### ⑤ クローゼットで衣替え省略

高齢者には、真夏の服と真冬のコートを入れ替える程度で、衣替えの負担のないオールシーズン温度変化にも対応できます。

### よく着る服は定位置に



脱いだ服をクローゼットの左端に必ず戻すようにすると、お気に入りのものとあまり着ていないものと判別できる。

## シニア女性のセカンドキャリア

方で健康に配慮した職場づくりも進め、勤務当日の休暇申し出への対応や毎朝の体操、社員全員に対する自動体外式除細動器(AED)の講習などに取り組んでいる。

伊佐佐恵子さん(61)は趣味や内職で培った自身の洋裁技術を生かし、同社の商品修理部門で働いている。小さい頃から裁縫が好きで、洋服も手作りが多かった。「生計の足しになるし、人のためにも役立ちたい。動ける限り働きます」と、専業主婦だった女性なら「私には職業経験がない」と尻込みする人もいるが、シニアライフアドバイザーの松本すみ子さんは「重要な資格の有無や内容ではなく、自分の経験をいかに分析できるかだ」と話す。

最近ネットの求人サイトやローワークで働き口を探すり方だけでなく、起業して活躍する女性も目立ってきた。「ピアノ教室をやったり、子育て支援のNPO法人を立ち上げたり。人生の後半戦で何をやりたいのか、収入ほどのくらい必要かなどをしっかりと見極めて自分らしい働き方を見つけて」とアドバイスする。

クローゼットが使われなくなります。また、キャスターが付いているので、地震の際に動いて危険です。

仕分けは「3の法則」です。3秒以上迷ったら一時保管に戻します。20年前のよそ行き服、定年前に着ていた背広などは、もはや衣服のくくりではなく思い出しの品。親が処分に悩んでいるなら「思い出はこっち」と別の場所に移動させる提案をしてもいいでしょう。要らない服は捨てるだけでなく、地域の資源回収に出せばリサイクルされます。開発途上国に寄付することもできるので、片付けは社会貢献になるという点を親に伝えて進めていきましょう。

(実家片付けアドバイザー・渡部亜矢、イラストは鈴木美結)



商品修理  
修理工房で働く伊佐佐恵子さん(左)。「出来上がった時の達成感が大きいですね」と話す=東京都江戸川区

「秋の季節、早くこの通事だとい... 帯別... 多... 月... 多... 帯... だ... 通... 暮... 早... の... とい... 上... 区... 大... 一... 独... 高... 12... 会... イ... 独... 高... 12... 会... イ...