

目次

はじめに	2
------------	---

PART 1 .

CB参画でシニアからの人生が充実する5つの理由	7
01. 理由その1～CBの低いハードルがシニアの起業・創業を促す	8
02. 理由その2～CBなら「これがしたい!」を見つけられる	9
03. 理由その3～CBなら「やり甲斐」と「お金」を両立できる	10
04. 理由その4～CBはシニアを孤立から守り健康寿命を伸ばす	11
05. 理由その5～CBなら男女を問わずシニアの豊富な経験が生きる	12

PART 2 .

こうすればできる! 続く! シニアのCB	13
01. CB起業のためのステップ1～ 地域の「課題」や「資源」を発見する	14
02. CB起業のためのステップ2～ 自分の「やれる」「やりたい」「できない」「足りない」を整理する	15
03. CB起業のためのステップ3～ 周囲からの共感と協力を得て地域の中で「面」を作る	16
04. CB起業のためのステップ4～ 「お金」が回るようにする	17
05. CB起業の伴走者「中間支援組織」との関りも大切なカギ	18
06. 中間支援組織が提供している主な支援メニュー	19
07. 中間支援組織にはいろいろなタイプがある	20
08. 都市部と地方で中間支援組織の在り方は変わる	21

PART 3 .

シニアのCB参画を支える「プラットフォーム」フル活用術	23
01. まずは「半就労&半起業」で始めてみる	24
02. プラットフォームでの3つの役割を知る～ プレーヤー・サポーター・コーディネーター	25
03. 3つの役割の連携を大切に	26
04. プランナーとアクターの連携も重要	27
05. 参加者によって人生の「時計」が違うことを知っておいて	28
06. 世代によって変わる情報伝達の方法にも配慮を	29
07. 「楽しい!」「嬉しい!」「やり甲斐がある!」をどんどん発信しよう	30
08. CBを生み育む原動力「内発的動機」を大切に	31
09. 「これが足りない!」のシェアで他のメンバーの内発的動機も高まる	32
10. 「A4のペーパー1枚」で参加者の主体性・自発性を高める仕組み	33
11. 男性の参加者たちをアシストする「三種の神器」	34
12. 「ランチ会」「食事会」「飲み会」は発見と「面」作りのチャンス	35
13. 「会いたい」「行ってみたい」と感じたら即行動を	36
■ CBの中間支援組織の一例	37
おわりに	38