次世代シニアと現在形シニア

その意識と行動

NEXT OLD ≠ NEW OLD

◎2020年を過ぎる頃から現在の50代は、65歳以上の高齢者の仲間入りをし始めます。今の50代が高齢者の仲間入りをすると超高齢社会はどのように変わるのでしょうか？また、高齢者にとっての幸せや生きがいとは、何なのでしょうか？

▼公益財団法人ハイライフ研究所では、この先の超高齢社会を見据えた研究を行う一環として50代から70代前半男女の生活行動、生活意識調査を実施いたしました。（調査概要を参照）。

▼ここでは、その調査結果の一部を連載コラムとしてご紹介いたします。

「次世代シニア（50代）」と「現在形シニア（60代後半から70代前半）」の年代間比較、男女間比較、ときにそのハザマとなる60代前半の特徴なども織り込みながら、それぞれの意識や行動をお伝えいたします。

▼また、「仮説的」な読み解きや、「一生活者」として感じた生きるためのヒントなども添えていきたいと考えていますので、ぜひご一読下さい。

公益財団法人ハイライフ研究所

＜ハイライフ研究所「次世代高齢者調査」調査概要＞
①調査対象　東京30km圏に居住する満51歳～75歳の男女
②標本数（有効回収数）500　51～55歳・56～60歳・61～65歳・66～70歳・71～75歳　男女計各100
③標本抽出法　エリアサンプリング法　④調査方法　留置法（訪問調査）　⑤調査時期　平成28年10月～11月

次世代シニアと現在形シニア

その意識と行動

NEXT OLD ≠ NEW OLD

第十二回（最終回）

次世代シニア、

この先の「楽しみ」のヒント。

第十二回（最終回）
次世代シニア、
この先の「楽しみのヒント」。

◇◆調査対象・言葉の定義◆◇

次世代シニア（51歳から60歳）　　現在形シニア（66歳から75歳）

■老後の準備から「人生後半戦の準備」へ。

■ワーク・ライフ・バランスから、ライフワーク・バランスへ。

■学びのある「続く楽しみ」の種を植えよう。

■過去はいつも新しく、未来は不思議に懐かしい。

■アクティブからソフィスティケートへ。

■静かな生活、穏やかな人間（じんかん）、確かな人生。

■違いを越えて共に楽しみを分かち合う。

第十二回 次世代シニア、この先の「楽しみ」のヒント。

前回まで、現在形シニア（66歳～75歳）と次世代シニア（51～60歳）を対比しながら、「生活時間」「生活満足度」「衣生活・食生活」「仕事」「家族・夫婦」「健康」「人付き合い」「老後」「お金」「楽しみ」「時層」といったテーマで、その特徴を探ってまいりました。最終回となる第十二回はハイライフ研究所刊「次世代高齢者研究報告書～変化し続ける高齢者意識の研究～世代や年代の差異がもたらすもの～」の内容を再掲しながら、これまでのまとめを兼ねて、次世代シニアのこれからの「楽しみのあり方」について提言の形をとり、キーフレーズとともにお届けします。

1.「老後の準備」から「人生後半戦の設計」へ。

「次世代シニア」は「現在形シニア」よりも年齢的に早くから老後の備えについて考え初めています（超高齢社会の到来とそれに関わる情報の氾濫という時代効果によるものと思われます）。年金受給の今後などをめぐり、お金の不安も大きい。「安心な老後のためにはいくら必要か、今から始める資金計画」などの特集が氾濫しています。また、生活資金の準備といっても平均余命を目安にすれば「長生きリスク」に突き当たる。一方、平均健康寿命を目安に収入を得る道を模索すると60歳から10数年と意外に短い。かといって昔のように60歳で定年退職、即リタイアして残り10年を楽しみに振り向けられるかといったら多くの人は難しい。経済的側面もあれば「仕事をやめたら何をしたらよいかわからない」といった悩みも少なくありません。

「仕事をどんなスタイルで続けようか（起業に挑戦？再雇用？再就職?短時間だけ働く?）」「趣味をライフワークにするにはどうすればよいか」「独身を通して来たがこれから初婚で家庭を築きたい」「大学で改めて勉強したい」「元気な間に世界中を観て周りたい」などライフコースも様々です。もはや「老後」とはいえません。昔は「進路」に悩むのは若者の特権でしたが、今はシニアにこそ問われています。

もはや「老後の準備」ではなく「人生後半戦の設計」が必要です。
これからの「楽しみ」を企てるにしても「生活資源（お金・時間など）」をどう調達しどう配分していくか、乗り越えなくてはならない問題も沢山あります。でも、固苦しく考えても答えは風に舞うばかり。大雑把でも、できるだけ早くから（未だなら今から！）、そして楽しみながら考えたいものです。「次世代高齢者調査」では60代前半男性に収入減の問題では片付かない凹みの時期があることがわかりました。そんな凹みも早期から計画を立てることで和らぎます。「エンディングノート」は、自分の現在･過去を確認しつつも主に残された近親者が困らないためにあるのではないでしょうか。エンディングに備えるのも大事なことですが、その前に、自らの未来をみつめ「50代で始めるスターティング・ノート」を書くというのはいかがでしょうか。

（前号までの見出しでふりかえる関連事項／右数字は連載回）
■労働力の中核をなす生産年齢に属する次世代シニアよりも現在形シニアの方が「仕事に満足」（２）
■女性は、幸せの種を生活の中から拾い上げるのが上手？気になる男性60代前半と後半のポイント落差（２）
■仕事を続けたい理由。生活費、老化防止、そして人生の充実。（４）
■夫が妻を頼りにするほどには、妻は夫を頼りに感じていない。（５）
■次世代シニアは仕事や人間関係のストレスが、現在形シニアは健康寿命を意識する年齢が、気がかり。（７）
■次世代シニア・男性の老後意識は「忙しさからの解放・自由」。女性は「動けるうちは働くつもり」（８）
■老後のお金、これからを生きる次世代シニアにつのる不安。（９）
■老後資金・必要額を考えるときは80代（前半又は後半）までを想定。だけど現状では必要額をあまり把握していない人が多数。（９）
■老後の準備資金を考え始めるのは次世代シニアの方が早い。年金には頼れないと思い、老後のお金について考え始める。（９）

NEXT OLD ≠ NEW OLD

2. ワーク・ライフ・バランスから ライフワーク・バランスへ。

定年後も働き続ける選択をした場合、それまで同様シニアにとっても「仕事と家庭・市民生活とを調和させること（ワーク・ライフ・バランス）」は切実な問題です。多くの人が希望する仕事は経験が活かせる仕事か、短時間の仕事です。生活費を稼ぐだけでなく、老化防止にもなり、人生の充実を得られるという点が仕事の魅力です。「ワーク」と「ライフ」を一致させる働き方もあるでしょう。一方で安定した仕事につけず経済的に困窮する問題、仕事に追われ健康を害する問題も多々生じます。故にこのような言葉遊びは慎むべきかも知れない点はお許し下さい。ここでお伝えしたかったテーマは狭義の「ワーク」とは異なります。少し遠回りしました。あえて見出しの言葉を掲げたのは、人生の後半戦を生きるシニア層にとって「収入を伴うワーク」とともに「不確実で限りあるこれからの人生を実りあるものにする」という大事な「ワーク」があるからです。どんなに大きな成功を収めようと、死ぬときに「晩年の不幸」を感じるとしたら切ないものがあります。「ライフワーク」というと、一生を通して追求する仕事、達成感や生きがいの源泉となる趣味、大切な人や社会の為の貢献活動などが思い浮かびます。もし、そのような生きがいに通じる「ライフワーク」のある人は、そこへバランスをシフトして、注ぐ時間を増やすという選択があるでしょう。それが「ライフワーク・バランス」を考えるということです。

しかし「生きがいがみつからない」「何の達成感もなく日々が過ぎていく」「やりがいのある人が羨ましい」と感じている人も少なくないと思います。もしそれが強迫観念となって襲ってくるような「生きがい探し」だとしたら、それは間違いではないでしょうか。「今日も穏やかな一日を過ごした」「思い切って話しかけたら実に面白い人と出会えた」「一年前には出来なかったことがこの年になってできるようになった」「今日の無事に感謝した」。それだけで実は奇跡的なことなのではないでしょうか。そんな日々を送れたら、それだけで「ライフワーク」を全うした人生です。日々の小さな「楽しかった」を積み重ね、味わう気持ちをもつだけでも身近な喜び、時には失ったものに気付き、何かが変わるかもしれませんね。

◎「人間はとかく、わが手のうちにある大事なものを値うちどおりには認めぬもの、手を離れてはじめてその価値に気づき、手もとにあったとき自分のものであるがゆえにかくされていた美点がみえてくるのです」
（ウイリアム・シェイクスピア作・小田島雄志訳「から騒ぎ」より」

（前号までの見出しでふりかえる関連事項／右数字は連載回）

■幸せって。おいしいこと、誰かと一緒に過ごすこと、よく眠れること。たまに旅をすること、そして誰かの役に立つこと（２）
■仕事を続けたい理由。生活費、老化防止、そして人生の充実。（４）
■今後希望するのは、経験が活かせる仕事か、短時間の仕事。（４）
■次世代シニア・男性の老後意識は「忙しさからの解放・自由」。女性は「動けるうちは働くつもり」（８）
■家族の団欒、親しい友人との交際。「楽しみ」は人にあり。次世代シニアは仕事、現在形シニアは身近なことに楽しみを見出す。（１０）

NEXT OLD ≠ NEW OLD

3. 学びのある「続く楽しみ」の種を植えよう。

芸術文化の創作及び技能を習熟する活動（俳句、楽器、歌唱、絵画、踊り、書道、茶道、華道、陶芸、写真、手芸など）、スポーツ（ジョギング、マラソン、水泳、テニス、ゴルフ、野球などの団体球技、スキーなどのウインタースポーツ、ダイビングなどのマリンスポーツ、柔道などの武道・格闘技、エクササイズ、サイクリングなど）、芸術鑑賞・スポーツ観戦、読書、旅行、神社仏閣巡り、山登り、趣味の園芸、趣味の料理・グルメ、居酒屋探訪、信仰活動、郷土史研究、社会奉仕活動・・・。

分野に関わらず学習性と継続性のある楽しみを広げたいと思う人は多いようです。体験、知識技能、人としての成長、世の中へのお役立ち。仕事や子育てに代わる小さな充実感の積み重ねが心の芽となり幹となり、その「楽しみ」が、実りある後半戦の人生を彩ることへの期待をうかがわせます。体験として自らの中に蓄えられていくので刹那の楽しみより「続ける楽しみ」はコストパフォーマンスが良いという側面も魅力です。人の欲求からみても自己実現欲求、人から認められたい欲求、どこかに帰属したい欲求を満たしてくれそうです。これはどんな年代の人にも共通といえます。では高齢期を迎えた人々にとって最大の実りは何でしょう。もちろん人それぞれですが、私は「楽しみや好みでつながる新たな人付き合いが生まれ育まれる」ことだと思います。

それもできれば「老若男女（ろうにゃく・なんにょ）」。たとえ「続けている楽しみ」が独りでやることだとしても、きっと誰かに話したくなるのではないでしょうか。

人の幸せは「人との関係」によってもたらされる要素がとても大きいと感じます。

そして、年齢や立場の違い、損得などと無縁に人が出会う貴重なきっかけは「好み」です。そして「次世代シニア」は世代的にも「好き」でつながるのが得意な世代のはずです。「好き」でつながる「超好縁の超高齢社会」を主導する次世代シニアの将来像に期待を寄せたいと思います。

学びのある「続く楽しみ」の種を植え、育て、収穫の喜びを分かち合いましょう！

（前号までの見出しでふりかえる関連事項／右数字は連載回）

■現在形シニアの３人に一人はボランティアや自治会活動に参加。４人に一人は定例的・日常的な活動を行っている。（６）

■次世代・男性=人生後半戦に向けて「続く楽しみ」の発掘と再編。
次世代・女性=人生後半戦の楽しみを確立、さらなる広げに意欲。（６）

■人生に効く楽しみ。学びがあり、飽きずに続けられ、人とのつながりが芽生える楽しみ。（６）

■衣の個人史：ファッションスタイル・ブランドを巡る生活史を垣間見ることで、次世代シニアのこの先を読んでみる。（３）

4. 過去はいつも新しく、未来は不思議に懐かしい。

（見出しは生田萬の言葉より：
生田萬は日本の劇作家。アメリカのＳＦ作家フィリップ・Ｋ・ディックの影響を受けた作品を発表している）

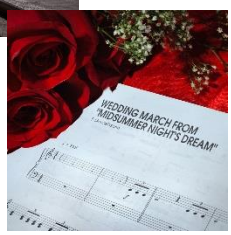
前頁「続く楽しみ」を探すとき、たまたま出会ったものや人が楽しそうに取り組んでいる姿に好奇心を刺激され「今まで考えてもみなかった」やってみたい事を発見するのも嬉しい体験です。

一方で過去を振り返ってみるのも悪くありません。

①「若い頃にやりたかったけど出来なかったことをやってみよう」
②「大人になったらやりたいと憧れていたけれど、すっかり忘れていたことがある」
③「夢中になってやっていたけれど、仕事が忙しくて遠ざかっていた。再開したい」
④「思えば何十年も続けている。これが趣味というものか。もっと深く掘ってみよう」
⑤「思えば色々なところを旅した。彼の地の歴史を学んで訪れた土地を再訪したい」

当コラムの前回（第十一回）では「楽しみの生活史」を「時層」と名づけ、「人が積み重ねる『時の層』はその人を形成し、その中に現在、未来に繋がる人生の楽しみの原石も潜んでいる」ということをお伝えしました。過去に思いを巡らしたとき①～⑤のどれか一つでも思い当たるものがある人は多いと思います。そう思った時が、自らの「時層」から「楽しみ」の鉱脈を掘り当てた時ではないでしょうか。立ち止まり、過去を振り返ることは必ずしも後ろ向きではありません。むしろ、人生後半戦の新しい自分と出会うための、前向きな行為であると思います。こうして始めた「楽しみ」から、懐かしい感情も味わえるとしたら、それは不思議なほど贅沢な時間を手に入れたことにはなりませんか。そういえば誰かが言っていました。
「何かを始めるのに遅すぎるということはない」。

（前号までの見出しでふりかえる関連事項／右数字は連載回）
■人それぞれに積み重ねてきた「時の層」には、明日につながる楽しみの原石が潜んでいる。（１１）
■若い頃にテニスやアウトドアレジャーを楽しんだ次世代シニア男性。（１１）
■次世代シニアは「新しい笑い」を受け入れ楽しんだ世代。（１１）
■女性は男性よりも時間消費の楽しみを文脈で捉える。「誰といつ何をするのが好き」が大事。（１１）



NEXT OLD ≠ NEW OLD

5.「アクティブ」から「ソフィスティケート」へ。

団塊の世代が定年を迎えた頃（2007年頃）から活動的に生活を楽しむ新しいシニア像が築かれてきました。健康食品の広告に登場するシニアの著名人は皆、若々しく元気一杯です。健康であること、元気であること、活動的であることは、誰もそのことを否定できない生きる上での大事な要素です。

では「若さ」はどうでしょう。もちろん魅力的な一面を持ちます。特に団塊の世代はかつて若者文化をリードしてきた自負があるせいか、「若さ」に大きな価値を置いているように感じます。まさに「フォーエバーヤング」といった価値観です。そのこと自体には異を唱えるつもりはありません。むしろ人口減少社会においては「若さ（若い気持ち・活力）」の総量を維持する上でも有益なことだと思います。しかし「若さ」という言葉には二つの側面があります。ここで、「若い」という言葉の意味を再確認しましょう。「広辞苑第七版・岩波書店」より引用・抜粋・着目したのが下の意味群です。

①群「元気あふれる年ごろだ」「活気にあふれている」

②群「子供っぽい」「未熟である 幼稚である」

ここまで述べてきたシニアの「若さ・若い」は主に①に属する意味合いで語られるものです。団塊の世代を中心として新たな高齢者像が語られるときの「アクティブシニア」という言葉とも近似の関係にあると思います。

一方で②はどうでしょう。やや否定的なニュアンスもこめられて語られることの多い意味ではないでしょうか。「あの人のふるまいは大人なのに幼稚である」「見識が低く未熟な点が多い」などの意味での使われ方です（「子供っぽさ」「未熟さ」は、人柄の可愛い側面や謙虚さを表現する際にも使われるので一概に否定的とはいえませんが）。「若さ」の良い面を継承しつつも次世代シニアは成熟へと向かう「洗練された老いの美」を併せ持つ存在を目指してはどうでしょうか。

ここでまた「洗練」という言葉の意味を辞書でみると「優雅で品位の高いものにみがきあげること」とあります（「大辞林・物書堂より引用／三省堂スーパー大辞林3.0搭載の電子辞書）。

ちなみに江戸時代には今でいう老後のことを積極的で前向きに「老い入れ」といったそうです（「江戸時代・老いの文化 立川昭二／NHKサービスセンター「ラジオ深夜便78」より）。

「老いを受け入れ優雅で品位の高い大人の生活文化に磨きをかける」、それは、次世代シニアの世代的特徴でもある若い頃から培われてきた選択眼、多様な中から自分に合ったものを選ぶ洗練された目利きのセンスに磨きをかけることであり、大人としての生き方を洗練させる（ソフィスティケート）ことではないでしょうか。頑張りすぎず「ちょうどいい」「いい加減（塩梅）」を愛で、成熟へと向かう。歳を重ねた次世代シニアが新たな高齢者文化の担い手となり「大人社会ニッポン」を元気にしてくれる日が来るのを期待したいものです。

（前号までの見出しでふりかえる関連事項／右数字は連載回）

■衣の個人史、生活史を垣間見ることで、次世代高齢者のこの先を読んでみる。（３）

■戻れるならば戻りたい年代、それは「20代の頃」。（８）

■人それぞれに積み重ねてきた「時の層」には、明日につながる楽しみの原石が潜んでいる。（１１）

NEXT OLD ≠ NEW OLD

6. 静かな生活、穏やかな人間(ｼﾞﾝｶﾝ)、確かな人生。

6番目は「静かな生活、穏やかな人間（じんかん）、確かな人生」です。
「人間（じんかん）」は、人の世、世間、といった意味ですので、「人や社会との穏やかな関わり」をこの言葉に込めました。長寿社会、超高齢社会、人口減少社会。それは明るくもなければことさら暗くもない、人の営みと時の積み重ねの中で長い時間をかけて「そうなった」社会です。突然、立ち現れた社会ではありません。ただ、確かなことは「不確実」なことです。しかし、そこで思考停止してやり過ごせるとも思えません。ただ一個人に帰ると足許で起こる小さな変化を感じながら自らを動かしていくのがやっとのような気もします。

私たちが「東日本大震災」を経験して既に７年の時間が経過しています。
あのとき「たとえ退屈で変化のない日常を過ごしていたとしても、当たり前と思える日々の営みが、どれだけかけがえのないものだったか、失ってみて初めて知るのだ」と感じた人は少なくないでしょう。「後半戦の人生」を生きるに当たっても、その感覚を忘れずにいたいと思います。

「求め過ぎない」ということです。趣味探しに疲れる、楽しみや仲間がない事を憂いたり、お金を必要以上に欲したり、という求めすぎは人を不幸にします。欲しがらず静かな日常を淡々と丁寧に生きるだけで「充分楽しい」「今日も無事に終わっただけでも奇跡的」と思える心のありようが**『静かな生活』**です。

「異」を認め合い、好みや立場、考え方の違う人をことさら非難したり、現役時代に仕事で社会的地位が高かった人が地域の集まりで威張ってみせたりすれば、どんな楽しい場も台無しになります。リタイアしても「意識をなかなか切り換えられない」人が多いのは無理もありませんが損をするのはご自身です。そこで歳をとるほどに意識したいのが**『穏やかな人間（ジンカン）』**です。

最後の**『確かな人生』**は大きく視点が変わります。配偶者を持つ男性の中には家事をしない人が多いようです。「男性は仕事、女性は家庭」といった意識が今も多く存在します。では仕事をやめたらするのかというと長年の習慣、能力、意識が壁となり、配偶者依存の状況は変わらないという現実を抱える人が多いのではないでしょうか。料理炊事、掃除洗濯、身の回りのことを一人でできる「生活技術」を身につけることは、ひとり暮らしを生き抜く上でも必須と思えます。日々の家事に積極的に取り組む、そして家事を趣味の領域に昇華させてはいかがでしょうか。

生活の足許を固め「確かな人生」の礎を築き、楽しさ溢れる人生の後半戦を自分の足で歩む。それも一つのありかたではないでしょうか。

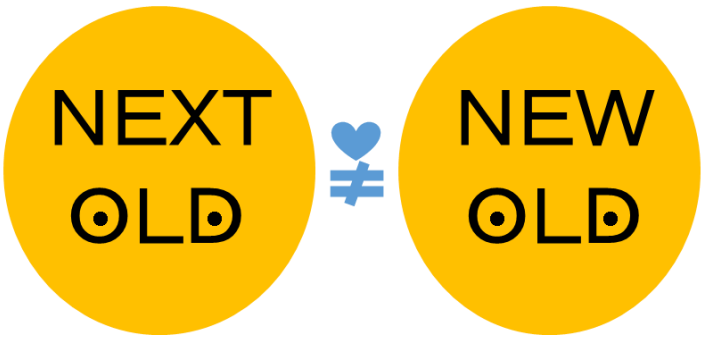
（前号までの見出しでふりかえる関連事項／右数字は連載回）
■「掃除・洗濯」「料理・炊事」、女性のほとんどが行っているに関わらず、家事をしない男性が多い（１）
■現在形シニア男性の35%は65歳以下でリタイアしている。（４）
■夫婦間の家事分担でも、家事はすべて（ほとんど）妻頼み。（５）
■夫が妻を頼りにするほどには、妻は夫を頼りに感じていない。（５）
■仕事、子育て中心の付き合いから趣味や地域の付き合いへ。（６）

7. 違いを越えて、共に楽しみを分かち合う(結び)。

当連載コラムはここまで「次世代シニア（51～60歳）」と「現在形シニア（66～75歳）」を対比しながら、その意識や実態をみてきました（年齢は調査時点）。

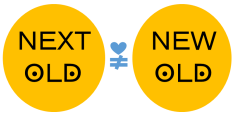
この二つの層に挟まれた60代前半層も含め、異なる世代とはいえ今後も寄り添うように年を重ねていきます。ここで大事なことは年代・世代の違い、他者としての違いを乗り越えて、認め合い、今後の人生の楽しみを分かち合うことだと思います。「最近の若いもんは」も「いい年をして」といった慣用句もそれに続く言葉はポジティブでありたい。そんな思いをマークにしたものが連載コラムで毎回登場してきた下のイラストです（ご紹介が最終回になってしまいました）。「NEXT OLD」は次世代シニア、「NEW OLD」は現在形シニアを表わします（英語として正しいかは気にしないで下さい）。真ん中の≠はお互い違うという事、その上のハートは認め合い共生しあう気持ちを表しています。いやな年上もいれば、ふざけた年下がいると感じることもあるでしょうが、時に先達として、時に反面教師として上の世代は存在し、下の世代は良いものを学び継承し改めるべきは塗り替えていく。超高齢社会における多数派であることに奢らず甘えず、その先のニッポンの楽しみを育んでいきたいものです。

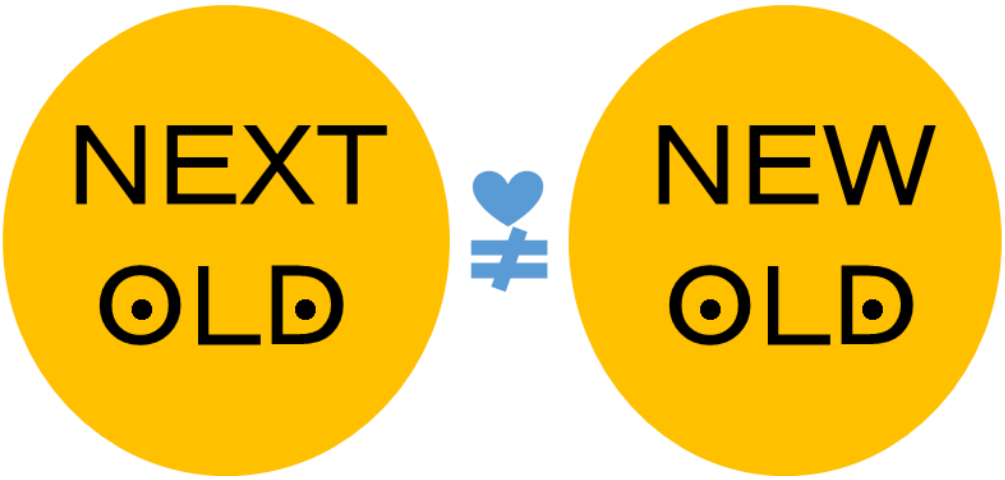
もちろん、もっと若い世代との交歓も大事な要素。世代間格差、世代間利害の不一致が、衝突を生む社会であってはなりません。世界が、宗教、民族、文化の違いと言った多様性が生む困難を乗り越えて共生へ向かうことが望ましいのと同様に、超高齢化によってタテに伸び、時に分断を生みかねない世代間の理解と共感は、自然に任せているだけでは得られません。感情におぼれることも理解し合える機会を逸します。急速な超高齢化と人口減少、今の日本は世界に先駆けた課題先進国と言われることがあります。もし世界に模範を示すとしたら、それは「和」と「楽」を尊ぶ日本人が「寛大先進国」の国民になることかもしれません。それを主導するのは国でも他の誰かでもない次世代シニアであり現在形シニアひとりひとりでありたいと願うものです。そして楽しさと生きる感動を分かち合うニッポンへ。



ハイライフ研究所の「次世代高齢者調査」結果の一部をご紹介する形でスタートした当コラム、仮説的な読み解きや一生活者として感じた生きるためのヒントなども添えるように努めながらお届けしてまいりました。ビジネス向けというより「一個人へのお役立ち」を目指したつもりです。人生の後半戦を考える上での一助になれば幸いです。続編ともいえる新シリーズを只今計画しております。ご期待下さい。

最後までお読みいただきありがとうございました。





Copyright©2017 Research Institute for High-Life

1年間ご愛読いただき誠にありがとうございました。

新・シリーズにご期待下さい。今後とも宜しくお願いします。

公益財団法人ハイライフ研究所