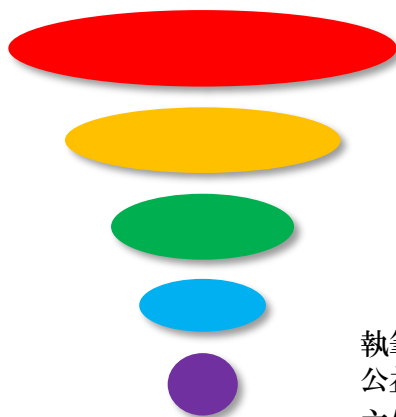


次世代シニア 楽しみの時層



執筆
公益財団法人ハイレイフ研究所
主任研究員 福與宜治

◎公益財団法人ハイレイフ研究所では、平成二十八年、次世代高齢者研究の一環として50代から70代前半（昭和16年～昭和40年生まれ）の男女を対象に生活行動、生活意識調査を実施、その調査結果に研究員の視点を交え「次世代シニアと現在形シニア、その意識と行動」と題したコラムを連載してまいりました。

その続編ともいえる今回のシリーズは、同調査で自由回答形式にて収集した「人生の各時期の楽しみの生活史」を「時層」と名づけた上で、次世代シニアにみる「世代の共通体験や個人史」に焦点を当てそこから培われた価値観や幸福観を探ってまいります。2020年を過ぎる頃から高齢者の仲間入りする次世代シニアの「時層」から浮かび上がる現在形シニアとの違いにも注目してまいりたいと思います。

▼次世代シニアと現在形シニアの定義

①次世代シニア

1956年～1965年生まれ（調査時51～60歳）

②現在形シニア

1941年～1950年生まれ（調査時66～75歳）

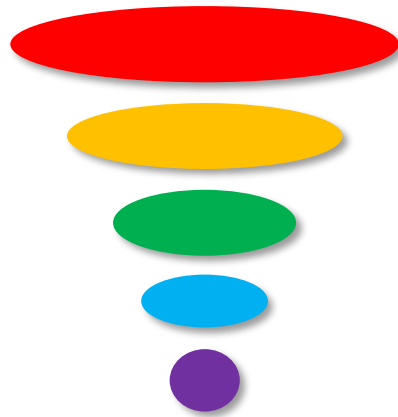
▼前の連載同様「仮説的」な読み解きや、「一生活者」として感じた生きるためのヒントなども添えていきたいと考えています。ぜひご一読下さい。

公益財団法人ハイレイフ研究所

＜ハイレイフ研究所「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 楽しみの時層



第 6 回
「楽しみの時層」
n = 1 の世界①

第六回「楽しみの時層」n=1の世界①

第一回から第五回まで、次世代高齢者調査の自由回答を元に「エンタメ」「趣味とスポーツ・旅行」「食べ物・飲み物・飲食店」「街と店・飲食店」「ファッション」を通じて「楽しみの時層」を辿ってまいりました。第六回からは「楽しみの時層」と次世代高齢者調査で得た現在（調査時点）の「生活意識」を掛け合わせて、次世代シニアの気持ちに迫りたいと思います。題して「楽しみの時層・n=1の世界」n=1は調査標本=1を意味します。アプローチ方法は以下の通りです。

＜狙い＞

- ①次世代高齢者調査では生活者の生活の『幹』を構成する要素「家族・仕事・健康・人付き合い・楽しみ・家計」と「老後観」、「幸福感」について『現在』の意識と実態を把握しています。この「生活の幹に関わる現在の意識・実態」を＜縦軸＞とします。
- ②一方、自由回答では過去から現在に至る「好きだったこと・楽しかったこと」を「エンタメ」「ファッション」など、一見「枝葉」と思える、されどその人の個性や嗜好、人生の彩りが浮き彫りになるような分野に限定して収集しました。この「人の生活史を彩る好みの変遷（時層）」を＜横軸＞とします。
- ③本来、次世代高齢者調査は定量調査ですが、上記の＜縦軸＞と＜横軸＞を掛け合わせることで量的には測れないリアルな次世代シニアの実像＝「あるひとりの人物の横顔」を浮き彫りにできないかと考えました。
- ④ではそれを浮き彫りにして何の役にたつのでしょうか。「あるひとりの人物の横顔」から「その人の将来に思いを馳せる」という行為を通じて、同世代の人たちが自らの将来を考えるヒントがみつかるかと仮説しました。
「次世代シニアがその加齢に伴い変わりゆくこれからを楽しく幸せに生きるために」「他者の人生に対する想像力」を働かせ、巡り巡って「自分の人生に対する構想力」に磨きをかける。この事例研究がそんな契機になればよいと考えております。

＜アプローチ＞

- ①次世代高齢者調査対象の中から「自由回答」の情報量（各年代・各分野の網羅性など）を満たし、且つ現在を「幸せ」と感じている人を抽出しました。前者は今回の試みの必要条件を満たす為、後者は「幸せ」のツボを探索する為の選択です。

- ②アプローチのステップは以下の通りです。

【STEP1】対象者の次世代高齢者調査への回答をベースに、個人情報に配慮しながら仮想の人物像「ペルソナ」を作成。

※「ペルソナ」＝マーケティング手法のひとつ。提供する商品・サービスの顧客像を仮想の人物として具体的に定義、その人物の価値観に基づき商品開発や広告開発を行う。

【STEP2】「ペルソナ」に「楽しみの時層」の回答を重ね、想像を働かせながら両者の関連性を推量します。

【STEP3】以上のアプローチから「人物の価値観」と将来について推量し「将来を考えるヒント」を整理します。

※この人物像は次世代シニアを代表するものではありません。毎回、複数の人物を取上げ、比較も交えながら解説を加えてまいります。

現在の意識・実態＜縦軸＞ 幸福感 家族 仕事 健康・・・ペルソナ



楽しみの時層＜横軸＞ ファッション エンタメ 趣味・・・ペルソナ



「人物の価値観と今後（推量）」「将来を考えるヒント」



1. 「楽しみの時層」 n=1の世界①次世代シニア・女性 Sさん

<ペルソナ・シート(プロフィール)> ※調査回答を元に仮想の人物像を創作しました(実在はしません)

※注①調査対象者の在住地域は東京30km圏です。 注②年齢は調査時点の2016年基準としました。

次世代シニア女性・ペルソナシート【幸せ度】 **幸せ** まあ幸せ・あまり幸せでない・幸せでない

ペルソナNo.	 Sさん	性別・年齢	女性・56歳 1960年生まれ	職業	事務系正規社員 週2日・短時間	配偶者有 無	有
同居家族構成	夫・娘1人 持ち家・一戸建	1年・世帯収入	1000万円	世帯資産	600万円 不動産2千万円	最終学歴	短大
生活満足度	4段階評価→ 満足している(4)・まあ満足している(3)・やや不満である(2)・不満である(1) 健康(3)・家庭 家族(3)・家計 経済状態(4)・人との交流(3)・趣味 楽しみ(4)・仕事(3)						
生活不安定	4段階評価→ 不安を感じる(4)・やや不安を感じる(3)・あまり不安を感じない(2)・不安を感じない(1) 健康(3)・家庭 家族(2)・家計 経済状態(3)・人との交流(1)・趣味 楽しみ(1)・仕事(1)						
幸せを感じる時	〇体調の良さを実感した時、よく眠れた時、食べ物が美味しいと感じた時、体の痛みがなくなった時 〇家族と一緒に 過ごした時 〇子育てが一段落した時 〇人から大事にされた時 〇スポーツをしている時 〇旅行をした時 ・・・幸せ。						
衣生活観	自分が着るものにあまりこだわりがありません。TPOは心がけます。服は体型が気にならないもの、顔が明るく見え るものを選びます。多少高くても長く着られるようなものを買いますが自分に似合うと思う服も少なく、普段何を着 ればよいかわかることも多いです。夫の服の買い物に付き合うことは楽しく好きです。						
食生活観	『食事』は家族揃っての食事を心がけています、夕食はいつも家族と一緒に。『食材選び』は高くても美味しいもの、旬 の食材、生鮮品は生産地表示をみて買うようにしています。健康や美容によいときいた食品は積極的に取り入れるほう です。『料理』を作るのは好き。料理番組や記事を参考にしても度々です。『お酒』は自宅でほとんど毎日飲 んでいます！夫と一緒に食事をしながら飲みます。お酒そのものより飲んでいる時間が楽しく好きです。						
仕事	『今後』仕事は今後も続けたいと考えています。週1・2日短時間、今の勤務先で働ける限り長く働くことを希望して います。その『理由』は、日常の生活費を稼ぐこと、老後の生活資金を蓄えること、今の蓄えを減らさないことです。 贅沢や遊びの資金を補うこと、働くことが健康維持や老化防止の役に立つこともありますね。						
家族	家族3人住まいです。私の親が近所に住んでいます。近くに居ると看病など生活を支えられるのと、同居より気楽な利点 があります。同居はトラブルの元です。『家事』はすべて妻の私がやります。好きな家事は衣服の洗濯、家の中の片付 け、料理や炊事と食品などの普段の買い物ですね。『夫』のことは頼りに感じる事が多く、私も夫から頼りにされて いると思います。一緒によく外出します。共通の趣味もあり、会話は多いほうだと思います。老後のこともよく話し合 います。『心配事』といえば夫や親兄弟の健康、夫の仕事のこと、未婚の娘の結婚のこと、要支援の親が一人住まいな ことでしょうか。						
人付き合い	『ふだんお付き合いしている友人』はいません。学生時代の同年代の親しいお友達は3人ほどいますが会って話すこ とは最近ありません。メールもしません。 『人間関係について』いうと、私は人付き合いが苦手でつい億劫になってしまうタイプです。気が合う人とだけ付き合 いたいと思っています。付き合うなら損得なしで立場や経歴にとらわれない付き合いがしたいと思っています。ボランティア や地域の自治会などの活動にも参加していません。学校のクラス会と以前の職場の同窓会には参加しました。						
趣味・楽しみ	『楽しみを感じて現在、行っていること』 最も大事にしている楽しみは「家族との団欒」です。その他では、「同窓会・クラス会」「食べること、お酒を飲むこ と」「好きな場所でひとりの時間を過ごすこと」「買い物」「散歩」「テレビを観ること」「新聞・雑誌を読むこと」 「読書」「スポーツクラブでエクササイズ」「アウトドア」「ドライブ」「旅行」「料理」「音楽会や観劇・映画」 「美術館・博物館巡り」「投資」そして「仕事」です。以前やっていた「楽器演奏」や「園芸」はまたやってみたいと 思います。 『楽しみに求めていること』 家族や人との交流ができること、楽しいだけでなく生きがいを感じること、気分転換できること、健康増進や認知症予 防になること、自然と触れ合えることなどです。費用がかからないとか、一人でできるとか、体力的に無理がないとか 気楽にできることも大事ですね。						



(ペルソナシートの続き)

次世代シニア女性・ペルソナシート【幸せ度】 **幸せ**・まあ幸せ・あまり幸せでない・幸せでない

ペルソナNo.	 Sさん	性別・年齢	女性・56歳 1960年生まれ	職業	事務系正規社員 週2日・短時間	配偶者有 無	有
同居家族構成	夫・娘1人 持ち家・一戸建	1年・世帯収入	1000万円	世帯資産	600万円 不動産2千万円	最終学歴	短大
健康	『健康のことでできがちなこと』 現在きがかりな治療中の病気はありません。ただ、更年期による体質変化で体調不良を感じており、人と接することも以前に増して億劫になっており、人間関係にストレスを感じやすくなっています。将来的には、「寝たきりなど体が不自由になり介護が必要な状態になること」に不安を感じます。健康寿命という言葉を意識する年齢になりました。 『健康維持・改善のために日ごろ行っていること』 「ウォーキング・筋トレ・ストレッチ」などの運動し、「糖質控え・栄養バランス・良質なたんぱく質摂取・乳酸菌など腸内環境により食物の摂取・和食中心の食生活」などの食事への気配りをしています。「規則正しい生活・早寝早起き」などの生活習慣を心がけ、「体重計などの数値測定・歩数などの活動量測定・健康番組などでの情報収集」も行っています。それと「笑うことでの免疫力強化」も大事ですね。						
家計・経済	『世帯収入・支出・お金との付き合い方』 夫の仕事の報酬と私の勤務先からの給料が収入源です。収支は黒字なので満足しています。この1・2年の支出で増えたものは自家用車関連費とローンの返済費、減ったのは衣料、保健医療、交際費です。貯蓄は増えました。家電、趣味娯楽は増やしたい支出、水道光熱費や交際費、ローン返済費は減らしたいと思います。私が何かを買うときは、その余裕があるか、必要かをよく考えて買います。今の暮らしの充実よりは先々の暮らしを重視してお金は使いたいと思っています。 『老後の準備資金について』 やや不安があります。50代に入って年金には頼れないなと思い老後資金は意識し始めました。お金は貯めてますが80代前半まで生きるとしていくらかお金が必要とか、あまり把握していないのが実態です。退職後の生活費、医療・介護費、生活を楽しむためのお金は特に必要を感じます。						
老後観	『老後について思うこと』 今の生活の延長で、家族と楽しく暮らしたいですね。夫とはこれからも上手くやれると思うので夫婦の時間を楽しみたいです。自分を必要としてくれる家族は財産。子供の成長や孫との時間も楽しみです。一方で一人でも暮らせるよう準備し家族に迷惑をかけないことも大事なことだと思います。仕事も期待されている間は頑張りたいです。年老了ても役立てるのは幸せなことです。楽しむためにも、働くためにも健康づくりに努め、お金も蓄え、備えたいと思います。あまり欲張りにならず人並みの平穏な老後を送ることができればよいと考えています。人生の後半戦を楽しみ謳歌できればうれしい。 『終活』 終活は自分のためにも残された者のためにも大事なことです。意味は知りませんでしたが結構やっています。家の中の断捨離、終の住処探し（次ぎの家）や葬儀の希望について家族と話す、墓地を探す、延命治療の方針を家族に伝えるなど。						

Sさん（56歳）は、経済的にも、家族にも恵まれていると感じており、生活の不安を感じていません。仕事はできる限り長く働くことを希望しています。年金には頼れないと感じており老後の生活資金を蓄えることが目的です。現在、年齢的にも体質変化の時期を迎え体調不良を感じていますが生活は普通にしています。Sさんを最も特徴付けるのは『家族』との関係をなによりも大切にしている生活観です。「自分を必要としてくれる家族がいる」ことは老後の展望を明るくしている様子です。夫婦の会話も豊富で、世帯資産額を共有しており、老後について語り合うこともしばしば。「終活」という言葉の意味は知らなくても、墓地探しなどを実行しています。

一方で、人付き合いはあまり活発ではありません。古くからの友人はいるものの日常的にお付き合いしている友人はいません。地域活動にも消極的で、人付き合いが苦手でつい億劫になることを自覚しています。



<楽しみの時層表と年代別世相>

	10代の頃 1970年～1979年	20～30代の頃 1980年～1999年	40～50代の頃 2000年～
ファッションブランド スタイル	ハマトラ	独身時代はJJスタイル 子育て中はファッションを まったく気にしなかった	ブランドにこだわらず 自分に合う服を着る
エンターテインメント	ラジオの深夜放送 JJ・セブンティーン	ニューミュージック クラシック音楽 出産後はテレビの子供番組	テレビの健康番組 ミセス向け女性誌
趣味・スポーツ・旅行	テニス・スキー パレーボール ディスコ	テニス・スキー ゴルフ 家族で海外旅行	スポーツジム通い 夫と登山を始める 温泉旅行
食べ物飲み物・飲食店	食欲旺盛・肉中心の食事 部活帰りのファストフード	家族でファミリーレストラン ファストフード	和食中心の食事 お酒は赤ワイン 夫と2人で外食
街 ショップ・施設	四ツ谷 池袋 六本木 渋谷 駅ビル	六本木 渋谷 銀座 (独身時代に飲み歩く)	アウトドアショップ



	10代の頃 1970年～1979年	20～30代の頃 1980年～1999年	40～50代の頃 2000年～
「好き・楽しみ」 関連事象	1971年 マクドナルド1号店銀座に開店 1973年 渋谷公園通り開業 渋谷パルコ開業 1975年 雑誌JJ創刊 1978年頃 ニュートラ・ハマトラ流行 1978年 映画「サタディナイトフィーバー」公開 1978年 池袋サンシャインシティ開業	1981年 松任谷由実 サーフ&スノウin苗場 1982年 おかあさんといっしょにこにこぶる開始 1984年 有楽町マリオン・フランドン銀座開業 1986年 海外旅行者数、初めて500万人超に 1987年 映画「私をスキーに連れてって」公開 1987年 リゾート法成立、リゾート開発急増	2006年 「主治医が見つかる診療所」放送開始 2009年 ファストファッション、流行語に 2013年 和食がユネスコ無形文化遺産に登録 2017年 ワイン消費量過去最高を4年連続で更新
社会の出来事	1970年 大阪万博開催 一億層中流社会 1972年 沖縄返還 浅間山荘事件 1973年 ベトナム和平 ウォーターゲート事件 1975年 第1回世界女性会議 1976年 ロッキード事件 田中角栄逮捕 1978年 日中友好条約	1983年 東京ディズニーランド開園 1987年 バブル景気 外貨準備高世界一 JR民営化 1989年 昭和天皇崩御 平成へ ベルリンの壁崩壊 1991年 ソ連崩壊 湾岸戦争勃発 1993年 細川連立内閣誕生 1995年 阪神淡路大震災 オウム事件 1997年 金融破綻 山一證券自主廃業	2000年 介護保険制度施行 2001年 9.11同時多発テロ 小泉純一郎内閣発足 2003年 イラク戦争 個人情報保護法成立 2007年 消えた年金記録問題 超高齢社会へ 2008年 リーマンショック 2011年 東日本大震災 福島第一原発事故 2013年 高齢者雇用安定法
流行・話題	1970年 anan創刊 ディスカバー・ジャパン 1971年 カップヌードル発売 ポウリングブーム 1976年 映画「大神家の一族」 1977年 ビンクレディ登場 1978年 サザンオールスターズ登場 竹の子族 1979年 ジャパンアズNo1 ウォークマン発売	1983年 オールナイトフジ 金曜日の妻たちへ 1986年 男女雇用機会均等法施行 家庭内離婚 1987年 村上春樹・ノルウエーの森 1991年 ジュリアアパ東京開業 1993年 Jリーグ発足 若者にポケベル普及 1996年 携帯電話・PHS普及 1999年 学級崩壊 だんご三兄弟	2001年 USJ開業 映画「千と千尋の神隠し」 2004年 降り込め詐欺被害拡大 韓流ブーム 2008年 iPhone発売 映画「おくりびと」 2010年 AKB48ハビロデーショー 女子会 2013年 アベノミクス 半沢直樹 あまちゃん 2014年 映画「STAND BY ME ドラえもん」 2015年 インバウンド市場活性化

次にSさんの「楽しみの時層」をみましょう。下の表は時代の関連事象や、社会の出来事、流行などです。1960年生れのSさんが18歳の頃に流行した「ハマトラ」や、映画「サタディナイトフィーバー」をきっかけにブームとなった「ディスコ」を、まさにオンタイムで楽しんでいきます。20代後半の時期はバブル景気と重なります。時層表の表現に目を向けると『家族』を軸として「楽しみ」が形成されている様子がうかがえます。「出産後はテレビの子供番組」、「家族で海外旅行」「夫と登山」「夫と2人で外食」などです。「クラシック音楽」は胎教に良いから聴いていたのかな、などと想像もふくらみます。子育て期を終え、現在は趣味に食事に、夫婦の時間を何よりも大切と感じて過ごしている姿が目に見えます。独身時代は仲間と飲み歩いたようですが今は、夫が飲み仲間でもあります。

<Sさんのこれからに思いを馳せる>

Sさんをモデルにしたとき、どんなこの先の人生が描けるでしょう。人付き合いが苦手な日頃会う友人がいないSさん。拠り所としている家族を失ったときの喪失感とその後の孤立を危惧する方もいるでしょう。「地域活動を通じてお付き合いを積極的に広げましょう」との助言も聞こえてきそうです。

ひとつの結論。Sさんは大丈夫です。

Sさんは、自分の意思を軸に持ち、世間の風潮に同調することなく生きる姿勢があります。自分に嘘をついてまで友人を増やしたいと思うタイプではありません。「いいね!」とは無縁です。また、老後は「一人でも暮らせるよう準備し家族に迷惑をかけない」心構えを持っています。孤独と向かい合い、どう付き合うか考え始めているのではないのでしょうか。地域に限らず人が孤立しないためのネットワークは必要ですが、Sさんなりのやり方、苦にならず、程よい加減で人と付き合うことでそれは解決することだと思います。夫婦で楽しんだ時間は、たとえ死別などで一人になることがあったとしても、登山やお酒などの楽しみが仲間を呼び寄せることになるかもしれません。

「家族と語り合い同じ時間を過ごすこと」と「ひとりで過ごすこと」の両輪を行き来しながら困難も乗り越え、Sさんの幸せな人生は続きます。



1. 「楽しみの時層」 n=1の世界 ②次世代シニア・女性 Tさん

<ペルソナ・シート(プロフィール)> ※調査回答を元に仮想の人物像を創作しました(実在はしません)

※注①調査対象者の在住地域は東京30km圏です。 注②年齢は調査時点の2016年基準としました。

次世代シニア女性・ペルソナシート【幸せ度】 **幸せ** まあ幸せ・あまり幸せでない・幸せでない

ペルソナNo.	 Tさん	性別・年齢	女性・60歳 1956年生まれ	職業	事務系パート 週5日・5時間	配偶者有無	有
同居家族構成	夫・夫の両親 持ち家・一戸建	1年・世帯収入	900万円台	世帯資産	1700万円 不動産9千万円	最終学歴	短大
生活満足度	4段階評価→満足している(4)・まあ満足している(3)・やや不満である(2)・不満である(1) 健康(4)・家庭 家族(4)・家計 経済状態(3)・人との交流(3)・趣味 楽しみ(3)・仕事(3)						
生活不安度	4段階評価→不安を感じる(4)・やや不安を感じる(3)・あまり不安を感じない(2)・不安を感じない(1) 健康(1)・家庭 家族(1)・家計 経済状態(1)・人との交流(1)・趣味 楽しみ(1)・仕事(1)						
幸せを感じる時	○食べ物が美味しいと感じた時、お酒が美味しいと感じた時、健康診断や検査で健康や治癒が確認できた時 ○家族全員で過ごした時、家族の健康や治癒が確認できた時、子供が結婚した時 ○子育てが一段落した時、ローンの返済が終わった時 ○仕事をしている時、ボランティアや地域活動をしている時、親しい友人と会っている時、人から感謝された時 ○スポーツをしている時、趣味活動をしている時 ○旅行をした時 ○気になっている事や心配事が解決した時 ○欲しかった物を手に入れた時、贈り物をもらった時・・幸せ。						
衣生活観	自分の着るものや靴、バッグ、アクセサリなどの雑貨にはこだわりを持ってお洒落を楽しんでいます。お金もかけています。もちろん着るものを買うときは自分で選びます。なじみの店もあります。多少高くても長く着られるようなものがよいですね。化学繊維より天然繊維のものを選びます。若い頃からファッションにこだわっているのでセンスにも自信があります。最近は顔が明るく見えることも重視するようになりました。気分に応じて着るものの色柄を変えたり、TPOによって着るものやアクセサリを変えたりします。近くへちょっと出るときも着替えはします。自分のだけでなく夫の買い物に付き合うのも楽しいひと時です。						
食生活観	『食事』は朝昼晩の三食、朝食も必ず食べるようにしています。夕食は一人で食べる割合が6、家族一緒に4といったところ。仕事へはお弁当をよくもって行きます。『食材選び』では残らない少量のもの、旬の食材、生鮮品は生産地表示をみて買うようにしています。『加工食品』は作り手のこだわりを感じるものに魅かれます。『料理』を作るのは好き。最近は和食の献立が増えています。料理番組や記事、インターネット情報をよく参考にして作ります。『お酒』は好き。週1日位、食事をしながら飲みます。お酒そのものより飲んでいる時間が楽しくて好きです。お酒があると人との交流が深まるのがよいですね。						
仕事	『今後』仕事は今後も続けたいと考えています。週5日、3-4時間、今の勤務先で定年の65歳まで働くことを希望しています。仕事を続けたい『理由』は、日常の生活費を稼ぐというより老後の生活資金を減らさないこと、今の蓄えを減らさないこと、贅沢や遊びの資金を補うこと。働くことが健康維持や老化防止の役に立つこと、規則正しい生活をしたことも理由に挙げられます。家に居ても時間をもてあますしね。それと、仕事を通じて社会の役に立ちたいこと、人間関係を充実させたいこと、充実した人生を過ごしたいことも重要だと思っています。						
家族	夫とその両親の二世帯住宅です。でも本当は夫だけとの同居を望んでいます。片道30分位のところに娘夫婦が住んでいますが特に同居を望んでのことではありません。家族の中では実家の母親と外出することが多いです。電話も週2・3回はします。『家事』はすべて妻の私がやります。好きな家事は衣服の洗濯と料理や炊事ですね。『夫』のことは頼りに感じることが多く、私も夫から頼りにされていると思います。一緒によく外出します。共通の趣味もいくつかあり、共通に仲の良いお友達もいます。会話は多いほうだと思います。老後のこともたまに話し合います。『心配事』といえば親兄弟の健康状態と娘夫婦の家庭のことです。						
人付き合い	『ふだんお付き合いしている友人』は、小中学校、高校時代の友人、仕事関係の友人、子供を通じて知り合ったママ友、地域の友人、ボランティア活動で知り合った友人で、親しい友人は10人程、皆、女性です。同年代、やや年上、親子程の年下と年齢も色々です。最も大切な付き合いは小中学校時代の友人、その次がママ友でしょうか。友人とは月2・3回は会って話します(メールは週1回程度)。『人間関係について』というと、気が合う人、尊敬し合える人と損得なしで立場や経歴にとらわれない付き合いがしたいと思います。心がけとしては人の話によく耳を傾けるようにしています。ボランティア活動には日常的に参加、学校のクラス会には年2・3回、前の職場の同窓会は年1回参加しました。						



(ペルソナシートの続き)

次世代シニア女性・ペルソナシート【幸せ度】 **幸せ** まあ幸せ・あまり幸せでない・幸せでない

ペルソナNo.	 Tさん	性別・年齢	女性・60歳 1956年生まれ	職業	事務系パート 週5日・5時間	配偶者有無	有
同居家族構成	夫・夫の両親 持ち家・一戸建	1年・世帯収入	900万円台	世帯資産	1700万円 不動産9千万円	最終学歴	短大
趣味・楽しみ	『楽しみを感じて現在、行っていること』 最も大事にしている楽しみは「親しい友人や仲間との交際」です。その他では「家族との団欒」「同窓会・クラス会」「食育すること、お酒を飲むこと」「買い物」「散歩」「テレビを観ること」「新聞・雑誌を読むこと」「ジョギング」「水泳」「テニス」「マリンスポーツ」「アウトドア」「旅行」「料理」「インテリア」「スポーツ観戦」「音楽会や観劇・映画」「美術館・博物館巡り」「読書」「インターネット」そして「ボランティア活動」と「仕事」です。以前は「テニス」「スキー」「絵画」。今はやっていません。 『これからの楽しみ』 「親しい友人や仲間との交際」は今後も楽しみとして最も大事にしていきたいと思います。それに加え、これからは「好きな場所でひとりの時間を過ごす」ことも大切に思えます。それに加え俳句などの「文筆・創作」、家庭菜園などの「園芸」、「講座受講などの学習活動」には取り組んでみたいと思います。 『楽しみに求めていること』 家族や人との交流ができること、楽しいだけでなく生きがいを感じることに、心が癒されること、自然と触れ合えることなどです。						
健康	『健康のことできがかかりなこと』 健康状態は良いので、特段気がかりなことは見当たりませんが、最近は健康寿命という言葉を意識する年齢になったのだなと実感しています。 『健康維持・改善のために日ごろ行っていること』 「ウォーキングや散歩」「スイミング」といった運動は週1回以上行います。「塩分控えめ・栄養バランス・和食中心の食生活」などの食事への気配りをしています。「規則正しい生活・早寝早起き・十分な睡眠時間の確保」などの生活習慣を心がけ、「体重計などの数値測定・健康番組などでの情報収集」を行っています。						
家計・経済	『世帯収入・支出・お金との付き合い方』 勤務先からの給料、公的年金、株式などの配当分配金が収入源です。収支同じ位ですが収入には満足しています。この1・2年の支出で増えたものは通信費、保健医療費、交通費、減ったのは教育費、交際費と保険料の支払いです。今後、住宅の修繕費やインテリアなど住宅関連は増やしたい支出、食費や通信費は減らしたい支出です。小遣いは増えるというと思います。私が何かを買うときは、その余裕があるか、必要かをよく考えて買います。今の暮らしの充実よりは先々の暮らしを重視してお金は使いたいと思っています。 『老後の準備資金について』 金融資産も満足なものではなく不安を感じます。50代半ばを過ぎ、子供の独立をきっかけに老後資金は意識し始めました。お金は貯めてますが80代前半まで生きるとしていくらお金が必要かと、あまり把握していないのが実態です。退職後の生活費、医療・介護費には特に必要を感じます。						
老後観	『老後について思うこと』 今の生活の延長では仲間や友人と過ごす時間が楽しみです。親友や楽しい仲間、旅行仲間と友人には恵まれているほうだと思います。また、仕事やボランティア活動を通じて人や社会の役に立ちたいと思います。新たな場も含め活躍したいと思います。新たに始めたい趣味もあります。仕事をやめたら自由な時間をもっと楽しみたい、のんびり出来る事の幸せを味わいたいとも思います。夫とはこれからも上手くやれると思うし頼りにしています。一方で一人でも暮らせるよう準備し家族に迷惑をかけないことも大事なことでと思います。楽しむためにも働くためにも健康づくりに努め、お金も蓄え、備えたいと思います。まあ心配する暇があれば動くほうが好きなタイプなので動きながら新しい生活のスタイルを作っていこうと思っています。 『終活』 終活は自分のためにも残された者のためにも大事なことです。家の中の断捨離はやっています。終の住処探し（次ぎの家）や、財産に関する家族との相談、葬儀の希望、遺産相続の準備、死に向けた心構えの学びなどは、やらなければと考えたことはありますが、まだ行うには至っていません。						

Tさん（60歳）は、今後の家計にやや不安を感じているものの概ね今の生活に満足しています。日常の様々な場面で幸せを感じています。若い頃からお洒落が大好きでファッションのセンスにも自信があります。勤務先で65歳までは仕事をしたいと思っています。ボランティア活動にも積極的で、仕事を通じて社会の役に立ちたいと考えています。老後の準備資金については子供の独立をきっかけに考え始めました。夫婦の間では会話も多く、共通の趣味のほか、友人もいます。夫との二人暮らしを望んでいます。

Tさんを最も特徴付けるのは、人付き合いの幅の広さと、楽しみの中で何よりも「親しい友人や仲間との交際」を大切に思っていることです。小中学校時代の友人、ママ友、ボランティア仲間など友人に恵まれていると感じています。



<楽しみの時層表と年代別世相>

	10代の頃 1966年～1975年	20～30代の頃 1976年～1995年	40～50代の頃 1996年～
ファッションブランド スタイル	VAN JUN アイビススタイル	BIGI 4℃ モノトーンファッション	アンタイトル 23区 スポーツウェア 山ガールスタイル
エンターテインメント	ロック グループサウンズ(GS) ティーンルック セブンティーン	東京ディズニーランド ディスコ	美術館巡り
趣味・スポーツ・旅行	海水浴・スキー ボウリング キャンプ	テニス・スキー ダイビング 海外旅行(ハワイ・ヨーロッパ)	登山 シュノーケル パッチワーク
食べ物飲み物・飲食店	ハンバーガー コーラ ピザ(シェーキーズ)	イタリアン フレンチ	イタリアン 居酒屋 焼き鳥
街 ショッピング・施設	横浜元町 山下公園	渋谷 六本木	青山 池袋



	10代の頃 1966年～1975年	20～30代の頃 1976年～1995年	40～50代の頃 1996年～
「好き・楽しみ」 関連事象	1964年 アイビールックの流行始まる 1966年 ビートルズ来日 翌年、翌々年GSブーム 1968年 週刊セブンティーン創刊 1971年 マクドナルド1号店開店 1971年 ボウリングブーム 1973年 シェーキーズ1号店開店	1978年 映画「サタディナイトフィーバー」公開 1983年 東京ディズニーランド開園 1983年頃 モノトーンファッション若者に流行 1986年 海外旅行者数、初めて500万人超に 1987年 映画「私をスキーに連れてって」公開 1987年 リゾート法成立、リゾート開発急増 1988年 雑誌Hanako、イタメシブームに一役	1993年 オンワード樫山 23区ブランド導入 1995年 ワールド アンタイトルブランド導入 1998年 ユニクロ都心型1号店開業 2009年頃 登山ブームで山ガール急増話題に 2007年「大回顧展モネ」2010年「オルセー美術展展ボスト印象派」2014年「岡・印象派の誕生」と70万人以上動員の美術展続々。
社会の出来事	1966年 日本の総人口1億人突破 1968年 大学紛争 3億円事件 1969年 アポロ月面着陸 1970年 大阪万博開催 1972年 沖縄返還 浅間山荘事件 1973年 ベトナム和平 ウォーターゲート事件 1975年 第1回世界女性会議	1976年 ロッキード事件 田中角栄逮捕 1978年 日中平和友好条約 1987年 バブル景気 外資準備高世界一 JR民営化 1989年 昭和天皇崩御 平成へ バルジンの壁崩壊 1991年 ソ連崩壊 湾岸戦争勃発 1993年 細川連立内閣誕生 1995年 阪神淡路大震災 オウム事件	1996年 携帯電話・PHS普及加速 2000年 介護保険制度施行 2001年 9.11同時多発テロ 小泉純一郎内閣発足 2007年 消えた年金記録問題 超高齢社会へ 2008年 リーマンショック 2011年 東日本大震災 福島第一原発事故 2013年 高齢者雇用安定法
流行・話題	1967年 ミニスカート アングラ フーテン族 1970年 anan創刊 ディスカバリージャパン 1971年 カップヌードル発売 ボウリングブーム 1973年 セブンイレブン1号店開店 1974年 井上陽水「氷の世界」ヒット 1975年 キティちゃん デビュー	1976年 映画「犬神家の一族」公開 1978年 映画「スターウォーズ」公開 1983年 オールナイトフジ 金曜日の妻たちへ 1986年 男女雇用機会均等法施行 家庭内離婚 1987年 村上春樹「ノルウエーの森」 1991年 ジュリアナ東京開業 1993年 Jリーグ発足 若者にボケベル普及	1997年 ハイブリッド車トヨタプリウス発売 2001年 USJ開業 映画「千と千尋の神隠し」 2004年 降込め詐欺被害拡大 韓流ブーム 2008年 iPhone発売 映画「おくりびと」 2010年 AKB48ヘビーローテーション 女子会 2013年 アベニクス 半沢直樹 あまちゃん 2015年 インバウンド市場活性化

次にTさんの「楽しみの時層」をみましょう。1956年生れのTさんが10歳の頃にビートルズが来日、その後にグループサウンズブームを迎えます。15歳の頃にハンバーガーのマクドナルド1号店が銀座に開業し新たな食のスタイルを体験しました。時を同じくして日本はボウリングブームに沸きます。27歳の頃に東京ディズニーランド開業、31歳の頃にはバブル景気で海外旅行熱も高まります。バブル崩壊後、アラフォー39歳の頃には大手アパレルメーカーによる、トレンドを程よく取り入れたスタイルのブランドが登場します。山ガール急増が話題となった2009年、53歳となったTさんも登山と山ガールスタイルのファッションを楽しみます。最近では魅力的な美術展が次々と開催され、美術館に行列ができていますが、女性同士の姿が目立ちます。友人と絵画を楽しんだ後、ランチならイタリアン、夕方ならば居酒屋で楽しむTさんの姿が見られます。

<Tさんのこれからに思いを馳せる>

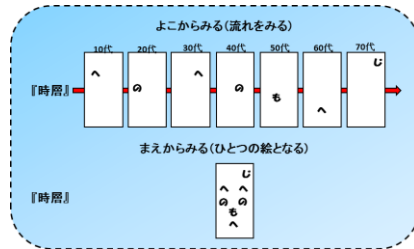
Tさんをモデルにしたとき、どんなこの先の人生が描けるのでしょうか。人付き合いをなによりも大切にしているTさん。ボランティアなど社会の役に立つ事にも意欲的です。気がかりがあるとすれば、何事にもがんばりすぎるTさんのこと、友人を大切に思うあまり、相手(や場)への期待も膨らみ、裏切られたときその挫折に耐えられるかということです。ひとつの結論。Tさんは大丈夫です。

Tさんの強みは仕事、ボランティア、趣味、小中学校の頃の友人といった複数の親しい関係があることです。ひとつの関係が壊れても別の関係で生きていける心支えがあります。また、ひとつの挫折は「他人に期待しない」という強さを育てることになります。またTさんは一方で、これから行いたい新たな楽しみとして、「好きな場所でひとりの時間を過ごす」「文筆・創作」「学習活動」など、自らと向かい合い一人で過ごす事柄を挙げています。孤独を楽しむ心の準備もしっかりできているTさんの幸せな人生は続きます。



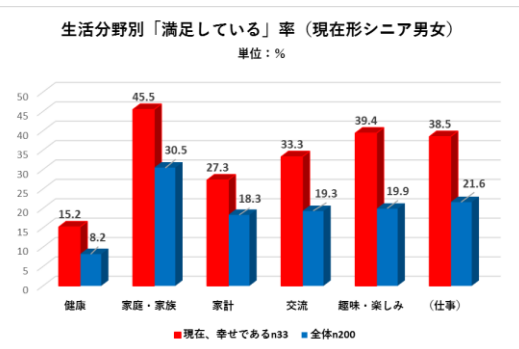
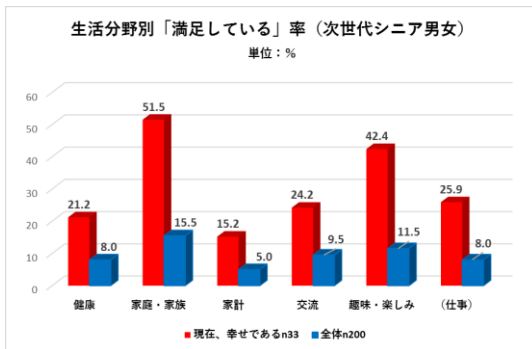
■結びに

- 次世代高齢者調査で回答を得た2人の次世代シニア女性の回答を下にペルソナと時層表を作り二人のモデルケースを見てきました。時層表を垣間見ることで「人の現在」がより立体的に理解できたのではないのでしょうか（連載1から再掲の概念図 参照）。「〇さんのこれからに思いを馳せる」の部分では私見を述べましたが読んだ方それぞれが思いを馳せ、そのことを通じて「次世代シニアのこれから」や「ご自身のこれから」を考えるヒントにしていれば幸いです。



＜「幸せと感じる」ことと「家族」「楽しみ」の関係＞

- 次世代高齢者調査（51歳から75歳男女n500）では「現在の幸福感」について、幸せである・まあ幸せである・あまり幸せでない・幸せでない、4段階の選択肢を提示して回答を求めました。TOP-BOXの「幸せである」と答えたのは16.5%の人たちでした。これとは別に「生活分野別満足度」を6項目4段階で聞き取っています。それぞれの分野に対して「満足している」率を、先の「幸せである」と答えた人と全体で見比べたのが下のグラフです。
- 全体に「幸せである」人の満足度が高いのは当然として、最も高かったのは「家族・家庭」の満足度でした。とりわけ「次世代シニア」については全体との差が顕著に現れています。今回とりあげた2人のケースにおいてその要因を推測するに、有配偶の人においては夫婦関係が鍵を握っているようです。頼り頼られている、会話をよくする、老後も夫婦の時間を楽しみたい、などの事柄です。ただしこれもあくまで傾向。
- 「幸せのカタチ」は人それぞれであることを忘れてはなりません。



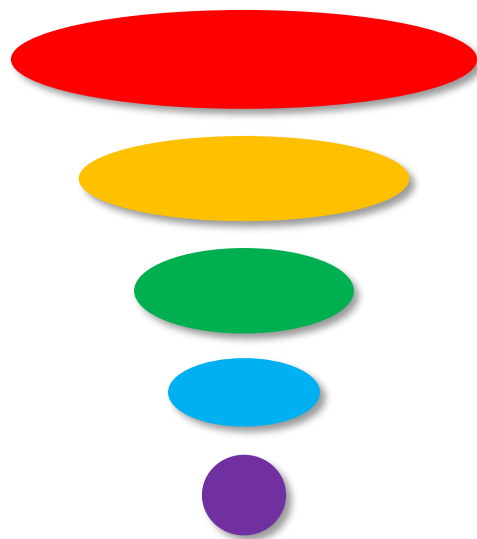
＜孤独と向かい合う＞



孤独のすすめ-人生後半の生き方 五木寛之 著（中公新書ラクレ・2017年7月刊）
 極上の孤独 下重暁子 著（幻冬舎新書・2018年3月刊）
 弘兼流「ひとり力」で孤独を楽しむ 弘兼憲史 著（PHP研究所・2018年3月刊）
 50歳からの孤独入門 著 齊藤孝 著（朝日新書・2018年9月刊）

- 2018年1月、英国では孤独担当大臣を新設し、多くの人たちが抱える孤独問題の対策に取り組み始めました。日本では孤立死（誰にも看取られることなく亡くなったあとに発見される死）と考えられる事例が多数発生、「一人暮らしの60歳以上の者の4割超が孤立死を身近な問題と感じている」（平成30年版高齢社会白書/内閣府）現実があります。孤立は人間関係が断たれた状態であり、行政、民間を問わず対処が求められるところですが、「孤独は山になく、街にある。一人の人間にあるのではなく、大勢の人間の『間』にある。（三木清 著「人生論ノート」）とあるように「孤独」は心の在り様であり、ネットワークを提供出来たとしても個人の心の中に残る問題です。上に挙げたような「孤独」に関する本が多くの人に読まれているのは、高齢期にさしかかり孤独との付き合い方を模索する人が増えている証左かと思います。「孤独だっていいんだ」と思える何かを求めているのかもしれない。人付き合いには得手不得手があります。今回取上げたモデルのような良好な家族関係が何らかの事情で作れない人もいます。お仕着せのネットワークやタテ型のネットワークにおいては関係作りが苦手な人もいるでしょう。そんな時に「好きや楽しい」でつながるヨコ型のゆるいネットワークが力を発揮するのではないのでしょうか。自らの「楽しみの時層」を掘り起こすことでその鉱脈を掘り当てることが出来るかもしれません。最後までお読みいただきありがとうございました。





次回をお楽しみに。

