

HR－生き方リサーチデータ

〈調査結果の抜粋〉

シニアの生き方・暮らし方



HR－では、今の社会を生きる人々の

暮らしと価値観を知り、それらを近未来
社会の展望へとつなげるために、2001
年度からライフステージ別にライフスタ
イル調査を開始した。

そのスタートとなるライフステージと
して取り上げたのが、シニア期である。
通常、「シニアライフ」といえば、60歳以
降の人々の暮らしを想定することが多い。
しかし、今回の調査では、近未来志向の
調査を意識し、超高齢社会の到来時に65
歳以上となる「団塊の世代」、つまり現時
点で50歳代前半の人々も含めて調査を実
施した。

●対象者 50～70代の男女

●対象地 日本国内

(大都市部・地方都市・郡部)

●調査方法

①生活者パネルからの

無作為抽出による郵送調査

②調査協力企業・社従業員

および配偶者による郵送調査

●回収サンプル数 1333

●調査期間 2001年8月20日～9月15日

基本属性

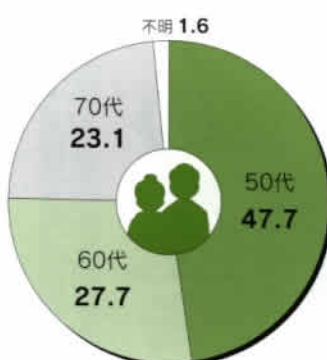
(単位: %)

【性別】

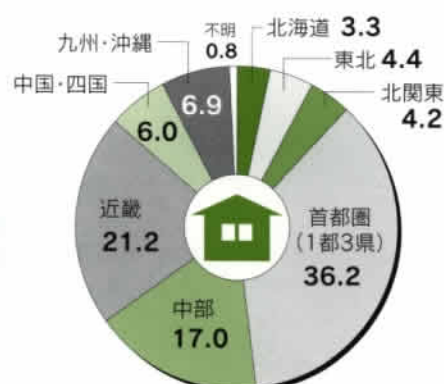


【年齢】

〈平均年齢 61.2歳〉



【居住地】



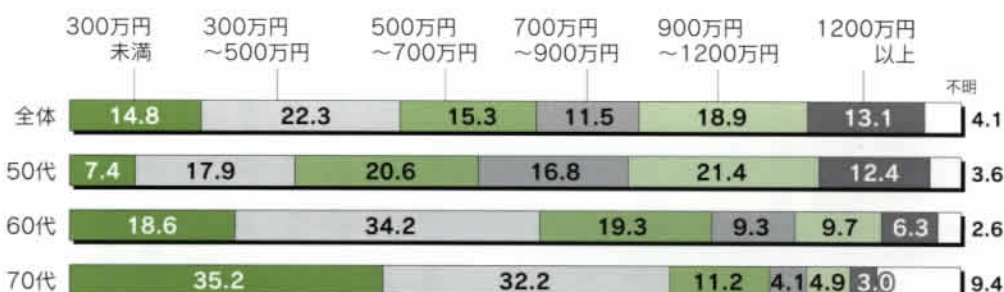
【学歴】



【就業状態】



【世帯収入】



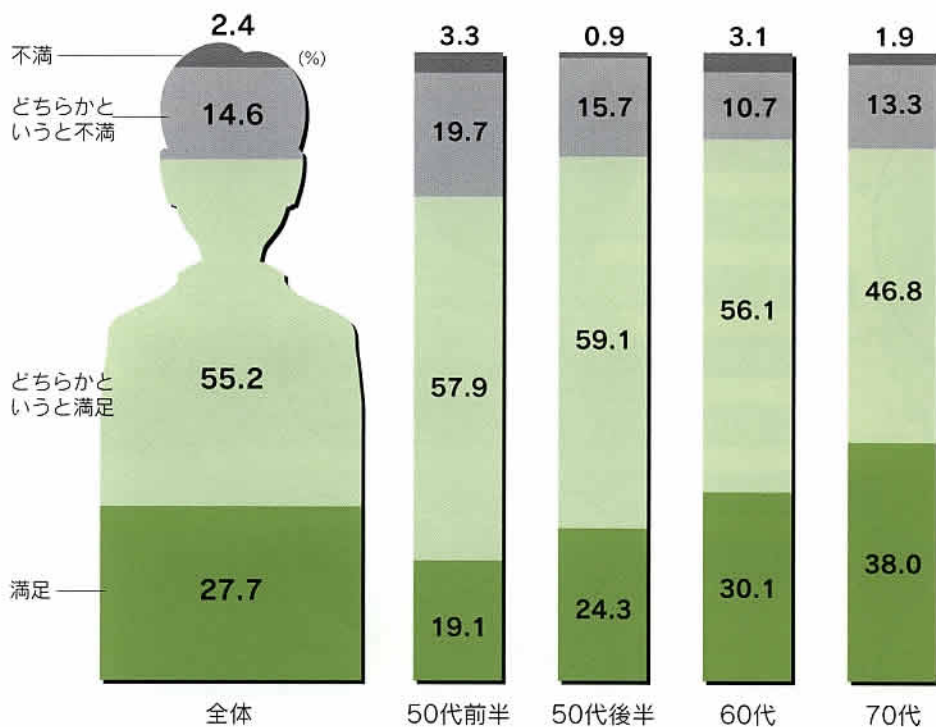
シニア世代の生活観

暮らしの満足度

シニアの日々の暮らしの満足度は、「満足」「どちらかという満足」をあわせて8割以上と高い（1-1）。しかし、年代別で満足度をみると、50代前半が77・6%と最も低い。それに対して、60代が86・2%と最も高くなっている。満足度の要因をみると、どの年代でも「健康」をトップに挙げている（1-2）。それ以外の要因については、60代シニアで男女差が大きいのも特徴的である。

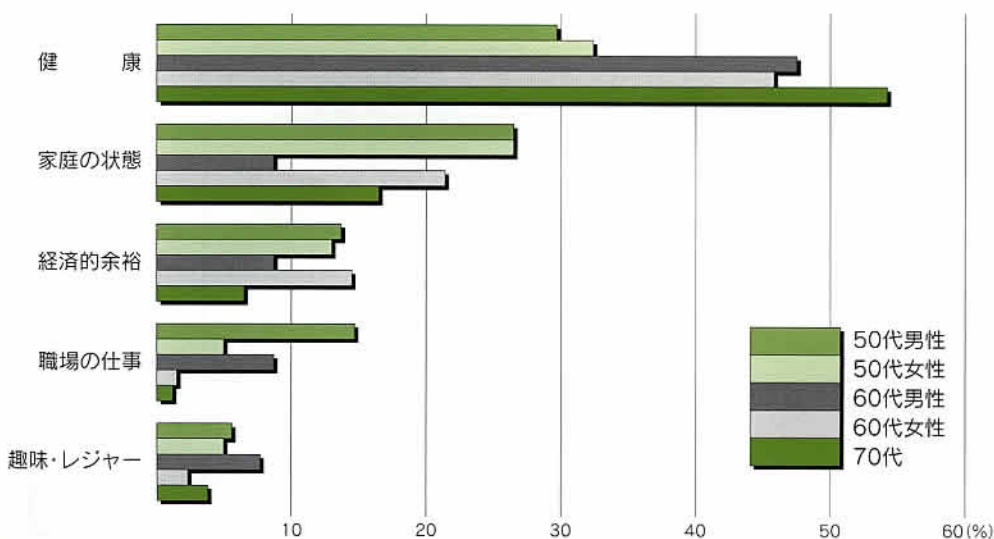
1-1 現在の生活に対する満足度

8割以上が「今の暮らしに満足」。年代が上がるほど満足度はアップ



1-2 何が暮らしの満足度を決めているか？

最大要因が「健康」。60代男女の間に大きな差



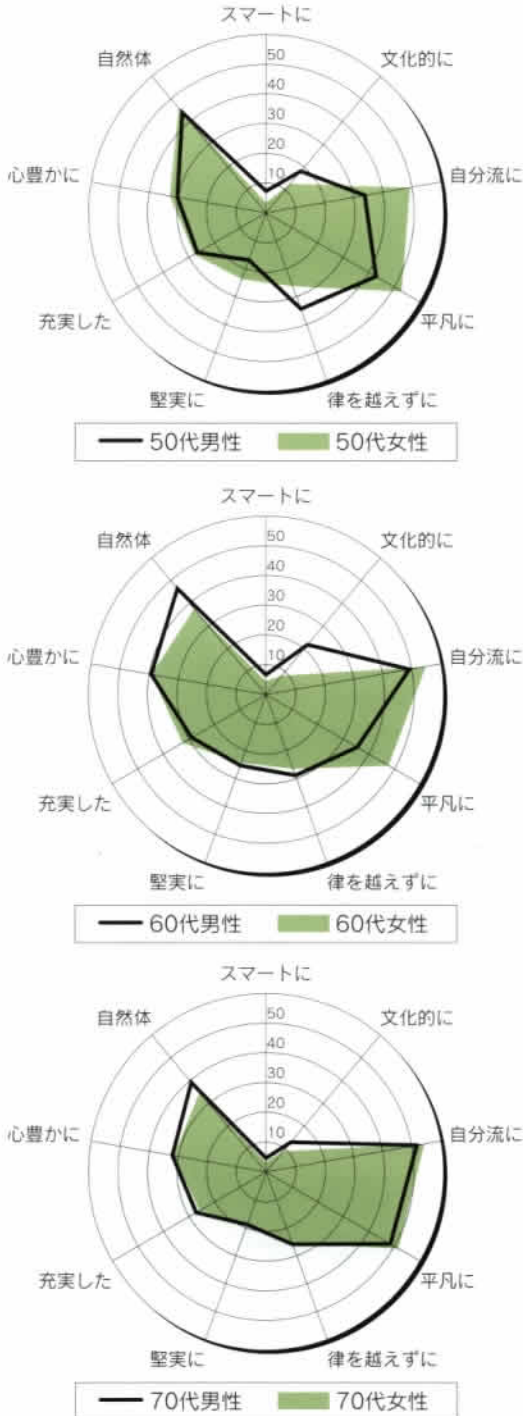
60代以降の現シニア世代にとって、今の暮らしは、「健康」、「家庭」、「経済」の3点セットがバランスよく充足されているようだ。しかし、もう少し目を近づけてデータを見始めると、その満足構造が瓦解する兆しも見えてくる。男女の意識差、団塊世代と60代以降世代との意識差など、近未来のハッピーなシニアライフは、問題解決なしには得られないようだ。自分流の平凡な、満足できる暮らしの持続は、どうしたらあり得るのだろうか。

将来と現在の暮らし

シニアが持つ、現在の生活に対するイメージは「自由な（59.9%）」「幸福な（47.5%）」「平凡な（46.3%）」の順に高く、マイペースで、落ち着いた生活をしていることがうかがえる（1・3）。さらに、これらのイメージの言葉を9つのキーワードにまとめたものを年代別・男女別でみると、男性は「自然体」「文化的に」が年代共通して高く、女性には「文化的に」「平凡に」が年代共通して高く、女性に比べても通して高く、男性に比べても

1-4 年代別・男女別の生活スタイルイメージ

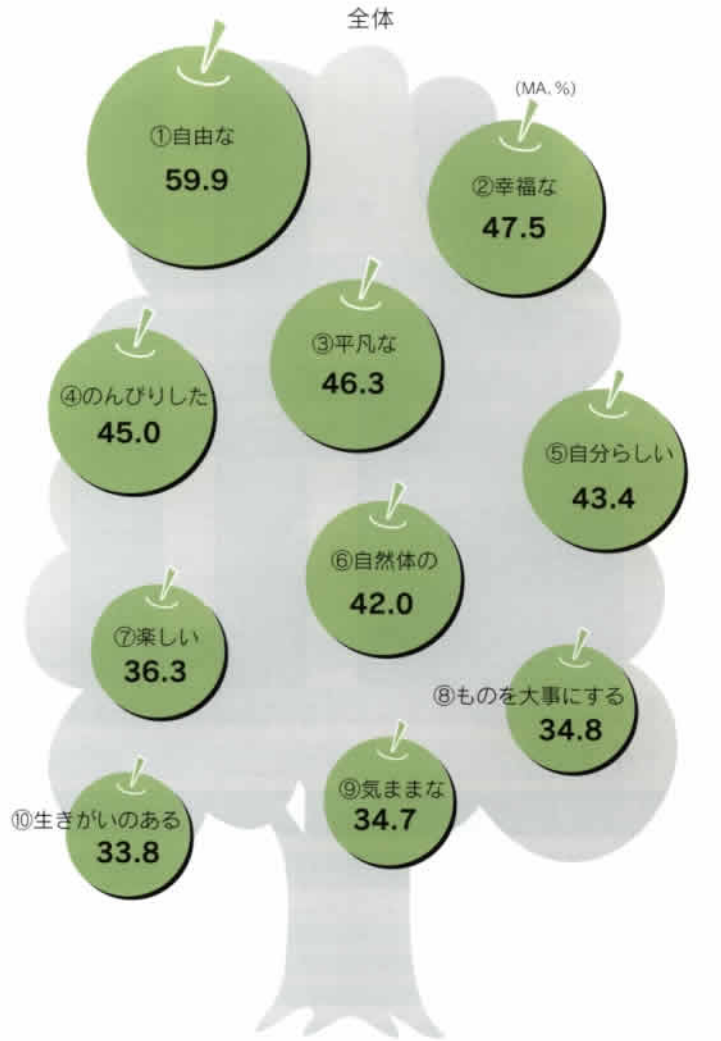
女性で高い「自分流に」「平凡に」。
男性は「自然体」「文化的に」が高い傾向



※指標説明は本誌27ページ図3を参照

1-3 現在の生活に対するイメージ評価

「平凡」だが、「自由」で「のんびりした」「幸福な」「自分らしい」暮らし



(MA3つまで、%)

	50代前半	50代後半	60代	70代
① 自由な	55.6	自由な 56.8	自由な 65.9	自由な 60.9
② 平凡な	47.4	幸福な 49.2	のんびりした 52.1	のんびりした 59.4
③ 幸福な	46.7	自然体の 48.3	幸福な 50.5	平凡な 50.0
④ 自然体の	43.4	自分らしい 47.9	自分らしい 45.1	幸福な 42.6
⑤ 自分らしい	40.8	平凡な 47.0	生きがいのある 43.2	ものを大事にする 41.0
⑥ のんびりした	36.2	堅実な 38.6	楽しい 42.6	気ままな 39.1
⑦ 堅実な	35.5	楽しい 35.6	平凡な 40.7	自分らしい 38.7
⑧ 楽しい	31.9	ものを大事にする 35.2	自然体の 40.4	自然体の 35.5
⑨ 気ままな	31.3	生きがいのある 34.7	気ままな 36.9	楽しい 34.0
⑩ 安定した	30.9	安定した 34.3	ものを大事にする 36.0	生きがいのある 33.2

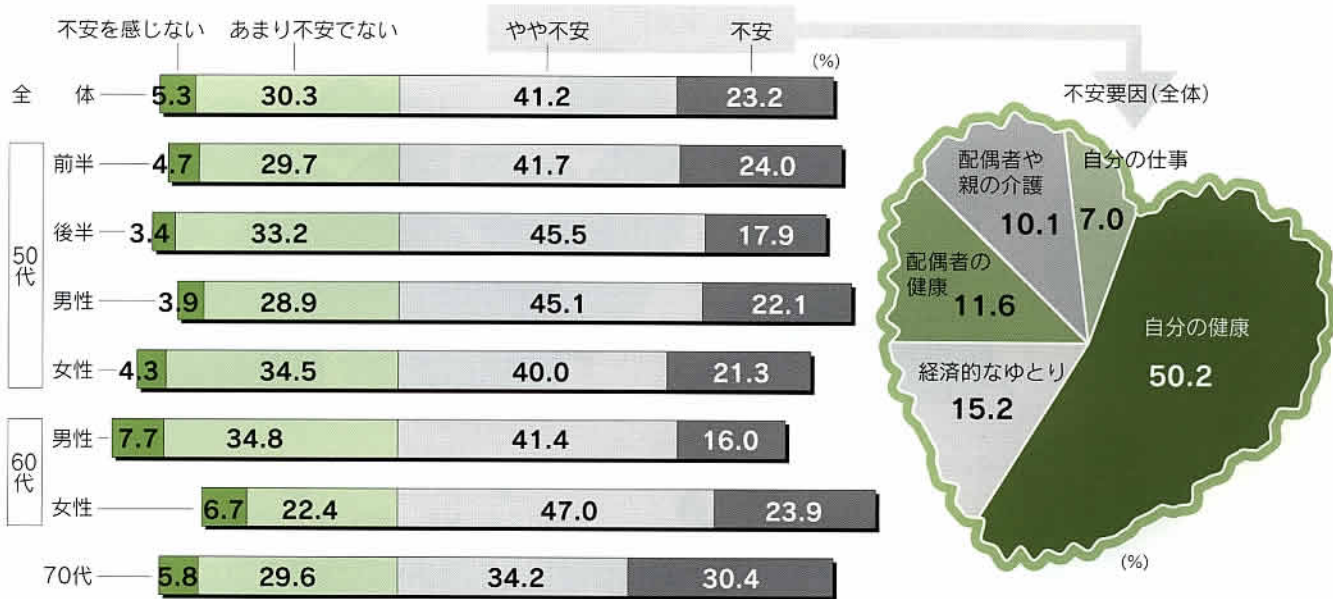
高い（1-4）。

また、5年後の将来の暮らしに対して、どの程度不安を感じているかという質問では、各年代とも半数以上が「不安」「やや不安」と答えている（1-5）。しかし、特に目立つのは60代男女の差異である。60代男性は「不安」「やや不安」の合計が57・4%であるのに対し、女性はその70・9%と全年代の中でも最も高い。これは、シニア共通の不安要因である「健康（50・2%）」が大きく影響しているからだろう。

一方「孤立不安」でみる60代からの「家庭孤立の不安」増加は、家族の変化による寂しさを、「仕事・職場での孤立」減少は仕事からの解放を表しているようだ（1-6）。

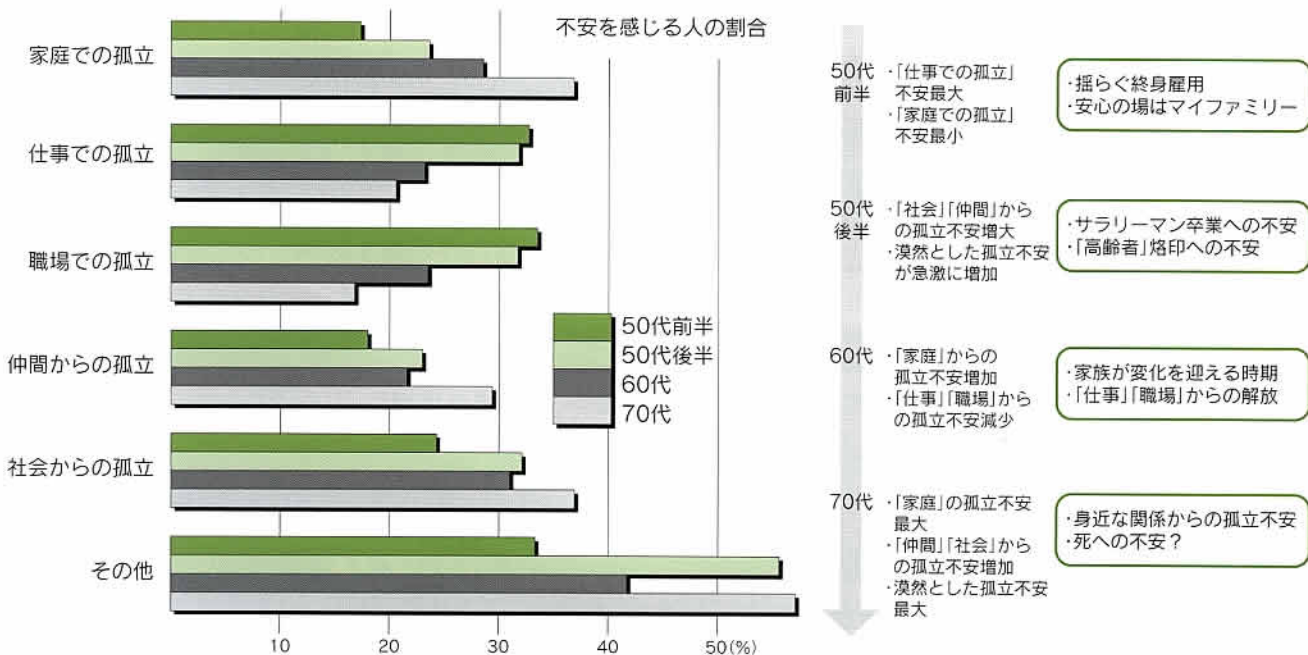
1-5 5年後の暮らしに不安を感じるか？

年代・性別で不安度にバラつき。2人にひとりが「自分の健康に不安」



1-6 どんな「孤立」に不安を感じるか？(年代別)

50代後半以降、「家庭」「仲間」「社会」からの孤立に対する不安増大



生きる よりどころ

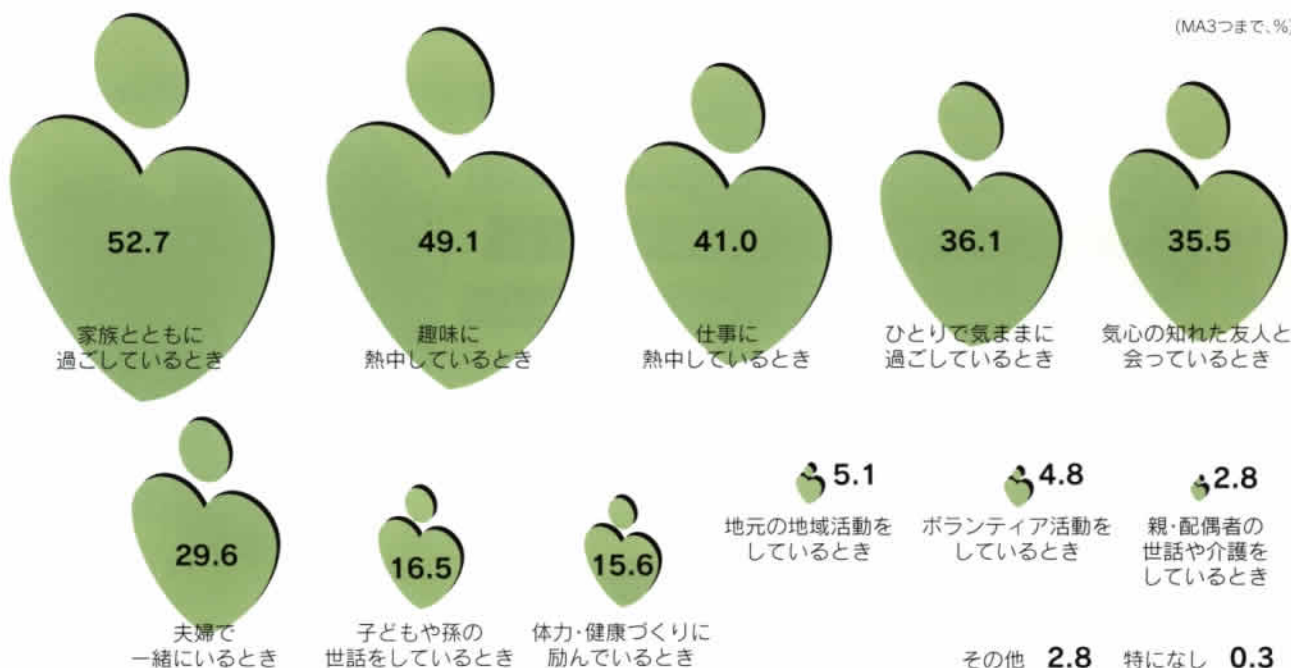
シニアが心のよりどころとして「家族」を大切にしているのは、「家庭」「家族」という回答がどの項目でも上位にくることわかる。では、それ以外の生きがいとは、何だろうか。男女の違いでみてみたい。

これは年代によっても若干異なるが、生きる張り合いでは、男性は「仕事に熱中しているとき」「趣味に熱中しているとき」が高く、女性は「ひとり

1-7 生きる張り合いを感じる時(全体)

第1位が「家族とともに過ごしているとき」。次いで、「趣味」や「仕事」

(MA3つまで、%)



1-8 生きる張り合いを感じる時(年代別)

50代前半は家族第一。70代になると「ひとりで気ままに」も増加

(MA3つまで、%)

	50代前半	50代後半	60代	70代
①	家族とともに過ごしているとき 64.4	仕事に熱中しているとき 58.4	家族とともに過ごしているとき 48.8	趣味に熱中しているとき 47.5
②	趣味に熱中しているとき 49.5	趣味に熱中しているとき 52.9	趣味に熱中しているとき 46.6	家族とともに過ごしているとき 42.9
③	仕事に熱中しているとき 42.9	家族とともに過ごしているとき 52.1	仕事に熱中しているとき 38.4	ひとりで気ままに過ごしているとき 42.9
④	ひとりで気ままに過ごしているとき 33.3	ひとりで気ままに過ごしているとき 34.5	気心の知れた友人と会っているとき 38.4	気心の知れた友人と会っているとき 37.9
⑤	気心の知れた友人と会っているとき 31.4	気心の知れた友人と会っているとき 34.5	ひとりで気ままに過ごしているとき 35.3	夫婦で一緒にいるとき 31.0

1-9 生きる張り合いを感じる時(50代、60代男女別)

仕事や趣味など「活動内容重視」の男性。女性は家族や友人との「人間関係重視」

(MA3つまで、%)

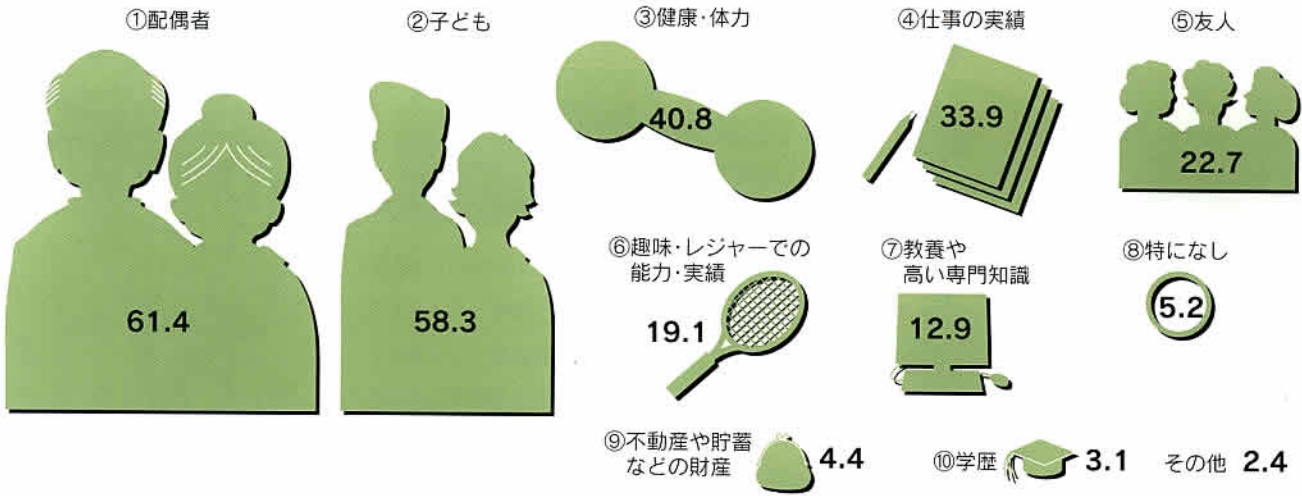
	50代 男性	60代 男性	50代 女性	60代 女性
①	仕事に熱中しているとき 65.0	趣味に熱中しているとき 51.4	家族とともに過ごしているとき 55.9	家族とともに過ごしているとき 54.8
②	家族とともに過ごしているとき 61.4	仕事に熱中しているとき 48.1	ひとりで気ままに過ごしているとき 45.8	気心の知れた友人と会っているとき 45.2
③	趣味に熱中しているとき 58.8	家族とともに過ごしているとき 44.3	気心の知れた友人と会っているとき 42.9	趣味に熱中しているとき 40.0
④	夫婦で一緒にいるとき 30.9	気心の知れた友人と会っているとき 33.5	趣味に熱中しているとき 40.3	ひとりで気ままに過ごしているとき 39.3
⑤	気心の知れた友人と会っているとき 25.1	ひとりで気ままに過ごしているとき 32.4	仕事に熱中しているとき 29.4	子どもや孫の世話をしているとき 32.6

気ままに過しているとき「気心の知れた友人と会っているとき」が高い(19)。また、居心地のいい場所として、男性は「職場」「趣味・サークル活動の場」を挙げる割合が高く、女性は「ひとりでいられる場所」「友人の集まり」の割合が高い(112)。ひと言でいえば、男性は「趣味」や「仕事」などの「コト」志向、女性は「友人」「ひとり」などの「ヒト」志向が強いようだ。年代別でも違いがみられた。同じ50代でも前半は「家庭志向」、後半は「仕事志向」であり、年代が上がる、「趣味」「人との集まり」と広がりが出てくる。

1-10 自分の誇れるものは何か？(全体)

1位が「配偶者」、2位が「子ども」と、身内が上位に

(MA3つまで、%)



1-11 自分の誇れるものは何か？(年代別)

家族の次が「健康・体力」。50代後半では「仕事の実績」もほぼ5割に

(MA3つまで、%)

マイライフ回帰 ・「配偶者」>「子ども」 ・「健康・体力」>「仕事の実績」		働けば元気 ・「配偶者」=「子ども」5割以上 ・「仕事実績」ほぼ5割		2ndライフモラトリウム ・「仕事実績」の低下 ・「友人」の登場		脱・仕事ライフ ・「仕事実績」の低下 ・「趣味」の登場	
50代前半		50代後半		60代		70代	
① 配偶者	64.3	配偶者	54.8	配偶者	61.9	配偶者	62.9
② 子ども	60.7	子ども	54.8	子ども	57.9	子ども	56.4
③ 健康・体力	34.3	仕事の実績	46.0	健康・体力	42.8	健康・体力	45.2
④ 仕事の実績	28.7	健康・体力	42.3	仕事の実績	35.2	仕事の実績	28.2
⑤ 友人	27.3	趣味・レジャーでの能力・実績	20.1	友人	23.3	趣味・レジャーでの能力・実績	23.2

1-12 居心地のよい場所は？(年代・性別)

女性と70代は「ひとりでいられる場所」や「友人の集まり」が高い

(MA3つまで、%)

男女ともに「職場」が5位以内に			「趣味・サークル」「友人」			気の合う仲間「友人」 「行きつけの店」がアップ		
	50代		60代		70代			
男性	① 家庭	94.2	① 家庭	90.3	① 家庭	92.7		
	② 職場	48.7	② 趣味・サークル活動の場	57.8	② 友人の集まり	59.2		
	③ 趣味・サークル活動の場	47.7	③ 友人の集まり	48.1	③ ひとりでいられる場所	48.9		
	④ ひとりでいられる場所	45.5	④ ひとりでいられる場所	43.2	④ 趣味・サークル活動の場	45.4		
	⑤ 友人の集まり	32.9	⑤ 職場	29.9	⑤ 行きつけの店	19.8		
女性	① 家庭	90.0	① 家庭	91.8				
	② ひとりでいられる場所	61.1	② 友人の集まり	62.7				
	③ 友人の集まり	59.8	③ ひとりでいられる場所	54.5				
	④ 趣味・サークル活動の場	41.4	④ 趣味・サークル活動の場	48.5				
	⑤ 職場	20.1	⑤ 行きつけの店	16.4				

シニアライフの 「現状」と「将来」

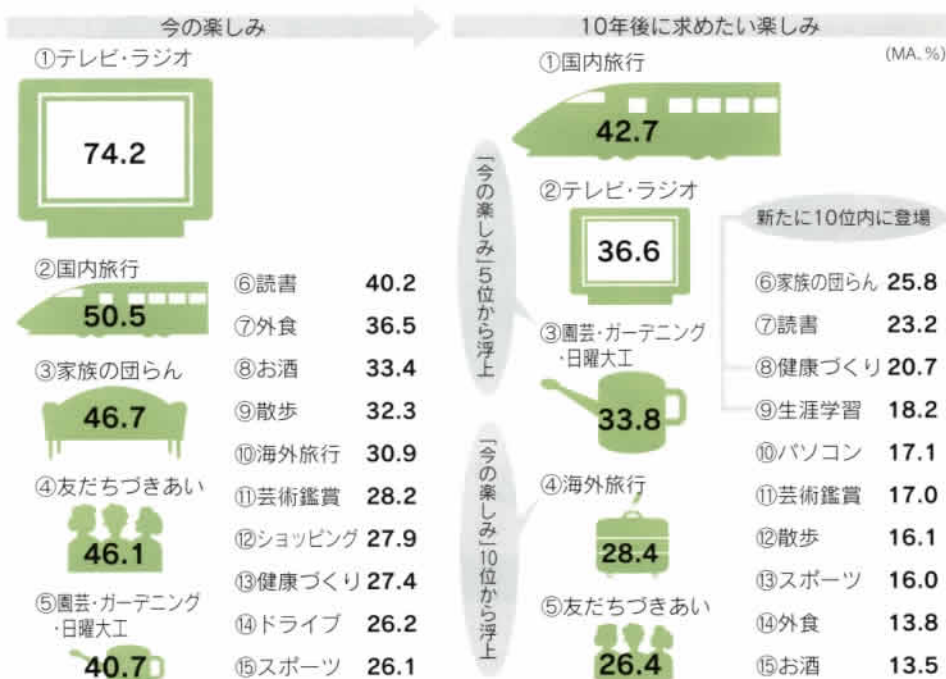
ガーデニングで土に触れ、自らつくることの喜びを感じ、海外旅行で知らない文化を目の当たりにして感動する。生涯現役であり続けるために健康づくりに邁進し、生涯学習で知識を積み重ねる。シニアの将来の楽しみをまとめると、こんなふうを描き出せる。一方、現状でのシニアライフは、高度成長社会の歯車からいまだ抜け切れていないのが明らかだ。今まで失ってきたものに気づき、取り戻そうとするシニアの意識と行動を社会が支えれば、「プロダクティブ・シニア」による明るい将来のシニア社会は実現されるだろう。

楽しむ暮らし

「現在の暮らしの楽しみ」は、「テレビ・ラジオ」(74・2%)が最も高く、これは男女・各年代共通の傾向である。また、「家族の団らん」(46・7%)、「友だちづきあい」(46・1%)、「園芸・ガーデニング・日曜大工」(40・7%)が上位を占めていることから、自分の周辺で楽しむ傾向がみられる(図1)。

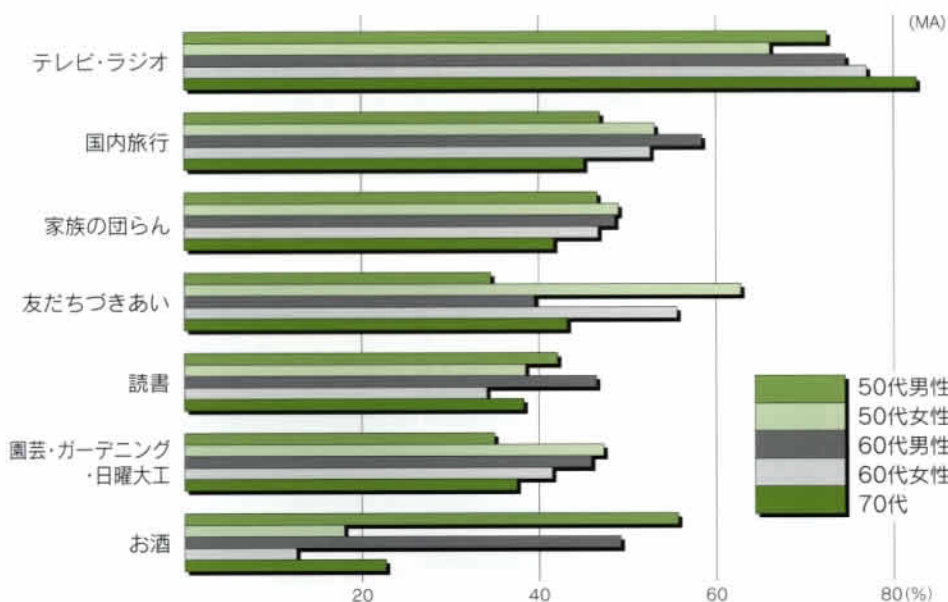
2-1 現在の暮らしと10年後に求めたい楽しみ(全体)

「テレビ・ラジオ」を筆頭に、「国内旅行」「家族の団らん」などが続く



2-2 現在の暮らしの楽しみ(年代・男女別)

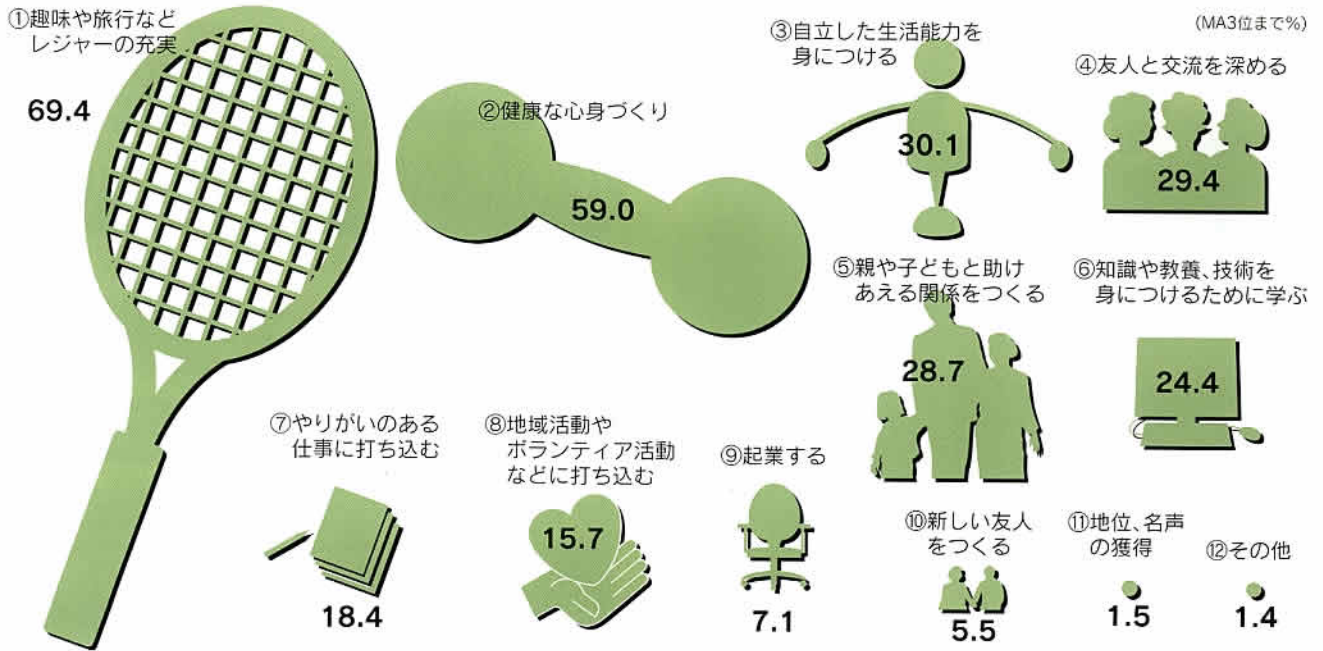
「友だちづきあい」を重視する女性。男性は「お酒」も上位に



てくるのかもしれない。
また、男女を比較してみると、男性は女性に比べて「読書」「お酒」が高くなっており、女性は男性に比べて「友だちつきあい」が高いことがわかる（2-2）。現状でいえば、男性は比較的「内向き」な楽しみを持つており、女性は「外向き」な傾向があるといえる。さらに、「将来打ち込みたい活動」を男女で比較すると、男性は女性に比べて「ボランティア活動」や「学び」に対して関心が高く、女性は男性に比べて「友人と交流を深める」「子どもとの関係」が高いことから、男性は「これまでとは異なる刺激」を、女性は「これまでの延長」で新たな楽しみを求めているようだ（2-14）。

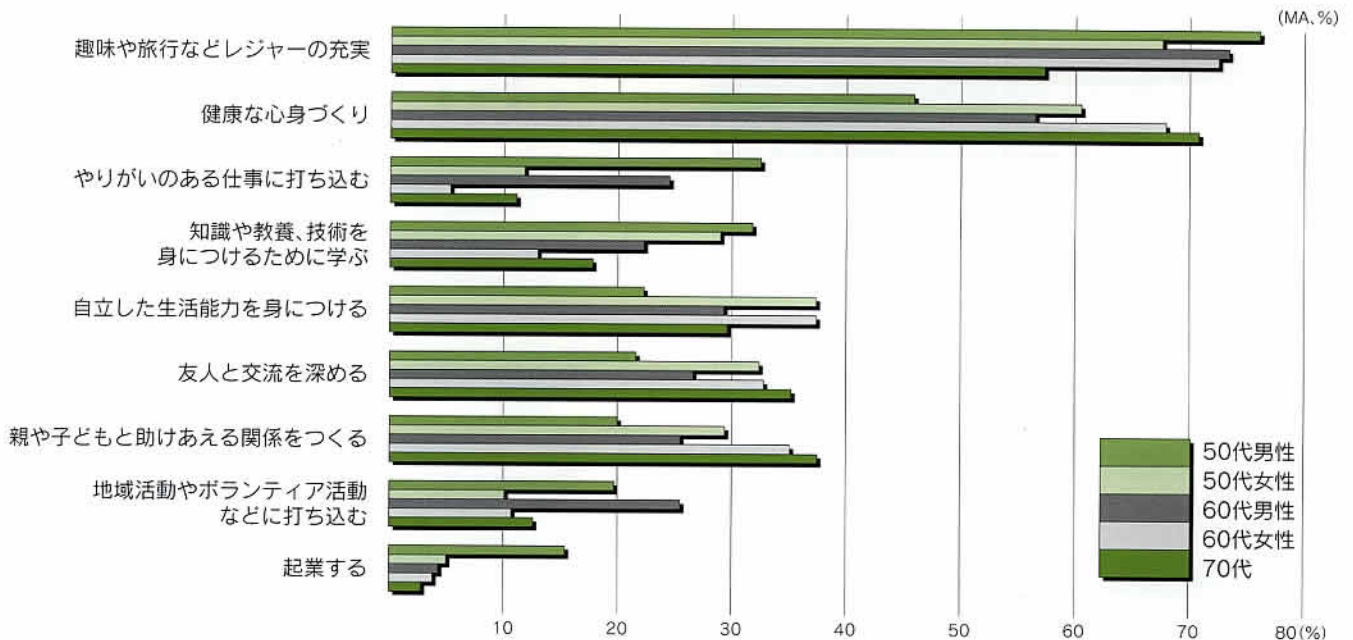
2-3 これから打ち込みたい活動(全体)

7割の人が「レジャーの充実」。「健康な心身づくり」も6割の支持を集め、第2位に



2-4 これから打ち込みたい活動(年代・男女別)

70代は「レジャー」より「健康」。50代、60代女性は「自立生活能力」に高い関心

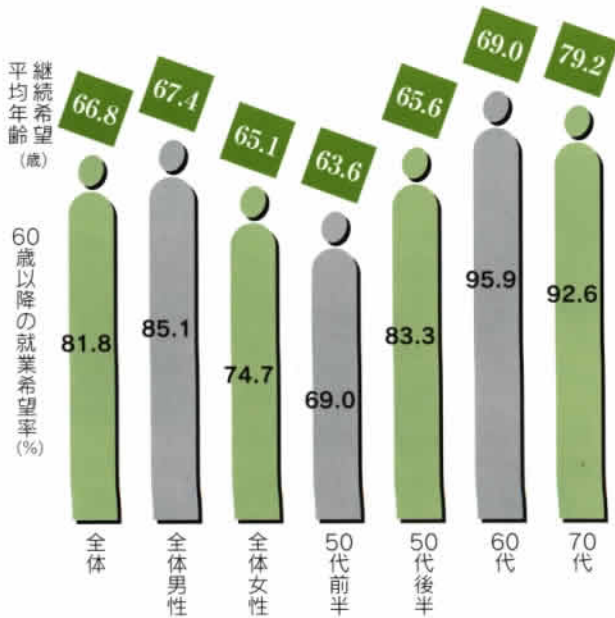


働く暮らし

就労については、年代による差が大きいのが特徴である。60歳以降に就労を希望する人の割合は、50代前半が59・3%と最も低く、50代後半が77%と最も高い(219)。また、仕事をしている人の就労継続希望年齢をみると、50代前半は63・6歳で他の年代と比べて最も低く、年代が上がるにつれ希望年齢は上がっている(217)。双方の結果から50代前半の就業希望比率の低さが際立つ結果となった。その一因について考えてみた

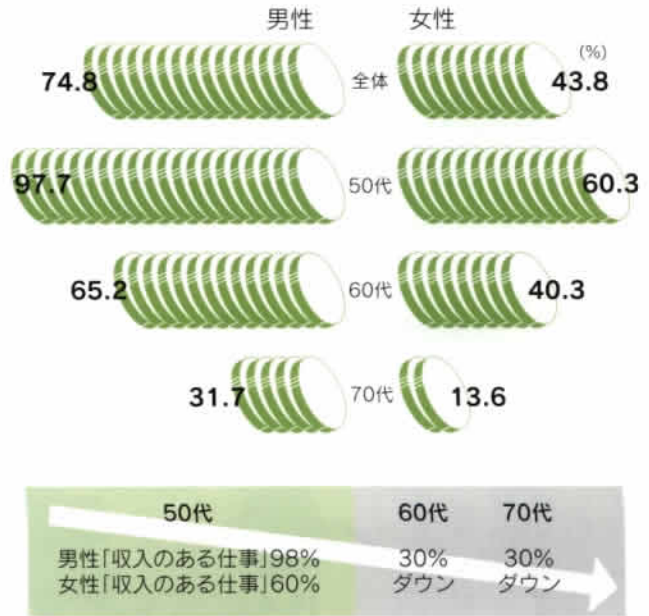
2-7 仕事をしている人の就労継続希望年齢

就業継続意欲が低い50代前半。60代、70代では9割以上が働くことを希望



2-5 収入のある仕事をしている人の割合

60代で男性の65%、女性の40%が仕事をしている



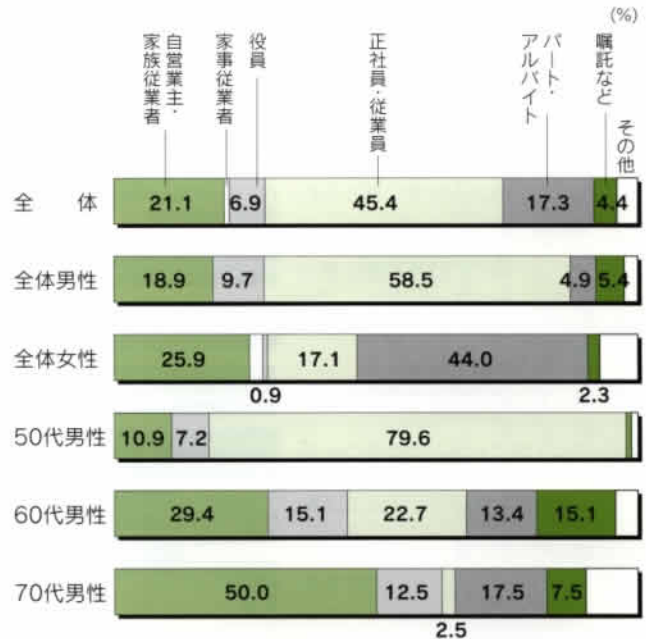
2-8 生活のための収入源(現状と今後の希望)

60代の過半数は公的年金が主な収入源。
一方、約4割は就労による収入

	現在の主な収入源	10年後に希望する主な収入源(%)
全体	①自分または配偶者の就労 62.2	①公的年金 62.2
	②公的年金 32.0	②自分または配偶者の就労 22.4
	③私的年金 1.7	③私的年金 5.7
50代前半	①自分または配偶者の就労 97.6	①自分または配偶者の就労 48.7
	②公的年金 1.3	②公的年金 35.7
	③預貯金 0.7	③私的年金 5.6
50代後半	①自分または配偶者の就労 91.4	①公的年金 61.0
	②公的年金 3.2	②自分または配偶者の就労 23.0
	③家賃、地代など 1.8	③私的年金 9.5
60代	①公的年金 51.3	①公的年金 72.2
	②自分または配偶者の就労 38.8	②自分または配偶者の就労 9.9
	③私的年金 4.2	③私的年金 6.8
70代	①公的年金 83.9	①公的年金 87.0
	②自分または配偶者の就労 7.8	②子どもからの援助 3.7
	③私的年金 2.3	③家賃、地代など 3.2

2-6 収入のある仕事をしている人の働き方

生涯現役の働き方は自営業や家業



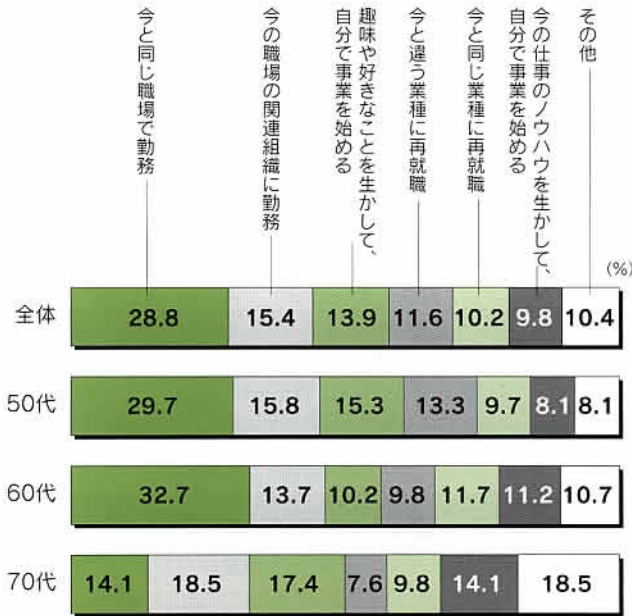
い。「高齢になっても働く理由」を年代別でみたところ、同じ50代でみても、「家計の維持や補填」のために働く率は、ほぼ差がないのがわかる(21)。

しかし、「生活のための収入源」をみると、現在の主な収入源ではそれほど差はみられないものの、10年後に希望する収入源では「公的年金」を挙げる率が、50代前半では35・7%、50代後半では61%と大きな差がみられた(21)。

つまり50代前半は現状も将来も「家計の補填のため」に働かなくてはならない」という義務感が就労意向に表れているようだ。

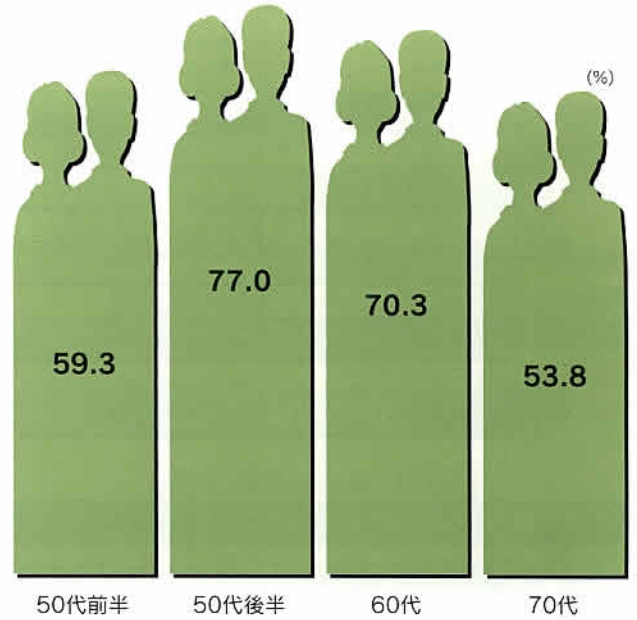
2-11 働き方に関する希望(勤務場所や職種)

約4割の人が今と同じ職場か、関連する組織で働くことを希望



2-9 60歳以降に就労を希望する人の割合

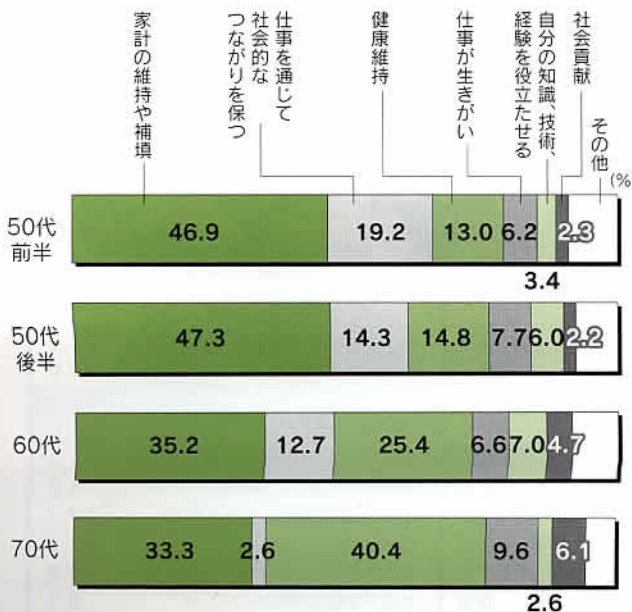
就労継続意向の低い50代前半



2-12 高齢になっても働く理由(年代別)

50代では「家計の維持や補填」。

年齢が上がるにしたがい「健康維持」も



2-10 働き方に関する希望(勤務時間)

各年代とも1位は「フレキシブルに働くこと」。

50代はフルタイムでの勤務も



健康

年代が上がるにつれ、健康状態が低下するのはまぬがれない（2-13）。健康維持のためにしていることは、全体で「食生活に気をつける」（64.7%）、「睡眠を十分にとる」（41.9%）、「無理をしない」（32.0%）の順に高く、時間や金銭がかからない方法がとられている。しかし、60代以降では「健康診断を受ける」が増加することから、年代が上がるにつれ、医療機関への関心が高まってくるといえよう（2-14）。

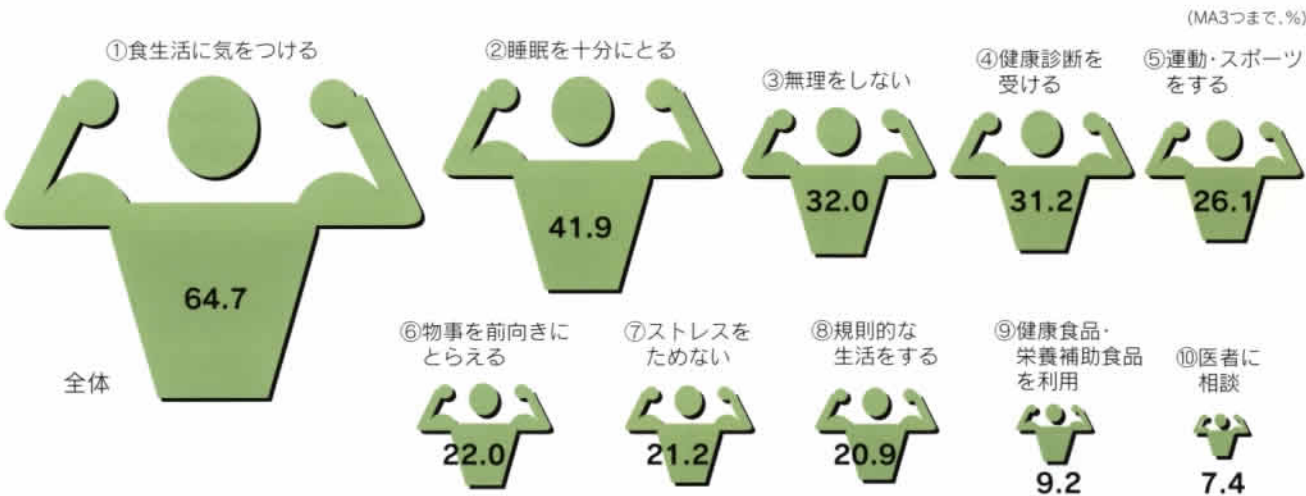
2-13 現在の健康状態

総じて元気なシニア世代。70代でも57%が「健康状態はよい」と回答



2-14 健康維持のためにしていること

1に「食生活」、2に「睡眠時間」。生活のリズムを大切にする傾向



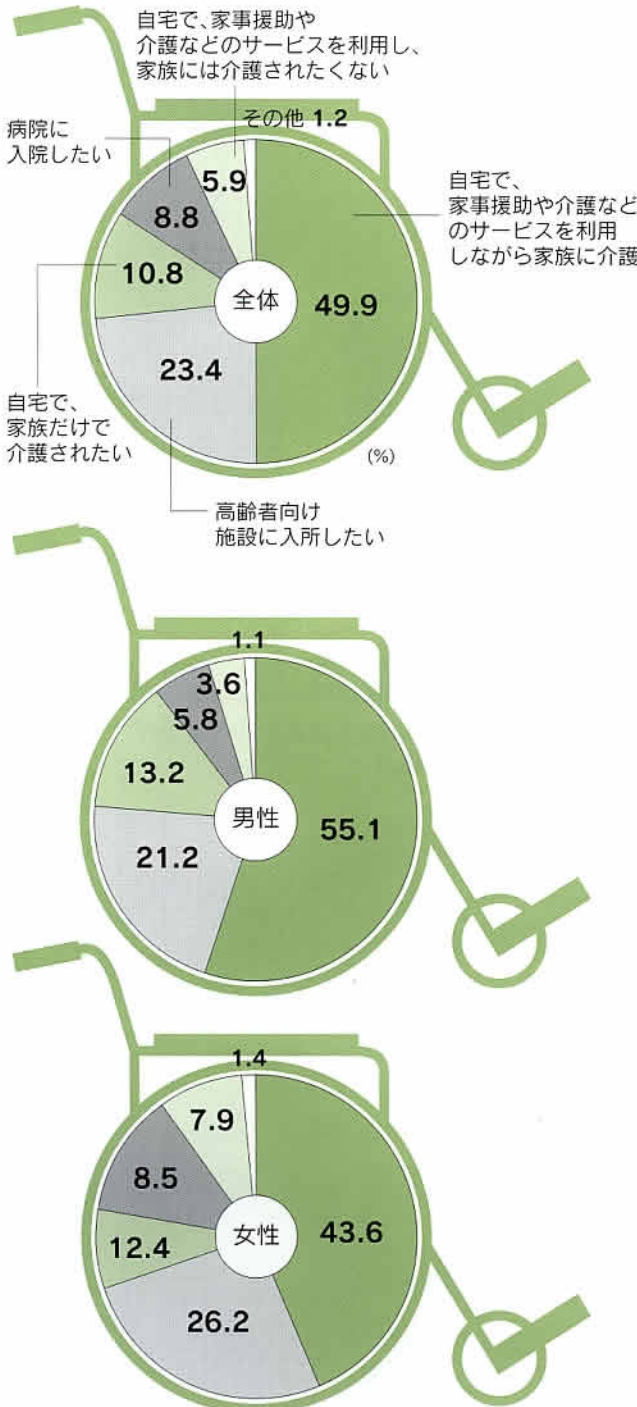
	50代	60代	70代
① 食生活に気をつける	57.5	70.6	73.5
② 睡眠を十分にとる	41.5	42.7	41.9
③ 無理をしない	30.4	31.6	40.0
④ 運動・スポーツをする	30.0	31.0	38.8
⑤ 健康診断を受ける	27.3	27.5	19.2
⑥ 物事を前向きにとらえる	25.6	22.2	14.2
⑦ ストレスをためない	25.1	21.5	12.7
⑧ 規則的な生活をする	21.8	21.5	12.3
⑨ 健康食品・栄養補助食品を利用	8.4	7.9	10.8
⑩ お酒を飲みすぎない	6.9	6.6	8.1

介護

介護に関する結果では、介護を現実的な問題としてとらえている人と、そうでない人の差がはっきりと表れた。自分の親に関する介護の「不安」と「問題」について比較した結果、介護を必要としない場合、介護を必要としている場合、経済的な負担を気にしている人の割合が多いが（60・1％）、現実には介護している人では44・8％と低くなっている。対して、介護を必要としている場合は「介護が長期にわたる」（65・8％）や「自分の時間がなくなる」（48・7％）が「必要としない場合」に比べて高い（21・15）。これは、実際の介護では、経済的な面よりメンタル的な面が問題になっていることを表している。

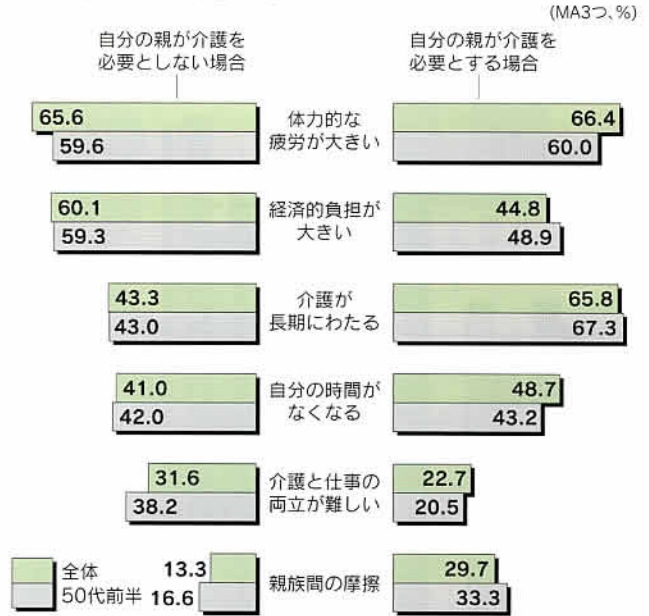
2-17 希望する介護方法(自分が介護を受ける場合)

男性は介護サービスを利用し、自宅で家族による介護を望む。女性はやや「高齢者向け施設」の傾向



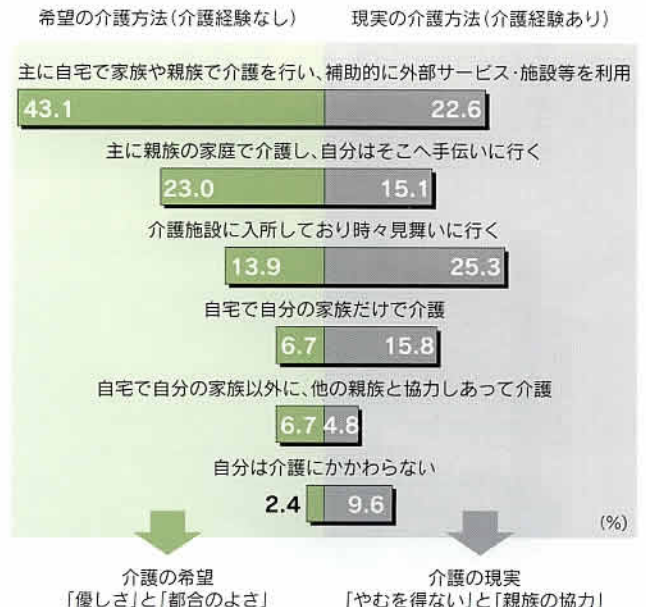
2-15 介護に関する不安と問題

実際に携わっている人は、「経済的負担」よりも「介護の長期化」が問題に



2-16 介護に関する希望と現実(自分の親をみる場合)

理想は「家族や親族による自宅での介護」。実際は「介護施設への入所」がトップ



シニア世代の 家族観、社会観

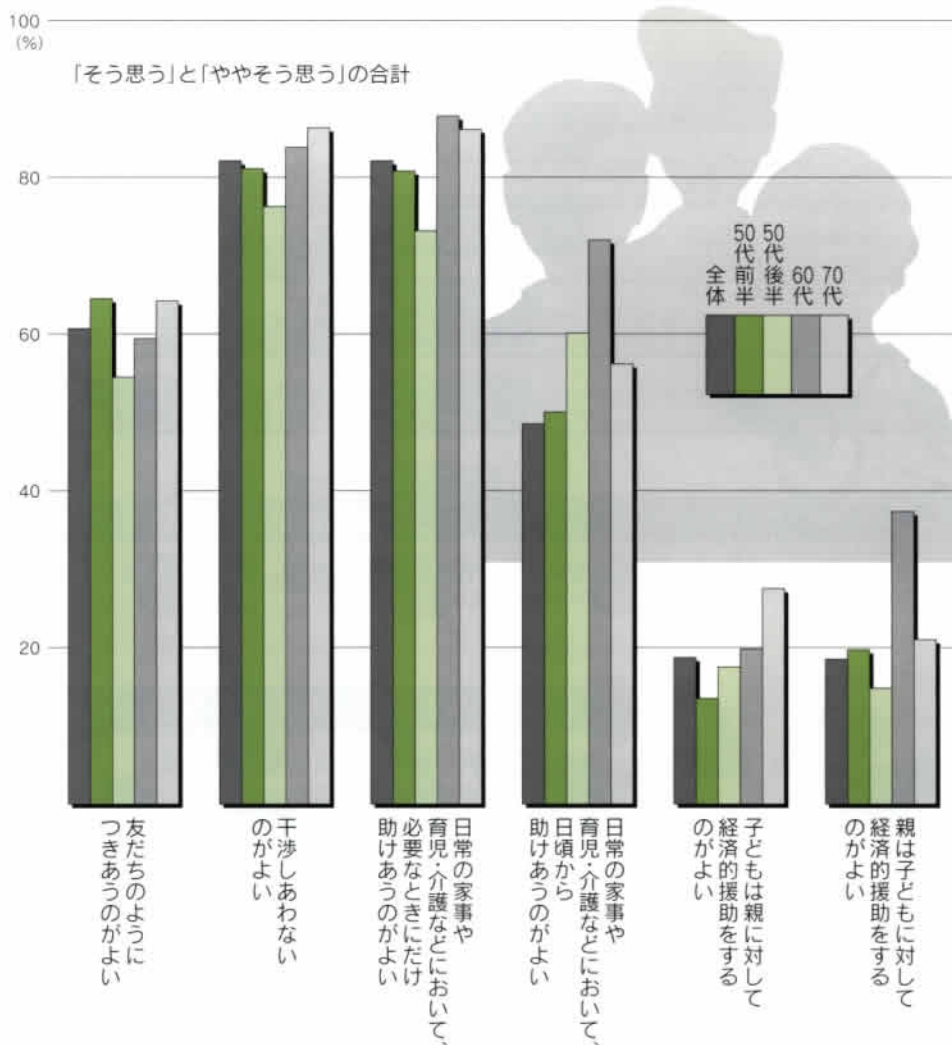
やはり、家族は最も頼りになる相手であることに間違いない。現状のシニア世代は、ほぼ核家族世代が中心となってきた。そこでの彼ら彼女らは、かなり合理的な考え方をめざし始めている。近未来に向けてさらに変化を見せるだろう。一方、社会の一員としての意識は、家族や、会社という枠取りの中で内向きに過ぎてきた結果なのか、オープンマインドな市民としてのシニアには、いまだ至っていないようだ。

家族関係

成人した子どもとの親子関係に関する結果で特徴的なのは、50代後半の人々の意識である（3-1）。「友だちのようにつきあうのがよい」「干渉しあわないのがよい」「日常の家事や育児などにおいて、日頃から助けあうのがよい」「親は子どもに対して経済的援助をするのがよい」という4つの項目が他の年代に比べて低い。

3-1 成人した子どもとの親子関係

「日頃から助けあう」「親は子どもに援助」が多い60代



50代前半	仲よし親子 干渉せず、必要なときだけ助けあう
50代後半	親子として日頃から助けあう
60代	親子だから日頃から助けあい、 親は子どもに援助。でも干渉はしない
70代	必要なときだけ助けあい、 子どもは親に援助。だから干渉はしない

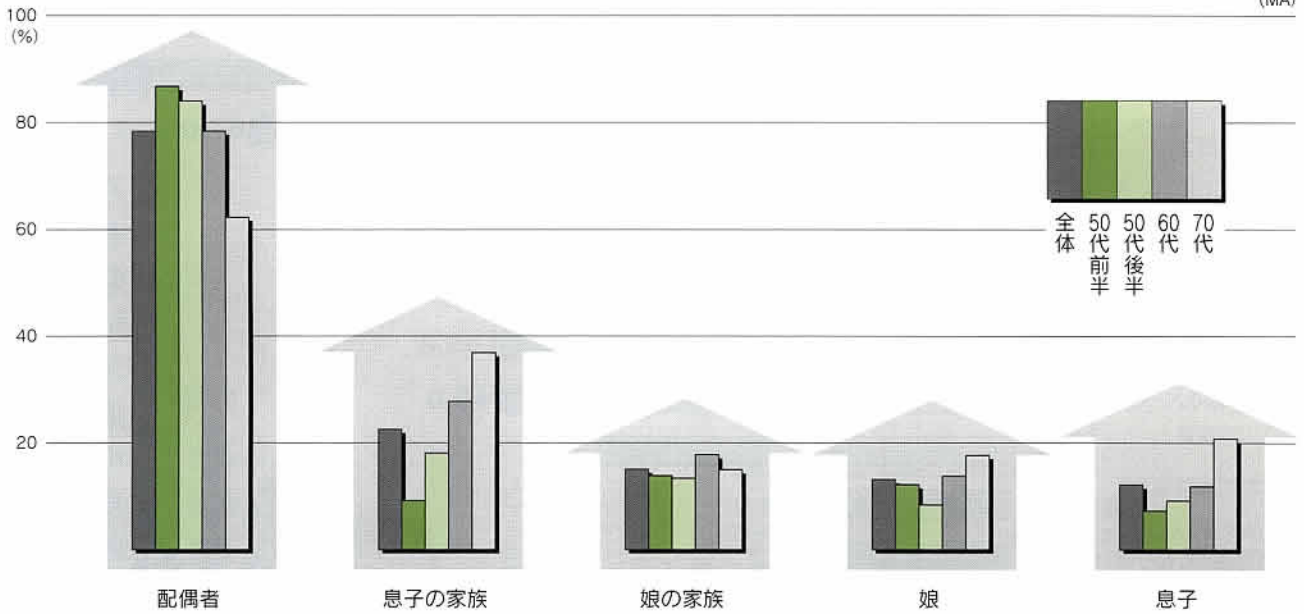
他の年代と比べて特殊

彼らが親子の立場の違いを重視していることがうかがえる。その上で、互いに助けあいたいという気持ちが強いようだ。また、10年後に暮らしたい地域からみると、60代、70代で「子どもや孫などの近くで行き来しやすい地域」が高まっていることがわかる（3-3）。彼らは、独立した子どもと大人同士としての関係を築き、近くで住むことで安心感を求めながら、新たな家族関係を築いていくのであろうか。

3-2 10年後に一緒に住みたい人

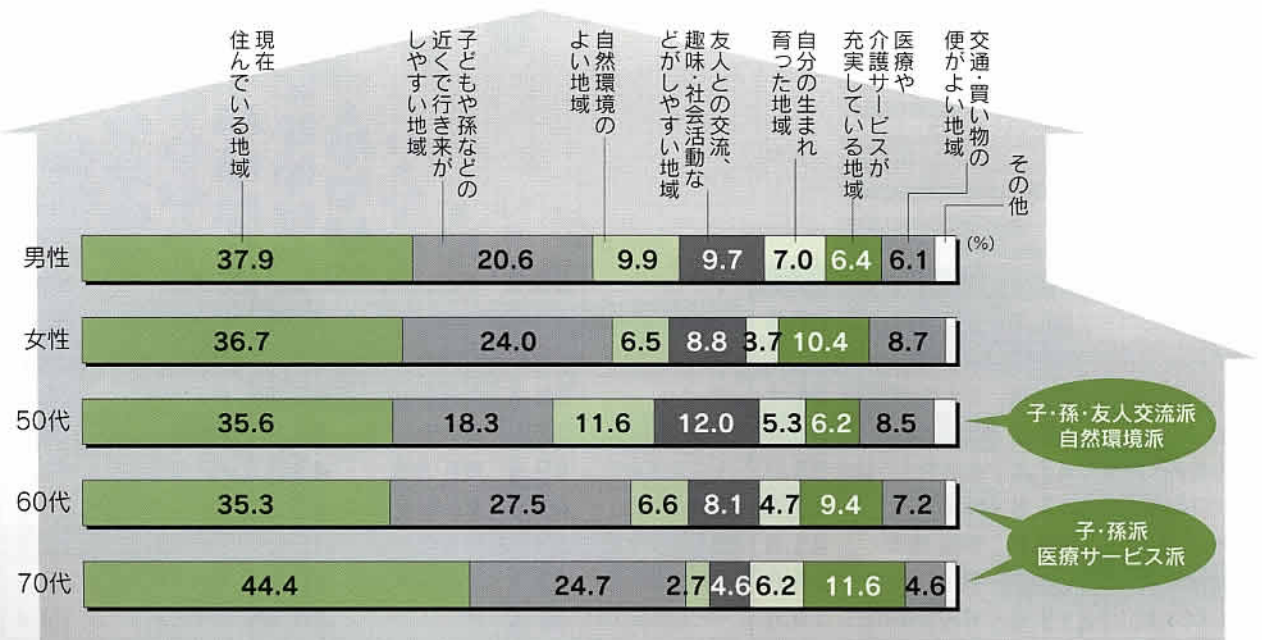
トップは「配偶者」で約8割。年齢が上がるにしたがい「息子の家族」が浮上

(MA)



3-3 10年後はどこで暮らしたいか？

50代は自然環境や交流環境を重視。60代、70代になると「医療サービス」に関心



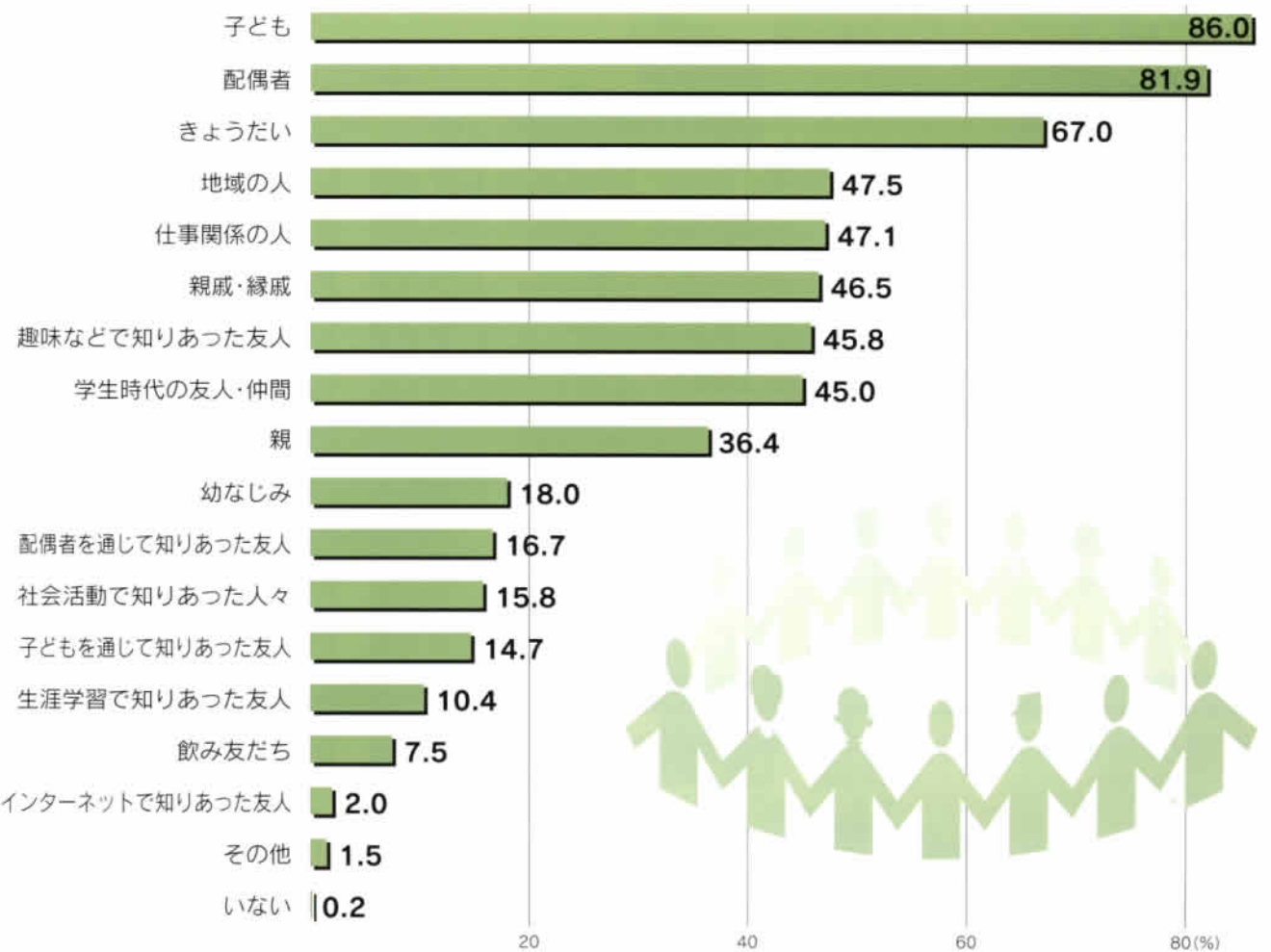
地域や社会 とのかわり

現在、親しくつきあっている人について質問したところ、全体では「子ども」(86%)、「配偶者」(81.9%)、「きょうだい」(67%)と身内が高く、続いて「地域の人」(47.5%)という結果になった(3-4)。

これを、年代・男女別で見ると、50代よりも60代のほうが地域の人とのつきあいが深いことがわかる。さらに、同年代の中でも、男性よりも女性の方が高い。70代は地域の人とのかわりよりも「親戚・

3-4 現在、親しくつきあっている人(全体、年代・男女別)

50代男性は家族の次に「仕事関係」。女性や70代では「地域の人」が上位に



(MA.%)

	50代男性	60代男性	50代女性	60代女性	70代
① 配偶者	94.5	配偶者 89.7	子ども 85.7	子ども 89.6	子ども 81.7
② 子ども	86.7	子ども 87.0	配偶者 81.9	きょうだい 74.6	きょうだい 68.1
③ 仕事関係	71.8	きょうだい 55.7	きょうだい 74.8	配偶者 72.4	配偶者 65.8
④ きょうだい	63.0	学生時代の友人 55.1	親 58.8	地域の人 63.4	親戚・縁戚 58.6
⑤ 親	55.2	仕事関係 54.1	地域の人 57.6	趣味関係の友人 54.5	地域の人 55.1
⑥ 学生時代の友人	47.4	趣味関係の友人 53.0	学生時代の友人 49.6	親戚・縁戚 43.3	趣味関係の友人 40.7
⑦ 趣味関係の友人	43.8	地域の人 43.8	親戚・縁戚 45.0	学生時代の友人 37.3	学生時代の友人 33.8
⑧ 親戚・縁戚	39.6	親戚・縁戚 43.8	仕事関係 43.7	仕事関係 30.6	仕事関係 24.3
⑨ 地域の人	28.2	親 28.6	趣味関係の友人 43.3	配偶者を通じた友人 20.9	社会活動の友人 23.2
⑩ 配偶者を通じた友人	15.6	社会活動の友人 19.5	子ども関係の友人 37.4	親 20.1	幼なじみ 19.4

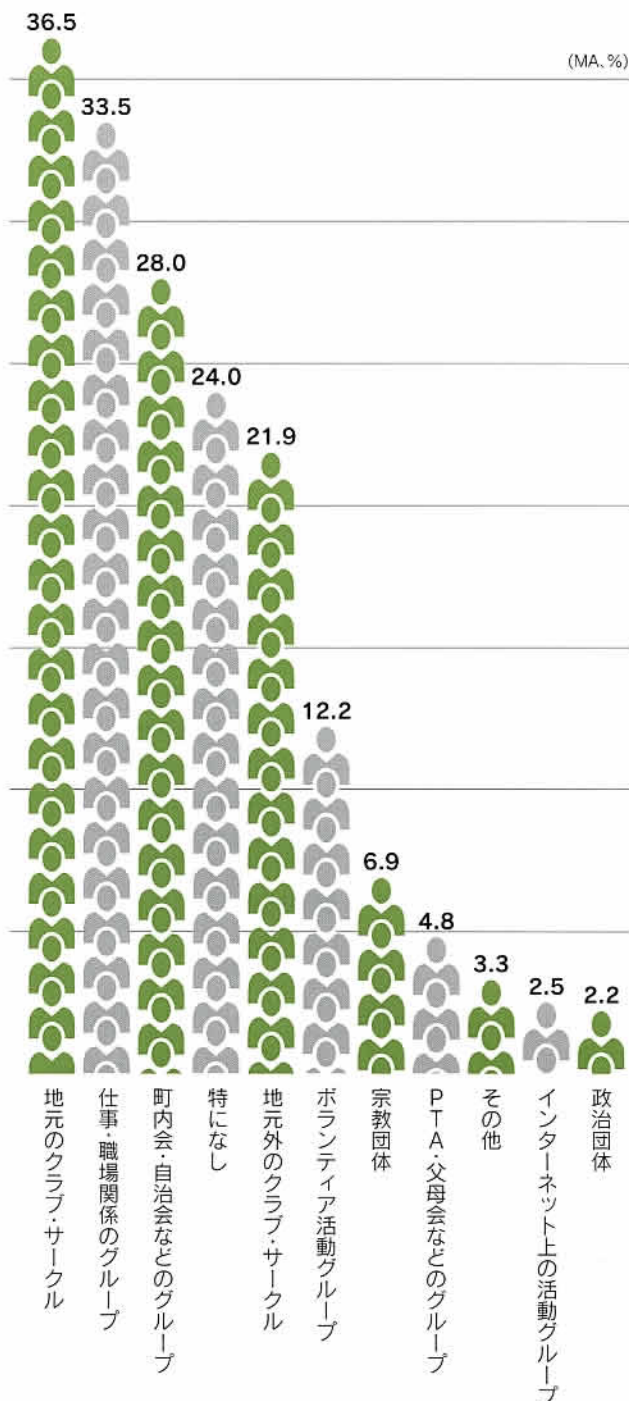
縁戚」の方が高くなるが、社会的立場をみると、家庭人の次に地域人としての立場を重視している(31.5)。

また、活動を共にしているグループや仲間を聞いたところ、全体では「地元のクラブ・サークル(36.5%)」が最も高く、「町内会・自治会などのグループ(28%)」も上位にあることから、地域とのかかわりが強いことがわかる(31.6)。

年代・男女別では、地元のクラブ・サークルに所属しているのはやはり50代に比べて60代が高く、70代については、町内会などへのかかわりが深いことがわかる(31.7)。

3-6 活動を共にしているグループや仲間(全体)

地縁、職縁での交流が上位を占める一方で、「特になし」も4人にひとり



3-5 現在、自分が重視している社会的立場は？

「組織人」にウエイトは50代後半。「地域人」が7割と高くなる70代



3-7 活動を共にしているグループや仲間(年代・男女別)

50代、60代男性は「仕事・職場関係」。

60代と70代に多い「町内会・自治会」

