

東京ホームタウン大学院 研究活動

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートのまとめ

【アンケート概要】

- アンケート期間 : 2020年11月1日～26日
- アンケート形式 : WEBアンケート、無記名
- アンケート依頼方法 : 研究員の知人、友人を中心に口頭による声かけ、および、メールやSNS等で依頼

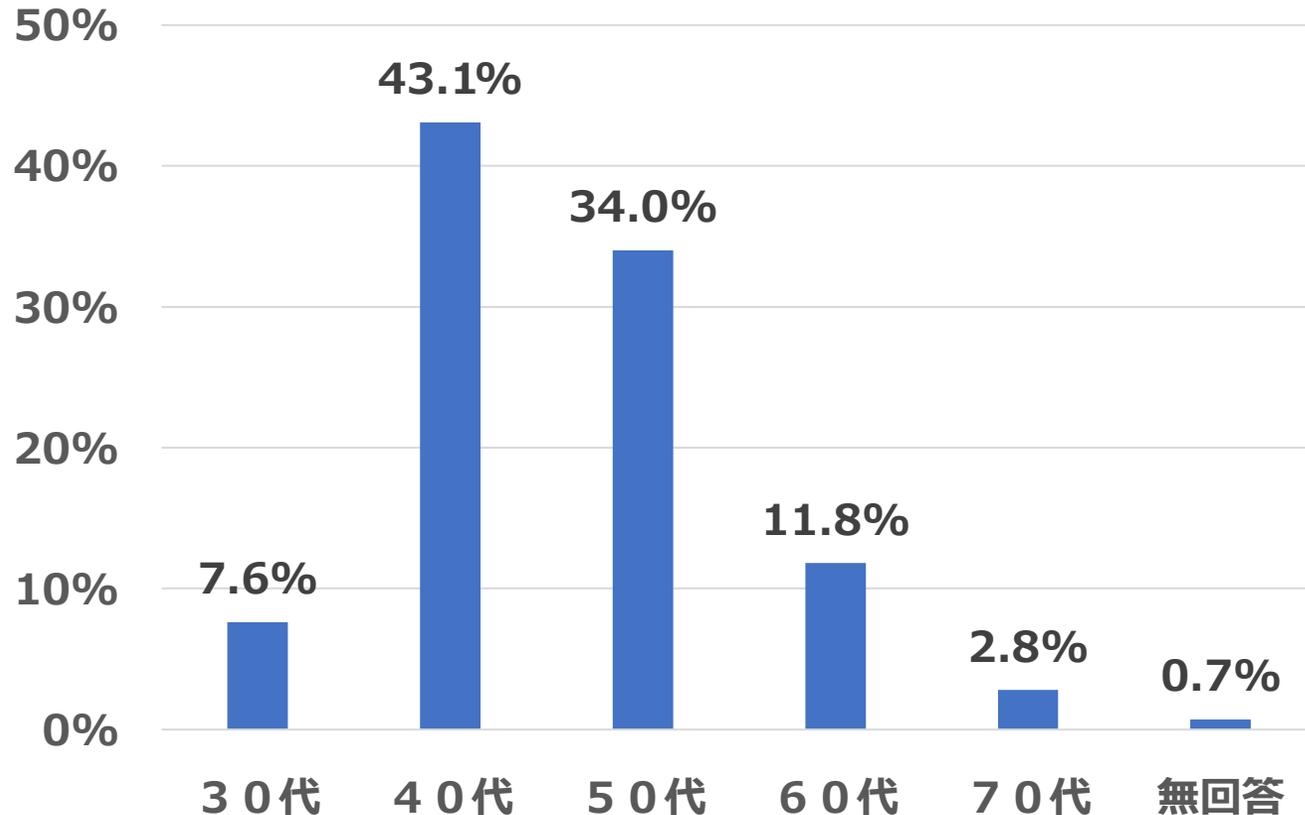
【この資料について】

- この資料では、全ての項目の単純集計を示した。
- 自由記述式の集計結果については、プライバシー保護の観点から、全文を掲載せず、回答を編集して作成した。
- 研究テーマに沿った分析結果については、別資料「最終成果物」をご参照ください。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（144名より）

1. 回答者の年齢層

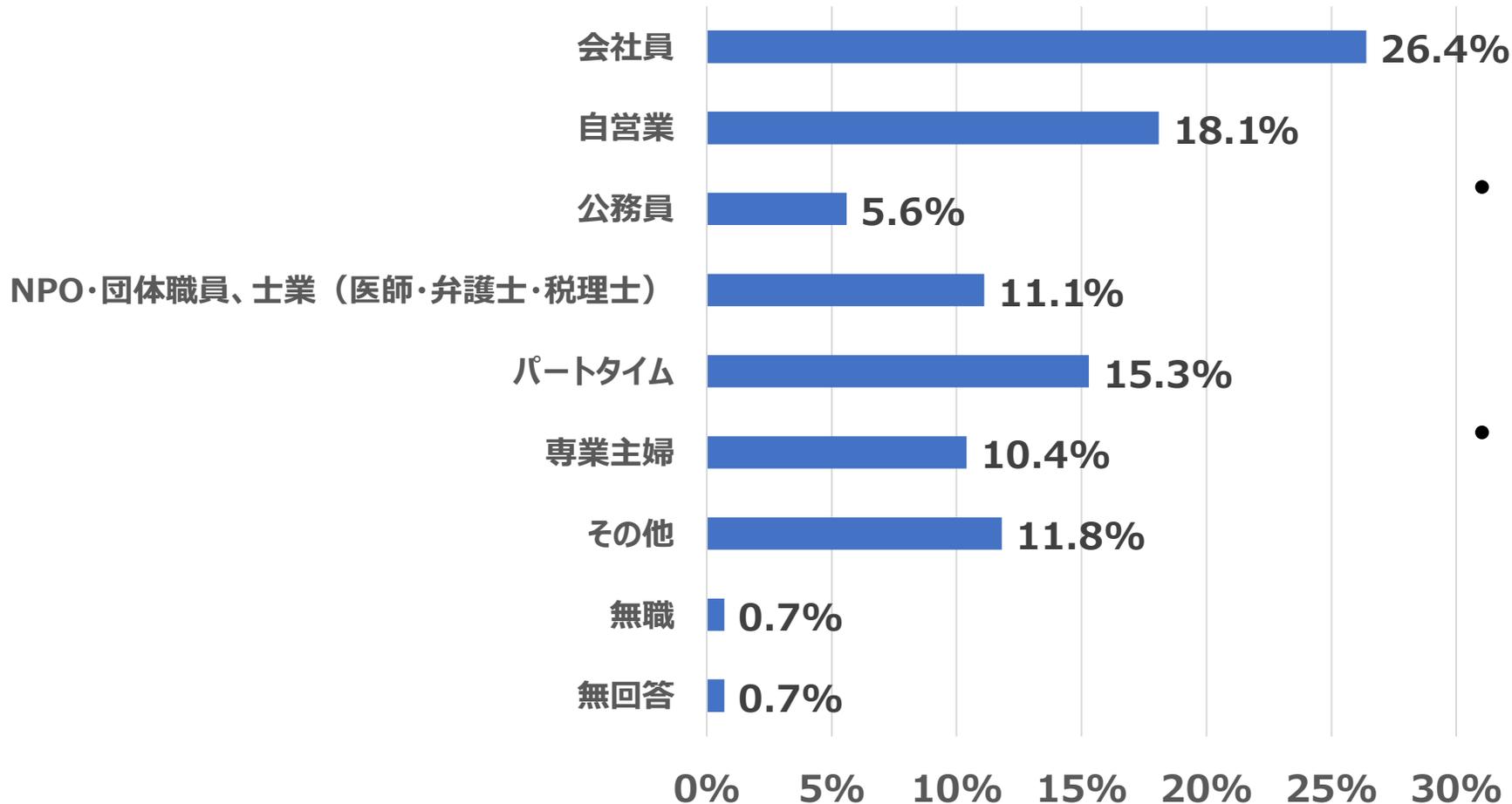


- アンケート回答者の年齢構成は、40代と50代が合計 8 割。
- 老後の暮らしに直面している60代以上の回答者が15%と少ない。
- 30代～50代の合計85%の方はアンケートの質問に対して、自分の将来を想像しながらの回答となっている。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（144名より）

2. 回答者の職業

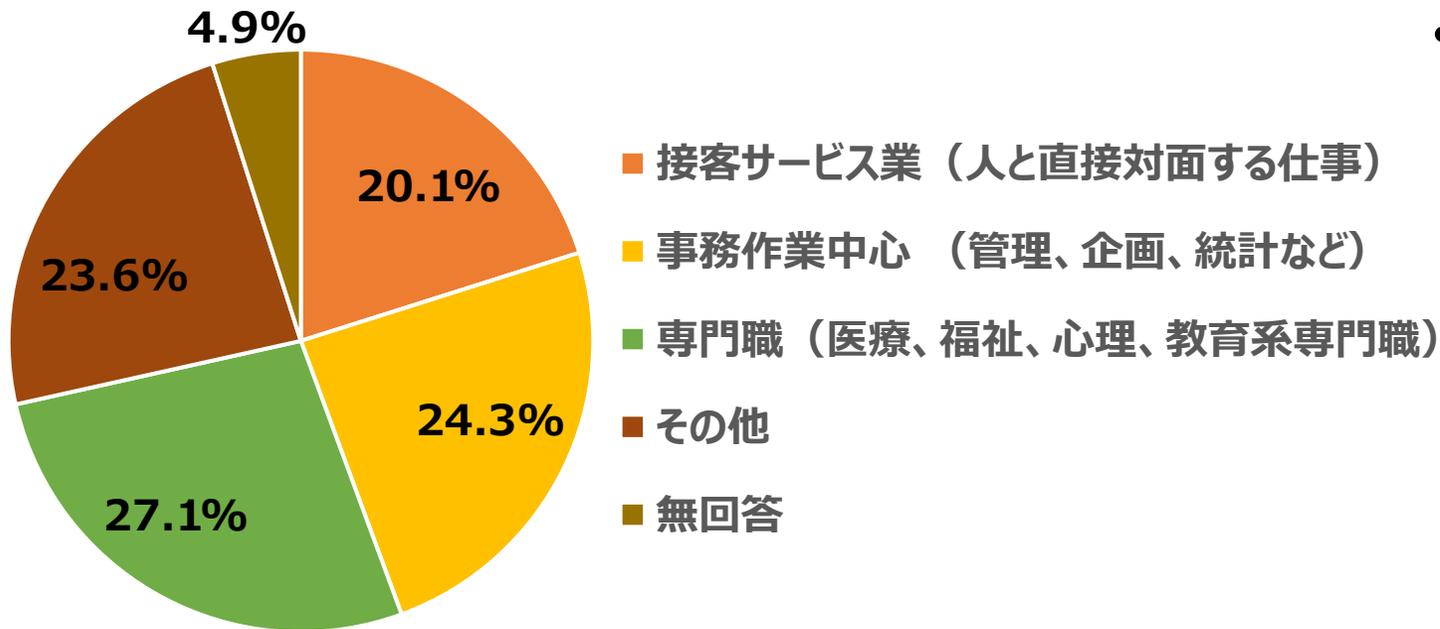


- 何らかの形で、現在働いている回答者が9割に達している。
- 回答者のボリュームゾーンが40代から50代であり、共働きは若年層に限らず、ミドル・シニア世代にも広がっている可能性がうかがえる。

アンケートの回答（144名より）

3. 回答者の仕事内容

仕事の主な内容について



- 準備した4つの選択肢にバランスよく回答が見られた。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

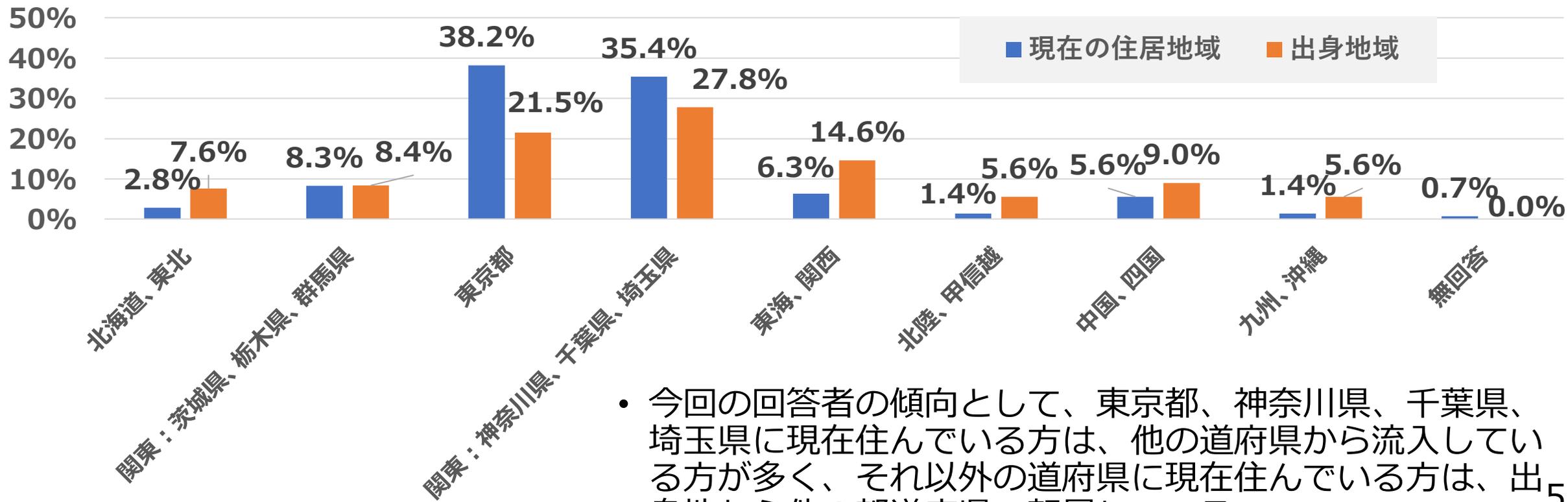
アンケートの回答（144名より）

4. 回答者の現在の住居地域

質問4：現在のお住まいの地域

5. 回答者の出身地

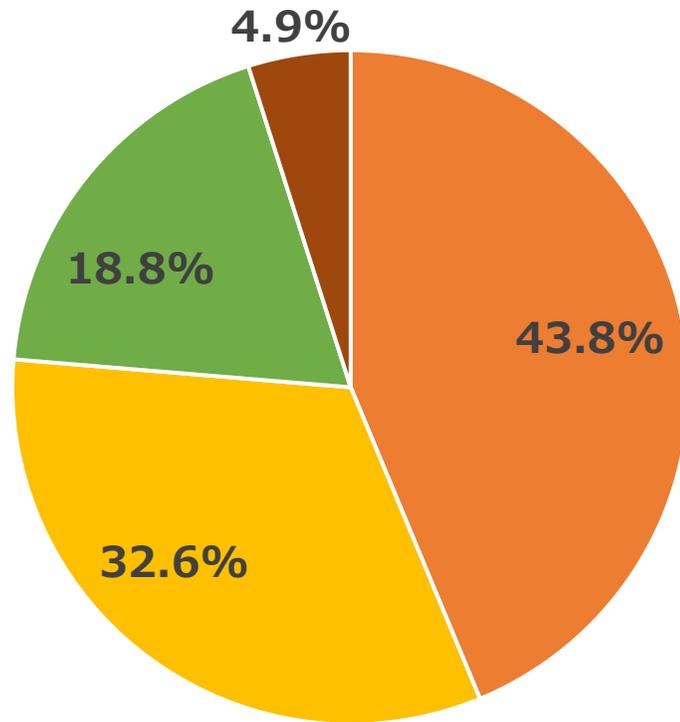
質問5：出身地



- 今回の回答者の傾向として、東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県に現在住んでいる方は、他の道府県から流入している方が多く、それ以外の道府県に現在住んでいる方は、出身地から他の都道府県へ転居している。

アンケートの回答（144名より）

6. 回答者の出身地の住環境



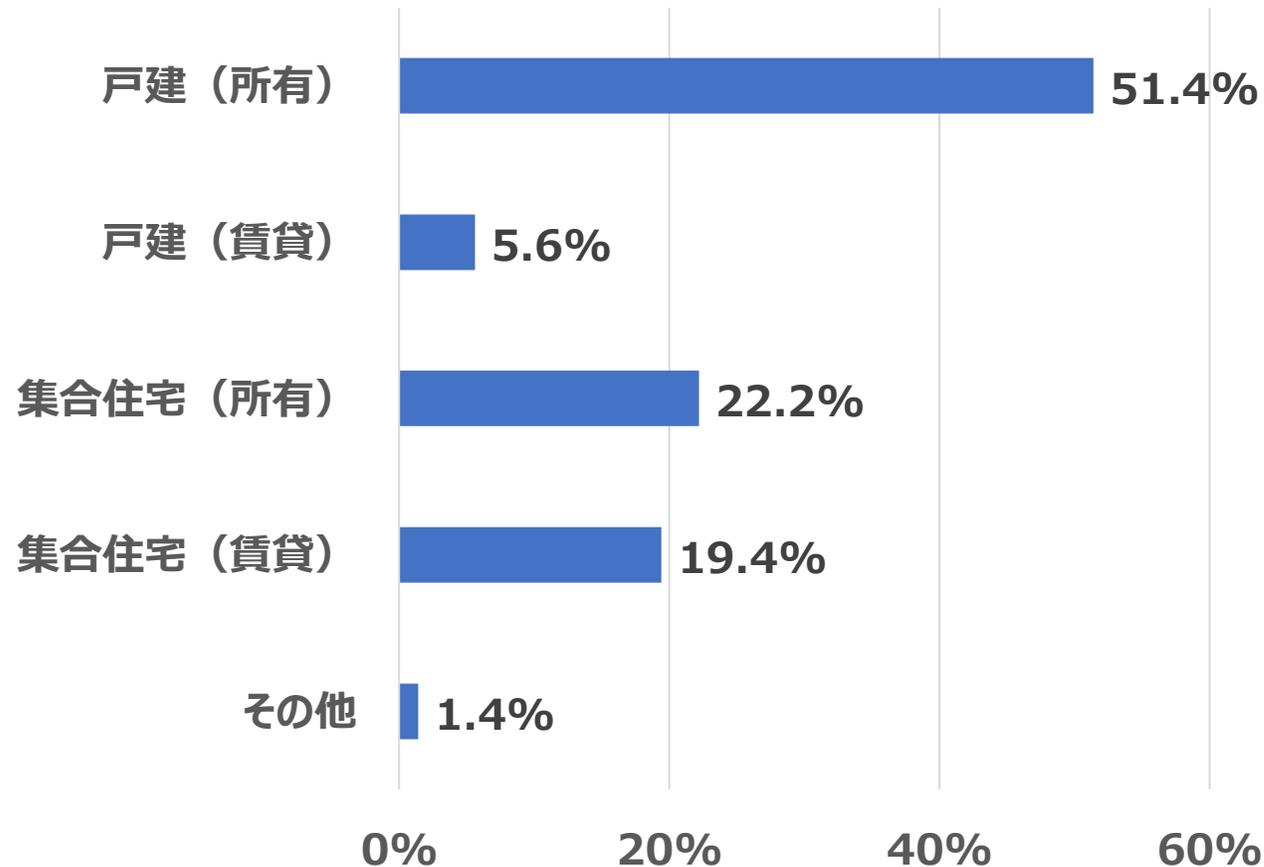
- アンケート回答者のうち、出身地の住環境は、郊外住宅地が最も多く、次いで都市、街中、田舎、農村部が最も少なかった。

■ 郊外住宅地 ■ 都市、街中 ■ 田舎、農村 ■ 無回答

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（144名より）

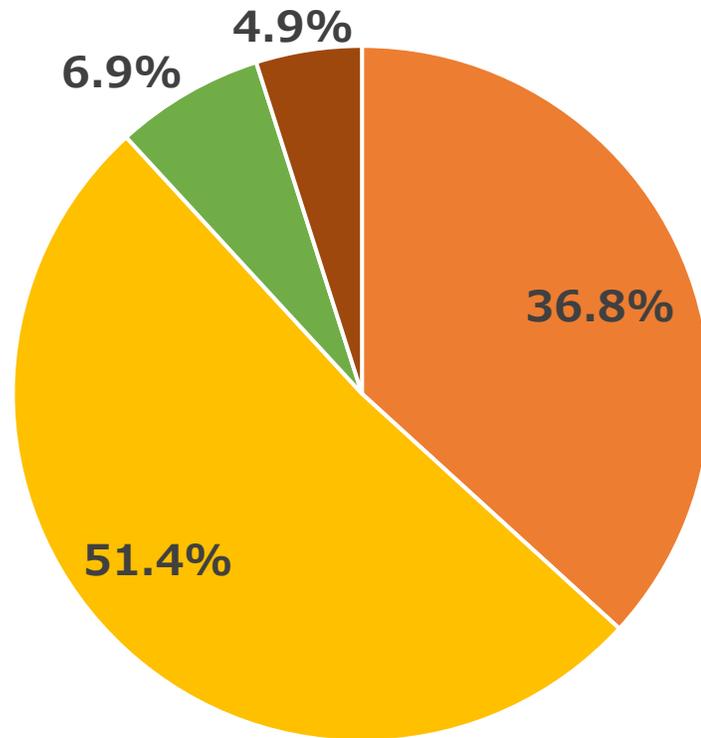
7. 回答者の現在の住居形態



- 回答者の現在の住まいについて、戸建住宅が6割、集合住宅が4割であった。
- 住宅を所有する方が7割、賃貸に暮らす方が3割であった。

アンケートの回答（144名より）

8. 回答者の現在の住環境

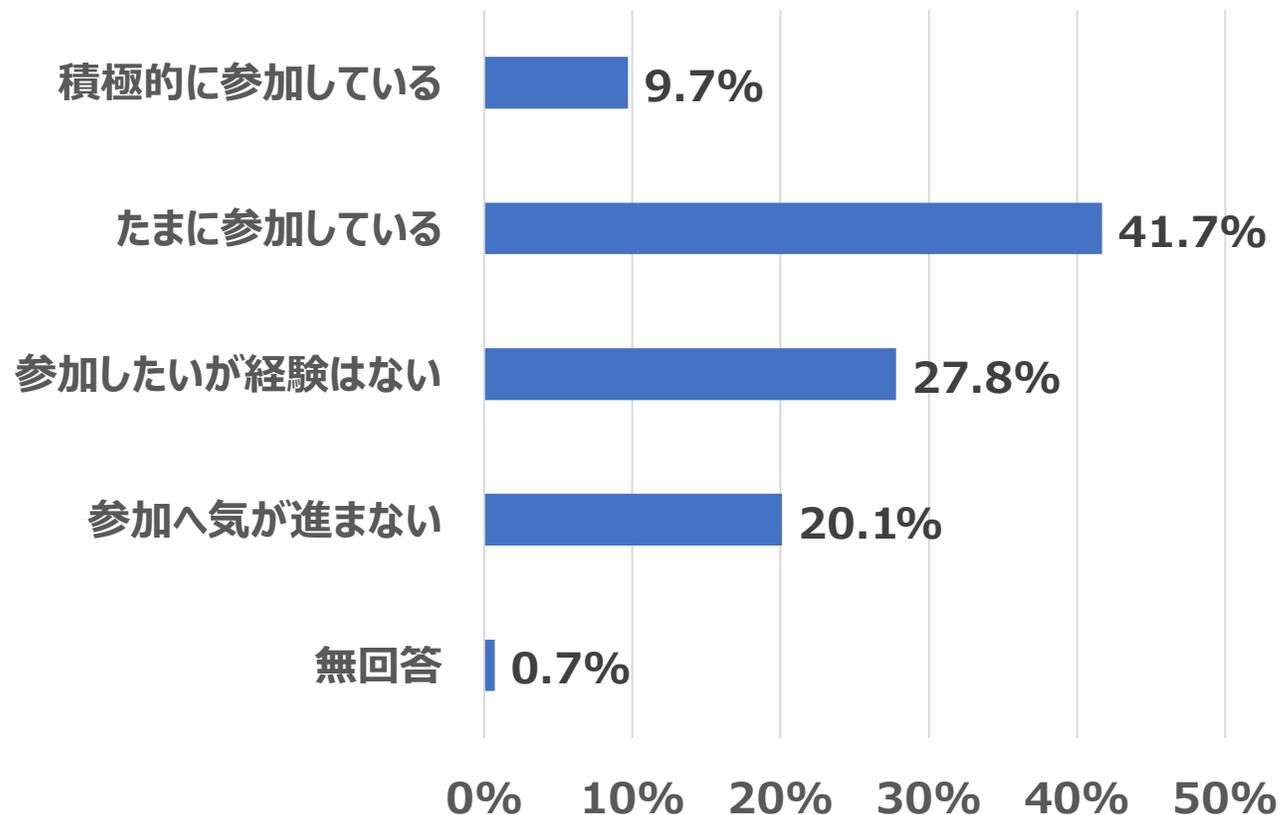


- アンケート回答者のうち、現在の住環境は、都市、街中が最も多く、次いで郊外住宅地、田舎、農村部が最も少なかった。
- Q6「出身地の住環境」（p.5）と比較すると、郊外住宅地と都市街中の割合が逆転し、都市部に現在の住宅がある方が回答者の半数以上を占める。

アンケートの回答（144名より）

9. 地域活動への参加

地域活動への参加について

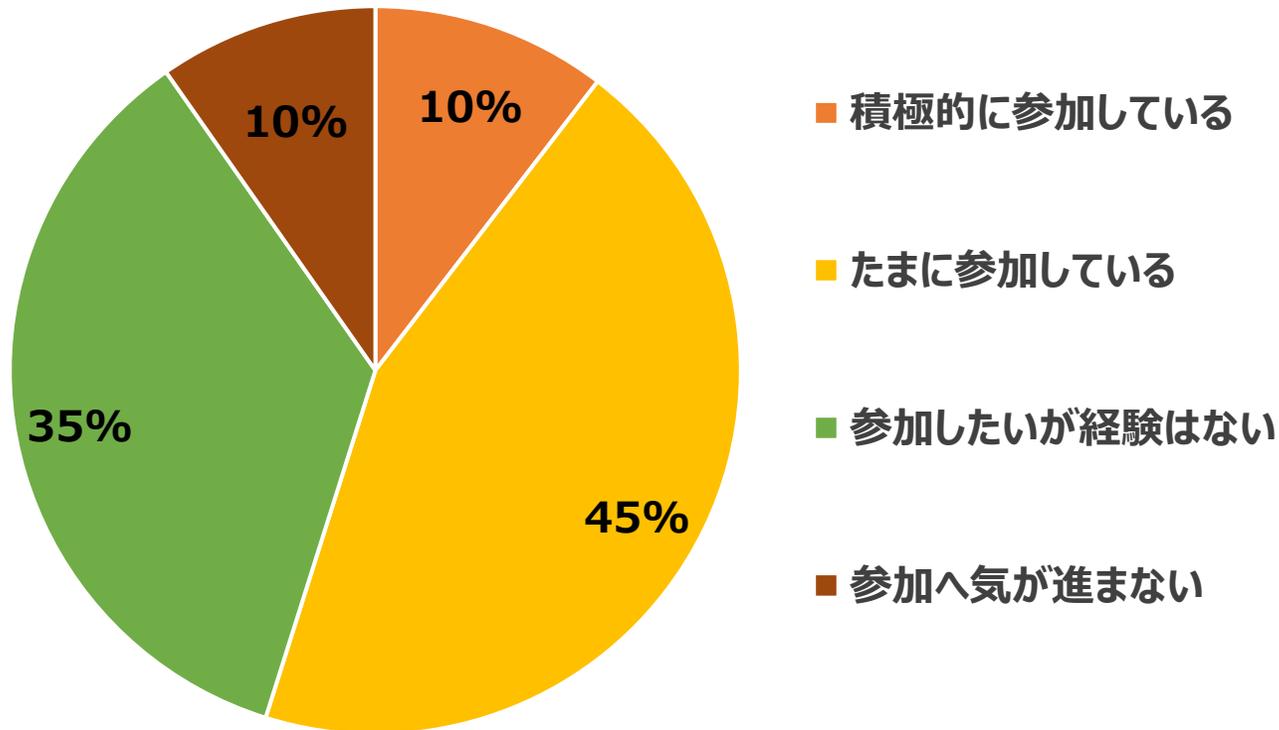


- 地域活動への参加経験がある回答者が半数で、経験がないものの参加希望がある方を加えると、合計で8割の方が地域活動に参加することにポジティブな考えを持っていた。
- Q2において、回答者の9割が仕事に携わっていたことを踏まえると、時間的に地域との関わりを持ちにくいにもかかわらず、地域活動参加への意識が高い人が多く含まれていることがわかる。

アンケートの回答（144名より）

10. ボランティアへの参加

ボランティアへの参加について

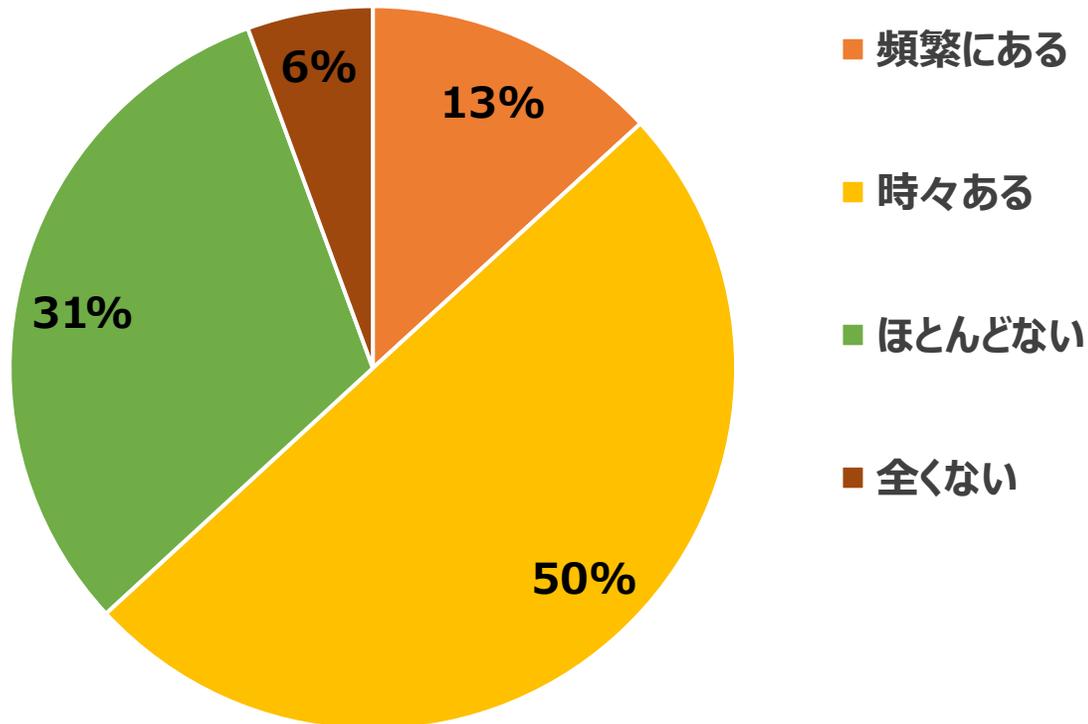


- ボランティアへの参加に関しては、「積極的に参加」「たまに参加」を合わせると55%であり、回答者のうち、半数以上が現在ボランティアを行っている。
- 「参加へ気が進まない」人の割合は1割以下であった。

アンケートの回答（144名より）

11. 近隣住居との交流

近隣住居との交流について

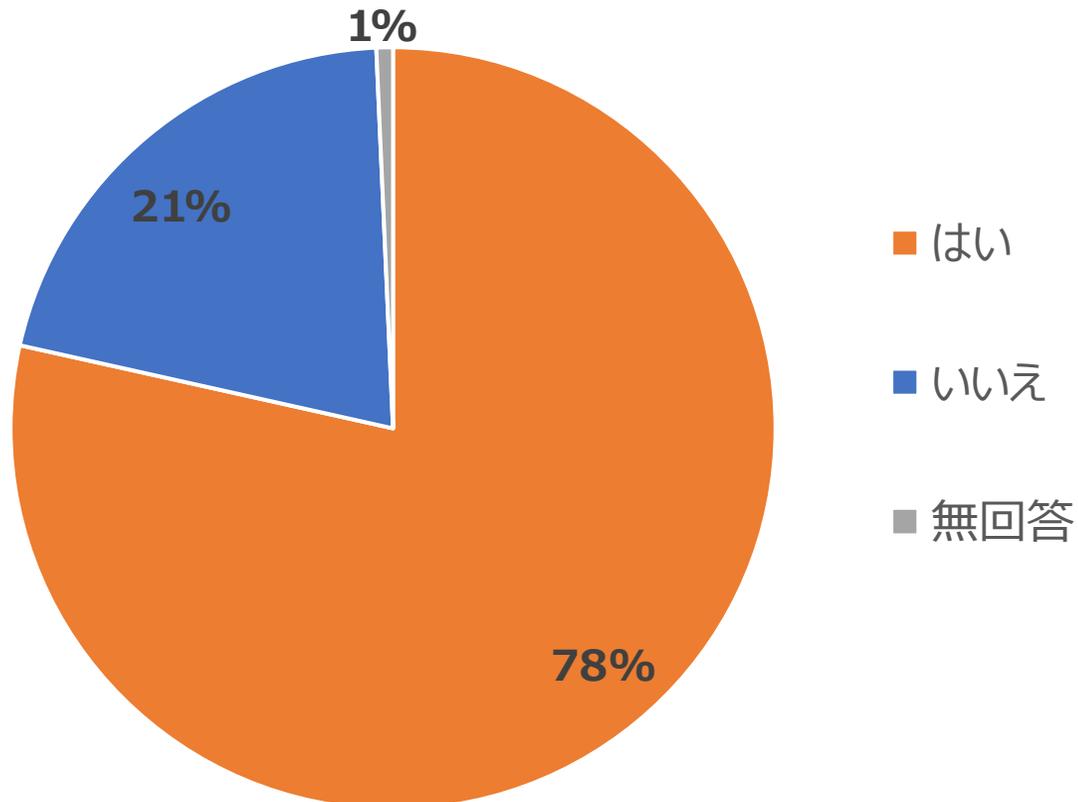


- 近隣住民との交流について、「頻繁にある」「時々ある」を合わせると6割以上であり、地域と何らかの繋がりを持つ人が回答者の半数以上であった。
- 「ほとんどない」「全くない」人は約4割であった。

アンケートの回答（144名より）

12. 老後の暮らしの理想像

質問：あなたは老後の暮らしについて、理想像がありますか？

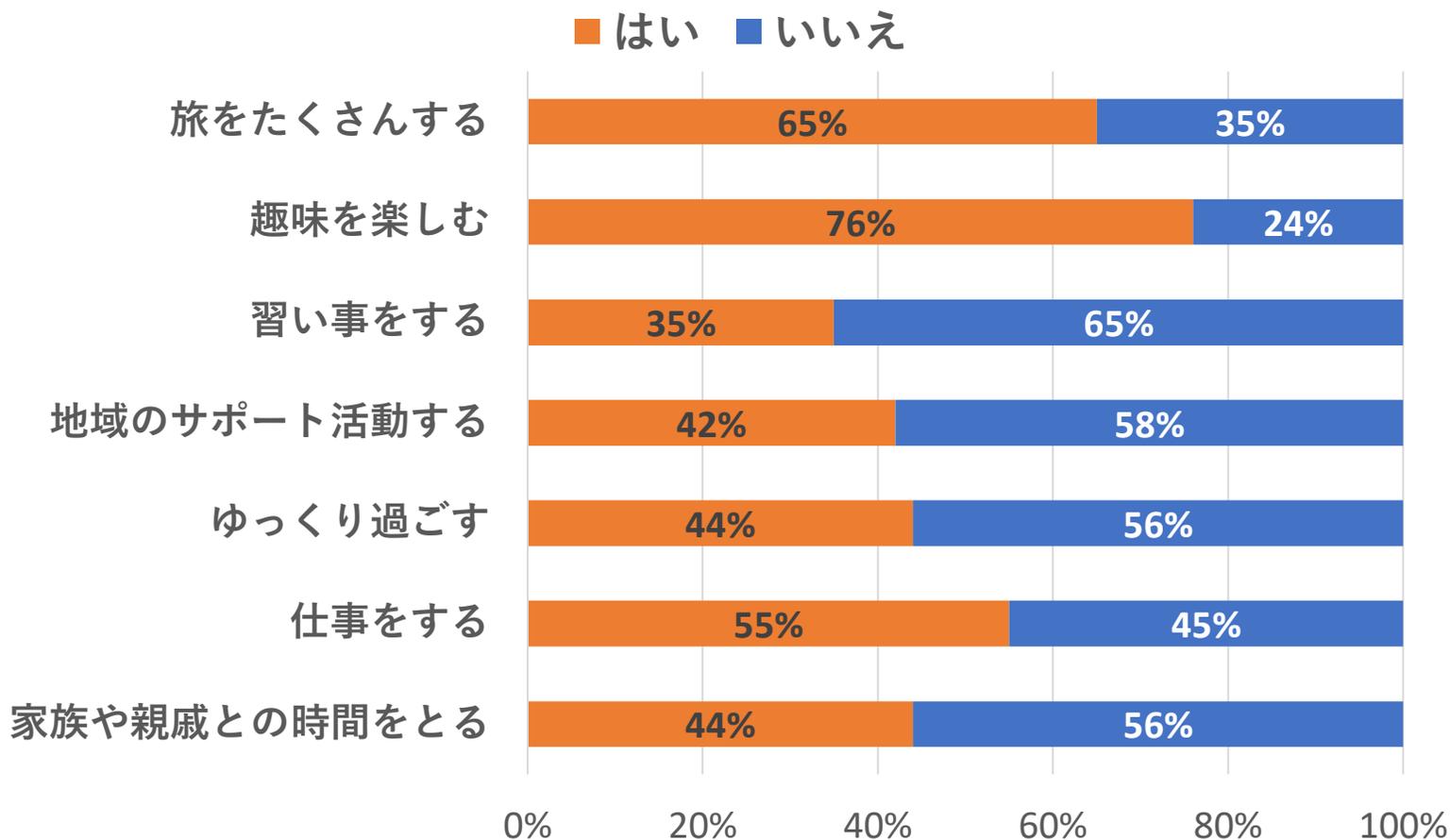


- 回答者のうち、老後の暮らしについて理想像をもつ方の割合は約8割であった。
- 約2割の方は、老後の暮らしを十分に思い描けていない可能性がある。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（144名より）

13,14. 老後の過ごし方 あなたは老後、どのように過ごしたいですか？ 以下の候補からお答えください（複数選択可）



- 旅と趣味の人気が高い。
- 仕事や家族との時間については、希望が2分されている。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

15. 老後の過ごし方、その他の回答

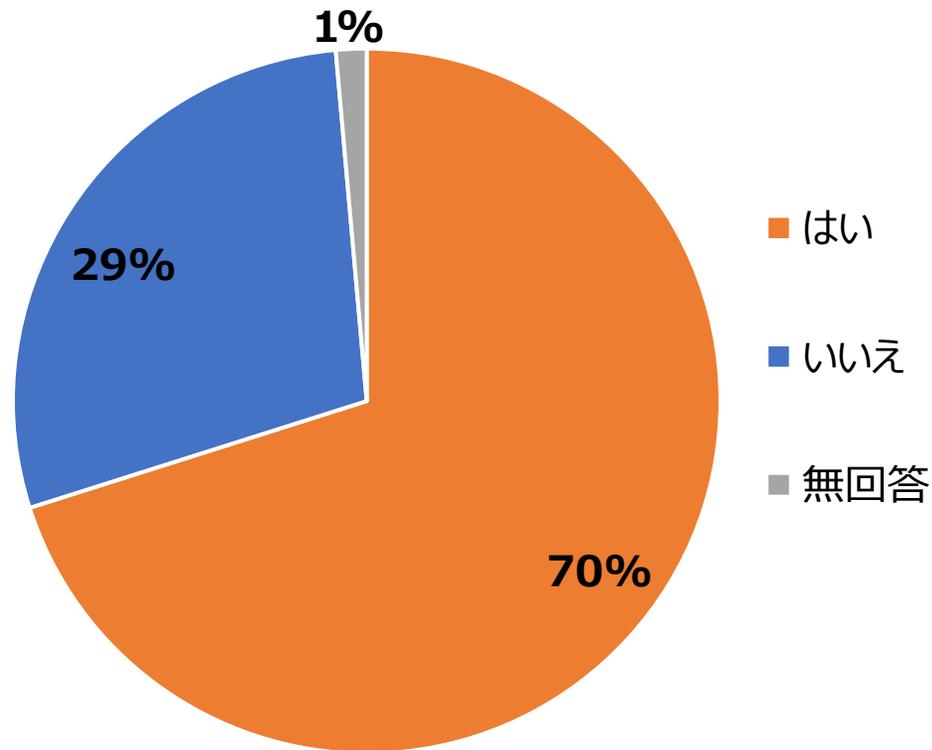
質問：あなたは老後、どのように過ごしたいですか？ 以下の候補からお答えください。（ひとつ前の質問内容）
上記質問で「その他」と回答した方にお聞きします。具体的な内容を教えてください。

- ・友人とシェア老人ホームを作る
- ・世代間交流
- ・友人との時間をとる
- ・適度な運動の習慣化
- ・一緒に運動する人たちとのコミュニケーション

アンケートの回答（144名より）

16. 65歳以降の仕事

65歳以上になっても、働き続けたいと思いますか？



- 回答者のうち、65歳以上になっても働き続けたいと思う人は約7割だった。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

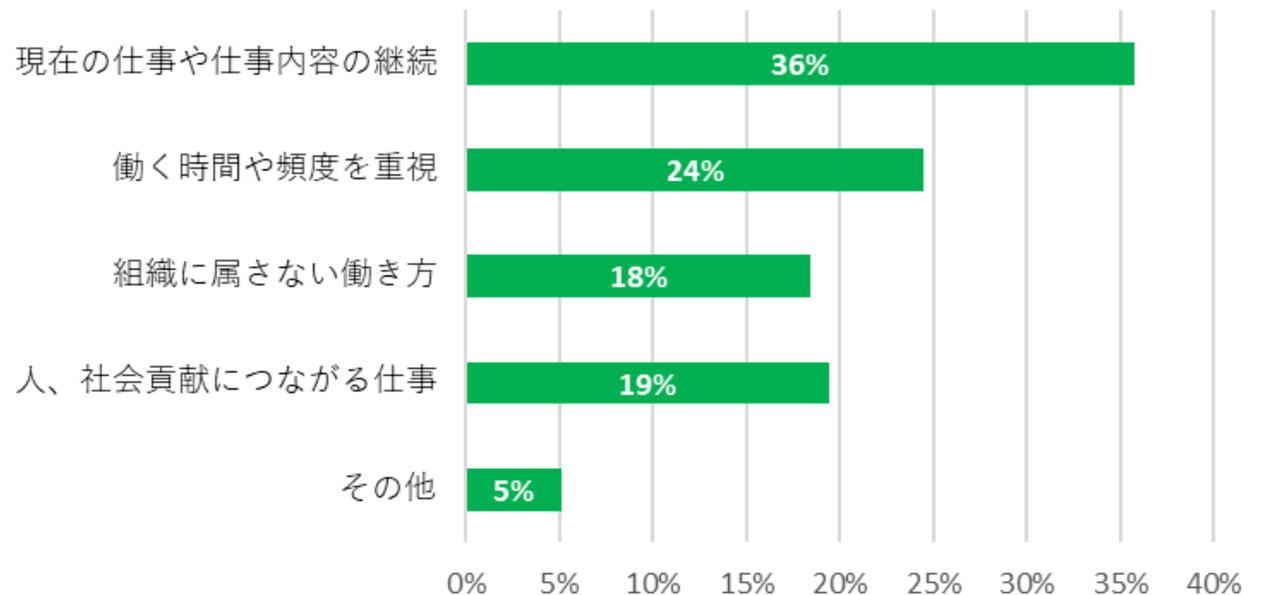
アンケートの回答

17. 老後の働き方のプラン

質問：65歳以上になっても、働き続けたいと思いますか（ひとつ前の質問）

上記質問で「はい」と回答した方にお聞きします。老後の働き方のプランについて理想を教えてください。98人が回答

老後の働き方のプラン



【その他の回答】

- ・会社を経営する
- ・後進の育成
- ・無理をせず、生活に張りが出る程度に働く
- ・75歳まで働き、その後は無理なく続ける

【補足】

- ・現在の仕事（内容）での継続には「現在の専門性を活かして」等の意味合いの回答も含めた。
- ・働く時間や頻度を重視では「週に2～3回、半日程度」、「自分の自由な時間を残して」「パートタイムで」という表現も含む。週に2-3回無理になくという回答が多かった。
- ・組織に属さないで働き方は「個人事業主として」「自由に働く」「フリーランスで」も含めた。

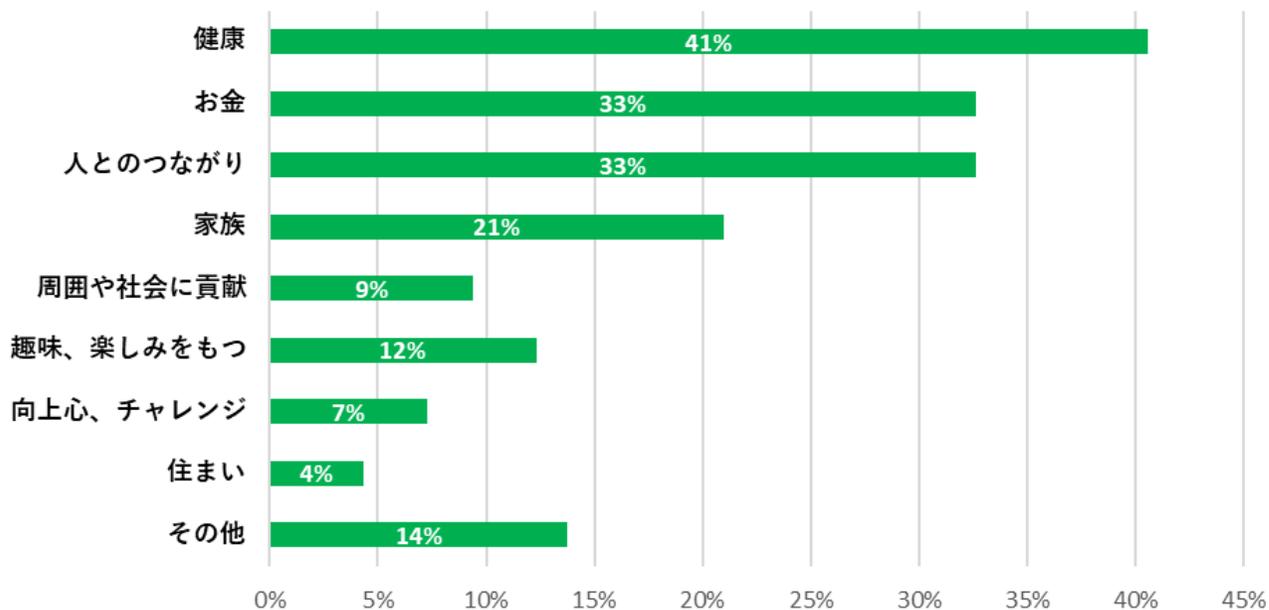
女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

18. 幸せな老後に大切なこと

幸せな老後を送るために、あなたにとって大切なだと思えることを教えてください。（138名が回答）

幸せな老後生活に大切だと思えること



【その他の回答（重なる意味合いの内容は編集後掲載）】

- ・気持ちのゆとり
- ・誇り
- ・自己決定できる環境で暮らす
- ・感謝を持って就寝し希望を持って起床する
- ・時間的に自由
- ・感謝と思いやり
- ・自立していること
- ・今を大切に生きること
- ・自分の年齢を受け入れる、できないことが増えても受け入れる
- ・生きがい
- ・老いを認めること
- ・自分に存在価値があること
- ・過去に積み上げてきた実績
- ・いきがい

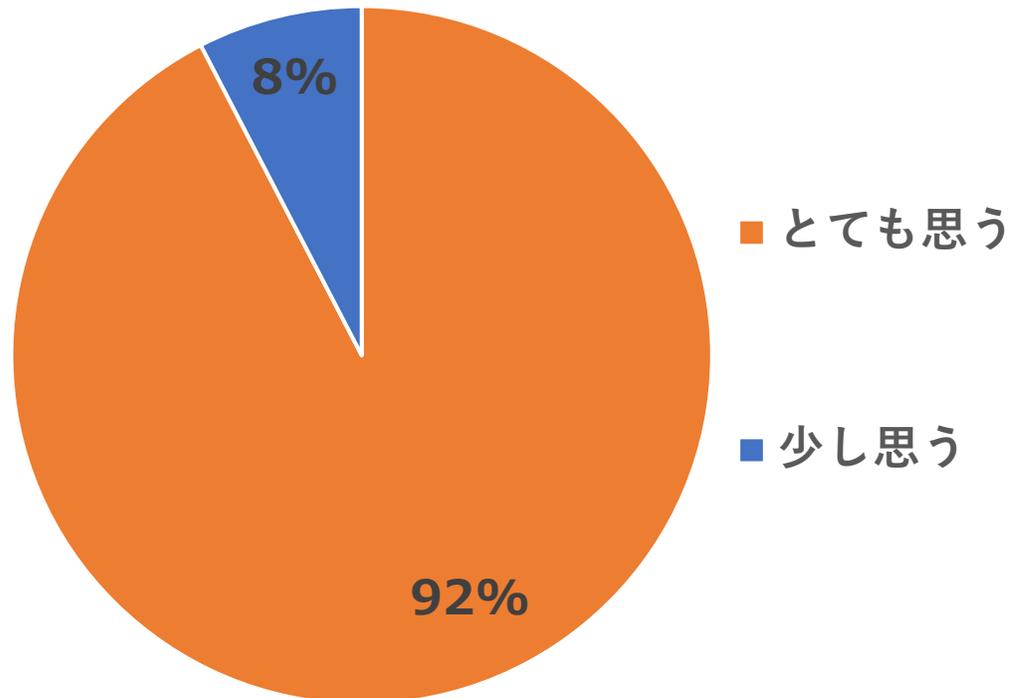
【補足：グラフの各項目に意味合いを含めた内容】

- ・健康 病気にならないを含む
- ・人とのつながり（友人、気の合う人、心寄り添える人、近所の人、相談できる人、仕事仲間、人脈）等を含む
- ・家族（子の成長を見守る、子に迷惑を掛けない、夫婦の価値観一致）等を含む
- ・周囲・社会に貢献（地域との繋がり、人に必要とされる、誰かの役に立つ、地域交流）等を含む
- ・向上心、チャレンジ（常に新しいことに挑戦、自己実現、新しいことに興味を持つ、好奇心で行動する）を含む
- ・住まい（住宅をもつ、選ぶ、バリアフリーリフォーム）を含む

アンケートの回答（144名より）

19. 家族以外の人と人とのつながりの重要性について

老後は、家族や親せき以外に、人と人とのつながりをもつことが重要だと思いますか？
（友人、知人、ご近所さん、仕事仲間など）

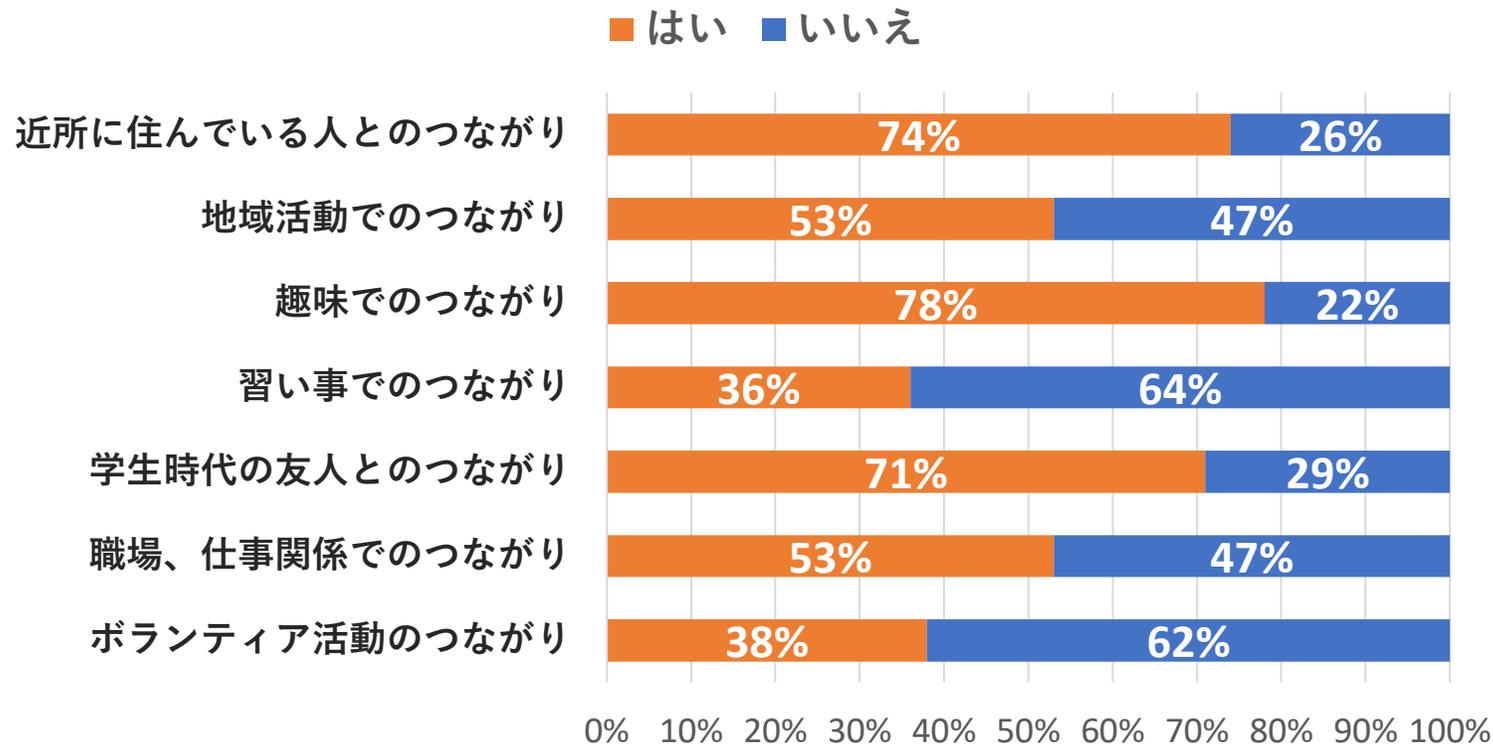


- 回答者のうち全ての方が、人と人とのつながりを重要と考えていた。

アンケートの回答（144名より）

20. 必要と思う人ととのつながり

あなたが必要だと思う人と人とのつながりを以下の候補からお答えください（複数回答可）



- 回答者の半数以上が必要と思う繋がりには、
「近所」「地域活動」「趣味」
「学生時代」「職場・仕事」
- 回答者の半数未満が必要と考えている繋がりには
「習い事」「ボランティア」

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

21. 老後に必要だと思う人とのつながり（その他の回答）

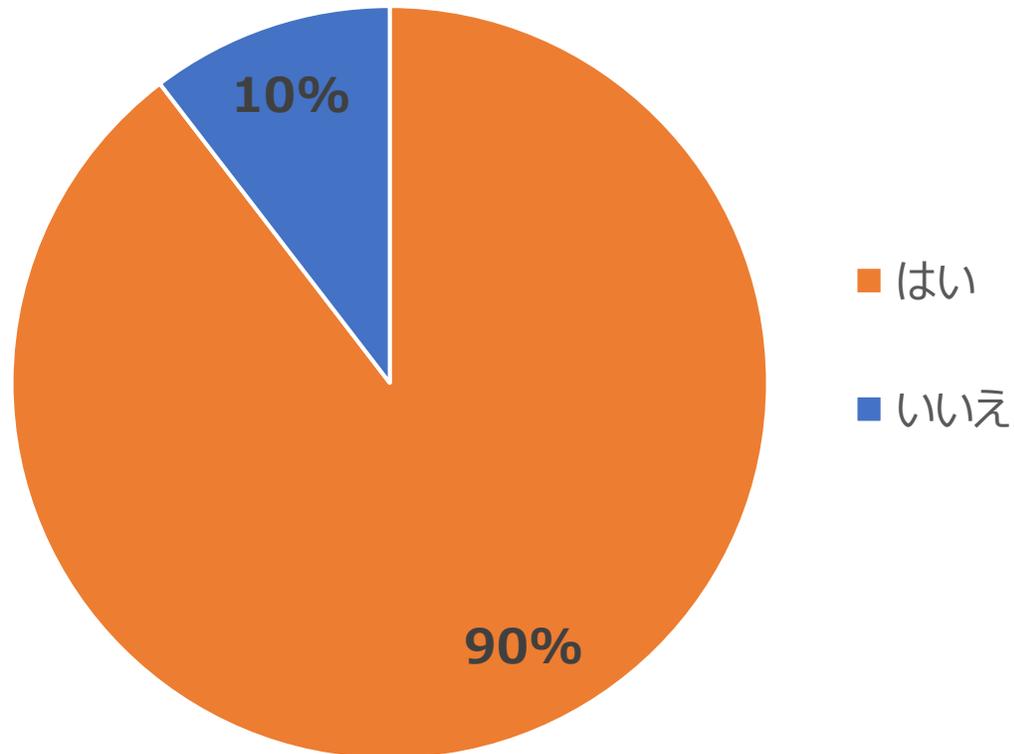
上記質問で「その他」と回答した方にお聞きします。具体的にはどのようなことでしょうか？

- ・大きなストレスにならない気の合う方との繋がり
- ・人生で大切にしたいことの価値観が近い人とのつながり
- ・例え会えなくても、心の支えになる人の存在
- ・いつも行くスーパーの店員さん
- ・パートナー
- ・家族
- ・SNSの投稿による繋がり
- ・全く異なるフィールドや世代が違う人とのつながり
- ・ライフワークや仕事を通じて知り合い深くつきあうようになった人とのつながり

アンケートの回答（144名より）

22. 老後は誰かの役に立つ活動をしたいですか

老後は誰かの役に立つ活動をしたいですか？



- 回答者のうち、老後に誰かの役に立つ活動をしたいと答えた人は約9割。

アンケートの回答

23. 老後に誰かに役に立つ活動をしたいか？具体的な内容

老後は誰かの役に立つ活動をしたいですか。（ひとつ前の質問）

上記質問で「はい」と回答した方にお聞きします。具体的にはどのような活動をしたいですか？（122名が回答）

【回答数が3人以上の回答（編集後掲載）】

- ・自分の経験、特技を生かして人の役に立つ
- ・ボランティア活動
- ・地域の子どもの見守り、子育て支援
- ・教育支援
- ・セラピスト活動
- ・体操をする、スポーツ活動
- ・人を笑顔にする、楽しみを広げる
- ・孫の世話
- ・地域活動に参加する
- ・時に決まっていない
- ・今は、わからない

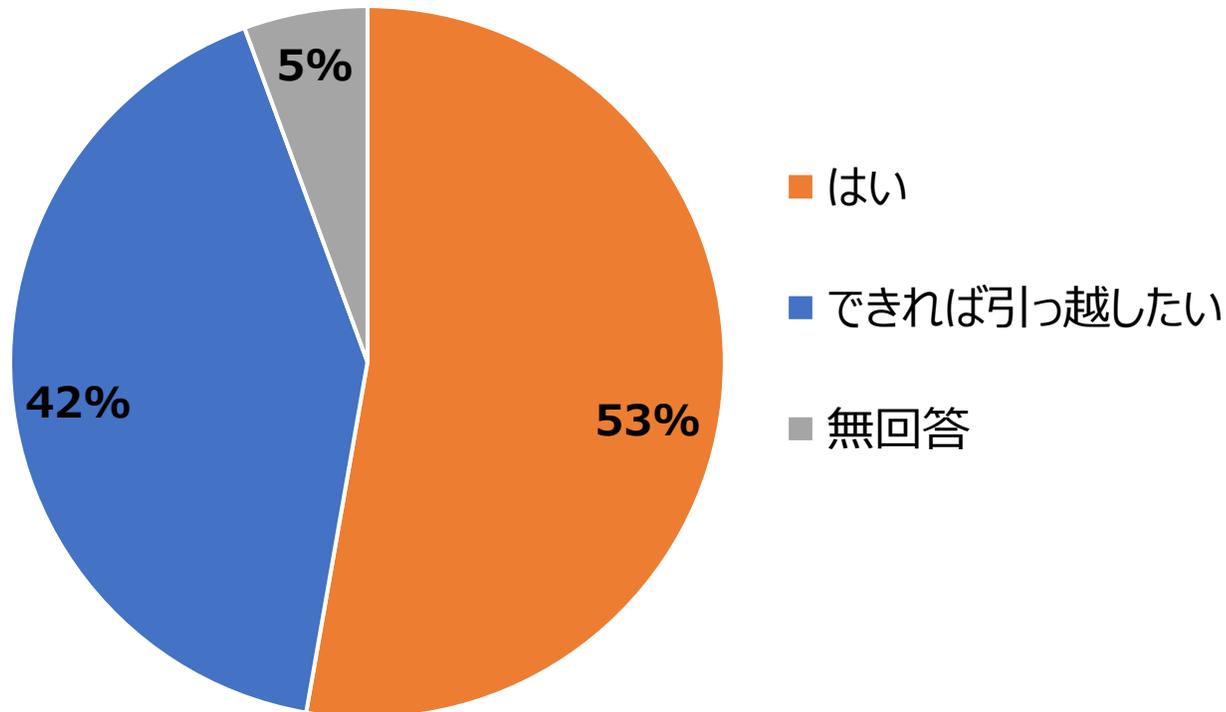
【その他の回答（重なる意味合いの内容は編集後掲載）】

- ・国際交流
- ・農作業
- ・シルバー人材サービス
- ・環境問題への取り組み
- ・自宅を地域の居場所にする
- ・発達障害のサポート
- ・一人暮らしをしている人の話し相手
- ・伝承技術を教える
- ・アート会、お散歩会
- ・シングルマザーの支援、
- ・烏骨鶏を飼って草取りに貸し出す
- ・無料清掃請負
- ・コンピュータ使用の手助け
- ・認知症の方などの支援
- ・外出困難な方々のために、できることをする。
- ・世代間交流
- ・路上生活者、片親の家族の支援、
- ・動物の生活を助ける
- ・治療家として、セルフケアの発信者としての活動
- ・外国人、日本人（忙しい人）に料理を教える、日本語を教える

アンケートの回答（144名より）

24. 一人暮らしでない場合の老後の住まい

質問：ひとり暮らしでない場合（同居する人がいる場合）、今の住まいに老後も住み続けたいですか？

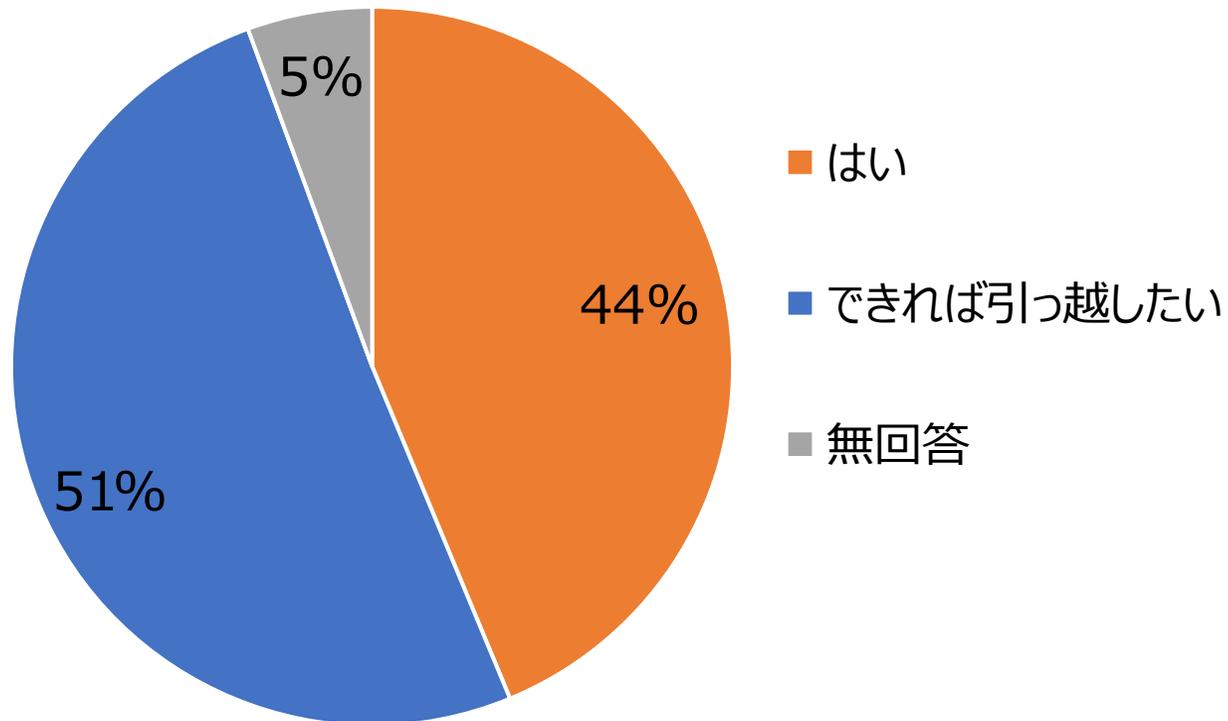


- 同居する人がいる場合、老後に今の住まいに住み続けたい人は約5割、できれば引っ越したいという人は約4割であり、回答が分かれた。

アンケートの回答（144名より）

25. 一人暮らしの場合の老後の住まい

ひとり暮らしとなる場合は、今の住まいに住み続けたいですか？

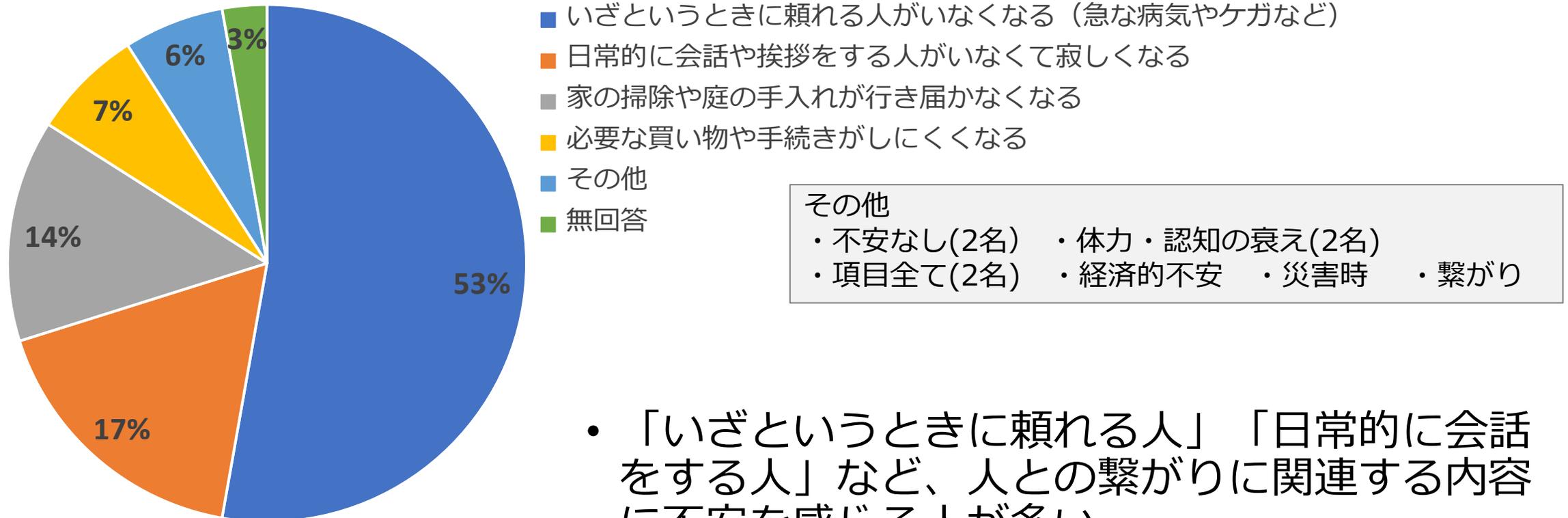


- 一人暮らしとなる場合に、現在の住まいに住み続けたいと答えた方は44%、できれば引っ越したいと答えた人は51%であり、同居する人がいる場合より引っ越したい方が多かった。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～ アンケートの回答（144名より）

26. 一人暮らしの老後の不安

老後にひとり暮らしとなった際に、不安なことがあれば教えてください。

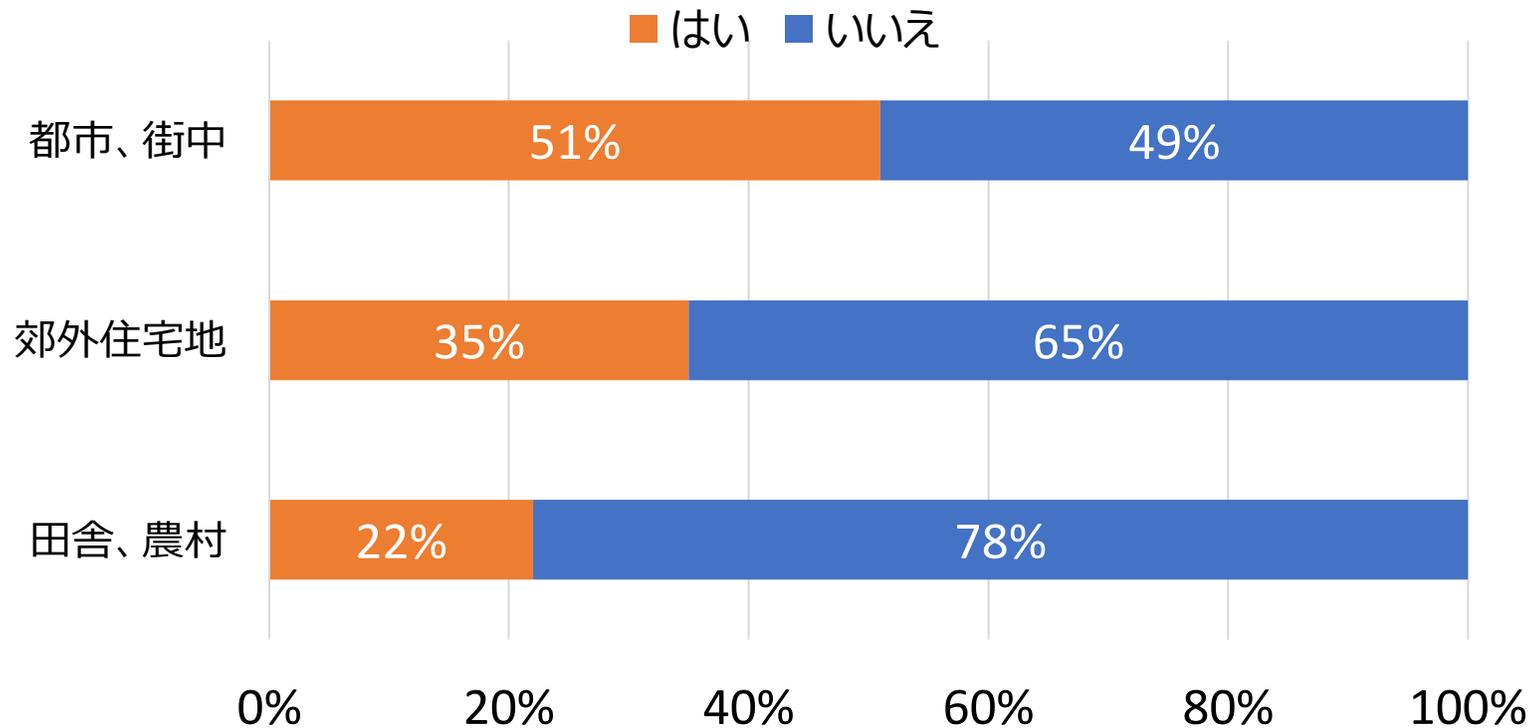


- 「いざというときに頼れる人」「日常的に会話をする人」など、人との繋がりに関連する内容に不安を感じる人が多い。

アンケートの回答（144名より）

27. 老後住み帰るとしたらどの地域に住みたいか

老後に、今の住まいを住み替えるとしたら、どのような地域に住みたいですか？



- 回答者の現在の居住地の割合と似た割合の結果となった。

アンケートの回答

28. 老後の住み替え、その他の回答

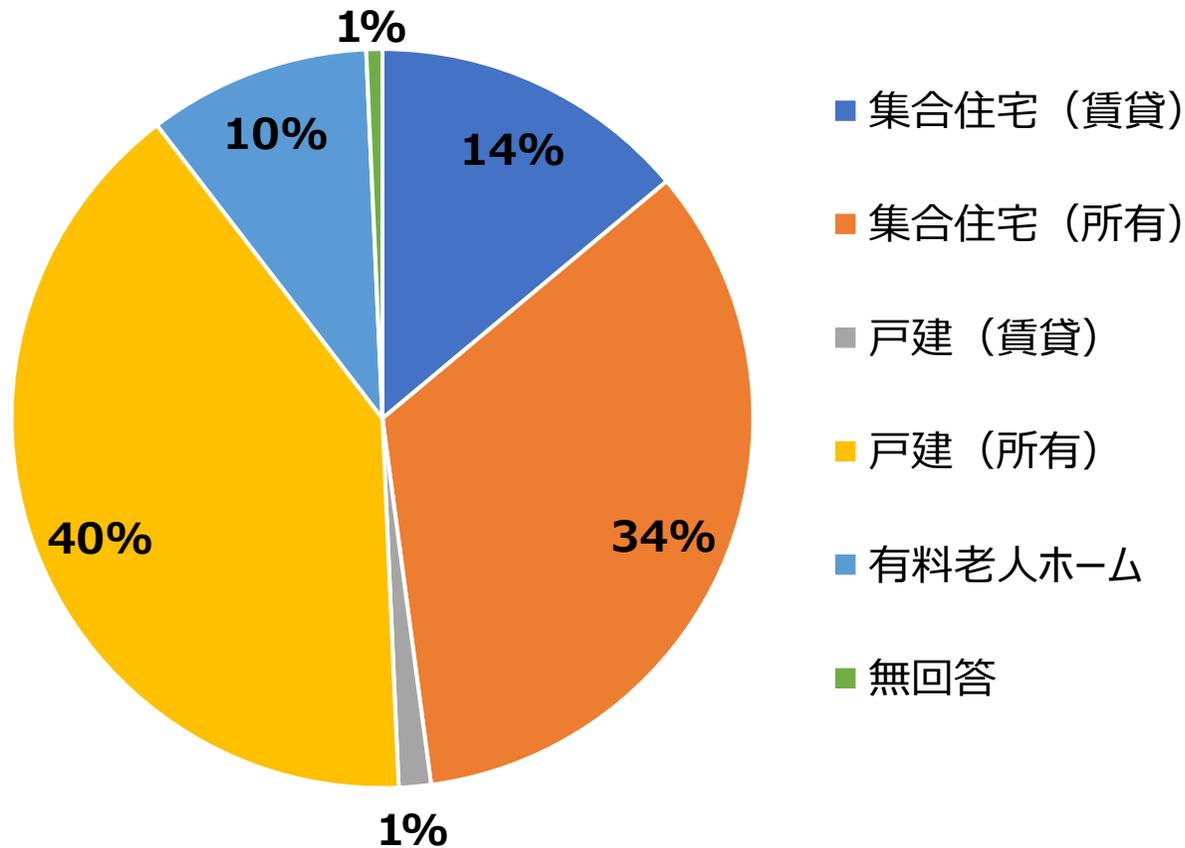
老後に、今の住まいを住み替えるとしたら、どのような地域に住みたいですか？
上記質問で「その他」と回答した方にお聞きします。具体的に教えてください。

- ・住み替える予定はない
- ・理想のサービス高齢者住宅があれば所在は問いません
- ・家族の近く
- ・郊外住宅地と、田舎や農村の間くらいの場所
- ・リゾート地
- ・海のある場所

アンケートの回答（144名より）

29. 理想の居住形態

理想の居住形態について教えてください

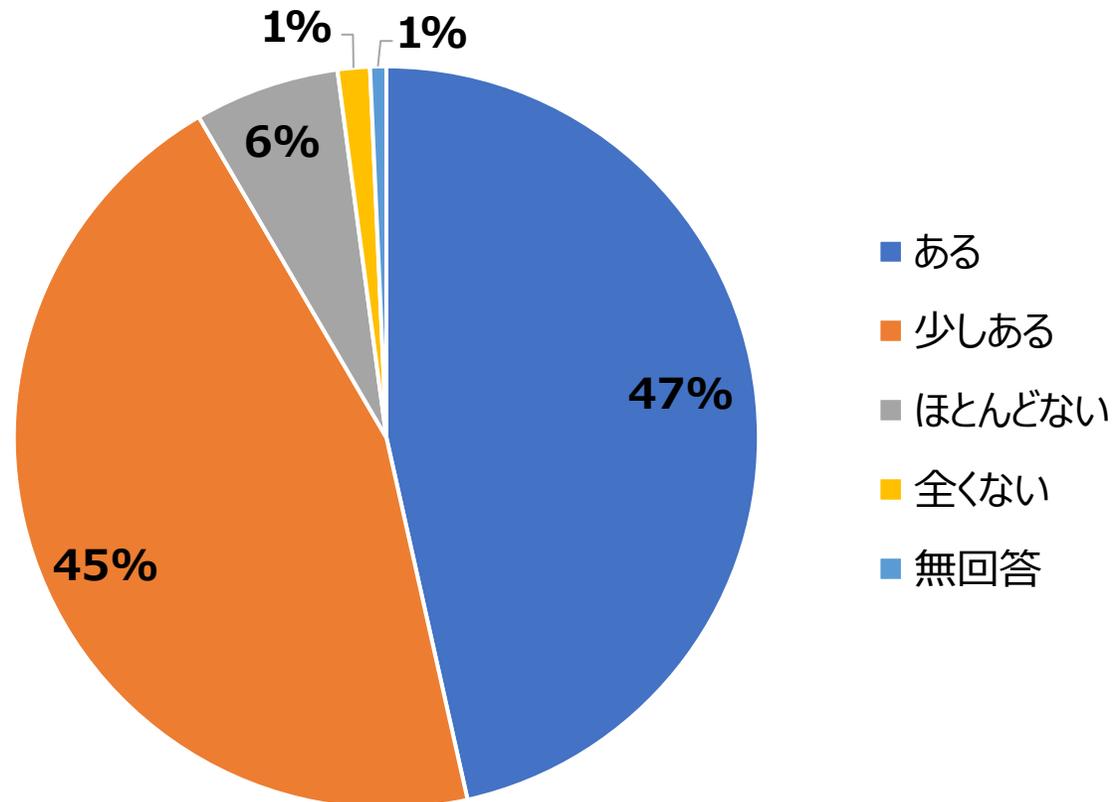


- 理想の居住形態に関しては賃貸と答えた人の割合は約15%だが、そのうちの約9割は集合住宅を希望している。
- 所有と答えた人の割合は約74%であるが、そのうちの54%は戸建てを希望している。
- 賃貸と所有で希望する居住形態が異なっている。

アンケートの回答（144名より）

30. 独居高齢者になった際に、家族・親戚以外の人と暮らす住まいに関心があるか

あなたがもし、老後に単身世帯（一人暮らし高齢者）になったとき、家族や親せき以外の人とつながりをもって暮らす住まいに関心がありますか？



- 回答者のうち、独居高齢者になった場合に家族や親せき以外の人とつながりをもって暮らす住まいへ関心が「ある」「少しある」方が9割以上であった。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

31. 家族や親せき以外の人とつながりをもって暮らす住まいへの関心、追加の質問

あなたがもし、老後に単身世帯（一人暮らし高齢者）になったとき、このような家族や親せき以外の人とつながりをもって暮らす住まいに関心がありますか？ 前の質問でなぜ、そのように答えたかについて教えてください。（133名が回答）

【回答数が4人以上の回答（編集後掲載）】

- ・楽しそうだから
- ・一人では寂しい、孤独がたえられない
- ・人とのつながりが必要だから
- ・助け合いに関心あるから
- ・家族に迷惑をかけたくない、あてにできないから
- ・他人に気を使ってしまう
- ・自ら、もくくは友人とすでに計画中である
- ・日常生活まで共同でするのは難しい
- ・生きがいをもちやすい

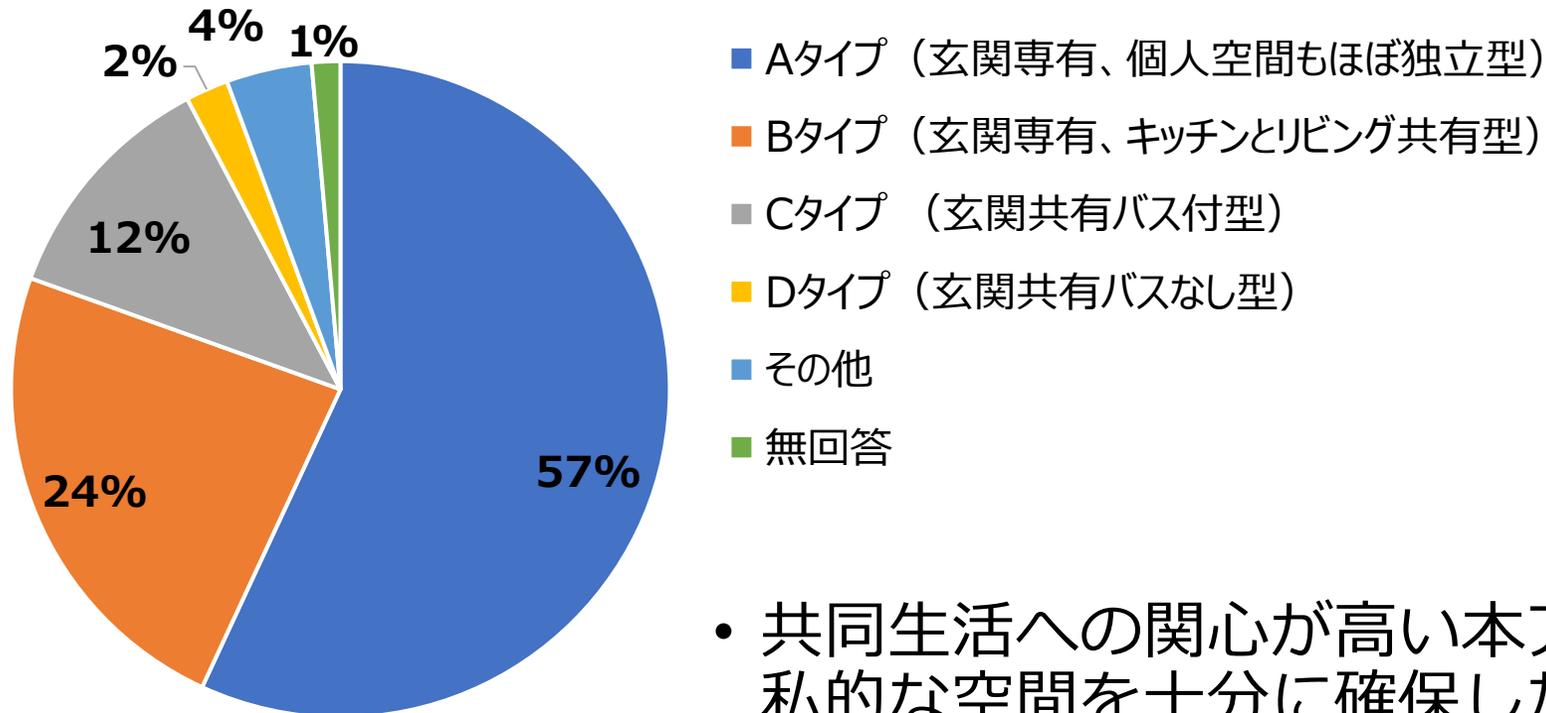
【その他の回答（重なる意味合いの内容は編集後掲載）】

- ・趣味、ウェルネスにも豊かな相乗効果がありそうだから
- ・可能なら自ら経営してみたい。
- ・知り合い、友人と生活までを共にするのは大変だと思う
- ・集合住宅だと必ず誰かに会える機会がある。
- ・実際に家族が共同住宅に生活し、オーナーさんが居住者をサポートしてくださり、助かっている。
- ・集約型のコミュニティをコンパクトに作れば医療・介護サービスも集約できる。
- ・1人だと生活のリズムが保てないから
- ・若いころ外人ハウスと呼ばれる集合住宅に住んでいて楽しかったから
- ・認知症予防
- ・プライバシーが守られるのか心配
- ・たまにお茶する時に話し相手が欲しいと思う。
- ・将来友人と数名で暮らそうかと言う話が出ていた
- ・シェアハウスなどは考えにくい。成功例聞いた事ない

アンケートの回答（144名より）

32. 共同生活における他者とのスペースの共有についての考え

もし、人と人のつながりがテーマの住まいに自分が住むとしたら、空間をどのくらい他人と共有して、自分のスペースはどのくらい持ちたいですか？



- 共同生活への関心が高い本アンケートの回答者においても、私的な空間を十分に確保した上で、限られた共有スペースでの交流を希望する方が大半であった。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

32. 共同生活における他者とのスペースの共有についての考え（その他の回答）

もし、人と人のつながりがテーマの住まいに自分が住むとしたら、空間をどのくらい他人と共有して、自分のスペースはどのくらい持ちたいですか？ 上記質問で「その他」と回答した方にお聞きします。具体的にはどのような理想があるでしょうか？

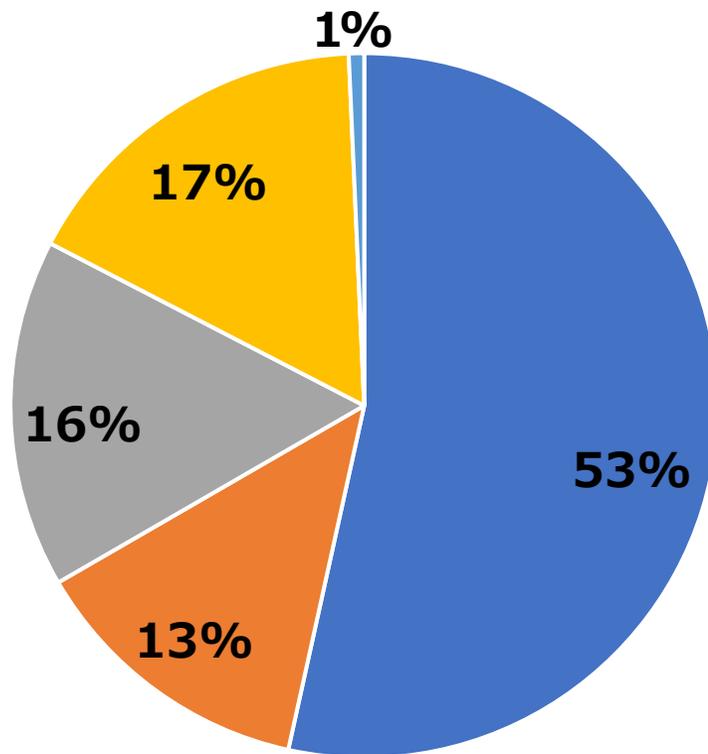
- ・AとC、両方の要素が合わせて。
- ・玄関+リビング共有、個室空間（キッチンバストイレ）
- ・Aタイプ、プラス共有リビング、キッチン、趣味の部屋が欲しい（多世代が集う場）
- ・Aタイプで、共有食堂と共有リビングがあり、一人でも、皆でも食事が取れたり、くつろげたりできる。
- ・実際に実行していますが、同じマンションをフロア違いで購入。好きな時に行き来ができ快適です。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（144名より）

34. 共同生活で一緒に暮らしたい人：年齢層、性別

もし、人と人のつながりがテーマの住まいに自分が住むとしたら、一緒に暮らす人の年齢層や性別などに理想はありますか？



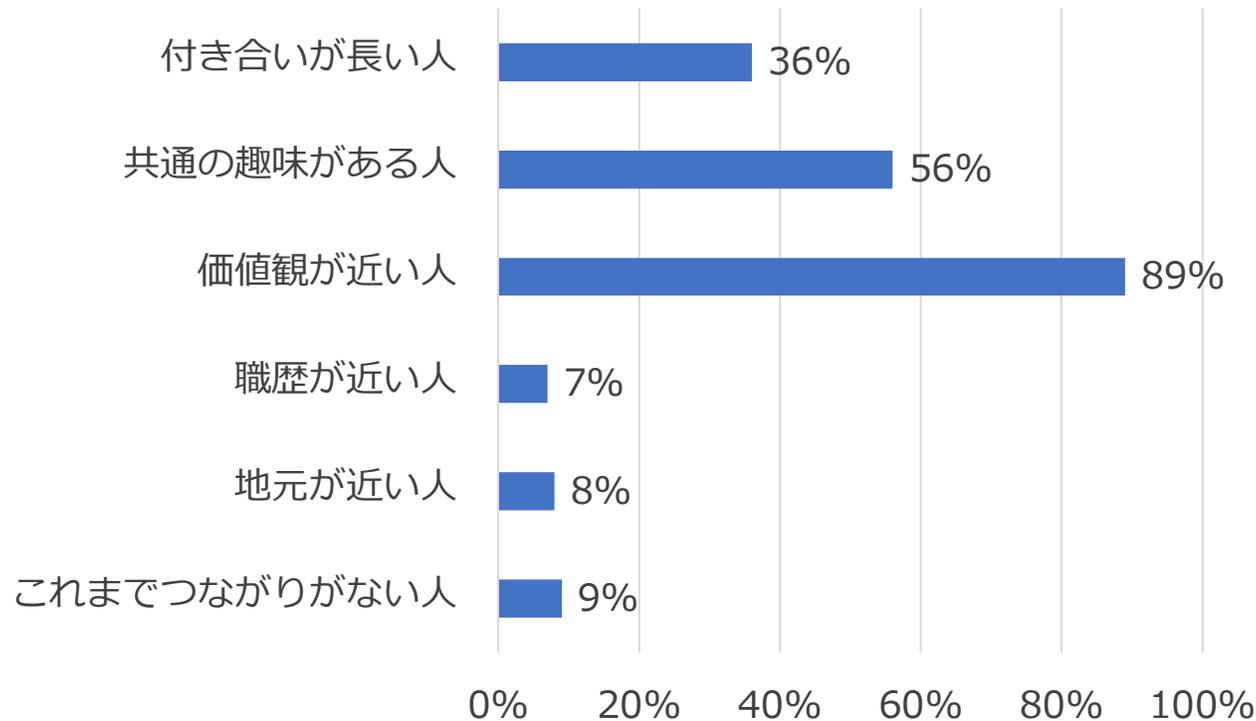
- 多世代（若者、高齢者に関係なく）で構成、男女混合
- 多世代で構成、女性のみ（単身家庭の未成年の子供の場合は男性可）
- 自分と同世代の男女混合
- 同世代（約65歳以上から）女性のみ
- 無回答

- 同世代のみより多世代を好む方が多かった。
- 女性のみより、男女混合を好む方が多かった。

アンケートの回答（144名より）

35. 共同生活で一緒に暮らしたい人：つながり

もし、人と人のつながりがテーマの住まいに自分が住むとしたら、どのような「つながり」のある人と住みたいですか？（複数回答可）



- 回答者のうち、一緒に住む人の希望として、「価値観が近い」人を挙げる割合が最も高く全体の9割を占めた。
- 「共通の趣味」「付き合いが長い」人を希望する人がそれぞれ56%, 36%いた。
- 「職歴」や「地元」は一緒に住む人の希望としては少なかった。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

36. 共同生活で一緒に暮らしたい人：つながり（その他の回答）

どのような「つながり」がある人と住みたいですか？（複数回答可）
上記質問で「その他」と回答した方にお聞きします。具体的に教えてください。

- ・他者を思いやれる人
- ・バックパッカー等、出会いは予測がないから面白い。
- ・なにかを探求している人

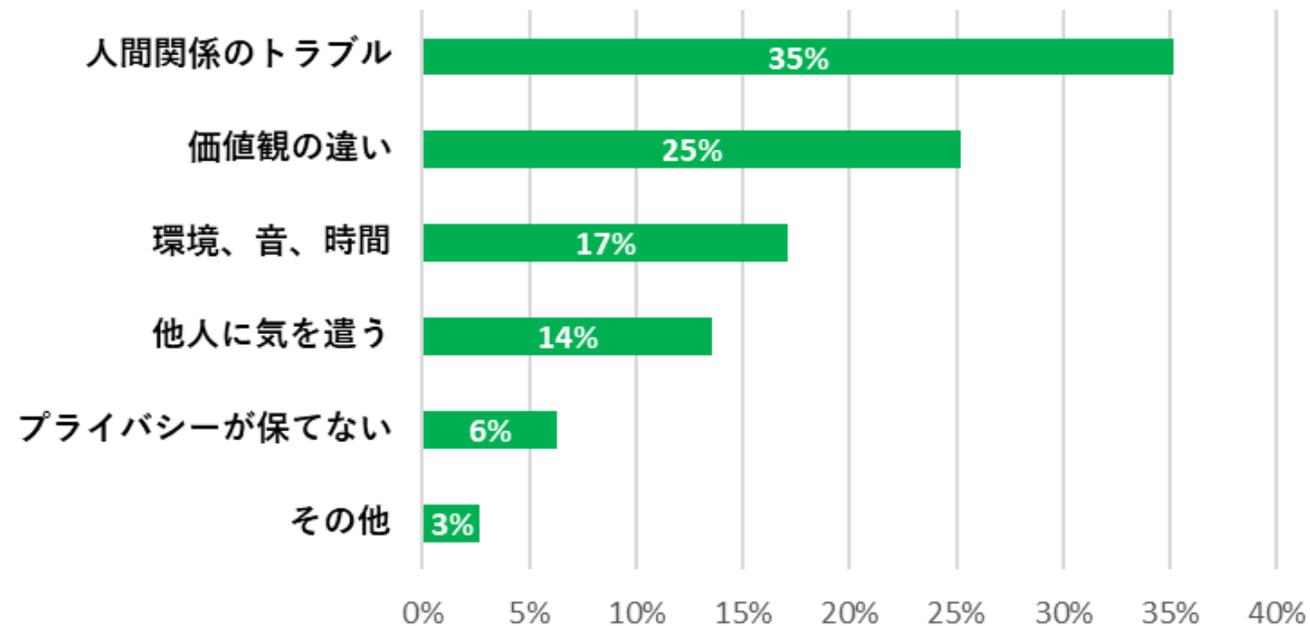
女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

37. 誰かと一緒に暮らすことのメリットやデメリット、心配や不安

誰かと一緒に暮らすことはメリットやデメリットがあり、心配や不安もあるかもしれません。もし、ある方は、どのような部分がリスクになりそうかご意見をお聞かせください。（111名が回答）

コミュニティ型住宅に暮らす不安や心配



【その他の回答】

- ・金銭感覚の違い、金銭トラブル
- ・人に頼ることばかりで自立していない人がいると困る
- ・必然的に頼る人と頼られる人が分かれる点

【補足：グラフの各項目に意味合いを含めた内容】

・人間関係のトラブルには「自分が病気をして迷惑をかける側になったら上手くいなくなるかも」や「喧嘩の仲裁は難しい」、「最初仲がよくても途中で関係が壊れるのがこわい」などを含む。

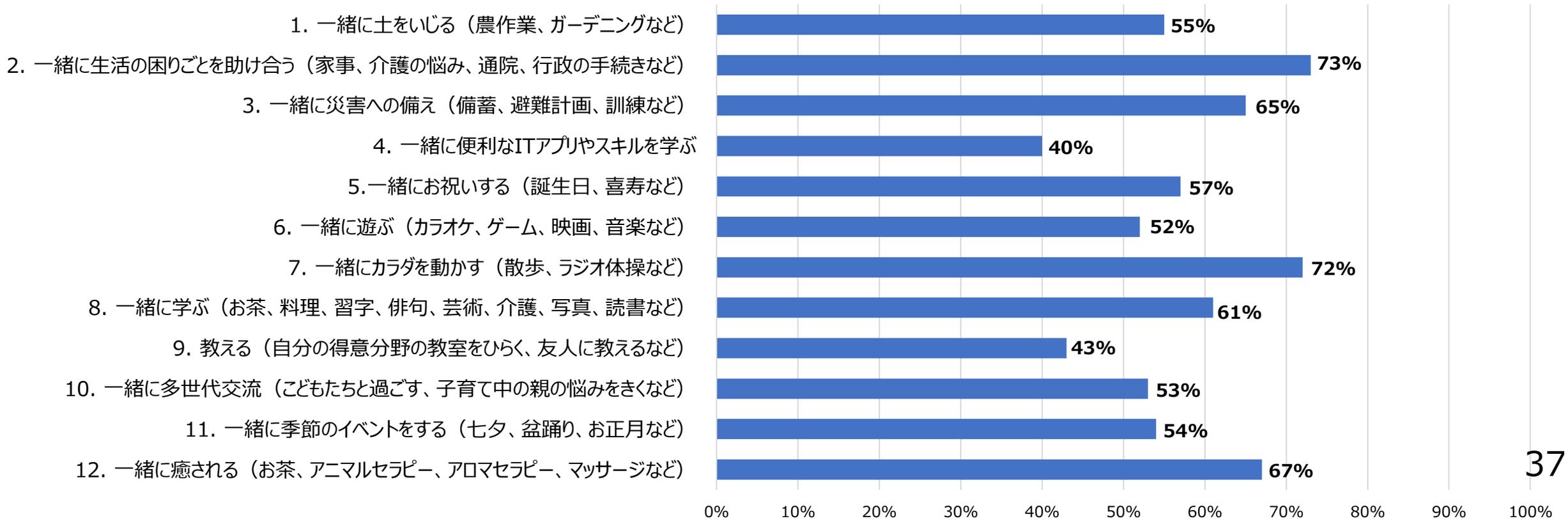
・環境、音、時間には「生活時間が違うと眠りに影響する」「掃除をしないと汚れる」「大きな音や騒音」その他、生活時間の違い、衛生面などを含めた。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（144名より）

38. 家族親戚以外の人との共同生活において必要だと思う活動（複数選択可）

家族親戚以外の誰かと一緒に暮らす住まいがあると仮定して、住人の人と一緒にする「あったらいいな」ということを考えてみました。以下の内容のうち、あなたが必要だと思うことに○をつけてください。（複数回答可）

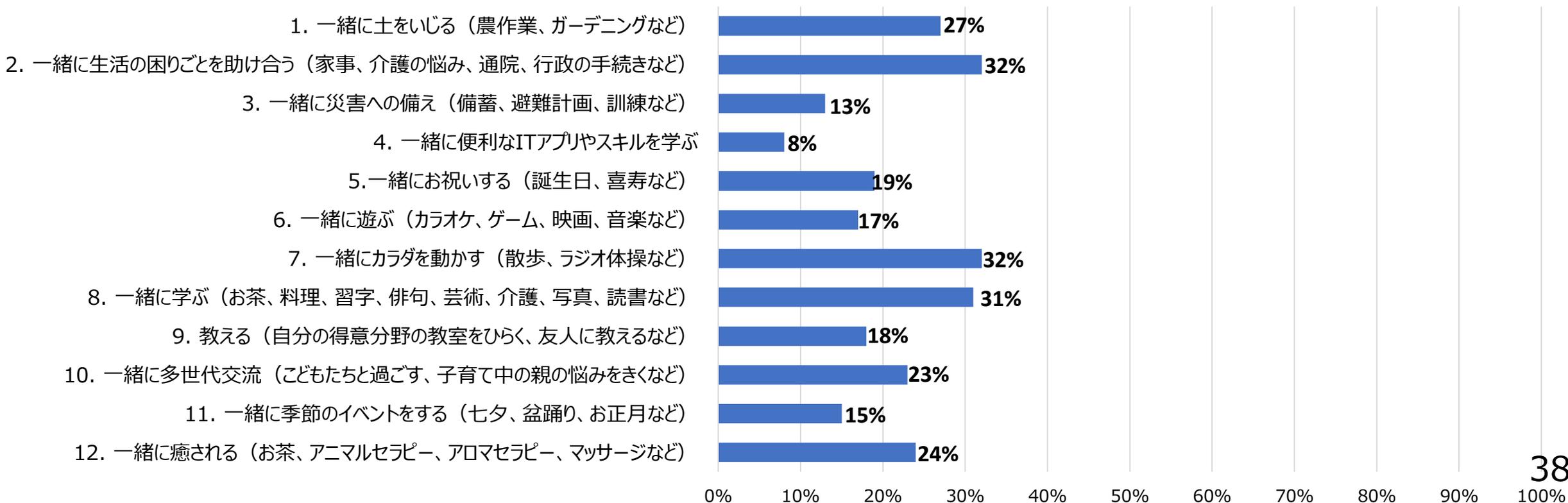


女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（144名より）

39. 家族親戚以外の人との共同生活において一緒にやりたい活動（3つまで選択）

家族親戚以外の誰かと一緒に暮らす住まいがあると仮定して、住人の人と一緒にする「あったらいいな」ということを考えてみました。以下の内容のうち、あなたが特にやりたいと思うことに○をつけてください。（3つまで選択）

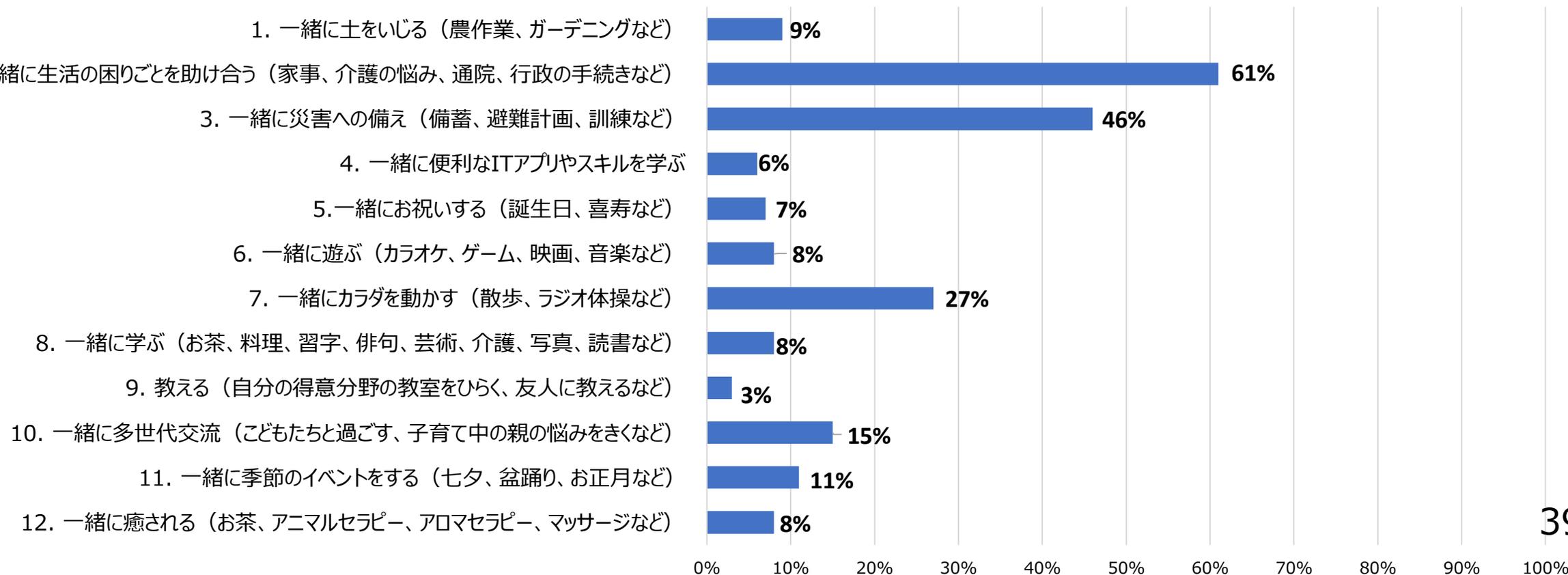


女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（144名より）

40. 家族親戚以外の人との共同生活において必要だと思う活動（3つまで選択）

家族親戚以外の誰かと一緒に暮らす住まいがあると仮定して、住人の人と一緒にする「あったらいいな」ということを考えてみました。以下の内容のうち、あなたが必要だと思うことに○をつけてください。（3つまで選択）

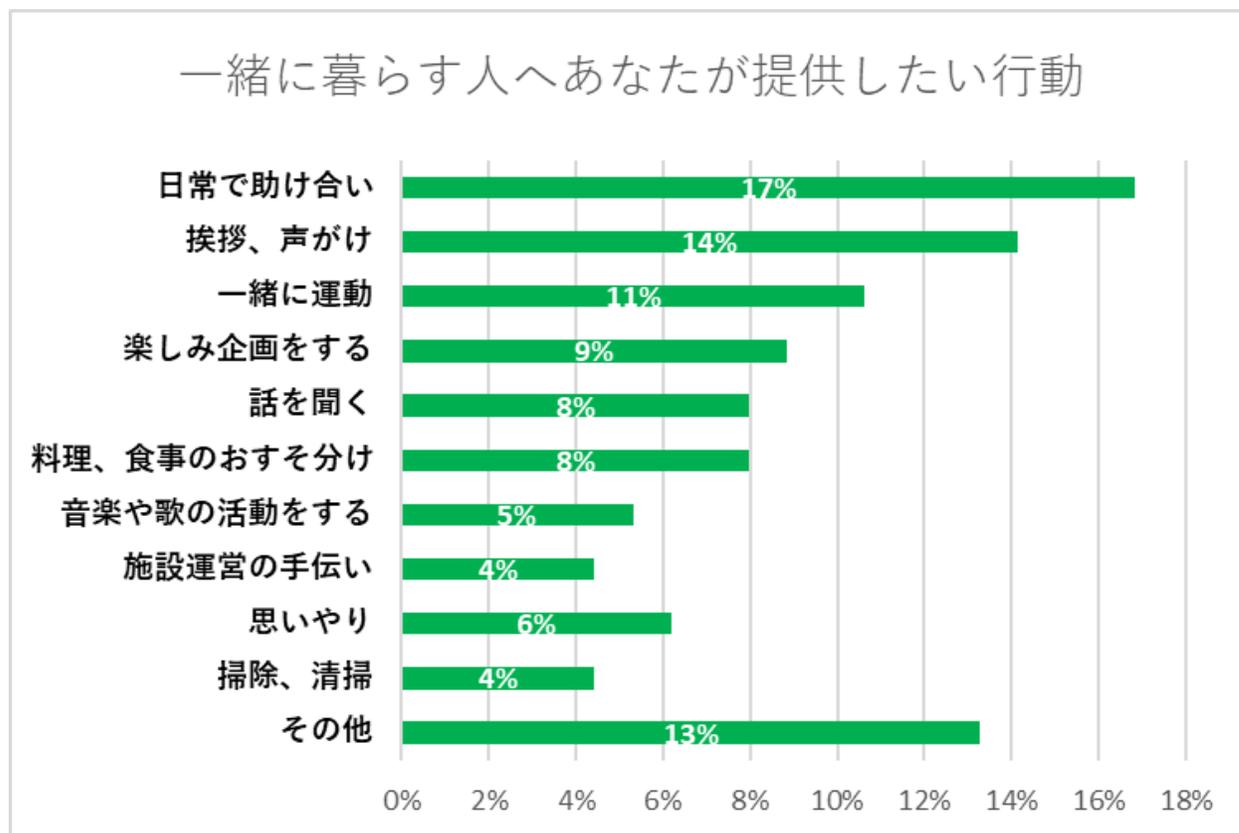


女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

41. コミュニティ型住宅に暮らすなら、一緒に暮らす人へあなた提供したい行動

もし、人と人のつながりがテーマの住まいに自分が住むとしたら、一緒に暮らす人へ、あなたが提供したい行動には、どのようなことがありますか？（113名が回答）



【その他の回答】

※同等の意味あいの回答は簡素化して表記

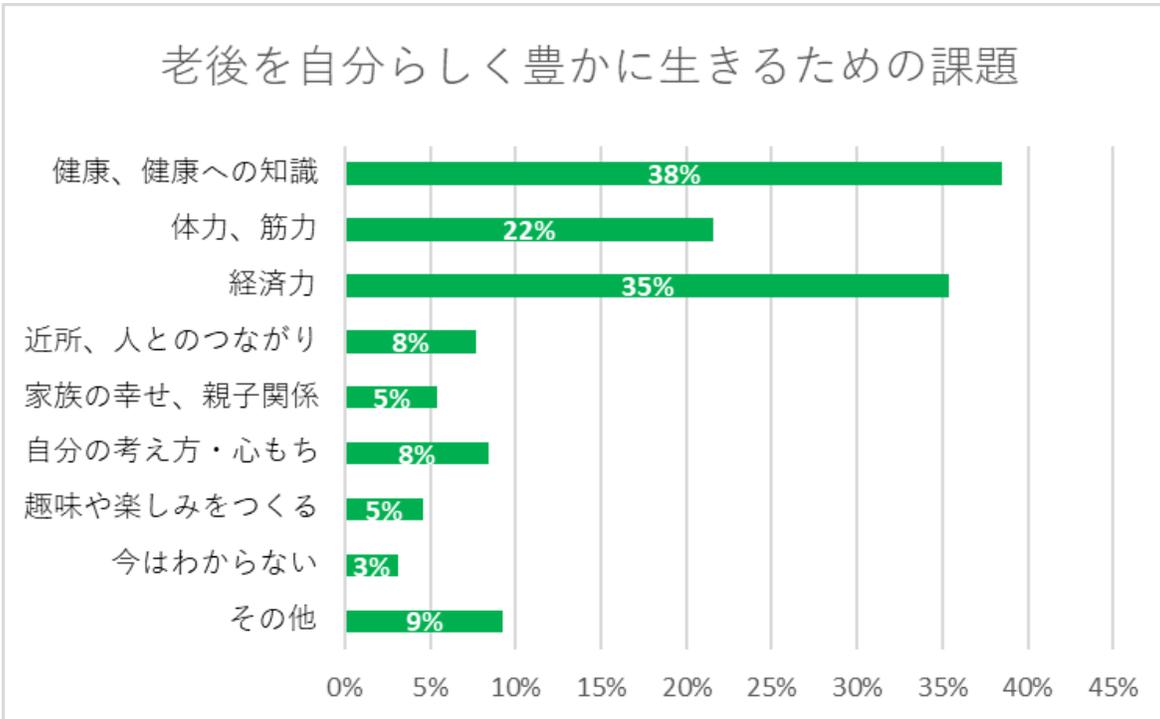
- ・畑恵の仕事
- ・干渉しすぎない
- ・特になし
- ・介護、
- ・家事
- ・アロマセラピー
- ・お茶をする
- ・健康につながる口腔ケア
- ・癒し
- ・マッサージ
- ・得意なことを教える

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

42. 老後を自分らしく豊かに暮らすための課題

老後を自分らしく豊かに暮らすために、ご自分にとって課題と感ずることはどのようなことでしょうか？（130名が回答）



【その他の回答（同等の意味合い回答は短く編集後掲載）】

- ・課題はない
- ・住宅を所有
- ・独身であること
- ・財力があつた上に成り立つが新しい事への学び
- ・今までやり残していることを行う
- ・買い物や通院などが不自由でない環境を手に入れることが課題
- ・現職がとても狭い領域でのキャリア形成であること
- ・パーソナルスペースと生活リズム
- ・行政の書類など読むこと
- ・断捨離
- ・どんな地域で暮らすか、海よりか山よりか？
- ・課題がでてきたら解決すればよい

【補足：グラフの各項目に意味合いを含めた内容】

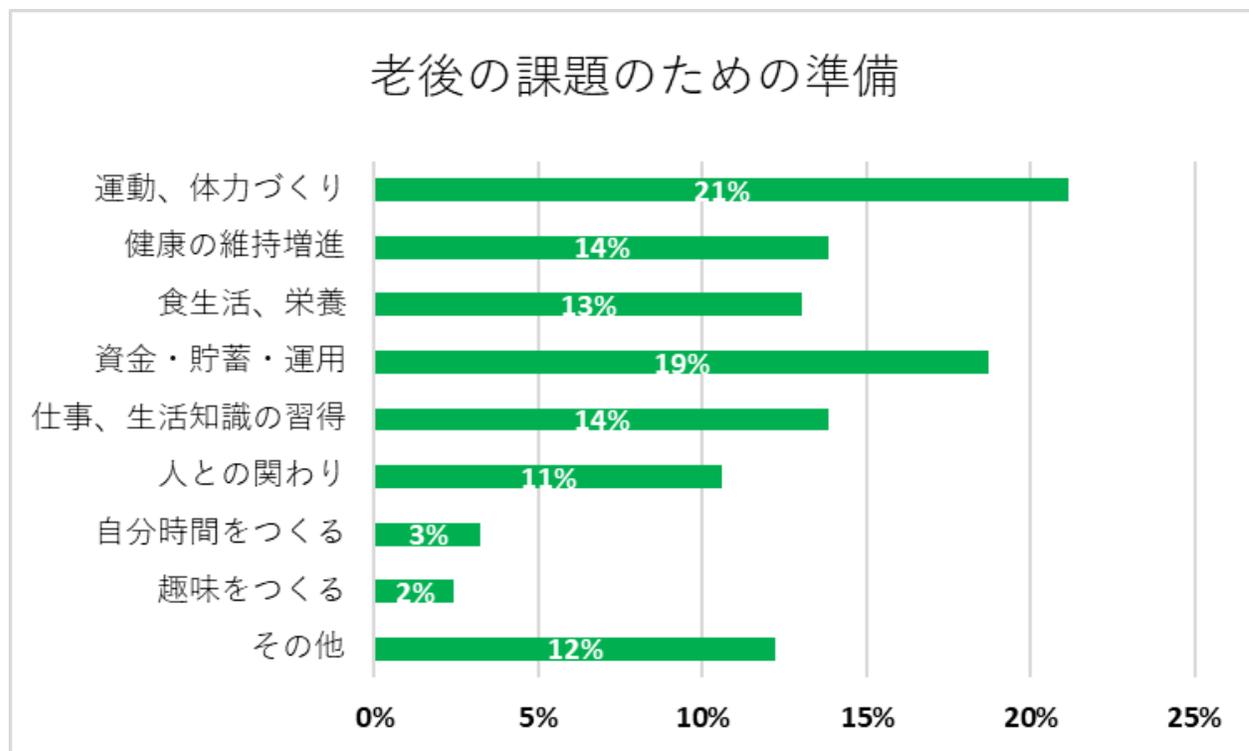
- ・健康（ボケない、認知症にならない、病気にならない）を含む
- ・経済力（貯蓄、資金運用、収入減となる仕事）を含む
- ・家族（家族のしがらみ、子供の生活、夫に元気で、認知もならず長生きして欲しい、夫との関係、子供に迷惑かけない）を含む
- ・考え方、心もち（心のゆとり、新しい事に興味を持つ、感情コントロール、積極性、おおらかでいる、今を楽しむ、喜び事を分かち合う、心の広い人間になる、独り暮らしになった時の精神力、長生きしたいと思っていない意識）を含む

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答

43. 老後の課題のための準備

その課題のために、あなたは何を学び、準備していきたいと思いますか？（123名が回答）



【その他の回答】※同等の意味あいの回答は短く編集後掲載】

- ・終活
- ・断捨離
- ・子供の自立を促す
- ・いつまでも順応性を保つこと
- ・好奇心を持って暮らす
- ・今の状態に感謝し受け入れること
- ・生き生き生きる
- ・ストレス解消
- ・日本各地を巡る
- ・でてきてから考える
- ・わからない

【補足】

- ・運動（ウォーキング、ヨガ、丈夫な身体）を含む
- ・資金、貯蓄、運用（収入をえる仕事の継続、節約）を含む
- ・仕事、生活知識の習得（学ぶ→仕事の知識を学ぶ、料理、語学、パソコン、アロマテラピー、資格取得、日本と海外についての勉強、経済知識の習得、音楽）を含む
- ・人との関わり（交流、深くかかわれる友人づくり、地域への参加を通じて人と関わる）を含む

老後の女性の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（144名より）

44. 65歳以上の方からの声「準備していたからよかったこと」

現在、65歳以上の方は、こんな準備をしていたらよかったと思うこと、また、こういう準備をしたから役立っているというものがありましたら、ぜひ教えてください。

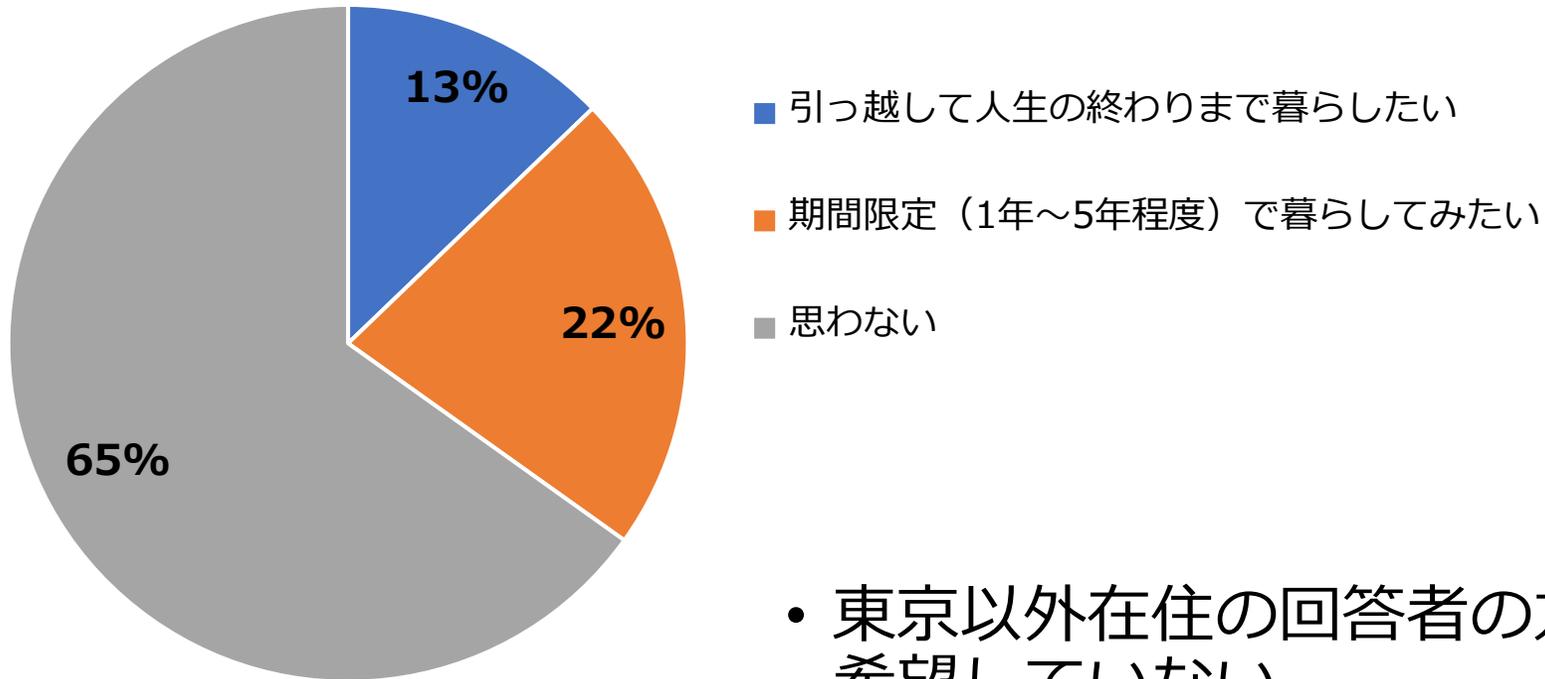
- ・過去はすべて認め、振返りをしないこと
- ・語学・パソコンスキル
- ・やりたい事を見つけておくこと
- ・気功
- ・スマホ、パソコンなどの学び
- ・パソコンを使えるようになり、活動の幅が広がり役に立っている。
- ・孤立しない。新しい人との出会いを肯定し、人と交わる努力をしていくとよいと思う。
- ・幼馴染み、学生時代の友人たちと家族ぐるみでのお付き合いが続いていること。生涯の財産だと思っています。
- ・ITに興味を持ちフェイスブックや携帯LINEなどで沢山の友達が出来た。コロナ禍では自宅待機中はzoomで友達と話が出来て以前より楽しい時間を過ごしています。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

アンケートの回答（東京以外在住86名）

45. 老後一人暮らしになった際に、東京都に住んでみたいか（東京以外在住の方のみ）

現在東京都以外の地域にお住まいの方にお聞きします。老後あなたが一人暮らしになったとしたら、東京都に住んでみたいと思いますか？

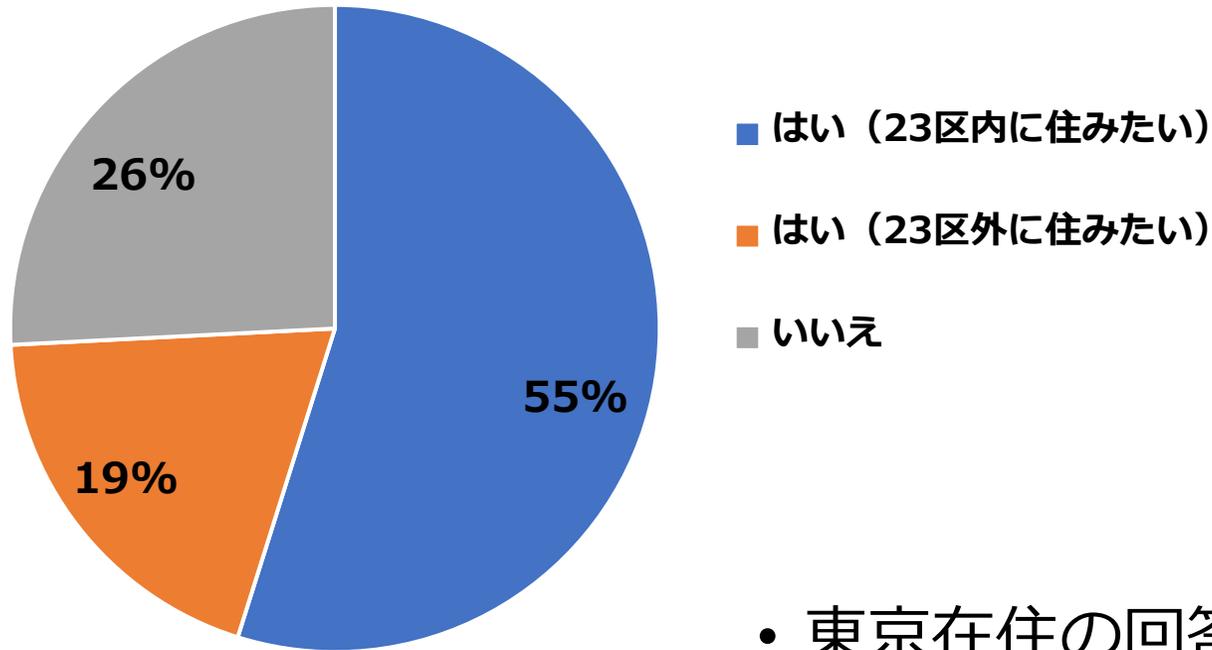


- 東京以外在住の回答者の方の多くは東京への移住を希望していない。

アンケートの回答（東京在住62名）

46. 老後は東京に暮らし続けたいか（東京在住の方のみ）

現在、東京都にお住まいの方にお聞きします。老後は東京に暮らし続けたいですか？



- 東京在住の回答者のうち、7割以上の方が東京に暮らし続けたいと考えている。