

2020年開校



東京ホームタウン大学院

TOKYO-HOMETOWN GRADUATE SCHOOL

「女性の老後の理想の暮らし方」

～困りごととは半分に、楽しさは倍に～

研究報告

嵯峨 慈子 (およし)

今智津子 (ちーちゃん)

小川 景司 (けーしくん)

檜森 秀子 (ひもりん)

入江 眞知子 (マッシー)

後藤 英子 (エイミー)

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～

はじめに

人生100年時代をイキイキ暮らすためのヒントを探る

女性は男性よりも平均寿命が長く、生涯認知症になる確率が高く、生涯賃金が低いと言われる。そんななか2040年以降、東京の高齢者の1人暮らしが、ますます増加するという話を聞く。※

健康や生きがい、経済力、孤立予防など様々な課題はあるが、日常生活の場となる住まいについてはどうだろうか。今と同じで安心？介護施設？シニア向け分譲住宅？様々な場所が考えられるなか、日本ではなじみの少ないシェアハウスやコミュニティ型の住宅について、親しい友人に聞いてみた。すると「面白い！」と答える人や「ふーん、上手いかな」など反応は様々である。「家」というテーマは簡単には決められない、人生にとって大きな話なのだろう。

そこで今回の研究では、20年後の未来に向けて現時点での老後の理想について、主に研究員の友人・知人の女性から「ナマ」の声を聞くということに焦点をあてた。中でも特に女性が老後に一人暮らしするときには大切なのは「夢」と「住まい」と想定し、その手掛かりを探る第一歩として、アンケートを作成、調査した。また、現時点では事例の少ない「コミュニティ型の住まい」についても意見も聞いている。

※国立社会保障・人口問題研究所『日本の世帯数の将来推計、2019推計』

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～

研究の背景と研究方法

①研究課題設定の背景

2040年には世帯主が65歳以上の世帯のうち、東京では約45%がひとり暮らし世帯となると見込まれている。※豊かな老後生活を過ごすには、行政によるサポートだけでなく、個人個人が自発的に考え、行動する必要がある。女性を対象に、「老後の暮らし方や人とのつながりの理想」を調査することで、老後の生活について考える機会とすべく研究を行った。

※国立社会保障・人口問題研究所『日本の世帯数の将来推計、2019推計』

②研究方法

30代から80代までの女性144人を対象にアンケート調査を行い、クロス集計等の分析を行った。聞き取り調査は、既にコミュニティ的に暮らしているグループや、コミュニティハウス建築予定の方にインタビューを行った。現在、人との関わりをつくりながら楽しく暮らす高齢者にヒアリングも行った。

※アンケートの各質問に対する回答のまとめは別資料参照

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～

研究の結果

③結果

- ・老後に『やりたいこと』と『住みたい場所』に関する回答を用いて老後の理想のライフスタイルを5グループに分類した。
- ・5つのグループは、関心のある活動の幅広さ、仕事の継続意向、家族との時間を持ちたいか、居住したいエリアに関してそれぞれ異なる特徴を持っていた。
- ・都会に住みたい人は、老後資金への関心が高く、郊外に住みたい人は生活の困りごとを助け合うニーズが高かった。
- ・老後の理想に関わらず、共同生活への関心を持つ人が一定の割合存在した。
- ・現役シニア団体への聞き取り調査からはデジタル機器の活用により人のつながりが促され、暮らしにおける楽しさをうむことがわかった。活動を運営する独自のルールもあった。

※アンケートの各質問に対する回答のまとめは別資料参照

研究の考察と展望

④ 考察

- ・老後の理想に関する5つのグループは、研究メンバーが作成した個性的なペルソナとリンクしており、老後のライフスタイルに関する多様な理想を、5つのタイプに集約して表現することができたと考えられる。
- ・理想の老後が似通っている人は、老後の心配ごとや大切にしたいことに共通点が見られ、似通った価値観や課題を持っている。よって、老後の理想が同じ人同士で、コミュニティ形成や助け合いを進めやすいと考えられる。
- ・年齢層によらず似通った老後の理想をもつ人がいること、共同生活をする際には多世代で居住したい人が多いことから、コミュニティ型住宅として、価値観の近い多世代が居住する形態が第一に有望と考えられる。
- ・老後の暮らしでは会話や創作等程よいチャレンジ活動がイキイキ暮らす源になると考えられる。

⑤ 今後の展望

現在、コロナ禍において人との関わりを改めて考える状況となっている。アンケートからは老後のみならず、様々な年代で人との関りが大切であると考えていることがわかる。母集団は研究員の知人が中心であり調査結果は必ずしも一般的な傾向を表したものであるとは言えない。しかしながら、老後に対する課題や理想に対して具体的によせられた数多くの生の声は貴重なものである。これらを踏まえ今後の取り組みを5項目にまとめた。「老後の理想の暮らし～困りごとは半分に、楽しさは倍に～」このテーマに関心をもつ方と共に、今後も楽しく探索していきたい。

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～

架空の人物像、4つのペルソナの設定について

老後の暮らし方に関するアンケートとして、非常に多様な項目に答えていただきました。1つ1つの項目への結果も非常に面白かったのですが、一方で、一人一人が理想とする老後の暮らし方、は簡単にくれないところがあります。実際に、アンケートの自由記述に多くの個性的な回答が寄せられ、それぞれの暮らし方に関する様々な思いを感じました。こうしたことを踏まえて、アンケートの大まかな傾向をもとに、架空の人物像を設定し、彼女たちに代弁してもらおう形で、アンケートの結果からわかったことを説明することにしました。

まず初めに、アンケート結果をもとに、どのように架空の人物像を作り上げたかについて、ご紹介します。今回のアンケートでは、老後に理想とするライフスタイルとして、老後にやりたいこと、住みたい場所について、伺いました。次のページでの資料で示したように、アンケートで質問した7つのやりたいこと、3つの住みたい場所の回答を用いて、それぞれ回答が似通っている人を5つのグループに分け、研究メンバー1人1人が、自身の実体験を重ねながら、それぞれの人物像を作り上げました。

5つのグループをわかりやすく理解するため、縦軸にやりたいことの多様さ、横軸に都市・街中志向か田舎・郊外志向であるか、という2つの軸でマッピングしました。住みたい場所については、図の右側に位置する都会での暮らしを希望する人と、左側に位置する郊外・田舎を希望する人とに分けられます。

老後にやりたいことについては、やりたいことが多様に広がるアクティブな老後を目指す人と、やりたいことが絞られていて、マイペースに過ごしたい人とに分かれていました。これらのグループに沿って、住まいに関する考え方や、老後に向けた課題など、アンケート結果の傾向を反映させたペルソナについて、これからご紹介します。なお自由記述式の回答の様子などから、今回の研究では4種類のペルソナをつくっています。

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～

老後の理想 アンケート回答から（144人）

老後の理想は？

★ライフスタイルから検討 → 老後に『やりたいこと』、『住みたい場所』

★回答が似通っている人をグルーピングし、ペルソナとして解釈

(→次ページ)



表の見方の例

・グループ4の人で、老後に旅をしたい人は84% (16人/19人)

	52人	24人	30人	19人	19人	144人
	グループ1	グループ2	グループ3	グループ4	グループ5	平均
旅をたくさんする	77%	46%	57%	84%	47%	65%
趣味を楽しむ	88%	63%	47%	100%	79%	76%
習い事をする	58%	17%	10%	53%	16%	35%
地域のサポート活動する	58%	25%	13%	79%	26%	42%
ゆっくり過ごす	33%	46%	80%	47%	11%	44%
仕事をする	83%	4%	10%	79%	89%	55%
家族や親戚との時間をとる	58%	4%	47%	79%	21%	44%
都市、街中	87%	8%	83%	11%	0%	51%
郊外住宅地	6%	92%	0%	100%	32%	35%
田舎、農村	8%	0%	20%	32%	79%	22%

やりたいこと

- ・余暇活動(旅,趣味,習)
- ・地域貢献
- ・仕事
- ・ゆっくり
- ・家族

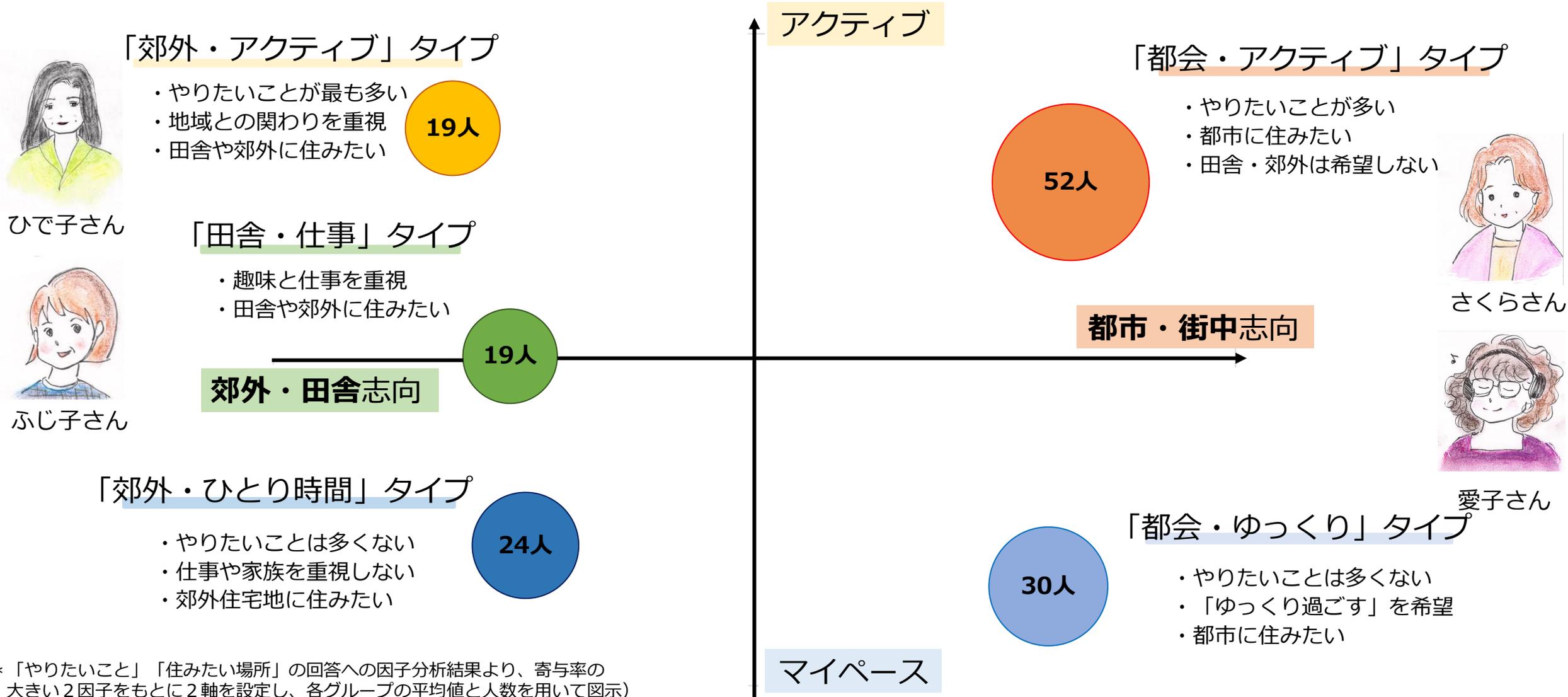
住みたい場所

- ・都会
- ・郊外
- ・田舎

(*階層的クラスター分析によるクラスタリング)

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～

老後の理想：ペルソナ アンケート回答から（144人）



(* 「やりたいこと」「住みたい場所」の回答への因子分析結果より、寄与率の大きい2因子をもとに2軸を設定し、各グループの平均値と人数を用いて図示)

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～

アンケートから見えたペルソナ



さくら

46歳、夫婦二人暮らし、事務職

今はよく分からないけど楽しい老後に向けて準備したい！

愛子

59歳、夫婦、子供一人、早期退職直後

都会の**社会的インフラと福祉制度のもと**で安心して家族で暮らす



ふじ子

55歳、独身、事務職

田舎暮らしをエンジョイ（できるのか？）

ひで子

42歳、夫婦、子供2人、会社員

ご近所や家族とのつながりを大事にしたい



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～

4つのペルソナの説明

46歳のさくらは23区内のマンションに夫と二人暮らし、事務職として働いています。老後の暮らし方に、まだ具体的なイメージをもっておらず、無理なく楽しい生活をしたいな、駅近で車のいらぬ生活がいいな、と漠然と考えています。高齢で一人だったら、孤独が心配だから、シェアハウスは気になるけれど、他人との暮らしに気をつかうのかもしれないと感じています。

59歳の愛子は23区内の戸建に夫と成人した息子と住んでいます。家族の結びつきが強かったため、長男の独立後は生きがいを探さなくてはと感じています。しかし今までずっと会社員として働いていたので地域との結びつきがなく、これから作ろうと考えています。また戸建は夫婦二人には広すぎるので、集合住宅への引っ越しも、将来は検討しています。病院や福祉サービスを考え都内を希望していますが、プライバシーが保たれつつ、結びつきが強い、コミュニティがある集合住宅に興味をもっています。

55歳のふじ子は都内の賃貸住宅に住んでいて独身です。知り合った女性が、田舎でゆるいコミュニティをつくっていることに憧れて、自分も移住しようかと考えます。ただ先輩移住者から田舎暮らしのデメリット聞いて、早計に決めるのではなく、老後の住まい方を調べ始めます。仲間と一緒に、マンションを建てる事例などを知ることで、自分がどのように暮らしたいかを、まずは考えることが大切と思ひ至ります。

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～

4つのペルソナの説明

42歳のひでこは郊外に、夫と子ども二人と住んでいます。パートタイムで働きつつ、積極的に地域のサークルやイベントにもかかわっています。老後は地域のつながりを大切に、支えあうコミュニティをつくりたい。それぞれが自宅にしながら介護を受けられるような仕組みをつくりたいと考えています。地域そのものをコミュニティをレジデンス化したいというアイデアです。

4人ともそれぞれイメージする理想の老後がありますが、コミュニティ型の住まいはまだ一般的ではないため、そのような住まいに住むという選択肢は、当初ありません。漠然と老後を考えていく中で、徐々にそうした住み方もあるということ意識していきます。ただし、4人全員が、コミュニティ型レジデンスが、最高の住まい方！と、すぐに考えるわけではなく、プライバシーの確保について気にしています。

アンケートでも独立したスペースを最大限確保したいという回答が多くありました。コミュニティと結びつきをもちたい、ただし、プライベートな空間も大切にしたい、この二つが叶うことで、多くの人考える理想的なコミュニティレジデンスと言えます。ただ、土地の価格が高い東京23区内で、そのようなことが実現するのかという疑問もわくかもしれません。

しかし、間取りの工夫、環境の配慮、今後の最新の技術を駆使することで実現するかもしれません。

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～

46歳の「さくら」が考える老後の理想



年齢： 46歳
職業： 都内の医療機器メーカー勤務 事務職
住居： 23区内のマンションに暮らす
家族構成： 夫 会社員49歳 2人暮らし
休日の過ごし方： 夫婦で買い物をしたり、資格取得のための勉強をしたり。

【理想の過ごし方】

まだ具体的でないが、無理なく、楽しい生活かな？ 旅をしたり、趣味の時間をとったりしながら暮らしたい。65歳を過ぎて、自分のできる範囲で仕事を続けて、人と関わる時間をとってみたい。ボランティア活動にも興味がある。

【理想の住まい】

遠い先なので、まだわからず。けれど、今のマンションは駅から遠いので、駅近で、車がなくても生活できるところが理想。最後、超高齢でひとりだったら、孤独が心配だから近くの人とほどよく付き合いがある集合住宅が安心できるかなあ、、、。

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～



46歳の「さくら」 現在の暮らし

【これまでの住まい・仕事】

・ 出身は神奈川。夫との2人暮らし。もともとは同じ会社に働いていたが、結婚を機に退職し、夫の転勤先について行き、**契約社員として事務の仕事**をしていた。数年前に東京にもどり、現在は医療機器メーカーで事務職としてフルタイム勤務。

【プライベート】

- ・ 夫は家のことはあまりうるさく言わず、家事も協力的。休日は家でゆっくりしている。
- ・ **夫や両親の病気がきっかけで、健康に関心**をもつように。自分や家族のため、今後の人生を考えて、**人と直接かかわる仕事がしたい**と、以前から関心のあったアロマセラピーの資格取得のために勉強をしている。

【体調、更年期かな？】

- ・ 頭がボーっとして、やろうと思ったことができないことも。以前より疲れやすくなり、無理がきかなく、老化したなと感じる、今日このごろ。



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～



46歳の「さくら」が感じる 老後への課題

【仕事、経済安定、健康面】

- ・ 昨年夫が体調を崩し、仕事を一時的に休んだことから、健康について考えるように。
夫に何かあったときや、自分が働けなくなったら、どうしようという不安あり。
- ・ 「老後2000万円問題」。人生100年時代に、本当に100歳まで生きて老後資金は途中で底をつくはず。
不自由なく元気に暮らすには、経済的基盤の他、健康面が大切と感じる。
- ・ 仕事は事務経験のみ。老後は自分が心から充実感を感じることで、働きたいと思っているが、まだその経験と知識がないのが課題。

【友達があまりいない、、、。情熱を注ぐような趣味がない】

- ・ 引っ越しが多く、離れたら縁遠くなる。
人とのつながりが大切と思いつつ、学生時代の友人も含め、深いつき合いがない状態。
- ・ 子どもがいないので孫の世話をする生きがいもないだろうし、趣味が必要と感じる。

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～

46歳の「さくら」が考える 老後への準備&学び



二人にひとりが高齢者になる時代に、一人暮らしで病気をしても大丈夫なのか、十分な自宅療養はできるのだろうか、年金や福祉はどうなるのだろうか？大変そうな世の中を想像するが、「気づいたら80歳過ぎでは遅い！」と思う。

【学び】

・時間も体力もある今のうちから、資産運用、仕事のためのスキルアップなど、学びを始めよう。

【家庭内自立】

・家の管理や保険の管理などは、夫に頼りすぎないように、自分でも書類の理解をする。

【今を楽しみ、趣味を見つける】

少しずつ趣味もみつけ、家族との時間もとり、今を楽しむことを実践する。

【ボランティアなど】

仕事と家庭以外のことにもチャレンジする。

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～

「さくら」は、プライベートの場所をもちつつ、友達の近くに？！

えっ 高齢で一人暮らし？ それは、つつらい涙。あたし一人で大丈夫かしら？

そんな時、さくらは**テレビ番組みて、同年代の女性が同じマンションの階違いに住み、ときに助けあいながら、楽しく暮らしている**のを知る。

プライベートは確保しつつ、時々話し相手になったり、お茶とか一緒にできるっていいなあ。一人だと、さみしすぎる (🐱)

病気の際は友達が医者を呼ぶ仕組みなのね。すごい。いざというとき、連絡とれるって安心だなあ。

でも、話あいが多いって、大丈夫かな？途中で喧嘩したら、どうしよう～。
自分が病気になって、迷惑かけちゃったら、どうなるかな？

でも、やっぱり～。一人はさみしいなあ。今から準備して、楽しい老後になったらいいな。



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～

59歳の愛子が考える老後の理想



年齢： 59歳
職業： 共働きの期間が長かったが、コロナの影響で専業主婦になったばかり
住居： 東京都23区内の戸建て住宅
家族構成： 夫64歳会社員 長男28歳会社員 3人家族
休日の過ごし方： 夫の父の介護のため、月に数回、夫婦共々主人の実家へ行く
家族でショッピング、ドライブ、スキー、旅行

愛子が考える老後の理想 夫がもう少しで定年退職、長男が結婚で独立するので、夫婦二人暮らしになる予定。
家族の結びつきが強かったので、長男の独立後は生き甲斐を探さないといけない。
住居は、高度医療が受診できる病院があり、福祉サービスが充実した都内が安心。
住居は、夫婦二人では広すぎるので、戸建住宅から、集合住宅へ引越す事を考えている、集合住宅の人間関係が希薄なので、夫に先立たれた後の一人暮らしが心配。

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～



59歳の愛子 現在の現実

- 年齢的に老後が現実に迫っていて、楽しい老後を過ごすにも、今の資産を考えると、働こうと思っている。
- コロナ感染拡大による影響で、世帯全体の収入が大幅に低下したため、生活費を見直さなければならない。
例えば、外食や衣服にかかる費用を節約。今の戸建住宅を売って、集合住宅に引越し、住宅費を節約、生命保険は、老後のことを考えて、医療保険だけ残す、働けるうちは働くなど。
- 夫に先立たれてからの一人暮らしの孤独、体調が悪い時に頼れる人がいない、経済的な先細りなどの不安ばかりなので、健康なうちに準備や行動を起こさないと、という危機感だけ強くて、空回り。
- 親の介護の経験から、先進的な高度医療が提供できる病院が近くにある都心から1時間程度のエリアでの住居がMUSTと考えている。病気回復の可能性が高まることで、家族の精神的・物理的負担が軽減できるため。

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～



59歳の愛子を感じる老後への課題

- 共働きから、急に専業主婦になると、社会人でなくなったような喪失感と、地域とのつながりが薄いことを感じ始めた。
- 国の年金、個人年金、生命保険等で、夫婦二人の場合と夫に先立たれた後の年収を今から試算したい。
- 老後の資産運用の知識を学びたい。
- 地域イベントやボランティアに参加したり、ペットを飼うなどして、地域社会との関わりに、積極的な姿勢が必要だと思っている。
- 夫婦ともに、長く、生き生き働けるように、体のメンテナンスと体力増進のためスポーツを続けていく。



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～



59歳の愛子が考える老後への準備&学び

- 老後の生活資金の運用を見直すため、資産運用を学び、積極的な資産運用を行う。
ファイナンシャルプランナーの資格が取れたら、専門知識で同じ悩みを持つ人のお役に立てるのではないかとも思う。
 - 国の年金
 - 個人年金 確定拠出年金 IDECO
 - 生命保険
 - NISA
 - 株式
 - 住宅ローン
 - 相続税・節税
- 終の棲家の場所や老後の住まいの機能について情報収集。
- 地域社会の多様な活動や、市区町村の助成金について情報収集。
- バランスが取れた食生活のために栄養について学ぶ。

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～

「愛子」は、早くコミュニティの一員にならなきゃって、まずはそれから

これから集合住宅へ引っ越すから、近所の友人を探すところから始めないと。今から友人を探すのは、結構勇気が必要。

引っ越したら、積極的に地域のイベントに参加しなくっちゃ。それから犬が大好きだからお散歩のついでに、同じ犬付きのご近所さんとお近づきになる手が効果的かもと思っている。

気軽に協力できる人間関係の中で生きていきたいから、受け身のスタンスより、ポジティブかつ主体的にコミュニティに溶け込んでいこうと思う。人に何かを期待するよりも、ご近所さんのお役に立てる存在になりたいなあとも思う。

それから住民が自由に使えるスペースのある集合住宅が見つかったら最高。プライバシーが保たれつつ、結びつきが強いコミュニティが作れそうだから、いざという時、助け合えるからね。



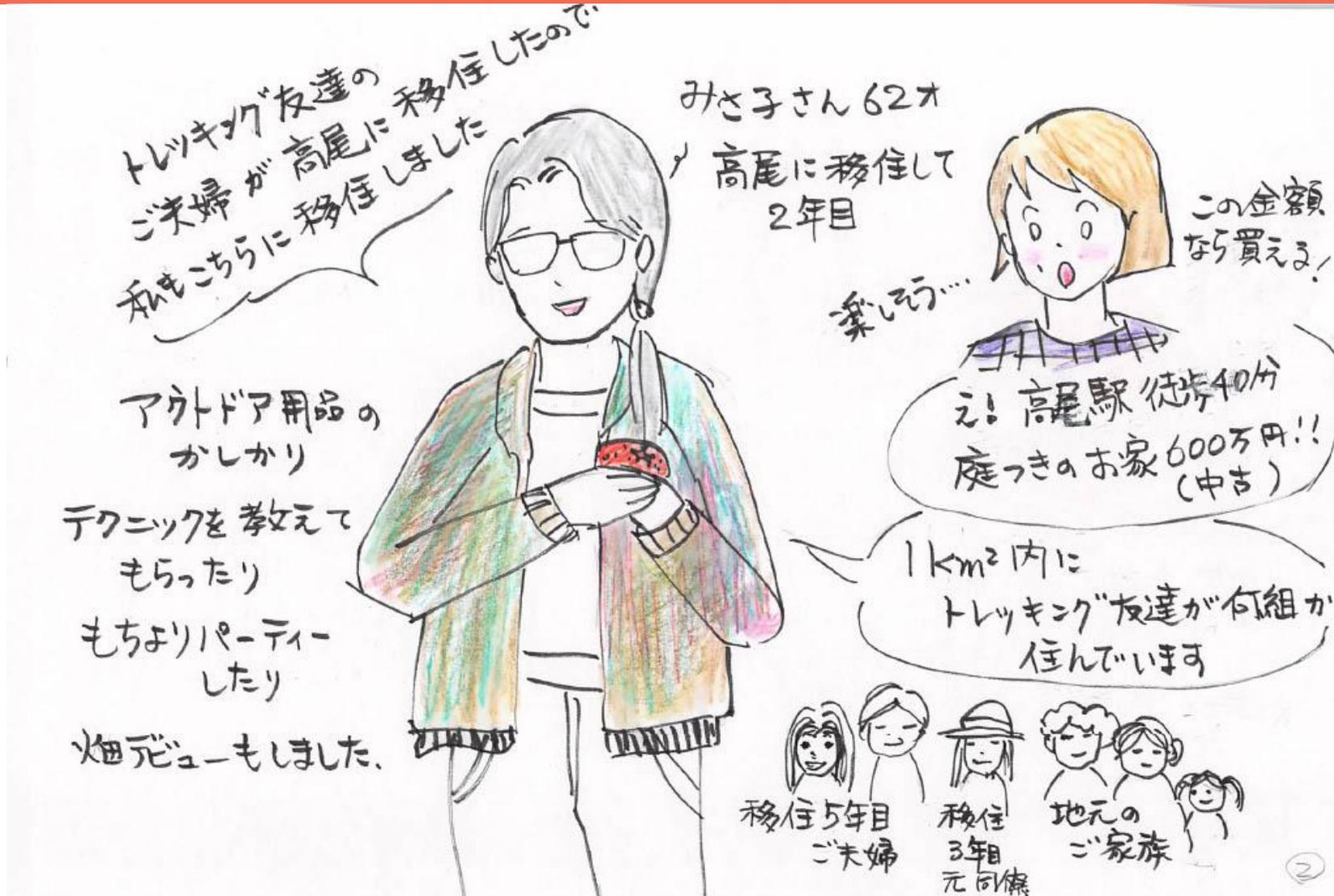
女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

「ふじ子」の現在



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～

「ふじ子」 老後のロールモデルを発見



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～

「ふじ子」 老後の憧れのライフスタイル



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～

「ふじ子」 老後のご近所さんとの楽しいおつきあい (案)



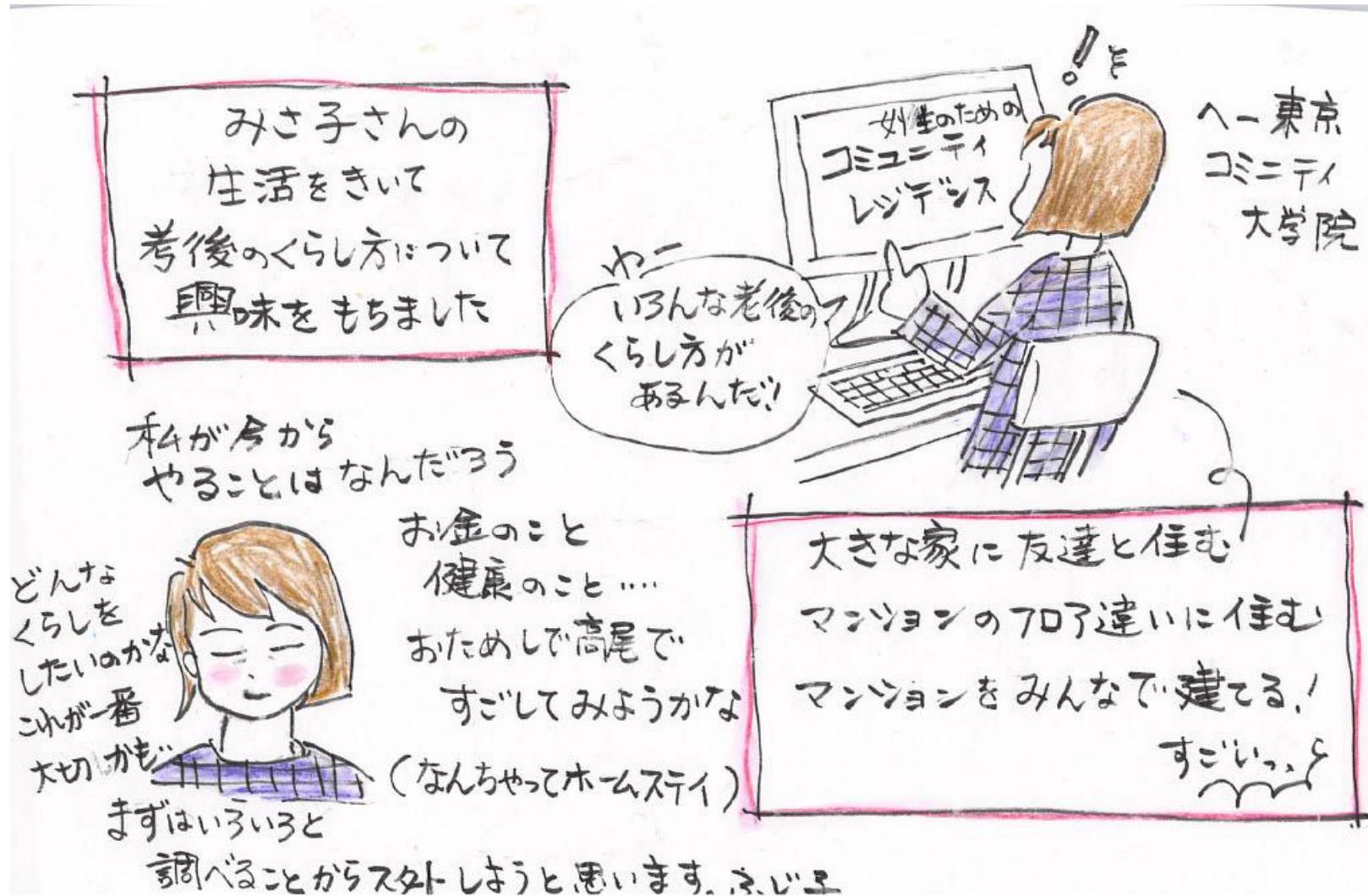
女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさに倍に～

「ふじ子」 現実的な問題を知る



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～

「ふじ子」 多様な老後の住まい方を発見！



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～

42歳の「ひで子」が考える老後の理想



ひで子

年齢：42歳

職業：都内でパートタイム勤務 住居：郊外在住

家族構成：夫 会社員45歳、中学2年の息子、中学3年の娘、両親はすぐ隣に住んでいる。

休日の過ごし方：週末を実家の買い物や手伝い、地域のサークルやイベントに関わることが多い。

【理想の過ごし方】

近所の人とのつながりを大切に、支え合うようなコミュニティの中で過ごしたい。同じ価値観を持つ人とつながり、老後はそれぞれが自宅にしながら介護を受けられるような仕組みを考えたい。

【理想の住まい】

郊外や田舎に住み、趣味などを通じて知り合ったご近所さんと助け合いながら、生きていきたい。旅をたくさんし、地域のサポート活動や、家族親戚との時間をとり、ゆっくり過ごしたい。



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～



42歳の「ひで子」 現在の暮らし

【これまでの住まい・仕事】

○ 出身は埼玉県。夫と子ども2人との4人暮らし。すぐ横に義理の両親（68、70）が住んでいる。夫は研究者で子供が小学校に上がるまでは海外に在住していた。子供が2人とも中学生になり、都内で派遣社員でパートタイムの職についている。

【プライベート】

- 夫は家のこと、子供のことは私に任せ仕事中心の生活。家事は協力的だが、月の半分は出張で不在にしている。
- 義理の両親が横に住んでいるが、義父の軽度認知症が進行しているため義母と協力しながら介護もしている。
- 今後の自分の人生を考えると、子供をなんとか巣立たせたとしても、親の介護、夫の介護とあり、自分が少しでもイキイキと過ごすためには、家族以外の近所の方とのつながりや活動が大事だと考えている。

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～



42歳の「ひで子」が感じる老後への課題

【ママ友？自分の友？】

○ 子供が中学校に入り生活が変わったことで、それまでのママ友達と会う頻度が著しく減った。少しずつ周りの介護の必要性を感じつつ、自分の老後のために必要なのは、自分の友を住んでいるコミュニティで増やすことかと感じている。

【老老介護？】

○ すでに義理両親68、70歳。自分が70代になった時に、両親も90前後で長生き家系のため健在の可能性が高い。ありがたいことだが、70代で介護をどのようにするのかイメージがわからない。

【家計は大丈夫？】

○ 経済的には今は良いが、老後の介護の心配はあり。子供が大学に行く頃、夫は50代、私も50代、イキイキと生活をするために経済的な不安を持っている。

女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさに倍に～

42歳の「ひで子」が考える老後への準備&学び



【ママ友？自分の友？】

価値観の合うご近所友達と仲良く楽しむ

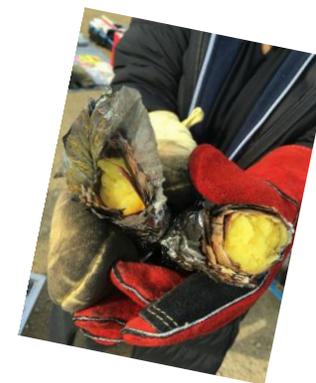
お友達でも適度な距離とバランス。おうちの事情がそれぞれ違うから、適度な距離感を保つことが、長く助け合うコツ

【老老介護？】

ご近所に老老介護にもかかわらず、イキイキと暮らしている方がいらしたので、今度情報を仕入れようと思う。

【家計は大丈夫？】

子供には今から国公立しかないと言い聞かせている。
お金のかからない趣味で庭でアウトドアはいいと思っている。



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～

「ひで子」はご近所さんと楽しく暮らすのだ！



老後の生活、不安だわ

近所のコミュニティ型集合住宅「サンフラワー」でお庭の手入れのアルバイト募集があるみたい。じっくりサンフラワーの情報を読んでみたら、住んでる人たち楽しそう。アルバイト、やってみようかしら。

私自身は今の家が好きだから、集合住宅に住むことはなさそう。。。でも田中さんの奥さんにこんながありますって伝えようかな。この前お一人になっちゃったから。他の人もいれば困ったときに助け合えるし。近所だから、私も会いに行けるわ

シェアハウスだから、思ったほど金額も高くないかもね
1Fがコンビニだし、濡れずにちょっとしたものが買えるのも便利

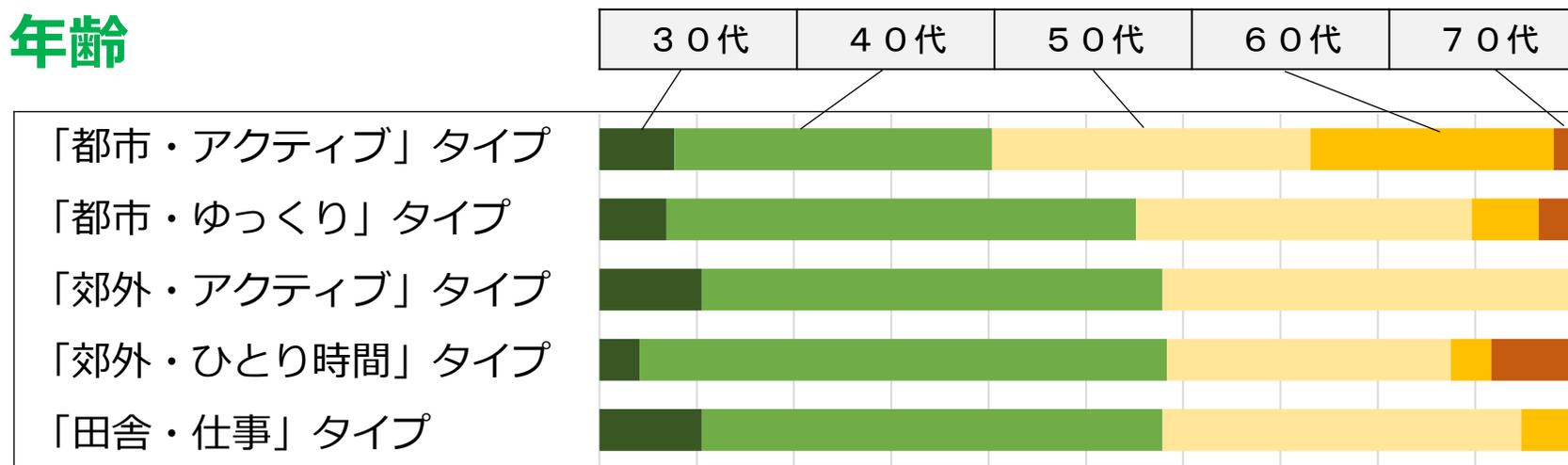
そうだわ！あのサンフラワーで今度ひな祭り企画できないか話してみようかな。



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～

ペルソナの基本属性 アンケート回答から

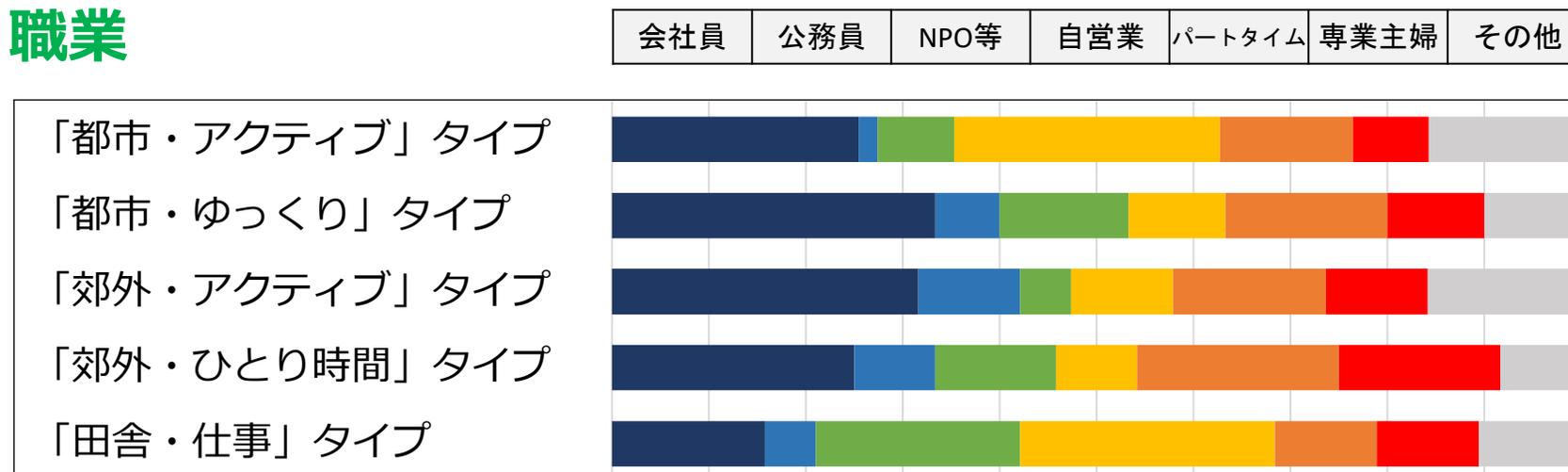
年齢



60代に「都会・アクティブ」タイプが多い

どの年齢層にも、同じような理想を持つ人がいる

職業



回答者に自営業の人が多かった

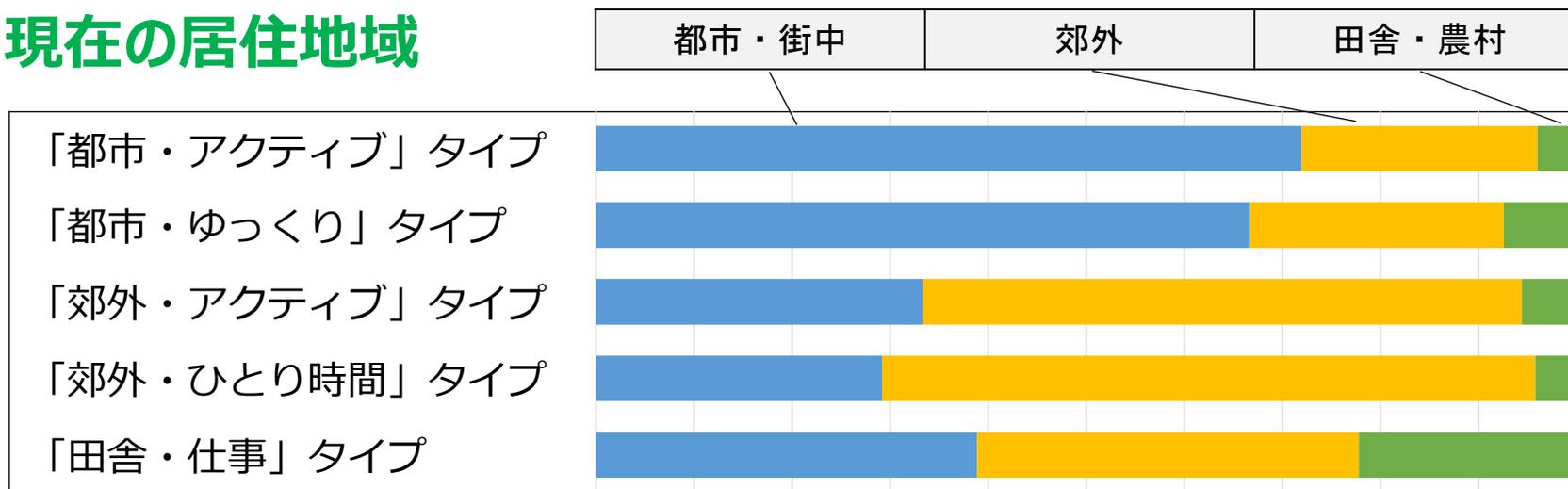
自営業は「都市・アクティブ」「田舎・仕事」タイプが多い

会社員には「田舎・仕事」タイプが少ない

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～

参考：ペルソナの基本属性 アンケート回答から

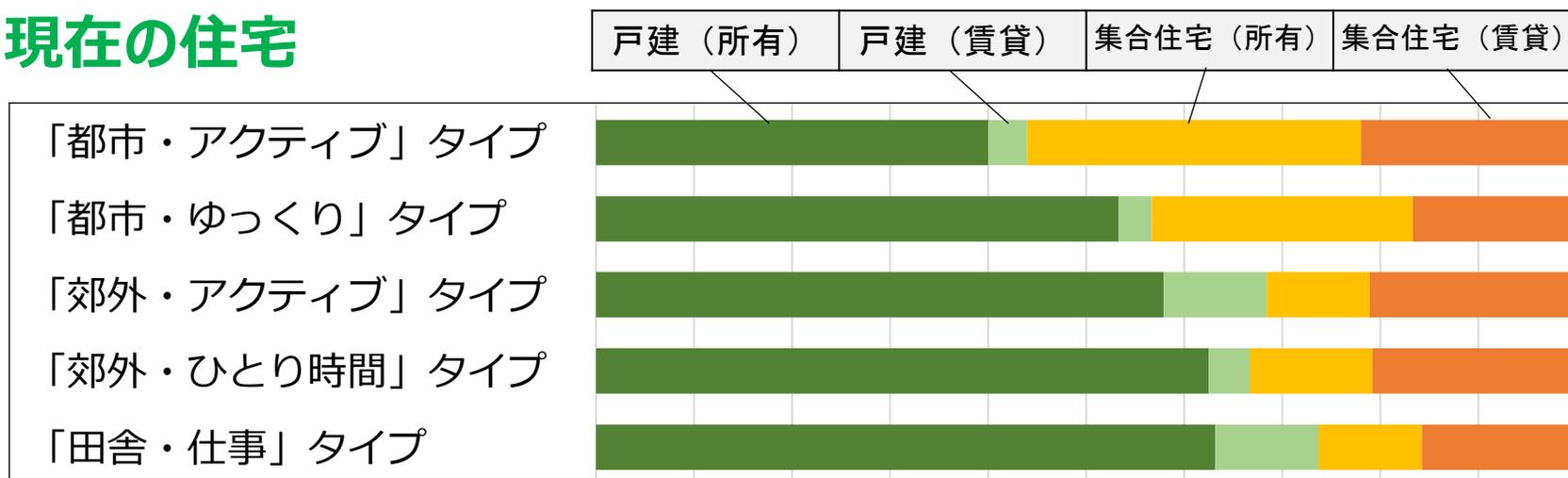
現在の居住地



全体的には、現在の居住地を理想としている人が多い

現在の居住地とは違う場所に
移りたい人が一定割合存在する

現在の住宅



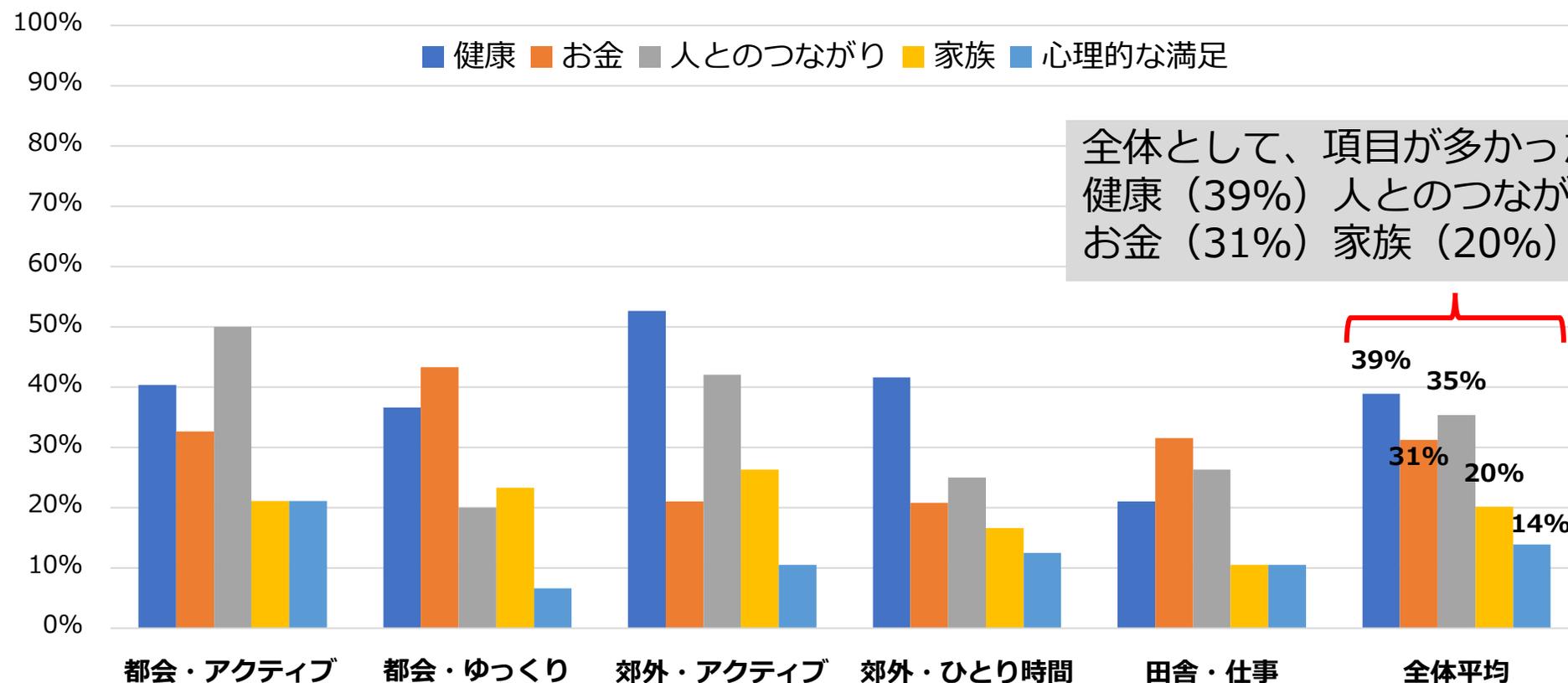
都市を希望する人は、都市に居住
する人が多いため集合住宅が半数

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～

老後に大切なこと アンケートの回答から

老後に大切なこと

★回答が多かった5項目の回答率をペルソナごとに集計 → 健康、お金、人とのつながり、家族、心理的な満足

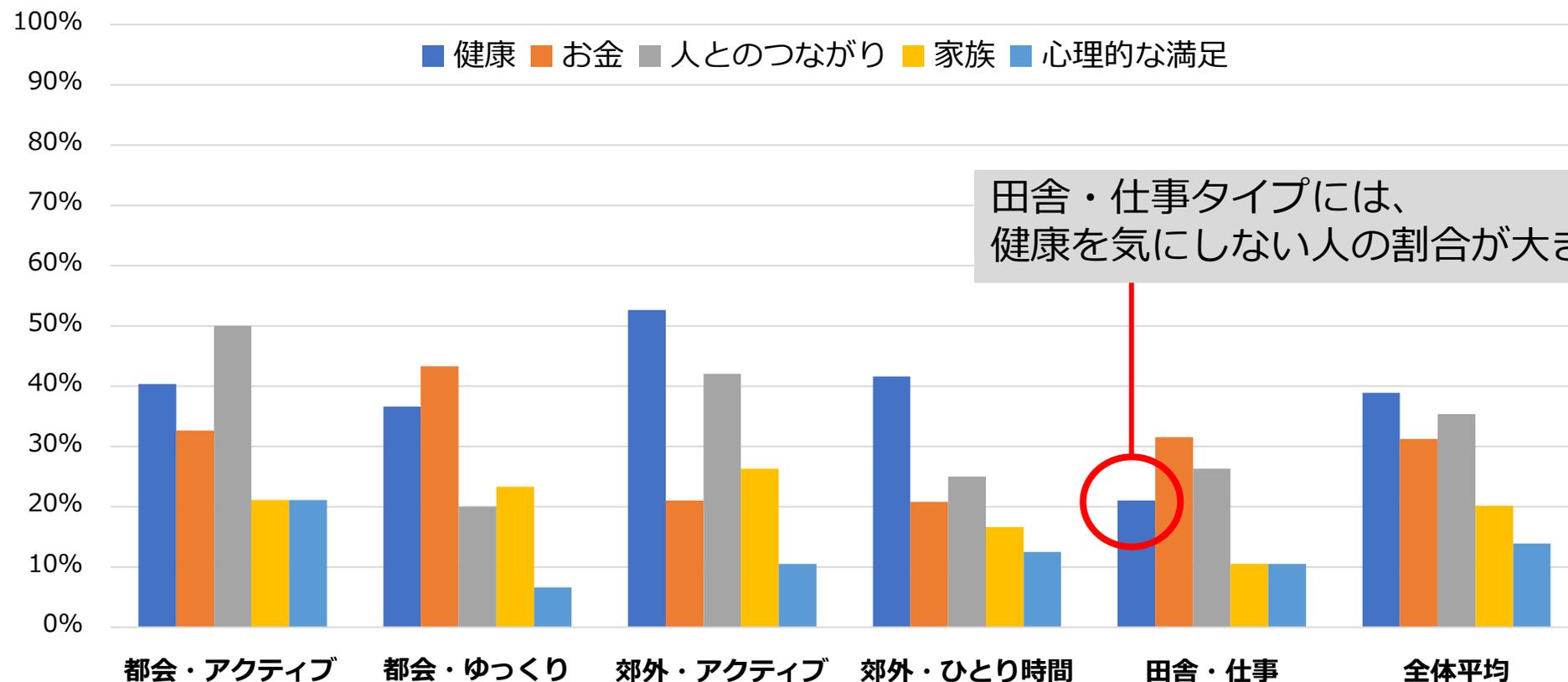


女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

老後に大切なこと アンケートの回答から

老後に大切なこと

★回答が多かった5項目の回答率をペルソナごとに集計 → 健康、お金、人とのつながり、家族、心理的な満足



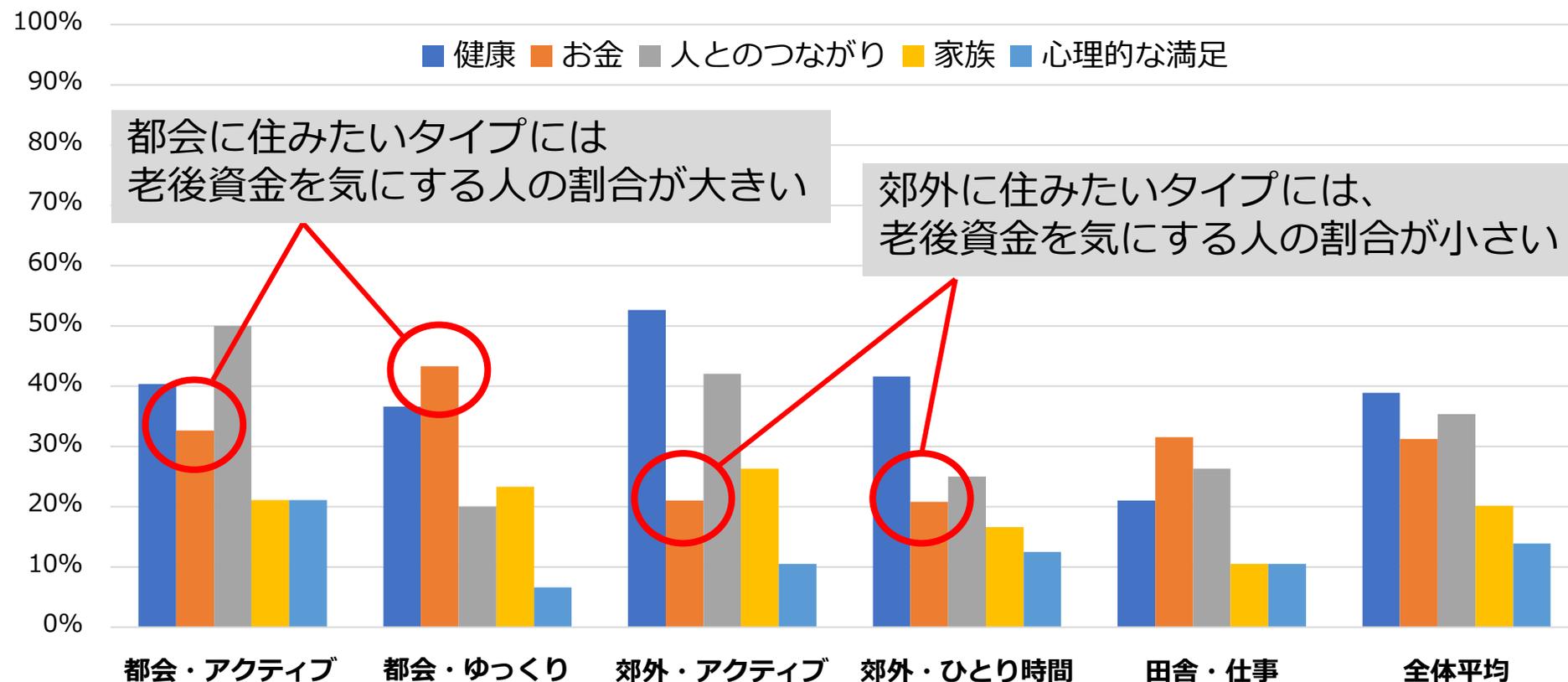
田舎・仕事タイプには、健康を気にしない人の割合が大きい

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～

老後に大切なこと アンケートの回答から

老後に大切なこと

★回答が多かった5項目の回答率をペルソナごとに集計 → 健康、お金、人とのつながり、家族、心理的な満足

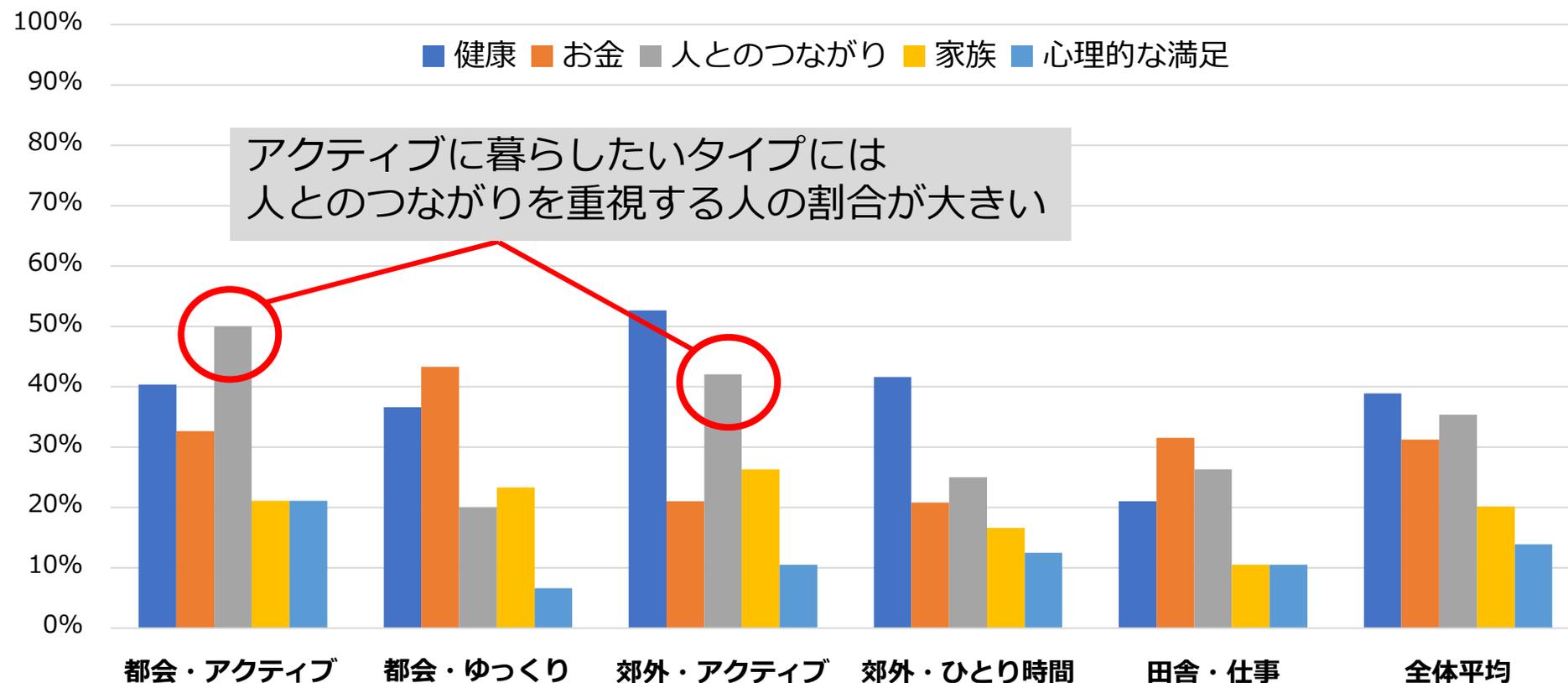


女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

老後に大切なこと アンケートの回答から

老後に大切なこと

★回答が多かった5項目の回答率をペルソナごとに集計 → 健康、お金、人とのつながり、家族、心理的な満足



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～

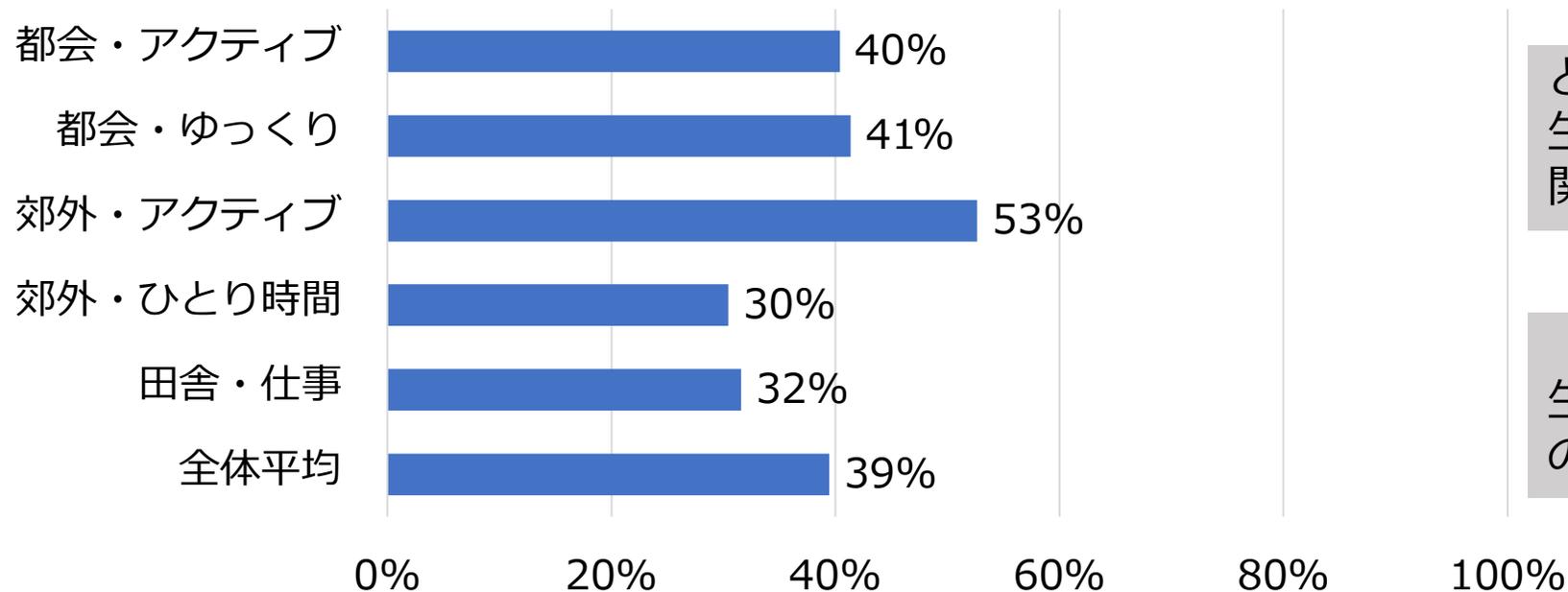
共同生活への意向 アンケートの回答から

生活空間を共有する暮らしへの考え方

問. 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？

→A.生活空間とは別に共有スペースを持つ B.リビング共有 C.リビング・キッチン共有 D.リビング・キッチン・バストイレ共有

生活空間の共有がOKな人の割合（B,C,D選択）



どのタイプにも一定の割合で、生活空間を共有する暮らしに関心がある人がいる

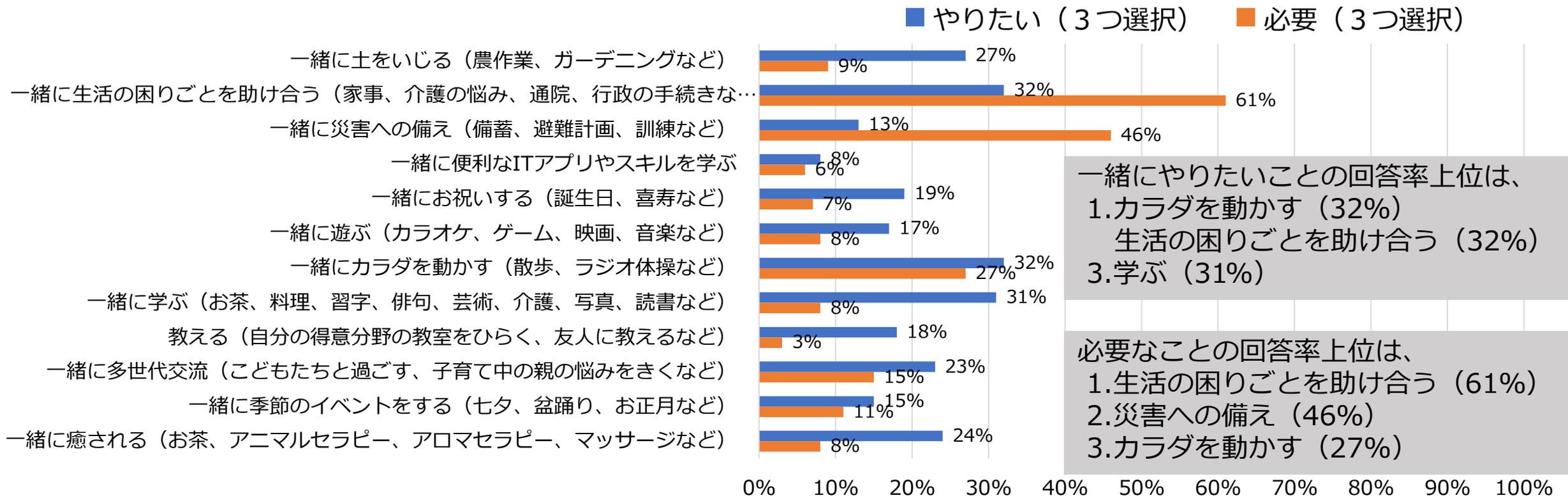
「郊外・アクティブ」タイプで、生活空間の共有への関心が高い人の割合が大きい

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～

共同生活で一緒に「やりたいこと」「必要なこと」

共同生活で一緒にやりたいこと, 必要なこと

問. 「女性の老後の新しい暮らし方」研究チームでは、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「やりたい」と思うこと、「必要」と思うことをそれぞれ3つまで選んでください。

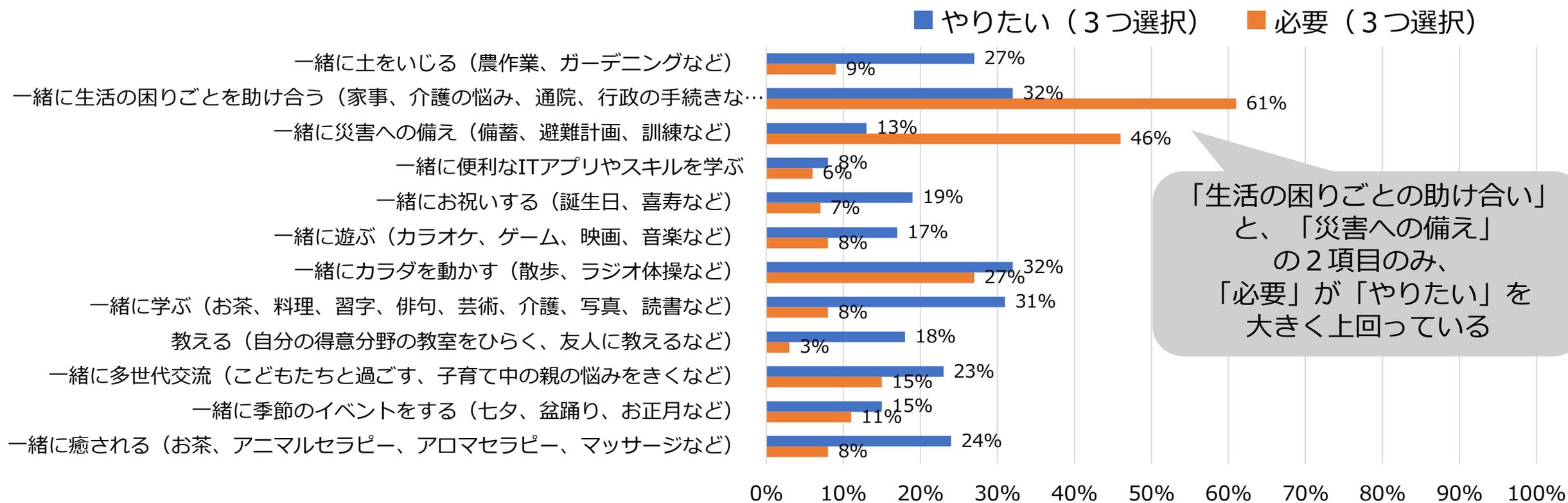


女性の老後の理想の暮らし方 ～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

共同生活で一緒に「やりたいこと」「必要なこと」

共同生活で一緒にやりたいこと, 必要なこと

問. 「女性の老後の新しい暮らし方」研究チームでは、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「やりたい」と思うこと、「必要」と思うことをそれぞれ3つまで選んでください。



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～

共同生活で一緒に「やりたいこと」「必要なこと」 ペルソナ別

共同生活で一緒にやりたいこと, 必要なこと

共同生活で一緒に「やりたいこと」について、ペルソナ別の回答率上位3つを示しました。

ペルソナ	回答率 1 位	回答率 2 位	回答率 3 位
都会・アクティブ	一緒にカラダを動かす (42%)	一緒に生活の困りごとを助け合う (33%)	一緒にお祝いする (30%)
都会・ゆっくり	一緒に学ぶ (39%)	一緒にカラダを動かす (32%)	一緒に生活の困りごとを助け合う (29%)
郊外・アクティブ	一緒に学ぶ (44%)	一緒に土をいじる 一緒に癒される (同率38%)	
郊外・ひとり時間	一緒に生活の困りごとを助け合う (45%)	一緒にカラダを動かす (41%)	一緒に土をいじる 一緒に癒される (同率27%)
田舎・仕事	教える (39%)	一緒に生活の困りごとを助け合う 一緒に土をいじる (同率33%)	

- ・「都会・ゆっくり」タイプと「郊外・アクティブ」タイプの方は、一緒に学ぶことへのニーズが高い
- ・「田舎・仕事」タイプの方は、教えることへのニーズが高い

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～

共同生活で一緒に「やりたいこと」「必要なこと」 ペルソナ別

共同生活で一緒にやりたいこと, 必要なこと

共同生活で「必要なこと」について、ペルソナ別の回答率上位3つを示しました。

ペルソナ	回答率 1 位	回答率 2 位	回答率 3 位
都会・アクティブ	一緒に生活の困りごとを助け合う (61%)	一緒に災害への備え (56%)	一緒にカラダを動かす (39%)
都会・ゆっくり	一緒に生活の困りごとを助け合う (61%)	一緒に災害への備え (43%)	一緒にカラダを動かす 一緒に祝いする (同率18%)
郊外・アクティブ	一緒に生活の困りごとを助け合う (67%)	一緒に災害への備え (47%)	一緒に多世代交流 一緒に土をいじる (同率20%)
郊外・ひとり時間	一緒に生活の困りごとを助け合う (70%)	一緒に災害への備え (45%)	一緒にカラダを動かす (20%)
田舎・仕事	一緒に生活の困りごとを助け合う (44%)	一緒にカラダを動かす 一緒に多世代交流 (同率31%)	

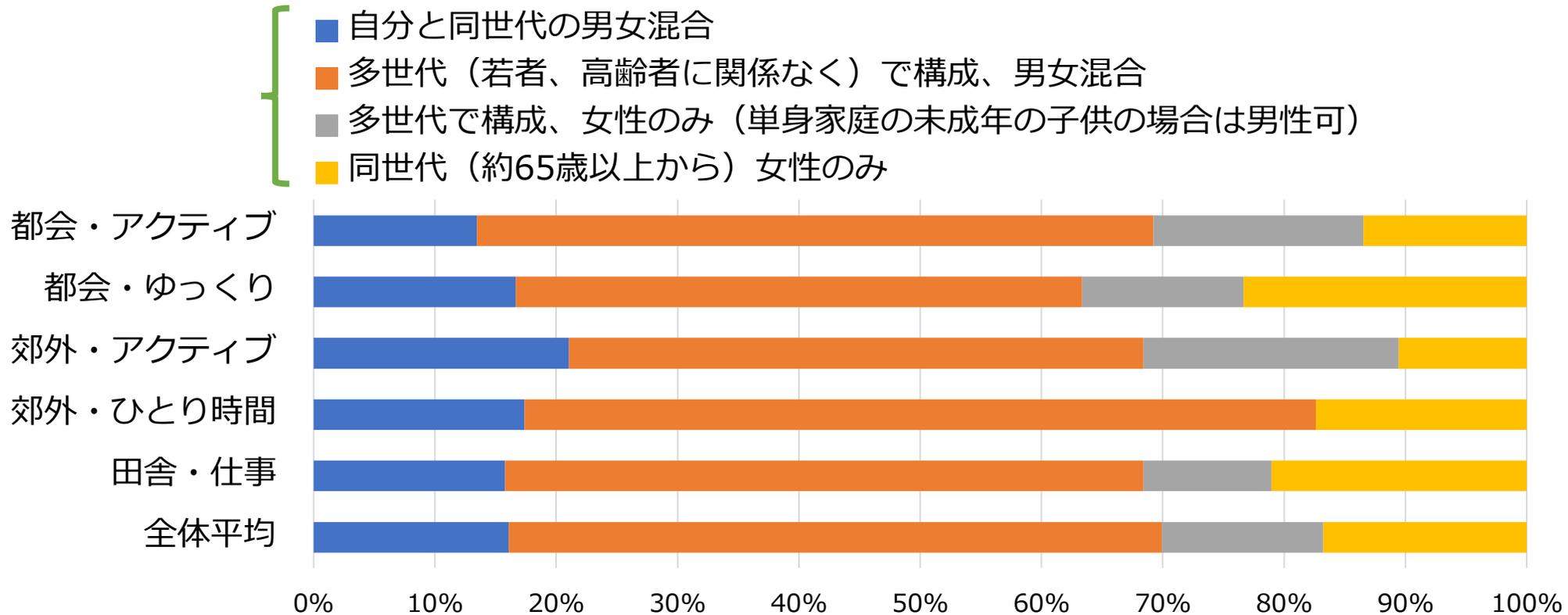
- ・郊外に暮らしたい人は、同時に、生活の困りごとを助け合いたいニーズを持つ人の割合が大きい
- ・「田舎・仕事」タイプの人には、助け合いではなく、自立した生活を目指す人の割合が大きい

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～

共同生活で一緒に住みたい人の性別、年齢 ペルソナ別

共同生活で一緒に住みたい人の性別、年齢

問. 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？



・どのタイプでも、「多世代・男女混合」が最も人気が高い

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～

研究員が取り組みたいこと 1 先行事例に触れる・学ぶ

1. 先行事例に触れる・学ぶ

- ・コレクティブハウス、シェアハウス、コミュニティハウスを運営者へのインタビュー
- ・介護予防×地域活性プログラムを行う団体の運営者へのインタビュー
- ・訪問看護等専門職の方へ、高齢における日常生活や病気の回復期に必要なアイデアを伺う。
- ・現在ある高齢者住宅事情について学ぶ。
サービス付き高齢者住宅、高齢者向け分譲マンション、老人ホーム、多世代型コレクティブハウス、バリアフリーリフォームについて調べる。

→今の住宅事情を踏まえたうえで、どんな住まいあったらよいかか考えてみるのも、面白そう。

※訪問、視察等、上記はコロナが収束後に予定

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～

研究員が取り組みたいこと 2 コミュニケーション×健康づくり、同時に

2. コミュニケーションを育てる運動プログラムの実践。ポイントは「楽しむ脳」づくり

アンケートの質問「老後に準備しておきたいこと」では最も多かった「貯蓄・お金」という回答。他では、体力・運動といった「身体的健康」、理想的なつながりを保つためのコミュニケーション、自身の心の持ち方など精神面についての回答が多く寄せられた。

そこで身体・精神的健康のためのエクササイズに、コミュニケーションワークをプラスして体験するプログラムを行う。

例：

- ・誰かと一緒に楽しむ 脳をのびやかにする運動
- ・ちょっと笑えて、ココロが軽くなる、ずっと動けるカラダづくり
- ・家族する人もされる人も癒される介護×アロマセラピー

※リアル対面と自宅（オンライン形式）など。

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～

研究員が取り組みたいこと 3 老後の住宅に望まれることを考察

3. 老後の住宅に望まれること

アンケート結果等を元に、老後の暮らし方に関する感情や思考の面から考察し住宅形態、住宅建設、住民のコミュニティ形成について、以下に述べる。

① 老後の住宅形態について

多くの方は家族が多い世代に戸建てに住み、老後は夫婦二人で集合住宅へ引っ越すことを選択するが、集合住宅では、隣家との人間関係が希薄で、老夫婦世帯の孤立感は払拭するのは難しいため、

老後の新しい住宅形態として、世帯ごとの個室を中心としながら、住民全体で共有できるダイニングキッチン&リビングルーム等の共有スペース、共有ネットワークを併設した集合住宅の可能性を深める

② コミュニティー形成に考慮した新しい住宅建設、リフォームへの支援

老後の経済面での懸念が多いことから、低廉な住宅へのニーズが高いと想定される。一方で共有スペースのある住宅の建設費用およびリフォーム費用は、コスト高で、業者と住民ともにハードルが高いため、

新しい形態の住宅建設に対して、建築・リフォーム費用の課税を一部減免するなどの支援を考える

③ 住民のコミュニティ形成とトラブル対処について

共有スペース、共有ネットワークを活用した住民同士のインタラクティブなコミュニケーションが形成されるサービスを提供する中立的立場の外部コンサルティングの活用推進を考える。

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～

研究員が取り組みたいこと 4 地元でのつながり アイデアを形に

家族や人とのつながりを大切にする暮らし方に向けての行動にはどんなものが考えられるか



近所に住む外国人友達の料理教室

青空 子ども食堂



無料本交換会

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～

研究員が取り組みたいこと 5 健康で幸せな老後のために

5. 健康で幸せな老後のために

- まずは自分の好きなことで小さなコミュニティをつくる。――をしてあげる、おかえしに将来――をしてもらう、ではなく、まずは楽しいことで人とつながる。
- そして年を取りながら、そうしたコミュニティのなかでだんだんと老後と一緒に整えていければ家族の形態に関わらず、健康で幸せな老後につながるのではないかと思う。

何が良い人生を作るのですか？ 幸福に関する最長の研究からの教訓 TED Talksの講義より

史上最も長期間にわたって人を追跡しているハーバード成人発達研究（Harvard Study of Adult Development）を行うハーバード・メディカル・スクールのロバート・ウォールディング教授（臨床精神医学）の研究

- 研究は1938年にスタートし、現在も継続中。（ロバート教授は4代目）
- ハーバードの学生、ボストンの最も貧しい地域の少年の計2000人、二つの対照的なグループを75年間にわたり健康と幸福に関して調査した。
- 健康に何が一番関係しているか、富や名声、仕事はそれほど関係がなかった、良好な人間関係が人間をより幸せで健康にすることが明らかになった。
- 50歳での人間関係に最も満足した人々は、80歳で最も健康であった。ここでいう人間関係で重要なことは結婚している、こどもがいる、という形態ではなく、身近な人との良好な関係があるということ。
- よりよい人間関係は身体的をサポートするだけでなく、脳の機能もサポートする。80代で他の人としっかりと付き合っていることは脳により影響を与え、必要なときに他の人を頼りにできると感じている人は、記憶がより長く鮮明に保たれる。一方、他の人を頼りにすることができないと感じている人は、より早く記憶が衰える。

おわりに：多世代、異業種が集まった研究チームでつくってみました！

研究振り返り 記念アートワーク

解説

研究員全員で今回の研究の振り返りを行いましょう、ということになりました。

性別、年齢、バックグラウンドも様々な人が集まり多様性があるなかで研究を進めて感じたことがテーマです。

その際、言語でフィードバックをとると、異年齢での学びがあった・・・というような枠に収まりがちなものになることが予想されたため、アートでもっと自由に表現しようというアイデアが出ました。

まずそれぞれが絵を描き、その流れから詩を書き、

全員の作品からさらに一つの詩を作るというアートワークを行いました。

その結果できたインスピレーションを刺激されるような、解釈が自由な詩がこちらです。

雪だるまがのぞく面白万華鏡 あったかい愛から楽しき日々が始まる

新しいこと

うーん やっぱりその人のペース

形ぐちゃぐちゃ 色カラフル

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～
研究チーム

結果はまだ見えないですが

はしゃぎまわる子どもを見守る

およし・ひもりん
ちーちゃん・マッチー
けーしくん・エイミー

みんなの雪だるま