



## ジェロントロジーを学ぼう! 人生100年時代の基礎知識

# 人生100年時代のライフデザイン (青写真)の描き方とは？

ジェロントロジー推進室 主任研究員 前田 展弘  
e-mail : maeda@nli-research.co.jp

**Q1** 将来(高齢期)の生活について考えても漠然としています。何をどう考えていけばよいか、何か参考になることを教えてください。

### ■後半人生ライフデザインのフレームワーク(考え方)

人生100年を“より良く”生きていく上では、健康のこと、お金のこと、社会とのつながりのことなど様々なことを考えなければなりません。しかし、人生設計の方法については、特にルールがあるわけでもないの、確かにいざ考えようにも何をどこから考えればよいか、戸惑われる人も少なくないでしょう。基本的には、自らが希望する高齢期の生活像(何歳のときはこのような生活をしたい)を考えて、その実現に向けて行うべきことを時系列に整理していけば描けていけるはずですが、その作業は意外と難しいところです。では、どのように将来を描けばよいか、一つの考え方をご紹介します。

まず生活要素を整理してみます。多様な要素があるわけですが、それらを整理していくと、大きくは生活を支える「基盤」と、その基盤の上での日々の「活動」、さらに生活の充実を高める要素(「楽しみ」等)に分けられます。それらを一覧としてイメージしたのが図表1になります。考えるべき優先順位も大事で、図表1では上から下に優先順位は下がるように付置しています。具体的には、①家族(親)との関係をどうするか、介護が必要なときにどうするか、いつまでにしっかり親孝行するか(できるか)、②自分の体力が低下したときの暮らし方、③友人との関係をどうするか、どのようなつきあい方(楽しみ方)をしていくか、④経済基盤をどう維持していくか、⑤どこで暮らすか、住み替えるか、⑥日々、どのような活動に取り組むか、⑦日々、どのように楽しんでいくか、を考えます。これらを、自分として、また家族とも相談しながら考えていくことが大事です。その答え(考え)を時系列に組み合わせていくことで、後半人生の一つのモデル(青写真)を描けていけるはずですが。

図表 1 : 後半人生のライフデザイン検討イメージ

		50代	60代		70代		80代		90代	人生100年
			前半	後半	前半	後半	前半	後半		
共通・生活基盤	家族の健康・介護	親の介護～看取り			配偶者の介護～看取り					
	自分の健康				自分の体力低下					
	(友人とのつながり)				(友人との死別)					
	お金				年金支給					
	住居	地域選択	持家マイホーム 賃貸・住み替え居住					終の棲家 選択		
活動	日々の生活 活躍の仕方 ※会社員等を前提	現役生活		セカンドライフ (20年間)				健康・体力・生きがいに 見合った生活		
				50歳からのセカンド・サードライフ：早期退職・転職等 (35年間)						
充実生活	楽しみ方	趣味・娯楽・スポーツ／参加・交流								

資料：筆者作成

### ■重要なのは「生き方ニーズ」を考えること

以上のようなライフデザインのフレームワークに沿って考えていただくなかで、一つ意識して欲しいことがあります。それは、人生モデルの全体に影響を及ぼすことにもなる“生き方のニーズ”を考えていただきたいということです。人生100年時代は多くのチャレンジが可能です。何歳からでも、新たな自分を見つけ、新たな生活を創り出すことは可能です。だからこそ将来を展望するにあたって、“こういう生活をしたい”という希望を考えることが大切です。

そこで、あくまで例示にすぎませんが、「高齢期に望む〇〇生活 (=生き方ニーズ)」を考えてみました。No.1の平穏安定生活を「基本」としながら、No.2～28までは、その内容を踏まえて「活躍の仕方」、「暮らし方」、「つながり方」、「楽しみ方」の4次元に分けて示しています。自分が望む〇〇生活を実現していくこと、このことを考えて計画していけば、後半人生がより楽しみに思えてこないでしょうか。

#### <後半人生の生き方ニーズ・高齢期に望む〇〇生活 (例) >

<基本>
【No.1】理想のワークライフバランス生活・平穏安定な小さな喜びの積み重ね生活“平穏安定生活”
<活躍・就労>
【No.2】地域社会に貢献したい (総合的) “地域貢献生活”
【No.3】仲間と新たに地域活動を展開したい“非営利・ボランティア生活”
【No.4】生涯現役 (ビジネス) で活躍し続けたい“生涯現役生活”
【No.5】仲間と起業したい (ソーシャルビジネス等) “独立・開業生活”
【No.6】独りで事業を立ち上げたい“SOHO展開生活”
【No.7】趣味を高齢期の仕事につなげたい“趣味を実益化生活”
<暮らし方>
【No.8】早い段階から共同生活をしたい“共同生活”
【No.9】自然の中で暮りたい“自然回帰生活”

【No.10】 就農生活を送りたい“定年帰農生活”

【No.11】 自給自足生活を実現したい“自給自足生活”

【No.12】 いろいろな地域（海外含め）での暮らしを楽しみたい“転々異文化味わい生活”

【No.13】 海外で活躍したい“海外展開生活”

<つながり方>

【No.14】 夫婦（家族）での楽しみを追求し続けたい“夫婦・家族円満生活”

【No.15】 配偶者との死別後も再婚したい“再婚生活”

【No.16】 多世代交流を楽しみ続けたい“多世代交流生活”

【No.17】 異性との交流を楽しみ続けたい“異性交流生活”

【No.18】 共通の趣味の仲間と過ごしたい“選択縁生活”

【No.19】 SNSで常に新たなつながり・刺激を楽しみたい“SNS中心生活”

<楽しみ方>

【No.20】 生涯学習に励みたい。資格をとりたい、博士号をとりたい“生涯学習生活”

【No.21】 次世代への宣教師・継承者（教師・講師）になりたい“経験伝承生活”

【No.22】 次世代の人生設計をサポートしたい“シニアキャリアカウンセラー生活”

【No.23】 リタイア後はアートに生きる“アート生活”

【No.24】 リタイア後は音楽に没頭する“音楽生活”

【No.25】 世界一周を実現したい“世界一周生活”

【No.26】 全国のすべての温泉に入りたい“温泉制覇生活”

【No.27】 日本の名山を制覇する“登山満喫生活”

【No.28】 最終的には出家したい（森羅万象の境地に）“出家生活”