



第二の人生、楽しみな理由、不安な理由

※（ ）内は年齢と夫の状況

とにかく、まとまった時間を自由に使えるじゃない！

- 1 今までは子供中心の生活でしたが、これからは時間に余裕ができ、自分の時間が増えると思うので楽しみたい (57歳 / 1～2年後に定年)
- 2 未知の世界だから楽しみ (54歳 / 1～2年後に定年)
- 3 子供がいなくなったので、旅行などで家を不在にしても気兼ねがなくなる (54歳 / 現役)
- 4 時間の束縛が減り、まとまった時間が使えるから (53歳 / 現役)
- 5 自分の思うように生きたい！ (63歳 / 1～2年後に定年)
- 6 行きたい日に旅行を楽しめるし、長期の宿泊も自由だから (68歳 / 定年退職)

自由にはなるけど、体が衰え、年金暮らし、蓄えを削りながら細々と…不安です

- 7 年金の額と生活の水準が合わない (53歳 / 定年退職)
- 8 友人も年をとってあまり会えなくなるし、子供たちもそれぞれの家庭をもって忙しくなるだろうし、寂しくつらい老後が待っていると思う (51歳 / 1～2年後に定年)
- 9 収入が少ないのに税金が増える…何年前なら60歳になったら旅行にどんどん行けると思っていたが… (59歳 / フリーランス)
- 10 夫と二人でうまく間がもてるか (52歳 / 現役)
- 11 加齢とともに体の故障が多くなり動作も機敏さに欠けるようになり、せつちな夫に対応できない (65歳 / 定年退職)
- 12 夫が日々居るようになって自由に外出できなくなる (66歳 / 定年退職)
- 13 自分は男、姑を見送りましたが、男二人の子供は結婚もせず、自分を介護してくれる人が見当たらない。有料のホームに入るには資金不足で、心細い (67歳 / 定年退職)

HOW's view

シニアビジネスのアプローチを考えると、50代には「先が見えない不安を取り除くために」という目的意識が必要だろう。残りの人生を悔いのないよう過ごしたいという気持ちは強いのだが、生活資金とのバランスを鑑みて背中を押してくれる言葉が必要だ。例えば「断捨離」などは、そうした素地に浸み込む言葉なのだと思う。夫が定年退職した60代以上には「自分自身の人生を悔いのないよう、元気うちにやれることを」という気持ちが根幹になる。

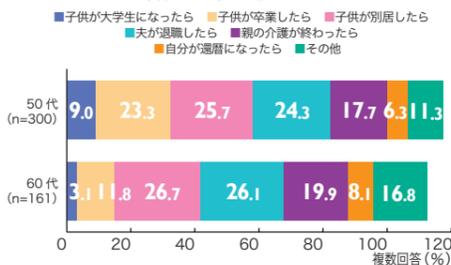
自分のこと



第二の人生、60代は「楽しみ」6割

第二の人生のスタートは子供の卒業？夫の退職？

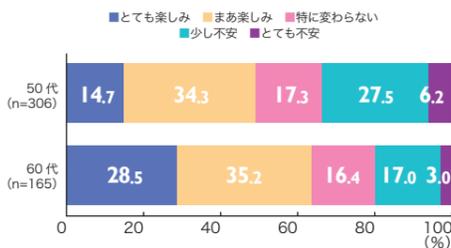
自分の「第二の人生」はいつから始まる(始まった)と思いますか？



50代のうちは子供の卒業による教育費からの解放感が大きく、子供の別居、夫の退職と同等の重みをもって感じられている。が60代になってみると、子供の独立や夫の退職で、夫婦のセカンドライフを実感することになる。意外に大きいのは、自分自身の「還暦」。やはり人生の節目を感じるのだろう。

不安に揺れる50代と腰の据わる60代

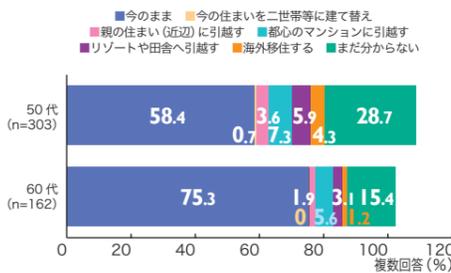
自分の「第二の人生」をどう捉えていますか？



自分の第二の人生を「楽しみ」と捉えられるのは60代に入ってから。「とても楽しみ」と言える人が3割近く、「まあ楽しみ」を含めて6割強が前向きに捉えている。50代は、今の経済情勢からも不安要素が強いのだろうが、ライフステージ的にも腰が据わらない感じ。60代になると「楽しみと思わなきゃ損でしょ」の声に代表されるように、腰が据わった強さが出てくる。

田舎暮らしや海外移住を夢見る50代、60代は今ままで

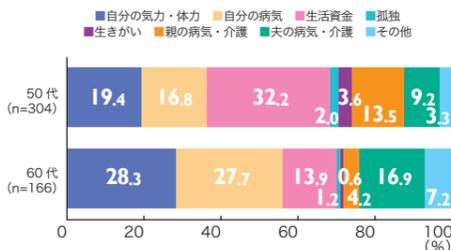
「第二の人生」を考えると、住まいはどのようにしたいですか？



セカンドライフを考えるとときに住まい方は重要なファクターになる。田舎暮らしに憧れたり郷里に戻ったり、逆に都心のマンションで便利を追求したり、色々夢見るのは50代のうち。60代に入ると結局今の住まいを少しリフォームするくらいに、気持ちは落ち着くようだ。

50代では生活資金、60代は自分の気力、体力、病気が心配

「第二の人生」を考えたとき、一番不安に思うことは？



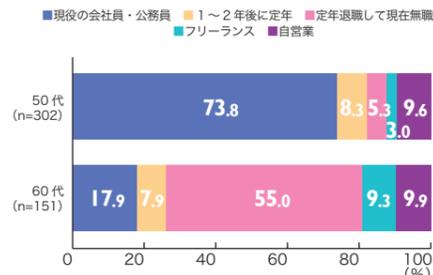
第二の人生の不安要素も年代によって変わってくる。50代のうちは自分がまだ元気なせいか、生活資金や親の介護が大きい。60代になると自分のほうに不安要素が多くなる。健康維持に本格的にお金をかけるようになるのは60代から。夫婦の病気チェックも60代から本気で始まる。

といった感じだろう。前ページの監修者・村田裕之氏が、60歳定年から再雇用や延長で65歳まで5年間の退職準備期間ができたことを「リタイア・モラトリアム」と名付けている。妻にとってはさらに子供の手が離れてからの期間がプラスされ、10～15年くらいのモラトリアム期間があり、ここをどう楽しむか、また不安の度合いの大きさが世代の差につながるといえる。

50代と60代のミセスに、セカンドライフについて「自分のこと」「夫のこと」「親のこと」の3つの角度から回答してもらった。大きく異なるのは、本人の職業、同居の子供の有無、夫が定年退職したかどうかの3点で、これらは密接に関係する。おそらく50代は、子供の教育費がまだかかるから妻がパートで働き、夫が定年で家に居るようになる、妻も3食の世話をするためパートを辞める。

60代—団塊シニアミセスは夫の定年退職率 55.0%

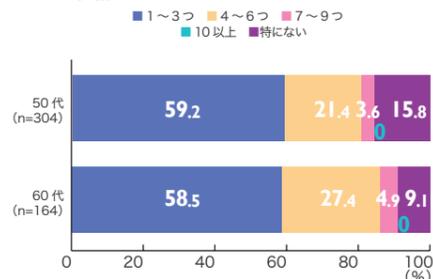
夫は現役で働いていますか？



50代では1～2年後に定年という人も入れれば8割強が、まだ夫が通勤中。夫が定年退職したらどんな生活になるのか分からないだけに不安に思うことも多い(左ページ参照)。ほかにも親の介護や子供の結婚など、生活を左右されることがいろいろ控えている50代は、セカンドライフの消費にも本腰が入らない。モラトリアム消費世代といえよう。

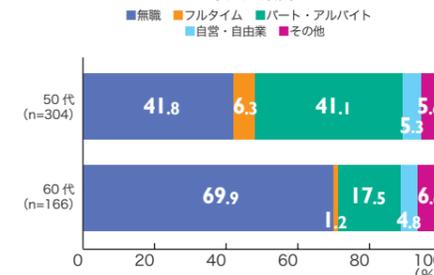
リアルコミュニティは60代でいっそう充実

習い事や近所づきあい、定期的に会う仲間など、参加しているグループはいくつありますか？

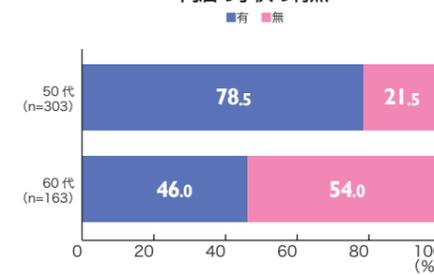


近所づきあいから自治会、PTA、趣味の集いと、年代に関係なく主婦のコミュニティはリアルで充実している。6割が2～3つ、2割強が数個のグループに属している。60代のほうが、趣味に本腰の入る人が増えるのか、特にないとする人が1割弱で、50代より少なくなる。

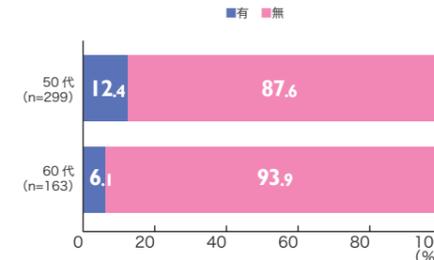
本人の職業



同居の子供の有無



同居の親の有無



リタイア・モラトリアムに揺れる50代、突き抜ける60代

調査 団塊シニアミセスの「自分のこと」「夫のこと」「親のこと」

【調査概要】 2011年10月26日～11月2日
 リビング新聞の読者組織リビングパートナーに対するウェブアンケート調査
 有効回答 配偶者のいる女性472人
 50代=306人、60代=166人
 ※各グラフのn数の差は不明回答によるもの



自分の時間やお金で
したいことは？

※ () 内は年齢と夫の状況

時間が増えたら、趣味や勉強を

- ④ 地域のボランティアガイドの資格をとりたい (57歳 / 定年退職)
- ④ 趣味のフラダンスで子供たちにボランティア活動をした (53歳 / 現役)
- ④ 子供に手とお金がかからなくなってきたのでパートを辞めて、英語、フラワーアレンジメント、スポーツクラブ、パン教室など一気始めた (52歳 / 現役)
- ④ お小遣い程度でもいので、一生定期的に収入を得られる資格や技術を身に付けたい (53歳 / 現役)
- ④ 現在、フラダンスと畑を楽しんでいるので継続すること、何らかのボランティア活動をした (61歳 / 1～2年後に定年)
- ④ 政治、経済、歴史を学びなおすこと (65歳 / 定年退職)
- ④ 現在ウォーキング、英会話、子育て支援を始めます (65歳 / 定年退職)

お金の使い道は、やっぱり旅行！

- ④ 友達と旅行に行く回数を増やしたい (59歳 / 現役)
- ④ 家のことを考えずに海外旅行に行きたい (53歳 / 現役)
- ④ 旅行が趣味ですが、南極とかペラダ付きの客室でクルージングに行きたい (65歳 / 定年退職)
- ④ また、海外旅行をしたい。子供が居たときは(15歳以上)家を10日くらい空けても心配していなかったが、今は夫が居るのでそう長く空けられない (68歳 / 定年退職)
- ④ 短期海外留学。大学編入 (51歳 / 現役)
- ④ 年を重ねると身だしなみにお金が必要になる。頻繁に白髪を染めたりエステに行きたい (52歳 / 現役)
- ④ 自分もですが、夫を磨きたい (50歳 / 現役)
- ④ キャンピングカーを買いきたい (62歳 / 1～2年後に定年)
- ④ 新品のピアノを買いきたい。そして再びピアノを習いたい (62歳 / 現役)
- ④ 仕事場になるマンションがほしい (60歳 / 現役)

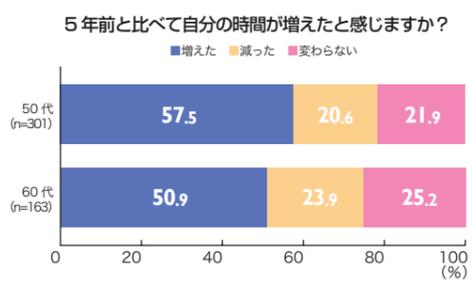
HOW's view

時間もお金も何に使いたいかといえば、やはり圧倒的に旅行になる。なぜなら、主婦業中は家を空けられないという義務感があったから。これを解放して、なおかつ社会貢献や勉強にもつながるというアプローチが、主婦の心には刺さるだろう。また、若いときに習っていたことにあらためて取り組みたいという思いも共通にありそう。世代感覚でいえば、団塊シニアは学生運動盛んな世代なので、学生時代の学びや遊びに飢えている人が多い。あの時できなかったことを今、この年でもやっちゃうのがかっこいい、というアプローチも良さそう。

自分のために使える「時間」と「お金」
増えたような気がするけど…

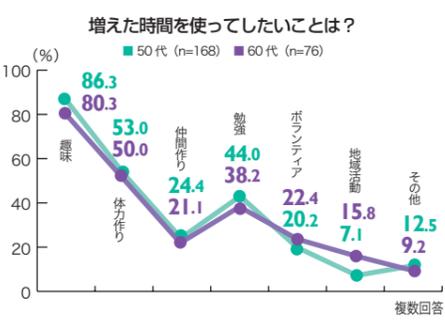
ミセスがセカンドライフに期待するのは「自分のために使える時間」。主婦業なら時間なんていくらでもあるだろうと思うのは間違いで、家族の世話をしているうちは細切れの時間しか持てないし、1日家を空けるなんてできない。やっと「まとまった時間」が持てて、気兼ねをせずに家も空けられる、という期待感でいっぱいなのだが…

自分の時間、半数以上が「増えた」



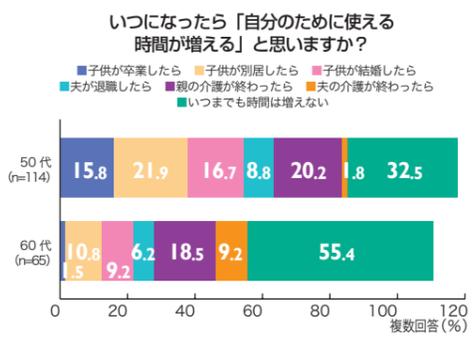
確かに自分の時間は増えたと感じる人が50代も60代も半数以上。むしろ50代のほうが増えたと感じる人が多く、60代では「減った」人や「変わらない」人と半々に。これは、夫が現役かどうかで、違いがより明らかになる(11ページ参照)。

50代は自分の「趣味」や「勉強」、60代になると社会貢献へ



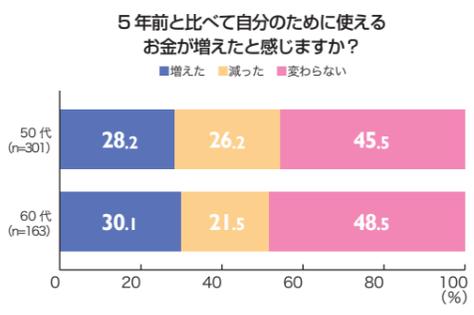
増えた時間は圧倒的に「趣味」に使う。次いで「体力作り」「勉強」と続き「仲間作り」のウェイトは女性にとって大きくはない。60代になると、ボランティアや地域活動など、少しでも社会に貢献したいという思いが強くなる。

60代になると夫の世話に親の介護、
結局いつまでも自分の時間は増えない



自分の時間が「減った」「変わらない」と回答した人に、増えたと感じられるのはいつか、確認したところ、50代では子供の手が離れば、と考えているのに対し、60代では結局無理と思っている人が半数以上。退職した夫の食事作りや親の介護などで、自分の時間なんか持てないじゃない、という落胆感が強いのだろう。

自分のお金は「変わらない」感じ

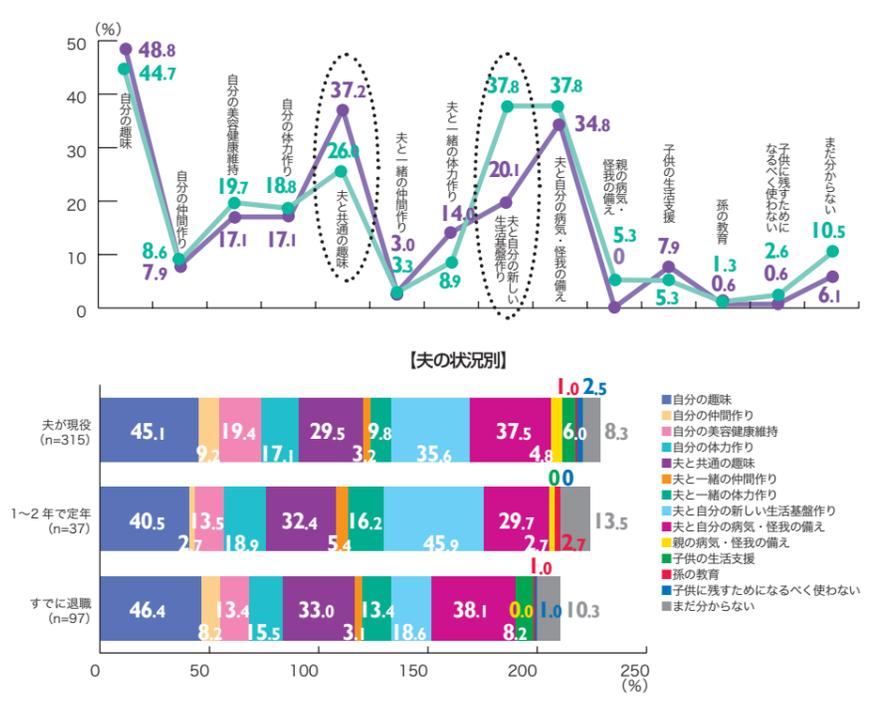


セカンドライフを楽しみにしている人の生の声に「今まで教育費に使っていたお金が、これから夫婦の趣味に使える」と期待する向きが多いのだが、残念ながら、感覚的にはあまり変わらないようだ。ただ「減った」と感じる人も少なく、年金生活に入ったら入ったで存外不安は減るのだろう。

「趣味」にお金を使う60代、生活基盤が心配な50代

前ページでみてきたように、ひとくりにシニア女性といっても、子供の独立や夫の定年退職まで落ち着かない「リタイア・モラトリアム」期間を過ごす50代と、夫婦二人の生活に突入した人が多い60代では、消費の腰の入り具合が違う。自分の時間やお金をどう使いたいと思っているのか調べてみた。

これから先、お金は何に使いたいですか？ ※一番使いたいと思うものを2つまで回答

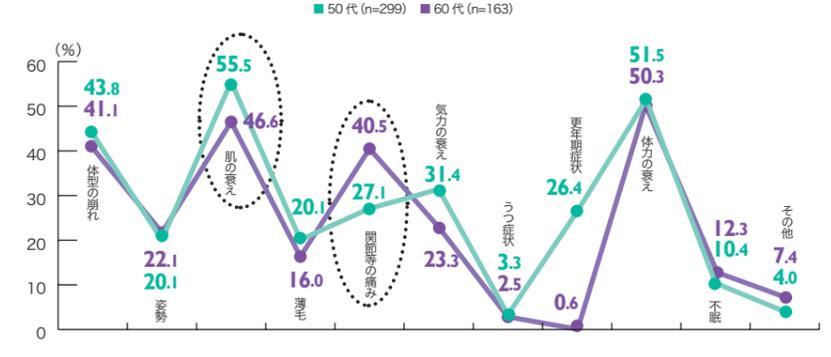


50代は「夫婦の生活基盤作り」、
60代は「夫婦共通の趣味」に動く

全体では、自分の趣味に使いたいとする人が、やはりダントツに多い。差が出るのは「夫と共通の趣味」と「夫と自分の新しい生活基盤作り」の2点。50代の生活資金への不安がここでも表れる。実は折れ線グラフの形にもう少し違いが出るかと予想していたが、年代では見えにくいので、夫が現役かどうかの別に帯グラフで見てみた(下グラフ)。

既にお気づきだと思うが、実は年代よりも夫の状況により顕著に表れることが分かる。夫が現役のあいだは、自分の時間もあるし、けれど将来のいろいろなことも心配なので全ての項目に分散し帯グラフが長くなる。「1～2年後に定年」という人は「生活基盤」や「体力作り」といった、まさに備えのほうに気が向いているが、「すでに退職」したら「見えない不安感」がなくなり全体にそぎ落とされて帯が短くなる。「自分の趣味」や「夫と共通の趣味」に、心置きなく向かえるのだ。

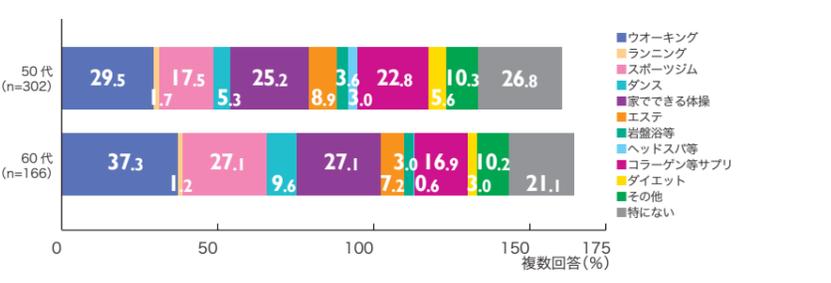
最近、体調や体型の変化で気になることはありますか？



サプリに頼る50代と
スポーツに取り組む60代

アンチエイジングの取り組みは年代によって段階を経る。以前の調査でも、40代で肌や髪を気にし始めるが、アンチエイジング美容にお金をかけ始めるのは50代。60代になると関節や筋肉の衰えに対処しようとスポーツや健康食品、サプリにお金が向いていく。今回も、50代と60代で明確に差が出たのは「肌の衰え」と「関節等の痛み」の部分。定期的に行っていることも、60代はウォーキングやスポーツジム、ダンス、体操ととにかく体を動かすことが多いが、50代ではエステ、ヘッドスパ、サプリが増える。「特になし」も多く、気にはしてるけれどお金も時間も使わない人も50代には多い。

美容や体型維持のために定期的に行っていることはありますか？





ただいま、セカンドライフ満喫中

50代から60代の6人のミセスが、セカンドライフの楽しみ方や、夫のリタイア、自分の老後の設計など、ざっくばらんに語ります。



年よりは若く見られたい。
身のこなしや歩き方に
気をつけています

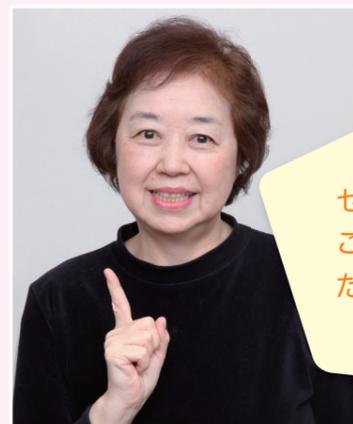


シニアと呼ばれることに
抵抗はないけど
シルバーや高齢者は、イヤ!

HOW 皆さん、シニアと呼ばれるのはどう
思いますか？ 抵抗はありますか？
TA 私は「アラ還」ですけど子供がまだ
学生なので、還暦でゆっくりという気分では
ないですね。シニアは65歳ぐらいからかな。
IN 私も下の子がまだ16歳なので、父母会
で30代のお母さんと一緒にいると、自分がシ
ニアという感覚にはならないですね。一般的
にシニアは54、55歳ぐらいからだとは思いま
すが。

TH 最初は抵抗がありましたけど、シニア

セカンドライフって
こんなに楽しいもの
だったのか…と大満足



と呼ばれる集まりに行くとか若々しい方が多く
て、こんなものかな、と思いました。
TK 姪によると私は中高年じゃなくて老年
らしいですよ!

WF シニアは60歳過ぎ。高齢者という言葉
はイヤなんですけど、シニアは素敵な先輩と
いうイメージですね。

UK 私も特に抵抗はありませんけど、後期
高齢者という言葉聞いたときはとてもイヤ
でした。

金員 シルバーと呼ばれるのも嫌ね。

TK 杖をついていそうな感じ!

子供の自立、親を看取る…
セカンドライフの始まりは
人それぞれ

HOW セカンドライフはいつから、という
感覚ですか？

UK 夫が定年になって、息子が就職してセ
カンドライフに入ったという感じ。息子の通
勤が、朝早く夜遅いから大変ですけど、金銭
的にはまあ落ち着きましたね。

WF 夫の退職がセカンドライフの始まり。
今、まったく中で楽しんでます。出張が多く
てなかなか海外旅行にも行けなかったの
で、定年とともに毎年のように行っています。

TK 子供が結婚して家を出て解放された
きからですね。気持ちが楽になったせい
か太ってきちゃって。これが気楽なセカンド
ライフなのかな。

TH 父と母が亡くなってからですね。今
は近所にいる孫をみないといけないんです
が、旅行には長く行けるようになりました。

昔からの夢、
やりたかったことが
実現できているセカンドライフ

HOW これからセカンドライフを迎える
Nさん、TAさんは夢や不安はありますか？
IN セカンドライフ、憧れです。今はと
かく時間も睡眠も足りないのゆっくりした
いでですね。家事は嫌いなじゃないんですけど、
疲れてきちゃって。セカンドライフを迎える
ときに健康でいたいですからね。

TA 毎年、海外旅行に行きたいんですが、
それだけのお金があるかどうか。夫は仕事を
早く辞めたいって言いますが、娘がこれか
ら大学なので、その間何とかすること、そ
のあとどれだけお金が残るかが心配です。

HOW 真っただ中の皆さんは、どう楽しん
でいらつしゃいますか？

UK 今はまだ同居の母が元気で自分のこと
は何でもできるので、夫と二人で美術館・博
物館に行ったりしています。自由にできるの
が楽しいですね。あとは、早く息子が結婚し
て出て行ってくれればいいな…と。

WF スポーツが好きなので、夫と地域のス
ポーツにかかわりたいというのが昔からの夢
だったんです。高齢の方に週2、3回健康体
操を教えたりと、今はそれが実現できてす
ごく楽しい。ほとんど働いたことがなかったん
ですが、ボランティアで月5〜6万円もらっ
ています。セカンドライフって、ほとんど家
にいて夫と顔突き合わせてという暗いイメ
ジだったけど、こんなに楽しいものだった
か…と大満足です。

TK 私は、交換ホームステイをやっていま
す。海外の方に日本的なものを披露できるよ
うに、若い頃やってた琴の稽古を再開しま
した。年に2回ぐらい発表会があって、その
間に旅行に行っただんですが稽古で疲れすぎ
て、海外で熱を出しちゃいました。今年も海
外旅行は行くけど、琴の発表会ときは控え
ようかしら。

TH 当初は毎年、海外旅行に行きましたけ
ど、今はそんなに行きたいというのはなく
なり、健康が大事になりました。ジムでラテ
ダンスを習い始めたので習得したい。それと
シニアのモデルをやっています。やりたかつ
たことが、セカンドライフできていますね。

髪の影響は大切
シャンプー、リンスは
自分専用を用意

HOW 年をとったなあ、と感じるのはどん
な時ですか？

TA 疲れた時に肌の調子がよくないとか、
朝起きた時目の見え具合がよくなかったり、
節食しても体重が落ちにくくなったときに感
じます。週に1回、地区センターでお金をか
けずに運動をしています。まだ、教育費がか
かるので自分のことにはお金をかけないよ
うにしています。

HOW ここだけはがんばりたいわ、って思
うことはありませんか？

TA 年齢より若く見られたいですね。出産
が遅かったから、子供の母親友達はだいたい
10歳ぐらい若いので、あまりにも一人だけ年
寄りに見られないようにしたいです。体型は

もう無理なので(笑)、身のこなしとか歩き
方とか、がんばっています。

UK 髪の毛が硬くて多かったのに、コシが
なくなつて薄くなって、すごくショックでし
た。自分だけ、高いシャンプーとコンディショ
ナーを買ってそろえています。友達に誘われて
太極拳に行ったら、先生が80代なのにものす
ごく元気で、あんなふうにいられるならが
んばろうと思つて2年ぐらい続けています。

WF 結婚した時から毎年、結婚記念日に写
真を撮ってきたんですが、59歳のときに撮つ
た写真が自分じゃない!と思うぐらい老けて
いてショックで…。それ以来撮影はやめまし
た。専用のシャンプー、コンディショナーも
買いましたし、毎晩、娘とホームエステっ
ていうんです、マッサージしています。

TK いろんな養毛剤を試しましたがけど効果
がなく、ウィッグをつけてます。白髪はあ
まりないけど、もうかぶるしかない。琴の演
奏会で一緒に出演した私より3、4歳上の方
が、いいウィッグをつけて、アートメイク
でアイラインをばっちり、ひいてたんです。
そうしたら、見ていた人から親子ですかと言
われちゃって。しかもむこうが娘だと思つた
らしいんです、年上なのに。ショックでした。
髪の影響は大きいですよ。

TH あきらめないでがんばりたいのは、ほ
うれい線をこれ以上増やさないこと。化粧品
買って本読んで研究して、フェイスマスク上
げる体操をしています。あと髪はやっぱり大
事ですから、シャンプー、リンス、コンディ
ショナーは私専用のものを使っています。



自分だけ、高いシャンプーと
コンディショナーを買って
そろえています

参加者プロフィール (自分のこと)

- ◆ THさん (67歳/専業主婦)**
夫(72歳)と二人暮らし。母が骨折で寝たきりになったので、とにかく転ばないように気をつけている
- ◆ UKさん (63歳/専業主婦)**
実母と同居しているので、夫(67歳)と母を置いて、自分だけ旅行に行ったりできないのが少し残念
- ◆ TKさん (65歳/専業主婦)**
海外にはホームステイで毎年のように行っているが、夫(67歳)とはイタリアに1回行っただけ
- ◆ TAさん (57歳/専業主婦)**
夫(53歳)が早く仕事をやめたがっているが、まだ教育費もかかることから、老後の資金が心配
- ◆ WFさん (64歳/専業主婦)**
10年以上前は夫(69歳)と海外移住を夢見たこともあったが、今は、日本・地元が一番!と実感
- ◆ INさん (54歳/専業主婦)**
夫(58歳)、大学生と高校生の息子の世話に追われる日々。ゆっくりできるセカンドライフは憧れ