



45歳以上の女性に聞く 健康、美容、経済状況、住まい、人間関係、生きがい… 「暮らしの満足度についてのアンケート」まとめ①

全国の45歳以上の女性を対象に、「暮らしの満足度」について、アンケートを実施した。

◇ア라운드50（45～49歳/50歳～54歳）は満足度が“底”の世代。60代からは全体的に満足度が上昇

【現在の自分の状況に対する満足度 10点満点/年代別比較】【P7】

健康・体調、美容、精神面、経済状況、住まい、夫との関係、子どもとの関係、友達との関係、総合的な状況の計9項目について、満足度が10点満点で何点かを聞き比較してみた。
ア라운드50（45～49歳/50歳～54歳）は、「子どもとの関係」以外、総ての項目が他の年代に比べて低い。満足度が“底”の世代。

60代からは全体的に満足度が上昇し、健康、美容の満足度は、60代後半がピーク。

◇健康・体調について60代以上は7割超が満足。自分の身体とうまく付き合っているかと前向きにとらえられるかどうかで満足度に繋がる

【健康・体調についての満足状況/満足な状態を維持するために、何歳ごろからどのようなことをしているか】【P8～P9】

健康・体調への不満のピークは40代後半。

50代後半で、「満足」「どちらかという満足」の合計が6割を超え、60代以上は7割を超える。

自分の身体とうまく付き合っているかと前向きにとらえられるかどうかで満足度に繋がっている。

GRACE AGE(55～64歳)は、50代から対策を始めたという人が30%台。65～69歳は、50代に始めたが35.4%、60代も39.3%と少なくはない。

GRACE AGE(55～64歳)の健康対策は、50代から、60代からでも決して遅くはないといえそう。

◇60代以上、美容面は「どちらかという満足」が増える傾向に。細かいことに不満はあるものの折り合いをつけられるかどうかで満足度に繋がる

【美容についての満足状況/満足な状態を維持するために、何歳ごろからどのようなことをしているか】【P10～P11】

60歳から上は「満足」こそ増えないものの、「どちらかという満足」は増えていく。

細かいことに不満はあるものの、実年齢より若く見られた、年齢相応など、自分の中で折り合いをつけられているかどうかで満足度に繋がっている。

対して、ア라운드50（45歳～54歳）のコメントには、美容にかかる時間もお金もないなど忙しい世代を象徴するコメントや、どっと押し寄せる加齢現象にとまどっている様子が見られる。

「満足」「どちらかという満足」という人は、40歳以前と早くから対策に取り組んでいる人が多いが、満足度が上がっていく60代は、60歳～64歳で50代からが34.9%、65歳～69歳で50代からが31.8%。

◇精神状態の満足・不満、いずれも大きな要因を占めるのは家族。50代後半以降、自身のことに目を向け始めることで、満足度も高まる

【精神状態についての満足状況/満足な状態を維持するために、何歳ごろからどのようなことをしているか】【P12～P13】

ア라운드50は、更年期症状の影響に加え、家事・子育てに追われる様子が見てとれる。50代後半から「満足」「どちらかという満足」が6割を超える。

満足、不満とも、子ども・夫など、家族が要因になっている場合が多い。

GRACE AGE（55歳～59歳、60歳～64歳）では、いずれも取り組み始めた年代が50代前半・後半が4割を超える。具体的な内容を見ると、仕事を始めた、夫や子どもとの関係を見直した、など自身のことに目を向け始めている様子が見られる。



45歳以上の女性に聞く 健康、美容、経済状況、人間関係、住まい、生きがい… 「暮らしの満足度についてのアンケート」まとめ②

◇経済状況の満足度が上向いてくるのは、教育費の負担がなくなってくる50代後半

【家計など経済状況についての満足状況/満足な状態を維持するために、何歳ごろからどのようなことをしているか】【P 14~P15】

経済状況の満足度が上向いてくるのは、教育費の負担がなくなってくる50代後半。

ただし、フリーアンサーでは、年金不安、夫の収入減、子どもが独立しない、親の介護など具体的な不安・ネガティブコメントが散見される。

「満足」「どちらかという満足」という人は、他のジャンル以上に若いうちから家計マネジメントに取り組んでいるのが特徴。

◇家・住まいの不満要素は、家族人数が減ったことでスペースが余る、3階建ての不便さ、交通の便の悪さ、リフォームの負担の大きさなど

【家・住まいについての満足状況/満足な状態を維持するために、何歳ごろからどのようなことをしているか】【P 16~P17】

「満足」「どちらかという満足」は60代になると7割を超える。満足している理由は、計画的、自分の意思が反映できたリフォームを挙げる人が多い。

不満要素としては、家族人数が減ったことでスペースが余る、3階建ての不便さ、交通の便の悪さ、リフォームの負担の大きさなど。

現50代前半は、40代に対策が4割、50代後半は50代に入ってからが4割、60代は50代が3割。

住み替えよりはリフォームが多く、外壁、水回りなど、何年かおきに少しずつ実施している様子が見られる。

◇夫との関係、満足度が最も低いのは40代後半。コミュニケーションが取れているかが、満足度の大きなポイント

【夫との関係についての満足状況/満足な状態を維持するために、何歳ごろからどのようなことをしているか】【P 18~P19】

満足度が低いのは、40代後半。家事や子育てに非協力という声が散見され、働く女性も多いことから(約7割)、夫婦のすれ違いが多いと推察される。

コミュニケーションがとれているかどうか、満足・不満を分ける大きな要因となっている。

満足な状態を維持するために、50代以降からは、コミュニケーションはよくとるが干渉しすぎない、自身の時間と2人の共通の時間をバランスよくとることがポイントのようだ。

◇子どもとの関係、満足度がやや低いのは50代後半。いろいろな意味で、子離れを意識する世代

【子どもとの関係についての満足状況/満足な状態を維持するために、何歳ごろからどのようなことをしているか】【P 20~P21】

子どもとの関係については、他のジャンルと比べて「どちらかという不満」「不満」が最も低く、「満足」がどの世代でも8割前後。

10点満点の平均値で見ると、50代後半がやや低め。子どもが就職や結婚などで独立し寂しさを感じるパターンと、なかなか独立しないことへの心配や頼られ過ぎの両側面がありそうだ。

満足な状態を維持するための動きは、50代に一つのヤマがある。子どもが独立する時期で、具体的な内容としては、干渉しない、距離感を保つなど、子離れを意識したコメントが散見される。



45歳以上の女性に聞く 健康、美容、経済状況、人間関係、住まい、生きがい… 「暮らしの満足度についてのアンケート」まとめ③

◇友達との関係は、60代後半から70代の満足度がトップ。趣味などを通じて本当に気の合う友達と会いたいときに会える状況がポイント

【友達や仲間との関係についての満足状況/満足な状態を維持するために、何歳ごろからどのようなことをしているか】【P 22~P23】

年代があがるにつれ、満足度もあがる。

子育てや介護に忙しく、友達に会えない時期を経て、趣味と一緒に楽しめる友達ができる60代後半から70代の満足度が特に高くなる。

60代後半では、50代からの友達関係づくりに動きが見られる。数多く出てくるキーワードとしては、深く立ち入らない、詮索しない、親しき仲にも礼儀あり。

◇総合的な暮らしの満足度、60代以上は5割超が満足度8~10と“幸せ感”が高い

【総合的な暮らしの満足度/年代別】【P 24】

50代までは総合満足度5~7、つまり可もなく不可もなくが多いが、60代からは総合満足度8~10が5割を超え、満足度は高くなっていく。

◇GRACE AGEは「10年前より今の方が幸せ」。今が“底”のアラウンド50は、「10年後の方が現在より幸せ」になっていた!

【10年前と現在、どちらの方が幸せか/10年後の自分は現在に比べて幸せか】【P 25~P26】

10年前より現在の方が幸せと感じる年代は、50代後半から60代後半。体調が落ち着きはじめ、子どもも育ちあがることで、気持ちにゆとりが生まれる。自身の自由になる時間に好きなことができる、自分のことに目が向けられることが、幸せ感の源になっている。

40代後半の1/4が、「10年後の方が現在より幸せ」だろうと感じている。フリーアンサーでの理由では“そうあってほしい”という希望的観測の声が最も多い。反抗期を迎えた子どものこと、教育費の負担、仕事・家事に追われ時間がない、体調不良…一番ツライ時期であることが、このデータからも読み取れる。

◇GRACE AGEとアラウンド50、生きがいの感じ方には5ポイント以上の差が

【「生きがい」についてどのように思うか/年代別に見る、生きがいと暮らし総合満足度の関連】【P 27~P29】

GRACE AGEで生きがいを「とても感じている」+「まあ、感じている」は、アラウンド50に比べ5ポイント以上高くなっている。

アラウンド50は、生きがいについて否定的に考える人はGRACE AGEよりも少ないので、生きがいを感じている余裕がない、というのが実態だろう。

暮らしの総合満足度との関連性を見ると、満足度が4以下と低い人は、生きがいを「あまり感じていない」「感じていない」が高い傾向にある。

◇GRACE AGE、もっと幸せになるために欠かせないものは「体力維持」

【現在の幸せに最低限欠かせないもの/もっと幸せになるために欠かせないもの 年代別・上位10項目】【P 30】

29の選択肢の中から、「現在の自分の幸せに最低限、欠かせないもの」、「もっと自分が幸せになるために欠かせないもの」をそれぞれ5つまで、選んでもらった。

どの世代も上位は、「自分の健康」「家族の健康」「経済的安定」。「夫」「子ども」も上位に入っており、家族を大切にしている様子がよく分かる。

「もっと幸せになるために欠かせないもの」は、アラウンド50では「心から笑う」のポイントが高く、GRACE AGE前半では「体力維持」「自分が好きなように使える時間」、GRACE AGE後半では「体力維持」「心から笑う」のポイントが高くなっている。

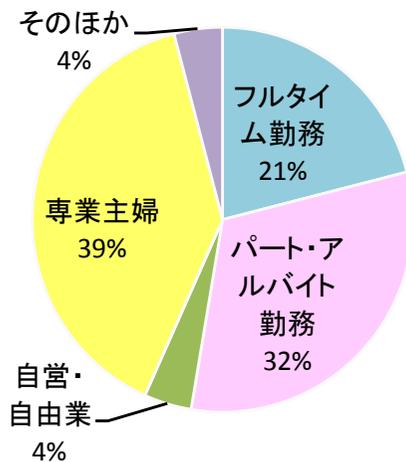


「暮らし満足度についてのアンケート」回答者プロフィール

【年代】

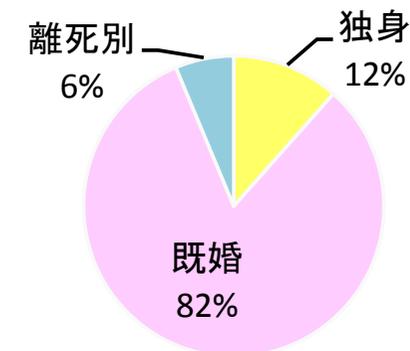
全体	1438
45歳～49歳	560
50歳～54歳	392
55歳～59歳	184
60歳～64歳	150
65歳～69歳	106
70歳以上	46

【働き方】

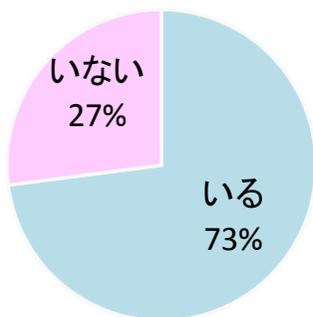


	フルタイム勤務	パート・アルバイト勤務	自営・自由業	専業主婦	その他
45歳～49歳	32.9	31.4	3.6	28.4	3.8
50歳～54歳	21.7	42.9	2.8	29.6	3.1
55歳～59歳	11.4	38.0	4.9	41.8	3.8
60歳～64歳	4.7	18.0	7.3	64.7	5.3
65歳～69歳	3.8	10.4	4.7	73.6	7.5
70歳以上	2.2	6.5	4.3	80.4	6.5

【未既婚】



【子どもの有無、子どもの学齢・状況別】



	合計	子どもの学齢・状況 (複数回答)								
		未就学児	小学生	中学生	高校生	それ以外の学生	社会人 (同居・未婚)	社会人 (別居・未婚)	社会人 (同居・既婚)	社会人 (別居・既婚)
全体	1049	51	140	148	209	290	279	205	23	256
	100.0	4.9	13.3	14.1	19.9	27.6	26.6	19.5	2.2	24.4
45歳～49歳	365	49	131	120	128	107	29	14	2	7
	100.0	13.4	35.9	32.9	35.1	29.3	7.9	3.8	0.5	1.9
50歳～54歳	291	1	8	27	74	141	93	72	5	33
	100.0	0.3	2.7	9.3	25.4	48.5	32.0	24.7	1.7	11.3
55歳～59歳	143	0	0	0	7	35	70	51	3	48
	100.0	0.0	0.0	0.0	4.9	24.5	49.0	35.7	2.1	33.6
60歳～64歳	130	0	0	1	0	7	57	39	5	75
	100.0	0.0	0.0	0.8	0.0	5.4	43.8	30.0	3.8	57.7
65歳～69歳	85	0	0	0	0	0	17	21	6	66
	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	20.0	24.7	7.1	77.6
70歳以上	35	1	1	0	0	0	13	8	2	27
	100.0	2.9	2.9	0.0	0.0	0.0	37.1	22.9	5.7	77.1

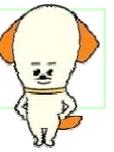
【居住地】

	n	%
北海道	12	0.8
青森県	2	0.1
岩手県	4	0.3
宮城県	32	2.2
秋田県	1	0.1
福島県	7	0.5
茨城県	1	0.1
栃木県	5	0.3
群馬県	7	0.5
埼玉県	74	5.1
千葉県	130	9.0
東京都	333	23.2
神奈川県	213	14.8
新潟県	4	0.3
富山県	1	0.1
石川県	11	0.8
福井県	1	0.1
山梨県	1	0.1
長野県	1	0.1
岐阜県	3	0.2
静岡県	16	1.1
愛知県	49	3.4
三重県	4	0.3
滋賀県	10	0.7
京都府	50	3.5
大阪府	186	12.9
兵庫県	170	11.8
奈良県	4	0.3
和歌山県	6	0.4
鳥取県	2	0.1
岡山県	9	0.6
広島県	21	1.5
山口県	1	0.1
徳島県	2	0.1
香川県	6	0.4
愛媛県	6	0.4
高知県	0	0.0
福岡県	31	2.2
長崎県	1	0.1
熊本県	10	0.7
鹿児島県	11	0.8
全体	1438	100.0



【設問一覧】

- Q 1 あなたの現在の「健康・体調面での満足度」を10点満点で表すと何点になりますか？
- Q 2 あなたは現在の「健康・体調」について、満足していますか？ その理由も教えてください
- Q 3 「満足」「どちらかというと満足」という人にうかがいます。健康・体調面で満足な状態を維持するために、取り組んでいることはありますか？ izzごろから、どのようなことをしているかを教えてください
- Q 4 あなたの現在の「美容面での満足度」を10点満点で表すと何点になりますか？
- Q 5 あなたは現在の「美容面」について満足していますか？ その理由も教えてください
- Q 6 「満足」「どちらかというと満足」という人にうかがいます。美容面で満足な状態を維持するために、取り組んでいることはありますか？ izzごろから、どのようなことをしているかを教えてください。
- Q 7 あなたの現在の「精神面での満足度」を10点満点で表すと何点になりますか？
- Q 8 あなたは現在の「精神状態」について満足していますか？ その理由も教えてください
- Q 9 「満足」「どちらかというと満足」という人にうかがいます。満足な精神状態を維持するために、取り組んでいることはありますか？ izzごろから、どのようなことをしているかを教えてください。
- Q 10 あなたの現在の「家計など経済状況での満足度」を10点満点で表すと何点になりますか？
- Q 11 あなたは現在の「家計など経済状況」について、満足していますか？ その理由も教えてください
- Q 12 「満足」「どちらかというと満足」という人にうかがいます。満足な経済状態を維持するために、取り組んでいることはありますか？ izzごろから、どのようなことをしているかを教えてください。
- Q 13 現在の「家・住まい」についての満足度を10点満点で表すと何点になりますか？
- Q 14 あなたは現在の「家・住まい」について、満足していますか？ その理由も教えてください
- Q 15 「満足」「どちらかというと満足」という人にうかがいます。満足な状態のために、取り組んでいることはありますか？ izzごろから、どのようなことをしているかを教えてください
- Q 16 夫がいる方にうかがいます。現在の「夫との関係」での満足度を10点満点で表すと何点になりますか？
- Q 17 あなたは現在の「夫との関係」について、満足していますか？ その理由も教えてください
- Q 18 「満足」「どちらかというと満足」という人にうかがいます。夫と満足な関係を築くために、取り組んでいることはありますか？ izzごろから、どのようなことをしているかを教えてください
- Q 19 子どもがいる方にうかがいます。現在の「子どもとの関係」での満足度を10点満点で表すと何点になりますか？
- Q 20 あなたは現在の「子どもとの関係」について、満足していますか？ その理由も教えてください
- Q 21 「満足」「どちらかというと満足」という人にうかがいます。子どもと満足な関係を築くために、取り組んでいることはありますか？ 何歳ごろから、どのようなことをしているかを教えてください
- Q 22 現在の「友達や仲間との関係」での満足度を10点満点で表すと何点になりますか？
- Q 23 あなたは現在の「友達や仲間との関係」について、満足していますか？ その理由も教えてください
- Q 24 「満足」「どちらかというと満足」という人にうかがいます。友達や仲間と満足な関係を築くために、取り組んでいることはありますか？ izzごろから、どのようなことをしているかを教えてください

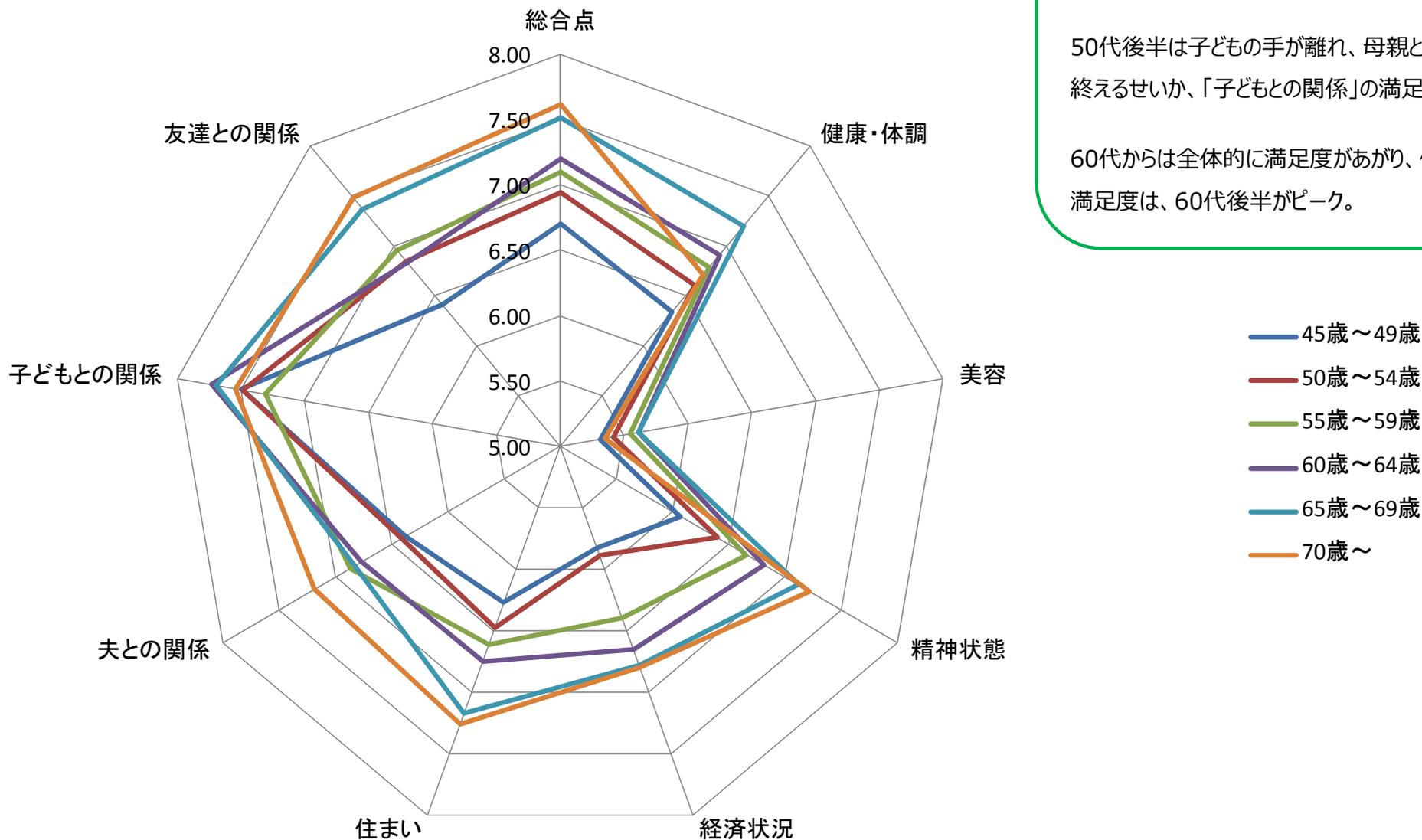


【設問一覧】

- Q25 いろいろなことを考慮して、あなたの「総合的な満足度」を10点満点で表すと何点になりますか？
- Q26 上記の点数をつけた理由を教えてください
- Q27 10年前と現在を比べたとき、どちらの方が幸せだと思いますか？ 理由も教えてください
- Q28 10年後の自分は現在に比べて幸せだと思いますか？ 理由も教えてください
- Q29 あなたは自分の「生きがい」についてどう思いますか？
- Q30 あなた自身の「現在の幸せのために、最低限欠かせないもの」は何だと思いますか？
- Q31 あなた自身が「もっと幸せになるために欠かせないもの」は何だと思いますか？



現在の自分の状況に対する満足度平均値(10点満点)/年代別



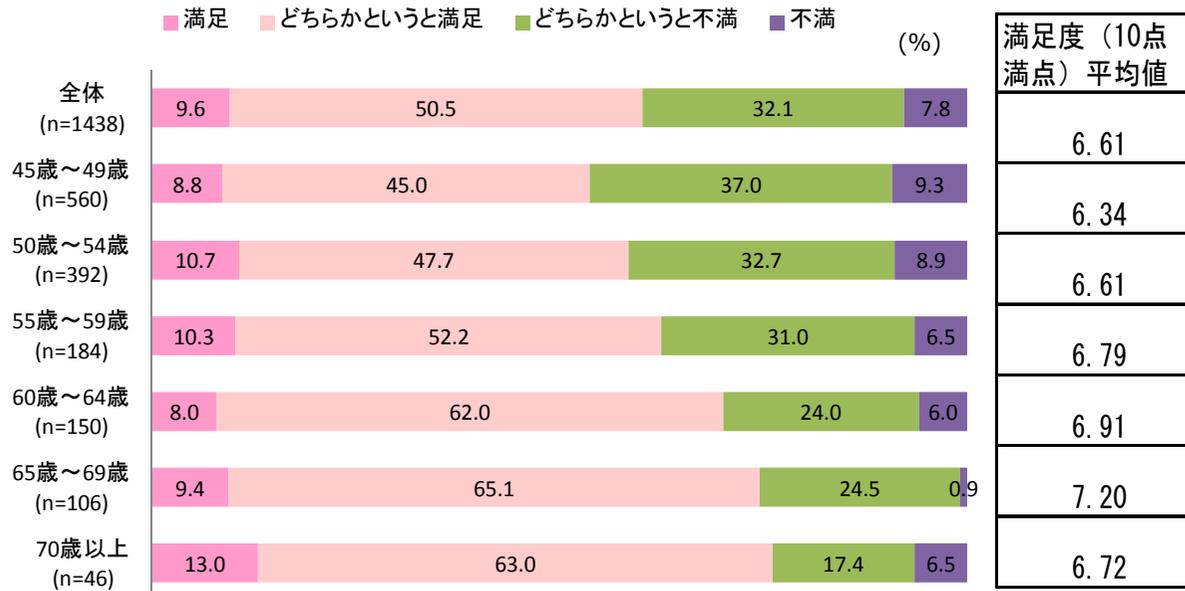
アラウンド50 (45～49歳/50歳～54歳) は、「子どもとの関係」以外、総ての項目が他の年代に比べて低い。満足度が“底”の世代。

50代後半は子どもの手が離れ、母親としての役割を終えるせいか、「子どもとの関係」の満足度が低い。

60代からは全体的に満足度が上がり、健康、美容の満足度は、60代後半がピーク。



健康・体調についての満足状況



健康・体調への不満のピークは40代後半。

50代後半で、「満足」「どちらかという満足」の合計が6割を超え、60代以上は7割を超える。

自分の身体とうまく付き合っていくと前向きにとらえられるかどうか満足感に繋がっている。

満足と回答した理由

- ・今のところ、何の病気もなく健康そのものなの。(49歳)
- ・加齢による変化を感じることはあるが、不満はない。(53歳)
- ・病院にかかるほどの異常もなく、仕事をしてジムに通っているので。(57歳)
- ・以前より、眠る事が出来るようになりました。大分、体調が良くなり満足。(64歳)
- ・2日に1回は8キロのウォーキングをしており体調はとても良好。(69歳)
- ・心身とも健康でどこへでも出かけられる。(73歳)

どちらかという不満と回答した理由

- ・老眼が進む 肩こりがひどい。(47歳)
- ・更年期の症状が出たり、肌が敏感肌に変化したり、体が痛かったり何となくスッキリしない。(48歳)
- ・更年期に加え五十肩等が重なりストレスもあり、いい状態ではない。(52歳)
- ・コレステロール値が高め(58歳)
- ・体脂肪が増え、筋力が落ちてきた。コレステロールや血糖値も心配。(62歳)
- ・膝関節痛があるのと血圧、血糖値が高め。(65歳)
- ・疲れやすく、動きが遅い。(73歳)

どちらかという満足と回答した理由

- ・病院通いするほど不調ではないので。(47歳)
- ・加齢による変化を感じることはあるが、不満はない。(53歳)
- ・病院にかかるほどの異常もなく、仕事をしてジムに通っているので。(57歳)
- ・痩せられなくて、膝などが痛むこともありますがスポーツジムに通って運動できる程度。(62歳)
- ・美味しく食事ができ、家事もこなせている。(66歳)
- ・年齢相応と考えているので。(74歳)

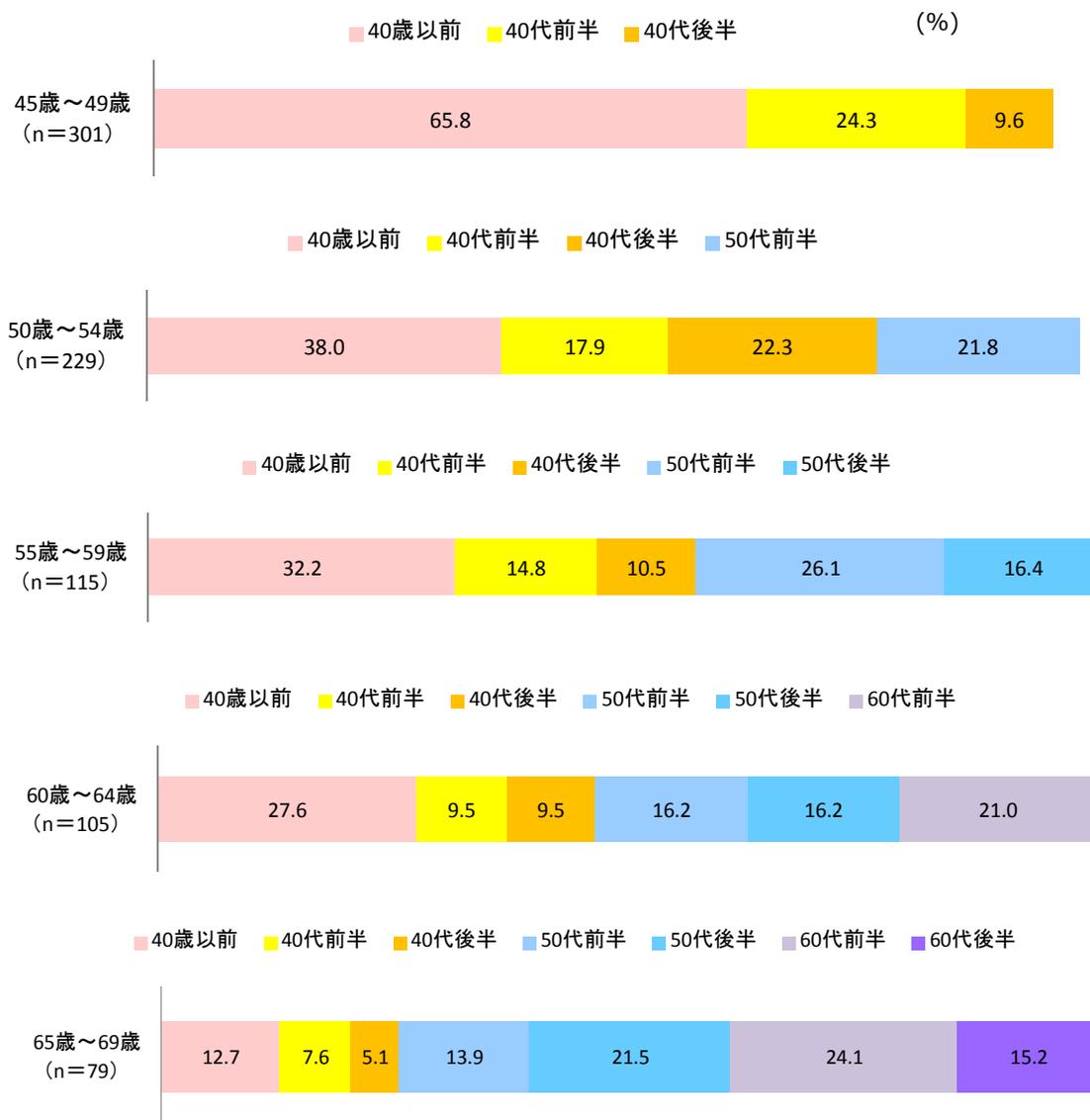
不満と回答した理由

- ・不眠症、中々入眠出来ない。睡眠不足でスッキリしない。(48歳)
- ・毎日だるい、疲れやすい。(53歳)
- ・冷え性 不眠、夜間性頻尿。(57歳)
- ・年齢とともに気力・体力が落ちてきているため。(67歳)



健康・体調について「満足」「どちらかという満足」という人に。 満足な状態を維持するために、何歳ごろから、どのようなことをしているか。

何歳ごろから・年代別 (70歳以上はn数が少ないため割愛)



「満足」「どちらかという満足」という人は、40歳以前と早くから対策に取り組んでいる人が多い。

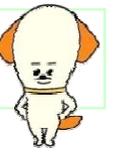
GRACE AGE(55～64歳)は、50代から対策を始めたという人が30%台。

65～69歳は、50代に始めたが35.4%、60代も39.3%と少なくはない。

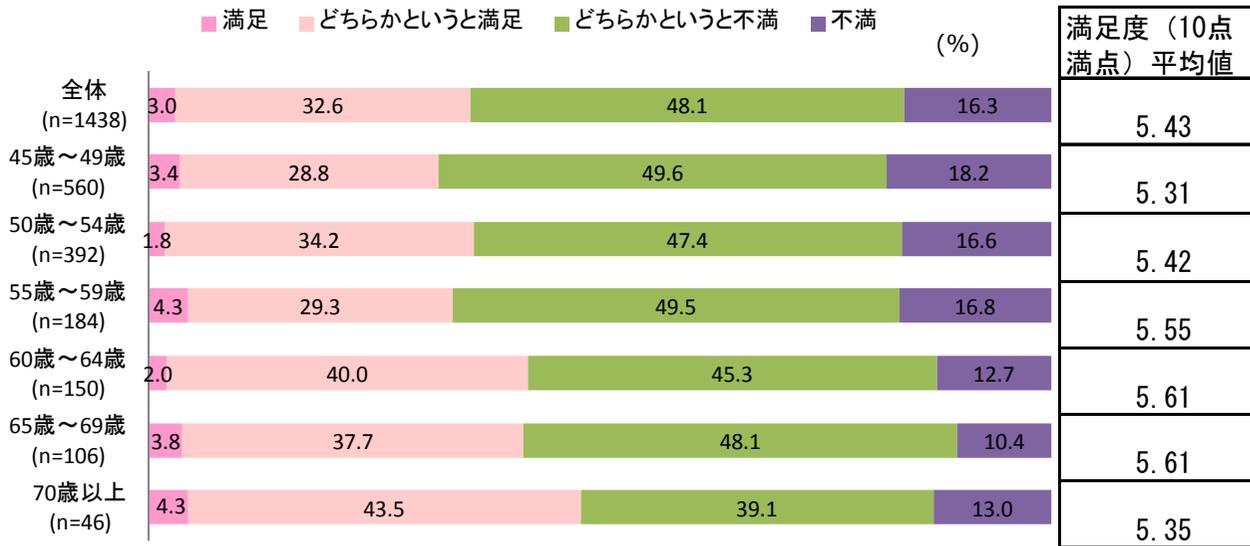
GRACE AGEの健康対策は、50代から、60代からでも決して遅くはないといえそう。

何歳ごろから、どのようなことをしているか、具体的な内容

- ・40代前半から。ダンスやストレッチの教室に通う、なるべく早足で歩くようにする。(48歳)
- ・49歳から。運動のカルチャースクールに通い始めた。(51歳)
- ・50歳から。ジムに通い、ホットヨガを続けている。(56歳)
- ・53歳から。大豆製品由来のサプリメントを摂取している。(57歳)
- ・55歳から。十分な睡眠と無理をしないこと。(60歳)
- ・60歳から。介護が終わり自分のことをかまう時間ができ、ウォーキングを始めた。これからもっと体力をつけ、他のスポーツを体験したい。(60歳)
- ・40歳以前から。エアロビクス、ヨガ、社交ダンス、ウォーキング。(61歳)
- ・55歳から。近所の地区センターで開かれている体操や、ヨガ、ピラティスなどに積極的に利用させてもらって参加している。(65歳)



美容面についての満足状況



60歳から上は「満足」こそ増えないものの、「どちらかという満足」は増えていく。

理由のフリーアンサーを見ると、細かいことに不満はあるものの、実年齢よりは若く見られた、年齢相応など、自分の中で折り合いをつけられているかどうかが満足感に繋がっている。

対して、アラウンド50（45歳～54歳）のコメントには、美容にける時間もお金もないなど忙しい世代を象徴するコメントや、どっと押し寄せる加齢現象にとまどっている様子が見られる。

満足と回答した理由

- ・周囲に比べて、白髪がなく肌の状態もいい状態で来ているため。(46歳)
- ・加齢による小じわは少し増えたが、年齢より若く見られるくらい肌の調子が良い。(54歳)
- ・友人から、カワイイ、実年-15と言われ…。(56歳)
- ・歳より大分若く見られます。(67歳)

どちらかという満足と回答した理由

- ・年齢に応じて残念な部分はできていくけど、まあまあ、なんとかなるレベルだから。(51歳)
- ・シミ、シワは気になるものの、肌にトラブルはないので。(52歳)
- ・たるみやくすみ、髪の毛のコシのなさなどひとつひとつを細かく見ると不満だが、相対的にはギリギリ合格かなと思う。(54歳)
- ・髪がまとまらなくなってきた。ほうれい線が目立つようになってきた。(58歳)
- ・かなり老化したが歳相応だから。(64歳)
- ・シミ、そこそこのシワは特に気にならない。…歳を重ねた証・勲章。(64歳)
- ・年齢相応かと・自然に任せています。(65歳)

どちらかという不満と回答した理由

- ・なかなか自分の美容に掛けるお金が経済的に捻出できず我慢することが多いから。(46歳)
- ・スキンケアに時間がかかるようになったので。(47歳)
- ・しわ、肌の乾燥、たるみなどが急速に進んでいるのに対処法が分からないでケアできていないので。(52歳)
- ・アンチエイジングをしようとしても具体的な策や対処方法がわからないし維持するためのいろんなものにお金がかかることが悩み。(56歳)
- ・孫三人の面倒を見ているので、美容の方までの余裕がない。(65歳)

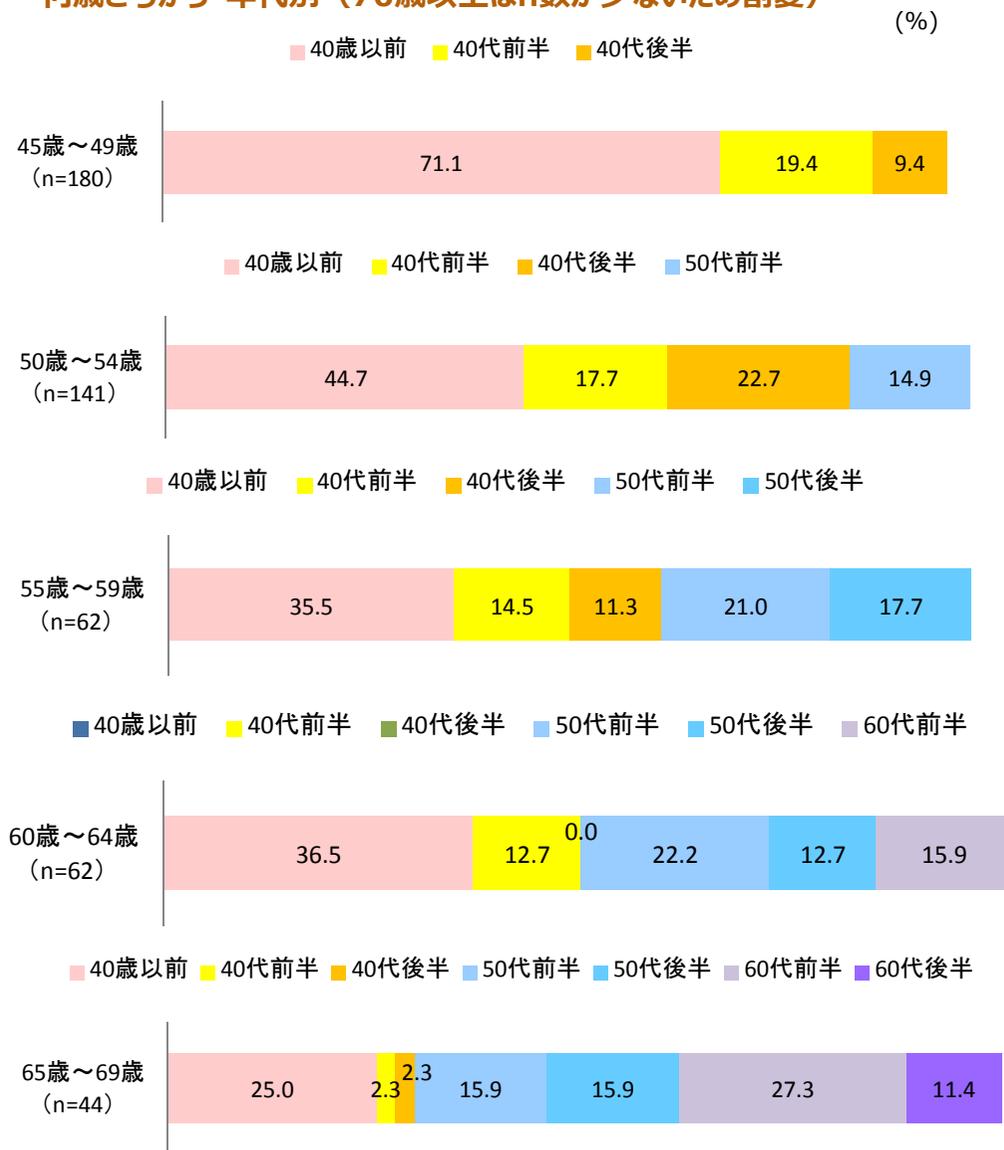
不満と回答した理由

- ・肌のシミ・毛穴の開き・キメの荒さ、白髪・パサつき、体型の崩れ。(47歳)
- ・肌荒れが悪化している。改善しても、再発する。(52歳)
- ・年齢より老けて見える(52歳)
- ・丁寧にケアする時間もお金もなく肌にはかわいそうな思いをさせています。丁寧にいたわる時間を持ちたいのですがなかなか気分と時間とお金のバランスがとれません。(54歳)



美容について「満足」「どちらかという満足」という人に。 満足な状態を維持するために、何歳ごろから、どのようなことをしているか。

何歳ごろから・年代別 (70歳以上はn数が少ないため割愛)



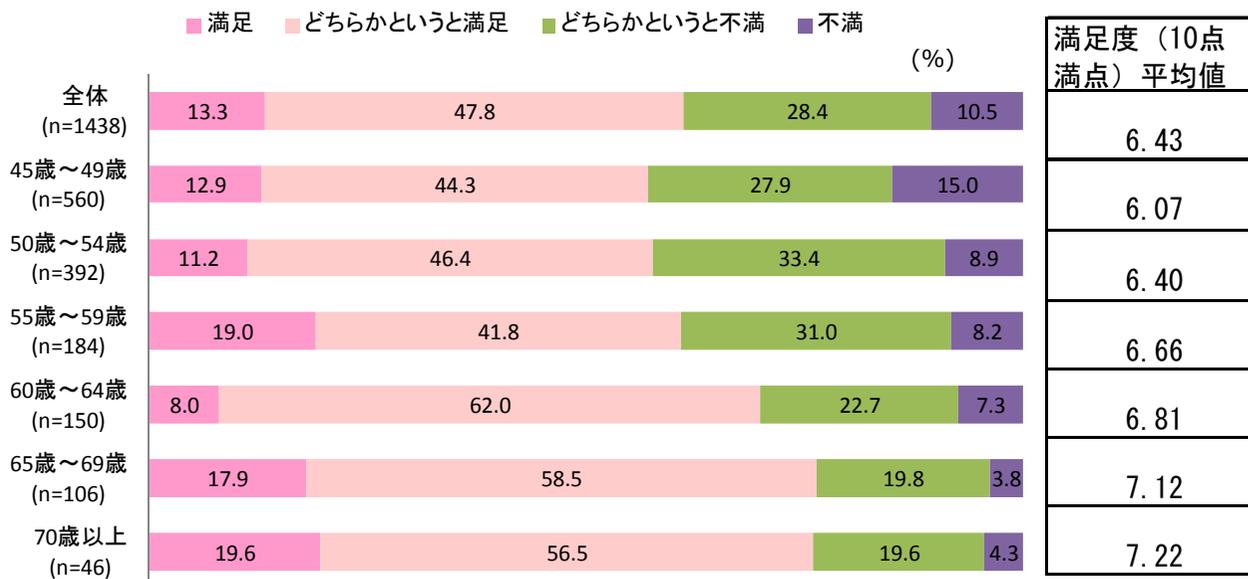
「満足」「どちらかという満足」という人は、40歳以前と早くから対策に取り組んでいる人が多いが、満足度が上がっていく60代は、60歳~64歳で50代からが34.9%、65歳~69歳で50代からが31.8%。

何歳ごろから、どのようなことをしているか、具体的な内容

- ・50歳から。化粧水を付けた後、目の下をマッサージしたり、口をいろんな形に開けたり筋肉をトレーニング。リンパ液を流すイメージをしながらマッサージ。(56歳)
- ・55歳から。コラーゲンサプリを続けている。睡眠時間に気を付ける。顔に直射日光をなるべく当てない。(59歳)
- ・40代前半から。日焼け止めや保湿には十分気を付けている。(62歳)
- ・40歳以前から。お化粧品は出来るだけ控えめにして洗顔をしっかりするようにしている。(62歳)
- ・50歳から。年齢肌用のやや高額な化粧品に変えました。(60歳)
- ・50歳から。友達と情報交換をしたり、美容部員の方にメイクのアドバイスをもらっている。(60歳)
- ・50歳から。睡眠不足にならないようにしている。(63歳)
- ・50歳から。アロマテラピーを実践。エステサロンにも月数回行く。(64歳)



精神状態についての満足状況



50代後半から「満足」「どちらかという満足」は6割を超える。

満足、不満とも、その理由のフリーアンサーを見ると、子ども・夫など、家族が要因になっている場合が多い。

アラウンド50は、更年期症状の影響に加え、家事・子育てに追われる様子が見てとれる。

満足と回答した理由

- ・家族みんな健康で子供もそれぞれ自分の力で生きて行ってくれているので。(51歳)
- ・子供たちの学業期が過ぎ、これといって大きな心配事もなく過ごしている。以前よりも自分の為に使える時間が増えた。(56歳)
- ・介護をしている母の事を除けば心配なことはなく精神的に安定している。(61歳)
- ・日々の生活に潤いがあり、好きな旅行にもいつでも行ける。主人との会話も多く、孫など家族が増えて来つつある。(65歳)

どちらかという満足と回答した理由

- ・うまくガス抜きはしていますがいろいろ将来の不安は多い。(45歳)
- ・時々だいたい落ち込むことがあるが、回復する。(49歳)
- ・ぶれなくなった 覚悟がきまった。(51歳)
- ・更年期障害でイライラもするけれど、おばさんになって生きやすくなった。おばさんもいいもんだ。(53歳)
- ・90過ぎの年寄りを看ているのでストレスを感じることも多いのですが、一人ではないという安心感。(65歳)

どちらかという不満と回答した理由

- ・ちょっとしたことですぐイライラしたりする。自分のペースを乱されると最近特にいやだなと感じる。(45歳)
- ・家事が思ったようにはかどらなかつたり、家族の協力がえられない。育児面で毎日苦労してるが、だれも助けてくれない。(48歳)
- ・子供が何歳になっても不安が多く、特に長男が定職につけず不安が大きい。(58歳)
- ・いつ介護が始まるかひやひやしている。(60歳)
- ・40歳近い娘がまだ結婚していないので心配で落ち込む。(63歳)

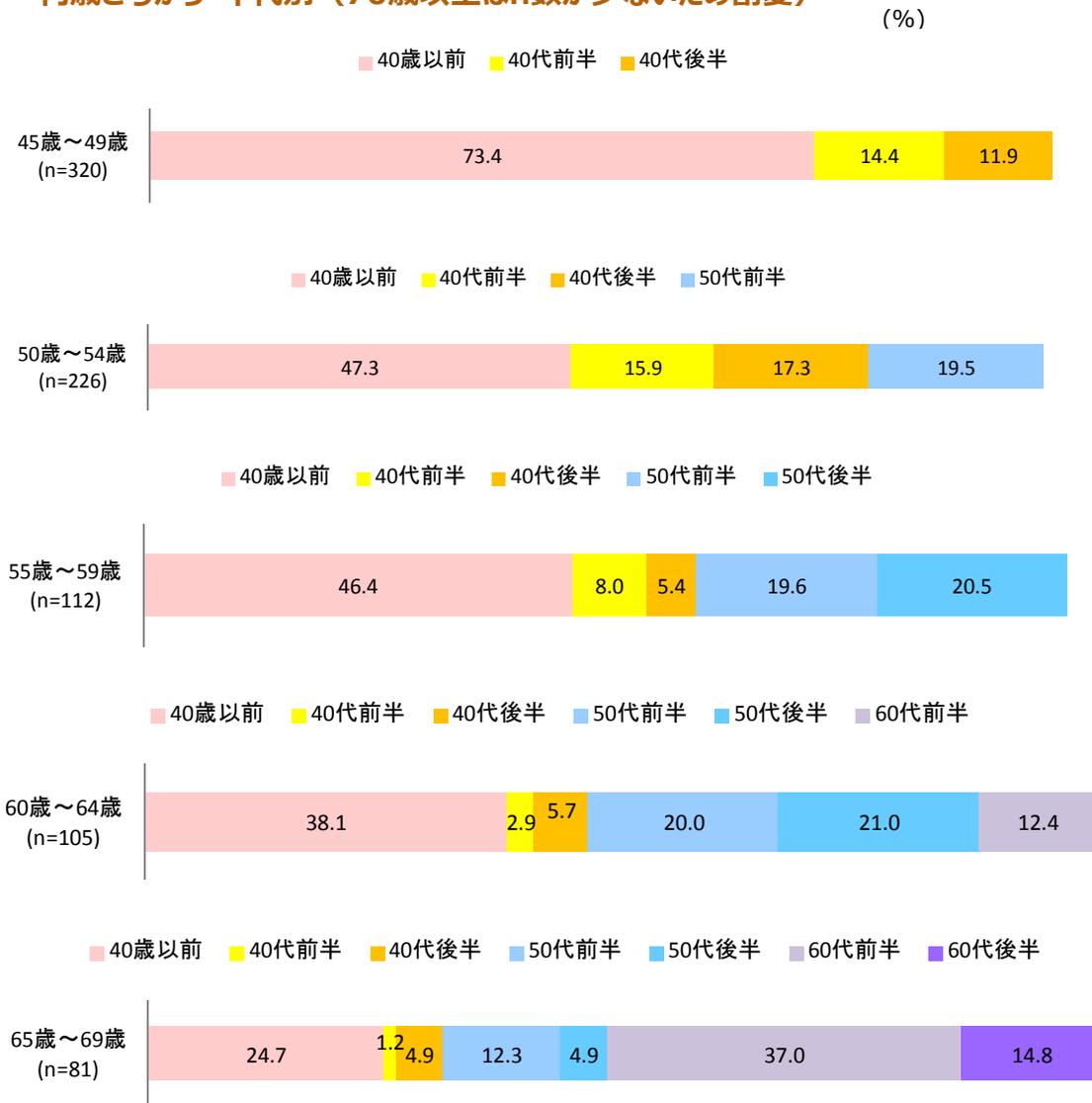
不満と回答した理由

- ・やらなければならないことはたくさんあるのに、やる気がわかず、時間を無駄に過ごしているから。(49歳)
- ・家族の事、自分の将来の生活設計など、悩みが尽きない人生が三十代より続いており、早く陽だまりにいるような心持になりたいと思う。(58歳)
- ・適齢期を過ぎた子供たちがまだ結婚していない。主人も無関心！(65歳)



精神状態について「満足」「どちらかという満足」という人に。 満足な状態を維持するために、何歳ごろから、どのようなことをしているか。

何歳ごろから・年代別 (70歳以上はn数が少ないため割愛)



55歳~59歳、60歳~64歳では、いずれも取り組み始めた年代50代前半+後半が4割を超える。

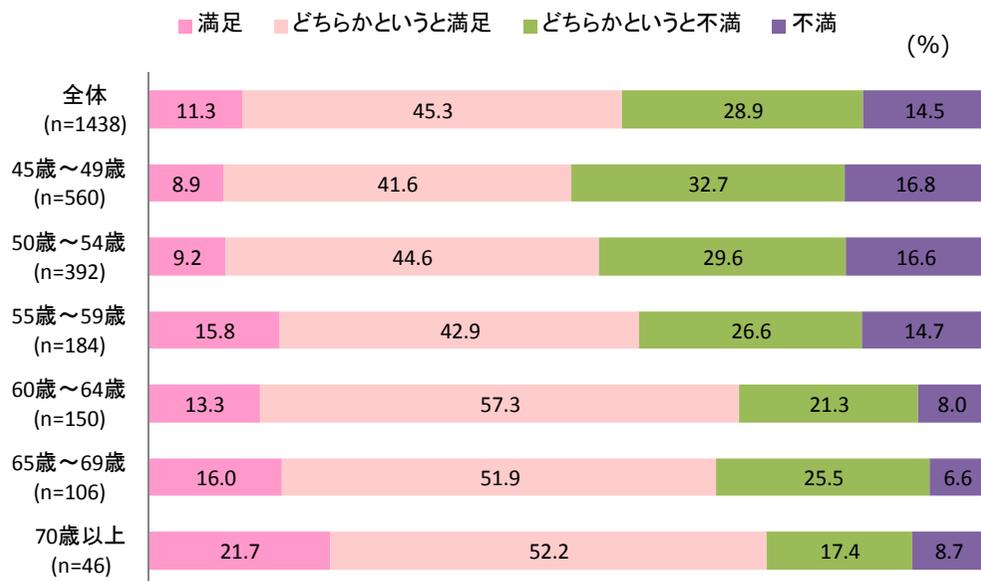
フリーアンサーで具体的な内容を見ると、仕事を始めた、夫や子どもとの関係を見直した、など自身のことに目を向け始めている様子が見られる。

何歳ごろから、どのようなことをしているか、具体的な内容

- ・40代前半から。仕事をフルタイムからパートタイムに変え、ワークライフバランスをとるようにした。(50歳)
- ・45歳から。この年齢から仕事を始めたので、しんどいことも多いが、気分転換にもなっている。(50歳)
- ・48歳から。子供が大学生になり、お弁当を作ることが劇的に少なくなり、料理を頑張らないでよかった。好きな時間に寝られるようになった。(50歳)
- ・40歳以前から。夫を褒めて夫と仲良くしている。友人を助ける。(56歳)
- ・55歳から。家族との関係を見直し、夫や子どもには自立してもらっている。(61歳)
- ・58歳から。人生の目標を決め、毎日取り組むようにしています。英検1級を取る、マイナス10歳に見えるよう美容面に気を遣う・・・など。(61歳)
- ・63歳から。退職後自由に時間を過ごしている。(66歳)
- ・60歳から。大勢の友人と趣味などを楽しんでいる。(67歳)



家計など経済状況についての満足状況



満足度 (10点満点) 平均値
6.10
5.83
5.89
6.40
6.65
6.78
6.80

経済状況の満足度が上向いてくるのは、教育費の負担がなくなってくる50代後半。

ただし、フリーアンサーでは、年金不安、夫の収入減、子どもが独立しない、親の介護など具体的な不安・ネガティブコメントが散見される。

満足と回答した理由

- いたって健全な家計だと思うので。自分が働きだしてから、中途半端に社会保険が引かれているので、損してるなと思うところがマイナス。(46歳)
- 決して余裕があるわけではないが、上を見ればきりがなく、この生活を維持していけば老後は何とかなりそうだから。(52歳)
- 3人の子供たちの2人は経済的に自立し、学費の出費が減ったことで家計に余裕が生まれた。(59歳)
- 夫もまだ働いているし、娘の学費も実家の親に相続対策に教育資金を出してもらっているから、ありがたいと思っている。(59歳)

どちらかという満足と回答した理由

- なんとか生活できているけど、住宅ローンとかこれから子供の教育費がかさみ贅沢ができないから。(46歳)
- ほとんど満足しているが、年金の金額の低さには意外性を持っている。(61歳)
- 家のローンがまだ残っている。返済を最後まで終わらせる義務感と戦っている。(56歳)
- 主人が定年になり、再就職して、今までの3分の1の収入になったけど、それなりにやっている。(59歳)

どちらかという不満と回答した理由

- これから大学生の子供がおり、老後が不安。(51歳)
- この先老後が見えない、想像できないせいか不安です。一体いくらお金があれば安心か幾つまで生きるのか、健康でいられるか病気で入院するのか、施設に入るのか、その老後のあり方で経済状況は変わると思う。それが分からないから満足することはないと思います。(53歳)
- もうすぐ主人が退職するので、今までと家計のやり繰りが違ってくると思うので試案している。(63歳)

不満と回答した理由

- 主人が定年でシニア社員になったため、給料が半額になり全ての手当がなくなったから状況は良くない。(56歳)
- まだ住宅ローンが残っている。年金もどうなるのかわからない将来への不安が強い。(58歳)
- 子供が独立しそうになく、親が大学の奨学金を返済している状態。(58歳)
- 年金生活で不足分は貯金を取り崩している。底をつくのがわかっている。(64歳)



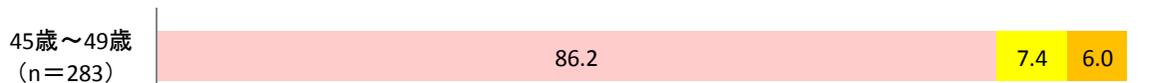
家計など経済状態について「満足」「どちらかという満足」という人に。 満足な状態を維持するために、何歳ごろから、どのようなことをしているか。

「満足」「どちらかという満足」という人は、他のジャンル以上に若いうちから家計マネジメントに取り組んでいるのが特徴。

何歳ごろから・年代別 (70歳以上はn数が少ないため割愛)

(%)

■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半



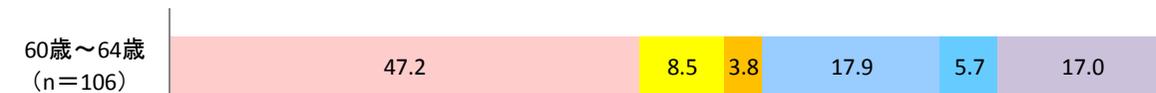
■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半 ■ 50代前半



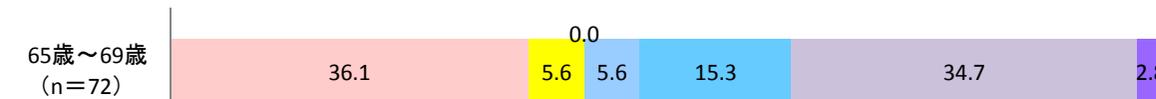
■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半 ■ 50代前半 ■ 50代後半



■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半 ■ 50代前半 ■ 50代後半 ■ 60代前半



■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半 ■ 50代前半 ■ 50代後半 ■ 60代前半 ■ 60代後半

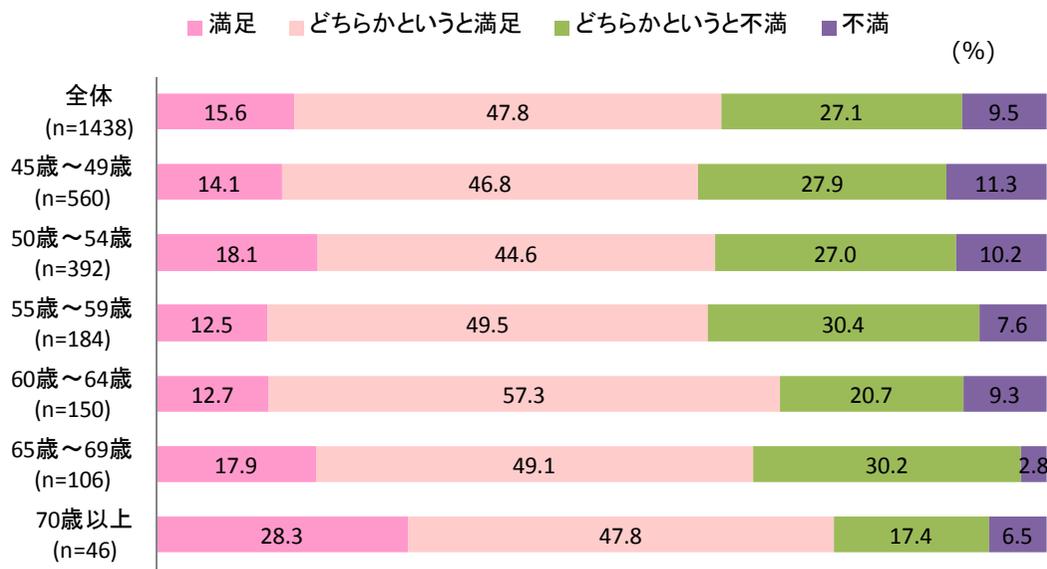


何歳ごろから、どのようなことをしているか、具体的な内容

- ・45歳から。パートを始めた。(50歳)
- ・40歳以前から。とにかく貯金する。収入が増えても、生活を大きくしすぎないようにこころがける。(51歳)
- ・40歳以前から。省エネ、節約。ケチ臭くならない程度に生活を楽しみながら貯蓄も継続する。(54歳)
- ・45歳から。できる範囲での貯蓄や、保険の見直しをしている。(54歳)
- ・40歳以前から。無駄使いはしない、メリハリをつけた家計。節約のノウハウは人に教えられるほど。節約や投資の勉強も続けている。(56歳)
- ・45歳から。夫が退職してから、節約に努め、預貯金の取り崩しは最低限度にした。教育費をかけないよう二人の娘は塾や通信教育を利用せずに高校大学とも公立に進ませた。何とか無事就職までこぎつけそうなので安心している。医療費軽減のため、食費にお金をかけ、医食同源を実践している。(56歳)
- ・40代前半から。公的年金のみに頼らず、自分たちでもある程度生活費など確保できるよう貯蓄や年金保険などを考えてきた。(65歳)



家・住まいについての満足状況



満足度 (10点満点) 平均値
6.52
6.27
6.48
6.61
6.75
7.17
7.26

「満足」「どちらかという満足」は60代になると7割を超える。

満足している理由は、計画的、自分の意思が反映できたリフォームを挙げる人が多い。

不満要素としては、家族人数が減ったことでスペースが余る、3階建ての不便さ、交通の便の悪さ、リフォームの負担の大きさなど。

満足と回答した理由

- ・2年前に家を建て替えたので、冬暖かく、夏涼しく 快適に過ごしています。(59歳)
- ・自宅のリフォームを計画的にして、快適に生活している。外装・内装とも実施して、新築に近い状態になっている。(61歳)
- ・住環境は何事にも便利で整っていると思います。ただし田舎暮らしにもあこがれますが。(60歳)
- ・マンションに転居して駅からすぐで立地条件もいい (70歳)

どちらかという満足と回答した理由

- ・マンションも築10年を過ぎて、あちこち気になるところが出てきた。(49歳)
- ・一戸建てで、十分な広さで雨風防げているが、古くなって来ているし、災害にも万全ではない。(53歳)
- ・ローンがない部分は満足だが、家族が減ってもあまし気味のところがある。(59歳)
- ・家自体には不満が無いが、町内が同世代で、やや高齢化が進んでいる。(65歳)
- ・2世帯住宅を一世帯で使っているので無駄が多い (69歳)

どちらかという不満と回答した理由

- ・2階が水周りなので加齢とともに不便になった。(64歳)
- ・家族のカタチが変わってきて、子供たちが独立したので部屋も余っている。庭などの管理が負担になってきている。(65歳)
- ・あちこち傷んできていて細かい修理にお金がかかる。(67歳)
- ・マンションも15年以上になるといろいろと老朽化しており、年齢とともに使い勝手の悪さが出てきています。(69歳)
- ・広いけど断熱性最悪。40年前ほどこの家もこの程度。技術が進んでいなかった時代の産物です。(75歳)

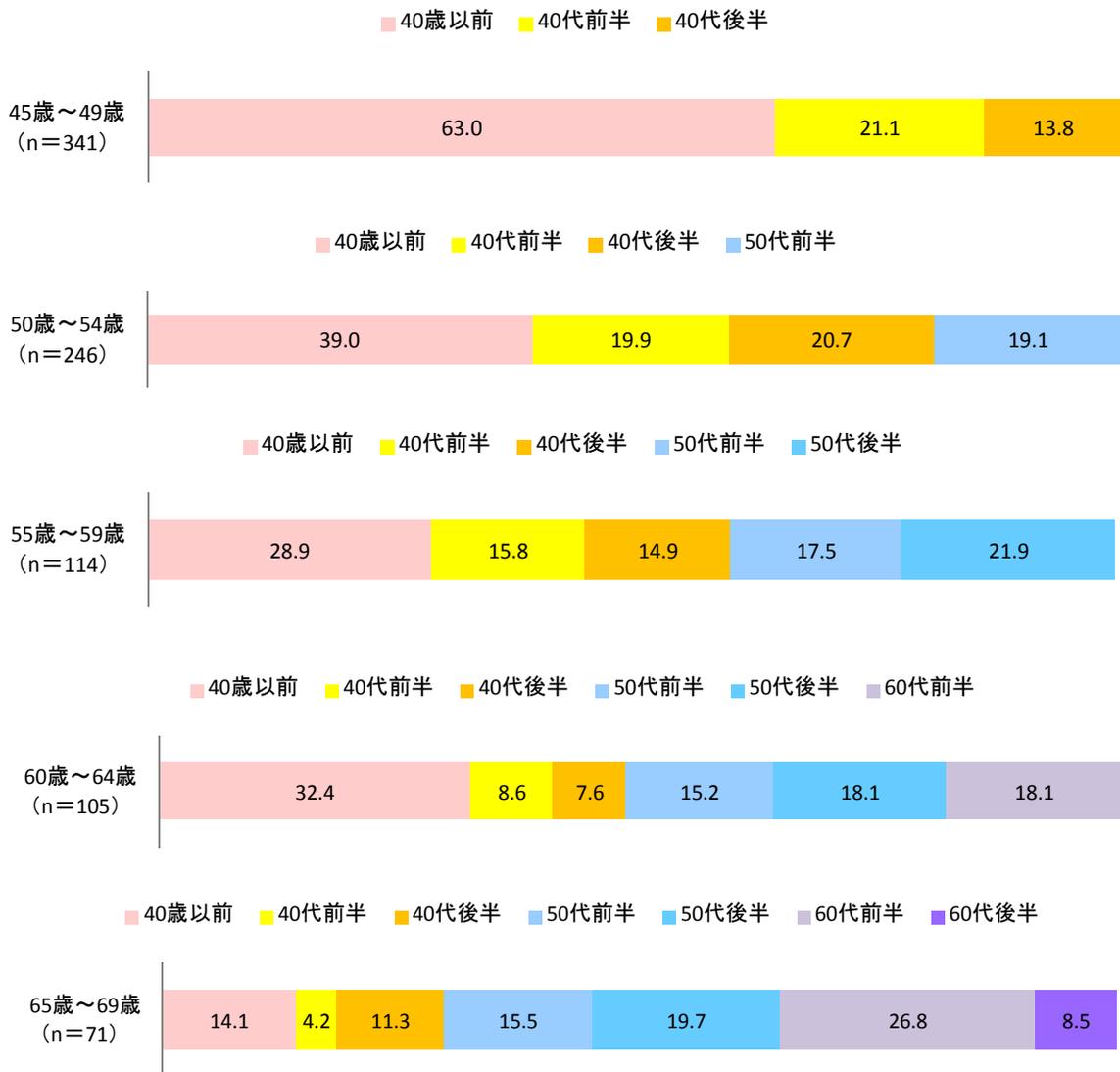
不満と回答した理由

- ・3階建てはしんどい。(48歳)
- ・駅から遠く、通院にも不便。(57歳)
- ・外壁や屋根の塗装などリフォームが必要な状態だが、近くに老親の家もあり同居も視野に入れて将来的にどうしたらいいのか思案中。(56歳)
- ・公共施設やスーパーなどへは車がなければ生活が成り立たないのにマンション独自の有料バスも廃止され孤立した状態でとても不便です。(60歳)



家・住まいについて「満足」「どちらかという満足」という人に。 満足な状態を維持するために、何歳ごろから、どのようなことをしているか。

何歳ごろから・年代別 (70歳以上はn数が少ないため割愛) (%)



現50代前半は、40代に対策が4割、50代後半は50代に入ってからが4割、60代は50代が3割。

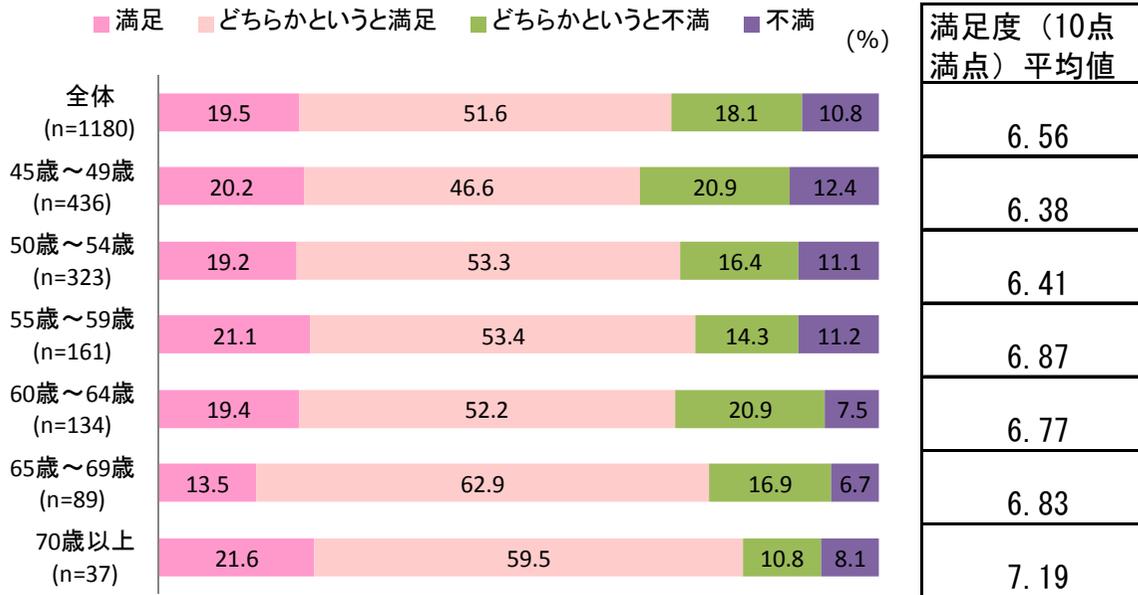
住み替えよりはリフォームが多く、外壁、水回りなど、何年かおきに少しずつ実施している様子が見られる。

何歳ごろから、どのようなことをしているか、具体的な内容

- ・40代前半。お風呂にミストサウナを付けて自分好みの浴槽を選びリフォーム。リビングは床暖房にリフォーム。(51歳)
- ・45歳。子どもの独立時に、使わなくなった教育資金でリフォームをした。(52歳)
- ・56歳。子供たちが皆巣立ってしまったため、家には夫と私だけとなり部屋の模様替えをして完全に寝室と居間が区別できたことは満足。(56歳)
- ・58歳。一年前に犬を飼い始めたのでリビングの床を滑らない材質の物に敷き直し、これからペットと共に10年以上暮らせるようにした。(59歳)
- ・57歳。子供の就職を機に駅まで徒歩圏内の物件を探して移転した。(58歳)
- ・50歳。リフォームを2回ほどした。そろそろ また考えなければならない。(61歳)
- ・61歳。家の建て替えで自室を持つことにした。(68歳)



夫との関係についての満足状況 (夫のいる人 n=1180)



満足度が低いのは、40代後半。家事や子育てに非協力という声が散見され、働く女性も多いことから、夫婦のすれ違いが多いと推察される。

コミュニケーションがとれているかどうか、満足・不満を分ける大きな要因となっている。

満足と回答した理由

- ・夫が6年前から海外に単身赴任中。お互い自由気ままに生活しているのでとても良い関係でいられる。(56歳)
- ・共通の趣味、個々の趣味もあり、また協力して両親の介護や看取りを終えて益々お互いを尊重しあえるようになった(63歳)
- ・対等の関係でいられるから。(69歳)
- ・お互いに趣味を持ち干渉することもなく、会話も多くて楽しいです。(70歳)

どちらかという満足と回答した理由

- ・残業が減れば満点。(45歳)
- ・うざいこともあるが、けっこう一緒に出掛けることが多い方だと思う。(53歳)
- ・つかず離れずの程よい距離感。(58歳)
- ・リタイヤしてからワンマンでなくなった。(64歳)
- ・お互いに自立し、暮らしている。(67歳)
- ・それぞれが、できることをやって、折り合いをつけている。(68歳)

どちらかという不満と回答した理由

- ・うまくコミュニケーションが取れないことがある。(48歳)
- ・休日に自分の好きな過ごし方を変えない 休日にまとめて家事をこなしている主婦の気持ちは分かっていないと思う。(52歳)
- ・ずっと仕事人間なので慣れました。不満というより割り切っているし、依存しない分、力仕事でも殆どの事は自分でやります。(57歳)
- ・テレビばかり見て、会話がちぐはぐ。ほとんど外出しない。(63歳)
- ・家事一切をしなくて、意識も昔風。(69歳)

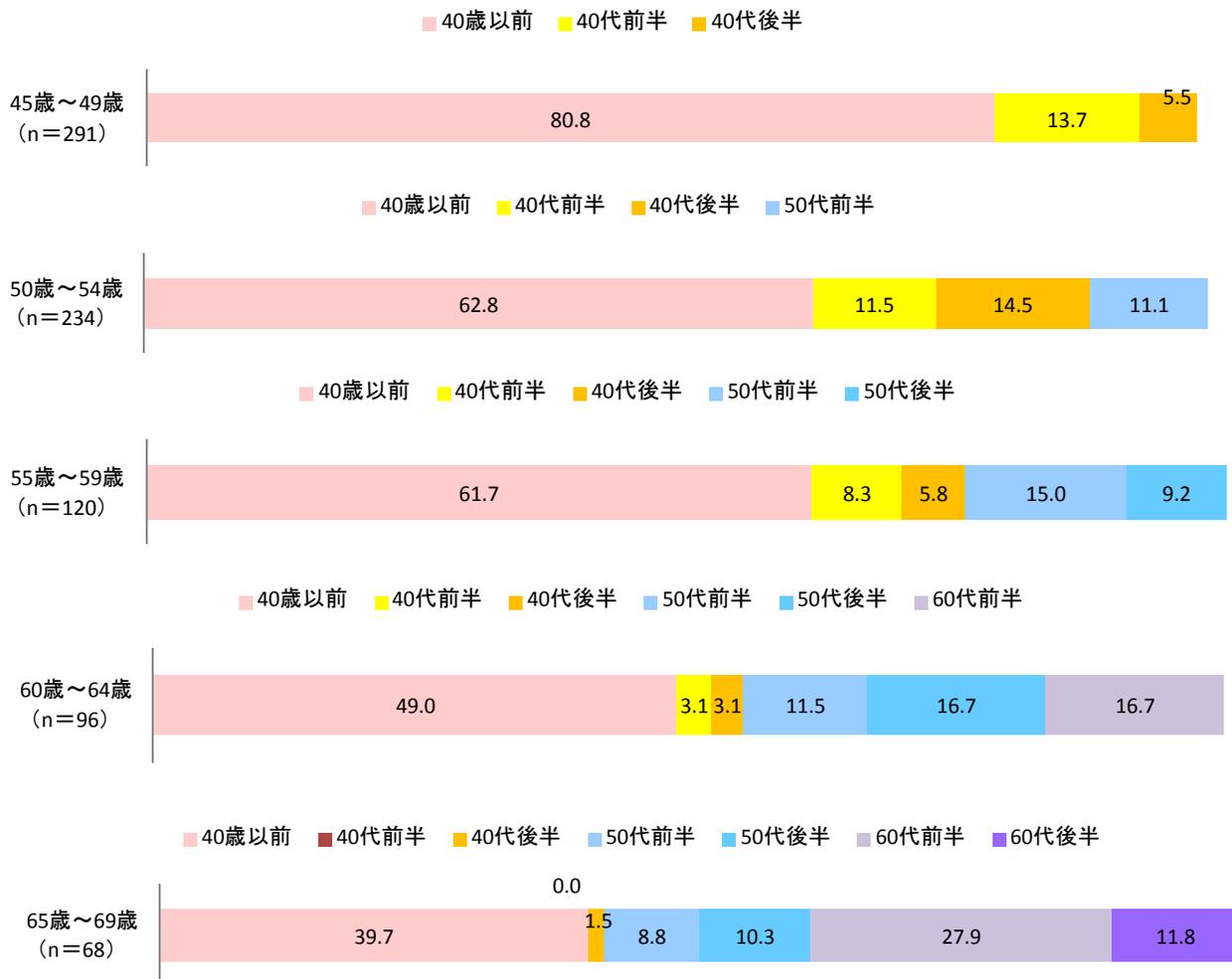
不満と回答した理由

- ・家事、子育てに非協力的なので。(45歳)
- ・コミュニケーションがとれないのでストレスがたまる一方。(54歳)
- ・妻を家政婦だと思っている。命令ばかりでしゃべるのも面倒くさい。(54歳)
- ・ほとんど会話もない状況。なのに、その関係を変えようとしていない自分にも不満。(58歳)
- ・子供が大きくなり、共通の話題もほとんどないため会話がな。(58歳)



夫との関係について「満足」「どちらかという満足」という人に。 満足な状態を維持するために、何歳ごろから、どのようなことをしているか。

何歳ごろから・年代別 (70歳以上はn数が少ないため割愛)



夫との良好な関係づくりには若いうちから取り組んでいる人が多い。

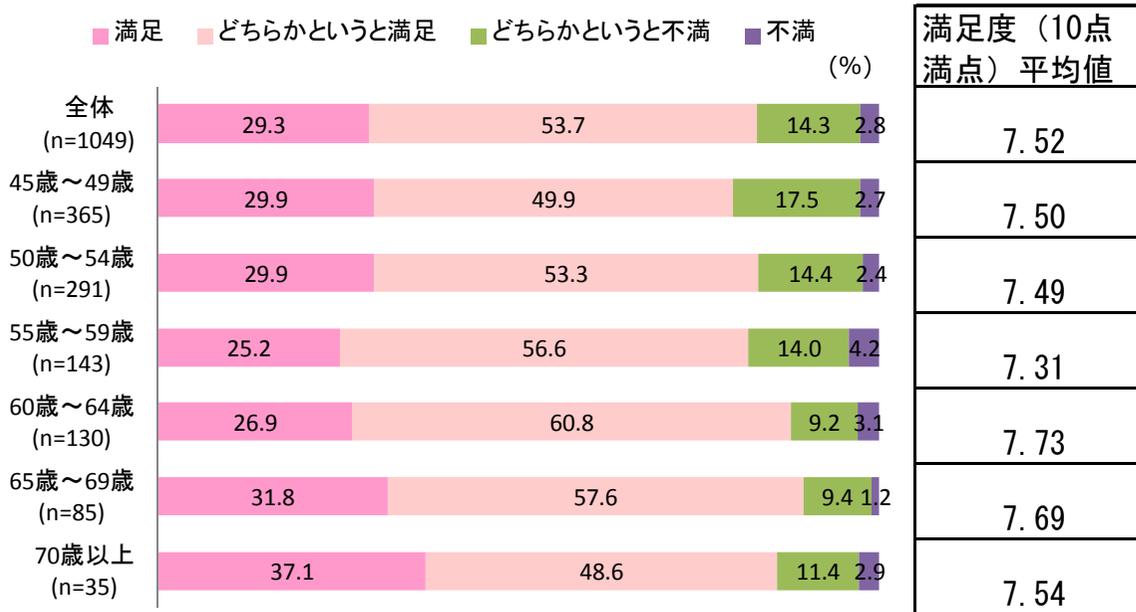
50代以降からは、コミュニケーションはよくとるが干渉しすぎない、自身の時間と2人の共通の時間をバランスよくとることがポイントのようだ。

何歳ごろから、どのようなことをしているか、具体的な内容

- ・40代前半から。ちゃんと思うことは伝える。いいところを見る。我慢しすぎない。(46歳)
- ・40代前半から。たまにほめる。感謝する。子供の前でけなさない。心がけてるけど言っちゃう。苦笑。(46歳)
- ・40代前半から。いろいろ話し合いをしたり、ランチなどお出かけも二人で行く。(48歳)
- ・40代前半から細かいことを言わず、お互いの日々の過ごし方に干渉しない。時々やってくれた家事に対しては(洗い残りなど多少の不満があっても)お礼を言って少しオーバーに喜ぶ。(51歳)
- ・50歳から。自分独りの楽しみを持ち、自由な時間を過ごしたら 夫との時間も持つ バランスよく!(51歳)
- ・49歳から。夫が50過ぎてからよく映画を観に行く。夫婦50割を使えるようになったので。(53歳)
- ・50歳から。犬を飼って共通の話題を持つ。(54歳)
- ・60歳から。一緒に行動する日もあり個々の時間も作る。(63歳)



子どもとの関係についての満足状況 (子どものいる人 n=1049)



子どもとの関係については、他のジャンルと比べて「どちらかという不満」「不満」が最も低く、「満足」がどの世代でも8割前後。

10点満点の平均値で見ると、50代後半がやや低め。子どもが就職や結婚などで独立していき寂しさを感じるパターンと、なかなか独立しないことへの心配や頼られ過ぎの両側面がありそうだ。

満足と回答した理由

- それぞれ仕事をもってるので最悪結婚できなくても一人で暮らしていける力をもってることはほっとする。(56歳)
- 子どもが一人暮らしするようになって、お互いを思いやれるようになった。(57歳)
- 3人とも反抗期が過ぎましたので、大人として率直に意見を述べ合うことができている。(59歳)
- 親を頼り過ぎず、離れ過ぎずの関係が良いと感じている。お嫁さんと私が上手くいっている。(69歳)

どちらかという満足と回答した理由

- 一緒に出かけたり遊んだり、仲の良い関係が築けている。ただ、娘も20歳を迎え、そろそろ子離れしなくてはならないのに、なかなか出来ていない…。(48歳)
- お互いに距離をおいて接しているが、必要に応じて密にもなるので、ちょうどよい関係だと思う。(58歳)
- 3人とも男の子なので、余り連絡もない。連絡が無いのは元気な証拠だと思っている。(63歳)
- 近場に住んでるし。私にとっては孫の面倒みるのが負担だけ。(75歳)

どちらかという不満と回答した理由

- 息子は結婚したが同居。早く出て行ってほしい。一度は親元を離れて生活してほしい。(46歳)
- 独立心旺盛なためなんでも自分でするので会話が少ない。(51歳)
- 中学生と大学生なので生活が全く違い、主人と子供二人に合わせている私には自分がない気がする。(52歳)
- 娘夫婦が隣に住み、共働きなので、孫の面倒を見るのが当たり前になっている。(62歳)

不満と回答した理由

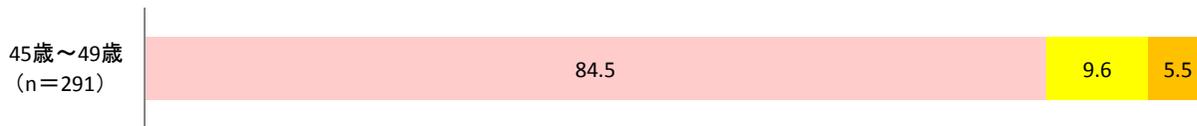
- 更年期のためかイライラすることが多くすぐに子供に当たってしまいます。気をつけたいです。(45歳)
- ニートの息子に困っている。(54歳)
- 適齢期過ぎても結婚しない。(56歳)
- 私が何か聞いてもほとんど答えず、今後のことも全くわからない。(57歳)



子どもとの関係について「満足」「どちらかという満足」という人に。 満足な状態を維持するために、何歳ごろから、どのようなことをしているか。

何歳ごろから・年代別 (70歳以上はn数が少ないため割愛) (%)

■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半



■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半 ■ 50代前半



■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半 ■ 50代前半 ■ 50代後半



■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半 ■ 50代前半 ■ 50代後半 ■ 60代前半



■ 40歳以前 ■ 40代前半 ■ 40代後半 ■ 50代前半 ■ 50代後半 ■ 60代前半 ■ 60代後半



若いうちから取り組んでいる場合を除くと、満足な状態を維持するための動きは、50代に一つのヤマがある。

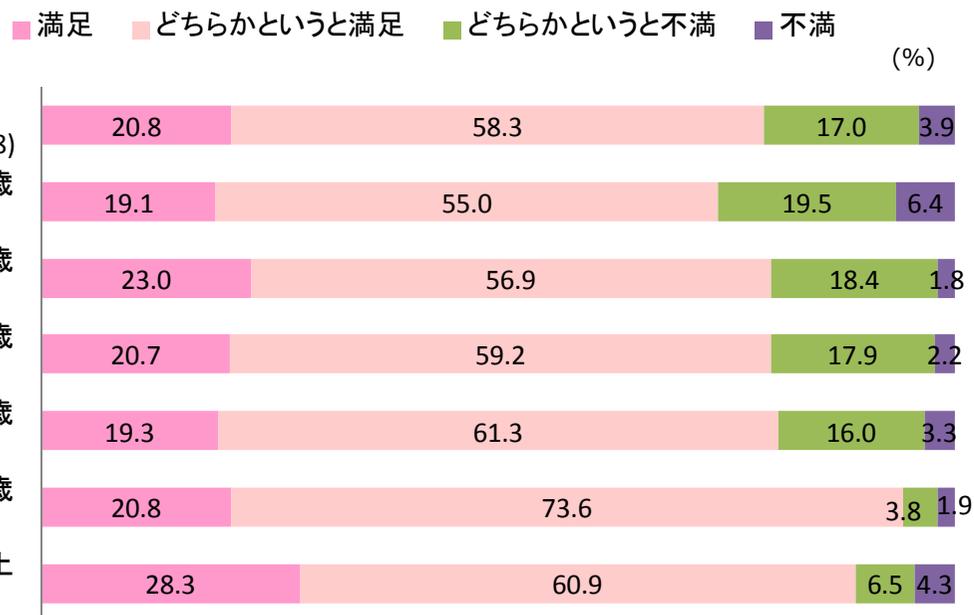
子どもが独立する時期で、具体的な内容としては、干渉しない、距離感を保つなど、子離れを意識したコメントが散見される。

何歳ごろから、どのようなことをしているか、具体的な内容

- ・45歳から。べったりそばで干渉するだけが親ではなく、少し離れて見守る方がいいと考えるようになった。(50歳)
- ・50歳から。あまり口は出さないが頼ってきたら全力で受け入れる。(51歳)
- ・50歳から。距離感を大切にしている。(53歳)
- ・47歳から。家族でリビングに集まる時間を設けている。(53歳)
- ・53歳から。必要のないお節介を控える、干渉しない、みんな大人なので各々がそれぞれ尊重する。(54歳)
- ・50歳から。LINEなどを使いこまめに連絡を取り合ったり、一緒に出掛けたりして会話を多くしている。(58歳)
- ・62歳から。娘夫婦と同居しているのでトラブルが無いように常に配慮している。(67歳)
- ・45歳から。子供を自立するよう仕向け、自分も子供に頼らないよう心掛けてきた。(70歳)



友達や仲間との関係についての満足状況



満足度 (10点満点) 平均値
6.75
6.41
6.85
6.96
6.83
7.37
7.48

年代があがるにつれ、満足度もあがる。

子育てや介護に忙しく、友達に会えない時期を経て、趣味を一緒に楽しめる友達が増えてくる、60代後半から70代の満足度は特に高くなる。

満足と回答した理由

- ・子ども繋がりのお付き合いが無くなり、本当に時間を過ごしたいお友達と趣味や食事の付き合いが出来ているので。(51歳)
- ・最近スポーツクラブを通じた友人の輪が広がり、毎日楽しく過ごしています。(57歳)
- ・ランチやディナー、飲み会と忙しく出かけている。皆それぞれ介護や病人の家族に手を取られているので、出かけるときには思いっきり楽しむようにしている。(59歳)
- ・つかず離れずの良い距離感 (61歳)

どちらかという満足と回答した理由

- ・この年齢になると、自分と合わない人とは関わりを持たないようにできるので、あまりストレスにはなっていないが、仕事、ご近所など、仕方なく交流を持たないといけない場合は少し、ブルーな気持ちになる時がある。(48歳)
- ・あまり会ってじっくりと話す事は出来ないのですがSNSがあるのでLINEなどで頻繁にやりとりができています。(49歳)
- ・ジムでの友達もでき、趣味を一緒に楽しめる人ができたので。(68歳)

どちらかという不満と回答した理由

- ・子供関係の人が多く、仕方なくの付き合いをすることがあるので。(48歳)
- ・だんだん生活スタイルが違ってきて、連絡を取り合う友達・仲間がいなくなってきた。(51歳)
- ・転勤族で、昔の友達とは遠方過ぎて会えないし、新しい土地では友達もできない。(54歳)
- ・みな介護でなかなか会えない。(58歳)

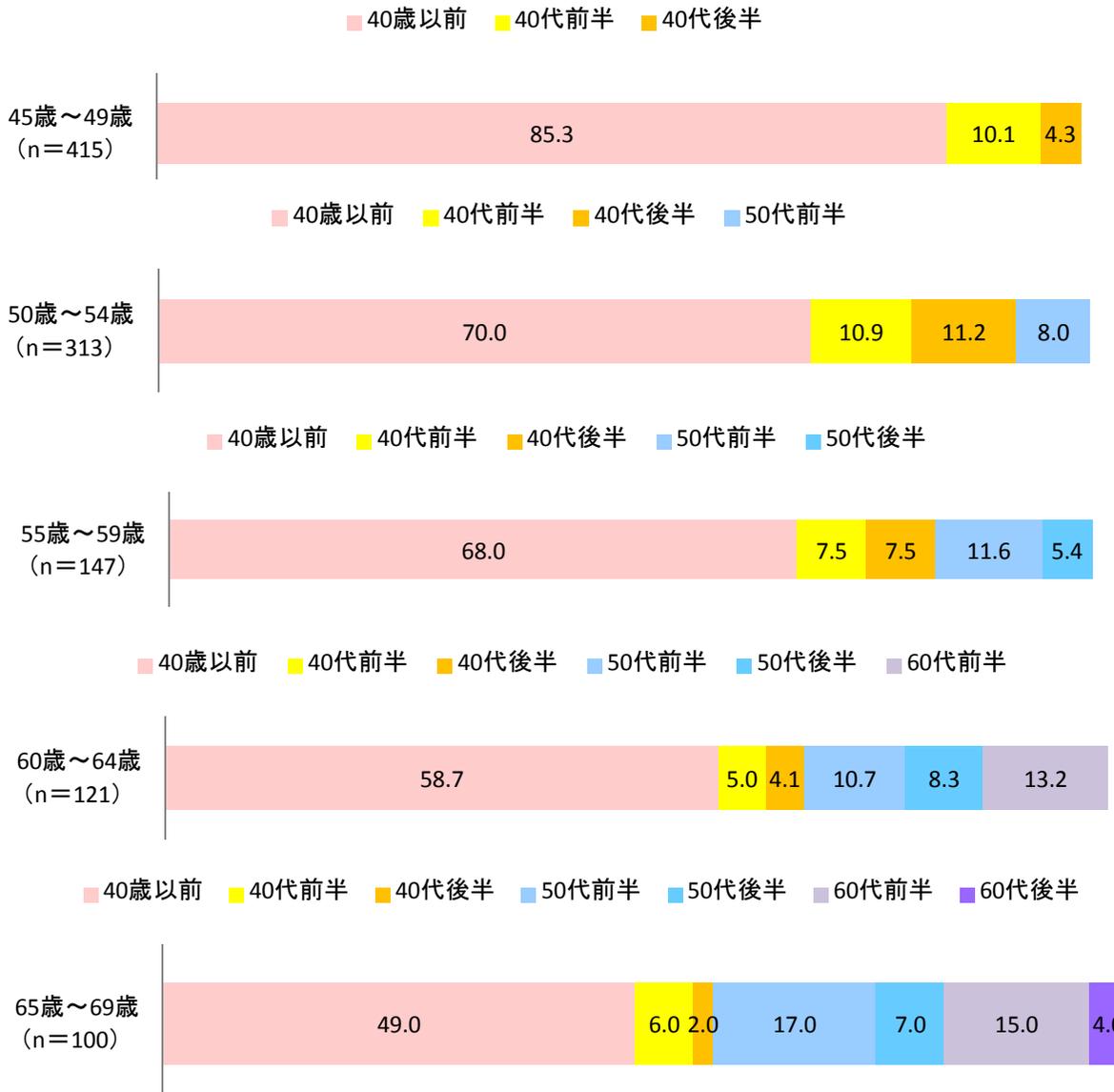
不満と回答した理由

- ・友人も子育てや仕事で忙しく疎遠になりがち。(45歳)
- ・気を使うことが多くなり友達づきあいが億劫になってきた。(49歳)
- ・年齢を重ねるに従って、孫の守りや介護で、なかなか逢う機会が減ってきた。(66歳)



友達や仲間との関係について「満足」「どちらかという満足」という人に。 満足な状態を維持するために、何歳ごろから、どのようなことをしているか。

何歳ごろから・年代別 (70歳以上はn数が少ないため割愛) (%)



60代後半では、50代からの友達関係づくりに動きが見られる。

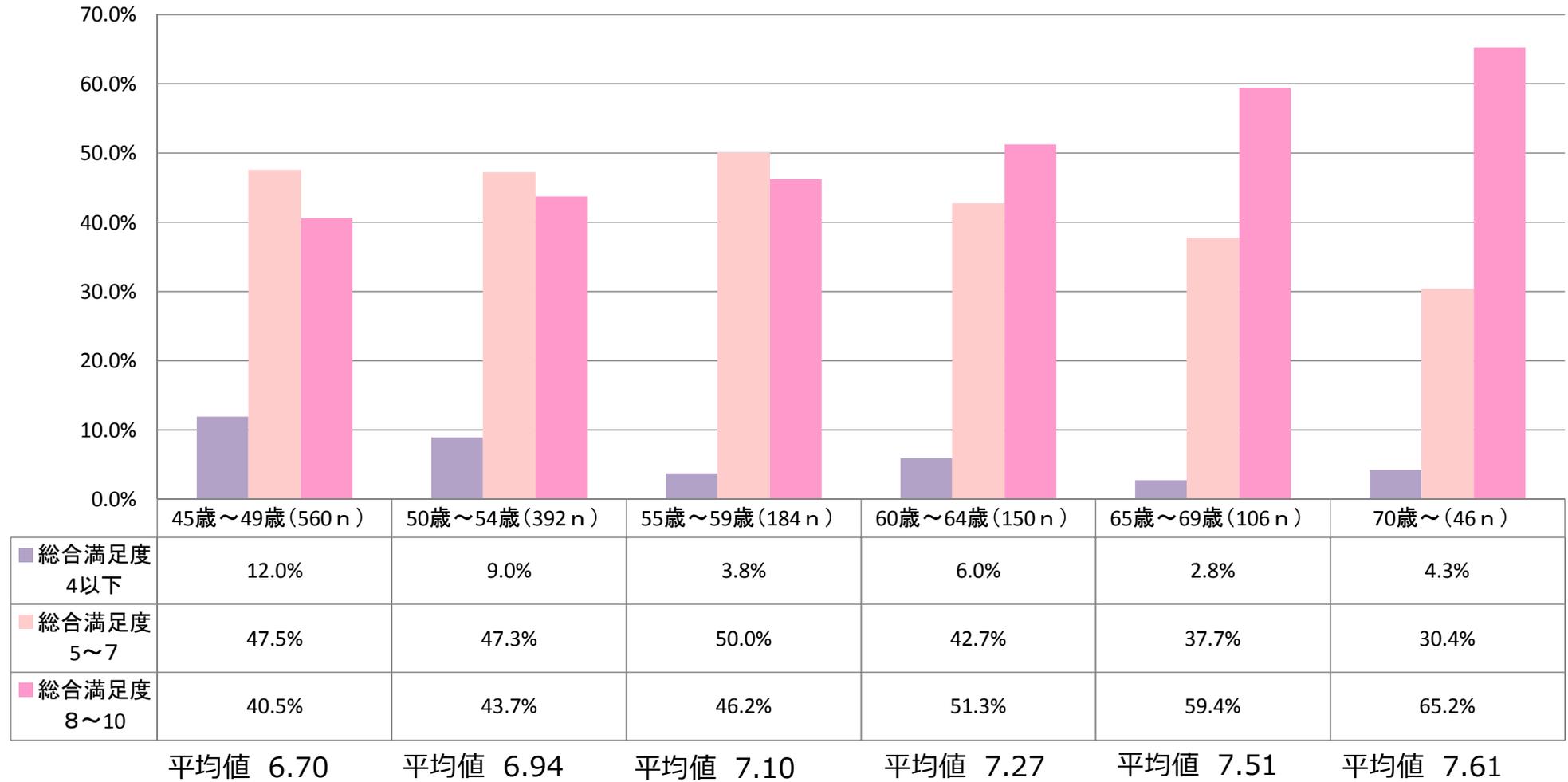
数多く出てくるキーワードとしては、深く立ち入らない、詮索しない、親しき仲にも礼儀あり。

何歳ごろから、どのようなことをしているか、具体的な内容

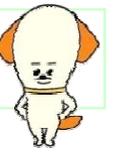
- ・40歳以前から。嫌な人とは近づかない よって周りは気の合う仲良しの友人ばかり。お互いのプライバシーには首を突っ込まない、他人の悪口は言わない、つかず離れずつるまない。適度な距離感を持つ。(45歳)
- ・45歳から。うわべのお付き合いを全て少しずつ整理した。(51歳)
- ・50歳から。Facebookを頻繁に投稿して、海外にいる友達にも自分の今を伝えられるようにしている。(52歳)
- ・50歳から。メールの時代になったので、早く返事をするようにする。(53歳)
- ・50歳から。ママ友とは、ある程度の距離が必要だと思ようになったので、つかず離れずの関係でちょうどいいと割り切っている。(54歳)
- ・55歳から。お互いの立場、環境を理解した上で会話をする。(60歳)
- ・60歳から。趣味の友人が多いが深くふみこまないつきあいをしている。(63歳)
- ・55歳から。遠くの学生時代の友人も楽しいが、近所で年齢や考え方も似通っていて、体操教室と一緒に通っている人たちと、楽しくおしゃべりするようにした。(65歳)



総合的な満足度/10点満点



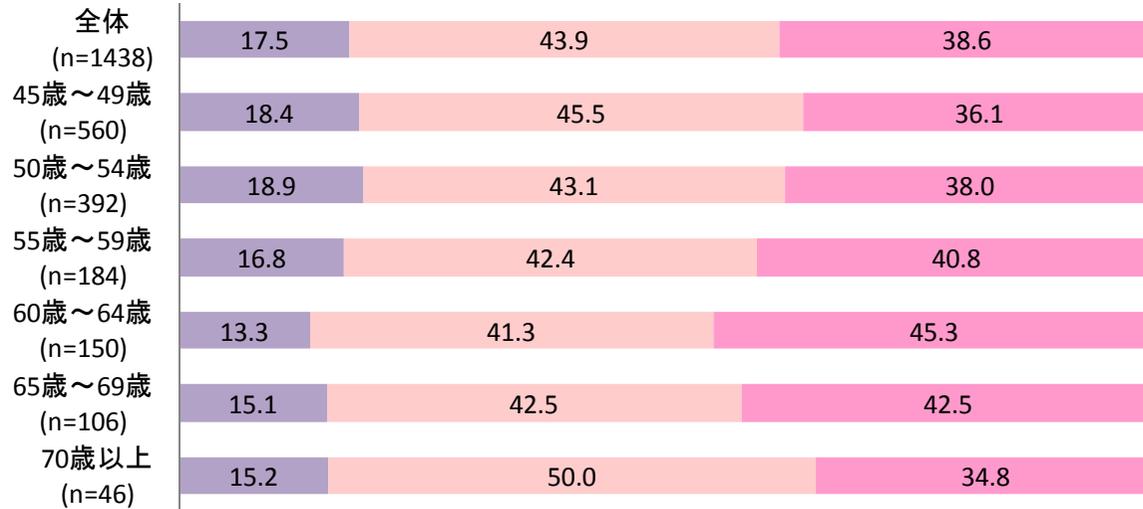
50代までは総合満足度 5～7 = 可もなく不可もなくが多いが、60代からは総合満足度 8～10が5割を超え、満足度は高くなっていく。



10年前と現在、どちらの方が幸せか

(%)

■ 10年前の方が幸せだった ■ 変わらない ■ 10年前より現在の方が幸せ



10年前より現在の方が幸せと感じる年代は、50代後半から60代後半。

体調が落ち着きはじめ、子どもも育ちあがることで、気持ちにゆとりが生まれる。自身の自由になる時間に好きなことができる、自分のことに目が向けられることが、幸せ感の源になっている。

年齢	10年前より現在の方が幸せと思う理由
60	仕事に追われない 仕事のストレスがない
60	子供が成長していないときは、常に勉強や進学の心配をしたりして、嫌でも注意をしなければいけない状態だったし、今のように精神的にも余裕がなかった。子供が反抗期の時は、本当につらかった。
60	自分の好きな事を自由に出来るようになったので
60	趣味に没頭できる時間が増えた。
60	夫が定年になり家にいるので留守番や家事をやってもらえるから
60	夫も無事に退職し子ども達も結婚して孫もできたから
61	10年前が、かなり忙しい日々を送っていた。子供たちが成長し、夫婦で楽しむ時間が増えた。
61	10年前は子供の教育や父の介護などで忙しく、幸せを感じる暇もなかった。今は子供も手が離れ、父は亡くなり、自分の時間が増えた分幸せを感じる事が多くなった。
61	仕事を、辞められたし。生活に困らないので。
61	子供が皆就職できているから(10年前はどうなるか心配だったから)
61	子供達の激動の時でした。
61	年齢を重ねたことによる、「ゆとり」があるので・・・
62	10年前はフルに働いていたので時間的な余裕が全くなく生活に追われている心境だったが今は仕事量も半減、友人や親族との交流の時間が増えた
62	更年期障害も終わり、とても穏やかに過ごしています。
62	子供達も就職や結婚などしたので
62	夫の理不尽さが緩和されたので
62	忙しいが、自分のやりたいことが向上していること。
63	子ども達との関係が良くなっている為
63	少しは心のゆとりが出来てきたと思うので。
63	親の心配や実家のメンテナンスの必要がなくなり、肉体的に余裕ができた。
64	身体はガタが来はじめてるけど、気持ちが自由になってきていると思う
64	両親とも亡くなったが何が有っても立ち向かえる根性が付いた。
65	家族、孫、両親が健康で暮らしている事
65	自由が沢山あって、心配事がない
65	親や子供に対する心配事や争うことが減った
66	収入面では、下がってきたが、子供も独立したので、ゆとりが出てきた
66	忙しさの質は違いますが元気で前向きです。
67	只今フルタイムで働く娘に代わって孫育中。自身の育児時代と違って新鮮。
68	10年前は姑の介護と死後の片づけなど、人生の内のかなり大変な時期だったので、それらが全て済んだ今の方が幸せである。
68	あくせくしなくなってきたこと
69	今のところ健康もそこそこ。経済的にもそこそこ。そして何より、このマンションに生活していることが一番幸せだと思うから



10年後の自分は現在に比べて幸せか

(%)

■ 10年後の方が現在より幸せ ■ 変わらない ■ 10年後より現在の方が幸せ



40代後半の1/4が、「10年後の方が現在より幸せ」だろうと感じている。フリーアンサーでの理由では“そうあってほしい”という希望的観測の声が最も多い。

反抗期を迎えた子どものこと、教育費の負担、仕事・家事に追われ時間がない、体調不良…一番ツライ時期であることが、このデータからも読み取れる。

年齢	10年後の方が現在よりも幸せと思う理由
45	きっと今よりお金がある
45	さらに家族も増えて(?)さらに笑いがいっぱいになっているとおもうから。
45	さらに自分のやりたいことを実現できていると良いなあと思います。
45	そうなると信じてます
45	そうなるように頑張っていきたい。
45	たぶんより幸せを感じられることが増えそうだから
45	もしかしたら今と変わらないかもしれませんが、良い方向を目指した方が幸せになりそうだから
45	もっともっと色々な事を経験し、自分のものにしたいと日々感じているし自分自身についても今よりもっと幸せや満足していきたいといつも考えてエステや接骨院に行ったりしてメンテナンスを行っているの
45	もっと性格が丸くなっていると期待をこめて。
45	ゆとりのある生活になると思うので
45	家族が増えて幸せになっている
45	教育費がいらなくなっているから。
45	苦勞が身になっていると思いたいです。
45	今の幸せが努力次第でもっとぜったいよくなるから
45	子供が大変な時期を過ぎて好きなことをしてそう
45	正直分らない。私も色々挑戦して変わって娘も成長して落ち着き、良い親子関係になっていればと。夫とは難しいと思うがそれぞれ干渉せず上手くやれたら良いと思うので。
45	孫に囲まれて過ごしていて、経済的な不安がなければ幸せかと思っている
45	悩みの種がなくなっている頃だから。
45	離婚を考えていて新しく人生をやり直す予定なので
46	一緒に家族と成長している自分を想像しているの
46	今、一番経済面がきつい時期だから
46	子供が独り立ちしているだろうが、親の状態がどうかによる
46	自分の自由な時間ができているから。しかし、体は老いているので幸せかどうかはわからな
47	後3年で退職できるという希望をもっていると思うから
48	介護から解放され、自分の時代が来ると思いたい
48	子供が二人とも成人しているから。親の介護の不安もあるけど、幸せでしょう?きっと…と思いたいから。
48	子供達も結婚して家を出ていってる事でしょう。
48	人間味も増して、心豊かに、日々の生活も人生も感慨深いものになると信じているから。
49	10年後…仕事も引退して孫に囲まれるのんびりしてたいな～って夢があるので…現実になっている事を願って



「生きがい」についてどのように思うか (年代別)

- 生きがいを感じたいと思うし、現在とても感じている
- 生きがいを感じたいと思うし、現在まあ感じている
- 生きがいを感じたいと思うが、現在はあまり感じていない
- 生きがいを感じたいと思うが、現在は感じていない
- 特に生きがいを感じたいとは思わない
- あてはまるものはない

(%)



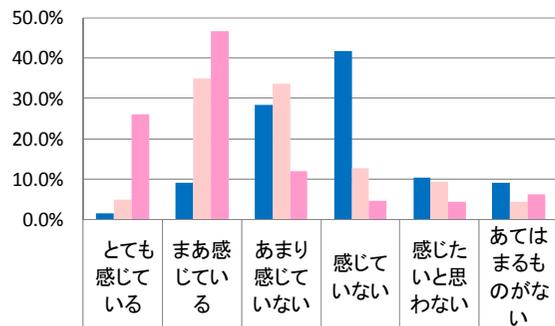
生きがいを「とても感じている」+「まあ、感じている」は、アラウンド50に比べ、GRACE AGEは5ポイント以上高くなっている。

アラウンド50で、生きがいについて否定的に考える人はGRACE AGEよりも少ないので、生きがいを感じている余裕がない、というのが実態だろう。

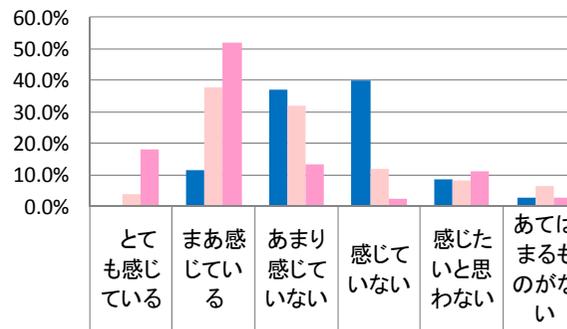


年代別 総合満足度×生きがい

45歳～49歳 (560n)



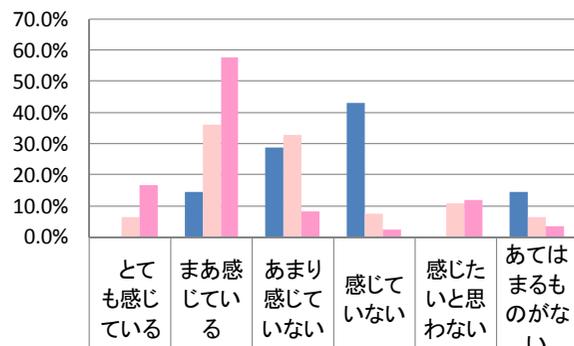
50歳～54歳 (392n)



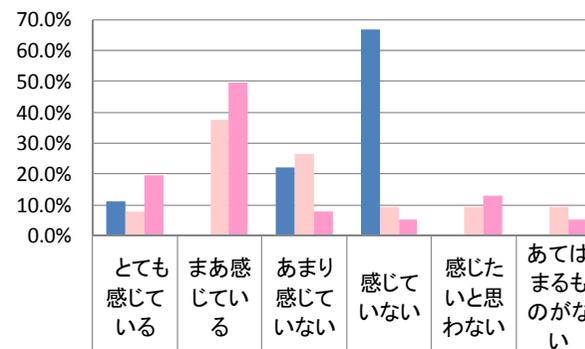
年代別に、総合満足度と生きがいの関連性を見たのがこのグラフ。

総合満足度が4以下と低い人は、生きがいを「あまり感じていない」「感じていない」が高い傾向にある。

55歳～59歳 (184n)



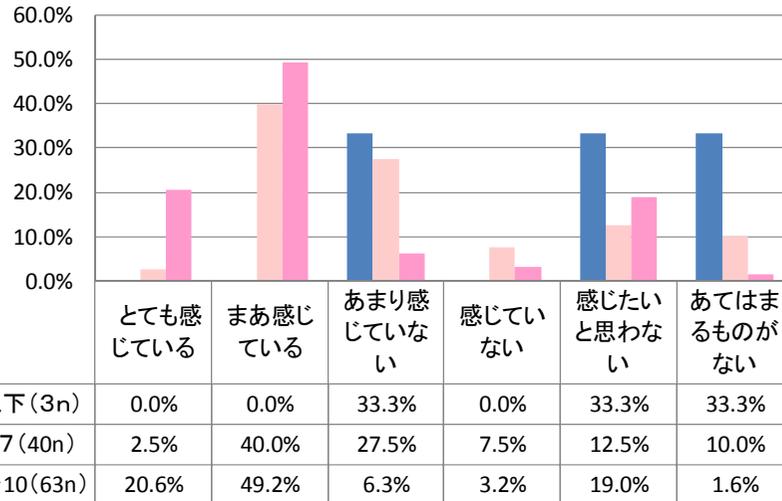
60歳～64歳 (150n)



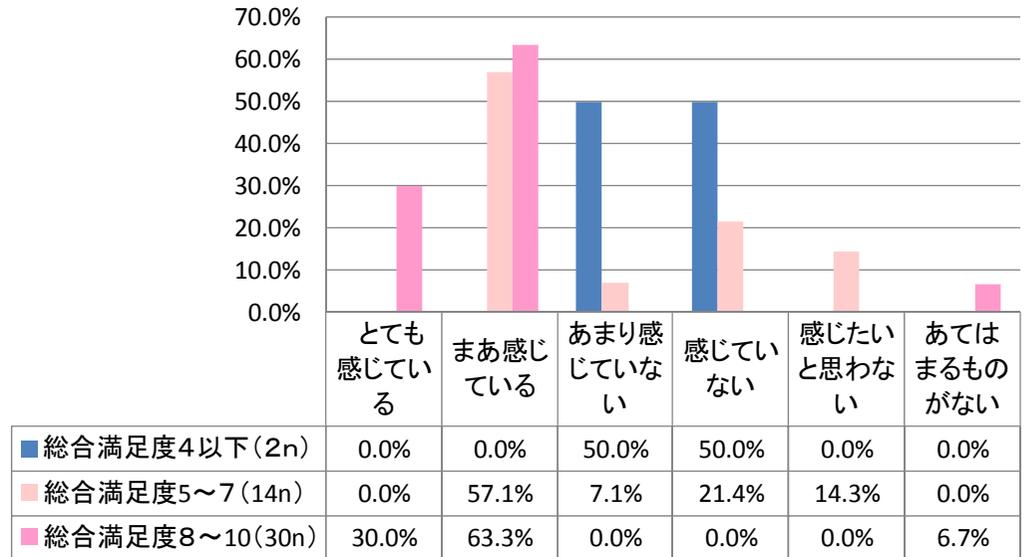


年代×総合満足度×生きがい 【参考値: 65歳~69歳、70歳以上】

65歳~69歳 (106n)



70歳以上 (46n)





現在の幸せに最低限欠かせないもの／もっと幸せになるために欠かせないもの 年代別・上位10項目

(70歳以上はn数が少ないため割愛)

次の選択肢から、それぞれ5つまで選択

夫／子ども／親／孫／それ以外の家族／ペット／友達／自分の健康／体力維持／家族の健康／経済的な安定／家・住まい／家族と過ごす時間
友達と過ごす時間／自分が好きなように使える時間／若々しさ／美しさ／おしゃれ／仕事／趣味／旅行／美味しい食事／心から笑う／ぐっすりと眠れること
生きがい／家族からの感謝やほめ言葉／親しい人のために役立っているという実感／世の中のために役立っているという実感／地域や職場での円満な人間関係

(%)

45歳～49歳				50歳～54歳				55歳～59歳				60歳～64歳				65歳～69歳			
現在の幸せのために最低限欠かせないもの		もっと幸せになるために欠かせないもの																	
自分の健康	62.9	経済的な安定	49.3	自分の健康	70.7	経済的な安定	50.8	自分の健康	66.3	自分の健康	48.9	自分の健康	72.7	自分の健康	61.3	自分の健康	72.6	自分の健康	60.4
子ども	54.1	自分の健康	41.8	経済的な安定	56.1	自分の健康	49.7	経済的な安定	59.8	経済的な安定	48.9	家族の健康	65.3	経済的な安定	54.7	家族の健康	62.3	家族の健康	51.9
経済的な安定	52.7	家族の健康	34.1	家族の健康	55.4	家族の健康	34.7	夫	58.7	家族の健康	42.4	夫	51.3	家族の健康	52.0	経済的な安定	50.9	経済的な安定	40.6
家族の健康	51.4	子ども	32.5	子ども	53.6	夫	28.6	家族の健康	55.4	夫	37.0	経済的な安定	60.0	夫	32.7	子ども	50.0	体力維持	29.2
夫	48.8	夫	30.7	夫	51.0	子ども	27.8	子ども	56.0	子ども	32.6	子ども	44.7	子ども	28.7	体力維持	22.6	子ども	28.3
親	29.1	心から笑う	21.3	親	24.7	心から笑う	22.4	体力維持	9.8	体力維持	23.4	体力維持	16.0	体力維持	22.7	夫	48.1	夫	22.6
友達	18.2	自分が好きなように使える時間	17.7	友達	18.4	体力維持	19.4	自分が好きなように使える時間	14.7	自分が好きなように使える時間	21.2	心から笑う	14.0	心から笑う	20.7	心から笑う	17.0	心から笑う	21.7
自分が好きなように使える時間	16.4	美味しい食事	17.3	自分が好きなように使える時間	16.1	自分が好きなように使える時間	16.8	家族と過ごす時間	6.5	家族と過ごす時間	17.4	自分が好きなように使える時間	11.3	自分が好きなように使える時間	18.7	生きがい	3.8	生きがい	17.0
心から笑う	13.6	体力維持	17.1	体力維持	14.3	ぐっすりと眠れる	16.3	心から笑う	10.3	心から笑う	16.8	ぐっすりと眠れる	12.7	ぐっすりと眠れる	16.7	趣味	4.7	趣味	15.1
ぐっすりと眠れる	11.8	ぐっすりと眠れる	14.6	心から笑う	13.0	趣味	14.8	生きがい	3.3	生きがい	16.3	趣味	11.3	趣味	14.7	自分が好きなように使える時間	15.1	自分が好きなように使える時間	14.2

29の選択肢の中から、「現在の自分の幸せに最低限、欠かせないもの」、「もっと自分が幸せになるために欠かせないもの」をそれぞれ5つまで、選んでもらった。
どの世代も上位は、「自分の健康」「家族の健康」「経済的な安定」。「夫」「子ども」も上位に入っており、家族を大切にしている様子がよく分かる。
「もっと幸せになるために欠かせないもの」は、アラウンド50では「心から笑う」のポイントが高く、GRACE AGE前半では「体力維持」「自分が好きなように使える時間」、GRACE AGE後半では「体力維持」「心から笑う」のポイントが高くなっている。