

より良いセカンドライフのための5か条

- 当研究所「セカンドライフの生活設計に関する調査」結果の分析から -

渡辺 直紀 生活設計研究部 研究員

横田 直喜 生活設計研究部 主任研究員

【要旨】

- 当研究所が 2015 年 3 月に実施した「セカンドライフの生活設計に関する調査」（対象者数 10,351 人）の結果から、より良いセカンドライフ（65 歳以降の生活）を送るためにはセカンドライフを迎える前にどのようなポイントに留意すべきかを分析・考察した。
- セカンドライフを迎える前の 40～64 歳の人につき、以下のような特徴が見られた。
 - ・ 社会参加活動を行なっている人は、行なっていない人より心身の健康状態が良かった。
 - ・ 貯蓄・積立を行なっている頻度により、世帯貯蓄額に大きな格差が生じていた。
 - ・ 現在の生活において、「自分や家族の健康」、「円満な家庭」、「子どもの進学・就職・結婚」、「老後のための資金準備」の重要度が比較的高かった。
- セカンドライフを迎えた 65～69 歳の人につき、以下のような特徴が見られた。
 - ・ 生活全般について「満足」または「まあ満足」と感じている人は 70.7%であった。家族関係については満足度が高かったが、家計の状況については満足な人と不満な人に分かれている傾向があった。
 - ・ 生活全般の満足度に対し、生きがい感が最も強く関連しており、次いで現在の貯蓄額が強く関連していた。その他の項目では、心身の健康度、ボランティアや老人クラブへの参加状況、配偶者や子どもとの関係の良さ（特に子どもの進学・就職・結婚の重要視）、老後資金準備、持ち家の取得や住宅ローンの返済状況が関連していた。
- 本稿では、これからセカンドライフを迎える人の生活満足度向上のために、「より良いセカンドライフのための5か条」として以下のポイントを提示したい。
 - ① 何よりもまず、生きがいとなるものを持つ。
 - ② 50 歳頃は特に老後資金準備に励み、できる限り貯蓄額を高める。
 - ③ 持ち家を取得し、可能な限り早くローンを返済する。
 - ④ 配偶者や子どもがいる場合は良い関係を築き、子どもの進学・就職・結婚に力を入れる。
 - ⑤ ボランティア活動や（60 歳以降は）老人クラブの活動に参加する。

はじめに

セカンドライフ（本稿では、65 歳以降の生活のことと定義する）を迎えた人によっては、その生活に関して事前にはわからなかったことや事前の予想とは異なることも多いようである。セカンドライフを迎えて初めて、「こんなことは知らなかった」「こんなはずではなかった」と感じる人も少なくないようである。

本稿では、より良いセカンドライフを送るための示唆を得ることを目的とし、当研究所が実施した「セカンドライフの生活設計に関する調査」結果の分析をもとに、セカンドライフを迎える前にどのようなポイントに留意すべきかを考察する。

I セカンドライフに向けた生活と意識

まず、セカンドライフを迎える前の40～64歳の人（有効回答数：7,377人）が、セカンドライフに向けてどのような生活をし、どのような意識を持っているのか、その実態を見てみることにする。

1. 健康・社会参加・家族関係

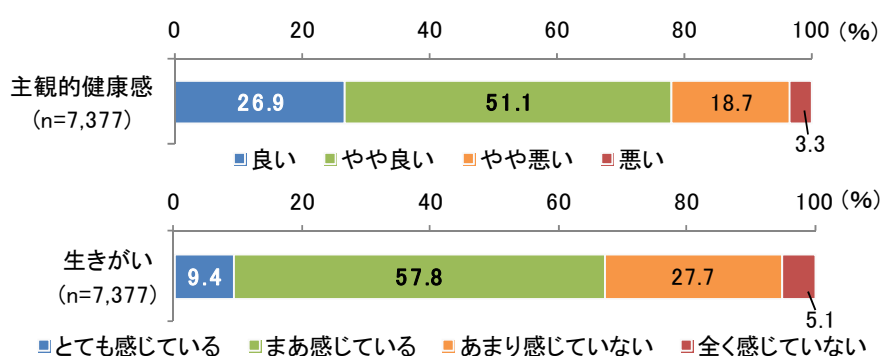
（1）心身の健康

大きな病気にかかっているか介護が必要な状況にある人は、回答者自身については2.4%、回答者の配偶者については1.6%にとどまった。

自分の現在の健康状態をどう思うか（主観的健康感）を質問したところ、「良い」人は26.9%、「やや良い」人は51.1%であり、「良い」と「やや良い」を合わせると78.0%であった。また、現在生きがいを感じているかを質問したところ、「とても感じている」人は9.4%、「まあ感じている」は57.8%であり、「とても感じている」と「まあ感じている」を合わせると67.2%であった（図表1）。

40～64歳の人々の心身の健康状態は全体としては概ね良好だが、主観的健康感が「やや悪い」人、生きがいを「あまり感じていない」人も一定数おり、人により差が見られる状態となっている。

図表1 主観的健康感および生きがい感の状況（40～64歳）



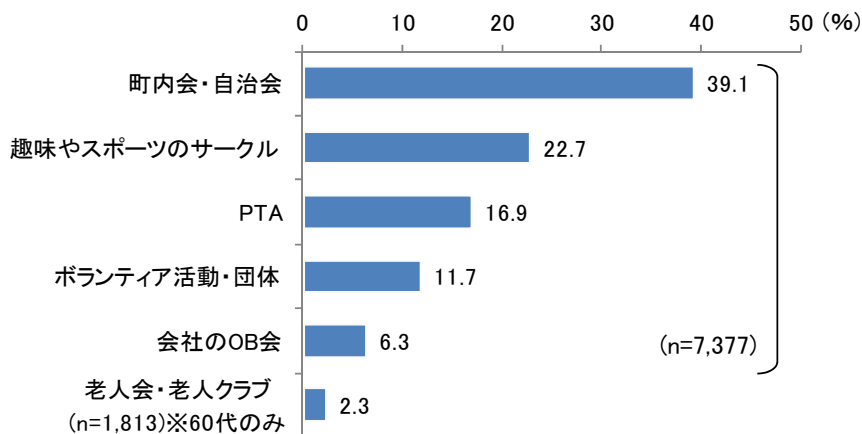
出所：明治安田生活福祉研究所「セカンドライフの生活設計に関する調査」（2015年3月）
（以下、すべての図表につき同じ）

（2）社会参加

各種社会活動への参加状況を質問したところ、町内会・自治会への参加率が比較的高く39.1%、次いで趣味やスポーツのサークルが22.7%、PTAが16.9%であった。ボラ

ンティア活動・団体への参加率は 11.7%、60～64 歳の人の老人会・老人クラブへの参加率は 2.3%にとどまった（図表 2）。

図表 2 社会参加の状況（40～64 歳）



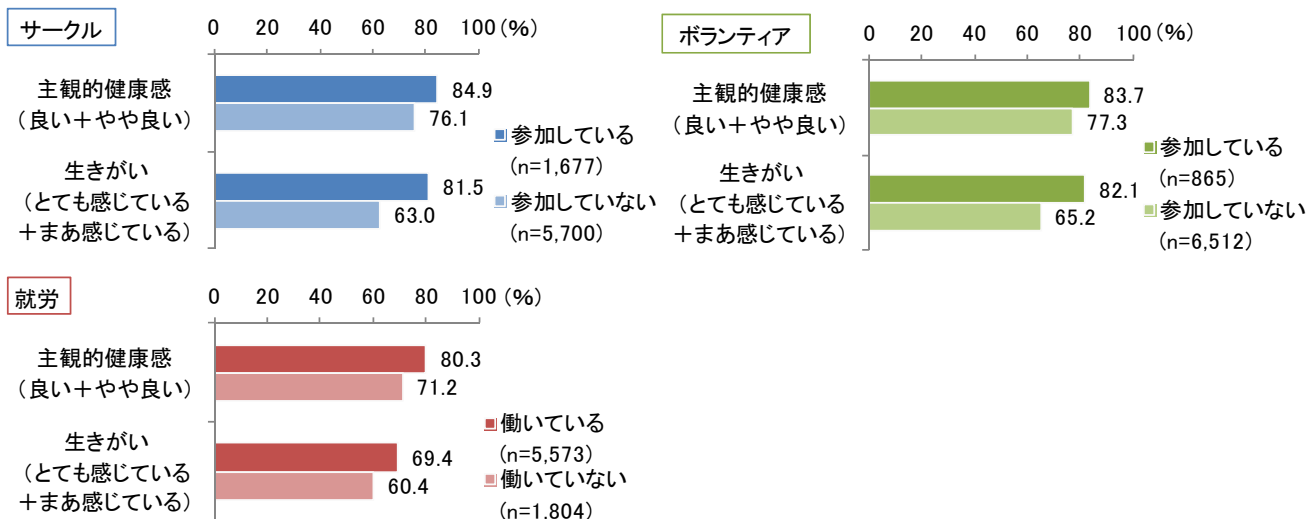
調査時点で就労している人は 75.5%（注 1）であるが、就労を含めた社会参加の状況と健康度との関連を見ると、社会参加活動をしている人のほうが主観的健康感・生きがい感が良好であった（図表 3）（注 2）。

（注 1） この比率は標本設計によるものである（稿末の「調査の概要」参照）。なお、専業主婦・主夫は「就労している人」に含まない。

（注 2） 図表 3 には例として「趣味やスポーツのサークル」「ボランティア活動・団体」「就労」のみを示すが、「町内会・自治会」「PTA」「会社の OB 会」「老人会・老人クラブ」でも同様の傾向が見られた。

40～64 歳の人は主として就労や町内会・自治会、PTA といった生活に密接する領域において社会参加しており、一部の人は趣味やスポーツのサークル、ボランティア活動・団体といった自発的な社会参加活動も行なっていると言える。また、それらの社会参加により、心身の健康が概ね良好に保たれているのではないかと考える。

図表 3 社会参加の有無別に見た主観的健康感・生きがい感の状況（40～64 歳）



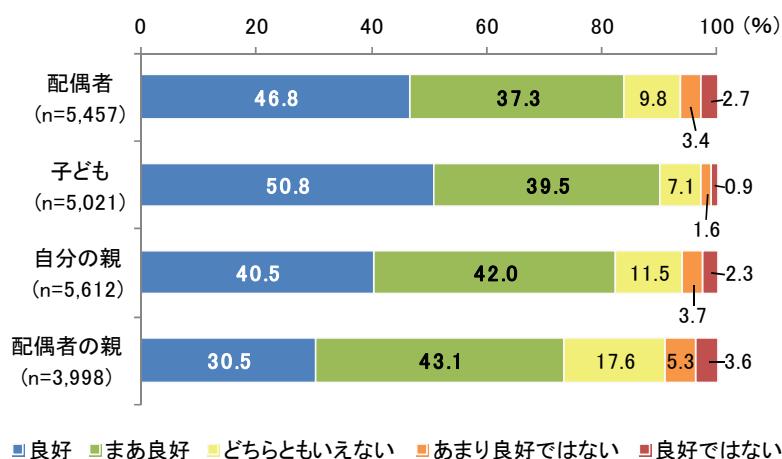
(3) 家族・親族関係

配偶者や子ども、親といった家族・親族との関係が良好かどうか質問したところ、「良好」または「まあ良好」と回答した人は、配偶者につき 84.1%、子どもにつき 90.3%、自分の親につき 82.5%、配偶者の親につき 73.6%であった（図表 4）。

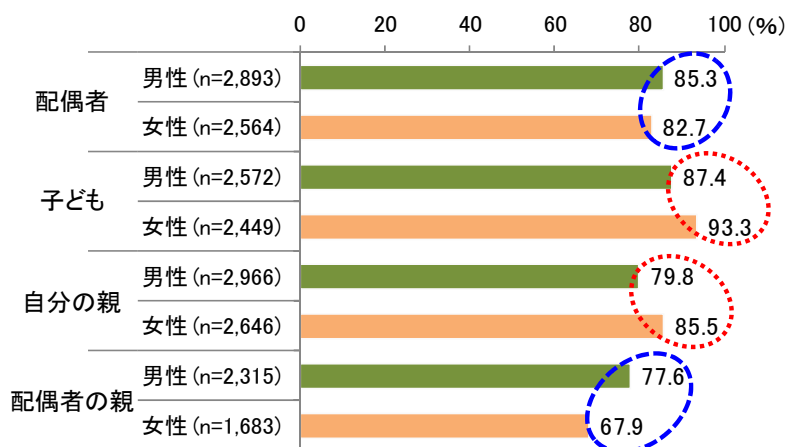
家族・親族との関係が「良好」または「まあ良好」と回答した人の割合を男女別に見ると、配偶者および配偶者の親とは男性のほうが、子どもおよび自分の親とは女性のほうが「良好」または「まあ良好」と感じている割合が高い傾向があった（図表 5）。

40～64 歳の人の家族・親族関係は概ね良好だが、良好だと感じるかどうかは性別・相手により異なっていると云える。

図表 4 家族・親族関係の良好度（40～64 歳）



図表 5 性別・相手別に見た家族・親族関係が「良好」または「まあ良好」と回答した割合（40～64 歳）



2. 家計・資産

(1) 収入・貯蓄・負債

収入・貯蓄・負債の状況を質問したところ、世帯収入額は平均 629.0 万円、世帯貯蓄

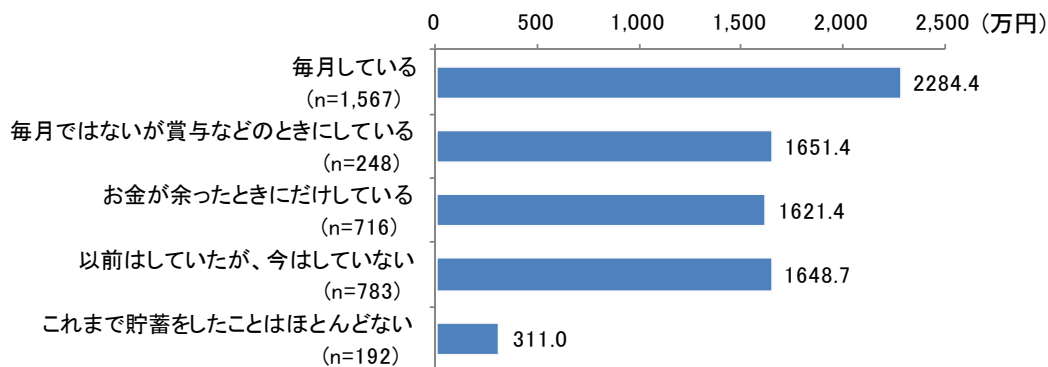
額（有効回答数 3,506 人）（注 3）は平均 1,854.2 万円、住宅ローン残高は平均 464.0 万円であった。

（注 3） 預貯金だけでなく、有価証券や保険の積立金なども含む。

世帯貯蓄額を貯蓄・積立の頻度別に見ると、貯蓄・積立を「毎月している」人は平均 2,284.4 万円、「毎月ではないが賞与などのときにしている」「お金が余ったときにだけしている」「以前はしていたが、今はしていない」人は平均約 1,600 万円、「これまで貯蓄をしたことはほとんどない」人は平均 311.0 万円であった（図表 6）。

40～64 歳の人の世帯貯蓄額は、貯蓄・積立を行なっている頻度により大きな格差が生じていると言える。

図表 6 貯蓄・積立の頻度別に見た世帯平均貯蓄額（40～64 歳）

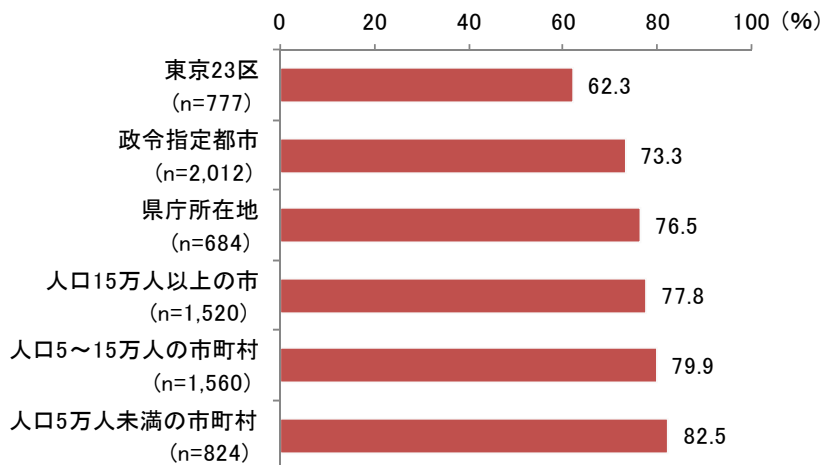


（2）住宅

住まいが持ち家（戸建またはマンション）か否かを質問したところ、持ち家である人の割合は 75.8% であった。居住地別に見ると、人口規模が小さい地域に住んでいるほど持ち家である割合が高い傾向があった（図表 7）。

40～64 歳では平均して 4 人に 3 人が持ち家を所有しているものの、地域によって持ち家の取得しやすさに差異があると言える。

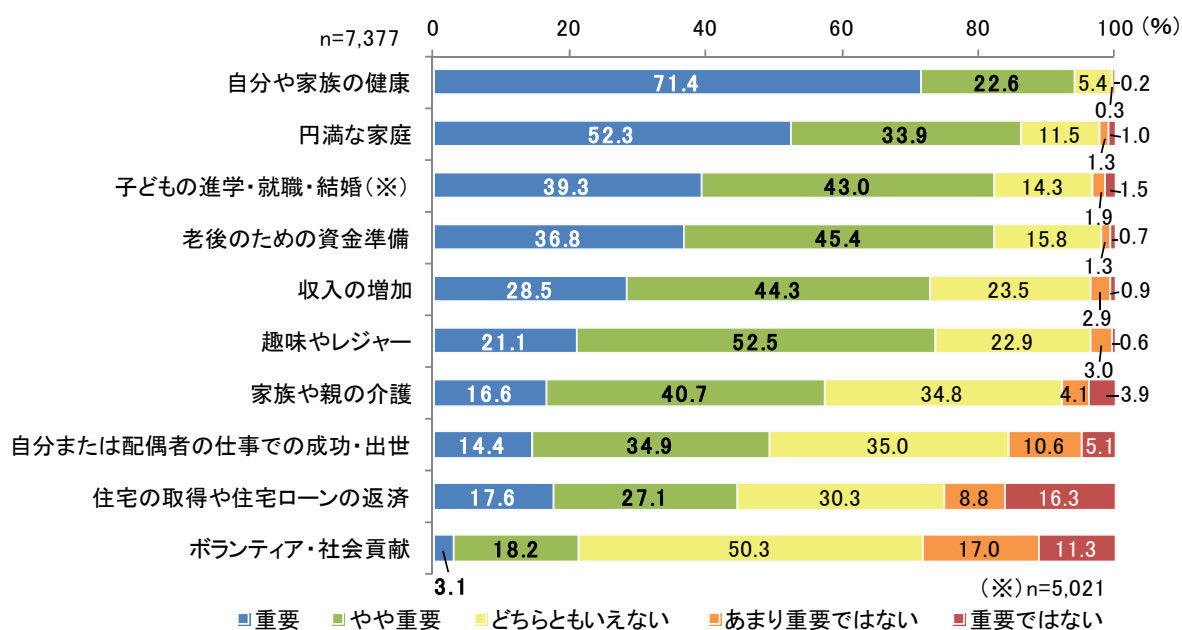
図表 7 居住地別に見た持ち家がある人の割合（40～64 歳）



3. 生活における重要度

生活における重要度を 10 項目にわたって質問したところ、最も重要度が高かったのが「自分や家族の健康」で、「重要」とした人が 71.4%、「重要」と「やや重要」を合計すると 94.0%に達した。次いで重要度が高かったのが「円満な家庭」で「重要」と「やや重要」を合計すると 86.2%、以下「子どもの進学・就職・結婚」が 82.3%、「老後のための資金準備」が 82.2%と続いた。「住宅の取得や住宅ローンの返済」は 44.7%と低位にとどまった（図表 8）。

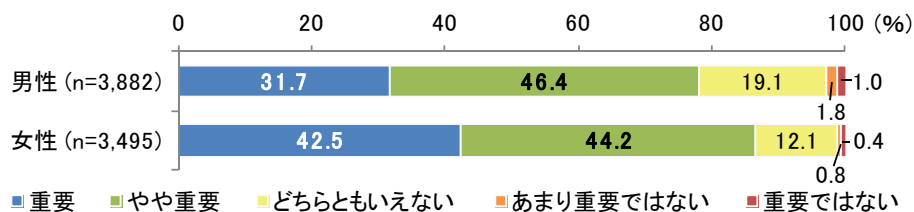
図表 8 生活における重要度（40～64 歳）



重要=5点、やや重要=4点、どちらともいえない=3点、あまり重要ではない=2点、重要ではない=1点、として平均点の順に並べたもの。

性別に見ると、「子どもの進学・就職・結婚」と「趣味やレジャー」は男女で重要度に大きな差が見られなかったが、その他の 8 項目では女性のほうが重要視する傾向が強かった。特に「老後のための資金準備」についてはその傾向が顕著であり、「重要」とした人は男性 31.7%に対し女性 42.5%と、10 ポイント以上の差があった（図表 9）。

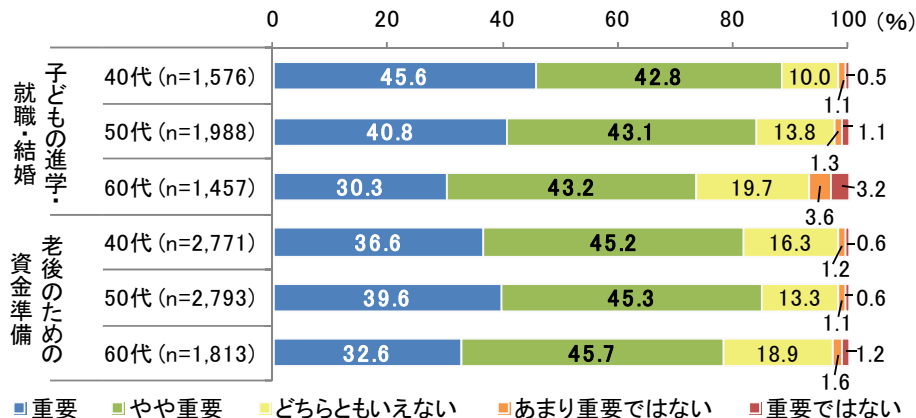
図表 9 性別に見た「老後のための資金準備」の重要度（40～64 歳）



「子どもの進学・就職・結婚」と「老後のための資金準備」は重要度が上位であるが、それらについて年齢階級別に見ると両者は傾向が異なっていた。「子どもの進学・就職・

結婚」については、40代では「重要」と「やや重要」を合計すると88.4%、50代では同83.9%、60代では同73.5%と、年齢が上がるにつれ重要度が低下する傾向があった。一方、「老後のための資金準備」については、40代では同81.8%、50代では84.9%、60代では78.3%と、40代から50代にかけて重要度が上がりその後60代になると重要度が低下する傾向があった（図表10）。

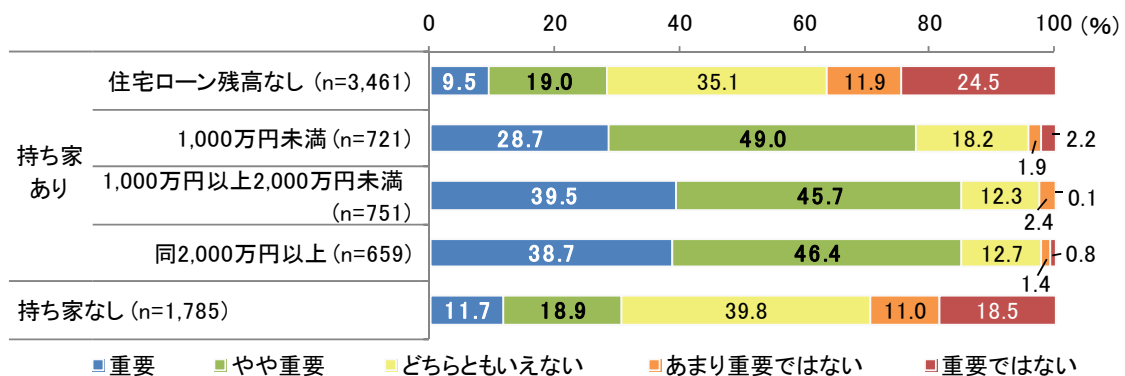
図表10 年齢階級別に見た「子どもの進学・就職・結婚」と「老後のための資金準備」の重要度（40～64歳）



40～64歳の人にとって重要なのは自分や家族の健康および円満な家庭であるが、次いで子どもの進学・就職・結婚や老後資金準備も（老後資金準備は特に女性にとって）重要である。子どもの進学・就職・結婚は加齢とともに仕上げを迎えて重要度が下がる傾向であり、老後資金準備は貯蓄のラストチャンスである50代において特に重要になっている。

なお、「住宅の取得や住宅ローンの返済」の重要度について、持ち家の有無および住宅ローンの残高別に見てみると、持ち家があり住宅ローン残高がない人は「重要」と「やや重要」の合計が28.5%であり、また持ち家がない人では30.6%なのに対して、持ち家があり住宅ローン残高が1,000万円以上2,000万円未満の人では85.2%、2,000万円以上の人では85.1%、1,000万円未満でも77.7%と重要度が高かった（図表11）。

図表11 持ち家有無別・住宅ローン残高別に見た「住宅の取得や住宅ローンの返済」の重要度（40～64歳）



持ち家があり住宅ローン残高がない人は、40～64 歳の人 の 46.9% を占める。40～64 歳の人にとって「住宅の取得や住宅ローンの返済」の重要度が低く見えたのは、既に持ち家があり住宅ローンのない人が半数近くを占めていること、持ち家がない人に積極的な住宅取得の意思が見られないことによると考える。後者には、経済的な理由のほか、持ち家を所有することのメリットを感じられない等の理由もあるものと思われる。

Ⅱ セカンドライフの満足度とその関連要因

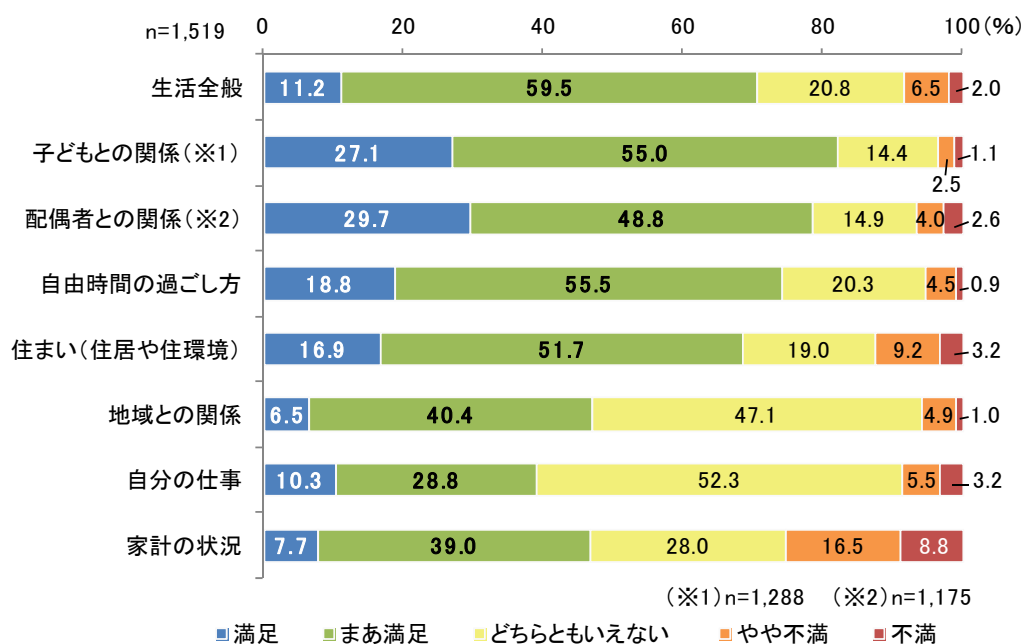
次に、セカンドライフを迎えた 65～69 歳の人（有効回答数：1,519 人）が、生活上どの程度の満足を感じているのか、その満足度の関連要因は何かを明らかにする。

1. セカンドライフの生活満足度

生活における満足度を、生活全般と個別の要素 7 項目にわたって質問したところ、生活全般については「満足」が 11.2%、「満足」と「まあ満足」を合計すると 70.7%であった。個別の要素の中で満足度が高かったのは、「子どもとの関係」が合計 82.1%、「配偶者との関係」が 78.5%であるのに対し、「自分の仕事」は 39.1%、「家計の状況」は 46.7%と下位となっている。特に「家計の状況」は「やや不満」と「不満」の合計が 25.3%に達した（図表 12）。

65～69 歳の方は生活全般としては概ね満足し、特に家族関係には満足している一方、家計の状況については満足な人と不満な人に分かれている傾向があると言える。

図表 12 生活における満足度（65～69 歳）



「生活全般」を除き、満足=5点、まあ満足=4点、どちらともいえない=3点、やや不満=2点、不満=1点、として平均点の順に並べたもの。

2. 生活満足度の関連要因

では、生活における満足度にはこういった要因がどの方向および強さで関連しているのでしょうか。それを明らかにするために、重回帰分析という統計学的検定を用い、生活全般の満足度に関連している要因と関連度を算出した（注4）。

（注4） 家族・親族関係に関する項目に関し、該当する家族・親族がいない人については、家族・親族がいる人の生活全般の満足度との対比から値を推計し、分析に用いた。

その結果、標準偏回帰係数の絶対値が最も大きかったのは生きがい（標準偏回帰係数=0.371）であり、次いで大きかったのは現在の貯蓄額（標準偏回帰係数=0.178）であった（図表13）。これは、生活全般の満足度には生きがい感が最も強く関連し、次いで現在の貯蓄額が強く関連していることを示している。

図表13 生活全般の満足度に関連する要因（65～69歳）

変数	偏回帰係数	標準偏回帰係数	p値
配偶者が大きな病気にかかっているか介護が必要	-.323	-.054	*
主観的健康感	.112	.103	***
生きがい	.511	.371	***
ボランティア活動・団体に参加している	.142	.071	*
老人会・老人クラブに参加している	.222	.066	*
子どもがいる	.157	.070	*
配偶者との関係の良さ	.124	.123	***
子どもとの関係の良さ	.097	.088	*
50歳頃、子どもの進学・就職・結婚に取り組んでおけばよかった	-.131	-.065	*
50歳頃、老後のための資金準備に取り組んでおけばよかった	-.112	-.067	*
50歳頃、住宅の取得や住宅ローンの返済に取り組んでおけばよかった	-.149	-.057	*
50歳頃の、住宅の取得や住宅ローンの返済の重要度	.038	.059	*
持ち家がある	.226	.093	**
現在の貯蓄額（百万円）	.005	.178	***
住宅ローン残高（百万円）	-.015	-.080	**

自由度調整済みR² 0.399***

***: p<0.001, **: p<0.01, *: p<0.05

【本分析での用語の説明】

偏回帰係数: 各変数が1単位増加するごとに、生活全般の満足度（満足=5点、まあ満足=4点、どちらともいえない=3点、やや不満=2点、不満=1点）が何点増加するかを示す係数。

標準偏回帰係数: 偏回帰係数の単位を揃え、満足度との関連の強さを相対的に比較できるようにした係数。

p値: 偏回帰係数が本当は0である確率。0.05 (=5%) 未満であれば、0ではないと判断する。

自由度調整済みR²: 各変数の集合で上記満足度を説明するモデルの当てはまりの良さを、変数の数を考慮した上で示す値。
本分析では、各変数の集合で上記満足度の39.9%を説明できたことになる。数値に***が付いているのは、自由度調整済みR²が0である (=モデルが全く当てはまらない) 確率が0.1%未満であることを示す。

図表13を読み解くと、生活全般の満足度と関連している要因、その方向および強さは、次の(1)(2)のとおりである。

(1) 心身の健康、社会参加、家族・親族関係との関連

- ・配偶者が大きな病気にかかっているか介護が必要な人は、満足度が低い。
- ・主観的健康感が良い人ほど満足度が高い。
- ・生きがいをより感じている人ほど満足度が高い。前述のとおり、生きがい感は満足

度と最も強く関連している。

- ・ボランティア活動・団体に参加している人は満足度が高い。
- ・老人会・老人クラブに参加している人は満足度が高い。
- ・子どもがいる人は満足度が高い。
- ・配偶者との関係が良い人ほど満足度が高い。
- ・子どもとの関係が良い人ほど満足度が高い。
- ・50歳頃に、もっと子どもの進学・就職・結婚に取り組んでおけばよかったと思っている人は、満足度が低い。

(2) 家計・資産との関連

- ・50歳頃に、もっと老後のための資金準備に取り組んでおけばよかったと思っている人は、満足度が低い。
- ・50歳頃に、もっと住宅の取得や住宅ローンの返済に取り組んでおけばよかったと思っている人は、満足度が低い。
- ・50歳頃の住宅の取得や住宅ローンの返済の重要度が高い人ほど、満足度が高い。
- ・持ち家がある人は満足度が高い。
- ・現在の貯蓄額が高い人ほど満足度が高い。前述のとおり、現在の貯蓄額は、生きがいに次いで満足度と強く関連している。
- ・住宅ローン残高が大きい人ほど満足度が低い。

Ⅲ セカンドライフの生活満足度を高めるには

以上の結果は、今回1回のみ調査に基づき生活満足度の関連要因を明らかにしたものである。そのため、上記関連要因と生活満足度との間に単なる相関関係にとどまらない因果関係があるか否かは、同一人物がセカンドライフを迎える前から迎えた後まで継続的に調査し、その過程を分析しないと明らかにすることができない。また、インターネット調査としての性質をふまえ、対象者の上限を69歳までに限定したため、70代以降のセカンドライフについては明らかになっていない。

本稿では、分析に上記の限界があることをふまえた上で、セカンドライフの生活満足度を高める可能性がある要因について分析・考察する。

1. 生きがい感

65～69歳の生活満足度に最も強く関連していたのは生きがい感であった。生活満足度と生きがい感と強く関連するという結果は藤本ら(2004)の研究結果と一致するものであるが、家計・資産の影響を取り除いてもその結果が得られること、および貯蓄額よりも関連度が強いことを明らかにした点に本分析の特徴がある。

では、生きがい感を高めるにはどうすればよいか。前述の藤本ら(2004)および蘇ら

(2004)によると、主観的健康感、ソーシャル・サポート（注5）、社会参加が生きがい感に関連する主要な要因として共通して挙げられている。また、青木（2015）によると、上記結果を追認するとともに、役割が生きがい感を強く規定するとされている。

（注5） 社会的関係の中でやりとりされる支援のこと。健康に良い行動を続けやすくしたり、ストレスの影響を和らげたりする働きがある。

これらの関連要因うち、社会参加や役割については、自らの行動により予め制御することが一定程度可能である。セカンドライフにおいてどういった社会参加をするか、どういった役割を持つかにつき、セカンドライフ前から準備を始めておけば、セカンドライフにおいて生きがいを感じることができ、その結果として生活満足度を高めることができる可能性があると言える。

2. 老後資金準備

生きがい感の次に65～69歳の生活満足度に強く関連していたのは現在の貯蓄額であった。また、50歳頃にもっと老後のための資金準備に取り組んでおけばよかったと思っている人は、生活満足度が低い傾向が見られた。このため、セカンドライフ前、特に50歳頃は老後資金準備に励み、貯蓄額を増やしておくことが、セカンドライフでの生活満足度を高める可能性があると言える。

では、まず、どの程度の額を65歳までに貯蓄すればよいのだろうか。この点、40～64歳の人が65歳以降の生活を送るにあたり、65歳の時にあると安心できる貯蓄額（有効回答数7,236人）は平均2,767.5万円であった。よって、ここでは一つの目安として、概ね2,800万円（注6）が貯蓄すべき目標になるのではないかと考える。

（注6） この金額はあくまでも全体平均であり、個人の属性によって影響を受ける。例えば、配偶者の有無で比較すると、配偶者がいる人（有効回答数5,365人）では平均2,825.3万円、配偶者がいない人（有効回答数1,871人）では平均2,601.5万円と、約220万円の差がある。また、主観的に安心できる金額を質問した結果である点に留意されたい。

次に、40～64歳の人が現在のペースで貯蓄し続けるとして、65歳になった時に上記の安心できる貯蓄額に足りるのだろうか。この点、40～64歳の人について

現在の世帯貯蓄額

＋老後生活準備のために貯蓄・積立している月額×12ヵ月×65歳までの残り年数
－老後生活について安心できる65歳時の貯蓄額

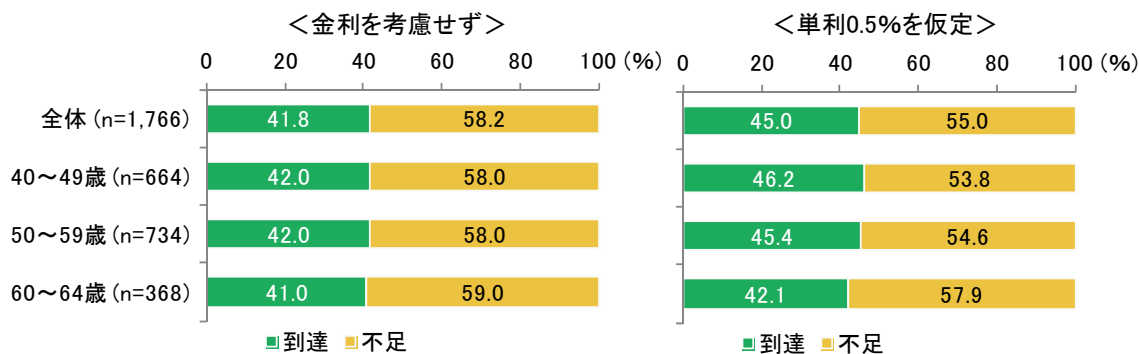
を算出した（有効回答数1,766人）ところ、安心できる貯蓄額に対して

- ・金利を考慮しない場合は平均で429.6万円不足し、到達する人は41.8%にとどまる
- ・金利を単利0.5%と仮定した場合は平均で272.0万円不足し、到達する人は45.0%にとどまる

との結果になった。また、到達するか否かについて年齢階級別に見たところ、金利を考

慮しない場合は到達する割合にほぼ差がなく、単利 0.5%を仮定した場合は年齢階級が低いほうが幾分到達する割合が高くなるものの、明らかな差があるとまでは言えなかった（図表 14）。

図表 14 年齢階級別に見た 65 歳時安心貯蓄額に到達するか否かの割合（40～64 歳）



以上のように、金利による効果を一定程度勘案しても、半数以上の人々が 65 歳になった時に安心できる貯蓄額に到達しないという結果となった。従って、65 歳になった時に安心できる貯蓄額と現在の貯蓄額の差、および貯蓄・積立の利率をよく考慮した上で、家計から貯蓄にどれだけ回すかを決め、ライフプランを立てる必要があると考える。

3. 持ち家と住宅ローン

持ち家を取得していること、そして住宅ローンを 50 歳頃に頑張って返済し残高を減らしていることが、65～69 歳の生活満足度と関連していた。

持ち家があると生活満足度が高いという関連については、東京都民を対象とした世論調査（2014）でも同じ結果が出ている。ただ、本稿の分析ではさらに、世帯貯蓄額の影響を取り除いても持ち家と生活満足度との関連が見られた。よって、持ち家と生活満足度との関連は単に家計の状況を反映したものではなく、持ち家が安定した「資産」および安心できる住みかとして生活満足度を高める可能性があるのではないかと考える。

当然ながら、子どもが独立したり、自分や配偶者が要介護状態になって介護施設等へ入所したりすると、持ち家をセカンドライフ期に手放すこともありうる。その場合、住宅ローンが残っていると、セカンドライフの家計を圧迫するおそれが高い。この点からも、住宅ローンは可能な限り残高を減らし、できればセカンドライフに入るまでに返済しておくことが重要であると言えよう。

4. 配偶者・子どもとの関係

配偶者および子どもとの関係の良さ、特に子どもについては 50 歳頃に十分に子どもの進学・就職・結婚に取り組んだかどうか、65～69 歳の生活満足度と関連していた。

林ら（2008）の研究によると、大都市の独居高齢者における子どもとの関係は全体的な生活満足度と関連する、との結果が報告されている。本分析では、対象者の居住地・

居住形態に限定なく、同様の結果が得られたことになる。

なお、子どもとの関係の良し悪しと、子どもの進学・就職・結婚を重要と考えるか否かとの間には、何らかの関連があることが予想される。この点、筆者は、

セカンドライフ前の子どもとの関係の良し悪し

↓①

子どもの進学・就職・結婚を重要と考えるか否か

↓②

セカンドライフでの子どもとの関係の良し悪し

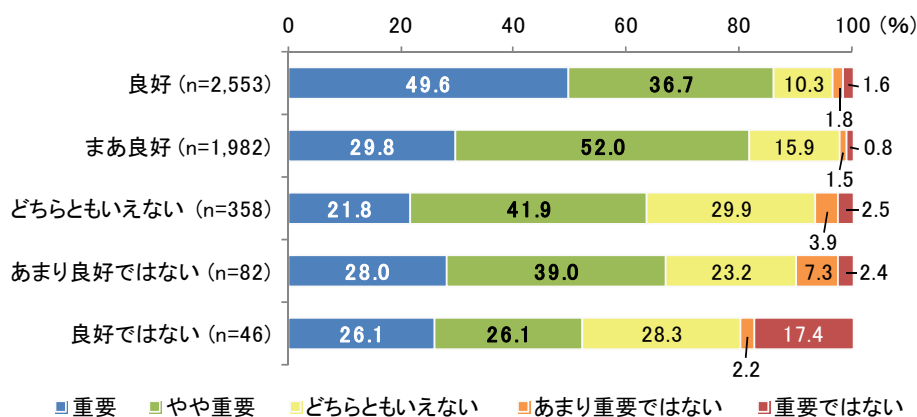
↓③

セカンドライフの生活満足度の高低

という因果関係があるのではないかと推測するが、その可能性を裏付ける上記①および②の関連があるのか否かについて見てみる（③の関連については既に述べたとおり）。

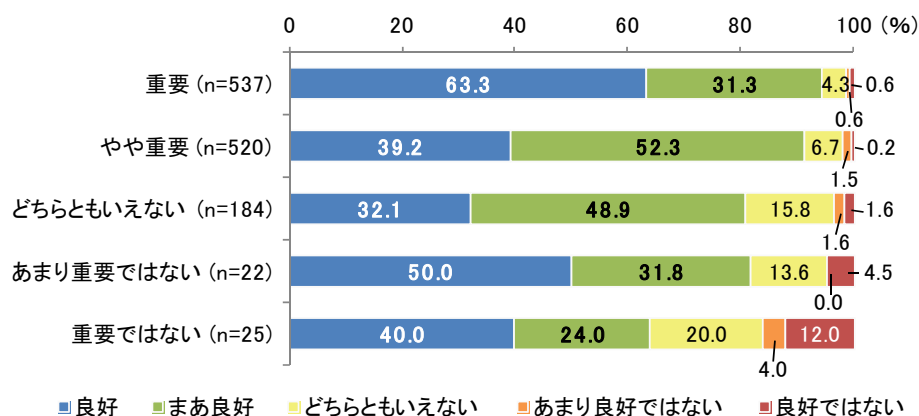
まず①であるが、前述のように、子どもの進学・就職・結婚については40～64歳においても比較的重要と考えている人が多い。ただ、子どもの進学・就職・結婚の重要度を子どもとの関係の良さ別に見てみると、「良好」と回答した人では「重要」と「やや重要」を合計して86.3%、「まあ良好」と回答した人では81.8%なのに対し、「あまり良好ではない」と回答した人では67.0%、「良好ではない」と回答した人では52.2%であった（図表15）。よって、40～64歳において子どもの進学・就職・結婚を重要と考えるか否かは、子どもとの関係の良さと関連していると言える。

図表15 子どもとの関係の良さ別に見た子どもの進学・就職・結婚の重要度（40～64歳）



次に②であるが、65～69歳の人について、現在の子どもとの関係の良さを50歳頃における子どもの進学・就職・結婚の重要度別に見てみると、「重要」と回答した人では「良好」と「まあ良好」を合計して94.6%、「やや重要」と回答した人では91.5%なのに対し、「あまり重要ではない」と回答した人では81.8%、「重要ではない」と回答した人では64.0%であった（図表16）。よって、50歳頃に子どもの進学・就職・結婚を重要と考えていた65～69歳の方は、現在も子どもとの関係が良いと言える。

図表16 50歳頃における子どもの進学・就職・結婚の重要度別に見た現在の子どもとの関係の良さ（65～69歳）



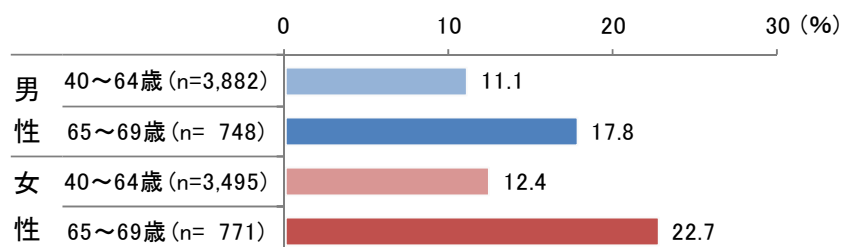
以上、①②の関連が見られたことから、前述の因果関係がある可能性は維持された。そして、(全体からすれば少数ではあるが) ネガティブな因果関係に陥っている人については、子どもの進学・就職・結婚を重要視することによってセカンドライフの満足度を変えることができるのではないかと考える。そのためにはもちろん、単に主観的な態度を変えるだけではなく、子どもの進学・就職・結婚について経済的準備を行ない、経済的支援を通じて子どもとの関係改善を図ることも、自身のセカンドライフでの生活満足をも高める可能性があるものと考えられる。

5. ボランティア活動・老人クラブへの参加について

ボランティア活動・団体や老人会・老人クラブに参加していることが、65～69歳の生活満足度と関連していた。

65～69歳の人におけるボランティア活動・団体への参加率は20.3%であり、40～64歳までの参加率11.7%（図表2参照）からほぼ倍増していた。性別に見ても、65～69歳におけるボランティア活動・団体への参加率は、40～64歳における参加率より明らかに高かった（図表17）。

図表17 性・年齢階級別に見たボランティア活動・団体への参加率

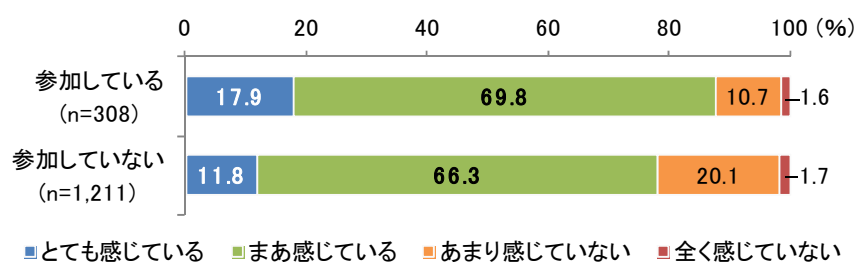


ボランティア活動・団体への参加は、直接的に生活満足度を高める可能性があるだけでなく、前述のとおり、社会参加として生きがい感を高めることにより間接的にも生活満足度を高める可能性がある。実際、65～69歳の人についてボランティア活動・団体

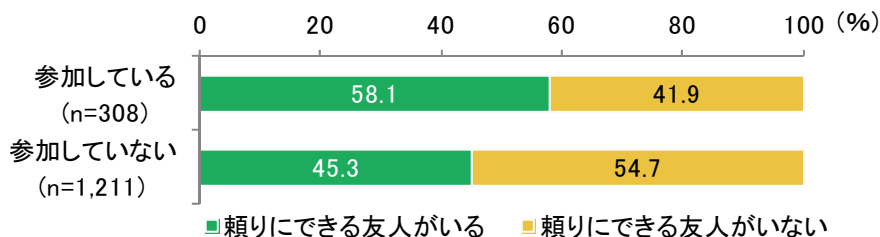
への参加有無別に生きがい感を見たところ、参加している人では「とても感じている」と「まあ感じている」を合計すると 87.7%、参加していない人では同 78.1%と、参加している人のほうがより生きがいを感じる傾向が見られた（図表 18）（注 7）。また、生きがい感に関連するソーシャル・サポートの指標として、頼りにできる友人の有無についても同様に見たところ、参加している人では「頼りにできる友人がいる」が 58.1%、参加していない人では同 45.3%と、参加している人のほうが頼りにできる友人がいる割合が高かった（図表 19）。

（注 7） 40～64 歳の人の場合についても同様の傾向であった（図表 3 参照）。

図表 18 ボランティア活動・団体への参加有無別に見た生きがい感の状況（65～69 歳）



図表 19 ボランティア活動・団体への参加有無別に見た頼りにできる友人の有無（65～69 歳）



ボランティア活動・団体への参加により、ソーシャル・サポートを得つつ役割感を感じるにより生きがいを感じ、ひいては生活満足感が高くなるものとする。特にセカンドライフにおいては、積極的な参加を推奨したい。

一方、65～69 歳の人における老人会・老人クラブへの参加率は 5.5%であった。この年齢層ではまだ参加率が低位にとどまっております、社会参加の手段としてはボランティア活動・団体の副次的な存在であるとする。もっとも、参加している人のほうが生活満足度が高いことから、70 代以降の生活に向けて 60 代から参加しておくことも十分意義のあるものと言えよう。

終わりに - より良いセカンドライフのための5か条

本稿を結ぶにあたり、これからセカンドライフを迎える人の生活満足度向上のために、次に掲げるポイントを「より良いセカンドライフのための5か条」として提示したい。

「より良いセカンドライフのための5か条」

- ①何よりもまず、生きがいとなるものを持つ。
- ②50歳頃は特に老後資金準備に励み、できる限り貯蓄額を高める。
- ③持ち家を取得し、可能な限り早くローンを返済する。
- ④配偶者や子どもがいる場合は良い関係を築き、子どもの進学・就職・結婚に力を入れる。
- ⑤ボランティア活動や（60歳以降は）老人クラブの活動に参加する。

【調査の概要】

調査対象：全国の40歳～69歳の男女

（株式会社マクロミルの登録モニター）

調査方法：インターネット調査

調査時期：2015年3月24日

回収数：10,351人（うち、本稿の分析に用いた有効回答数は8,896人）

標本設計：本調査では、全体で約10,000人を調査することとした上で、総務省「平成22年国勢調査」から性・年齢階級・配偶状況・従業上の地位別の構成率を算出して乗じ、標本数を割り当てた。

【参考文献】

- 1) 藤本弘一郎, 岡田克俊, 泉俊男, 森勝代, 矢野映子, 小西正光. 地域高齢者の生きがいを規定する要因についての研究. 厚生の指標 2004; 51(4): 24-32.
- 2) 蘇珍伊, 林暁淵, 安壽山, 岡田進一, 白澤政和. 大都市に居住している在宅高齢者の生きがい感に関連する要因. 厚生の指標 2004; 51(13): 1-6.
- 3) 青木邦男. 在宅高齢者の性格特性, 生きがい感関連要因及び生きがい感の関連性. 山口県立大学学術情報 2015; 8: 7-17.
- 4) 林暁淵, 岡田進一, 白澤政和. 大都市独居高齢者における子どもの有無, 子どもとの関係が日常生活満足度および全体的生活満足度に及ぼす影響. 厚生の指標 2008; 55(3): 16-22.
- 5) 東京都生活文化局. 都民生活に関する世論調査. 2014. 26-29.