



■ 人生100年時代を一言で表すと

ネガティブ

まだ半分 社会保険 大変な時代
年金不安 長い 恐怖
安楽死 修行
超高齢化社会 認知症

ポジティブ

元気 未知の世界 長寿
健康 がんばろう
第二の人生 がんばろう
テクノロジー ビンピンコロリ
大往生 4世代 楽しむ

「人生100年時代 どう生きる?」 アンケート

●実施 : 2021年11月~12月 ●調査対象 : 女の欲望ラボ会員200人中135人回答 (20代~70代女性)

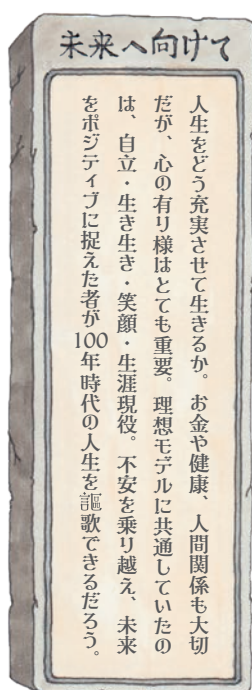
●調査法 : オンラインアンケート

※文中の平均寿命と健康寿命は、厚生労働省公表2021年のデータを使用

この先どう生きていこう。それぞれの年代で、残り日を計算し色々と考えます。これまでの概念にとられず、環境を変えて新しい人生を歩むという「ライフシフト」の考え方が話題ですが、賛同する人は意外と多く、「ライフシフトしたい」人は58・5%、すでにライフシフトしているという人は11・9%でした。合わせると7割を超えます。この先長い20代は、「自分にとって大事なものを考えて、どの人生の段階でも合理的な選択をしていきたい」といった若者らしい意見のほか、

6割以上が、 ライフシフトしたい

が物語の一場面のようなだったターシャ・テューダーさん、京都大原の古民家で自然と共に生きるベニシアさん、病に負けずシンプルな人生を送った樹木希林さんなどが複数の人からあがりました。共通していることは、自立、生き生き、笑顔、生涯現役でしょうか。彼女たちの生き様から学ぶことは多くありそうです。



やまと・たかよ

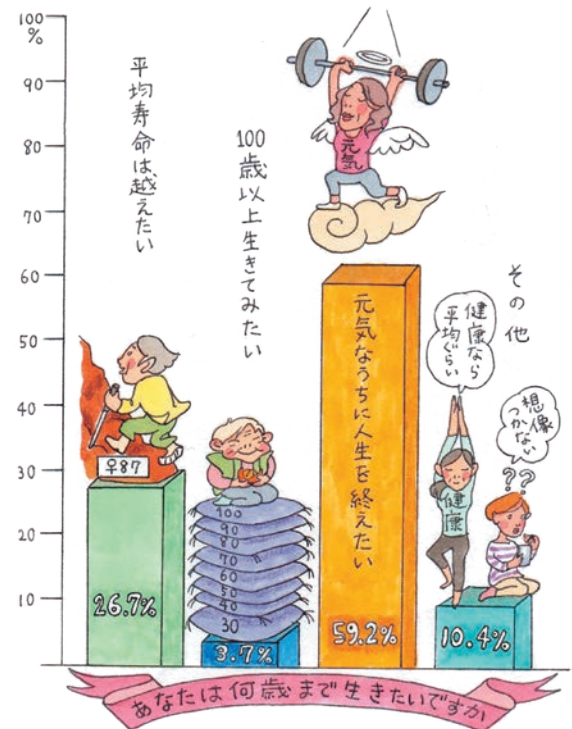
女の欲望ラボ代表・女性生活アナリスト。専門は、女性の意識行動研究。独自の「メイル文通法」により、20代~70代女子、シニア男子の本音を探り続ける。アジア15カ国の亜女子ラボも活動中、SNSを駆使し随時情報収集。
<https://www.onnanoyokuboulab.com>



「折角の人生なら、型にはまらずいろんなことに挑戦したい」など「挑戦」という文字が目立ちました。これから定年を迎える50代は、「リタイア後は自分らしくいられる仕事をしたい」「自分に限界を持たない人生に変えたい」など。しかし、年齢を重ねるほど、老後対策など保守的になり、「今さら何をどうしていいかわからない」「今のままで満足」と、ライフシフトして自由に羽ばたきたい人は半数程度になりました。自分の人生について考え、どうプランし実行していくかで、今後の人生の充実度に大きな格差が生まれそうです。

亜女子ブラリ

「何歳まで生きたいか」の問いに、長寿韓国韓国のサンヒさん(50代)は、「平均寿命は越えたい。100歳時代と言われながらも、皆、いまは現実感はないみたい。私は、もう少し子どもたちの人生を眺めるのが楽しみなかな。不安なことは、ホケテ周りに迷惑をかけること。充実し始めた老人ホームに今後の発展を期待して、いずれ私もお世話になるつもり」と話してくれました。韓国では、人生の質を高めようという「ダウンシフトライフ」という考え方が出てきていて、「知識層の間では、自然に反って自給自足の時代が到来する」とも言われているようです。農業を学んだりする人も出始めているとか。「そのうち人気の職業が変わってくるでしょうね」。



日常はコロナの蔓延で一変。急ぎ足でやってきた少し先の未来を、欲望・行動・価値観の観点から女性の視点で解説。本音を探るアンケートから、新たな気づきを発見するコーナーです。

元気なうちに人生を終えたい

日本人の平均寿命は、女性は世界トップで87・7歳、男性は世界2位の81・6歳。30年後には、平均寿命はいやはや100歳になるとも言われています。コロナを経て、より命について意識するようになった昨今、長くなる人生を「みなどう生きたいのか」につ

いて考えてみました。今回本音を聞いたのは、20代~70代の女性135人です。

まず驚いたのは、人生100年時代と言われる今「何歳まで生きたいか」という質問に対する答えです。6割近くが「元気なうちに人生を終えたい」と答え、どの世代もダントツ1位でした。2位は「平均寿命は越えたい」で3割弱。100歳以上生きたいという人は、

不安と楽しみの比率。 後半人生を満たすものは?

長くなる人生ですが、「後半の人生を満たすために大事なものは何だと思うか」の問いの回答では、上位から、お金(89・7%)・健康(87・4%)・家族(84・4%)・友だち(80%)・趣味(56・3%)と続き、少し離れて6位は仕事(24・4%)でした。先立つものは、お金と健康、支える家族に友だちと思うのは、どの世代も変わありません。「何歳まで働きたいか」と聞けば、「身体と頭の自由が効く限り働かなければいけないと思う」が4割近くを占め、「死ぬまで働きたい」(16・8%)と合わせて

すると半数を超えます。「定年

しかし、人生100年時代の不安と楽しみの比率を聞けば、全体の平均値としては楽しみのほうが高い結果に(56対44)。不安はいろいろあるものの「子や孫の成長を見届けたい」「変化する未来を見てみたい」「ゆったり旅行へ」「いろんなことにチャレンジしたい」など、将来へのポジティブな意見は多く見られました。

都会か田舎か、理想の老後の暮らし方

「老後は、都会と田舎どちらに暮らしたいですか」という

