

さいたま市版

子ども世代が今どきの シニアライフを知る本

親のことが気になりだした
40〜50代の皆さんへ

仕事と介護、

両立

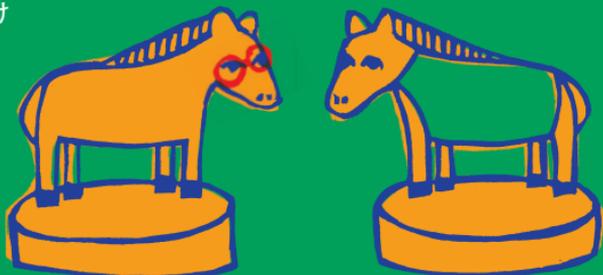
できるかな……

いつまで元気で
いてくれる？

ぶっちゃけ

貯金

ありますか？



さいたま市版

子ども世代が今どきの シニアライフを知る本

※この冊子で書かれる「シニア世代・親世代」
とは「約65歳～79歳」を想定しています。

目次

はじめに 今どきのシニアライフを知る	4
いつまで働けるの？	6
毎日何をしているの？	8
いつまで元気でいてくれるの？	10
友だちっているの？	12
子どもになにを望んでいるの？	14
【インタビュー】 澤岡先生に聞く。「専門家でも悩んだ、親とのつきあい方」	16
最近のニュースから知っておこう！ シニア世代の身体の変化	18
あなたの親は何タイプ？ 『人生これから診断』	20
さいたま市の相談窓口『り・とらいふ』のご案内	22
おわりに いつかはみんな年をとる	23

「いつの間にか年をとった親に気づきました」



今どきのシニアライフを知る

誰しもが長生きする時代。ネットやテレビでは、「老老介護」「二千万円問題」「8050」など、ショッキングなキーワードとともに長寿社会で起こる様々な問題が取り上げられています。しかし、日本が世界でもトップレベルの超高齢社会であることを、実感をもって日々過ごしている人は、ほとんどいません。

超高齢社会とは、社会の構成員のなかで「高齢者」が圧倒的に多い社会です。

平日の昼間、自分の住む街を見渡してみると、高齢者の多さに気づくことがあります。小さなスーパーで、ゆっくりカートを引きながら一人分の買い物をするおじいさん、駅のきつぷ販売機の前で電子マネーのチャージに手間取るおばあさん、若い人が学校や会社にいる時間には、いつもとは違った光景が目に入ります。また、夏休みやお正月のひさしぶりの帰省。玄関で自分を迎えてくれた母を見て「あれ？こんなに年とってた？」と驚いたり、布団を敷く背中が小さく見えたことに動揺したり。そんなことがきっかけで、「年

をとること」や「超高齢社会の現実」に気づくこともあります。

高齢化率の上昇と人口減少ともない、介護や医療などの制度的な仕組みに限らず私たちの生活の場面でも様々な変化があり、対応が必要になっています。運転手不足でバス路線が少なくなり都市部でも買い物難民になる人がいます。定年の年齢引き上げにより働く人が増えた地域では、防犯防災を担う自治会が機能しなくなっています。子どもが減り、地元のお祭りが廃止、多世代で交流できるコミュニティが無くなっています。

そんな社会のなかで、自分の親たち、シニア世代自身はどんな日々を送り、どんなことを考え暮らしているのでしょうか。この冊子を手に取っている40代や50代のみなさんは、仕事のことや家庭のことなど、いまは自分の生活を守ることで精一杯な年代だと思いません。しかし、年を重ねていつかは自分もシニア世代の仲間入りをします。

冊子では、2021年に30代〜50代に向けて実施したアンケート『親に聞けないけど心配に思っていること』から、回答が多かったテーマを抜粋。シニアの声やデータで『今どきのシニア像』をお伝えしていきます。みなさんの心配や不安を取り除くためのヒントを一緒にみていきましょう。

いつまで働けるの？

自分の親には「できれば健康で長く働いてほしい。」と願っている子ども世代も多いのではないだろうか。

人手不足の影響から、65歳を過ぎても働く人が増えていますが、現在65歳〜79歳の人は、高度経済成長期〜バブル期を駆け抜けてきた世代。「企業戦士のように必死で働くのはもうイヤ」というのがホンネです。とはいえ、年金にプラスアルファの収入があれば、貯金を切り崩したり、持ち家を売却したりせず、なんとかやっていけるのではないかといい気持ちもあります。「働く」はイコールお金を稼ぐだけでなく、社会との接点をもつ機会になったり、身体を動かすことで健康維持にも効果があったりします。朝から晩までガッツリ働くのは疲れる。低下する体力や気力と向き合いながら「週2〜3回、無理をせず、地元で、動けるうちは働く」これが、多くのシニア世代が希望する働き方です。自宅を開放して、カフェや教室を開くなどの、身の丈起業[※]を始める人もいます。



定年まで働く女性が増えている

「男性は外で働き、女性は家を守る」という感覚が古いと考えるシニア世代も多く、定年まで働く女性や定年後も介護業界やサービス業でパートに従事する女性が増えています。

「定年退職後、地域に居場所がない」というのはかつて男性の特徴でしたが、今後は、女性にも広がるかも知れません。

高齢者の就業率の変化

	2010年	2020年
60~64歳	57%	71%
65~69歳	36%	50%
70~74歳	22%	33%

内閣府調査によれば、働くことの動機は、「収入を得る」以外に、「健康維持にいい」「生きがいにつながる」と答えている人も少なくありません。

データ：総務省統計局（2020年）※小数点以下四捨五入

「働く」は健康維持にもつながります。ボランティア活動でも同様。役割をもつことが大切です。

毎日何をしているの？

「週2日しか働かないなら、ヒマなんでしょ？」とつい思ってしまう子ども世代も多いはず。ところが、今どきのシニア世代は忙しいのです。会社時代にバブル崩壊を経験、団塊ジュニアの受験戦争や就職氷河期を心配し、なんとか仕事や子育てが一段落したと思っただけで、「今度は孫の面倒?! 自由な時間を楽しませて！」というのがホンネです。

さいたま市で行ったアンケート調査でも、健康づくりや趣味、学習など、様々なことにチャレンジしたいという意欲があることがわかります。「うちの父はテレビばかり観ているけど？」はたからは、そんな風に見える人でも、きっかけがあれば勉強会やサークル活動に参加したいとチャンスをうかがっているかも知れません。実際に「娘に学習会のチラシをもらって、仕方なく来たんだけど」と言いながら、いつの間にか場に馴染んでいる人もいます。子ども世代でも、副業やサードプレイスを探すように、シニア世代も、月曜日は趣味、火曜日は仕事、水曜日はボランティアと様々な場で活動する人が多くいます。



シニア世代は曜日で動く

仕事や趣味サークル、ジム通い、ボランティア活動など様々な場に参加する人は「曜日」でスケジュールを決めています。「水曜日は自宅でゆっくり身体を休める」というのも大切な予定です。

用事を頼むときは、こちらの日程を押しつけないで「何曜日なら空いてる？」と確認するとよいかも知れません。

新しい時代のシニアはひまがない!?

ボランティア		
就労	1/8 ゴミ当番	1/11 仕事 7:00
	1/8 お花の教室	1/11 鳥さんとランチ
学び	1/9 ピアノレッスン	1/11 パソコン教室
	1/9 仕事 10:00	1/11 息子がくる
趣味	1/10 仕事 10:00	1/12 山田さんとお茶
	1/10 ボランティア	1/13 ピアノレッスン

一週間のうち、ボランティアをしたり、働いたり、趣味サークルに参加したりと、様々な活動を通して、自分らしく生きる人が増えています。

家にいるから「ヒマ」とは限りません。
お願いをすることをするときには、親の予定も尊重しましょう。

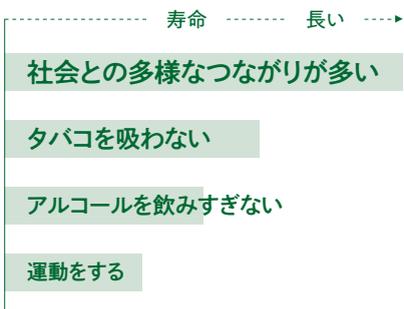
いつまで元気でいてくれるの？

「毎日楽しそうならいいか。」と安心しながらも、「いつまで元気に動けるのかな？」と子ども世代の心配も尽きません。「健康寿命」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。健康寿命とは、国連の世界保健機関（WHO）の指標で、認知症や寝たきりでなく、自分の意思で日常生活に制限なく活動できる期間です。日本の平均寿命は世界でもトップクラス。しかし、2019年に発表された厚生労働省のデータでは、健康寿命は、男性が72・68歳、女性は75・38歳でした。平均寿命との差は男性が8・7年、女性が12・07年です。つまり、長寿ではあるものの、70歳をすぎると健康でいられない人が増えてくるということです。健康寿命を延ばすには、適度な運動やバランスのよい食事を心がけるだけでなく、社会や人との関わりが重要なとする研究結果が近年発表されています。通学路の旗振り、自治会の役員、毎朝の味噌汁づくり、何かしら仕事や地域、家庭の中で役割がある。そして、できることなら、家庭以外に自分にとって居心地のよい場や人間関係をもて

るとよいでしょう。

多くの人は75歳前後になると加齢にともない身体が衰え始めます。親をみて「年をとったな」と感じるのもこの頃です。急な変化に戸惑うことがあるかも知れませんが、不安なのは本人も一緒。身体の変化を受け入れ、さりげなくサポートしていきましょう。

長寿に影響するライフスタイル



長寿への影響として、「社会との多様なつながりが多い」が大きいことがわかりました。イギリスは、2018年に孤独担当大臣を任命。孤独は健康不良や活動意欲の低下をもたらすと考えられています。

データ: Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7 (7) : e1000316. (グラフ編集: 森原)

運動・食事・つながり、全てを頑張るのは大変です。まずは、小さくてもいいので「つながり」を見つけたところから。

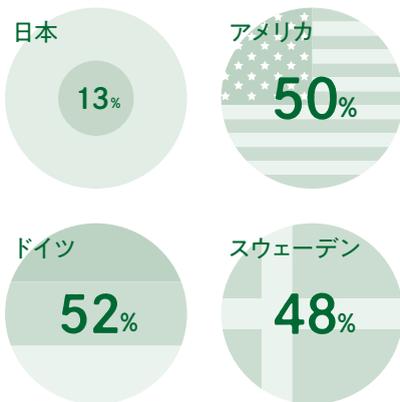
友だちっているの？

「健康寿命を延ばすには、社会や人とのつながりが大事っていうけど、友だちっているの？」離れて暮らしていれば、親の人間関係を把握するのは難しいものです。

日本では、困ったとき、まずは家族間で解決するという傾向にあります。退職を迎えると同僚に会う機会が減り、学生時代の旧友も転勤で疎遠になることもしばしば。将来のことを考えて、現役時代から地元で積極的に活動する人はあまりいません。「今さら、新しい友だちなんて。」と及び腰になるのは仕方ないこと。とはいえ、健康寿命を延ばすためにも、体力が衰えて遠出が億劫になるシニア世代には、一緒に趣味や学びを楽しめる仲間や居心地のよい場が近隣にあることが大切です。犬の散歩でおしゃべり、玄関を掃除しながら挨拶、そんなところからきっかけが生まれることもあります。親の人間関係を知っておくためのツールとして、親に届いた年賀状と一緒に眺めながら「これどういう人？」なんて会話をしておくこともおすすめですよ。

家にこもりがちであれば、実家に帰ったときに、近所の喫茶店や居酒屋に誘ってみるのはいかがでしょう。地域の個人店は、情報の宝庫。なんとなく顔なじみができて、店主やお客さんと会話が生まれれば、そこはもう居場所です。ただし、無理強い禁止です。

家族以外の親しい友人が「いる」と答えた人の割合



「相談や世話をし合ったりする親しい友人が」と答えた60代以上の割合が他国と比べて少ないのが現状です。データ：高齢者白書 国際比較調査（2021年）

近所で開催されるイベントや学習会のチラシをさりげなく渡したり、メールで送ったりしてみましよう。

子どもになにを望んでいるの？

「趣味サークルに入ったら？」と言ってもスルー。手渡したエンディングノートも真っ白！」心配しているのに、つい口喧嘩をした経験もあるのではないのでしょうか。

2021年に30代～50代男女に「将来不安なこと」を独自調査したところ、一番多い回答が「仕事と介護を両立できるのか」でした。もし親が要介護になったら、親は同居を望むのか、介護施設に入ることをごう思っているのか、自宅の処分はどう考えているのかなど、ギモンは尽きません。一方、シニア世代は「自分も親のことで苦労したから、子どもには面倒をかけたたくない。」と持っている人がほとんど。こちらの心配をよそに「大丈夫だから」とカベをつくりがちです。

大小の違いはあるものの、子ども世代も親世代も、将来に対して不安や悩みを抱えています。まずは、「親のことを知る」ことから始めてみませんか？ 子どもの頃の夢、いま一番楽しいと思っていること、そんなところからカベが崩れていくかも知れません。

「人生会議」を開こう

厚生労働省では「人生会議」という場を家族や友人、医療・ケアチームなど身近な人と設けることをすすめています。エンディングノートを残してもらうだけでなく、元気なうちに、親の希望する生き方・暮らし方について共有する時間をつくってみてはいかがでしょうか。

まずは、こんな話題から

「子どものころ好きだった遊び」「最新の晩餐に食べたいもの」「いま、会いたい人」

ACP 人生会議 『人生会議』のホームページ



「もしものとき」について話し合おう

「もしものとき」を家族と話し合える場所です。心身の健康を維持し、いざいざに備える時間を有効に活用し、希望する生き方・暮らし方を実現しましょう。

「人生会議学習サイト」(神戸大学)
<https://www.med.kobe-u.ac.jp/jinsei/>

「人生会議してみませんか？」(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html

「子どもには何も望んでない」とは言うけれど、お互いのことを知ると、気持ちがちよっと楽になります。

澤岡先生に聞く。「専門家でも悩んだ、親とのつきあい方」

桑原 私たち団塊ジュニア世代で、親との関係に悩んでいる人は多いですね。独立し、適度に親と離れていたのに、結婚や子育て、両親の老いを通して、親との密な時間が再びやってきます。そういう関係性の変化の中で、親に新しい趣味や友人、居場所を探したい、すずめたいと思っても、うまくいかない。どうやったら上手にうながせるのか、何かアドバイスはありますか？

澤岡 まずは親を分析してみましょう。分析をするときには、周りとは比較をしないこと。人生でつくってきた価値観は十人十色です。大事なのは、本人ができていること、得意なことを、小さくても、見つけ出して褒めることです。おおげさじゃなく、さりげなくですよ（笑）

まずは親と似通った人の集まりを紹介するんです。性別、年代、趣味、出身地、職場、なんでもよいんです。似た属性が重なるほどに、初めての感

じがうすれ、居心地のよさが生まれます。

桑原 「なんでもよい」というのは気が楽ですね。まずは、その気にさせることとして、共通項のある場に誘導すること、ということですね。

澤岡 そんな「場」につなげることができれば、親もオトナですから、どんどん新たな「場」に自分から出ていくはずですよ。もう一つのポイントは、「今でしょ！」のタイミングは人それぞれなので、「場」の紹介は何度も、くだらない程度に続けてください。『ワタシは女優』と言い聞かせ、親に働きかける。あきらめない。「今でしょ！」が始まり、同質性の高さに居心地のよさを感じたら、あとはもう大丈夫です。

桑原 趣味のサークルに入って、知り合った人と別の会合に参加したり、それがボランティアや就業につながったりするケースを多く見きました。つい焦ってしまいますが、親は90代まで生きるかも知れない。「くだくなく、あきらめず」ですね。

澤岡 なんて偉そうに言いながらも、実は私も親についてはナカナカです（笑）

澤岡詩野（1974年生まれ）公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団主任研究員。専門領域は老年社会学。著書『地方創生へのまちづくり・ひとづくり』（ミネルバ書房刊/2016年）など

「聞き手」
桑原 静（1974年生まれ）BABA lab代表。100歳まで働ける「BABA lab」を運営。いたま工房」を運営。シニアの働く場・学ぶ場・遊ぶ場の仕組みづくり・サービスに取り組む。

最近のニュースから
知っておこう！

シニア世代の身体の変化

その1 電動アシスト自転車の事故が増えている？

近年、自動車免許の返納後の移動手段として、電動アシスト自転車を選ぶ人が急増していますが、2019年に起きた電動アシスト自転車の転倒事故の5割がシニア世代です。これを聞くと「あぶないから、歩きにしたら？ 健康にもいいから」とつい注意したくなる子ども世代の気持ちもわかります。しかし、車をつかってゴルフにも行けない、元同僚と会いに都内まで電車で出かけるのも億劫、体力や気力が落ちてくるシニア世代の活動範囲は段々と狭くなります。また、徒歩だと重い物の荷物も持ちきれず、シニア世代には「自転車での移動」が欠かせません。取り上げるのではなく、ちゃんと両足が地面についているか、反射板は取りつけたかなど、一緒に「安全」をチェックしてみてください。そして、いつかは自転車卒業するときに来ます。そのときには、徒歩で移動できる範囲に、居場所や友人がいることが大切になることも「さりげなく」伝えておきましょう。

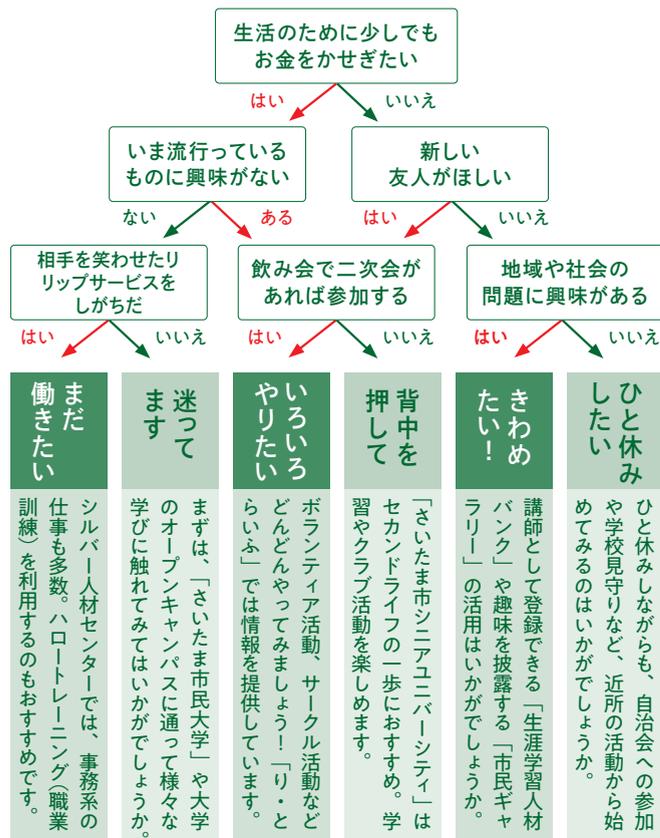
その2 耳が遠くなると、認知症になりやすい？

聴力は20代から落ち始め、70代になると高音や複数人での会話が聞こえづらくなったりします。プライドが邪魔をして「聞こえづらい」と言えないことも。とんちんかんな返答に「あれ？もしかして認知症？」と疑う家族も少なくありません。

「最近、父の声が大きい」と感じた人は、自分自身が発する声が聞こえず、ポリウムが自然と大きくなっていく可能性もあります。近年、スポーツタイプのかっこいい補聴器や小さくて目立たないおしゃれな補聴器も発売されています。とはいえ、「まだそんな年じやない」と嫌がる人が多いのも現実です。聴力の低下は誰にでも起きるということ、そして、老眼鏡と同じで生活をサポートしてくれるものだけということ、ご本人の気持ちを尊重しながら伝えてみましょう。

そして、大切なポイントは日頃のコミュニケーション方法です。伝わらない状況が続くとお互いイライラしてしまうもの。対策としては、高い声や早口だと聞こえづらいので、なるべく低い声でゆっくりと話す。難しい単語は使わずに、分かりやすい単語に言い換える。「伝わっていないかな？」と感じたら、もう一度、丁寧に伝えてみましょう。

人生これから診断



10タイプの本格版はこちらから

10タイプで診断できる「人生これから診断 はたらく・学ぶ・たのしむさいたま市編」では、くわしいタイプ別の特徴と、特徴に合ったさいたま市内の窓口や活動情報を見ることができます。



あなたの親は何タイプ?

『人生これから診断』

シニア世代とひと口に言っても、育った環境や仕事での経験値、もともとの性格も含め、ひとくくりにとらえることは困難です。一見、フレンドリーで誰とでも仲良くできそうな人でも、実はひとりで活動するのが好きだったり、逆に、家のなかではしかめっ面ばかりなのに、サークル活動ではリーダーシップを発揮したり。

「じゃあ、うちの親はどんなタイプなの?」

それを知るための、診断ツールをつくりました。さいたま市内在住のシニアへのインタビューやアンケートを元に、シニアを10タイプにわけ、それぞれの特徴と向いている活動(就労、ボランティア、学習など)を紹介するツールです。冊子では「6タイプ」の簡易版を紹介、「10タイプ」の本格版はQRコードから診断できます。

親の気持ちになって自分で答えてみたり、「こんなものがあるよ!」と親に教えたり、一緒に楽しんだり、診断ツールをぜひご活用ください。

「はたらく・学ぶ・あそぶ」セカンドライフの選択肢は様々です。長年勤めた会社を辞めるとき、子育てや介護が終わってほっとしたとき、「なにか新しいことを始めたいな」と思ったときの相談窓口があります。

「り・とらいふ（さいたま市セカンドライフ支援センター）」では、ボランティア活動や就労、サークル活動などの情報提供を無料で行っています。

り・とらいふ (セカンドライフ支援センター)

予約不要・相談無料

(別途、キャリアコンサルタントによる予約制の無料相談/週1回もあります)

住 所 ●さいたま市浦和区東高砂町 11-1 コムナーレ 9 階

営業時間 ●月曜日から金曜日(祝日、休日、年末年始を除く)
9時から17時まで

電 話 ●048-881-8627 FAX ●048-881-8637

さいたま市セカンドライフ応援
ポータルサイト
り・とらいふ Web

セカンドライフを応援するための
情報を発信しています



いつかはみんな年をとる



最後までお読みいただきありがとうございました。この冊子をつくるきっかけになったのは、「人生これから診断」の開発中に聞いたシニアの声でした。「この診断ツールを使う人は、すでに地域への一歩を踏みだしているよね？ 家のなかで悶々としている人には届かないよ。」

何かをしたくても情報や機会がなく、いわば「スタンバイ」しているシニアにどうやって情報を届けるのか？ 検討を重ねるなかで、子ども世代がシニア世代の現状を理解したり、窓口情報や診断ツールを知り、自分の親に紹介できたりする冊子をつくることに思いました。

この冊子は、地域でスタンバイしているシニア世代が「自分らしい」セカンドライフの一歩を踏み出すための適切な情報を届けたいという想いから生まれたものです。誰しもが長生きするこの時代の生き方・暮らし方について、みなさんの考えるヒントになることを願います。

『人生これから診断 はたらく・学ぶ・たのしむ さいたま市編』

企画・開発 シビックテックさいたま(令和3年度さいたまマッチングファンド「一般助成事業」)

監修・協力 BABA Lab

子ども世代が今どきの シニアライフを知る本

2022年3月1日 発行

執筆・監修 桑原 静 (BABA lab)

発行者 シビックテックさいたま

さいたま市南区鹿手袋7-3-19 2F

<https://www.civictechsaitama.com/>

表紙イラスト kanaexpress

デザイン 福田敬子 (ボンフエゴ デザイン)

令和3年度さいたまマッチングファンド一般助成事業



発行：シビックテックさいたま