【女性の老後】女性の老後の理想の暮らし方～困りごとは半分に、楽しさは倍に～

＃20年後の暮らし＃超高齢社会＃高齢の一人暮らし＃人生100年時代 ＃老後の準備＃老後の住まい＃コミュニティ型住宅
＃人と人のつながり ＃楽しく暮らすには？＃介護施設だけでは足りないこと

①研究活動の背景：2040年には世帯主が65歳以上の世帯のうち、東京では約45%がひとり暮らし世帯となると見込まれている※。豊かな老後生活を過ごすには行政によるサポートだけでなく、個人個人が自発的に考え行動する必要がある。女性を対象に「老後の暮らし方や人とのつながりの理想」を調査することで老後の生活について考える機会とするべく研究を行った。※国立社会保障・人口問題研究所『日本の世帯数の将来推計、2019推計』

②研究方法：30～80代までの女性144人を対象にアンケート調査を行い、クロス集計等の分析を行った。聞き取り調査はコミュニティ型集合住宅の建設予定者、現役シニアやその団体へ行った。

③結果：・老後に『やりたいこと』と『住みたい場所』に関する回答を用いて老後の理想のライフスタイルを5グループに分類した。
・5つのグループは関心のある活動の幅広さ、仕事の継続意向、家族との時間を持ちたいか、居住したいエリアに関してそれぞれ異なる特徴を持っていた。
・老後の理想に関わらず共同生活への関心を持つ人が一定の割合存在した。
・現役シニア団体への聞き取り調査からはデジタル機器の活用により人のつながりが促され、暮らしにおける楽しさをうむことがわかった。活動を運営する独自のルールもあった。

④考察：・理想の老後が似通っている人は、老後の心配ごとや大切にしたいことに共通点が見られ、似通った価値観や課題を持っている。よって、老後の理想が同じ人同士でコミュニティ形成や助け合いを進めやすいと考えられる。
・年齢層によらず似通った老後の理想をもつ人がいること、共同生活をする際には多世代で居住したい人が多いことから、コミュニティ型住宅として、価値観の近い多世代が居住する形態が第一に有望と考えられる。
・老後の暮らしでは会話や創作等程よいチャレンジ活動がイキイキ暮らす源になると考えられる。

⑤結論と今後の展望：現在、コロナ禍において人との関わりを改めて考える状況となっている。アンケートからは老後のみならず、様々な年代で人との関りが大切であると考えていることがわかる。母集団は研究員の知人が中心であり調査結果は必ずしも一般的な傾向を表したものであるとは言えない。しかしながら、老後に対する課題や理想に対して具体的によせられた数多くの生の声は貴重なものである。これらを踏まえ今後の取り組みを5項目にまとめた。「老後の理想の暮らし～困りごとは半分に、楽しさは倍に～」このテーマに関心をもつ方と共に、今後も楽しく探索していきたい「Enjoy Our Life！」