

アンケート

アクティブシニアのニーズを探る

—アンケート調査の結果から—

豊かな高齢化社会に向けたヒント、アイデアを伺うアンケートを、当会が活動を支援するNPO法人国際社会貢献センター（ABIC）の50歳代から70歳代の会員計80名へeメールにて依頼した。また、同会員を通じて配偶者にも協力を依頼し、寄せられた、計54名（会員39名、配偶者15名）の回答をとりまとめた。

1. 日ごろの活動

まず、選択式回答で伺った日常生活および社会とのコミュニケーションについて、年齢層別に、64歳以下、65～69歳、70歳以上の3つの年齢層に区分（表1参照）した結果をまとめる。

(1) 日常生活

日常生活を快適に過ごすため、「健康管理のために特に心がけていること」（複数回答）については、「特になし」がゼロとなり、健康への関心は高いと考えられる。全年齢層で多かったのは「運動」（約7割）で、70歳以上で最も多かったのは「食事の栄養バランス」（約6割）であった。そのほか「休養・睡眠」（5割強）が、69歳以下を中心に多かった。

ではどのような「運動」か。日常的に取り組めるものが上位に挙がり、「ウォーキング」は、「日ごろ行っている運動」（複数回答）として圧倒的に多く、「今後取り組んでみたい運動」（同）と合わせると約8割の方から回答を得た。「日ごろ行っている運動」で2番目に多かったのは男女とも「ゴルフ」で、過半数となった。

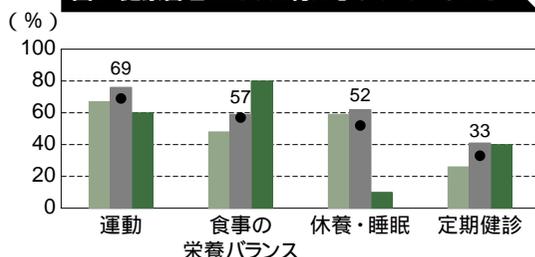
「水泳」も、「日ごろ行っている」および「今後取り組んでみたいの運動」の上位となった。「今後取り組んでみたい運動」のトップとなった「太極拳」は、70歳以上が「日ごろ行っている運動」として多かった。

表1 回答者の構成

	～64歳	65～69歳	70歳～	計
男性	15	14	10	39
女性	12	3	0	15
計	27	17	10	54

■ ～64歳 ■ 65～69歳 ■ 70歳～ ● 平均

図1 健康管理のために特に心がけていること



(注) 1. それぞれの年齢層における回答者の割合
2. 複数回答
なお上記(注)は図2～図8に共通

図2 日ごろ行っている運動

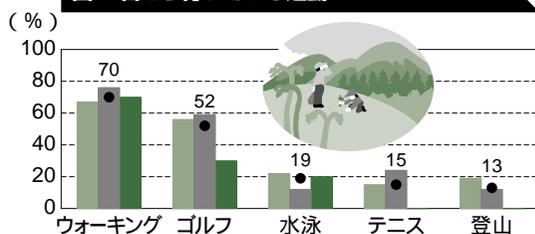
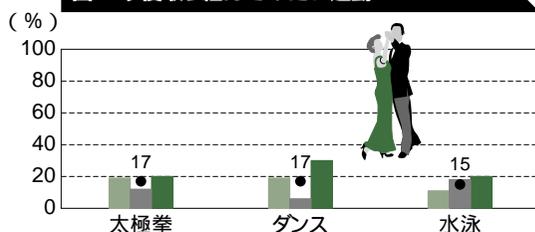


図3 今後取り組んでみたい運動



なお、「今後取り組んでみたい運動」は「特にない」(3割弱)方が多く、現在行っている運動を継続していくということであろう。

次に、日常生活を快適に過ごす住環境として、リフォーム等を行いたい部分(複数回答)は「台所」(3割強)が最も多く、女性(7割強)のほか男性(2割弱)からも挙げられた。2番目も水周りで「風呂場」(約3割)が挙げられた。男性を中心に回答が多かったのは「リビング」「書斎」(それぞれ約2割)であった。また、64歳以下を中心に「セキュリティ装置」取り付けが2割弱、その他「バリアフリー化」という回答もわずかながらみられた。

(2) 社会とのコミュニケーション

「運動以外で現在取り組んでいること」(複数回答)は、各年齢層とも「パソコン(メールによる情報交換、HP検索・作成等)」(5割強)がトップとなり、また「よく利用する情報源」としても「インターネット」(6割弱)が多かった。ただし、本アンケートはメールのみの配信としたため、(配偶者の方はさておき)回答者のABIC会員についてはすべてメールを開いた方ということになる。なお、メールによる回答は7割弱であった(その他回答はFAX、郵送等による)。

「運動以外で現在取り組んでいること」で2番目に多い「(ABIC他を通じての)社会貢献活動」は分野も幅広いが、「これから取り組んでみたいこと」(複数回答)のトップとなり、合わせて7割弱の方から回答を得た。「国内旅行」「海外旅行」も日ごろの活動(それぞれ5割弱)および今後の活動(同2割弱)として、60代後半をはじめ各年齢層で多かった。

「外国語学習」は女性を中心に2割弱となった。ただし、本アンケートは、英語以外の外国語に習熟している会員が約半数を占めるABIC会員へ実施した特殊状況を考慮しなければならない。

図4 リフォームしたい住居部分

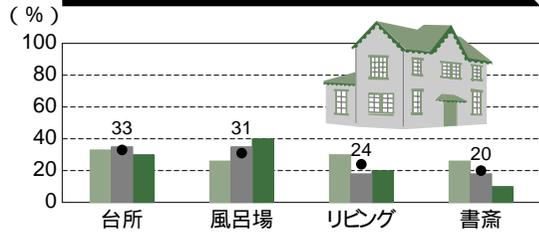


図5 現在取り組んでいること(運動を除く)

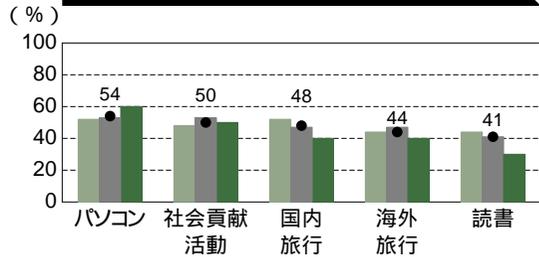


図6 これから取り組んでみたいこと(運動を除く)

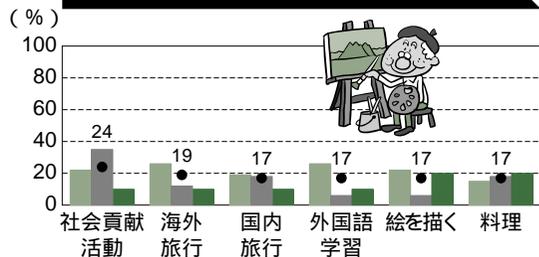


図7 よく利用している情報源

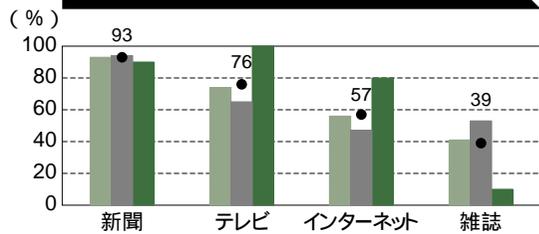
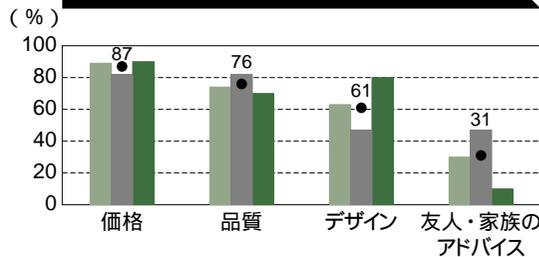


図8 洋服購入にあたって特に重視すること



このような日常生活、日ごろの活動において、「よく利用する情報源」(複数回答)としては、「新聞」が各年齢層とも9割以上となり、日々更新される(届けられる)情報源として利用されている。またテレビ(8割弱)、前述の「インターネット」(6割弱)も70歳以上を中心に多かった。

また、外見への気遣いとして、「洋服を購入する際に特に重視していること」(複数回答)を伺ったところ、各年齢層とも「価格」(9割弱)がトップ、2番目は「品質」(8割弱)となり、これらはいずれも男女とも多かった。一方で「デザイン」(約6割)は女性、「家族・友人のアドバイス」(約3割)は男性を中心に多かった。

さらに「理想・憧れとするファッション」について具体的(記述式)に伺ったが、回答率は約2割と、男女とも非常に低く、「興味・関心がない」とのコメントが多かった。回答は、男性からは、ビジネス誌やマンハッタンで見かける装い、具体的には俳優、野球選手の名など、女性からは、シック、上品な装い、女優の名等が挙げられた。またカジュアル、普段着におけるおしゃれ等も挙げられた。ファッションについては、価格、品質など堅実的な面がうかがえるが、イメージづくりはいまひとつと考えられる。

2. アクティブシニアの意識と体験

1. で見てきたような活発な生活、活動を送るにあたっての日ごろの意識や心がけ、具体的な体験等について伺った記述式回答の中からキーワードを集計し、回答のいくつかを紹介する。

(1) 若さを保つ

「精神的若さを保つ秘訣」は、「好奇心」(4割弱)、「チャレンジ精神」「向上心」(2割強)等に関する回答が多かった。「何事にも興味を失わず、積極的な姿勢を持ち続けようとしている」「人間、自然へ好奇心を持つ」「常にwhyの態度を持ち研究する」「常にチャレンジする対象、精神を持つ」「やや精神的に抵抗あることも思い切って実行してみる」「打ち込めるものを持つ」など力強い回答を多数いただいた。

また、「社会との接触」(約2割)に関連して、「外国人、若者、年配者、女性などさまざまな人と出会って話をする」等のほか、「自分より若い友人を持つ」「定期的にグループ会合に出席し、若い人と活発に会話をする」など特に若い世代とのつきあいが半数を占めた。

そのほか、「年の割にカッコいいと思われるようなふるまい」「美しく老いる」や、「頭を使う」「工夫する」など、一方で「ストレスをためない」「マイペースを貫く」など、それぞれの、さまざまな考え方が寄せられた。

また、精神的若さを保つひとつの要素である「生きがい」について、20代を振り返って比べていただいた。まず、20代については、男性を中心に「仕事」(4割弱)が圧倒的に多く、「仕事の達成感・充実感」「仕事への全力投球」「仕事を通じて国の発展に貢献する」等のほか、「海外勤務のチャンスを見つけること」など、特に、「海外」での仕事が多かった。また、「子供」など「家族・家庭」(2割強)も多く、「家族を幸せにする」「子供の成長」等の回答をいただいた。

そのほか、「自己実現」「達成感」「挑戦」「努力」「全力」等に関して、「自分の存在感を実感すること」「難しいと言われたことを成し遂げること」「自分の夢に邁進する」等のほか、「生きがいなど考えたこともなかった」等の回答もいただいた。

現在の「生きがい」については、「社会への貢献」(3割弱)が多く、「経験、知識を生かして

社会に貢献する」などのほか、「活動が認められ、感謝されること」がさらなる活動への原動力となっていることがうかがえる。また「家族・家庭」(3割弱)については、「子・孫の健やかな成長と発展」「夫と健康で楽しく生活する」など「健康」と関連する回答が多かった。

「精神的若さを保つ秘訣」にも挙げられた「全力」「チャレンジ精神」「向上心」(約2割)に関して、「毎日を全力投球し、悔いのない時間、毎日を過ごす」「講義など、頭を使うことに積極的に挑戦する」「新たな能力開発」「フルートの上達」等の回答をいただいた。そのほか、「常に新しいことがあること」「知らない世界をできるだけ見聞する」「仲間とのふれあい」や、「平穏な生活を送っている」「毎日充実している」等の回答をいただいた。

(2) 充実感を感じたとき

そのような「生きがい」は満たされているだろうか。「最近2~3年くらいで最も充実感を感じたとき」を具体的(記述式)に伺ったところ、「社会貢献活動」(3割弱)、「家族」(2割強)、「趣味」(2割)のほか、「旅行」「自然」「友人」「健康」や「能力開発」についてなど、多数の回答をいただいた。以下、いくつか紹介したい。

- 中小メーカーの海外取引先発掘・交渉のためにリクルートされ、初心に返り、働いたとき
- 産学(NPO・大学)連携協定が締結したとき
- 地域で企画したスペイン語劇のシナリオを書き下ろし、一致協力して上演し、それぞれが自己の持てるものを発揮し、充実感を持ったと言われたとき
- 若いころからの密かな願望であった学校の先生になることを、定年後、実現したとき
- 十分な準備をして臨んだ講義に、学生のめざましい反応があったとき
- 若い人にアドバイスできるとき
- 成長した子供たち家族を迎え、全員健康に新年を迎えたとき
- 初めて孫を抱いたとき
- 夫の定年、子供の結婚・就職を通して、妻として母としての役割を果たせたかと実感したとき
- 3年連続で富士山登頂を果たしたとき
- 手術後、初めてゴルフができたとき
- 練習の成果が出て、ゴルフコンペでシングルで優勝したとき
- 親しい仲間と囲碁の対戦をするとき
- 声楽のコンサートを終えたとき
- 絵の大作/花展の制作が仕上がったとき
- 1年半、料理教室に通い、未知の分野で異質の経験と成果を得たとき
- 論文を書き終えたとき、試験をクリアしたとき
- 数年かけて造成している山荘の庭が思うように変化したとき
- 新居のインテリアを考えているとき
- 春秋の気候のよい時季に散歩するとき
- 心身ともに健康で、明日への活力を感じつつ、日々を過ごしているとき

アクティブシニアの生活、意識の一端をうかがうことができたでしょうか。

最後になりましたが、ご協力いただきました皆さまへ厚く御礼申し上げます。

(広報グループ) ㊦