

「定年期夫婦の“光”と“影”」 に関する調査研究

🗨️ 報告書



平成16年4月

研究体制

企画推進	高橋洋一郎	(株)パワーウイングス
	加藤信介	(財)ハイレイフ研究所
研究協力	萩原宏人	(財)ハイレイフ研究所
	福與宜治	(株)読売広告社 マーケティング開発部
	上野昭彦	(株)読売広告社 マーケティング開発部

目 次

はじめに	1
I.本研究の視点	2
II.調査の概要	3
III.分析結果の要約	
(I)定年期夫婦における変化と動揺	4
1)定年当初におけるストレス感	
2)定年期夫婦の期待と現実	
3)現在のストレス感	
(II)変化への適応パターン	10
1)パターンの定義	
2)4 類型のプロファイル	
(III)定年期におけるストレスからの脱出-適応プロセス	22
1)幸福度	
2)ストレスからの脱出プロセス	
3)定年後の生活設計に関する話し合い	
(IV)順調な適応への方法論	27
1)当初ストレスを感じなかった理由	
2)順調な適応を果たした人からのアドバイス	
付表 <各グループの特徴のまとめ>	32
IV.提言	34
(1)定年期男性へ	
(2)定年期の男性を配偶者に持つ女性へ	
(3)行政へ	
(4)企業へ	
V.今後の課題	35

はじめに

定年期は夫婦にとって特別な意味を持つライフステージである。子供たちは巣立ち、夫婦二人の生活が再開される時期である。第二の人生のスタートであるとともに、第一の人生の終了でもある。この時期夫婦は新しい生活設計をたて、生活の基盤とルールを設け、収入と支出のバランスを計画しなおさねばならない。夫は会社人間としての自分から脱出し、新しいライフスタイル作り出さねばならないだろうし、妻は「帰ってきた夫」との生活を再開し、自分の生活との折り合いをつけなければならないだろう。それまでのそれなりに安定していた生活の枠組みを壊し、新しく作り上げることになる。何事も古い形を壊し、新しく作る作業には厳しい側面がある。成熟した夫婦なるがうえに、新しい生活の枠組み作りには楽しさだけでなく、厳しさも含まれているのである。

本研究は定年期の男性と定年期の女性を夫として持つ女性にハイライトをあて、その意識の変化、動揺、適応の実態を探ることによって、夫婦再生の物語を描くことを狙いとした。75%の夫婦は定年期、“光”ある道を歩んでいるかもしれないが、25%の夫婦はまだ“影”の道にあるかもしれない。“光”ある場所への脱出の条件、プロセス、方法が調査研究の中から浮かび上がってくれば成功といえよう。

世界一の長寿社会となった日本のシニアライフは実はまだ十分に研究されているとはいえない。とくに「リタイアドシニア研究」は不十分である。団塊の世代といわれる現在55-57才の層がリタイアする3年後、“光”であれ、“影”であれ、新しいライフスタイルへと取り組むためのガイドとなるべき調査研究はいくつかの例外を除けば、皆無といってよい。

これまでのシニア研究はシニア層の可能性に着目し啓蒙的に行われることが多かった。人口学的に膨らんだ団塊の世代をマーケティングのターゲットとして、その視点から焦点にしていたわけだ。しかし、これからはそれだけでは十分ではない。さらに踏み込んで、いわば「夫婦関係の生活学」として捉えることがいっそう重要になる。なぜならリタイアドシニア世帯は新生夫婦二人世帯であり、二人の再構成されたライフスタイルの文脈から消費・貯蓄・購買行動も発生するからである。

本年度はその意味では定年期夫婦の生活と意識に焦点をあてた基礎的な調査研究と位置付けられる。次年度においては、定年期夫婦の消費と購買のトリガー(引き金)をテーマにアプローチすることとなろう。

本研究が、①新しい時代の夫婦のあり方を模索する生活者の生活の質的向上に資すること②定年期における定年期ならではの消費実態と意識を解明する事で企業活動に貢献すること③団塊の世代の先行研究として将来のシニア夫婦像へのガイドを提示することによって研究活動に多少なりとも資することとなれば幸いである。

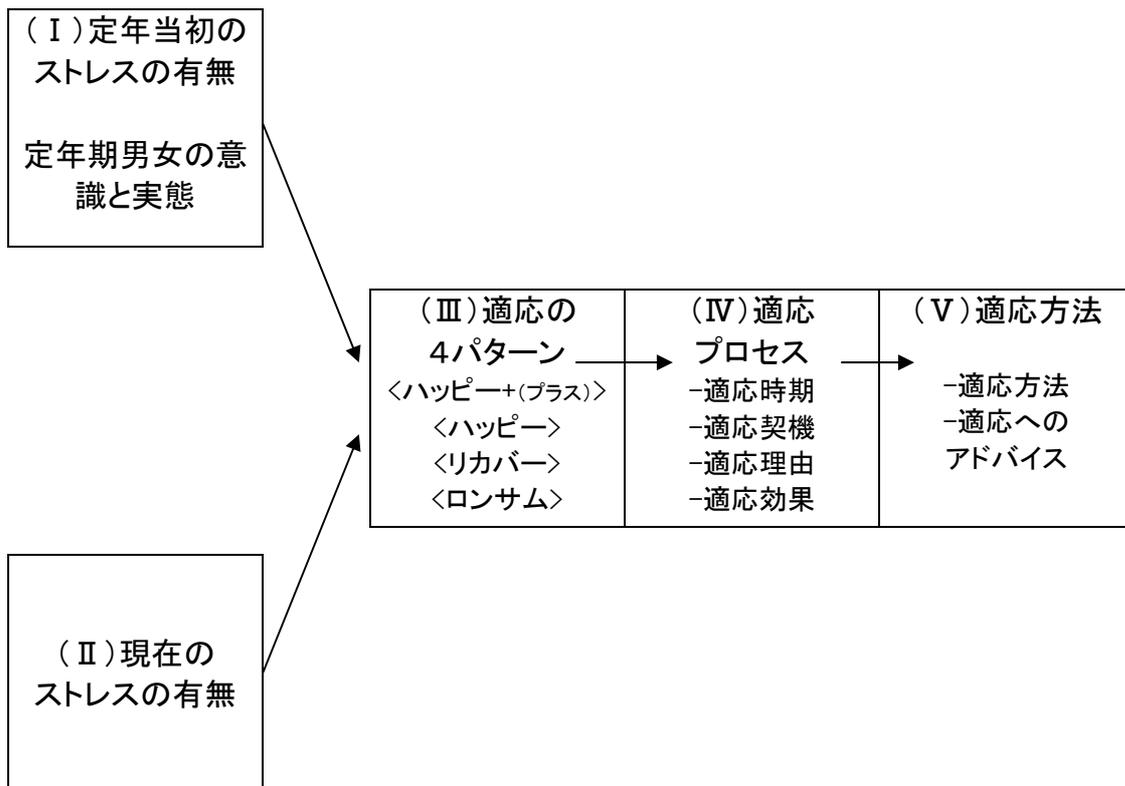
研究員を代表して 高橋洋一郎

I. 本研究の視点

本研究の対象は60-65才の定年した男性と、その年代の定年男性を配偶者に持つ女性である。定年は夫婦のライフスタイルに大きな影響を与える。ストレスも生じる。

定年当初に生じる人もいれば、生じない人もいる。定年後数年たっても適応できずにストレスを抱えた人もいれば、ストレス状態から脱出できる人もいる。人々の幸福感をストレスが無い状態と考えれば、なぜストレスが生じ、どうすればストレスを解消できるのか検討することには大きな意味がある。本研究では「定年による生活変化が原因で生じたストレス」の有無によって、“影”と“光”を定義した。また「定年当初」における“影”と“光”、「現在の」状態の“影”と“光”によって、対象者を分類した。なぜなら、定年による変化・動揺期をへて新しい生活へいたるにはいくつかの適応パターンがあると想定されるからである。適応パターンごとにその背景を探っていこう、ということである。

<調査フレーム>



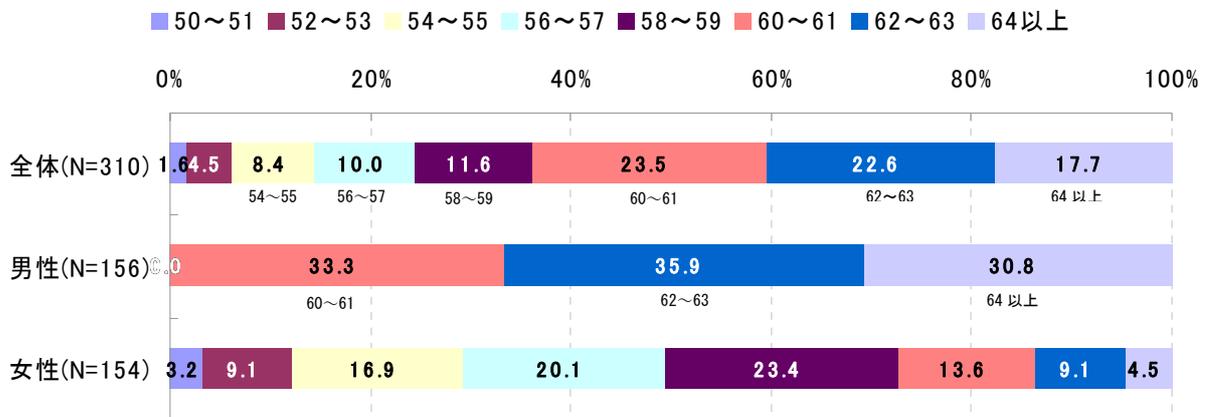
本研究の結果の分析もおおむねこの章立てに沿って行われている。

II. 調査の概要

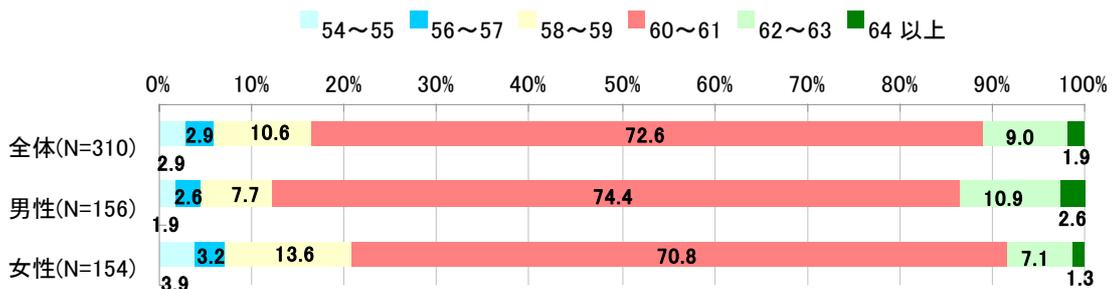
1. 調査目的： 第二の人生を切り開こうとする定年期の夫と妻に光を当て、新しい生活への適応パターン、プロセス、方法を明らかにすることを調査研究目的とする。
2. 調査方法： ① 調査方法： Web によるクローズドのインターネット調査
② 対象者： 男性＝60～65 歳の定年退職者。女性＝定年退職した 60～65 歳の配偶者がいる人
3. 調査期間： 2003 年 9 月 22 日から 2003 年 9 月 24 日
4. 回収状況： 回収数：312。男性＝156、女性＝156。有効回収数：男性 N＝156、女性 N＝154。有効回収率 99.3%

5. 回答者の属性

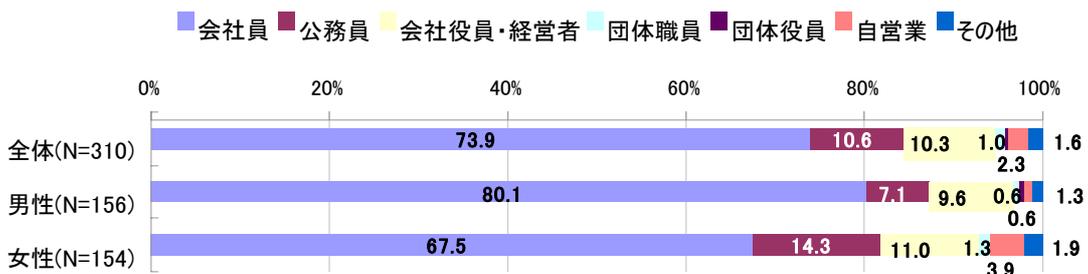
①年齢別



②退職時年齢(女性への場合は配偶者の)



③定年退職時職業(女性の場合は配偶者の)



Ⅲ.分析結果の要約

(I) 定年期夫婦における変化と動揺

定年期とは人生の大きな区切りであると同時に、新しい第二の人生のスタートでもある。定年期男性(60—65才の定年を経験した男性)と定年期男性を夫に持つ妻はその変化をどう受け止めているのだろうか。

1) 定年当初におけるストレス感

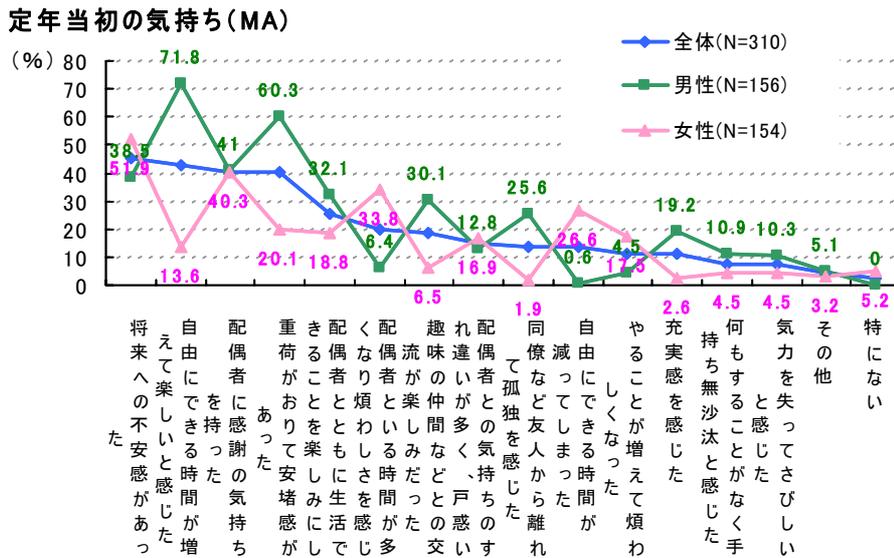
「定年当初の気持ち」はどのようなものだったのであろうか<図—1>。男性は「自由になる時間が増えて楽しい」が71.8%であるのに対し、女性では13.6%。逆に「自由になる時間が減ってしまった」が、男性0.6%であるのに対し、女性26.6%。「重荷がおりて安堵感を感じた」が、男性60.3%に対し、女性20.1%。「配偶者といふ時間が多くなり煩わしさを感じた」が、男性6.4%に対し女性33.8%である。逆に「将来への不安感があった」は、女性のうち51.9%もの人が感じているのに対し、男性は38.3%でしかない。定年当初の気持ちは男性が一般に楽天的であるのに対し、女性はある種の不安や不満を感じていたことが伺われる。

さらに、定年当初、定年による生活の変化によって「ストレスを感じた」という人の率は、男性23.0%にたいし女性44.8%。「ストレスを感じなかった」人は、男性では76.9%なのに対し、女性では55.2%<図—2>。男性は比較的ストレスが少ないのに対し、女性はストレス感が大きい。ストレスの症状は男女で異なり、男性では「無力感」(ストレスを感じた男性の55.6%)や「孤独感」(同36.1%)であり、女性は「イライラ感」(ストレスを感じた女性の53.6%)である<図—3>。

そしてそのストレスの原因は、男女とも「将来の経済的不安」を持っているが(同男性63.0%、同女性52.2%)、特徴的なのは、男性が「キャリアに合う仕事になかったこと」(同55.6%)、「交友関係が狭まったこと」(同52.8%)であるのに対し、女性の場合は「夫が外出しないこと」(同58.0%)、「夫へ気使いしなければならなかったこと」(同55.1%)が大きいことである<図—4>。

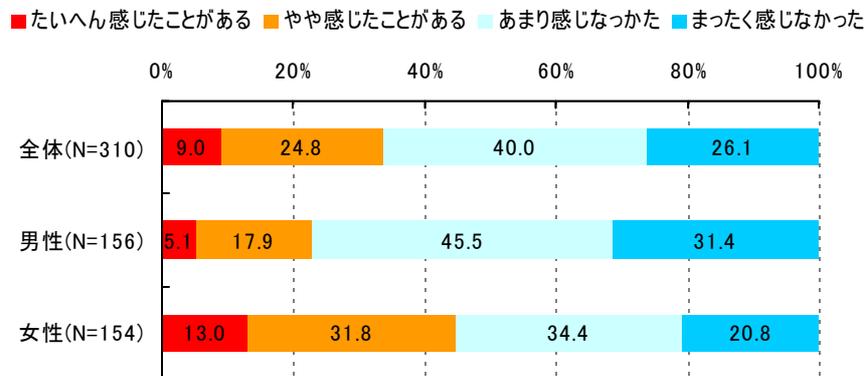
定年期の夫婦では、このように大きな気持ちのギャップを生じる。夫はいままでの仕事中心の価値観から自由時間の価値観へとうまく切り替えられるかどうか。妻は夫が24時間帰宅していることによって生じる、狭められた自由・夫へのケアで縛られることへのイライラ感へどう対処するか、その方法はいろいろであろうが、夫婦で解決しなければならない問題である。

図-1 定年当初の気持ち, 男女で大きな違い。



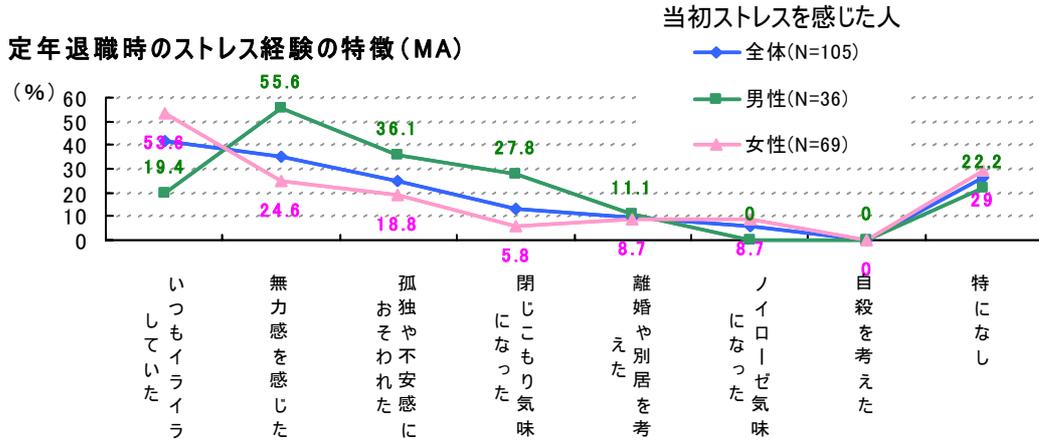
- ・定年当初の気持ちには、男性と女性とで大きな違いがある。
- ・男性では回答のTOP3中3つとも「光」的側面である。「自由にできる時間が増えた」「重荷がおりて安堵」「配偶者に感謝」
- ・女性は、TOP3中2つが「影」的側面である。「将来への不安感」「配偶者という時間、煩わしい」。また「自由にできる時間が増えた」が、男性とは逆にたいへん少ない。

図-2 定年退職時のストレス感は男性より女性に多い。



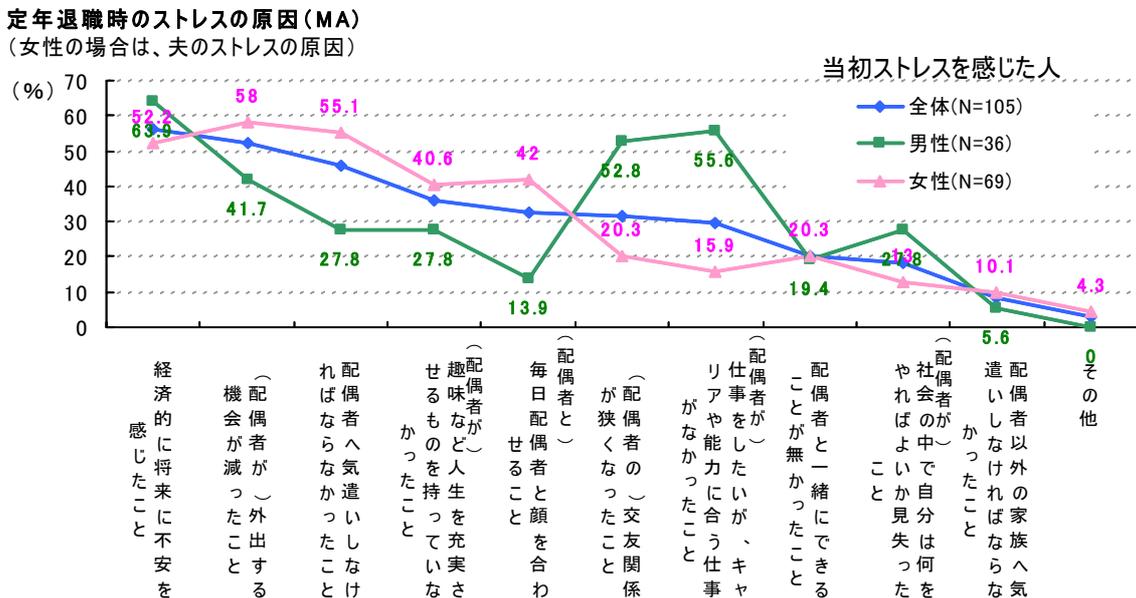
- ・全体としては、定年退職時には「ストレスを感じなかった」という人が66%を占め、「ストレスを感じた」という34%よりも多い結果である。
 - ・性別には、男性が「ストレスを感じなかった」という割合が高いのに対し、女性は「ストレスを感じた」割合が相対的に高い結果である。
- 注) 以下ストレスを感じた(る) = 「影」ストレスを感じなかった(い) = 「光」と読みかえる。

図-3 定年退職時のストレスの特徴,
男性＝無力感, 女性＝イライラ



- ・当初「ストレスを感じた人」 (<影派>) のストレスの特徴は、男女によって違っている。
- ・男性は「無力感」「孤独感・不安感」が主なる特徴で、(その結果) 「閉じこもり気味になる」傾向がみられる。
- ・女性は「いつもイライラ感」が主な特徴である。(その結果少数だが) 「ノイローゼ気味」になる人もいる。

図-4 定年退職時のストレスの原因は,
男性＝仕事・交友関係, 女性＝夫



- ・定年退職後、当初「ストレスを感じた人」 (<影派>) のストレスの原因は、「将来の経済不安」で、男女ともに50%以上。
- ・男性では、ついで「交友関係の狭まり」「キャリア、能力に見合う仕事がないこと」が、大きな原因。いうなれば“仕事や社会 性喪失による不安・不満”が大きなストレス原因となっている。
- ・女性では、「将来への経済不安」よりもむしろ“配偶者との新しい生活不満”がより大きなストレスの原因。「配偶者が外出しなくなったこと」「配偶者への気遣い」「配偶者と毎日顔を合わせることを生んでいる。

ストレスの具体的な内容(男性)

- ・仕事がないこと
- ・仕事をしたいが、求人側の要求する年齢と合致しない。
- ・経済的に現在の不自由さと将来不安。
- ・収入及び小遣いが大幅に減ったこと。
- ・将来の生活維持に不安を感じている。
- ・健康に対する不安
- ・会社勤務時代の仲間達との疎外感
- ・昔のことを思い出したとき
- ・配偶者との価値観が大きく異なることが、退職後、初めて分かった。この価値観の相違が日常の多くの言動上でストレスを増幅している。
- ・妻といるのがいやに感じる

オープンアンサーでも「仕事」「収入」「将来不安」に関する指摘が多く見られる。さらに「仲間を失った喪失感」「疎外感」が自分の価値を見失った状態を示す言葉としてよく表明されている。さらに、初めて気付いた妻との価値観の相違。働きたくても働けない男達と、その意識の<ねじれ>が妻との関係にもよくない影響を与えている様子が見えがえる。

ストレスの具体的な内容(女性)

- ・収入が減って、将来の生活が不安。
- ・時間通りに食事を作らなければならない。
- ・外出が減ったので、1日中、顔を合わせなければならないので、イライラする。
- ・一緒に過ごす時間が多くなって相手の欠点が大きく見えてきた。
- ・何の目的も無く、終日ボーとしている姿を見ているといらいらする。
- ・自分だけの時間が少なくなっているように感じました。
- ・お互いにこれぐらいはしてくれようと思っただけでも期待はずれが多い。
- ・夫が家事を手伝わない。
- ・いちいち気を使うのが（夫に対して）わずらわしい。
- ・夫のマイペースにイラつく。
- ・出かけるときも行き先や帰宅時間、またどのような人と一緒なのかとかなり詮索が厳しくなり、苦痛を感じます。
- ・私のやることに対して、夫がいちいち口出ししてくること。

帰ってきた夫との毎日顔を合わせる日常を、妻は異質なものと感じている様子が見えがえる。「毎日食事を作らねばならず」「外に出るわけでもない夫」へ、それでも気を使ってしまうイライラ。よい妻としての旧来の価値観と「自由にしたい」という本音との間で、妻も相手へと不満をぶつけるような形となっているようだ。

2) 定年期夫婦の期待と現実

定年期夫婦においてストレス感を持っているのは、男性よりもむしろ女性に多いことが示された。24時間共に暮らすことは夫婦ともにはかなりなストレスを生むはずである。それぞれの言い分を明らかにしたい。

①妻からみた夫<図—5>

妻からみて夫は、「私(妻)の好きなようにさせてくれる」66.9%、「規則正しい生活をしている」48.1%という認識をもっているが、「よく外出する」「感謝の気持ちを表してくれる」「共通の趣味を持っている」とは思っていない(いずれも20%以下)。

では、夫へはどのようなことを期待しているか。強く期待していることは「困った時に助けてくれること」(57.8%)「私の気持ちを察してくれること」(47.4%)である。

妻からの期待が大きく、夫の現状とのギャップが大きい点(すなわち妻が夫に改善して欲しいと強く願っている点)は、「私の気持ちを察してくれること」「困った時に助けてくれること」「感謝の気持ちを表してくれること」「外出をしてほしいこと」である。すなわち、ありていに言えば、「私の好きなことをさせてくれてはいるけれど、私だって一人で自由にしたい時がある。あなたの世話に疲れるときも。そんな気持ちを察して欲しい。家事だって時には手伝って欲しいし、お礼のひとつも口に出して言ってくれればうれしくて元気になるのに・・・」ということだろう。

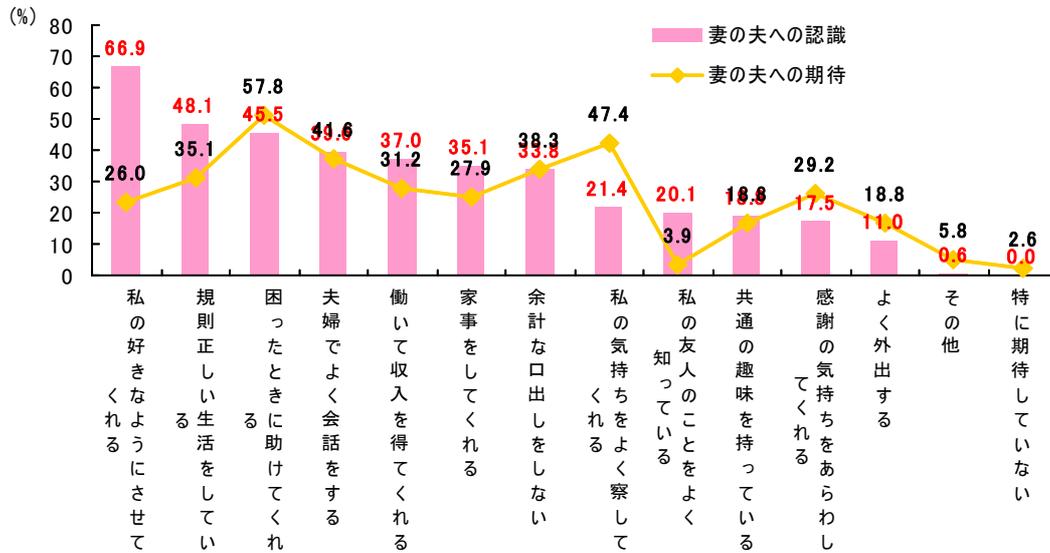
②夫からみた妻<図—6>

夫からみて妻は、「家事をしてくれる」84.0%、「私の好きなようにさせてくれる」59.0%と言う認識であるが、「共通の趣味を持っている」とは思っていない(19.9%)。

夫の妻への期待は「家事をしてくれること」(64.7%)「私の気持ちを察してくれること」(57.1%)「余計な口出しをしないこと」(39.1%)である。

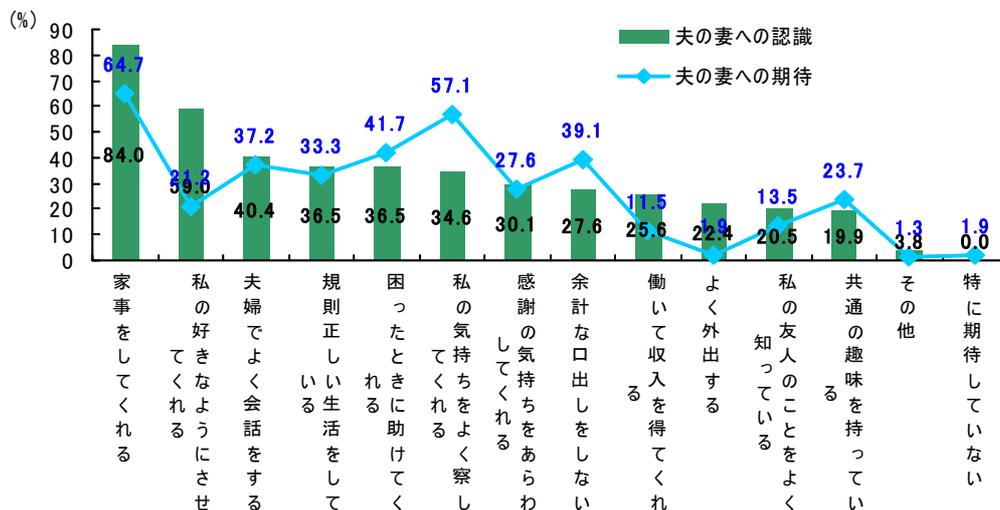
夫の妻への期待が、妻の現状より上回っている、いわば改善期待ポイントは「私の気持ちを察してくれること」「余計な口出しをしないこと」「困った時に助けてくれること」となる。これらをまとめると、「家事をしてくれて、好きなことをさせてもらっているが、自分も寂しさや、したくても出来ずに我慢していることもある。この気持ちをわかって欲しい。だから外出を控え、余計な口出しをせず、今までどおり助けてくれ」ということになろうか。成熟した夫婦であっても、成熟した夫婦であるがゆえに、新しい環境において、いままでそれなりにやってきたスタイルの行き詰まりと脱皮を模索している現状がみえる。

図-5 配偶者への認識と期待(妻から夫へ・全体)



・ ついで、妻から夫へ。「妻の好きなようにさせてくれる」や「夫が規則正しい生活をしている」という点は、十分満足だが、「妻の気持ちを察してくれる」ことや「妻へ感謝の気持ちをあらわしてくれる」「困ったときに助けてくれる」「余計な口出しをしない」などの点で、夫はどうかにならないのか、と感じている。また、「夫が外出する」ことについては、もっと外出してほしいと期待している

図-6 配偶者への認識と期待(夫から妻へ・全体)



・ 定年期にある夫婦はそれぞれの配偶者にどのような認識と期待をもっているのだろうか。まず、夫から妻へ。
 ・ 夫は妻に対して現状「家事をしてしてくれること」「私の好きなようにさせてくれる」ことについては、十分満足だが、「私の気持ちを察してくれる」「余計な口出しをしない」については、もう少しどうにかできないかというギャップ感を持っている。また、「妻が外出すること」について期待する夫はほとんどいない。

3)現在のストレス感

環境の変化はストレスを生じさせる。しかし、時間の経過とともに、新しい環境にも適応し、新しく生活を再構成する。定年期の夫婦においてもそうした、変化・動揺・適応のプロセスが起こるだろう。現在(定年後平均 2.6 年後)「定年によるストレスを感じている」人の率は、男性 16.0%にたいし女性は 32.4%。いずれも女性の方が高いが、ともに定年当初の男性 23.0%、女性 44.8%よりかは改善されている<図—7>。

(Ⅱ) 変化への適応パターン

1)パターンの定義

定年期における環境変化への適応パターンはしかし、一様ではない。中には現在も依然としてストレスを感じている人もいるし、もともとストレスを感じていなかったし現在も感じていない、という人もいる。定年期の男女にはいくつかの変化への適応パターンが存在しているようだ。そこで、類型パターンを構成して、それぞれのグループの特徴を探ってみよう。概念的にはつぎの4パターンを構成できる<図—8>。

A: 当初ストレス「あり」かつ現在ストレス 「あり」=<ロンサム>グループ
20%(今も全くうまく適応できていないグループ)

B: 当初ストレス「あり」かつ現在ストレス 「なし」=<リカバー>グループ
14%(最初は適応できなかったが今は適応できているグループ)

C: 当初ストレス「なし」かつ現在ストレス 「あり」=<光喪失>グループ
4%(最初はうまく適応できたが、今は適応できていないグループ)

D: 当初ストレス「なし」かつ現在ストレス 「なし」=<ハッピー>グループ
62%(最初からうまく適応できたグループ)

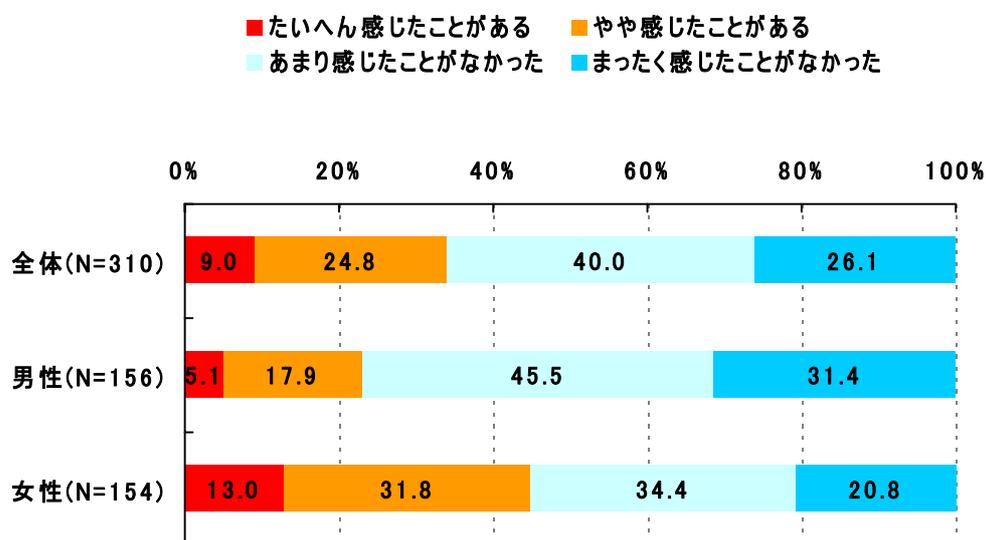
分析にあたっては、<光喪失>グループは 4%と構成比が少ないために主要な分析を省略し、かわりに、典型事例として、<ハッピー>よりさらにハッピーなくハッピー+(プラス)を加えた。

E: 当初ストレス「まったくなし」かつ現在ストレス「まったくなし」=<ハッピー+>グループ 21%。(最初から今までたいへんうまく適応できているグループ)

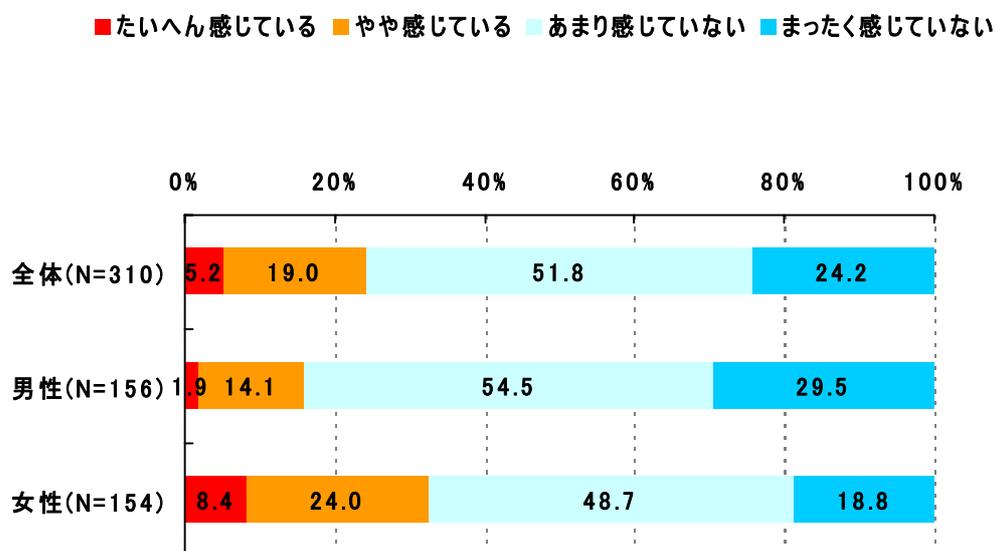
以降、4 類型とは<ロンサム>(20%)<リカバー>(14%)<ハッピー>(64%)<ハッピー+>(21%)をさすことにする。<ハッピー>は<ハッピー+>を含み、一方<光喪失>を除いているために構成比は 100%にならない<図—9>。

図-7 現在の定年退職によるストレス状態

定年当初のストレス感(全体)



現在のストレス感(全体)



- ・現在(平均2.6年後)「ストレスを感じている」割合は、全体として24%と、定年当初と比較すると、10%程度改善されている傾向にある。
- ・男性では現在もなお、「ストレスを感じている」のは23%であるのに対し、女性ではまだ32%が「ストレスを感じている」状態。

図-8 “光”と“影”の4類型

	合計	当初ストレス「あり」 現在ストレス「あり」	当初ストレス「あり」 現在ストレス「なし」	当初ストレス「なし」 現在ストレス「あり」	当初ストレス「なし」 現在ストレス「なし」	当初ストレス「まったくなし」 現在ストレス「まったくなし」
全体	310 100.0	62 20.0	43 13.9	13 4.2	192 61.9	66 21.3
男性	156 100.0	19 12.2	17 10.9	6 3.8	114 73.1	42 26.9
女性	154 100.0	43 27.9	26 16.9	7 4.5	78 50.6	24 15.6

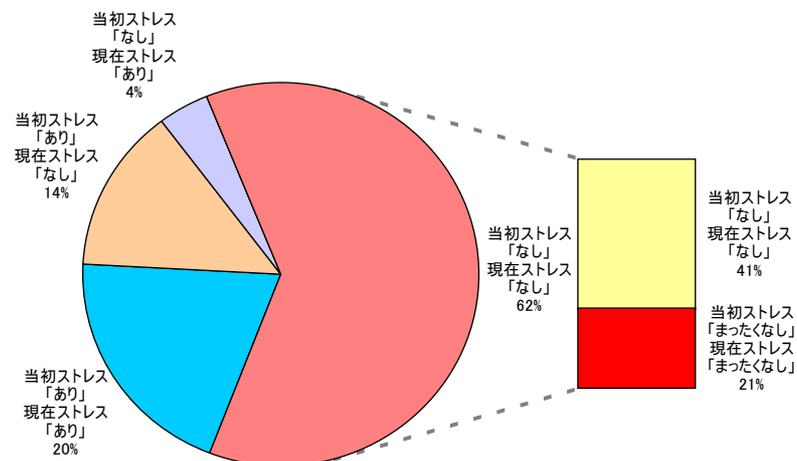
定年退職当初のストレスの有無と、現在のストレスの有無とを組み合わせた5パターンを作り、以下のように名づけた。

- ・当初ストレス「あり」+現在ストレス「あり」＝<ロンサム>
- ・当初ストレス「あり」+現在ストレス「なし」＝<リカヴァー>
- ・当初ストレス「なし」+現在ストレス「あり」＝<「光」喪失>
- ・当初ストレス「なし」+現在ストレス「なし」＝<ハッピー>
- ・当初ストレス「まったくなし」
+現在ストレス「まったくなし」＝<ハッピー+>

対象者全体の構成比は右図のようになる。
<「光」喪失>グループの構成比が小さく、該当N数も少ないため、もっぱら残り4つのグループを中心に分析する。

図-9

全体(N=310)



・定年時の「ストレス」の有無と現在の「ストレス」の有無に基づいて、4つの典型例を定義した。当初も現在も“影”の中にある<ロンサム>グループ(20%)、当初“影”であったが、現在は“光”を取り戻した<リカヴァー>グループ(14%)、当初も現在も“光”の中の<ハッピー>グループ(62%)、さらに当初も現在も「まったくストレスを感じない」超ハッピーグループを<ハッピープラス>(21%)として、これらのグループの意識を探ることにした。

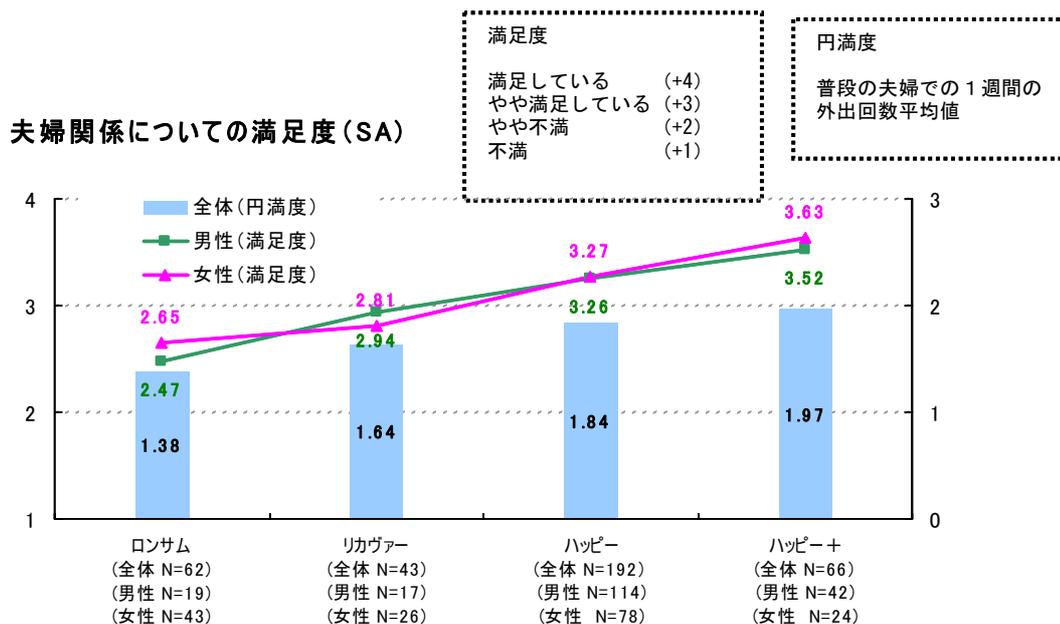
2) 4 類型のプロファイル

1. 生活満足度・充実度

定年期の夫婦は円満な2人世帯を構成し、健康を維持しつつ、趣味や社会的活動を充実させる人が多い、という一般的なイメージが形成されている。そこで、まずこの4つの側面について各グループの充実度や満足度を見てみよう。4つの生活の側面を次のように定義した。①夫婦関係円満度＝夫婦揃っての平均外出頻度の平均値、②社会性の度合い＝参加しているサークル・クラブ数の平均値、③趣味生活充実度＝好きで取り組んでいる趣味数の平均値。④健康度＝「現在自分は健康である」「現在配偶者は健康である」の意見項目のウェイト平均値。また、4つの生活側面に対する満足度はそれぞれ4ポイント尺度で測定した。

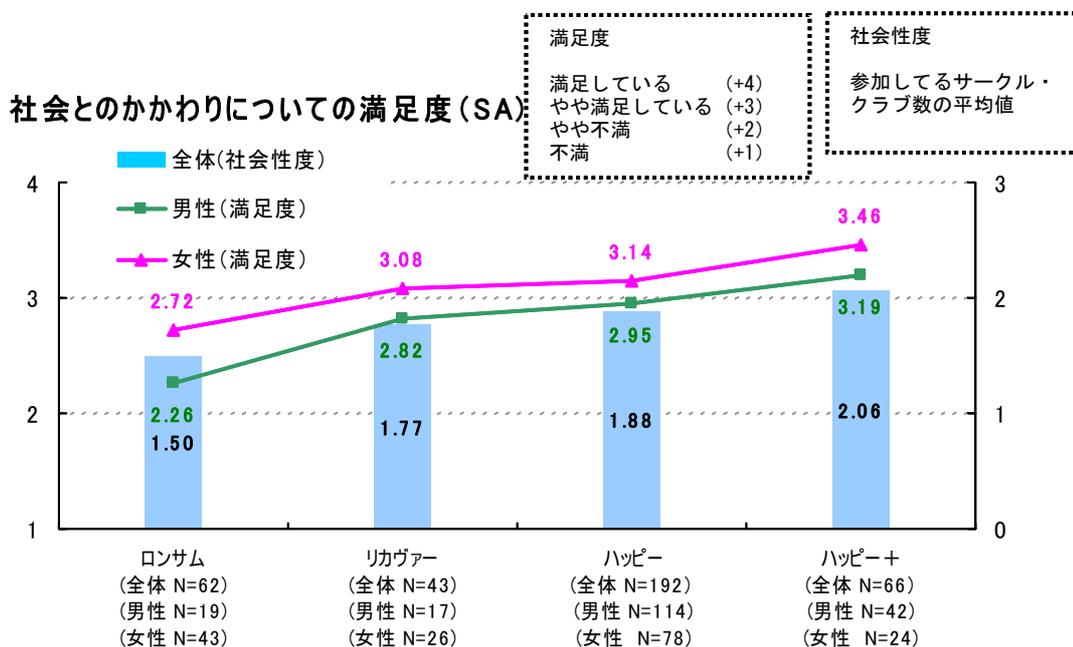
- ① 夫婦関係の円満度とその満足度について
＜ハッピー＋＞＜ハッピー＞＜リカバー＞＜ロンサム＞の順に夫婦円満度は低下し、満足度も低くなる＜図－10＞。
- ② 社会性の度合いとその満足度について
＜ハッピー＋＞＜ハッピー＞＜リカバー＞＜ロンサム＞の順に社会的参加度は低下するが、その満足度において、一般に、女性の方が男性よりかなり高い結果＜図－11＞。
- ③ 趣味生活の充実度とその満足度について
＜ハッピー＋＞＜ハッピー＞＜リカバー＞＜ロンサム＞の順に趣味の充実度は低下する。特に＜ロンサム＞男性の趣味生活に対する満足度はかなり低い＜図－12＞。
- ④ 自分の健康
おおむね＜ハッピー＋＞＜ハッピー＞＜リカバー＞＜ロンサム＞の順ではあるが、男性＜リカバー＞グループでは男性＜ハッピー＞グループよりも健康への自信が強いことが特徴である。＜図－13＞。

図-10 4類型の「夫婦関係についての満足度」は・・・



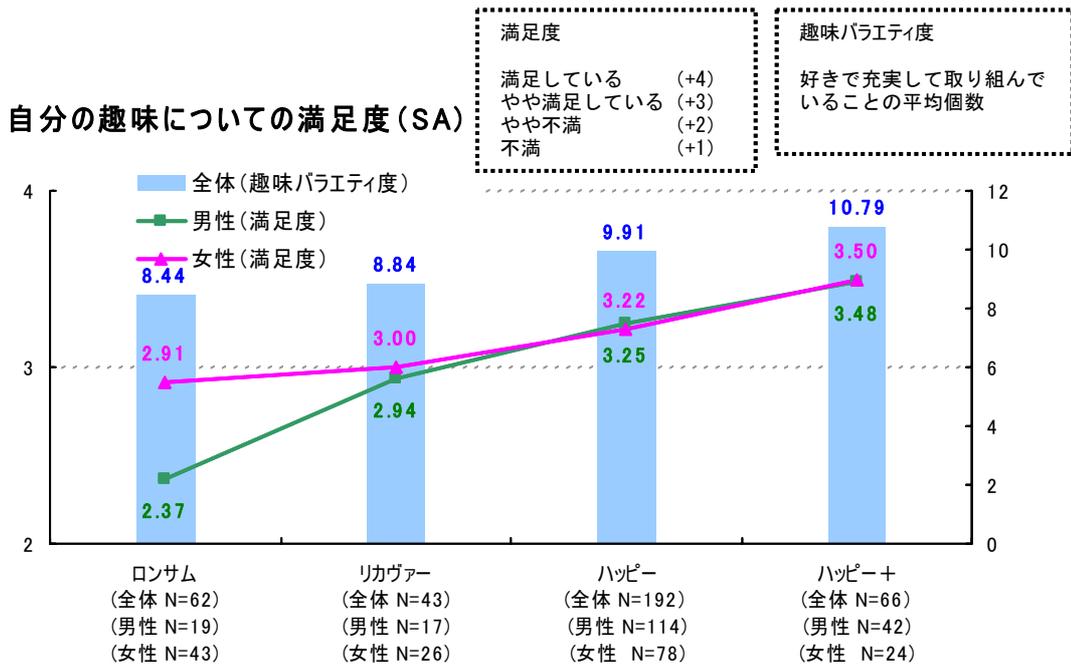
・<夫婦の円満度>を<普段1週間の夫婦で揃っての外出回数>と定義して、平均値を比較した。ここでも「ハッピー+」>「ハッピー」>「リカヴァー」>「ロンサム」という順になる
 ・夫婦関係についての満足度も「ハッピー+」>「ハッピー」>「リカヴァー」>「ロンサム」という順である。

図-11 4類型の「社会とのかかわりの満足度」は・・・



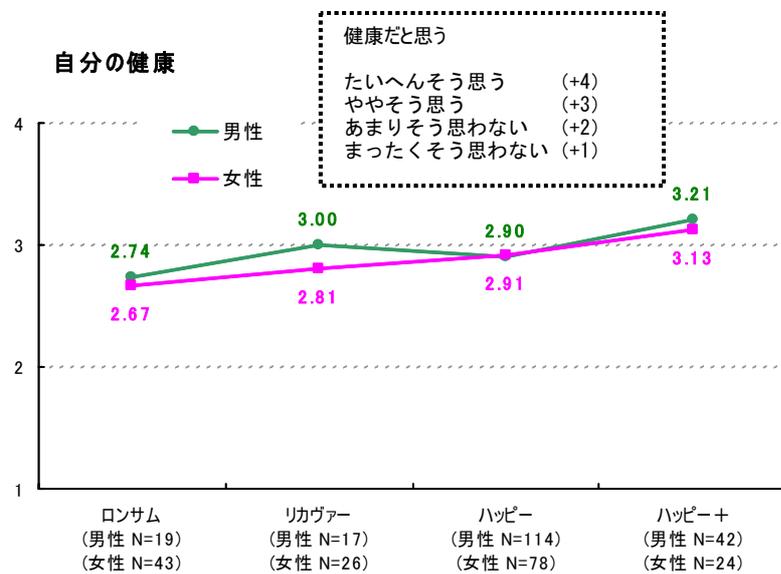
・社会とのかかわりの程度<社会性度>を<参加しているサークルやクラブの数>と定義して、平均値を各グループごとに比較すると、「ハッピー+」>「ハッピー」>「リカヴァー」>「ロンサム」となる。
 ・また、社会とのかかわりについての満足度も同様に、「ハッピー+」>「ハッピー」>「リカヴァー」>「ロンサム」という順に高い。

図-12 4類型の「自分の趣味についての満足度」は・・・



・＜趣味生活充実度＞を＜好きで充実して取り組んでいる趣味の数＞と定義して、そのレベルを見た。予想されるとおり、「ハッピー+」＞「ハッピー」＞「リカヴァー」＞「ロンサム」の傾向である。
 ・また、自分の趣味についての満足度も「ハッピー+」＞「ハッピー」＞「リカヴァー」＞「ロンサム」であり、「男性ロンサム」の満足度はかなり低い結果。

図-13 4類型の「自分の健康」は・・・



・自分の健康への認識に関しては「男女ロンサム」がやや健康に問題がありそうではあるが、各類型とも大きな違いは見られない。

2.経済基盤

4 類型の家計を支える経済基盤はどうか。就労状況、世帯年収、保有金融資産について検討する。

① 就労状況<図—14>

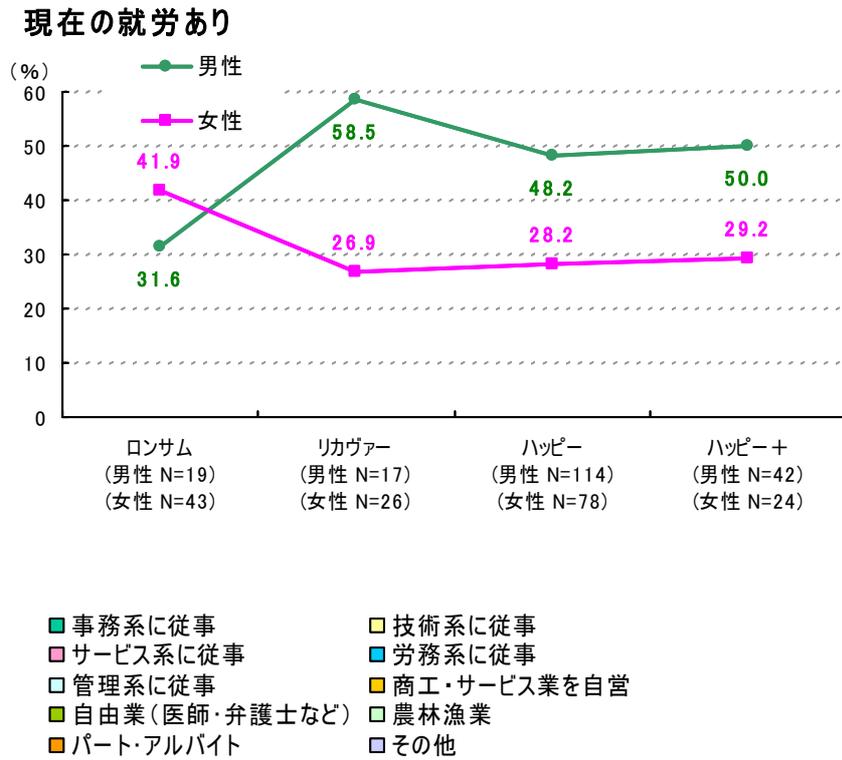
全体としては対象者のうち、男性では 49.4%、女性では 32.5%がなんらかの職業を持ち、もっとも多い職種は、男女ともにパート・アルバイトである(男性では就業者の 35%、女性では 52%)。就労率が最も高いのは、男性<リカバー>で、このグループ男性の6割程度が、なんらかの職業へ就労している。一方女性で就労率が高いのは、<ロンサム>で(このグループ女性の4割程度)ある。一方男性で最も就労率が低いのは<ロンサム>で、このグループの3割程度しか就労していない。

② 世帯年収と保有金融資産<図—15>

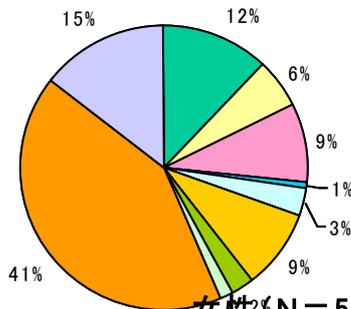
男性類型中、最も裕福と考えられるのは、同居家族を除く世帯年収(男性全体平均 455 万円)においても金融資産(男性全体平均 2099 万円)においても、最も高い<リカバー>(世帯年収・グループ平均 512 万円、保有金融資産・グループ平均 2677 万円)である。逆に最も裕福ではないと想定されるのは<ロンサム>である。世帯年収(同 450 万円)こそ<ハッピー>や<ハッピー+>と遜色はないが、金融資産(同 1395 万円)は、男性全体平均の6割程度しかない。一方、女性類型に関してみると、最も裕福と思われるのは<ハッピー+>であり世帯年収は平均 661 万円、金融資産平均 2500 万円となっている。次いで<ロンサム>ではないかと思われる。<ロンサム>は世帯年収で<ハッピー>と遜色なく、金融資産ではむしろ<ハッピー>よりも多いのである。女性<ロンサム>の就労率が高いことをあわせて考えれば、このことは理解できる。

図-14

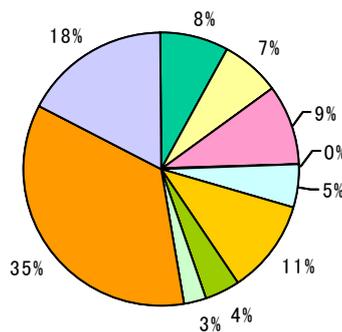
4類型の「現在の就労」は・・・



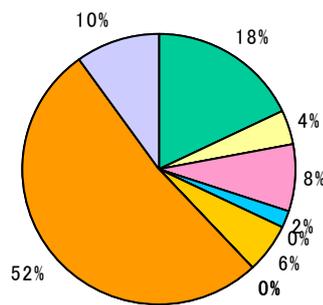
全体 (N = 124)



男性 (N = 74)



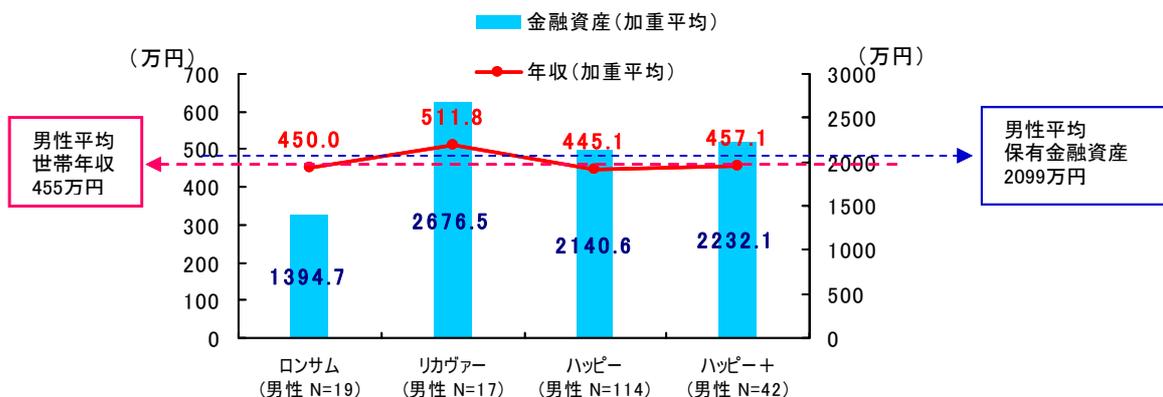
女性 (N = 50)



・ 4 類型の就業状況に関して特徴的なことは、「男性ロンサム」の就業率が32%と他の類型と比べてかなり低いこと。一方「女性ロンサム」は他の女性たちと比べて、かなり高いことである (42%)。
 ・ また、「男性リカヴァー」は逆にかなり (59%) の人が何らかの就業をしていることも特徴。

図-15 4類型男性の「経済基盤」・・・

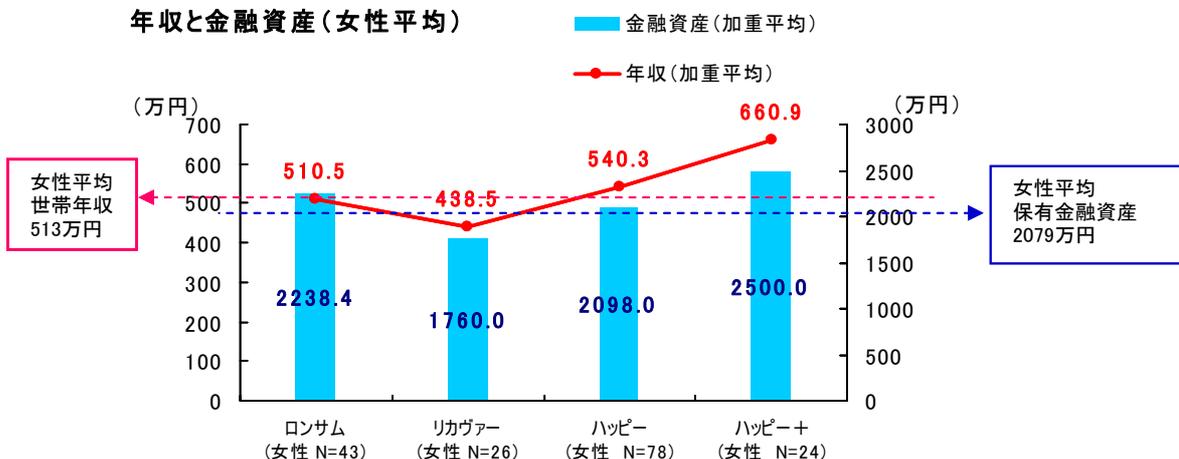
年収と金融資産（男性平均）



- ・男性全体の世帯平均年収は455万円、世帯保有金融資産は2099万円。
- ・年収に関して、「リカヴァー」がやや高いが、4類型の間にはそれほど大きな差はみられない。
- ・金融資産に関しては、「ロンサム」は全体平均の66%程度しかなく、経済基盤が弱いことが伺える。「男性ロンサムの就労率はかなり低い。

4類型女性の「経済基盤」・・・

年収と金融資産（女性平均）



- ・女性の平均世帯年収は513万円、世帯保有金融資産は2079万円。
- ・「ハッピー+」の経済基盤が最も高いが、「女性ロンサム」も「ハッピー」に負けず高い年収・金融資産を持っている。後に検討するが、「女性ロンサム」の就労率はかなり高い。

3. 生き方・暮らし方

4 類型はどのような生活信条を持っているのだろうか。男女それぞれプロフィールを描いてみたい。

① 男性 4 類型〈図—16〉。

〈ハッピー+〉：「生活を充実させるには配偶者との関係が重要だ」「現在の自分の趣味は少ないが充実している」「生活を充実させるには趣味が重要だ」などの意見に対する賛成度がたかく、逆に「手帳にスケジュールが一杯だと気が休まる」「新しい友人と話すより元の同僚と話したい」「生活を充実させるには仕事をするのが重要だ」などの意見に対する賛成度が低い。幸福感も各生活側面への満足度も最も高く、資金的にも恵まれ、最も充実した定年後の生活を送っているグループ。

〈ハッピー〉：〈ハッピー+〉とはたいへん似た考え方である。傾向も同じで、やや賛成度が少なくなる程度の違いでしかない。もちろんこれは〈ハッピー+〉が〈ハッピー〉のエキストリームな類型だからである。〈ハッピー〉は人数が最も多く(全体の 64%) 典型的な定年期男性を代表しているわけだ。

〈リカバー〉：「健康ならばできるだけ働き続けたい」「生活を充実させるには仕事をするのが重要だ」「新しい友人と話すより元の同僚と話したい」という意見の持ち主で、逆に「身の回りの事や食事作りは自分できる」とは少ない。就業率も高く、仕事に対する意欲を持ち、おそらく生涯現役をめざすタイプであろう。

〈ロンサム〉：「自分の身についた技術や知恵を社会に生かしたい」「健康ならばできるだけ働き続けたい」「生活を充実させるには仕事をするのが重要だ」とし、逆に「現在の自分の趣味は少ないが充実している」と思う人が少ない。このグループには就業率が低く、何とかしたいが、できないでいる人が多く含まれている。

② 女性の 4 類型〈図—17〉。

〈ハッピー+〉：「生活を充実させるには配偶者との関係が重要だ」「身の回りの事や食事作りは自分できる」「現在の自分の趣味は少ないが充実している」「生活を充実させるには趣味が重要だ」という意見への賛成度が高く、逆に「手帳にスケジュールが一杯だと気が休まる」「新しい趣味を作るより、昔からの趣味にこだわりたい」という意見へは賛成度が低い。男性〈ハッピー+〉との類似性が見られる。

〈ハッピー〉：「身の回りの事や食事作りは自分できる」「生活を充実させるには配偶者との関係が重要だ」「自分なりのおしゃれを楽しみたい」などとしている。女性〈ハッピー〉グループは典型的な定年期女性と考えられる。

<リカバー> :このグループの女性たちは<ハッピー>グループと近いが、しいて指摘すれば、「身の回りの事や食事作りは自分できる」への賛成度が最も高く、「現在の自分の趣味は少ないが充実している」が最も少ない。このグループは就労率が低く、世帯年収や保有資産も少ないところから、専業主婦の典型と考えられる。

<ロンサム> :「身の回りの事や食事作りは自分できる」は他のグループと同様に高いが、「本や雑誌をよく読むようにしたい」「健康ならば働きたい」が続き、一方で、「配偶者の健康は問題ない、健康である」「生活を充実させるには配偶者との関係が重要だ」が相対的に少ない結果である。就労率も高く、強く自立意識をもつ人が含まれていると考えられる。

各グループの特徴のまとめは付表を参考にしてほしい。一言で各グループを表現すると、以下のようになろう。

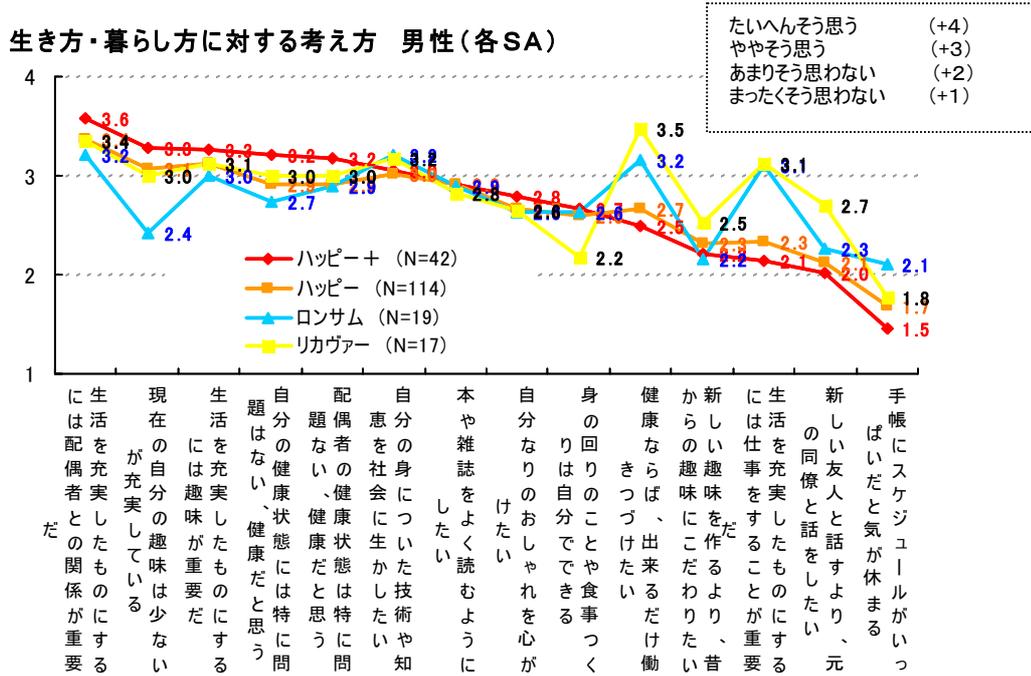
<ハッピー+> :エキストリームグループで、資産面もライフスタイル面も担保され、最高の適応ができたグループ。

<ハッピー> :平均的な適応を示すグループで、男性の年収は少ないが、趣味に生きるギリギリ的適応。女性も平均的だが、夫婦関係は円満。

<リカバー> :生涯現役グループで、資産・年収も高く、いわば仕事適応。女性は専業主婦で地域活動などに精を出している特徴。

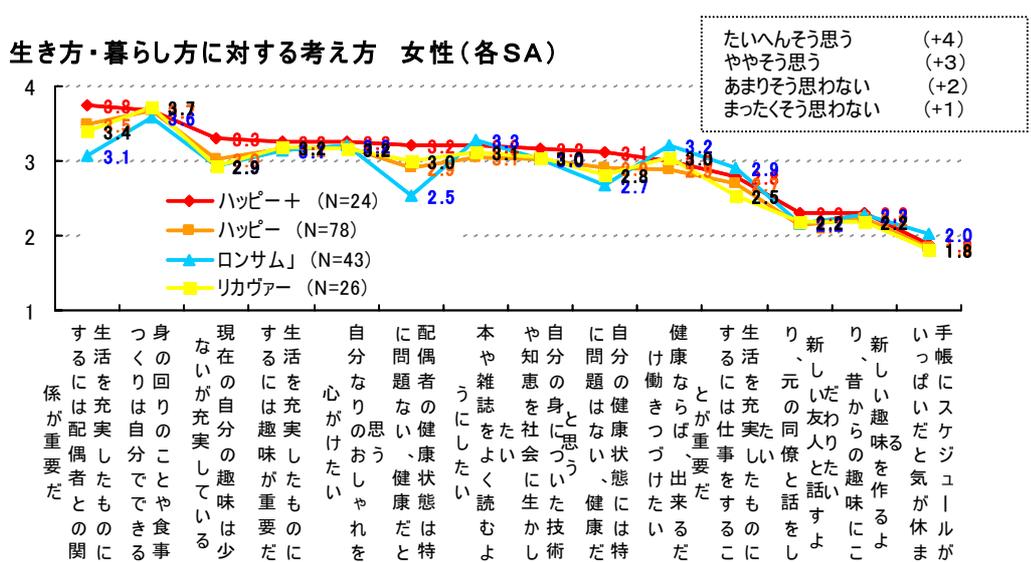
<ロンサム> :不適応グループで、男性は生涯現役志向だが仕事を得られない特徴。逆に女性は自立志向で仕事があり、夫婦関係にイライラが強い特徴。

図-16 4類型の生き方・暮らし方に対する考えは・・・



・「Happy+」と「Happy」グループは似たような考え方をする。「Happy+」は「Happy」のエクストリームグループであるから当然かもしれないが、生活を充実させるには「配偶者との関係」「趣味の充実」「健康に問題ない」ことが重要と考えるグループ。
 ・一方「Ricover」と「Ronsum」は生活を充実させるには「仕事をする」「健康ならば働き続けたい」「自分の技術や知恵を社会に生かしたい」と考えるグループである。

図-17 4類型の生き方・暮らし方に対する考えは・・・



・女性では男性ほど、グループ間の考え方の相違は大きくはないが、「Happy+」「Happy」「Ricover」グループと「Ronsum」グループの間にはやや違いが見られる。「Ronsum」では、他のグループほどは「配偶者との関係」を重視しない傾向があり、「できるだけ働き続けたい」とする意見がある。
 ・「Ronsum」では「配偶者の健康に問題」がある人が含まれている可能性がある。

(Ⅲ) 定年期におけるストレスからの脱出-適応プロセス

1) 幸福度

4類型は自分がどの程度幸福と感じているのだろうか<図—18>。現在の自分の幸福感(最高にしあわせを100点としたときの現在の幸福度を点数で示す)が高いのは、順に男女とも<ハッピー+>(80点程度)<ハッピー>(75点程度)<リカバー>(70点程度)<ロンサム>(65点程度)のグループである。しかし、特に幸福感が低いのは<ロンサム>の男性(56点)である。<ロンサム>男性は<ハッピー+>グループに対して7割の幸福感しかもてていない。ストレスが幸福感と関係していることは明らかである。どのような条件があればストレスから脱却でき、幸福感を高めることができるだろうか。

2) ストレスからの脱出プロセス

不幸にしてストレスを感じていた男女はどのようにして脱出を図り、新しい環境へ適応することだ出来たのだろうか。当初ストレスを感じ、現在は克服し、ストレスを感じていない=<リカバー>グループでこの方法をみてみよう<図—19>。

(ア) 脱出口

キーポイントは「就職した」「新しく趣味・学習をはじめた」「運動を適度に行うことにした」である。男性が女性と比べて、多く採った方法は「新しい趣味をはじめた」「適度な運動」に加え、「つとめて外出した」ということもある。家に閉じこもらず、新しいことにチャレンジし、趣味や仲間を増やすことが、ストレス発散につながっているということである。これに対し、女性は特段新しい方法をとった様子ではなく、「夫が就職した」「焦らず慣れるようにした」ということである。夫が再就職するなど、夫の変化を焦らず待った、ともとれる。

(イ) 脱出のきっかけ

ストレスからの脱却のきっかけは「前からの計画で」という人もいるが、男性では「インターネットをきっかけに」「新聞・テレビ・ラジオ・雑誌の情報をきっかけに」という人もかなり多い<図—20>。また、配偶者がストレスを克服したのは「自分(妻)の勧めをきっかけに」と考えている女性が多いが、男性側ではその意識は低い。自分で決めた、と考えたい男性側の意識であろうか。妻の側はいろいろと趣味や外出をすすめ、夫へのケアを果たしている意識が読み取れる。

(ウ) 必要期間

ストレス脱出までには、どれくらいの時間が必要なのだろうか<図—21>。男女ともに「3～6ヶ月未満」「6～1年未満」という回答が多いが、男性では2年から3年ストレスを引きずる人もいるし、女性でも「1年半～2年未満」への回答にも山がある。平均では、男性で1年4ヶ月、女性では11ヶ月である。

(エ) 脱出効果

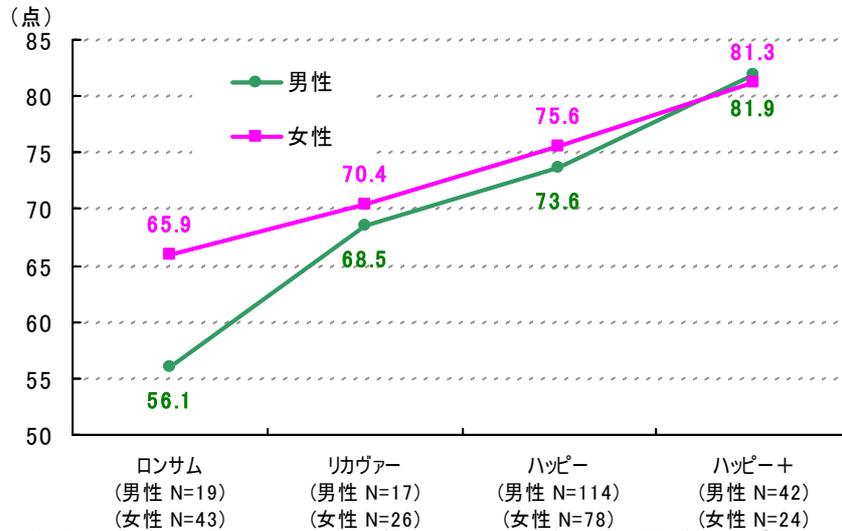
ようやくリカバーできたわけだが、ストレスが解消した結果生活にはどのような効果が生まれたのだろうか<図—22>。「気持ちに余裕が生まれた」「生活が規則正しくなった」という効果が大きい。「再就職」が立ち直りのキーポイントではあったが、その期待効果は「経済的な安定」ということではなく、むしろ気持ちの余裕や生活のリズムをつくることにあったわけだ。

3) 定年後の生活設計に関する話し合い

脱出にあたっては夫婦の話し合いやライフプランも重要な条件ではないか。どのようなことが話し合われているのだろうか<図—23>。何らかの話し合いを行った夫婦は全体の8割以上。話し合いの内容は適応パターンの4類型によって異なっている。〈ハッピー+〉と〈ハッピー〉グループでは「楽しみや旅行の計画」が最も多い(60%前後)のに対し、〈リカバー〉グループでは「生活費の使い方について」が多く、〈ロンサム〉グループでは話し合いそのものが他のグループと比べて、かなり少ないという結果である。特徴的なのは〈ハッピー+〉〈ハッピー〉グループでは「夫婦共通の趣味」や「夫婦での家事の分担」についても話し合われており(30%以上)、スムーズに第二のライフプランへ移行できている様子がうかがえる。一方〈ロンサム〉ではこのような夫婦での協同の計画について話されることはたいへん少ない(10%未満)。話し合いがあるからハッピーなのか、ハッピーだから話し合うのか、いずれにしろ、定年期における夫婦の話し合いは順調な適応と大いに関係がある。

図-18 4類型の「幸福度」は・・・

現在の自分の幸せ感・幸福感

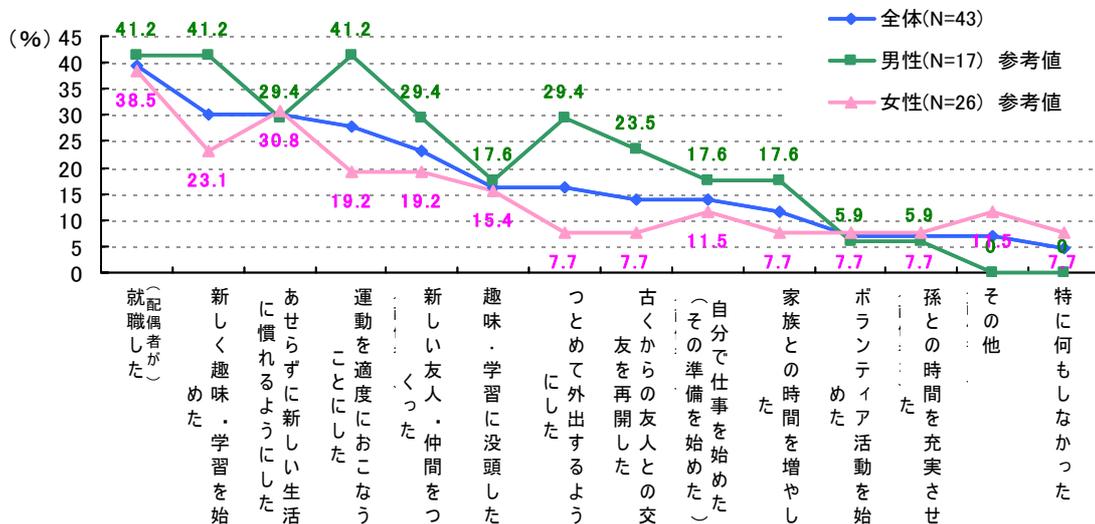


現在最も「幸福感」が高いのは、「ハッピー+」「ハッピー」の両グループ（男女とも）、次いで「リカヴァー」グループ、一番低いのが「ロンサム」グループとなる。男性の「ロンサム」グループには相当つらい人が含まれている様子。

図-19 定年退職時のストレスの克服方法、
男性＝再就職，新しい趣味，適度な運動。
女性＝夫の再就職，焦らず慣れる。

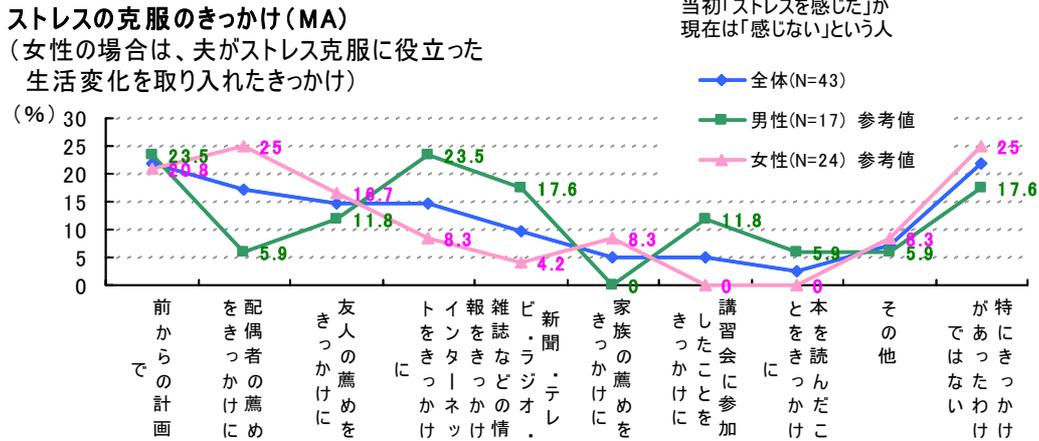
ストレスの克服方法 (MA)

(女性の場合は、自分のストレスの解消に役立ったと思われる夫の生活変化)



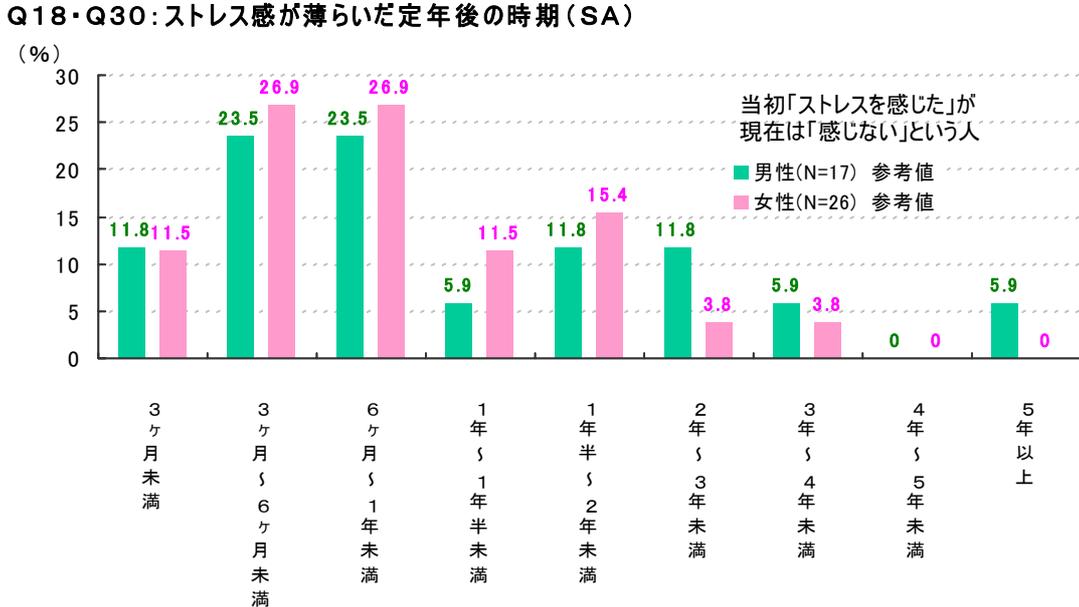
- ・男女ともに「就職した」ので、という割合が高い。(女性の場合は、「<夫が>就職した」のでと読みかえる。以下同じ)
- ・男性に特徴的なのは「新しい趣味・学習を始めたので」「運動を適度におこなうことにしたので」の割合も高いこと。
- ・「あせらずに新しい生活に慣れるようにした」「新しい友人・仲間をつくる」「つとめて外出するようにした」がづく。
- ・女性に特徴的なのは、「夫があせらずに新しい生活に慣れるようにした」が「夫が就職した」について大きいこと。

図-20 定年退職時の男性のストレス克服のきっかけは、以前からの計画以外に、インターネット活用も。



- ・全体としては「前からの計画で」と「特にかいがあったわけではない」とが拮抗しているが、そのほか具体的なきっかけがいろいろあったように思われる。
- ・男性から自分のきっかけを見ると、「インターネット」や「新聞・テレビ・ラジオ・雑誌などの情報」が役立ったとされている。
- ・女性から見ると夫がストレスを克服したのは「自分のすすめ」がきっかけだった、と自負がある様子。男性は全くそうは思っていないようだが。

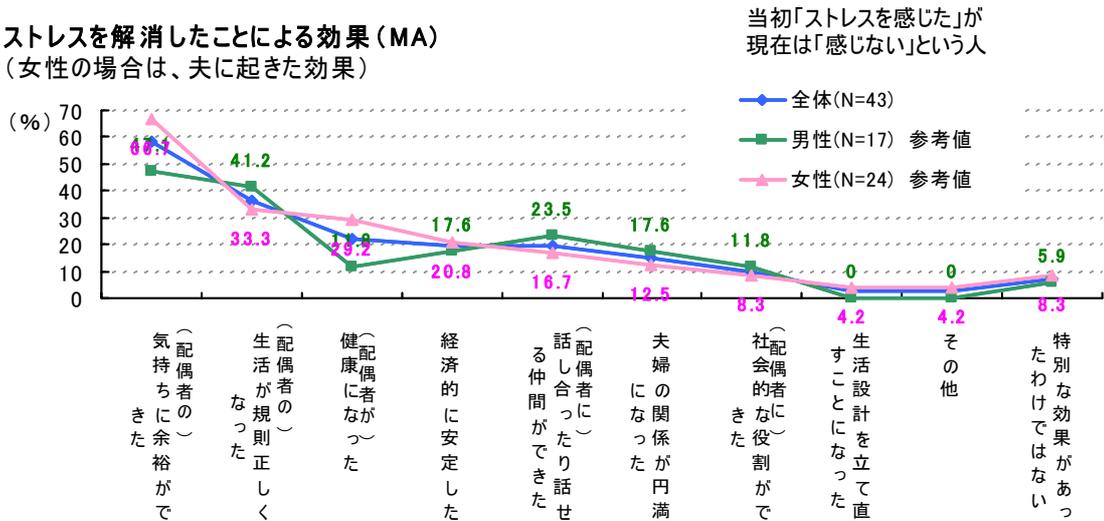
図-21 定年退職時のストレス感が薄らぐには1年程度はかかる



- ・男女ともに最頻時期は、定年後「3～6ヶ月」「6ヶ月～1年未満」であり、1年程度で、多くの「影の人」のストレス感が薄らぐ様子である。
- ・しかし、女性の場合では、「2年未満」程度まで、ひきづる人も存在し、男性の場合では、さらにその先までひきずる場合もあるようだ。
- ・男性平均で約1年4ヶ月、女性平均で約11ヶ月程度である。

図-22 定年退職時のストレスを解消したことによる効果は「気持ちの余裕」

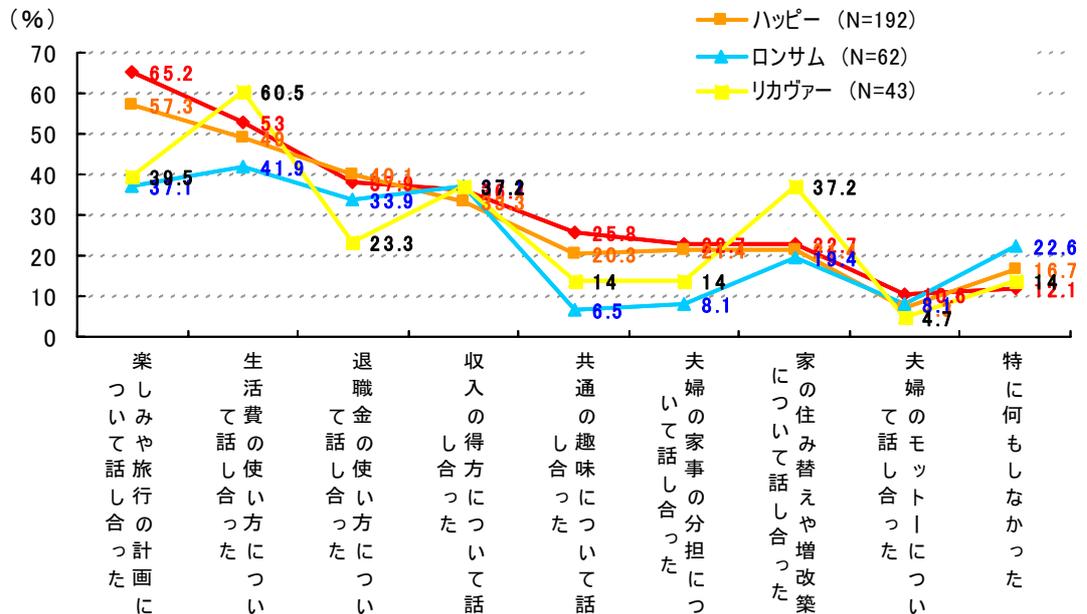
ストレスを解消したことによる効果 (MA)
(女性の場合は、夫に起きた効果)



- ・全体として「気持ちに余裕ができた」（もしくは「夫に気持ちの余裕ができた」）「生活が規則正しくなった」効果が大きい。
- ・就職するという対処方法は、必ずしも効果として「経済的安定」を生じたというわけではなく、むしろ「気持ちの余裕」「生活のリズム」などの改善効果を生んでいることが大きいようだ。

図-23 4類型の定年前後の夫婦での生活設計の相談は・・・

定年前後の夫婦での生活設計相談の有無 (MA)



- ・定年前後は大きなライフスタイルの変化期である。夫婦でのセカンドライフプランの設計がおこなわれるチャンスである。
- ・「ハッピー+」と「ハッピー」グループは、＜楽しみや旅行計画＞を相談することが多い。一方、「リカヴァー」では＜生活費の使い方＞が多く＜楽しみや旅行＞はその次。＜家の住み替えや増改築＞についても特異的に相談した例がおおい。「ロンサム」では相談したこと自体が他のグループよりも少ない傾向がある。

(IV) 順調な適応への方法論

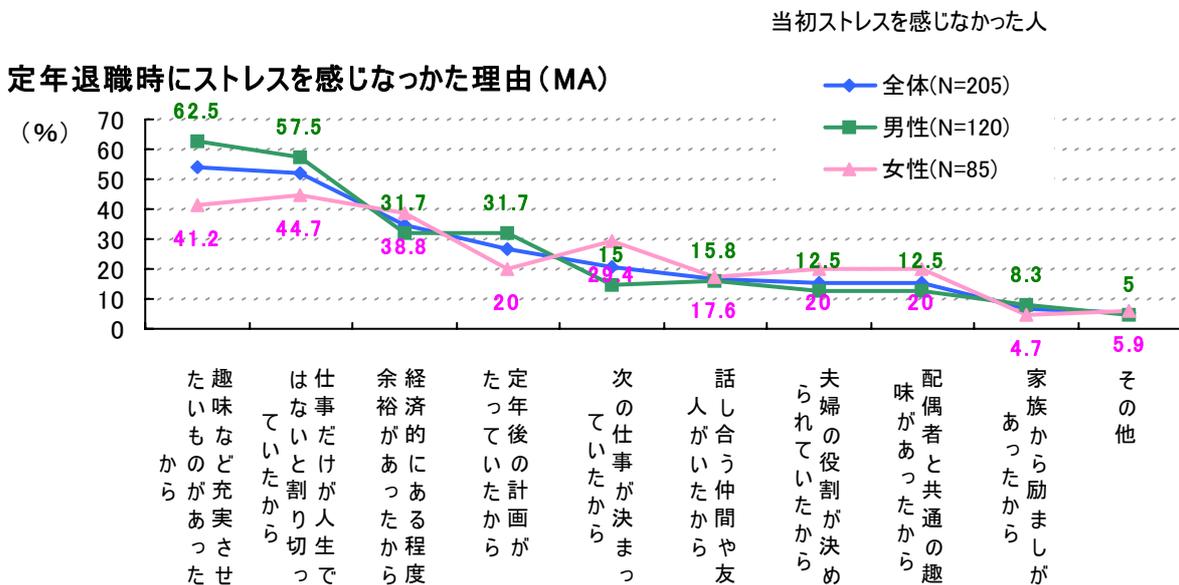
1) 当初ストレスを感じなかった理由

最初から順調に第二の人生をきった、当初「ストレスを感じなかった」人たちの意識を、見ることで、適応方法の参考にしよう。

定年当初ストレスを感じなかった男性は 76.9%。大部分の男性は定年をストレスと受け止めなかったわけだが、その理由は「趣味など充実させたいものがあった」(ストレスを感じなかった男性の 62.5%)「仕事だけが人生ではないと割り切っていたから」(同 57.5%)が大きい<図-24>。

女性ではストレスを感じなかった人は男性に比べかなり少なく、55.2%。感じなかった理由は「仕事だけが人生ではないと割り切っていたから」(ストレスを感じなかった女性の 44.7%)ではあるが、男性と比べると、“経済的理由”に關することが大きい。「経済的にある程度余裕があったから」(同 38.8%)、「配偶者の次の仕事が決まっていたから」(同 29.4%)が男性よりかなり大きい。男性の場合は定年後エンジョイできる趣味があったことが、ストレスにならなかった理由と読めるが、女性の場合は、生活がある程度担保されていて余裕があることがストレスにならなかった理由といえよう。

図-24 定年退職時にストレスを感じなかった理由、
男性=趣味、女性=経済的余裕



・多数派の「ストレスを感じなかった人」(以下<光派>)が「ストレスを感じなかった理由」は、男性では、「趣味など充実させたいものがあったから」「仕事だけが人生ではないと割り切っていたから」が大きな理由。

女性では、そのほか「経済的にある程度余裕があったから」、(夫の)「次の仕事が決まっていたから」など“経済”に関する理由も大きい。

2) 順調な適応を果たした人からのアドバイス

“光”にあふれ順調な第二の人生を歩み始めた人から、まだ“影”の中にいて、ストレスに苦しんでいる人たちへアドバイスをもらった。具体的な OA となっているので、それらを参考にしよう。

①男性から男性へ

夫婦関係に関して	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭内での役割分担を再構築すること。 ・ どのように生活すればよいか奥さんとよく話し合うこと。 ・ 主人であるという考えをやめること。じぶんのおかげで今があるという考えをやめること。 ・ 現役時代に家族（特に配偶者）との交流を持ち、経済的余裕を持てるよう、退職10年前位から準備しておくことが重要。 ・ 実行できる趣味を持ち、家族特に配偶者との会話を大切にする。 ・ 自分自身の環境が変わることで家族（孫達）とのつながりを強くする。
趣味に関して	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の趣味を持つ事。仕事は趣味ではだめ。 ・ 今の状況を認識して自分の楽しみを見つけること。 ・ 趣味に時間をかけるよう努力してみる。 ・ 今まで頑張ってきたのだからとこれからは趣味を見つける事に専念すべきだと思います。 ・ 何か趣味を持っておくことだと思います。 ・ ご自分の趣味や、何らかの生きがいを見出して、好奇心を発揮して、あらゆる物に挑戦する。 ・ 趣味を持って退職前からボツボツ始めておくと、とてもスムーズに生活のリズムが移せると思います。 ・ 退職前に退職後の生活設計を立て、現役時の仕事、対人関係などをキッパリ忘れ、趣味の世界にのめり込む。 ・ 自分のために趣味を持つ。第二の人生を送るのに何か勉強を始めると良い。 ・ ずっと続けられる趣味を持ち、仕事も続けてほとんど暇がない状態を作る事。 ・ 一番は自分の好きな事のみ行う これだけ。 ・ 趣味を持ちそれに励むことではないでしょうか。 ・ 趣味の時間を持つことによって、生活の空き時間を出来るだけ少なく出来ているからだと思う。 ・ 今まで出来なかった趣味に手を出す。

<p>社会性 に関 して</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 社会に貢献する事をやること。出来ればボランティアに参加すると良い。 ・ 身近な地域社会にとけ込めるような活動を行うこと。 ・ 地域活動や趣味活動を通じて外との交流を積極的に取り組んでいく。
<p>仕事 に関 して</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 退職後何かをと考えるとストレスになりますが、退職後自分でできる仕事のことを考えるとストレスにならないのではないのでしょうか。 ・ フルではないが、仕事を持って自分で自由に使えるお金と仕事による生きがいが必要と思います。
<p>目的 に関 して</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の人生に誇りを持つこと、持てなかつたら今からの人生を持てるように頑張ること。 ・ どんな小さなことでもいいから目的意識をもってそれを実現できるようにすること。 ・ 前向きな目標と、適度の緊張感を持ちつづけるよう心がけています。 ・ 老後の生活設計をキチンと立てておく事です。 ・ 定年前に自分の方向を決めるべきだと思います。どうするのか良く考えて自分を見つめなおす時間を十分取るべきだと思います。 ・ 小さなものでよいから、目標、目的を持つように心がける。 ・ 計画的で規則正しい生活設計を立てて実行すること。 ・ 定年前から異業種の人やサラリーマン以外の人と、積極的に話し合う機会を持ち、定年後、自分は何が一番やりたいか、何にチャレンジしたいかを見つけること。 ・ 自分の出来ることを探して何でも良いからやることです。
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 気持ちの切り替えをはっきりおこなうことが大切だと思います。 ・ 日々の生活設計を立てることが大切だと思います。 ・ 何もすることがないときは何もしなくてもよいことを喜び、自分のすることが見つかったときは又それを喜ばばよい。 ・ 悩んでも仕方ないので気楽に考えた方がいいと思う。 ・ これまでの人生に自信を持つこと。 ・ これが自分の人生（運命）なんだと達観すればストレスを感じないのでは。 ・ 誰に遠慮することなく思いどおり時間がたっぷり有ることに感謝して好きなことをすべきだ。 ・ 自分の資格を生かす。 ・ なるようにしかならないと早く悟ること。

②女性から女性へ

夫婦関係に関して

- ・ 配偶者と少し距離を置いて、お互いの世界を持つ。
- ・ 時々耳を素通りさせてもいいから相手の話を聞く。聞いていないなあと思っても勝手に話をする。
- ・ ご当人どうし自らが、相手を許容する努力する以外にはないと思う。
- ・ 2人で共通できる時間を増やす。
- ・ 毎日を楽しく生活するようによく話し合っ、共通の趣味などを持つ。
- ・ 後少しの人生、主人に感謝の気持ちを忘れず、老後の生活が、楽しく、健康で最低限、穏やかに送られれば。
- ・ もう齟齬働かなくても良いと思うと気が楽になりこれからは二人で好きな事をする時間が有るので楽しくなると思う事です。
- ・ 夫は夫、自分は自分とはっきり区別する。
- ・ お互いに干渉しすぎないこと。それぞれにやりたい事がある筈だから。
- ・ 夫婦がお互いを信じ、信頼しあった生活をしていれば、何ら問題はないと思います。
- ・ 配偶者にも料理をはじめ、掃除、洗濯などの家事への参加を上手に導くこと。これらのことに手を出しやすい環境と態度（女性の）をととえること。
- ・ お互い自分のペースを尊重するようにすると思います。
- ・ 夫を友達にすることです。
- ・ 普段からお互い、思いやりを持って、仲良く過ごしてれば、いいのではないのでしょうか。
- ・ 夫に対してケアを頑張り過ぎない。
- ・ あまり深入りせず、立ち入らず、お互い適当な距離をおいて生活するほうがよい。
- ・ 一緒に生活を楽しむ気持ちが大切だと思います。夫ができることは夫にしてもらおう。
- ・ 相手の事を思って接すれば、自分にかえってきます。
- ・ 相手をあまり意識しないこと。
- ・ 日ごろから配偶者との話し合いが出来るように努力する。
- ・ いつも信頼し、尊敬できることが、自然に心が通い合えるので、生活が日々楽しく過ごすことが出来る。
- ・ 夫婦で楽しむ趣味を持つ一方、それぞれの生活を大事にして、お互い干渉しない。

趣味に関して	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の趣味を持つ事 ・ できるだけそれまでの生活を崩さない中で趣味などを通じて共通の時間を過ごすように心掛ける。 ・ 家事などの仕事分担をきめ、お互いに趣味の時間を大事にする。 ・ 共通の趣味があり各々の楽しみが他にあれば良いのではないのでしょうか。（お互いあまり干渉しない） ・ 自分の趣味を持つあるいはスポーツジムへ通って自分にあうメニューをやることによりストレスを発散されたいかがでしょう。 ・ 自分の趣味を活かせる時間を持つことではないのでしょうか。 ・ お互いの趣味を堪能する事。 ・ 配偶者が仕事以外にも楽しめる趣味を持つようにする。
社会性に関して	<ul style="list-style-type: none"> ・ 最初から配偶者ともなるべく付き合っ行って行動を共にするが自分だけの世界や友人との付き合いも大事にして遠慮しなかった。 ・
目的に関して	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく話し合っこれから的人生設計をたててほしい。あくまで配偶者への感謝を忘れずに。 ・ 人生設計などについて夫婦で話し合うことが一番と思います。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 人生の通過点なので夫におおくを期待せず、上手に折り合い、夫に理解してもらいつつ、自分自身の世界を持って、楽しくいろいろ取り組む。 ・ 日常的にくよくよしないのでいつも前向きな事しか考えないようにしています。 ・ 退職するまでにその後の生活にある程度の余裕（金銭面）をもたせるように在職中から努力しました。常日頃から危機感をもって生活することです。 ・ それまでの生活のペースをあまり崩さず、それぞれが自分の時間を有効に使えるよう、お互い歩み寄って暮らすようにすれば良いと思います。 ・ 会社以外の友達を作っ置くようにする。 ・ 気持ちをいつも明るく持っっていく事。人生の先が見えてくるのだから、好きな事をすればよいと思います。 ・ 夫にたよらず自分自身も自立すること。

付表 <各グループの特徴のまとめ>

グループ	性別	特徴
<p style="text-align: center;">↑ ハッピー+ ↓</p> 	全体	全体としては、すべての指標で最高であるが、男性よりも女性の指標がたいへん高い。資産面も各側面においても最高。
	男性	男性の「保有金融資産」は男性中最も高い(2324 万円)。年収も最も高い(529 万円)。「社会とのかかわり」「夫婦関係」「趣味の充実」において男性各グループ中最高。したがって「幸福度」も最高である。
	女性	女性の「保有金融資産」(2500 万円)「年収」(661 万円)はたいへん高く、男性<ハッピー+>よりも高い。「社会とのかかわり」「夫婦関係」「趣味の充実」に関しては、実際の活動は<リカバー>女性の方が高いが、満足度は最も高い。「幸福度」は最高である。
<p style="text-align: center;">↑ ハッピー ↓</p> 	全体	全体としては、「保有金融資産」は各グループの中間といったところだが、「世帯年収」では男性と女性とで大きな違いが見られる。しかし、男性・女性ともに「幸福度」が高く、「社会とのかかわり」「夫婦関係」「趣味の充実」への満足度も、高いグループである。また、「夫婦円満度」もまた高い。
	男性	男性の「保有金融資産」平均は 2140 万円と中間的だが、「世帯年収」は 445 万円で、<ロンサム>男性よりも少ない。最も年収が少ない。定年退職時には「自由時間が増えて楽しい」と考えていた。現在「健康ならば働きつづけたい」と思う率が最も少なく、「自分の趣味は充実している」と思う率が、最も高い。また、「趣味が重要だ」と考える率も最も高く、実際、「好きで取り組んでいる趣味のバラエティ」は 10.7 個と最も多い。「充実した人生には配偶者との関係が重要だ」とする率も高く、「配偶者満足度」も高い。
	女性	女性の「保有金融資産」は 2097 万円と平均的だが、「世帯年収」は 540 万円で、多い方。定年退職した夫へは「感謝の気持ち」を持ち、今の「幸福度」は各グループと比べても高い方。「週に 2 回以上」夫と外出する円満度が高いが、しかし、「サークル・クラブ」への参加数は少ない(1.5 サークル)。趣味は少ない(8.7 個)が、「重要」だし「充実している」と思っている。「配偶者との関係は重要」で、配偶者との結婚歴は 31.8 年と最も短い。

<p style="text-align: center;">へリカバー</p> 	全体	このグループも「金融資産」「世帯年収」について、性別によってかなりの違いがあるが、その他の特徴は類似する。
	男性	このグループの男性は「保有金融資産」2676万円と、最も多い。また「世帯年収」も512万円と最も多く、「就労率」も最も高い59%である。職業は「パート・アルバイト」で、就労理由は「追加的収入を得るため」。退職時には「将来不安」と「自由時間が増えて楽しい」とが、半々の気持ち。退職時のストレスは「経済的不安」と「交友関係の狭まり」。ストレス解消に役立ったのは「新しく趣味・学習をはじめたこと」「就職したこと」(1.3年後)。今は「気持ちに余裕が生まれ」「生活が規則的になった」。現在の「幸福度」は中程度。「参加サークル数」は1.6と少なく、「健康状態も問題なく」「仕事をするのが重要」と考え、「昔からの趣味にこだわり」を持つ。
	女性	このグループの女性の「金融資産」は1760万円と少なく、「世帯年収」も438万円と最も少ない。「専業主婦」が最も多いグループで、現在の「幸福感」「満足感」は中程度。主人退職時には「経済的不安」を感じたがそれほどひどくはなかった。現在は「わたしの薦めで」主人が「就職した」ので、「夫婦関係は円満」。「地域の自治会・町内会」へはよく参加するほか、最も多くの「サークル」に参加している。
<p style="text-align: center;">へロンサム</p> 	全体	全体としては「保有金融資産」が少なく、「世帯年収」が最も高い。「社会性」や「夫婦円満度」は中程度だが、「趣味バラエティ」が低い、という特徴がある。また、男性と女性とではかなり違いのあるグループである。
	男性	このグループの男性は、「就労なし」が最も多い。また「金融資産」が最も少なく(1395万円)、「世帯年収」も最も低いグループのひとつ(450万円)。また「就労者の就労理由」は「その収入がないと生活できないため」が最も多い。現在の「幸福度」は最も低く、いはば、<就職したくてもできないでいる男性>というグループである。退職時には「将来不安」がいっぱいだった。退職時のストレスは「仕事をしたいがキャリアや能力に見合う仕事が見つかったこと」であり、「孤独感」や「無力感」を感じていた。現在は、「身の回りのことは自分でできる」と考え、「自分の知恵や技術を社会に生かしたい」と思う率が最も高い。
	女性	このグループの女性は、「金融資産」が最も多く(2238万円)、「世帯年収」も中程度ある(510万円)。「就労あり」が女性グループの中では最も高く、「サービス系従事」が多い。就労理由は「生きがい」「規則的生活」「社会貢献」「自分の向上」が多く、「健康なら働きつづけたい」と考えている。しかし、現在の「幸福度」は最も低いグループのひとつ。配偶者定年退職時の気持ちは「配偶者との時間の煩わしさ」。ストレスの原因は「配偶者が外出する機会が減ったこと」「配偶者への気遣い」で、「いつもイライラしていた」。現在は「自分なりのおしゃれを楽しみ」「よく本や雑誌を読むようにしている」。配偶者とのすれ違いが「幸福感」の低さの原因。

IV.提言

(1) 定年期男性へ

定年期、男性は<仕事にたいする考え方>によって二通りに分かれる。あくまで<仕事を生きがいとする>人と<仕事から趣味へと生きがいを切り替える>人である。<仕事が生きがい>という人は就労出来ない場合のストレスは相当なものとなる。また、就労していても、収入目的というよりも健康管理や時間管理を目的にして働く方がストレスは少ない。妻との関係はお互いの自立を前提に、会話を増やし、思いやり、外出を心がけること。趣味やサークルを外部に求め、あたらしい楽しみや仲間を発見することが重要な方法論になるのではないか。

(2) 定年期の男性を配偶者に持つ女性へ

女性のストレスの原因は、将来の経済的不安部分もあるが、かなりの部分は<帰宅した夫>との新しい関係をどううまく築くかにかかっているようだ。毎日の夫との生活で<ケアを頑張りすぎ>ないことだ。よい妻を演じすぎるとはイライラの原因となるので、夫とはある距離をおき、自分の時間も作るようにしてはどうだろう。そのためには、夫との十分な会話が必要だろう。感謝の気持ちも忘れずに、率直に「疲れちゃった」というぐらいの会話があってもよいだろう。じつは自分のイライラは従来の価値観を引きずっている自分にもあるのだと考え、夫のせいにはしないことも大切だ。収入を稼ぐ夫と家を守る妻の図式から、男と女の関係へ脱皮してはどうだろうか。

(3) 行政へ

<ロンサム>男性のように就労したくても出来ないという状況が最もストレスを生み、市民的幸福感を阻害する要因である。<ロンサム>男性は資産形成も進んでおらず、副収入というより第一次的な生活収入として働く必要がある状況である。シニア雇用の促進とミスマッチの改善が必要なところである。定年の延長への企業への働きかけももっと強めるべきではないだろうか。また、<ロンサム>ではなくとも男性は生涯現役意識を持つ人がいる。ボランティア制度の拡充やNPO/NGO活動への財政的、人的支援を促進するべきだろう。さらに情報という観点からは、男性の立ち直りのきっかけはインターネットで知った、ということにもっと注目すべきだろう。IT講習会の継続だけでなく、自治体等の案内、企画、相談をPC経由でできるような体制が推進されてよいのではないか。

(4) 企業へ

リタイアリーの消費ニーズはかなり他の層とは異なっていることが見通せる。3年後に団塊の世代の定年を控え、このチャンスを発見し、シニア層に蓄積されている膨大な資産の流動化を図るべきだ。その研究を今から行うべきではないだろうか。例えば、<リカバー>男性では特異的に夫婦で「住宅の建て替え住み替え」について話し合っている割合が高い。このように、リタイアリーの

チャンスはまだ十分開発されていない。同じことが、コミュニティサービスについても言える。行政の提供する例えば「老人倶楽部」などへは全く期待していないリタイアリーへ、趣味を中心とした本格的な学習を提供できる教室コミュニティを形成できないか。さらに、デジタル機器についてもチャンスは大きい。定年を契機にやりたくても出来なかった昔やりたかったことをはじめめる。そういう趣味が伸びている。旅についても夫唱婦隨の旅は女性に敬遠されるが、仲間や同性との旅は伸びているし、男性の一人旅やエデュテイメント型の旅もよい。リタイアリーの旅の性格は変わってきている。また情報入手経路でTV・新聞・雑誌・ラジオの果たす役割は依然として大きい。趣味や仲間を獲得する記事は丹念に読まれている。リタイアリーは成熟した生活者であると同時に、成熟した企業人でもある。企業活動の何たるかを熟知している。そうであれば、消費の対象として見るのではなく、企業の友人として企業活動へ参加してもらい、提案を受け、協同で活動するというスタンスが、今後望まれるのではなかろうか。

V. 今後の課題

本年度研究では、定年期夫婦の“光”と“影”に焦点を当て、夫婦の新しい環境への適応パターン、プロセス、適応方法を検討した。その結果、4つのパターンによって、適応のプロセスも方法も異なることが明らかになった。

次年度は、本年度に取り上げていない、「定年期夫婦の消費・購買行動について」を取り上げることになろう。必ずしも物の購入にかかわらず、サービスについても取り上げ、このライフステージに特有なニーズ、意思決定プロセス、意思決定者、心理的なサイフの大きさなどを検討することで、リタイアドシニア研究の幅を広げて行きたいと考える。