

リタイア後の暮らし6カ国調査

ILC-Japan では、高齢者の退職後の活動状況や健康状態、生活満足度を知るために、ILC グローバルアライアンス加盟国のうち、日本、アメリカ、イギリス、フランス、イスラエル、アルゼンチンの6カ国においてアンケート調査を行った。

その回答結果から、各国の高齢者の特徴的な暮らしの姿を事例としていくつか紹介する（具体的な質問項目と集計結果の概要は P22を参照）。

JAPAN 日本

● 67歳 男性 定年退職して6年

音楽スタジオを経営するかたわら、現役時代からの趣味であるフルートやコーラスの演奏会へ参加している。また、ボランティアで介護施設で演奏したり、音楽イベントを企画したりなど、活動的に過ごしている。

現在、健康状態はとてよく、好きな音楽を通じて世の中の役に立ち、活動を継続することによって健康を維持できている。

舞台上で演奏し、聴衆から拍手や賛辞をもらえることに幸せを感じる。現在の生活にはある程度満足している。

● 71歳 女性 高齢の母と同居のため退職して13年

少しでも平和に貢献できればと思います、国際交流協会できざまな活動に参加。特に週1回の外国人への日本語教師ボランティアは積極的に行っている。若い外国人留学生の元気や真剣な学びの姿勢に刺激を受け、充実した毎日である。

バランスのとれた食事に配慮し、健康を維持している。

現在の生活での一番の優先順位は母の介護である。体は不自由だが、それほど手がかかるわけではない。ただ、誰かの見守りが必要なため、デイケアを利用している。その間の時間を自分のために使うようにしている。

年1回は夫婦で海外旅行に行くが、そのときには妹たちが協力して母を看ってくれる。

現在の生活には十分満足している。

● 65歳 男性 退職して8年

現在は団体役員を頼まれ、フルタイム勤務。その他に学会や研究会にも参加している。

今後も自分が他者にとって必要な存在であると実感できるような生き方をしていきたい。

健康状態は良好で、今の生活にはほぼ満足しているが、新しくやってみたい、やりたいと思うことでも、始めるとしたら残された時間では間に合わないことがいくつもあることを残念に思う。

USA アメリカ

● 78歳 男性 妻の介護と自分の健康状態の悪化により退職して12年

現在は、健康状態があまり良くなく、孫の世話などがあり他の活動にはかかわっていない。最近妻をアルツハイマー病で亡くし、気持ちが減入っている。子どもや孫がときどき訪ねてきてくれ、ハーモニカと一緒に演奏すると元気が出る。

● 90歳 女性 介護のために退職して21年

博物館の講師や国連高齢化に関するNGO委員会メンバー、福祉サービス事業所の理事などをボランティアで行っている。自分の専門であるソーシャルワークやエイジングについての知識や経験を世の中に役立てることができればと思う。

その他さまざまな人と議論したり、映画を見たり、コンサートに行ったりすることが好き。

健康状態も良好で、毎日とても忙しく、社会に貢献できていることに満足している。

● 81歳 男性 解雇により退職して10年

心臓病の持病があり、現在は特に活動は行っていない。

ジムに通ったり、規則正しい生活で体力をつけてきたので、健康状態がよくなってきた。

人とかかわることによって元気をもらえるので、これからボランティア活動を始めようと思っている。好きな歴史に関する活動をしたい。

UK イギリス

● 73歳 男性 非常勤の仕事から退職して1年

地域の環境保全ボランティアなどを行っているが、年に1度クリスマスシーズンにはサンタクロースのボランティアをしている。

趣味はテニス、ウォーキング、演劇、読書、クロスワードなど。

家族や友人と過ごす時間を大切にし、自由気ままに暮らしている。

● 76歳 女性 定年退職して8年

ボランティアで障害者センターに週2日勤務。健康にも気を使っている。

演劇が好きで、監督・演出・演技まで全般を行う。また、読書、詩を書くこと、テニス、料理も好き。夫婦仲も良好で、孫の世話も楽しい。友人がいてくれることも心の支えとなっている。

● **77**歳 男性 定年退職して6年

これまで十分働き、社会に貢献してきたので、後のことは若者に任せることにした。自分は残された時間を自分のために使いたい。

テニスをしたり、音楽を聴いたり、読書をしたりして過ごすことが幸せ。妻との時間も大切にしている。

家があり、家族がいて、経済的に安定し、健康で、友人に囲まれているので大満足である。孫と会えるのも大きな楽しみとなっている。

FRANCE フランス

● **81**歳 男性 定年退職して22年

映画館の映写技師のボランティアを週6時間程度行っている。自分が映写した映画を見ている子どもたちの笑顔が生きがいだ。

空いている時間は子どもや孫、ひ孫の世話をして過ごしている。健康状態に問題もなく、まずまず満足した生活を送っている。

● **61**歳 女性 職場環境に不満があり、他にやりたいこともあって退職して2年

週3時間団体職員として勤務。人とかかわりや新しいことを学ぶのが好きで、社会や健康についての講座を受講したり、スピーチの仕方を勉強したりしている。

趣味はネットサーフィンやガーデニング、ハイキング、海外旅行など。旅行に行った際には必ず旅行記をつけ、アルバムをつくって整理している。

● **80**歳 女性 定年退職して20年

受刑者家族への支援活動、退職者協会のお手伝いなどのボランティアを長いこと行っている。最近では、得意な編み物のワークショップを開催し、若い人たちに教えている。自分が誰かの役に立てることがとても嬉しい。

現在、健康状態は良好。ストレスをため込まないのが良いようだ。

ボランティア活動を通じた友人や趣味のコーラスの仲間からいつも元気もらっている。

ISRAEL イスラエル

● **67**歳 男性 退職して20年

ボランティアでメディテーションを指導したり、視覚障害者とタンドム自転車に乗っている。また、予備役に登録している。人

の役に立つことが好き。体を鍛えるためにトレーニングは欠かさない。素晴らしい家族に恵まれ、好きな活動を好きなだけで現在の生活に十分満足している。

● **68**歳 女性 退職して29年

福祉機器支援センターでボランティアを週4時間程度行っている。人とかかわりが楽しく、人の役に立つことが好き。音楽、コンピューターが趣味。これ以上の生活は考えられないほど今の自分の生活は素晴らしい。

● **71**歳 男性 定年退職して5年

規則正しい生活習慣を送っており、健康状態はすこぶる良好。

ボランティアや社会参加には興味がない。子どもや孫の世話をしている方が楽しい。また、テニスの大会に出場するために毎日レッスンに通っていて忙しい。

ARGENTINE アルゼンチン

● **72**歳 男性 定年退職して6年

週45時間土木技師として収入を得て働いている。健康状態はとても良い。

仕事を続けることに生きがいを感じている。旅行、サイクリングなどアウトドアが好き。

毎日の生活は友人と楽しく過ごしたり、素敵な女性に恋をしたりしているので満足。

● **89**歳 女性 退職して8年

週36時間ソーシャルワーカーとして収入を得ているほか、学術団体の会員でもある。

各種講座や会議へも積極的に参加し、知的好奇心を満たしている。

健康状態は良好で、できるだけ長く働き続けたい。趣味は旅行、読書など。

これまでしたいことをしてきて、自由でいられるので十分満足している。

● **71**歳 女性 定年退職して7年

アーティストとして地域支援活動を週1時間程度行っている。

自分は自然と触れ合うことに価値を見出しており、その中で絵を描いている時が一番幸せだ。退職したことにより好きなだけ自然の中において絵を描いて過ごせるので満足している。