

2 定年後の生活設計

(1) 生活設計の必要性

近年、生活設計（ライフプラン）の必要性が注目される背景には、次のような状況の変化が考えられます。

ア 定年後の長い人生

平均余命の延びに伴い、65歳で退職したとしても、その後20年以上の人生を過ごすことが一般的になっています。

イ 少子・高齢化の進行

少子・高齢化の進行に伴い、生産年齢人口（15～64歳）が減少し、労働力不足から高齢者や女性の就労が課題となるとともに、社会保障制度にも大きな影響が生じています。

ウ ライフサイクルの変化

三世帯同居が当たり前だった時代から、夫婦のみの世帯や一人暮らし世帯が増えるなど、家族構成は大きく変化しています。

エ 公的年金の支給開始年齢の引上げ

かつて60歳の定年退職と同時に支給されていた公的年金は、原則として65歳からの支給へと変更されています。

以上の状況を踏まえると、充実した人生を送るためには、定年後を含めた高齢期の生活設計を立て、あらかじめ準備しておくことが必要となります。

(2) 生活設計の作成手順

定年後の生活設計の作成手順は、次のとおりです。

現状分析 ⇒ 定年時の状況想定 ⇒ 身の振り方の決定 ⇒ 設計立案 ⇒ 設計検証
家族、特に配偶者と相談しながら

この手順を参考に、定年後の充実した生活（健康、家族、家計、生きがい、趣味、友人など）の実現を目的として、これまでの自分の人生を振り返り、今後の生活設計について考えてみてください。

設計を検証した後は、それに基づいた準備行動に移り、行動の結果を踏まえ、その都度設計を修正していくことが求められます。

次に掲げる事項について客観的に自己分析を行い、その結果を配偶者などの家族とともに検討してください。

ア 現状分析及び定年時等の状況想定

例えば、次の事項について、現状を分析し、60歳時、定年時、公的年金支給開始時にどうなっているかを想定します。特に家族の状況や住宅ローンの返済状況などは、具体的に分析・想定する必要があります。

- ① 就業状況
- ② 自分自身や家族の健康状態
- ③ 家族の状況（配偶者の就業、子供の自立、両親の介護など）
- ④ 家計や住居の状況（月々の家計項目ごとの収支、ローンの返済、修繕の必要性など）
- ⑤ 貯蓄、個人年金などの状況
- ⑥ 生きがい、やりたいことの確認及びその実現度
- ⑦ その他（各人が必要と考える事項）

イ 身の振り方の決定

上記アで行った「定年時等の状況想定」を基に、まず給与水準が減少局面を迎える60歳から公的年金が支給される65歳までをどのように過ごすかを念頭に、60歳以降の身の振り方を決めます。就業状況を基準とすると、概ね次の3つが選択肢として考えられます。

- ① フルタイムで就業する
- ② 勤務時間又は勤務日などを軽減して就業する
- ③ 就業しない

ウ 設計立案

身の振り方は60歳以降の時間的経過によって変化していくため、次のように時期を分けて検討すると良いでしょう。

- ① 前期： 例えば、60歳前半は、健康に問題はなく、フルタイム勤務を前提とした計画
- ② 中期： 例えば、60歳後半から70歳台は、健康には大きな問題はないものの、仕事には就かないことを前提とした計画
- ③ 後期： 例えば、80歳以上は、健康に問題を抱え、在宅時間が増えることを前提とした計画

これを踏まえ、上記アの項目ごとに、これまでの自分を振り返りつつ、今後何を

したいのか、家族との関係の中で何をすべきか、いつから何を始めるのかを明確にして設計を立てていきます。

なお、準備行動の設計に当たっては、実践が曖昧にならないよう、必ず始点と終点を設定します。

エ 設計検証

立案した定年後の生活設計が適切かどうかを、次の点に留意しつつ、実現可能性や充実感を得られる内容になっているかという観点から検証してください。

- ① 設計に十分余裕があるか（準備期間、各事項の時間配分など）
- ② 各事項における前期・中期・後期の期間設定は適当か
- ③ 生活水準の設定は妥当か（収支予測に無理はないか）
- ④ 健康状況を適切に考慮しているか（気力・体力の衰えへの配慮など）
- ⑤ 本当に自分がやりたいことか
- ⑥ 家族の状況変化を十分考慮した設計になっているか
- ⑦ 生活環境の変化に応じて柔軟に変更できる設計か
- ⑧ 配偶者などの家族の意見を反映しているか
- ⑨ その他（各人が必要と考える事項）

皆さんは、定年退職までの生活の中で、自己や家庭を犠牲にせざるを得なかったことも多かったと思います。しかし、定年後は、「自分自身と家族を大切にする」という視点に立ち、自分と家族の生活をより充実させることを是非考えてみてください。

【コラム】

どこに住むか？

定年後の生活設計を考える上で欠かせないのが「どこに住むか」ということです。

公務員宿舎に住んでいる場合は、新たな住まいを探す必要があります。既に自宅がある方であっても、退職によって生活パターンが変化したり、子供の独立を契機に、引越しを検討したりすることもあるでしょう。

近年では、「定年後は住み慣れた地域を離れて地方でのんびり暮らしたい」、「気候が温暖で物価が安い海外で、移住や長期滞在（ロングステイ）をしてみたい」という方も増えています。そのような場合、これまでとは異なる環境に身を置くことになるため、雑誌やホームページから情報を収集するだけでなく、退職者向けの住宅情報を提供する地方公共団体や、海外移住・ロングステイをサポートする団体などを活用し、事前に十分に調べる必要があります。可能であれば、まずは短期間滞在してみるなど、慎重な検討が欠かせません。

退職後の住居を考える際の大きなポイントの一つは、「何を生活の中心とするか」です。

在職中多くの人にとって、仕事が生活の中心であったと思います。しかし、退職後は、どのような活動を中心に生活を組み立てようと考えていますか。家族と一緒に過ごす時間、趣味、ボランティア活動など、中心に据える活動によって、適した環境は異なります。都市部が良いのか、地方が良いのか、一戸建てが良いのか、マンションが良いのかなど、活動内容によって選択肢は変わってくるでしょう。

また、退職後の生活は何十年にも及びます。退職直後と20年後では、ご自身の健康状態、家族の状況、収入、海外の場合は為替レート・物価など、様々な条件が大きく変化している可能性があります。退職後の住まいを決める際には、このような長期的な視点から将来の変化を見据え、家族（特に配偶者）とよく相談した上で、お互い納得してどこに住むかを決めることが不可欠です。



(3) 家庭の人間関係

定年後、家庭で過ごす時間が長くなると、家族の意外な一面が見えてきたり、公務から離れたことによる寂りょう感のようなものに苛まれたりすることがあります。家族と良好な関係を築き、家庭を心の安らぎの場とするためにも、家庭の人間関係について改めて考えてみましょう。

ア 配偶者との関係

男性、女性を問わず、定年後は配偶者と過ごす時間が現役時代より大きく増えます。現役時代には日中、どちらか一方あるいは双方が家にいなかった状況から、双方とも自宅で過ごす時間が増えるわけですから、当然、配偶者との関係にも大きな変化が生じます。

例えば、定年後の男性の場合、配偶者が外出しようとする「自分も行く」と付いて行く、いわゆる「ワシも族」や、反対に自分が外出するときに配偶者に同行を強いる「お前も族」など、男性配偶者が家に常にいることを原因とした「夫源病」や「主人在宅ストレス症候群」と呼ばれる現象が指摘されています。また、定年後の女性についても、在宅時間が増えることで、男性配偶者に予期しない影響を及ぼす可能性があります。

このような事態を避けるためにも、お互いが趣味を持って別々の時間を楽しんだり、時には外食したりするなど、相手の生活リズムや立場を尊重しながら、協力して充実した家庭生活を作り上げることが大切です。

そして、「長年一緒にいるから言わなくても分かるだろう」と安易に考えず、相手にしっかり伝わるよう、言葉でコミュニケーションをとることが何より重要です。

【心配ごとや悩みごとの相談相手】

平成24年度に内閣府が実施した「高齢者の健康に関する意識調査」（全国の55歳以上の男女を対象、複数回答）によると、「心配ごとや悩みごとの相談相手」については、「配偶者」が最も多く、次いで「子ども」、「友人・知人」、「その他の家族・親族」の順となっています。

性別でみると、「配偶者」（男性68.3%、女性48.1%）は男性の方が多く、「子ども」（男性33.6%、女性58.6%）や「友人・知人」（男性20.2%、女性30.4%）は女性の方が多くなっています。

イ 子供との関係

定年を迎える頃の子供の状況は、社会人として既に自立している場合もあれば、まだ学生であることもあり、様々です。子供がどのような状況であっても、親として経済的支援をしたいと思う気持ちは理解できます。しかし、現実には、定年後は一般的には収入が大幅に減少することが想定され、自身の生活も経済的に厳しくなっていく可能性があります。

そのため、定年を機に、子供の状況に応じてお互いの今後について話し合ってみてはいかがでしょうか（子供の自立、経済的支援の範囲、自身の介護など）。

ウ 親との関係

より高齢な親は、日常の些細な出来事をきっかけに心身に変調をきたすことが少なくありません。普段から積極的に親とのコミュニケーションを図るよう心掛けていれば、親の体調の変化などを早期に発見でき、迅速な対応につながるだけでなく、親の精神的な支えにもなります。遠方で暮らす親への配慮も必要です。

また、親の介護は加齢とともに家族の負担が増えるのが一般的です。介護期間が長期化すると、介護者の心身に負担が蓄積し、介護者自身の健康を害したり、家族間の人間関係が悪化したりする可能性もあります。介護は、親や家族にどのような介護が最も適切か、どのような支援を受けるべきかなどについて、家族全員が当事者意識を持ち、協力体制の下で相談しながら決めていくことが大切です。

介護は親の問題であると同時に皆さん自身の将来の問題でもあります。介護が必要になった際に慌てることがないように、市町村の窓口で相談し、介護保険制度を含む様々な介護に関する情報を早めに入手して、「誰が、どこで、どのように費用を負担して介護するか」など、家族全員で十分話し合っておくことが大切です。

介護の必要性が生じた場合には、地域における介護相談の最初の窓口である「地域包括支援センター」に相談してみましょう。

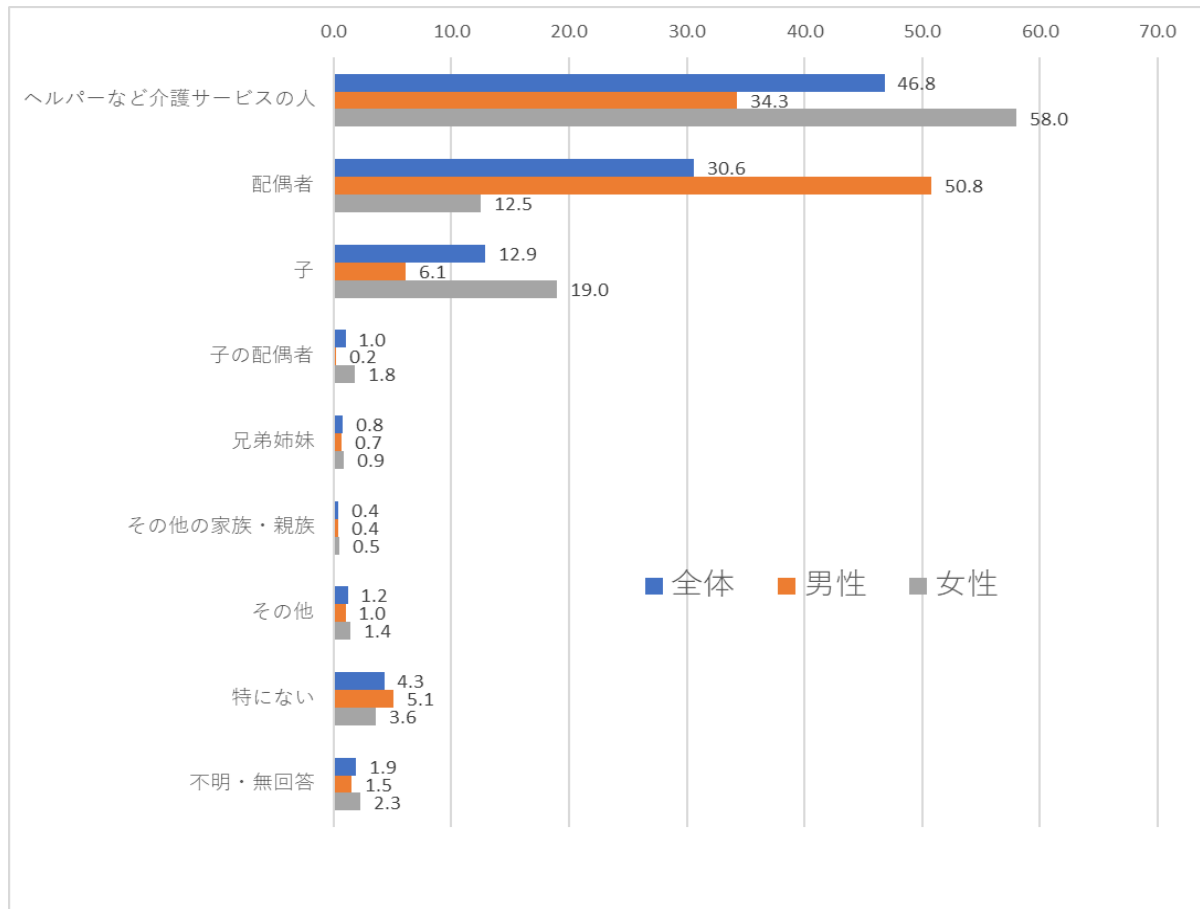
(参考)

厚生労働省 介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」

(<https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/>)

【介護が必要になった場合の介護を依頼したい人】

令和4年度に内閣府が実施した「高齢者の健康に関する調査」（全国の65歳以上の男女を対象、複数回答）において、介護を頼みたい人について尋ねたところ、男性では「配偶者」が50.8%と最も多くなっています。一方、女性では「ヘルパーなど介護サービスの人」が58.0%と最も多くなっています。



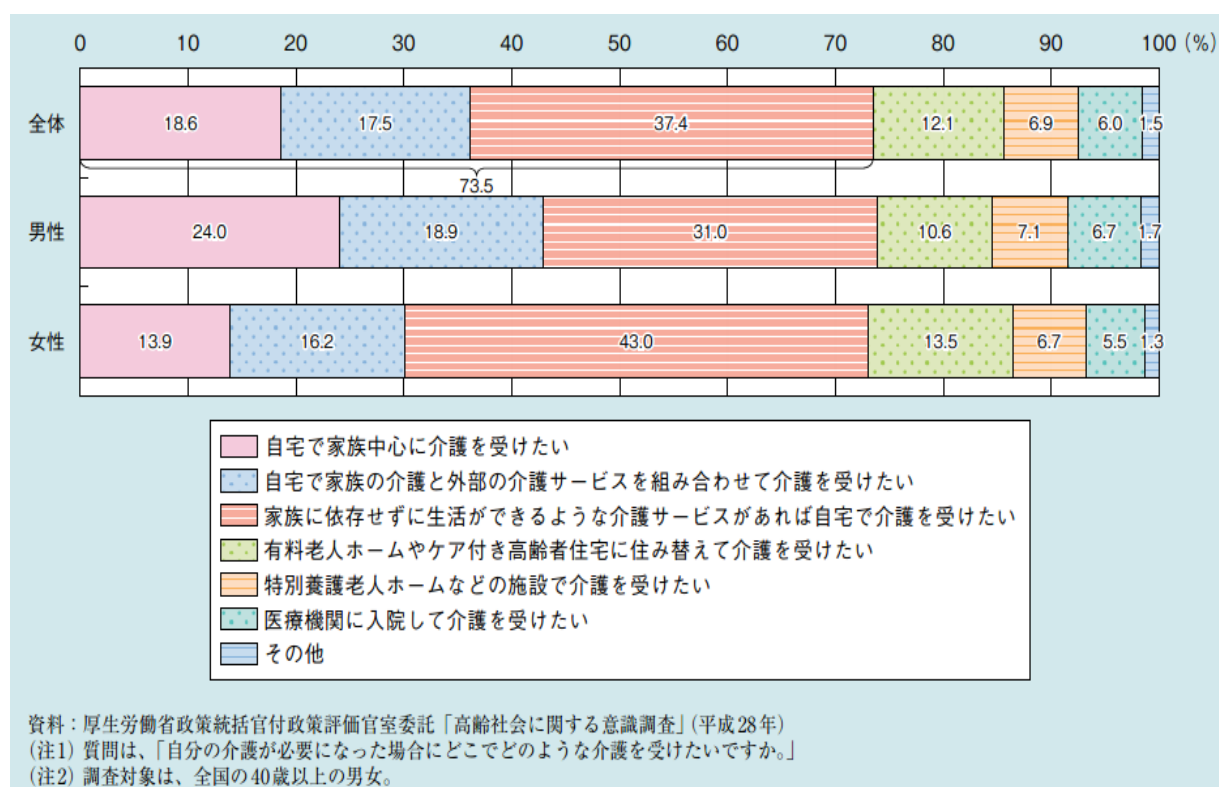
（資料：内閣府「高齢者の健康に関する調査」（令和4年度））

介護が必要になった場合の介護費用については、「年金等の収入でまかなう」が63.8%、「貯蓄でまかなう」が18.3%、「子などの家族・親戚からの経済的な援助を受けることになると思う」が4.3%、「収入や貯蓄ではまかなえないが、資産を売却するなどして自分でまかなう」が3.1%、「特に考えていない」が8.3%となっています。また、男女別に比較すると、「年金等の収入でまかなう」と回答した割合は、いずれの年齢層でも女性より男性の方が高くなっています。

【どこでどのような介護を受けたいか】

平成28年度に厚生労働省が実施した「高齢社会に関する意識調査」（全国の40歳以上の男女を対象）によると、「自分の介護が必要になった場合にどこでどのような介護を受けたいか」についての希望をみると、自宅で介護を受けたいと回答した人の割合（「自宅で家族中心に介護を受けたい」、「自宅で家族の介護と外部の介護サービスを組み合わせて介護を受けたい」、「家族に依存せずに生活ができるような介護サービスがあれば自宅で介護を受けたい」と回答した人の計）は全体で73.5%となっています。

また、男女別にみると、男女ともに「家族に依存せずに生活ができるような介護サービスがあれば自宅で介護を受けたい」と回答した人の割合が最も高くなっています。しかし、男性では「自宅で家族中心に介護を受けたい」と回答した人の割合が24.0%で、女性（13.9%）より高い傾向がみられます。



資料：内閣府「高齢社会白書」（平成30年版）

エ 一人暮らしの場合

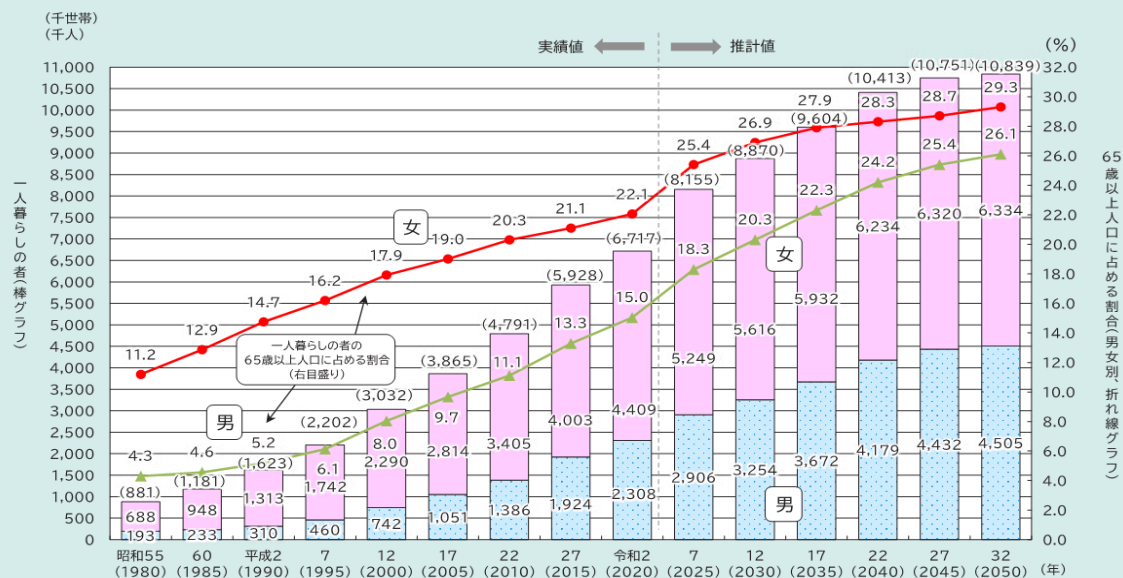
平均寿命が年々延びていることもあり、一人暮らしの高齢者は今後ますます増加すると予想されています。現在、一人暮らしをしている人だけでなく、配偶者や子供、親など家族と暮らしている人であっても、将来的に一人暮らしを余儀なくされる場合があります。一人暮らしには、日々の生活で時間やお金を自分のためだけに使える、家族への気遣いが不要といったメリットがある一方で、病気やけがなど万が一の際に備えておく必要があります。

一人暮らしであっても、親や兄弟姉妹など家族とのつながりを大切にするほか、身近な地域との関わりを意識し、円滑な人間関係を保つことが重要です。

【一人暮らし高齢者は増加しています】

内閣府の令和7年版「高齢社会白書」によると、65歳以上の一人暮らしの高齢者は男女ともに増加傾向にあります。昭和55年には、65歳以上人口に占める一人暮らしの割合は男性4.3%、女性11.2%でしたが、令和2年には男性15.0%、女性22.1%となっています。さらに、令和32年には男性26.1%、女性29.3%に達すると見込まれています。

○ 65歳以上の一人暮らし高齢者の動向



資料：令和2年までは総務省「国勢調査」による人数、令和7年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）」（令和6（2024）年推計）による世帯数

（注1）「一人暮らし」とは、上記の調査・推計における「単独世帯」又は「一般世帯（1人）」のことを指す。

（注2）棒グラフ上の（ ）内は65歳以上の一人暮らしの者の男女計

（注3）四捨五入のため合計は必ずしも一致しない。

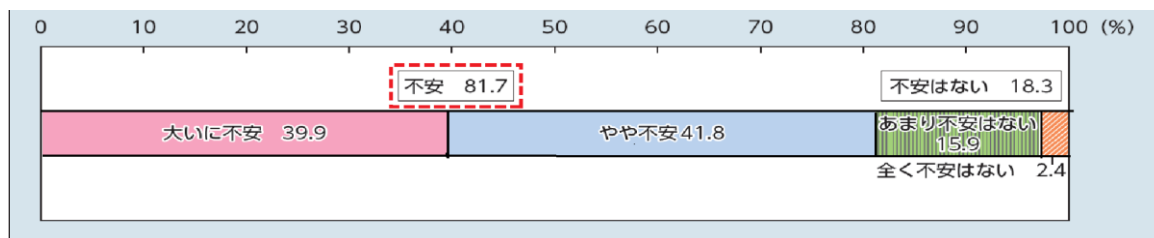
資料：内閣府「高齢社会白書」（令和7年版）

【一人暮らし高齢者の意識】

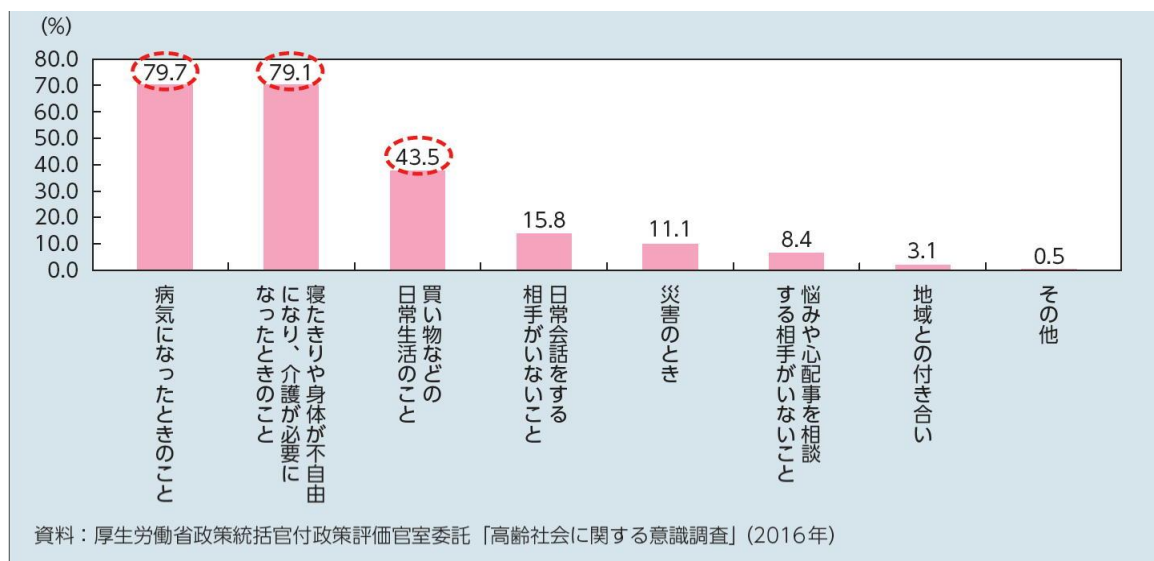
平成28年度に厚生労働省が実施した「高齢社会に関する意識調査」（全国の40歳以上の男女を対象）によると、「老後に一人暮らしをすることになった場合に不安はありますか」との設問に対し、8割超が不安を感じていると回答しています。「その不安は具体的にどのようなことか」との設問に対しては、「病気になったときのこと」（79.7%）、「寝たきりや身体が不自由になり、介護が必要になったときのこと」（79.1%）が多く挙げられ、続いて「買い物などの日常生活のこと」、「日常会話をする相手がいらないこと」となっています。

なお、この調査では、年齢が低い人ほど「病気になったときのこと」を挙げる割合が高く、年齢が高い人ほど「買い物などの日常生活のこと」や「日常会話をする相手がいらないこと」を挙げる割合が高い傾向にあります。

○ 一人暮らしへの不安



○ 一人暮らしが不安な理由（複数回答3つまで）



【コラム】

定年後の居場所づくり

定年後、仕事から離れると自由時間が増えます。先人の伝記を読むと、引退後の時間を利用して、念願のライフワークに打ち込んだという例が多数あり、励まされます。一方、多くの退職者が、特にやる事もなく、ひとりで喫茶店や図書館で時間を潰しているという報告もあります。

今まで多くの時間を過ごした職場という「行き場」が無くなり、「家庭回帰」しようと思う人も多いでしょう。ただ、家族は既に自分の生活様式や人間関係を確立していて、自分が入り込む余地があまりなかった、ということもあるようです。また、定年後の人間関係を配偶者（特に妻）だけに依存していて、死別したときに孤立してしまうという話も聞きます。

退職後を展望して、職場でも、家庭でもない、第三の自分の居場所づくりを意識することが必要となります。ひとりで自然の中で過ごすといった例外もありますが、居場所づくりと人間関係は切り離せない場合がほとんどです。例えば、スポーツや趣味の同好の士、社会貢献や市民活動のグループ、一緒に何かを学んだり研究したりする仲間などの、地縁を超えた人的ネットワークです。

定年になって暇ができたなら居場所づくりを始めよう、と思っている人もいるかもしれませんが、人間関係は一朝一夕ではできません。また、スポーツや趣味を仲間と楽しむには、ある程度熟達するための時間が必要です。本格的に活動するのは定年後にするにしても、現役のうちから少しずつ居場所づくりをしておくことが必要です。もし、そのような居場所が複数あれば、事情の変化にも対応しやすく、更に良いでしょう。

この機会に、定年後の居場所づくりについて考えてみてはいかがでしょうか。

【読書案内】

- ・ 楠木新「定年後 50歳からの生き方、終わり方」（2017年 中央公論新社）
⇒定年後の現実と生き方のヒント
- ・ 楠木新「定年準備 人生後半戦の助走と実践」（2018年 中央公論新社）
- ・ 上野千鶴子「男おひとりさま道」（2012年 文藝春秋）
⇒女性との比較で男性の居場所について考察
- ・ 上野千鶴子「おひとりさまの老後」（2011年 文藝春秋）
（小説）
- ・ 重松清「定年ゴジラ」（1998年 小説現代）
- ・ 内館牧子「終わった人」（2015年 講談社）

(4) 地域社会など公務以外との関係

定年後は、定年前に比べて地域社会で過ごす時間が増えます。既に地域社会との関係を築いている人もいるとは思いますが、転勤を繰り返してきた人や、公務が多忙だった人の中には、定年後になって初めて地域社会を意識する場合も少なくありません。そのため、「地域社会との関係を！」と言われても、具体的に何をすれば良いのかが分からない人も多いのではないのでしょうか。

定年前は積極的に取り組まなくても大きな影響はなかったかもしれませんが、定年後も近所付き合いはしたくないという人も含め、長く過ごす生活空間として、これまで以上に地域社会と何らかの関わりを持つ生活が必要になります。

地域社会では、職歴や経験の異なる高齢者の方々が、町内会活動、趣味やスポーツのサークル活動など多方面で活動し、住みやすい地域づくりの一翼を担っています。公務を通じて得た職場での人間関係が徐々に減っていく中で、地域で新たに築かれた人間関係や、趣味などを通じて広がる地域を超えたつながりは、皆さんの高齢期の生活をより豊かにしてくれるでしょう。

また、定年前は時間的な制約から参加が難しかったボランティア活動などを通じて、公務で長年培ってきた知識、経験、能力を地域社会へ還元することも可能です。定年後は家庭に閉じこもるのではなく、自分が楽しんで関われる活動を通じて、積極的に地域社会での互助関係を築いていくことが望まれます。

【全国各地のボランティア窓口】

都道府県・指定都市等におけるボランティア活動については、「地域福祉・ボランティア情報ネットワーク」のホームページ (<https://www.zcwvc.net/>) から「社会福祉協議会」などの全国のボランティアに関する情報をご覧いただけます。

【無給の公務員】

地域社会や支援を必要としている人々への貢献が期待される公的な制度として、法務省が所管する「保護司（無給の非常勤国家公務員）」や、厚生労働省が所管する「民生委員（無給の非常勤地方公務員）」などがあります。ご興味のある方は、それぞれのホームページをご覧ください。

【社会的な活動に参加して良かったこと】

令和３年度に内閣府が実施した「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」の６５歳以上の男女の集計結果によると、社会的な活動に参加して良かったこととしては、全体で「生活に充実感ができた」（４８．８％）、「新しい友人を得ることができた」（３９．１％）や、「健康や体力に自信がついた」（３４．６％）、「地域社会に貢献できた」（３２．４％）との回答が３割を超えています。

続いて、「お互いに助け合うことができた」（２７．６％）、「自分の技術、経験を生かすことができた」（２２．５％）といった回答も多くなっています。

○ 社会的な活動に参加して良かったこと（複数回答）

（単位：％）

	６５歳以上			６５～７４歳		７５歳以上	
	全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性
生活に充実感ができた	48.8	44.4	53.5	43.1	54.7	46.0	52.1
新しい友人を得ることができた	39.1	35.5	42.8	31.4	37.7	40.9	48.8
健康や体力に自信がついた	34.6	29.8	39.7	28.1	36.2	31.9	43.8
地域社会に貢献できた	32.4	42.0	22.3	45.4	24.3	37.4	20.0
お互いに助け合うことができた	27.6	27.9	27.3	26.1	23.6	30.2	31.7
自分の技術、経験を生かすことができた	22.5	24.2	20.7	23.5	22.5	25.1	18.8
社会への見方が広まった	12.7	15.5	9.7	17.0	8.3	13.6	11.3
その他	1.2	1.3	1.2	2.0	0.7	0.4	1.7
特にない	4.6	5.5	3.7	5.6	3.3	5.5	4.2
不明・無回答	3.1	2.6	3.7	1.6	3.6	3.8	3.8

資料：内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」（令和３年度）

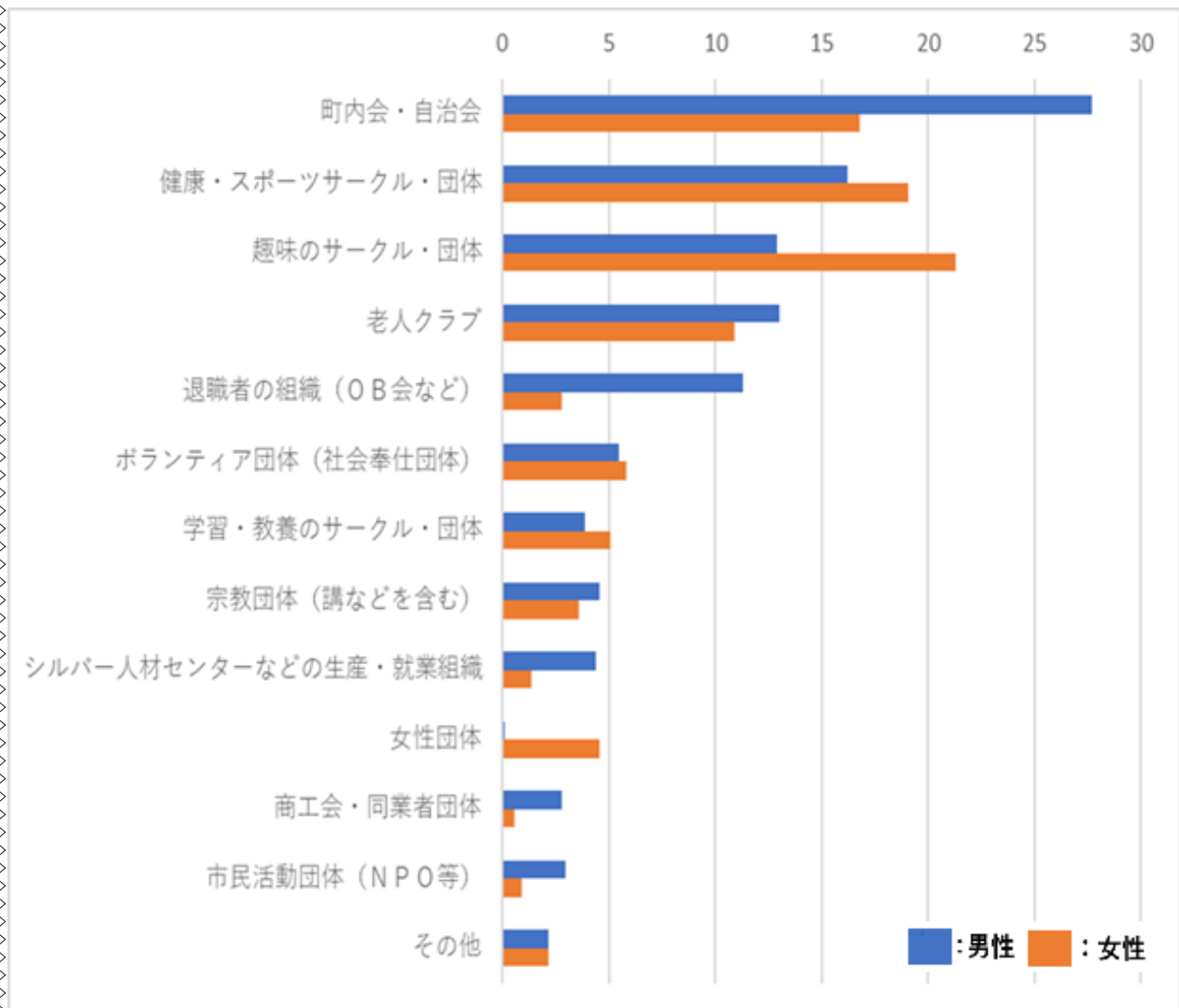
【高齢者が参加している団体等】

高齢者が参加している団体について、令和3年度に内閣府が実施した「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する意識調査」の65歳以上の男女の集計結果によると、「町内会・自治会」が21.8%と最も多く、約5人に1人が参加しています。

男性は女性に比べて、町内会・自治会、退職者の組織（OB会など）、シルバー人材センターなどの生産・就業組織等への参加率は比較的高い一方、趣味や学習・教養のサークル・団体などへの参加率は比較的低くなっています。

○ 高齢者の参加している団体（男女別）

（単位：％）



資料：内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」（令和3年度）

(参考)

JICA海外協力隊

JICA 海外協力隊は、開発途上国や、中南米地域の日系人社会からの要請に基づき現地の人々と共にその国や地域の課題解決に取り組みます。長期の派遣期間は原則 2 年間です。帰国後は、日本や世界で協力隊経験を生かした活躍が期待されています。

JICA は、以下 3 つの目的のもと、これまで世界 99 か国に 5 万 8 千人以上の隊員を幅広い分野に派遣してきました。

- ① 開発途上国の経済・社会の発展、復興への寄与
- ② 異文化社会における相互理解の深化と共生
- ③ ボランティア経験の社会還元

《応募資格等》

- (1) 応募資格：20 歳から 69 歳までの日本国籍を持つ方
- (2) 募集期間：春募集・秋募集の年 2 回
- (3) 派遣期間：1～2 年間
- (4) 選考方法：人物、技術、語学、健康の観点で総合的に審査を行います。
 - ・ 一次選考：書類選考
 - ・ 二次選考：面接（※ウェブ面接）

- (5) 訓練期間：

派遣前に、原則として現地での活動に必須となる語学力、危機管理能力等を身に付けるために、73 日間程度の派遣前訓練を受講していただきます。

- (6) 待遇：

現地生活費、住居費（派遣先国から住居の提供がない場合）、往復渡航費、本邦支出対応手当（派遣時点で 65 歳未満の無給休職又は無職の方。訓練中や派遣中に国内で支出が必要な経費等に役立てるための手当）、経験者手当（派遣期間が 30 日以上で、シニア案件で派遣される方。有給休職・無給休職・無職の別を問いません。）、協力活動完了金（長期派遣の方で無給休職又は無職の方が、当初の派遣期間を満了した場合）が、支給されます。

JICA 海外協力隊への応募の詳細については、JICA 海外協力隊ウェブサイトからご確認ください。



また公式 LINE アカウ
ントに登録いただき
ますと継続的に情報
が得られます。

