

これから先の楽しみを持っていない中高年者の割合は4割：  
「くらしと仕事に関する中高年インターネット調査」の調査結果（その5）

2021年11月2日

高山 憲之（公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構理事長・一橋大学名誉教授）

## 1. 問題の所在

茂木健一郎（2018）によると、「生きがい」は、ちょっとした小さな喜びを日々、実感することで得られる、という。そのような喜びを日々、実感している中高年者（60～74歳）は今の日本に、どの程度の割合でいるのだろうか。

一方、これから先の楽しみに関する保有率は、彼らの場合、どうなっているのか。さらに、人生の最期にしたいことを既に決めていて、それを踏まえながら、日々の生活を送っている中高年者は、日本に、どの程度いるのか。

本稿では、これらの3つの設問に対する回答結果を紹介したい。利用したデータは「くらしと仕事に関する中高年インターネット調査」（2021年1月実施、注1）である。

## 2. 設問・回答等

### 2.1 生きがい

設問： 日々、ちょっとした小さなこと（たとえば、小川のせせらぎの音を耳にした、季節の花が艶やかに咲き誇っているのを目にした、今日食べた果物が美味しかった、新しい言葉を一つ覚えた、膝や腰の痛みが和らいだ、等）に、あなたは喜びを感じますか。

回答： はい 80%            いいえ 20%

（中高年男女に対する設問。有効回答は3000サンプル）

筆者コメント： 圧倒的多数の中高年者は、小さなことにも日々、喜びを感じとる鋭敏さを有しており、「生きがい」を実感しながら生活していた。

### 2.2 これから先の楽しみ

設問： これから先、何か楽しみにしている計画が、あなたには、ありますか。

回答： 1年以内にある 31%            1年以内にはないが、1年以上先にはある 13%  
1年以内にも1年以上先にもある 16%            楽しみにしている計画はない 40%

（中高年男女に対する設問。有効回答は3000サンプル）

筆者コメント： これから先の楽しみについては、そのような計画のない中高年者本人の割合が4割に及んでいた（注2）。

---

（注1）この調査の概要は高山（2021）の付論で述べられている。

（注2）一方、現役サラリーマンの「生きがい」や、これから先の楽しみについては、年金シニアプラン総合研究機構（2022）が詳細な調査結果を報告している。

## 2.3 人生の最期にしたいこと

設問： 最期にしたいことを、あなたは既に決めていますか（注3）。

回答： A（したいこと）	既決 20%	未決 44%	未想像 35%
B（食べたいもの）	既決 17%	未決 45%	未想像 38%
C（聴きたいもの）	既決 15%	未決 41%	未想像 44%
D（会いたい人）	既決 22%	未決 40%	未想像 38%
E（読みたい本）	既決 11%	未決 41%	未想像 48%
F（眺めてみたい景色）	既決 16%	未決 41%	未想像 44%

（中高年男女に対する設問。有効回答は3000サンプル）

筆者コメント： 最期にしたいことを事前に考えることで、自分が人生において何を「生きがい」としているか、それを確認することができる（注4）。ただ、60～74歳の日本人にとって、死は随分、先の話であり、死に到るまでの間、何が起こるのか、よく分からない。そうした中で、最期にしたいことなどを既に決めている中高年者は、絶対少数に留どまっていた。

## 3. 含意

日本における中高年者の大半は現在、たとえ、ちょっとした小さなことであっても、それに喜びを感じながら、日々の生活を送っている。

他方、将来への時間軸を多少とも長めにとる場合、楽しみを全く持っていない人が4割に及んでいた。さらに、みずからの死期を予想した上で、人生の最期にしたいこと、食べたいもの、会いたい人などを、既に決めている人の割合は、2割前後に留どまっていた。

最期にしたいことが決まっていれば、それに向けて、今後、何をしていけばよいかに関するヒントが得られるだろう。それが将来における「生きがい」や楽しみに繋がる可能性もある。

## 参考文献

高山憲之（2021）「日本の中高年者は、本人が受給する予定の老齢年金月額がいくらになるかを知っているか：“くらしと仕事に関する中高年インターネット調査”の調査結果（その1）」年金シニアプラン総合研究機構、コラム欄、2021年10月6日。

<https://www.nensoken.or.jp/wp-content/uploads/nsc08.pdf>

年金シニアプラン総合研究機構（2022）「（第7回）サラリーマンの生活と生きがいに関する調査：特集号」年金研究、17号、2022年3月刊（予定）。

茂木健一郎（2018）『IKIGAI 日本人だけの長く幸せな人生を送る秘訣』新潮社

吉田晋（2019）「妻が願った最期の“七日間”：投書にこめられた夫婦の物語」withnews（ウィズニュース）

<https://withnews.jp/article/f0180411001qq0000000000000000G00110401qq000017141A>

---

（注3）回答欄の「未想像」とは、「考えたことがない」ことを表す。

（注4）吉田晋（2019）参照。