

# 長期プランも短期プランも思い通り こんなことも実現でき るんです

時間ができたらやってみたかった大きな夢。それをかなえられるのも50↑からならでは。

和歌を詠みあげる会で活動しており、そのスキルアップのために、50歳をすぎてポイトレに挑戦中。先日、10代、20代に交じって初めてライブハウスのステージで歌いました！  
(51歳/男性)

高校生のころからあこがれていたバイク。まとまった時間が取れるようになり、ようやく大型バイクの免許を取得しました。750ccバイクで近場を乗り回し、1300cc三輪バイクでは遠出のツーリングを楽しんでいます。  
(60歳/男性)

わらべうたや手遊び歌を子供に教える活動をしています。その縁で念願だったわらべうたの本も出版し、さらにご縁も広がりました。  
(67歳/女性)

20代から70代までの混成チームで20年以上続けて、富士山のふもとで行われる24時間リレーマラソンに参加。毎年、ゴールのたびに感動。人と人がつながることの大切さや継続できることの喜びを感じます。  
(70歳/男性)

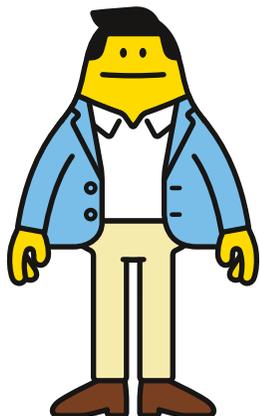
毎年2週間の休暇を取り、キューバに行って、サルサバーで踊るのが生きがいです。  
(56歳/女性)

一念発起して、1週間に1枚、油絵を描くことを決意。100枚を描き上げたところで銀座で個展を開催しました。  
(72歳/男性)

50代のころ、地元の仲間と「よさこい踊り」のグループを立ち上げました。年間30以上のイベントに参加するまでになり、今では娘と孫と3世代で「よさこい」を踊っています。  
(76歳/女性)

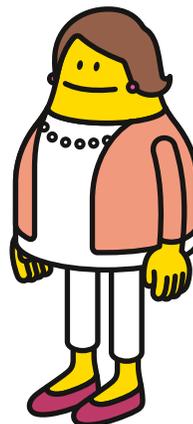
年齢は関係ないんだね

都会の喧騒を離れたところで仕事がしたいと思い、かねてより夢だった沖縄に移住し、ペンションを経営しています。  
(69歳/男性)



毎年1カ月間ニューヨークへ語学留学しています。今年で20回目！  
(72歳/女性)

やりたかったことをやってみよう



仕事も落ち着き時間もできたので、一人で、気ままにできるソロキャンプを楽しむようになりました。昼は、誰にも気兼ねなく読書をし、夜はたき火にあたりながらおいしいお酒を楽しんでいます。  
(60歳/男性)

# リアル体験談 50↑からの大きな夢のかなえ方

「無理では？」と周囲にいわれるような大きな夢を思い描き、実現した人たちの体験談を紹介します。

CASE 1

他人の感想を聞くのも喜び

## 週1枚絵を描いて 個展を開催

東日本大震災のボランティア活動中、自分に何ができるのかをずっと考えていました。そして自分に何かを課そうと、週に1枚、絵を100点描き上げることを決め、毎週SNSで発表し始めました。その集大成として個展の開催も。絵は一人で描く作業ですが、発表の場は自分以外の人が何を感じるのか聞けるので、それも大きな喜びです。(72歳/男性)



現地の音楽と踊りにひたって

CASE 2

## 毎年約2週間仕事を休み キューバでサルサざんまい

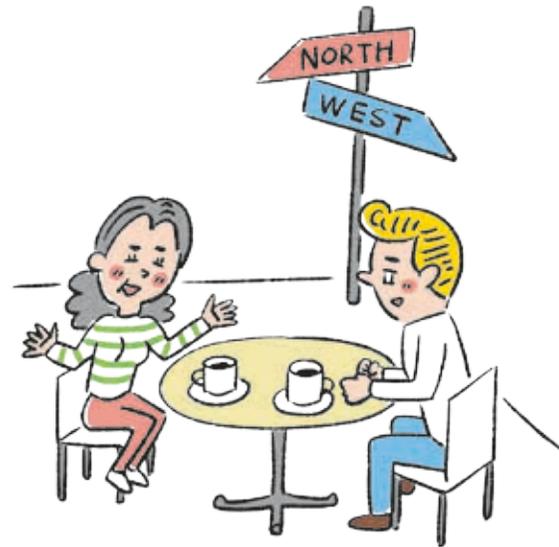
東京のサルサバーに行ったことでサルサに魅了されました。レッスンに通ったり、サルサバーで踊ったりしていましたが、ここ数年は、毎年2週間ほど仕事を休み、サルサの本場キューバに行き、サルサバーで踊ったり、ライブを楽しんでいます。(56歳/女性)

CASE 4

短期でも充実した留学

## 毎年のNY短期留学で 海外生活を満喫

50歳のとき、知人がニューヨークで始めた短期留学のホームステイに参加したのがきっかけ。今では毎年9月になるとニューヨークへ短期留学しています。留学生活は、自分で下宿先を手配してルームシェアをしたり、語学学校でさまざまな国の人と友人になったりと、充実した日々です。(72歳/女性)



自然と仕事を両方楽しむ

CASE 3

## 夫婦で力をあわせて 沖縄でペンションを経営

勤めていた会社を50代前半で早期退職。具体的な目標は特になかったのですが、妻の「沖縄で小さな宿をやりたい」というひと言で、土地を探しペンションを経営することに。今は、自然に恵まれた中で、お客さんを迎えることに生きがいを感じています。(69歳/男性)



# 忙しくてできなかったことを実現 何気ない日常にも喜び

# があります

ようやく手に入った時間で日常を満喫するのも、50からの楽しみの一つ。どんなことをしているのか、のぞいてみました。

90歳まで元気に趣味や人生を楽しむため、  
**休日の早朝はウォーキング、  
午後はゴルフの打ち放しの練習**  
を日課にしています。  
(54歳/男性)

手づくりのお菓子と  
お茶を楽しむ  
**会員制のお茶会を  
友人と開催。**  
(54歳/女性)

**働く娘を  
サポートするために  
孫育て真っ最中!**  
(75歳/女性)

**25年ぶりにマンガにハマった!**  
懐かしい少女マンガや家族、友人の  
オススメのマンガを読んで楽しんでいます。  
読んでみたいものは、レンタルショップで  
借りたり、気に入ったものは  
オトナ買いしたりしています。  
(54歳/女性)

以前は証券会社で  
株を購入していましたが、  
孫にインターネットを教えてもらい  
**ネット証券で株の購入を  
するように。**主に株主優待の  
ある株を購入し楽しんでいます。  
(85歳/男性)

退職後、スポーツジムに入会。  
**会社員時代の不摂生で  
なまった体を  
鍛えています!**  
寝たきりにならないために  
筋力アップに励んでいます。  
(66歳/男性)

**市民農園を借りて  
野菜づくり!**  
農家の方に  
出来ばえをほめられ、  
楽しかったのが  
野菜づくりのきっかけに。  
(85歳/男性)

子供が巣立ってからは  
**休日は、自室の大画面で  
映画ざんまい!**  
動画配信サービスを利用して  
**アニメや洋画を  
楽しんでいます。**  
(56歳/男性)

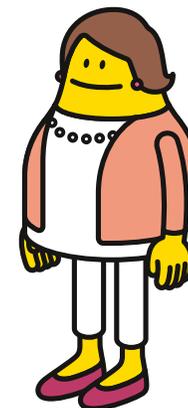
**大好きな本を  
ゆっくり読む  
時間ができた!**  
働き続けた会社員時代が終わり、  
やっとひと息。週3回、  
図書館へ通って、読書する時間が  
私の楽しみになっています。  
(63歳/男性)

指先がキレイになると  
気分もUP!  
**ジェルネイルに  
ハマっています!**  
(54歳/女性)

そういえば  
こんなことも  
やりたかったな



昔ハマった  
プラモデルを  
組み立てたり



# 50 からの 日常生活の楽しみ方

楽しい時間を過ごしている人たちの日常の1コマを紹介。楽しみ方のヒント付きです。

CASE 1

一人時間を  
楽しみたい!

## 大好きな小説やマンガを 読める時間ができた!

大好きな小説やマンガも読む暇がなく、家事や育児、仕事に忙殺された毎日でした。子供が社会人となって一段落。時間の制約なく至福の一人時間を持つようになったのは、25年ぶりです。ゆったりお茶を飲んだり、お菓子を食べたりしながら、小説やマンガを読んで、自分時間を楽しんでいます。(54歳/女性)



書籍紹介サイトや  
読書ブログで  
読みたい  
書籍を検索。

孫と過ごす  
楽しい時間

CASE 2

## 働く娘を応援!

### 週3日は孫と過ごす時間に

英語塾に勤める娘は、帰宅するのが夜10時になることも。働く娘をサポートするために、週3日、7歳の孫と一緒に夕食を食べて娘が帰宅するまで過ごすのが、私の役目。夕食の準備は娘がするので、負担になりません。娘の作った料理を食べられるので、少しは食費の節約にもなって、私自身も助かっています。(75歳/女性)



娘とのやりとりは  
スマホが便利。  
連絡手段は  
SNS。

4年に一度  
募集する  
市民農園の  
抽選に当選!



健康にも  
家計にもプラス!

CASE 3

## 苦労も多いけれど 収穫の喜びはひとしお

野菜づくりには、自分でつくったものを食べる喜びと、家族に食べてもらう喜びがあります。自然が相手なので苦労することも多く、出来ばえは予想できませんが、うまく収穫できたときの喜びはひとしおです。土の管理、日照の問題や雨、寒さ、台風や害虫対策などはネットで調べて工夫しています。今週3回は畑に行くので、いい運動にもなっています。(85歳/男性)

CASE 4

自分磨きは  
何歳からでも

## 初めてのネイルに挑戦! キレイは気分もアがる

今までマニキュアをすることはあっても、ジェルネイルに挑戦したことはありませんでした。理由は、家事をしているとすぐにネイルがハゲてしまうから。けれどジェルネイルに挑戦してびっくり! 家事をしていてもハゲない! しかも手元がキレイになるので、気分がアガります。今では、次にどんなデザインにするのかを雑誌やネットで調べるほど楽しみです。(54歳/女性)



挑戦してみたい  
ネイルデザインを  
雑誌やネットで  
リサーチ。

# 実録! これからライフの1週間

1週間をどう過ごし、自分時間をどう活用しているか2人のケースを紹介します。

**Mさん** (72歳・男性) P70に登場のMさん。自由時間のほとんどは絵を描く時間に。運動不足にならないよう、毎日散歩がてら買い物に行き、働く奥さまのために朝食のしたくも。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
7:00	起床	起床	起床	起床	起床		
8:00	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	起床 朝食	起床 朝食
9:00	新聞 掃除	掃除 新聞	新聞 掃除	新聞 洗濯	掃除 新聞	掃除 新聞	新聞 洗濯
10:00	絵を描く	絵を描く	絵を描く	母訪問 (グループホーム)	絵を描く	買い物	母訪問 (グループホーム)
11:00	読書		読書		料理		絵を描く
12:00	英語(ラジオ)	英語(ラジオ)	英語(ラジオ)	英語(ラジオ)	英語(ラジオ)	屋食	昼食
13:00	母訪問 (グループホーム)		絵を描く	絵を描く			
14:00	絵を描く	英会話		映画を観る	絵を描く	友人来訪	妻と買い物
15:00							
16:00		歯科	買い物	買い物			
17:00	買い物	絵の具購入			買い物		
18:00	コーヒー		夕食	夕食	夕食(外食)		
19:00	夕食	夕食	新聞 テレビ	テレビ			夕食
20:00	新聞 テレビ	新聞 テレビ					
21:00	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴 夜食	入浴
22:00							
23:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
24:00							

\*表内のグリーンは自分時間、ピンクは食事、ページュは寝起き・入浴を示す

仕事のために使っていた時間が、これからライフの「自分時間」。下の2人も、自分の楽しみや、家族のため、家族や友人との交流など、多彩な活動に自分時間を上手に使っていま

す。買い物や通院などの外出や毎日・毎週のルーティンと、趣味や学び、ボランティア、仕事など目的のある活動をバランスよく行うことが、これからライフを楽しむコツです。

**Hさん** (75歳・女性) P44に登場のHさん。平日は忙しい娘さんのため家事や育児を支援。忙しいなか午前中や土日の空き時間を上手に使って楽しんでます。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
7:00	起床	起床	起床	起床	起床	起床	起床
8:00	朝食 新聞	朝食 新聞	朝食	朝食 新聞	朝食 新聞	朝食	朝食
9:00	病院 (脳検査)	花の手入れ	花の手入れ	新聞	新聞	新聞 テレビ	娘家族と 遊園地
10:00		家事/掃除	友人来訪	花の手入れ	家事	家事	
11:00		花の手入れ		掃除	買い物	家事	
12:00	昼食		昼食/テレビ	昼食/テレビ	ランチ	昼食	
13:00		家事	新聞	家事	銀行	テレビ	
14:00	墓参り		新聞				花の手入れ 来客
15:00	娘宅で 家事支援		娘宅で 家事支援	孫を自宅で 預かる	銀行/用事		
16:00	新聞	新聞	新聞	スイミング 送迎	買い物		
17:00						夕食	
18:00		夕食	夕食			テレビ	夕食
19:00	夕食、テレビ	家事	夕食	夕食	夕食	家事	
20:00				夕食			
21:00			テレビ	入浴		テレビ	
22:00	テレビ 入浴	テレビ 入浴	家事	テレビ	入浴	入浴	入浴
23:00			入浴	入浴	就寝	入浴	就寝
24:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	

# 考えてみよう2

将来過ごす1週間は…? [巻末付録記入例]

引退したら、どんな1週間を過ごしたいか、記入してみます。やりたいこと、日常の行動を考えて、将来の生活をイメージして1週間の予定として振り分けてみましょう。

## 記入のしかた

将来の理想のイメージを思いつくままに記入。行動の頻度や、曜日は家族やほかの予定との兼ね合いもイメージし考えて創作。

## 2 外出／趣味やならいごと

継続すること、新しく始めることなど。どれくらいの頻度か、どれくらいの時間がかかるかを想定して記入。  
ex. 英会話、麻雀教室、楽器、スポーツジム、友達とランチ…etc.

## 3 自由時間

自分の好きなことをする時間は、自由時間と記入してもOK。ゆっくりする時間ややりたいことをする時間。家で過ごす、外出してする活動の両方あり。  
ex. ショッピング、家でビデオ、読書、図書館…etc.

## 4 人との交流・交際

家族や友人などとの交流の理想形。月に1回、週1回などの頻度やどんな仲間と何をしたいかも考えて記入。  
ex. 食事会、元会社の同僚との飲み会、孫と外出…etc.

## 1 毎日のルーティン 定期的にやること

家事や生活に必要なことなど、毎日すること、定期的に行っている活動などを想像できる範囲で記入。  
ex. 掃除、洗濯、買い物、食事のしたく、洗車、庭の手入れ、犬の散歩、町会のごみ当番…etc.

👤 考えてみよう2

**将来過ごす1週間は…?** 仕事や育児を引退した将来、毎日のやること(外出や用事など)を想定し、1週間の中に当てはめて、忙しさをイメージしてみましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日
AM 犬の散歩 スポーツジム(～10:00) ↳ モーニング会員 家事(掃除・洗濯)	AM 犬の散歩 同窓会のコース ↓ ランチ(コースの中間と)	AM 犬の散歩 スポーツジム(～10:00) 華道のレッスン(目黒)	AM 犬の散歩 家事 家でやる趣味
PM 英会話(テレビ)	PM お茶したり ↓ ショッピング	PM	PM 英会話(テレビ)

金曜日	土曜日	日曜日
AM 犬の散歩 スポーツジム(～10:00) ボランティア? (どこでやるかは未定)	AM ↑ 散歩や近郊外出 (ハイキング、旅行) 食べ歩き…etc	AM 犬の散歩
PM 買い物 (車で大型スーパーへ 買い出し)	PM 自宅or友人家で ワイン会 ↓ (2週間に1度)	PM 孫がいいたら一緒に。 家族で集まって食事 (ときどき外食)

1

4

# 考えてみよう 3

将来過ごす1日は…? [巻末付録記入例]

1週間の予定を考えてみたら、それを1日に落とし込んで。空白の時間をどう活用していくかの策が必要?

## 記入のしかた

今の平日の典型的な1日をイメージして記入。将来の1日は「考えてみよう2」で記入した内容から想像を広げ、平日のルーティンを中心に記入。時間軸は自由に設定。

## 1 仕事など

通勤にかかる時間、仕事をしている時間を記録。将来もずっと働き続けたいなら、時短や職種による拘束時間帯なども考慮して。

ex. 将来、夜間に警備の仕事をしたければ、夜間帯に「仕事」と記入…etc.

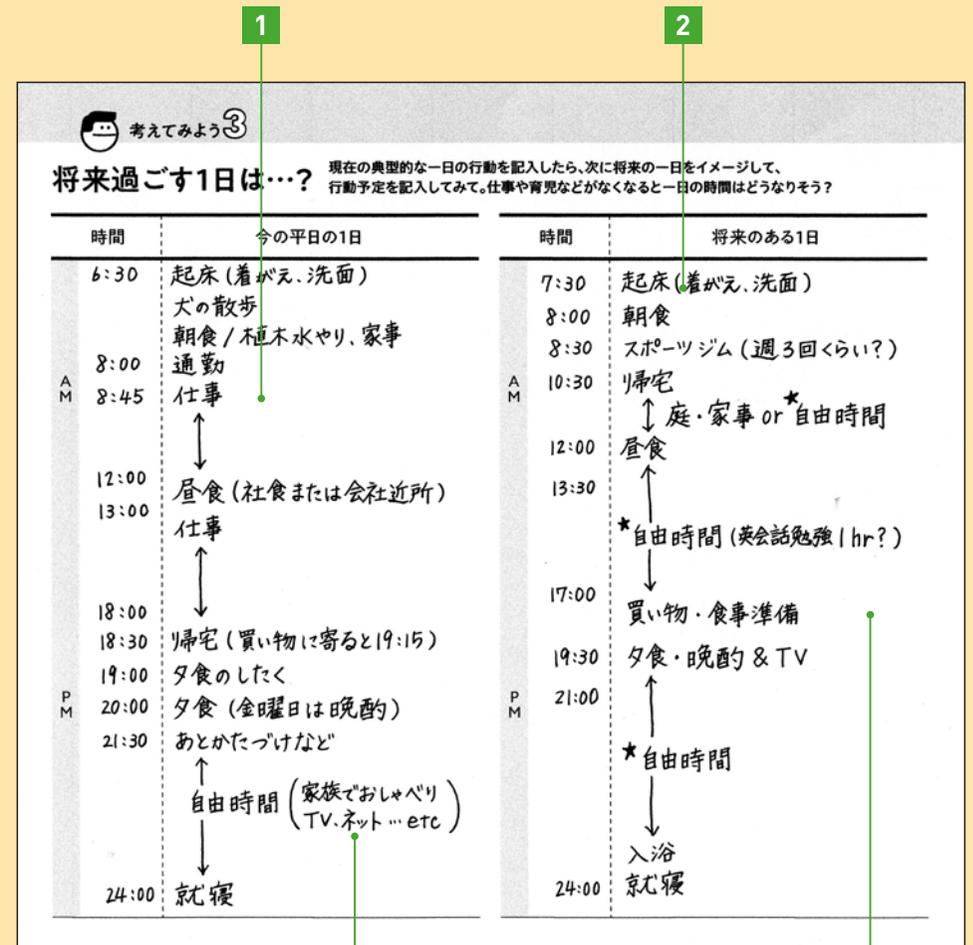
## 2 毎日のルーティン

今は7時に起きているけれど、仕事をしなくなったら寝坊をしたいから8時起床にしよう、など、起床時間や家事、やらなければいけないことなどを自分の理想に合わせて想定して記入。

## 3 やりたいことに

### 使える時間、自由時間

仕事や育児、家事、食事、食事の準備や家の用事など、やらなければいけないこと以外の時間。リラックスや趣味など自分がやりたい具体的な内容があればそれも付記。自由になる時間にラインマーカーで線をひいてみるとどれ位未定の自由時間があるかが分かる。





# 50↑ADVICE

50↑先生からの4つのアドバイス

時間ができたら、あんなこと、こんなことしたい…！  
そんな将来の夢が見えてきたあなたの“やりたい”を  
応援するために、50↑先生から4つのアドバイス。  
夢がもっともっと素敵なリアルになるために。

## ADVICE その1

### あなたが思っているより、 時間はいっぱい！

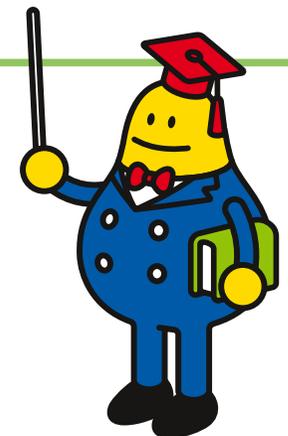


引退したら、仕事に使っていた時間がまるまる自分の夢に使えます。一説には、仕事に使っていた時間から計算した自分時間(余暇時間)は、平日の5日間の合計で約53時間、1日約10時間強もあるそうです。

「趣味に没頭する」、「毎日ゴルフ!」、「旅行ざんまい」、「のんびり読書」等々、楽しく過ごす夢のようなプランをみんな、たくさん持っていることでしょう。それらを全部やっても、まだ時間はたっぷりありそうです。

であれば、まだまだやりたいこと、チャレンジしたいことが、たくさんあるのではないのでしょうか。

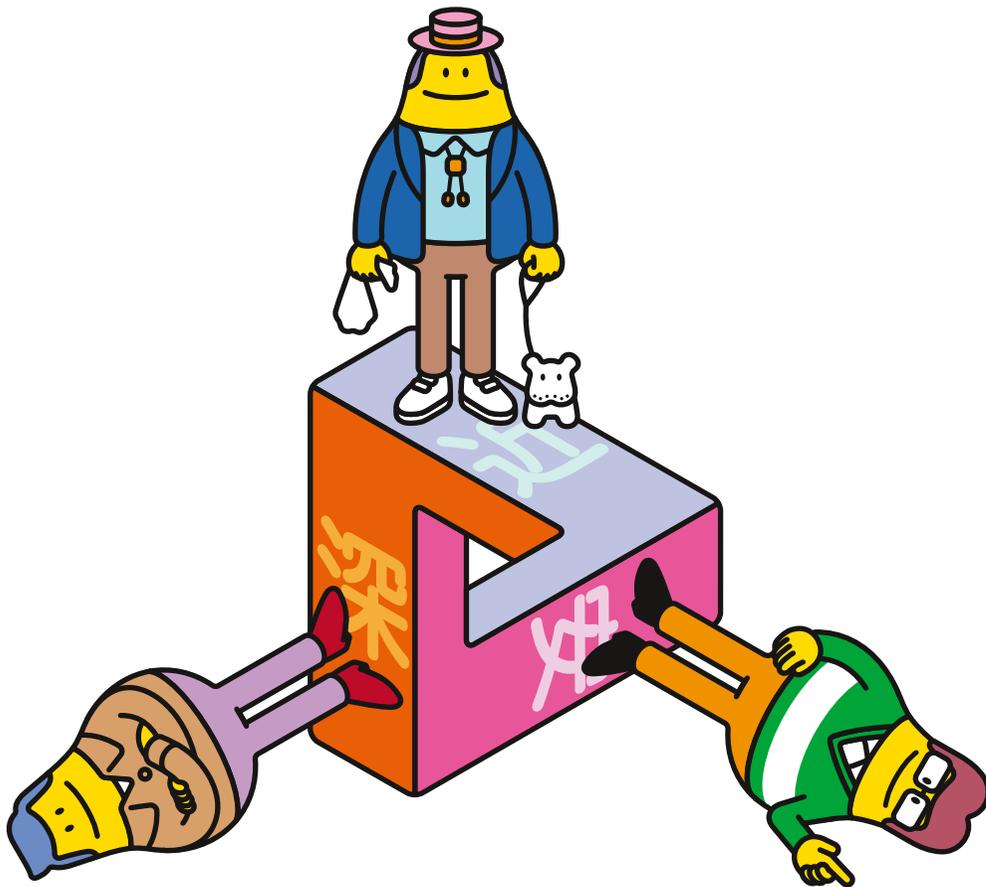
今思い描いているプランややりたいことをあなたの将来の余暇時間に当てはめて、もう一度考えてみてはいかがでしょうか。





ADVICE その2

# 安・近・深でいこう！

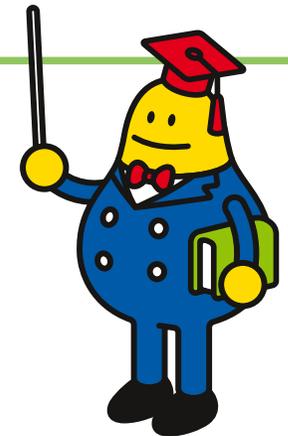


将来、あなたが趣味、学び、社会貢献などの活動を始めるときに有効なキーワードが「安・近・深」です。

「安」は安い。活動費用はできれば安いにこしたことはありません。長く続けるうちには、経済状況の変化で高額な支出が負担になることも。区市町村が開催する講座や公共施設なども案外充実し「安」にはおすすめです。

次の「近」は近い。近くなれば気軽に行かれ、将来、健康に自信がなくなっても安心。時間の負担も少なく済みます。近隣に知り合いや人脈ができ、それが身近な情報源にも。

そして「深」は深い。「朗読」の趣味が、「朗読劇」などのほかの趣味、「絵本の読み聞かせ」や「テープ朗読」のボランティアにつながる、とか、趣味がさらに違う活動につながるという広がりや深みがあること。そんな掘り下げるほどに、おもしろさが増すような発展性が、飽きのこない長続きにつながります。



ADVICE その3

## 昔と今のシニアプランは 違ってきている!?

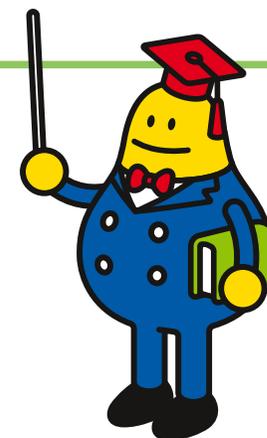


悠々自適。退職金や預貯金、年金でゆったり、やりたいことを楽しむ…。50代以上の方が、「引退後」と聞いてまず思い浮かべるのは、こんな生活イメージでは？

1960年代～1970年代、高度成長期の日本で、多くの方が目指す理想は「高校や大学を卒業し、就職して結婚。夢の団地に住み、家族は4人。マイカー、やがては郊外に戸建てのマイホーム購入。そして定年。悠々自適へ…」というライフスタイルでした。

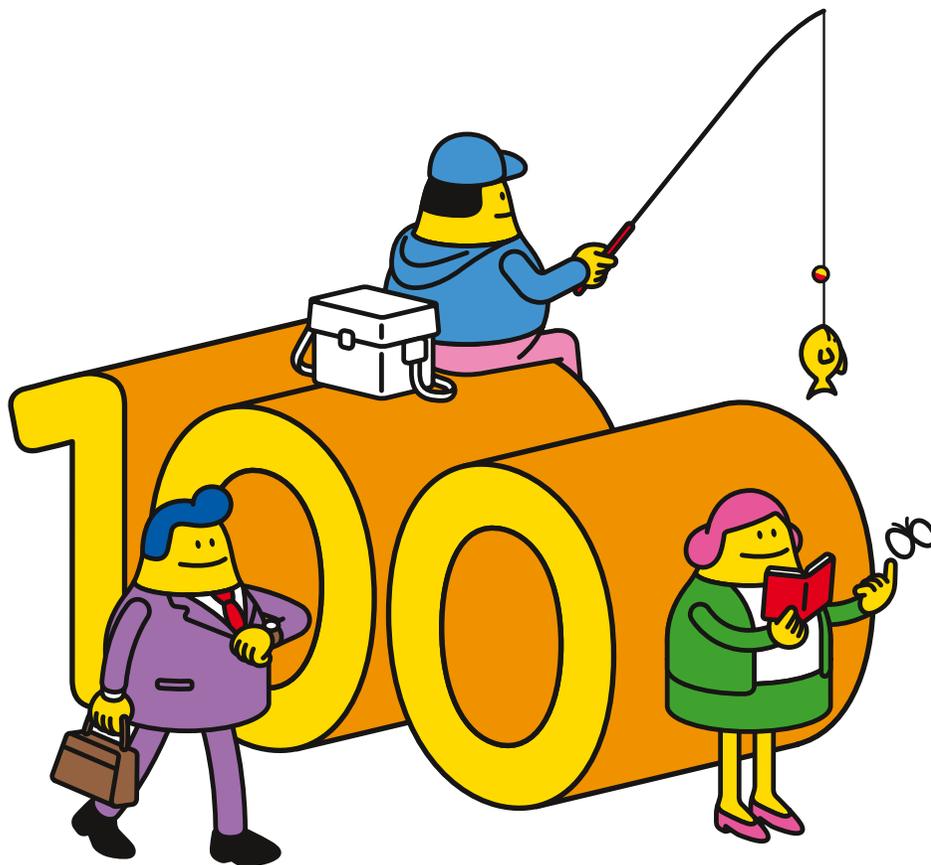
1990年代まではこのように理想像もワンパターンでしたが、現代は社会情勢も、個人のあり方も変化しています。価値観も雇用形態も多様になり、目指す理想像もいろいろです。

平均寿命も、引退後の老後の時間も長くなりました。そんな将来を元気に、自分らしく、どう生きていくか、既成の概念にとらわれず、新しい発想で考える時代なのです。



ADVICE その4

# 人生100年時代。 発想の転換を！



人生100年時代といわれています。そんな時代を生きるには「ライフ・シフト」\*1、人生への発想の転換が必要です。これまでの人生は「**教育／仕事／引退**」という3つのステージで考えられていました。が、長寿社会では学び直しや新たなチャレンジを何度してもいいマルチステージの考え方を活用。仕事・学び・遊びのバランスを取り、仕事以外の場や社会とのつながりを持ち、**パラレルキャリア**で活躍するなど、自分らしい人生を歩むことが重要になります。また、自分の活動や生き方をさらに発展させてくれる源となる「①能力、②健康、③人脈、④パートナー」といった「**無形の資産**」をつくることも、豊かな人生を送るためには大切なことなのです。あなたのライフプランを「**ライフ・シフト**」の発想で、もう一度見直してみませんか？

\*1 『ライフ・シフト』…リンダ グラットン、アンドリュー スコット（著） 英国の経営学者と経済学者のふたりが長寿社会の生き方にせまった1冊。世界的ベストセラー

