

「シニア世代のライフプラン」

臼倉 登 貴 雄
生きがい支援システム研究所 代表

パート I

1. シニア世代を取り巻く現代社会を認識する

1) 高齢者を取り巻く環境

- ①大きな社会変革
- ②豊さと生活意識の変化
- ③家庭の孤立、家族の崩壊、個人の個立、格差の拡大

2) 高齢期の不安

- ・三大苦 ・三大課題

3) 高齢期の課題

- ①人との関わり（人間関係） ②心身の変化（老化）
- ③お金（家計） ④生きがい（行動） ⑤住まい（住居）
- ⑥備え（準備） ⑦生き方、暮らし方（価値観）
- ⑧ライフパニック（対処）

4) 大きく変わった高齢者像

- ・明るく元気で積極的、 ・多様な消費行動、
- ・自分人生を謳歌、 ・意欲的な社会参加、

5) 円熟世代（ゴールド世代）の出現

- ・時間 ・お金 ・行動力 ・蓄積 ・解放

6) ライフスタイルの特徴

- ・ニューシルバーのライフスタイル ・団塊世代の台頭

7) シニア世代への期待

- ・自立・自律 ・地域社会参加 ・世代間理解・循環
- ・世代内連帶

2. ライフプランの概略と具体的な計画のポイント

1) 健康づくり

- ①予防 ②管理 ③増進

2) 家庭経済

- ①収入・支出 ②資産・負債管理 ③長期計画

3) 生きがいづくり

- ①仕事 ②地域社会 ③余暇活用 ④家庭

3. 人生スケジュール表を作成し高齢期の課題を確認する

課題について意見交換

パート II

1. 人のネットワークから自分を見つめる

①配偶者との関係

②地域参画（地域デビュー）するために必要なことを考える 意見交換

2. ゆとりのある生き方をするために必要なことを考える

3. 私のアクションプラン作成

4. 高齢期への備えチェック

5. 生きがいをより多く持つために必要なことを考える

6. やる気を持ちつづけるために必要なことを考える

ホームページ 「人生・生き生き塾」

<http://www.usukura.com/>

