



人生90年時代の 「生きがい」づくり

2014年7月、厚生労働省より発表された「平成25年簡易生命表」によると、日本人の平均寿命は男女ともに過去最高を記録し、男性80・21歳、女性86・61歳となった。人生80年時代と言われて久しいが、もはや人生90年の時代と言っても過言ではないだろう。長寿命化に伴って、老後の備えに対する関心は益々高まりを見せている。だが、そのほとんどは健康とお金への備えだろう。

確かに、健康とお金は老後の生活を支える大事な要素である。健康とお金という生活基盤がしっかりしていなければ、生きがいどころではないという意見はもつともた。しかし、健康とお金さえあれば生きがいなどなくとも充実した人生が送れるかというと、そうではないのではないか。

さらに言えば、生きがいがないことが、生活基盤に影響を及ぼすことも充分に考えられる。定年退職後の生活に生きがいを見出せず心の隙間を埋めるためギャンブルにのめり込んだり、妻に先立たれて一人暮らしをする中で会話をする相手もなく、寂しさをまぎらわせるために訪問セールスで高価な商品を次々と購入したりすれば、現役時代に必死で貯めたお金もあつという間に底をつきかねない。逆に生きがいにより心が満たされることは、身体の健康にもつながるだろう。

現役世代の多くは仕事や家庭など日々の生活に追われ、生きがいについて考える余裕などないというのが実情かもしれない。生きがいは定年退職後、時間に余裕ができた

時にゆつくり見つけなければならないと思っている人も少なくないだろう。だが、生きがいは何も老後だけに必要なものではない。現役世代に生きがいを意識することで、現在の仕事や家庭、日々の生活への向き合い方が変わってくる。その延長線上に老後の充実がある。そこで、今回は「生きがい」をテーマに考えていきたい。

◆ ◆ ◆
「生きがい」と言っても、その捉え方は人それぞれにかなり幅がある。まずは、生きがいについて専門家にいくつかの質問を試してみた。

SPECIALIST INTERVIEW

「生きがい」インタビュー 専門家へのインタビュー

早稲田大学文学学術院社会学教授

和田 修一さん



Q・生きがいの定義について、和田先生のお考えを聞かせてください。

いろいろな考え方があられるでしょうが、私は生きがいの英訳「what makes life worth living」が最も明確ではないかと思えます。これはアメリカの文化人類学者 G・B・マシューズが用いた表現ですが、直訳すれば「人生に生きる価値を与えているもの」つまり「人生において生きる価値があると実感を与えてくれるもの」となります。

『生きる』

(黒澤明監督、1952年、東宝映画)
胃ガンに冒された市役所の市民課長が、
市民公園の建設に余生を投じる姿を通じ、
人間の生きがいとは何かを問い掛ける。

「生きがい」という言葉は日本固有の大和言葉ですが、江戸時代までと明治時代以降ではその意味が異なります。江戸時代までは自分が生きることと周りの人たちのお役に立つ、今の言葉で言えば社会のためになる、社会の価値というような意味だったんですね。それが明治時代以降は自分自身の満足だとか楽しみだとか、自己実現だとか、自分のための価値と変わってきたのです。

江戸時代までの文献を見てみると、どうも「生きがい」は侍言葉だったようです。侍は町人や農民のような生産活動をしなない代わりに人々を統治して、世のため人のために生きるという意識を持っていた。ただし、世のためと言っても家や殿様などのためということが中心であったかもしれないのですが、いずれにしても自分個人のためだけではなく、開化により西欧から「個人主義思想」がもたらされ、だんだんと自分にとって価値のある、自分のための人生、という意識に変化していったようです。

例えば、明治時代に活躍した坪内逍遙の翻訳小説の中で、一人の女性が年をとり容姿が衰えてしまつて、生きがいがなくなつたといったことが書かれているのですが、これも生きがいを自分のためと捉えていればこそ発想ではないでしょうか。

Q・生きがいと趣味は、どのように違つのでしょうか。

「個人主義」という文脈の中で生きがいを

捉えると、何でも有りになります。反社会的な趣味も、個人の満足ということからすれば生きがいとなり得るかもしれない。でも、それは日本語の「生きがい」の範疇に入りません。なぜなら、周りの共感を得られないからです。

生きがいと言うためには、周りからの共感が必要であり、生きがいは人と人をつなげる一つのきっかけにもなります。趣味と生きがいは重なる部分は多いけれども、趣味は他者からの共感が得られることで生きがいになると思います。

Q・生きがいは、なぜ必要なのでしょう。

いま、少子高齢化が進む日本で大きな問題の一つとなっているのは年金制度です。制度を支える労働人口が減つていくという問題ですね。現在の年金受給者は確かに若い時に働いて当時の高齢者を支えてきたから年金を受け取る権利はあるのですが、ただ権利だけを主張していると、これからの日本は立ち行かなくなつていくのではないのでしょうか。

年金制度を維持していくため、若い世代には働いて年金保険料や税金を納めてもらわないといけないけれども、子育てしながら働いている人などはすぐ大変です。そういう人たちの負担をある程度軽減していくような、コミュニティワークが必要ではないかと私は思っています。

年金を受給している世代と支える世代が世代間対立や格差に至らず、共生していく

にはどうすればいいか。その一つの解決策として、高齢者の生きがいを中心に考えることはできないか。生きがいの対象として、社会参加や社会貢献を考えていくことができなにかと思いますね。

Q・生きがいは、健康にも何らかの影響を及ぼすのでしょうか。

一つ参考になるのは、ユダヤ人の精神科医で『夜と霧』を書いたヴィクトール・E・フランクルの体験です。彼はアウシュビッツ強制収容所の中で、生き残れた人にある共通点を見出したと言われています。それは「自分が生かされている」という意識、「自分が誰かの役に立っている」という気持ちを持つていたということです。生きがいはまさにそういうことで、自分の人生が誰かの役に立っていると実感できることが、人間の生命力にも少なからず影響してくるのだと思います。

Q・現役時代から、生きがいを意識しておいたほうがいいのでしょうか。

現役時代は仕事と家庭に追われるため、そこに生きがいが重なつてしまいます。先述のG・B・マシューズは生きがいについて日本の比較研究をしています。現役時代の生きがいが仕事と家庭という傾向は、アメリカでも共通して見られます。

現役時代はとりたてて考えずとも仕事や家庭などが生きがいとなつていくものですが、定年退職後、職場や家庭で中心的な役割が奪われてしまうと、喪失感を感じるようになるでしょう。定年退職後も持続でき

る生活スタイルを確立するには、やはり現役時代から生きがいを意識することが必要だと思います。

加えて言うなら、自我を確立する上でも生きがいは重要なものです。また、欧米の文化には強い自我を中心として生きがい形成されてきた流れがあるように思われます。日本はそれとは異なりますが、生きがいを中心とした自我がしっかりと確立されていけば、何らかの理由で一つの生きがいを失ったとしても、別の生きがいを見つけることができるのではないのでしょうか。

生きがいは定年退職後に意識されがちですが、現役時代から意識して考えておいたほうがいいことは事実です。なぜなら、生きがいと言ってもそこにはスキルが必要になってくることが多いからです。例えば、囲碁・将棋を趣味にすると言っても、ある程度のレベルに達していたほうが、初心者に教えたりして生きがいになりやすい。老後に初心者から始めてなかなか上達しなかったりすると、つまらなくなってしまうのではないでしょうか。

それから、若い人との交流を考えた時、できれば魅力的な高齢者でありたいわけですね。その時に若い人にはないスキルを持っているということが効いてきます。スキルは若い人から注目されるきっかけになるからです。それはコマ回しや凧揚げなど昔の遊びを子どもにやってみせるといようなものでもいい。遊びだって、積み重ねていかないと

なかなかできないものです。

年齢とともにスキルなり経験なりを積み重ねていく。その対象として生きがいを考えていく。それが自分にとっても社会にとっても有益なこと、両方が成立するというのが理想だと思います。

個人の生きがいと社会への貢献の両方を合わせて考えられるのは、日本の生きがいの最大の強みです。生きがいの英訳 *what makes life worth living* では、「誰のため」が曖昧です。しかし、日本語の生きがいは両方の意味が含まれています。日本語の「生きがい」は高齢者のライフスタイルとして今後世界で注目を浴びるかもしれません。

Q・生きがいづくりを考える際のポイントを教えてください。

中壮年期に生きがいづくりを考える場合には、定年退職後も生きるスキルを積極的に身につけていくという方法もあると思います。地方公務員の方なら、仕事の中で身につけたスキルが定年退職後も地域の中で生かせるのではないのでしょうか。

個人の楽しみや満足だけを求めて閉じこめるのではなく、社会に開いていたほうが周りの共感を得られます。この「共感を得る」というのが非常に重要なポイントです。高齢者も若者も生きがいを求めて生活することは、双方の共感を呼び、ひいては共生社会の形成につながっていくのではないのでしょうか。

ただし、高齢者が社会参加する際には、せっかくのボランティアがありがた迷惑にな

らないよう心構えがないといけませんし、参加するにはやはり何か引きつけるものがあるほうが好ましいわけです。

スキルは仕事や社会の中で役立つものだけでなく、男性でも料理や家事ができるといった生活のスキルも必要になってくるでしょう。また、長い人生の中では夫や妻、子どもなどに先立たれてしまう可能性も少なくありません。そう考えると、家族がいることで成立するライフスタイルだけでなく、家族がいなくなっても困らないようなスキルを身につけて、それが趣味として生きがいと昇華していけば一石二鳥かもしれません。

◆ ◆ ◆
生きがいの定義と必要性について、専門家の話を伺った。では、実際に定年退職した方はどのような生きがいを持っているのだろうか。地方公務員OBの方に体験談を寄せていただいた。

LIFE EXPERIENCE STORIES

地方公務員OBの体験談

●半世紀続けた音楽でボランティア活動

石井 幸次郎さん

元ひたちなか市職員（2011年3月末退職）



私の定年退職後の生きがいは、趣味のトラペットを生かしたボランティア活動です。一人で行っ

ている演奏活動は年間80回を超え、そのうち30回近くが老人デイサービスセンターなど老人福祉施設への慰問です。演奏に行った先々で、聴いてくださったお年寄りの方が感動して涙を流される姿を目にすると、「心の中にトランペットの音色が入っていったのかなあ」と感慨深い気持ちになると同時に、心底「50年間トランペットを吹いてきてよかった」と思います。

私とトランペットとの出会いは、中学時代、近所の友だちに誘われて入ったブラスバンド部でした。小学6年の時に母を亡くした私は、その寂しさを音楽に打ち込むことで忘れようと思いました。以来、ブラスバンド部の仲間たちと4〜5人のグループで演奏するほか、地元の社会人ビッグ・バンドに誘われてこれまでの16年間ずっと活動を続けています。



ソロでの演奏活動は定年退職後に始めたのですが、そのきっかけは53歳の時に配属された市民活動関係部署での経験でした。「全くの無報酬で地域のために活動している市民活動家が、こんなにたくさんいるのか!」と知って、私は感銘を受けました。ボランティア活動に生きがいを見出し、イキイキと活躍されている方々の姿を見て、定年退職後は自分も何かやりたいと思うようになりました。やるんだったら、やはり音楽じゃないかと。人生を振り返ってみれば、音楽に助け

られた部分が多かったですし、音楽やその仲間たちがなければ今の自分はないと思ったからです。私を生んでくれた母への感謝の気持ちを音楽という形にしたいとも思いました。

定年退職後、退職金を使ってスピーカーやアンプなどの音楽機材とそれを運ぶためのワゴン車を購入し、毎週のように老人福祉施設や病院、商店街などで演奏活動をしています。慰問先でトランペット演奏を披露することにより、お年寄りの可愛い笑顔が見られることは、私にとって大きな喜びです。「自分の母がもし生きていたら聴かせたい!」そんな思いを込めて演奏しています。

私は個人でホームページを開設しているのですが、そのホームページの情報から演奏を依頼されることもあり、ボランティア活動者を登録する地域の生涯学習センターを通じて依頼されることもあります。イベントでのソロ演奏など忙しい時には、妻が手伝ってくれます。妻が応援してくれるお陰で、私も演奏活動に打ち込むことができます。

ソロ活動に加えて、社会人ビッグ・バンド「Bトレイン・ジャズ・オーケストラ」で毎月1回の出演があります。ソロ演奏と違って、総勢18名でのバンドは練習も大変ですが、その分いろいろな仲間たちとの出会いがあります。メンバーの最高齢は78歳ですから、私もまだまだです。音楽と出合って50余年、これからもさらに精進し、トランペットの音色で人に感動を与えられる演奏を続けていきたいと思っています。

●病気を機に変化したマラソンとの関わり方

岡田 泰一さん

元愛媛県職員（2009年3月末退職）



私がマラソンを始めたのは35歳の時、ある週刊誌で「あなたも1年間でフルマラソンを完走できる!」という連載記事を読んだことがきっかけでした。当時私は本庁勤務となったばかりで仕事が忙しかったこともあり、それまでやっていたテニスなど運動をする時間も取れない状況でした。その連載記事では1年間でフルマラソンを目指すための具体的なメニューが示されていて、これだったら自分でもできるのではないかと思いい、とりあえずやってみることにしたのでした。

1日5分走からスタートして少しずつ走る時間を延ばし、10カ月後には大阪の長居陸上競技場周辺コースでのフルマラソンを完走できました。完走直後はもう二度と走りたくないと思ったのですが、しばらくするとまた走りたくなって、その後は毎年「愛媛マラソン」で完走することが自分自身の年間一大行事となりました。それは定年になるまで当然続けられることだと思っていました。

連続23回目目の出場を前に、いつものようにランニングをしていたある日の昼休み、私は右肩に違和感を覚えました。それが翌日も続き念のためと思って病院へ行くと、医師にこう告げられました。「あなたは狭心症



です。フルマソンなどもつてのほか。

血圧は正常値で健康診断でも特に問題がなかった私にとつて、狭心症など全くの想定外でした。ドクターストップがかかり、私は「人生が終わった」と思いました。

幸い、ステント手術と薬でそれまで通りの日常生活が送られています。心拍数120程度の運動はリハビリになるからと、ウォーキングに毛が生えた程度の「ゆつくりジョグ」も続けています。愛媛マラ

ソン完走など目標がないためモチベーションは下がりますが、とりあえず健康で美味しいビールが飲めればくらいの気持ちで走っています。

また、「愛媛県庁遊走会」OBとして、昨年9月には中四国県職員親善駅伝大会に、同10月には久万高原マラソン大会に出場し、10kmを楽しく完走しました。この「愛媛県庁遊走会」は、私が38歳の時に創設に関わりました。15名で創設し、一時は消滅の危機に瀕しましたが、今では60名以上の同好会となっています。定年退職して既に5年経ちますが、気の置けないかつての後輩や同僚たちとの付き合いは、私にとって楽しいひとときです。

現役時代に取得した技術士（建設部門）や労働安全コンサルタント、コンクリート診断士などの資格を生かし、66歳になった現

在もコンサルタント会社に勤務しています。また、特定非営利活動法人愛媛県建設技術支援センターの正会員として、県内市職員の土木技術研修の講師としても派遣されています。

現役時代の生きがいだった仕事とフルマソンのうち、フルマソンは現在お預け状態です。でも、私は密かに「いつかもう一度フルマソンを走れるのではないか」という希望を持ち続けています。医者は一生許可してくれないかもしれませんが…。

●ライフワークは人事評価制度の全国普及

小堀 喜康さん

元岸和田市職員（2013年3月末退職）



現在、私にとって一番の生きがいは、人材育成アドバイザー、人事評価実務コンサルタントとしての仕事です。

私は1993年から2007年まで所属した人事課で中心となって、岸和田方式の人材育成型人事評価制度の開発・運用を進めてきました。国や地方自治体の中に、能力開発や人材育成のための人事評価制度という発想自体がなかった時代、周囲の理解を得ることは困難を極めました。しかし、人事制度を改革したいという強い思いで、いくつもの壁を乗り越え、新しい人材育成型人事評価制度をつくることができました。

20代後半に始めた仲間たちとの自主研究活動に加え、個人としても人事評価制度に関する研究を続けるうちに、いつしか「人材育成型人事評価制度を全国に広めることをライフワークにしたい」と思うようになりました。それは信念に近いものがありました。定年退職まであと1年と迫った時、自分に残された時間、残りの人生を考えました。バリバリ働けるのはせいぜいあと10年だろう。だとしたら、その時間を最大限有意義に過ごしたい、安定した収入よりも自分が本当にやりたいことをやろうと。

現職の時から講演活動をしていましたが、組織にいると時間的な制約から依頼をお断りすることも少なくありませんでした。そんなこともあり、人材育成アドバイザーとしての活動を早く本格化させたいと思ったのです。

独立して1年目の収入は厳しく、正直、再任用を選ばべきだったのではないかとの思いが頭をよぎったこともあります。しかし、各地で講演する度に私に共感してくださる多くの方と出会い、自分が成長し続けられることを実感し、大きなやりがいを感じています。



体験談を語ってくれた地方公務員OBの方にお尋ねしました。

Q.「健康」「お金」「生きがい」を現在の生活で重要度の高い順に並べるとしたら、どうなりますか？

| | | | | |
|----------|-------|-------|-----|---|
| 石井 幸次郎さん | ①健康 | ②生きがい | ③お金 | 健康でなければ、生きがいを楽しむところではないですから。 |
| 岡田 泰一さん | ①健康 | ②生きがい | ③お金 | 全てに優先されるのが健康であり、病気になって初めて健康の大切さがわかりました。 |
| 小堀 喜康さん | ①生きがい | ②健康 | ③お金 | 生きがいがあると毎日の生活をエンジョイできます。 |

仕事の中には新たな発見や創造がありません。私にとっては定年退職後の生活の中に仕事が無かったら、充実感が得られず、生活も楽しくなかったでしょう。

とは言っても仕事ばかりでは疲れまじくから、趣味である料理や園芸、ウォーキングでリラックスしてバランスの良い生活になる

よう心掛けています。

料理はずっと共働きだったため必要に迫られ始めたのですが、やってみると実に面白いし、奥が深い。それに何より、私自身が食いしん坊なんだと思います。テレビの料理番組や本を参考に、我流ながら工夫して美味しい料理が作れた時は嬉しいですね。特に妻や息子から「美味しい」と言ってもらえた時は最高です。

作った料理はフェイスブックにアップするいろいろなリアクションがあるのも楽しい。3年前、友人の勧めで始めたフェイスブックを通じた交流も今では生きがいの一つと言えるものです。



今回の記事作成にあたり、本誌通信員の方に生きがいについてアンケートを実施した。多くの方が生きがいの一つとして挙げたのは子どもの成長なども含めた「家族」だった。また「仕事」に関することを生きがいと感じている方も少なくなかった。確かに「家族」と「仕事」は生きがいの大事な要素だが、もう一つ「自分時間」の中で生きがいを考えてみてはどうだろうか。

長い人生の中では自分を取り巻く状況も変化していく。現役時代、仕事が生きがいだった人は、定年退職後にその仕事を辞めてしまえば、生きがい一つなくなることになる。子どもが生きがいだった人は子どもが成長して巣立っていけば、心にぽっかり穴が

開いてしまいかも。そうは言っても、特に趣味もないし、どうやってやりたいことを探したらいいかわからない」という方もいるだろう。そういう方は次ページのシートを使って自分のやりたいことについて一度考えてみることをオススメしたい。

趣味も長く続けることで、生きがいと思えるほど大切なものとなっていくかもしれないし、趣味を足場にさまざまな展開ができれば、そこから新たな生きがいを見つけられることもあるだろう。つまり、「続ける」ということが一つのポイントとなる。

そして、続けるための秘けつは「仲間をつくる」こと。趣味について情報交換ができたり、思いを共有したり、時には競い合ったり、そういった仲間との関係が趣味を深めていくことにつながる。良い関係が築ければ、趣味そのものよりも仲間との関係のほうに喜びを見出すことだってあるだろう。

生きがいの捉え方は人それぞれだ。他人から見れば何の生きがいもないように見えても、実はしっかりと生きがいを持っていたりする。時間を埋めていけば、生きがいも出てくるというものではない。大切なことは、自身の中に核となるような確固たるものを持っているかどうかだと思う。人生90年時代、健康とお金だけでは、老後の備えは盤石とはならない。この機会に、ご自身の生きがいについて一度考えられてみてはいかがでしょう。

(取材・執筆/ライター 更田沙良)

仕事の振り返りシート

| 期間 | 配属された部署 | 学んだこと。身につけたこと |
|---------|---------|---------------|
| 年～ 年 | | |
| 年～ 年 | | |
| 年～ 年 | | |

自分のやりたいことを探ってみよう！

【継続実施】
現在やっていることで、
今後も続けていくつもり

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

【行動チャレンジ（未経験）】
今まで全くやったことはないが、
今後やってみたいこと

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

【過去の活動】
子ども時代の習い事や学生時代の部活なども
含めこれまでに経験した活動

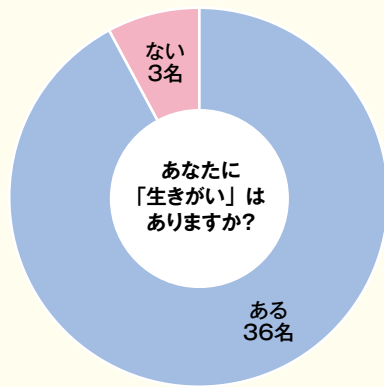
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

【行動チャレンジ（経験有り）】
過去の活動の中から、
再度チャレンジしたいこと

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

ALPS通信員へのアンケート

記事作成にあたり、平成26年度ALPS通信員の方に生きがいについてアンケートをお願いしました。そのうち、ご回答いただいた39名(男性34名、女性5名)の方の声を紙幅が許す限りご紹介いたします。



Q. 「ある」と答えられた方にお尋ねします。あなたの生きがいは何ですか?

- 家族、家族の幸せ、家族との親和等
【男性・40代～60代・8名】
- 子育て、子どもの成長等
【男女・30代～40代・4名】
- 仕事、家庭【男性・30代】

- 家族、地域貢献、仕事【男性・30代】
- 子育て及び自己鍛錬【男性・30代】
- ①家族・友人等、人とのつながり、美味しいものを食べること ②お酒・音楽鑑賞・読書等、各種趣味 ③飲み会・旅行等、楽しみな予定を待ち望む気持ち
【男性・30代】
- ①生きていること…世界にはその日の食糧にも困っている人がいる中で、五体満足・生きているだけでも丸儲けだと感じる ②子供の成長…次の世代に希望を託すことができる宝物 ③社会がよりよくなることを見ていること(例えば、iPhoneのような革新的な製品が世の中に出るのを見て・感じる等)
【男性・30代】
- 子ども、仕事、楽しいことをすること(パソコン作り、本を読む、運動をする、ぐっすり眠る、農作業をする、猫を見る)
【女性・40代】
- 仕事、趣味、寝ること等生活していくことと全て【男性・40代】
- ボランティア活動、勉強、家族
【男性・40代】
- 家族、美味しいものを食べたり飲んだりすること、音楽鑑賞、美術鑑賞
【男性・40代】
- 世代を超えて、気の合う仲間と身体を動かして汗をかき、たまに飲み会で懇親を深めること。具体的にはソフトバレーボールのクラブチームを立ち上げ、60歳まで現役で居続けることです。【男性・40代】
- 4年前に興味で始めたマジック。クラブに所属し仲間と腕を磨いています。技術はまだまだですが、時々は敬老会や児童クラブなどで披露しています。お年寄りやお子さんに喜んでほしい、拍手をもらえた時に、自分自身幸せを感じます。
【男性・40代】
- 狭義的には、マラソン、自転車、トライアスロンなどを動かすことですが、広義的には、通勤経路のごみ拾いやマンシヨンの共用部分の掃除、子どもを思いやっ育てるなど、誰かを幸せにすることです。【男性・40代】
- 子どもの成長、資産形成【男性・50代】
- 妻と過ごす時間・旅行・仕事で他人の役にたつたと感じること【男性・50代】
- 起業した仕事。街歩き【男性・50代】
- 仕事を通しての社会貢献と、旅行などの趣味を通して得る満足感【男性・50代】
- 狭い日本だけでなく、広い世界の国々を見て回る【男性・50代】
- ①日々日常の仕事を通じて自分の帰属する社会(日本、県市町村など)への貢献、それを実行できるように努力する自己実現。②自分を含む家族の幸せ、特に将来を担う子供たちの養育や教育
【男性・50代】
- (ちよつと説明が難しいですが)生きていくということ自体に喜びを感じており、それがつまり生きがいではないかと考えています。【男性・50代】
- ①毎日の生活(1分・1時間・1日の有効活用) ②信心即生活(早起きは三文の得。信心を始めてからは、心の宝を積む生活に生きがいを見つけた) ③毎日の仕事(仕事を効率的、効果的に進めるための学習) ④余暇の使用(最近始めた畑仕事への興味)【男性・50代】
- 家族や自分の健康、趣味の充実、社会貢献【女性・60代】
- ①森羅万象に多情多恨であること(自然の景色の雄大さ、人間の卓越した知能・運動能力など) ②生きがいを表現するために健康な体を維持【男性・60代】
- 資格試験それも日本一難しい資格試験である「司法試験」の合格に向けて努力すること。スポーツで世界レベルの高みを目指されているシニアの方がおられるが、私は好きな「法律」で高みを目指したい。【男性・60代】

Q. 「生きがい」について強いていってほしい自由にお書きください。

- 私には、何か一つを取り上げて「これが生きがいだ」と言えるほど大きなものはありませんが、色々なことが折り重なって生きがいとなっているのかと思います。
【男性・30代】
- 常にやるべきこととはあると考える。それがないということは、自分が目を開いていない証拠と考えるべきだと思う。
【男性・30代】
- 生きがいは「発見」するものだと思います。

【男性・30代】

●自分が自分であるだけで幸せと思えることが大事【男性・30代】

●生きがいを探さなければ、と思うことが自体が幸せであり、平和であることが何よりということば、きつと失ってから気づくのかも知れません。【男性・30代】

●人それぞれ【男性・30代】

●2年前から始めた放送大学の学習で、1年半前から始めたボランティア活動が新たな生きがいになりました。複数の世界を持つことよって、仕事のペースは少し落ちましたが、職場の人間関係は以前より良くなり、家族ももっと大切に思えるようになりました。【男性・40代】

●いつまでも持ち続けたいもの

【女性・40代】

●仕事や子育てが落ち着いたら、「一生ものの趣味」のようなものが見えてくるのかなあ…。【女性・40代】

●子どもが独立する前に、自分自身の生きがいを見つける。【男性・40代】

●生きがいを持つことが大切というよりも、生きがいとは何だろうと考える機会が大事ななかなと思います。考えていく中で、身近な小さなものでも、大きな目標でも、何か心を前向きにしてくれるものがあることを発見できることが重要かと思えます。

【男性・40代】

●生きがいがあるから仕事に励める。日々のストレスも汗をかくことでスッキリしますが、仕事が入んでくると身体を動かしたくてウズウズしてきます。【男性・40代】

●定義が難しいですね。へ生きていく上で

のはりあい」といった消極的な生きがいから、へ人生いかに生きるべきか」といった根源的な問いへの「解」としてのより積極的な生きがいに至るまで、広がりがある。ということで、私的には、自分の行動で一人でも幸せにできる活動を生きがいとしたいですね。【男性・40代】

●家族はいつも私を支え、励ましてくれます。

●家族といつも私を支え、励ましてくれます。人生の糧です。これからも、私自身も家族のために生きていきたいと思っています。【男性・40代】

【男性・40代】

●生きていることが楽しいと思うことが「生きがい」だと考えている。【男性・40代】

●「生きがい」を意識して毎日を送っていないので、案外思い浮かばないものだと感じました。日々平凡な生活を送っている証かもしれません。【男性・40代】

●自分の趣味など、自分に関する生きがいがないので、どっやっやっ見つけたらいいか知りたい。例えば、生きがいはずっと無かった人が50歳前後に初めて生きがいを見つけた事例の紹介などを知りたい。

【男性・40代】

●これまで仕事に子育てにと全力で取り組んできたつもりですが、50歳を前に、退職後は自分自身、生きがいを持っていないと辛いのではないかと強く意識するようになりました。今からその日に備え、自分が無心になれ、心から楽しめる何かを見つけておくことがとても大切かと思えます。【男性・40代】

●私の思う「生きがい」は、この世に生ま

れてきて苦労もあつたけど楽しかったと言えることです。私の場合、本物を見る・体験することを生きがいと考えているので、死ぬまでにできる限りたくさん国を訪問して、その国の人たちと触れ合いたい。

【男性・50代】

●わくわくすること。感動すること

【男性・50代】

●思っ存分尽くせる場所【男性・50代】

●生活を続けていく、もつと哲学的に言うならば「生きる」ことの支え【男性・50代】

●無理やり作っても仕方ないし、自然なもの。生きていく上で必要なものと難しく

考えるより、生活していて楽しいなと思えるものと考えられる。【男性・50代】

【男性・50代】

●仕事以外の趣味を通じた生きがいを持つ

るといいですね。【男性・50代】

●平凡な暮らしをしていると、生きがいを

感じないのかもしれない。【男性・50代】

●「生きてるうちが華なのよ、死んだらそれまでよ」という言葉に共感します。

【男性・50代】

●生きがいは自分の思考・感情の持ち方で生まれてくるものなので、常に好奇心を持ち、前向きな気持ちを持ち続けることが重要だと思つ。【男性・50代】

●毎日の生活を送ることは、自分に目的

を与え、課題を与えて、それを達成するための行動を、いかに自分で考えながら毎日活動するのか、その繰り返しによって暮らしていくことが生きがいにつながるも

のだと思つ。そのために、日に日に努力

を積んでいくことが大切であり、自分に与えた自分なりの課題がイコール生きがいづくりに結びつくものと考えている。

【男性・50代】

●自分の支えとなるものでしょうか。

【男性・50代】

●自分自身の思想と思えます。つまり自分

自身の生き方を探し続けることのように思えます。【男性・50代】

●世界の平和の中で、健康で平穩無事な毎日の暮らしが送れること。それプラス趣味とささやかな社会貢献ができれば最高です。【女性・60代】

【女性・60代】

●私の「生きがい」は「挑戦」である。それも困難なことに対してである。そして達成することが即ち社会的に意義があるものである。【男性・60代】

●退職前は仕事に追われて生きがいを意識していなかったが、退職したら生きがいとかの目標がないと充実した生活が送れないような気がする…。こんなことを考えることが、よくなって、ゆったりと生き

たほうがよいかも知れない。【男性・60代】

●「生きがい」とは、夢や希望を抱き、具

体的な目標に向かって生き生きと暮らしていくことだと思えます。しかし、中年にとつては社会貢献、地域活動など具

体的な目標がないと、健康で丈夫な体を維持しにくいと生活していくのは難しいのが現実かもしれません。【男性・60代】

【男性・60代】

●「生きがい」とは、夢や希望を抱き、具体的な目標に向かって生き生きと暮らしていくことだと思えます。しかし、中年にとつては社会貢献、地域活動など具体的な目標がないと、健康で丈夫な体を維持しにくいと生活していくのは難しいのが現実かもしれません。【男性・60代】