

<全国の20~70代 1000名 50代のくらしに関する調査>

20代が考える「50代」と実態にギャップ！イメージよりも“余裕なし”？**50代は人生の作戦を変えることで「人生の満足度が高まる」世代！****「人生を見直したい」8割に対し「見直す機会がなかった」6割超****LONGLIFE総合研究所「50代には、人生を見直す『ハーフタイム』が必要」****「住まい直し」が人生を見直すチャンス**

旭化成ホームズ株式会社（本社：東京都千代田区、社長：川畑 文俊）は、5月31日より40代50代の夫婦向けにくらしの余白を楽しむための「余白の在る家」を発売いたします。

発売に伴い、2024年3月に人生100年時代の中間点に着目した「50代のくらしに関する調査」を行いました。調査結果から、20代が考える「50代」と比較して実際の50代は「余裕がない」という結果に。また、「人生を見直す機会が重要」と考える方が多い一方で実際に人生を見直せた人は少ないことも判明。さらに、人生の作戦を変えることで「人生の満足度が高まる」世代であることもわかりました。人生を見つめなおすきっかけとして「住まい」に関連する見直しの関心度も高く、人生の見直しに「住まい」の存在が大きく関係していることがわかりました。

トピックス

<20代から見た50代のイメージと実態の乖離>

① 20代の約6割（57%）が50代は「仕事や家事における心の余裕があると思う」と回答

20代にとって、50代は「余裕があり、活動的に過ごす世代」であると考えられていることがわかりました。

② 50代の実態は「仕事や家事における心の余裕」はイメージから19%も下回る38%という結果に

他世代が思っている以上に忙しく、“余裕がない”毎日を送っている傾向がわかりました。

③ 50代は悩みも多様でストレスが高まりやすい世代

「健康（心身の疲れ、健康不安）」「漠然とした将来に対する不安」「親の健康・介護不安」「仕事」など悩みも多種多様でどの項目も多世代よりポイントが高くなる結果になりました。

<50代は時間の余裕もなく「見直す機会がない」世代>

④ 人生の満足度が高いと回答した50代の多くは、その理由についての自由回答で、少しずつ増えてきた余裕をチャンスと捉えて、「断捨離」や「片付け」をして「自分を見つめ直し」、「自分の好きなこと」をしていると回答**⑤ 50代「見直す機会が重要」約8割が回答するも、約6割が「見直す機会がなかった」**

50代の約8割が人生を見直す機会を重要視しているのに対して、人生を見直すきっかけを「作れた」と回答した方は2割にも満たず、6割を超える方が見直す機会がなかったと回答したことがわかりました。

<50代は「住まい直し」が人生を見直すチャンス！>

⑥ 50代がやってみたいこと・大事にしたいことに男女差あり

「やってみたいこと」「大事にしたいこと」についての質問では女性が「片付け」「健康的な食生活」「体力づくり」が上位、男性は、「趣味の充実」「処分」「資産運用」が上位に上がり、男女差に違いがあることがわかりました。

⑦ 60代以上が見直しておいてよかったことは「住まいに関すること」が上位に。50代が40代以降でやってみたい・大事にしたいことは「自分に必要なものを見極めること」「家の中を片付けること」が半数以上に**⑧ 50代の約3人に2人が「住まいを見直したい」 人生を見直すきっかけに「住まい」の存在**

「人生100年時代」のターニングポイントで「住まいを見直したい」と思うか、という質問には50代の約3人に2人にもなる65%の人が「住まいを見直したい」と感じていることがわかりました。

⑨ 50代には「自分に合った情報」や「相談相手」「ロールモデル」が不足している

「住まいの見直し」を始めるにあたって50代の3人に1人以上が自分にとっての「情報整理」に手間取っていることがわかりました。

<20代から見た50代のイメージと実態の乖離>

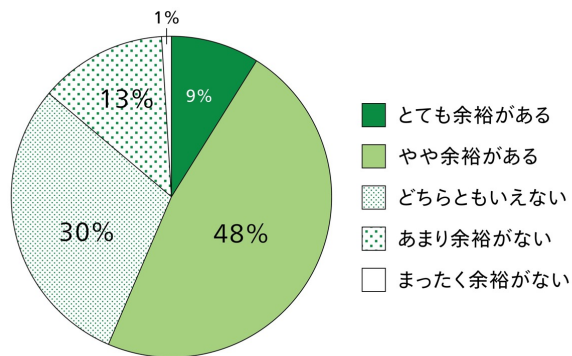
①20代の約6割（57%）が50代は「仕事や家事における心の余裕があると思う」とイメージ

20代の半数以上が、50代は「仕事や家事において心に余裕があると思う」と回答。50代と30歳程年齢が離れている20代にとって、人生の折り返しを迎えた50代は「仕事や家事においても心に余裕があり、活動的に過ごす世代」であると考えられていることがわかります。

②50代の実態は「仕事や家事における心の余裕」はイメージから19%も下回る38%という結果に思っている以上に忙しく、“余裕がない”毎日を送っている傾向に

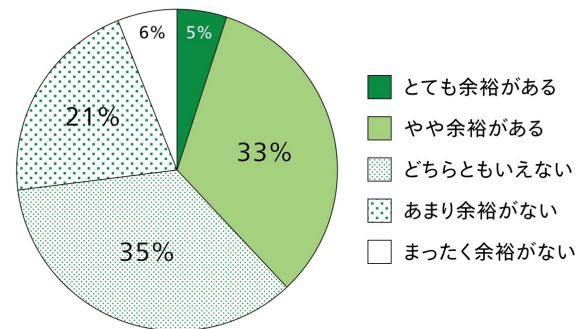
しかし「仕事や家事において心に余裕がある」と回答した50代については20代のイメージから19%低い、38%という結果になりました。人生100年時代と言われる現代、まだまだ現役で仕事や家庭に忙しくする50代は、若者層が想像する50代よりも、余裕がない日常を送っているのかもしれません。

【50代の仕事・家事における精神状態に対する20代のイメージ】 n=104



【仕事・家事における50代の実際の精神状態】

n=208



③ 50代は悩みも多様でストレスが高まり安い世代

50代は「健康（心身の疲れ、健康不安）」「漠然とした将来に対する不安」「親の健康・介護不安」「仕事」など悩みも多種多様でどの項目も多世代よりポイントが高くなっています。人生100年時代と言われる現代、まだまだ現役で仕事や家庭に忙しくする50代は、若者層が想像する50代よりも、余裕がなく悩みが多様な日常を送っているのかもしれません。

【50代がご自身の悩み事についてあてはまるもの】

50代・男性 (n=104)

順位	現在の悩み事	%
1	年齢的な身体の変化に伴う心身の疲れ	62.5%
2	生活習慣病や更年期障害などの年齢による健康不安	61.5%
3	親は今は元気だが、将来の介護や健康問題が不安	60.6%
4	漠然とした将来に対する不安	56.7%
5	仕事のモチベーションの低下やキャリアの停滞感	46.2%
6	仕事におけるストレスや責任の重圧による心身の疲労	43.3%
7	転職・再就職など新しい環境での適応やキャリアの方向性の見直し	42.3%
8	子供の将来に対する不安、就職や進学先の選択に対する不安	41.3%
9	1人暮らしの親がいて、見守りやサポート支援の必要性がある	38.5%
10	早期退職などによる経済的な不安や再就職の難しさ	33.7%
11	社会的孤立感や友人関係の維持の難しさ	33.7%
12	夫婦間の問題（コミュニケーション不足、価値観の違いなど）	30.8%
13	自分の親との親子間の問題（コミュニケーション不足、価値観の違いなど）	28.8%
14	子供の教育費の負担や将来の進路に関する不安	27.9%
15	自分の子供との親子間の問題（コミュニケーション不足、価値観の違いなど）	25.0%

50代・女性 (n=104)

順位	現在の悩み事	%
1	年齢的な身体の変化に伴う心身の疲れ	89.4%
2	生活習慣病や更年期障害などの年齢による健康不安	85.6%
3	漠然とした将来に対する不安	76.9%
4	親は今は元気だが、将来の介護や健康問題が不安	72.1%
5	仕事におけるストレスや責任の重圧による心身の疲労	51.9%
6	要支援・要介護の親がいて、介護の不安	47.1%
7	仕事のモチベーションの低下やキャリアの停滞感	47.1%
8	夫婦間の問題（コミュニケーション不足、価値観の違いなど）	46.2%
9	子供の将来に対する不安、就職や進学先の選択に対する不安	41.3%
10	転職・再就職など新しい環境での適応やキャリアの方向性の見直し	40.4%
11	自分の親との親子間の問題（コミュニケーション不足、価値観の違いなど）	40.4%
12	早期退職などによる経済的な不安や再就職の難しさ	38.5%
13	1人暮らしの親がいて、見守りやサポート支援の必要性がある	37.5%
14	自分の子供との親子間の問題（コミュニケーション不足、価値観の違いなど）	37.5%
15	社会的孤立感や友人関係の維持の難しさ	36.5%

<人生の作戦を変える重要性>

④ **人生の満足度が高いと回答した50代**の多くは、その理由についての自由回答で、少しずつ増えてきた余裕をチャンスと捉えて、「断捨離」や「片付け」をして**「自分を見つめ直し」**、**「自分の好きなこと」**をしていると回答

50代以上の「人生に満足している」と回答した理由については下記の自由回答がみられました。

生まれた余裕を生かす

自分を見つめ直す

自分の好きなことをする

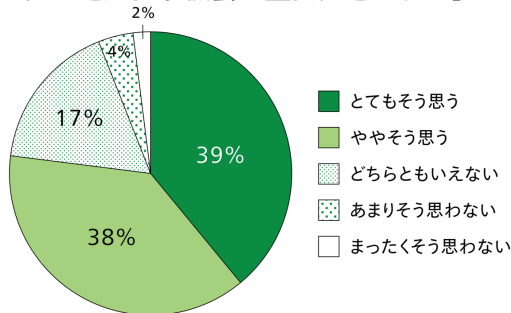
1人の自由な時間も確保できているから	断捨離をしたから	好きな事が出来る
自由に使える時間が多いため	部屋を片付けたから	好きな人とだけ付き合っているから
子育ても終わり時間にも余裕がある	使わない物を処分する	プライベートを楽しんでいる
旅行に行く機会が多くなった	自分を見つめ直す	充実した時間を過ごせるから

<50代は「見直す機会がない」世代>

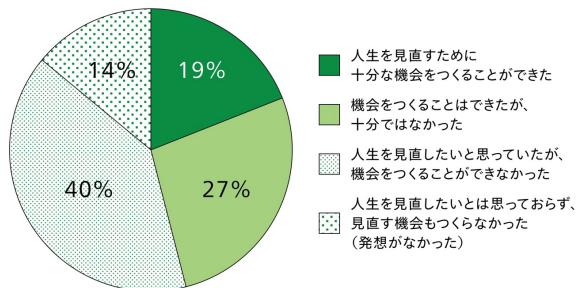
⑤ **50代「見直す機会が重要」約8割が回答するも、約6割が「見直す機会がなかった」**

「人生100年時代」の後半戦を迎えるにあたって、人生を見直す機会が「とても大切だと思う」「やや大切だと思う」と50代の約8割(77.5%)が回答。しかし一方で、人生を見直すきっかけを「作れた」と回答した50代は2割(19.2%)にも満たず、6割を超える方が(66.3%)が見直す機会がなかったと回答。50代の多くが意識しているながらも見直す機会や機会を作る時間がなかったことがわかります。

【「人生100年時代」の後半戦を迎えるにあたり
人生を見直す機会が重要だと思うか】 n=208



【50代で人生を見直す機会を作れたか】 n=208



「見直す機会がなかった」と答えた50代以上は、仕事の忙しさや、役職上の問題、子どもや親に関することなど、容易には見直すことができないハードルを抱えているようです。

「まだ**子供が学生でお金もかかるし心配**もしている。

まだ**自分のことを考える気持ちの余裕が持てない**(女性 58歳 静岡県)」

「会社人として後半に**役職についたので、全体的な忙しさにかまけた**(男性 64歳 東京都)」

「**仕事で忙しすぎた**(女性 53 栃木県)」

「起業したいけど**勇気がないという言い訳**のもとに何も手をつけられていないから。(女性 52歳 福岡県)」

人生の「ハーフタイム」の作り方について



<プロフィール>

堀井美香

1972年、秋田県生まれ。1995年にアナウンサーとしてTBSに入社し、2022年の50歳を迎えるタイミングで退社しフリーアナウンサーへ転身。現在は数々の人気番組のナレーションのほか、ジェーン・スーさんとのPodcast番組『OVER THE SUN』が人気を集めている。

子育てや仕事、慌ただしく過ごしてきて、50歳を前に自分の環境について見直す決断をしました。まだ元気だし、ゼロからスタートするのも楽しいかもしれない。もし何かあっても生きてきた時間や経験が自分を支えてくれるはず。そんな気持ちでのリスタートだったと思います。新しいチャレンジをして楽しそうにしている先輩たちの影響もありました。**でも50代って、一生懸命走ってきた私たちが、一度休憩したり、見直したりする良いタイミングでもあると思うのです。**「気になってたこと」「好きなこと」「見直したいこと」。趣味でも学びでも衣食住でもいい。絞り出してやってみる。子育てや仕事、介護と大変な最中にいてそれどころじゃないという方もいるかもしれませんが。でもほんの少しでいい。その小さな変化が50代からの最高のハーフタイムをスタートさせてくれるかもしれないのです。

⑥50代がやってみたいこと・大事にしたいことに男女差あり

女性は「片付け・処分」「健康的な食生活」「体力づくり」が上位に。男性は、「趣味・余暇活動の充実」「処分」「資産運用」が上位に。50代で急激に物事の判断が他人基準から自分基準になり、自分のしたいことをするという「自分志向」が背景にあるのかもしれませんが。

【男女別 40代以降の人生でやってみたいこと・大事にしたいこと】

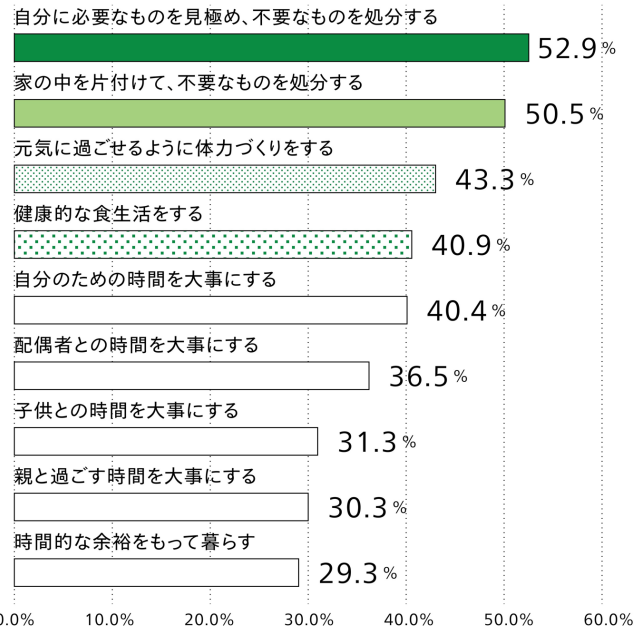
50代・男性 (n=104)			50代・女性 (n=104)		
順位	40代以降の人生でやってみたいこと・大事にしたいこと	%	順位	40代以降の人生でやってみたいこと・大事にしたいこと	%
1	趣味や余暇活動をより充実させる	43.3 %	1	家の中を片付けて、すっきりさせる	72.1 %
2	自分に必要なものを見極め、不要なものを処分する	38.5 %	2	自分に必要なものを見極め、不要なものを処分する	67.3 %
3	資産を運用する	38.5 %	3	健康的な食生活をする	58.7 %
4	配偶者との時間を大切にする	37.5 %	4	元気に過ごせるように体力づくりをする	51.9 %
5	自分のための時間を大切にする	31.7 %	5	自分のための時間を大切にする	50.0 %
6	家の中を片付けて、すっきりさせる	28.8 %	6	アンチエイジングを心がける	48.1 %
7	元気に過ごせるように体力づくりをする	28.8 %	7	趣味や余暇活動をより充実させる	44.2 %
8	健康的な食生活をする	27.9 %	8	親と過ごす時間を大切にする	41.3 %
9	子供との時間を大事にする	26.9 %	9	時間的な余裕を持って暮らす	40.4 %
10	若い頃に失敗したもの・やりたかったことにチャレンジする	26.0 %	10	将来の生活資金・家計収支をシミュレーションする	36.5 %
11	将来の生活資金・家計収支をシミュレーションする	26.0 %	11	配偶者との時間を大切にする	35.6 %
12	仕事や将来の働き方に関連する勉強をする、資格を取得する	23.1 %	12	資産を運用する	32.7 %
13	未経験なことにチャレンジする	22.1 %	13	子供との時間を大切にする	31.7 %
14	時間的な余裕を持って暮らす	22.1 %	14	友人や趣味仲間と過ごす時間を大切にする	31.7 %
15	仕事を変える（転職する、起業するなど）	21.2 %	15	未経験なことにチャレンジする	26.0 %

<50代は住まい直しが人生を見直すチャンス！>

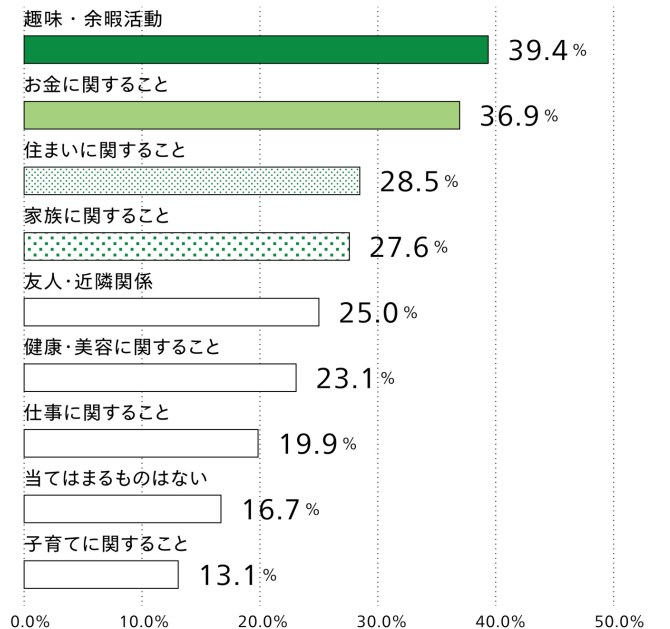
⑦60代以上が見直しておいてよかったことに「住まいに関すること」が上位に。50代が40代以降でやってみたい・大事にしたいことは「自分に必要なものを見極めること」「家の中を片付けること」が半数以上に

自分に必要なものを見極め、不要なものから脱していくという行為は、家の中を片付けるように、空間や自分の時間、人間関係などに余白を作っていく作業にもつながります。人生の後半戦開始となる50代は「余白づくり」を必要としているのかもしれませんが。さらに、「人生100年時代」のターニングポイントでもある50代を終えた60代には「人生で見直してよかったと思うこと」を聞くと趣味や余暇活動の使い方とお金に関する次に次いで「住まいに関すること（リフォームや建て替え）」と約30%の人が回答しています。

【50代が40代以降でやってみたいこと・大事にしたいこと】
n=208



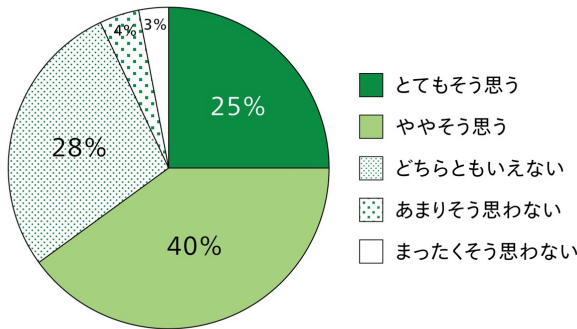
【60代以上が40代以降の人生で見直してよかったと思うこと】
n=312



⑧ 50代の約3人に2人が「住まいを見直したい」 人生を見直すきっかけに「住まい」の存在

「人生100年時代」のターニングポイントで「住まいを見直したい」と思うか、という質問には、約3人に2人にもなる65%の人が「住まいを見直したい」と感じていることがわかりました。かつて想像していた50代からはイメージが異なり、想像以上に余裕のない日々を過ごしている現代人にとって、「人生を見直す」きっかけとして、「住まい」を見直すという選択肢は必要かもしれません。

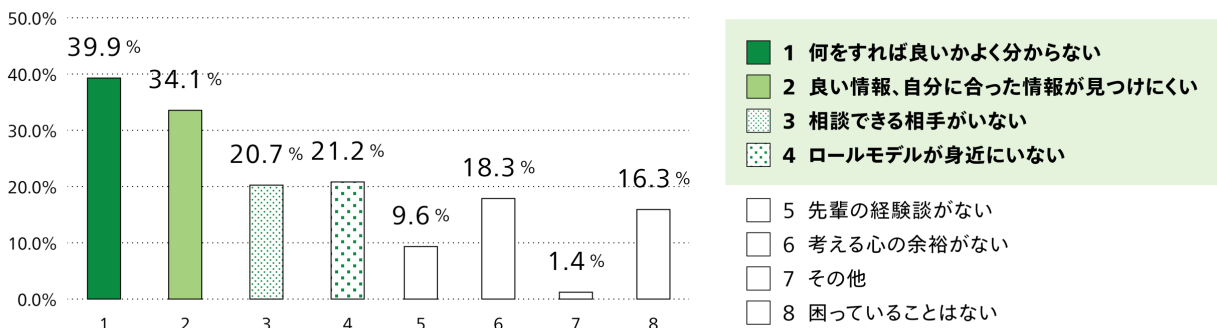
【「人生100年時代」のターニングポイントで「住まいを見直したい」と思うか】 n=208



⑨ 50代には「自分に合った情報」や「相談相手」「ロールモデル」が不足している。

50代が「この先の人生に向けて準備を始めるにあたって困っていること」に関する質問では、「何をすれば良いかよく分からない」「良い情報、自分に合った情報が見つけない」といった項目は30%を超え、3人に1人以上が自分にとっての「情報整理」に手間取っていることがわかります。「相談できる相手がいない」や「ロールモデルが身近にいない」が20%以上となることから、情報整理に手間取りながらも、「頼りになる存在」がいないことも、悩みの種なのかもしれません。

【50代がこの先の人生に向けて準備をはじめるにあたって困っていること】 n=208



※複数回答可

<調査概要>

調査内容 : 50代のくらしに関する

調査対象者 : 性別 : 男女 / 年齢 : 25歳～74歳

調査数 : 1000人 (3年以内の、自分が住むための住宅の新規購入／建て替え／買い替え／リフォームを検討している方)

設問数 : 45問

調査期間 : 2024年3月



LONGLIFE総合研究所では、人生100年時代の中間点である50代に着目し、研究を開始しました。今回の調査では、中間点となる50代を、**人生を見直すタイミング＝「人生を見直すハーフタイム」**と捉えます。50代の方々がこのタイミングで住まいを見つめ直す「住まい直し」が「人生を見直すきっかけになる」と考える方が多くいることがわかりました。それをする上で、3つの余白（住まい、自分、時間）を必要としていることもわかりました。

人生の後半戦をより充実させるための「見直し」をする時、この世代が必要としているのは「情報の整理」と「頼りになる存在やロールモデル」です。ミドルライフ研究会では、LONGLIFEを実現する上で望ましい暮らし方の提案をし、商品やサービス開発に役立てていきます。50研プロジェクトでは、今後も様々な情報の発信活動を行ってまいりますので、「住まい直し」を考える情報ツールとしてご活用ください。

<プロフィール>

河合慎一郎

1972年奈良県生まれ。旭化成ホームズ株式会社LONGLIFE総合研究所所長。1996年の入社後、約450棟の建築設計を担当。現在は生活者視点からみた長期居住に関する考え方や暮らし方を伝える活動を行っている。

50研プロジェクトは、ミドルライフの研究の一環として主導している。

「住まいに余白」をもたらす「余白の在る家」5月31日より発売



創業50周年記念商品として2022年に発売した、2階建て邸宅専用躯体（重鉄制震・デュアルテックラメン構造）RATIUS シリーズの第四弾として、「RATIUS|RD 余白の在る家」を5月31日より販売開始することをお知らせします。今後、年間で150棟の受注を目指します。

RATIUSシリーズ第四弾「余白の在る家」は、3つの特徴を通して余白のある暮らしを提案いたします。

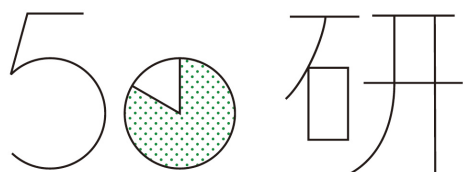
<特徴>

- I. 新たに導入したシェールウォールが作り出す3つの「間」により暮らしを豊かに
- II. 光・風・緑・空等の自然を効果的に暮らしに取り入れられる設計手法を採用
- III. ロングライフ全館空調の導入により快適な居場所を家じゅうに創出

詳細は下記URLをご参照ください

: https://www.asahi-kasei.co.jp/hebel/lineup/yohaku_haus/index.html

「50研」について



50歳を見つめたら、なにが見えてくるんだろう。

旭化成ホームズは、4月1日付で創立したLONGLIFE総合研究所内に、アラウンド50代をテーマとした「ミドルライフ研究会」を立ち上げました。その活動の一環として、人生100年時代の中間点であるアラウンド50をテーマとし、豊かな50代以降の人生を目指し、研究を行う「50研」をスタートし、特設サイトを公開いたしました。

<https://www.asahi-kasei.co.jp/hebel/lp/50ken/index.html>

画像素材ダウンロードURL 【共通PASS : asahi】

画像素材 : <https://bit.ly/3UPse1W>