

自分らしいシニアライフを考えよう ——40代・50代からつながる人生100年時代

MUFGシニアライフ研究所
所長 大矢裕二

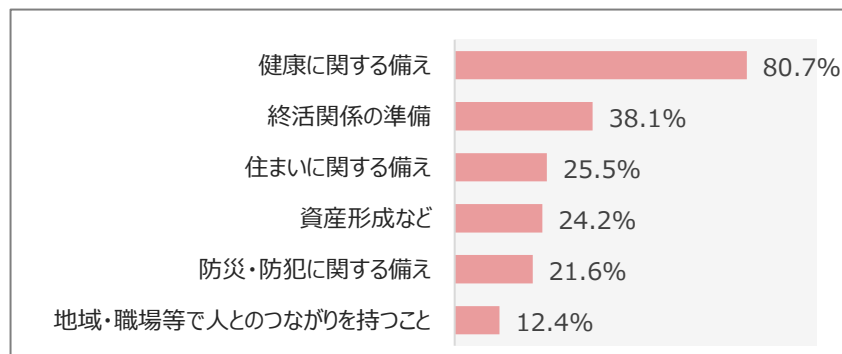


こんにちは。2026年4月に新設されたMUFGシニアライフ研究所の所長の大矢です。突然ですが、「シニアライフー人生後半」とは何歳から始まるものだと思いますか。65歳以上が高齢者——そう答えられる方は多いと思いますが、シニアライフとは、決まった年齢で一律に始まるものではないと考えています。仕事、健康、家族、住まい、人とのつながり——さまざまな選択が少しずつ重なり合いながら、静かに始まっていくのです。だからこそシニアライフを充実させるために大切なのは意識して考えてみることに。今まさにシニアライフをリアルタイムで生きている世代のみならず、これから始まっていくみなさまも、「自分らしいシニアライフ」を意識して考えてみてほしいと感じています。

特に、40代・50代は「シニアライフを考えるなんて、まだ先の話」と思うでしょう。まだまだ仕事を中心、子育てで忙しい——正直に言えば、私も40代の頃はそうでした。50代に入り、コロナ禍という想定外の時間を経験する中で、ふと立ち止まり、自分を見つめ直す機会がありました。これまでの仕事に誇りを持ちつつも、「この先、自分はどんな時間を生きていくのだろうか」と考え始めたのです。今振り返ると、この時が私にとっての「シニアライフを考える」スタートでした。

シニアライフに向けて、お金や仕事の話ばかりが思い浮かぶかもしれませんが。しかし実際には、その範囲はずっと広いものです。少しデータを見てみましょう。60歳以上を対象にした内閣府の調査では、「老後の備え」として、健康、終活、住まい、資産形成、防災・防犯、人とのつながりなどへの取り組みの必要が挙げられています。

【図表】60歳以上「老後の備えについて」



出典：「令和6年度高齢者の経済生活に関する調査」（内閣府）を加工して作成

人生は一度きり。選択肢が狭まってから考えるのではなく、今から考えていくことで、選べる状態をできるだけ長く保つ。そして状況変化の場面に的確に対応していく。それが、豊かなシニアライフの基盤になるのではないのでしょうか。

一例として、私自身の「シニアライフを考える」について振り返ります。その時はコロナ禍でした。私は過去の従事経験を棚卸しようと考え、資格の学校の門を叩きました。まるっきり違う分野の選択肢もあったと思いますが、まだ退職時期でもなく両立を主眼にしました。また、ほぼ同時期に、体力の維持を目指し、ランニングを将来に向けた趣味としました。今思えば、シニアライフに向けて、リカレント（将来の仕事への信頼性確保）と健康（健康寿命の延長）について自らの意思で選択をしたのです。

これでシニアライフは万全か？ まだまだ考える余地は多いですが、研究所の所長としては自身の興味も活かしつつ、みなさまにとってお役に立つ情報をお届けしたいと考えています。

また、私の交友関係の中でも、実際にこんな場面は珍しくありません。

- ・子どもが独立し、夫婦二人。地元に戻る選択肢も現実味を帯びてきた
- ・相続した不動産の管理に困り、対応を迫られる
- ・働き方が変わり、自由な時間をどう使うか考え始めた
- ・健康を崩したことで、生活そのものを見直す必要が生じた

その時になれば、誰もが真剣に考え選択します。けれど、少し前から考えていたらどうでしょうか。その選択肢は、もっと広がっていたかもしれません。

シニアライフには正解はありません。60代・70代以上のみなさまも引き続きその時々で様々な選択をしていらっしゃると思います。シニアライフは人生を全うするまで続きます。

MUFGシニアライフ研究所は、「人々はシニアライフをどのように考え、過ごしているか」「ライフイベントに直面したときにどんな選択肢があるのか」を、データや調査をもとに中立的に整理し、発信していきます。

金融グループであるMUFGとしての知見を生かしながらも、金融に限らず、多様な視点で、一人ひとりの人生に寄り添う存在でありたいと考えています。

最後に、もう一つ問いかけさせていただきます。「あなたはシニアライフをどのように過ごしたいですか。」

今後、MUFGシニアライフ研究所の発信をぜひ覗いてみてください。



意見にあたる部分は著者の見解であり、MUFGシニアライフ研究所の見解を代表するものではありません。なるべくわかりやすくするために、大幅に省略・簡略化した表現としています。個別具体的なことについては、専門家に具体的にご相談ください。本資料の無断複製、複写、転送等はお断りいたします。

MUFGシニアライフ研究所は、三菱UFJ信託銀行がシニアライフに関する調査・研究・レポート作成等の業務を対外的に行う際の呼称です。