

60～70歳代 人生・仕事満足度調査 ～現役社員への教訓を紐解く～

2025年9月

一般社団法人定年後研究所
公益財団法人ニッセイ聖隸健康福祉財団

目次

エグゼクティブサマリー	<u>3ページ</u>
60～70歳代回答者の姿	<u>7ページ</u>
「性別・年齢別の満足度」及び「意識や態度等の関連要因」	<u>15ページ</u>
仕事の目的や決める条件及びセカンドキャリアに対する考え方	<u>33ページ</u>
人生満足度への影響	<u>50ページ</u>
“仕事”とは 言葉のイメージ	<u>70ページ</u>

エグゼクティブサマリー

主な調査結果

1.人生満足度・ 仕事満足度の傾向	<ul style="list-style-type: none">● 人生満足度・仕事満足度ともに「高い」が「低い」を上回る。● しかしながら、60代前半層の仕事満足度は男女ともに低く、特に男性は唯一「低い」が「高い」を上回る。● 定年前後での満足度変化では、仕事満足度の低下が顕著で、男女とも60代前半層に強く表れている。
2. 60代前半層の 「仕事」以外での特徴	<ul style="list-style-type: none">● 仕事のみならず、「金銭的ゆとり」「健康」「友人関係」「学び」「趣味」「交流意欲」「地域・サークルでの役割」など、あらゆる面で不活性状態。● 特に男性は孤独感や健康不安、役割喪失が目立つ。
3. セカンドキャリア 準備の有無による差	<ul style="list-style-type: none">● 定年準備層は非準備層に比べ、家庭・仕事・地域社会・サークルなど多面的な役割を持ち、定年前後での人生満足度の向上率も高い。● 準備の有無が、定年後の満足度に明確な影響を与えている。
4. 働く目的と 仕事を決める条件	<ul style="list-style-type: none">● 働く目的は「お金」が最多だが、仕事を決める条件として「給与水準」は上位ではない。加えて、性・年代別の差異も大きい。 一働く目的は、お金以外に「社会との接点」「健康維持」「必要とされるから」など、非金銭的目的も重視。● 仕事を決める条件は、「仕事内容」「やりがい」「働く時間・場所」など、働き方の質も重視。
5. 50代で しておくべきこと	<ul style="list-style-type: none">● 男性は「現職に集中」「スキル磨き」、女性は「お金を貯める」「家族との時間」を重視。● 「学び」「趣味」「地域活動」など、生活の幅を広げる準備が、定年後の満足度向上に直結。
6. 高齢期の仕事探しの 課題	<ul style="list-style-type: none">● 「健康不安」「年齢による不採用」に加え、「経験を活かせる仕事がない」「やりがいのある仕事がない」「自分に出来ることが分からぬ」など、キャリア開発面での課題が大きい。
7.人生満足度への影響	<ul style="list-style-type: none">● 働く目的が「お金」よりも「社会接点」「周囲への貢献」の方が人生満足度は高い。 一同様に、仕事を決める条件も「給与水準」よりも「やりがい」の方が高い。● 「仕事」以外に、「金銭的ゆとり」「健康実感」「学び・行動意欲」「趣味」「知らない人との交流」「セカンドキャリアへの準備」があげられる。

インプレッション（示唆）

仕事満足度と人生満足度の関係

仕事満足度と人生満足度は極めて相関関係が強い。60-70代の高齢期においても“仕事”は人生満足度（人生の質）を左右する重要な要素。

働く目的と人生満足度の関係

「お金」よりも「社会との接点」「周囲への貢献」「やりがい」を目的とする層の方が、人生満足度が高い傾向にあり、**仕事の内面的価値を高めることが重要。**

人生満足度を高める要素

人生満足度を高める要素として、仕事以外にも「金銭的ゆとり」「健康」「学び」「趣味」「人との交流」「役割意識」があげられ、幅広い視点で人生を充実させることが重要。

60代前半層への支援の必要性

人生満足度が低く、定年を機に仕事満足度が低下しやすい。**この層、そして定年準備層への対策が必要。**加えて、金銭、健康、友人、学び、趣味、交流など全ての面で不活性状態にあり、**定年準備段階からの支援が必要。**

セカンドキャリアの準備

セカンドキャリアの準備状況が人生満足度を左右することから、**50代からの準備が極めて重要。**仕事・生活の両面での役割創出など早期準備が、豊かな定年後人生につながる。



本調査の背景・目的及び調査実施概要

本調査の背景と目的 人生100年時代、高齢期の就業率の高まりは広く喧伝されるが、当該層の仕事や人生への満足度は十分解明されていない。本調査で見える60～70代の意識と実態を通じて、人生満足度に対する仕事満足度、その他要素の関連を明らかにし、高齢期および現役世代―特に50代―への教訓と示唆を得ることを目的としている。

調査実施概要

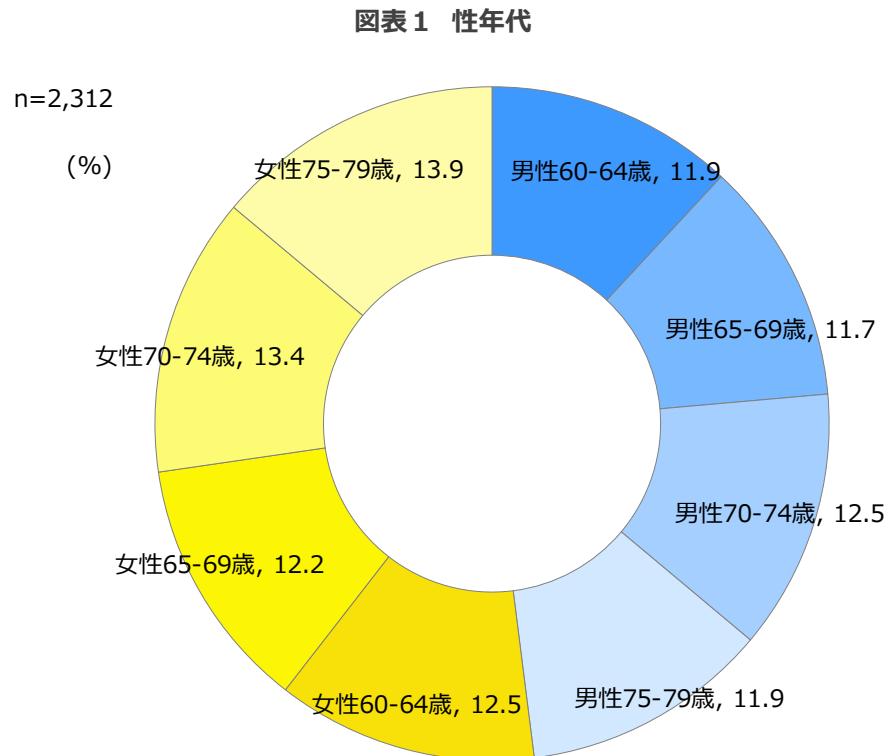
調査方法	インターネット調査（スクリーニング調査+本調査）																																																																																																																																																																																																																																																		
調査地域	全国																																																																																																																																																																																																																																																		
対象者条件	<ul style="list-style-type: none">60-79歳の男女個人※本人が有職で「マスコミ・広告・市場調査」に従事しているモニターも含む																																																																																																																																																																																																																																																		
抽出方法	インテージ・インターネットモニター「マイティモニター」より適格者を抽出（登録属性から条件適格者をサンプリング）																																																																																																																																																																																																																																																		
サンプルサイズ	<p>本調査回収数：2,312</p> <ul style="list-style-type: none">令和2年国勢調査結果をベースに、人口動態を加味した母集団テーブルに基づく人口構成比（男女別年齢5歳刻み）に準じてサンプルを確保仕事の有無を、有職8割：無職2割の比率で設定																																																																																																																																																																																																																																																		
	<table border="1"><thead><tr><th rowspan="2">エリア</th><th colspan="8">有職</th><th colspan="8">無職</th></tr><tr><th>TOTAL</th><th>男性60-64歳</th><th>男性65-69歳</th><th>男性70-74歳</th><th>男性75-79歳</th><th>女性60-64歳</th><th>女性65-69歳</th><th>女性70-74歳</th><th>女性75-79歳</th><th>TOTAL</th><th>男性60-64歳</th><th>男性65-69歳</th><th>男性70-74歳</th><th>男性75-79歳</th><th>女性60-64歳</th><th>女性65-69歳</th><th>女性70-74歳</th><th>女性75-79歳</th></tr></thead><tbody><tr><td>TOTAL</td><td>1770</td><td>214</td><td>206</td><td>220</td><td>208</td><td>221</td><td>217</td><td>239</td><td>245</td><td>542</td><td>61</td><td>65</td><td>68</td><td>67</td><td>67</td><td>66</td><td>71</td><td>77</td></tr><tr><td>北海道</td><td>89</td><td>10</td><td>10</td><td>12</td><td>10</td><td>11</td><td>11</td><td>13</td><td>12</td><td>34</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td><td>5</td><td>5</td></tr><tr><td>東北</td><td>133</td><td>14</td><td>16</td><td>18</td><td>15</td><td>16</td><td>18</td><td>19</td><td>17</td><td>42</td><td>4</td><td>6</td><td>6</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>関東</td><td>119</td><td>14</td><td>14</td><td>16</td><td>13</td><td>15</td><td>15</td><td>16</td><td>16</td><td>39</td><td>4</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr><tr><td>京浜/一都三県</td><td>452</td><td>61</td><td>52</td><td>55</td><td>54</td><td>59</td><td>53</td><td>57</td><td>61</td><td>117</td><td>15</td><td>14</td><td>14</td><td>14</td><td>15</td><td>14</td><td>14</td><td>17</td></tr><tr><td>北陸</td><td>111</td><td>12</td><td>13</td><td>15</td><td>14</td><td>12</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>39</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>4</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td></tr><tr><td>東海</td><td>207</td><td>26</td><td>24</td><td>26</td><td>24</td><td>26</td><td>25</td><td>27</td><td>29</td><td>63</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>8</td><td>6</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>京阪神</td><td>272</td><td>34</td><td>30</td><td>30</td><td>33</td><td>36</td><td>31</td><td>38</td><td>40</td><td>80</td><td>9</td><td>9</td><td>10</td><td>10</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>中国</td><td>110</td><td>11</td><td>13</td><td>13</td><td>14</td><td>13</td><td>15</td><td>15</td><td>16</td><td>39</td><td>3</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>5</td><td>6</td></tr><tr><td>四国</td><td>65</td><td>8</td><td>8</td><td>7</td><td>7</td><td>8</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>28</td><td>2</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td><td>4</td><td>5</td></tr></tbody></table>																			エリア	有職								無職								TOTAL	男性60-64歳	男性65-69歳	男性70-74歳	男性75-79歳	女性60-64歳	女性65-69歳	女性70-74歳	女性75-79歳	TOTAL	男性60-64歳	男性65-69歳	男性70-74歳	男性75-79歳	女性60-64歳	女性65-69歳	女性70-74歳	女性75-79歳	TOTAL	1770	214	206	220	208	221	217	239	245	542	61	65	68	67	67	66	71	77	北海道	89	10	10	12	10	11	11	13	12	34	5	3	4	4	4	4	5	5	東北	133	14	16	18	15	16	18	19	17	42	4	6	6	5	5	5	5	6	関東	119	14	14	16	13	15	15	16	16	39	4	5	5	5	5	5	5	5	京浜/一都三県	452	61	52	55	54	59	53	57	61	117	15	14	14	14	15	14	14	17	北陸	111	12	13	15	14	12	14	15	16	39	5	5	5	5	4	5	5	5	東海	207	26	24	26	24	26	25	27	29	63	8	8	8	8	8	6	8	9	京阪神	272	34	30	30	33	36	31	38	40	80	9	9	10	10	9	10	11	12	中国	110	11	13	13	14	13	15	15	16	39	3	5	5	5	5	5	5	6	四国	65	8	8	7	7	8	8	9	10	28	2	2	3	4	4	4	4
エリア	有職								無職																																																																																																																																																																																																																																										
	TOTAL	男性60-64歳	男性65-69歳	男性70-74歳	男性75-79歳	女性60-64歳	女性65-69歳	女性70-74歳	女性75-79歳	TOTAL	男性60-64歳	男性65-69歳	男性70-74歳	男性75-79歳	女性60-64歳	女性65-69歳	女性70-74歳	女性75-79歳																																																																																																																																																																																																																																	
TOTAL	1770	214	206	220	208	221	217	239	245	542	61	65	68	67	67	66	71	77																																																																																																																																																																																																																																	
北海道	89	10	10	12	10	11	11	13	12	34	5	3	4	4	4	4	5	5																																																																																																																																																																																																																																	
東北	133	14	16	18	15	16	18	19	17	42	4	6	6	5	5	5	5	6																																																																																																																																																																																																																																	
関東	119	14	14	16	13	15	15	16	16	39	4	5	5	5	5	5	5	5																																																																																																																																																																																																																																	
京浜/一都三県	452	61	52	55	54	59	53	57	61	117	15	14	14	14	15	14	14	17																																																																																																																																																																																																																																	
北陸	111	12	13	15	14	12	14	15	16	39	5	5	5	5	4	5	5	5																																																																																																																																																																																																																																	
東海	207	26	24	26	24	26	25	27	29	63	8	8	8	8	8	6	8	9																																																																																																																																																																																																																																	
京阪神	272	34	30	30	33	36	31	38	40	80	9	9	10	10	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																																																	
中国	110	11	13	13	14	13	15	15	16	39	3	5	5	5	5	5	5	6																																																																																																																																																																																																																																	
四国	65	8	8	7	7	8	8	9	10	28	2	2	3	4	4	4	4	5																																																																																																																																																																																																																																	
調査ボリューム	スクリーニング調査：5問 本調査：24問 ※いずれも弊社質問カウントによる																																																																																																																																																																																																																																																		
実施時期	2025年4月16（水）～4月22日（火）																																																																																																																																																																																																																																																		

60～70歳代回答者の姿

(参考) 性年代はほぼ均等、エリアは人口構成比に合わせた割付とした。

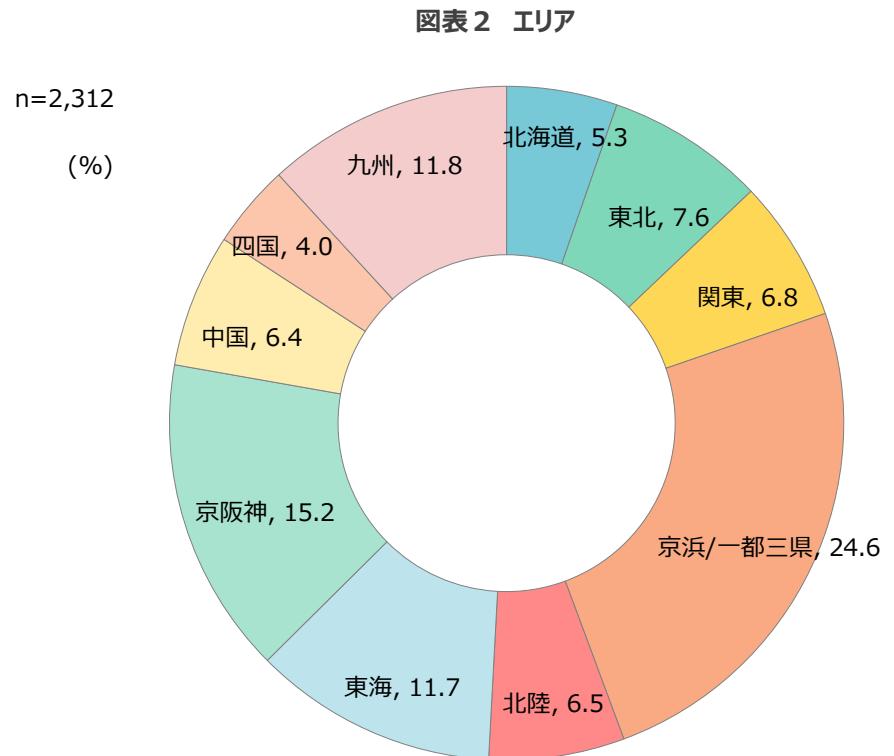
◆ 性年代

※全数ベース



◆ エリア

※全数ベース



(参考) 居住都市は人口構成比に合わせた割付とした。

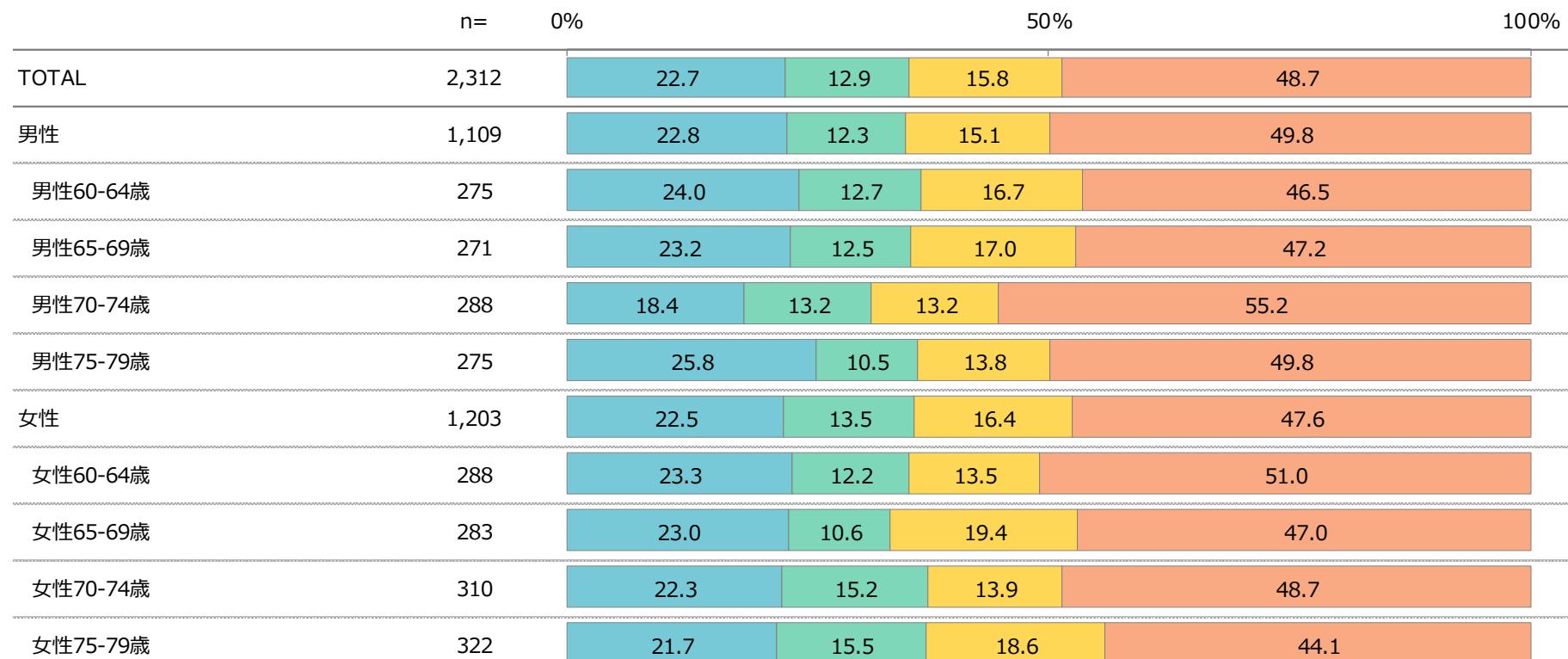
◆ 現在の居住都市

QS4 お住まいについておたずねします。:今のお住まいの都市は

※全数ベース

図表3 現在の居住都市

- 3大都市圏（東京23区・横浜市・川崎市・さいたま市・千葉市・名古屋市・大阪市・堺市・神戸市・京都市）
- 3大都市以外の政令指定都市（札幌市、仙台市、新潟市、相模原市、静岡市、浜松市、岡山市、広島市、福岡市、北九州市、熊本市）
- 上記以外の県庁所在地
- それ以外の地域



定年経験の有無は、「ある」が52.0%、「ない」が48.0%であった。

男性は69.2%、女性36.2%が定年経験者であった。

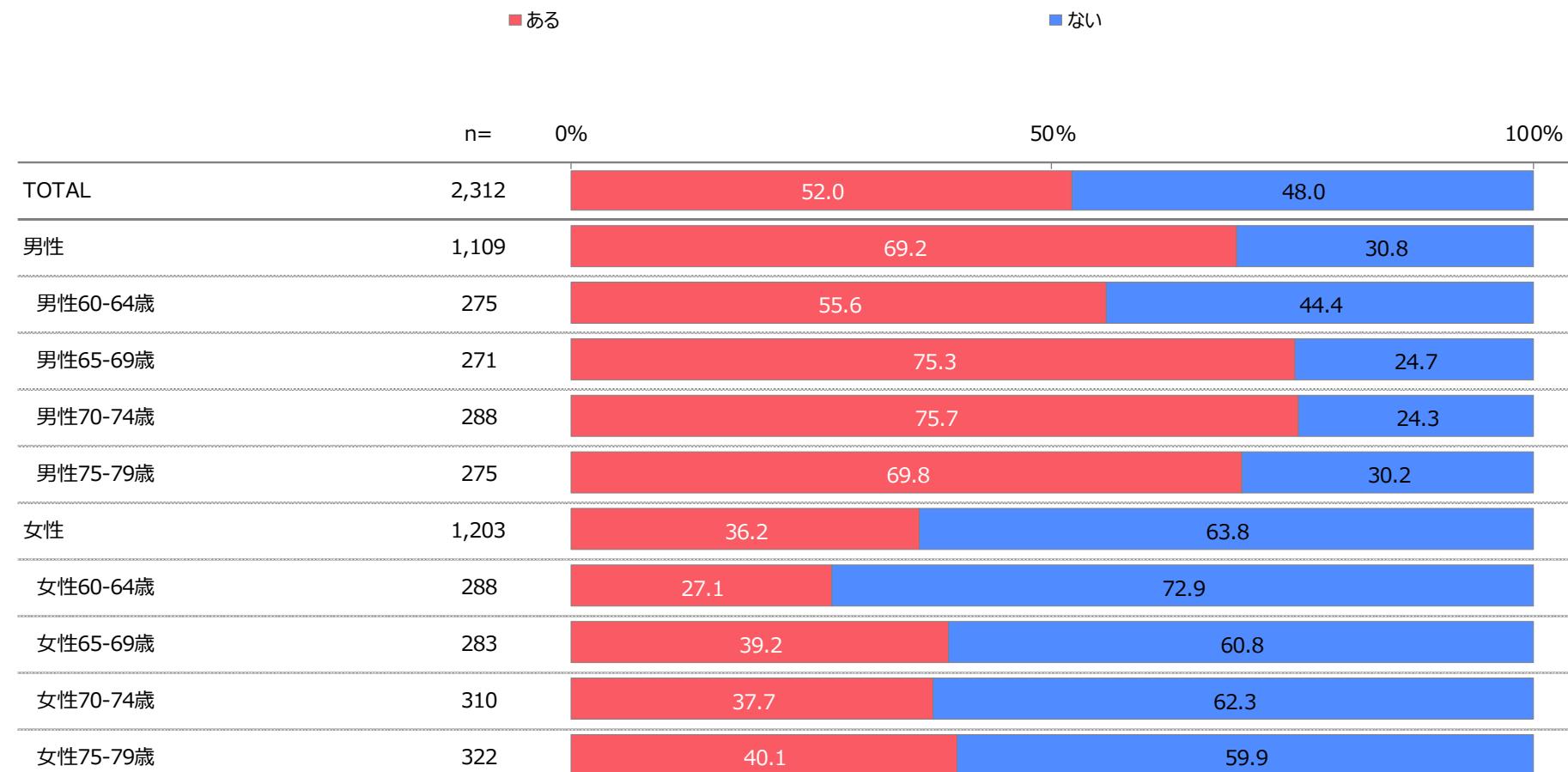
なお、男性60-64歳の44.4%は定年をまだ経験していない。

◆ 定年経験の有無

QS3 あなたのお仕事の状況についてお答えください。:あなたは定年の経験がありますか

※全数ベース

図表4 定年経験の有無



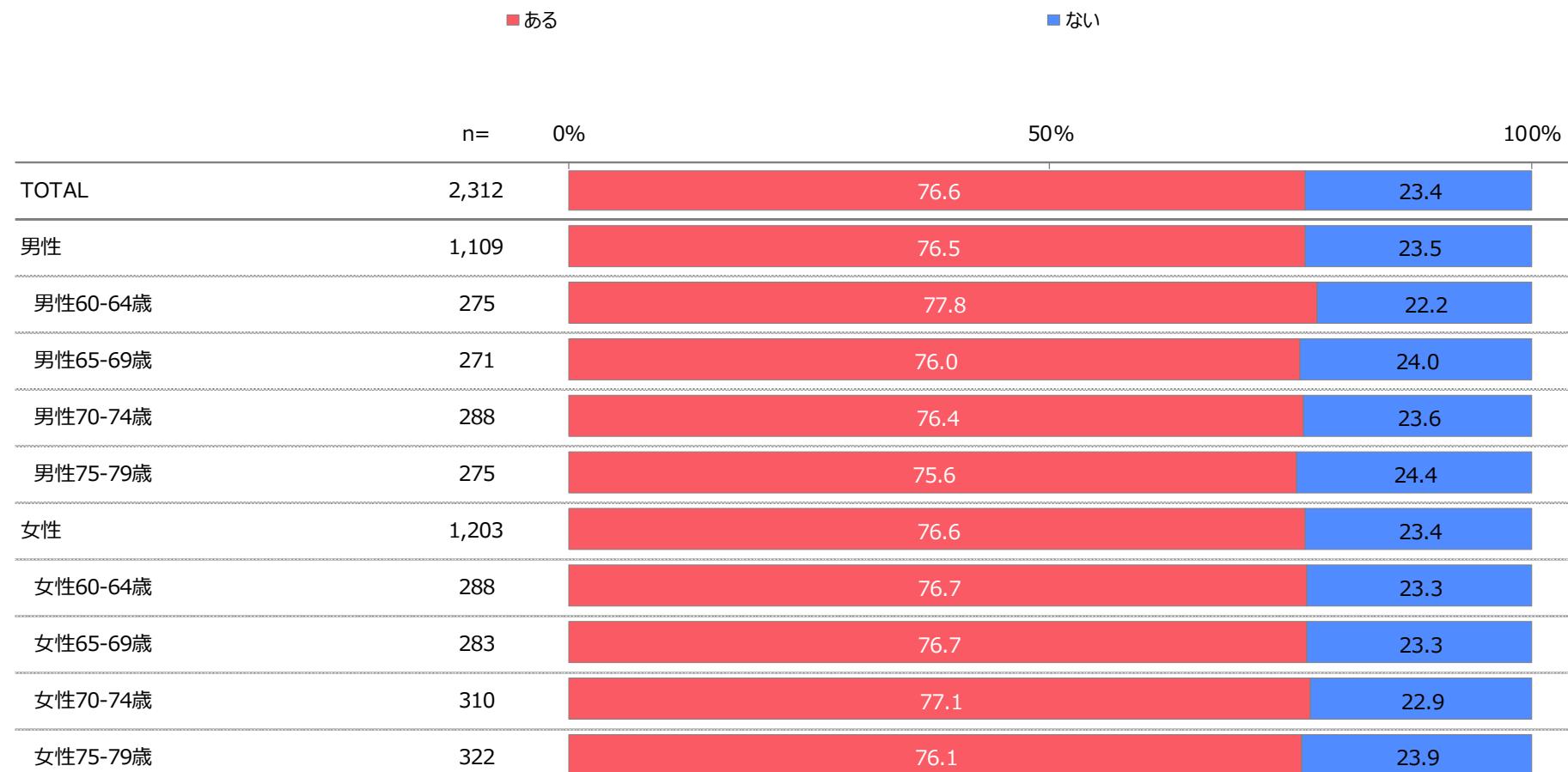
(参考) 仕事の有無は、サンプル設計で有職 8割 : 無職 2割の比率の割付とした。

◆ 収入がある仕事の有無

QS3 あなたのお仕事の状況についてお答えください。:現在、収入のある仕事がありますか（有償ボランティア含む）

※全数ベース

図表5 収入がある仕事の有無



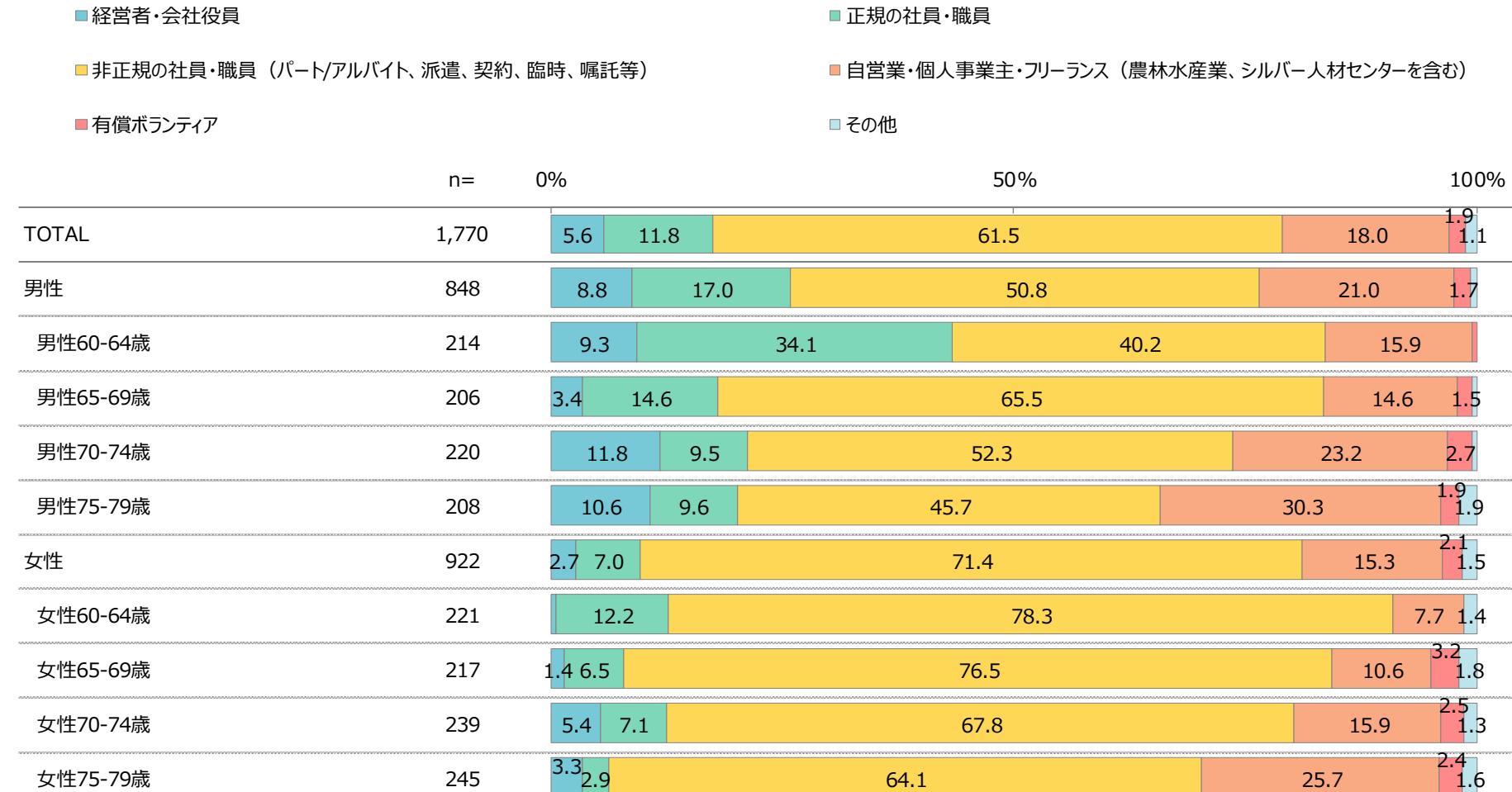
就業形態は、「非正規の社員・職員」が61.5%と最も高く、男性50.8%に対して女性は71.4%と多数を占め、男女差が大きい。また、男性は、60-64歳は「正規の社員・職員」が34.1%と高い。また、男女ともに年齢が上がるにつれて「自営業・個人事業主・フリーランス」が高まり、男性75-79歳では30.3%、女性75-79歳では25.7%を占める。

◆ 就業形態

QS5 あなたの仕事の就業形態を教えてください。

※仕事をしている人ベース

図表6 就業形態



非表示：1%未満

所属組織は、「企業」所属が58.6%と最も多い。男性69.4%、女性49.4%と男性が多く、男女ともに年齢が上がるにつれてその割合は減少する。対して「所属組織はない」人は増加傾向となっている。

「社会福祉法人」は6.5%、「社団法人・財団法人等」は5.6%であり、全体の12.1%を占める。特に女性75-79歳は合わせて約2割（19.8%）を占める。

◆ 所属組織

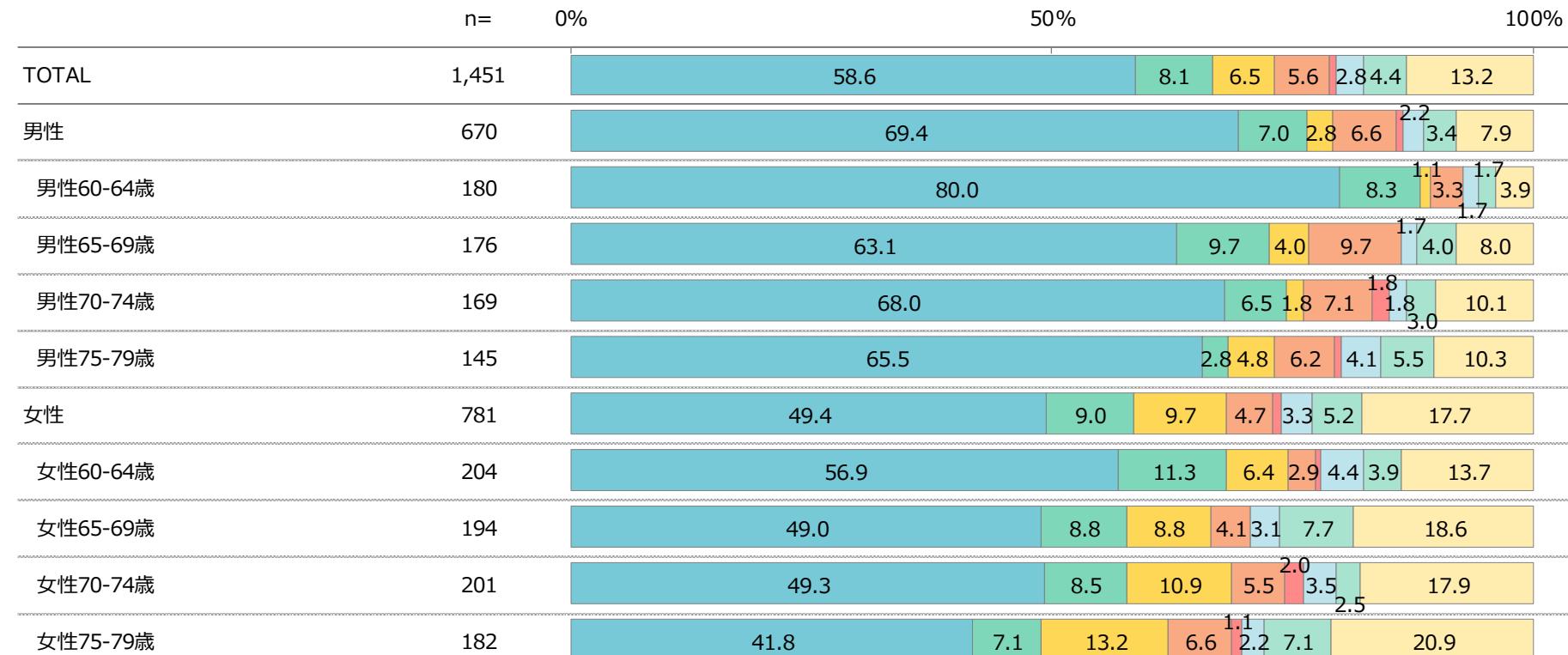
QS6 あなたの所属している組織を教えてください。

※雇用されている人ベース

- 企業（株式会社、合同会社等）
- 社会福祉法人
- NPO法人
- その他

図表7 所属組織

- 行政組織（国家公務、地方公務、独立行政法人、特殊法人等）
- 社団法人・財団法人等
- 任意団体
- 所属組織はない



非表示：1%未満

職種は、全体では「専門・技術」が16.2%と最も高く、「サービス」が15.2%、「事務」が14.5%と続くが、性年代別では様々な傾向を示す。

女性60-64歳は「事務」が30.3%、女性75-79歳は「サービス」が28.2%、男性60-64歳は「管理」が18.7%、男性65-69歳は「生産等」が20.9%と高い。一方で、男性60-64歳、男性70-74歳は「サービス」が8%前後、女性60-64歳は「管理」が1.4%と低い。

◆ 職種

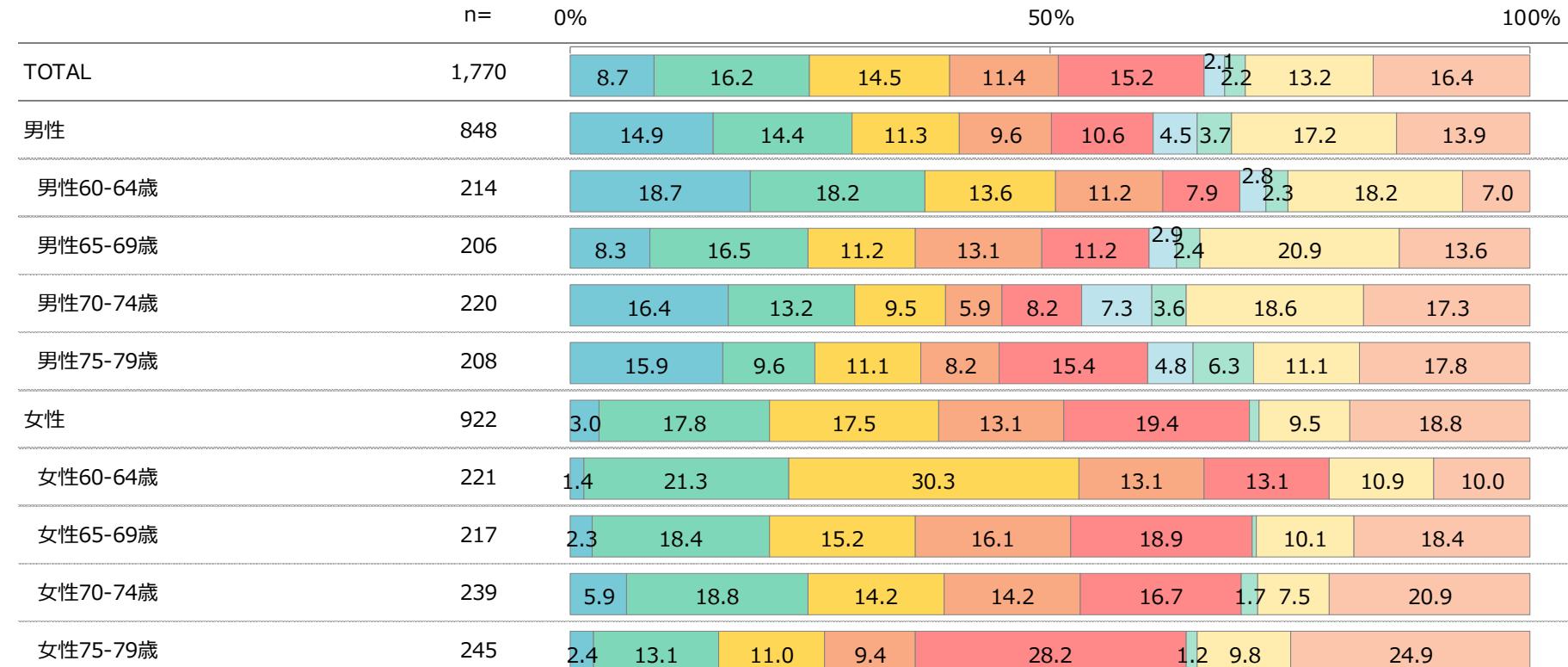
QS7 あなたの職種を教えてください。

※仕事をしている人ベース

- 管理（会社役員、管理職など）
- 事務（事務員、受付など）
- サービス（美容師、調理人、飲食、介護職員、管理人など）
- 農林漁業（農業、林業、漁業従事者など）
- 分類不能/上記以外

図表8 職種

- 専門・技術（医師、看護職、技術者、教育、研究など）
- 販売（営業職、販売員など）
- 保安（警察官、警備員など）
- 生産・建設・輸送・倉庫（組立作業従事者、運転者、清掃員など）



非表示：1%未満

**「性別・年齢別の満足度」
及び「意識や態度等の関連要因」**

人生満足度は、「高い 計」が64.0%、「低い 計」が36.0%であった。

「高い 計」が最も高いのは女性65-69歳（69.6%）であった。

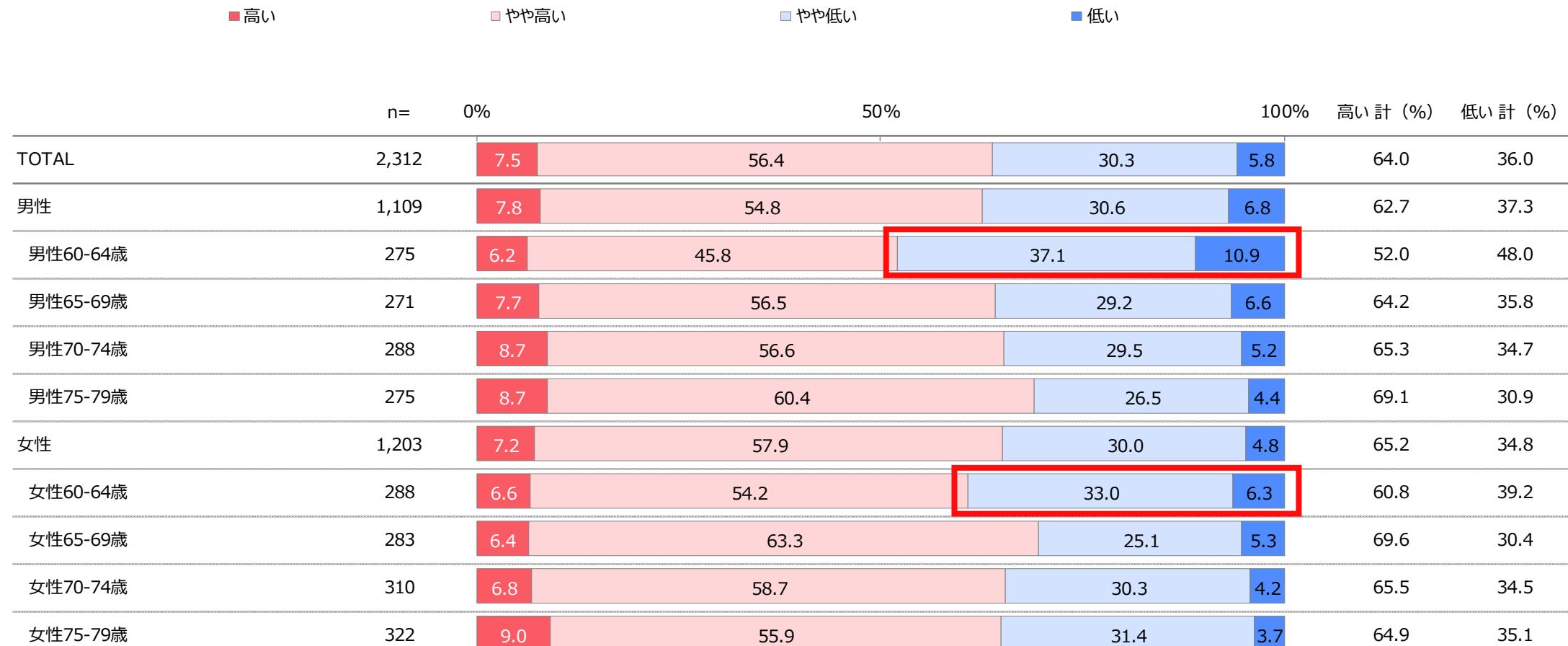
一方、「低い 計」が低いのは60-64歳で、特に男性（48.0%）が最も低く、女性（39.2%）も低い傾向を示す。

◆ 人生満足度

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は？

※全数ベース

図表9 人生満足度



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

仕事満足度は、「高い 計」が65.3%、「低い 計」が34.7%であった。

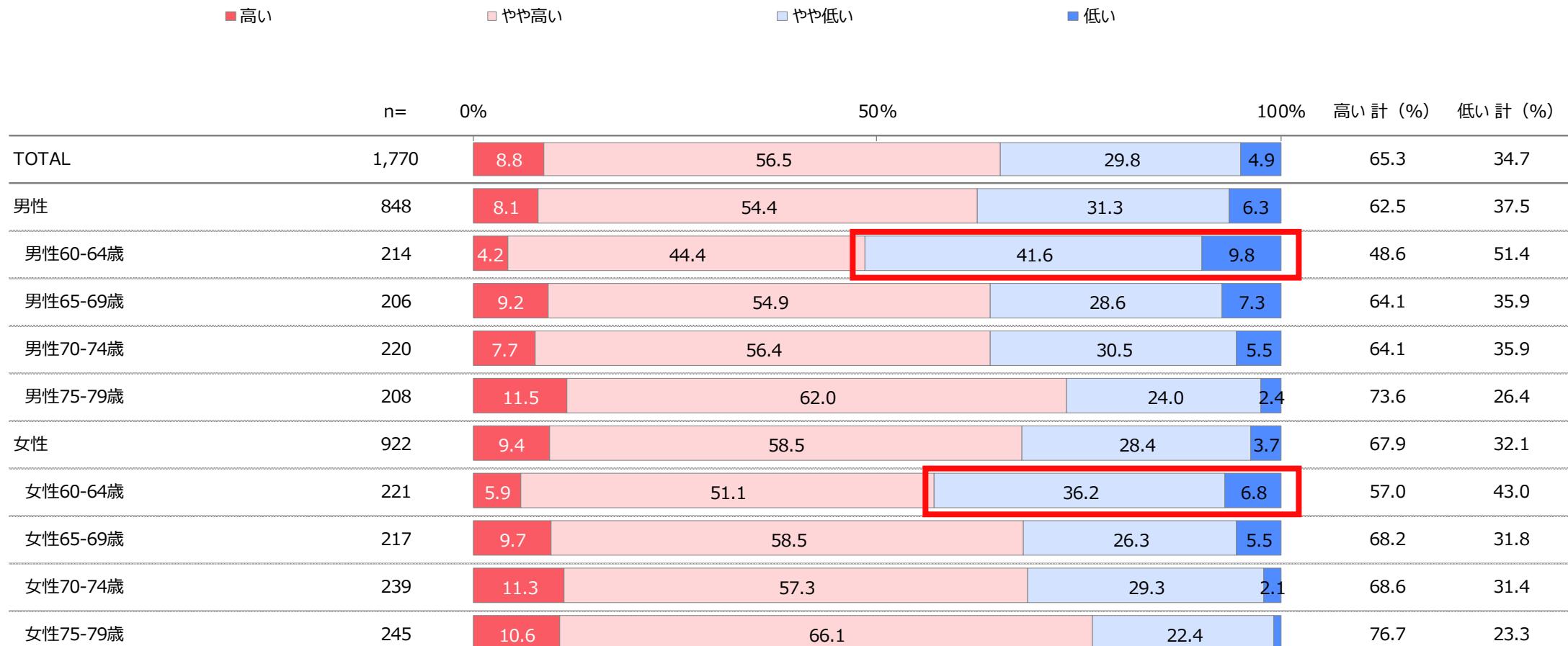
「高い 計」の割合は、男女ともに60-64歳が特に低く（男性48.6%、女性57.0%）、
特に男性60-64歳は唯一「高い 計」より「低い 計」（51.4%）が上回っている。
人生満足度と比べて、年代が上がるにつれて高まる傾向となっている。

◆ 仕事満足度

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの仕事満足度は？

※仕事をしている人ベース

図表10 仕事満足度



非表示：1%未満

※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

定年前後の人生満足度の変化は、「変わらない」が62.7%と最も高く、「向上した」19.8%と「低下した」17.5%が拮抗している。

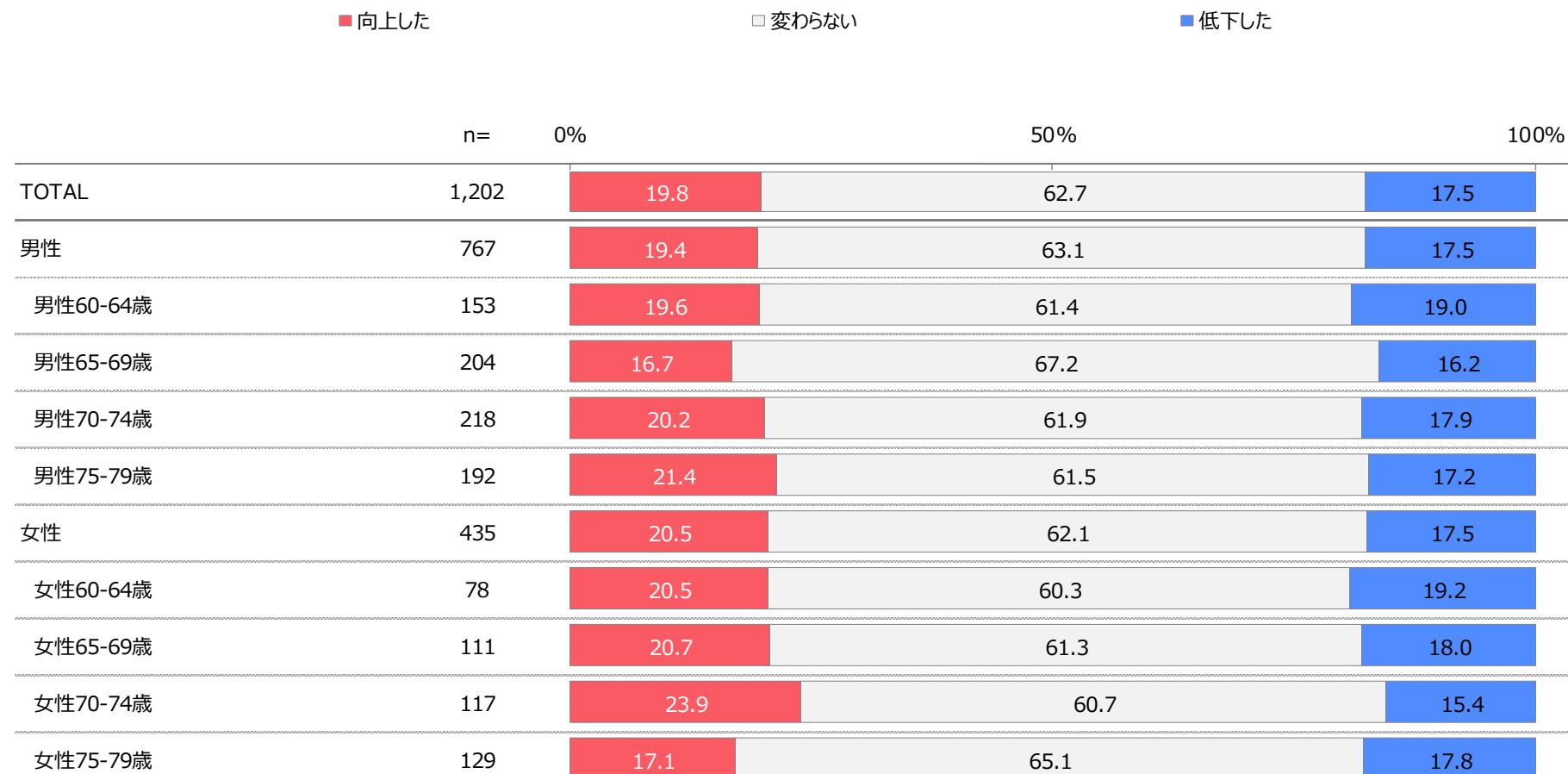
いずれの層も「変わらない」が最も高い。性年代では大きな傾向の差はみられない。

◆ 人生満足度の変化

Q2 定年を経験した方におうかがいします。:定年後の人生満足度の変動は?

※定年経験ありの人ベース

図表11 人生満足度の変化



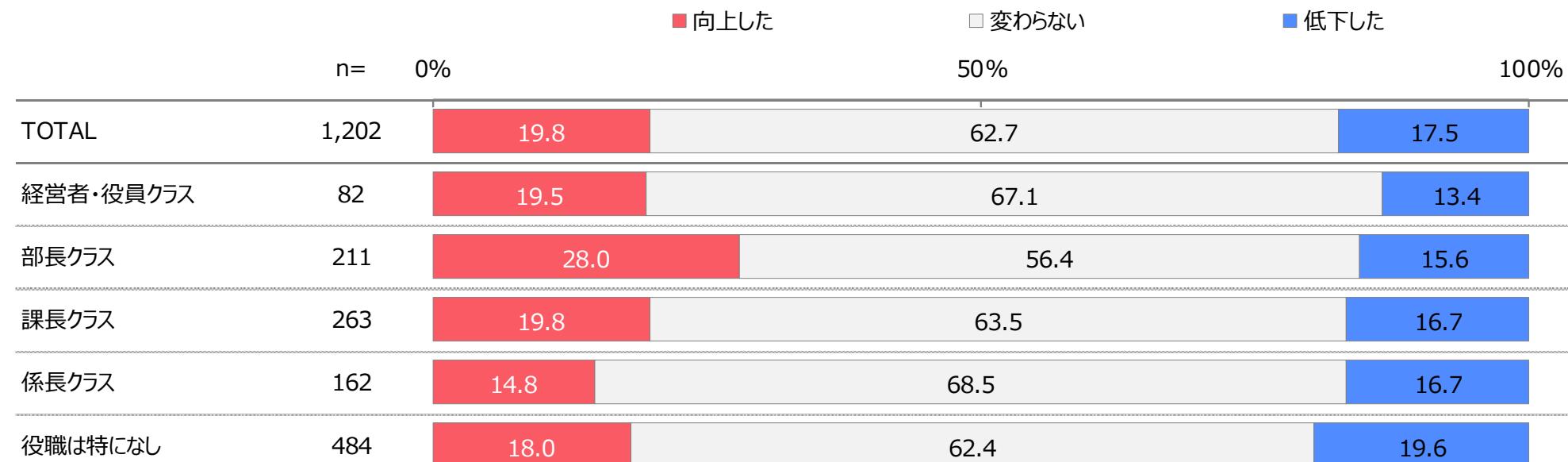
いずれの層も「変わらない」が最も高い。部長クラスは「向上した」が28.0%と他のクラスと比べて高い。そのほかの層では大きな傾向の差はみられない。

◆ 人生満足度の変化一定年前の最高役職別

Q2 定年を経験した方におうかがいします。:定年後の人生満足度の変動は？

※定年経験ありの人ベース

図表12 人生満足度の変化一定年前の最高役職別



準備の有無にかかわらず「変わらない」が最も高い。

準備した層は「向上した」が26.5%と準備なし層に比べて高く、準備なし層は「低下した」が18.9%と高く、

準備の有無が人生満足度の変化に影響している可能性がある。

◆ 人生満足度の変化—セカンドキャリアへの準備の有無別

Q2 定年を経験した方におうかがいします。:定年後の人生満足度の変動は？

※定年経験ありの人ベース

図表13 人生満足度の変化—セカンドキャリアへの準備の有無別



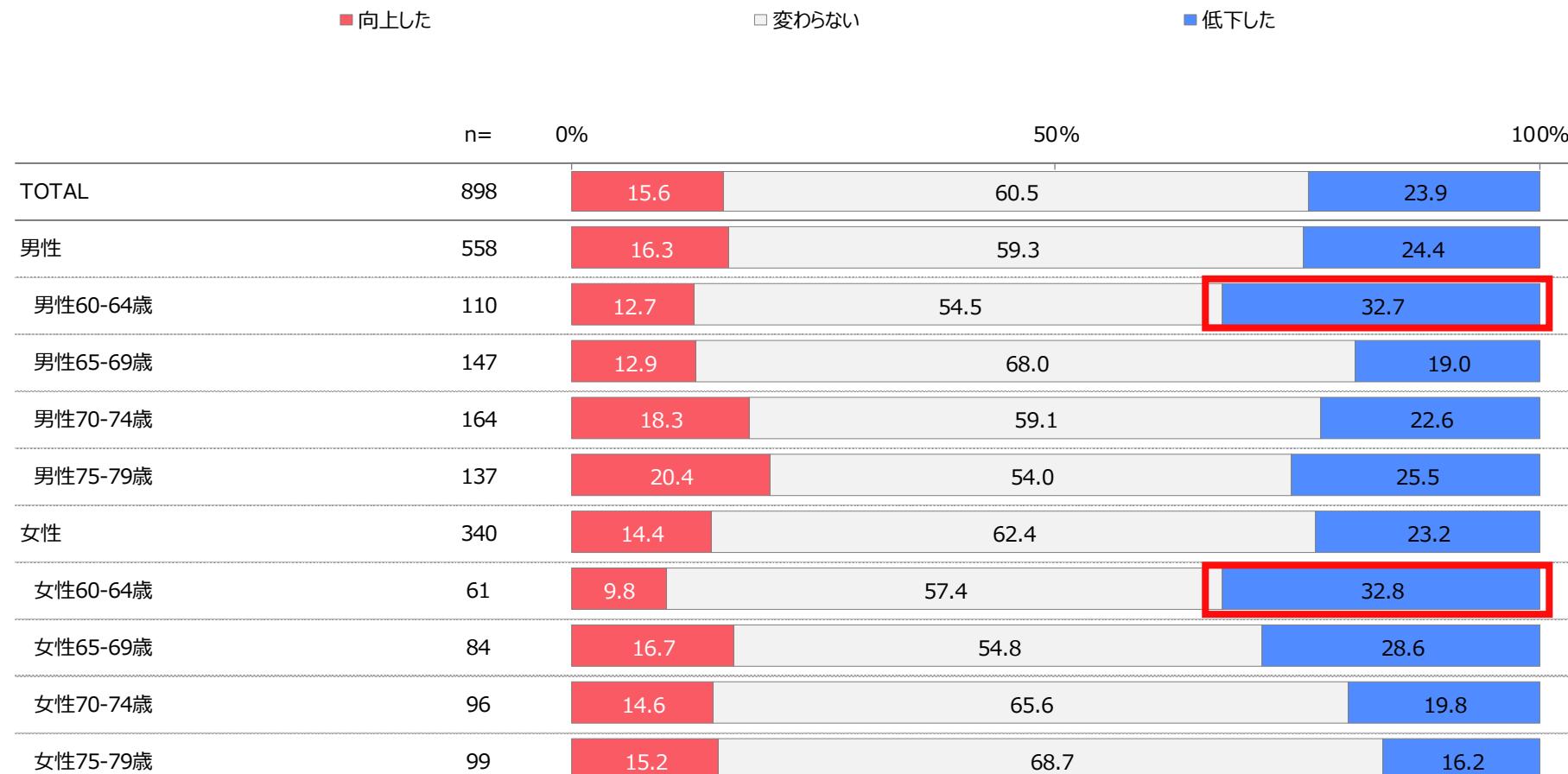
定年前後の仕事満足度の変化は、「変わらない」が60.5%と最も高く、「低下した」が23.9%、「向上した」が15.6%と続く。人生満足度に比べて「向上した」が少なく、「低下した」が多い傾向にある。
男女とも60-64歳は「低下した」が他の性年代と比べて高く（男性32.7%、女性32.8%）、働き方や雇用形態の移行時期と重なっており、マイナス傾向が表れていることが考えられる。

◆ 仕事満足度の変化

Q2 定年を経験した方におうかがいします。:定年後の仕事満足度の変動は？

※定年経験ありで仕事に就いている人ベース

図表14 仕事満足度の変化



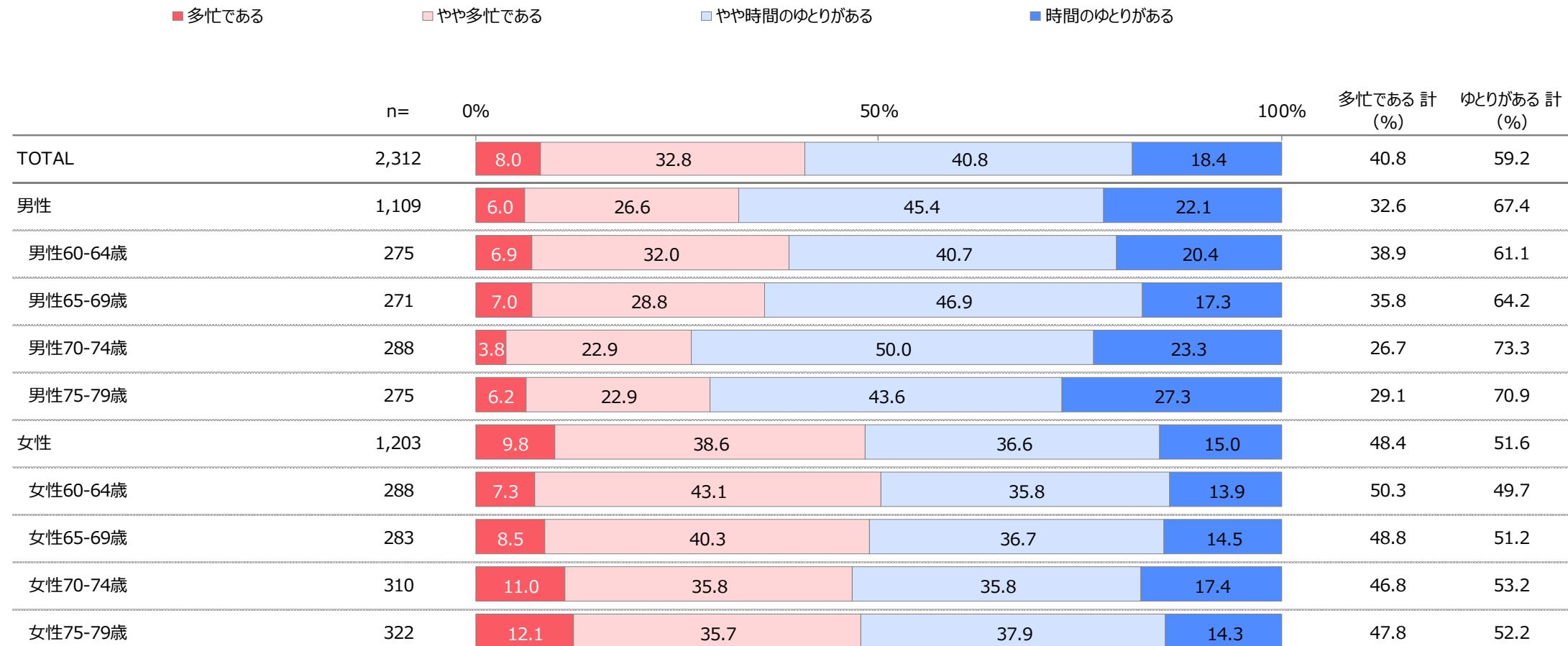
多忙感は、「多忙である 計」が40.8%、「ゆとりがある 計」が59.2%であり、**男性よりも女性が高い傾向にある**。女性は全ての年代で「多忙である 計」が46.8%から50.3%と高い傾向を示すが、男性は加齢とともに「ゆとりがある 計」が増えて、多忙感は減退している。

◆ 多忙感

Q3 現在、あなたは忙しいですか？

※全数ベース

図表15 多忙感



※多忙である 計：「多忙である」+「やや多忙である」

※ゆとりがある 計：「やや時間のゆとりがある」+「時間のゆとりがある」

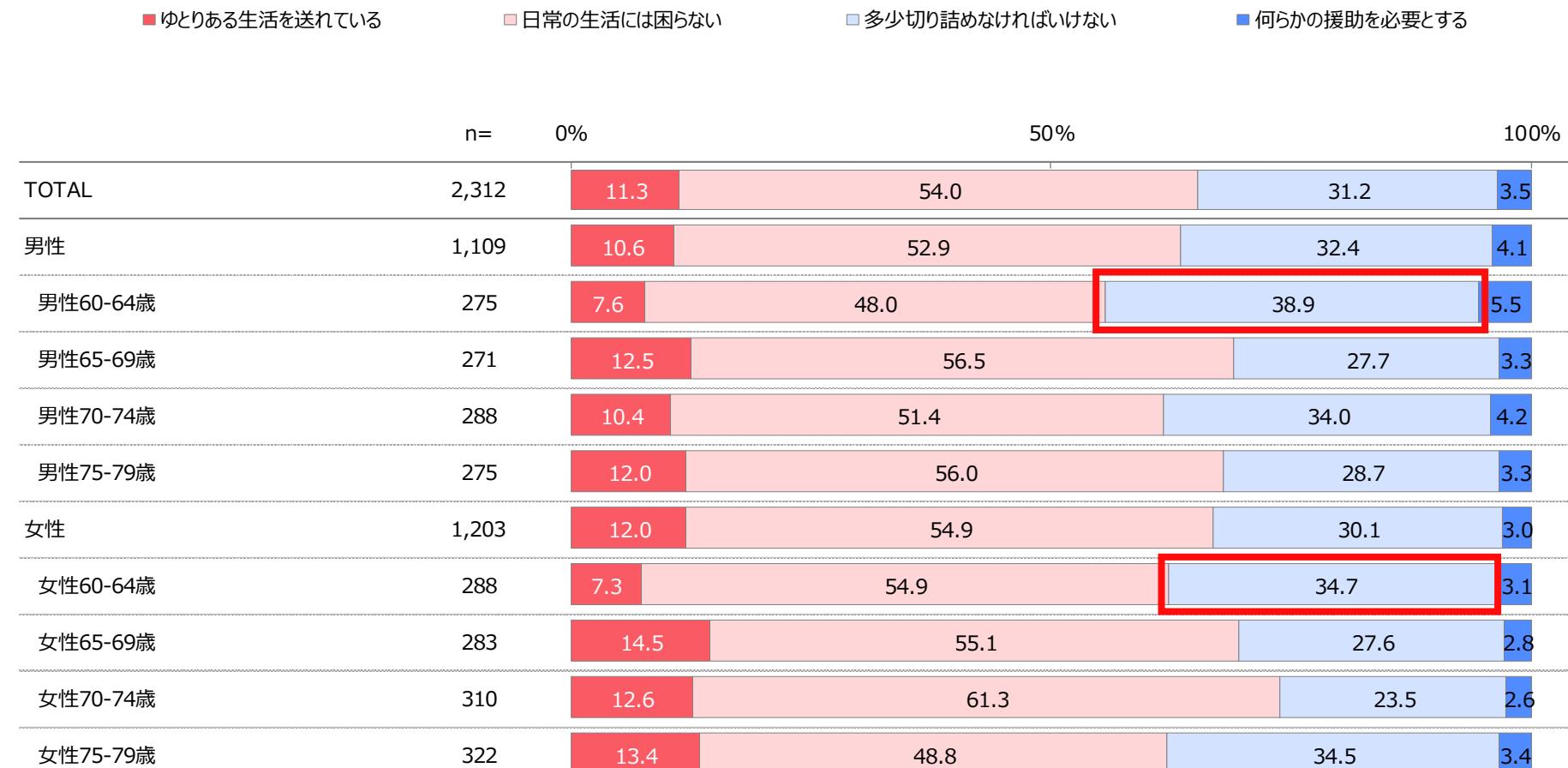
金銭的なゆとりは、「日常の生活には困らない」が54.0%と最も高く、「多少切り詰めなければいけない」が31.2%、「ゆとりある生活を送っている」が11.3%と続く。
現役世代でありながら、男女60-64歳は他の年代と比べて「多少切り詰めなければいけない」の割合が高い傾向となっている。

◆ 金銭的なゆとり

Q7 あなたの金銭的な生活のゆとりは？

※全数ベース

図表16 金銭的なゆとり



健康実感は、「健康 計」が77.2%、「不健康 計」が22.8%であった。

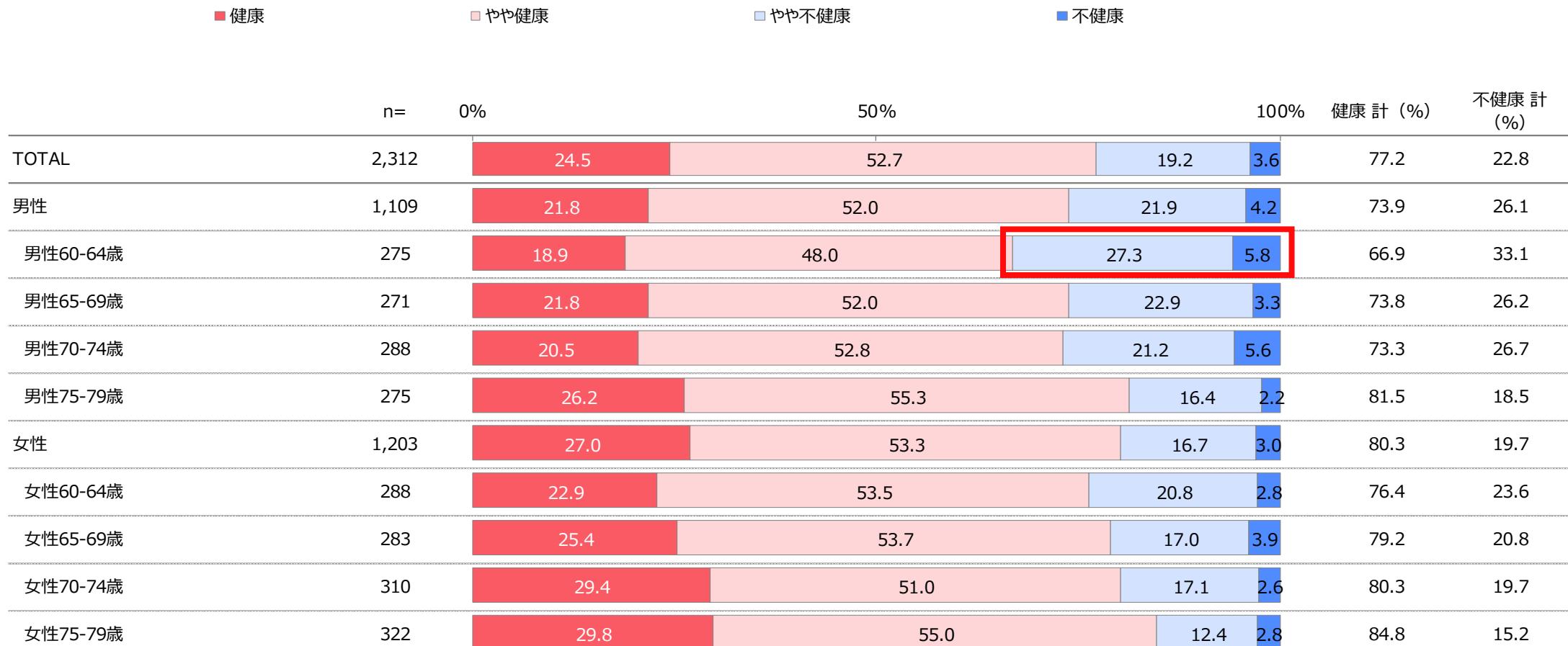
「不健康 計」は、男女ともに60-64歳で高く、とりわけ男性の「不健康 計」は33.1%と高い。

◆ 健康実感

Q8 あなたの健康実感は？

※全数ベース

図表17 健康実感



※健康 計：「健康」+「やや健康」

※不健康 計：「やや不健康」+「不健康」

孤独感を感じている（感じる 計）のは33.6%、感じていない（感じない 計）は66.4%。
男女ともに60-64歳が孤独を感じる（感じる 計）の割合が高い（男性44.4%、女性40.3%）。

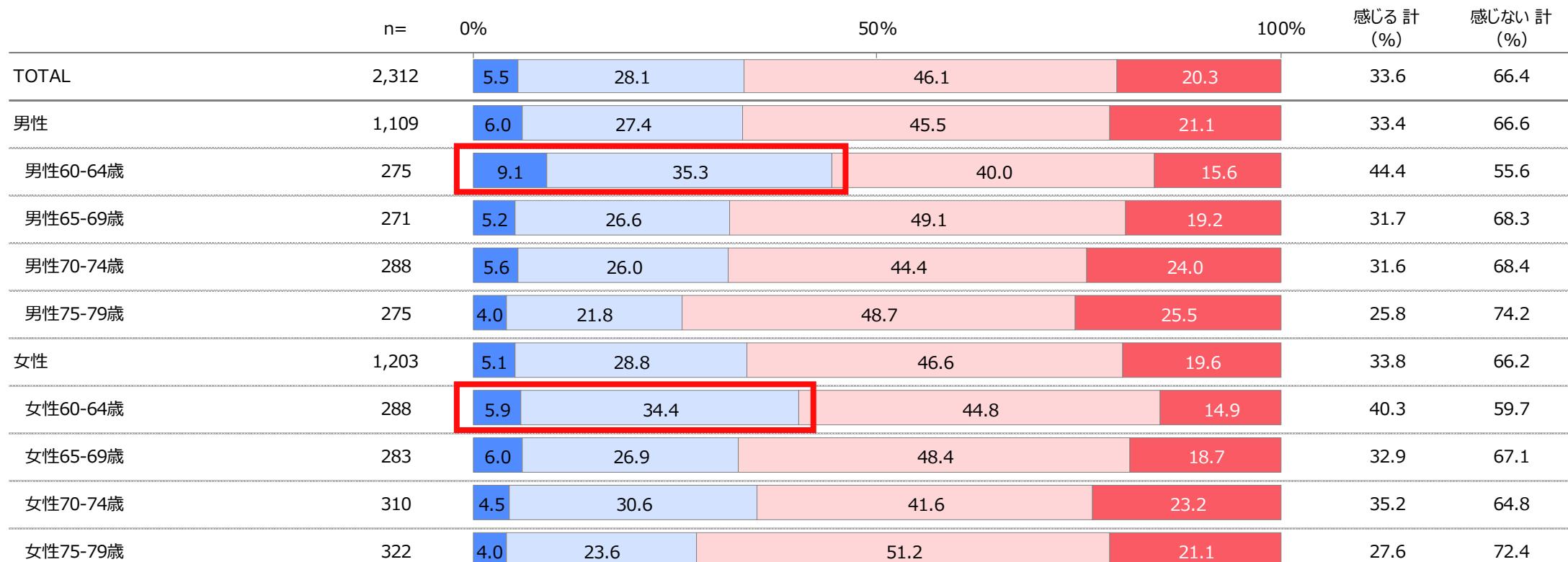
◆ 孤独感

Q9 あなたは孤独を感じますか？

※全数ベース

図表18 孤独感

■よく感じる □たまに感じる □あまり感じない ■ほとんど感じない



※感じる 計：「よく感じる」+「たまに感じる」

※感じない 計：「あまり感じない」+「ほとんど感じない」

大切な友人・知人と知り合った場所は、「仕事（社内）で」が42.9%と最も高く、「在籍した学校等で」が41.9%、「地域で」が24.6%と続く。

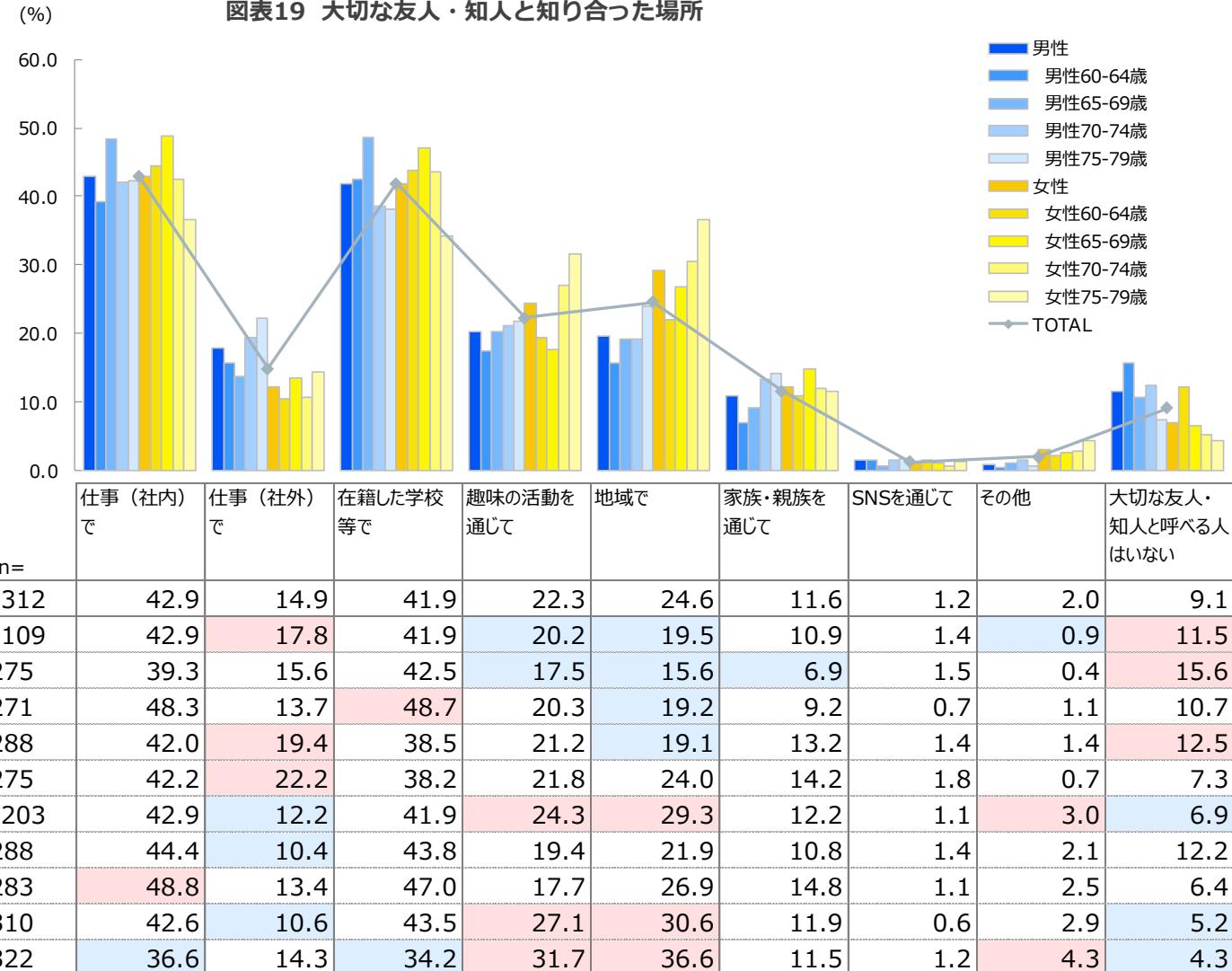
男性は女性と比べて「趣味の活動を通じて」や「地域で」の友人が少ない。特に男性60-64歳はその傾向が強く、「大切な友人・知人と呼べる人はいない」が15.6%と突出して高い。

◆ 大切な友人・知人と知り合った場所

Q10 あなたの大切な友人・知人とは、どこで知り合いましたか。

※全数ベース

TOTALと比べ
有意水準5%で高い
有意水準5%で低い



学び・行動への意欲は、「多い 計」が52.5%、「少ない 計」が47.5%であった。

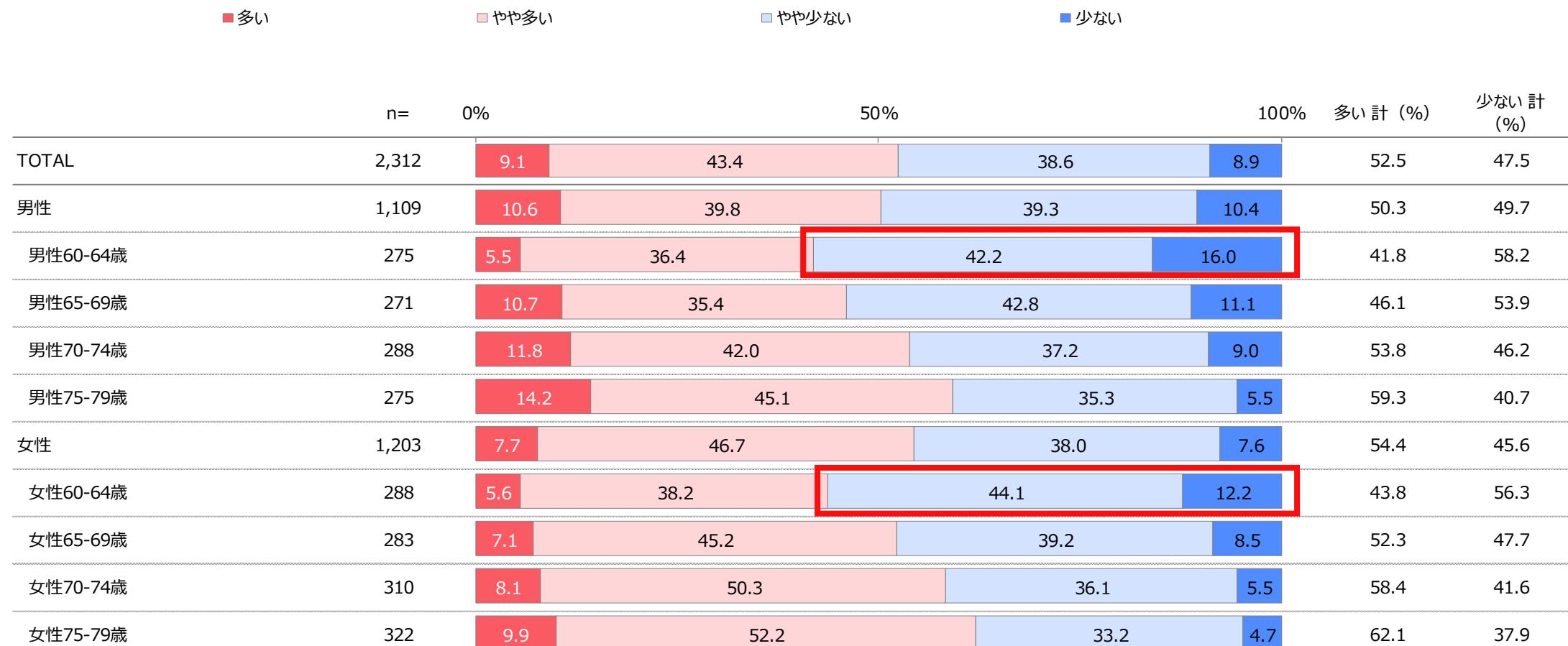
男女ともに60-64歳は「少ない 計」の割合が高いものの、年齢が上がるにつれて意欲（多い 計）は高まる傾向にある。

◆ 学び・行動への意欲

Q11 新たな知識を身につけるなど、あなたの学ぶ意欲・行動について、ご自身でどう感じていますか。

※全数ベース

図表20 学び・行動への意欲



※多い 計：「多い」+「やや多い」

※少ない 計：「やや少ない」+「少ない」

趣味の多さは、「趣味あり 計」が77.8%であった。

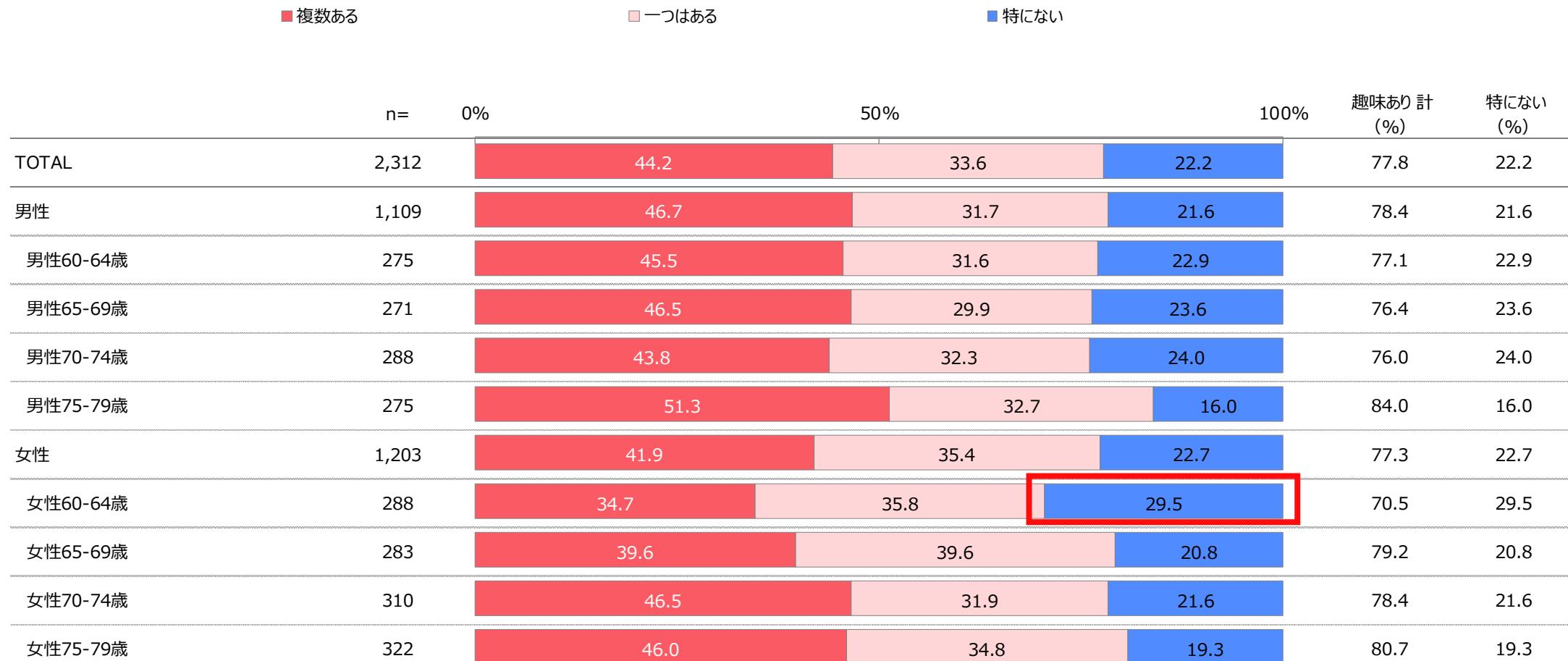
「趣味あり 計」では男性75-79歳が84.0%と高い。一方、女性60-64歳で「特がない」が29.5%と高い。

◆ 趣味の多さ

Q12 あなたは趣味をお持ちですか。

※全数ベース

図表21 趣味の多さ



※趣味あり 計：「複数ある」+「一つはある」

知らない人との交流への考えは、「行く方だ 計」が63.8%であった。

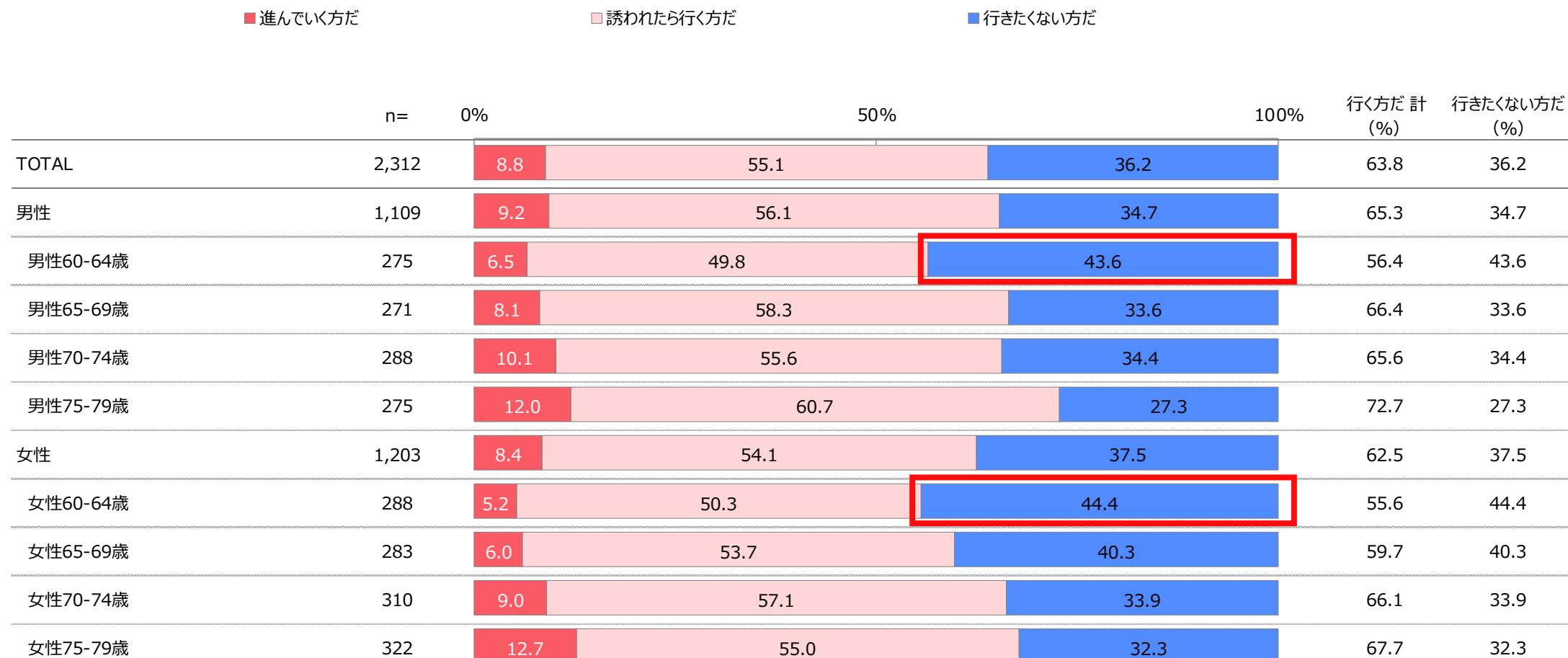
「行く方だ 計」では男性75-79歳が72.7%と高く、「行きたくない方だ」は男女とも60-64歳が高い（男性43.6%、女性44.4%）。

◆ 知らない人との交流への考え方

Q13 知らない人との交流場所には？

※全数ベース

図表22 知らない人との交流への考え方



※行く方だ 計：「進んでいく方だ」+「誘われたら行く方だ」

現在の役割は、「家庭上の役割」が49.2%と最も高く、「仕事上の役割」が43.4%、「地域社会での役割」が13.8%と続く。男女の違いが大きく、「家庭上の役割」は女性が男性を大きく上回る（女性54.5%、男性43.4%）。また、男女ともに60-64歳の「地域社会での役割」や「サークルや趣味の会の役割」は特に低い傾向。

◆ 現在の役割

Q14 現在、あなたが持っている役割は？

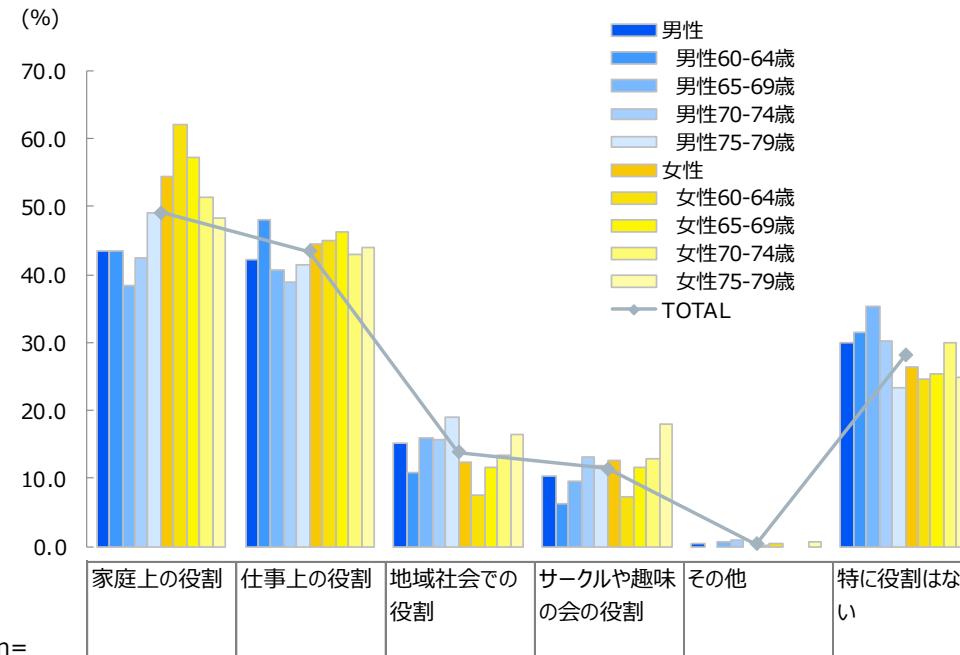
※全数ベース

※選択肢「仕事上の役割」は
仕事をしている人のみ回答可

並び替え：
TOTALで降順

TOTALと比べ
有意水準5%で高い
有意水準5%で低い

図表23 現在の役割



	n=	家庭上の役割	仕事上の役割	地域社会での役割	サークルや趣味の会の役割	その他	特に役割はない
TOTAL	2,312	49.2	43.4	13.8	11.5	0.3	28.1
男性	1,109	43.4	42.2	15.3	10.3	0.5	30.1
男性60-64歳	275	43.6	48.0	10.9	6.2	0.0	31.6
男性65-69歳	271	38.4	40.6	15.9	9.6	0.7	35.4
男性70-74歳	288	42.4	38.9	15.6	13.2	1.0	30.2
男性75-79歳	275	49.1	41.5	18.9	12.0	0.0	23.3
女性	1,203	54.5	44.6	12.5	12.6	0.2	26.3
女性60-64歳	288	62.2	45.1	7.6	7.3	0.3	24.7
女性65-69歳	283	57.2	46.3	11.7	11.7	0.0	25.4
女性70-74歳	310	51.3	42.9	13.5	12.9	0.0	30.0
女性75-79歳	322	48.4	44.1	16.5	18.0	0.6	24.8

「現在の役割」と「人生満足度の変化」「仕事満足度の変化」の関係をみると、
人生満足度が向上した層は、家庭上、仕事上、地域社会、サークルなど、幅広く役割を有している。
 また、仕事満足度が向上した層は「仕事上の役割」の有無が影響していることが考えられる。

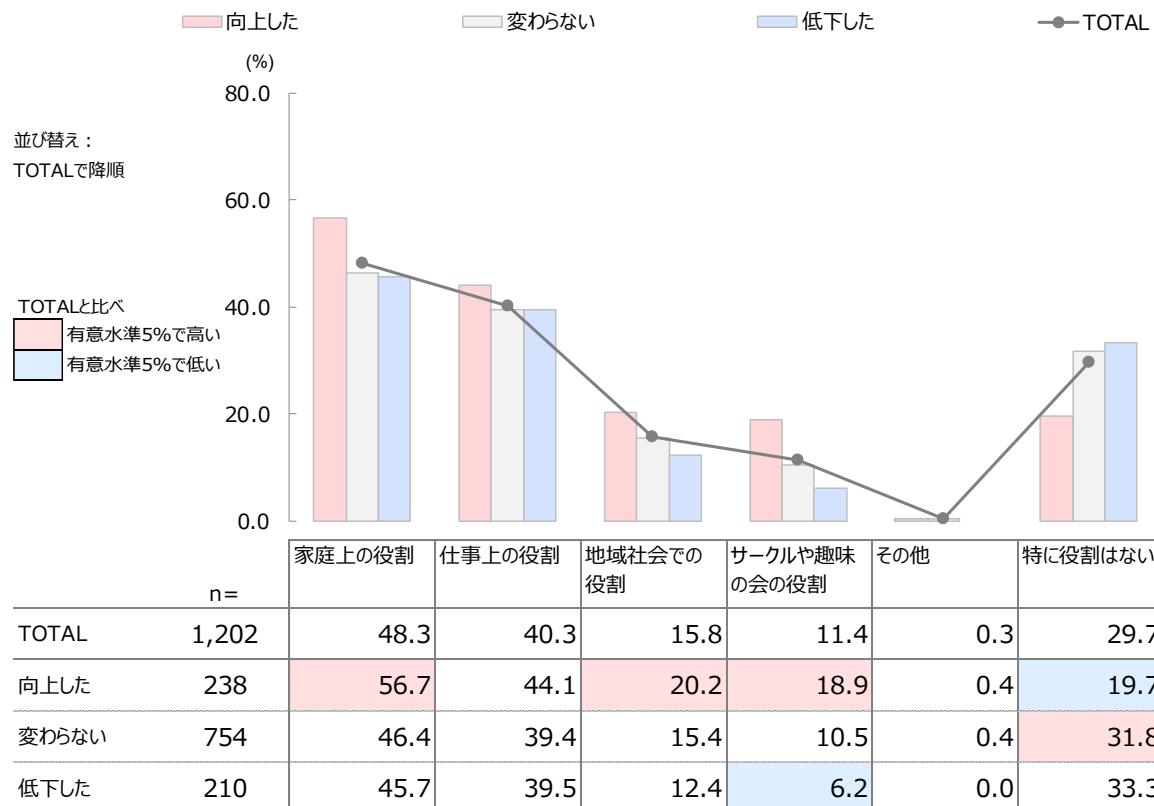
◆ 現在の役割ー人生満足度の変化別・仕事満足度の変化別

Q14 現在、あなたが持っている役割は？

図表24 現在の役割ー人生満足度の変化別・仕事満足度の変化別

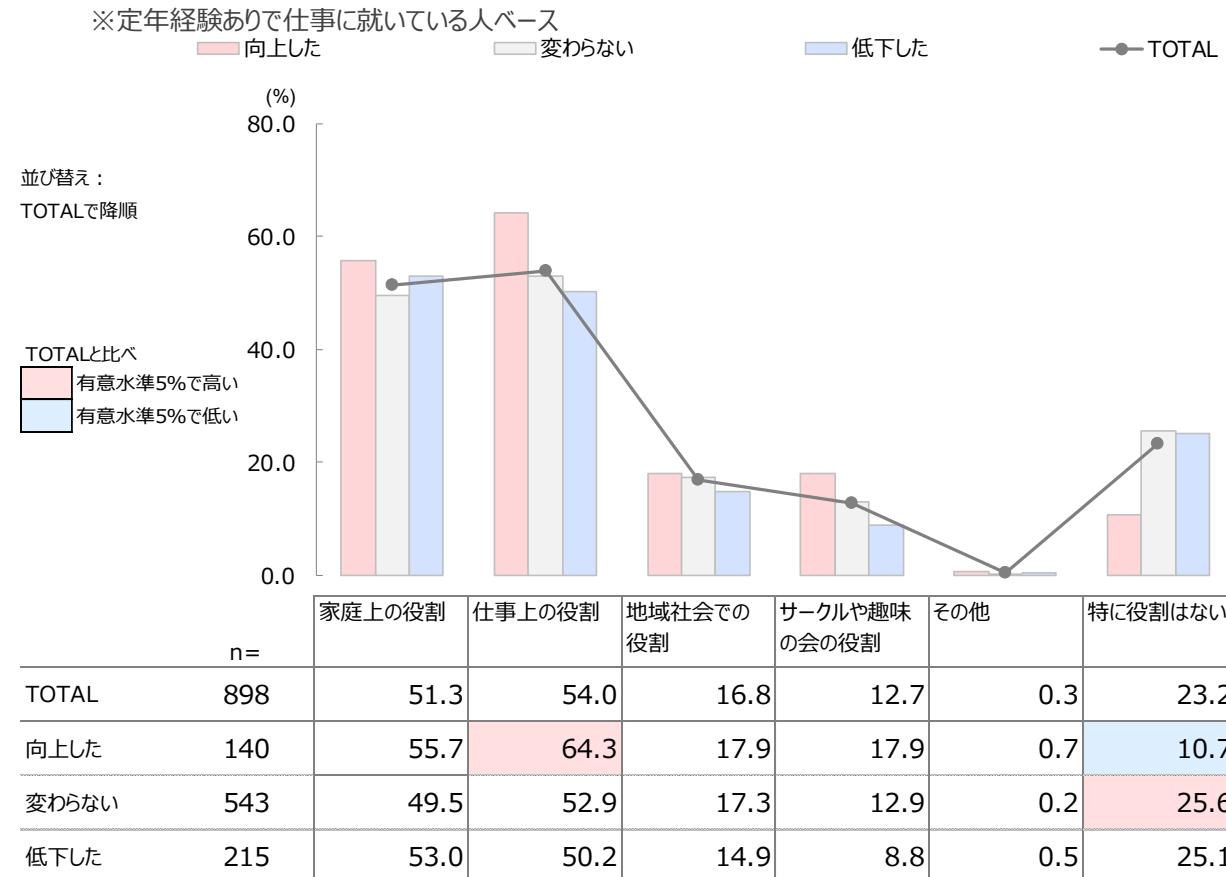
【人生満足度の変化】

※定年経験ありの人ベース



【仕事満足度の変化】

※定年経験ありで仕事に就いている人ベース



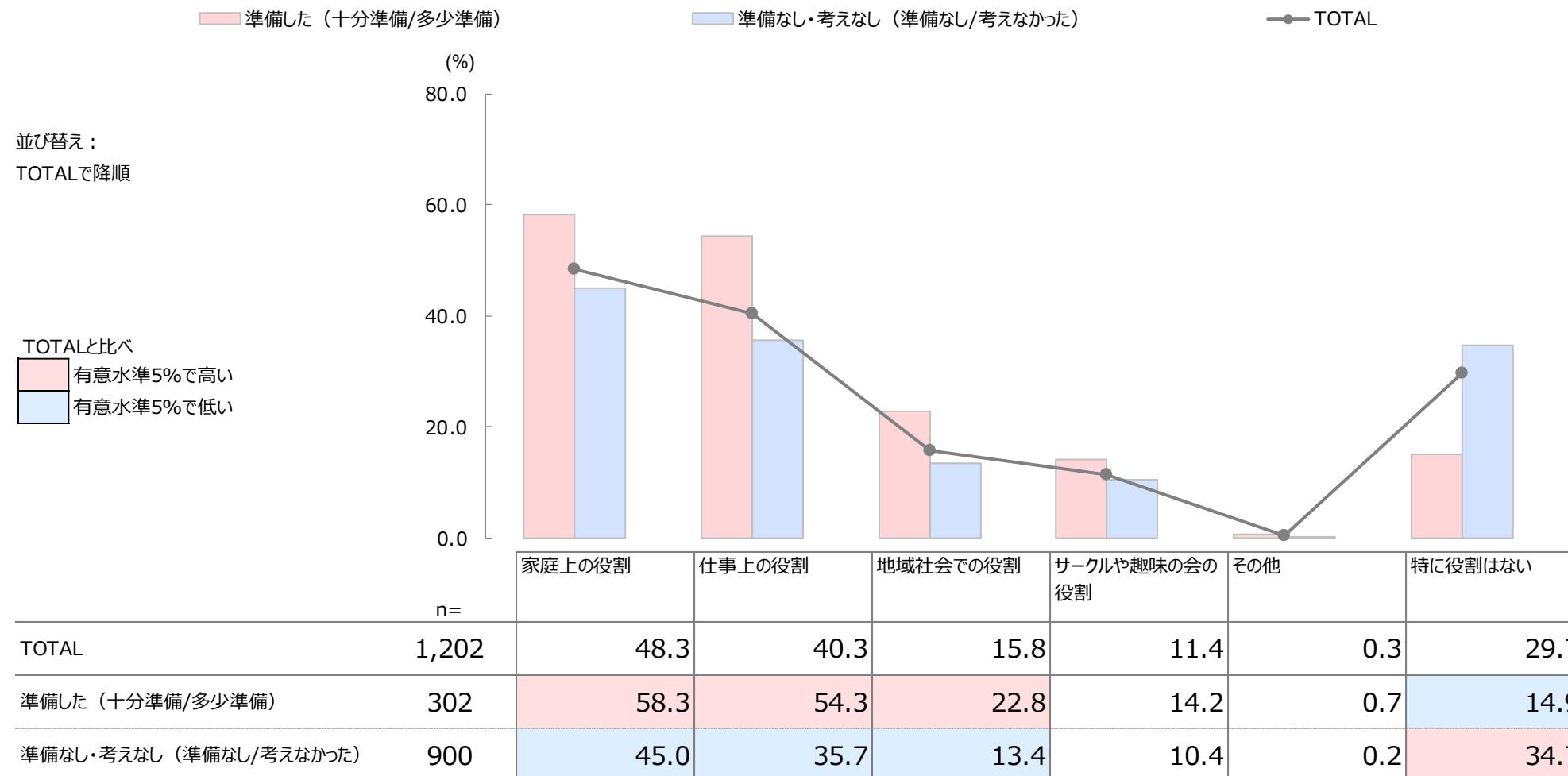
「現在の役割」と「セカンドキャリアへの準備の有無」をみると、**セカンドキャリアに向けて準備した層は、非準備層に比べて、家庭上、仕事上、地域社会、サークルなど幅広く役割を保有している。**
一方、非準備層は「特に役割はない」が34.7%と高い。

◆ 現在の役割—セカンドキャリアへの準備の有無別

Q14 現在、あなたが持っている役割は？

※定年経験ありの人ベース

図表25 現在の役割—セカンドキャリアへの準備の有無別



仕事の目的や決める条件 及びセカンドキャリアに対する考え方

仕事の目的は、

1番目は、「お金」45.3%、「社会との接点」12.9%、「必要とされるから」11.7%、

2番目は、「社会との接点」21.6%、「健康の維持」14.9%、「お金」、「時間の有効活用」13.1%、

3番目は、「健康の維持」17.0%、「社会との接点」15.0%、「時間の有効活用」12.3%

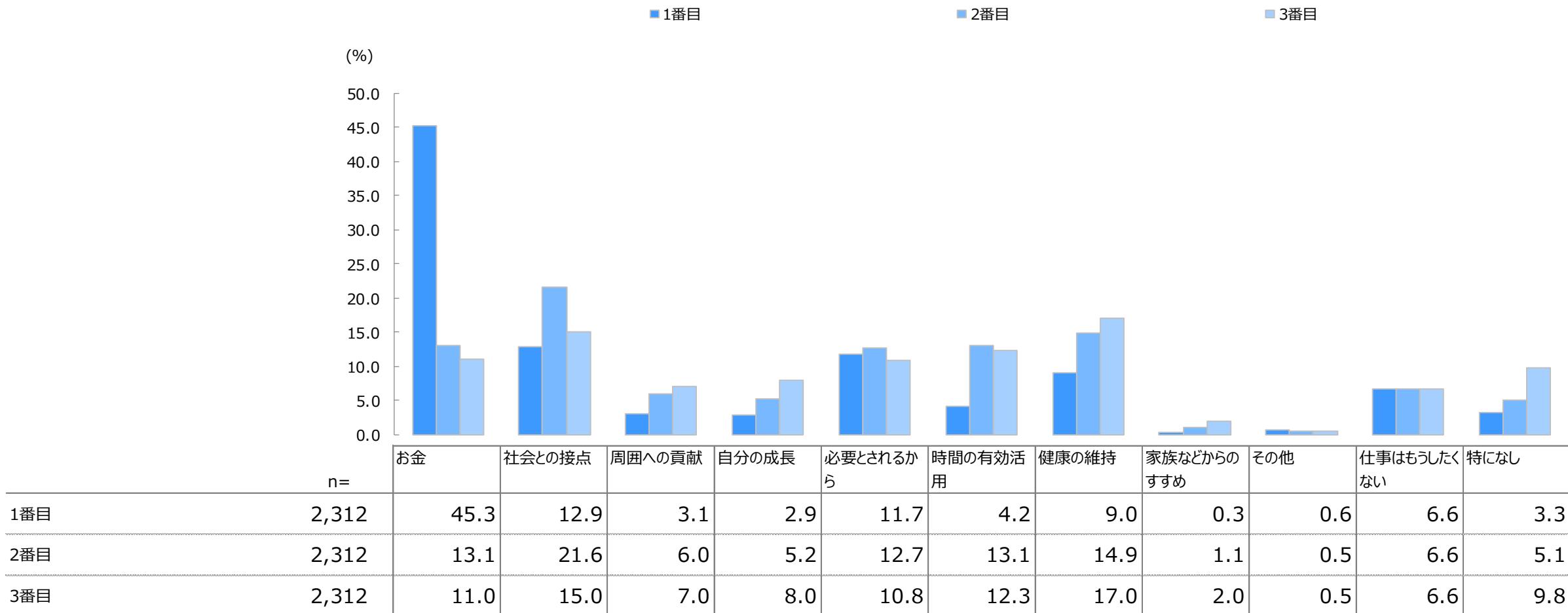
が上位。

◆ 仕事の目的

Q4 あなたの仕事の目的の1番目、2番目、3番目はなんですか。

※全数ベース

図表26 仕事の目的



仕事の目的として、全ての年代で「お金」が最多であるものの、**加齢とともに「お金」以外の目的が高まる傾向**となっている。

「仕事はもうしたくない」を除き、**全ての項目で男女で差がみられる**。

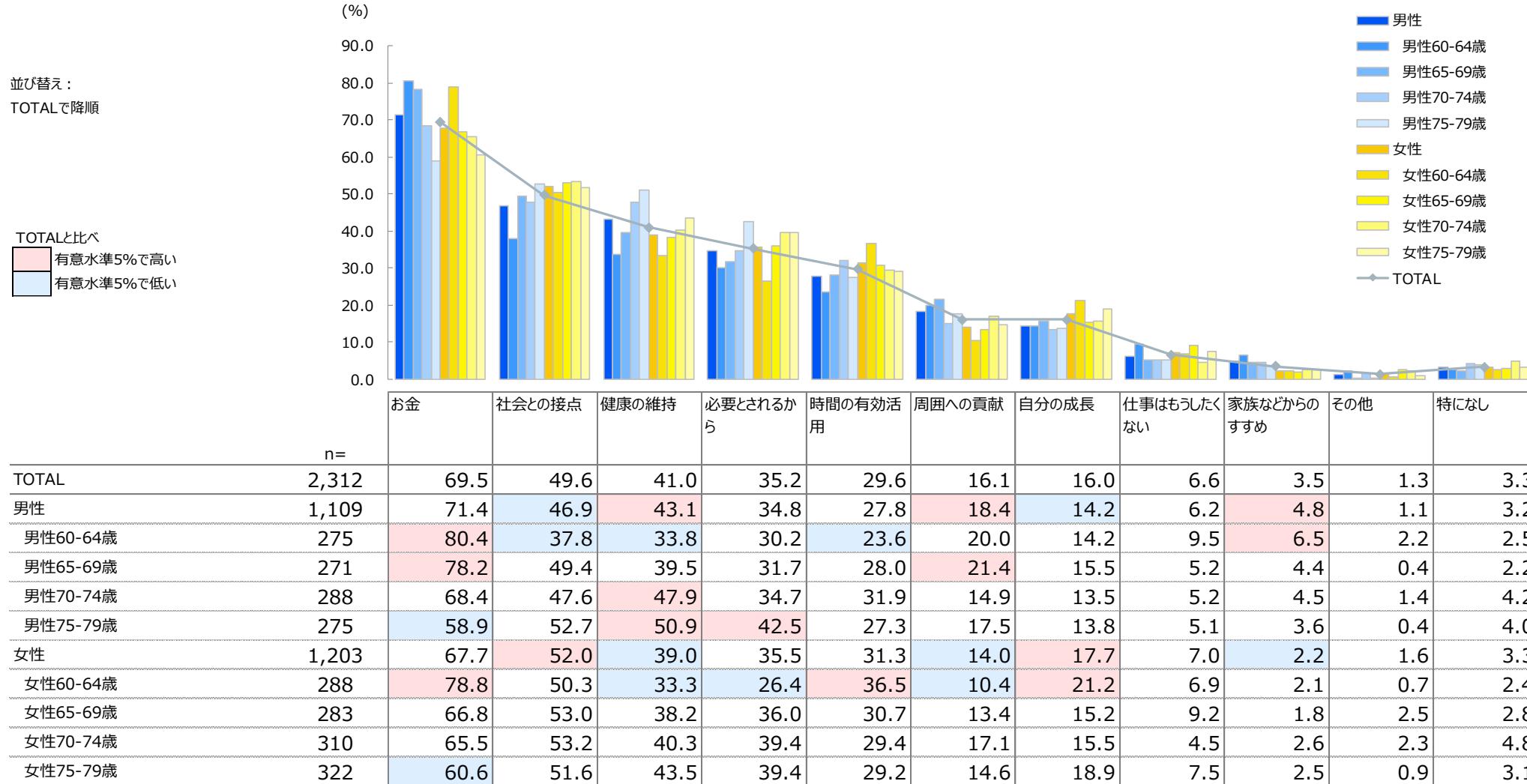
男性は「健康の維持」43.1%、「周囲への貢献」18.4%、女性は「社会との接点」52.0%、「自分の成長」17.7%を重視する傾向。

男女ともに60-64歳は特に「お金」が高く、前述のとおり金銭的なゆとりの意識は低いこととの関係が考えられる。

◆ 仕事の目的（1番目、2番目、3番目の合算）

Q4 あなたの仕事の目的の1番目、2番目、3番目はなんですか。

※全数ベース



仕事を決める条件は、1番目は、「仕事内容」37.9%、「やりがい」17.3%、「働く日数・時間帯」16.3%、
 2番目は、「働く日数・時間帯」22.9%、「仕事内容」22.7%、「働く場所」15.7%、
 3番目は、「働く場所」18.5%、「働く日数・時間帯」18.4%、「給与水準」15.0% が上位。
仕事を決める条件の最多は「お金」であるにもかかわらず、仕事を決める条件として「給与水準」はさほど高くない。

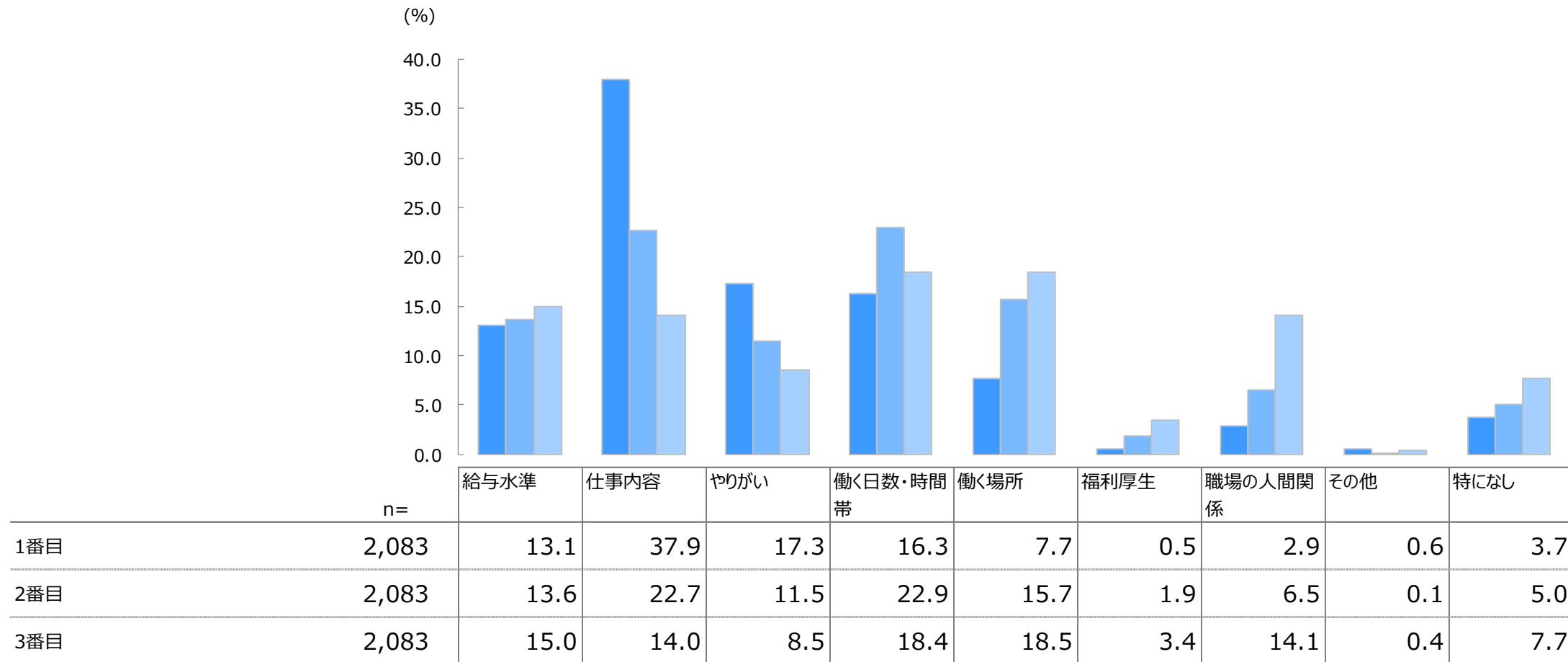
◆ 仕事を決める条件

Q5 仕事を決める条件の1番目、2番目、3番目はなんですか。

※ベースは「仕事をしたくない人以外」

図表28 仕事を決める条件

■ 1番目 ■ 2番目 ■ 3番目



仕事を決める条件として、全ての性別・年代で「仕事内容」が最も高いのは共通しているが、**その他の項目では性別・年代による違いが大きい**。男性は「給与水準」47.4%、「やりがい」41.2%、女性は「働く日数・時間帯」63.2%、「働く場所」46.3%、「職場の人間関係」27.5%を重視する傾向。

また、男女ともに年齢が上がるにつれて、「給与水準」は減少傾向。

◆ 仕事を決める条件（1番目、2番目、3番目の合算）

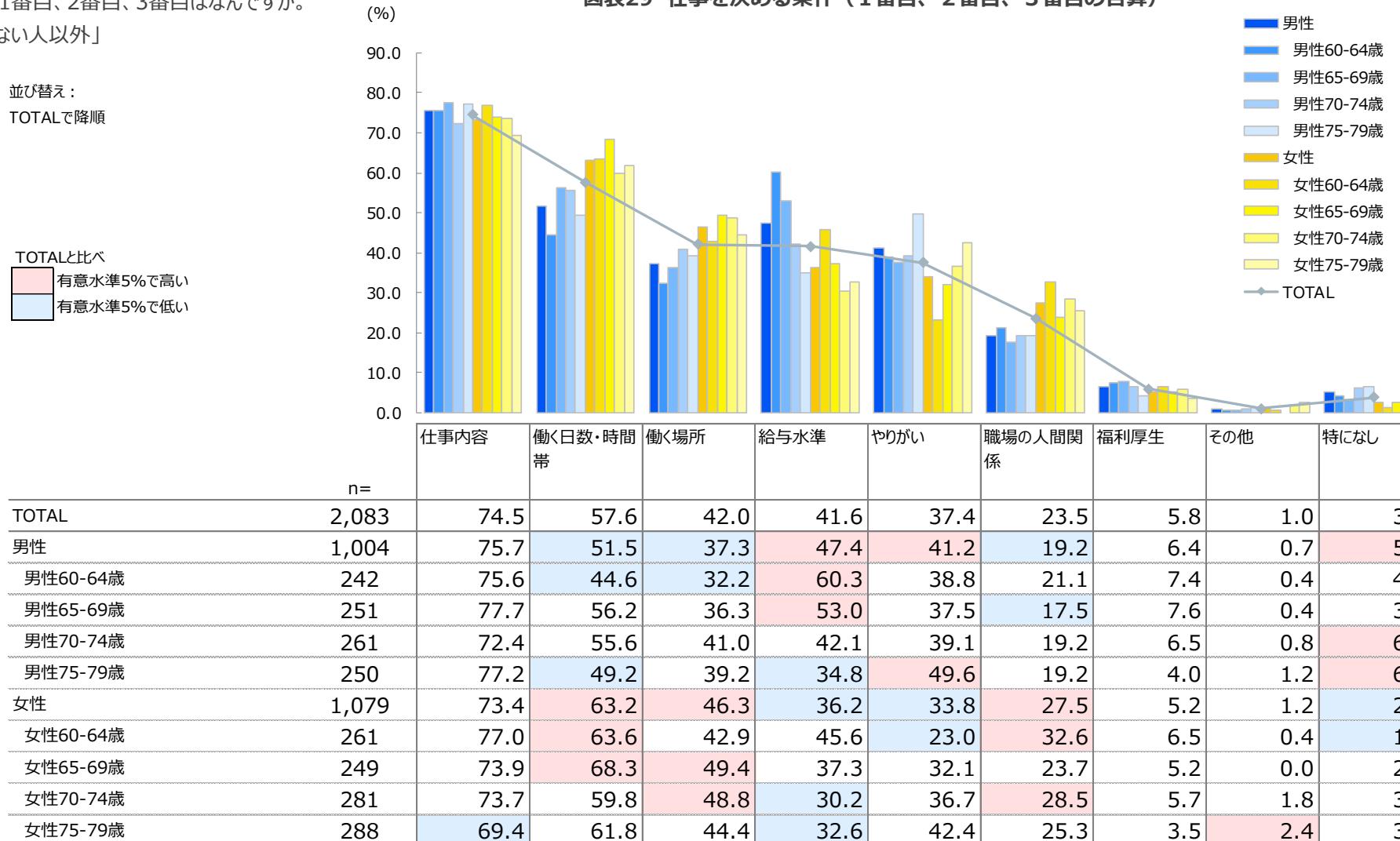
Q5 仕事を決める条件の1番目、2番目、3番目はなんですか。

※ベースは「仕事はしたくない人以外」

並び替え：
TOTALで降順

TOTALと比べ
有意水準5%で高い
有意水準5%で低い

図表29 仕事を決める条件（1番目、2番目、3番目の合算）



現在の仕事を見つけたところは、「家族・知人の紹介」が24.9%と最も高く、「ハローワークなど公的職業斡旋機関」が16.6%、「定年後も継続雇用」が16.2%と続く。

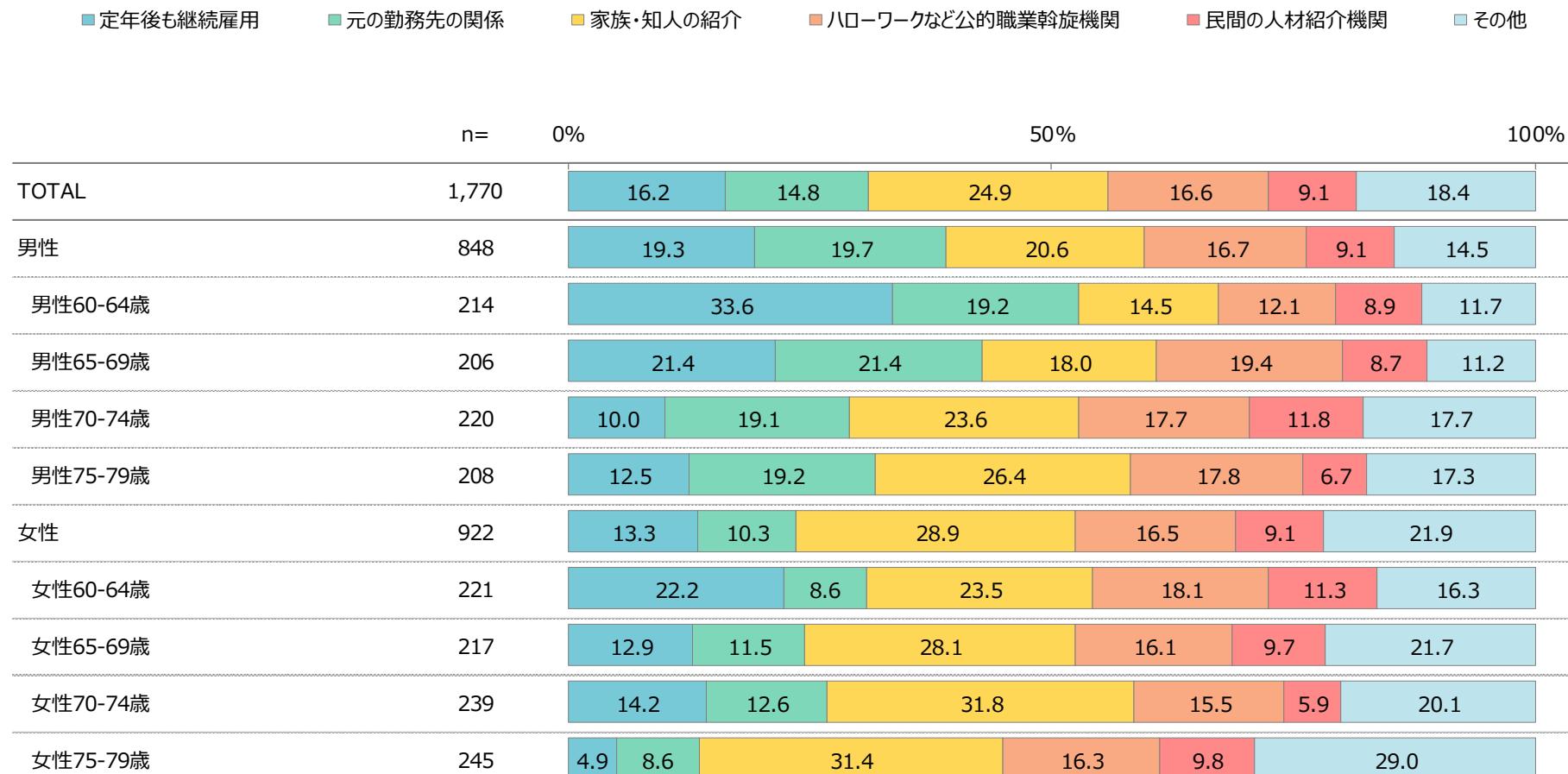
「ハローワークなど公的職業斡旋機関」、「民間の人材紹介機関」を除き、全ての項目で男女・世代で差がみられる。中でも「定年後も継続雇用」では男性60-64歳が33.6%、男性65-69歳が21.4%、女性60-64歳が22.2%と高く、男性70-74歳が10.0%、女性75-79歳が4.9%と低い。

◆ 現在の仕事を見つけたところ

Q6 あなたは、どこで現在の仕事を見つけましたか。

※仕事をしている人ベース

図表30 現在の仕事を見つけたところ



「現在の仕事を見つけたところ」と「人生満足度の変化」「仕事満足度の変化」の関係をみると、人生満足度が向上した層は「元の勤務先の関係」が23.5%、変わらない層は「定年後も継続雇用」が27.6%と高い。人生満足度、仕事満足度ともに、低下した層は「ハローワークなど公的職業斡旋機関」が2割台と高い。

◆ 現在の仕事を見つけたところ－人生満足度の変化別・仕事満足度の変化別

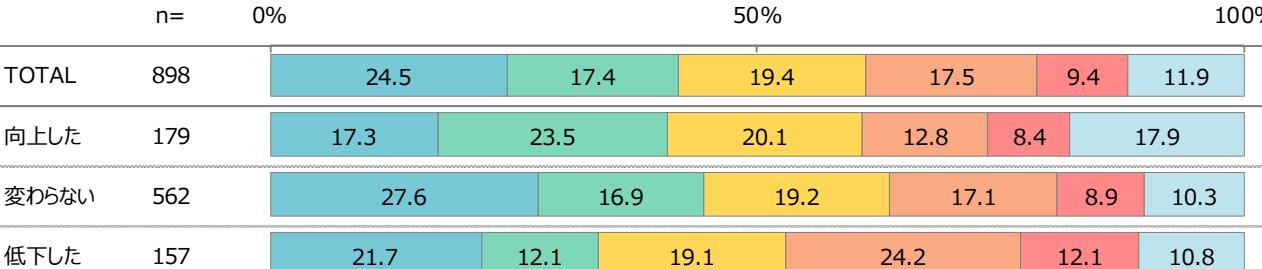
Q6 あなたは、どこで現在の仕事を見つけましたか。

図表31 現在の仕事を見つけたところ－人生満足度の変化別・仕事満足度の変化別

【人生満足度の変化】

※定年経験ありで仕事に就いている人ベース

- 定年後も継続雇用
- 家族・知人の紹介
- 民間の人材紹介機関



【仕事満足度の変化】

※定年経験ありで仕事に就いている人ベース

- 定年後も継続雇用
- 家族・知人の紹介
- 民間の人材紹介機関



60歳までの主な勤務形態は、「会社員・会社役員」が45.3%と最も高く、「パート・アルバイト等」が21.5%、「公務員・施設職員」が12.3%と続く。

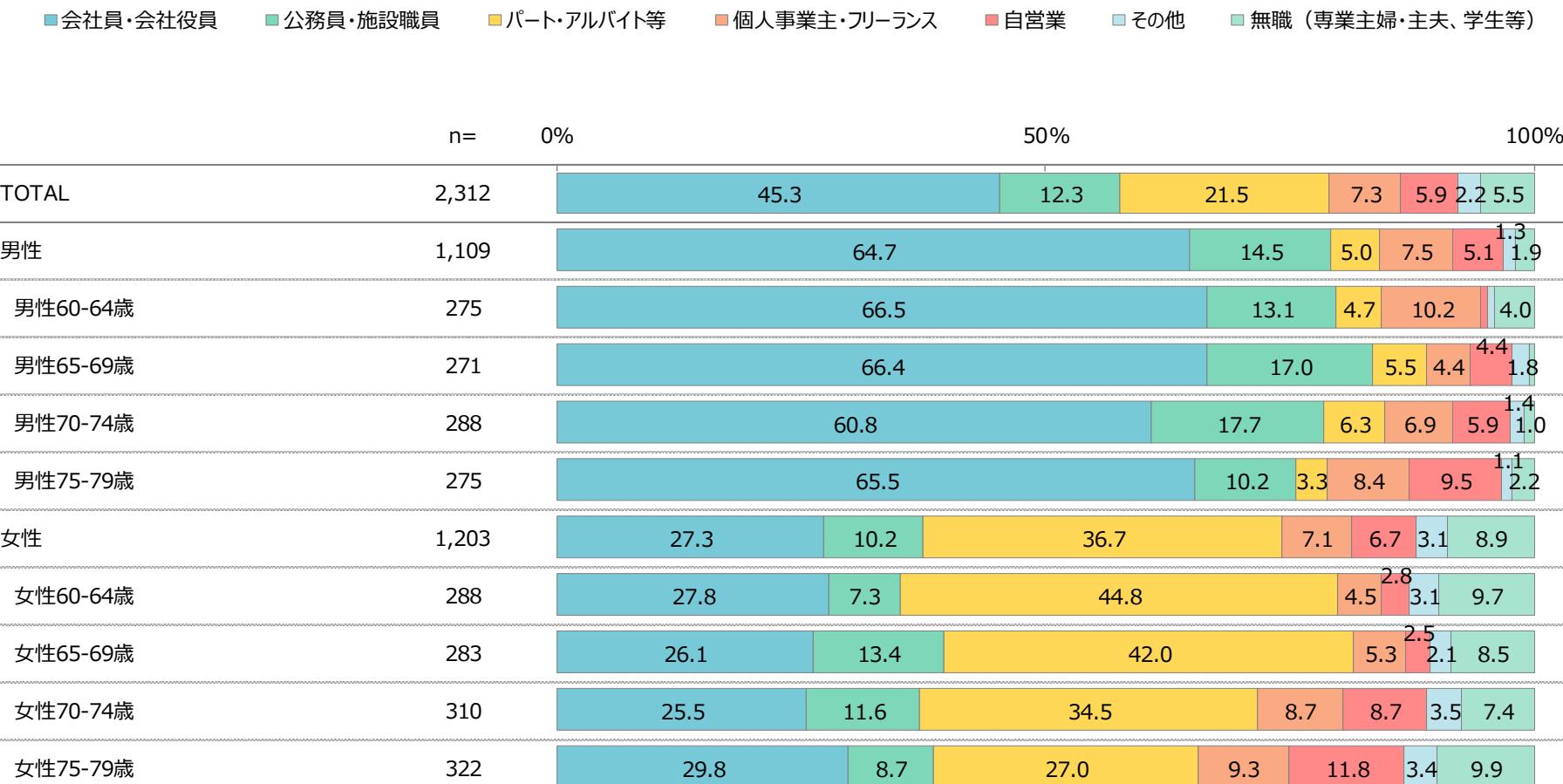
「個人事業主・フリーランス」を除き、**全ての項目で男女で差がみられる**。中でも「会社員・会社役員」では男性が60.8%から66.5%と高く、女性が25.5%から29.8%と低い。「パート・アルバイト等」では女性が27.0%から44.8%と高く、男性が3.3%から6.3%と低い。

◆ 60歳までの主な勤務形態

Q15 あなたの60歳までの主な勤務形態は？

※全数ベース

図表32 60歳までの主な勤務形態



非表示：1%未満

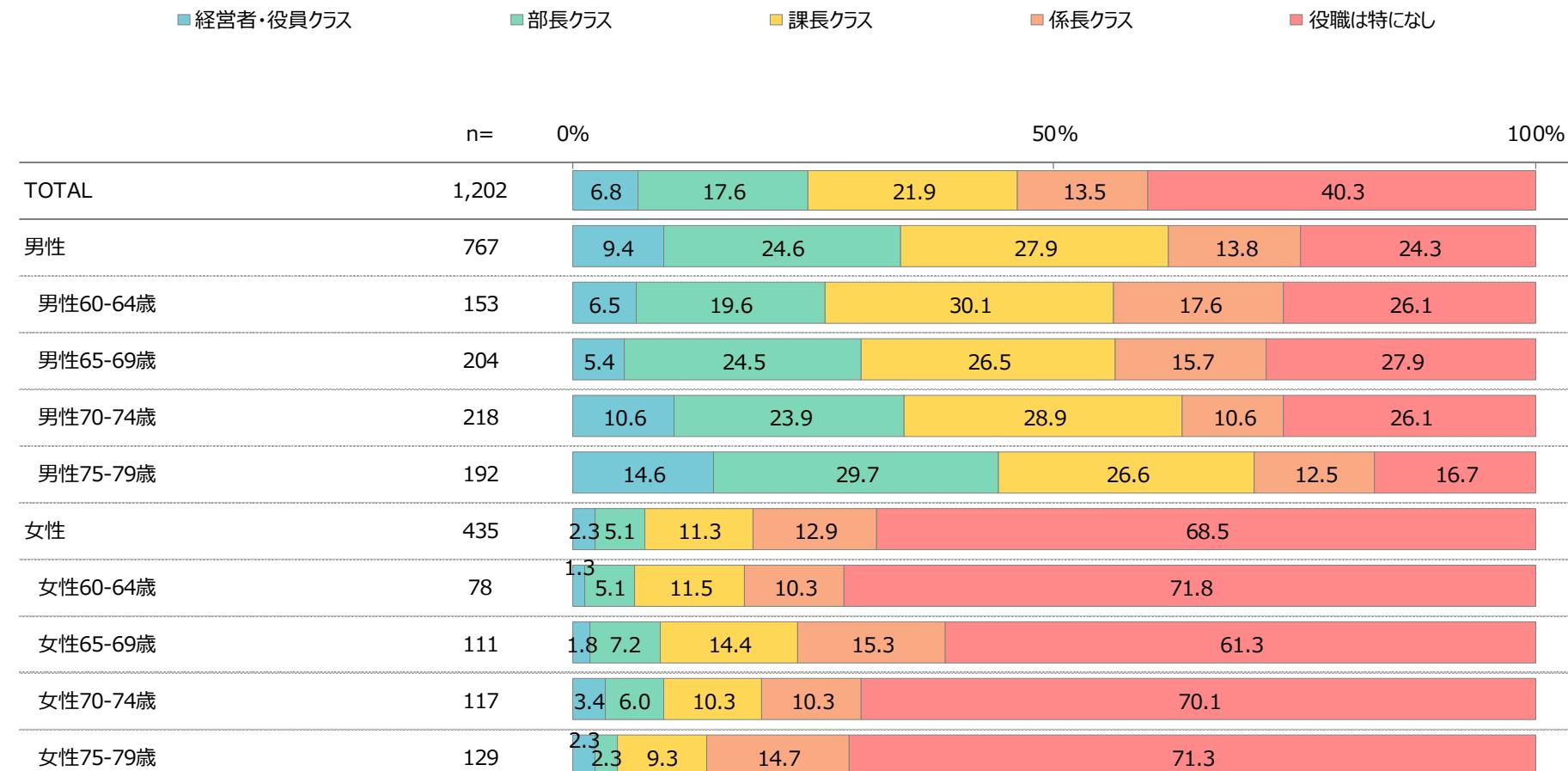
定年前の最高役職は、「役職は特になし」が40.3%と最も高く、「課長クラス」が21.9%、「部長クラス」が17.6%と続く。「係長クラス」を除き、**全ての項目で男女で差がみられる**。中でも「役職は特になし」では女性が61.3%から71.8%と高く、男性が16.7%から27.9%と低い。

◆ 定年前の最高役職

Q16 あなたが主な勤務先で定年前に経験した最高の役職は？

※定年経験ありの人ベース

図表33 定年前の最高役職



セカンドキャリアへの準備の有無は、「準備した 計」が25.1%と全体の4分の1に留まる。

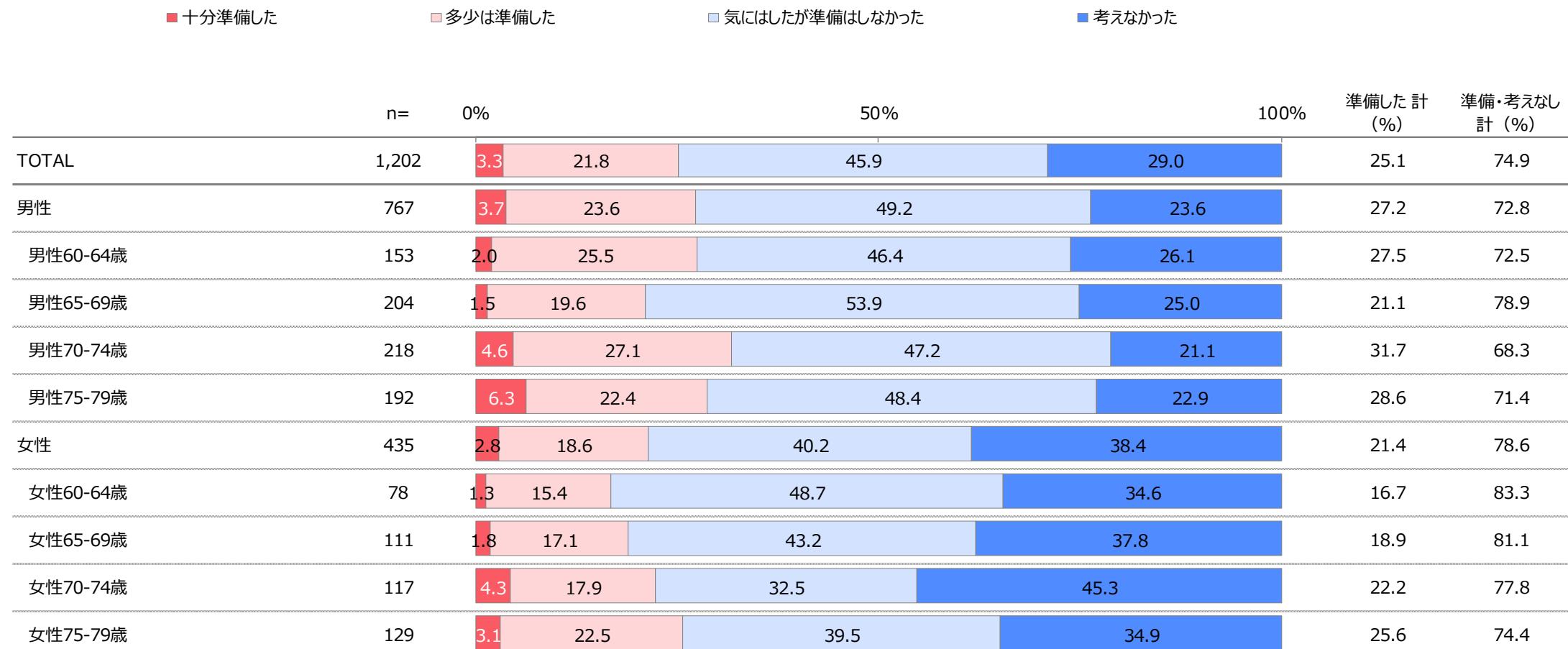
「準備した 計」では男性70-74歳が31.7%と高い。「考えなかった」では女性65-69歳が37.8%、女性70-74歳が45.3%と高く、男性70-74歳が21.1%と低い。

◆ セカンドキャリアへの準備の有無

Q17 定年前に、セカンドキャリアの準備はしていましたか。

※定年経験ありの人ベース

図表34 セカンドキャリアへの準備の有無



※準備した 計：「十分準備した」+「多少は準備した」

※準備・考えなし 計：「気にはしたが準備はしなかった」+「考えなかった」

50代で行っておくべきことは、

1番目は、「現職に集中」29.8%、「お金を貯める」20.4%、「家族との時間」10.9%、

2番目は、「家族との時間」17.6%、「お金を貯める」15.1%、「スキル磨き」13.4%、

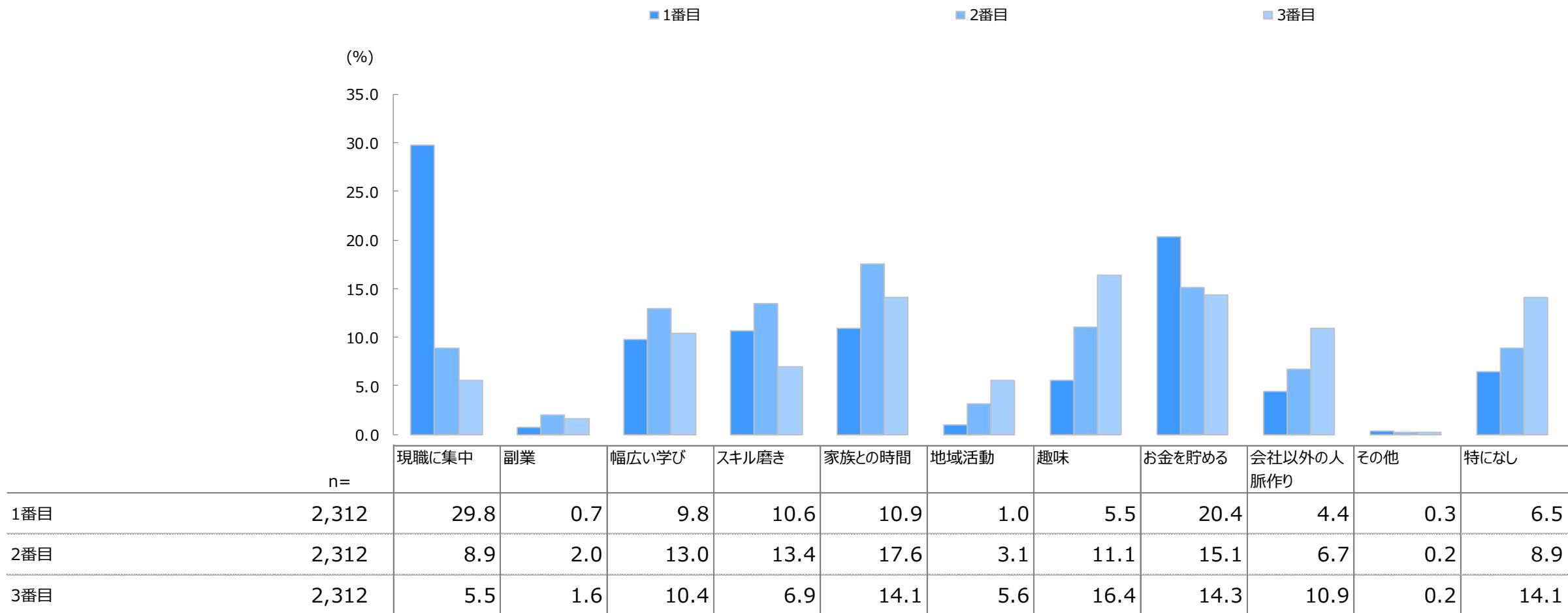
3番目は、「趣味」16.4%、「お金を貯める」14.3%、「家族との時間」14.1% が上位。

◆ 50代で行っておくべきこと

Q18 50代で行っておくべきことの1番目、2番目、3番目はなんですか。

※全数ベース

図表35 50代で行っておくべきこと



50代で行っておくべきことを性年代別にみると、「会社以外の人脈作り」、「副業」を除き、**全ての項目で男女差がみられる**。男性は「現職に集中」「スキル磨き」、女性は「お金を貯める」「家族との時間」が高い。年齢が上がるにつれて「お金を貯める」「趣味」は減少傾向となり、逆に「現職に集中」「幅広い学び」は増加傾向。

◆ 50代で行っておくべきこと（1番目、2番目、3番目の合算）

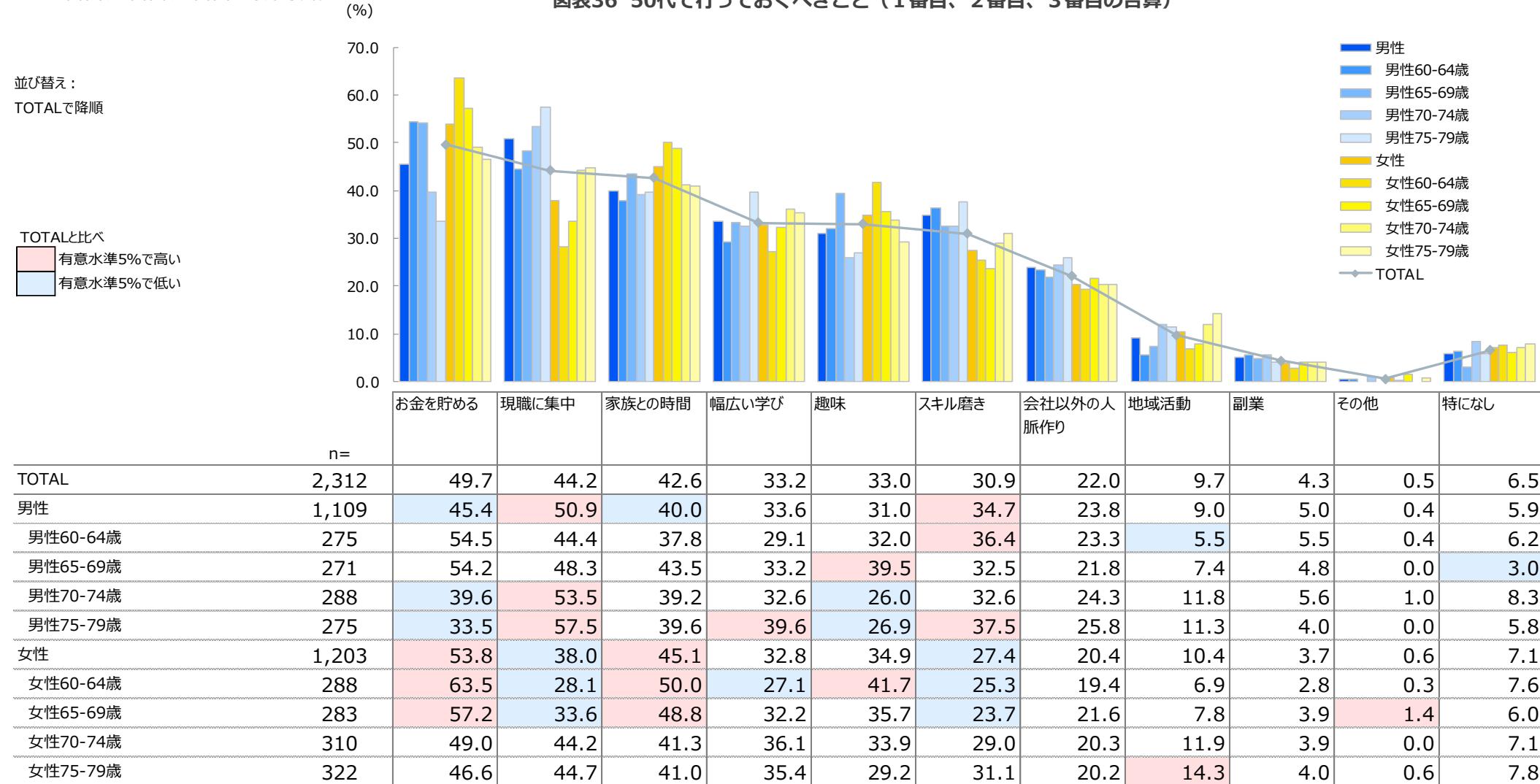
Q18 50代で行っておくべきことの1番目、2番目、3番目はなんですか。

※全数ベース

並び替え：
TOTALで降順

TOTALと比べ
有意水準5%で高い
有意水準5%で低い

図表36 50代で行っておくべきこと（1番目、2番目、3番目の合算）



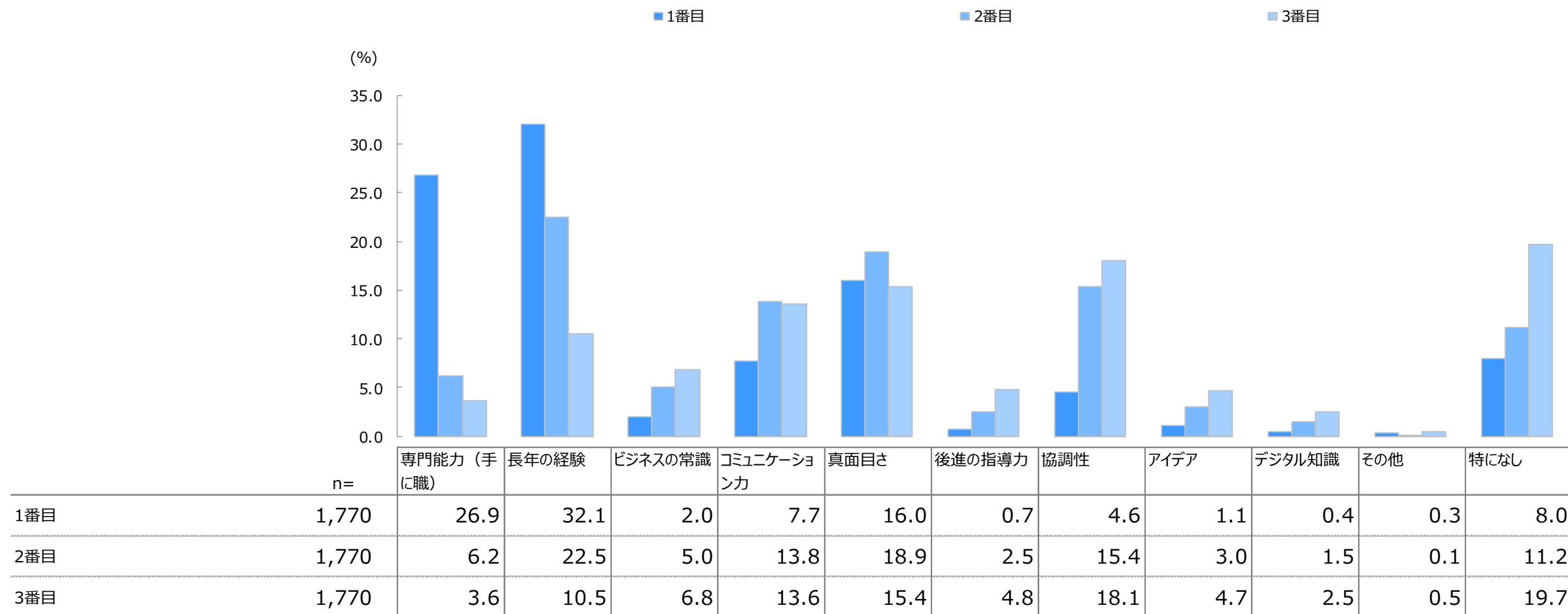
自分の仕事上の強みは、1番目は、「長年の経験」32.1%、「専門能力（手に職）」26.9%、「真面目さ」16.0%、
 2番目は、「長年の経験」22.5%、「真面目さ」18.9%、「協調性」15.4%、
 3番目は、「協調性」18.1%、「真面目さ」15.4%、「コミュニケーション力」13.6% が上位。
「後進の指導力」や「アイデア」、「デジタル知識」は低い傾向。

◆ 自分の仕事上の強み

Q19 自分の仕事の強みの1番目、2番目、3番目はなんですか。

※仕事をしている人ベース

図表37 自分の仕事上の強み



仕事上の強みは、全ての年代で「長年の経験」が最も高いが、男性75-79歳が72.1%と高く、男性70-74歳が54.1%と低い。

「専門能力（手に職）」、「コミュニケーション力」を除き、**全ての項目で男女で差がみられる**。中でも「協調性」は女性65-69歳が44.7%、女性75-79歳が44.5%と高く、男性60-64歳が25.2%と低い。

また、「ビジネスの常識」「アイデア」「後進の指導力」は、女性より男性が高い傾向。

◆ 自分の仕事上の強み（1番目、2番目、3番目の合算）

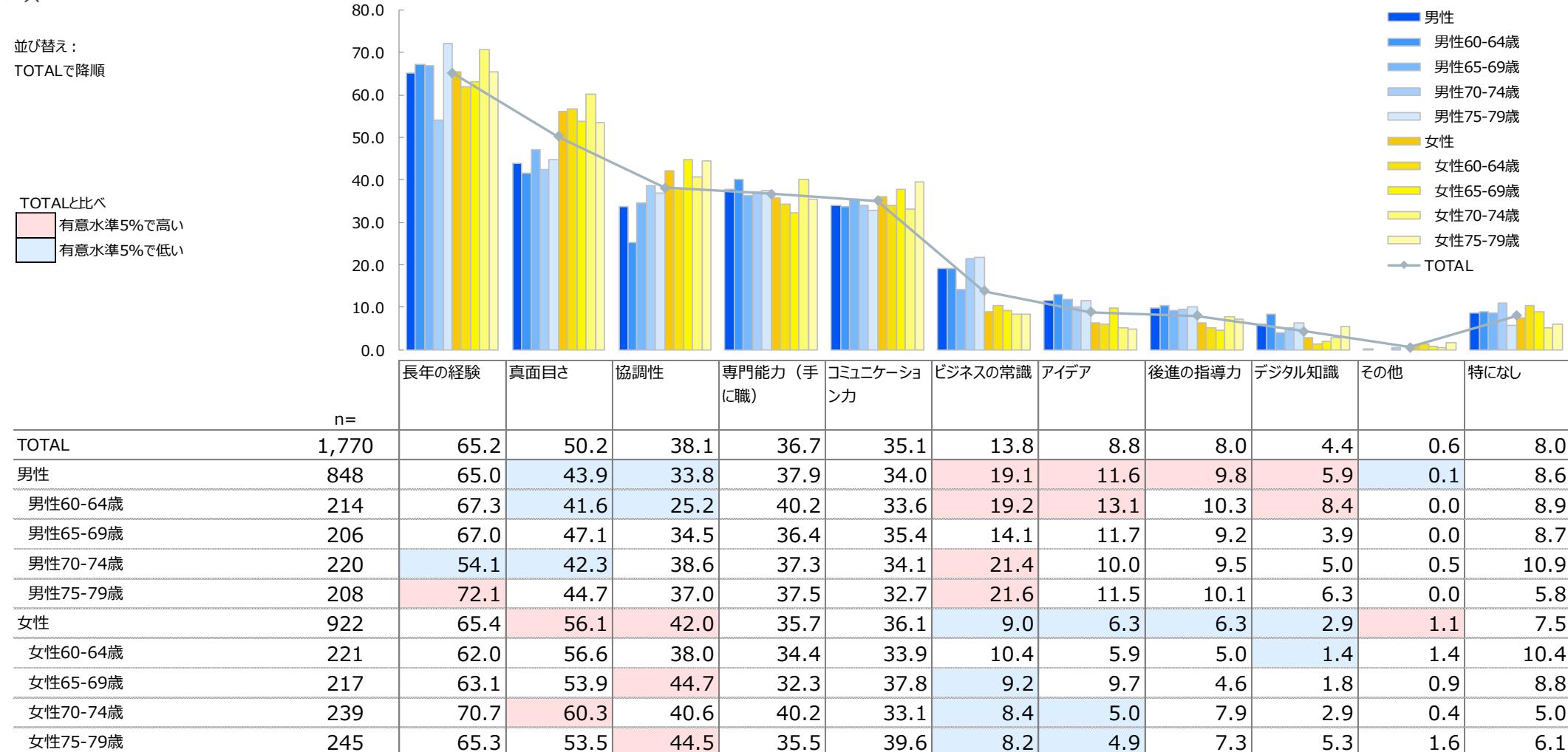
Q19 自分の仕事の強みの1番目、2番目、3番目はなんですか。（%）

※仕事をしている人ベース

並び替え：
TOTALで降順

TOTALと比べ
有意水準5%で高い
有意水準5%で低い

図表38 自分の仕事上の強み（1番目、2番目、3番目の合算）



働きたい年齢上限は、「続けられるうちはいつまでも」が47.8%と最も多く、「75歳まで」が12.6%、「70歳まで」が12.1%と続く。

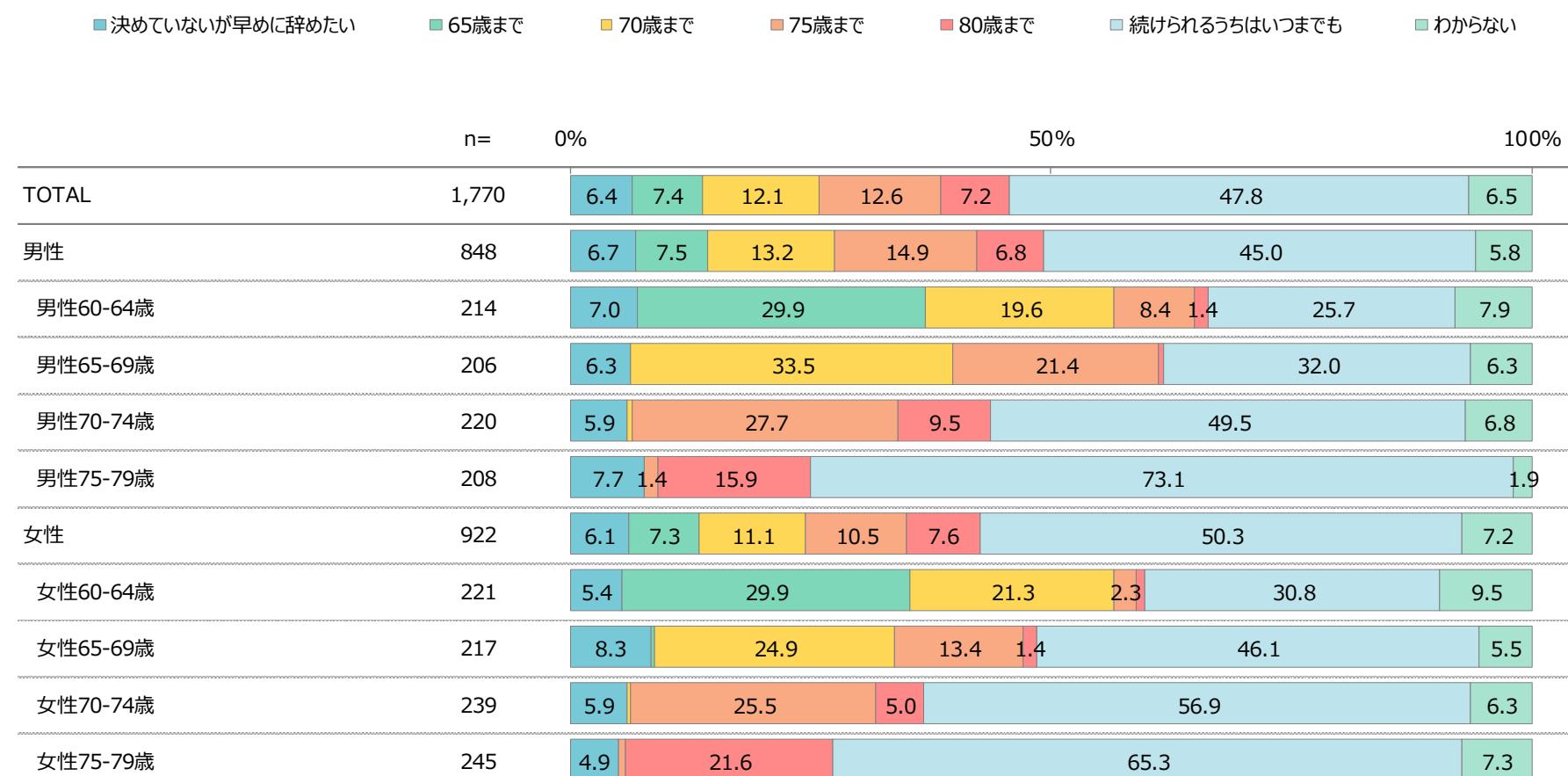
性別よりも年代別の違いが大きく、年齢が上がるにつれて「続けられるうちはいつまでも」は大きく増加する傾向。

◆ 働きたい年齢上限

Q20 あなたはいつまで仕事がしたいですか。現在仕事をしている方におうかがいします。

※仕事をしている人ベース

図表39 働きたい年齢上限



非表示：1%未満

高齢期の仕事探しのネックは、

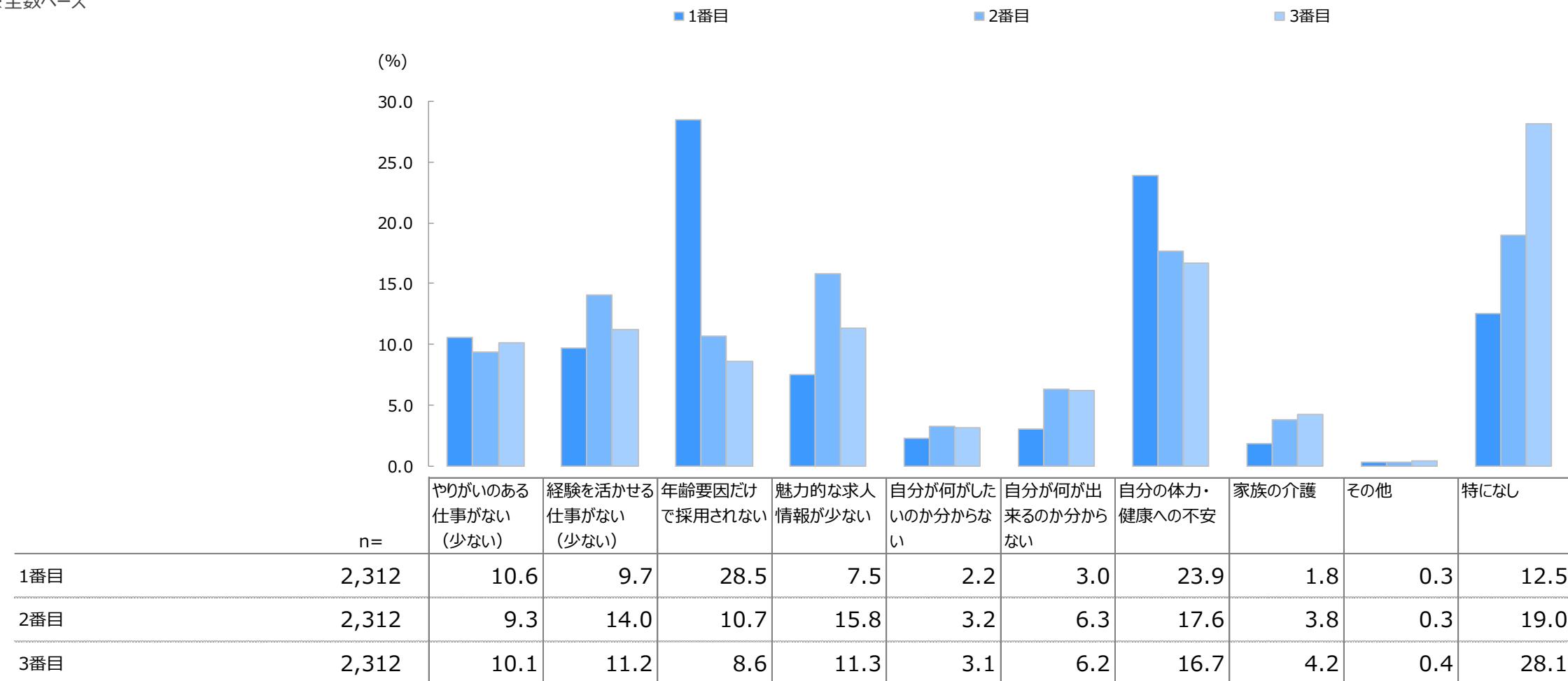
1番目は、「年齢要因だけで採用されない」28.5%、「自分の体力・健康への不安」23.9%、「やりがいのある仕事がない（少ない）」10.6%、
2番目は、「自分の体力・健康への不安」17.6%、「魅力的な求人情報が少ない」15.8%、「経験を活かせる仕事がない（少ない）」14.0%、
3番目は、「自分の体力・健康への不安」16.7%、「魅力的な求人情報が少ない」11.3%、「経験を活かせる仕事がない（少ない）」11.2% が上位。

◆ 高齢期の仕事探しのネック

Q21 高齢期の仕事探しのネックとなる理由の1番目、2番目、3番目はなんですか。

※全数ベース

図表40 高齢期の仕事探しのネック



高齢期の仕事探しのネックを性年代別にみると、**全ての年代で「自分の体力・健康への不安」が最も高い。**

全ての項目で男女で差がみられる。中でも、男性は「経験を活かせる仕事がない（少ない）」43.6%、「やりがいのある仕事がない（少ない）」36.8%、女性は「自分の体力・健康への不安」63.5%、「年齢要因だけで採用されない」51.2%、「自分が何が出来るのが分からない」18.3%、「家族の介護」12.7%が高い。

「自分が何がしたいのか分からない」は、男女ともに60-64歳が高く、再雇用期間の課題といえる。

◆ 高齢期の仕事探しのネック（1番目、2番目、3番目の合算）

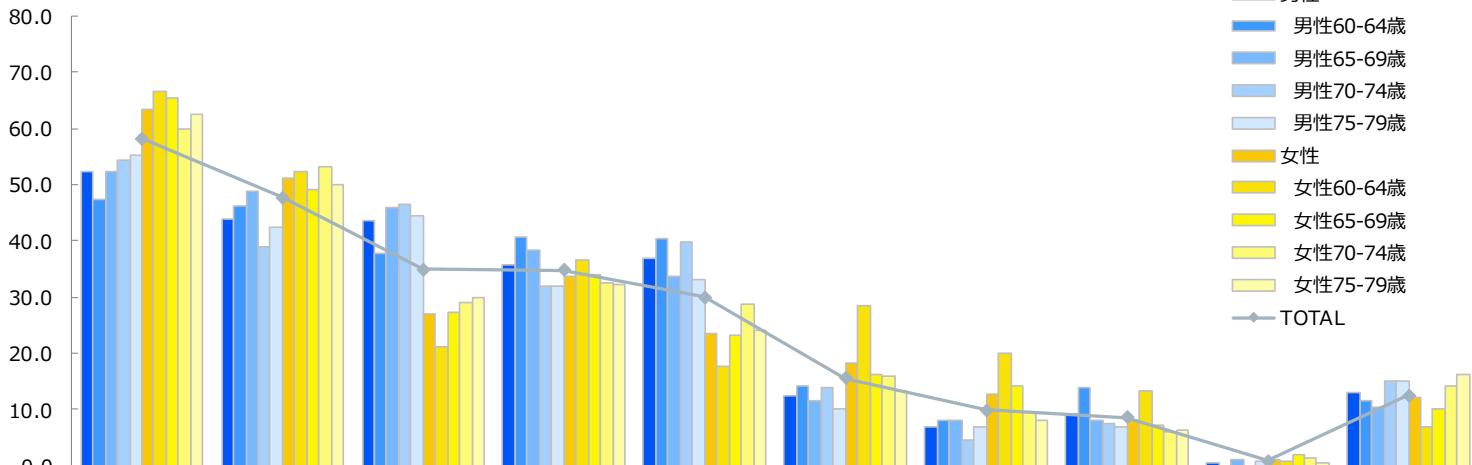
Q21 高齢期の仕事探しのネックとなる理由の1番目、2番目、3番目はなんですか。（%）

※全数ベース

並び替え：
TOTALで降順

TOTALと比べ
有意水準5%で高い
有意水準5%で低い

図表41 高齢期の仕事探しのネック（1番目、2番目、3番目の合算）



	n=	自分の体力・健康への不安	年齢要因だけで採用されない	経験を活かせる仕事がない（少ない）	魅力的な求人情報が少ない	やりがいのある仕事がない（少ない）	自分が何が出来るのか分からない	自分が何がしたいのか分からない	家族の介護	自分が何がしたいのか分からない	その他	特になし
TOTAL	2,312	58.2	47.8	34.9	34.7	29.9	15.5	9.9	8.6	0.8	12.5	
男性	1,109	52.4	44.0	43.6	35.7	36.8	12.4	6.9	9.1	0.5	13.0	
男性60-64歳	275	47.3	46.2	37.8	40.7	40.4	14.2	8.0	13.8	0.0	11.6	
男性65-69歳	271	52.4	48.7	45.8	38.4	33.6	11.4	8.1	8.1	1.1	10.3	
男性70-74歳	288	54.5	38.9	46.5	31.9	39.9	13.9	4.5	7.6	0.0	14.9	
男性75-79歳	275	55.3	42.5	44.4	32.0	33.1	10.2	6.9	6.9	0.7	14.9	
女性	1,203	63.5	51.2	26.9	33.7	23.6	18.3	12.7	8.1	1.1	12.1	
女性60-64歳	288	66.7	52.4	21.2	36.5	17.7	28.5	20.1	13.2	0.7	6.9	
女性65-69歳	283	65.4	49.1	27.2	33.9	23.3	16.3	14.1	7.1	1.8	10.2	
女性70-74歳	310	60.0	53.2	29.0	32.6	28.7	15.8	9.4	6.1	1.3	14.2	
女性75-79歳	322	62.4	50.0	29.8	32.3	24.2	13.4	8.1	6.2	0.6	16.1	

人生満足度への影響

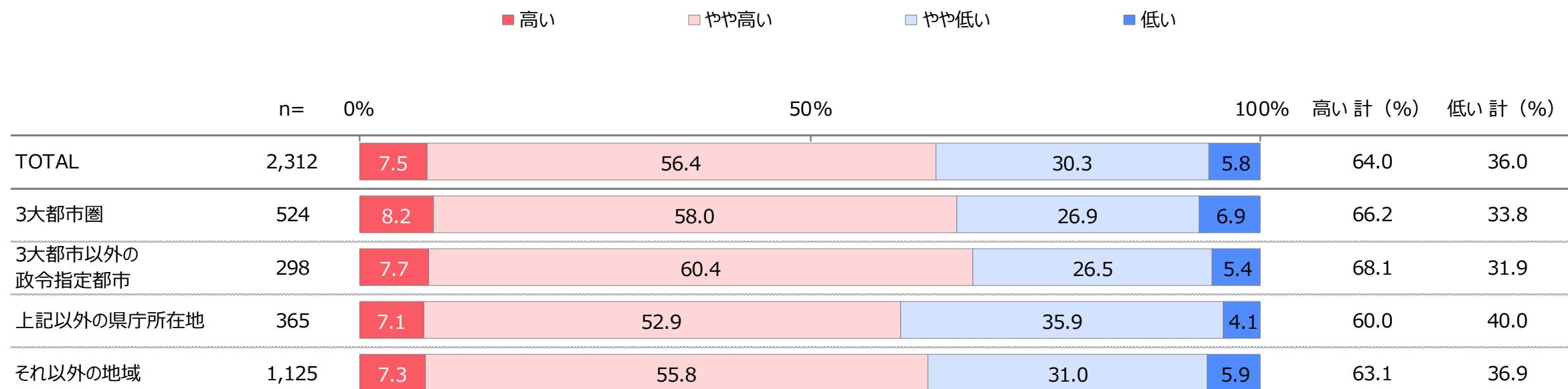
現在の居住都市別では、上記以外の県庁所在地は「やや低い」が35.9%と高いが、そのほかの層では大きな傾向の差はみられない。

◆ 人生満足度一現在の居住都市別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表42 人生満足度一現在の居住都市別



※3大都市圏：東京23区・横浜市・川崎市・さいたま市・千葉市・名古屋市・大阪市・堺市・神戸市・京都市

※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

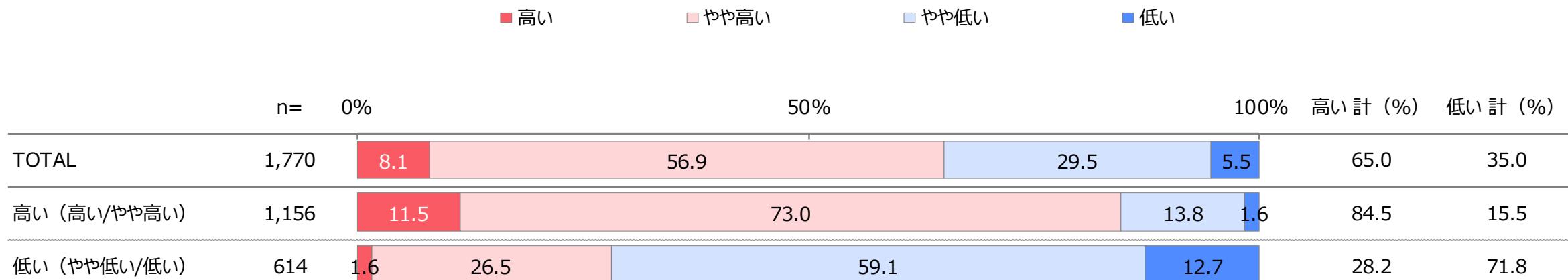
仕事満足度が高い層は「高い 計」が84.5%と高く、低い層は「低い 計」が71.8%と高いことから、
仕事満足度は人生満足度にストレートに影響を与えてることがうかがえる。

◆ 人生満足度一仕事満足度別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※仕事をしている人ベース

図表43 人生満足度一仕事満足度別



※高い 計：「高い」+「やや高い」
※低い 計：「やや低い」+「低い」

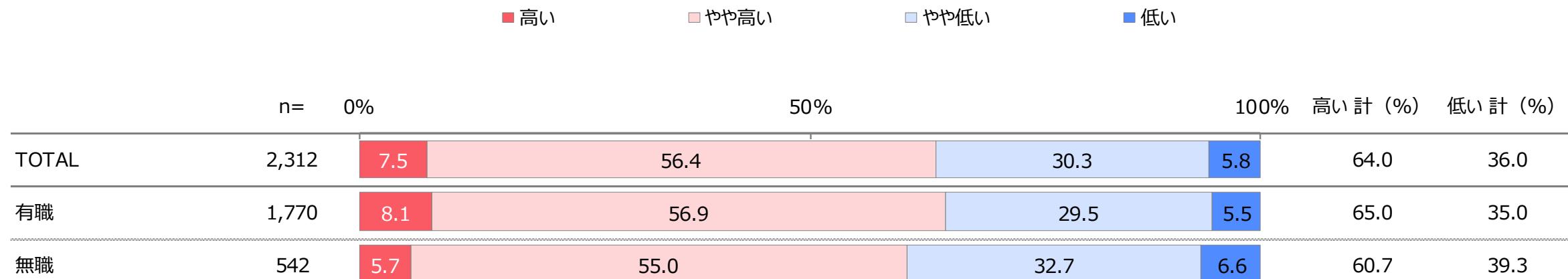
仕事の有無にかかわらず、大きな傾向の差はみられない。

◆ 人生満足度一仕事の有無別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表44 人生満足度一仕事の有無別



※高い計：「高い」+「やや高い」

※低い計：「やや低い」+「低い」

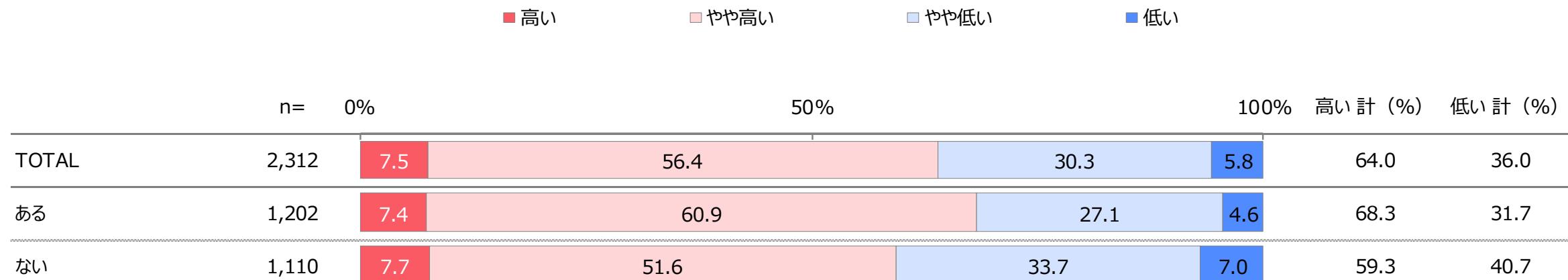
定年経験がある層は「高い 計」が68.3%と高く、ない層は「低い 計」が40.7%と高いことから、
定年経験の有無は人生満足度に影響を与えていていることがうかがえる。

◆ 人生満足度一定年経験の有無別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表45 人生満足度一定年経験の有無別



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

経営者・会社役員層は「高い計」が79.0%と高く、非正規の社員・職員層は「低い計」が38.8%と高い。経営者・会社役員層と非正規の社員・職員層とで差異があることから、就業形態の差異によって満足度が左右されることがわかる。

「正規の社員・職員」と「非正規の社員・職員」の差異は小さい。

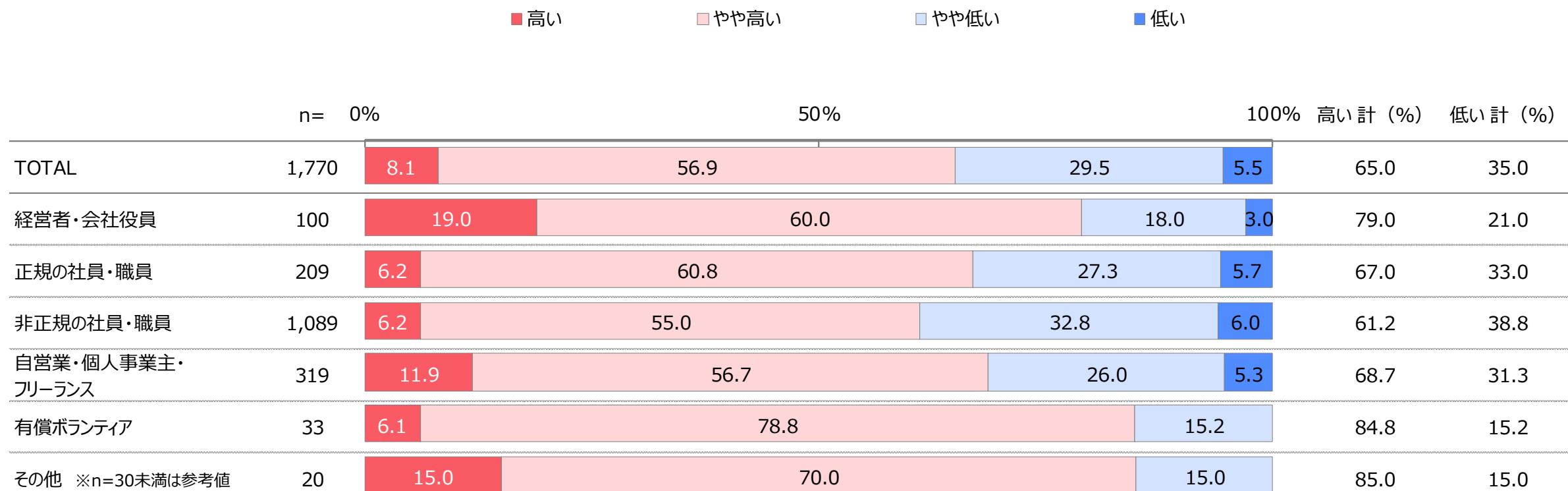
回答数が少ないものの、有償ボランティアの満足度が最も高い。

◆ 人生満足度一就業形態別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※仕事をしている人ベース

図表46 人生満足度一就業形態別



非表示：1%未満

※高い計：「高い」+「やや高い」

※低い計：「やや低い」+「低い」

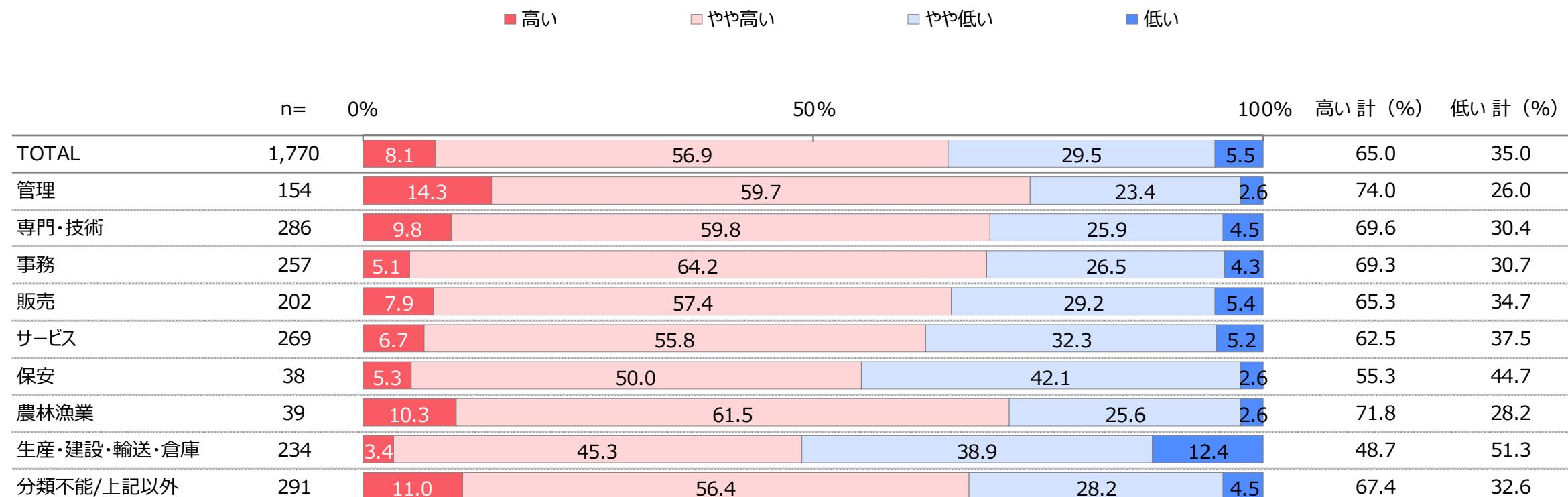
職業別では、管理層は「高い 計」が74.0%と高い。生産・建設・輸送・倉庫層は「高い 計」が48.7%と低いが、半数近くは満足度が高いと回答している。

◆ 人生満足度一職種別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※仕事をしている人ベース

図表47 人生満足度一職種別



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

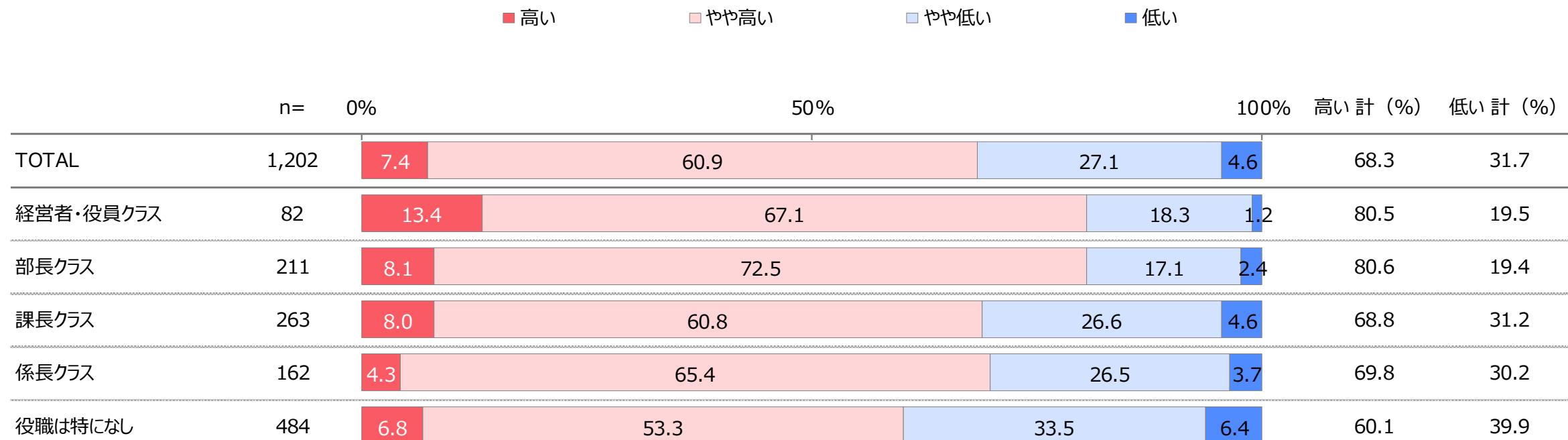
定年前の最高職位別では、経営者・役員クラス層、部長クラス層は「高い 計」が8割以上と高く、役職は特になし層は「低い 計」が39.9%と高いことから、**定年前の役職の有無によって満足度が左右されていることがわかる。**

◆ 人生満足度一定年前の最高職位別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※定年経験ありの人ベース

図表48 人生満足度一定年前の最高職位別



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

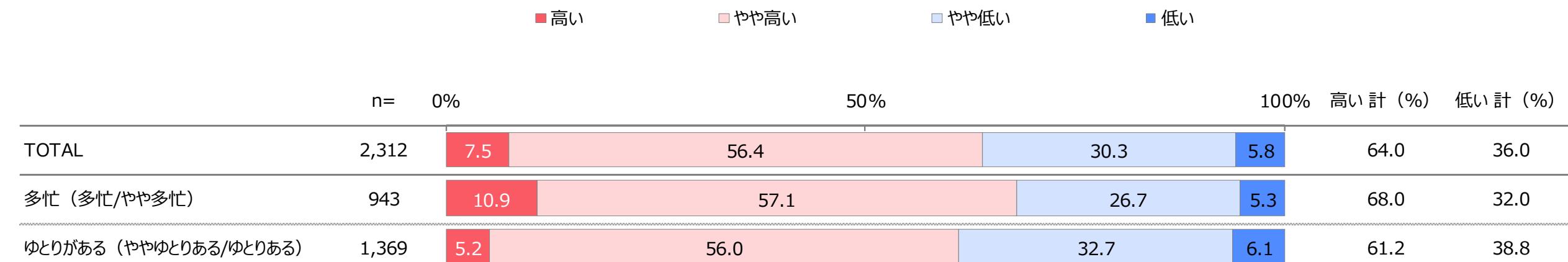
多忙感別では、多忙層は「高い 計」が68.0%と高く、ゆとりがある層は「低い 計」が38.8%と高いことから、
多忙感によって満足度が左右されていることがわかる。

◆ 人生満足度—多忙感別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表49 人生満足度—多忙感別



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

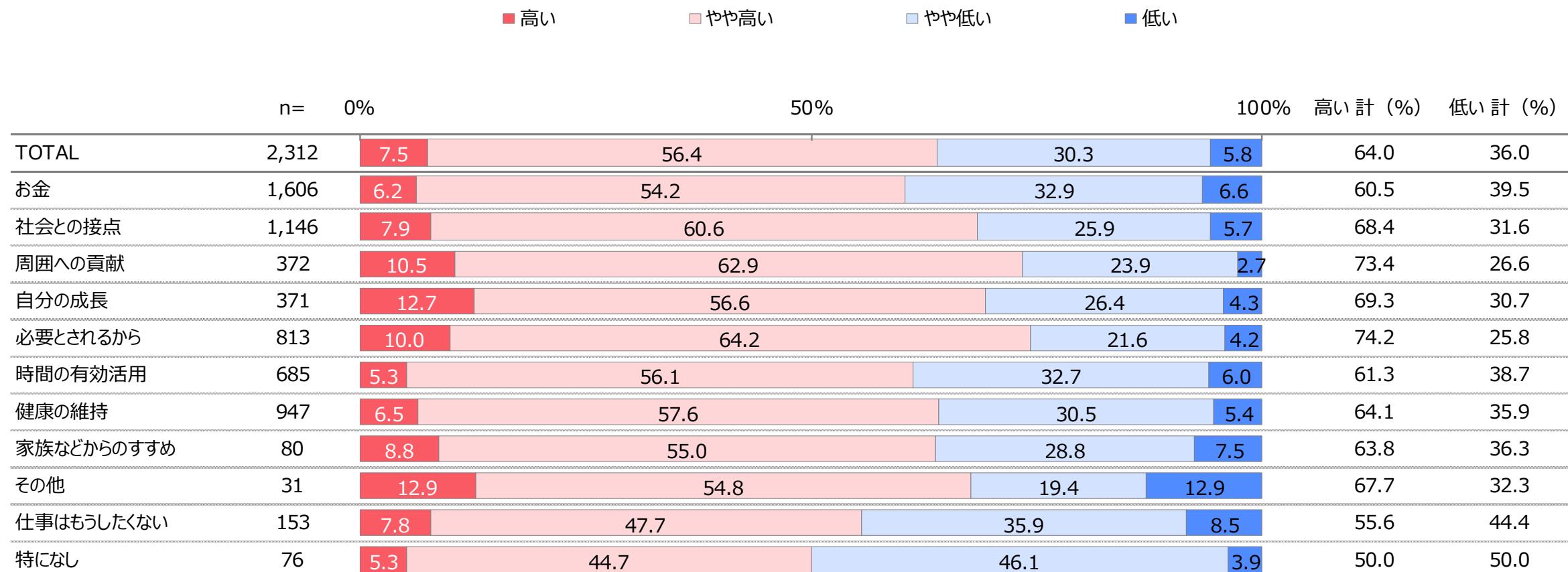
仕事の目的別では、社会との接点層、周囲への貢献層、自分の成長層、必要とされるから層は「高い 計」が約7割と高く、お金層、仕事はもうしたくない層、特になし層は「低い 計」が約4～5割と高い。

◆ 人生満足度一仕事の目的別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表50 人生満足度一仕事の目的別



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

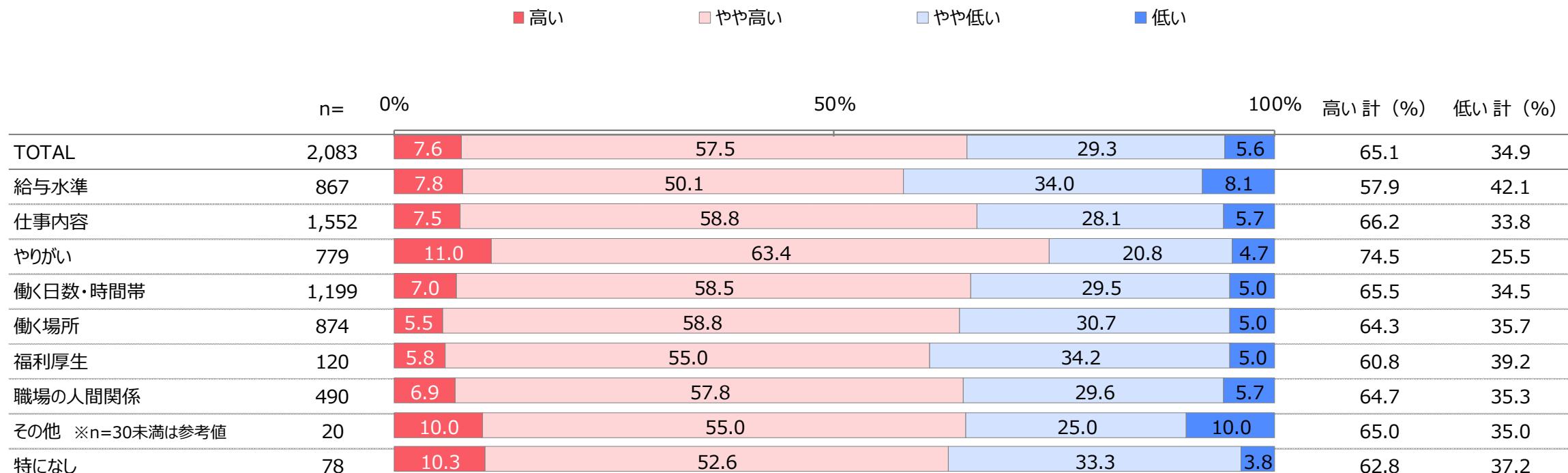
仕事を決める条件別では、やりがい層は「高い 計」が74.5%と高く、給与水準層は「低い 計」が42.1%と高い。

◆ 人生満足度—仕事を決める条件別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※ベースは「仕事はしたくない人以外」

図表51 人生満足度—仕事を決める条件別



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

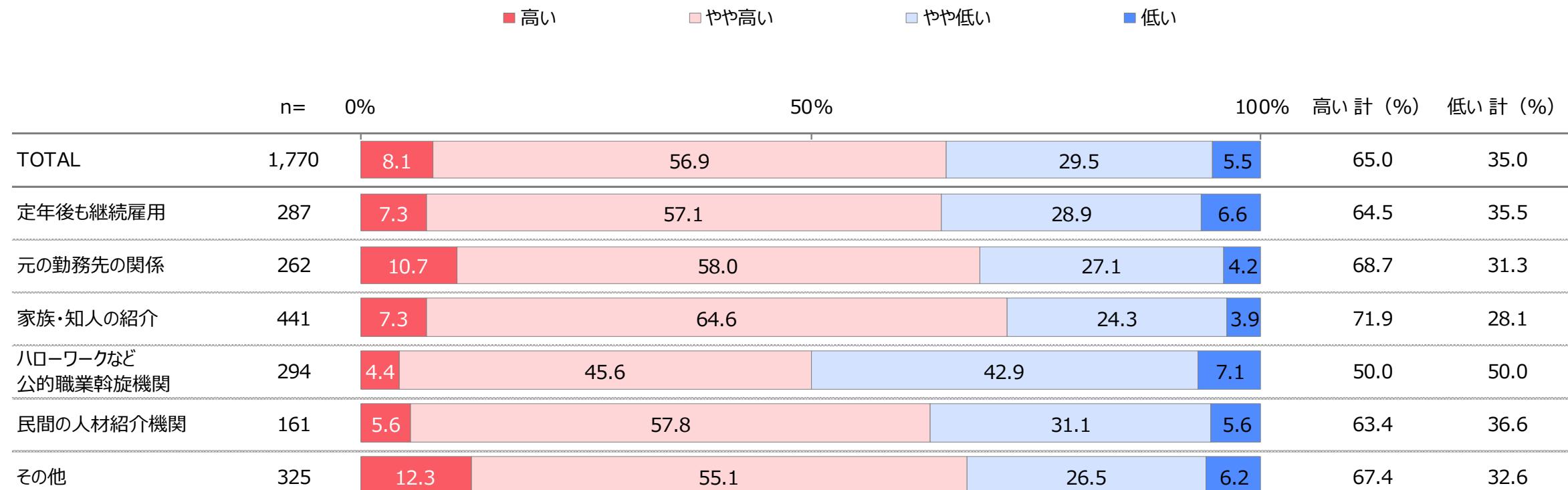
仕事を見つけたところ別では、家族・知人の紹介層は「高い計」が71.9%と高く、ハローワークなど公的職業斡旋機関層は「低い計」が50.0%と高い。

◆ 人生満足度—仕事を見つけたところ別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※仕事をしている人ベース

図表52 人生満足度—仕事を見つけたところ別



※高い計：「高い」+「やや高い」

※低い計：「やや低い」+「低い」

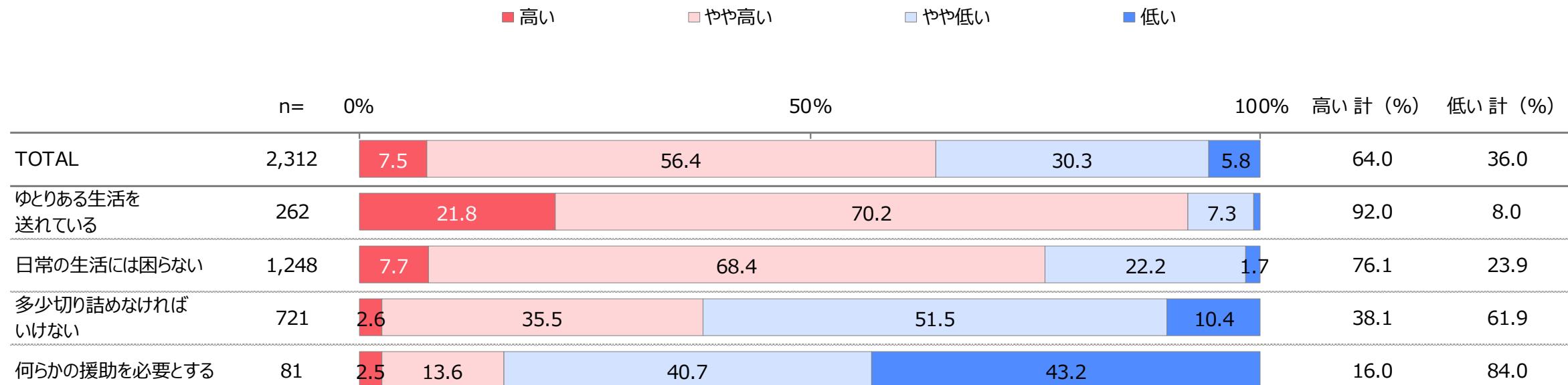
金銭的なゆとり別では、ゆとりある生活を送っている層、日常の生活には困らない層は「高い 計」が7~9割と高く、多少切り詰めなければいけない層、何らかの援助を必要とする層は「低い 計」が6~8割と高いことから、金銭的なゆとりによって満足度が左右されていることがわかる。

◆ 人生満足度一金銭的なゆとり別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表53 人生満足度一金銭的なゆとり別



非表示 : 1%未満

※高い 計 : 「高い」+「やや高い」

※低い 計 : 「やや低い」+「低い」

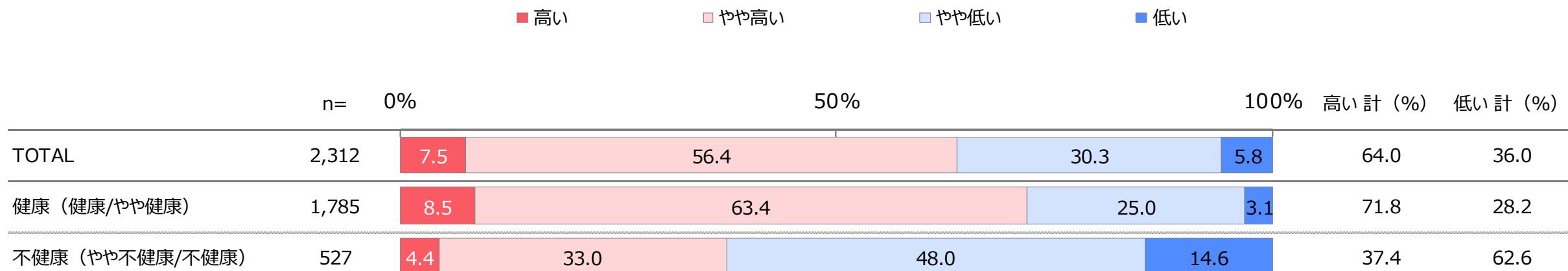
健康実感別では、健康層は「高い 計」が71.8%と高く、不健康層は「低い 計」が62.6%と高いことから、**健康実感によって満足度が左右されている**ことがわかる。

◆ 人生満足度一健康実感別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表54 人生満足度一健康実感別



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

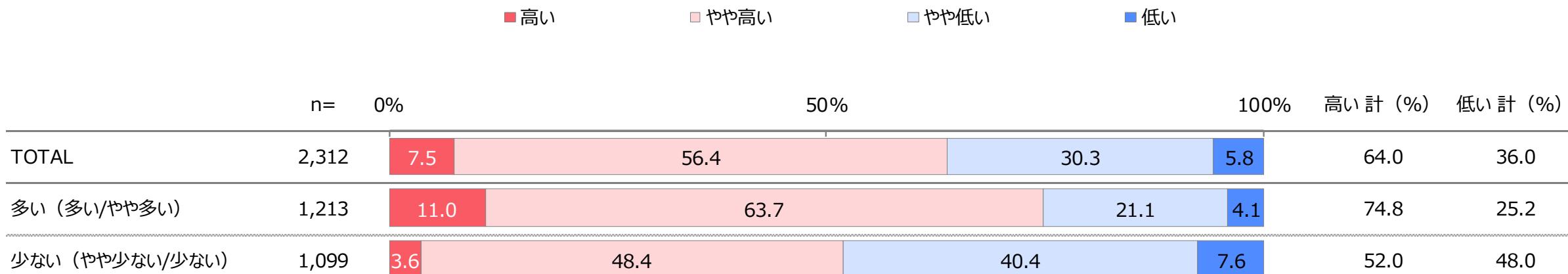
学び・行動の意欲別では、多い層は「高い 計」が74.8%と高く、少ない層は「低い 計」が48.0%と高いことから、
学び・行動の意欲によって満足度が左右されていることがわかる。

◆ 人生満足度一学び・行動の意欲別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表55 人生満足度一学び・行動の意欲別



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

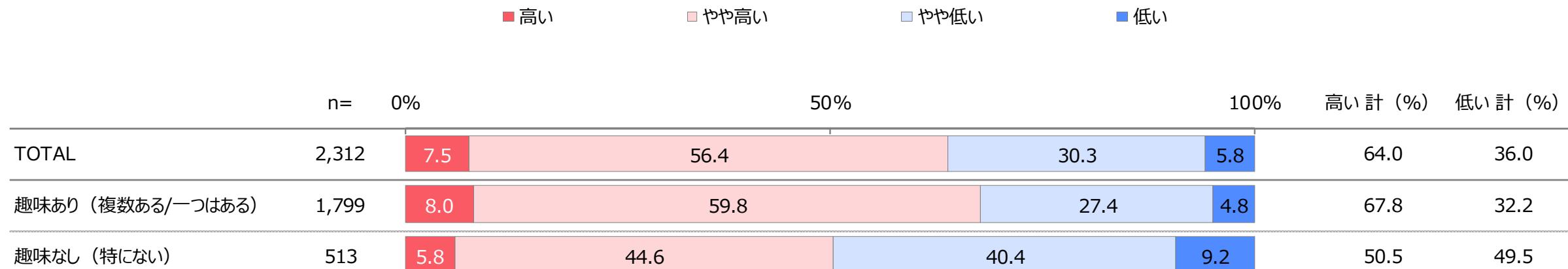
趣味の多さ別では、趣味あり層は「高い計」が67.8%と高く、趣味なし層は「低い計」が49.5%と高いことから、
趣味の有無によって満足度が左右されていることがわかる。

◆ 人生満足度一趣味の多さ別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表56 人生満足度一趣味の多さ別



※高い計：「高い」+「やや高い」
※低い計：「やや低い」+「低い」

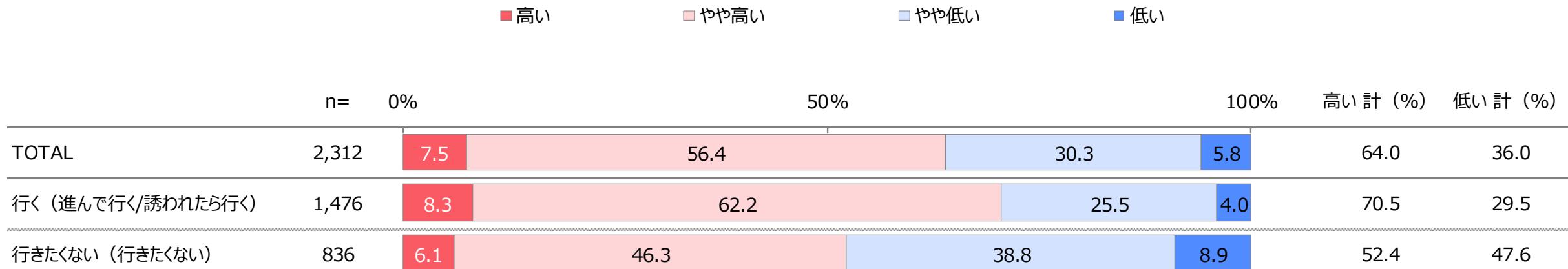
知らない人との交流への考え方別では、行く方だと回答した層は「高い計」が70.5%と高く、行きたくない方だと回答した層は「低い計」が47.6%と高いことから、**知らない人との交流への考え方によって満足度が左右されている**ことがわかる。

◆ 人生満足度一知らない人との交流への考え方別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表57 人生満足度一知らない人との交流への考え方別



※高い計：「高い」+「やや高い」

※低い計：「やや低い」+「低い」

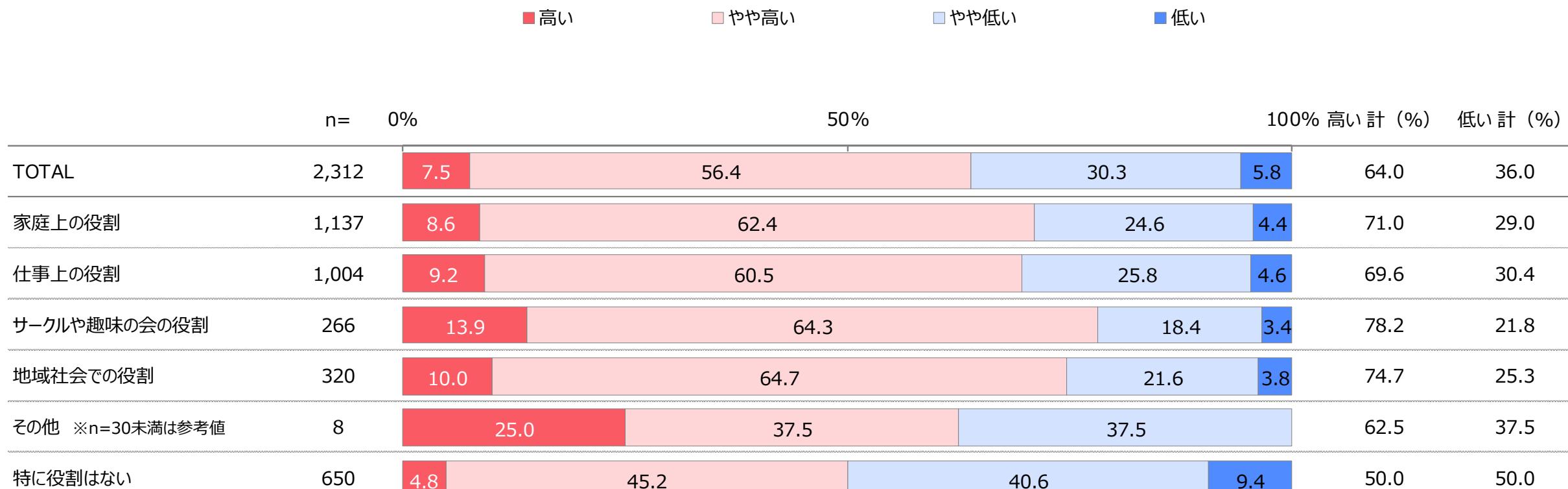
現在の役割別では、なんらかの役割を持っていると回答した人は「高い計」が6~7割と高く、中でも、サークルや趣味の会の役割層、地域社会での役割層は10.0pt以上高い。特に役割はない層は「低い計」が50.0%と高いことから、**役割の有無によって満足度が左右されていることがわかる。**

◆ 人生満足度—現在の役割別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表58 人生満足度—現在の役割別



非表示：1%未満

※高い計：「高い」+「やや高い」

※低い計：「やや低い」+「低い」

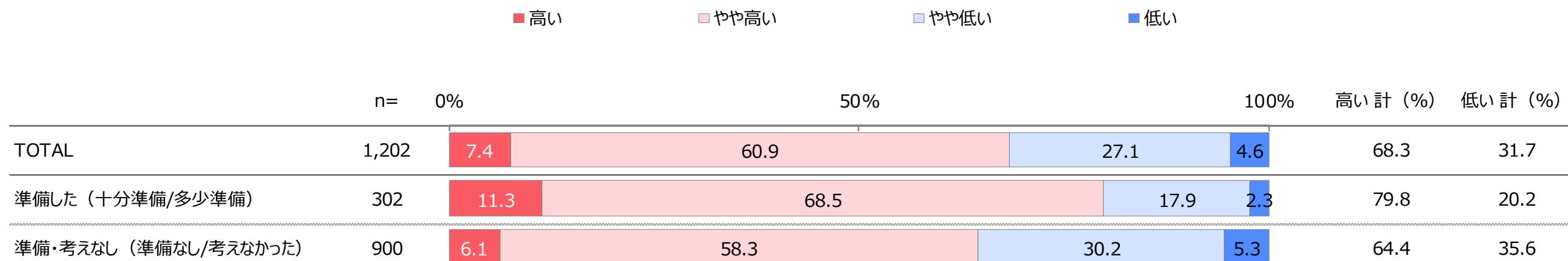
セカンドキャリアへの準備の有無別では、準備した層は「高い 計」が79.8%と高く、準備・考えなし層は「低い 計」が35.6%と高いことから、セカンドキャリアへの準備の有無によって満足度が左右されていることがわかる。

◆ 人生満足度—セカンドキャリアへの準備の有無別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※定年経験ありの人ベース

図表59 人生満足度—セカンドキャリアへの準備の有無別



※高い 計：「高い」+「やや高い」

※低い 計：「やや低い」+「低い」

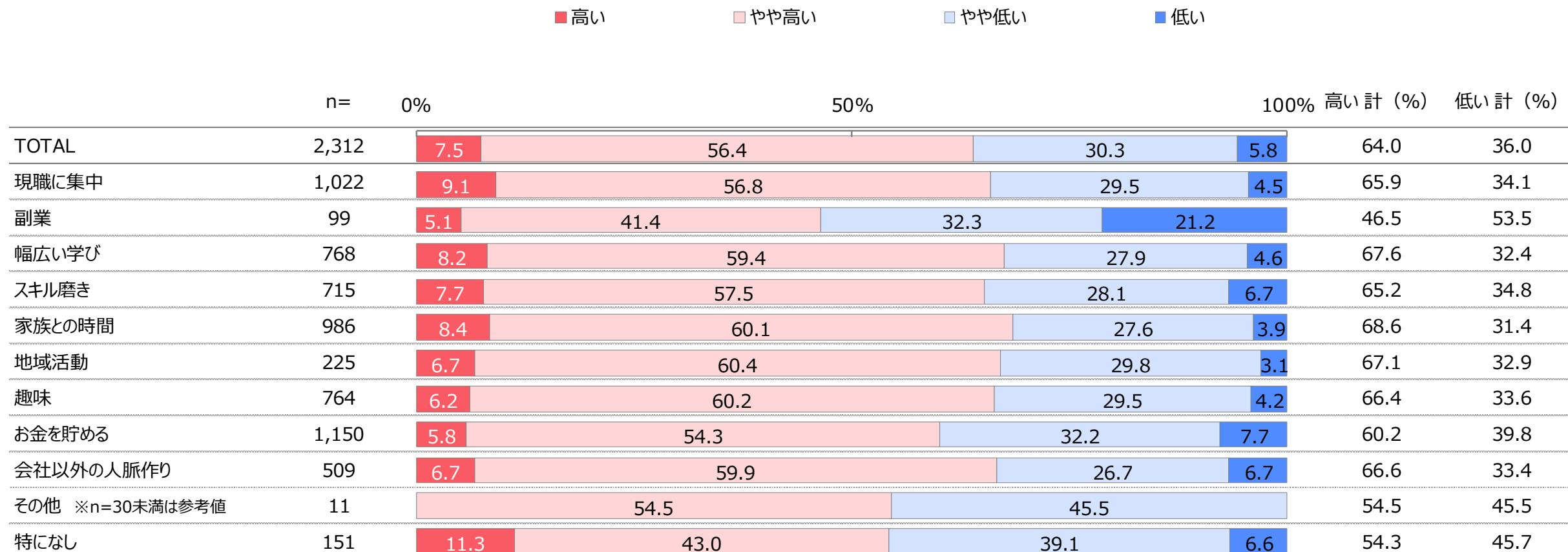
50代で行っておくべきこと別では、幅広い学び層、家族との時間層、地域活動層、趣味層は「高い計」が6割台後半と高く、副業層、お金を貯める層は「低い計」が3~5割と高いことから、収入や貯蓄を増やすことではなく、学びや家族、地域での時間を重視する層が人生満足度が高いことがわかる。

◆ 人生満足度—50代で行っておくべきこと別

Q1 あなたの満足度についておうかがいします。:あなたの人生満足度は?

※全数ベース

図表60 人生満足度—50代で行っておくべきこと別



非表示：1%未満

※高い計：「高い」+「やや高い」

※低い計：「やや低い」+「低い」

“仕事”とは 言葉のイメージ

テキストマイニング

頻出ワードは、「生きがい」「生活」「お金」「やりがい」等。

◆ あなたにとって仕事とは（純粹想起） 原文のまま

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

図表61 あなたにとって仕事とは（純粹想起）



分類

◆ あなたにとって仕事とは（純粋想起）

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

No.	分類	文言
1	好き	好き,すき
2	楽しさ・楽しみ	楽しい,楽しき,楽しみ,たのしみ,楽しく,楽しんで,楽しむ,喜び,喜べる,生き生きしていられる,満足,元気,充実
3	生きがい・ライフワーク	生き甲斐,生きがい,いきがい,生甲斐,ライフワーク,活力,生きる原動力,生きる目的,張り合い,張合,はりあい,張り,生きてる事の実感,メリハリ,やりがい,やり甲斐
4	成長・向上	高める,自己成長,自己啓発,成長,向上,自分磨き,自分みがき,自分をみがく,自分研ぎ,人間磨き,人間形成,人間力,アップデート
5	努力・達成	努力,達成,奮い立たせる,鍛える,鍛錬,修行
6	学び・研鑽	勉強,学び,知識,研鑽,スキル,能力,技術,経験,プラスアップ
7	自己実現・自己活用	自己実現,自己実現,表現,活用,自己表現,自分の表現,自分表現,発揮,最大限にだせる,活かす,活かせる,生かす,生かせる
8	収入・お金・蓄え	収入,給与,給料,お金,おかな,蓄え,報酬,小遣い,儲け,もうけ,稼ぎ,稼ぐ,金錢,金
9	生活・生きる手段	生活,せいかつ,暮らし,生活費,資金,家計,生計,生きるため,生きる為,生きていくため,生きていく為,生きて行く為,生きて行くため,生きる手段,生きていく手段,生きていく上の手段,生きるすべ,いきるかて,糧,経済,飯の種,メシのたね,めし,食っていくため,食べるため,食い扶持,生業,自立,余裕,ゆとり
10	健康・老化防止	健康,運動,けんこう,ボケ防止,ぼけ防止,ぼけぼうし,呆け防止,ぼけない,ボケ,老化防止,体力,気力,心身,体を動かす,若さ,若々しさ,ストレス解消,ストレスの解消,気分転換,脳トレ
11	社会貢献	社会貢献,地域貢献,社会への貢献,貢献,社会に生かせる,人のため,役に立つ,やくにたつ,役立てる,社会奉仕,社会にも有効
12	必要とされている・役割	必要とされている,必要とされる,喜んで,喜ばれる,役割,役目,使命
13	必要・義務	必要,大事,大切,不可欠,義務,当たり前,責任,当然
14	社会参加・接点・コミュニティ	接点,せってん,つながり,繋がり,つながる,かかわり,関わり,関わる,係る,社会参加,交わり,社会に参加,ふれあい,触れ合い,交流,コミュニケーション,仲間作り,コミュニティ,人間関係,接触,社会性,結び付け,孤独にならない
15	人生・存在意義・自分らしさ	人生,じんせい,生きている証,生きている意味,生きる,生きること,生きる基本,生きて行く事,生きていること,生き方そのもの,居場所,拠り所,自分が居る場所,自分でいられる,自分的一部,存在,存在価値,存在意義,自己肯定,自己形成,自己を確立,アイデンティティー,自分を知る,自分を確認する,自分らしさ,社会人である確信
16	趣味	趣味
17	暇つぶし・時間つぶし	暇つぶし,暇潰し,ひまつぶし,時間つぶし,時間潰し,有効に時間,時間の有効活用,時間活用,時間の切り売り,時間を有意義に
18	老後・将来	老後,将来
19	仕方なく・苦役	仕方なく,仕方ない,やりたく無い,もう嫌,もういい,したく無い,できない,苦痛,苦役,重要ではない,やめられない
20	労働・働く	仕事,労働,働く,自営業
21	習慣・日常・営み	継続,長く,生涯,惰性,死ぬまで,習慣,日課,日常,営み,続ける
22	家族・家庭	家族,家庭
23	その他	(上記以外)
24	特になし・わからない	特に無し,特になし,とくになし,わからない,分からない,無し,ナシ,特に無い,特にない,特にありません,考えた事ない,考えたことがない,考えた事はありません,なし,答えられません

頻出語

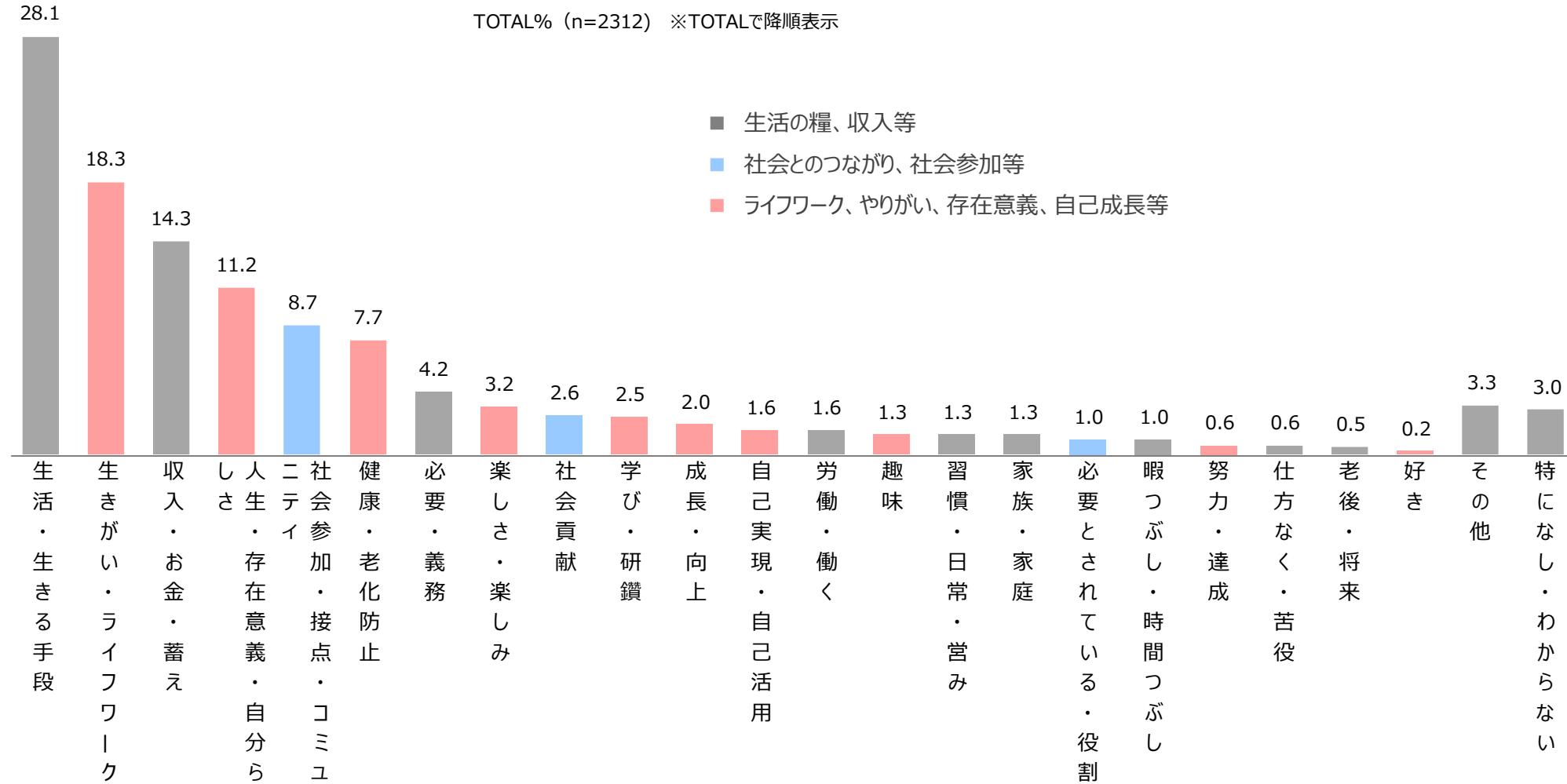
コーディングした結果、頻出ワードは「生活・生きる手段」がトップ。

続いて、「生きがい・ライフワーク」や「収入・お金・蓄え」、「人生・存在意義・自分らしさ」が上位にあがる。

◆ あなたにとって仕事とは（純粹想起） 結果

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

図表62 あなたにとって仕事とは（純粹想起）



頻出語

男女ともに60-64歳は「生活・生きる手段」「収入・お金・蓄え」。

年齢が上がるにつれて男女とも「生きがい・ライフワーク」が増え、加えて男性は「健康・老化防止」、女性は「社会参加・接点・コミュニティ」が増加。

◆ あなたにとって仕事とは（純粹想起）

性年代別

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

性年代別%

図表63 あなたにとって仕事とは（純粹想起）性年代別

	TOTAL	男性60-64歳	男性65-69歳	男性70-74歳	男性75-79歳	女性60-64歳	女性65-69歳	女性70-74歳	女性75-79歳	
(n=)	2312	275	271	288	275	288	283	310	322	
生活・生きる手段	28.1	34.5 *	31.7	29.9	26.2	33.3 *	25.4	23.2	22.0	生活・生きる手段
生きがい・ライフワーク	18.3	8.4	12.5	17.4	22.9 *	13.9	21.9	23.5 *	24.5 *	生きがい・ライフワーク
収入・お金・蓄え	14.3	19.6 *	15.1	13.5	10.9	24.0 *	15.2	8.4	9.0	収入・お金・蓄え
人生・存在意義・自分らしさ	11.2	15.3 *	17.3 *	10.8	9.8	9.0	11.3	7.1	10.2	人生・存在意義・自分らしさ
社会参加・接点・コミュニティ	8.7	1.8	6.3	5.2	4.7	9.7	13.8 *	13.9 *	13.0 *	社会参加・接点・コミュニティ
健康・老化防止	7.7	2.5	5.9	10.1	12.7 *	5.2	5.3	7.4	11.5 *	健康・老化防止
必要・義務	4.2	5.5	3.7	2.8	2.5	4.9	5.3	4.5	4.0	必要・義務
楽しさ・楽しみ	3.2	1.5	1.8	1.7	4.4	1.7	3.2	6.5 *	4.7	楽しさ・楽しみ
社会貢献	2.6	3.3	2.2	2.8	4.4	1.0	3.2	2.6	1.2	社会貢献
学び・研鑽	2.5	1.5	2.6	3.8	2.5	3.5	2.1	2.6	1.6	学び・研鑽
成長・向上	2.0	2.5	2.6	1.0	1.5	2.1	1.8	2.3	2.2	成長・向上
自己実現・自己活用	1.6	1.5	1.1	1.7	2.5	0.7	2.5	1.9	1.2	自己実現・自己活用
労働・働く	1.6	0.7	1.5	2.1	1.8	0.3	1.4	2.3	2.5	労働・働く
趣味	1.3	1.1	1.8	2.8 *	1.1	1.7	1.1	0.6	0.6	趣味
習慣・日常・営み	1.3	0.7	0.7	1.7	1.8	2.1	0.4	1.9	1.2	習慣・日常・営み
家族・家庭	1.3	0.4	1.1	2.4	2.5	0.7	0.7	1.3	0.9	家族・家庭
必要とされている・役割	1.0	0.4	1.1	1.4	1.1	0.3	1.1	1.6	0.9	必要とされている・役割
暇つぶし・時間つぶし	1.0	0.7	2.2	1.4	1.5	0.7	1.1	0.3	0.3	暇つぶし・時間つぶし
努力・達成	0.6	0.4	0.7	0.7	0.7	0.7	0.7	0.6	0.3	努力・達成
仕方なく・苦役	0.6	1.1	0.7	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0	1.2	仕方なく・苦役
老後・将来	0.5	0.0	1.5 *	0.0	0.0	0.3	1.4 *	0.3	0.3	老後・将来
好き	0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.3	0.0	0.3	0.3	好き
その他	3.3	6.5 *	4.8	3.1	2.9	2.4	1.8	2.9	2.5	その他
特になし・わからない	3.0	7.3 *	2.2	1.4	2.9	2.1	2.1	2.3	4.0	特になし・わからない

表中の「*」は、TOTAL値に対して有意に高い%を示す（有意水準 5 %）。

頻出語

有職者は、「生きがい・ライフワーク」「健康・老化防止」「社会参加・接点・コミュニティ」、無職者は、「生活・生きる手段」「収入・お金・蓄え」「学び・研鑽」の割合が高い。

◆ あなたにとって仕事とは（純粹想起） 仕事の有無別

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

図表64 あなたにとって仕事とは（純粹想起） 仕事の有無別
仕事の有無別%

	TOTAL (n=)	有職	無職
生活・生きる手段	2312 28.1	1770 26.8	542 32.5 *
生きがい・ライフワーク	18.3	19.2	15.5
収入・お金・蓄え	14.3	13.4	17.3 *
人生・存在意義・自分らしさ	11.2	11.9	9.0
社会参加・接点・コミュニティ	8.7	9.3	7.0
健康・老化防止	7.7	9.0 *	3.1
必要・義務	4.2	4.2	3.9
楽しさ・楽しみ	3.2	4.0 *	0.7
社会貢献	2.6	2.6	2.4
学び・研鑽	2.5	1.9	4.4 *
成長・向上	2.0	1.8	2.8
自己実現・自己活用	1.6	1.5	2.0
労働・働く	1.6	1.5	1.8
趣味	1.3	1.5	0.9
習慣・日常・営み	1.3	1.6 *	0.4
家族・家庭	1.3	1.0	2.2 *
必要とされている・役割	1.0	0.7	1.8 *
暇つぶし・時間つぶし	1.0	1.2	0.2
努力・達成	0.6	0.7	0.4
仕方なく・苦役	0.6	0.3	1.5 *
老後・将来	0.5	0.4	0.7
好き	0.2	0.1	0.4
その他	3.3	3.3	3.3
特になし・わからない	3.0	2.3	5.5 *

表中の「*」は、TOTAL値に対して有意に高い%を示す（有意水準 5 %）。

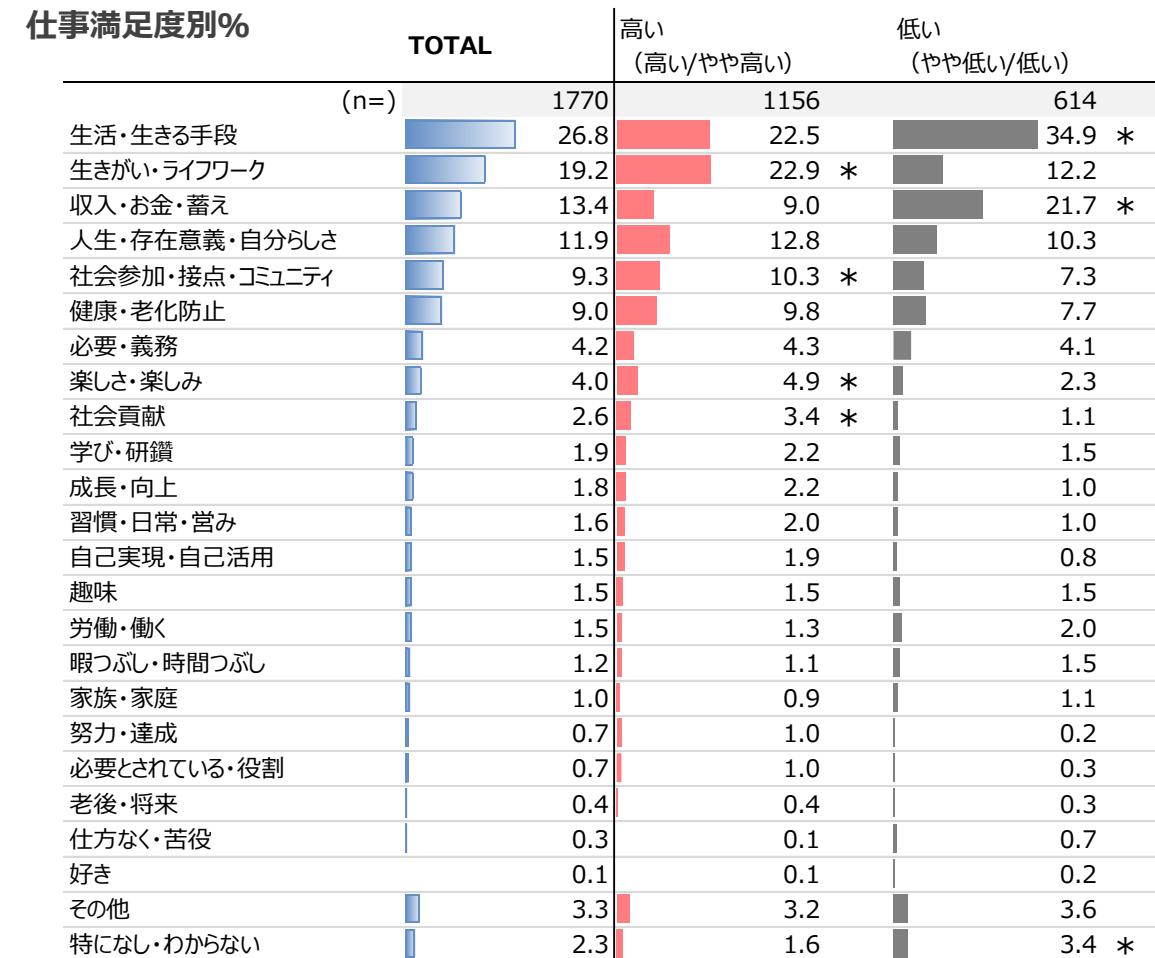
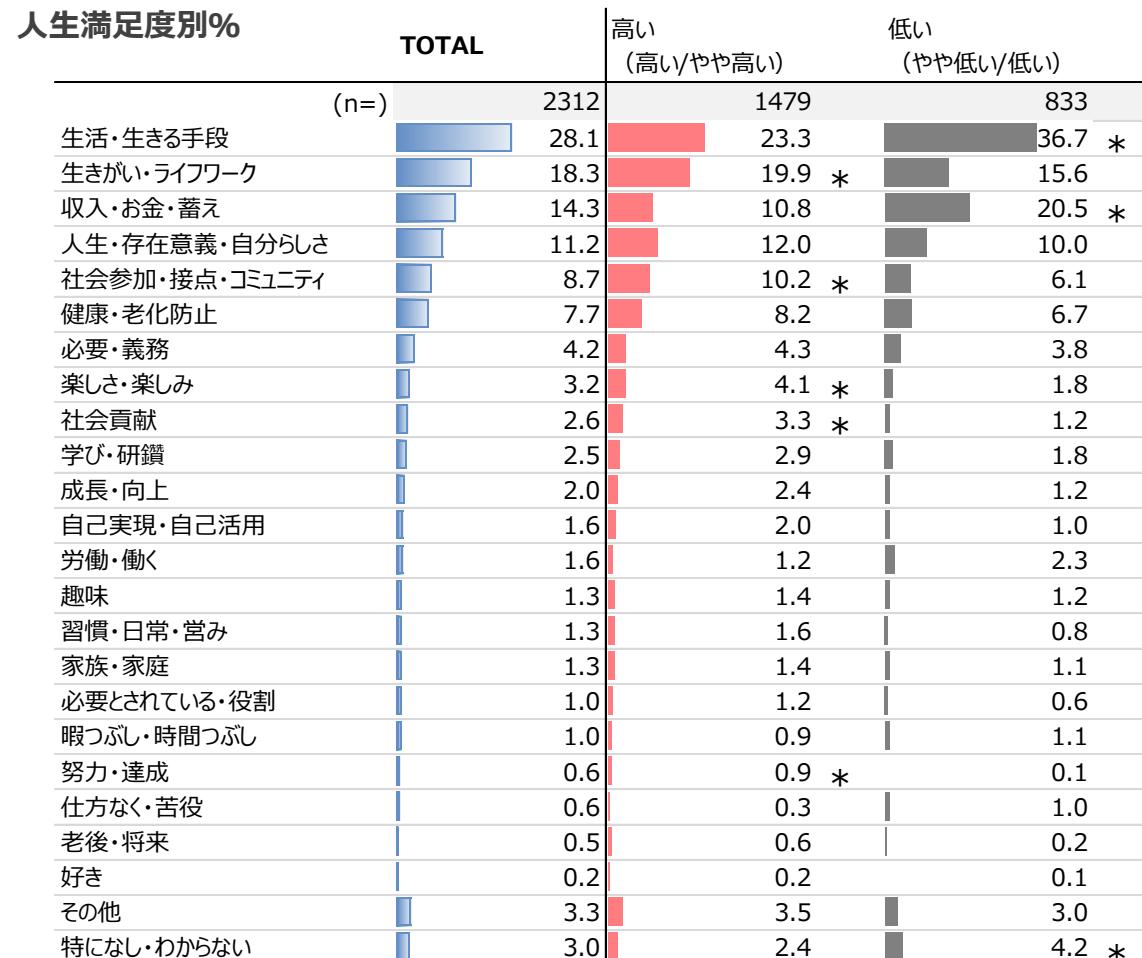
頻出語

人生への満足度、仕事への満足度が高い群は、仕事を「生きがい」や「社会参加」の機会として捉える傾向が強く、低い群は「生活手段」や「収入源」としての側面を重視している。

◆ あなたにとって仕事とは（純粹想起） 人生満足度別／仕事満足度別

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

図表65 あなたにとって仕事とは（純粹想起） 人生満足度別/仕事満足度別



表中の「*」は、TOTAL値に対して有意に高い%を示す（有意水準 5 %）。

頻出語

管理は「人生・存在意義・自分らしさ」「社会貢献」、専門・技術は「生きがい・ライフワーク」、事務は「収入・お金・蓄え」、販売・サービス職では「社会参加・接点・コミュニティ」、保安・生産などは「健康・老化防止」等が高い傾向。

◆ あなたにとって仕事とは（純粹想起） 職種別

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

職種（一部）別%
※「農林」「分類不能」は省略

図表66 あなたにとって仕事とは（純粹想起）職種別

	TOTAL	管理	専門・技術	事務	販売・サービス	保安・生産など
(n=)	2312	154	286	257	471	272
生活・生きる手段	28.1	28.6	21.3	26.5	30.6	32.0
生きがい・ライフワーク	18.3	18.2	25.5 *	12.8	20.4	15.1
収入・お金・蓄え	14.3	11.0	10.5	19.5 *	11.3	16.9
人生・存在意義・自分らしさ	11.2	16.2	13.3	10.1	10.8	8.5
社会参加・接点・コミュニティ	8.7	2.6	7.7	13.6 *	11.9 *	7.4
健康・老化防止	7.7	3.9	3.5	5.1	10.4 *	15.4 *
必要・義務	4.2	5.2	4.5	2.3	5.1	4.0
楽しさ・楽しみ	3.2	4.5	4.2	4.3	4.7	1.8
社会貢献	2.6	5.8 *	4.2	1.2	1.5	0.7
学び・研鑽	2.5	1.3	2.4	2.3	1.7	0.7
成長・向上	2.0	2.6	1.0	1.2	2.3	0.7
自己実現・自己活用	1.6	0.6	4.2 *	1.2	1.1	0.0
労働・働く	1.6	1.3	2.1	0.0	1.9	1.5
趣味	1.3	1.9	1.7	1.9	1.5	0.4
習慣・日常・営み	1.3	2.6	1.4	3.5 *	1.1	1.5
家族・家庭	1.3	1.3	0.3	1.9	0.2	1.8
必要とされている・役割	1.0	1.3	0.7	0.0	0.8	0.7
暇つぶし・時間つぶし	1.0	0.6	1.4	1.9	0.8	1.5
努力・達成	0.6	1.9	0.3	0.8	1.3	0.0
仕方なく・苦役	0.6	0.6	0.0	0.4	0.0	0.7
老後・将来	0.5	0.0	0.3	0.8	0.2	0.0
好き	0.2	0.0	0.0	0.0	0.4	0.0
その他	3.3	5.8	3.5	3.9	1.5	2.9
特になし・わからない	3.0	5.2	2.4	2.3	1.3	2.6

表中の「*」は、TOTAL値に対して有意に高い%を示す（有意水準5%）。

コレスポンデンス分析

項目間の関係性を散布図で可視化

◆ あなたにとって仕事とは（純粹想起） 性年代別

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

男女とも60代前半は「収入・お金・蓄え」

男性60代後半は「人生・存在意義・自分らしさ」「生活・生きる手段」

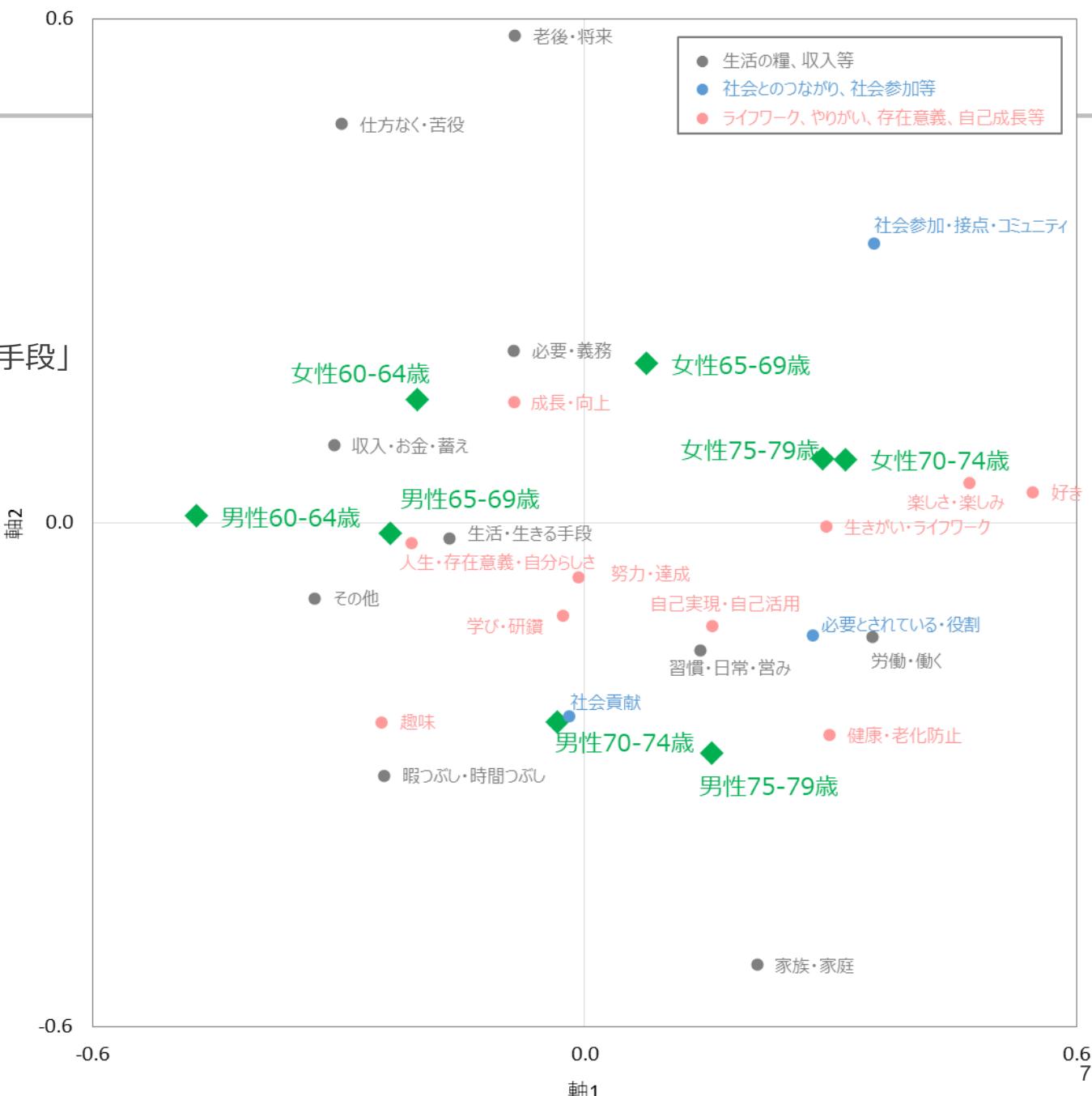
男性70代前半は「社会貢献」

男性70代後半は「健康・老化防止」

女性60代後半は「必要・義務」「成長・向上」

女性70代は「楽しさ・楽しみ」「生きがい・ライフワーク」

図表67 あなたにとって仕事とは（純粹想起）性年代別散布図



コレスポンデンス分析

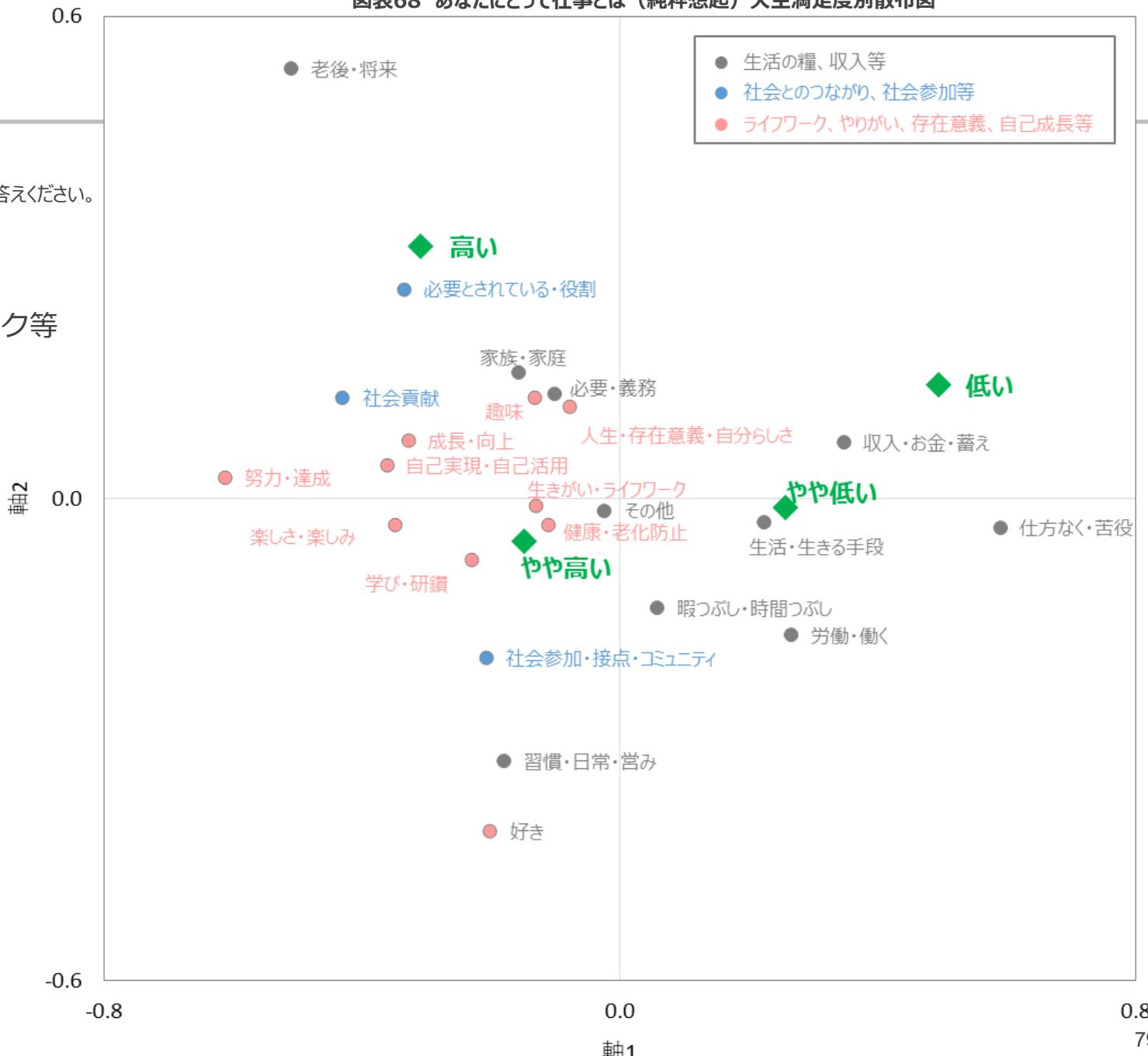
項目間の関係性を散布図で可視化

◆ あなたにとって仕事とは（純粹想起） 人生満足度別

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

人生満足度が高い人（高い／やや高い）は、役割や社会貢献、成長や自己実現、生きがい・ライフワーク等として仕事をイメージしている。

図表68 あなたにとって仕事とは（純粹想起）人生満足度別散布図



コレスポンデンス分析

項目間の関係性を散布図で可視化

◆ あなたにとって仕事とは（純粹想起） 職種別

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。

管理

「人生・存在意義・自分らしさ」「楽しさ・楽しみ」

専門・技術

「努力・達成」「生きがい・ライフワーク」「楽しさ・楽しみ」

事務

「暇つぶし・時間つぶし」「収入・お金・蓄え」

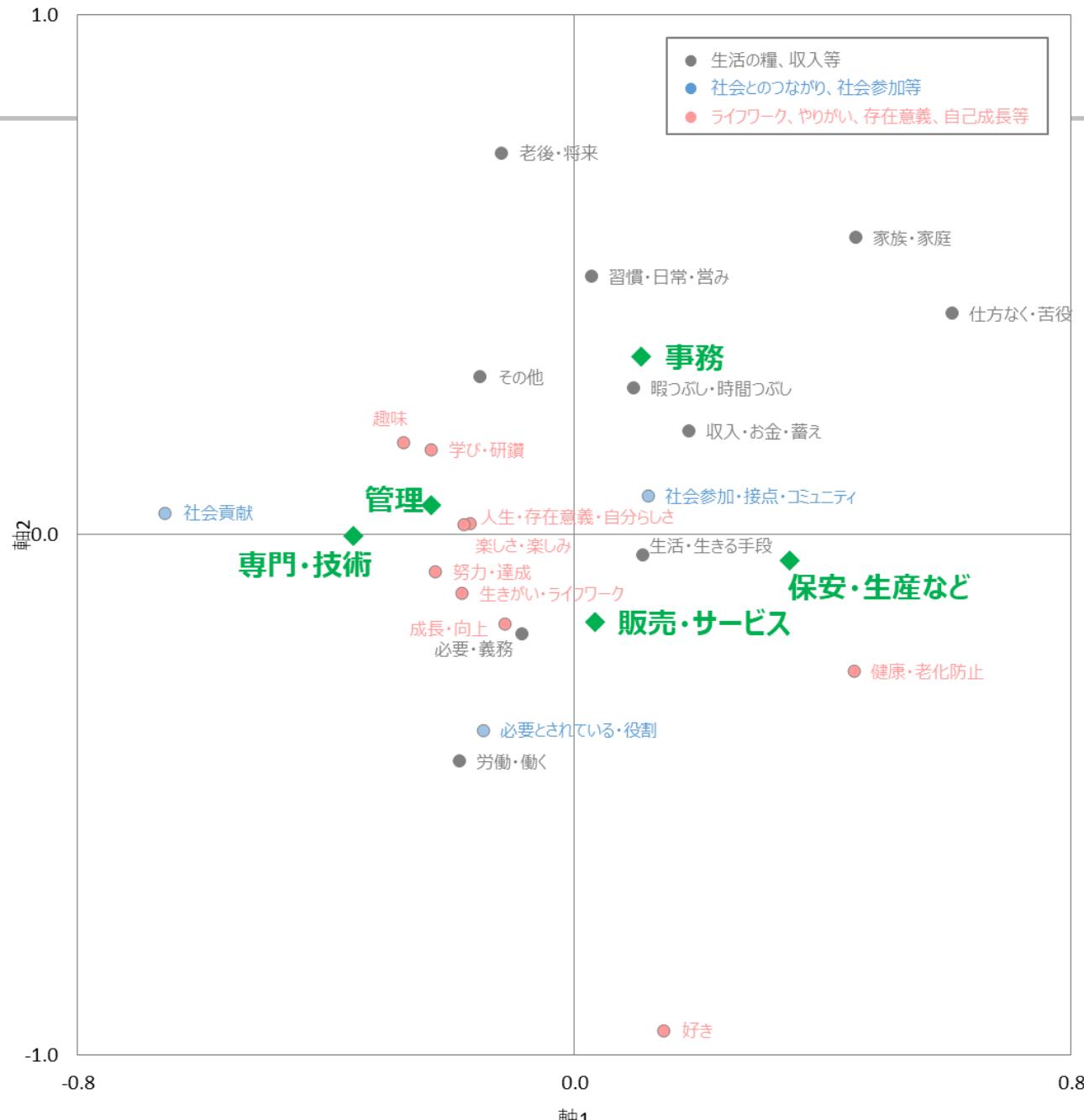
販売・サービス職

「成長・向上」「必要・義務」「生活・生きる手段」

保安・生産など

「健康・老化防止」

図表69 あなたにとって仕事とは（純粹想起）職種別散布図



“仕事とは”のイメージ分布 一満足度（位置）と出現度合い（サイズ）でみる言葉の地図ー

項目間の関係性を位置と大きさで可視化

人生満足度と仕事満足度は相関関係（右肩上がりの直線の関係性）。

加えて、それぞれの満足度が高まるにつれて、生活手段→存在意義→成長意識の関係性が存在。

図表70 あなたにとって仕事とは（純粹想起）イメージ分布

Q22 あなたにとって、仕事とは何ですか。※「単語」または「短文（10文字程度）」でお答えください。



※バブルの大きさは回答された割合%を示す。

※仕事満足度を回答している有職の方がベース (n=1770)。

「仕事とは」に対して上記の単語（生きがい、学び、生活、収入など）を回答した人のうち、
人生満足度が高い（高い、やや高いの計）人の割合

有名な「幸福度のU字カーブ調査」（ダートマス大学デービッド・ブランチフラー教授：2021）によれば、世界145か国の調査結果をトータルすると、人の幸福度は48歳が底で、その後高齢期にかけて上昇気流に乗るとされています。

一方で、日常より小職が企業の人事担当者から聞く人事課題の一つに「わが社の中高年社員はモチベーションが下がって困っている」が圧倒的多数になっています。

60歳代以降の就労率は毎年上昇し、ある調査（＊）によれば、「退職・引退時期は70歳代以降」が半数を占めるなど、「生涯現役」社会は着実に現実のものになりつつあると言えます。（＊生命保険文化センター「ライフマネジメントに関する高年齢者の意識調査(2023)」）当然ながら、ウエルビーイングの観点からも、同じ働くにしても「満足度」が高い方が理想の状態であり、そこで定年後研究所では「60～70歳代」を対象に「仕事満足度・人生満足度」のアンケート調査を行うことにしました。

そこでは、「仕事をしている人と無職の人の違いは？」 「性別・年代・居住地域・雇用形態による違いは？」 「働く目的による違いは？」 「仕事以外の要素（例えば、交流志向・趣味の数・健康意識・金銭的ゆとりなど）との関係は？」 「定年準備の有無による違いは？」 「現役時代の最高役職による違いは？」など多面的な切り口で分析することを目指しました。

いったんの結果は、次ページ以降ですが、まだまだ分析途上である感は否めないと思います。パネル調査ではない点、世代ごとの時代背景の異なりなど一切反映できておらず、読者の皆様のご意見ご助言をお待ちしたいと思っています。ただ願わくば、当レポートが、中高年会社員のキャリア探索の参考になるだけでなく、企業経営者、人事・人材開発担当者、更には若手・中堅社員、学生諸兄の参考になることを期待してやみません。

最後に、当調査は、公益財団法人ニッセイ聖隸健康福祉財団が展開されている「高齢者の健康増進、生きがいづくり等に関する調査研究事業」の一環として、当財団の全面的なご理解ご支援のもとに実施したもであることを、特筆させていただきます。また、アンケート調査自体を委託した（株）インテージリサーチ社にも深く感謝申し上げます。

2025年9月

一般社団法人定年後研究所 常務理事所長 池口武志 理事 山口斉

