

その第一歩として、Research00 へ

「シニア豊かさラボ」の活動は、まずラボメンバーの声を知ることから始まります。その最初の Research が、Research00「人生 100 年時代の豊かさ」です。ラボメンバーであるデュオセーヌ居住者 100 名を対象に、今後のラボ活動のヒントや出発点となる「問い」を見つけるための調査を実施しました。

Research00 は、日本のシニア全体の傾向や正解を示すための調査ではありません。今回注目したのは、次の 3 つの関係です。

- ・今、大切にしていることと、これから充実させたいことは同じなのか。
- ・年齢によって、やってみたいことや実際の行動はどのように変わるのか。
- ・今の暮らしの充実度と、これから何かをしてみたいという気持ちには、どんな関係があるのか。

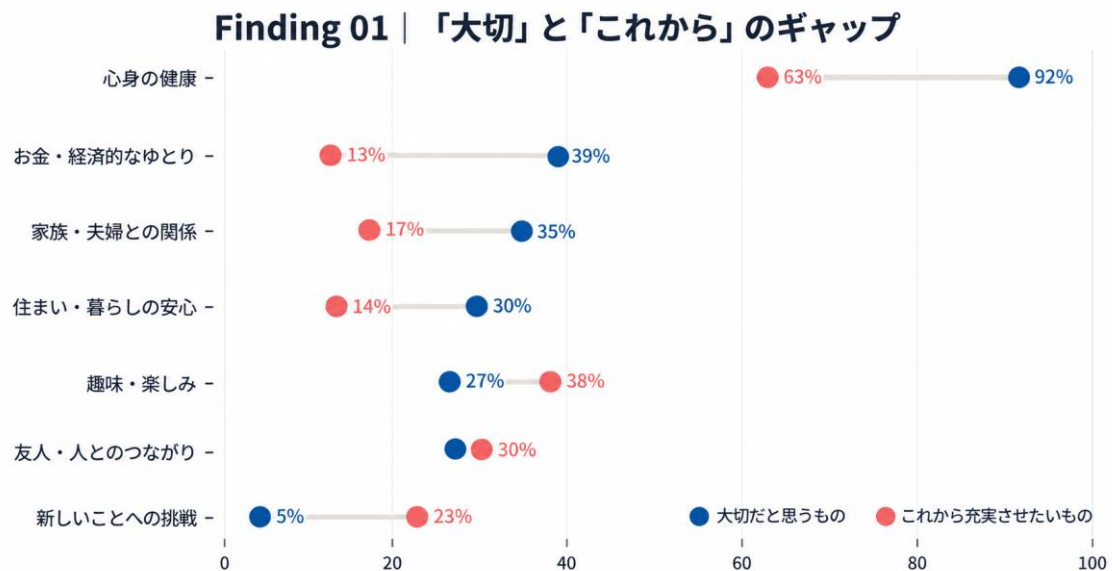
一つひとつの回答を見るだけでなく、設問同士を掛け合わせ、年代、現在の暮らし、実際の行動、これからの意向、そして自由回答に書かれた言葉を重ねて見ることで、一人ひとりの「これから」を探りました。

以下に紹介するのは、「シニアはこうである」という結論ではなく、Research01 や今後のラボ活動でさらに確かめたい、5 つの気づき・兆しです。

Finding 01 | 「大切だと思うもの」と「これから充実させたいこと」は同じではなかった

「大切だと思うもの」では「心身の健康」が 92% で最多。一方、自分自身が「これから充実させたいもの」では、健康 63% に加えて「趣味・楽しみ」38%、「友人・つながり」30%、「新しいことへの挑戦」23% が上位に現れました。特に「新しいことへの挑戦」は 5% → 23% (+18 ポイント)、「趣味・楽しみ」は 27% → 38% (+11 ポイント)。一方、健康は 92% → 63% (-29 ポイント)、お金は 39% → 13% (-26 ポイント) でした。

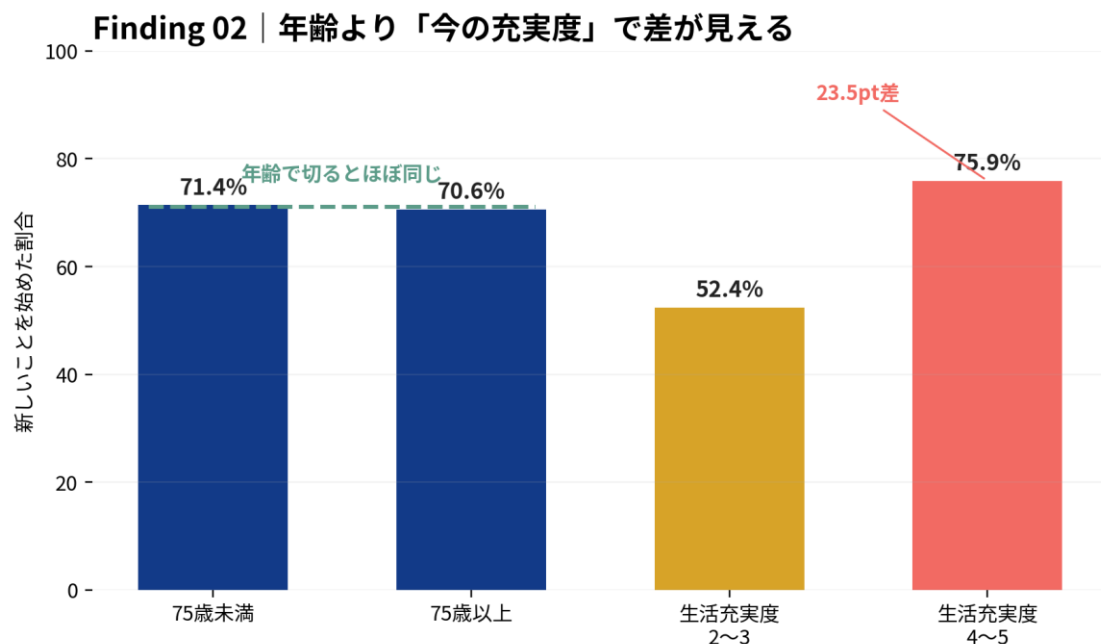
今回の 100 名の回答からは、「大切だと思うもの」と「これから充実させたいもの」が、必ずしも一致しないことがうかがえます。



※Q6・Q7 はいずれも 3 項目まで選択できる複数回答形式。各数値は回答者 100 名に占める選択割合を示しています。

Finding 02 | 年齢だけを見ると、見落としてしまう

この 1 年で新しいことを始めた人は全体の 71%。「75 歳未満」と「75 歳以上」で分けて見ると、それぞれ 71.4%、70.6%と、今回の回答者ではほぼ差がありませんでした (0.8 ポイント差)。一方、現在の生活充実度が 4~5 の人では 75.9%、2~3 の人では 52.4%で、23.5 ポイントの差が見られました。また「これから新しいことへの挑戦を充実させたい」と答えた人の新規行動率は 91.3%、選ばなかった人は 64.9%でした。因果関係を示すものではありませんが、「何歳か」だけでなく、現在の生活状態や意向を重ねて見ることで、年齢だけでは見えない違いが浮かびます。



Finding 03 | 80代以上の約3人に1人。「まだやっていない。でも、やりたい」

80代以上26名のうち8名(30.8%)は、この1年で新しく始めたことについて「特にない」と回答する一方、設問9には具体的な「これからやってみたいこと」を記述していました。自由回答には、墨絵、中断していた海外旅行、ヨガ、旅行、社会の変革最前線を理解したい、などの声がありました。これは80代以上全体を一般化する数値ではありませんが、「行動していない」と「意欲がない」ことは同じではない可能性を考えるヒントです。

80代以上26名のうち

8名 = 30.8%

この1年は「新しく始めたことは特にない」
一方、Q9には具体的な「これからやってみたいこと」を記述

Finding 04 | 「充実している＝現状維持」ではなかった

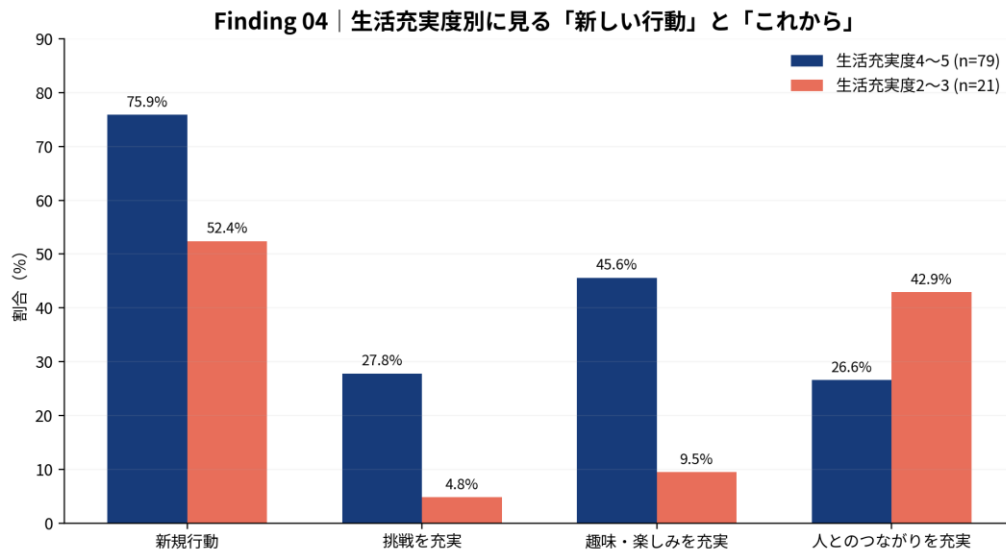
生活充実度 4～5 の 79 名では、新規行動 75.9%、「挑戦」を充実させたい 27.8%、「趣味・楽しみ」45.6%、「人とのつながり」26.6%。生活充実度 2～3 の 21 名では、それぞれ 52.4%、4.8%、9.5%、42.9%でした。

今回の回答者では、生活充実度が高いグループの方が、「挑戦」や「趣味・楽しみ」をこれから充実させたいと答えた割合が高い結果となりました。

一方、生活充実度が低めのグループでは、「人とのつながり」を充実させたい割合が 42.9%と、充実度が高いグループの 26.6%を 16.3 ポイント上回りました。

今回の 100 名の回答からは、現在の生活充実度によって「これから」に求めるものが異なる可能性がうかがえます。

こうした違いの背景については、今後の Research やラボ活動を通じてさらに考えていきたいテーマです。



Finding 05 | 「これから」は、“新しく始める”だけではない

設問 9 には 86 件の自由回答が寄せられました。「何をしたいか」だけでなく「どうしたいか」という視点で読むと、START(始める)、RESTART(再開する)、DEEPEN(深める)、CONTINUE(続ける)、STAY(今を大切にする)、PREPARE(備える)など、さまざまな「これから」の形が見えてきました。今回はこれらを回答者の固定的な分類や比率として示すのではなく、自由回答から見えてきた定性的な読み方の仮説として整理しています。

Finding 05 | 自由回答から見えた「これから」のさまざまな形



※分類件数・比率ではなく、自由回答を読むための定性的な整理

「今のままで十分」と「まだやりたい」は、両立する

設問7で「今のままで十分」を選んだ14名のうち8名は、設問9の自由回答で具体的な「やりたいこと」を記述していました。「今のままで十分」という回答は、必ずしも「これから新しいことを望んでいない」という意味ではありません。一人ひとりの回答を重ねて見ることで、今の暮らしへの満足と、これからの希望が両立する可能性が見えてきました。

■ ご参考:内閣府「令和8年版高齢社会白書」より

Research00は、ラボメンバー100名の声から今後のテーマや問いを見つけるための探索的なResearchです。以下の公的データはResearch00の結果を統計的に裏付けるものではなく、人生100年時代の学びや社会参加を考える際の社会的背景・参考情報として紹介します。

「新しく得たい知識やスキルがある」65歳以上の日本人:70.3%

資料:内閣府「令和8年版高齢社会白書」(令和7年度 高齢社会対策総合調査)

内閣府の調査では、新しく得たい知識やスキルについて、「特になし」を除き日本では「趣味・教養に関する知識・スキル」の回答割合が最も高く、いずれかの知識やスキルを1つ以上回答した人の合計は70.3%でした。Research00とは対象者・設問・母数が異なるため直接比較はできませんが、今後のResearchテーマを考える際の参考になります。

また同白書では、直近1年間に何らかの社会活動に参加した65歳以上のうち、生きがいを感じている人は84.6%と報告されています。これもResearch00との因果関係や一致を示すものではなく、社会参加と豊かさを今後検討する際の背景情報として参照します。

※Research00(デュオセーヌ居住者を中心としたラボメンバー100名対象)と内閣府調査は、対象者・設問・母数が異なる独立した調査です。Research00の結果を裏付けるものではありません。出典:内閣府「令和8年版高齢社会白書」第1章第3節・第2節。

Finding を、次の Research と実践へ

Research00は、デュオセーヌ居住者を中心としたラボメンバー100名を対象とする探索的な Research です。結果をそのまま日本のシニア全体へ一般化するものではありません。今回見つかったのは「答え」ではなく、今後のラボテーマを考え、Research01や対話・実践でさらに確かめていくための「問い」です。

- ・「やりたい。でも、まだやっていない」。その間にあるものは何か。
- ・新しい行動と関係するのは年齢なのか、それとも生活状態・つながり・健康・時間・経済的余裕などなのか。
- ・「これから」は、始める／再開する／深める／続ける／今を大切にする／備えるなど、どのような形があるのか。
- ・今の暮らしの充実度が低めの時に必要なのは「挑戦」なのか、それとも「安心」や「つながり」なのか。

今後は、Research00で見つかった問いを出発点に、より幅広い対象への Research01を検討するとともに、ラボメンバーとの対話や、必要に応じた体験・共創活動などを通じて、豊かさの可能性を探っていきます。そこで得られた気づきは、次の Research やラボ活動に生かしていきます。

Research00 は、ラボ活動の「ゼロ号」です。

調査結果を発表して終わるのではなく、ここから見つかった問いを、ラボメンバーとともに考え、試し、社会へひらいていく。その循環の出発点として Research00 を位置づけます。

■ 今後の展開

- 「Research00 で見つかった問いをもとに、より幅広い対象への Research01 を検討します。調査規模・実施時期等は今後決定します。」
- 「ラボメンバーとの対話や交流を重ね、必要に応じてイベント・体験・共創活動などの実践や検証につなげます。」
- 「Research や活動を通じて得られた気づきを、次の研究テーマや活動の検討に生かします。」
- 「企業・大学・専門家・地域との連携も視野に入れ、活動の可能性を広げていきます。」

■ 調査概要

調査名	シニア豊かさラボ Research00「人生 100 年時代の豊かさ」
調査対象	シニア豊かさラボメンバー(デュオセーヌ居住者を中心とする)
有効回答数	100 名
調査期間	2026 年 9 月 18 日～9 月 28 日
調査方法	ラボメンバーに向けたフォームによるアンケート
主な属性	年代:50 代 3 名／60 代 21 名／70 代 50 名／80 代以上 26 名 性別:女性 52 名／男性 47 名／回答しない 1 名
注意事項	探索的調査であり、結果を日本のシニア全体に一般化するものではありません。 年代別・属性別の小サンプル分析は「兆し」として扱います。 クロス集計は関連を示すもので、因果関係を示すものではありません。

■ 設問構成(全 10 問)

設問	内容	回答形式
Q1	年齢(9 区分／50～54 歳～90 歳以上)	単一回答
Q2	性別	単一回答
Q3	デュオセーヌへの入居年数	単一回答
Q4	現在の同居家族	単一回答(自由記述選択肢あり)
Q5	現在の生活の充実度	5 段階評価(単一回答)
Q6	大切だと思うもの(Q6)	複数回答(3 つまで)
Q7	これから充実させたいもの ※「今のままで十分」を含む	複数回答(3 つまで)
Q8	この 1 年で新しく始めたこと ※「特にない」を含む	複数回答(上限なし)
Q9	これからやってみたいこと	自由記述
Q10	シニア豊かさラボで取り上げてほしいテーマ	複数回答(3 つまで)

※本リリースでは Q1・Q2・Q5～Q9 の結果を中心に紹介しています。Q3・Q4・Q10 の結果は、今後の Research や活動の中で分析・発信していく予定です。