

明日を拓くひとの発想ペーパー

生活者

生活寿命

2014.3 Vol.10
博報堂生活総合研究所

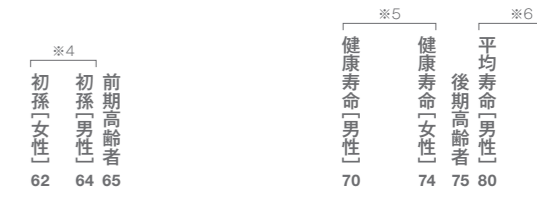
生活寿命

年をとるにつれ、あることができなくなったり、したくなくなったりすることがあります。それは、体力が落ちてくるためだけではなく、他人の目が気になったり、する動機や知識がなくなったり、家族や友人との関係が変わったりするためです。経済的な理由があったり、嗜好や習慣が変化したためということもあるでしょう。そしてそれは、中年から高齢期に限っておきることではありません。若い人でも、「もうこの年になったら、やれないなあ」と感じることもあります。

生活総研では、こうしたある生活行動ができなくなったり、したくなくなる年齢のことを、その行動の「生活寿命」と名づけました。

生きられる長さを「寿命」、介護や医療が日常的に不可欠になる年齢のことを「健康寿命」と呼びますが、この2つはともに体調や体力で決まってくるものです。これに対し「生活寿命」は、体調や体力だけではなく、生活全体のさまざまな要因や人の気持ちがからみあって決まるもので、生活者の年齢による暮らしの移り変わりそのものを映し出している指標といえます。

今回、64種類の生活行動について、その「生活寿命」が何才であるのかを調査しました。その実態をご覧ください、子供から高齢者になるまでの暮らしにどんな変化がいつ起きているのかを考える手がかりにしてください。



70才 80才

60才

50才

40才

30才

20才

10才

0才

平均寿命「女性」 86

平均寿命「男性」 80

後期高齢者

健康寿命「女性」 75

健康寿命「男性」 74

前期高齢者

初孫「男性」 64

初孫「女性」 62

孫遊び寿命

自転車寿命

介護寿命

薬習慣寿命

経済紙寿命

恋愛寿命

ドライブ寿命

組み立て寿命

既読寿命

起業寿命

モール寿命

手つなぎ寿命

夜出寿命

カギ寿命

引つ越し寿命

結婚寿命

ネットオークション寿命

姓名寿命

冒険旅行寿命

焼き肉寿命

階段寿命

小言寿命

オープン寿命

信号ダツシユ寿命

長距離バス寿命

母親デート寿命

誕生日寿命

借金寿命

バーゲン寿命

人ごみ寿命

女子会寿命

受験寿命

バイキング寿命

立ちノリ寿命

自分探し寿命

流行語寿命

新商品寿命

トリセツ寿命

熱中寿命

ジャストサイズ寿命

行列麺寿命

深酒寿命

海水浴寿命

原宿寿命

大盛り寿命

アイドル寿命

徹夜寿命

ヒット曲寿命

立ち読み寿命

絶叫マシン寿命

「ほく」寿命

シェアハウス寿命

合コン寿命

ミニスカート寿命

メリーゴランド寿命

ナンパ寿命

ゲーセン寿命

プリクラ寿命

日焼け寿命

母親デート寿命

お年玉寿命

お子様ランチ寿命

サンタ寿命

お母さんとお風呂寿命

お父さんとお風呂寿命

孫と思いつき遊ばなくなる

まわりから自転車に乗るのをやめるように言われるようになる

親の介護や世話ができなくなる

薬を飲んだかどうか、すぐにわからなくなる

経済に関する新聞・雑誌を読もうと思わなくなる

他人に対して、恋愛感情を持てなくなる

車を運転して出かけることを楽しめなくなる

ガイドなしで、自分で計画・行動する旅ができなくなる

組み立て式の家具を自分で組み立てる気がなくなる

読んだことが思い出せなくなり、一度読んだ小説・文庫本を買ってしまっ

起業できなくなる

ショッピングモールやアウトレットが広すぎて、買い物に行く気がなくなる

夫婦で手をつないでの散歩は、恥ずかしくてできなくなる

日が落ちてからの外出を避けるようになる

玄関のカギをかけたかどうか、記憶が確かてなくなる

田舎や海外など、初めての土地で暮らそうと思えなくなる

結婚や再婚する気がなくなる

ネットオークションに参加するのが面倒になる

よく知っている知人なのに、フルネームが言えなくなる

海外旅行には行きたいけれど、アフリカ、南極、マチュピチュ旅行はもう無理

焼き肉がヘビーに感じて食べたいと思わなくなる

ちよつと遠くてもエスカレーターやエレベーターを採すなど、階段を使わないようになる

妻／夫や子供にいくら言っても直らないので、あきらめて小言を言わなくなる

新規開店の店や商業施設に行つてみようと思わなくなる

自分や知人の誕生日に、特別な食事やケーキやお酒を用意しなくなる

母親と二人でショッピングに行くのが、はばかられるようになる【女性】

長距離深夜バスで移動することができなくなる

横断歩道の青信号が点滅し始めたら、渡ることをためらうようになる

繁華街やイベントの混雑など、人ごみに足を踏み入れるのが嫌になる

セールやバーゲンにわざわざ出かけて、買い物をしたくなる

300万円以上の借金ができなくなる

女性だけで集まることを女子会というのが、はばかられるようになる

資格取得や入学のための受験勉強に取り組めなくなる

食べ放題に行つても元が取れないな、と思うようになり、行かなくなる

立つてコンサートを観続けられなくなる

自分探しをするのが恥ずかしくなる

「今でしょ」などの流行語を使いたくなくなる

次々と新しくなる商品のモデルチェンジにワクワクしなくなる

取り扱い説明書を読みたくなる

アニメ、アイドル、鉄道などに熱中し続けられなくなる（萌えなくなる）

身体にぴったりフィットした、パンツやスカートをばきたくなくなる

行列してまでラーメンを食べようと思わなくなる

次の日のことを考え、深酒を控えなくなる

海水浴に行つてと思わなくなる

原宿竹下通り（東京）やアメリカ村（大阪）で買い物ができなくなる

大盛り注文することができなくなる

アイドルに興味を持ったり、憧れを抱くことができなくなる

徹夜をする、翌日使い物にならなくなる

いまのヒット曲が何であらかといつことに興味なくなる

コンビニで立ち読みをしようと思わなくなる

遊園地に行つても絶叫マシンだけは乗りたくなくなる

自分のことを「ほく」と呼ばなくなる

年長的にシェアハウスに住もうと思わなくなる

合コンに行かなくなる

ミニスカートをはくことができなくなる

メリーゴランドのよつなメルヘン系の乗り物に乗らなくなる

街中でナンパをしなくなる／されなくなる

ゲームセンターに行かなくなる

プリクラで写真を撮る気がなくなる

思う存分、日焼けできなくなる

母親と二人でショッピングに行くのが、はばかられるようになる【男性】

お年玉をもらつてもいいと思える年齢の限界

お子様ランチを自分で食べるのが、はばかられるようになる

サンタさんがいると思わなくなる

母と一緒にお風呂に入らなくなる【男性】

父と一緒にお風呂に入らなくなる【女性】



もみじの手に、自転車寿命

お年寄りの足として活躍する自動車や自転車。年をとるにつれ、判断力や機敏性が衰えてくる高齢者を保護するマークが自動車用にあるのなら、自転車用にもあっていいかもしれません。さらに、安全に乗れるお年寄り仕様の自転車が登場すれば、今後、自転車寿命は延びていくのではないのでしょうか。

自転車寿命 68才5カ月 ※もみじマーク(高齢運転者標識)の義務年齢 70才 ※警視庁ウェブサイト

親が死ぬまで、自分が介護しなきゃ

仮に67才のAさんが、母親30才の時に生まれたとすると、今の母親年齢は97才で平均寿命をゆうに超える計算になります。親が死ぬまで面倒は自分が見なきゃならない…という潜在意識が数字となって表れているのでしょうか。高齢者がますます増えていく日本ですが、自分や家族が老老介護でがんばらずとも、安心できる介護環境の整備が求められているのかもしれない。

介護寿命 67才2カ月

※平均寿命 [男性]79才11カ月

※平均寿命 [女性]86才5カ月

※厚生労働省「高齢生命表2012年」

恋愛寿命

[男性] 61才6カ月

[女性] 56才10カ月

男性は女性より、5年も長くロマンチックな恋心を持っている

女性は現実的です。50代も半ばになれば、いまさら恋愛なんてと思いがち。ところが、男性は女性からちよつとやさしい言葉をかけられただけで、いくつになっても舞い上がってしまいます。結局、男性の勘違いがこの5年の長さを生んでいるだけかもしれません。

女性が娘の心を脱ぎ捨てるのは、49才だ

若い頃から楽しみだったバーゲンの季節。買ったものをランチを食べながら、キャーキャー言いつつ見せ合った女子会も、50才になれば、終わります。母娘での楽しい食事やショッピングも、そろそろ母の足腰の具合を考えると躊躇する年まわりになってしまいました。

女子会寿命 49才4カ月

母親デート寿命 49才9カ月

バーゲン寿命 49才9カ月

食の節制の順番は、大盛り→バイキング→焼き肉

「おじさん、大盛り」と威勢よく言えるのは、40才まで。40代も半ばを超えると元の取れない食べ放題に向かう気力も失せていきます。細る食欲は量から質へ、向かう先は「焼き肉」です。最近、肉は高齢者の健康にいいという説もあるようです。

大盛り寿命 40才5カ月

バイキング寿命 46才1カ月

焼き肉寿命 51才4カ月

異性に求めているのは、子供っぽさではありません

40過ぎた男性が自分のことをほくちゃん、50直前の女性が自分のことを女の子と呼ぶのをカワイイなんて思っていないですか。それを、異性は決して許してくれません。

「ほく」寿命 女子会寿命

[男性] 42才4カ月 [女性] 45才7カ月

[女性] 32才5カ月 [女性] 49才4カ月

ヒット曲寿命 39才7カ月

アイドル寿命 40才5カ月

行列麺寿命 42才2カ月

熱中寿命 43才9カ月

新商品寿命 45才2カ月

流行語寿命 45才7カ月

流行への好奇心尽きる40代半ば

カラオケに行つても「最近の曲がわからない」、アイドルを見ても「全員同じに見える」。さらには、話題のお店にも行かなくなり、何かに熱中できなくなる。新しい商品にワクワクしたりする気持ちも消えて、果ては「今でしょ」といった流行語を使う気すらなくなる。流行りモノへの好奇心は、40代半ばに一挙に失われます。新しい流行ではなく、昔の記憶を刺激するリバイバル商品・サービスが日本を動かすのかもしれない。

小学校入学 6

中学校入学 12

高校入学 15

大学入学 18

第1子誕生「男性」 29

第2子誕生「女性」 30

結婚「女性」 31

結婚「男性」 32

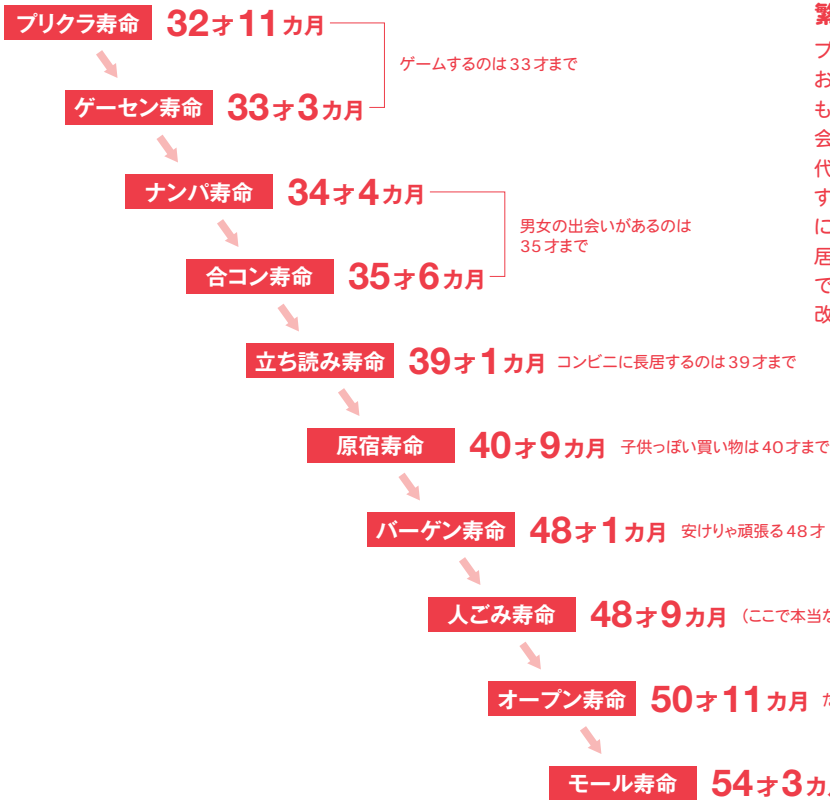
メタボ検診開始 40

※2 更年期自覚「女性」 43

※3 日本人の平均年齢 45

第1子が大学卒業「女性」 52

第1子が大学卒業「男性」 54



繁華街での生活寿命

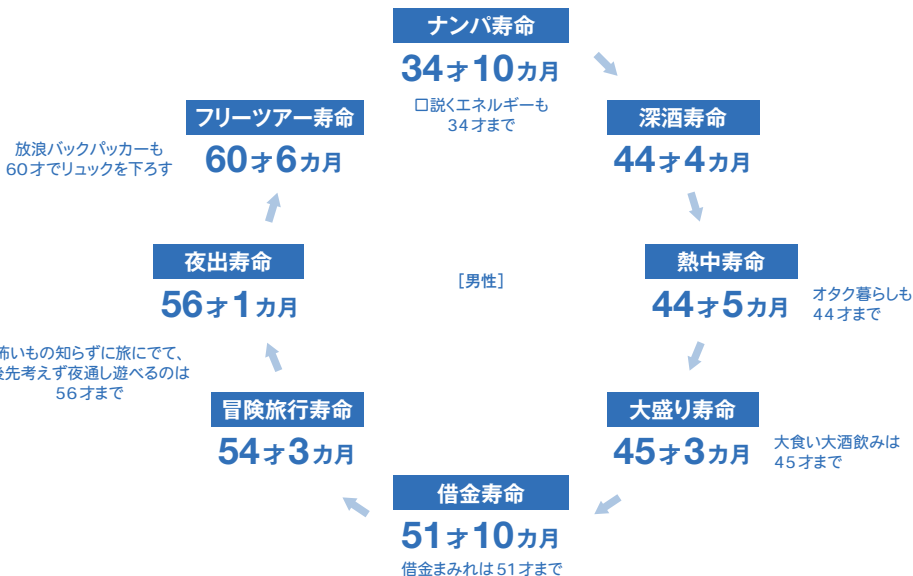
プリクラを撮って遊び、男女の出会いにあふれ、お買い物に出かける。そんな楽しい繁華街生活もいつまでもは続きません。繁華街で男女の出会いが生まれるのも、35才で終わりです。40代も半ばになれば安売りが唯一街に出る動機ですが、その気力も消え失せると、とうとう人ごみに行くのも億劫に。だんだんと繁華街に自分の居場所がなくなっていきます。そんな中で、それでも出かけようと思うモールの集客力の高さを改めて感じます。



老化が早い若い女性

他の世代より圧倒的に短命な若い女性の生活寿命。まず、24才で日焼けができなくなります。そして、38才で横断歩道を走って渡れなくなったと思えば、全体平均では51才まで普通に利用されている駅の階段も、若い女性は40才になるともう使いません。さらに、38才で新商品に対するワクワク感も持てなくなり、ネットオークションの買い物さえも、全体平均より10才も若い43才で面倒くさくて参加しなくなります。早すぎる彼女たちの生活寿命を延ばすためにも、周りに若い女性のいる年上のみなさん、元気な姿をアピールしてみてください。

	[女性10代・20代]	[全体]	[差]
日焼け寿命	23才9ヵ月	32才5ヵ月	▼8才8ヵ月
トリセツ寿命	34才1ヵ月	44才8ヵ月	▼10才7ヵ月
信号ダッシュ寿命	37才6ヵ月	48才10ヵ月	▼11才4ヵ月
新商品寿命	38才2ヵ月	45才2ヵ月	▼7才0ヵ月
階段寿命	40才9ヵ月	51才3ヵ月	▼10才6ヵ月
ネットオークション寿命	42才11ヵ月	52才10ヵ月	▼9才11ヵ月



「あらくれ男」の年のとり方

女性を口説き、借金してでも夜通し飲み食いし、世界中行きたいところに行く。そんな「あらくれ男」も好き勝手に遊べる年の区切りをすぎれば、いつかは落ち着いた男に変わっていきます。そんな寿命を知ってか知らずか、今日も精一杯遊ぶ「あらくれ男」。「あらくれ男」ではないあなたも、限られた「遊べる年頃」を大切に。

今号の発想リソース

「生活寿命」調査

ある生活行動ができなくなったり、しにくくなる年齢を「生活寿命」と名づけ、64種類の行動について、その「生活寿命」が何才であるのかを答えてもらいました。

(首都圏・阪神圏／15才～69才男女／1,032人／インターネット調査／2014年1月)

データ特別公開

今回の調査結果は、紙面でご紹介していない性別、年代別なども含めて、ホームページ「生活総研ONLINE」で公開しています。ご興味のある方は、こちらからアクセスをお願いいたします。

URL : <http://seikatsusoken.jp/report/8021/>

ライフイベントに関するデータ

多くの人が一生のうちに体験する出来事の平均年齢をデスクリサーチしました。

- ※1 厚生労働省「人口動態調査2012年」
- ※2 ㈱ドクターシーラボ 顔のたるみ研究所「更年期症状についてのアンケート2012年」
- ※3 国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集2013年」
- ※4 厚生労働省「厚生労働白書2012年」
- ※5 厚生労働省「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会報告2012年」
- ※6 厚生労働省「簡易生命表2012年」

生活者
Vol.10

発行：株式会社 博報堂
企画編集&発行人：博報堂生活総合研究所／生活者発想NEXTフォース
電話：03(6441)6451
<http://seikatsusoken.jp/>