

人生65歳からを

— 体力、気力、生きがい —
おもしろく

65歳からの自由な時間

厚生労働省の「2025年簡易生命表」によると、日本人の平均寿命は男性81・35歳、女性87・33歳です。さらに、65歳を迎えた人の平均余命は、男性19・68年、女性24・52年。65歳から先にも、男性でおよそ20年、女性ではおよそ25年の時間が残されていることになります。

20年という、赤ちゃんが成人するまでの時間です。かなり長く感じませんか。

65歳からの平均余命

男性

19.68 年

女性

24.52 年



厚生労働省「令和7年簡易生命表」より

65歳頃は、多くの人にとって仕事や家庭での役割が大きく変わる時期です。定年を迎えて会社を離れ、子どもも独立する。毎朝決まった時間に出勤する必要もなくなり、それまで仕事に費やしてきた時間が、突然自分のものになります。長い間切望していた自由な時間です。

しかし、いざ本当に自由という大海原に放り出されると「さて、今日は何をすればいいのだろう」と戸惑う人もいます。

初めのうちは今までできなかった趣味や旅行ができて楽しいでしょう。しかし、思い思いの遊びも一巡すると、朝起きてテレビをつけ、そのまま昼になり、夕方になる。食事をして、またテレビを見て眠る。そんな日々になります。



特集 人生 65 歳からをおもしろく 一体力・気力・生きがいー

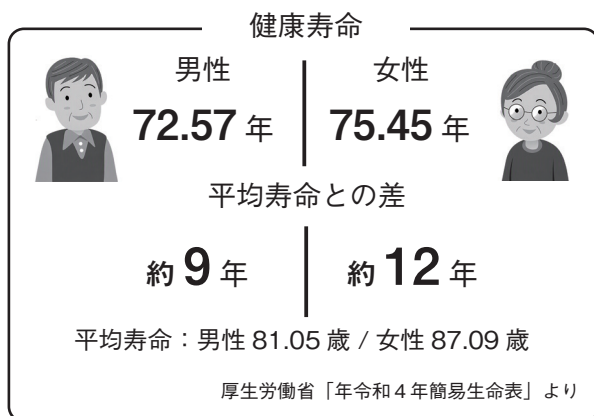
もちろん、のんびり過ごす時間も必要です。ただ、それだけの日々が続けば、身体を動かす機会も、人と話す機会も、新しい刺激に触れる機会も、少しずつ減っていきます。

「何歳まで」ではなく「どう生きるか」

近年「健康寿命」という言葉がよく聞かれるようになりました。健康寿命とは、「健康上の問題によって日常生活が制限されることなく暮らせる期間」のことです。

2022年の健康寿命は、男性72・57歳、女性75・45歳でした。同じ年の平均寿命は男性81・05歳、女性87・09歳で、そこには男性で約9年、女性で約12年の差があります。

ただし、この数字は「健康寿命を過ぎれば、ずっと寝たきりになる」という意味ではありません。身体に不自由があっても、できる範囲で身体を動かしたり、人と交流したり、好きなことを続けたりしながら生活



している人はたくさんいます。

だからこそ、これからの長寿社会で大切なのは、単に「何歳まで生きるか」だけではないのではないのでしょうか。

身体を動かす。好きなことに夢中になる。新しいことを知る。人と話す。人の話を聴く。誰かの役に立つ。社会とのつながりを持ち続ける。

どれも特別なことではありません。しかし、そうした小さな積み重ねが、毎日に張り合いを生み、「明日もこれをしよう」という気持ちにつながっていきます。

年を取れば、若い頃と同じようにできないのは当たり前です。だから、できなくなったことばかりを見る必要はありません。仕事を離れたからこそ始められること、時間ができたからこそ楽しめること、人生経験を重ねた今だからこそ、人のためにできることもあります。

65歳から先には、思っている以上に長い時間があります。

その時間を、なんとなく過ごすのか。それとも、自分なりの楽しみや役割を見つけながら過ごすのか。

本特集では、元気に年齢を重ねている人たちの姿を始め、身体を動かすこと、人との交流、傾聴などを通して、人生後半をおもしろく、豊かに生きるためのヒントを探ります。