生涯現役の日

高齢者活躍支援協議会

生涯現役時代、自分らしく社会と繋がる生き方づくり

～プロダクティブ・エイジングの実践ステップ～

２０２６年　１０月８日

一般社団法人　定年後研究所　常務理事所長
池口　武志

定年後研究所

所長　池口武志　t-ikeguchi@seiwabl.co.jp

定年後研究所

主に、中高年会社員を対象にキャリア人生の充実に向けた調査・研究活動を行うと共に、キャリア研修プログラムの開発・監修を手掛ける

社会人大学キャリア講座・中高年会社員向け企業内キャリア研修・自治体主催地域デビュー講座講師、経営者向けシニア活用セミナー講師、キャリア面談等でリアルな課題に向き合う

■ 職歴・学び

1963年京都市生まれ　1986年日本生命保険に入社し、長く管理職として多様な人材育成に関わる
2005年オックスフォード大学　Foreign Service Programme修了
2021年定年後研究所所長
2023年3月桜美林大学大学院老年学修士（還暦で卒業）

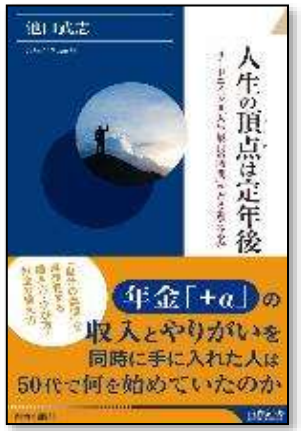
■ 社会活動、資格等

厚生労働省　生涯現役社会の実現に向けた検討会委員　　企業から福祉へ人材供給プロジェクト検討委員 等を歴任
日本心理的資本協会理事　シニア社会学会理事
早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ　アドバイザー
キャリアコンサルタント、AFP（ファイナンシャルプランナー）、消費生活アドバイザー

■ 著書・原著論文

「定年NEXT（廣済堂新書）」、「人生の頂点は定年後（青春新書）」
「50～60歳代会社員のキャリアチェンジのプロセス（老年学雑誌14号）」





【本日のアジェンダ】

❶ ジェロントロジーから生涯現役を考える

❷ 自分らしく社会と繋がる実践ステップ
ⅰ）人生の棚卸し
ⅱ）多様な選択肢を知る
ⅲ）越境体験での自分事化

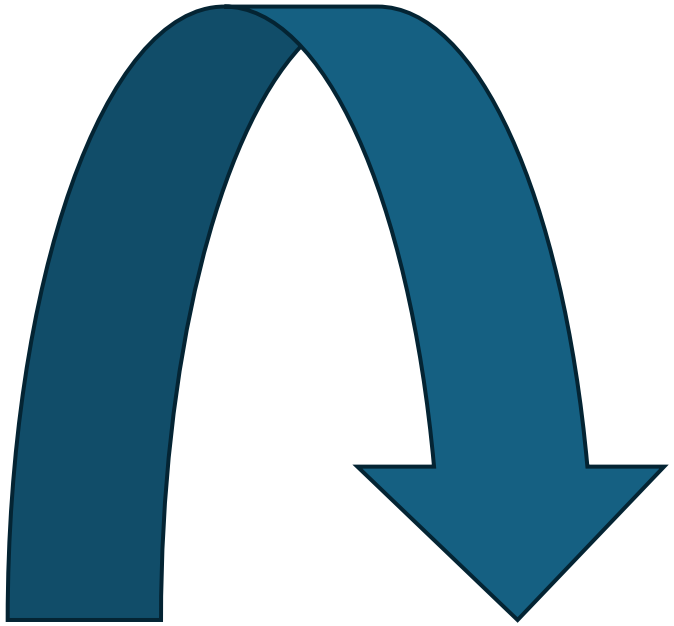
❸プロダクティブ・エイジングを実現する視座

❶ ジェロントロジーから生涯現役を考える

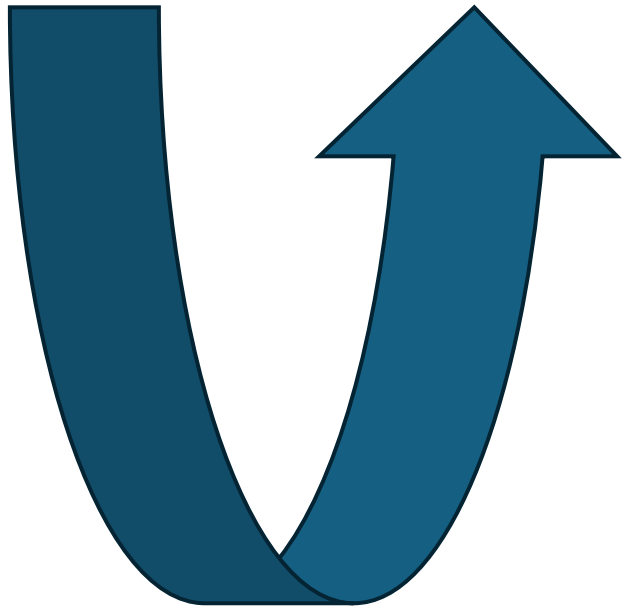
【いきなり質問で恐縮です】

加齢と共に、人の幸福感はどのようなカーブを辿るでしょうか？

A



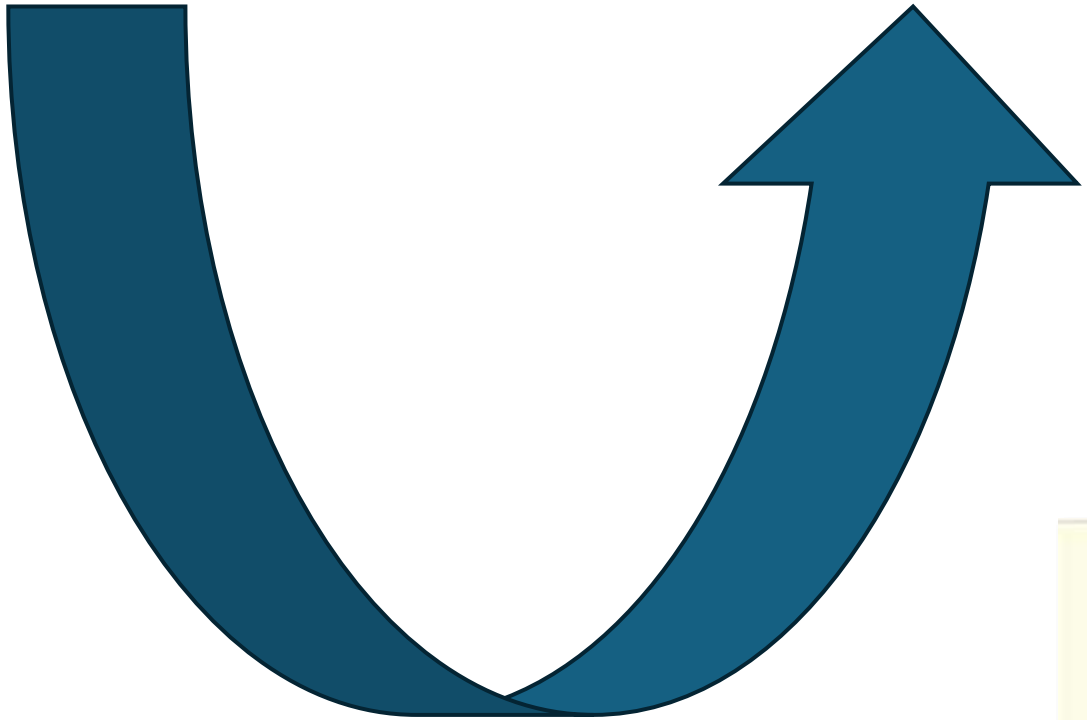
B



C



幸福感のU字カーブ



「仕事」「人間関係」
「自己決定（選択）」
への満足度が土台







底は48.3歳

世界145か国調査

（ダートマス大学　デービッド・ブランチフラワー教授）

人生最良のときは「第３段階」で訪れる

グラジェネ世代

第１段階
ファーストエイジ

社会に出るまで

第２段階
セカンドエイジ

責任と所得
の時代

移行準備
が重要

第３段階
サードエイジ

個人的な実現と
達成の時期

第４段階
フォースエイジ

衰えから
終末まで

人生最良のとき
「自分の意識と行動で自己実現を図る」

イギリスの歴史人口学者
ピーター・ラスレット氏の唱える
ライフコース4段階区分説

幸福の５つの習慣

①**仕事**に情熱を持って取り組んでいる
←この５つの基底にあるもの

②よい**人間関係**を築いている

③心身ともに**健康**で活き活きしている

④**地域社会**に貢献している

⑤**経済的**に安定している



「幸福の習慣」トム・ラス他（ディスカヴァー・トゥエンティワン）
～米国ギャラップ社　**世界１５０ケ国　５０年間**の幸福調査研究より～

【もう一つ質問です】

人は潜在能力の●％を使っているのか？

正解は　　％

（ハーバート・A.オットー氏　「潜在能力を活かそう」）

◎潜在能力を活かすこと
・新しい人との出会い
・社会の課題や地域の課題
にコミットする

✕潜在能力を阻むこと
・固定化された思考回路
・老化への否定的態度

加齢に
ネガティブ
群団

加齢に
ポジティブ
群団

平均寿命が7.5歳長い

「高齢期における格差問題（杉澤秀博氏・原田謙氏：勁草書房）」より池口が独自に作図

【最後に、もう一つ質問ですが】

６０歳代以上に尋ねました「人生に関する後悔」で最も高いのは？

①学び

②仕事への取組み

③貯蓄

６０歳代以上　男女２０８４名に尋ねました
「人生全般に関する後悔は？」

～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層の意識調査」（2023年）より抜粋・編集～

❶**学び**　５７.1%

❷貯蓄　５４.2%

❸運動　４３.6%

❹家族との時間　３８.3%

❺生活習慣　３８.1%

❻食生活　３４.5%

❼友人との時間　２８.6%

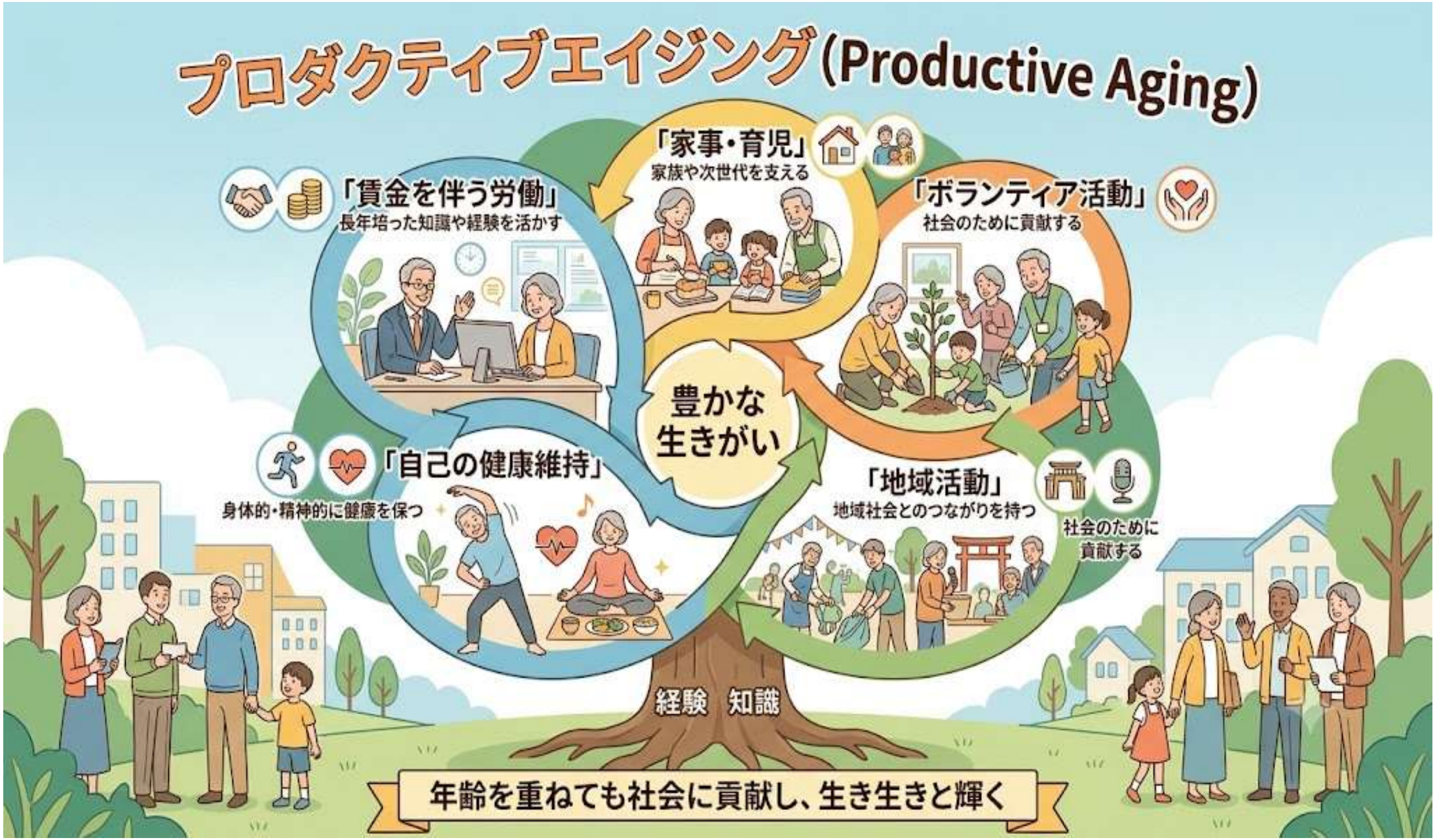
❽仕事への取組み　２５.9%

❾一人の時間　２２.3%

❿保険への加入　１９.7%

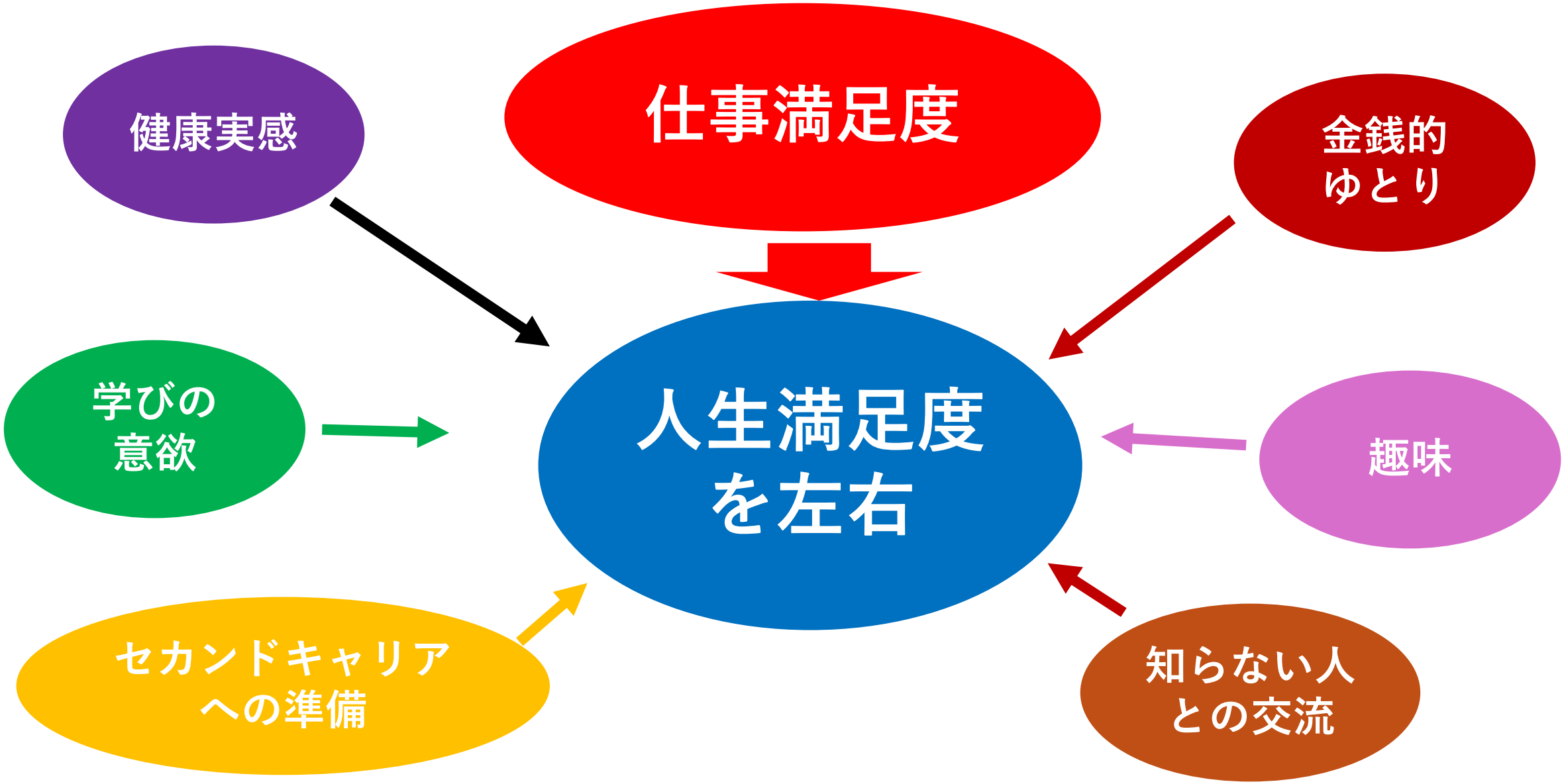
⓫地域コミュニティへの参加　１８.7%

⓬投資　１４.1%



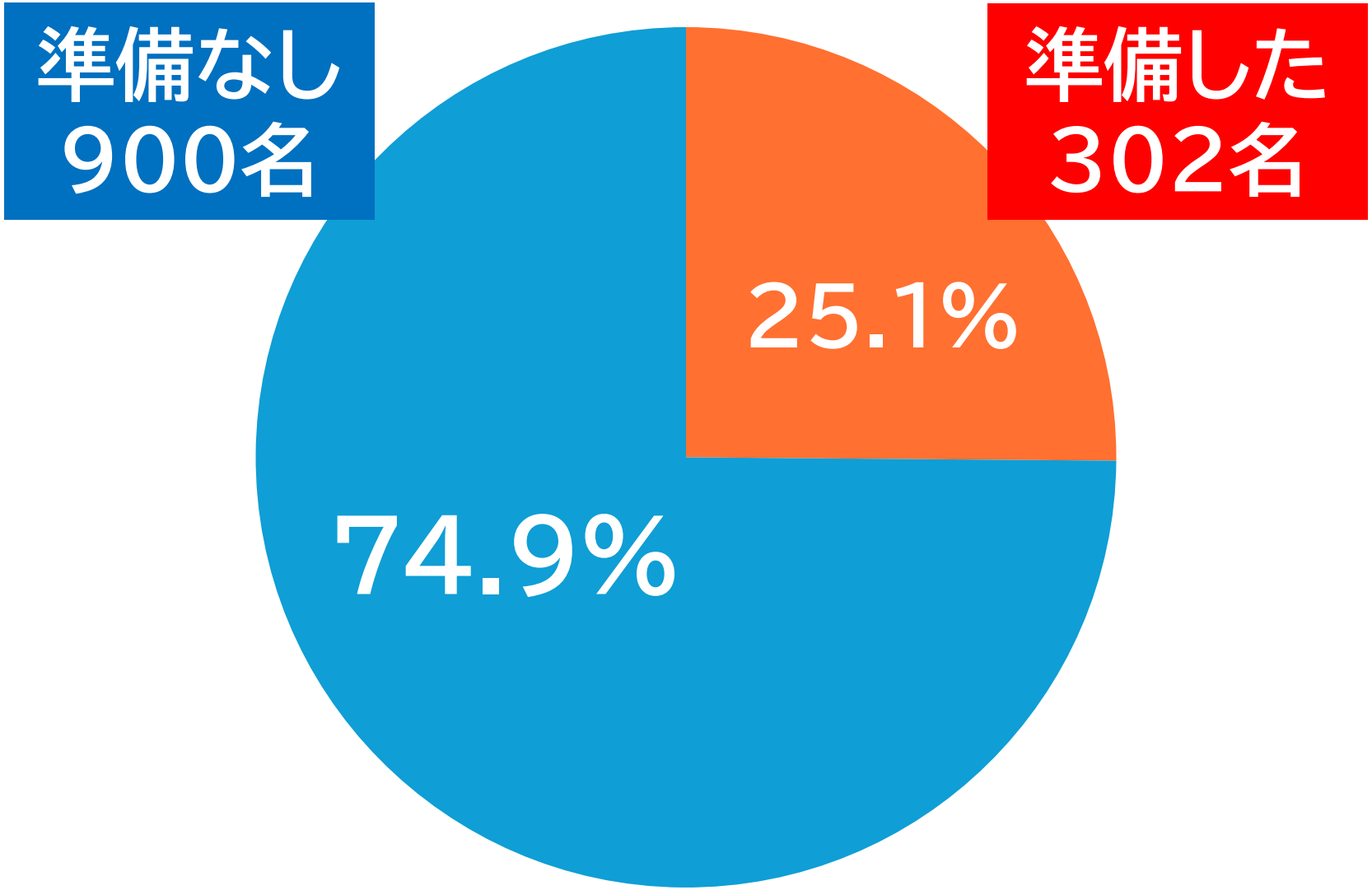
池口が生成AIにて作図

60～70歳代の人生満足度調査では、



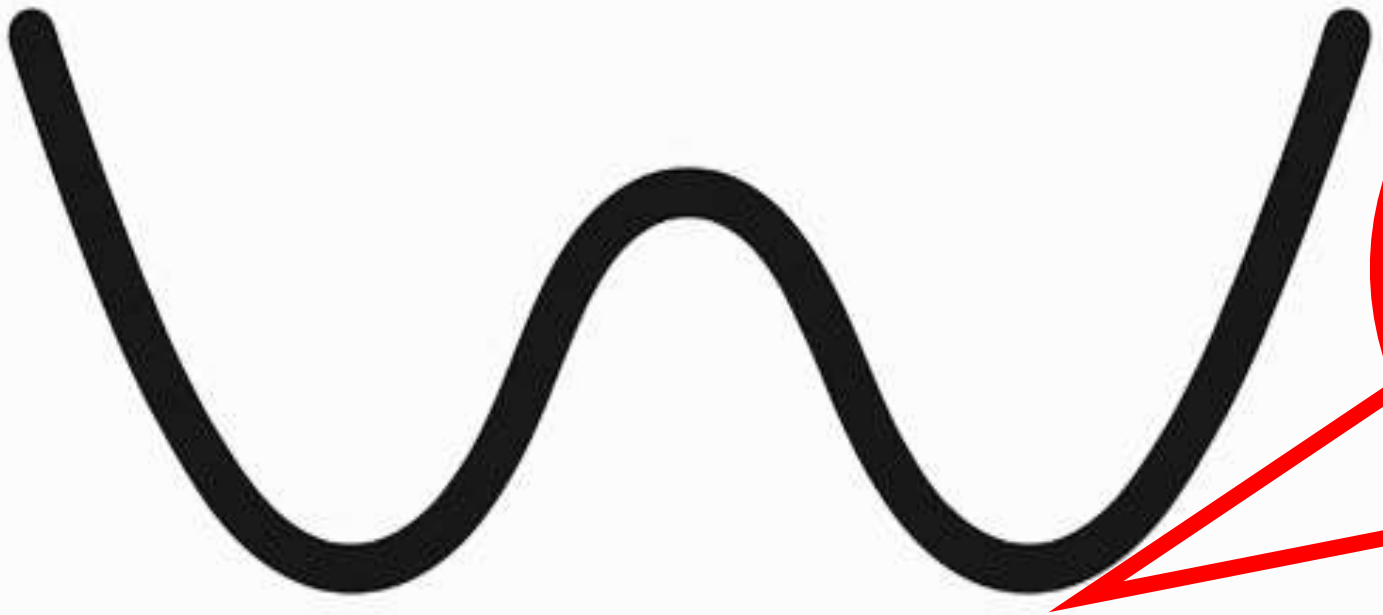
60~70歳代　人生・仕事満足度調査（定年後研究所＆ニッセイ聖隷健康福祉財団：2025年9月）より

一方で、セカンドキャリアの準備は、「なし」が多数



60~70歳代　人生・仕事満足度調査（定年後研究所＆ニッセイ聖隷健康福祉財団：2025年9月）より

日本の会社員は、もしかすれば　W字カーブ？



40歳代
中間管理職

60歳前後
定年

「人生満足度」
「仕事満足度」
「学びの意欲」
「知らない人との交流意欲」
全て
「60歳代前半男女」
が一番低い傾向

＜ご参考❶＞老年心理学とは

老化と**生涯発達**

✓生物学的 ： 身体の成熟期以降も、精神的機能は発達する（？）

✓発達に及ぼす3つの影響（バルテス）

①標準「年齢」： 思春期、更年期、中年の危機

②標準「歴史的」： 戦争、不況、疫病、少子化など

③非標準的 ： 特定個人の出来事（転職、事故、離婚、死別、入学など）

✓バルテス「獲得（成長・向上）」と「喪失（衰退・減少）」が生涯にわたって入り交じる

SOC理論「選択・最適化・補償」（喪失前に元の状態に戻せなくても、近づける）

✓可塑性（柔軟に変わる余地）： 失ったものを取り戻すのではなく、**新しいものを取り入れる**能力

✓エリクソン「漸成的発達理論」： **世代性、統合性（統合とは自分を書き換えていく絶えざる推敲の結果）**

→時代・背景によって可変的

✓ニューマン「老年期の発達課題」： ①身体的変化への対応 ②**新たな役割へのエネルギーの再方向付け**

③自分の人生の受容 ④死に対する見方の発達（死は脅威ではない）

✓トルンスタム「老年的超越」

①宇宙的超越（過去や未来との繋がり） ②自己の超越（自己中心性の減少）

③社会的関係の超越（物質的価値からの解放）

・老年期の孤独感 ： 孤立と孤独感のずれ（社会的に孤立していなくても、強い孤独感を持つ人も）

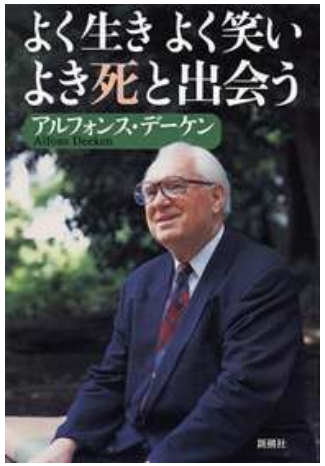
親族・友人の死、先が短い ⇔ 若者の孤独感

1ケ月で会話1回以下 高齢者の1割（2006船橋市） →傾聴ボランティア、チョコボラ

＜ご参考❷＞　死生学とは

・死生学の興隆 ： 1960年代後半～　✓キューブラ・ロス「死の瞬間」(1969)　✓フランクル「夜と霧」(1946)

・死の準備教育（アルフォンス・デーケン）15の目標 ⇒死を通して生を考える
⑪限られた時間の中にある生を考え、その中で新たなに人生を捉え直す　⑫自分なりの生を全うする
⑮死んだ後のことについて考えてみる



＊デーケン「よく生き　よく笑い　よき死と出会う」(2003：上智大学での最終講義)
・8つの中年の危機 ：役割の危機、対人関係の危機(機能的アプローチから人格的アプローチへ)、
価値観の危機
・「第3の人生」へ6つの課題 ：
①手放す心　②許しと和解　③感謝の表明　④遺言書の作成　⑤ボランティア活動(人の為に無償で働く)
⑥潜在能力の開発(中年の危機をバネとし、新たな自身の可能性に目覚める。年齢に関係なく生き甲斐を探求する)
・望ましいホスピス、ボランティア像 ：
①よき聴き手であること　②共に笑ったり、泣いてくれる人　③秘密を守り信頼に値する人
④偏見を持たず寛大な人　⑤自分の限界をわきまえて、生き生きと生活を楽しんでいる人



＊ムーディ「かいまみた死後の世界」(1989)
・死の認識⇒肉体からの離脱 ⇒ 他者との出会い(昔の友人) ⇒ 光の生命との出会い
⇒ 全生涯の省察(あなたの一生に価値があるのか？) ⇒境界 (船で向こう岸へ) ⇒ 蘇生
・「人生の巾と奥行きが深くなった。新しい目標と新しい道徳律を体得した」

・ターミナルケア、ホスピス、リビングウイル、尊厳死、病院チャプレン、グリーフケア、宗教、脳死・臓器移植

❷　自分らしく社会と繋がる実践ステップ

早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ　カリキュラム全体像

①学びの楽しさ・知識のブラッシュアップ

CRC Essential Lectures

- 人材の高齢化を組織行動論の視点から考える
- 組織のダイバーシティと競争力
- イノベーションの理論と実践
- 私たちの心と思い込み
- 行動変容のためのマインドセット
- ふたたび地域社会・コミュニティに関わる為に

デジタル時代のリテラシー

- ファクトチェックとリテラシー講座
- AI時代のデジタルリテラシー講座
- 世界最新の生成AI講座

▼

学びの習慣化

②自分のリソースを知る

ﾗｲﾌｷｬﾘｱﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞ（前編）

- 自己理解作業（eラーニング）
  ※9月下旬～10月下旬に個人で実施（授業外）
- 自己理解作業（ワークショップ）
  ※授業内で実施

EQ活用コミュニケーション実践講座

- WebﾃｽﾄでEQ(思考行動特性)を測定し、対話力向上

③多様な選択肢を知る

ロールモデルに学ぶ

- 独立起業、転職（社会貢献）、NPO設立
  ※11月下旬～12月中旬にグループ活動（授業外）

社会課題をｾｶﾝﾄﾞｷｬﾘｱに紐付ける思考法

- 社会課題解決に取り組むセカンドキャリア
- AI時代に選ばれる自分ブランドのつくり方

ﾗｲﾌｼﾌﾄ時代のﾀﾞｲﾊﾞｰｼﾃｨな働き方

- ミドル・シニア世代の身近な独立起業の実践方法

希望者には「キャリア面談」で個別フォロー

④自分の可能性を広げる

課題解決ワークショップ

- プロボノ*団体が抱える課題に対する１日完結ワークショップ

*プロボノとは、社会的・公共的な目的のために、職業上の経験やスキルを活かして取り組む社会貢献活動のこと

ﾗｲﾌｷｬﾘｱﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞ（後編）

- 越境体験フェスティバル
  *地方創生、NPO、社会福祉、起業、副業等の可能性を探索
- ディープドライバーマップの作成、習慣化技術の習得・実践

▼

キャリアビジョン宣言

- 最終日時点におけるキャリアの方向性を発表

▼

ライフキャリア探索・試行の習慣化

生涯にわたる学習行動 ✖ **生涯にわたるキャリア探索行動**

理想とするキャリアビジョンの実現

本プログラムのカリキュラム

自分らしく社会と繋がる実現ステップ

早稲田大学キャリア・リカレント・カレッジ過去3年の実践体験から

ミドル・シニアのキャリアの充実を考えるときは、

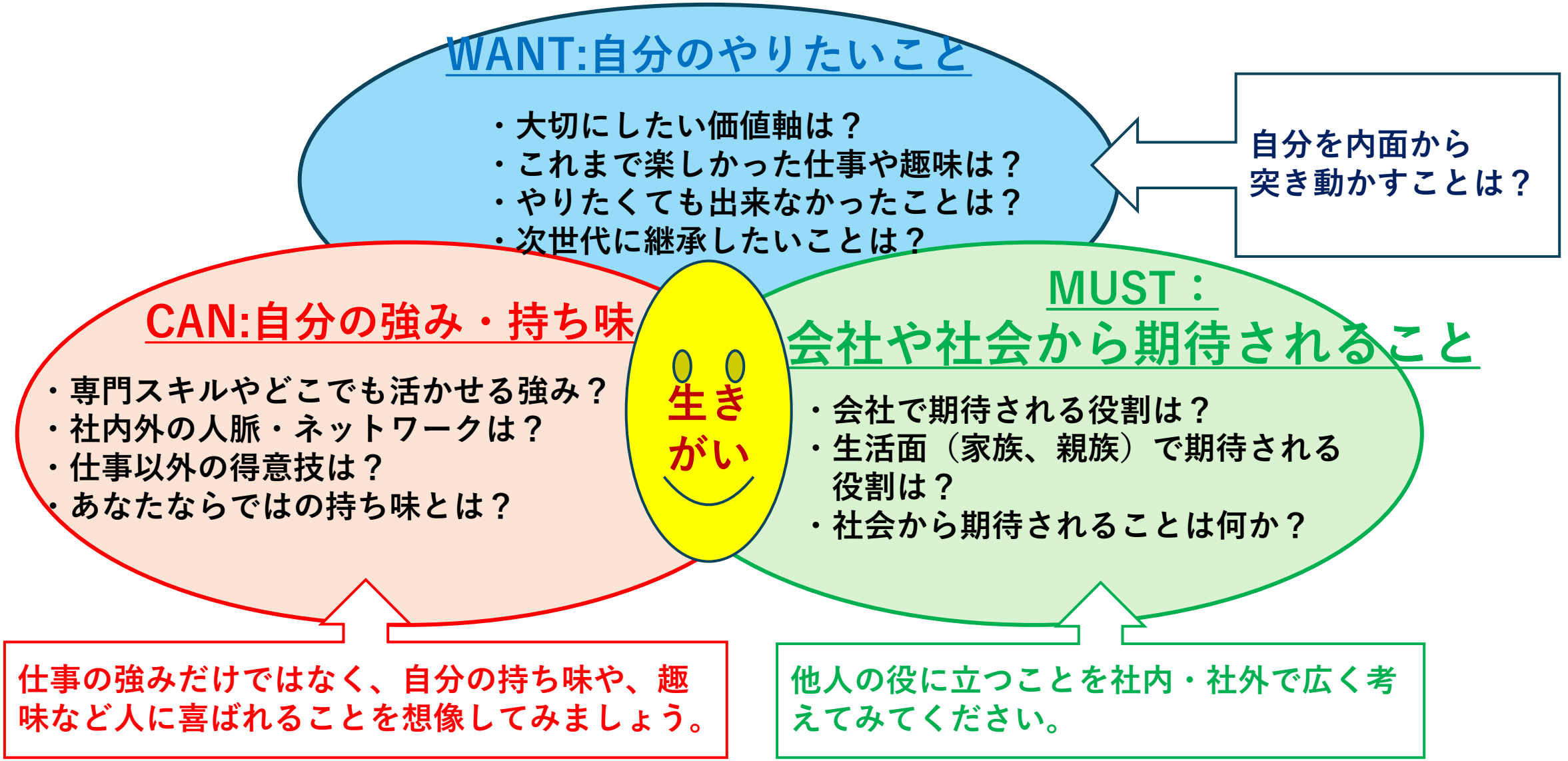
❶人生の棚卸し：　過去の経験を振り返り、意味づけを図ること

❷多様な選択肢の存在を知ること

❸そして、好奇心を持って、当事者になること

の3つが必要条件ではないか。

自分らしい「生きがい」を棚卸しする

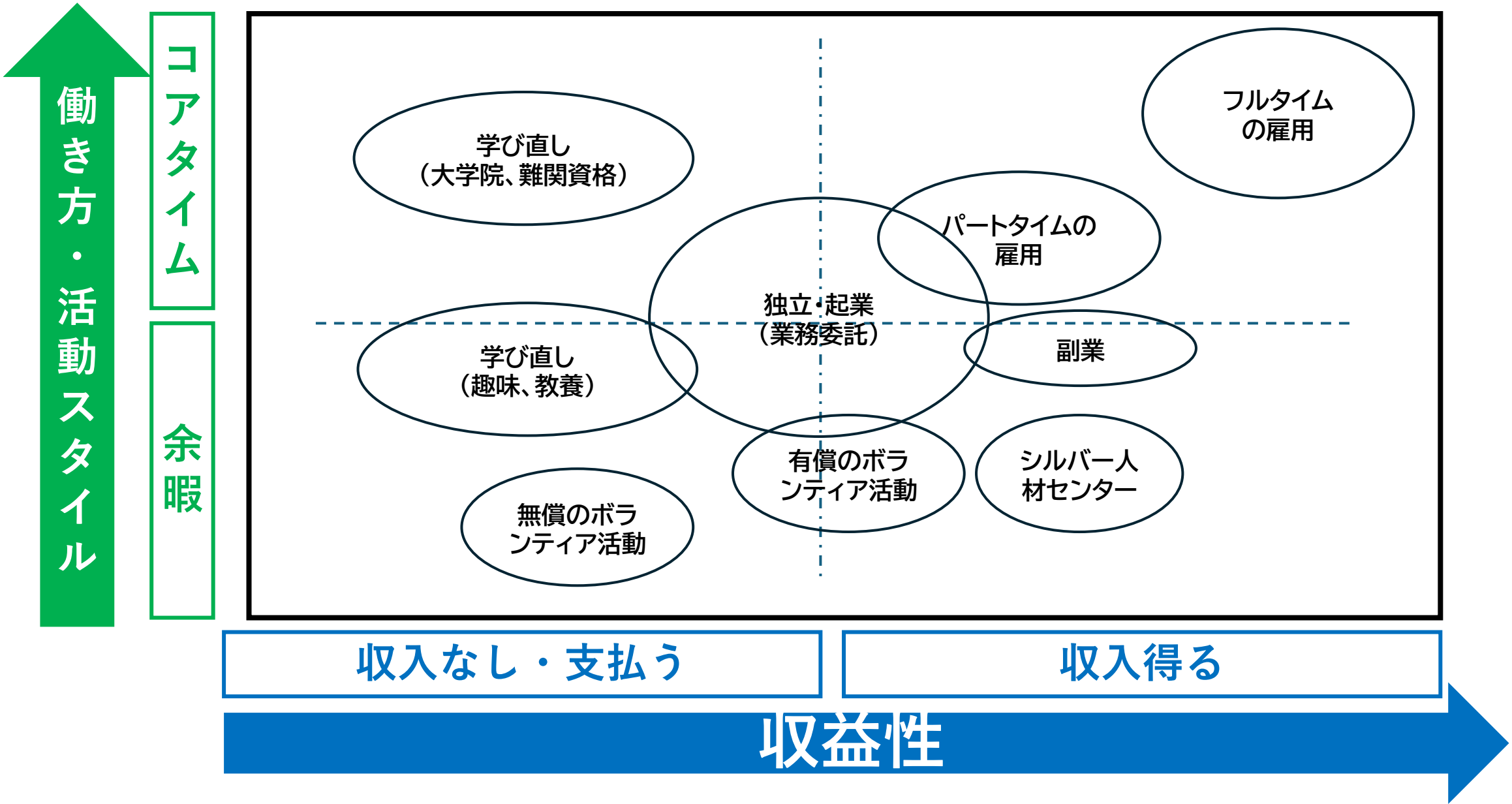


定年後の多様な選択肢～複数の組み合わせも！～



池口が生成AIにて作図

多様な選択肢（マッピング）



多様な選択肢で活躍するロールモデル（代理体験）



31名の
ロールモデル

QRコードから
ご覧になれます

第1章　活躍フィールドの拡大に向けた自律行動の展開
第2章　好きな仕事で自身も成長し、会社への貢献を続ける
第3章　大企業からスタートアップ・中小企業への転身
第4章　大企業からNPO法人への転身
第5章　大企業から社会福祉法人への転身
第6章　大企業から地方創生への転身
第7章　国際経験を国内外の外国人支援に活かす
第8章　多彩な独立・起業スタイル

人との繋がり
を大切にする

学ぶ意欲が旺盛

いきがい

好奇心と
越境力
が秀でている

目的意識が強く
社会貢献志向
が高い

＜きっかけ＞
・（役職）定年を意識
・早期退職や不本意な異動
・管理業務からの解放
・越境体験（他社、大学）
・親族の不幸

（役職）定年等で立ち止まっていると選択肢は狭まる一方

【ロールモデルに学ぶ】と【越境体験フェスティバル】

【ロールモデルに学ぶ】

・身近な「ロールモデル」に自身を重ね合わせることで、多様な選択肢があることを知ると共に、自分自身の未来展望を拡げてもらう

＜転職（社会貢献）＞

八田　一郎さん　　１０月７日（水）
（大手広告代理店から港区地域包括支援センターへ）

ロールモデルに学ぶ
- 独立起業、転職（社会貢献）、NPO設立

※11月下旬～12月中旬にグループ活動（授業外）

＜独立起業＞

瀧口　直人さん　　９月３０日（水）
（３期生　総合商社退職後、GBPラボラトリーズを起業）

＜NPO設立（地域づくり）＞

春名　千代さん　　１０月１４日（水）
（大手メーカーからNPO法人奥播磨夢倶楽部創設）

＊グループ単位での「独自ロールモデルインタビュー」　　１２月１９日（土）発表会

【越境フェスティバル】

・興味関心領域を中心に、キャリアシフトに必要な具体的行動論や心構えを「専門家」からガイダンス頂き、その後の主体的な探索行動に繋げる

＜１２月１２日　午前の部＞

- 転職　　：産業雇用安定センター　下角圭司　業務部長
- 独立起業：港区立産業振興センター　石田美奈子様
- 地方創生：公民共創サードプレイス推進機構　森田孝代表
- 副業　　：東京都プラチナキャリアセンター　中村洋介様

ﾗｲﾌｷｬﾘｱﾌﾟﾗﾝﾆﾝｸﾞ（後編）
- 越境体験フェスティバル

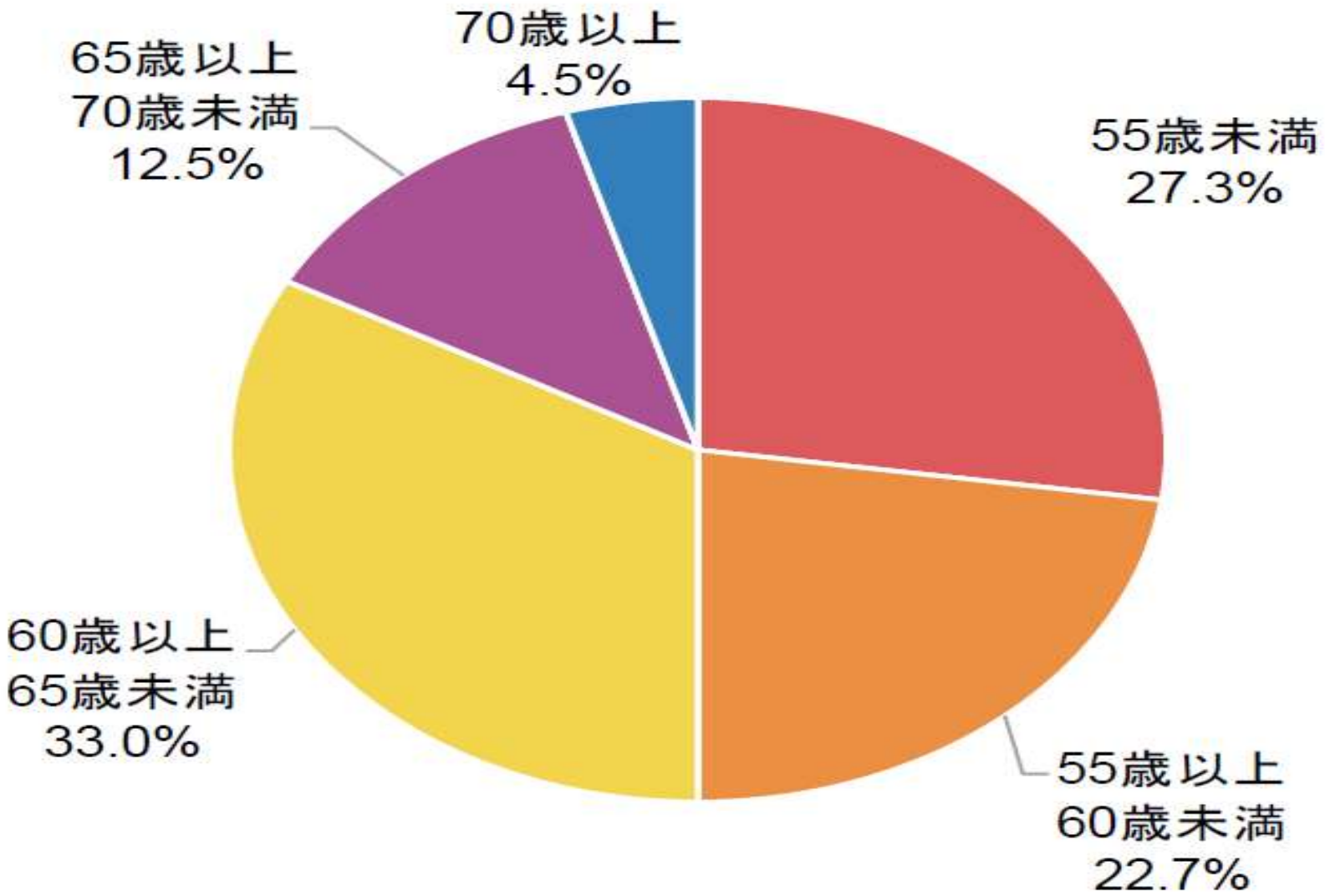
*地方創生、NPO、社会福祉、起業、副業等の可能性を探索

＜１２月１２日　午後の部＞

- NPO活動：藤沢市市民活動推進センター　手塚明美　代表
- 社会福祉：植草学園大学　野澤和弘副学長
- 地域活動：大田区社会福祉協議会　廣瀬　元気　主任
- 国際貢献：国際社会貢献センター　岩田　淳　様

業務委託やフリーランスで働き始めた年齢＝55歳以上が4分の3

（本業が雇用によらない働き方の人）

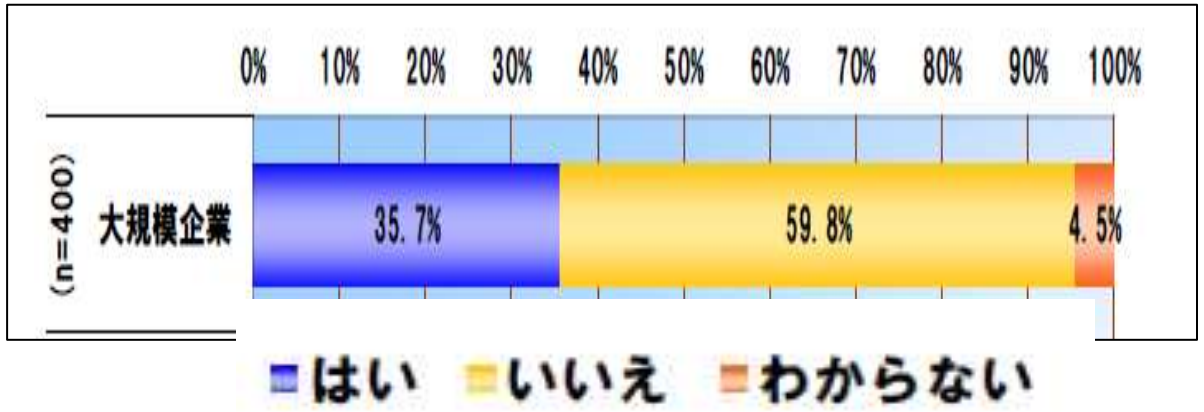


厚生労働省　令和7年度　生涯現役社会の実現に向けた検討会　報告書「高齢就業者アンケート」より抜粋

多様化するシニア人材の活用

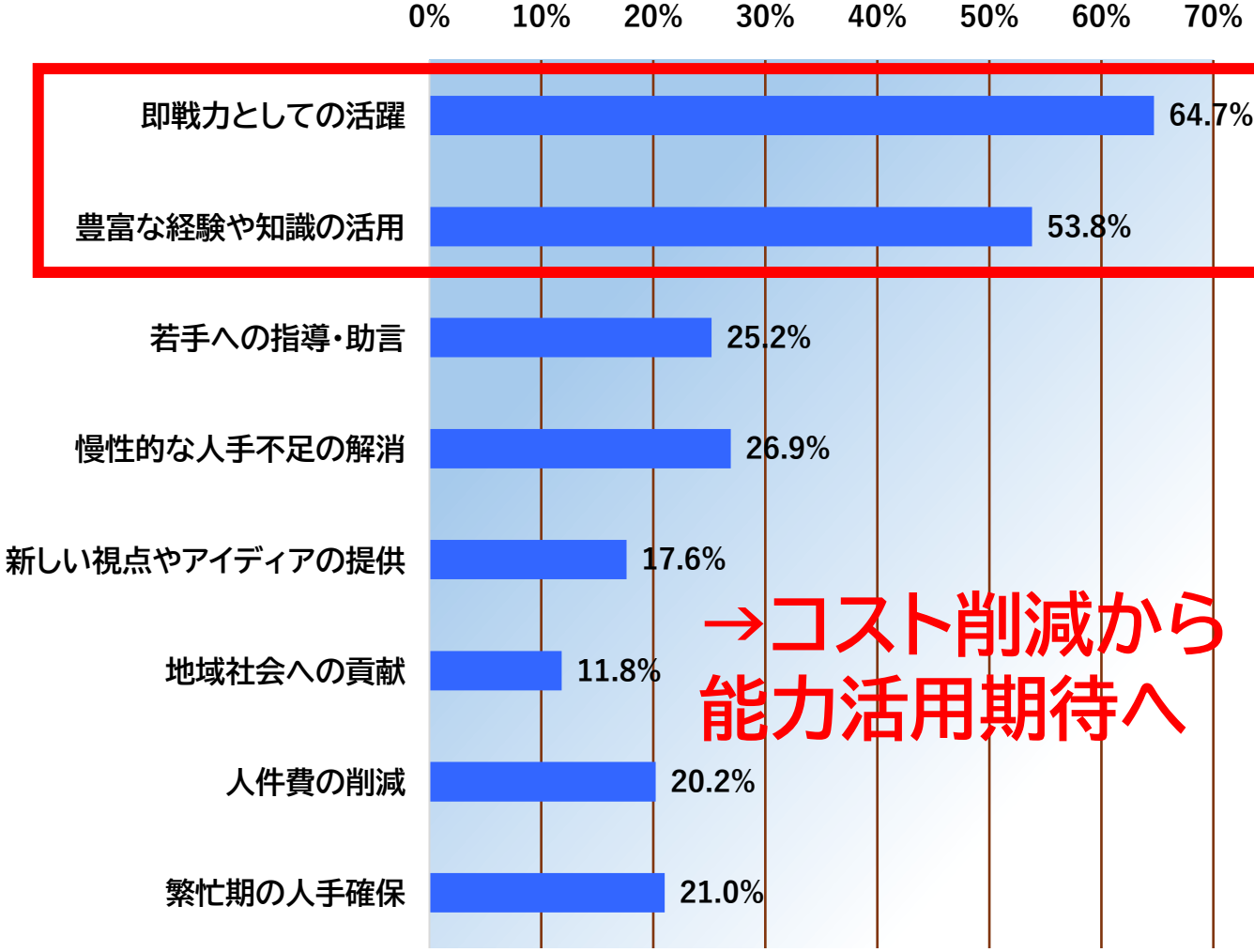
「高齢従業員の中途採用」や、「高齢業務委託者への膨らむ期待」

高齢従業員の中途採用実績 （過去3年60歳以上）



→60歳以上の中途採用を35%の企業が実施

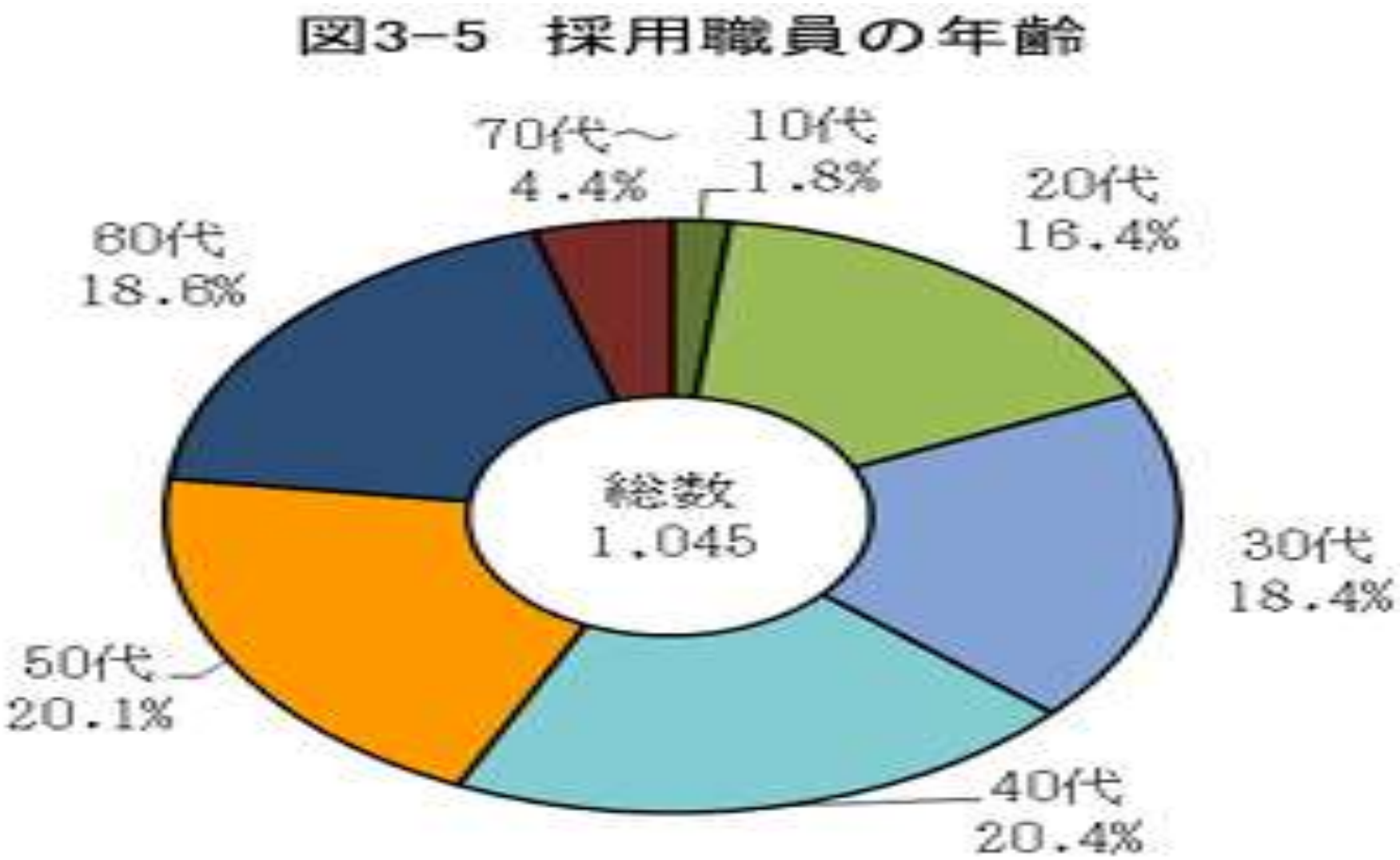
高齢業務委託者・フリーランスへの期待



→コスト削減から能力活用期待へ

厚生労働省　令和7年度　生涯現役社会の実現に向けた検討会　報告書「人事担当者アンケート」より抜粋

NPO法人は、ベテランを新規採用する



公益財団法人　東京しごと財団　「第5回NPO法人と人材のマッチングに関する調査」より

では、好奇心や当事者意識って、どうすれば醸成されるのか？

- 実際の「社会の課題」に触れてみる

  書物やニュース番組からだけではなく、
  実際に足を運んでみて、当事者の話を聞く、実情を五感で感じる

- 「心にひっかかる」ものがあれば、そこにアンテナをかけ、当事者意識を育む

- 「誰かのために知恵を絞る体験」を重ねる⇒「応用力」「協働力」が向上

越境体験がもたらす効果

❶幅広い視点からの思考の誘発

❷異なる他者との交流による協働力の錬磨

❸地域社会への越境による自分ごと化

＜ご参考＞　NPOとの協働：企業人材から地域人材への移行支援

＜行政、社協、NPO 中間支援、地域包括職員、企業の人事・CSR・ダイバー担当、個人として参加意欲のある方へ＞

70 歳代シニアを応援する

地域プロデューサー講座

CS 神戸＋さわやか 初開講

～ケース・メソッドで支援力を身につける～

日時　【1 日目】11 月 27 日(木)
【2日目】12 月 13 日(土)
【3日目】　1月　9 日(金)
いずれも 10:30～16:30

会場　ビュータワー住吉館ギャラリー
※JR 住吉駅 徒歩5分 CS 神戸本部隣
神戸市東灘区住吉東町 5-2-2 ビュータワー住吉館



費用　20,000 円(税込、3回通し)

- 70 歳代のシニアのみなさんが、社会との関わりを持つことは、地域や社会の中での役割を得る社会的な欲求や、価値ある存在として認められることの承認欲求を満たすことになり、生きがいを感じられる日々を過ごされることになると思いますが、そのようなシニアは未だ少数です。
- シニアの意欲を高めて活性化することは、心身の健康の維持、地域の活性化、労働力確保や家庭内の安定など多くの社会的な課題の解消に貢献する可能性が大いにあります。
- 70 歳代の人材を社会資産と捉え、自らも日々を過ごす地域の現場でその経験や能力や時間をプロデュースする総合力が付加すれば資産は倍増化します。
- ケースを通じ、共に議論し学び合いながら支援力のブラッシュアップを試みませんか。



＜総合監修・主任講師＞　星野裕志
（ケース・メソッド研究会会長/CS 神戸副理事長/
中村学園大学特任教授・九州大学名誉教授）

慶應義塾大学法学部政治学科卒、ジョージタウン大学経営大学院修了(MBA)。日本郵船株式会社に入社後、神戸大学に赴任。1995年1月、阪神・淡路大震災を経験したことから、CS 神戸の設立に参画し、現在は副理事長として運営に携わっている。福岡県高齢者能力活用センター・理事。

＜主要な講師＞



清水肇子
（公益財団法人
さわやか福祉財団理事長）



池口武志
（一般社団法人
定年後研究所理事所長）

主催：認定 NPO 法人コミュニティ・サポートセンター神戸
公益財団法人さわやか福祉財団

プログラム

開催時間　全回　10 時 30 分～16 時 30 分

	形式	講座名	内容	講師等
【第1日】11/27（木）		オリエンテーション	講座の目的、自己紹介	星野　裕志・事務局
	講義①	70 歳代シニアの活躍の可能性	70 歳代シニアの活躍の意義およびシニアの社会参加・活躍の現状と展望	清水　肇子
	講義②	70 歳代シニアの活躍の実際	定年退職退前後からの多様な可能性について多くの先進事例を紹介する	池口　武志
	ケース①	マインドセットの転換	新たな一歩を踏み出すにあたって、考え方を変える必要性についてのディスカッション	星野　裕志
【第２日】12/13（土）	ミニシンポジウム	シニアの活動モデルの紹介	様々な形態の団体（有償・無償）で活躍するシニア実践者の体験談を聞く	中村　順子・事務局 活動実践者３名程度
	ケース②	チームビルディング	新たに活動するグループをどのように立ち上げるのか、どのように支援するかのディスカッション	星野　裕志 飛田　敦子
	ケース③	70 歳代シニアの活動支援	自分で活動をプロデュースすることを想定しながら、立ち上げ支援計画作成を目的としたディスカッション	飛田　敦子 山村　弘美 中村　順子
【第３日】1/9（金）	発表	グループワークの発表	立ち上げ支援計画の発表	星野　裕志
	ディスカッション	全体ディスカッション	立ち上げ支援計画の一つを取り上げ、全体ディスカッションをすることで、アイディアを企画し、実行するプロセスを学ぶ	星野　裕志 玉置　英明 事務局
		講座のまとめ	求められる「地域プロデューサー」像とは	星野　裕志

※ケース・メソッドによる効果的な学びは、自ら当事者として考え、発言いただくことで得られます。
事前にオリジナルテキストをお送りしますので、テキストの設問の答えをご準備ください。

講師・ファシリテーター

- 星野裕志（ケース・メソッド研究会会長/認定 NPO 法人 CS 神戸 副理事長・中村学園大学特任教授/九州大学名誉教授）
- 池口武志（一般社団法人定年後研究所理事所長）
- 清水肇子（公益財団法人さわやか福祉財団 理事長）
- 玉置英明（公益財団法人さわやか福祉財団 社会参加推進事業担当リーダー）
- 中村順子（認定 NPO 法人 CS 神戸 理事長）
- 飛田敦子（認定 NPO 法人 CS 神戸 事務局長）
- 山村弘美（認定 NPO 法人 CS 神戸 事務局次長）

お申し込み・お問い合わせ

参加ご希望の方は、https://x.gd/8qpyw か右の二次元コードよりご入力ください。
もしくは、①お名前、②ご所属、③住所、④電話番号、⑤E-mail、⑥参加動機をご連絡ください。

認定 NPO 法人コミュニティサポートセンター神戸(CS 神戸)
〒658-0052 神戸市東灘区住吉東町5―2―2 ビュータワー住吉館104
TEL 078-841-0310　FAX 078-841-0312　EMAIL office@cskobe.com

地域リーダーに求められる必要資質とは？

多様な地域課題を解決する人・団体を支援する「地域リーダー」養成講座にて、地域リーダーに求められる資質を、多彩な参加者（企業人、NPO代表、自治会役員、自治体職員）が討議を重ねた結果を以下に。



伴走する姿勢

人材育成への情熱

冷静な頭脳

思いを共有化する力

傾聴力

好奇心

仲間づくり力

企業リーダーに求められる資質と同じ！

❸プロダクティブ・エイジングを実現する視座

青銀共創（世代を超えた協働）

若い層と中堅・ベテランが、棲み分けし、持ち味を寄せ合って、助け合い、創造し合う

	・若手 トップラインを伸ばす第一線	・ベテラン ワイズエルダーとして 持続可能性を支える
強み	・スピード感 ・デジタル ・若い人のマーケット知識 ・記憶力、IQ ・体力、身軽、ノリ	・経験による洞察力 ・深い技術と判断力 ・感情理解（EQ） ・俯瞰的思考 ・奉仕の心
弱み	・経験不足、知識不足 ・クレーム対応が怖い ・先の読みがむずかしい	・忍び寄る体力の衰え ・最新技術のフォロー ・健康不安

多摩大学大学院名誉教授　徳岡　晃一郎氏　エルダー2025年4月号より抜粋

世代間の協働メリット→多世代との交流力が重要

図表５　高齢者と若者との協働による創造性の考察

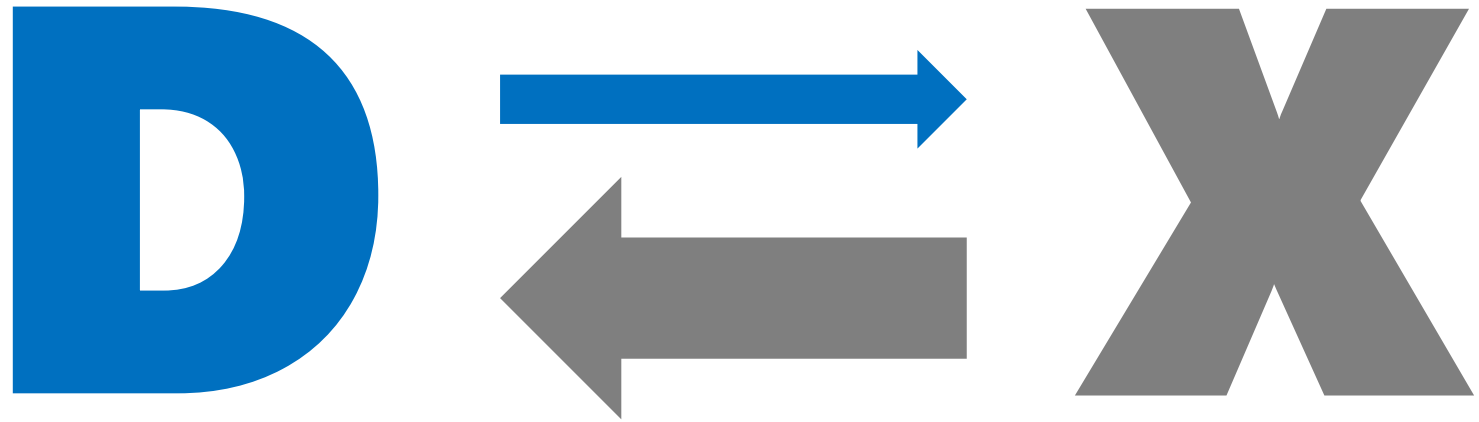
研究概要：
被験者を「若者同士」、「高齢者同士」、「若者×高齢者」のペアに分け、創作課題に取り組むことで創造的アイデアの創出を比較する

研究結果：
- 異世代ペアの方が創造的な成果を出す傾向があった
- 高齢者は経験的・現実的な視点を、若者は新奇な発想を提供した
- 相互の尊重や傾聴が創造性を高める鍵になった
- 世代差は対立ではなく刺激として機能した



出典：田渕 恵・三浦麻子（2019）「創造的課題における高齢者と若年者の世代間相互作用の特徴」『老年社会科学』41(3):322-330

㈱セカンドエール　代表取締役　高橋　伸典氏　エルダー2025年12月号より抜粋　　赤枠は池口が追記



【青】

新しい技術
デジタルスキルで
具体化

【銀】

深い知見と
経験からの
業務変革アイデア

AIと人間の役割分担例

AIの役割

- 検索
- 情報整理
- 既存知識の統合
- 表現の洗練
- 文法、語法の修正

協働領域

- 初期ドラフト支援
- 論点、構成の整理
- 視点や資料の提示
- 探索や分析の補助
- 編集や推敲支援

人間の役割

- 問いの設定
- 価値判断、倫理判断
- 立場の確立
- 責任と誇り
- アイデンティティ

誇りある（知的）労働者
（池口注：シニア人材のアドバンテージ
：考え抜くプロセス経験）

日本経済新聞（2026年3月31日）
「AI時代の大学：ポール・ケイ・マツダ（アリゾナ州立大学教授）」より池口抜粋・加工

第10回　孤独死現状レポート

2025年12月　日本少額短期保険協会　孤独死対策委員会

男女別孤独死人数と死亡時の平均年齢 (n=12,105)

項目	男性	女性
人数	10,086人 (8,248人)	2,014人(1,637人)
割合	83.3% (83.4%)	16.7% (16.6%)
死亡時の平均年齢	63.7歳 (63.0歳)	62.9歳 (61.8歳)
平均寿命	81.1歳	87.1歳
60歳以上の割合	66%	62%

調査対象期間　2015年4月～2025年3月　10年間

男はなぜ孤独死するのか？　（トーマス・ジョイナー）

＜生まれつき～幼少期＞
男の子＝道具性強い　甘やかされ、利害への強い拘り
女の子＝多様な友情ネットワーク　同性にも異性にも手助けする

＜成年期＞
男性＝お金・地位・キャリアを重視　友人補充努力の怠り
女性＝家族・友人との関係づくりに努力

＜定年後＞
男性＝社会的役割の喪失　昔話多い　助けを求めるのが苦手
女性＝社交クラブ　楽しい

＜処方箋（≒主観的ウェルビーイング向上要素（池口）＞
自然との接触　青年期の友人との再会　近隣との雑談・食事　習慣と日課づくり

（孤独は、がん・心臓病・脳卒中の死亡リスクを高める）



定年後研究所（池口所長）　研修・セミナー　2025年度登壇実績

【企業向け講師等】

＜中高年会社員向け　キャリア・ワークショップ(WS)講師＞

■〇〇ホールディングス：キャリアWS　役定・再雇用（年間9回）
■〇〇：キャリアWS　59・60歳　１回（６月）
■〇〇生命 キャリアWS　60歳　１回（９月）
■〇〇工業 キャリアWS　55歳　２回（１０月）
■〇〇製作所　キャリア＆マネーWS　60歳　１回（１０月）
■〇〇〇〇（東海支店）キャリアＷＳ　60歳代前半　１回（１０月）
■〇〇証券キャリアＷＳ（ジョブクラフティング）50歳以上１回（(1月）
■〇〇〇〇〇〇キャリアWS　55歳　１回（２月）
■〇〇〇〇〇　キャリアＷＳ　50歳代前半（２月）
■〇〇建設　５０歳代管理職コーチング(7~2月）

＜星和キャリア開発事業　企業関係深化目的セミナー＞

●HRカンファレンス　セミナー（５月）　参加数８２社　うち新規３３社
●HRサミット　セミナー（９月）　参加数１１８社　うち新規９０社
●東京都プラチナキャリアセンター（９月）参加数２０社　うち新規６社
●シニア活躍推進研究会（５月、９月）参加数１９８社　うち新規４４社

知見の活用

【調査・研究活動】

■60～70歳代の仕事・人生満足度調査　（W/ニッセイ聖隷健康福祉財団）
・アンケート調査分析９月公表　・エデン等入居者調査　９月～実施
■厚生労働省　生涯現役社会実現に向けた検討会
・アンケート調査設計、企業・自治体ヒアリング調査設計
■さわやか福祉財団＆CS神戸　シニアの為の地域プロデューサー講座
・定年後会社員の地域参加を促すケースメソッド講座（１２～１月　３回）

知見の活用

【大学・自治体等でのセミナー講師】

＜社会人大学での講座提供＞

■早稲田大学キャリアリカレントカレッジ講師・面談(10月～３月）
■早稲田大学オープンカレッジ講師（１～２月）

＜自治体等主催の中高年住民・地元企業向け啓発セミナー＞

●柏市生涯現役促進協議会　地域デビュー講座　講師（７月）
●葛飾区シニア活動支援センター地域デビュー講座　講師（９月）
●JEED沖縄　高齢者雇用支援セミナー　講師（１０月）
●小田急沿線住民向け（本厚木）　定年後キャリアトーク（１月）
●小金井市　地域デビュー講座　講師（２月）

＜地域福祉領域でのシニア会社員の活躍促進＞

◆全国知的障害関係施設長会議　講演（７月）
◆全国地域で暮らそうネットワーク　チイクラフォーラム（９月）
◆神奈川健康生きがいづくりアドバイザー協議会　講演(11月)
◆神奈川県主催　シニア労働力の福祉へ移転促進フォーラム(2月）

＜大学・シンクタンク等での講演＞

■東京大学IOG　ジェロントロジーアカデミー　講演（５月）
■シニア社会学会　２５周年記念大会　講演（６月）
■東京都健康長寿センター研究所　高齢者就労P　講演（８月）
■エコシステム社会機構　公開シンポジウム（２月）

【マスコミ】

■さあ、言おう「定年　その先へ　～地域との繋がり方」
（さわやか福祉財団月刊誌：５月～１年間）
■朝日新聞　「耕論」（２０２５．８．３０）
■レインボータウンFM　Life Teller Time(2025.9.28、10.5)
■読売新聞　「セカンドライフの学び」（2025.11.9）
■手をつなぐ　１２月号　「定年という踊り場の向こうへ」

企業と地域をつなぐ定年準備教育の展開（池口の課題認識）

企業内キャリア研修・地域デビュー講座の講師経験から**課題認識**

❶定年後の居場所不安

・自分が社外で通用するイメージが持てない（一歩目への逡巡）
・結果として、経験が広く地域社会で共有されず

❷老後資金の過度な不安

・マネーリテラシーの不十分さ
・お金を使うことへのためらい
（自己投資も、趣味も、ケチケチ）

❸限られた教育機会

・企業内研修は「希望者制」へ
・意識の低い人は自治体講座にも来ない
（定年後のひきこもりへの懸念）

■定年準備教育の地域展開

＜目的＞

・左記３大課題の解決

＜内容＞

・自己理解、キャリアビジョンづくり
・マネーリテラシーの向上
・地域社会参加への情報提供、意識の転換
（仕事、ボランティア、サークル、仲間）
・個別相談への導線（キャリア＆マネー）

＜展開のステップ（糸口）＞

・課題性の高い大都市圏からの着手
・大学、金融機関、公的機関等との協業関係づくり
・厚労省・文科省等への働きかけ