

セカンドライフの生活の仕方について

生活の仕方はどの年代も多様です。仕事や学業に時間がとられて自由時間の少ない方でもスケジュールを工夫してリフレッシュ等の取り入れ方は多様ですし、拘束されるものがあまりなく自由時間が豊富なセカンドライフの方は尚更多様と思います。

1日の生活時間の配分は、「令和3年社会生活基本調査結果」(総務省統計局)によりますと、1日24時間のうち睡眠、身の回りの用事、食事を「1次活動」と分類し約11時間、「2次活動」では通勤・通学を含める仕事・学業が7時間、残り6時間が「3次活動」といいテレビ・ラジオ・新聞・雑誌が2時間、休養・くつろぎが2時間、その他1時間を切るものが、趣味娯楽、移動、スポーツ、学習・自己啓発等、受診・療養などが続いています。

特徴は、主な行動の種類について、過去20年間の推移をみると、身の回りの用事、休養・くつろぎ、趣味・娯楽などの時間は増加傾向となっている一方、テレビ・ラジオ・新聞・雑誌、交際・付き合いなどの時間は減少傾向となっています。また、睡眠時間については減少傾向で推移していましたが、2021年は増加に転じました。

さて、会社勤めを卒業しましたら、「2次活動」および「3次活動」の計13時間の計画が必要になってきます。

しかし、定年退職後も継続して働かれる方は多くなってきていますし、長くなってきています。

そこで、次の切り口から生活時間の計画を考えればいかがでしょうか？

まず、毎日の時間割を考えましょう。次の項目を24時間時計で色分けするのはわかりやすいですね。毎日、同じ配分でない場合は複数の時計を作成してみましょう。

- ① 仕事は何歳まで、1日何時間働くか
- ② ボランティア活動は行うか
- ③ 趣味に何時間あてるか
- ④ 運動に何時間あてるか
- ⑤ 家族と一緒に時間は
- ⑥ 家事の時間は
- ⑦ 遊戯(ゲーム、パチンコ・・・)の時間は
- ⑧ テレビ、ネット等による情報収集時間は

...

続けて、週間、月間、年間の時間割を考えましょう。次の項目をカレンダーをイメージして作成してみましょう。

- ① 学習・自己啓発等のペースは
- ② 日頃の趣味の発表や大会等に参加する等の時間
- ③ 旅行の時間は
- ④ 買い物の時間は
- ⑤ 親、配偶者、子、孫等親族との時間は
- ⑥ 友人・知人との時間は
- ⑦ 病院等治療施術の時間は

...

時間の使い方は以上のようなものですが、どのように生きるかといえば、次の事項も検討しておくことも必要と思います。

- ① 病気等との向き合い方
- ② 今後の住居
- ③ 介護方法
- ④ ターミナルケア

いかがでしょうか、電友会会報誌の消息短信にヒントが隠されていると思います。

- ① 65歳以降も働かれる方が増えてきています。
- ② 毎年のボランティア表彰でうかがえたとおり、多くの方が様々な活動をしておられます。
- ③ 時間がありますから、以前から興味があったものに腰を据えて趣味に取り組まれています。
- ④ 運動は、ウォーキング、サイクリング、スポーツジム、野球・サッカー等経験種目のコーチ・審判等をされている方が多いです。
- ⑤ 遊戯は、個人や遊びに来た子や孫とゲーム、麻雀、囲碁、将棋など、年齢を重ねるとともに屋外の活動から屋内の活動にシフトされていかれる傾向があります。
- ⑥ 庭やベランダ、屋内での植栽に凝られている方も多いです。
- ⑦ その他、図書館等の施設へ毎日または定期的に通われている方もおられます。
- ⑧ テレビ、ネット等による情報収集時間は長時間化の傾向です。