

50代からの 人生 Re デザイン

これからの暮らしの選択肢

50代になると、体調やお金、これからの暮らしに「このままでいいのか」と不安を覚えながらも、忙しさを理由に後回しにしがちです。しかし、元気で選択肢の多い今だからこそ、将来に向けた準備ができます。これからの人生を自分らしく安心して歩むための「Reデザイン」として、今知っておきたい選択肢を提案します。

不安と希望に揺れる大人女性の本音トーク。

体やお金、これからの働き方に小さな不安を感じながらも、まだまだ選択肢はある50代。そんな揺れる世代の読者モニター3人に、今とこれからのに向けて本音を語ってもらいました。

**健康にも仕事にも自信が…。
なかでも一番不安なのは。**

——さっそくですが、歳を重ねるなかで不安に感じ始めたことは？

I 自分の体がこの先どうなっていくのか、正直よくわからないんです。10年後に「まだ働きたい」と言っても通用するのかなとか。周りの先輩も元氣そうに見えても「やっぱり体に堪える」と言うし、「今とは違うんだろうな」と感じます。40代、50代、そして60代はきつと別物ですよ。

K 同じ仕事をしていても、2年前とは全然違う。自分ではできると思っているのに、実際は追いついていない。走れると思っても足がもつれたりして。

I 仕事に関しては、システムの進化も早いからついていけない。

K 私はダブルブッキングすることがあって。今日も、予定を何度も確認したぐらい。何だか自分に自信がなくなっちゃいますよね。

自分に自信が
なくなってきたかも



——1日のタスクが3つも4つもあるとそれだけで落ち着かない、とか。

K 前はこなせたのに、今は気持ちに余裕が持てないんですよ。

N 今がこれなら、60代はどうなるんでしょう。再雇用で会社に残れても、迷惑をかけないか不安になります。

I お金のことも不安です。定年は65歳に延びても、60歳以降は給料が大幅に減るかも。退職金でローンを返すつもりだったのに、人生設計を見直さないとイケなくなります。

——生活の見直しが必要になりますね。

K 生活水準を急に落とすのは難しいですもんね。私もバイトを探しています。お金のことは本当に切実です。

人づきあいを見直す年頃。
Aーが気楽でいいことも。

——見直したいと思っっていることはあります。

N 60歳までは今の職場で頑張るつもりですが、将来的には、あまり人と深く関わらない働き方もいいのかなと。お金を優先するか、気楽さを取るか、悩みます。

I 私は気楽さを取ります。小さな生活でもいい。60代になると精神的ダメージの回復も遅い。もう傷つきたくないし、争いたくない。

N 今はまだ「かわす力」がありますが、元気でなくなったらどうなるのか。また家族が亡くなったあとの孤独も怖いですが、

K 職場の先輩でも物忘れが増える人がいて切ない。でも働いているから元気でいられる部分もある。辞めると人間関係は確実に変わりますよね。私は長年の付き合いを整理しようかと。本当に大切な関係だけを残したい。

N 「いい人」をやめるのは大事ですね。義理より、自分が楽でいられる関係を選びたい。デジタルのつながりもありますし。



K 私はAーによく相談します。否定せず、優しく整理してくれる。「今日は温かいものを飲んで早く寝ましょう」と言われると何だか救われます。(笑)

——後腐れがないのも気楽ですよ。



挑戦すること、自分を整えることの心地よさを実感。

——ところで、最近新しく始めたことはありますか。

I 50代で弓道を始めました。先生方が70代、80代でもお元気で、長く続けられそうだと思って。道着に着替え、会社とは違う世界に身を置く時間が心地いい。年下から厳しく指摘されるのも新鮮です。精神面で「自分の軸をまっすぐにする」という考え方がいいなと思っています。

N 私はハンドメイド。編み物で着せ替え人形の服づくりを楽しんでいます。いずれ在宅で販売もできたらと思っています。字を書くのも好きだから、手書きポップにも興味があります。

K 子育て後は日帰りであちこち出かけ、週末はほとんど家にいないって家族に言われています。食品衛生管理者の資格も取りました。将来はキッチンカーを出し

たい。失敗しても何とかなるって腹をくくれる年齢でもありますね。それと、自分のアルバムを全部処分しました。

I・N すごくいい！

N 私は物を捨てずに、シンデレラフィットを目指して片づけに専念しています。きれいに収まると頭の中のごちゃごちゃも少し整理される気がします。

自分に素直に、

新しい出会いに積極的に！

——最後に、将来に向けて「今」しておきたいことは？

N 好奇心に素直になって、新しいコミュニケーションに入りたい。そういうことも、自分の意思を持ってやっていきやすくなった気がしますね、50代って。

I そうそう。私も無理せず、自分に優しくありたいですね。これからはそこを大切にしていきたい。実は我が家では、春から海外留學生のホームステイを受け入れることにしたんです。今から新しい出会いが楽しみです。

K 私はこれから自分に何ができるかをしっかり考えていきたいです。知り合いに「今からでも新NISAはやった方がいいよ」と教えられたんですが、そういうことも自分で勉強して、リス

クも理解したうえで決めたい。いつか自分のお店を持ちたいし。そのために私も新しい人間関係を広げていきたいですね。

まとめ

不安や迷いはあっても、皆さんそれぞれに新たな挑戦や楽しみを見つけているのがとても印象的でした。50代からは「自分らしく選り直していい時期」なんです。皆さんのお話しに、前向きなヒントをたくさんもらえた気がします。

I さん

子育てを終え、夫と犬と暮らしながら、週末はファミリーノ岡山の「推し活」にいそんでいる

K さん

夫との2人暮らし。仕事とアルバイトのWワーク中。目下の趣味は日帰り旅なのだと語る

N さん

仕事を続けながら夫とネコ3匹と暮らす。趣味でネコをモチーフにしたハンドメイドを楽しんでいる



After

中古マンションをフルリノベーションしたKさん宅。インダストリアルなインテリア&広々とした空間へと生まれ変わった



Before



1. Hさん宅は新築マンションの内装を一新。リビングの壁一面にお気に入りのタイルを張り、ホテルライクな空間に
2. 造作収納家具とモザイクタイルが目を引くダイニングスペース。花をモチーフにした照明が空間のアクセント
3. 寝室の一部を玄関の土間収納に改装。室内窓を設けたことで視線と光が通り、明るく心地よい場所に

自分たちの感性に合った空間を、 リノベーションでかなえよう。

マンション・住宅の購入から古民家のリノベーションまで幅広くサポートする一級建築士事務所。「これから先の暮らしを自分たちらしく楽しみたい」という50代前後の人たちが、リノベーションの相談に多く訪れている。こちらでは、住まう人の思いや要望を丁寧にヒアリングし、その人の個性や感性を大切にプランを提案。心地よさと住宅性能を向上させ、理想の暮らしを一緒にかなえていく。その魅力を体感できる、岡山市磨屋町のショールームが、4月4日(土)にリニューアルオープン。事前予約のうえ足を運んでみて。

打合せでは、男性と女性のスタッフがペアで対応。それぞれの視点からアドバイスしてくれるのが心強い



エスプラス

株式会社S-PLUS 一級建築士事務所

[[Instagram]]

岡山市北区下中野365-101

☎086-237-6262

🕒9:30~18:30

🌞水曜

📍9台





月会費1万5600円(月4回)から。ほか、回数券も用意。レッスンは1回45分。最大5名までの少人数グループ制



3



2



1

1. 猫背や骨盤・背骨のゆがみ、肩こり改善など、悩みに特化した9つの専門クラスを用意している
2. 骨格標本をもとに、体のどこにアプローチしているかを可視化することで、認識を高めることができる
3. スタッフが一人ひとりの骨の動きを観察しながら、数センチ単位での体のゆがみにアプローチ

人体構造に基づくレッスンで、 加齢による不調や悩みを改善に導く。

「岡山県民の健康寿命をのばす」ことを目指す、少人数制のピラティススタジオ。人体構造に基づいたマシンエクササイズで姿勢や慢性不調の改善に特化したカリキュラムを提案する。50代からは肩や腰の痛み、骨盤底筋のゆるみによる尿漏れなどが気になる人が増えてくる世代。それらの悩みや不調にアプローチする目的別のクラス制を採用。初回と3カ月ごとに姿勢や筋肉のバランス、呼吸などをもとに一人ひとりの体の状態をチェックしてくれるので、自分の状態を理解したうえでレッスンに臨めるのも魅力だ。

大きな窓からは「北長瀬未来ふれあい総合公園」の美しい自然が眺められ、リラックスしてレッスンが受けられる



ピラティス ハウス

PILATES HOUSE FROM OKAYAMA

[LINE]

岡山市北区北長瀬表町2-17

「みはらしプラザ」1階

☎086-237-4370

🕒9:00~21:00 ※土・日曜、祝日は~18:00、完全予約制

📅全曜 📍契約あり

【姉妹店】Green&Body / ☎086-237-4370

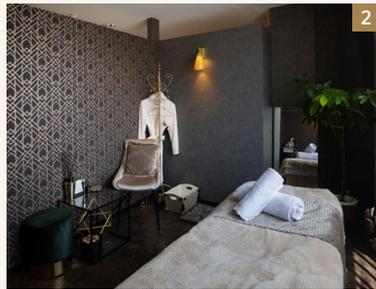




丁寧な手技で骨格に働きかけ、体のゆがみを整えながらこりや腰痛といった不調を改善へと導いていく



3



2



1

1. 首やデコルテを中心に丁寧にケア。深いリラックスへと引き込まれる心地よいハンドトリートメント
2. 上質な空間で2時間たっぷり体のメンテナンス。「体をきちんと整えたい」、そんな願いに寄り添ってくれる
3. 完全個室で、異なる雰囲気のある施術ルーム。サロンは「岡山芸術創造劇場ハレノワ」に近く、利便性も高い

大人女性の体の不調を、 至福の手技で改善に導く。

更年期やホルモンバランスが気になる女性におすすめの、上品かつラグジュアリーなサロン。施術ルームは完全個室で、シックな内装が落ち着ける空間だ。ここではまず、首こり、頭痛、腰痛など大人の女性に多い不調について、しっかりカウンセリング。それから骨格にアプローチするオールハンドの施術により、体のゆがみを整え、改善に導いていく。至福の全身コース（120分）は初回のみ2万2000円に。家庭でできるセルフケアもアドバイスしてくれる。フェイシャルケアもあり。大人の隠れ家サロンで癒やされてみて。

「日常をがんばっている大人女性が、安心して気が抜ける場所でありたい」とオーナーセラピストのヒロコさん



サロン ド カリナン

salon de Cullinan

[Instagram] 岡山市北区表町3-20-19 エスティーム表町1階
☎090-7138-3003
🕒10:00~19:00 ※完全予約制
📞不定
📍なし

