

**人生百年時代。
幸せなセカンドハーフのヒントは更年期にある**

リビング暮らしHOW研究所

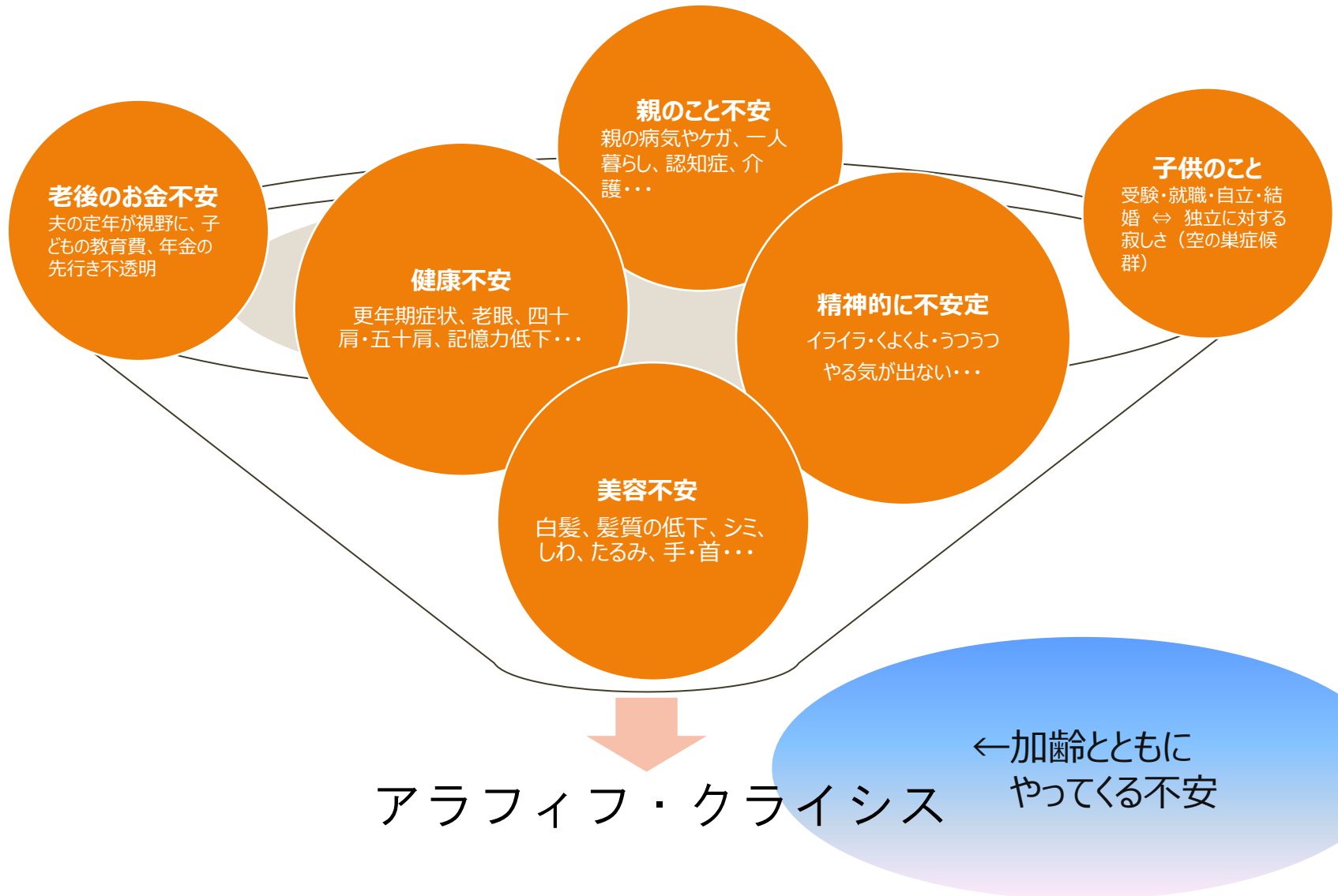
本日の流れ

- ①アラフィフ・クライシスとはなにか
- ②アラフィフとグレイスエイジを捉えなおす。その幸せとは
- ③元気に美しく、幸せに年を取るための秘訣
- ④アラフィフ&グレイスエイジを動かしてきた情報源
- ⑤人生の折り返し地点・アラフィフの心と行動の扉を開く
5つの鍵と事例

chapter1

アラフィフ・クライシスとはなにか？

アラフィフ・クライシスとは、この時期に起こる 40代後半～50代の複合的な不安



不安や不満が
高まる



ソリューションの
ニーズが高まる

美容ジャンル

- スキンケア、メイクアップ、サプリメント、ヘアケア、育毛、ウィッグ、エステ、プチ整形（しわ・シミ取り）、ダイエット、エクササイズ、ファッション（下着・アパレル・シューズ）などなど

健康ジャンル

- 医療・医薬、食生活、健康食品、サプリメント、運動、睡眠、メンタルケア、ストレス解消などなど

親のことジャンル

- 医療・医薬、在宅介護サービス、施設介護サービス、見守りサービス、高齢者向け食品、日用品などなど

生活設計ジャンル

- （退職金など）資産の運用、保険などの見直し、リフォーム、住み替え、旅行、長期滞在、孫需要などなど

アラフィフの健康・美容・気持ちを
考える際に避けては通れない
大きなファクター

『更年期』

閉経・更年期についてのイメージ

更年期って “オンナ” から
降りるようなイメージ

ある意味、YES。

閉経 = 産める性の終了

女性のカラダにとっては初潮 = 産める性の開始
= 同じような大トピック！！

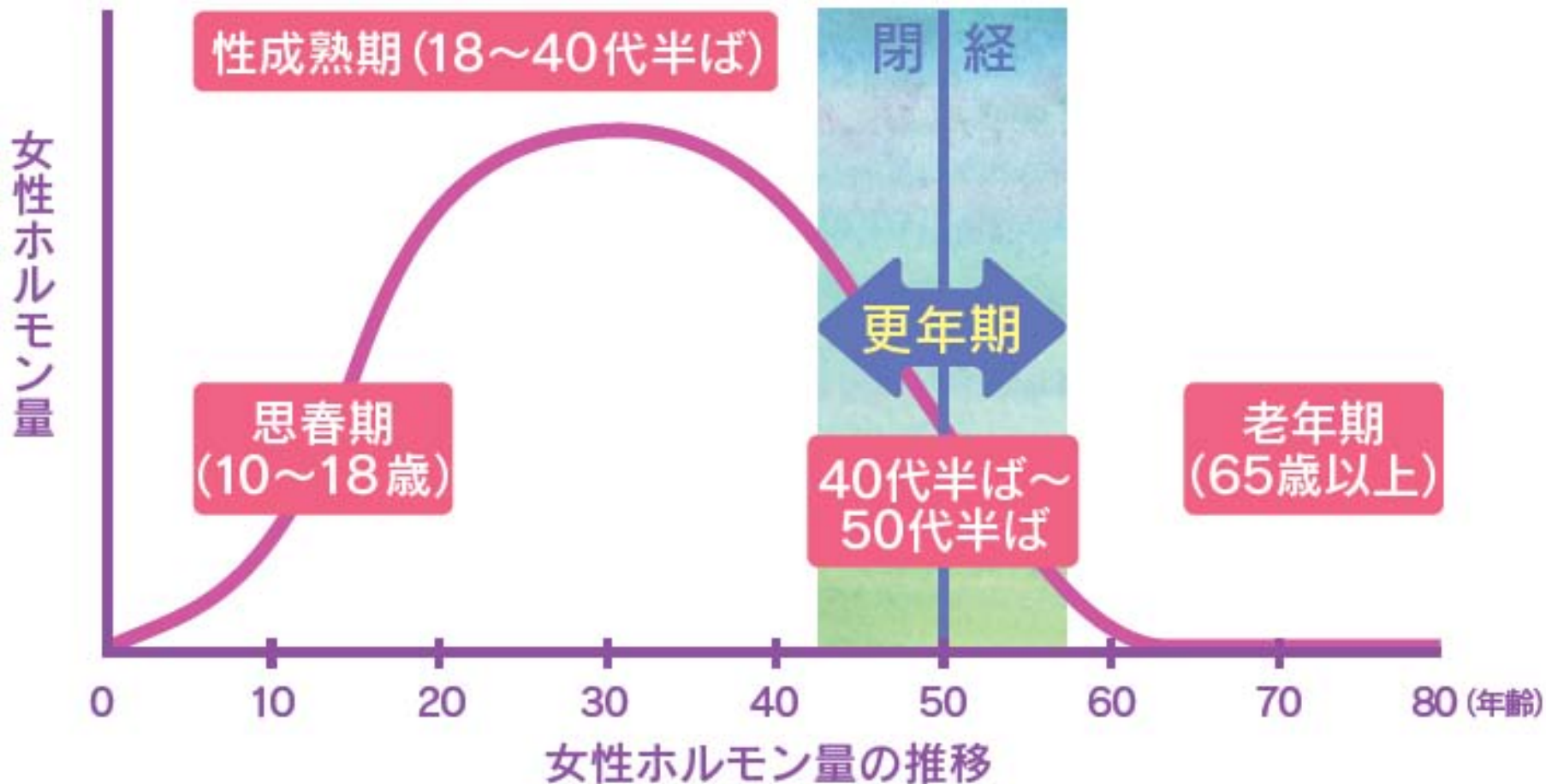
[基本のおさらい]

『更年期』はおおむね閉経の前後5年、10年間の時期のこと

閉経は人によるが、平均すると約50歳で訪れる

更年期障害や更年期症状の出方は人によって大きく異なりますが、更年期は《時期》なので、必ず通ります。

[基本のおさらい]



出典：リビング新聞2015年6月27日付

[基本のおさらい]

女性ホルモンの急激な減少が、さまざまな不調を引き起こす

閉経に向かって分泌する女性ホルモンが急激に減少し、ゼロに近づきます。

その影響が、自律神経の乱れ、精神的な不安定さなどの様々な症状となり表れます＝更年期症状（ひどい場合は更年期障害）

閉経後、女性ホルモンが身体を守らなくなると、骨粗しょう症や動脈硬化、認知症など深刻な病気のリスクが上昇。更年期以降は予防が大事に。

[基本のおさらい]

この100年間、平均閉経年齢はあまり変わっていない

日本女性の平均閉経年齢についての定期的な調査はありません

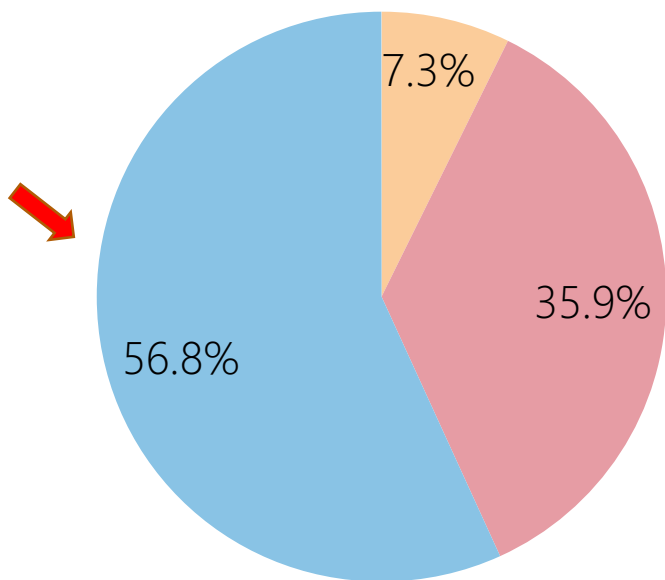
しかし千葉県医師会が取った女性データの推移をみると、1900年で40歳代後半(50歳弱)と、100年の間にはあまり変化がありません。

一方女性の平均寿命は1891年～1898年で44.30歳、1947年が53.96歳、1960年70.19歳、2015年86.99歳と急速に伸びています。

AR50の体調・精神状態 5年前と比較すると？

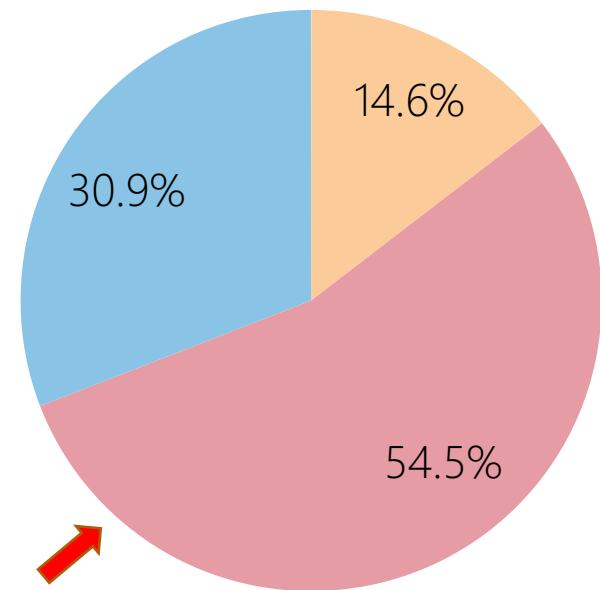
5年前との比較 体調

■ 良くなった ■ 変わらない ■ 悪くなった



5年前との比較 気持ち・精神状態

■ 良くなった ■ 変わらない ■ 悪くなった

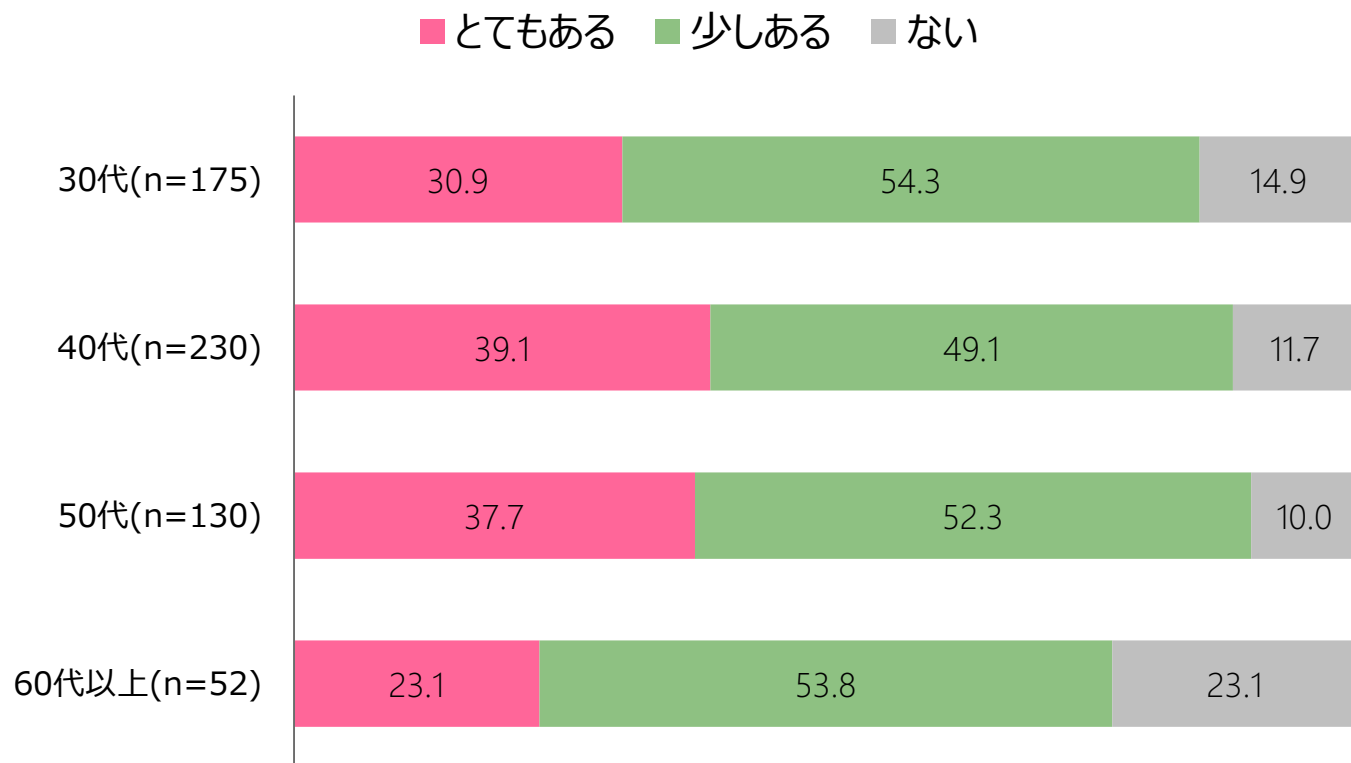


調査2「健康と美容についてのアンケート」 n=521

アラフィフ世代の約57%が、この5年間で体調が「悪くなった」と感じている。精神状態の変化では「変わらない」がもっとも多く約55%。

加齢によって起こる変化について、不安や心配はあるか？

【年代別】



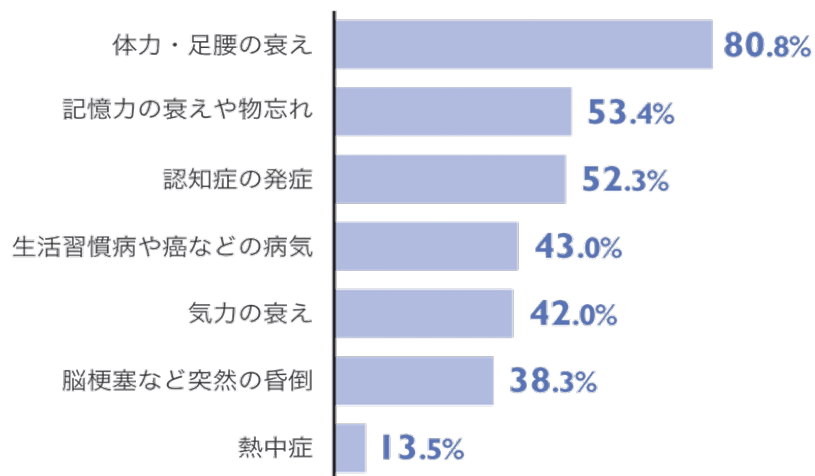
調査 1「エイジングケアについてのアンケート」 n=587

加齢によって自分自身に起こる変化について、不安や心配がある人は40代・50代では9割を超える。60代になると加齢による変化に対する不安は減る。

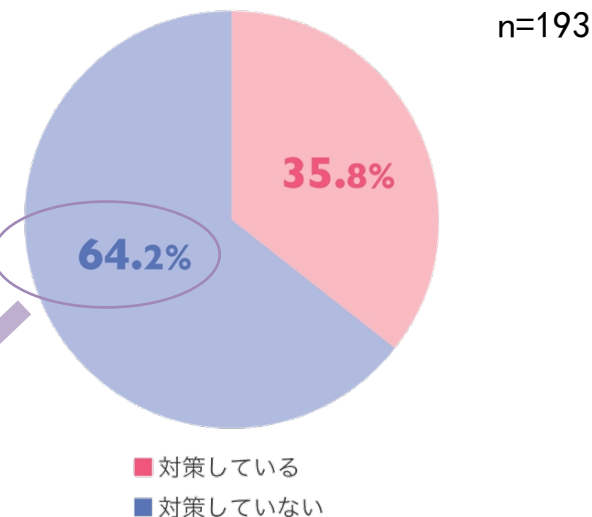
AR50の親の健康に対する心配と対策

調査②
45歳～54歳 女性
n=193

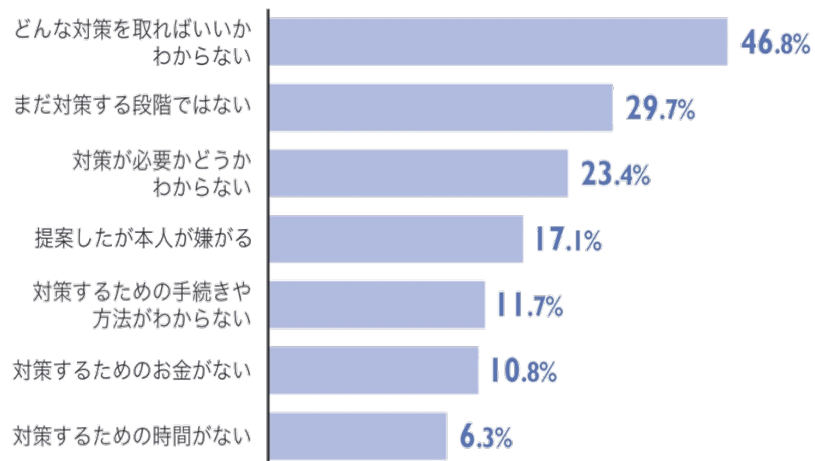
親の身体・健康で心配なこと 上位7項目 (複数回答)



親の身体・健康の心配について、対策の有無



対策をしていない理由 (複数回答 n=111)



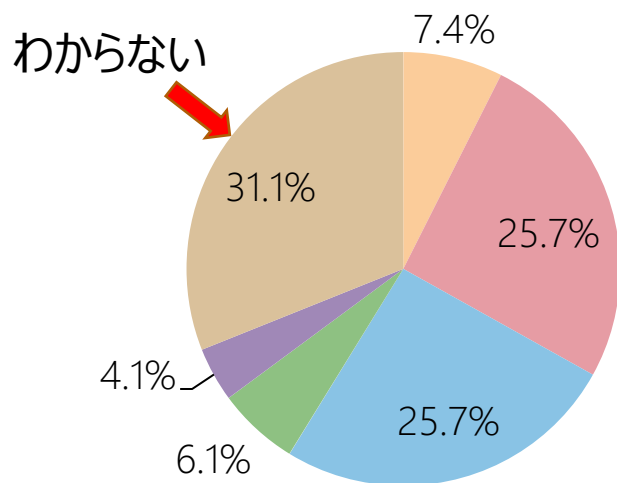
調査4「自立生活を送っている親についてのアンケート」 n=271

8割が親の「体力や足腰の衰え」を、半数以上が「物忘れ」「認知症」を心配しているが、何らかの対策をしている人は36%。対策をしていない人の半数が何をすればいいのかわからない。

AR50の将来設計 「いくら必要かわからない」が3割強、 「やや不十分・まったく不十分」が77%

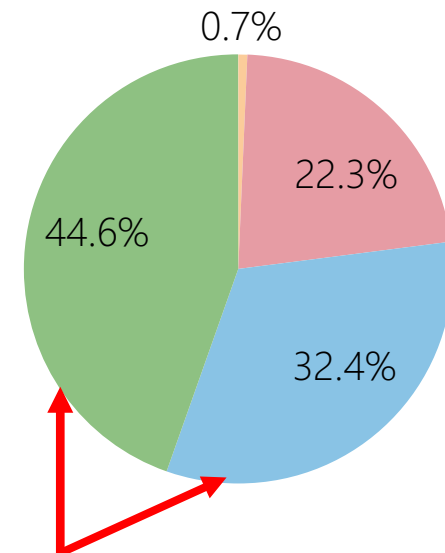
夫婦の老後（リタイア後）に必要なと思う貯蓄・資産

- 1000万円
- 3000万円
- 5000万円
- 7000万円
- 1億円以上
- いくら必要なかわからない



夫婦二人の老後（リタイア後）の生活を見据えたときの、
貯蓄・資産の充足

- 充足である
- だいたい充足である
- やや不十分である
- 全く不十分である



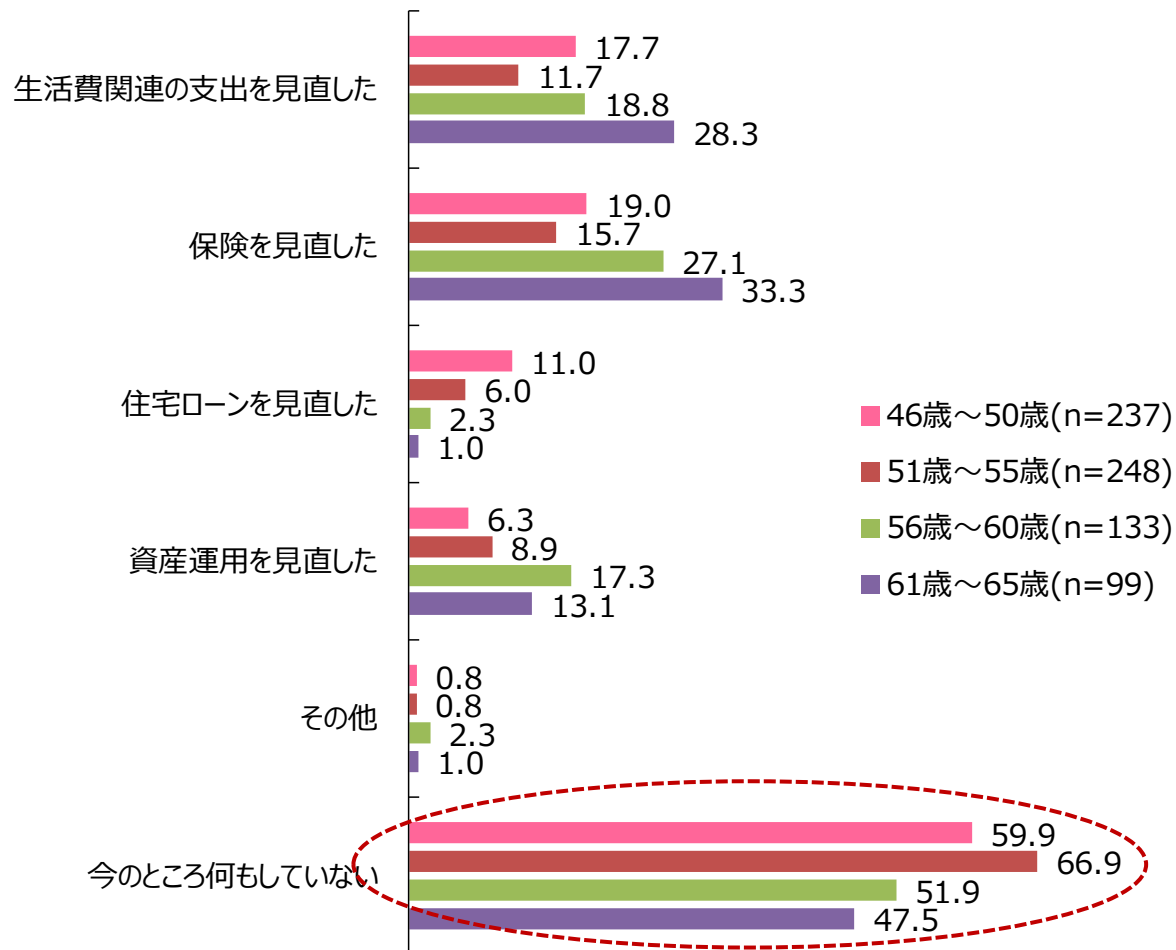
やや不十分+不十分
= 77.0%

調査④
45歳～54歳 女性
n=148

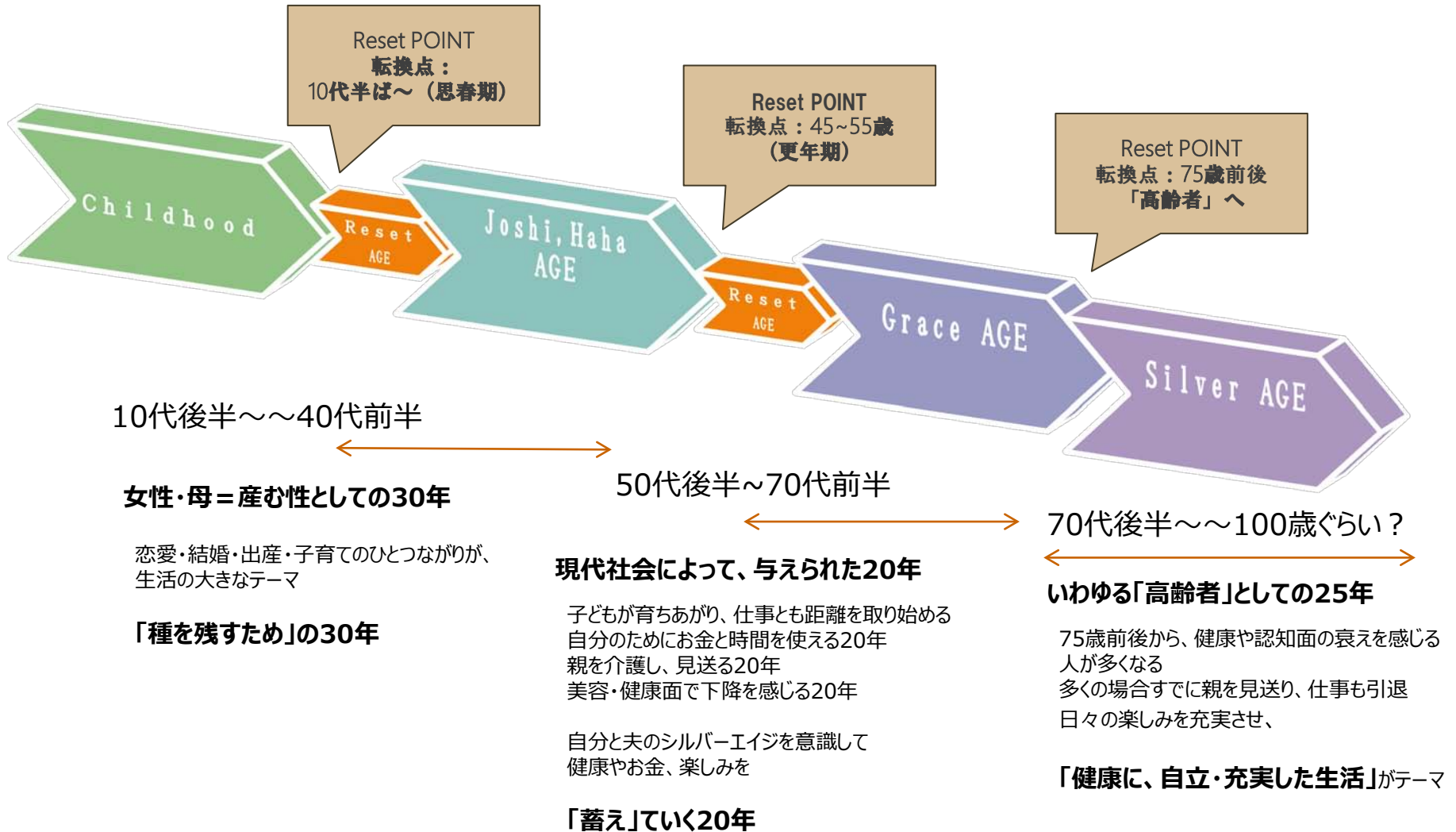
AR50の将来設計

6割が家計の見直しは「何もしていない」

将来に向けて、家計の見直しを実施していますか？



人生百年時代を女性ホルモンの視点で俯瞰する



更年期後から「高齢者」までの20年間は
現代社会によって与えられた期間

更年期後(50代後半)から「高齢^{*}者」(75歳)までの20年間を

『グレイス エイジ』と名付けました

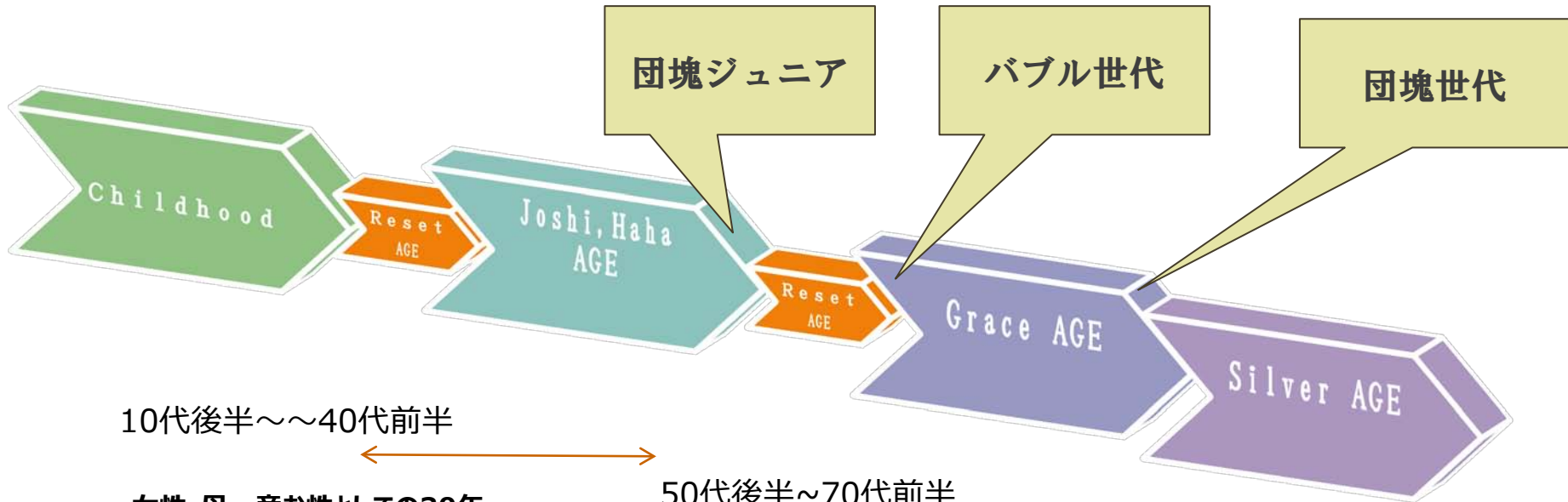
- 子どもが育ち上がり、仕事とも距離を取り始める
 - 親を介護し、見送る20年
 - 美容・健康面ではゆっくりと下降を感じる20年
 - 自分のためにお金と時間を使える20年
- 自分と夫のシルバーエイジを
意識して、健康やお金、楽しい時間を

「蓄え」ていく20年



*日本老年学会の提言 65~75歳を
「準高齢者」と呼ぶ

世代を当てはめると . . . 2020年には . . .



10代後半～40代前半

女性・母 = 産む性としての30年

恋愛・結婚・出産・子育てのひとつながりが、
生活の大きなテーマ

「種を残すため」の30年

50代後半～70代前半

現代社会によって、与えられた20年

子どもが育ちあがり、仕事とも距離を取り始める
自分のためにお金と時間を使える20年
親を介護し、見送る20年
美容・健康面で下降を感じる20年

自分と夫のシルバーエイジを意識して
健康やお金、楽しみを

「蓄え」していく20年

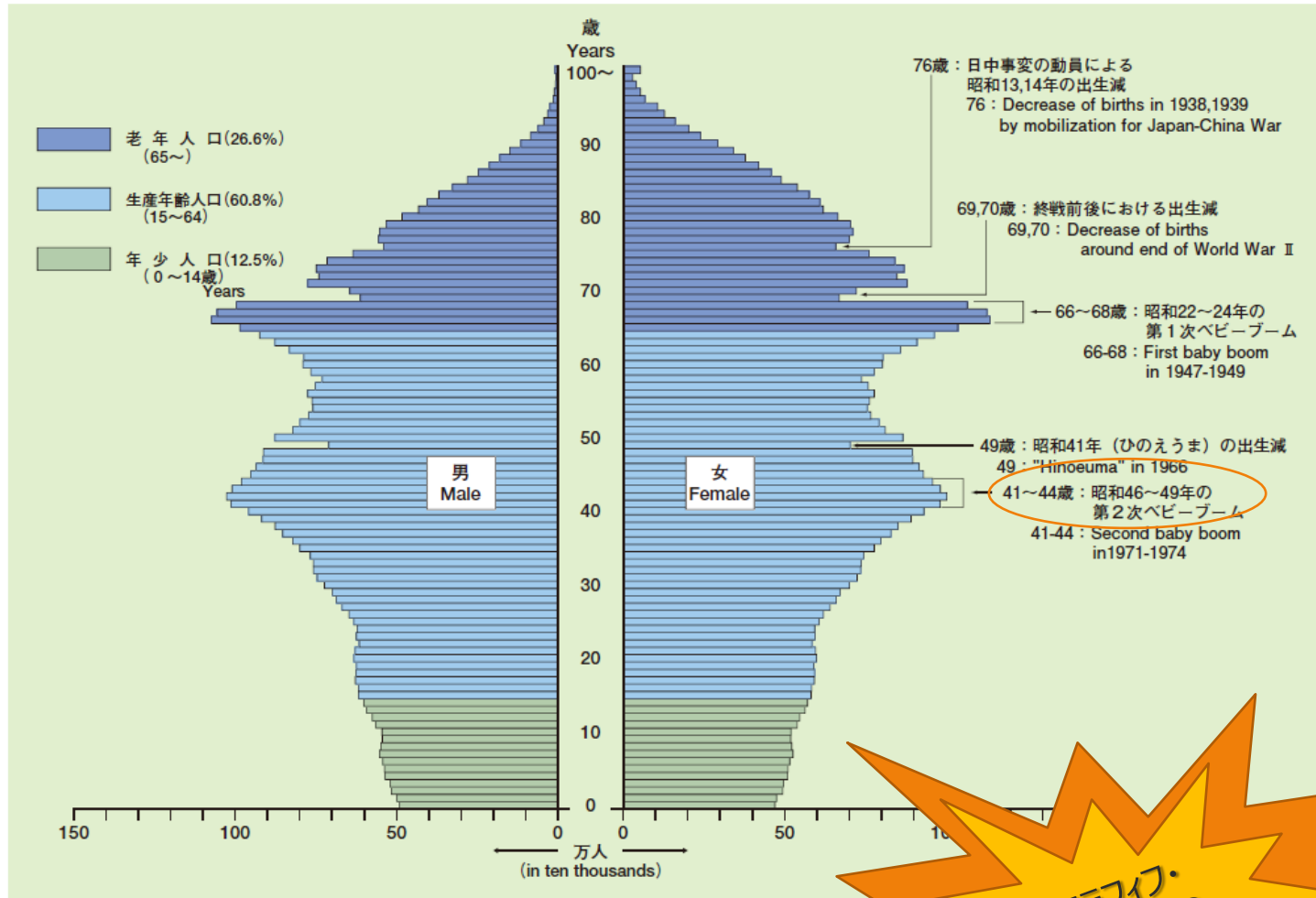
70代後半～

健康で自立・充実した生活が大テーマ

75歳前後から、健康や認知面の衰えを感じる
人が多くなる
多くの場合すでに親を見送り、仕事も引退
日々の楽しみを充実させ、

「健康に、自立して暮らす」ことがテーマ

我が国の人口ピラミッドー平成 27 年 10 月 1 日現在ー
Population pyramid as of Oct. 1, 2015



資料：総務省統計局 「平成27年国勢調査 年齢・国籍不詳をあん分した人口（参考表）」（総人口）



2020年に、団塊世代は71歳～73歳
2020年に、団塊ジュニアは46歳～49歳

この章のまとめ



初めてぶつかる状況に
情報ニーズが高まる
次のステージに向けて
新しい消費が生まれる
ビジネスチャンス！

しかし、意外に備えていない

本当に直面するまで
見たくない、
考えたくない

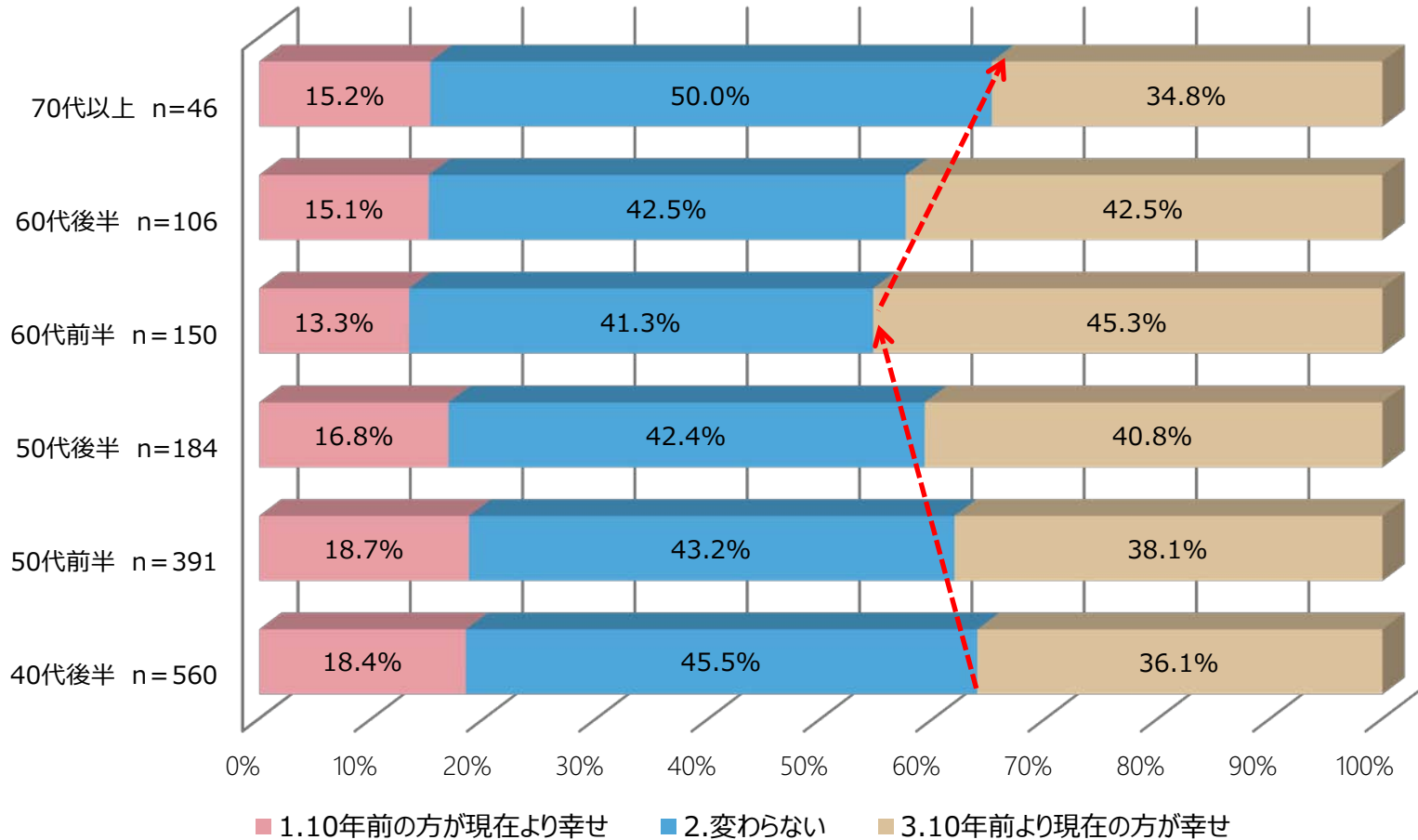


でも。。
実はここを越えれば、
人生はもっとハッピーになるん
だとしたら？

chapter2

アラフィフ (AR50) と グレイスエイジ (GA) を
とらえなおす。その” 幸せ “とは？

10年前と現在、どちらが幸せだと思いますか？



10年前より今が幸せと感じるピークは60代前半
70代以上は半数が幸せ感は10年前と変わらないと感じている

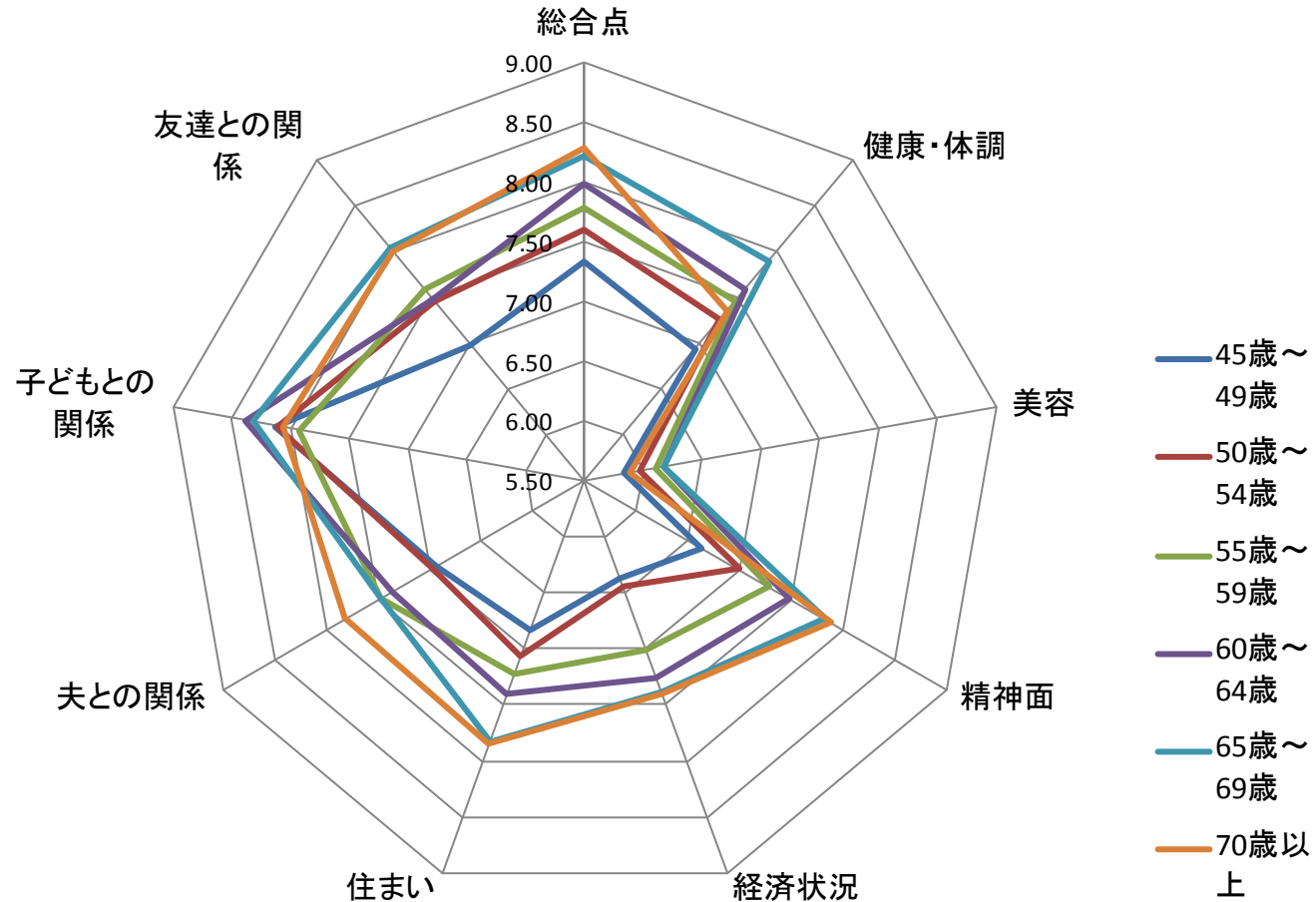
歳を取っていくのに、

満足感が高まるって
どういうこと???

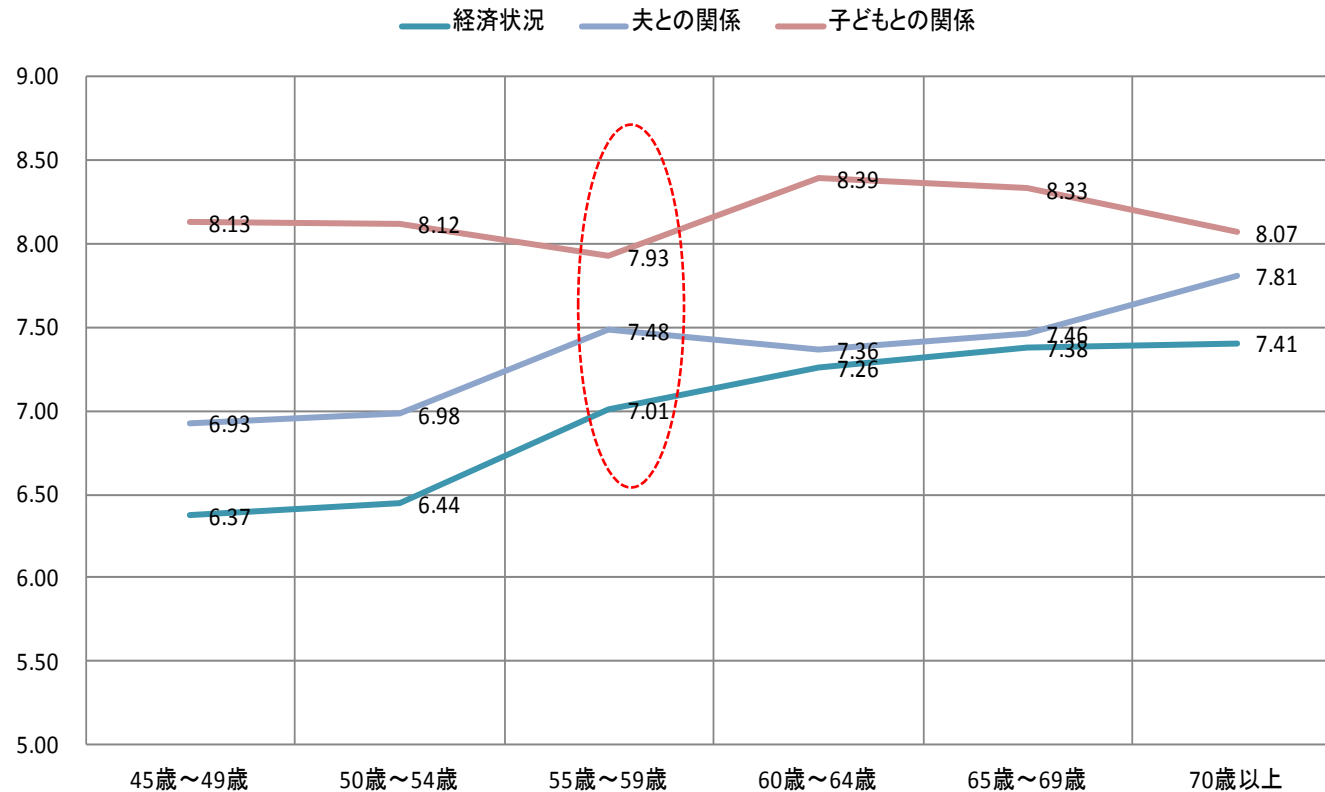


グレイス エイジの女性に10年前を振り返ってもらいました

現在の自分の状況に対する満足度(10点満点)/年代別

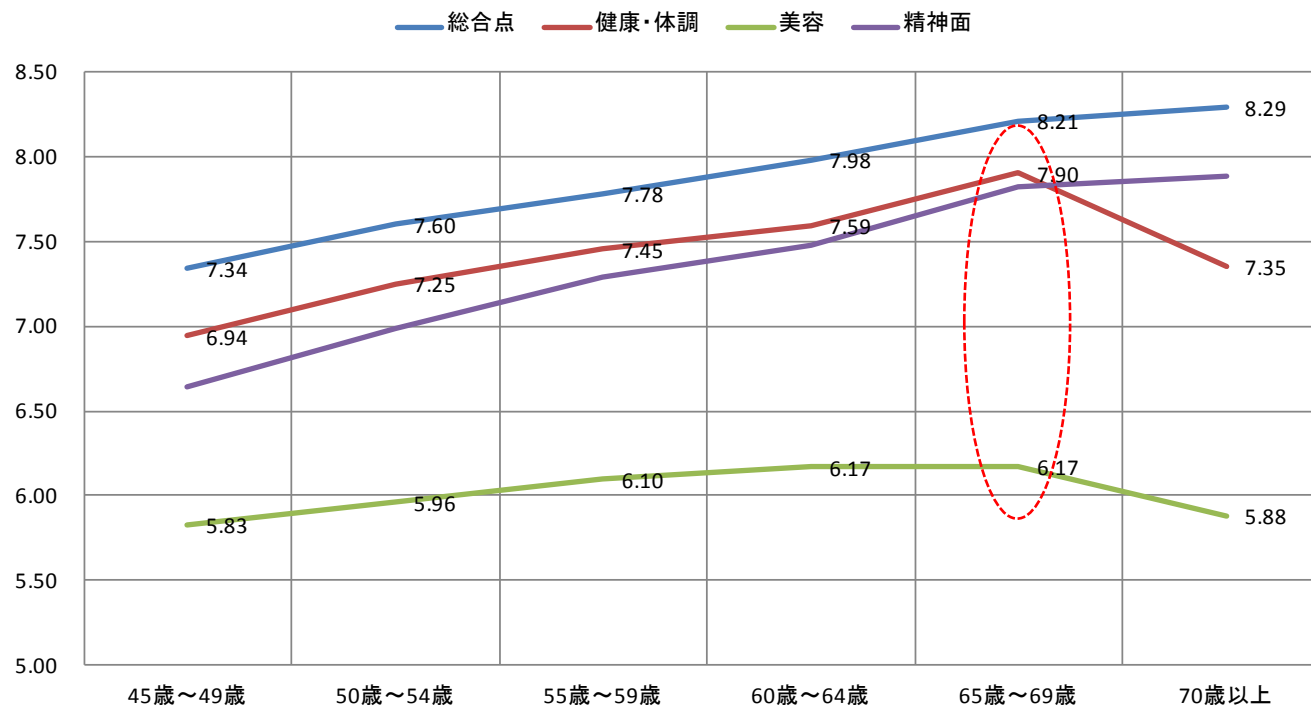


年代別の満足度 経済状況・夫、子どもとの関係



教育費の支払いがなくなると経済的な満足度が上がる。
子どもの手が離れ、母としての役割が減り、子どもとの関係の満足度が下がる。
夫婦2人で暮らしに意識が向き、経済性が改善することで夫との関係も良好に。

年代別の満足度 健康・美容・精神面と総合点



健康・美容の満足度は上がり続け60代後半がピークとなるが、70代になると下降する。

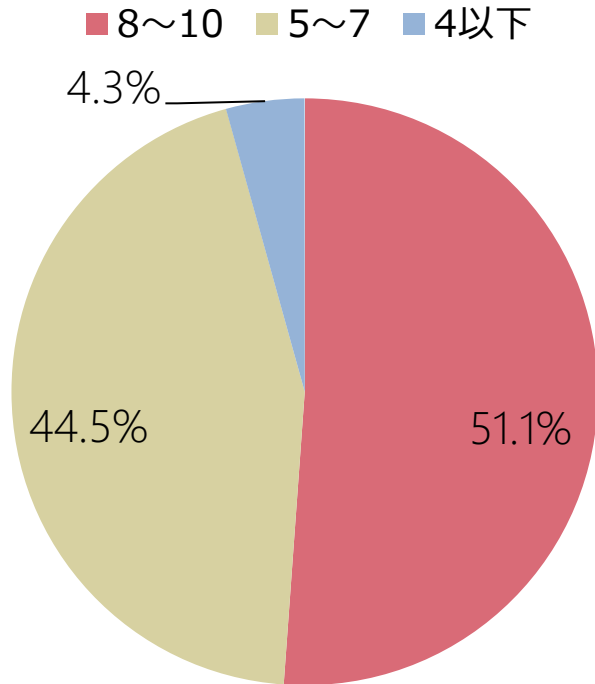
精神面での満足度、総合点はほぼ同じ角度で70代まで上がり続ける

★アラフィフは、人生に対する満足感の“底”の時期といえそうだ。

その後、幸せ感は上向いていく。

【55歳～64歳】

GA 満足・不満の中身 ～総合点



55歳～64歳までのグレイスエイジの総合的な満足度の平均点は7.26（10点満点）。ちなみに45歳～54歳のアラフィフでは6.80。

調査5「アラウンド50～グレイスエイジ暮らし満足度調査」 n=334
55歳～64歳を抽出

総合点を8～10点と回答した理由

いまは生きていてよかったと思っているから。

とりあえず元気で暮らせています。

満点ではないが、不満を持っても始まらない。まず満足することからはじめるようにしている。

心配事は沢山ありますが 家族みんな健康で私も自由な時間が増えた事特に困っていることもなく大きな悩みもありません。幸せな毎日だと思います。

贅沢はできないけど健康にも恵まれ、家族友人にも満足してます。

総合点を5～7点と回答した理由

なんやかんや言っても、幸せかなと思う

健康面、精神面、住居の立地についてはほぼ満足しているが、経済面での不安がある。

まあ、こんなものかと思う

適当に折り合いをつけるというか争わないで楽しむことを身に着けた。

将来は不安だが今は何とかやっている

自身は健康で子供たちが成長して孫もいる。果たせなかったことのほうが多い人生だったが相対的に見てまあ及第点といったところだと思うので。

欲を言ったらきりが無い

総合点を4点以下と回答した理由

年代が高くなり、できないことやしたくないことが多くなってきたから

体調が良くないので

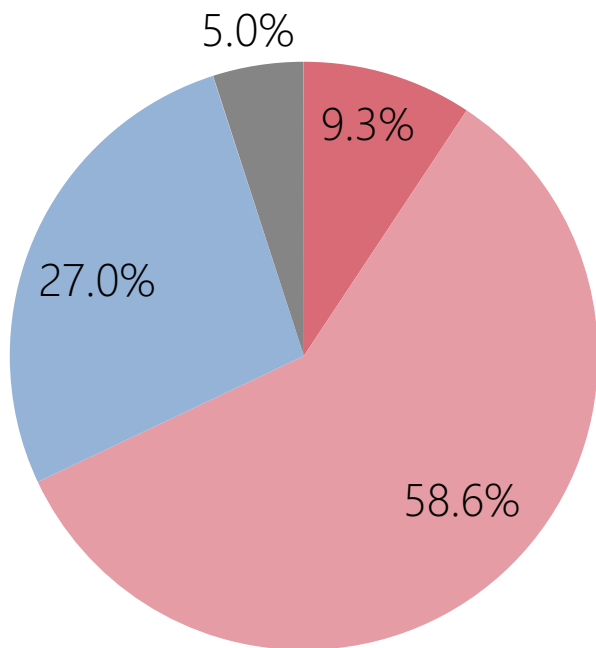
精神的ストレスが多くて上手く発散出来ず、見た目が老いてるから。

主人の介護で旅行やレジャーの外出ができなくなった

【55歳～64歳】

GA 満足/不満の中身 ～健康・体調

■ 満足 ■ .どちらかという満足 ■ どちらかという不満 ■ 不満



「満足」以外の方は、濃淡はあるがそれぞれに不調を感じている。自分の身体とうまくつきあっていると、前向きに思うかどうかで満足感につながる。

調査5「アラウンド50～グレイスイエイジ暮らし満足度調査」 n=334
55歳～64歳を抽出

満足と回答した理由

すこぶる健康

気力も体力も充実です。

以前より、夜、眠る事が出来るようになりました。大分、体調良くなり・・・満足

毎日ウォーキングで元気一杯、子供も孫もみんな元気

どちらかという満足と回答した理由

あちこち痛むし、疲れは中々とれないけど、大病をしている訳ではないから

年の割には、体が動く

ひざの痛みはあるが、日常生活に支障がないので。

大病はないけれど、凝りや不調があるので。

現在の体調は、普通。不調が無ければ、それで満足しないと、贅沢。

どちらかという不満と回答した理由

病気や痛みなどがあるわけではないが、体力が衰えてきたので。

体調的には良いが健康とは言い切れない不安な要素がたくさんあるから。

常に不安定

体脂肪が増え、筋力が落ちてきた。コレステロールや血糖値も心配。

高血圧や膝 腰痛等で病院に通っている

不満と回答した理由

疲れやすい。眠れない

心身ともに暗い感じ。

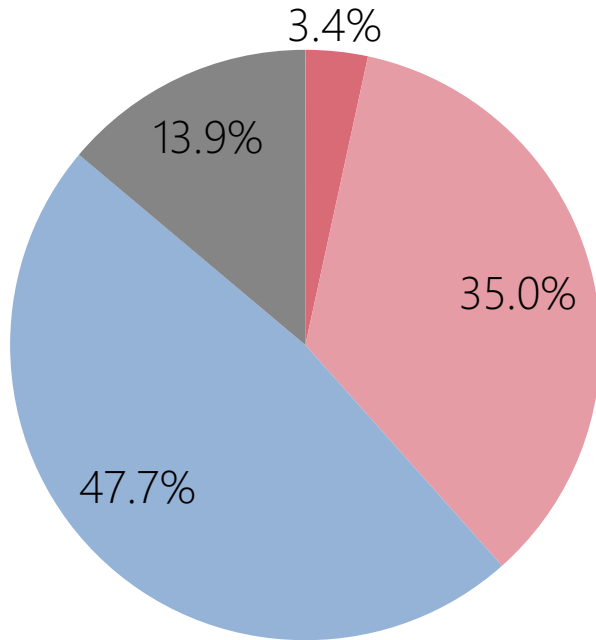
高血圧、膝痛、冷え性

年齢とともに気力・体力が落ちてきているため

【55歳～64歳】

GA 満足・不満の中身 ～美容

■ 満足 ■ どちらかという満足 ■ どちらかという不満 ■ 不満



“どちらかという不満” “不満” が6割。「若いと言われる」ことは強い満足感につながるが、「年相応」はプラスにもマイナスにも使われる。

調査5「アラウンド50～グレイスイエイジ暮らし満足度調査」 n=334
55歳～64歳を抽出

満足と回答した理由

年齢相応である。

友人から、カワイイ、実年齢-15と言われ…。

年齢より若く見られる

歳より大分若く見られます。

どちらかという満足と回答した理由

まだちょっと太り過ぎだが、それなりにおしゃれが楽しめているから。

年相応なので

特別な手入れをしていなくても、特に困っている事はないから。

どちらかという不満と回答した理由

白髪が増えて抜け毛も多く頭髪が薄くなってきたから

髪の毛のボリュームが減った事と白髪、肌の乾燥、ほうれい線などの悩みはあるが、年齢的にしょうがないかなとあきらめている。

衰えを感じる

年を重ねると老いが目立つようになり自分の思うようにはいきません。

マッサージや表情金の体操をしても、頬が垂れた老け顔が改善しないから

年齢相応の（シミ、しわ、くすみ等）顔になってしまった。

何をすればいいのかわからない

不満と回答した理由

劣等感を持っている

顔に老化が目立つ。いろいろ試してもあまり効果が得られない。

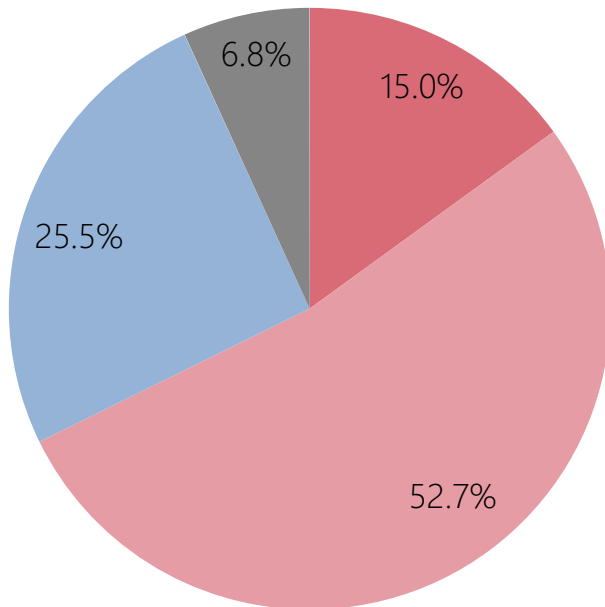
シミ、しわ、たるみ等、改善できない不満がたくさんある。

肥満してきたにも関わらず、なんとかしようと努力する姿勢も減ってきた。

【55歳～64歳】

GA 満足・不満の中身 ～精神状態

■ 満足 ■ どちらかという満足 ■ どちらかという不満 ■ 不満



不安や不満、不調がコントロールできているかどうかで満足度が違う。自分ではコントロールできない家族の世話や収入などが不満になりやすい

調査5「アROUND50～グレイスイエジ暮らし満足度調査」 n=334
55歳～64歳を抽出

満足と回答した理由

落ち着いて豊かな暮らしができています。

家族が病気を抱えながらも元気である。

家族の関係も良好で毎日楽しく過ごせているからです。

余裕がある

どちらかといえば満足と回答した理由

比較的安定していると思います。悩みはあるにしても。

いろいろ思い悩む事はありますが、適度に発散できてます。家族も適度に円満

将来への不安が少しあるが、なるようになると考えている

衰えていく脳の働きにおびえつつも、毎日努力をして英語の勉強などに取り組めているから。

笑う。悩みを引きずらない。

自分に対しての不満はあってもコントロール出来てるので問題はありません。

どちらかといえば不満と回答した理由

子供達の生活態度と旦那の健康が心配

体調が悪いのでイライラする。

家族のいろんなことに悩みがつかない。これからの生き方に迷いや不安がある。

夫が毎日家に居てテレビばかり見ているから

不満と回答した理由

収入が不安定だから。

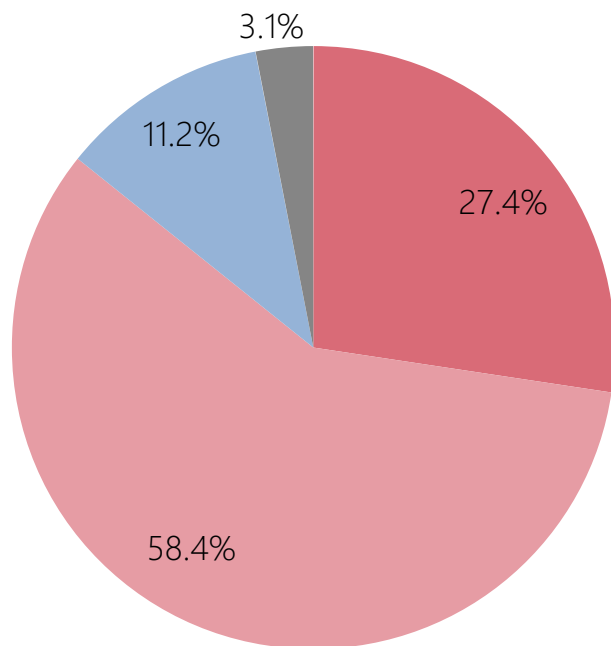
自分以外の心配事に付き合わねばならず、それがストレスになっている。

要介護の義母問題で振り回されている

【55歳～64歳】

GA 満足・不満の中身 ～子どもとの関係

■ 満足 ■ どちらかという満足 ■ どちらかという不満 ■ 不満



子どもとの関係は最も満足度が高い。望ましい関係は「つかず離れず」「適度な距離感」。不満の種は「頼られすぎ」「関係の途絶」。

満足と回答した理由

お互いに思いやりを持ち出来るだけ助けあっているので不満に思う事はない

つかず離れず

お互い一人暮らしですがそこそこ離れているので心配な面はありますが、見えないことがいいこともあります。

時には 助け合っている。

どちらかといえば満足と回答した理由

男子なのでそんなに密接な関係ではないので、まあ無難に過ごしている。

干渉しすぎないようにしている

こんなものだと思います

お互いに距離をおいて接しているが、必要に応じて密にもなるので ちょうどよい関係だと思う

どちらかといえば不満と回答した理由

まだ経済的支援を必要としている。

今はこちらが手を貸している状態なので。

子育てをかなり頼られており、正直負担が大きい。

35歳の未婚の長男は働いてはいるが結婚して独立してほしい願いがあがる。

不満と回答した理由

孫が出来ないから

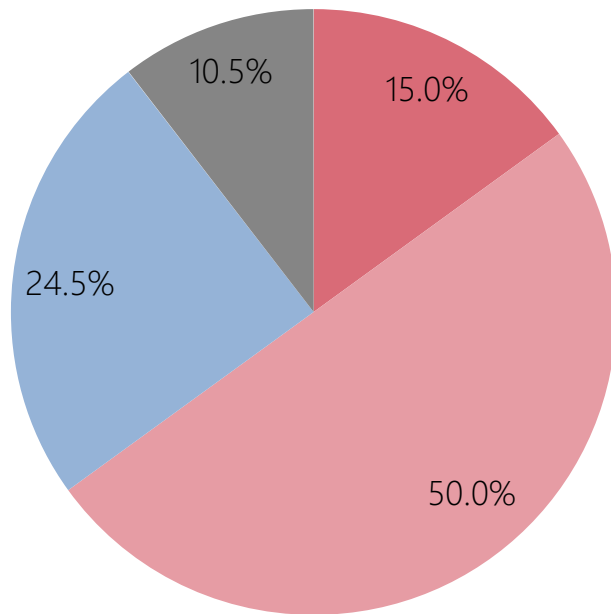
会話が全くない。

会えない

【55歳～64歳】

GA 満足・不満の中身 ～家計など経済状況

■ 満足 ■ どちらかという満足 ■ どちらかという不満 ■ 不満



65%が現在の経済状況に満足。不安要素は夫の定年による収入減、子どもが自立できるか、親の介護費用など具体的。

満足と回答した理由

なんとか貯金もできるし旅行も行ける

三人の子供たちの二人は経済的に自立し、学費の出費が減ったことで家計に余裕が生まれた。

どちらかといえば満足と回答した理由

学費卒業かと思いきや収入ダウンした為
過不足なく暮らせる

食事には困らないし、満足ではないがある程度の蓄えもあります。
主人が定年で収入は減ったが、健康で毎日過ごせている。

どちらかといえば不満と回答した理由

四月から主人の給与が10万減る。

子供の学費と、家のローン返済が重いので、旅行などもなかなか行けない。
年金生活で孫におかねがかかりすぎ

主に家計を担う夫の収入が 定年延長中で減ってしまった
介護の家族がいるため。相続税も心配。

不満と回答した理由

これから先どれだけ介護にお金がかかるか不安だから

自営で退職金もないし、国民年金なので、将来が不安

子供が独立しそうになく、親が子供の大学の奨学金を返済している状態

同居していて家計を助けてくれていた母が、施設に入り、出費がととも増えた。

夫がリタイヤして、年金が満額でるまであと数年あり、貯蓄を崩して生活して
いる

この章のまとめ

- グレイス エイジになると自分自身や生活に対する満足度は上がる
- ただし、それは健康や美容がそれ以前の姿に戻るということではない
- 加齢と共にいろいろな問題はさらに出てくる。その上で、年齢相応であることを前向きにとらえられる人が満足度が高い
- つまり、今の自分の状況をある程度受け入れ、より積極的に“折り合う”ことがカギになる



では年齢相応の満足度を得ているグレイス エイジは、アラフィフ・クライシスをどう乗り越えてきたのだろうか？

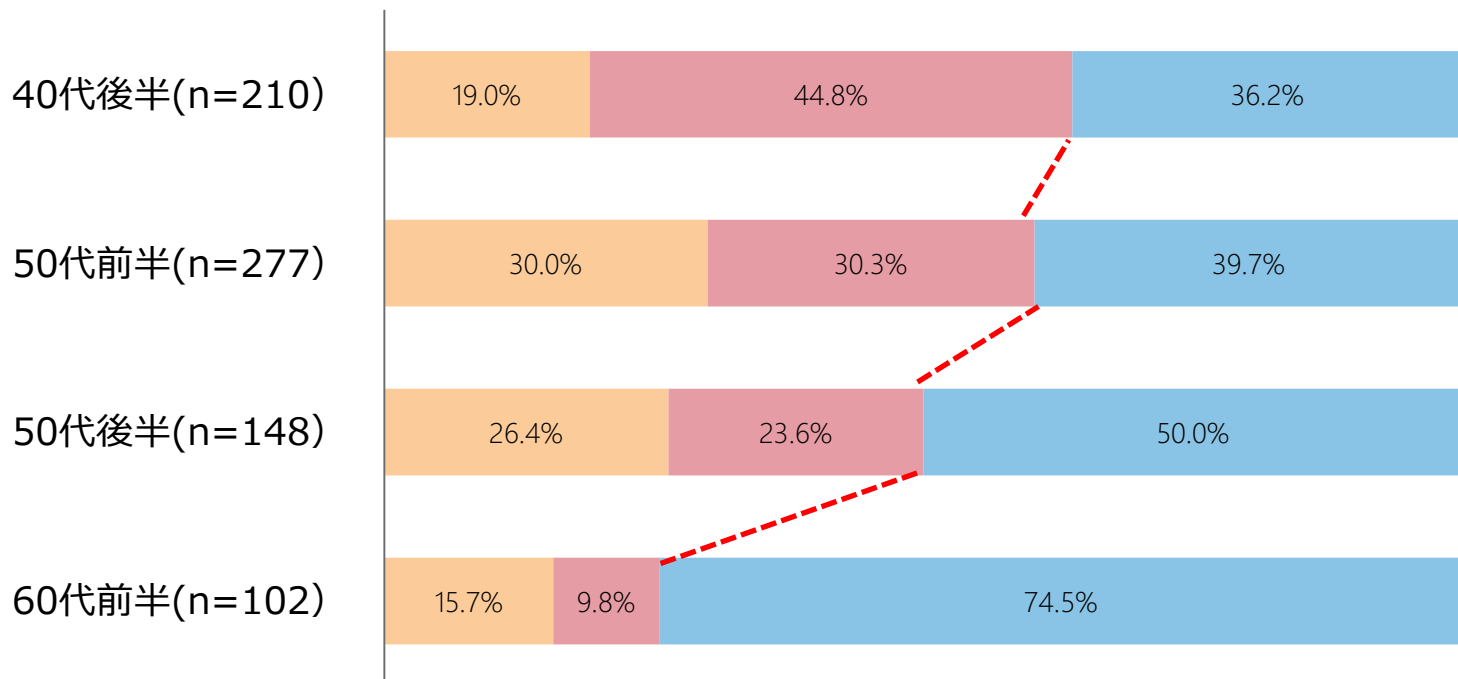
chapter3

ハッピーなグレイス エイジは
元気に、幸せでいるために、なにをしてきたか？
なにをしているか？

年代別更年期対策の有無 意識は高まっている！

更年期の対策

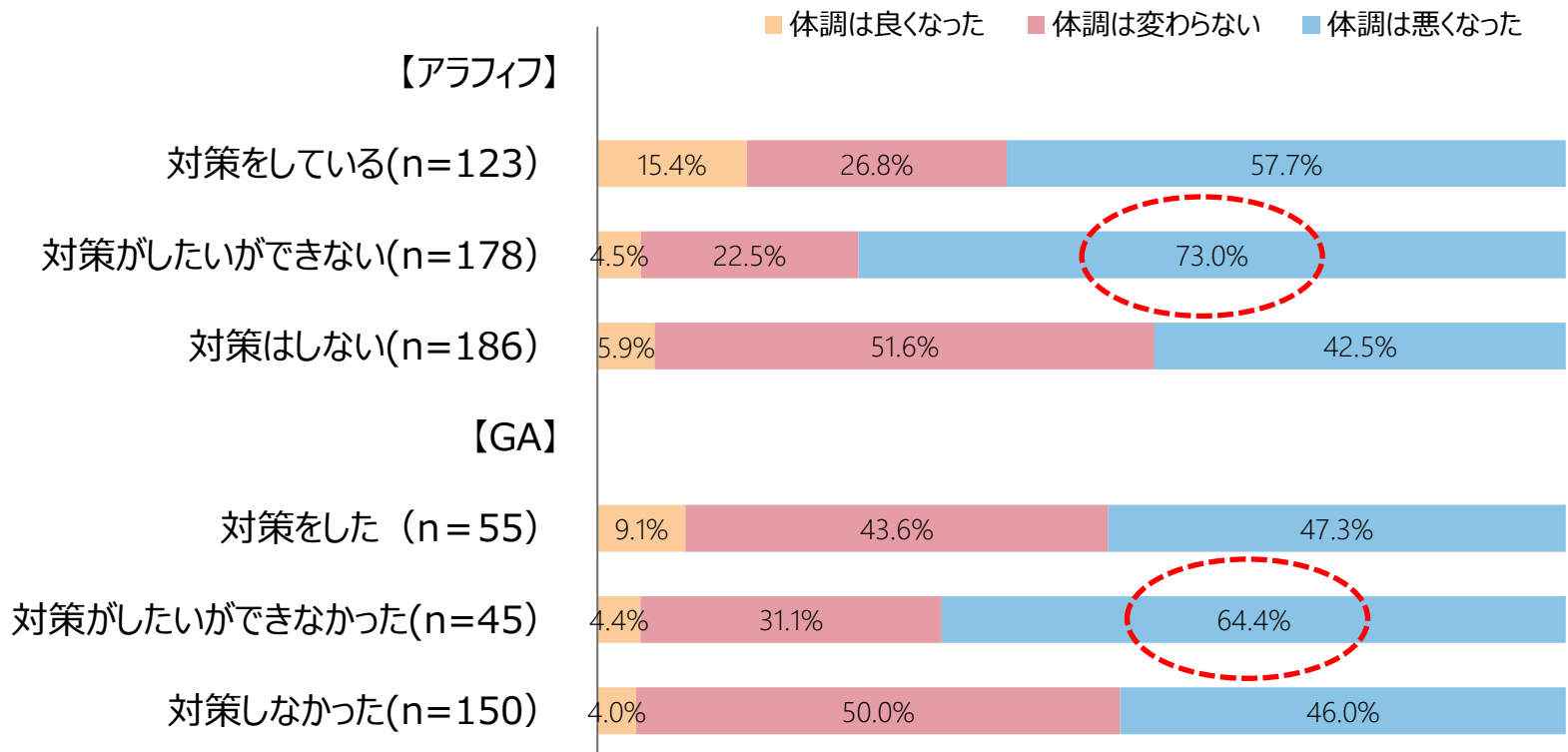
■ 1.対策をした・している ■ 2.対策したいけれどできない・できなかった ■ 対策はしない・しなかった



年代が若いほど更年期対策に関する意識は高い。60代前半では75%が「対策しなかった」が、40代後半では36%。この年代では「したいができない」が最も多く45%。

AR50とGA 更年期対策と体調

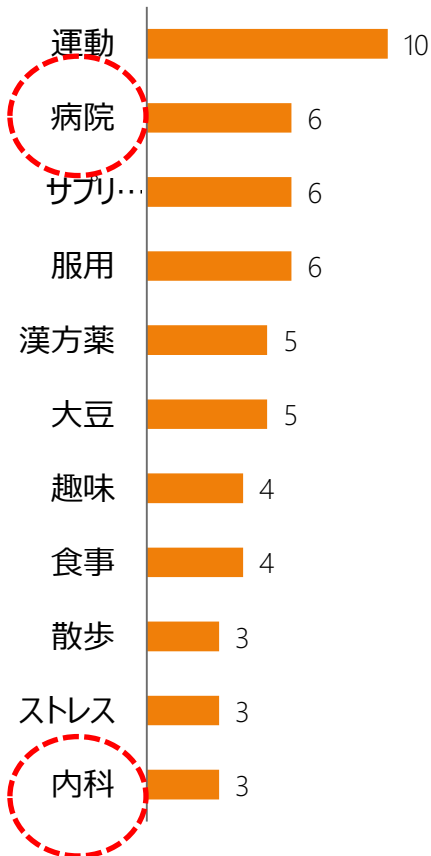
更年期対策と5年前との体調の変化



AR50もGAも更年期の「対策をしたいができない（できなかった）」と人は、「体調が悪くなった」ケースが多い。
 対策をしなかった人は「体調は変わらない」という回答が多い。

具体的な更年期対策 (FAからカウント)

GAの具体的な更年期対策



AR50の具体的な更年期対策



具体的な更年期対策

(FAから)

GA

婦人科に**いってお薬をいただきました**。ずいぶん楽です

(56)

大豆食品を多く取るようにした(57)

精神的な変化を更年期による物と自分自身で受け入れ

しばらく**うまく付き合うように心がけている**(57)

講習会に参加したりポールウォーキングを始めた。

母の介護中もコーラスを続けた。(63)

趣味を見つけ家ばかりにいない様にした。同じ趣味の仲

間と趣味はもちろんその後のランチなどでワイワイお話

ししたりする事で気持ちが楽になりました。(56)

漢方薬を飲んでいる(56)

大豆食品を多めに摂取したり、命の母などをのんだり。

(58)

いろいろ考えないようにして、**薬になるべく頼らずスト**

レスをためないように頑張った(61)

30分体操のカーブスに通っている(55)

AR50

毎日、納豆と豆腐は欠かさない。(46)

服装を、脱ぎ着しやすい物にして、中を半袖にしたり

して**体温調節できるように**している。(55)

適度な運動。ストレスをためない。**疲れすぎないように**

にする。(51)

アロマセラピーをとりいれている。(50)

体を冷やさない、寝不足にならないよう気をつける。

適度な運動を欠かさずする。生活のリズムを崩さない

ようにする。くよくよしない。(50)

自律神経を専門としている整体に通っている。生活指

導も受けて、食事改善もしている。(50)

漢方薬を飲んだり、更年期であることを自覚して**嫌な**

ことをしないようにしている(53)

エクオールを飲んだり、ランニングなどスポーツを積

極的にするようにした(54)

2年前から婦人科で**ホルモン補充療法**。(49)

食事に気をつける。・冷え取りをする。・ヒーリング

音楽を聴く。などです。(51)

対策をしたいができない（できなかつた）理由（FAから）

対策の仕方を知らない(53歳)

何から始めたらいいかわからない(46歳)

何をどうすればいいのか？ わからないから(48歳)

AR50では、圧倒的に「対策が分からない」。

40代後半の約7割、50代前半の約5割が「わからない」と回答

疲れてする気がしない(51歳)

何をしたらよいか・調べるのも面倒な気分(50歳)

やる気が落ちているので、やる気はあっても何をやっていいか行動に移せない(49歳)

身体や精神の調子が低くなっているために、

自分から積極的に動くことができない

そもそも 更年期に対策があるとの発想、情報がなかった(64歳)

それが更年期かただの体調不良かの区別がつかなかった(63歳)

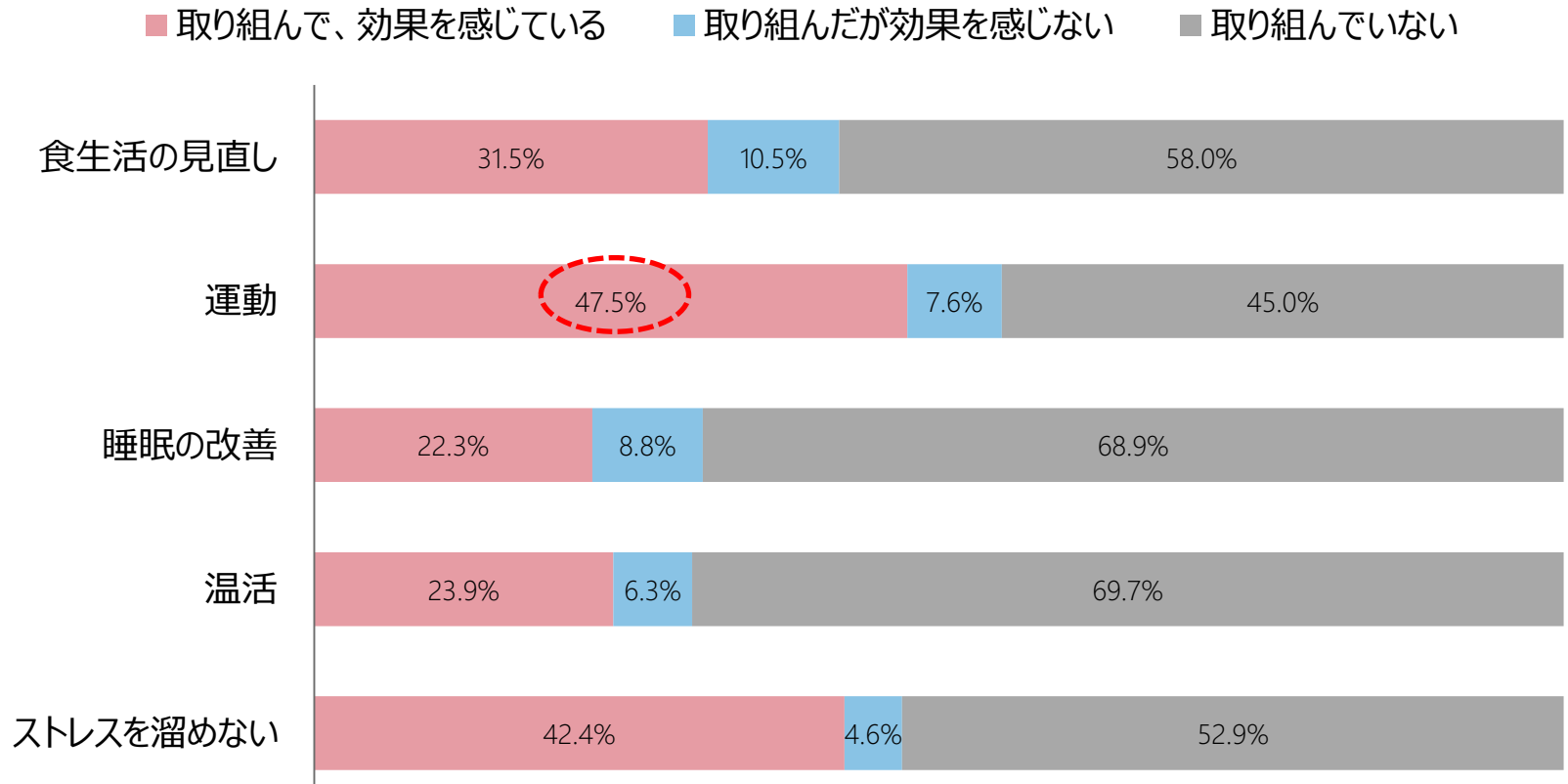
加齢によることなので仕方ないと思った(56歳)

GAでは更年期に対する知識や認識がなかったという声も

【55歳～64歳】

GAが効果があったと感じる健康対策

健康のための取り組みと、効果の実感

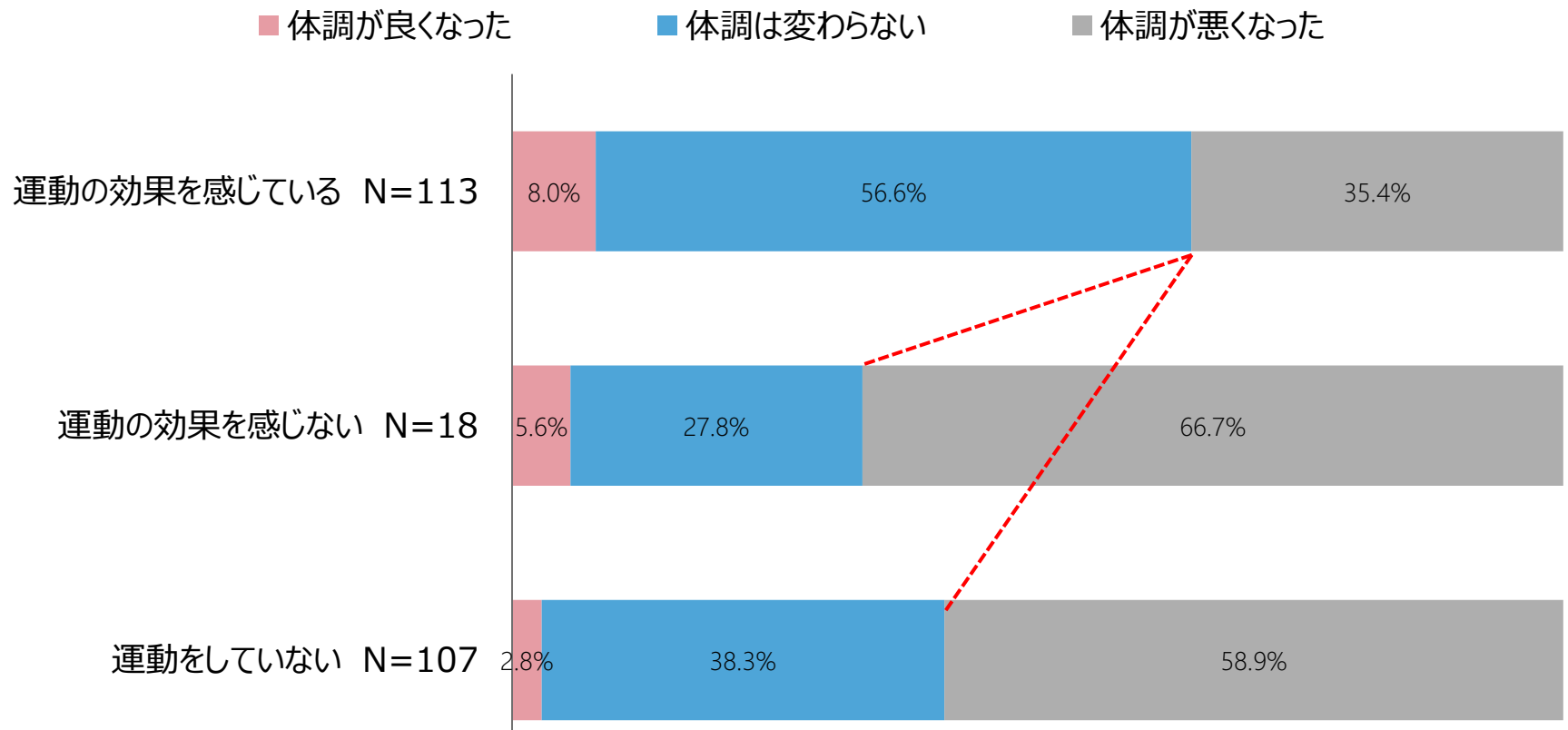


健康のための取り組みで、もっとも効果を実感している人が多いのが、運動。

【55歳～64歳】

GA 運動の効果と5年前の体調との比較

運動の効果の実感と、5年前の体調との変化



運動の効果を感じている人は、「5年前と比較して体調がよくなった」+「体調が変わらない」割合が効果を感じない人の2倍以上、運動をしていない人の1.5倍以上。

GA 運動の効果と続けている期間

運動の効果の有無と、どのぐらいの期間続けているか

■ 1年未満 ■ 1~4年 ■ 5~10年 ■ 10年以上前 ■ 不明



運動の効果を感じている人は、していない人に比べて、運動を継続している。

運動を週1日以上実施している人の年齢別割合

(男女)平成27年度体力・運動能力調査 スポーツ庁

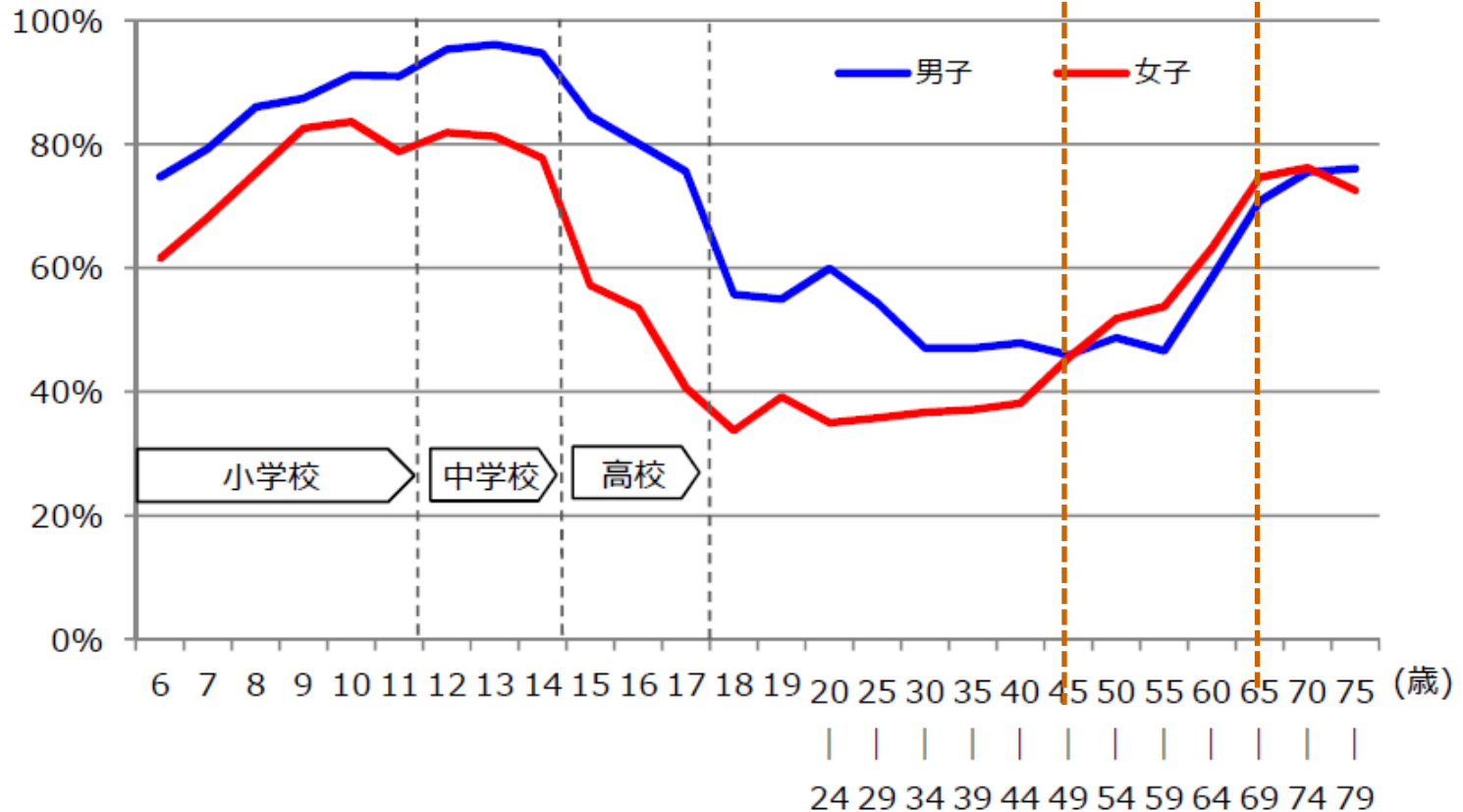


図5-1-1 実施状況が「週1日以上」の者の年齢別割合(平成27年度)

女性は45歳から、週に1日以上運動している人がぐんぐん上昇（男性は55歳から）

運動を週1日以上実施している人の年齢別割合(過去との比較)
平成27年度体力・運動能力調査 スポーツ庁

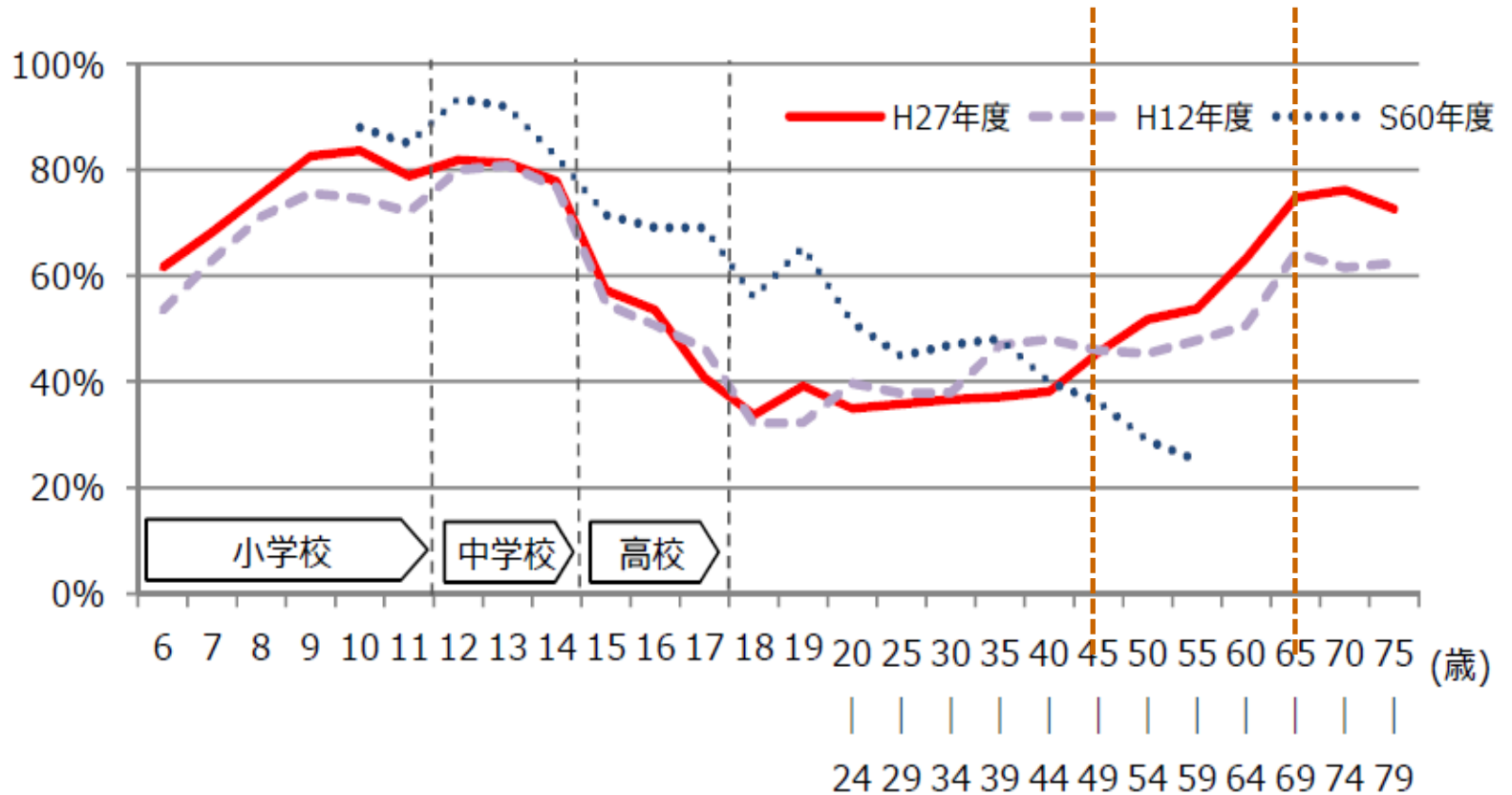


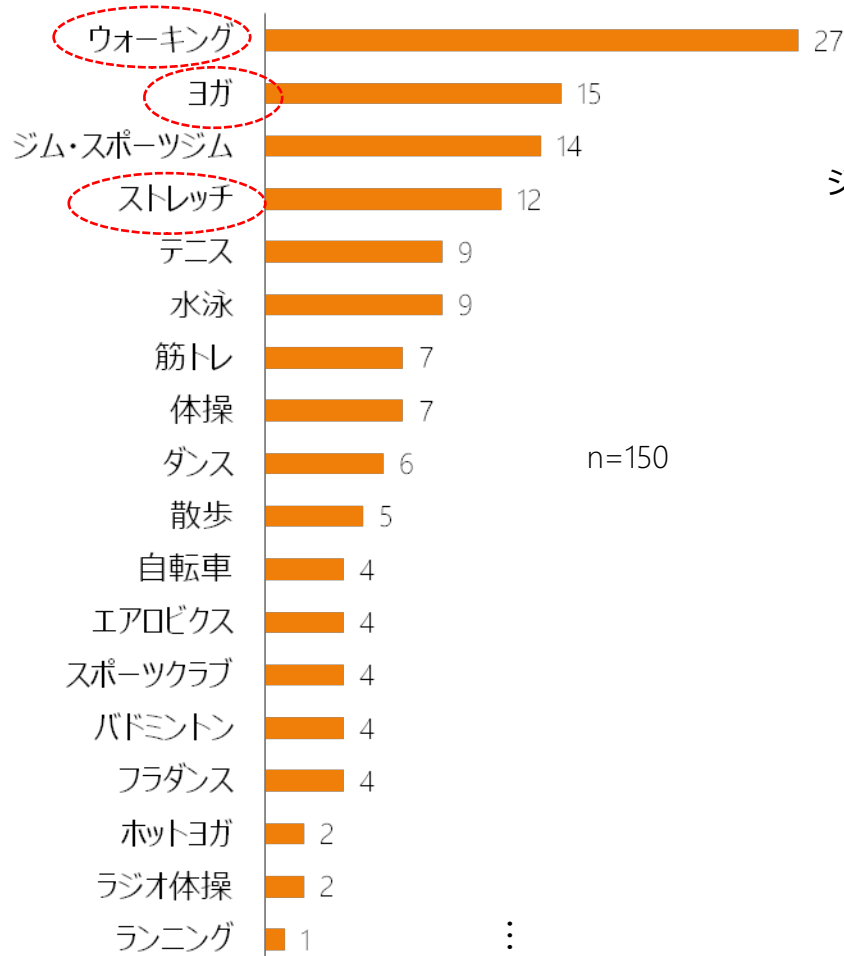
図5-1-3 実施状況「週1日以上」の年齢別割合の過去比較(女子)

比較的新しい傾向。この15年間内にアラフィフ以降女性の運動意向が高まった。

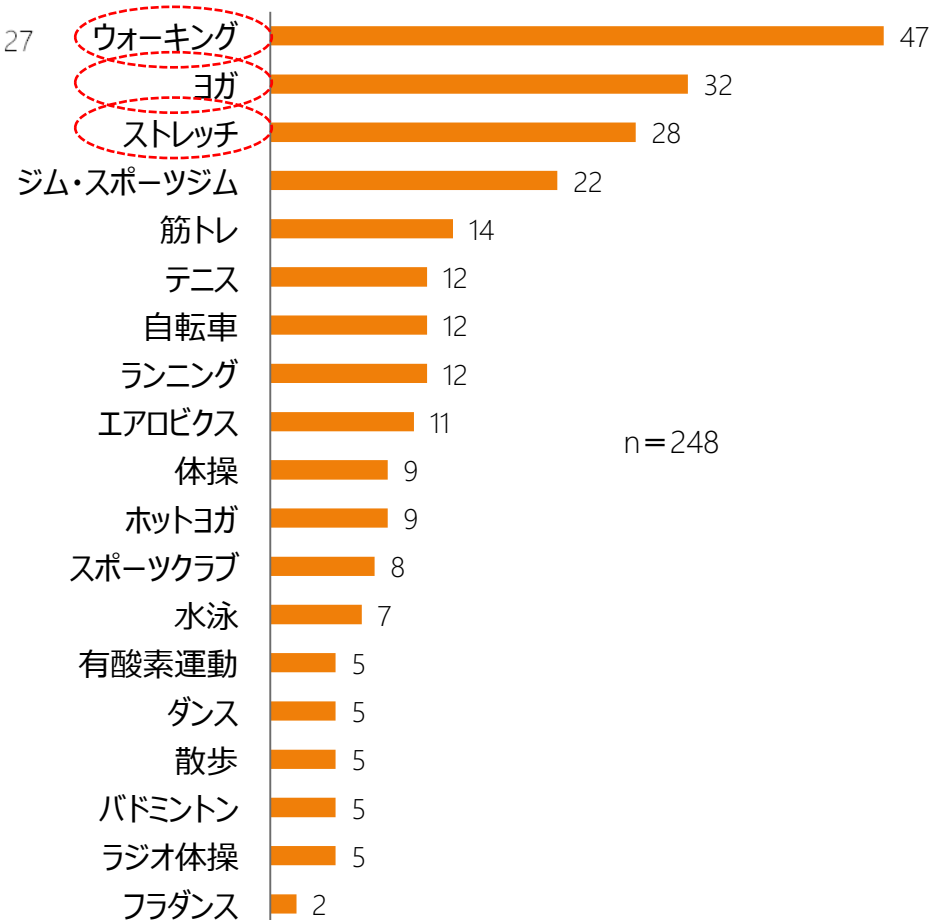
ちなみに...行っている運動

(FAからテキストマイニング)

行っている運動 GA



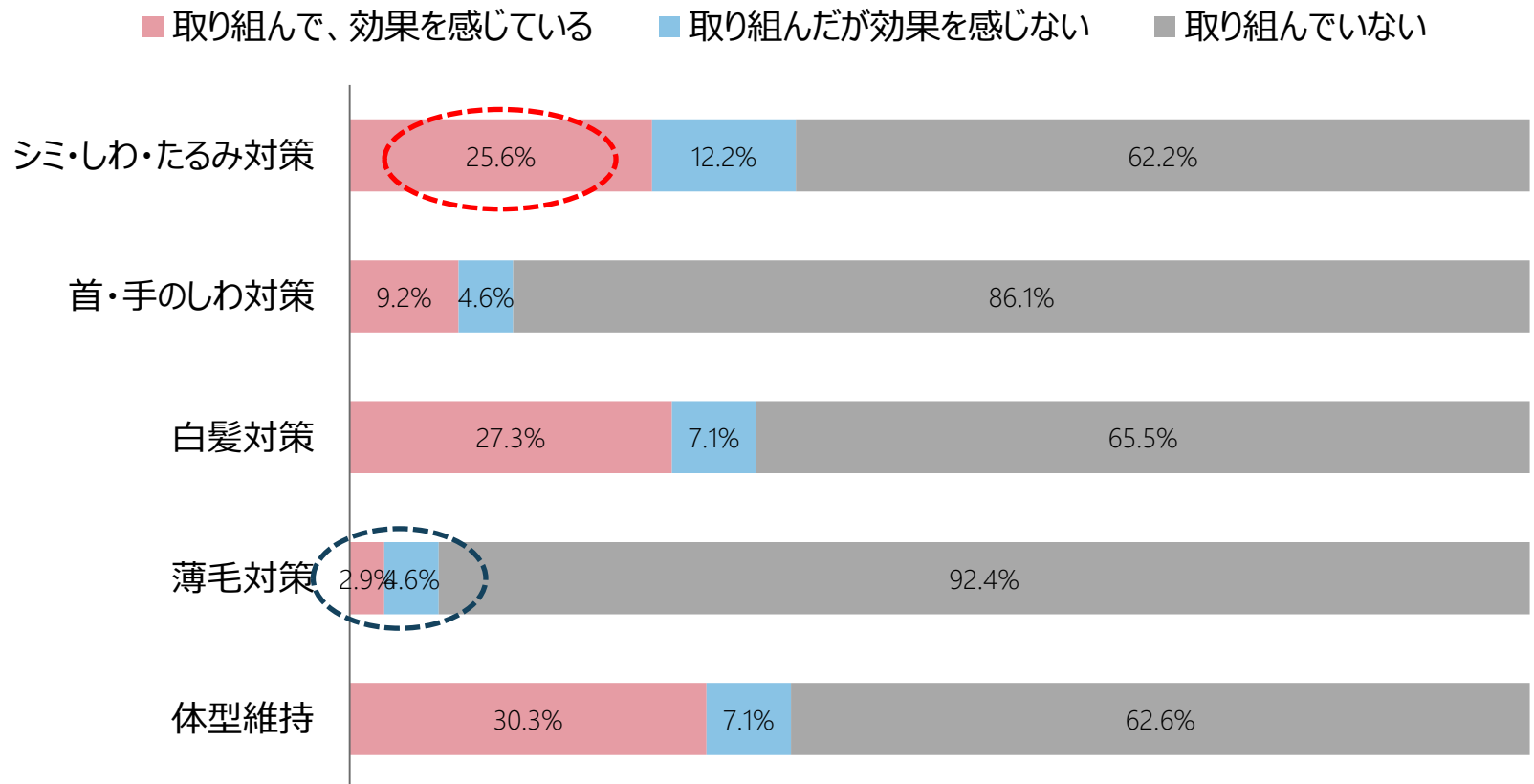
行っている運動 AR50



【55歳～64歳】

GAの効果があったと感じる美容対策

美容のための取り組みと、効果の実感



運動に比べると、美容は効果の実感が薄い。体型維持、白髪対策、スキンケア。

【55歳～64歳】

GAのシミ・しわ・たるみ対策

シミ・しわ・たるみ対策の効果の有無と、どのくらいの期間続けているか

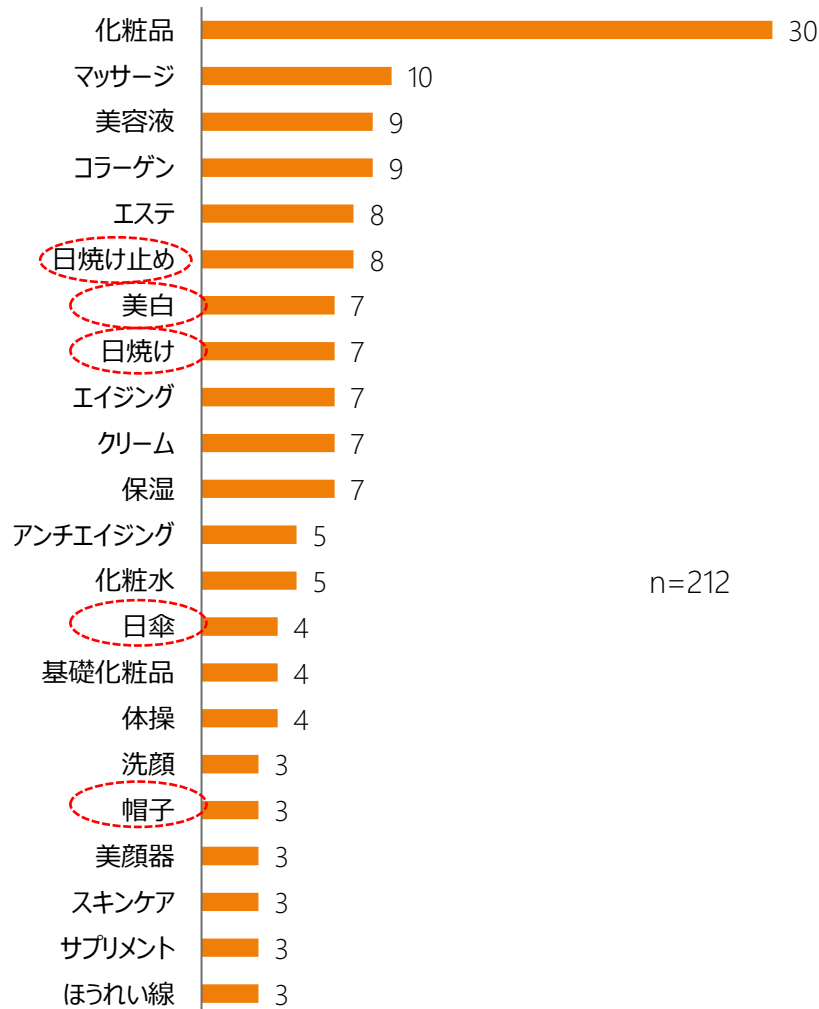
■ 1年未満 ■ 1～4年 ■ 5～10年 ■ 10年以上前 ■ 不明



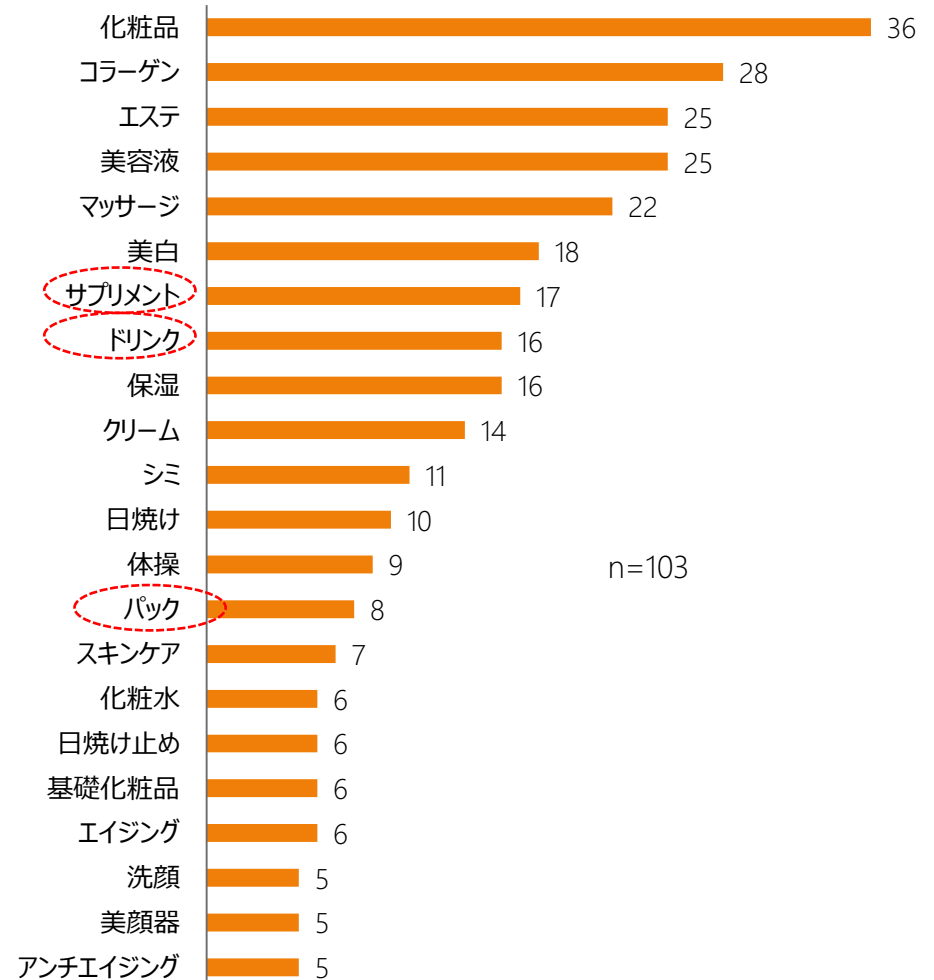
スキンケアでも、効果を感じている人は、5年以上継続している人が多い。

ちなみに...行っている対策 (FAからテキストマイニング)

GA 行っているシミ・しわ・たるみ対策(複数回答)



AR50 行っているシミ・しわ・たるみ対策 (複数回答)



GA 美容の悩みと対策のギャップ

50代+60代以上がここ1・2年で感じるようになった不調と更年期の意識

- ここ1～2年で症状を感じるようになったが、更年期症状ではないと思う n=182
- ここ1～2年で症状を感じるようになり、更年期症状のように思う
- 3年以上前から症状を感じている

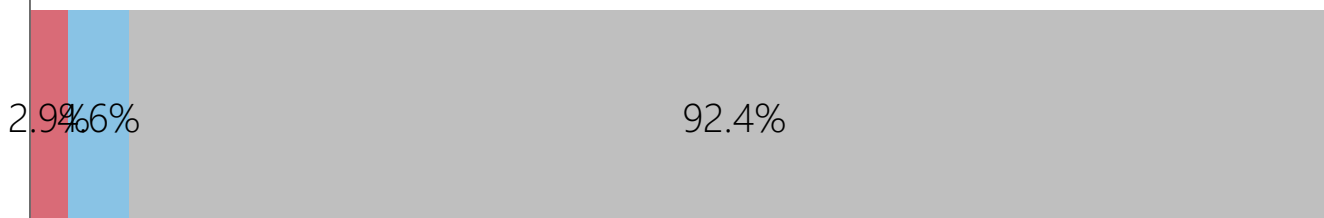
抜け毛・髪はやせ



GAの美容のための取り組みと、効果の実感

- 取り組んで、効果を感じている
- 取り組んだが効果を感じない
- 取り組んでいない n=238

薄毛対策



6割が抜け毛・髪はやせを感じているが、対策して効果を感じている人はわずかだ。

この章のまとめ

- AR50ではその上の年代と比較して、更年期についての認知が高まり、対策意識も上がってきた
- しかしまだまだ「わからない」「知らない」という人も多く、さらなる啓発が必要
- 対策を取れば、効果はある。早く始めて長く続けることの意味も大きい
- とくに運動では、課題と解決策がよく結びついて認識され、啓発がうまくいっている

効果を感じる→続けられる→効果をさらに感じるという好循環が奏効している



いま起きていること、対策とその効果を正しく知ることがアクションに結び付き、効果が見えることが継続につながる

情報源はほかの年代と比較しても多彩

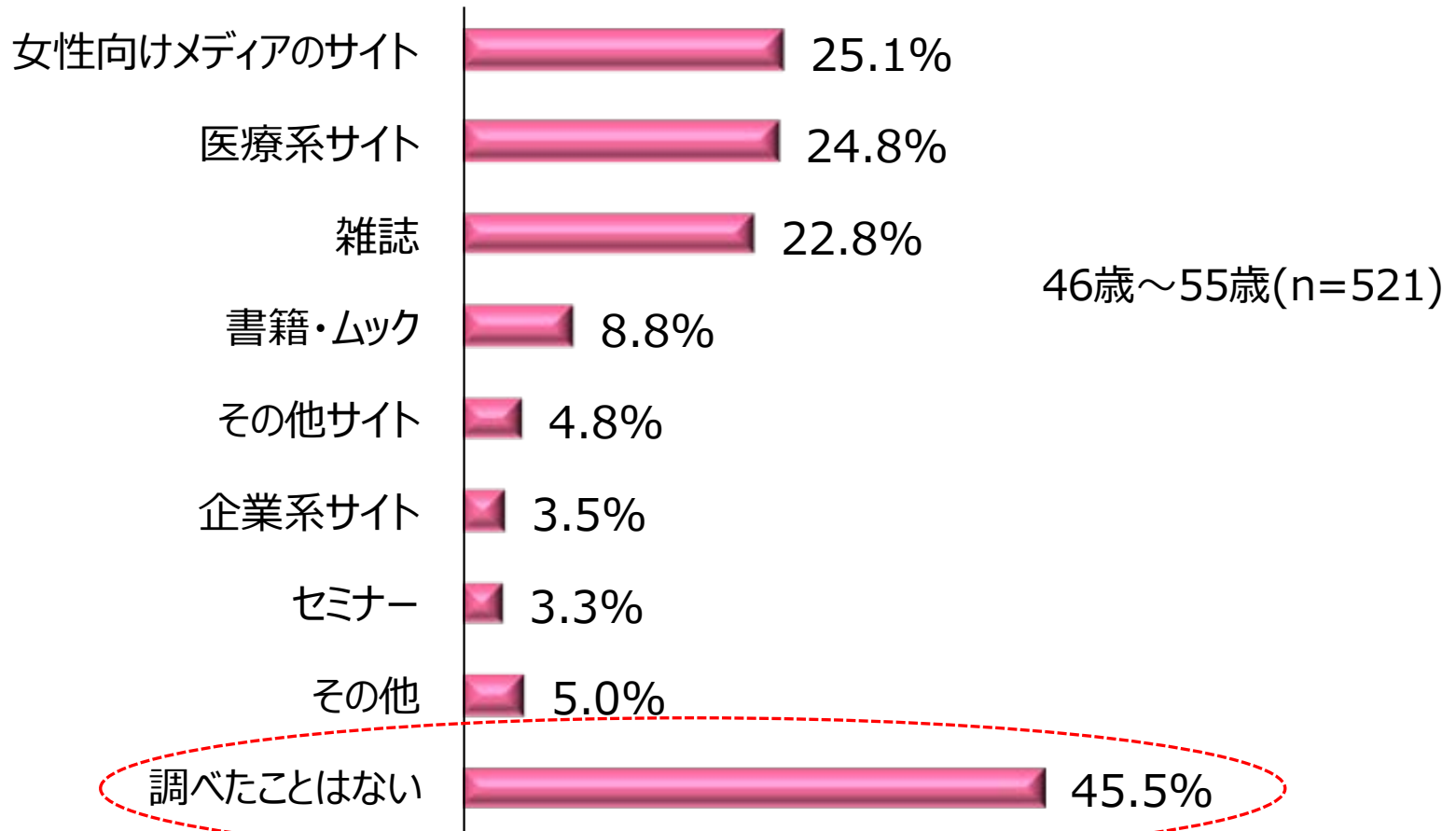
買い物の参考情報源

【ar50の上位項目のみ抜粋】		店で商品陳列を見て	新聞の折込チラシ	新聞広告	テレビの コマーシャル	家族の意見	店の人のアドバイス	近所の人や 友人の話・意見	インターネット情報 (PC/携帯)	全16項目中平均on数
—ar20女性 (18-24歳) (n=139)		54	9	7	27	22	22	33	48	3.0個
—ar30女性 (25-34歳) (n=248)		52	15	6	35	28	26	39	50	3.2個
—ar40女性 (35-44歳) (n=330)		64	23	11	39	23	24	32	43	3.2個
—ar50女性 (45-54歳) (n=212)		65	42	23	51	26	23	35	33	3.7個
—ar60女性 (55-64歳) (n=251)		71	46	25	47	24	20	29	17	3.5個
—ar70女性 (65-74歳) (n=227)		64	55	31	31	24	16	25	6	3.3個

リサーチ・アンド・ディベロップメント「バブル体験世代 around50 女性の真実」から 2014年のデータ

でも、なかなか調べ始めない

「更年期」について、情報収集をしたり調べたりしたことはありますか？ 「ある」場合、何で調べましたか？
〈Around50（46歳～55歳）〉



更年期って
なんだか
イヤ!

まだ先のこ
とだと思
う

親も自分も歳
を取ってい
くことを受け
入れたくない

自分には
関係ない

気力が
下がり
積極的に動
けない



たいしたこと
はない
我慢すれば通
り過ぎる

この心のバリアを越えて、情報を伝えられるのか?

chapter4

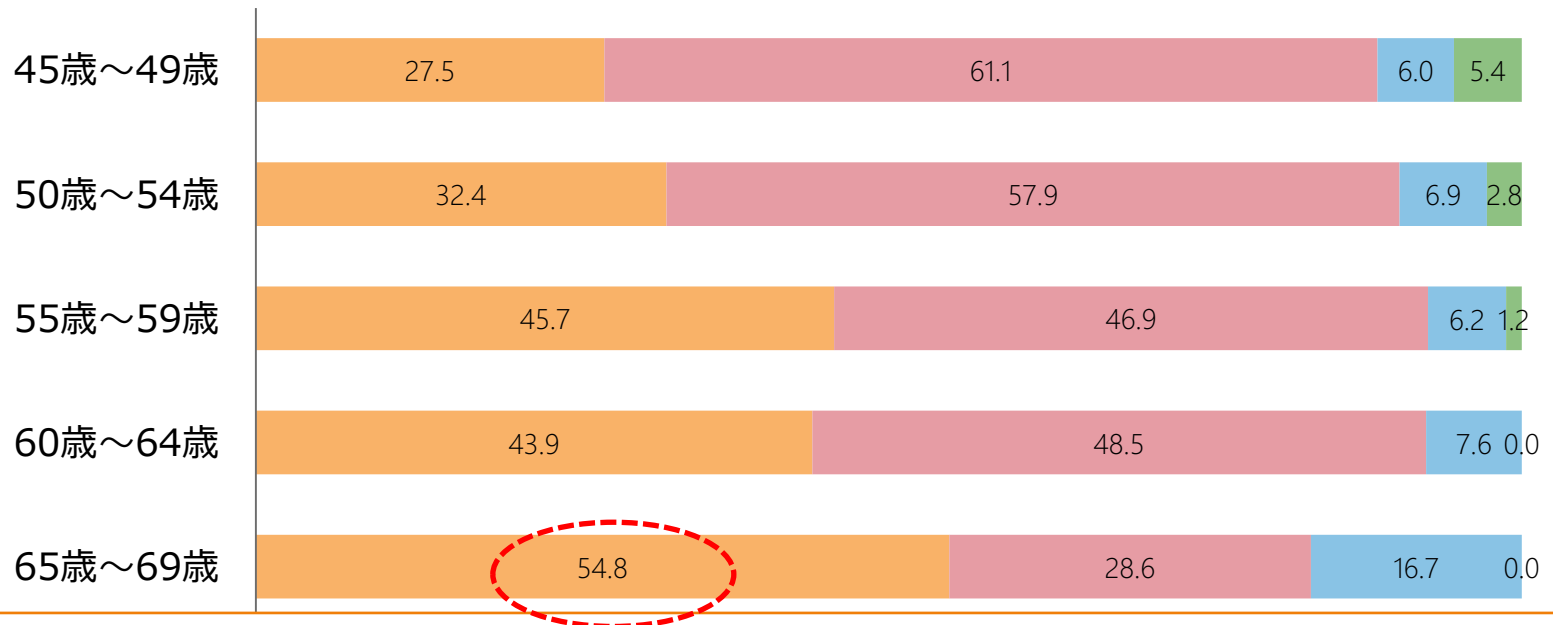
更年期や親のこと、これからの人生。

機微なテーマにおいて、AR50やGAを動かしてきた情報源

友達とのおしゃべりは健康に関する大きな情報源

女友達と顔を合わせて身体の不調や対策について話すか？

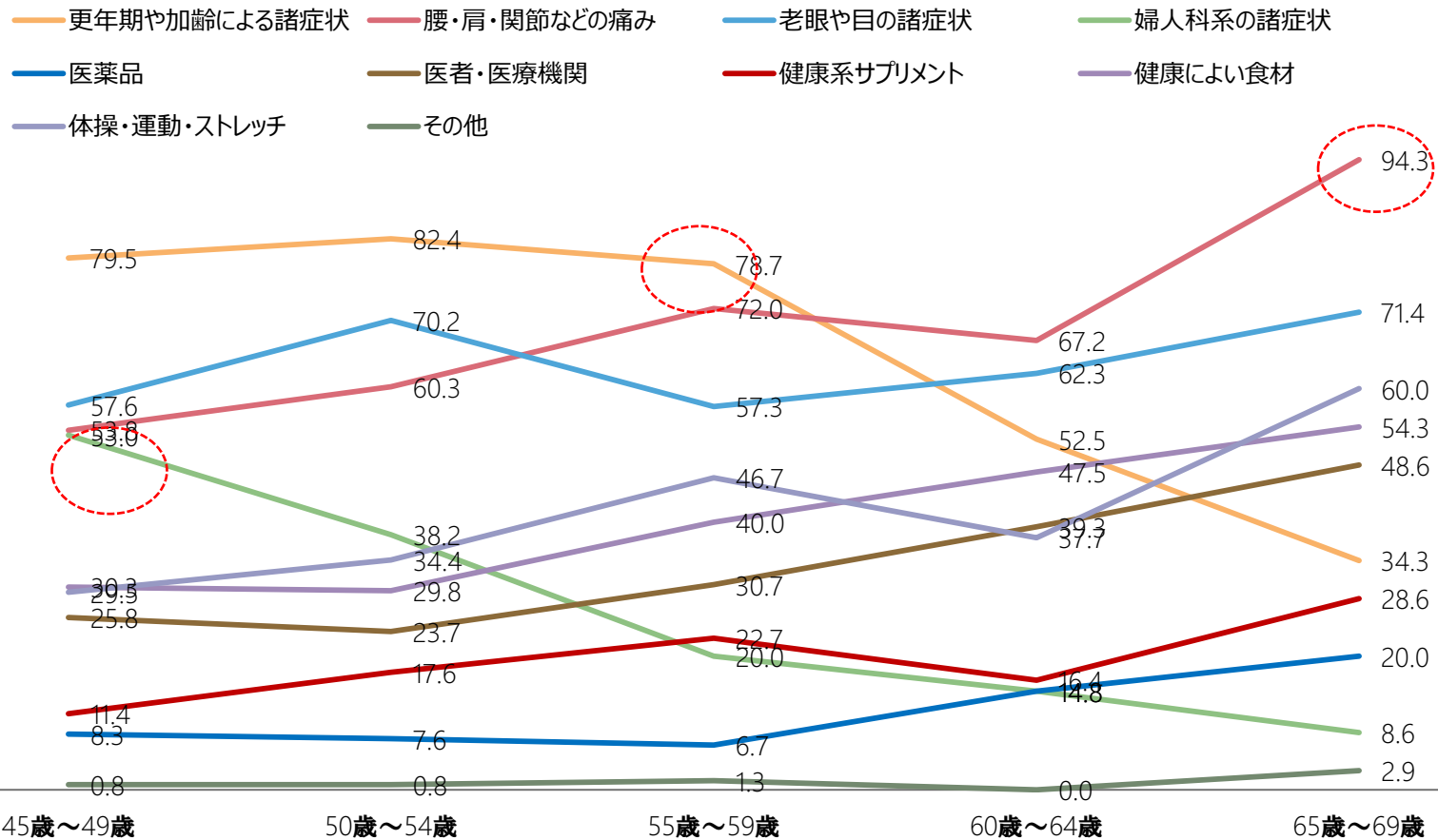
■しょっちゅう話題になる ■ たまに話題になる ■ あまり話題にならない ■ 話題にならない



女友達が集まれば、健康の話題!? 「たまに」も含めるとほぼ9割以上が、不調や対策について話をする。特に50代後半以降は話題になる頻度が上昇

健康の話題は加齢・更年期から腰・肩・関節へ

身体の不調についての話題は(複数回答)

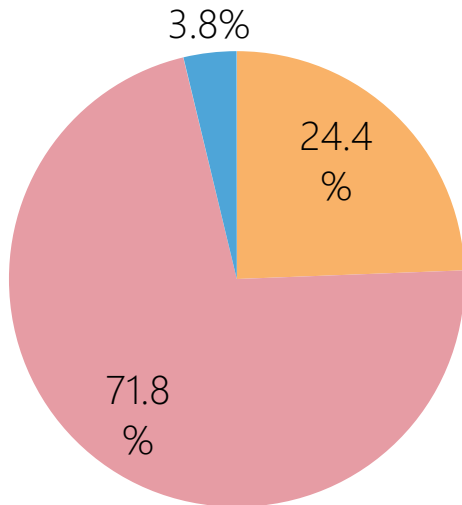


96%が参考にし、5割以上が アクションしている

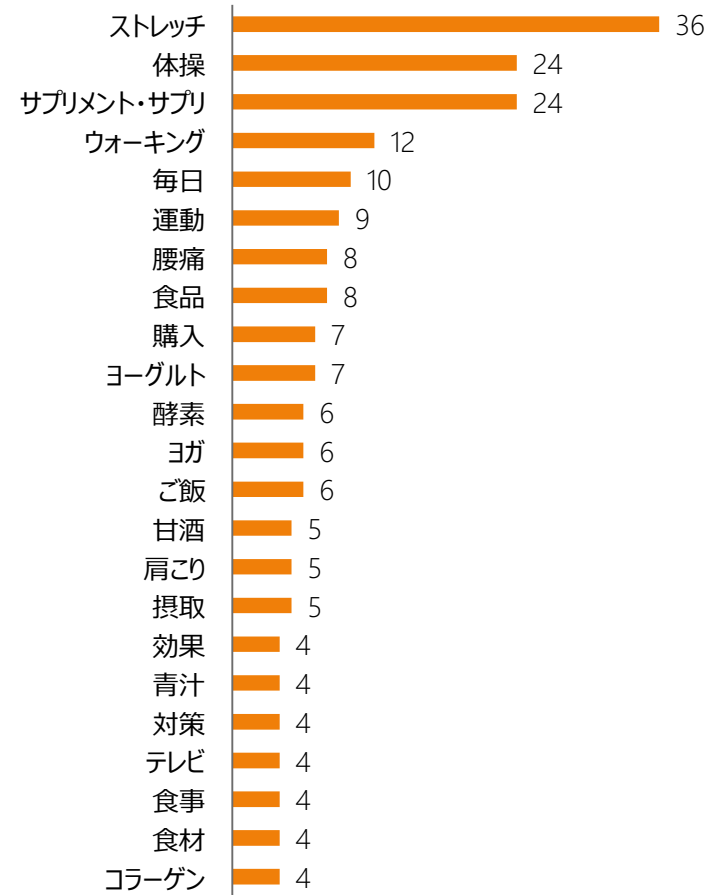
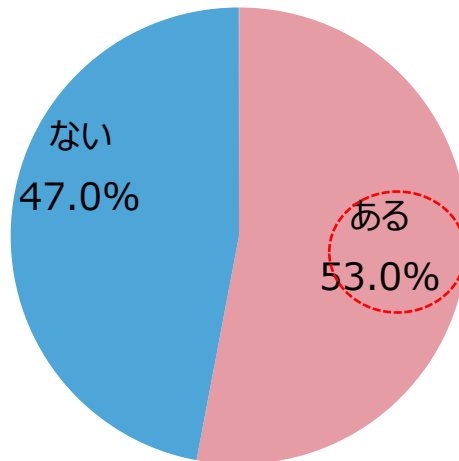
自分でもやってみたり、使ってみたりした
こと (FAからカウント)

女友達からの不調や対策情報
どの程度参考にしているか？

- とても参考にしている
- まあ参考にしている
- あまり参考にはしていない



健康にいいことや商品情報をもとに
やったり、使ってみたりしたことは？

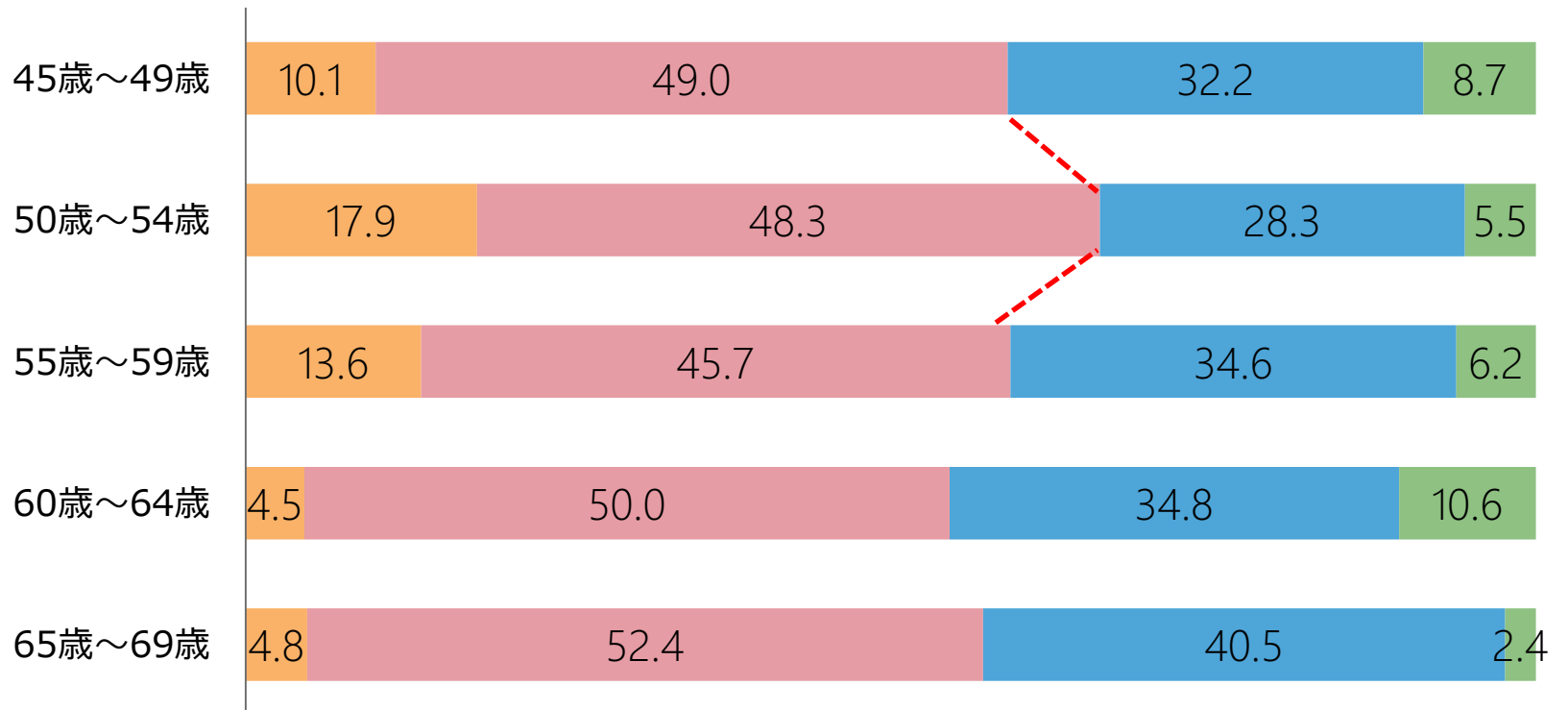


健康の話題は参考にする率も高く「まあ参考にする」も含めれば96%。
話を基に実際にやってみたり、使ってみたりした人も半数以上。

美容の話題は50代前半にピークが

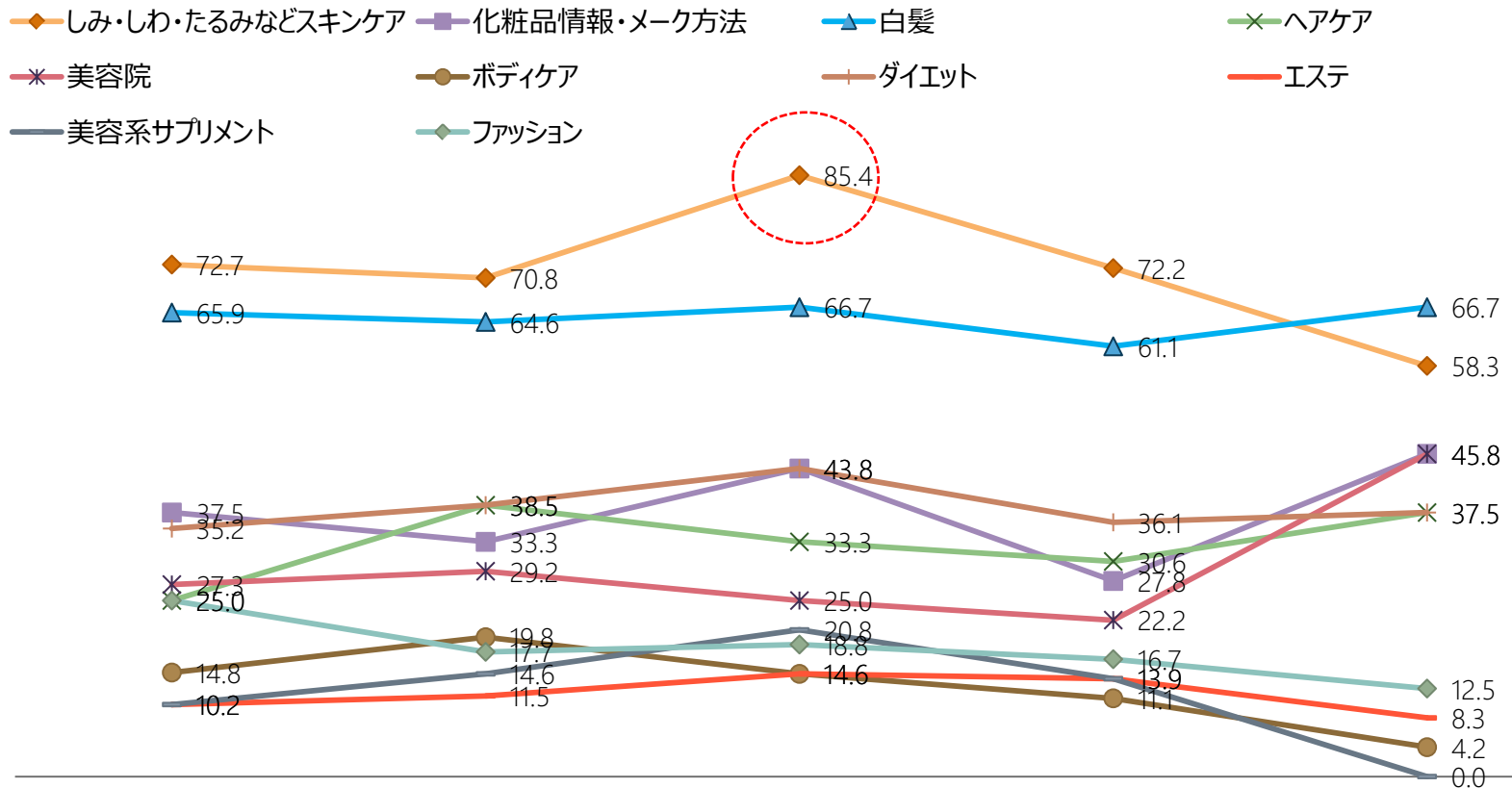
女友達と顔を合わせて美容について話すか？

■しょっちゅう話題になる ■たまに話題になる ■あまり話題にならない ■話題にならない



スキンケアの話題は50代後半にピークがくる

美容についての話題は(複数回答)

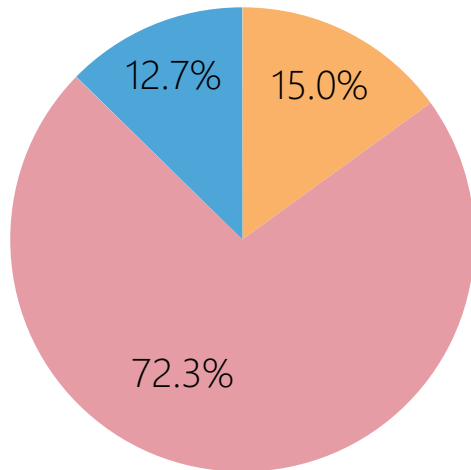


45歳 ~ 49歳 n=88 50歳 ~ 54歳 n=96 55歳 ~ 59歳 n=48 60歳 ~ 64歳 n=36 65歳 ~ 69歳 n=24

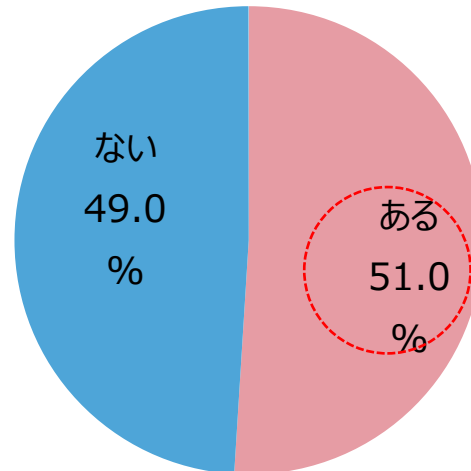
約9割が参考にし、 5割が実際にアクションしている

女友達からの美容対策情報を
参考にするか

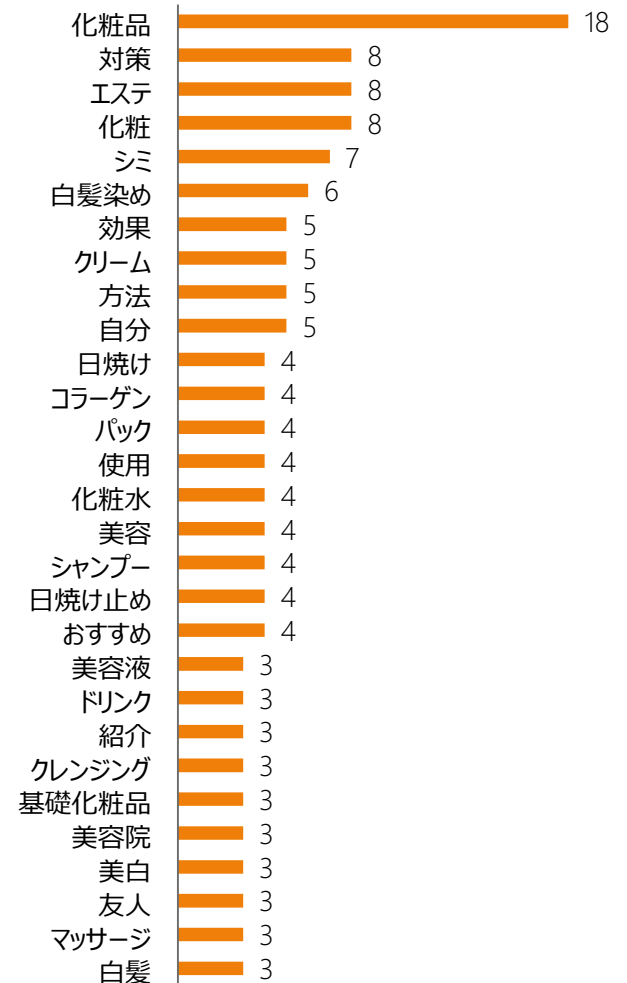
- とても参考にしている
- まあ参考にしている
- あまり参考にはしていない



美容にいいことや商品情報を基
に自分でもやったり使ったりした
ことは



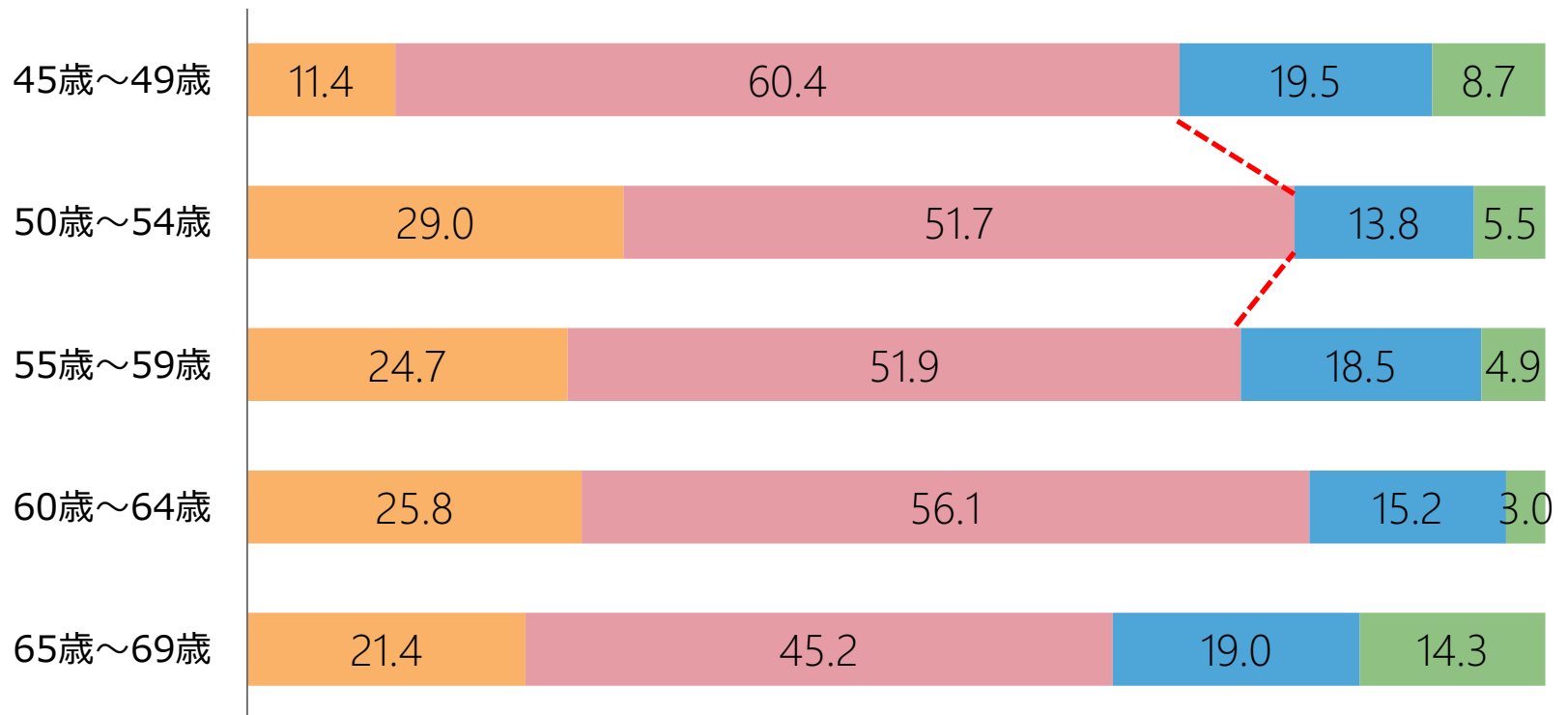
美容対策でやってみたり、使ってみたりし
たこと(FAからカウント)



親の話をする人は50代前半になると8割超

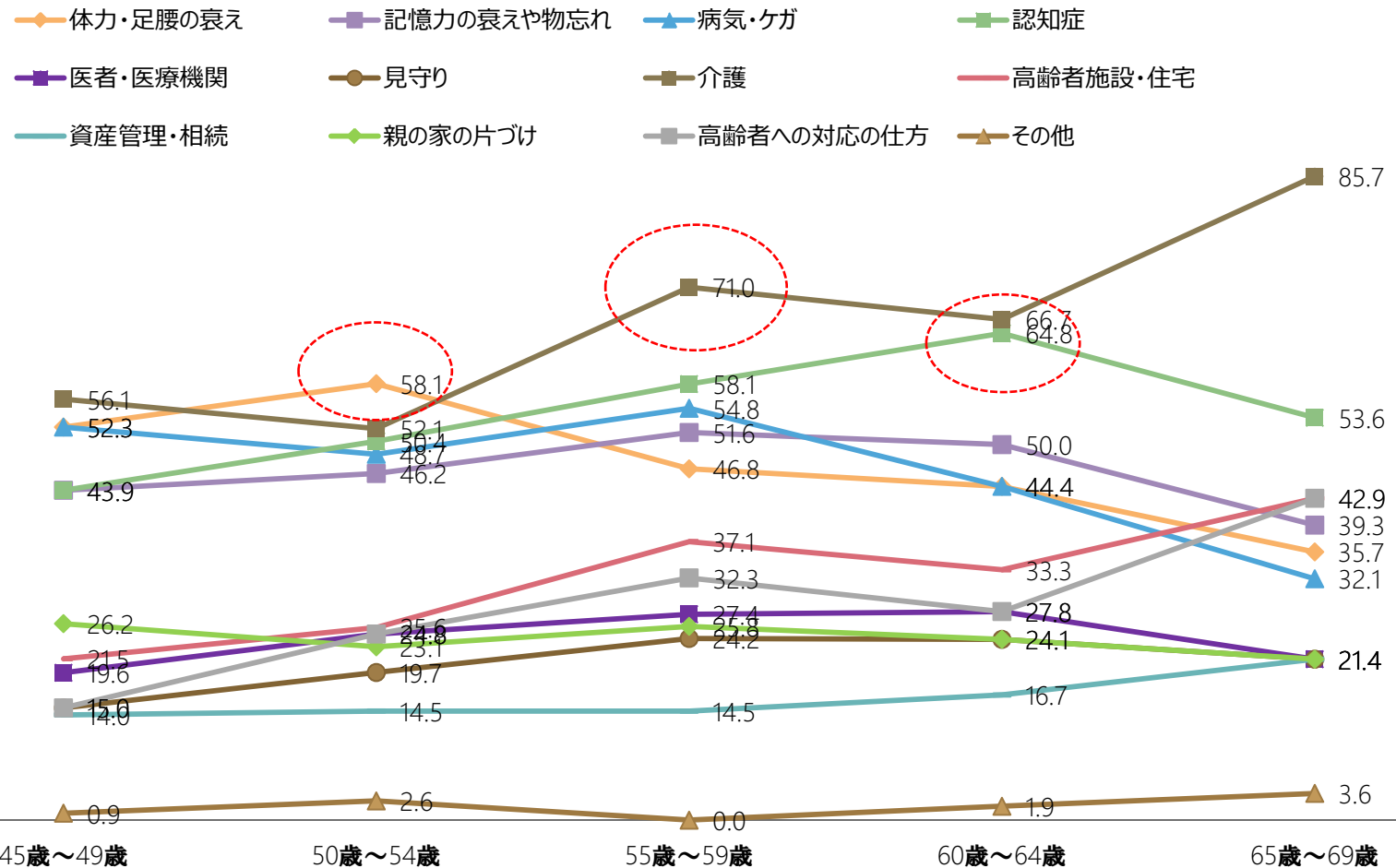
女友達と顔を合わせて高齢の親について話すか？

■しょっちゅう話題になる ■たまに話題になる ■あまり話題にならない ■話題にならない



介護の話題は50代後半にぐっと伸びる

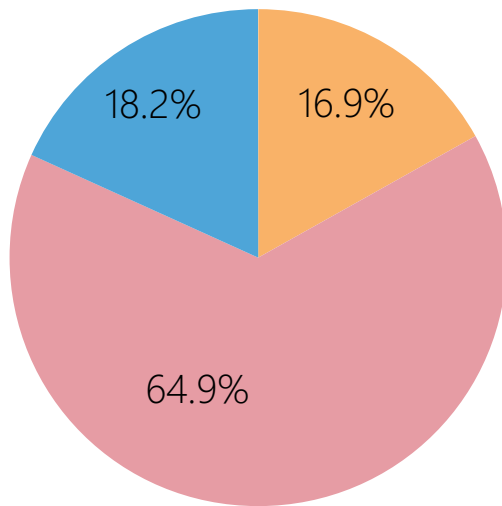
高齢の親についての話題は(複数回答)



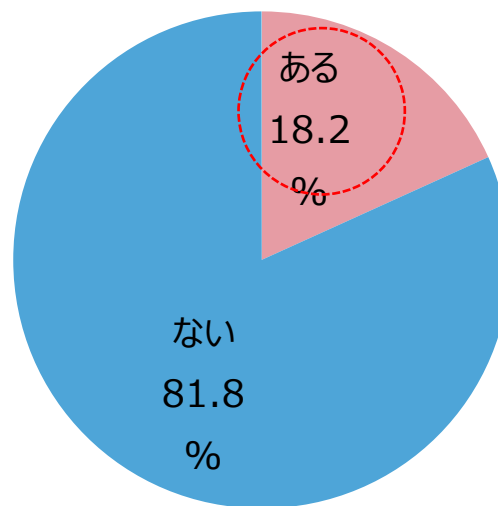
介護サービスや施設の情報参考をしている

高齢の親についての対策を、どの程度参考になっているか

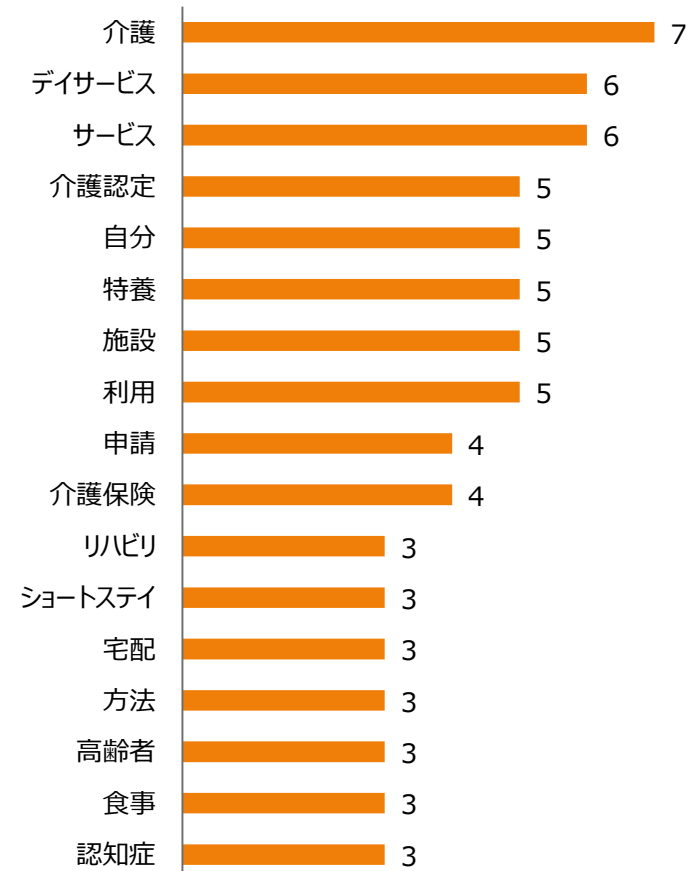
- とても参考になっている
- まあ参考になっている
- あまり参考にはしていない



女友達に聞いた高齢の親に関するサービスや商品を、自分でもやってみたり、使ってみたことはあるか？



女友達の話に基づき高齢の親のことで、やってみたり使ったりしたことがあるもの (FAからカウント)



この章のまとめ

- 身体のこと、親の介護…機微な内容についても友達同士はよく話し合う。そこから気づきを得、具体的な行動に結び付き、消費自体を左右するケースも多い
- 親密で気やすいと同時に、夫でもなく、家族でもない、適度な距離感がいい。しんどい話であっても突き放して話したり、アドバイスをしたりできる
- アラフィフの3割はメールやLINEでも、身体のことや親の話も情報を交換している
- 年代と共に推移していく話のテーマからは、いつその問題が一番の関心事になっているのかを読み取ることができる

Chapter5-①



アラフィフの
心と行動の扉を開ける 5つの鍵

対策消費を提案・促進するヒント



鍵 その1

アラフィフ・クライシスを
女性の人生のリセットポイント＝転換点
と考える

アラフィフ期を、これまでの“若くて元気で子どもや仕事を中心“の生活から、自分のための新しい暮らしを始めるためのリセット期間ととらえたい！

提供する商品や情報は、人生百年の折り返し地点で、次のステージに向かう人への『新生活応援』というスタンス



鍵 その2

リセットの次のステージには何が来る？
正しい知識とビジョンを示す

次のステージが見えない、次に進むのがいやだと感じる
ことが不安を生む。

次は満足度の高い時代が訪れるというビジョンを示したい。

その際、アクティブシニア、高齢者といった20年、30年単位
の大ざっぱな括りでは、気持ちにかみ合わない。

5年後、10年後単位のきめ細かいビジョンを、正しい知識を元
に伝えていくことが大切。



鍵 その3

リセット情報はわかりやすく論理的に、
気持ちに寄り添って

不安の正体や次のビジョンがつかめたら、暮らしをリセットするための具体的な情報が求められる

納得することから前に進めるので、イメージではなく、裏付けや効果を論理的に、わかりやすく伝えたい。

機微なテーマだからこそ、気持ちに寄り添い、かつ自分ごとになるタイミングでの情報提供が刺さる

どこに相談するかという一次窓口の情報も価値が高い



鍵 その4

クリエイティブは「折り合う線」を意識する

ずっと若く美しく健康でありたいと願ってもそうそうかなわれない。親も永遠には元気ではられない。

アラフィフは、願いと現実を擦り合わせる時期であり、いろいろあっても自分は満足だと思える「折り合う線」を見つける期間でもある

やみくもな若さ、イキイキ一辺倒のアピールは引かれてしまう。リアルな「折り合う線」とは、「年齢相応」とはどこなのか、ベースラインを意識していく必要がある



鍵 その5

リアルで親密なコミュニティの 伝播力を最大限に活用する

友達というリアルでミニマムな関係性に、外部から関与していくことは難しいが、クチコミの種をまくことはできる

たとえば。。。

- ・友達に教えてあげたくなる”役立ち感”のある情報
- ・自慢できる、ほめられる、話題が盛り上がる成功体験

セミナーイベントなどで、リアルで親密な関係性を作りながら情報を伝えていくことは効果的



Chapter5-②

アラフィフへのアプローチ事例
リビング新聞の取り組みから



イベント
事例

少人数のリアル体験イベント 似合うウィッグを知りたい、試したい読者が集合 みんなでウィッグ体験しましょ！

レディスアデランスとのコラボセミナー



【参加者の声】

- ウィッグがとても身近に感じられるイベントでした。
- 自分に似合うウィッグのポイントがわかってよかったです。色々試して似合うものをアドバイザーの方が探してくれたり、周りの意見も聞けた。
- お店では1人で色々聞くのは、気が引けてしまう。こういう会なので、積極的に質問できた。
- 部分も、フルウィッグも実際に手に取って、触って実感できたことがよかった。
- もっといろいろな色やスタイルのウィッグを試したくなった。
- スマホで写真を色々な角度で撮れたので、家に帰って家族にも見せて自慢します（笑）



2017年2月



イベント
事例

きちんとした知識を伝えるセミナー 更年期はすべての女性に必ず来るが、出口はある 女性ホルモンセミナー（ホルモン改善弁当付き）

協力：大塚製薬



【参加者の声】

- なんとなくテレビや雑誌で分かっていた気がしていた。先生の説明が分かりやすく、これできちんと分かった（47歳）
- 更年期のつらい症状がいつまでも続くものではないと医師から聞いて良かった（51歳）
- 心配な時は悩まず婦人科に受診したいと思った（50歳）
- どんな症状が更年期とその後に起こるか、予測の理解が深められた（50歳）
- 診察を受けているような気持ちで聞いた（48歳）



←日本内分泌学会と人形町今半が共同開発した
「ホルモンバランス快膳弁当」セミナー特別バージョンをみんなで賞味

きちんとした知識を伝えるセミナーイベント 更年期を過ぎたらなぜ、ダイエットが大切なのか 40・50代のためのゆるゆるダイエット教室

協力: クックパッド ダイエット

【参加者の声】

- 1人参加でしたが、他の方ともお話しできてよかったです。
エストロゲンが低減して、がんばるから保てる、がんばらないと太る…なるほどと思いました。
- 年齢に合ったダイエット内容でとてもよかったです。
人生最後のダイエットに挑戦します！
- 40代に入って代謝が落ちつつあり、食の改善がしたかったので本当にためになりました
- 自分がどのくらい食べ過ぎていたか知ることができた。
適量が思っていた量と違って、例えばパスタを今より半量にしなくてはいけないことに驚いた。
- 知識があれば対応できるというお話が良かったです。
もっと勉強したくなり、参加してよかった。



会場のキッチンで作られたクックパッドダイエットの料理も試食

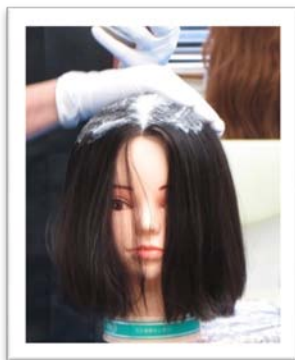
イベント
事例

少人数のリアル体験イベント 気になる、でもなかなか聞けないコツを伝授 いつまでも若々しくいるための白髪染め&メイク教室

花王とのコラボセミナー



イベント終了後、多くの人から「参加できて本当にラッキーでした！」「実習しながらいろいろ聞けたので、もう疑問も不安もありません！」などの声が聞かれました。



2015年7月



掲載
紙面例

更年期を軸に、女性の健康情報を発信する 「明日のカラダ」を紙面とWebで展開中



掲載
紙面例

40代以上の女性のエイジングケア情報を 発信する「Re美ing」を紙面とWebで展開中

LIVING さいたま 2016-03-21

Beauty White

39歳 お風呂上りの乳酸菌

お風呂上りの乳酸菌が、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。お風呂上りの乳酸菌が、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

39歳

お風呂上りの乳酸菌

お風呂上りの乳酸菌が、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

43歳

オイルでスキンケア

オイルでスキンケアが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

57歳

毎晩のストレッチ

毎晩のストレッチが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

美容師のアドバイス

美容師のアドバイスが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

自分に合ったカラーリング剤を見つけよう

自分に合ったカラーリング剤を見つけよう。

白髪をハイライトとして生かすカラーリングも人気

白髪をハイライトとして生かすカラーリングも人気。

LIVING 東京南 2016-03-14

Beauty White

39歳 お風呂上りの乳酸菌

お風呂上りの乳酸菌が、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

43歳

オイルでスキンケア

オイルでスキンケアが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

57歳

毎晩のストレッチ

毎晩のストレッチが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

美容師のアドバイス

美容師のアドバイスが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

自分に合ったカラーリング剤を見つけよう

自分に合ったカラーリング剤を見つけよう。

白髪をハイライトとして生かすカラーリングも人気

白髪をハイライトとして生かすカラーリングも人気。

LIVING 田園都市 2017-3-25

Beauty White

39歳 お風呂上りの乳酸菌

お風呂上りの乳酸菌が、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

43歳

オイルでスキンケア

オイルでスキンケアが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

57歳

毎晩のストレッチ

毎晩のストレッチが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

美容師のアドバイス

美容師のアドバイスが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

自分に合ったカラーリング剤を見つけよう

自分に合ったカラーリング剤を見つけよう。

白髪をハイライトとして生かすカラーリングも人気

白髪をハイライトとして生かすカラーリングも人気。

肌の未来を変える?!

先端科学なコスメ

肌の未来を変える?! 先端科学なコスメ。肌の未来を変える?! 先端科学なコスメ。

Beauty White

Beauty Whiteが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

Beauty White

Beauty Whiteが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

Beauty White

Beauty Whiteが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。

Beauty White

Beauty Whiteが、肌の潤いを保ち、エイジングケアに効果的。



Web
サイト
メルマガ

リビング新聞公式サイト・リビングくらしナビの 美容・健康・エイジングケアは最新情報満載 コミュニティや関心層に絞ったメルマガ配信も

美・健康・エイジングケア・リビングくらしナビ

美・健康・エイジングケア ライフスタイル 料理・グルメ 読者ブログ オトナ旅 イベント

> GWどこ行く？アナタにぴったりの旅先を診断 > もらって困った！うれしかった！母の日プレゼント >

トップ・美・健康・エイジングケア

大人の女性のための
美 健康 エイジングケア

明日のカラダ >

更年期をもっと知ろう「チームKNK!」 エイジング・ヘルスケア「明日のカラダ」 美容「Re美ing」

大人のヘアケア 健康レシピ ダイエット

美・健康・エイジングケア

大人の女性が内面も外見もいきいきと輝くために、「美・健康・エイジングケア」の情報をさまざまな角度から紹介していきます！
※美容・健康法・治療などについての記事は、専門家への取材・監修に基づいて執筆確認を公開しています。

年とともに輝きつらくなるのはなぜ？ 保卵グッズプレゼントも！

料理研究家・浜内千波先生に聞く「太らない健康的なススメ」

【ステキなプレゼントあり】発売以来大ヒット！「日本でただひとつの、うるおい効果...

更年期をもっと知ろう チームKNK

そろそろ私も？気になる更年期と女性ホルモンの関係

2019/05/14

更年期の不調なぜ？医師に学ぶ「女性ホルモンセミナー」参加者募集 (08...

更年期症状～気になるホルモン補充療法についてQ&A

新着一覧 >

エイジング・ヘルスケア「明日のカラダ」

ハーバード大学の5つの価値作戦！GW太りの人は注目...

2017/05/09

台北で見つけた香老の絶品薬膳スープ、滋味の秘訣は？

しわを改善する薬用クリーム6/21に発売、女優も人気博・芸術プロジェ...

新着一覧 >

美容「Re美ing」

オーガニック日焼け止め「エトヴォス ミネラルUVホ...

2017/05/04

【ステキなプレゼントあり】発売以来大ヒット！「日本でただひとつの、う...

「Beaustage Benefage」シャンプー&トリートメントセ...

新着一覧 >

大人のヘアケア

35歳過ぎたら、顔より髪！人気美容師が教えるヘアケア...

2017/04/10

書く髪を結べるシャンプー？書く髪にのみ敬愛王様生

ウィッグをみんなで体験&大変身！セミナー開催レポート

新着一覧 >

コミュニティ

チームKNK! (コウネンキ) コミュニティ

みんなどうする？ どうしてる？

更年期時期に感じ始める悩みや不安に対して、ポジティブに向き合うみんなの掲示板です。

【コメントでプレゼント！】頻尿に悩んでいませんか？対処法を教えてください！
[03/16更新] 抽選でプレゼントが当たる [詳細を見る](#)

【コメントでプレゼントが当たる】教えて！ホットフラッシュの対処法
[01/24更新] 抽選でプレゼントが当たる [詳細を見る](#)

最新のコメント

- > 寝る前はあまり水分を取らない...
- > ただ座っているときにも「キュ...
- > お小水を出す時に途中で止める...
- > お尻をしめたり つま先だち...
- > お尻をしめたり つま先だち...

最新のコメント

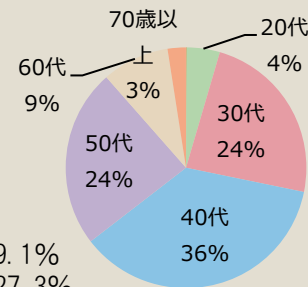
- > 漢方薬やサプリを試しましたが...
- > 母が辛そうです。
- > どうとう来たのが「更年期」...
- > 足が熱くて眠れないのは更年期...
- > 母がひどかった。でもその頃は...

【美健Clubメルマガ】

本コーナーに連動したメルマガを月に1回配信。
首都圏を中心に1万4000通 (2017.4現在)
平均年齢 46.25歳 既婚73% 未婚26%

参加・体験したい有料イベント (複数回答)

- ①美容系体験会46.5%
 - ②健康系・運動体験40.2%
 - ③ヘアケア体験・勉強会29.3%
 - ④健康系 医師のセミナー29.1%
 - ⑤美容系 勉強会23.8%
- *「有料イベントは参加しない」は27.3%



人生百年時代の折り返し地点で生じる
アラフィフ・クライシスを上手に抜けて、
より豊かなグレイスエイジへ

その道筋を照らし、サポートする
「リセットプログラム」を
私たちはさらに深掘りしてまいります

ぜひ引き続き、ご注目ください！

資料：調査概要一覧

《定量調査》

調査1「エイジングケアについてのアンケート」

【調査期間】2015年2月12日～2月16日

【調査対象】リビング新聞読者女性組織「リビングパートナー」へのWeb調査

【集計数】30代=175 40代=230 50代=130 60代以上=52
計 587

調査2「健康と美容についてのアンケート」

【調査期間】2016年10月19日～10月26日

【調査対象】リビング新聞読者女性組織「リビングパートナー」へのWeb調査

【集計数】46歳～55歳=521 56歳～65歳=238 計759

調査3「10年後の暮らし、マネープランについてのアンケート」

【調査期間】2016年10月26日～10月31日

【調査対象】リビング新聞読者女性組織「リビングパートナー」へのWeb調査

【集計数】46歳～50歳=237 51歳～55歳=248 56歳～60歳=
133 61歳～65歳=99 計717

調査4「自立生活（要支援・要介護ではない）を送っている親についてのアンケート」

【調査期間】2016年11月2日～11月7日

【調査対象】リビング新聞読者女性組織「リビングパートナー」へのWeb調査

【集計数】46歳～55歳=217 56歳～65歳=54 計271

調査5「アラウンド50～グレイスイエジ暮らし満足度調査」

【調査期間】2017年2月16日～2月27日

【調査対象】リビング新聞読者女性組織「リビングパートナー」とリビングWeb「美
健club」メール会員へのWeb調査

【集計数】45歳～49歳=560 50歳～54歳=392 55歳～59歳=184
60歳～64歳=150 65歳～69歳=106 70歳以上=46 計1438

調査6「女友達との情報交換についてのアンケート」

【調査期間】2017年3月10日～3月14日

【調査対象】リビング新聞読者女性組織「リビングパートナー」へのWeb調査

【集計数】45歳～49歳=149 50歳～54歳=145 55歳～59歳=81
60歳～64歳=66 65歳～69歳=42 70歳以上=17 計500

※各データは小数点以下第2位を四捨五入したため、合計が100%にならない場
合があります

《グループインタビュー》

調査1「美容と健康についての意識調査」

【調査時期】2015年11月実施

【調査対象】45～54歳の女性 5人

調査2「暮らしについての座談会」

【調査時期】2017年4月実施

【調査対象】60～65歳の女性 a=4人 b=3人