

あしたのあなたを幸せにできるのは  
きょうのあなたしかいない

# 100年人生 自立をかなえる 住まいと暮らし

2024年度  
実態調査報告



CARING  
DESIGN  
ASSOCIATION

©2025 Caring Design Association.

2024年度 調査研究の目的

一般社団法人ケアリングデザインは、デザイン、建築、医療、看護、福祉、ことばの専門家の有志が集い、「Good Over 50's®」「Design for Care®」のコンセプトを掲げて超高齢社会の住まいの在り方を提唱してきた。2013 年の設立当時は、シニアの住まいへの関心は社会全体に低かった。しかし5人に1人が75歳以上になる 2025 年問題が取り沙汰されるようになり、高齢期の暮らしや住まいに関する人々の意識は大きく変わってきた。

日本人の男女平均寿命は世界第1位の84.46歳（WHO2024年8月版）だが、健康寿命73.40歳（WHO2021年版）との差が10年あり、ここに課題がある。健康寿命を延伸し自立して暮らすためには、心身ともに満たされた安全で良質な住まいが求められるが、その研究はいまだ少なく未解決である。今回の調査研究では、75歳以上の1,000人に住まいや暮らしの調査を実施（P.2～33）。調査データから、健康面、経済面、交友関係などの多様な観点から「心身の自立度」と「住まい・暮らし方」の関係性を浮き彫りにした。また、50代から80代までの12ケースの住まいおよび暮らしの事例を取材。その上で人生100年時代のロールモデルとなる「シニアの住まい・暮らし方」について具体的に考察した（詳細はWEBページで紹介）。これらさまざまな12事例は、これからの住まいの在り方を考える上で重要な鍵となるに違いない。

75歳以上の1,000人に聞いた、  
住まいと暮らし方

①自立シニアの割合と内訳 ..... P.03

②自立シニアと低自立シニアの比較 ..... P.07

③住まい・暮らしに対する考え ..... P.15

④住まい・暮らしの現状 ..... P.21

⑤心地よい時間とは ..... P.27

⑥定量調査まとめ ..... P.29

Appendix ..... P.33

【調査概要】

調査期間：2024年9月20日（金）～9月23日（月）

調査目的：シニアの「自立」と「住まい・暮らし」の関連を探る

調査対象：75歳以上の個人1,000人（東京都または全国の政令指定都市在住者  
で、男女各500サンプル）

調査方法：インターネット調査

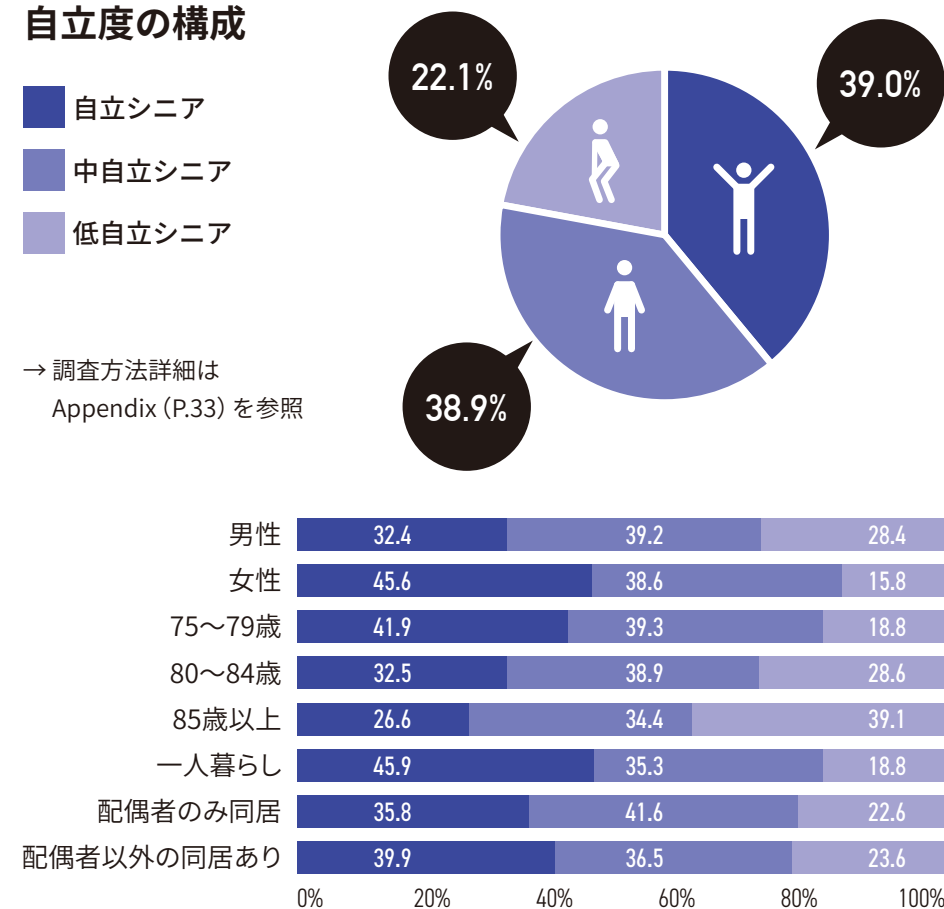
## 75歳以上で 心身ともに自立して暮らす 自立シニアは39.0%

本調査では、外出習慣や生活動作など身体的機能6項目と、意思決定などの人生へのマインド8項目の回答を点数化することで自立度を設定。心身ともに自立して暮らす「自立シニア」を抽出した（抽出プロセスの詳細はP.33 Appendix 参照）。その結果、調査対象の75歳以上の1,000人中、自立度「高」と判定された390人を「自立シニア」、自立度「低」と判定された221人を「低自立シニア」と定義した。「自立シニア」は全体の39.0%を占め、女性比率が高く、85歳以上の「自立シニア」は26.6%存在することがわかった。

### 自立度の構成

- 自立シニア
- 中自立シニア
- 低自立シニア

→ 調査方法詳細は  
Appendix (P.33) を参照

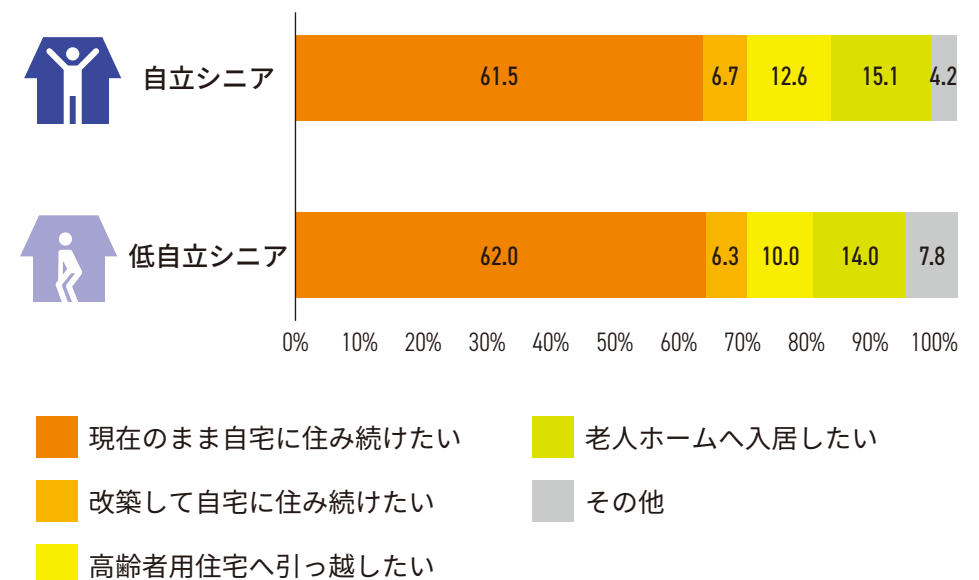


## 75歳以上の人々は、 自宅に住み続けたいか？ 自立度に関わりなく、 自宅に住み続けたい人は、約70%

「現在のまま自宅に住み続けたい」「改築して自宅に住み続けたい」と回答した人は、自立シニア、低自立シニアともに、約70%と高い数値になっている。内閣府が実施した調査（※）でも、身体が虚弱化してきたら住まいをどうするかという質問に「現在の住居に、とくに改修などはせずそのまま住み続けたい」と回答した人は、75歳以上で47.1%と約半数になっている。年齢を重ねるほどに、住まい「house」はそれぞれの人にとっての大切な「home」としての価値が増し、離れがたいものになるのではないだろうか。

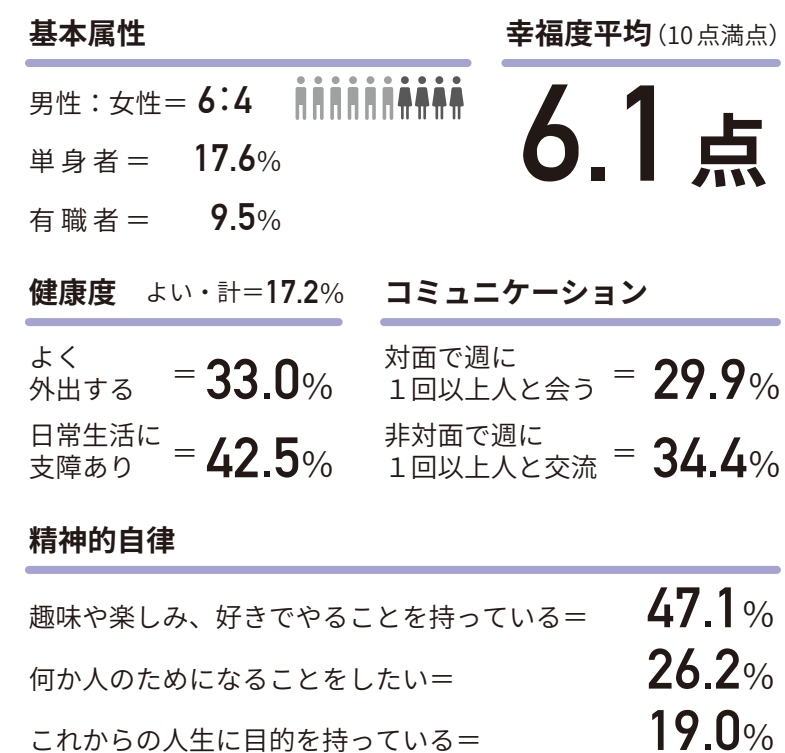
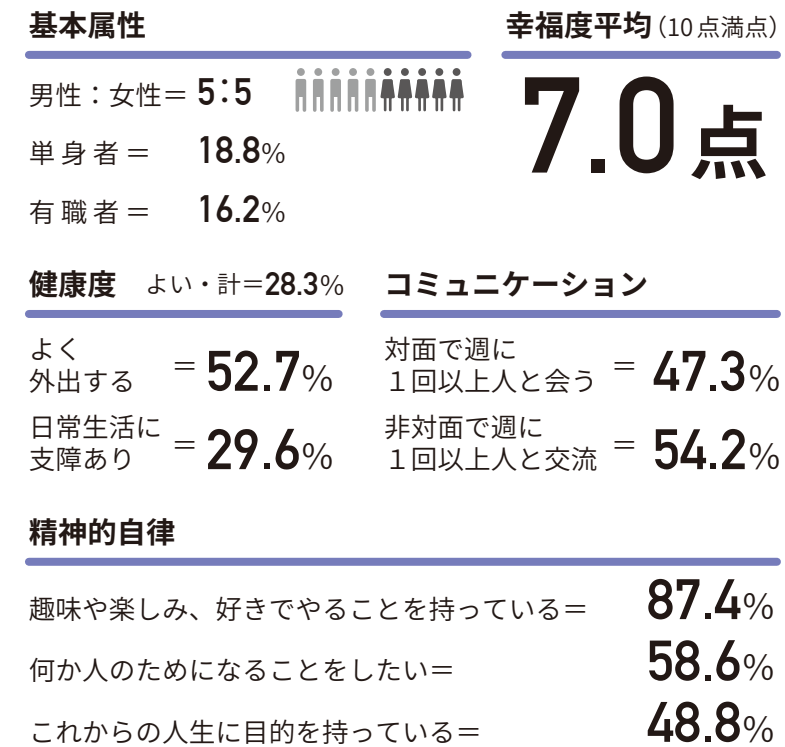
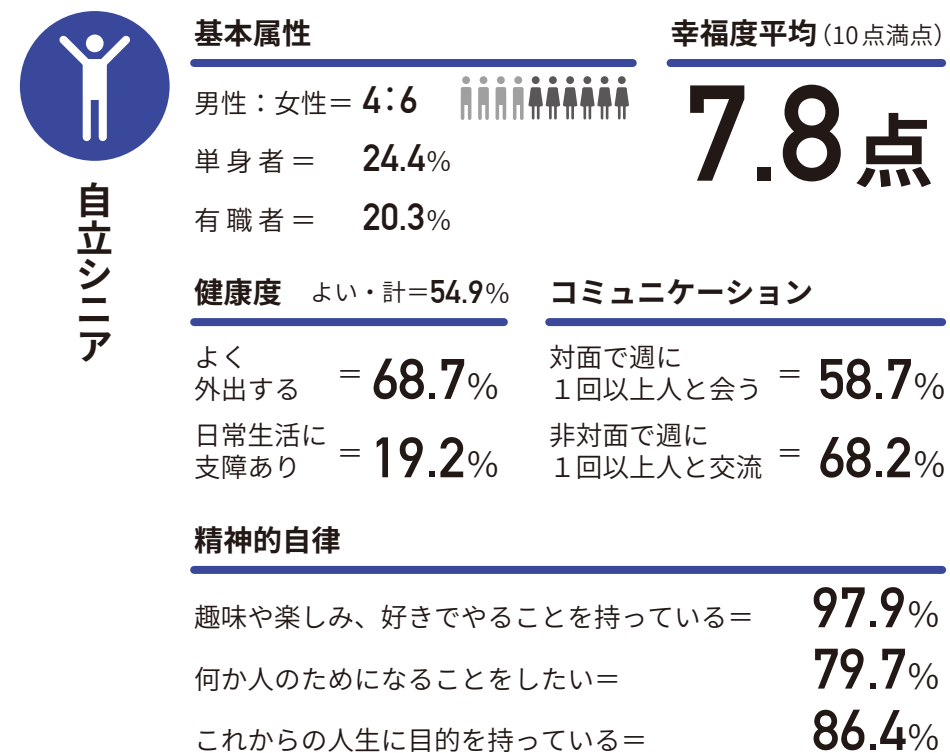
※内閣府「令和5年度 高齢者の住宅と生活環境に関する調査結果」  
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r05/html/index.html>

### Q.自立して暮らすことが難しくなった場合、住まいをどうしますか？



## 自立度は、 幸福度、健康度とも関連が高い

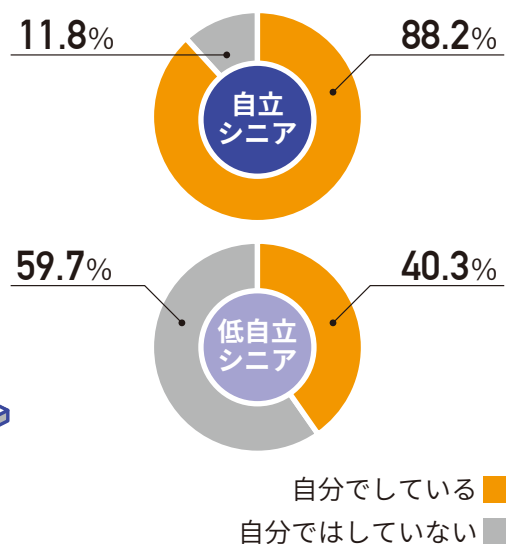
自立シニアは、外出機会も多く、周囲とのコミュニケーションも活発である。75歳以上でありながら有職者も2割。中自立シニア層は、自立シニア層に比べて健康に不安を抱える人が増える。低自立シニア層は、健康上の課題を抱えている人が4割程度含まれる。生活の自立度が低い人が多いため、睡眠・運動・食事など、生活における未充足点が見受けられる。



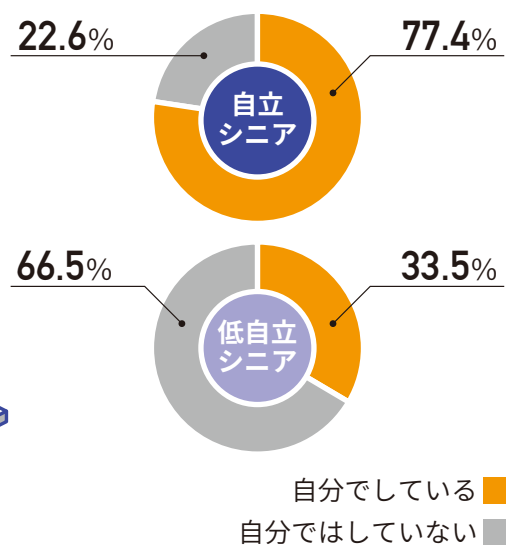
## 自立シニアは 食事の準備を自分で行う

自立シニアの場合、食材の買い物は約90%、食事の準備は約80%が自分で行っている。他方、低自立シニアの場合は、食材の買い物は約40%、食事の準備は約30%が自分で行っているにすぎない。

### 食材の買い物



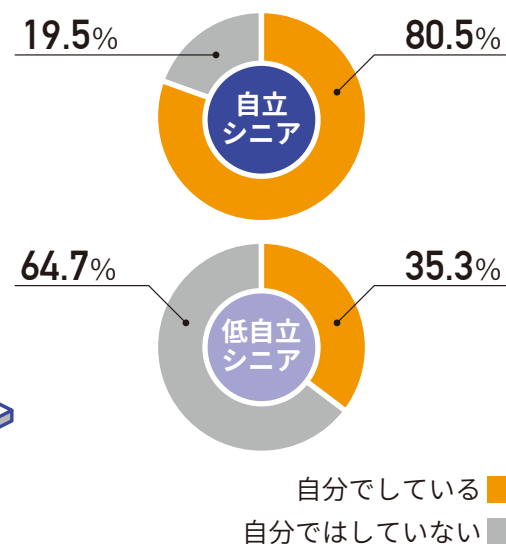
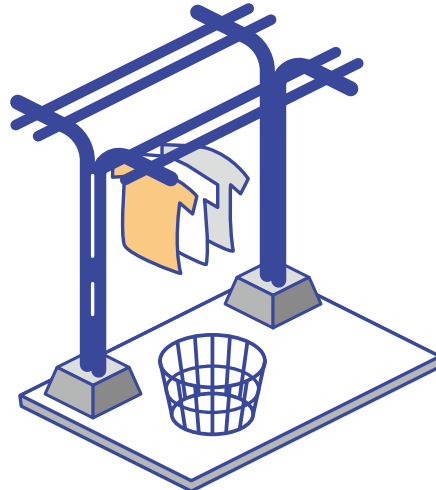
### 食事の準備



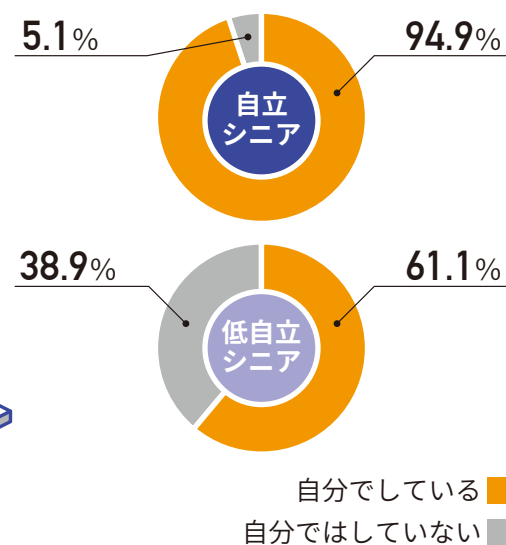
## 自立シニアは、 掃除や洗濯、お金の管理を 自分で行う

掃除や洗濯を自分でしている自立シニアは、約80%。また自立シニアは、約95%が自分でお金の管理を行っていると回答。

### 掃除や洗濯



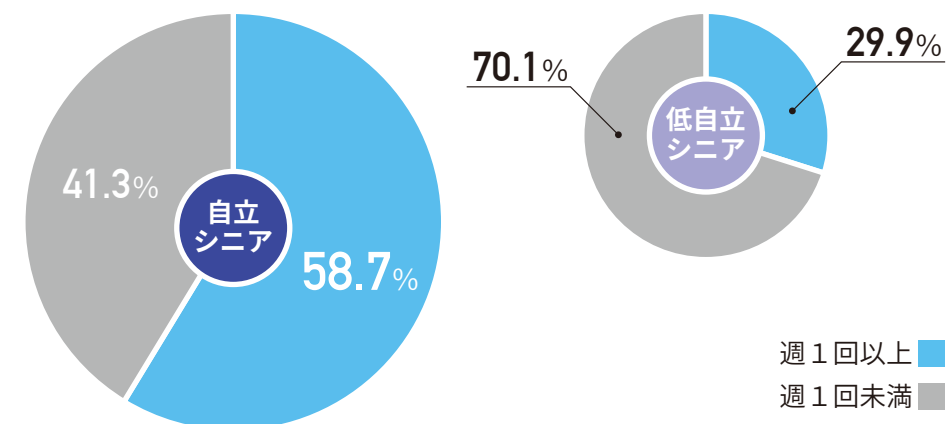
### お金の管理



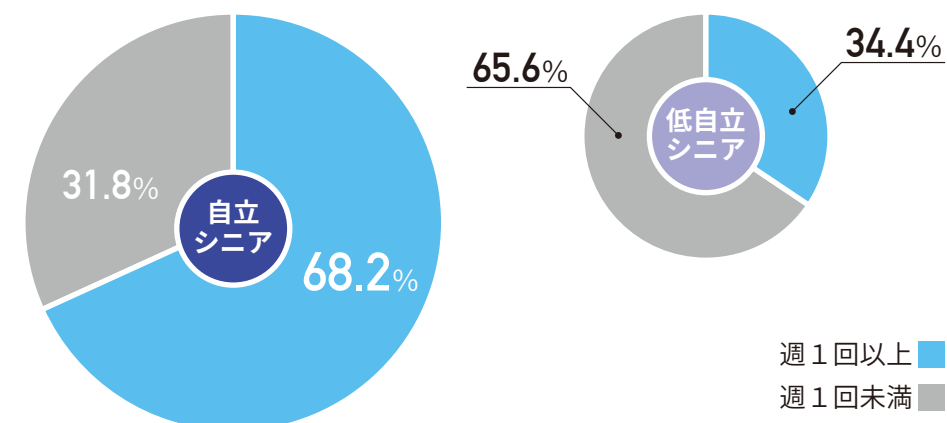
## 自立シニアは、 対面・非対面を問わず、 コミュニケーションに積極的

週1回以上、対面で誰かと会っている自立シニアは約60%、低自立シニアは約30%と、自立シニアの半分に過ぎない。自立シニアは、電話やメールなどの非対面の交流にも積極的で約70%。自立シニアは、積極的にコミュニケーションをとる傾向にある。

### 対面して会う



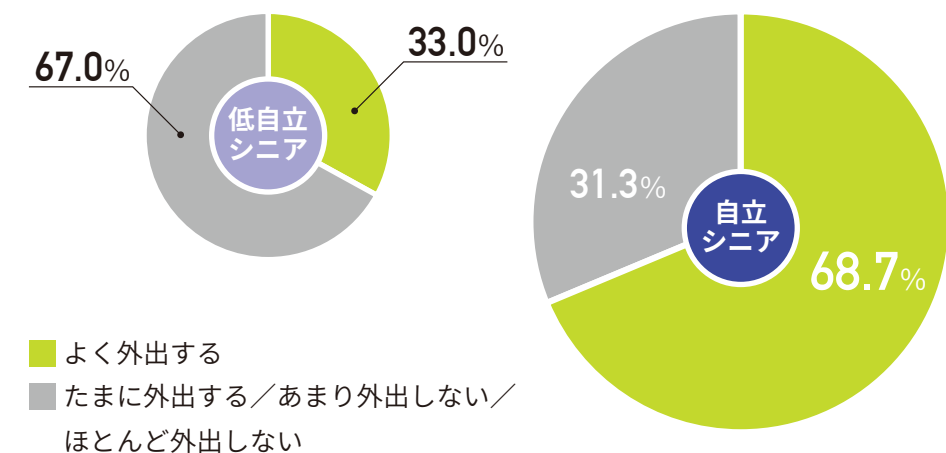
### 電話やメールなど非対面で交流



## 自立シニアは 外出に積極的

外出に関しては、自立シニアの「よく外出する」が約70%、低自立シニアの「たまに外出する／あまり外出しない／ほとんど外出しない」が約70%とほぼ逆転している結果となった。

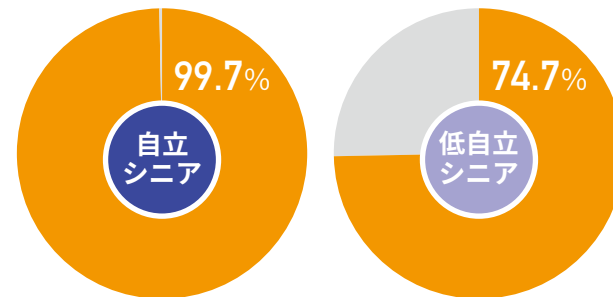
### 外出頻度



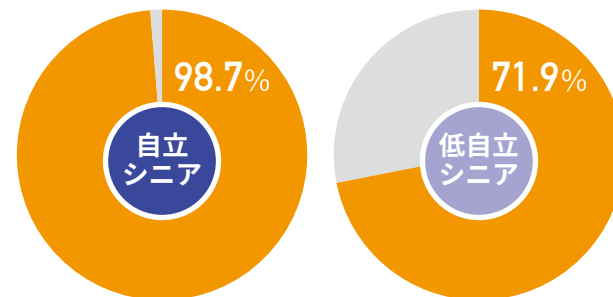
## 自立シニアの考えや行動の特徴は、人生に主体的に関わっていること

■ 当てはまる／やや当てはまる ■ あまり当てはまらない／当てはまらない

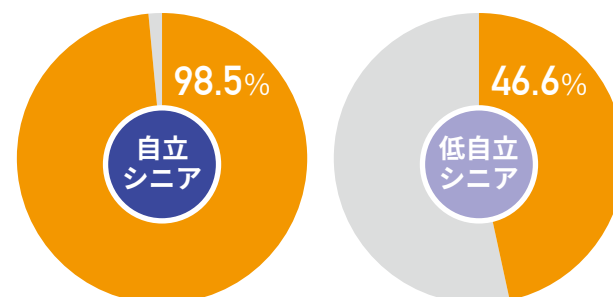
自分の意見や  
行動には責任を  
持っている



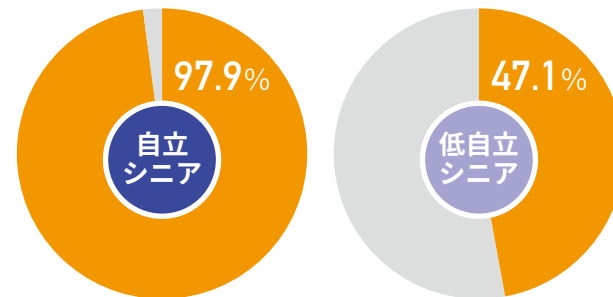
人から  
指図されるより  
自分で判断して  
行動する



自分の考えに  
自信を持っている

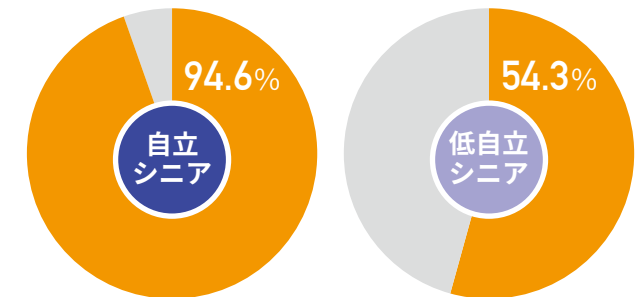


趣味や楽しみ、  
好きでやることを  
持っている

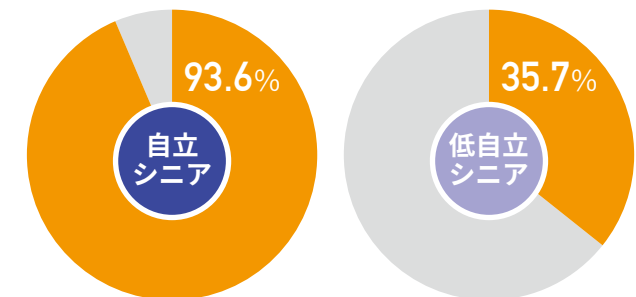


自立シニアは、考え方や行動が全体的にポジティブな傾向にある。「これからの人生に目的を持っている」「何か人のためになることをしたい」という項目で、自立シニアと低自立シニアの差が顕著である。自立シニアは、人生や社会に能動的に関わっている様子がわかる。

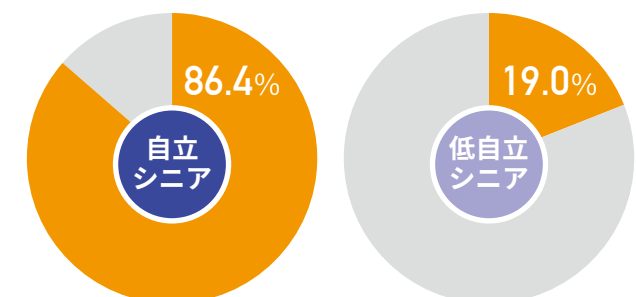
状況や  
他人の意見に  
流されない方だ



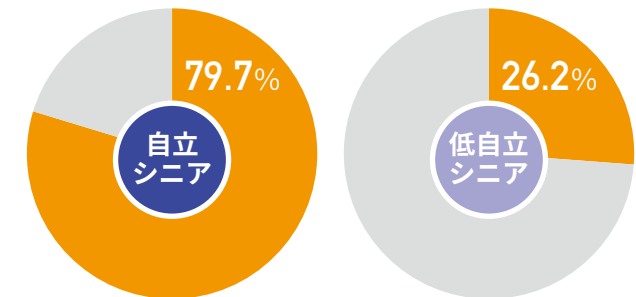
何か夢中に  
なれることがある



これからの人生に  
目的を持っている



何か人のために  
なることをしたい





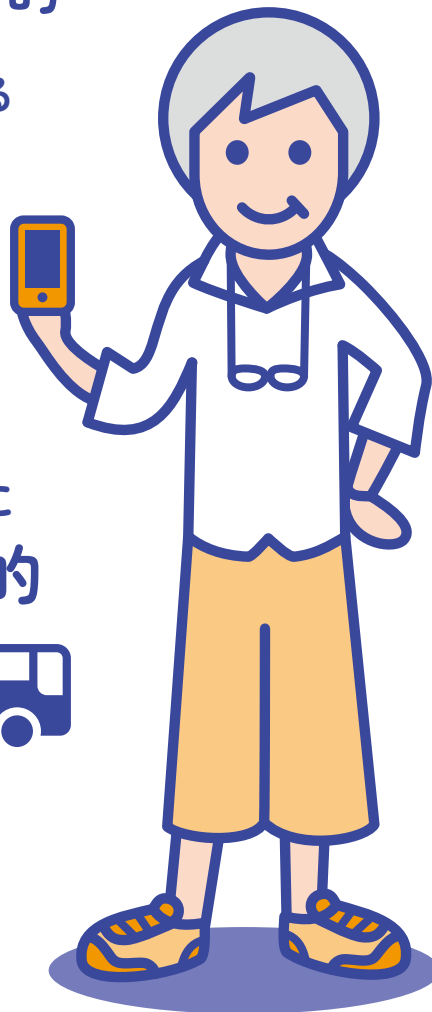
# 自立シニアはこんな人！ ペルソナ

調査結果から、75 歳代以上の自立シニア像を具現化すると、こんなタイプのイメージが見えてきた。

人生に目的  
を持っている



外出に  
積極的



対面・非対面を  
問わず  
コミュニケーション  
に積極的



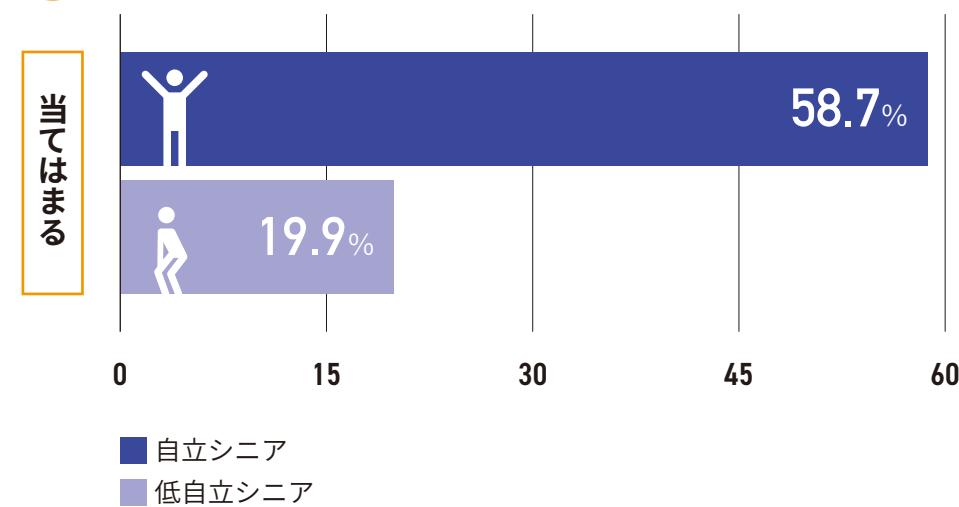
人のため  
になること  
をしたい



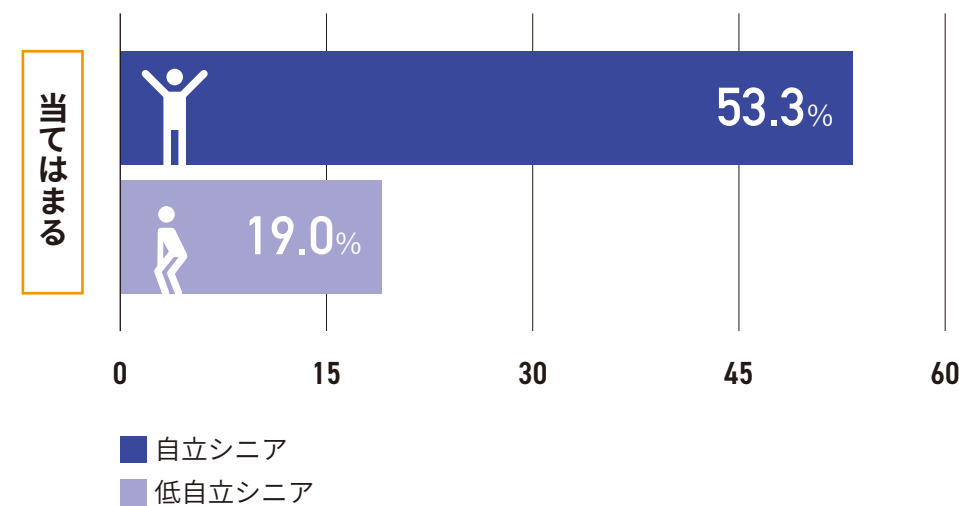


## 自立シニアの住まいに対する考え

**Q** 住まいを工夫することで、長く自立した生活ができるか？

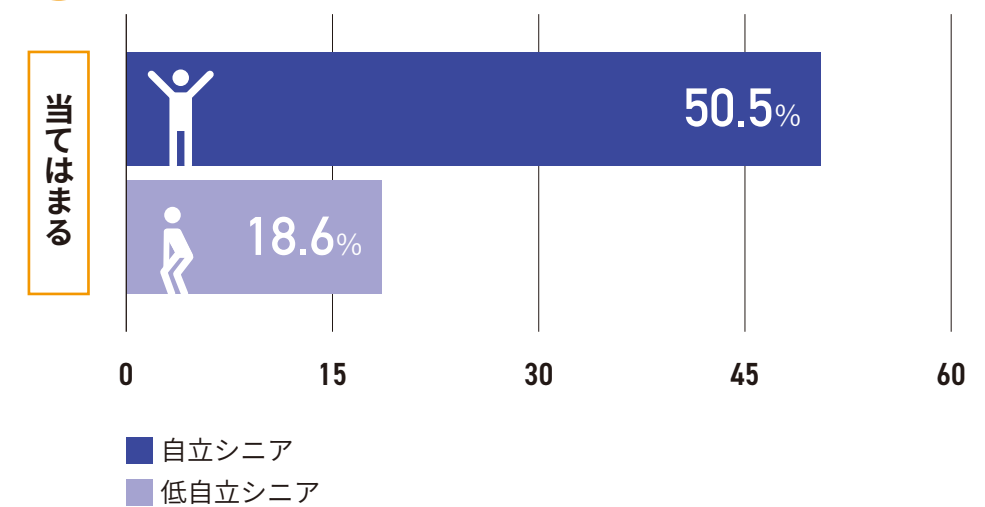


**Q** 住まいの豊かさと幸せは関係しているか？

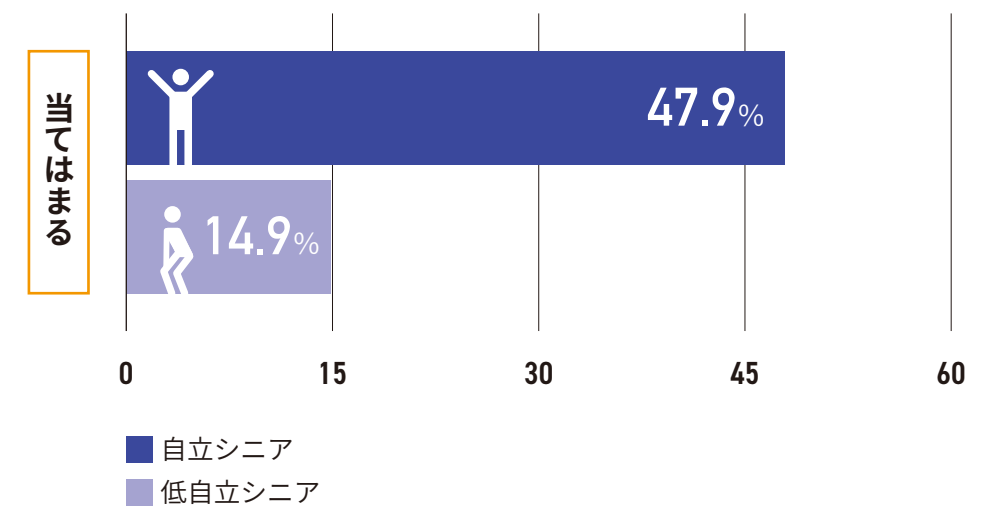


自立シニアの場合、50%以上が住まいに対してポジティブな考えを持っていることがわかる。低自立シニアは、いずれの設問にも20%未満の回答となっており、住まいへの意識は低いといえる。

**Q** 現在の住まいは自分を幸せにしてくれているか？



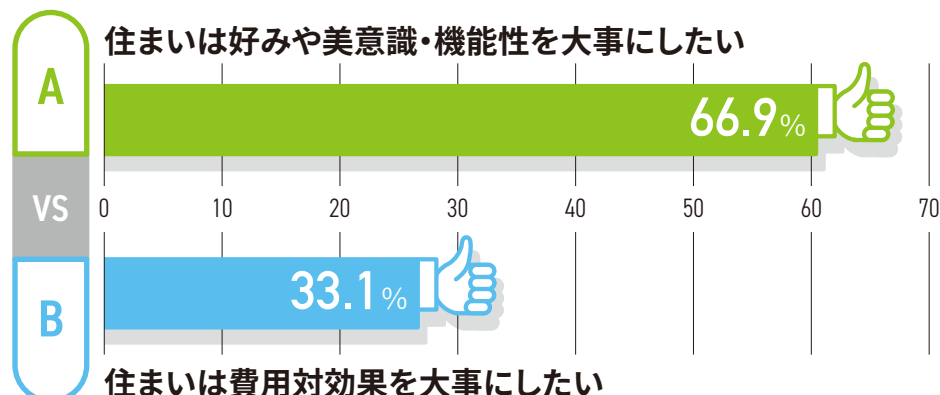
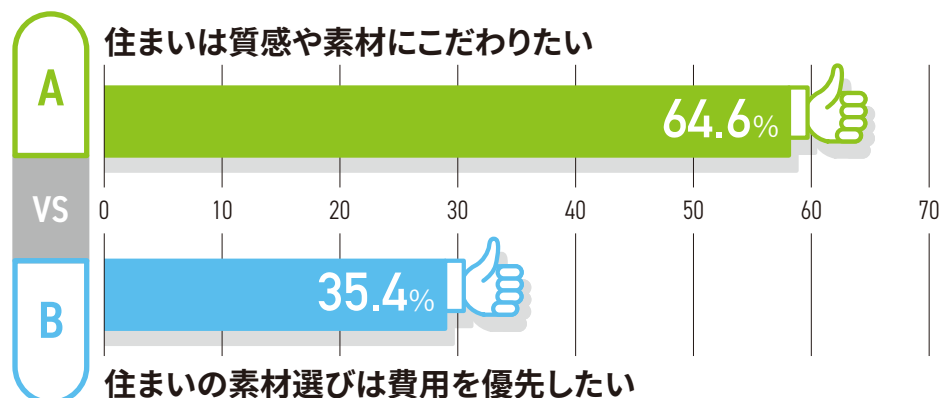
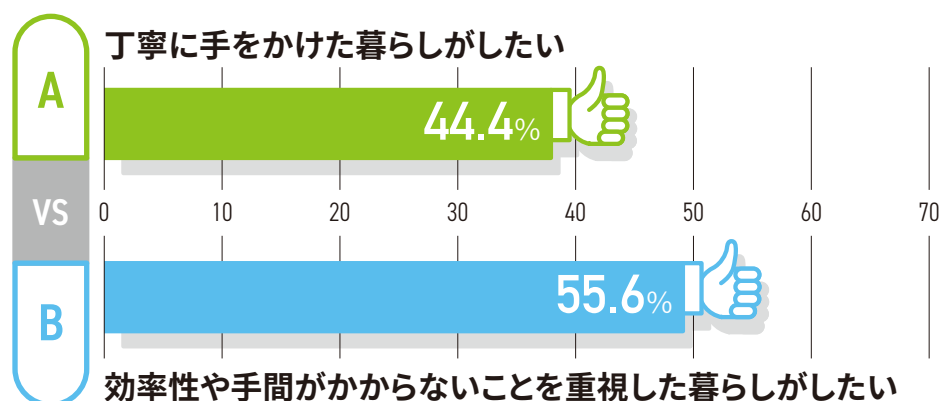
**Q** 現在の住まいは心地よく整っているか？



## 自立シニアの住まいと暮らしに対する望み

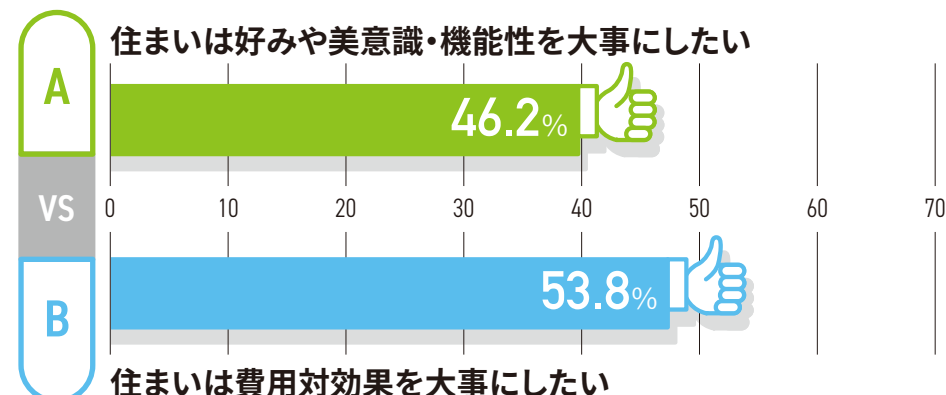
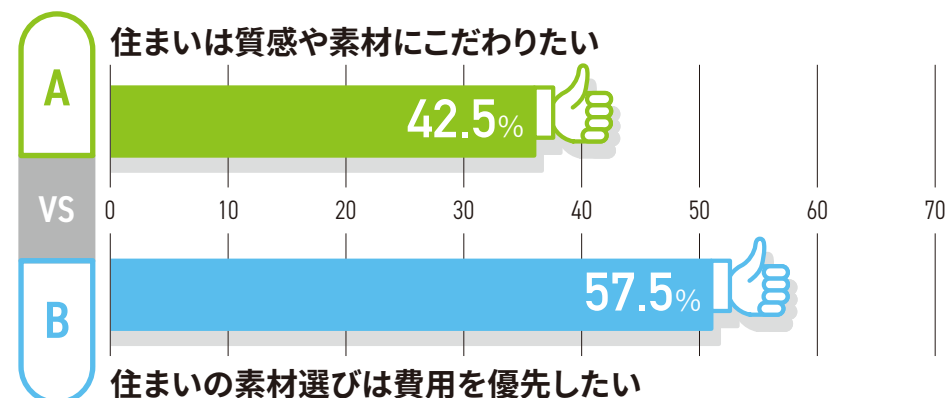
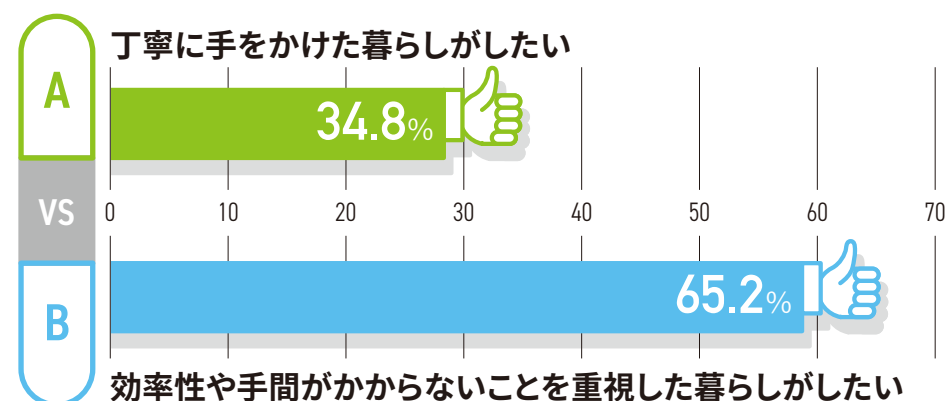
**Q** あなたが大事にしたい気持ちはAとBのどちらですか？

### 自立シニア



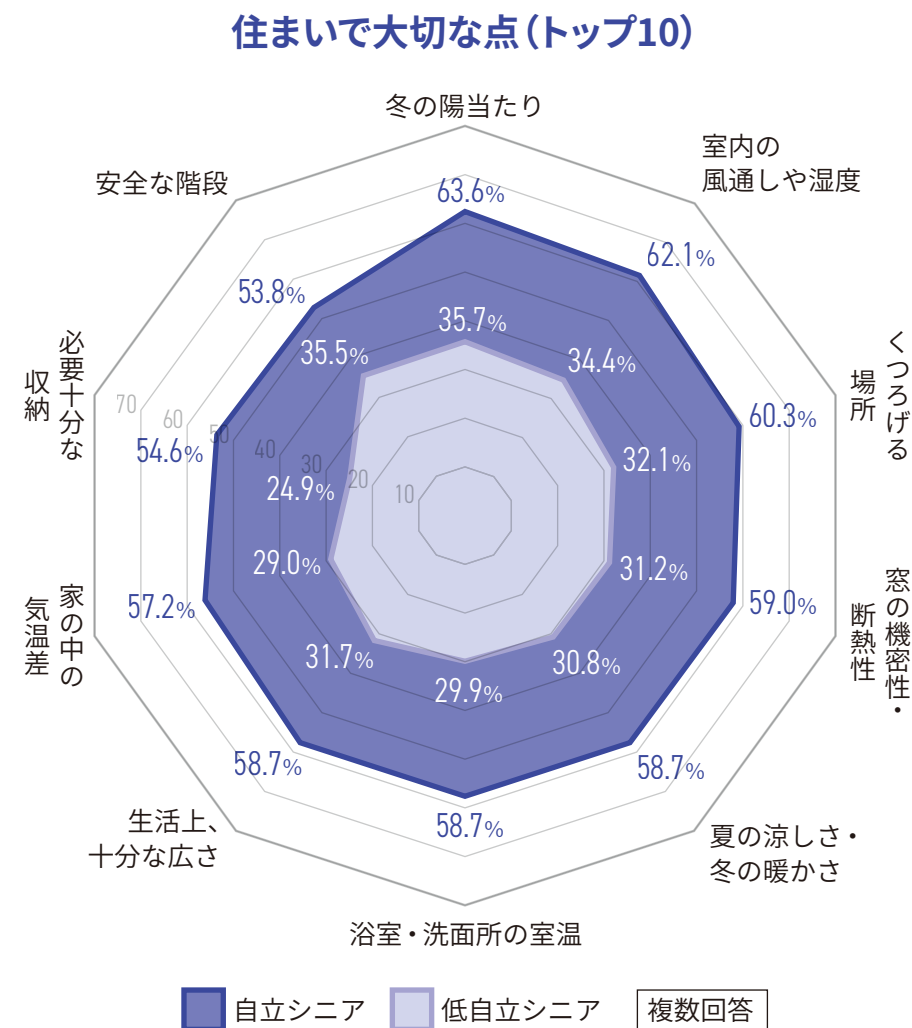
自立シニアは、好みや美意識・機能性を大事にしたいと考える人が約67%。また、住まいづくりに関して、費用よりも質感や素材にこだわり、費用対効果よりも自分が納得する住まいづくりを望む傾向にあるといえる。一方で、丁寧に手をかけた暮らしも、効率性や手間がかからないことも重視している。

### 低自立シニア



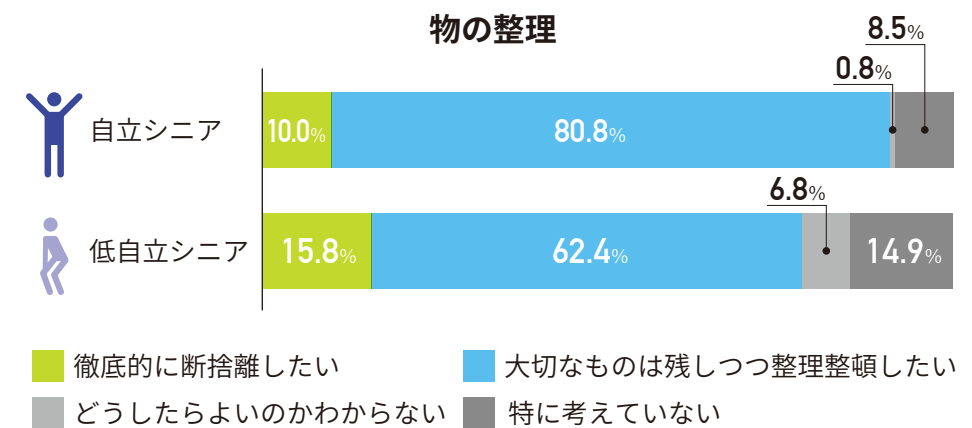
## 自立シニアは 住まいへの関心が高い 特に寒暖差や断熱性、 くつろぎの場への意識が高い

住まいで大切だと思う点のトップ10を、自立シニアと低自立シニアとで比較してみると、その関心度の高さがちょうど二重円を描くように違いがあることがわかる。特に自立シニアの場合は、室内の寒暖差や断熱性、くつろげる場所への意識が約57～60%と高い。



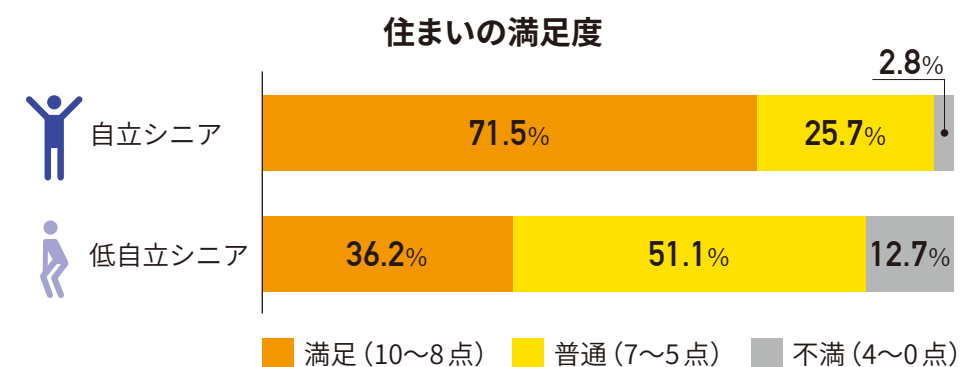
## 自立シニアも低自立シニアも、 物を片づけたい思いは共通

低自立シニアは「徹底的に断捨離したい」が15.8%、「特に考えていない」が14.9%とやや高く、荷物が多かったりまだ物の整理に意識がまわっていないのではないかと推測される。



## 自立シニアは、 約72%が住まいに満足している

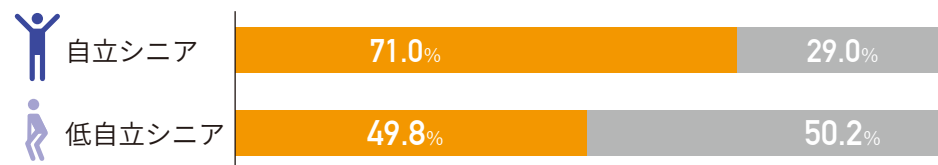
現在の住まいの満足度について、10（とても満足）～0（とても不満）の11段階で尋ねた結果を「満足」「普通」「不満」で分類。自立シニアは「満足」が71.5%と7割を超える結果となり、住まいへの満足度が高いことがわかった。一方で、低自立シニアでは「満足」は36.2%にとどまった。



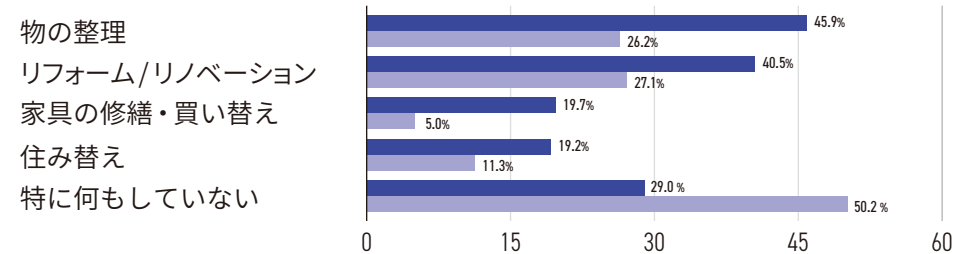
## 50歳以降、自宅をリフォーム/ リノベーションした自立シニアは 40.5%、住み替えをしたのは19.2%

約70%の自立シニアは、シニア期の生活を豊かにするために50歳以降に取り組みを行っている。実際に行った取り組みの内訳は、断捨離や収納の見直しといった「物の整理」45.9%、「リフォーム/リノベーション」40.5%、「家具の修繕・買い替え」19.7%、「住み替え」（19.2%）という結果となった。

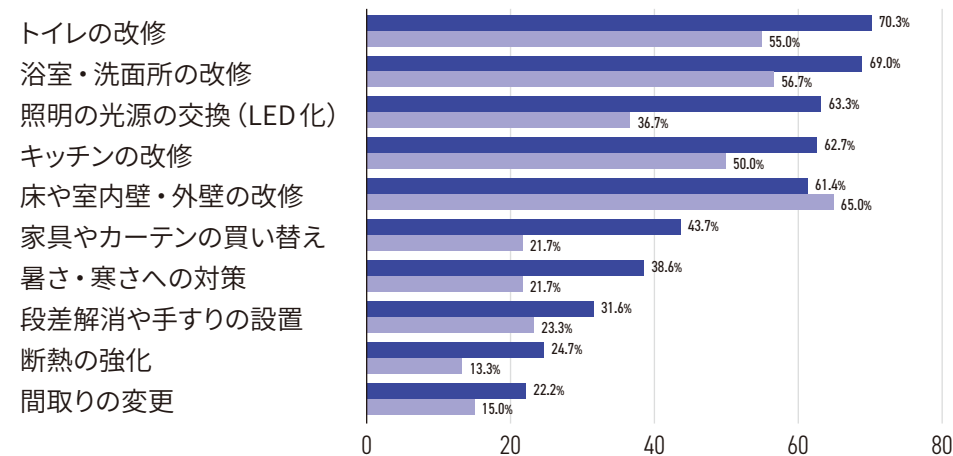
シニア期の生活を豊かにする取り組みの実施  
(50歳以降、住まいに対して行ったこと)



50歳以降に実施した取り組み（複数回答）



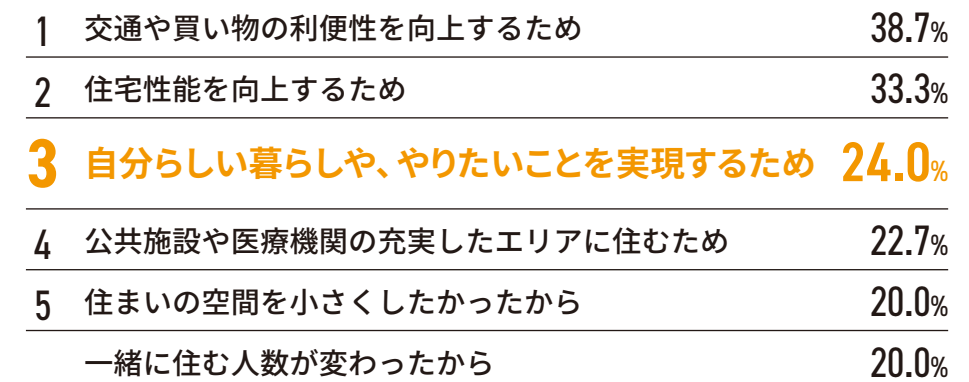
リフォーム/リノベーションの内容（トップ10）（複数回答）



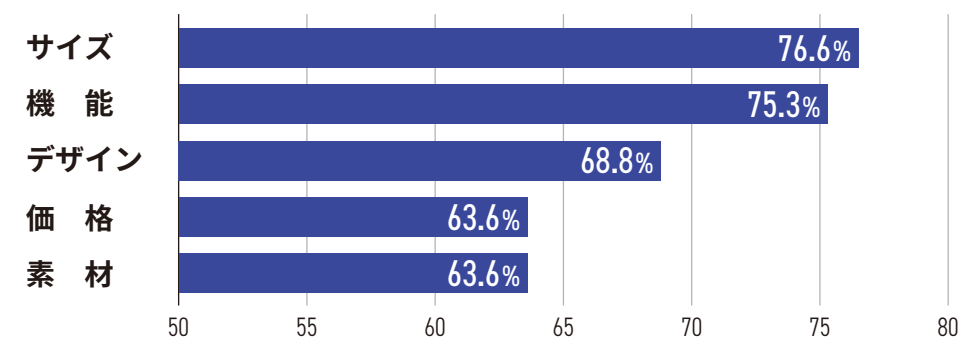
## 自立シニアは、暮らし続けられる 生活環境と自分らしい暮らしを 念頭に住み替えている

50歳以降に住み替えを行った自立シニアの住み替え理由は、「交通や買い物の利便性向上」「住宅性能の向上」「自分らしい暮らしややりたいことの実現」「公共施設や医療機関の充実」が上位となった。自立シニアは、生活の利便性や高い住宅性能だけでなく、自分らしい暮らしややりたいことの実現をも視野に入れて住み替えをしていることが明らかだ。年齢にともなう心身の変化に対応するだけでなく、これからの時間をアクティブに過ごそうとする積極的なマインドが垣間見える。また、自立シニアは家具のサイズや機能とともに、デザインを重視している。

自立シニアの住み替えの理由（複数回答）



自立シニアが家具を選ぶ際に大事にしていること（トップ5）（複数回答）



## 住まいの実現度

自立シニアは、住まいの細部にも心配りしている。照明やインテリア、景色などの五感に訴求する部分にこだわり、その実現度が高い。季節のしつらえやアートを取り入れるなど、感性を大切にしていることがわかる。

### まぶしくなく、適度な明るさの照明



### 間接照明の利用



### 隣家や屋外の音、別の部屋の音でストレスを感じない



### 床、壁、家具などに自然素材を取り入れる



### 内外装に機能性素材を取り入れる



### 室内の色合いやインテリアコーディネートにこだわる



光・音環境

素材・インテリアコーディネート

### 窓からの眺望



### 植物を楽しめる庭やベランダ



### 思い出の写真や物を飾る



### 季節ごとのしつらえに気を配る



### アートを飾っている



### 音楽を楽しむ



### アロマやお香など、香りを楽しむ



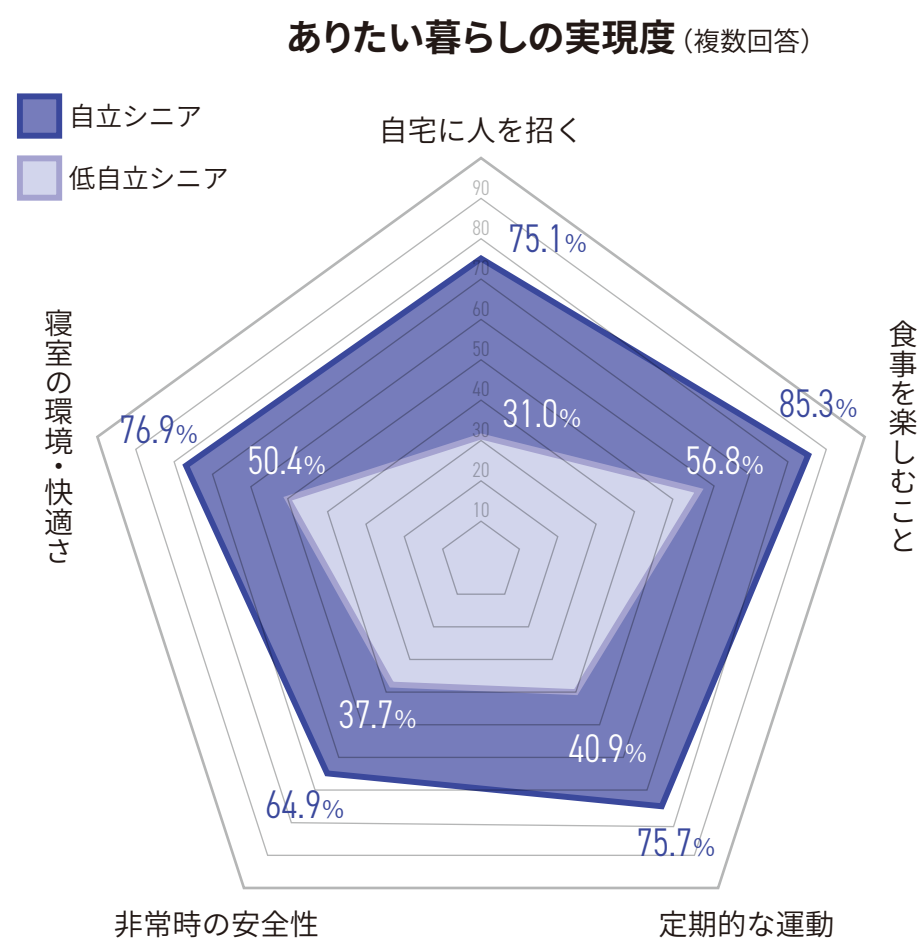
景色・景観

季節のしつらえやアート・装飾

## 自立シニアは 暮らしの実現度が高い

ありたい暮らしの実現度※に関して質問すると、自立シニアはさまざまな項目で実現度が高いことがわかった。特に「自宅に人を招くこと」については75.1%が実現しており、低自立シニアの31.0%との間に大きな差がある。

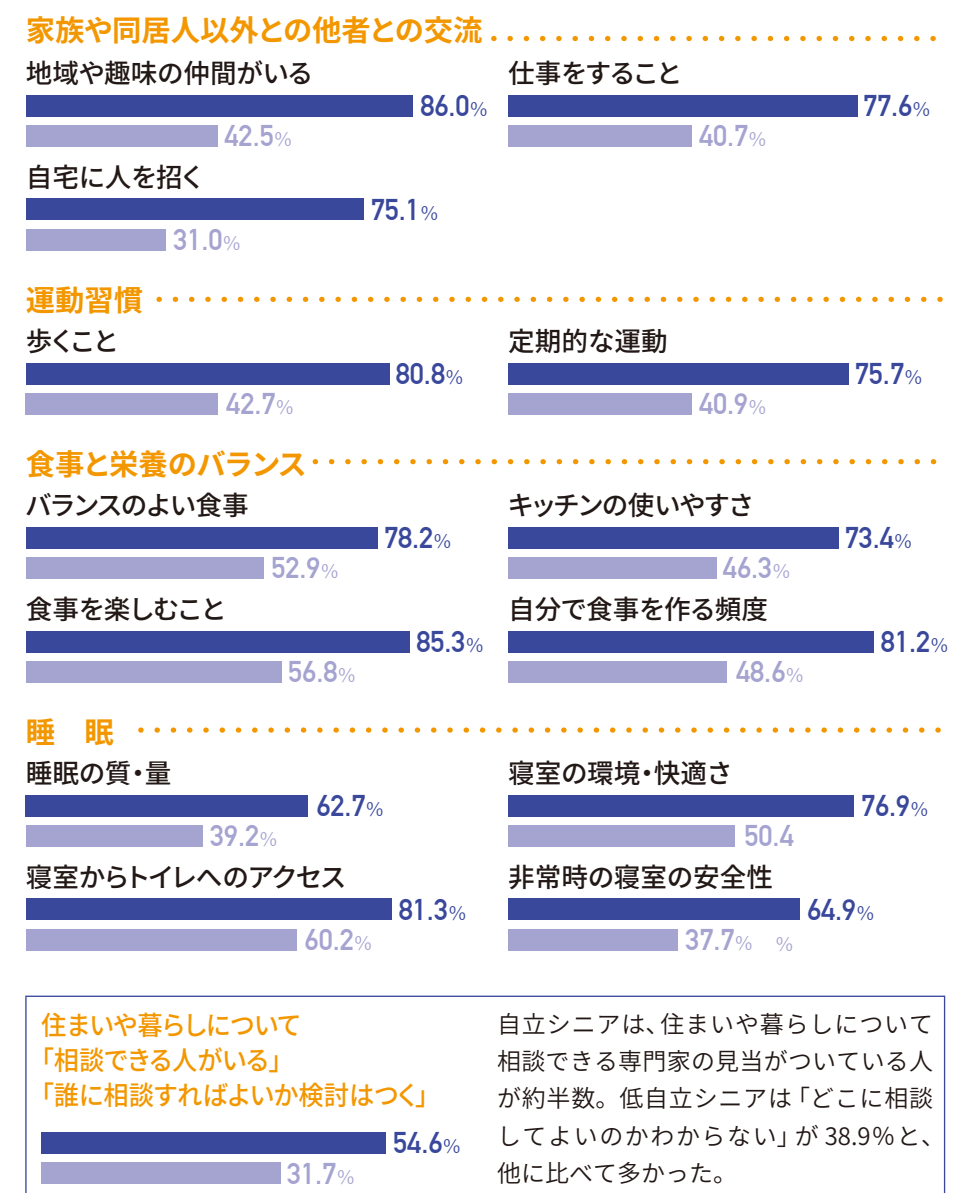
※ありたい暮らしの実現度とは、各項目に対する重視度（「大切にしている」「気にはしている」「特に気にかけていない」の3択）を質問し、「大切にしている」「気にはしている」という回答者に対して、現状に満足しているかを聞いた結果。



## 自立シニアは、他者との交流、食事、運動、睡眠どの分野でも実現度が高い

自立シニアは、50歳以降にシニア期の住まいを豊かにする取り組みを行っている人が多いため、生活のどの分野でも実現度が高いことが特徴である。

■ 自立シニア ■ 低自立シニア





# 自立シニアの心地よい時間とは、 趣味の時間

自分にとって「心地よい時間」はどのようなものと質問した結果（自由記述）をまとめた。自立シニアは「趣味の活動」「お茶・コーヒーを飲む」「読書を楽しむ」が上位に。自立シニアは趣味や読書などの「自分を楽しませる時間」をもっていることがわかる。また、自立シニアは「ない・わからない」が上位に入らないことから、自ら気持ちを整え自分を楽しませる暮らしをしている人が多いといえる。

## Q あなたにとって「心地よい時間」とは？

自立シニア		低自立シニア	
趣味の活動	13.1%	ない・わからない	13.6%
お茶・コーヒーを飲む	10.8%	家族との団らん	9.0%
読書を楽しむ	9.7%	読書を楽しむ	6.8%
ガーデニングを楽しむ	7.2%	お茶・コーヒーを飲む	6.8%
自由な時間を持つ	6.9%	テレビを観る	5.9%
家族との団らん	5.9%	孫との交流を楽しむ	5.4%
音楽を聴く	5.4%	趣味の活動	5.0%
テレビを観る	4.9%	一人で過ごす	4.1%
一人で過ごす	3.8%	食事を楽しむ	4.1%
食事を楽しむ	3.8%	自分のペースで生活	4.1%
パソコン・ネット	3.8%	リラックスする	4.1%

### 趣味の活動 88件

#### 趣味に集中・没頭しているとき

- ・自分の好きな日曜大工、庭いじりに没頭しているとき(83歳・男性)
- ・好きな手芸に没頭しているとき(83歳・女性)

#### 趣味を楽しんでいるとき

- ・それぞれの趣味の仲間と楽しむこと(83歳・女性)
- ・好きな趣味を楽しく行っているとき(76歳・男性)

### 読書を楽しむ 77件

#### 居心地のいい場所での読書

- ・日当たり、換気のよい部屋での読書(78歳・男性)
- ・近くに緑があり、そこで読書をする(76歳・女性)

#### 寝る前の読書

- ・寝る前にベッドで本を読みながら、傍らに飼い犬のぬくもりを感じる時(77歳・女性)
- ・読書しながら寝ること(77歳・女性)

### テレビを観る 55件

#### 好きな番組を観ているとき

- ・好きな韓流ドラマ、プロ野球などのテレビ番組を観ているとき(79歳・男性)

#### リラックスする体勢でテレビを観ているとき

- ・寝転んでテレビを観るとき(79歳・男性)
- ・安楽椅子でテレビを観るとき(76歳・男性)

### 一人で過ごす 49件

- ・一人で何もしないとき(76歳・女性)
- ・家族が出払って一人でのんびりくつろげる時間(75歳・男性)
- ・夜一人でのんびり酒を飲むとき(75歳・男性)

### リラックスする時間 47件

- ・自宅でゆっくり休んでいるとき(76歳・女性)
- ・ソファでうたた寝をしている時間(75歳・男性)
- ・夜お風呂から上がって、歯磨きも済ませて寝るまでのゆったりした時間(75歳・女性)

### お茶・コーヒーを飲む 78件

#### ゆっくりとお茶・コーヒーを飲んでいるとき

- ・朝食後、掃除などが終わり、ゆっくり妻とコーヒーを飲む時間が好き(76歳・男性)
- ・3度の食事後、ゆっくりコーヒーを飲む(76歳・男性)

#### 朝のコーヒータイム

- ・朝食後に、自分好みに淹れたコーヒーをゆっくり味わう時間(75歳・女性)

### 家族との団らん 66件

#### 家族との時間

- ・家族と食事をしているとき(75歳・男性)
- ・娘一家、孫とくつろいでいるとき(75歳・女性)

#### 夫婦での時間

- ・夫婦二人でゆっくりお酒を飲み、談笑しながら食事をする(77歳・男性)
- ・夫と二人きりの時間を大切に楽しんでいる(75歳・女性)

### 音楽を聴く 54件

#### ゆっくり・ゆったり音楽を聴く

- ・自分の部屋でリラックスして音楽を聴くこと(78歳・男性)
- ・自宅で音楽を聴きながら、ゆったり過ごす(75歳・男性)

#### 飲み物を飲みながら音楽を聴く

- ・好きな音楽を聴きながらコーヒーを飲む(80歳・男性)
- ・ウイスキーを飲みながらクラシックを聴く(75歳・男性)

### 自由な時間を持つ 47件

- ・好きなことを満喫して、時間の経過を忘れるような時間(83歳・女性)
- ・家事から解放されて自由な時間が持てる夜(75歳・女性)



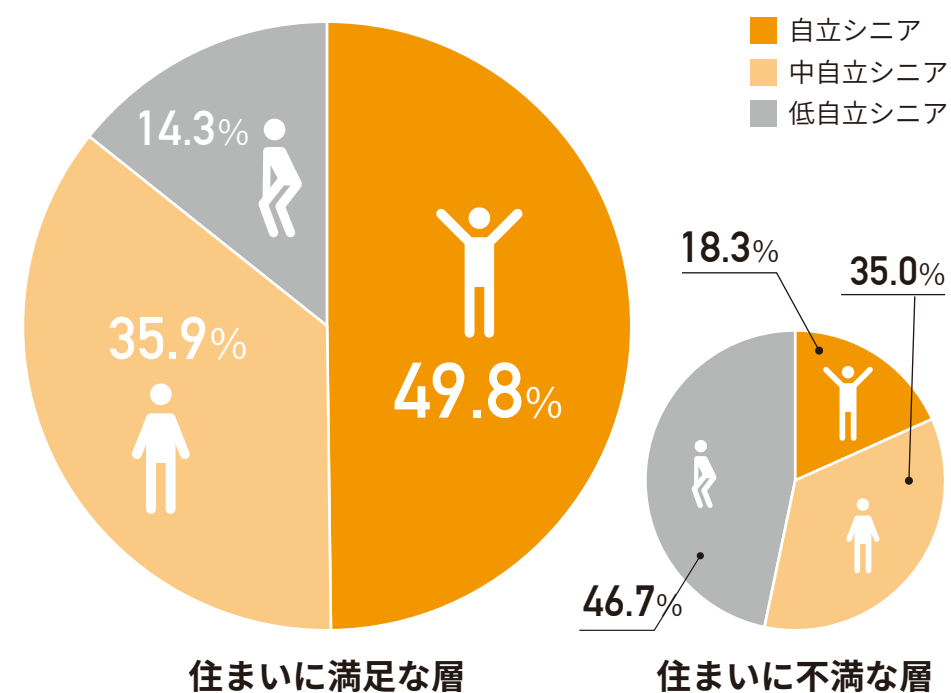
## 満足度の高い住まいが 自立を支える 自立シニアは健康で幸福

住まいの満足度と自立度は比例しており、住まいの満足度が高いほど自立度は高い。満足度のいく住まいが自立した暮らしを支えている。また、自立度は健康度、幸福度とも比例しており、自立シニアは低自立シニアと比べて健康度も幸福度も高い。

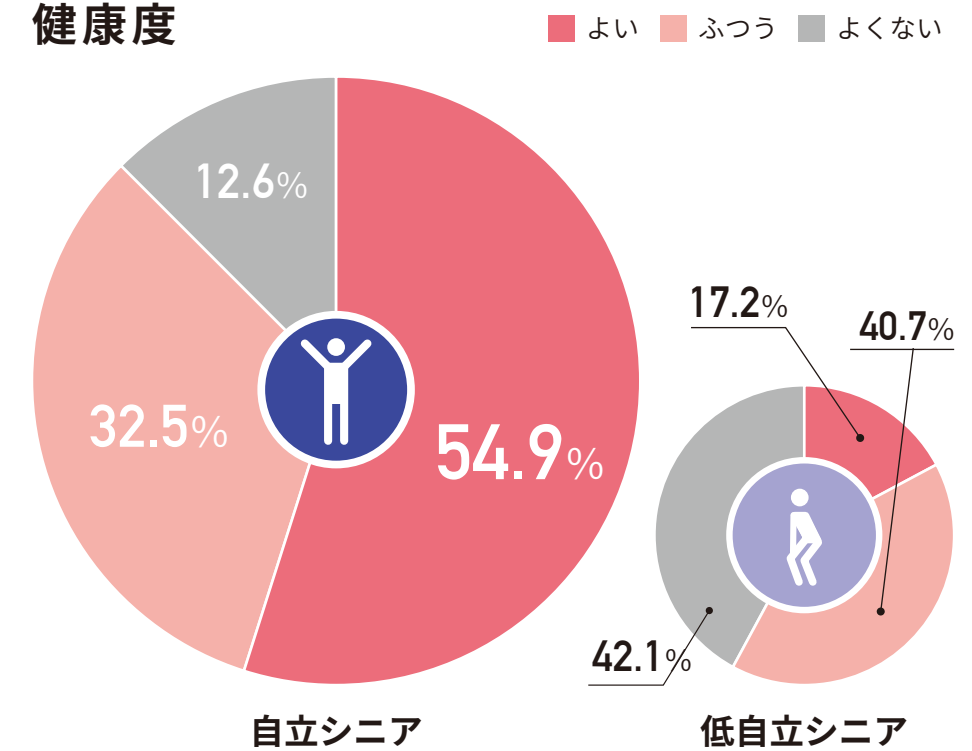
自立シニアの半数の53.3%が「住まいの豊かさと幸せは関係している」と考えている（P.15参照）とおり、満足度のいく住まいが健康と幸福につながっている。

### 住まいの満足度と自立度の関係

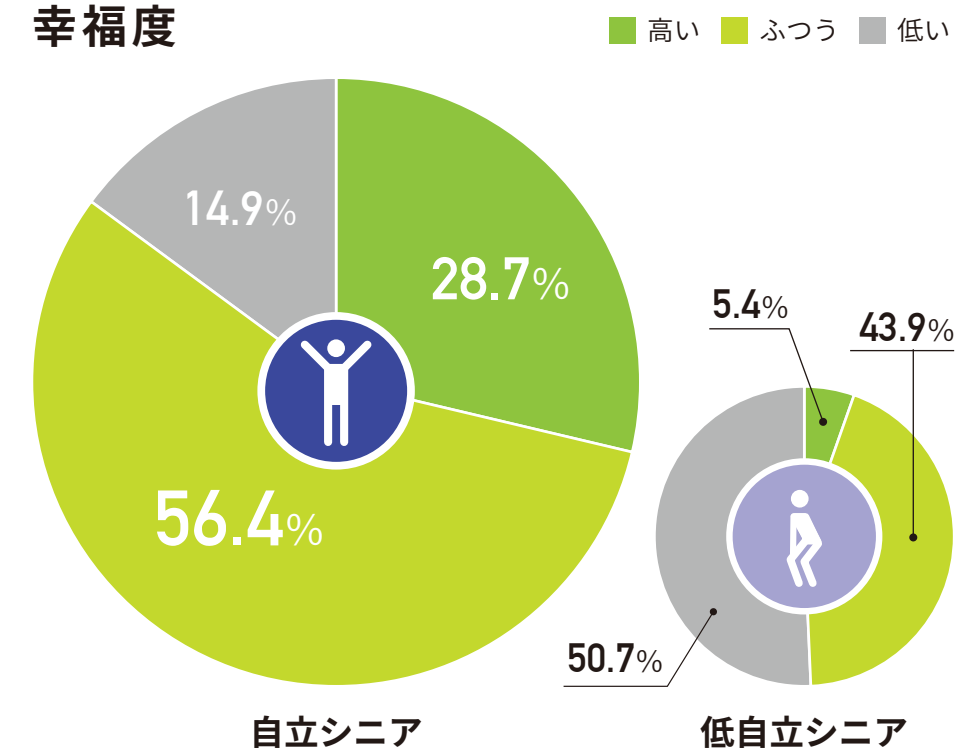
#### 自立度



#### 健康度

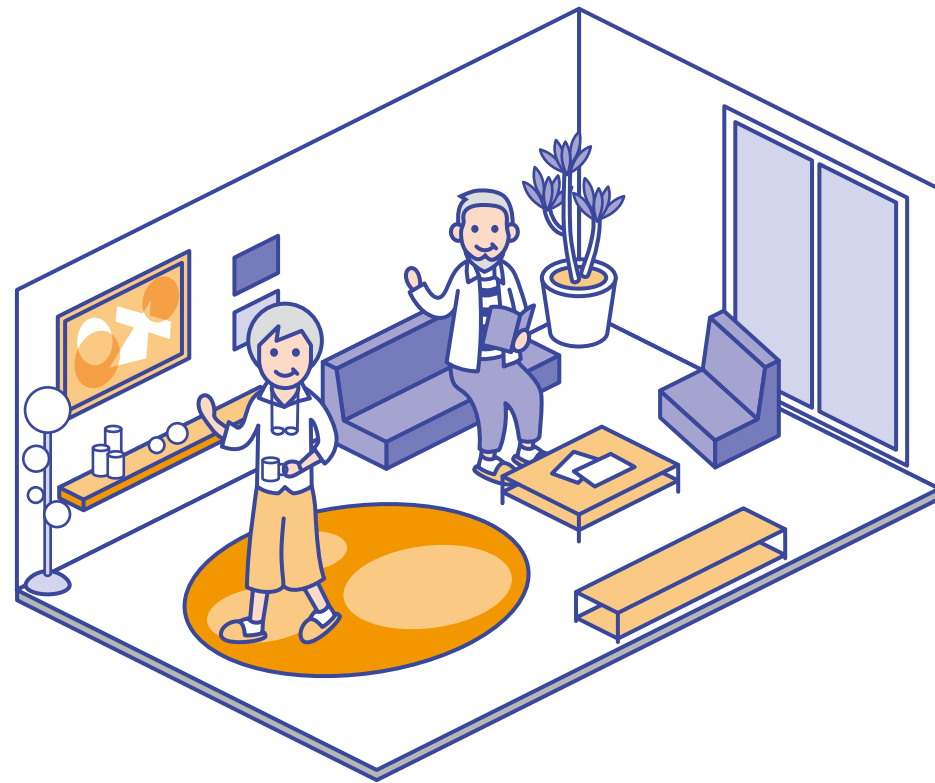


#### 幸福度

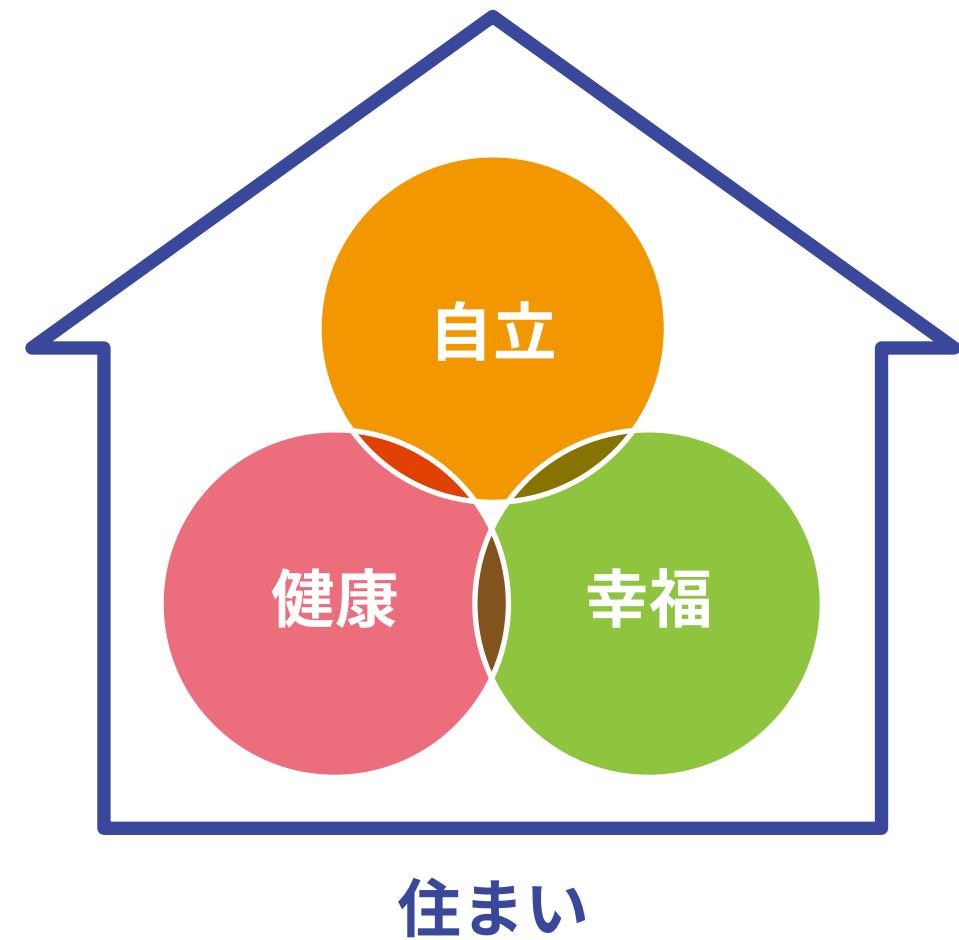


## 自立、健康、幸福を支えるのが、 良質な住まい

今回の調査で、さまざまな面から自立シニアと住まいの関係について考察した。心身ともに健康な自立シニアは、思い通りに生き生きとそれぞれの暮らしを楽しんでいるようだ。そしてその暮らしを支えるのが、安全で満足いく住まいである。「住まいの工夫が長く自立した生活につながる」「住まいの豊かさと幸せは関係している」と考える自立シニアは、半数以上。自立シニアの7割が、シニア期の生活を豊かにするために50歳以降住まいに対する取り組みを実施している事実も見逃せない。



言い換えると、自立シニアが工夫してきた住まいが、彼らの暮らしの基盤を支えているといえないだろうか。100年人生を、自立して幸福に過ごすために、暮らしを下支えしてくれる住まいの在り方については、今後も調査していきたい。次章では、実際に満足度の高い住まいと暮らしを実現している、100年人生のロールモデルともいえる人々の「12の住まい」について紹介する。



Appendix

自立シニアの抽出プロセス

本調査では身体的に「自立」し、精神的にも「自律」したシニアを抽出するため、下記のプロセスで「自立度」を設定した。自立度「高」と判定された390人を「自立シニア」、自立度「低」と判定された221人を「低自立シニア」と定義した。

(1) 身体的「自立」の算出

身体的「自立」に関する6つの設問の回答を得点化し、合計値で設定

＜設問と得点＞

- ①食材の買い物、食事の準備、掃除や洗濯、生活費などお金の管理の4項目
- ②自宅内の移動や歩行
- ③日常的な外出
- ・自分でしている：3
  - ・自分でもできるがしていない：2
  - ・自分ではできない：1
  - ・その他：1
  - ・一人で歩ける：4
  - ・場所による手すりや家具につかまって歩く：3
  - ・杖や歩行器を使っている：2
  - ・車椅子を使っている：1
  - ・自分で外出でき、している：4
  - ・自分で外出できるが、あまりしていない：3
  - ・付き添いやサポートを得ながら、外出している：2
  - ・外出していない：1

(2) 精神的「自律」の算出

精神的「自律」に関する8つの設問の回答を得点化し、合計値で設定

＜設問と得点＞

- ・自分の意見や行動には責任を持っている
- ・人から指図されるよりは自分で判断して行動する方だ
- ・趣味や楽しみ、好きでやることを持っている
- ・状況や他人の意見に流されない方だ
- ・何か夢中になれることがある
- ・何か人のためになることをしたい
- ・これからの人生に目的を持っている
- ・自分の考えに自信を持っている

＜選択肢と得点＞

- ・当てはまる：4
- ・やや当てはまる：3
- ・あまり当てはまらない：2
- ・当てはまらない：1

・ 何か人のためになることをしたい ・ これからの人生に目的を持っている ・ 自分の考えに自信を持っている			精神的「自律」			
			19点以下	20～24点	25～29点	30点以上
			127	440	312	121
身体的「自立」	20～19点	609	56	254	213	86
	18～17点	211	28	92	68	23
	16点以下	180	43	94	31	12

自立度 高 390人：自立シニア 中 389人 低 221人：低自立シニア

(3) 自立度の設定

(1) (2)の結果を上表の通り掛け合わせをして最終的な「自立度」を設定した。自立度「高」と判定された390人を「自立シニア」、自立度「低」と判定された221人を「低自立シニア」と定義した。

100年人生のロールモデル  
12の住まい

人生100年時代の  
ロールモデルとなるような住まい・暮らし方の人々に、  
聞き取り取材を実施。  
取材記事「完全版」は、  
QRコードからケアリングデザインのホームページにて。

# 12の住まい

## 住まい01

### きんのさん

→住み替え、リノベーション、DIY、デジタル、物の整理、思い出の品



## 住まい02

### かみて理恵子さん

→サイズダウン、都心の利便性、外出、趣味、照明、物の整理、思い出の品



## 住まい07

### 岡橋夫美さん

→二拠点、古民家、リノベーション、アート、照明、人を招く、物の整理、思い出の品



## 住まい08

### 堀内正弘さん

→二拠点、古民家、住み開き、リノベーション、アート、照明、物の整理、思い出の品



## 住まい03

### 古屋美紀さん

→住み替え、照明、仕事、五感リッチ、趣味、ペット



## 住まい04

### 伊達麻邦子さん& 伊達民彦さん

→コミュニケーション、趣味、寝室、アート、人を招く、照明



## 住まい09

### 大久保裕恵さん& ヨス・ポートさん

→住み替え、移住、仕事、農業、環境、アート、五感リッチ



## 住まい10

### マリーさん& 小島和雄さん

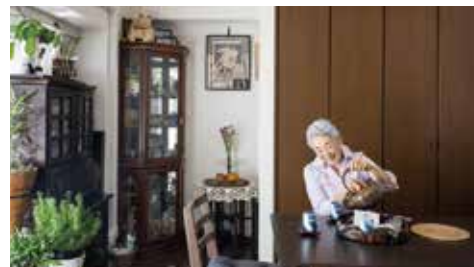
→住み開き、コミュニティ、仕事、五感リッチ、趣味、リノベーション、DIY



## 住まい05

### 真藤眞榮さん

→物の整理、思い出の品、コミュニケーション、アート、人を招く、趣味、寝室



## 住まい06

### 高田明子さん

→コミュニティ、人を招く、物の整理、思い出の品、住み替え



## 住まい11

### 阿久津雄一さん

→視覚障がい、アート、趣味、五感リッチ、デジタル



## 住まい12

### 近藤秀夫さん

→バリアフリー、住み替え、外出、五感リッチ、寝室、人を招く、ペット





住まい01

## 古い団地をリノベーション 思い通りのわたしの暮らし

きんのさん

50代・ひとり暮らし

続きはこちら



みそ汁の冷めない距離で暮らす母  
見守りパートナーはスマートデバイス

母との近居のために、団地暮らしを始めたきんのさん。フルリノベーションした住まいには、自分の気持ちが「上がる」工夫がそこかしこに。母の物の片づけの一方で、思い出の品は大切にす、物との向き合い方。母の見守りにはスマートデバイスを活用、サブスクリプションで最新電化製品を取り入れるなど、デジタルを味方につけた暮らし方に注目！

→住み替え、リノベーション、DIY、デジタル、物の整理、思い出の品



イエロー、ブルー、レッド…  
部屋毎のテーマカラーで元気をもらう

住まい02

## 暮らしのルールは お互いの領域を守ること

ドイツのシステム家具を造り付けで導入  
コンパクトに物を収める工夫が随所に

かみて理恵子さん

60代・ふたり暮らし

続きはこちら



数十年前に郊外の広い2LDKから都心のコンパクトな1LDKマンションへ、1/2にサイズダウンした住み替えを実行。散歩や買い物、趣味の活動に、都心のアクセスビリティのよさを満喫している。システム家具を導入して、収納を徹底的に工夫。ソファの位置も収納の位置も、ふたりの区分を設けて、互いの領域には干渉しないのが暮らしのルール。

→サイズダウン、都心の利便性、外出、趣味、照明、物の整理、思い出の品



ふたり旅行の思い出が詰まった  
フリッジマグネットのコレクション





住まい03

## これからの仕事のスタート 照明にこだわった新居

古屋美紀さん

60代・ふたり暮らし

続きはこちら



昼は窓からの太陽光と緑を愛で  
夜は間接照明にこだわったリビング

長年勤めてきた会社を辞め、今後は独立して仕事をスタートする古屋さん。住み替えた新居は、自身のワークスペースを設けた職住近接の住まいとなった。もうひとつこだわったのは、間接照明。専門家のアドバイスを仰ぎつつ、思い通りの照明環境を実現。2フロア分の大きな窓から楽しめる公園の緑も、視覚的な安らぎを与える住まいとなっている。

→住み替え、照明、仕事、五感リッチ、趣味、ペット



1階はワークスペースと寝室  
あたたかなオレンジの光が  
美しい住まい

住まい04

## 夫婦それぞれの「好き」を 楽しむフラットの住まい

オープンキッチンで一緒に料理  
ひとりの楽しみもふたりの楽しみも満喫

長く米国で暮らしていたふたりが、帰国後に終の住処として決めたのがコーポラティブハウス。住民は建て替え前から建築計画に関わり、その後もゆるやかなつながりが続いている。ふたりの住まいは、以前米国で住んでいたフラットの雰囲気を再現した。リビング・ダイニングを広く設け、それぞれの寝室は浴室を挟んでコンパクトに収めているのも特徴。

伊達麻邦子さん

伊達民彦さん

70代・ふたり暮らし

続きはこちら



→コミュニケーション、趣味、寝室、アート、人を招く、照明



建て替え前から関わったコーポラティブ  
住民同士のゆるやかな  
つながりが心地いい





住まい05

## 毎日が自分ファースト シニアマンションを楽しむ

真藤真榮さん

70代・ひとり暮らし

続きはこちら



70坪の家から17坪のマンションへ  
初めてのひとり暮らしをスタート

介護をしていた母を看取って、一緒に住んでいた都心の70坪の住まいから、まったく地縁のない横浜にある17坪のシニアマンションへの住み替えを決めた真藤さん。知人が暮らしていたケア付きシニアマンションを購入して、思い通りにリノベーション。5年経ったいまでは、マンション内の友人が増え、趣味に遊びに大忙しの毎日を過ごす。

→物の整理、思い出の品、コミュニケーション、アート、人を招く、趣味、寝室



大量の物を処分したり  
託したりして整理  
大切な思い出の品は手元に残して

住まい06

## 女性専用シェアハウスで つかず離れずの楽しい関係

高田明子さん

70代・ひとり暮らし

続きはこちら



海辺の一軒家には  
オーナーを含めて5人のシェアパートナー

葉山の歴史的建造物の保存活動や活用を行うNPO代表を務める高田さん。シェアハウス暮らしは、現在で3軒目。長年医院だった一軒家が女性専用シェアハウスに改装されて、住みやすく楽しい雰囲気に仕上がっている。葉山のまちづくりを行う仲間との交流も活発で、ここでイベントを開催することもあるという。外にも開いた住まいとなっている。

→コミュニティ、人を招く、物の整理、思い出の品、住み替え



大勢でにぎやかな食事  
ひとりやふたりも  
また楽しい





住まい07

## 東京と奈良の2拠点居住 実家の古民家とアート

岡橋夫美さん

70代・ひとり暮らし

続きはこちら



代々続く武家屋敷、アーティストや  
職人の手を借りて受け継いでいく

東京に住まいつつ、奈良にある実家の武家屋敷を行き来する岡橋さん。職人やアーティストの手を借りながら、武家屋敷を独自のセンスでリノベーション。時に、友人・知人が訪れるプライベートな宿として、地元の人が集まるジャズイベントの場として、さまざまに活用。古い物を活かしつつ、居心地のいい住まいをつくりあげている。

→二拠点、古民家、リノベーション、アート、照明、人を招く、物の整理、思い出の品



竈はいまも現役、  
古いものを活かしつつ  
そこかしこにアートが息づく

住まい08

## 主屋に隣接した空き家活用 築89年の古民家を住み開き

堀内正弘さん

70代・ふたり暮らし

続きはこちら



「Arts & Communication」をテーマにした  
空き家を活用した古民家シェアスペース

大学で環境デザインを教えていた堀内さんが、主屋に隣接した空き家をシェアスペースとして活用。地域コミュニティの人々に向けて住み開きし、音楽や美術などのテーマの集まりの場が生まれた。一方、介護していた車いすの母が主屋を行き来しやすいよう、さまざまな工夫を施す。現在は、淡路島と東京の二拠点でコミュニティの場づくりを計画中。

→二拠点、古民家、住み開き、リノベーション、アート、照明、物の整理、思い出の品



コミュニティや  
関心のある人々が  
気軽に訪れる  
場づくりをめざした





住まい09

## 古民家を拠点に 農業で地域おこし

大久保裕恵さん  
ヨス・ポートさん

70代・ふたり暮らし

続きはこちら



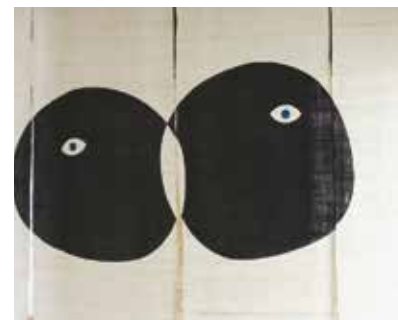
オランダから奈良へ  
日本の農村を守りたい、と移住を決意

オランダ暮らしから日本の農村の未来を憂えて、日本へ移住したアーティストの大久保裕恵さんと、キュレーターのヨス・ポートさん。4800㎡の荒れた棚田付きの古民家を購入してリフォーム。オランダ発祥の「Food Forest」農法で土壌から改良して再生する、「おいしい森」プロジェクトをスタート。ワークショップなど、多彩な活動を行う。

→住み替え、移住、仕事、農業、環境、アート、五感リッチ



「a.un.haus」と名付けた古民家から  
未来に向けた「おいしい森」プロジェクト開始



住まい10

## 週末カフェやライブスタジオ 熱海の地元コミュニティの場

ライブや週末カフェを開催  
熱海の地元コミュニティの交流の場づくり

熱海の『Marie's Kitchen & Live Studio』のオーナーとして、週末カフェや音楽イベントなどを開催する、マリーさんと小島和雄さん。熱海の街と海を見下ろせる絶景のロケーションにある住まいは、完全予約制のハウスタジオやゲストルームもある。ふたりの居心地のいい住まいでありながら、地元コミュニティの交流の場としても活用されている。

マリーさん  
小島和雄さん

70代・ふたり暮らし

続きはこちら



→住み開き、コミュニティ、仕事、五感リッチ、趣味、リノベーション、DIY



熱海キコリーズと  
所有林を開墾  
海に見える森林浴  
グリーンフィールドを設置





住まい11

## 見えにくくてもひとりで料理 使いやすい工夫を詰め込んで

阿久津雄一さん  
70代・三人暮らし

食事、お茶セット、薬、役割毎のトレイを  
多用するのが使いやすさのコツ

続きはこちら



家族三人でマンションに暮らす阿久津さんは緑内障の進行で目が見えにくくなっている。しかし住み慣れた住まいの工夫で、IHコンロ、トレイ、調理器具を使って、ひとりで調理する。家族が不在のときにも安心できるように、室内には見守りカメラを設置。外出時にもクッション性の高い帽子を被るなど、便利な道具が暮らしをサポートしている。

→視覚障がい、アート、趣味、五感リッチ、デジタル



ユニバーサルデザイン  
使いやすい調理器具は  
そこかしこに

住まい12

## まわりの手助けを受けながら 車いすで自立して暮らす住まい

車いすで自立して暮らすために  
「ひとりで何でもできる」ことがテーマ

近藤秀夫さん  
80代・ひとり暮らし

続きはこちら



車いすの近藤さんは、この家が3回目の建築だ。「自宅でもひとりでできるようにしたい」というコンセプトで、毎回建築家の吉田紗栄子氏と、アイデアや好みの実現を話し合っ  
て設計している。車いすや介助なしに、寝室からトイレや浴室へひとりでアクセスできる工夫も。2階にはゲストコーナーを設けて、人を招く住まいとしても機能している。

→バリアフリー、住み替え、外出、五感リッチ、寝室、人を招く、ペット



部屋から出入りしやすい  
ウッドデッキや  
外出しやすい玄関



## 12の住まい、12の幸福。

75歳になったからといって、突然後期高齢者になるのではない。

「あしたのあなたを幸せにできるのは きょうのあなたしかいない」

現在から続く未来をよりよく幸福に生きるために、未来の自分を支える住まいの在り方について、それぞれがよく考えて実行することが重要である。暮らしの状況は、人によってさまざまだ。しかし自分で選んだ住まいは、心と体を支え、あなたを守ってくれる味方となってくれるにちがいない。

世界に先駆けて超高齢社会を生きるわたしたちが、人生100年時代における幸福な住まいのロールモデルを数多く提示していければ、こんなに嬉しいことはない。

ディレクション：小野由記子、吉田紗栄子

調査設計：小野由記子、河野純子、栗川 開

取材・執筆：西川公子

撮影：砺波周平、三村健二

デザイン：南新太郎

進行管理：直町常容子

発行：一般社団法人ケアリングデザイン

東京都港区南青山6-1-32-110

info@caring-design.or.jp

<https://www.caring-design.or.jp/>



第2刷 2025年3月25日発行

Supported by  日本 THE NIPPON  
財団 FOUNDATION

本事業は、公益財団法人日本財団の2024年度助成プログラムを受けて実施しました。