

この文書は「57 歳からの人生を設計する方法を資料にして」と Gemini に提案してもらったものです。

57 歳という年齢は、これまでの豊かな経験を土台にしつつ、これからの時間をどう豊かに過ごすかを主体的にデザインできる非常に貴重なタイミングです。

これからの人生(セカンドライフ)を体系的に設計するためのロードマップを、資料形式で提案します。ノートへの書き出しや、ご自身のライフプラン表作成のフレームワークとしてご活用ください。

57 歳からのライフデザイン・ロードマップ

1. ライフプラン設計の基本フレームワーク

人生を設計するにあたり、まずは「3 つの柱(資産・健康・生きがい)」を軸に、現状の棚卸しと未来の予測を行います。

① 資産・マネープランの可視化

- **現状把握と収支シミュレーション:**
 - 60 歳、65 歳(年金受給開始)などの節目を基準に、今後の定期収入、退職金、年金見込み額を算出します。
 - 固定費(住居費、通信費、保険など)の見直しを行い、今後の生活維持費をシミュレーションします。
- **「働く」期間の再定義:**
 - 何歳まで現役(フルタイム、またはマイルドな就労)で働くかによって、資産の寿命は大きく変わります。

② 健康・身体のメンテナンス

- **予防医療と生活習慣の最適化:**
 - 定期的な健康診断や人間ドックの数値をベースに、食事・運動の習慣を「長く続けられる形」にアップデートします。
- **医療・介護リスクへの備え:**
 - 万が一の病気や、将来的な家族・自身の介護リスクについて、あらかじめ情報収集や住環境の点検(バリアフリー化の検討など)を行っておきます。

③ 生きがい・自己実現(時間ポートフォリオ)

- **「やりたいこと」のリスト化:**
 - 仕事、趣味、学び直し、旅、地域貢献など、ジャンルを問わず挑戦したいことを書き出します。
- **時間の再配分:**
 - 義務で過ごす時間(タスク)を減らし、自分が心地よいと感じる時間(クリエイティブな活動やリラックス)の比率を増やしていきます。

2. 実践的なライフプラン作成の 4 ステップ

これからの計画を具体化するためのステップです。

【Step 1】棚卸し(過去と現在の整理)

- **スキルの棚卸し:** これまで培ってきた「得意なこと」「専門知識」「IT リテラシーや管理スキル」などを書き出します。これは社会貢献や新しい趣味、個人での発信活動の強力な武器になります。
- **関係性の棚卸し:** 家族、友人、昔の知人、地域コミュニティなど、これからも大切にしたい人間関係を整理します。

【Step 2】「20年・30年ライフプラン表」の作成

- 横軸に「西暦」「自分の年齢」「家族の年齢」、縦軸に「イベント(仕事・趣味・家族行事・住宅など)」「必要予算」をまとめたシンプルな表(Excel やスプレッドシート、ノートでも可)を作ります。
- **ポイント:** 「体が一番動く時期(60代)」「少し落ち着く時期(70代)」など、年代ごとの活動レベルを想定してイベントを配置することです。

【Step 3】役割のポートフォリオを組む

1つの役割(例:会社の役職)だけに依存せず、複数の顔(ポートフォリオ)を持つことで、精神的な安定と充実感が生まれます。

- **ビジネスの顔:** 現役の仕事、顧問、フリーランス、個人プロジェクト
- **家庭の顔:** パートナーとの時間、家族のサポート、家事の分担
- **個人の顔:** 独自の趣味、研究、ブログや SNS などでの発信活動
- **社会の顔:** 地域活動、ボランティア、次世代への継承

【Step 4】小さな実験(プロトタイピング)を始める

- 「定年を迎えてから始める」のではなく、57歳の今から「小さく試す」ことが最も重要です。
- 新しい趣味、独自のシステム開発、コミュニティへの参加、発信活動など、まずは週に数時間から始めてみて、手応えを確かめます。

3. 57歳だからこそ意識したいマインドセット

- 「手放すこと」と「深めること」の選択
 - すべての人間関係やタスクを抱え続ける必要はありません。自分にとって本当に大切なもの(本質)を見極め、そこにリソース(時間・エネルギー)を集中させます。
- **知的好奇心の維持と発信**
 - インプット(読書、新しいツールの体験、技術の習得)を続けつつ、それを何らかの形でアウトプット(記録、ブログ、仕組み化)することで、脳が活性化し、新たな繋がりが生まれます。
- **周囲との心地よい距離感**
 - 家族であっても、お互いの独立した時間や個人のプロジェクトを尊重し合える関係性が、長期的な居心地の良さに繋がります。

📖 次のアクション(今日からできること)

まずは、ノートを1冊用意するか、お好みのデジタルツールを開き、以下の3つだけを書き出してみてください。

1. 「これだけは死ぬまでにやっておきたい」と思うことTOP5
2. 現状の生活で、実は「少し減らしたい、手放したい」と思っていること
3. 今後、自分の技術や経験を活かして「作ってみたいもの」や「整理したい場(空間・メディア等)」

これらを出発点として、1年ごと、あるいは数ヶ月ごとにプランを見直していくと、主導権を持った納得のいく人生設計が可能になります。

2026/06/06(土) 高木良文