

# 暮らしの コーディネート ～第10回

今月のKEYWORD

## 『アクティブシニア』

さまざまなことに意欲的で、アクティブに活動するシニアの総称。「シニア」は明確に定義されているわけではありませんが、主に65～75歳くらいの前期高齢者を指すことが多いようです。時間的にも経済的にも、そして自分の気持ちにもゆとりがあり、セカンドライフを存分に楽しむことができる豊かな世代を表わしています。

# セカンドライフを オシヤレに過ごす住まい

「第二の人生」  
暮らし方にも変化が？

人生100年時代といわれています。「シニア＝弱々しい」というイメージは年々薄くなり、「アクティブシニア」という言葉が生まれるほど、シニア世代はいろいろな分野で元気に活躍しています。

その反面、働き者の日本人特有として「趣味もなく友だちもいなくて、定年後は家でゴロゴロしている」「急に自分の時間が増えた

けれど、特にすることがない」など、定年後の時間を持って余すケースも少なくないようです。

シニア世代とは、若い頃よりも自由に時間を使ってゆとりもあつて、やりたいことを存分に楽しむことができるといえます。これまで子供優先で諦めていたことを「第二の人生」で叶えるチャンスと捉えるべきかもしれません。

## 自分好みの インテリアに 囲まれた暮らし

年齢を重ねてもずっと元気で、充実

した暮らしを送りたいと思うのは当然のこと。自分らしく生きるために暮らし方をデザインすることができたら素敵です。これまで家族に遠慮して

楽しめなかった趣味を再開したり、気に入った家具や道具に囲まれて暮らしたり、自分だけのわがままを叶えてくれる空間があれば、毎日がますます元気に過ごせそうです。また、個室があることでプライバシーが保たれ、趣味に没頭したり、大音量空間をつくることも可能です。その他、家具に合わせてドアやカウンターの色を合わせるなど、デザイン性にこだわった自分だけのスペースのリフォームを持つのもいいですね。

