定年女子実態調査　ダイジェスト

定年女子トーク実行委員会は、定年女子の実態調査を実施しました

- 調査地域：　全国（一部海外在住を含む）
- 調査対象：　定年女子トーク実行委員会のイベントやコミュニティに何らかの形で参加している人（Facebookグループ、メルマガ登録）
- 調査手法：　インターネット調査
- 回答者数：　225名
  ※それぞれの質問で未回答の人がいるため、集計は有効回答者数ベース
- 調査時期：　2026年6月～7月

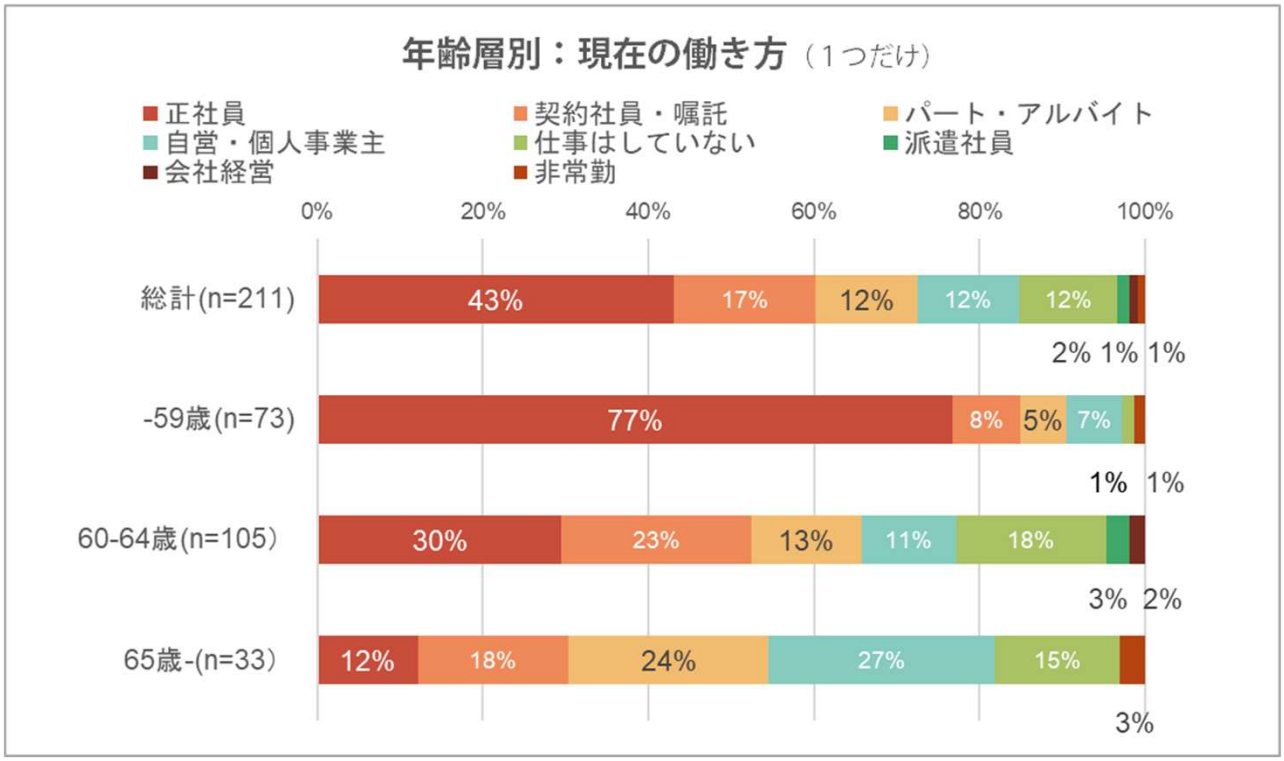
1. 回答者の属性

調査対象は、「定年女子トーク実行委員会」のイベントやコミュニティに参加の女性たち。居住地は関東が3/4を占め、年齢幅は47歳～75歳。中でも60代前半（60～64歳）が半数を占める。特に回答者特性として目立つのが、既婚者は50％※1、そのうち子どもがいる割合は約半数※2、独居の割合は1/3を超える※3こと。

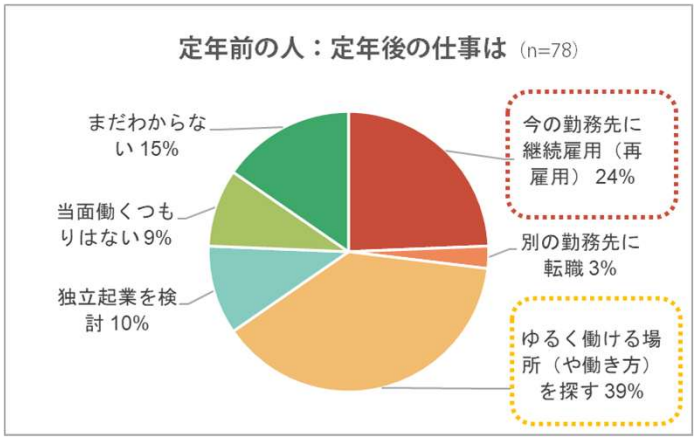
※1「令和2年国勢調査人口等基本集計」によると、55-69歳の有配偶率は70％超。
※2 OECD調査によると、1975年生まれ（※2025年時点で50歳）で子どものいない女性は、日本では28％。
※3 （「令和2年国勢調査」によると、55-64歳の単独世帯（1人暮らし）の割合は13％、65-74歳で17.3％。

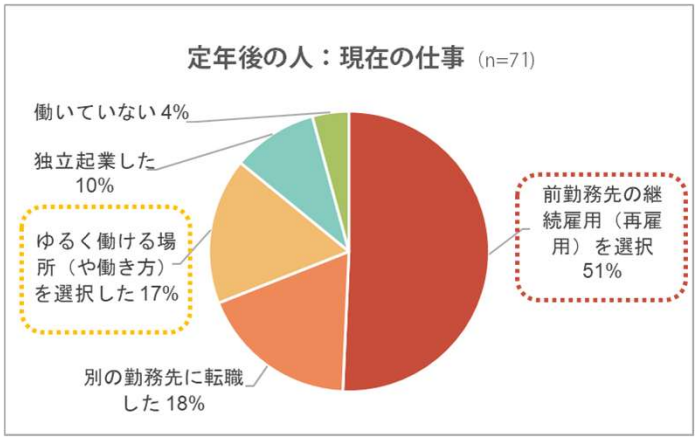
2. 定年女子の仕事事情

59歳以下では正社員が8割弱だが、60～64歳で3割弱と大きく減り、契約社員・嘱託の割合が増え、65歳以上では、パート・アルバイトや自営・個人事業主の割合が増える。

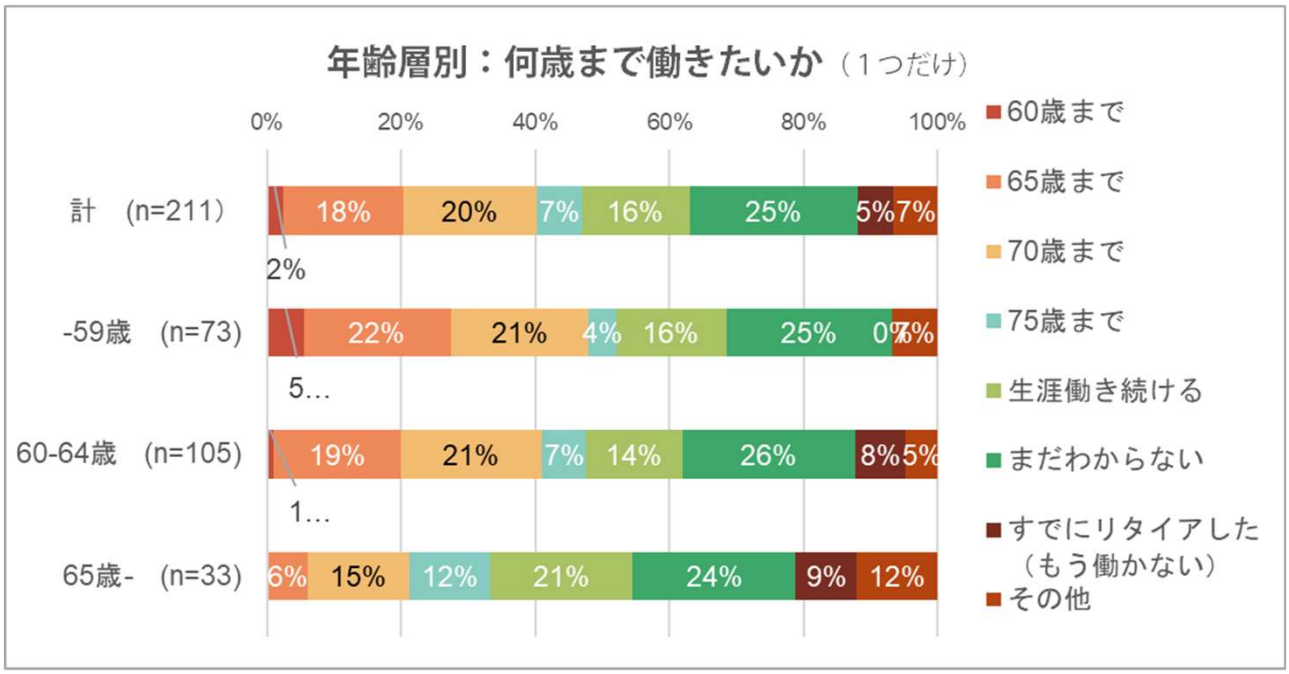


定年前の人に聞いた「定年後は仕事をどうしたいか」と、定年後の人に聞いた現在の仕事にとは、様相が異なる。
定年前の人は、39％が「定年後はゆるく働ける場所を探す」と考えているが、定年後の人で「ゆるく働ける場所を選択」したのは17％で、実際は「継続雇用（再雇用）」が半数であることがわかる。



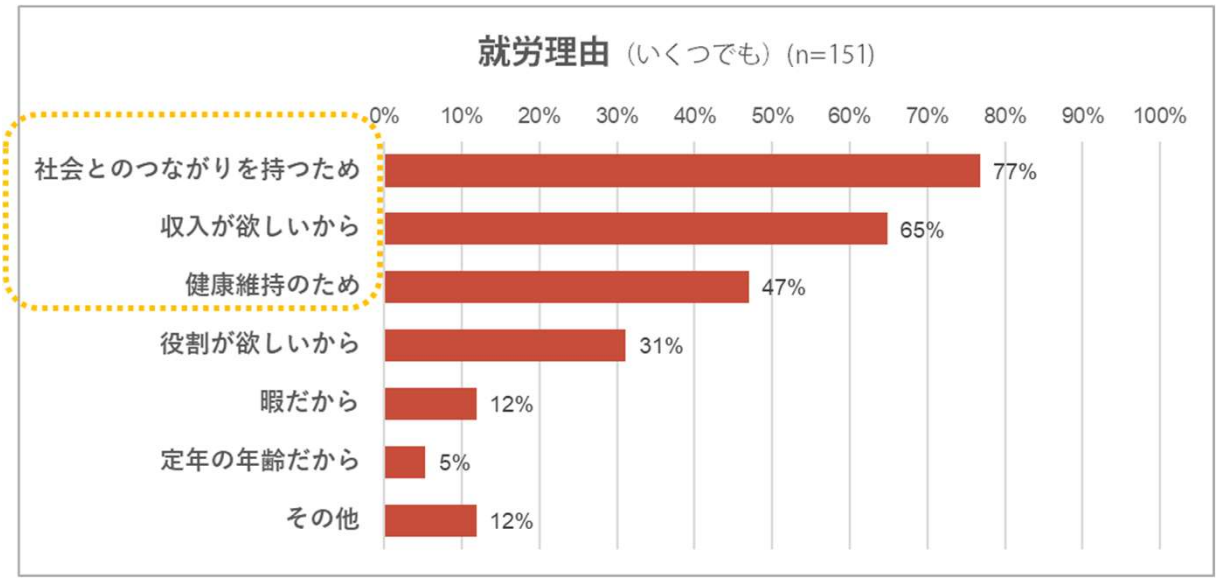


何歳まで働きたいかを年齢層別に見てみると、年齢が上がるほど、より長く働きたい、働けると考えている様子がうかがえる。



この先も働くと答えた人の働く理由は、「社会とのつながりを持つため」が最も多く、次いで「収入が欲しいから」、「健康維持のため」。
「その他」には「仕事が好き・楽しい・生きがいだ」や「年金との関係で」などが上がった。
内閣府調査※と比べて「社会とのつながり」を挙げる割合が多いことが特徴的と言える。

※内閣府「就業期間の長期化に関する意識調査」2019年
の50～64歳の回答が、「現在・将来の生活費」「生活水準を上げる」「自分のお小遣い」等、お金に関することを理由にする人が多く、「社会とのつながり」はそれよりも低い。

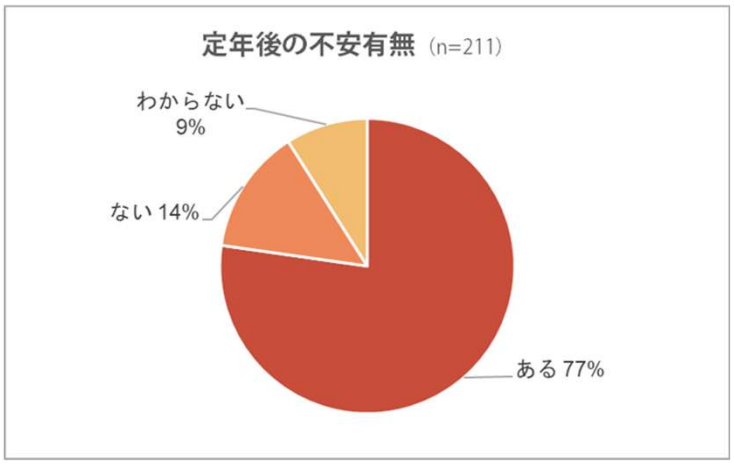


3. 定年女子の定年後イメージ

自由回答で出てきた「定年後にやりたいこと」をいつごろから考え始めたかを見てみると、どの時期でも挙げられるのが「旅行」。
旅行以外では、10年前くらい（40代頃）は「趣味」や「創作活動」といった仕事以外の世界に目を向け、50代ではより具体的なつながりを作りにいく内容が出てくる。

いつから思っていたか	回答者数(人)	多く出てくる「やりたいこと」
①若いときから	15	旅行、留学、コミュニティ活動、
②10年/10年以上前から	15	趣味、創作活動、旅行
③定年前/50代くらいから	52	地域活動・ボランティア・人とつながる、学び直し、旅行
④定年後から	9	旅行、事業を始める

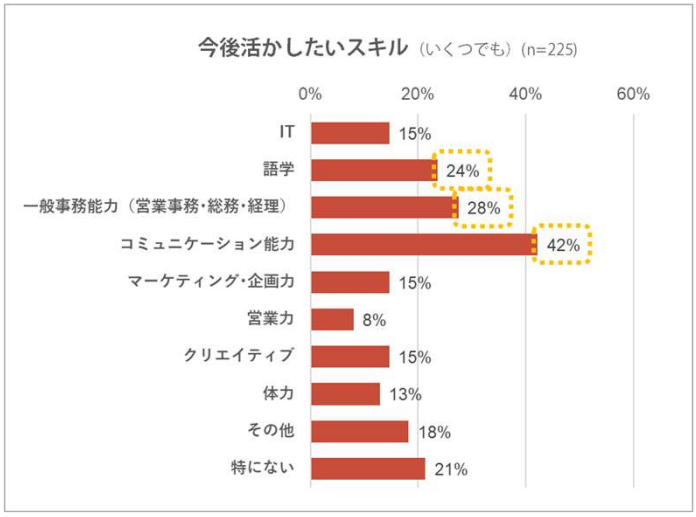
8割近い人が定年後ライフに不安がある、と回答。

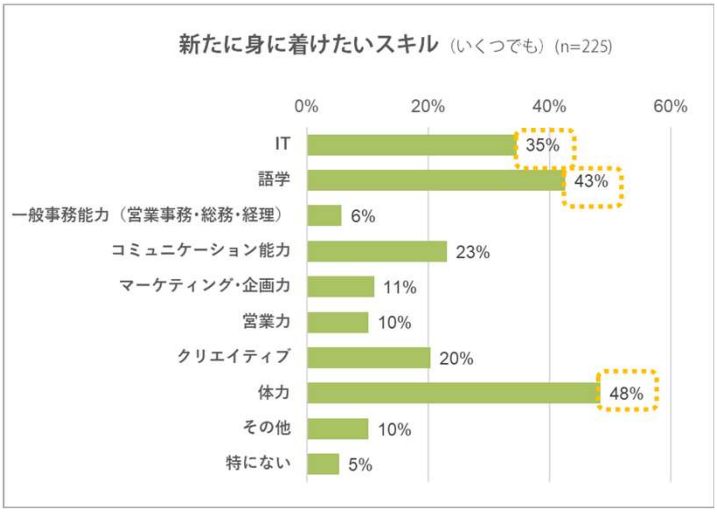


年齢別にみると、60-64歳では不安の比率が少し低くなり、65歳以上で再び約8割が不安を感じていた。不安の中身を見ると、1番の不安は「健康」、次に「お金」。

4. 定年女子のスキルと学び

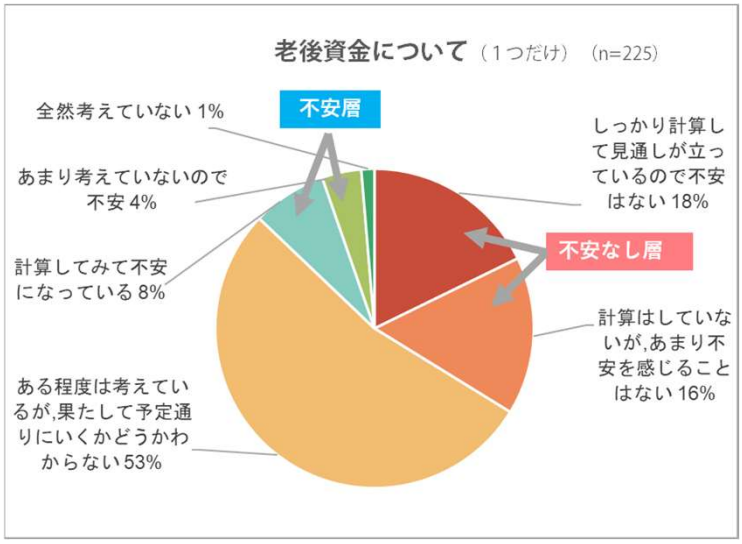
活かしたいのは、「コミュニケーション能力」「事務能力」「語学」など。
新たに身に着けたいのは「体力」「「語学」「IT」



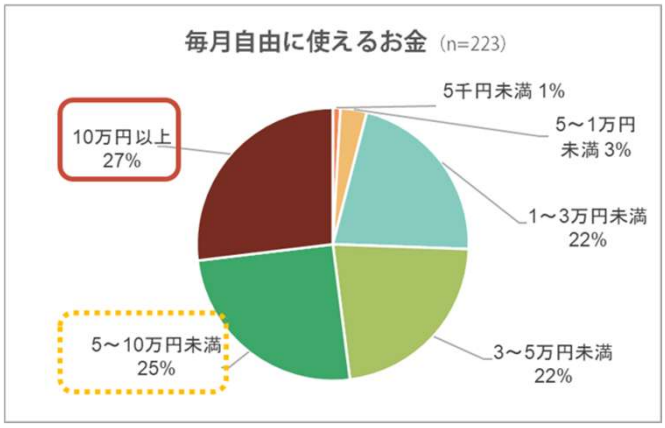


5. 定年女子のお金事情

老後資金の見通しは、「ある程度考えているが、果たして予定通りにいくかどうかはわからない」という人が半数。不安層（「計算してみて不安」＋「あまり考えていないので不安」）が1割強に対して、不安なし層は3割強と、比較的明るい。



「生活費以外」で、毎月恒常的に
自分が自由になるお金（月額）
では、月に5万円以上が半数を超えた。



6.　定年女子が一生のうちにやってみたいこと

最も多くの人が挙げたのが「旅行」。細分化してみると多かったのが、〇〇を見てみたいなどの「まだ見ぬものを見たい」こと。次に世界一周、暮らすように旅するなど「時間が使えるようになったらやりたい」こと。

11分類	「旅行」の中の小分類と具体的な回答	回答者数
1. 旅行　113名 ※複数回答があるので小分類を足しても113にはならない	1-1　まだ見ていないものを見に行く　（世界一周・海外の〇〇に行く・オーロラを見る・世界遺産巡り・〇〇の実物が見たい　など）	70
	1-2　時間をかけて旅する／暮らすように旅する　（クルーズ　※船で世界一周はこちらでカウント・〇〇にロングステイ・旅しながら暮らす・長期で行きたい　など）	29
	1-3　日本をよりよく知る（47都道府県全部に行く・国内の〇〇に行く　など）	16
	1-4　その他（単に旅行と記述されたもの）	4

「旅行」以外では、移住や暮らし方を変える、制作・表現をする、学び、起業、社会貢献などが続いた。

11分類	具体的な回答	回答者数
2.移住・暮らし方を変える	二拠点/多拠点生活・海外に住む・国内での長期滞在・自然豊かなところに住む　など	22
3.創作・表現をする	本を書く・楽器演奏/音楽・絵を描く・バレエ・ガーデンデザイン・演劇・個展をする　など	22
4.学び	大学に行く・海外留学・語学留学・論文を書く　など	16
5.起業・今と違う仕事を始める	起業・個人事業主になる・カフェ・他の仕事をする　など	14
6.人の支援をする・社会貢献	社会の役に立つ・地域貢献・ボランティア・引きこもり/ヤングケアラーの支援　など	14
7.スポーツ・アクティビティ	マラソン・スカイダイビング・スキューバダイビング・海外登山・競技スポーツを再度　など	9
8.大切な人（家族）と過ごす	家族と楽しく・会いたい人に会いに行く　など	7
9.結婚・恋愛	再婚・結婚・異性とデート・パートナー探し	5
10.まだわからない	模索中・その時に興味を持ったことをやる　など	9
11.その他	とにかく健康で・生前葬・死ぬ覚悟を持つ・推しに会う・AIにできないこと　など	11

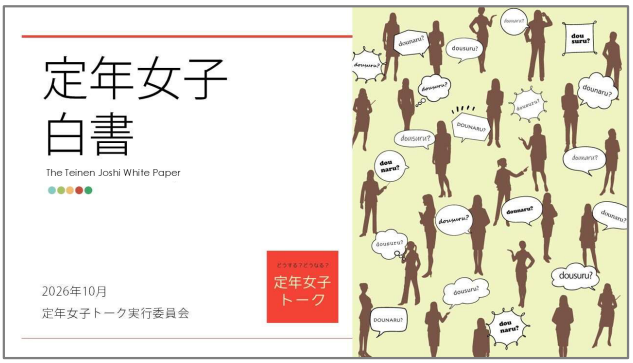
＜まとめ＞

全体を通して見えてきたのが、定年女子は「働きたい」「遊びたい」「学びたい」ということです。これまで一般的に捉えられてきたシニア層イメージとは異なり、決して枯れてなどいません。

一方で、定年女子それぞれの回答の向こう側には、様々な状況や環境が垣間見え、定年女子は十人十色。自ら働き、稼いできたからこそ、それぞれが自身の置かれた状況の中で、自分らしさを捜しながら自分のためにどう生きるかを模索しつつ楽しもうという力強さがうかがえました。

これまでマイノリティだった定年女子の思いを、この調査を通じて広く社会に知ってもらうことで、女性がますます働きやすい環境づくりに役立てることができればと願います。また、次世代の定年女子たちの若干の助けになれば、うれしい限りです。

詳細は「定年女子白書」にて。



定年女子白書

2026年10月発行
定年女子トーク実行委員会
全70ページ
2,900円

目次

01 はじめに
1. なぜ「定年女子」に着目したか
2. 「フルタイム勤務世代」女性の定年と、手探りのセカンドキャリア
3. 本白書の目的ー当事者の「道標」であり、社会への「手がかりとして
02 サマリー：定年女子は「働きたい・遊びたい・学びたい」
——調査で見えた均等法世代のリアルと、社会課題を解決する潜在価値——
1. .調査結果の主要ファクト（データの要約）
2. 分析・考察：調査結果から見えた「定年女子」の潜在価値
3. .今後に向けた提言～定年女子がもたらす社会と企業への示唆
①人材活用、 ②市場・消費 ③これからの社会
03 定量調査結果
1. 回答者の属性
①居住地・年齢、②結婚の状況、③子どもの有無、
④同居家族・住まい、⑤現在の働き方、⑥定年までの状況
2. 定年女子の仕事事情
①現在の働き方(年齢層別・定年前後別)、②パラレルワーク(年齢層別)
③現在の働き方についての意識、④定年後にどう働く？
⑤何歳まで働きたい？(年齢層別) 、⑥働く理由(年齢層別)
⑦将来の働き方(どこで、頻度、年齢層別)
3. 定年女子の定年後イメージ
①定年後にやりたいこと(年齢層別) 、考え始める時期
②定年後ライフの不安（内容）
4. 定年女子のスキルと学び
①今後生かしたいスキル、②新たに身に着けたいスキル
③これから学びたいこと、④保有資格、⑤取得したい資格
5. 定年女子のお金事情
①老後資金の見通し(年齢層別、定年前後別)
②金融資産（年齢層別、定年前後別）、③投資、
④自由に使えるお金年齢層別、定年前後別) 、
⑤お金の使い道(現在と今後、年齢層別)
6. 定年女子が一生のうちにやってみたいこと
04 事例 定年女子いろいろ
05 付録 定年女子のキャリア背景年表
06 おわりに
07 定年女子トーク実行委員会について