

表二 ライフデザインを考えるチェックリスト

※ 次の質問にイエスのときには○を、ノーのときは×をつけてください。

※ できるだけ素直に、現実的な行動レベルで記入してください。

1 「長い物には巻かれよ」のこのわざはまだ生きている	51 自分の長所が何であるのかを良く知っている
2 これが自分のライフスタイルと人に説明できるほどのものをもっていない	52 自分の性格で嫌いなところが気になっている
3 どちらかといえば何事にも無関心な方である	53 自分は同じ失敗を繰り返すタイプである
4 「トシ」をとることは、いやなことである	54 相談と言いながら実際には相手に頼る傾向がある
5 ライフデザインで大切なものは経済問題である	55 他人の美点到嫉妬することがある
6 何のために生きるか、などという議論はもう卒業している	56 大事な問題をジョークにしてしまうことが多い
7 みんなと違っていると心配になることがある	57 あこがれているような生き方がある
8 休日など、ひとりしていると間がもたない	58 予想もできないことにたびたび出合っている
9 今までの人生で、自分にとってやむをえず行っただけのことがあった	59 予備知識はあっても物事に動じやすい
10 最近、日常がマンネリ化している	60 老人問題を扱った記事などに目がとまる
11 最近のできごとで印象的だったことは何もない	61 何事も前向きに解釈するようにしている
12 仕事と家族以外に、生活の張りとなるものは何もない	62 自分には家族との生活以外にも夢がある
13 自分(又は配偶者)の定年はまだ大分先なので、老後の生活設計はまだ早い	63 みんなが退屈しているときには、ついサービスする側に回ってしまう
14 初めてのところは誰かに一緒に行ってもらいたいことが多い	64 鏡でじっくり自分を観察したことがある
15 署名や集会に参加などをしたくなるほどの問題意識は何もない	65 高齢化社会の情報は気をつけて集めている
16 新聞の一面記事はほとんど自分には関係ない	66 行政の高齢化対策を積極的に利用しようと思う
17 日常、ムダだと自覚するような時間の使い方が多い	67 自分に関するトラブルはなるべく早く片づけることにしている
18 日常の不満はなかなか解決しない	68 自分の強みをいつも考えている
19 老後にはばく然とした不安を持っている	69 自分の考えは、できるだけおもてに出すようにしている
20 老後の心配は健康だけである	70 自分の生活で改善すべきことをリストアップしている
21 一度懲らしたことで、比較的早く忘れやすい	71 自分の平均余命があと何年かを知っている
22 現代人は決められたレールの上を走るだけだと思う	72 自分の未来には希望がある
23 言うべきことを言いそびれて「赤ちょうちん」で解消することが多い	73 将来についていろいろと計画するのは自分にとって刺激的なことである
24 高齢化などと聞くと、「ゆううつ」になる	74 新しいことにできるだけ積極的に取り組むようにしている
25 今のところ、とりたてて希望はない	75 生きていくためには目標をつくる必要がある
26 自分には高齢化への準備はまだ早いと思う	76 生涯学習に自費で参加したことがある
27 自分の実力以上のことに挑戦する事は少ない	77 早くこどもから解放されて夫婦だけの人生を送りたいと思っている
28 自分の弱みを改めて考えたことはない	78 他人への忠告は上手である
29 自分の将来を考えると暗くなる	79 夫婦で自分たちの老後についてじっくり話しあったことがある
30 自分の人生は結局、自分では選べない	80 老後を意識して今からやっていることがある
31 自分の肉体の年齢による変化はなかなか認めたくない	81 たった一度の人生なので時間を大切にしている
32 自分の利益にならないことは、する気にならない	82 たった一度の人生なので自分を大切にしている
33 自分はあまり個性的とは思えない	83 自分にはライフワークといえるものがある
34 自分はつまらない人間であると思う	84 すでに遺言を書き置いている
35 心配ごとの解決はなるべく後の方がよいと思う	85 何ごとにも「精一杯」努力するタイプである
36 人の言うことに感わずきやすい	86 改めて自分を再発見することがある
37 人生何が起ころうとも、自分は何かかなるだろうと思う	87 今の生活が充実しているし他人に依る
38 尊敬する人物はいるが、そのように自分は生きられないだろうと思う	88 子どもにどうしても伝えたいことがある
39 面倒なことにはタッチしたくない	89 自分(又は配偶者)の定年退職日が何年何月何日であるかすぐにいえる
40 良いとわかっていても実行できないことが多い	90 自分の行動はすべて自分の意志で決めている
41 「若い者」には距離を感じる	91 自分の考える将来像が具体的にある
42 いわゆる高齢化対策についての考え方はわかっている	92 新聞などは自分の考えと対比させて読んでいる
43 ライフサイクル上の計画を一度、立てなくてはと思っている	93 毎日の生活は新鮮であると感じている
44 一度決めたことでも後でまた迷ってしまうことが多い	94 よし悪しの判断基準を自分の中しっかりと持っている
45 過去のことをクヨクヨ悩むタイプである	95 知らないところにひとりでも平気である
46 肩書きをはずした場合、自己紹介に困ることが多い	96 長生きできるようになってよかったと思う
47 高齢化社会についての話題は気になるが、今は何も準備していない	97 日記をつける習慣があり、一日の自分をふりかえっている
48 自分の過ちなど素直に認めないことが多い	98 毎日、その日の目標を決めている
49 自分の思考が年齢とともに変化してきたことをよく自覚している	99 老後の目標のために具体的に取組んでいることがある
50 自分の私生活上の障害が何であるかはっきりしている	100 老後の生活について考えるとワクワクする