

**EKISUMER**

Vol.12 spring 2012

エキシューマーをもっとよく知る情報マガジン

**EKISUMER**

Vol.12  
spring  
2012

**jeki**  
駅消費研究センター

[特集]

高齢化社会と駅消費

～ニューシニア攻略のカギを探る～



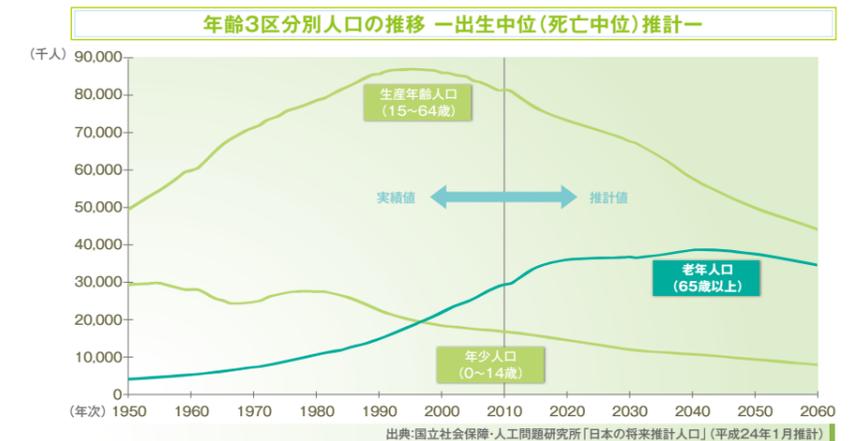
## 〔特集〕高齢化社会と駅消費 ～ニューシニア攻略のカギを探る～

「高齢社会へのシフトチェンジ」。  
日本社会が抱える山積みの課題の中で  
これほど確実かつ差し迫ったものはありません。

国の推計によると、65歳以上の人口比率が2024年に3割を突破、  
2060年には何と4割に達するそうです。  
高齢者は今、急速な勢いで“マス”になろうとしています。

駅や鉄道も他人事ではありません。  
2012年は団塊の世代が65歳になり定年を迎える年に当たります。  
戦後の日本を牽引してきたこの「大きな塊」が、  
今まさに鉄道を降りようとしています。  
このインパクトは決して小さくないはずです。

では、駅はこれからどう振る舞うべきでしょうか。  
高齢化社会に立ち向かうためのヒントを探りました。



# 移動が活発になれば、消費も活発になる。 高齢社会における駅・鉄道の役割は大きい

来るべき高齢社会において、鉄道や駅が果たすべき役割と可能性はどこにあるのでしょうか。  
高齢社会を総合的に研究する「ジェロントロジー（老年学）」の第一人者である、  
東京大学高齢社会総合研究機構の特任教授・秋山弘子先生に、お話を伺いました。



秋山弘子 (あきやま ひろこ)  
東京大学高齢社会総合研究機構特任教授

1984年、イリノイ大学で博士号取得。米国立老化研究機構研究員、ミシガン大学社会科学総合研究所研究教授、東京大学大学院人文社会系研究科(社会心理学)教授を経て、2006年より現職。ジェロントロジー(老年学)を専門とし、20年にわたる全国高齢者調査による追跡研究を行い、超高齢社会のよりよい生のあり方を追求している。

## 高齢者の自立度は、 すなわち移動能力である

ジェロントロジー(老年学)を専門とされる、先生の研究について教えてください。

秋山:生活者としての高齢者を理解するために、20年以上、全国高齢者調査を行ってきました。60歳以上の人たち6,000人を無作為に抽出して3年ごとに追跡調査をし、高齢者の生活が年齢とともにどう変わっていくか、健康や経済、社会関係を中心に見てきました。また現在は、今後数の上で前期高齢者(65-74歳)を凌ぐことになる後期高齢者(75歳以上)の聞き取りを集中的にやっています。それと同時に、千葉県柏市や福井県福井市と協同で、高齢社会のニーズに対応する街づくりにも取り組んでいます。

高齢になるにつれて普段の外出行動や移動手段は徐々に変わっていくものと考えられますが、全国高齢者調査の結果などからは、どのようなことが言えますか。

秋山:高齢者調査では、加齢するにつれて生活の自立度がどのように変化するか分析していますが、ここで言う「自立度」は、「お風呂に入る」「短い距離を歩く」「階段を2~3段上がる」あるいは「日用品の買い物をする」「バスや電車に乗って外出する」などについて、助けを借りずに一人で行えるかどうかで測定しています。つまり、自立度というのは多くの部分が移動能力の度合いによって決まるのです。ですから、移動行動は高齢者を考える上で大変重要な視点と言えます。

自立度は、男性で7割、女性ではおよそ9割が70代半ばから徐々に落ちていく傾向がありますが(4ページグラフ参照)、これは移動能力が徐々に衰えていくことを意味

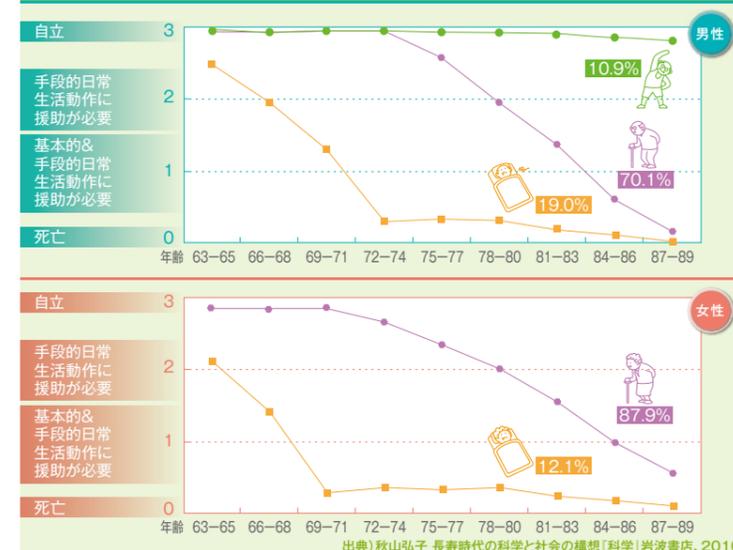
ています。75歳以降の後期高齢者の方にお話を聞くと、一番おっしゃるのは「今まで行けた所に行けなくなった」ということです。例えば、昔は電車に乗って青山や銀座の美容院まで行っていたけれど、それがもう少し手前の駅の美容院になり、その次には、電車を使わない地元の駅近くの美容院というふうには、だんだん活動範囲が狭まってくる。そして、後期高齢者になると、公共交通として利用されるのは一般的にバスになります。行ける所までバスを乗り継いで行こうとする高齢者は結構いらっしゃいますね。ただ、バスで行ける範囲はどうしても限界があります。結果的に活動範囲が狭くなってしまふわけです。

バスが使われる理由として、どういうことが考えられるのでしょうか。

秋山:一つは経済的な理由です。バスは高齢者に対する特典として、「シルバーパ

ス」のようなものがあるので安く済みますから。一部の鉄道ではそのようなサービスはあるようですが、対象路線が限られておりまだ限定的と言わざるを得ません。もう一つは、使いやすさです。鉄道の場合、駅から離れた場所にお住まいの方だと、駅へのアクセスがまず第一の障壁になります。そして、駅に着いたとしてもエスカレーターやエレベーターを探して上って、券売機で切符を買わなければならない。分からないことがあっても、最近では自動改札なので近くに駅員さんがいないことも多いと聞きます。バス一つあればどこでも行けるバスに比べて、電車は使いにくいと思われがちです。駅構内の表示もあれだけ大きく表示されていても、よく見えないと言います。駅は物理的なバリアフリー化に加えて、認知的なバリアフリー化も今後必要になっていくのではないのでしょうか。

自立度の変化パターン — 全国高齢者20年の追跡調査 —



(グラフの見方)  
縦軸は自立度でポイントが高いほど自立度は高い。  
3点は、電車に乗るなど、日常生活における高度な動作が一人でできる、自立した状態。  
2点は、お風呂に入るなど、日常生活における基本的な動作が一人でできる状態。  
1点は、完全に介助が必要な状態で、0点は死亡を意味する。

男性の2割は60代から(主に心臓病や脳卒中などの病気が原因で)急速に自立度が落ちていき、70歳になる前に多くが亡くなってしまふ。逆に、80代になっても自立した状態を維持している元気な男性は約1割。残りの7割は、70代半ばあたりから徐々に自立度が落ちていくケースで、女性と同様、これが大多数を占めている。

Featured Interview...





## リタイア後、 定期券がなくなることの 影響は大きい

75歳あたりから移動能力が落ちていくということですが、逆に言えばそれまでは一人で電車に乗れるということですね。

**秋山:**70代半ばくらいまで、男性の2割と女性の1割は亡くなったり寝たきりになったりしますが、残りの多くの人たちは自由に移動ができます。つまり、リタイア後10~15年は、自由に動き回れるし電車にも乗れる。この期間は、時間も自由になるし、今まで子供に掛けていたお金を自分のために使えるようにもなる。男性の場合は、人間関係をつくり直す時期でもあります。高齢期のセカンドライフのライフデザインを開拓していく時期ですから、それをいかにサポートしていくかが物やサービスに求められるし、それができるようなインフラをつくる必要もありますね。もちろん駅にも大きな役割を期待したいところです。

電車について言うと、リタイアした男性にとって一番のショックは定期券がなくなること。何十年もお金を払わずに電車で通勤してきたのに、リタイア後は電車に乗るのに毎回お金を払わなくてはいけなくなる。それが、結構な負担になるんです。そうすると、電車がちょっと使いにくくなりますね。

高齢者にとって、電車がもっと身近なものになるためにはどうすべきとお考えになりますか。

**秋山:**あくまで個人的な意見ですが、例えば、鉄道も65歳以上の高齢者を割引にするとか、いっそのこと無料にするくらいの大胆なことをやっていただきたいと思います。無料となれば、今よりも多くの高齢者が電車に

乗ることでしょう。平日の昼間なら乗客は比較的少ないと思いますので、まずはこのあたりから始めてみるのも手かも知れませんね。移動に関する経済的な制約がなくなれば、高齢者は家から出て活動しやすくなります。そうすると、郊外からもどんどん人が出てきます。今は駅がどんどん楽しくなってきましたね。品川駅も昔とは全然変わりましたね。そうした駅でお買い物を楽しむことはもちろん、人と会っておしゃべりすることも増えるでしょう。それは高齢者にとってとてもいいことですし、鉄道会社にとってもいいことではないでしょうか。

鉄道会社からすれば、運賃収入はゼロでも、駅で消費していただくことで、全体で見ればプラスになる、ということですね。

**秋山:**そうですね。駅まで行ったら家に引き返していたのを、電車に乗ってその先の街までお買い物に行ったり、お友達とおしゃべりに出掛けてもらう。行動範囲が広がれば、高齢者のセカンドライフはもっと充実したものになるはずですね。高齢者がいつまでもアクティブで健康的に、自立した毎日を送っていただく上で、中長距離輸送である鉄道の果たす役割は決して小さくありません。

今まで高齢者向けのビジネスというと、旅行に象徴されるような非日常的なものが注目されがちだとは思いますが、もっと日常的な部分にも目を向ける必要がありそうですね。

**秋山:**JR東日本さんの「大人の休日倶楽部」は、高齢者の旅行というイベントを支援するとても優れたサービスですね。そうしたものに加えて、日常的な鉄道利用についても高齢者を支援できれば、高齢者はもっと活動的になるはずですね。元気だけれど、毎日何をしたらいいかわからないという高齢者は、今たくさんいらっしゃると思います。そうした方が何

かを契機に鉄道を日々使うようになれば、洋服だって必要だし、お化粧品もするようになる。喫茶店でお茶だってするでしょう。結果的に経済全体が活性化していきますよね。

移動が活発になれば、消費も活発になる。高齢者の消費を活性化させる上で鉄道の役割は大きいですね。

**秋山:**やはり、JR東日本さんのような基幹の移動手段を支えられている企業が今後どう動くかということは、これからの高齢社会に大きく影響すると思います。



## クラス会も法事も、 駅でできることが 高齢社会の理想

高齢社会における駅の役割についても伺わせてください。今後、高齢者が集う駅になっていくためには、どのような視点が必要でしょう。

**秋山:**年齢が進むと、今までできたことが少しずつできなくなります。でも、高齢者は今まで通りの生活をしたいんですね。例えば、クラス会にも出たいけれど、駅からタクシーに乗って会場のホテルまで行くとか、レストランを探し当てて行かなくてはならない。そうすると、自信がなくて次第に行かなくなってしまいます。そんなときに、駅にクラス会を開けるような場所があれば、どこに住んでいても行きやすいですね。既に「駅上病院」がありますが、集会ができる場所も必要です。できることなら、法事も駅でできるといい。今、法事に行くのはほとんど高齢者ですから。もちろん、発表会やお稽古事など、いろいろな集会が駅でできるようになると、すごく助かると思います。駅に行けば人に来て、楽しみもある、そういう場所になっていくといいですね。

駅に高齢者が集まるようになると、駅ビルやエキナカに高齢者向けの店も出店しやすくなり、相乗効果が生まれそうですね。

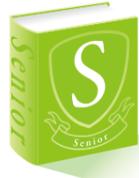
**秋山:**これからは人口も減って、旧市街地や商店街が荒廃していきます。高齢社会においては、特に地方は、駅に行けば病院も店も、人が集まれる場所も、何でもあるというように、もっと駅を中心に街づくりをする方がいいですね。

最後に、高齢社会をビジネス機会として

みたときに重要なポイントについて伺わせてください。

**秋山:**これだけ多くの人が75歳以上まで生きる時代というのは、初めてのことです。未経験ゆえか、今の産業界では、75歳以上というとすぐに認知症か要介護の人だと捉えてしまいがちですが、高齢者の多くは実際には長い時間をかけて少しずつ弱っていきます。そういう人たちは、今まで楽しんできたことを続けたいし、今まで好きだった物を食べたいんです。ところが、ちょっと歯が悪くて思い通りには食べられないだけなのに、かめない人用にミキサーで砕いた経口食品しか今は提供できていない。徐々に自立度が落ちてくる期間を、安心して楽しく生きるための物やサービスが欠けているように思います。これは食べ物から着る物、住む所、もちろん移動手段も含めて、あらゆる分野で言えることです。もちろん、高齢者と一口に言っても彼らは多様です。同じ年齢でも、すごく元気な人から弱っている人、お金のある人となない人がいる。だから、マーケットが見えにくい。でも、ご承知のようにこれから高齢者のボリュームがぐっと増えるわけですから、切り取り方次第ではビジネスとして十分成立するはずですね。どう切り取るかはもちろん工夫が必要ですが、いずれにしても、できるだけ今まで通りの生活がしたいという高齢者に、いかに企業が応えていけるか、そういった視点でビジネスを考えることが成功のカギになるでしょうね。

高齢者が今まで通り楽しく生きるために、鉄道や駅に何ができるか考えていかなければならないですね。どうもありがとうございました。



# 高齢者の実像とマーケティング課題



R&D

株式会社リサーチ・アンド・ディベロップメント 開発研究部部長 野口秀樹

## 今の高齢者は肉体的にも精神的にも若い。問題は「選択肢の少なさ」にある

当社は、2009年に東京大学高齢社会総合研究機構がスタートさせた産学連携プロジェクト「ジェロントロジー・コンソーシアム」に参加し、現在も引き続きプロジェクトに参加しています。また、調査会社としては、1982年より首都圏の18歳以上を対象とするライフスタイル調査「CORE」を継続的に行っていますが、2003年からは対象年齢を前期高齢者の上限である74歳まで広げて意識や行動の変化を見ています。また2009年から75歳以上の後期高齢者についても、年1回の定期的な定量調査を続けています。

今後、マーケットは確実に高齢化していきます。しかし、現状はリッチな高齢者と要介護の高齢者に対する市場はあっても、そのどちらでもない「普通の高齢者」に対する市場は未開拓です。全体の8割を占める普通の高齢者の実像をつかみ、そのニーズに応えることが急務だと思っています。

近年、高齢者のライフスタイルは大きく変わり始めています。まず、昔と比べると肉体的にかなり若返っています。ある調査によると、2002年の75歳の歩行速度は10年前の64歳と同じ水準だそうです。身体的に11歳若返っていることになります。私どものデータでも、「休日以外に出掛けることが多い」と回答する高齢者の割合は、20年前の倍以上になっています【グラフ①】。また、今の高齢者は精神的にも若々しい。例えば「余暇時間が増えたら、趣味や創作活動を充実させたい」と回答する割合は、年を重ねるにつれて高まっていく。これは10年前とは全く逆の傾向です【グラフ②】。そして、おしゃれに対するこだわりも強い。特に女性は「コーディネートに気を配

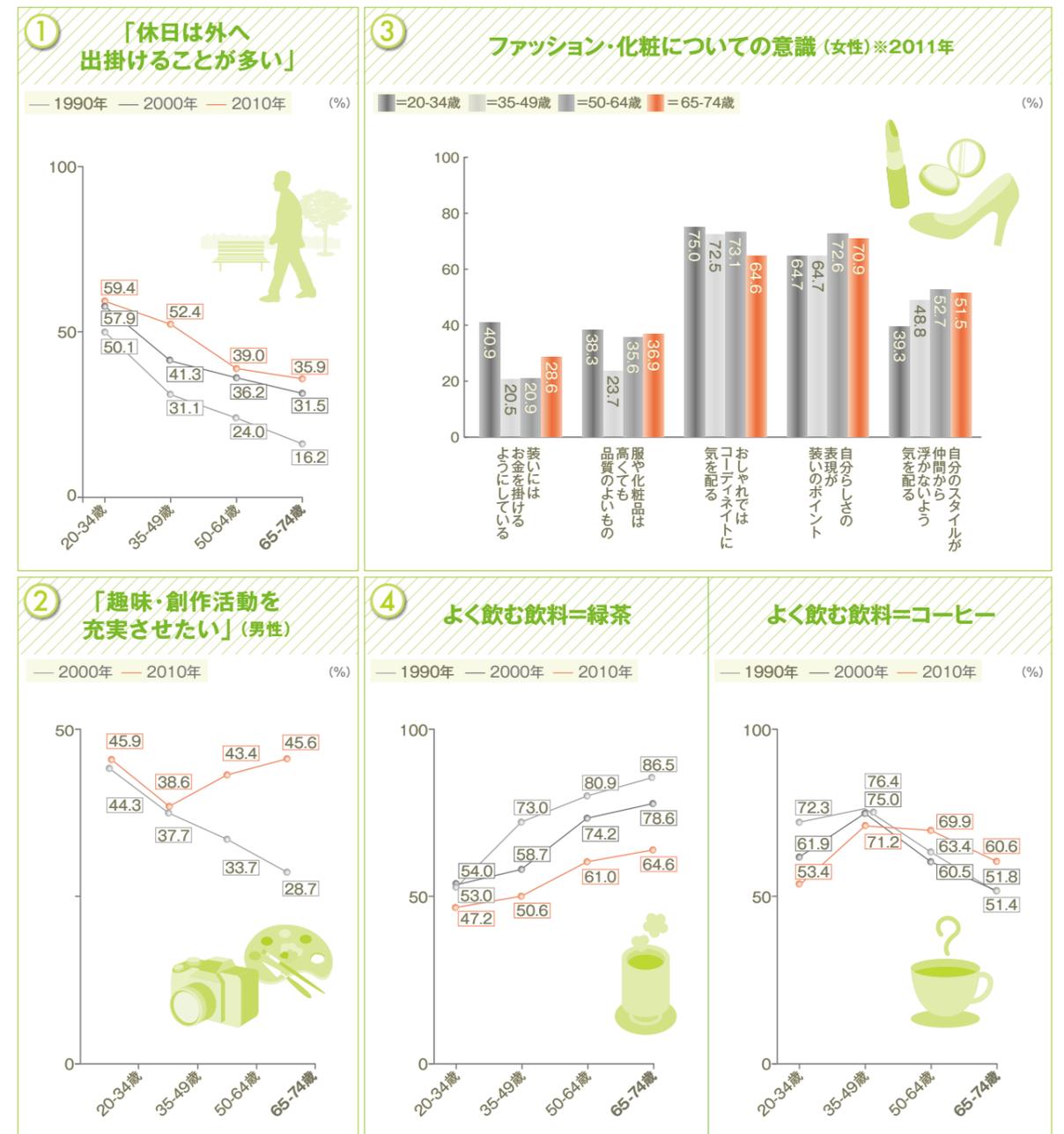
る」や「自分らしさの表現が装いのポイント」と答える割合が若い世代に引けを取らないくらい高い。女性はいつまでも女性なのです【グラフ③】。また、これから団塊世代が前期高齢者になるわけですが、そこで注目されるのが、高齢者の嗜好の洋風化です。例えば、よく飲む飲料として「緑茶」という回答が20年前、10年前に比べて減る一方で、「コーヒー」を挙げる割合は増えている【グラフ④】。これは、高齢になると和風を好むようになるというこれまでの常識とは異なります。さらに、消費や生活のパーソナル化も挙げられます。これからの高齢者は子どもや孫のための消費よりも、自分や夫婦のための消費にシフトするでしょう。これらに加えて価値観の多様化や生活の高級化、IT化などの特徴も見られ始めています。団塊世代は、これまでの高齢者のイメージを大きく変えていくことになるでしょう。

このようにかつてなく多様性が見られる高齢者ですが、彼らに対するマーケットの対応が不十分であるため、消費したくてもできないというのが現状です。洋服にしても、自分に似合う物が少ない、サイズも合わないといった不満が多い。おしゃれニーズが高いのに、選択肢が少ない。購入場所についても、「デパートやスーパーの衣料品売場」か「近所のブティック」しかなく、チャネルの選択肢もまだまだ少ない【グラフ⑤】。彼らは、もっと買い物を楽しみたいし、自分たちの好みに合ったお店が欲しいのです。

その一方で、高齢者はさまざまな不安を感じながら生活していることも事実です。前期高齢者の8割は「健康への不安」を抱えています【グラフ⑥】。これは昔も今も変わりませんが、その一方で近年増えているのは「経済的な不安」。10年前と比べると大きくスコアが上がっています。さらに、注目したいのは心の病や孤独、生きがいの喪失などの不安が高まっていることです。こうしたいわゆる「社会性不安」は、日本社会全体で解決に取り組んでいかなければならない大きな課題と言えるでしょう。

以上をまとめると、今の高齢者は肉体的・精神的に若々しく、価値観も人それぞれ多様です。団塊世代が本格的なリタイアを迎える中、高齢者のこうした傾向はますます強まっていくことでしょう。ただし、その一方でさまざまな生活の不安も抱えており、決して楽観的というわけではありません。そう考えると現役世代と高齢者との間に思っているほど大きな違いがあるわけではない、とも言えます。

まだまだ開拓の余地がありながらも、未知数と言われる高齢者マーケット。攻略のカギはどこにあるのでしょうか。東京大学「ジェロントロジー・コンソーシアム」にマーケティング・リサーチ会社として唯一参加し、高齢社会の研究に積極的に取り組みリサーチ・アンド・ディベロップメント社に、近年変わりつつある高齢者の実像とマーケティング課題について伺いました。



(R&D「CORE」データベースより)

## 電車・バスを利用する高齢者は、こだわり派

次に、高齢者の外出行動について見てみると、外出頻度は60歳ごろから大きく減ります【グラフ①】。ただし、高齢になると食料品や雑貨の買い物頻度はむしろ増える傾向が見られます。そのときの移動手段は、7割が徒歩と自転車。お店は近くの商店街とスーパーが圧倒的に多い。つまり、家の周辺の狭いエリア内でこまめに買い物をしているのです。一方、電車やバスで買い物に行く人は5%程度と、少数派です。しかしながら、買い物でわざわざ電車やバスを利用する人たちは、買い物に強いこだわりを持っている層と言えます。今後、こだわりの強い団塊世代がリタイアすることで、状況は少しずつ変わっていくかもしれませんね。彼らは気に入った商品でなければ納得しませんし、買うお店もしっかり選びます。それが外出する動機にもなりますし、行きたい店に行くためには電車やバスも利用するでしょう。実際、交通手段の違いで消費の意識にどのような違いがあるかデータを見てみると【グラフ⑦】、サンプルがかなり少ないのであくまで参考値になりますが、電車・バスを利用する高齢者は、「商品のブランドを重視」「商品によって買う店を決める」「価格が高くても信頼できる店」などが他の層より高い傾向が見られました。こだわりがあるから電車やバスを使ってまで買い物に行くわけです。自分の好みやスタイルにこだわりを持つシニアの増加が見込まれる中、鉄道にも十分チャンスがあると思います。

## 個人差が大きい高齢者マーケットは、ライフステージで分類できない

ここまで高齢者の実像についてお話してきましたが、では、超高齢時代のマーケティングを考える上で重視すべきことは何でしょう。まず申し上げたいのは、そもそも今起きていることはマーケット全体の高齢化であるわけですから、「高齢者マーケット」という一部のセグメントとして捉える考え方自体を考え直す必要があると思っています。その意味では、高齢者であってもマーケティングの基本原則である4P(Product、Price、Promotion、Place)は全く変わらない。高齢者が欲しい商品を作り、納得できる価格にし、心を捉えるプロモーションを行い、欲しいときに欲しい所へ欲しい形で提供する。これができればいいのです。こ

ろが、現状はこれできていない。なぜできないかというと、一つは単純に対応が困難である点が挙げられます。今までは年齢やライフステージさえ分かれば、欲しいものがおおよそ推測でき、どこで、いくらくらいで買っていただけるか推測することができました。ところが高齢者はライフステージによる分類はあまり有効ではありません。年齢でくくっても、個人差が大きいからです。特に後期高齢者は調査自体も困難を極めるため、より一層マーケットが見えにくくなります。もう一つは、先行モデルがないことも挙げられます。これまでは欧米という手本がありました。高齢化の先頭を走っているのは間違いなく日本です。これからは、日本が新しいモデルを世界に先駆けてつくっていかねばならないのです。

大量生産、効率化の上に成り立っているいまの企業にとって、個人差が大きく、かつ多様化する高齢者に今後どう対応していくかは、大きな課題です。これに対する一つの答えは、「サービス化」だと思っています。物は同じでもサービスによってある程度は対応していける可能性はあります。例えば食品などを小分けにする、あるいは量り売りをするというのは一つのサービス化と言えます。同じ物でも売り方次第で多様なニーズに対応していけるわけです。

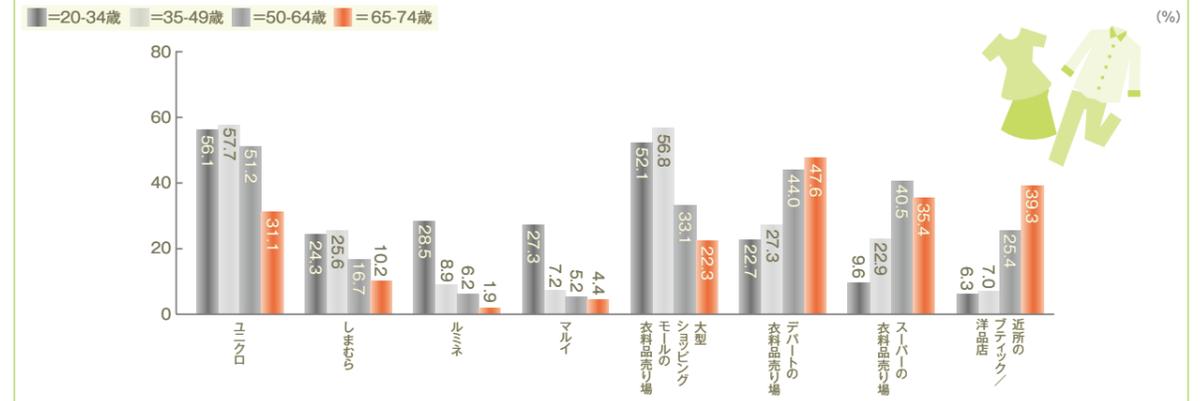
いずれにしても、世界のどこにも先行モデルがないわけですから、日本社会は今後難しい対応が求められることでしょう。しかし、ここでこの課題をうまく解決し新しいモデルをつくり出すことができれば、それはグローバルな競争力につながるはず。当社も含め日本企業は課題先進国であることをむしろチャンスと捉え、高齢者マーケットに積極的に取り組んでいく気概がいま必要なのではないでしょうか。(談)

## R&D 株式会社リサーチ・アンド・ディベロップメント

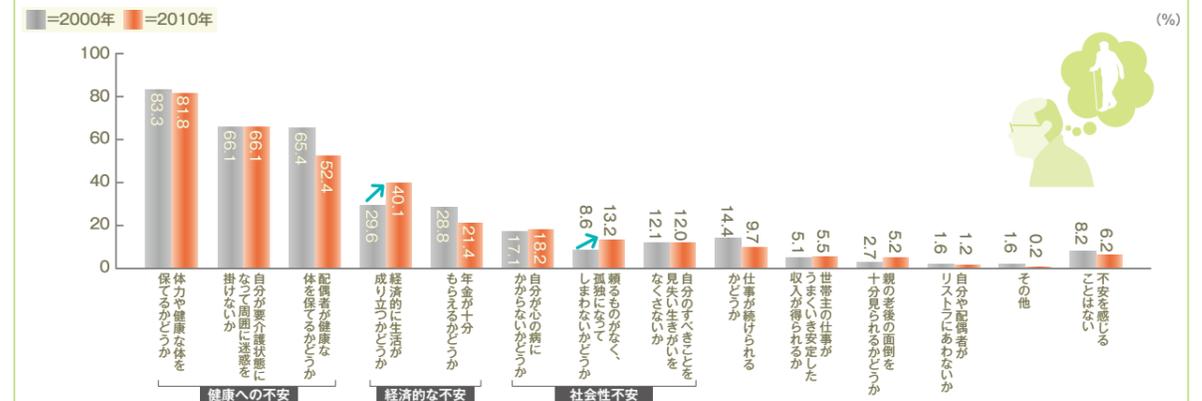


1968年設立。マーケティング・リサーチの企画設計、実施、コンサルテーション等を行う。  
1982年よりライフスタイル調査「CORE」を開始し、蓄積されたデータとノウハウを生かした調査研究を続ける。近年は「CORE」によるシニア層調査や後期高齢者調査など、高齢社会において有用な調査研究にも注力し、独自の研究成果を幅広い分野に提供している。

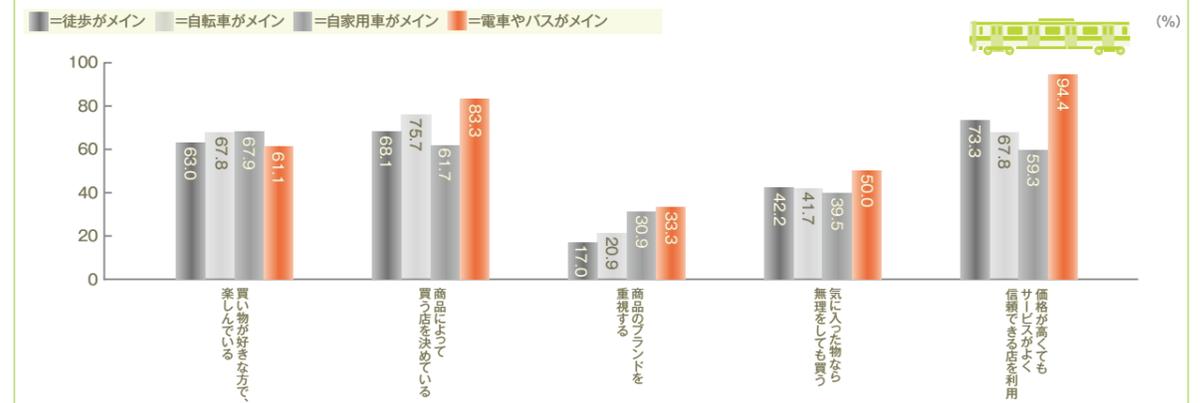
## ⑤ 自分の衣服(普段着)購入場所(女性) ※2011年



## ⑥ これからの生活で不安に感じること(65-74歳)



## ⑦ (普段の買い物の主な交通手段別) ショッピングの意識態度(65-74歳) ※2011年



(R&D「CORE」データベースより)



首都圏にお住まいの60代のシニア層(無職)に集まっていただき、普段の暮らしぶりをテーマに座談会を行いました。浮かび上がってきたのは、想像以上に多様でアクティブなシニアライフ。そこには現代シニアならではのニーズやインサイトも見え隠れしています。

60代・女性シニア

WOMEN

Profile

- Aさん:64歳/東京都中野区在住/夫と2人暮らし
- Bさん:65歳/東京都足立区在住/夫と2人暮らし
- Cさん:61歳/東京都多摩市在住/夫と2人暮らし
- Dさん:64歳/埼玉県朝霞市在住/夫、娘との3人暮らし
- Eさん:67歳/神奈川県横浜市在住/夫、息子との3人暮らし
- Fさん:66歳/千葉県千葉市在住/夫、息子との3人暮らし

Group 1



外出の目的は買い物、習い事が中心

まずは、皆さんの普段の生活についてお聞かせください。特に、外出されるときはどんな目的・どんな手段で、どんな方と出掛けてらっしゃるのでしょうか？

**A** 私は週に1回ずつ、地域センターでやっているパンフラワー(粘土工芸)の講座と、女性だけで体を動かすスポーツの講座に通っています。自転車で行ける距離だから、一人で自転車を出掛けてますね。あとは、月1回くらいお友達と美術館に行ったりランチしたり、日本橋や銀座にお買い物に行ったり。それは電車に乗って行くこともあります。普段の買い物は、近所にあるスーパーへ自転車で行ってます。だいたい一緒に出掛けるのは、主人か友達ですね。

**B** 私も、週3回徒歩でスポーツジムに通ってます。あとは絵と楽器を習っているの、どちらも月1回、電車に乗って教室に行

きます。日用品の買い物は近くのスーパーまで徒歩で行ってますね。洋服の買い物とかは、定期的に行くわけではないですけど、電車に乗って銀座や日本橋まで行くことが多いかな。主人も私も自分で自由に好きな場所へ出掛けるタイプなので、あまり一緒に出掛けることはないです。

**C** 私は昨年3月で仕事を辞めてから、スポーツクラブやゴルフレッスン、料理教室に通ったりして過ごしてます。駅から近い所に住んでるので、日用品の買い物はだいたいその周りで済ませてます。洋服は、買う買わないを問わず見に行きたいので、週1回くらい電車に乗ってウインドーショッピングに行きます。出掛けるのはたいてい一人ですね。家電店とかホームセンターに行くときは車に乗って大型店に行きます。そういうときはたいい重い物を買うから、主人と行くことが多いかな。

**D** 私は日用品の買い物は、生協を使っているの毎日行かないです。必要に迫られたら近所のスーパーに行くくらい。もともと車が好きなので外出は車が多いですね。以前は毎

日のように一人で車に乗って出掛けてたんですけど、主人がリタイアしてからはいつも主人と一緒に。近所の買い物にまで付いてくるんです。周りからは「仲がよくてうらやましいわね」なんて言われますけど、本当はちょっとつらいときもあって(笑)。あとは娘の高校時代のママ友同士で定期的集まって食事会をやったりとか、若いころからずっと続けている英会話にも定期的に通ってます。

**E** 私は65歳まで勤めをしていて忙しかったので、今は家族に還元しようと思って、家事中心で過ごしてます。近所には大中小のスーパーがそろっているので買い物には行くんですけど、どこが高いとか何が安いとか考えるのはちょっと面倒で……。うちの主人は男のくせに価格意識が厳しくて買い物が好きなので(笑)、野菜や米は主人が自転車で行って買ってきてくれることが多いです。あとは、若いころからやっているお茶のお稽古に、週1回出掛けます。お茶の道具を買いに行ったり、友達と映画を見に行ったりすることもよくあります。

**F** しばらく主人と平和に2人暮らしだったんですが、最近息子が体調を崩して家に戻ってきたので、毎日家事に追われてます。日用品の買い物は近所の大型スーパーです。週2回はお茶のお稽古と、そのほかに朗読の勉強もしているので、電車に乗って出掛けています。お稽古事の仲間と旅行やランチに行くことも多いですね。

気になるけれど抑えられない交通費

40代・50代のころに比べて、外出時の移動手段に変化はありましたか？

**B** まあ、あまり以前とは変わらないですね。(A、D、Fさん同意)

**C** 私は変わりました。退職するまでは毎日電車通勤していましたから。今まではプライベートでも定期券があったからよかったけど、辞めてからは電車移動が減りましたね。

**E** 私は、膝を悪くしてから、もっと歩いた方がいいと言われて、なるべく電車移動を減らしています。勤めているときは疲れてできなかったけど、今は電車に乗るときも、一駅前で降りて歩いたりしてるんです。そうすれば血糖値も下がるし節約にもなるし(笑)。通勤で使っていた定期券もなくなったし、これからはほとんど、仕事してたときにはどうってことなかったお金が大変になるでしょう。年金暮らしですから。ばかになりません。

やはり皆さん、交通費は気になる？

**全員** (うなづく)

では、どれくらい電車に乗って、どれくらい交通費を使っているか、意識されていますか？

**A** 私は、なるべく行ける所までは自転車で行っちゃうんですよ。新宿くらいまでならすぐに着きます。電車には、友達とランチをするときに乗るくらいだから、実は交通費はすごく少ないかも。

**C** 私はたぶん、月に3,000~4,000円くらいですかねえ。Suicaを使うので、後で届いた明細書をチェックするようにしてますけど、友達と会ったり買い物に行ったりするとすぐに請求額が跳ね上がっちゃうんですよね。でも、せいぜい週1回くらいの楽しみだから、って思うと、なかなか交通費は減らせないです。

**D** 私月に3,000~4,000円くらいだと思います。でも、確かにそれ以上は減らせないんですよね。

**B** 月にいくら使ってるかはちょっと分からないけど、少し遠くに住んでいる友達の所に行くときにSuicaのチャージがなくなっちゃう……。でも、だからといって行かないわけにもいかないし。交通費は、意識はしてても抑えられないんです。

**E** 私もお稽古事とか娘の所に行ったりして電車にはよく乗ってますから、月1万円ちょっと掛かってますね。でもこれはこの先も変わらないです。具合が悪くなったりしない限りは、このまま使い続けると思います。

じゃあ、もし仮に、交通費が無料になったら、もっと出掛けるようになりますか？

**全員** もちろん!

**D** タダなら、フラッと電車に乗って渋谷や新宿に行けるようになる。すごくうれしいですね。(全員、うなづく)

例えば一日鉄道料金が無料になったら何をしますか？

**E** あちこち行きたい場所はあるんだけど、一つの路線の始発から終点まで乗ってみたいです。なんだかんだ忙しくて実現できていないんだけど、退職したら都内を अच्छこっち行き尽くすのが夢でしたから。

**D** 私は六本木とか広尾とか麻布十番とか、一つの町を、時間の許す限りぶらぶらしたいです。

**F** 銀座に行ったり美術館に行ったり、おしゃれな場所へ一人で行って、目的を持たずにぶらぶらしたいですね。ブティックとか、デパートの上から下まで全部見るとか、食べ歩きとかね。

**B** 深大寺とか井の頭公園とか、お友達と一緒に昔行った場所にまた行ってみたいです。

**C** 私は上野かな。博物館とか美術館とか、ほんとに主人と



一緒にもっと行きたいと思ってるんだけど、迷うんです、交通費がネックだから。出掛ける前にパソコンで調べたら、こんなに電車賃が掛かるの! って……。多摩の方に住んでるので、特に新宿より先はちょっと……って思っちゃうんですよ。

## 駅に欲しいのは、自分たちの世代に合った物

では、ご自宅の最寄り駅やお近くの駅にあるお店は、どのくらい利用されていますか?

**A** 家が最寄り駅から2分くらいの所にあるんですけど、最寄り駅のお店にはあんまり行かないですね。家からは少し離れているけど、もっと大きな駅に行けば商店街もあって何でもそろっているんで、そちらによく行きます。洋服は最近通販で買うことが多いんですけど、大きな商店街なら安く売ってる物があつたりするので、そこで買ったります。

**B** 私は最寄りの駅直結のジムに行った帰りに、そこから歩いて1~2分のスーパーで買い物をします。もう動線が出来上がっている感じ。

**C** 私も、駅の隣のビルには毎日行きます。ゴルフレッスンとかジムもビルの横にあるし。買い物も全部駅周りですね。

**D** うち全然使ってないです。郊外なので駅にも駅の周りにもあんまり何もなくて。駅は電車に乗るためにしか利用してないですね。駅から家まで歩いて15分近くあるから買い物もあんまりしないです。

**E** うちも最寄り駅が大きい駅じゃなくてローカル線の駅だから、乗り降りするだけ。一駅歩けば公的機関も病院も図書館もあるので不自由はしてないですけど。

**F** 私もあまり使ってないです。お稽古に行くときくらいしか駅には行きませんしね。でも、駅にスーパーとか病院とか、何でもそろってればいいなって思います。洋服屋さんとか病院とか、図書館みたいな文化的な施設も欲しい。あちこち行かなくても動線上に何でもあるのって憧れます。

**D** 何でもそろってて、電車を降りたらお総業を買って帰れるとか、そういう便利さが駅にあるのはいいですね。

駅ビルやエキナカのお店はよく利用されますか?

**B** 好きなパン屋さんが入っている駅ビルだけはよく行くんですけど。今の駅ビルに入ってる洋服屋さんは若い子向けだから買

えないし、食べ物屋と地下くらいしか行かないかな。

**E** そうそう。昔は端切れを売ってる店とか傘を直してくれる店とか、そういういろんな店が駅近くにあったんだけど、今は全部ファッションビルみたいになっちゃってねえ。でもね、私が今日かぶってる帽子、ルミネで買ったのよ! 値段は安いしデザインは斬新だし、店員さんもイケメン(笑)。若い人向けの物って気持ちが若返るからたまに利用するんだけど、「これからは年配用の物も置いてね」って言うておきました(笑)。

**C** 私も、若い子向けのファッションを見るのは好きです。流行ウォッチングするのは楽しい。でも、やっぱり若い子向けだけじゃなくて自分の世代に合った物も並べてほしいですね。今の駅ビルって、私たち世代向けの店があつたとしても、ほんの一部にしかなかつたり、シニア向けだからといってやたら高級過ぎたりして。

**D** 私もときどき駅ビルに寄りますけど、あそこは若い子向けの店だなんて思うとチラッと見てすぐに外へ出ちゃう。洋服とかアクセサリーくらいなら店をのぞいてみることはあるけど、あまり買う気はないですね。そもそも駅ビルって、なんとなくゆつたりできないってうか、電車の待ち時間をつぶすだけの場所ってイメージがあつて。

**F** エキナカとか駅ビルでウインドーショッピングするのは私も好き。眼鏡とかアクセサリーとか、若者が好きそうなファッション小物を見るのが楽しいです。でも、駅ビルにはもうちょっと、私たちのような者でも入ってゆつたりできる店が欲しいですね。洋服だけじゃなくて飲食店も若い人向けのお店が中心になっているように思いますが、私たちはビジネスマンが多くてガサガサしてるような店じゃなくて、ちょっと高くてもいいから満足度の高い所に入ってくつろぎたいんです。店員さんのマナーがよくて、コーヒーがすごくおいしいとか。



「駅ビルにはもうちょっと、私たち世代に合った店があるといいですね」

その他に、駅にあつたらいいと思う施設やお店、サービスはありますか?

**C** 駅の表示はもうちょっと分かりやすいとうれしいです。知らない場所に行くと、今どの駅にいて、次はどの駅に止まるのかとかが難しくて。

**E** 私は、駅のエレベーターがもっと明るくて分かりやすい場所にあればいいと思うんですね。あとは、ロッカー。買い物した後、重い荷物を預けたり、宅配もできるような場所がもっと欲しいですね。

**F** 都会の駅はまだいいですけど、田舎に行くほど表示が分かりにくくなってサービスも少なくなるのがつらいんですね。

**C** それに、ちょっと10分くらいで髪型を直してくれるような美容室が駅にあるといいなって思います。

**F** いいですね。あとメイクができる場所とか。

**D** おばさんだつて、口紅を塗り直したいとか、いろいろありますものね(笑)。

## 今後も変わらず、外出がしたい

最後に、皆さんの外出行動に今後、変化はあると思いますか?

**A** もっと年を取ったら、やっぱり今みたいに自転車であちこち行くのは無理かなって思います。自転車での行動範囲は狭くなって、電車やバスを使うようになったりはするんでしょうけど、でも出歩くのはきっと変わらないですね。

**C** 私も。ブラブラ遊び感覚で出掛けるのはずっと続けたいですね。今後も、電車に乗って出掛けることに抵抗はないですか?

**F** 抵抗はないですね。昔に比べたら、Suicaのおかげで1回



「早く65歳になりたいんですね。楽しみなの」

1回切符を買わなくても済むようになって、ずいぶん楽になりました。(全員、同意)

**D** もし体が弱って一人で出歩けなくなつたら、まず行動範囲は狭くなつちゃうでしょうし、移動手段も変わらざるをえなくなると思うんですけど……。でも私、年取るのは嫌だと思つてなくて、できれば早く65歳になりたいんですね。楽しみなの。バスとか映画とか、いろいろシニア割引があるでしょ。

**E** そうですね。確実に衰えはきますけど、暗くなつてもしょうがない。年取つて得なことも増えるんだし、前向きにならなきゃね。特に女性はみんな年取ることに前向きじゃないかしら。最近のお年寄りって元気な人が多くて、80代でも張り切つて外出して、ボーイフレンドをつくつたりしてますもの(笑)。私なんて中途半端に若くてまだまだ、って感じ。

**B** 私も、とにかく健康である限りは旅行したり出掛けたりしたいなと思つてるんですね。習い事は年取つても変わらず続けたいし、だから足腰がつかつならないように体力を付けたい。できるだけずっと、今のライフスタイルを維持していきたいと思つてますね。

60代の女性たちは、買い物に習い事にと、とにかくアクティブ。40・50代のうちから既に培ってきた複数のコミュニティに囲まれながら、充実した毎日を過ごしています。退職したご主人というよりも、一人で自由気ままにいる方が居心地がいいというホンネ(?)もちらほら。シニアライフを満喫しながら、今に満足せず楽しいことを貪欲に探し求める彼女たちからは、自分たちがシニア世代であるという意識はみじんも感じられません。駅に対する要望は明確で、ずばり「もっと自分たちの世代に合った物が欲しい」。駅ビルは嫌いなわけではなく、買う物さえあれば買う気満々な様子。ただし、経済的には必ずしも余裕があるわけではなく、価格にはうるさい一面も。特に交通費のシビアさは印象的でした。体はもちろん、マインド的にも経済的にも若々しい。まさに現代シニアの実像を見た気がします。「年を重ねても今と変わらぬ毎日を一日でも長く続けたい」。シニア女性はそう思いながらも、肉体的には弱っていく自分とこれから向き合わねばならない中で、年を取ることに前向きになれる「何か」を潜在的に求め続けているように感じました。



**60代・男性シニア MEN**

Profile

**Aさん**:61歳/東京都品川区在住/昨年3月に退職。妻、子ども2人と4人暮らし  
**Bさん**:61歳/東京都練馬区在住/4年前に退職。1人暮らし  
**Cさん**:69歳/東京都小平市在住/9年前に退職。妻と2人暮らし  
**Dさん**:68歳/埼玉県蕨市在住/6年前に退職。妻と2人暮らし  
**Eさん**:64歳/神奈川県川崎市在住/3年前に退職。妻と2人暮らし  
**Fさん**:64歳/神奈川県川崎市在住/昨年12月に退職。妻と2人暮らし

Group 2

「定年したからって家でダラダラしたくないんです」

Aさん Bさん Cさん Dさん Eさん Fさん

「家でのんびり過ごしてることが多いかな」

「老人クラブや習事で毎日外出しています」

「美術館のボランティアガイドをやっています」

「リタイア後の過ごし方は、また模索中」

「何かしなきゃとは思って、ただけじゃ、もともと無趣味で……」

「写真を見るのが好きで、しょうちゅうギャラリーへ出掛けます」

## リタイア後の活動は、主に趣味とボランティア

まずは皆さん、リタイアされてからの生活について教えてください。また、外出するときは、どんな目的・どんな手段でどんな方と出掛けてらっしゃるんでしょうか。

- A** 定年したからって朝ダラダラ寝るのはやめてくれて妻に言われてるので(笑)、毎日朝7時に起きるようにしています。掃除や食事の後片付けなんかも積極的に手伝うようにしてますね。散歩するのは大好きで、外出はしょっちゅうです。写真を見るのが趣味なので、銀座や新宿のギャラリーへ出掛けるんです。妻とは趣味が違うし、人と一緒にどこかに行くのもあんまり好きじゃないので、たいてい一人で出掛けますね。
- B** 私は退職してから1年たたない内に離婚をしたので……。リタイアに加えそういった生活の変化が大きかっ

たですね。一人暮らしになりましたから家事はすべて自分でやっています。趣味は退職前からいろいろあったので、家でやることは以前と変わらないかな。パソコンとかテレビでサッカー観戦とかしながらのんびりと過ごしていることが多いです。外出は、自転車週3回スポーツクラブに行ったり、近所の映画館や図書館に出掛けてますね。

- C** 会社を辞めてからずっと家にいるもんですから、かみさんにはまあ嫌がられてますよ(笑)。出掛けるのは、健康のためにかみさんとウォーキングに行ったり、一人でぶらっと自転車近所を走ったりとか。もともと全くの無趣味で、楽しみは夕飯のときにかみさんと一緒に酒飲むことぐらいなんです。もうちょっと何かしなきゃとは思ってるんですけどね。
- D** 私は、老人クラブとか習い事がありますからほぼ毎日外出してますね。リタイアしてから趣味がすごく増えて、ゴルフや語学学習、テニス、水墨画などいろいろやっています。移動手段は徒歩か自転車が多いです。家にいるときはパソコンを見た

り新聞読んだり。なかなか忙しいんですよ。

- E** 昔から絵が好きだったので、退職してから美術館主催の講座に1年通いまして、今はその美術館のボランティアガイドの活動が中心ですね。外出は、妻とウォーキングに行ったり、孫の面倒を見に行ったり、月に1回会社のOB会に出掛けたりです。
- F** 実はまだ退職して1カ月ほどしかたっていないものですから、今後どうやって過ごすかはまだ模索中なんです……。リタイア前から、地域と関わって助け合いができたらいなという思いがありまして、町内のボランティア活動をやったり、手話のセミナーに通ったりしています。その他にも、卓球や囲碁に通ったりしていて、暇を持て余すことは少ないです。月に何度かは仲間と釣りに出掛けたりしますが、買い物とかウォーキングといった、普段の外出は妻と一緒にすることが多いです。

## 移動手段は徒歩か自転車が多い

皆さん、現在は徒歩か自転車での出掛けが多いようですが、リタイア前後で外出時の移動手段に変化はありましたか？

- F** 自転車は以前からよく乗ってますね。駐車を気にしなくていいから便利なんです。車に乗る回数はずいぶん減りました。
- D** 私も車には乗らなくなりました。どうも運転が面倒で……。特に長距離運転は耐えられない。近場なら歩きや自転車の方がいいですよ。健康にもいいし。
- B** 現役時代に比べたら、通勤がなくなった分、電車での移動はぐっと減りましたよね。(C、D、Fさん同意)
- E** 私は車も電車も自転車も、移動そのものが増えました。リタイア前と違って平日も動ける分、行きたい場所が増えましたから。
- A** 私も行きたい場所がたくさんあるので、電車移動が増えました。電車は時間が正確だからバスより使いやすいですね。
- リタイア後、特に交通費は意識するようになりましたか？
- E** まあ、意識はしますよね。(全員、同意)
- もし仮に、交通費が無料になったら、もっと外出頻度は増えると思いますか？
- E** そりゃタダだったら外出する機会は増えますよ。私なら好きな美術館にもっと行けるようになりますから。美術館の入場料って結構高いんですよ。だから交通費がなくなったらすごくうれしい。

- F** 私も、釣りに行く回数を増やせるのでうれしいですね。
- C** 私もタダならいいなとは思いますが、どこに行きたいかって聞かれるとちょっと思い付かないなあ。
- B** タダなら今まで乗ったことのない路線に乗ってみようかなという気にはなるとは思いますけどね。
- D** 私は今の生活のパターンがだいたい決まっていますから、タダになったからって出掛ける頻度は増えない気がします。乗るときは乗るし、乗らないときは乗らない。

## 駅ビル近くの書店や家電店にはつい寄ってしまう

では、ご自宅の最寄り駅やお近くの駅周辺にあるお店や施設は、どのくらい利用されていますか？

- A** 街巡りの後、駅近くで家電店や書店には寄りますね。家電を見るのはすごく好きだし、書店は立ち読みじゃなくてどんな本が売ってるのかなって情報収集のために行きます。コーヒーショップとかラーメン屋とかもよく行きます。あとついつい寄ってしまうのは、100円均一の店。1個じゃ済まなくて、必要のない物も買ってしまいますね。
- B** 私も電気店と書店は、街に出たら必ず行っちゃいますね。
- E** 駅の書店ってつい寄っちゃいますよね。あとは、雑貨店とか民芸品を売ってる店があれば寄ります。面白い物を発見するのが好きだから。
- C** 私はあまり行かない。デパートで物産展をやれば立ち寄るくらいかな。レストランは学生時代の友達と会食するときに行くことはあります。
- D** 駅ビルのレストラン街には、習い事の帰りに友人と寄りますね。
- F** 妻と一緒に買い物に出たときには、妻が買い物してるのを待つ間に喫茶店や書店で時間をつぶすことはありますよ。
- 駅ビルやエキナカのお店をよく利用される方はいらっしゃいますか？
- A** 書店とかユニクロは行きますね。時々駅ビルの地下で食品を買うこともあるかな。家族が一緒のときは駅ビルで食事することもありますけど、まあ半年に1回くらいです。
- E** 私も利用するのはユニクロくらいかな。書店があればぐーんと回ってみたいはする。あとは時々家族へのお土産に



A round-table talk  
シニア座談会

ケーキを買って帰ることもありますね。

駅ビルやエキナカを含めた駅近くのお店や施設に対して不満や要望がありますか？

**A** 品川や赤羽にはエキキュートがあって便利です。ああいふふうエキナカにいろんな物がそろってるといのは確かに楽でいいんですけど、でもやっぱり値段はそれなりだなという気がします。商品はいいのかもしれないけど、ちょっと高い。

**F** 私の使ってる駅の周りにも飲み屋や映画館があって便利ですけど、やっぱりどこも年金生活者にとっては高いんですよ。もう少し安ければ立ち寄る機会も増えると思うのですが。書店もね、あるとうれしいんだけど、あんまり上の階にあるとパスしちゃう。駅を降りてすぐとか、低い階にあればもっと立ち寄りやすいんだけど。

**E** レストランについては、もっと脂っこくないものを食べられる店が欲しいです。脂っこくないというすぐそば屋とかになっちゃうんだけど、そうじゃないんです。イタリアンであっても、われわれの世代を意識したヘルシーなものを出してくれるような店がいいんですよ。食材にこだわるとかね。量はいらぬから、少量を手ごろな値段で出してくれるようなのが理想です。

自由な時間が増えた分、  
現役時代よりも楽しく暮らしたい

では最後に、リタイア後の生活は現役時代に比べてどうですか？

**A** 現役時代より今がハッピーですよ。時間があって、行きたい所に自由に行けますから。きっと元気に動けるのは70歳くらいまでかなって思ってるから、それまで、旅行に行ったりして存分に楽しみたいです。一人旅が好きなんです。65歳まではアジアの世界遺産巡りをしたいなと思ってます。65過ぎたら、国内でいろんな古い街並みを巡ったりしたい。

**E** 私も、リタイア後の方が楽しいです。今まで苦労掛けた妻と一緒にいる時間を、これからもできるだけ長く持ちたい。お互い旅行が好きだから一緒に出掛けたりしたいですね。自由な時間が増えた分、旅行も安い時期を狙って行けるようになりますね。とにかく、妻と一緒に楽しい生活をこれからも続けたいですね。

**F** 私も、会社の拘束から解放されて自由な時間ができたわけですから、これから少なくとも10年くらいはずっと上昇気流でいきたいと思います。今はまだリタイアしたばかりで、毎日時間を無駄にしている気がするので、早く新しい楽しみを見つけたいですね。

**D** 私は以前とそんなに変わったとは思ってないんだけど、健康面には不安があるので、ちょっと気を付けたいです。リタイアしてからもなんだかんだと時間に追われる生活をしているものだから、それが健康面にマイナスなんじゃないかと……。今後は、何をやめて何を続けるかもっと考えていかないと、と思ってますね。

**B** 私も現役時代と今とはそんなに変わらないんじゃないかと思ってます。でも、これからもっとよくなるんじゃないかな。これは希望でもありますけど(笑)。

**C** 私は、正直言って現役時代の方がよかったです。でも今後はもうちょっと考えなきゃいけないかな。たぶん、かみさんにもだいたい迷惑掛けているんでしょし(笑)、今日をきっかけに、皆さんのようにもう少し外へ出ていきたいですね。



60代の男性たちは、シニアライフを満喫している人とそうでない人とで明暗がくっきりと分かれました。前者は退職前からとももった趣味やネットワークを広げたり、あるいは新たなコミュニティに積極的に飛び込んでいくことで、「現役時代よりも楽しい」というほどうまく自己実現をされています。ただその背景に「仕事を辞めてもしっかり生きていなければならない」「生きがいがないと生きていけない」といった現代シニアならではの強迫観念に近いものも感じられました。一方、後者、つまり満喫できていない人は、簡単に言えばある日突然リタイアし、何をすればいいのかわからず迷っている人です。奥さまなど誰かに引っ張り出されなければ外に出ないプチ引きこもりタイプ。何かしなければという思いはあるもののなかなかきっかけが見つかりません。仕事人間で無趣味だった人が陥りがちな典型例と言えるでしょう。これからリタイアしていく団塊の世代にもこうした人は少なからず存在します。もしかするとこちらの方がシニア男性の実像なのかもしれません。いずれにしても、シニア男性の場合、現役時代にどれだけ「老い支度」をしてきたか、その差が出ているように見受けられました。

CONCLUSION

高齢者になるということは、今は多くの場合、駅や鉄道からの退場を意味しています。しかし四半世紀もすれば地方も東京も3割は高齢者(下のグラフ参照)。行く末は高齢者4割時代です。中長期的に見れば、駅も鉄道も高齢者を取り込まねば成長はおろか現状維持も望めません。「高齢者の駅消費」は必須のテーマだと私たちは考えています。

「高齢者の駅消費」を考える上で重要なことは何でしょうか。それは秋山教授も指摘するように、まずは高齢者の移動を活性化させることです。今の高齢者は、そもそも移動が少ない。スーパーへの買い出しなど必要最小限の移動しかないのでは、消費しようにもする機会がありません。では、移動を活性化させるためにはどうすればいいのでしょうか。秋山教授も指摘する、移動に関する経済的な障壁を下げることは一つの手です。インタビューで「仮に運賃が安くなったら？」と尋ねたときの高齢者らの嬉々とした表情は印象的でした。彼らはもっと活発に動き回りたいし、鉄道にももっと乗りたいのです。

しかしそれにも限界があります。多くのシニアには、移動する目的がないからです。根本的な解決のためには、高齢者が移動する目的、つまり駅に行き、電車に乗る目的が必要です。解決のカギは間違いなくコミュニティにあります。集団に所属していたい、誰かにつながっていたいという欲求は、リタイア後のシニアにも確実にあります。コミュニティとのつながりが、移動への強い動機になることは間違いありません。街の中心にある駅がコミュニティとして機能すれば、高齢者の移動と消費を共に活性化させることができるはずです。

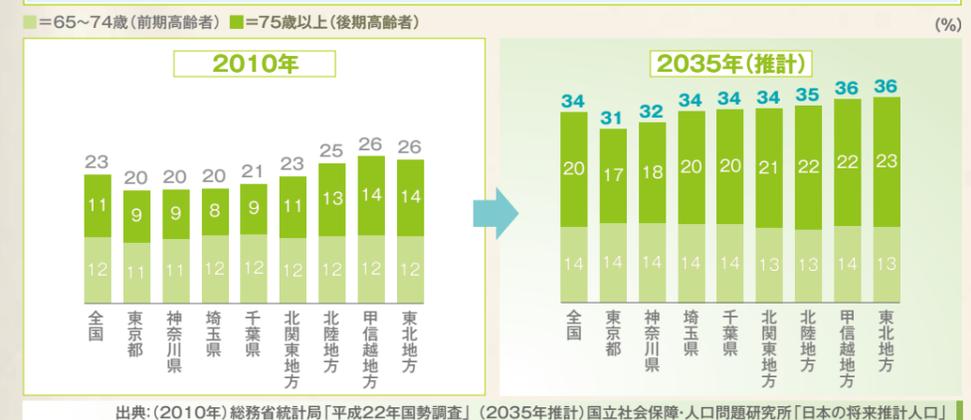
駅消費の受け皿となる駅の商業施設も、シニアへの対応を徐々に意識し始めなければなりません。ただ、リーシングや品ぞろえをシニア向けにすればいいということではありません。前期高齢者は自分がシニ

アだとは自覚しておらず、シニア扱いされることも望んでいないからです。一つの方向性として挙げられるのは「エイジレス」「ユニバーサル」といったキーワード。ユニクロがシニアに支持されている事実からは、シニア向けでなく、かと言って若者向けでもない、いわば無属性のものから自分向けにカスタマイズしたい、というシニアのインサイトが浮かんできます。そういったインサイトを意識した展開がシニア攻略の一つの糸口になりそうです。また、R&D社の野口氏の指摘する「サービス化」も一つの方向性です。今のシニアの価値観は若いので、既存のものでもちょっとしたアレンジや工夫を施すことで、うまくシニアの琴線に触れさせることができるかもしれません。

さて、「高齢者の駅消費」のファーストステップとしては、電車に一人で乗ることのできる前期高齢者へのアプローチが妥当でしょう。今年から始まる団塊世代のリタイアがいい契機です。彼らは肉体的にも精神的にもまだ活力に満ち溢れています。この世代は戦後の日本をつくってきた世代ですから、新しい価値観やライフスタイルを取り入れる可能性も十分あるはず。もっとも、今のシニアはわれわれの思うほど裕福でもなければ、楽観的でもありません。彼らの声に真摯に耳を傾け、本質的なニーズやインサイトを探る必要があります。

少子高齢化がテレビのニュースで取り上げられない日はありません。しかし国の年金制度、親の介護問題、現役世代の負担増などの文脈で語られ、ともすると主役であるはずの高齢者が不在のケースもよく見られます。高齢者をただ与えられるだけの弱者として扱うのではなく、彼らをどう変えていくか、元気にしていくか。そういった視点を持っていたいものです。秋山教授いわく、高齢者の自立度はすなわち移動能力。高齢者の自立した豊かなシルバーライフのために、鉄道や駅ができることはあるはずです。

老年人口割合の将来見通し



# エキジエンヌが考える おばあちゃんの駅欲

この30年を振り返れば、駅は劇的に変化しましたが、では、これから30年後の駅は一体、どう変わっているでしょうか。毎日駅を使っているエキジエンヌたちに、「自分たちがおばあさんになったら」を思い描いて、30年後の駅への欲望を吐き出してもらいました。果たして、彼女たちが考える未来の駅はどうなっているのでしょうか。

やまもと たかよ 1988年博報堂入社。コピーライター、博報堂生活総合研究所を経て、2009年より「女の欲望ラボ」代表に。専門は、女性の意識行動研究、富裕層研究など。近著に「女子と出産」(日本経済新聞出版社)、著書に「晩娘という生き方」(プレジデント社)など多数。

山本貴代の  
“女の駅欲実験室”

Vol.8



Present

## 今の駅

「今の駅って高齢者にとってどんなところだと思いますか?」こんな質問に対し、挙がってきた回答の9割はネガティブな意見でした。「便利なようで、一人だと心細いところ」(32歳・未婚)「体力が必要なところ」(40歳・未婚)「迷路のようなところ」(35歳・未婚)「外国みたいなおとところ」(32歳・未婚)「ジャングルみたい」(42歳・既婚)「覚悟がいるところ」(35歳・未婚)「波瀾万丈、危険満載」(26歳・未婚)「店は若者向きで邪魔者扱いされる場所」(39歳・既婚)「便利になろうとしている発展途上国」(38歳・既婚)……。若者目線でこうなのですから、当の高齢者たちにしてみたら、今の駅は、あまり積極的に足を踏み入れたくない場所なのかもしれません。

### 急がないレーン。

未来の駅は、今のように先に急ぐ人と、そうでない人に分かれず。ならば、通路も売場のレジも急ぐ人用と、ゆっくりの人用に分けたいのではないのでしょうか。もちろん高齢者の多くは「急がないレーン」を歩いたり利用したり。サラリーマンや、せつかな高齢者は急ぐレーンをご利用ください。



### 小町のような駅。

30年後の駅は、小さな町のようになっています。病院も図書館も役所も銀行も郵便局も、そしてデパートも高齢者がよく利用する施設が集結して、おのずと駅に足が向いてしまう。「ちょっと駅に行きますね」、「おばあちゃん、楽しんでね」なんていう会話が日常的に聞こえてきそうです。



### ごゆっくり待合室。

今の待合室は、待たされている感の強い場所。さほど心地よい雰囲気とは思えません。ごゆっくり待合室では、早くに駅に着いてしまいがちな高齢者を温かく迎え入れてくれます。無料のお茶のサービスや長居しても疲れない椅子、そしてさまざまな情報も得ることができます。



Future

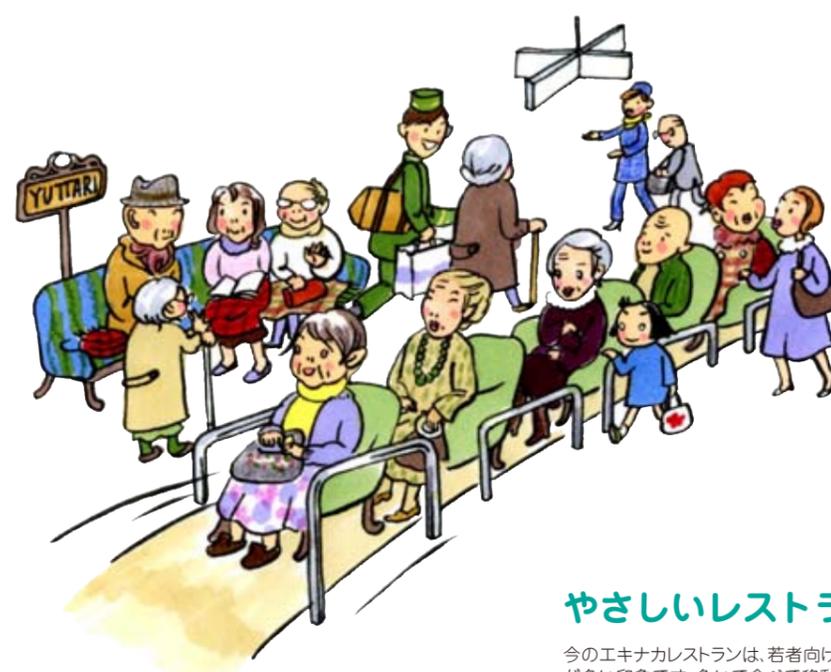
### 集いのカフェ。

集いのカフェは、出会いの広場になっています。もちろん高齢者優先です。若者と接点が無くなりがちの高齢者にとってここは、若返る場所でもあってほしい。携帯やパソコンは禁止です。ゆっくり入れた香り高いコーヒーを飲みながら、若者と高齢者が交流できる場所になるといいなあ。



## 未来の駅

では、未来の駅は、高齢者にとってどんなところになって欲しいのでしょうか。「家から出たくなるようなわくわくするところ」という意見が印象的でした。駅にすべてが集約され、「小さな町のように」「電車に乗らなくても町の中心になる憩いの場」「シニアの社交場」「世間でやさしいなあ、と実感できる場所」「もちろんシニアファースト」が、未来の理想の駅。欲張りエキジエンヌたちが、おばあちゃんになったら、駅はにぎやかに華やかになりそうですね。



### やさしいレストラン。

今のエキナカレストランは、若者向けが多い印象です。急いで食べて移動するというインスタントな感じも強い。やさしいレストランは、車椅子でゆっくり食事ができたり、地方の新鮮な野菜や郷土料理などが行かずともいただけるなど、いろんな意味でやさしいレストランなのです。



### おばあちゃん専用ポーター。 荷物知らず

高齢者にとって、重い荷物を持ちながら、階段を上ったり下りたりして人ごみを進んでゆくのは苦難極まりない。せめて両手があいていたら、もう少し駅を楽しめるのに。ということで、未来の駅では、荷物を持っているおばあちゃんを見掛けたら、専用ポーターが飛んできて持ってくれます。



### ベンチだらけ。

年を取ると、すぐに座りたくなります。でも、今の駅にベンチが十分あるとは言えません。ホームに、長いベンチを置いてほしい。冬はホットカーペットが座布団代わりがあるといい。コンコースのあちこちにも公園のようにベンチを置いてほしい。疲れたとき、ちょっと休めたら、駅に長居したくなりそう。



今の駅とすぐその未来の駅。30年はあっという間に来てしまいうえですが、エキジエンヌたちの願望を込められたら、駅はずいぶんやさしく、明るく快適な場所に変わりそうです。言うまでもなく、シニアファーストで、超が付くほどバリアフリーです。高齢者は、電車は、乗り降り自由、寄り道自由というのいいですね。エキジエンヌがおばあさんになったら……活動的でおしゃれなおばあさんたちが、駅の主人公になっている姿が、目に浮かびます。

「高齢者にとっての駅」調査について  
調査対象:東京OL108人の「女の欲望ラボ」20~40代メンバー  
調査時期:2012年1月  
調査法:メール文通法(メールアンケート)

# エキショップ close up

..... ジェクサー・フィットネス&スパ 亀戸

## 駅近が便利なフィットネス&スパで 心も体もリフレッシュ

# 11

女性特有の冷え症や疲労回復などに効果がある人工炭酸泉と北海道・二股温泉の湯を満喫できるスパエリア。フィットネスで汗を流した後は温泉に浸かり、体も心もゆったりリラックスできます。



エキナカや駅のファッションビルなどでショッピングを楽しむ消費者たち。わたしたち駅消費研究センターは、そんな人たちを「エキシューマー」と名付け、さまざまな視点から研究しています。

EKI  
[駅]  
+  
CONSUMER  
[消費者]  
||  
EKISUMER.  
[エキシューマー]

**仕** 事帰り、心地よく体をほぐして汗を流し、スパでリフレッシュ。そんな時間を最寄りの駅近で過ごせたら……と、ちょっと欲張りな願いを満たしてくれるのが、昨年11月、アトレ亀戸店6階にオープンした「ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸」。JR東日本亀戸駅直結の利便性に加え、充実したプログラムが人気を集めています。

「亀戸の商圈は2キロ圏で人口25万人以上といわれ、競合するフィットネスクラブがエリア内に9店舗あります。そのため、他との差別化も考え亀戸という下町イメージからあえて離れ、異空間を感じていただける場づくりを意識しています。メインターゲットは25歳から40代半ばの女性とし、フィットネス初心者や週1回程度通われるライトユーザーを想定しています」と、株式会社ジェイアール東日本スポーツの岩永久住男さんは言います。

館内には自然を感じさせる植物を配し、緑と石を基調にした洗練された雰囲気になっています。女性が気軽に楽しめるプログラムとして好評なのは、今、話題のホットヨガ。室温38度、湿度60%のスタジオで新陳代謝を高めるエクササイズで、会員なら受け放題というのが魅力です。

ジムエリアの中心に配置されたコーナーでは、サーキットトレーニングを体験。マシンを使ってのトレーニングは中・上級者向けと敬遠されがちですが、ここでは有酸素運動と無酸素運動を交互に行う30分のメニューが生まれ、初心者でも無理なくチャレンジできます。



有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニング。利用者同士の交流の場にもなっているそうです。

1セット終わるころには、一緒に汗を流したメンバーもすっかり和やかな雰囲気に。ランニングマシンには女性専用エリアも設けられ、男性の目を気にせず、伸びやかに利用することもポイント。窓から東京スカイツリーを眺めながら、爽快なランニング気分を満喫できるでしょう。

「初心者の方には挫折することなく、いかに継続してもらおうかということが一番の課題。それには日々の生活に運動を取り入れる動機づけと一緒に楽しむ仲間も大切です。やはり一人ではなかなか続かないので、4人グループで個別にカウンセリングを行い、お客さま同士が顔見知りになれる機会を設けています」

利用者の「痩せたい」「リラックスしたい」といった目的やライフスタイルに合わせて、自分に合うフィットネスを取り入れる。そのため週120本のプログラムが生まれ、プールやスパ、サウナなどの施設も完備。トレーニングウェアやシューズなどのレンタル用品もそろい、「手ぶらでフィットネス」を楽しめるのもうれしいサービスです。

レギュラー会員は月額7,980円でいつでも自由に利用でき、オープン時から既に会員は定員の4,000人を超えているそうです。会員の7割以上を女性が占め、平日の昼間は地元に住む高齢の方たちもゆったりと運動を楽しんでいるそう。さらに亀戸店では「JJ」というマスコットキャラクターを立てて、Facebookやtwitterによる情報発信にも積極的に取り組んでいます。「ここでは体だけでなく、心も健康になってもらえたら」と岩永さん。駅ビルに誕生したフィットネス空間は、人と人の心をつなぐつろぎの場にもなりつつあるのでしょう。



1. スタジオではホットヨガやピラティス、太極拳、エアロビクスから、格闘系など多彩なプログラムがそろう。2. 会員だけでなく、地域の人のつながりも大切にしたいと、地域の公園で毎週開催しているランニングとウォーキングの集い。ポスターの右下にしているのが、亀戸店のマスコットキャラクター「JJ」です。

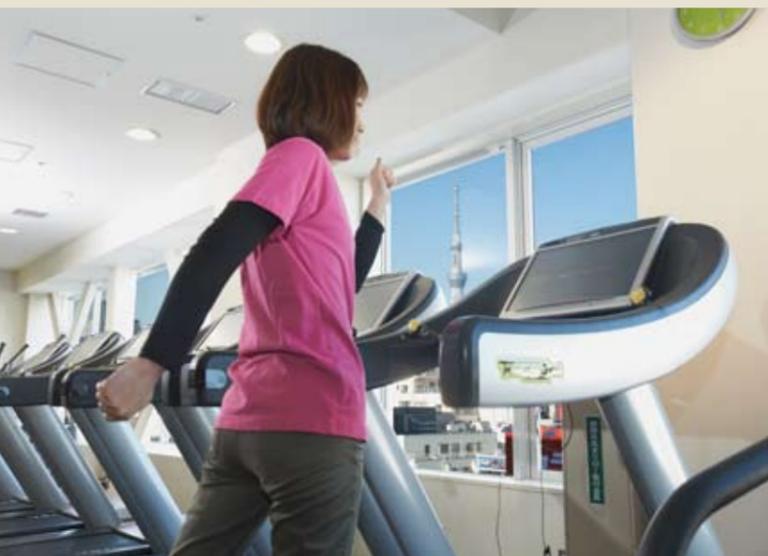


3. 陽光差し込むプールは駅ビル内にあることも忘れそうなりゾート気分。4コースの25mプールでは水中ウォーキングなどを楽しめます。4. スパエリアはゆとりある空間が心地よく、ロッカールームの設備も充実。レンタルロッカーは月額1,260円で利用できます。5. 女性専用のスパエリアにはドライサウナの施設もあります。フィットネスクラブに併設されたエステも女性たちに人気。6. 最新鋭の機能を装備したスクリーンゴルフを導入。スクール制でインストラクターの指導を受けられます。



ジェクサー・フィットネス&スパ亀戸でマネージャーを務める岩永久住男さん。「お客さまが通いやすいという駅立地の利点を生かし、地域の人のつながりをこれからもつづけていきたいですね」と意気込みます。

ジェクサー・フィットネス&スパ 亀戸  
所在地/亀戸駅 アトレ亀戸店6F  
営業時間/10:00~23:00(月~金)10:00~21:00(土)10:00~20:00(日祝)火曜休



東京スカイツリーを眺めながら、女性専用のランニングマシンを利用。

## 編集を終えて

子供は独立して家族は夫婦だけ。もちろんデスクもなく定期券もない。地方出身のニュータウン暮らしで地域コミュニティーにもうまく溶け込めず「居場所」のない状況に困惑しながらセカンドライフを過ごす。

月に1回の会社のOB会が待ち遠しくて仕方ない。

想像するとずいぶん不安になるが、実はこのような境遇の人がどんどん増えていくだろう。

あと十数年で私も高齢者の仲間入り。他人事ではない。

今号のEKISUMERは増ページして少し大きなテーマにチャレンジしてみた。

何をしなければならぬのか。何ができるのか。高齢化社会を皆さんと一緒に考えるきっかけになれば幸いです。(H.K)

【発行】jekí  
駅消費研究センター

【発行責任者】金森誠  
(株式会社ジェイアール東日本企画 取締役 企画制作本部 副部長)

【編集責任者】加藤肇  
(株式会社ジェイアール東日本企画 駅消費研究センター長)

【編集委員】深井基弘 中里栄悠 河野麻紀

【お問い合わせ】03-5447-0991

【URL】http://www.jeki.co.jp/ekishoken/

【制作】プロジェクトディレクター 坂野泰士  
(有限会社シンプル研究所)

編集 小林英明 牧一彦 須田佳織  
(株式会社レマン)

デザイン 山澤紳一郎 川西成信 本多翔  
(株式会社レマン)

印刷 株式会社静和堂