



未来の暮らしを考える

ワークブック

「次世代に残したいものを残せる社会とは？」

パンフレット別冊

目次

このワークブックをダウンロードされた皆さんへ1
① 2050 年のあなた(お子さんやお孫さん)のご家族の理想の暮らしを詳しく思い描いてみてください2
② 2050 年のあなた(子・孫)のご家族の理想の暮らしを実現するために、必要なもの・ことを年表形式で書き出してみましよう3
③ ほかの人と望ましいと思う未来の暮らしを交換して読み合っ感じたこと・考えたことを書き出してみましよう4
④ 参考:未来の家族の姿と1日の暮らしの例6
◆ H 賀 縁(ゆかり)さんのプロフィール・スケジュール(20 歳・大学生)6
◆ E 藤 優美香(ゆみか)さんのプロフィール・スケジュール(25 歳・大手広告代理店勤務)7
◆ I 島家のプロフィール・スケジュール(45 歳夫婦家族)9
◆ N 澤家のプロフィール・スケジュール(50 代夫婦家族)12
◆ K 川家のプロフィール・スケジュール(65 歳夫婦家族)15
◆ T 村家のプロフィール・スケジュール(70 歳夫婦家族)18
◆ I 田 美津子(みつこ)さんのプロフィール・スケジュール(73 歳・再任用契約社員)20
◆ N 澤 香織(かおり)さんのプロフィール・スケジュール(76 歳・無職)22
◆ H 田 香奈子(かなこ)さんのプロフィール・スケジュール(80 歳・無職)24
◆ Y 崎 史子(ふみこ)さんのプロフィール・スケジュール(85 歳・介護施設入所)25

このワークブックをダウンロードされた皆さんへ

パンフレット「次世代に残したいものを残せる社会とは？」では、2050年を想定し、対照的な2つの**持続可能な社会**像（「ゆたかな噴水型社会」、「虹色のシャワー型社会」と未来の暮らし）を紹介しました。これら2つの社会のうち、どちらがより良いというわけではなく、望ましい姿にも多様性や幅があることを示しています。それぞれの社会における、「2050年に生きる家族の姿」や「家族の1日の様子」は、2つの社会の産業構造や技術開発の方向性、社会保障のあり方、人口分布、エネルギー政策の方向性など、今後の社会を持続的に営むうえで焦点になるとと思われる分野の具体的なイメージを描写し、その記述を元にして描きました。

ただし、注意していただきたいのは、これらの暮らしが持続可能な社会の模範解答なのではなく、いくつかの例に過ぎないということです。個人個人が思い描く望ましい未来の暮らしを集めていくと、自ずと多様性が生まれてくるはずで、そのうちのどれが良いと決めるのではなく、どうしたらその多様性を活かしつつ多くの人々に益する社会をつくれるかを、協力して検討することが必要です。

このワークブックは、皆さん一人ひとりが自分自身や次世代の暮らしを具体的にイメージし、「持続可能な社会とは何か」を自分事として考え（以下①・②のワークに相当）、周りの方々と対話していただく（以下③のワークに相当）ことを目指して制作しました。①・②のワークは一人でも取り組めますが、③のワークは複数人との対話を想定していますので、できるだけ複数人で①～③のワークに取り組んでいただくことをおすすめします。また、皆さんに取り組んでいただくワークの参考となるよう、巻末に様々な世代における未来の暮らしの検討事例を載せました（④に相当）。ご関心のある方はご覧ください。

- ① 2050年のあなた（もしくはお子さん、お孫さん）のご家族の理想的な暮らしを思い描いてみましょう。
- ② 2050年の理想的な暮らしを実現するために、あなた（もしくはお子さんやお孫さん）が現在から2050年までの間に取り組むこと、社会の動きや実現が期待されるもの・ことなどを年表形式で書いてみましょう。
- ③ ほかに人が書いた①・②のワークの結果を、交換して読み合っただけで感じたこと・考えたことを書き出してみましょう。可能であれば、お互いの理想とする社会を両立させるにはどうすればいいかについても、話し合ってみましょう。
- ④ 皆さんに取り組んでいただくワークの参考となるよう、巻末に様々な世代の暮らしの検討事例を掲載しました。なお、これらはあくまで個人が想像を膨らませて描いた例です。「虹色のシャワー型社会」に近い内容が多くなっており、ご注意ください。

「持続可能な社会の実現」は、ある一部の専門家だけで答えを出せる課題ではなく、社会を構成している一人ひとりが責任を持ち、協力して取り組まねば解決できない課題です。皆さんがこれらのワークに取り組み、ほかの人の意見への感想や考えを述べ合うことで、一人ひとりが主体的に未来の社会づくりに参画し、協力し合っていくことの大切さと大変さを実感・体験していただけることを期待しています。

想定している読者層

- ・次世代に日本社会を受け渡す役割を担う、現役の行政や事業者の皆様。
- ・将来の日本を担う若い方々。持続可能な社会について勉強したいと考えている学生の皆様。
- ・これからの日本の進むべき方向についての研究に関心がある皆様。

① 2050 年のあなた(お子さんやお孫さん)のご家族の理想の暮らしを詳しく思い描いてみてください

2050 年は、現在から 34 年後です。34 年後、あなた(お子さんやお孫さん、以下、子・孫)は、どのような暮らしを営んでいるでしょうか。あなた(子・孫)のご家族や社会の理想の姿を具体的に描き出してみましよう。

表 1 2050 年のあなた(子・孫)のご家族の理想の姿

[] 家の世帯構成・プロフィールなど(2050 年)			
名前(ペットなども)	年齢	性別	仕事・働き方・その他の活動など
居住地 <input type="checkbox"/> に✓を入れる	<input type="checkbox"/> 都市中心部 <input type="checkbox"/> 都市郊外部 <input type="checkbox"/> 農村部 <input type="checkbox"/> 中山間地		
住まいのかたち ・部屋数など <input type="checkbox"/> に✓を入れて、()に具体的な数値や LDK などを記入する	<input type="checkbox"/> 一戸建て・()階建て： 部屋数()		
	<input type="checkbox"/> マンション()m ² ・()階： 部屋数()		
<input type="checkbox"/> アパート()m ² ・()階： 部屋数()			
<input type="checkbox"/> その他(○世帯住宅や都市ガス・LP ガス、オール電化、床暖房など)			
あなた(子・孫)の世帯の年収			万円
2050 年に実現してほしい社会の姿や技術など			

② 2050年のあなた(子・孫)のご家族の理想の暮らしを実現するために、必要なもの・ことを年表形式で書き出してみましょう

2050年の理想の暮らしを実現するためにあなた(子・孫)はいつ・何に取り組めばよいのか、また、それに関連した社会の動きや、実現が期待されるもの・ことについて、2050年からスタートして現在までさかのぼって書いてみましょう。

表2 理想の未来から現代へとさかのぼる年表(2050年の理想の暮らしを実現するために必要なもの・こと)

西暦年	2050	2040	2030	2020	現在
あなた(子・孫)の年齢					
ライフイベント、あなた(子・孫)が取り組むことなど					
社会の動き、実現が期待されるもの・こと					

③ ほかの人と望ましいと思う未来の暮らしを交換して読み合っ て感じたこと・考えたことを書き出してみましょ

未来の暮らしと年表を描き終えたら、ほかの人と見せ合っ
て、感想やコメントを話し合っ
てみましょう。あなたが望ましいと思う暮らしをより良くするヒントが得られることもあるでしょう。その逆に、ほかの人が望ましいと考
えている暮らしのあり方が、あなたが望ましいと考
えている暮らしとくいちがうこともあるかもしれません。お互いの暮らしを両立するための工夫について話し合
い、望ましい社会の姿について記入してみましょう。

表 3 ほかの人と望ましいと思う未来の暮らしを共有して気づいたこと


ほかの人が描いた未来の暮らしを読んで、参考にしたいと思ったことを記入してみましょう。
ほかの人が描いた未来の暮らしと、自分が望ましいと思う暮らしとの間でくいちがうことがあれば、記入しておきましょう。

ほかの人が望ましいと思う暮らしと、自分が望ましいと思う暮らしを両立するために、話し合ったことや、思いついたヒントなどがあれば、記入しておきましょう。

④ 参考:未来の家族の姿と1日の暮らしの例

これらは、皆さんに取り組んでいただくワークの参考にしていただくために掲載しました。あくまで個人の想像を膨らませて描いたものです。なお、「虹色のシャワー型社会」に近い内容が多くなっておりますので、ご注意ください。また、ここで紹介する例は、「持続可能社会転換方策研究プログラム」の「研究課題 P11:将来シナリオと持続可能社会の構築に関する研究」に関連する普及活動の一環として制作したもので、研究成果の報告ではありません。

◆ H 賀 縁 (ゆかり) さんのプロフィール・スケジュール (20 歳・大学生)

	<ul style="list-style-type: none"> ● 東京で一人暮らし (賃貸アパート住まい・2K・バストイレ別)。 ● 国立大学経営学部在学中。講義は金沢からでもネットで受講できるが、東京での一人暮らしの経験や直に勉学・交流・楽しみの機会をつくるためにも東京在住を希望した。講義資料や教材は大学のサーバに置いてあるので、タブレットかノートパソコンを持ち込んで講義を受ける。 ● 奨学金貸与を受けつつ、金沢の実家からも仕送りを受けている、生活費は月に 10 万円ほど。 ● テニスサークル所属 (同じサークルの先輩と両思い?)。 ● コンビニでアルバイトをしている。 ● スマホ所持。 ● アパートには太陽光発電や蓄電池システム、HEMS (Home Energy Management System) が完備。家電機器や家具などは基本すべてレンタルで、省エネ基準を満たさなくなった機器などは適宜交換される。
H 賀 将光 (まさみつ) (父): 47 歳・大卒・建設会社総合職	金沢在住。北アフリカ営業統括本部長だが、現地駐在はせず、金沢本社から現地業務を管理する。基本、平日は毎日残業 (11 時間勤務)。
H 賀 美代子 (みよこ) (母): 46 歳・大卒・物流会社総合職	金沢在住。物流会社金沢支社の営業 2 課課長。基本、平日はフルタイム勤務 (7 時間 45 分)。
H 賀 仁 (ひとし) (長男): 17 歳・高校 2 年生	金沢在住。公立高校に通学。成績は中位。野球部所属。スマホ所持。

➤ 縁さんの平日のスケジュール

6:00	起床。身支度をし、簡単に朝食準備を済ませ、慌ただしく朝食を取る。 ✦ 朝食メニュー: トースト、目玉焼き、サラダ、トマトジュース
6:20	コンビニの朝バイトに向かう。(自転車)
6:30	コンビニで朝バイト。商品の品出しやレジ対応など。コンビニでは生鮮食品も取り扱っており、毎朝野菜工場の配達人さんが取り立ての野菜を卸しにくる。魚や肉などは、冷凍品のみ取り扱い。
8:45	大学に登校。(自転車)
9:00	会計学入門の講義を受ける。会計学の基準や規則などについて、模擬的な例を交えて学ぶ。
10:40	ビジネス英語コミュニケーションの講義を受ける。講師やほかの受講生と直に会話をしながら学び、発音の仕方やイディオムの使い方などはタブレットやパソコンで瞬時に適切なアドバイスが受けられるようになっている。
12:10	昼休み。学食で昼食。 ✦ 昼食メニュー (ヘルシーセット): ご飯、味噌汁、鶏の竜田揚げ甘酢掛け、切り干し大根の煮物、サラダ
13:10	環境ビジネス特論の講義を受ける。実商品のライフサイクルアセスメントのデータ収集や計算・評価手順について学ぶ。
14:50	会社法の講義を受ける。現役の企業顧問弁護士から事例を交えた係争案件を元に、その対応や調停などについて学ぶ。
16:20	テニスコートで練習。
18:00	所属研究室 (持続可能社会経営学研究室) に顔出し、先輩と雑談。
19:00	帰宅の途につく。(自転車)
19:20	帰宅。夕食の支度。 ✦ 夕食メニュー: ご飯、野菜たっぷりコンソメスープ、鮭のムニエル、温野菜サラダ




19:50	夕食を取る。
20:20	夕食片付け。
20:30	TVやスマホ・ネットなどを楽しむ。 たまに金沢の両親（将光・美代子）や北海道の弟（仁）とWeb電話で話す。
21:30	入浴。
22:00	勉強。明日の講義の予習など。
24:00	就寝。

※18:00以降の時間帯に、サークルなどの飲み会が入ることもある。

➤ 縁さんの土休日のスケジュール


8:00	起床。身支度をし、簡単に朝食の準備をして朝食を取る。 ◇ 朝食メニュー：卵サンド、トマトサラダ、フルーツ入りヨーグルト、野菜ジュース
9:00	部屋、キッチン、お風呂、トイレの掃除と洗濯。晴れの日には布団干しや洗濯物を外に干す。
10:30	部屋で読書か、近くのスーパーに食材の買出し、もしくは筋トレなど。
12:00	昼食を取る。 ◇ 昼食メニュー：コンビニおむすび（ツナマヨ）、豆入りサラダ、野菜ジュース
12:30	移動。（自転車や電車など）
13:00	アルバイトか、友人と遊ぶか、サークルの先輩とデート。
19:00	移動。（自転車や電車など）
19:30	帰宅。布団や洗濯物を取り込んだ後、夕食準備。 ◇ 夕食メニュー：トマトとチキンのパスタ、ミネストローネスープ、ヨーグルト
20:00	夕食。
20:30	夕食片付け。洗濯物をたたみ、収納。
21:00	TV・スマホ・ネットなどを楽しむ。
22:00	入浴。
22:30	勉強。講義の予習や課題などに取り組む。
24:00	就寝。

◆ E 藤 優美香（ゆみか）さんのプロフィール（25歳・大手広告代理店勤務）

	<ul style="list-style-type: none"> ● 東京で一人暮らし（賃貸マンション住まい・2DK・バストイレ別） ● 大手広告代理店総合職勤務。基本は毎日残業で1日10時間以上は働く。 ● 年収500万円程度。 ● 部署の異なる同僚（M井 龍将（たつまさ））と結婚を前提に交際中（難しい部署横断プロジェクトをともに励まし合いながら頑張ったことがきっかけで、愛情が芽生え、交際が始まる。）。 ● 国立大学経済学部卒業。 ● スマホ所持。 ● 食事の献立と運動の強度に関するアドバイスをリアルタイムで知らせてくれるアプリを活用している。 ● マンションには太陽光発電や蓄電池システム、HEMS（Home Energy Management System）が完備。
E 藤 幸永（ゆきなが）（父）：52歳・大卒・大手商社総合職	福岡在住。中南米営業本部長だが、現地駐在はせず、福岡支社から現地営業業務の管理を行う。基本、平日は毎日残業（11時間勤務）。スマホ所持。
E 藤 知佳（ちか）（母）：51歳・大卒・化粧品メーカー総合職	福岡在住。福岡支社の広報部長。基本、平日はフルタイム勤務（7時間45分）。スマホ所持。
E 藤 幸知（ゆきとも）（長男）：22歳・大学4年	国立大学工学部在学中（北海道在住）。寮で一人暮らし。サッカーサークル所属。スマホ所持。


➤ 優美香さんの平日のスケジュール

6:00	起床。身支度をし、朝食。 ◇ 朝食メニュー：トースト、サラダ、バナナ、ヨーグルト、野菜ジュース
7:00	通勤。（電車）

7:30	朝活。会社近くの異分野交流社会人サークルの読書会に出席。
8:30	出勤。始業前に資料整理やメールチェック・返信などを済ませておく。
9:00	業務開始。 部署の定例ミーティングで自分の担当案件の進捗などについて報告。 直属の上司は北海道へ出張中だが、Web 電話を通してミーティングに参加。
9:30	 <p>自分の担当案件（機能性食品の Web プロモーション）の見積書作成。作成した見積書をネット上で出張中の上司にチェックしてもらった後、事務担当に関連資料ファイル作成を指示。</p>
11:00	先輩の担当する部署横断大規模案件（アフリカにおける省エネ住宅のプロモーション）のサポート業務について、先輩と担当役員と打ち合わせ。担当役員は現在中国出張中なので、Web 電話で参加。
12:00	昼休み。社員食堂で同僚や上司とともに昼食。 ◇ 昼食メニュー（レディースランチ）：ご飯、野菜のコンソメスープ、白身魚のフライ甘酢掛け、もやしとホウレンソウのナムル、グリーンサラダ、トマトゼリー
13:00	先輩の担当する部署横断大規模案件の社内折衝に同行。
15:00	事務担当者に依頼していたファイルが提出されたので、内容をチェック。ネットを通じて上司の決裁を受け、クライアントに送信しておく。
16:00	社内のスキルアップセミナーに出席。（ビジネスイングリッシュ中級コース）
18:00	職場を一時離れ、コンビニで夕食を購入。 ◇ 夕食メニュー（五穀米弁当とサラダ、カップ味噌汁）：五穀ご飯、梅干し、赤魚の西京漬け焼き、キャベツの千切り、里芋の煮物、きんぴら、油揚げの野菜詰め、漬物、棒棒鶏サラダ、しじみ味噌汁 コンビニで自分がプロモーションを手掛けた商品を見かけ、つい店員さんに売れ行きを確認してしまう。
18:30	帰社し、談話スペースで同僚とともに夕食。
19:00	同僚と共同でグローバル企業の CSV（Creating Shared Value）活動提案コンペに出展する企画書の内容を練る。
21:00	退勤。帰宅の途につく。（電車）
21:30	帰宅。部屋着に着替える。資格取得（中小企業診断士）のための勉強もしくはネットで情報収集。
23:00	入浴。
23:30	ヨガ。
0:00	就寝。

※18:00 以降の時間帯に、職場や交流のある社会人との飲み会が入ることもある。

➤ 優美香さんの土休日のスケジュール


8:00	起床。部屋着に着替え、軽く朝食を済ませる。 ◇ 朝食メニュー：フルーツグラノーラ、根菜サラダ、ヨーグルト、トマトジュース
9:00	部屋、キッチン、お風呂、トイレの掃除と洗濯。晴れていれば布団干しや洗濯物を外に干すなど。
10:30	部屋で読書か、近くのスーパーに食材の買出し、もしくはジムでトレーニング。（相応の服装に着替える。）食事献立と運動強度アドバイスアプリに従って、買う食材やトレーニングメニューが決められる。 
12:00	昼食を取る。 ◇ 昼食メニュー（ヘルシー弁当）：鶏の炊き込みご飯、豆腐ハンバーグ、きんぴら、いんげんの煮びたし、プチトマト、漬物、野菜ジュース
12:30	布団や洗濯物を取り込んでおく（乾かない洗濯物は乾燥機へ）。 外に出掛ける場合は、よそ行きの服装に着替え、移動。（自転車や電車など）
13:00	街をぶらつくか、友人と遊ぶか、交際相手（M井）とデート。夕食は外食することが多い。 ◇ 夕食メニュー例：ワイン、アボカド入りシーザーサラダ、帆立のカルパッチョ、牛ほほ肉の赤ワイン煮、鮭のクリームソースパスタ、ブラッドオレンジのジェラート

20:00	帰宅。部屋着に着替える。洗濯物をたんで収納。その後、TV・ネット・スマホなどを楽しむ。
21:00	資格取得（中小企業診断士）のための勉強もしくはネットで情報収集。
23:30	入浴。
0:00	ヨガ。
1:00	就寝。

◆ I 島家のプロフィール・スケジュール（45 歳夫婦家族）

	<ul style="list-style-type: none"> ● 核家族（両親とは別居）、子ども 2 人 ● 共働き（職場結婚） ● 武徳は地方都市へ単身赴任（1 ヶ月に 2 回ほど、週末に帰宅） ● 年収（夫婦合計）1,800 万円程度 ● 30 歳で都心近郊の分譲マンション購入（ローン残り 20 年）・4LDK ● マンション全体で太陽光発電を所有。売電益は均等割り。HEMS 完備。 ● EV を 2 台所有。（夫の赴任先で使うため各居所で 1 台所有。） ● 基本、家事は彩芽が担当。（家事負担軽減のための機器やサービスをフル活用している。） <ul style="list-style-type: none"> ➢ 買い物は、基本、ネットショッピング+宅配 ➢ 毎日の献立提供アプリ+ネットショッピング・宅配連携（週 1 回で注文し、毎日半調理済みの食材が届くシステム。カーボンフットプリント明記。） ➢ 食器洗い乾燥機 ➢ 全自動洗濯・乾燥・衣類たたみ機 ➢ 自動掃除機ロボット（床のみ） ➢ 高圧蒸気洗浄機
I 島 武徳（たけのり）（夫）：45 歳・大卒・中堅商社総合職	名古屋支社の企画部長。基本、平日は毎日残業（11 時間勤務）。単身赴任で賃貸マンション暮らし。スマホ所持。
I 島 彩芽（あやめ）（妻）：45 歳・大卒・中堅商社総合職	東京本社での企画営業 5 課課長。基本、平日は定時勤務（7 時間 45 分）。スマホ所持。
I 島 奈津美（なつみ）（長女）：17 歳・高校 2 年生（公立）	成績は上位。テニス部所属。スマホ所持。
I 島 颯太（そなた）（長男）：14 歳・中学 2 年生（公立）	成績は中位。バレーボール部所属。スマホ所持。

➤ I 島家の平日のスケジュール


5:30	彩芽が起床し、身支度。朝食の支度とお弁当づくりが始まる。食材は下ごしらえが済んでいて、半調理状態になっている。 <ul style="list-style-type: none"> ◇ 朝食メニュー：ご飯、味噌汁、鮭の塩焼き、青菜のおひたし、漬物、海苔 ◇ お弁当メニュー（妻、長女の分。長男は給食。）：ご飯、豚肉の生姜焼き、野菜の煮物、卵焼き、サラダ、フルーツ
6:30	彩芽が子ども達を起こす。奈津美、颯太はそれぞれ身支度。
7:00	彩芽と子ども達で朝食。
7:30	彩芽は、朝食の後片付け（食洗機）と、自動掃除機ロボット、全自動洗濯・乾燥・衣類たたみ機、夕食用の炊飯器もセットしつつ、子ども達を送り出す。 奈津美はごみ出しをしつつ、バスで登校。颯太は自転車で登校。 
8:30	彩芽、戸締りなどを確認して自宅を出発。電車で通勤。

	彩芽（妻）	奈津美（長女）	颯太（長男）
8:00		登校。友達とおしゃべり。	登校。友達とじゃれ合う。
8:30		朝礼。	朝礼。
8:50		世界史 B の授業。	数学の授業。
9:00	出社。業務配分算段。メールチェック。		
9:30	部署ミーティング。		
9:50		化学の授業。	英語の授業。
10:00	電子書類のチェック・決裁（PC 上で OK）		
10:50		数学Ⅱの授業。	技術・家庭の授業。

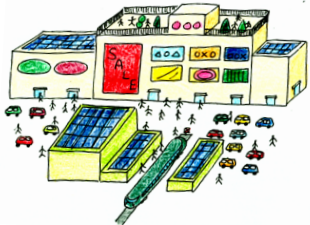
11:00	クライアントと Web ミーティング。		
11:50		現代文 B の授業	技術・家庭の授業。
12:00	昼休み。昼食を取る（お弁当）。 武徳と Web 電話。		
12:40		昼休み。昼食を取る（お弁当）。	給食、昼休み。
13:00	企画会議。		
13:40		コミュニケーション英語Ⅱ	音楽の授業。
14:40		生物の授業。	総合学習の時間の授業。 （キャリア教育）
15:00	別のクライアントと Web ミーティング。		
15:30		終礼。	終礼。
15:50		掃除。	掃除。
16:00	クライアントへの対応方針について、 上司と打ち合わせ。		
16:10		部活。（テニス）	部活。（バレーボール）
17:00	部下と担当案件について打ち合わせ。		
17:45	退社。		
18:00		下校。	下校。
18:15	帰宅。		
18:30		帰宅。	帰宅。
18:15	彩芽が帰宅。彩芽は宅配ボックスに届けられた食材を使い、夕食準備。食材は下ごしらえが済んでいて、半調理状態になっている。 ◇ 夕食メニュー：ご飯（朝に炊飯器セット）、回鍋肉、中華風春雨サラダ、中華風卵スープ、杏仁豆腐		
18:30	奈津美・颯太帰宅。奈津美は彩芽の夕食準備を手伝う。 颯太は空腹を我慢しきれず、買い置きのお菓子（ポテトチップス）をつまむ。		
19:00	彩芽と子ども達で夕食。せめて夕食の時間だけは母子団らん。		
19:30	彩芽、夕食とお弁当の後片付け（食洗機）。その後、たたまれた洗濯物を収納（形状記憶繊維でアイロンがけなどは無し）。 奈津美は妻を手伝うか、自室へ行き、スマホかネット。颯太は自室へ行き、TV かゲーム。		
20:30	彩芽は翌朝の仕込みなど（炊飯器をセット）。子ども達は自室で趣味を楽しむなど。		
21:00	彩芽は武徳と Web 電話。子ども達のことについて相談など。 奈津美、入浴。颯太は同上。		
21:30	彩芽はネットで情報収集。食材以外の衣類や雑貨等をネットで調べたりする。金融商品の情報チェックなども行う。 奈津美は勉強。宿題や通信教育の課題をこなす。通信教育はタブレットなどを利用し、個人の能力に見合った課題の提示やきめ細やかな指導が売り。 颯太は入浴。湯上がり後、姉と同様に勉強。宿題や通信教育の課題をこなす。		
22:30	彩芽が入浴。		
23:00	彩芽は就寝。		
23:30	奈津美・颯太が就寝。		

※単身赴任先の武徳（夫）の1日

6:00	起床し、身支度。
6:30	1人暮らし用の朝食セットを温め、朝食を取る（TVのニュースを見つつ）。 ◇ 朝食メニュー：ご飯、味噌汁、鯖の西京漬け焼き、納豆、漬物、海苔
7:00	朝食の後片付け（食洗機）をしつつ、電子新聞を数紙チェック。 ※週に2回ほどは自動掃除機ロボットと全自動洗濯・乾燥機もセット。
7:30	ごみを出しつつLRT（Light rail transit）で通勤。
8:00	出社。メールチェック。


9:00	電子書類のチェック、決裁（PC上でOK）。
10:00	部下の担当案件について打ち合わせ。
11:00	クライアントとWebミーティング。
12:00	昼休み。社員食堂で昼食を取りつつ、部下とコミュニケーション。後半は妻とWeb電話。 ◇ 昼食メニュー：ご飯、味噌汁、焼き魚、青菜のおひたし、野菜の煮物
13:00	重役と大規模案件について打ち合わせ。
15:00	部署ミーティング。
15:30	他部署の部下のメンター業務。
16:30	部下の担当案件でトラブル発生。部下の報告を受けて、クライアントへ電話を入れる。謝罪と状況確認、対応方針について話す。トラブルについて上司に報告し、対応等についての事後承諾を得る。
18:30	件の部下と打ち合わせ。
19:30	電子書類のチェック、決裁を行いつつ、件の部下をそっと見守る。
20:00	退社。LRTで帰路につく。
20:30	帰宅。宅配ボックスから1人暮らし用の夕食セットを取り出し、温めて夕食準備。 ◇ 夕食メニュー：ご飯、味噌汁、筑前煮、ひじき煮、漬物
	
21:00	夕食（晩酌のビールも）を取りつつ、彩芽（妻）とWeb電話。
21:30	入浴。
22:00	ネットで情報収集。洗濯物があればただんで収納。
23:00	就寝。

➤ 1島家の土休日のスケジュール（武徳（夫）が単身赴任先から帰省している）


6:30	彩芽が起床。身支度をし、朝食の準備に掛かる。（食材は下ごしらえ済みのものを購入） ◇ 朝食メニュー：トースト、ハムエッグ、豆入りサラダ、野菜たっぷりコンソメスープ、牛乳 武徳・奈津美・颯太は爆睡中。
7:20	彩芽が武徳と子ども達を起こしに行き、身支度を促すが、武徳、颯太は二度寝。彩芽と奈津美で武徳、颯太を叩き起こす。
7:40	やっと家族全員で朝食。ちょっとごちない団らんをしつつ。
8:10	彩芽は奈津美と朝食後片付け（食洗機）。 それが終わると彩芽はキッチン・トイレ・お風呂（汚れがつきにくい素材でできている）など、普段掃除できないところの掃除。（高圧蒸気洗浄機なども活用）。晴れていれば、布団を干したり、洗濯をして外に干したりする（週末くらいは日光に当てたいと思うため）。 武徳は自らコーヒーを淹れ、電子新聞を数紙チェック。奈津美、颯太は自室で勉強（授業の復習・予習・通信教育など）
10:00	彩芽は掃除・洗濯等を終え、ティータイム。武徳と団らんしながらも、子ども達におやつへの差し入れも忘れない。
11:30	彩芽は昼食の準備。（食材は下ごしらえ済みのものを購入） ◇ 昼食メニュー：海鮮丼、根菜入りあら汁、漬物
12:00	家族全員で昼食。ちょっとごちない団らん。その後彩芽と奈津美で昼食後片付け（食洗機）。武徳、颯太は手持ち無沙汰。
13:00	 家族でLRTに乗って30分ほどのショッピングモールに行く。各自の興味のある店に行き、ショッピングなど。 武徳：釣具店→アウトドアショップ→紳士服店→リカーショップ→本屋 彩芽：ファッションの店→生活雑貨の店→紅茶店→本屋→コスメショップ 奈津美：ファッションの店数店→服飾雑貨店→本屋→ドラッグストア 颯太：スポーツショップ→ゲームショップ→本屋
16:30	スマホで連絡を取り合い、集合。家族で買い置きしておきたい食材などを購入し、配達を注文する。
17:30	帰路につく。
18:00	帰宅。彩芽は宅配ボックスに届けられた食材を使い、夕食準備。奈津美も準備を手伝う。 必要な材料は既に下ごしらえ等は済んでおり、調理・調味すればよい状態になっている。 ◇ 夕食メニュー：ご飯（朝に炊飯器セット）、味噌汁、和風ロールキャベツ、鰯の煮付け、切り干し大根の煮付け、漬物、メロン 武徳と颯太は洗濯物や布団を取り込み、TVなどを見て夕食の準備が調うのを待つ。

19:00	家族で夕食。(武徳は休肝日) ちょっとぎこちない団らん。
19:30	彩芽と奈津美は夕食の後片付け(食洗機)と、洗濯物たたみ・収納など。 武徳はネットで情報収集。颯太は自室でTVかゲーム。
20:30	彩芽は翌朝の仕込みなど(炊飯器のセット)。 武徳と颯太は同上。奈津美は自室でTVかネット・スマホ。
21:00	奈津美が入浴。颯太は同上。 武徳と彩芽は寝室で団らんしつつ、翌週の予定などを確認・共有。彩芽は武徳と相談しつつ、1週間分の食事を献立提供アプリで考えながら、ネットショッピングで注文・宅配を手配する。
21:30	颯太が入浴。 奈津美は自室で読書、雑誌を楽しむなど。夫婦は同上。
22:00	武徳が入浴。 奈津美は同上。颯太は自室で読書かまんがを楽しむなど。彩芽は同上。
22:30	彩芽が入浴。 武徳は寝室にて読書。奈津美と颯太は同上。
23:00	夫婦、就寝。
23:30	奈津美と颯太が就寝。


◆ N澤家のプロフィール・スケジュール (50代夫婦家族)

	<ul style="list-style-type: none"> ● 核家族(両親とは別居)、子ども2人 ● 共働き(友人のついでで結婚) ● 年収(夫婦合計)1,800万円程度 ● 30歳で東京郊外の一戸建てを購入(ローン残り12年)・5LDK ● 太陽光発電・蓄電システム所有。HEMS完備。 ● EVを1台所有。
<p>N澤 博信(ひろのぶ)(夫): 53歳・大卒・大手自動車メーカー総合職・</p>	<p>販売戦略推進本部本部長。基本平日は定時勤務だが、たまに残業あり。日本車の技術にどのような付加価値を付ければ海外で訴求力があるかを検討。昨今は自社だけでオリジナリティの追求は難しいため、各地の良質なアイデアを持つ個人事業者や中小企業と製品開発契約を結ぶのが一般的。 スマホ所持。</p>
<p>N澤 茜(あかね)(妻): 54歳・大卒・大規模農作物工場研究開発職</p>	<p>フレックス勤務制。職場は日本最大手であり、その研究開発部門に所属。工場では、関東エリアに多種多様な農作物を出荷。温度、湿度、給水、肥料散布などは機械で完全に管理されているため、工場は研究開発メンバーと機械技師が中心。実際の作物の状態を確認する専門家として、かつて農業を営んでいた高齢者が雇用されている。 スマホ所持。</p>
<p>N澤 奈緒(なお)(長女): 21歳・大学3年生(国立大学)</p>	<p>社会学専攻。成績は上位。昨年までに必修単位は取得済み。講義はすべてネットで公開され、実際に大学に通うことは少ない。ほとんどの学生はオンラインにて適時適所で講義を受けている。 1年間海外留学の予定あり。海外生活を楽しまつつ、海外大学の講義を受講予定。卒業論文は、先生からオンラインで指導を受ける。 スマホ所持。</p>
<p>N澤 健博(たけひろ)(長男): 18歳・高校3年生(公立高校)</p>	<p>成績は中位。1つの学校に所属しながらも、交流の時間は他校の授業を受講できる。自宅からオンラインで授業を受けることも可能だが、実習や実技もあるので、それなりに学校に登校することが多い。 サッカー部所属で、受験のため引退したが、たまに練習に顔を出す。 スマホ所持。</p>


➤ N 澤家の平日のスケジュール

6:30	博信が起床し、身支度。簡単な朝食の支度をしつつ、全自動洗濯機をセット。朝食準備、洗濯機セットは武徳が担当する家事だと、茜と結婚する時に決めた。 ✦ 朝食メニュー：ご飯、味噌汁、目玉焼き、温野菜サラダ、漬物 ※昼食は各自社食、学食、冷凍弁当などを利用。最近では食品加工・保存技術が進展し、遠方の農産物・海産物などを利用した冷凍弁当ができています。共働きなので、朝にこの冷凍弁当を準備しておき、好きなものを職場で食べるようにしている。冷凍弁当の容器はリユース食器。	
7:00	茜と健博が起床し、身支度。博信、茜、健博で朝食。 奈緒は朝一で講義がない日は適当に自分で起床。	
7:30	茜は、朝食の後片付け（食洗機）と夕食用の炊飯器と自動掃除機ロボットのセットを手早く済ませ、博信と洗濯物を干す。 健博は自転車で登校。	
8:00	博信、茜が通勤。駅までは2人とも自転車で移動。博信は電車で30分ほど、茜は電車で15分ほどの職場へ向かう。	

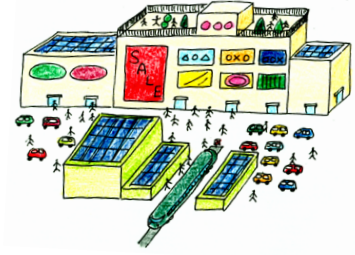
	博信（夫）	茜（妻）	奈緒（長女）	健博（長男）
8:00	通勤。	通勤。	起床、身支度。	登校。
8:30		出社。メールチェック後に白衣に着替える。	朝食。	朝礼。
8:50				化学の授業（実験）。
9:00	出社。業務配分算段。メールチェック。	部署ミーティング。	お茶を飲みながら電子新聞に目を通す。	
9:30	部署ミーティング。	カルス培養実験の実験計画策定と、資機材の手配・準備。		化学の授業（実験）。
9:50				
10:00	実販売のめどが立った車載製品について、関係各所とWeb会議システムで打ち合わせ。映像・音声技術の発達により、まるで集会して会議をしているような臨場感あり。		自宅からマーケティング特論の講義受講（オンライン）。	現代文Bの授業。
10:30				
10:50				コミュニケーション英語Ⅲの授業。
11:00				
11:50				
12:00	昼休み。昼食を取る。彩芽おススメの冷凍北海弁当を温めて食べる。	昼休み。社食で野菜たっぷりヘルシーセットを食べる。工場で収穫される新鮮な野菜を使ったメニューは大人気。	昼食を取る。彩芽おススメの冷凍北海弁当を温めて食べる。	
12:40			留学先の大学講義受講申請に必要な書類の準備。	昼休み。学食でスタミナセットを食べる。
13:00	車体設計部と新車のデザインについて打ち合わせ。	機能性植物色素の効率的抽出実験の実験経過を、担当スタッフ間で情報共有。		世界史Bの授業。
13:40				
14:40			自動車運転の国際ライセンス取得のためのWebテストを受験し、無事に合格。実地訓練は渡航後現地で行う。	物理の授業。
15:00	部署ミーティング。	工場内の遺伝子操作実験規約の更新に関するセミナーに出席。		終礼。
15:30				高校近くのお気に入りのカフェにて、インターネットを使って受験勉強。関東産の果物や野菜を使ったフルーツジュースを飲むカフェで、旬果旬菜ジュースを楽しみながら勉強する。
15:50				※奈緒がカフェで勉強しすぎて、お茶代が高くつくとも両親に叱られたために、週に1回までと決められている。
16:00	各種書類の電子決裁。	自動実験装置の稼働状況チェックと申し送り。	洗濯物を取り込み、仕分けしてたたむまでを済ませておく。	
16:10				
17:00	社内若手研究セミナーの企画内容について、外部業者と打ち合わせ。	退社。	留学先のホストファミリーとWeb電話で打ち合わせ。	
17:30		帰宅。		
17:45				
18:00				
18:15	退社。			
19:00	帰宅。			
20:00				帰宅。

17:30	茜が帰宅。勤め先の野菜と生協から購入した食材を使って、夕食の支度。途中から、Web 電話での打ち合わせを終えた奈緒が手伝う。19:00 過ぎには高崎に住む香織お祖母ちゃんとの定期電話もあるので、バタバタと準備を進める。 ◇ 夕食メニュー：ご飯（朝に炊飯器セット）、八宝菜、野菜たっぷり棒棒鶏サラダ、根菜入り春雨スープ、杏仁豆腐 ※夕食は 19:30～と決めているが、最近健博は帰宅時間がまばらなので、夕飯開始に間に合うかどうか分からない。 19:00 ごろ、博信が帰宅。	
19:00	高崎の香織お祖母ちゃんと Web 電話。博信、茜、奈緒の 3 人で会話を楽しむ。 奈緒は夢中で海外留学の準備の話をしている。香織も昔はアメリカに海外留学していたらしい。	
19:30	健博は未帰宅だが、博信、茜、奈緒で夕食を始める。 博信と茜はショッピングセンターに行く日取りを話し合っている。茜は週末に大学の講義を受けており、講義は明日なので、ショッピングセンターには明日行くほうが楽。しかし、今回はお隣のおばあちゃん（I 田美津子）も買い物に連れていく約束をしているので、遅い時間にならないよう配慮が必要。食事後に、茜が直接本人に都合を聞きに行くことになった。	
20:00	健博が帰宅。 茜は健博の夕食を準備した後に、お隣の I 田さん宅に行き、食後のお茶を楽しみつつ、買い物時間の都合を確認。食後の片付けは博信の仕事なので、健博と団らんしながら食事が終わるのを待つ。 奈緒は自室で英会話のトレーニング。 洗濯物は各自が部屋に持ち帰り、収納。	
20:30	博信は食事の後片付けと翌朝の仕込みなど。 お隣から帰宅後、茜は週末の講義の予習に勤しむ。奈緒は同上。健博は自室で勉強。	
21:00	奈緒が入浴（シャワー）。 博信は寝室にてネットで金融商品などについて情報収集。茜、健博は同上。	
21:30	健博が入浴（シャワー）。 奈緒はネットで留学先での生活に関する情報収集。博信、茜は同上。	
22:00	博信が入浴（シャワー）。 茜、奈緒は同上。健博は自室で勉強を再開。	
22:30	茜が入浴（シャワー）。 博信は寝室で読書。奈緒、健博は同上。	
23:00	博信、茜は就寝。奈緒、健博は同上。	
23:30	奈緒・健博が就寝。	

➤ N 澤家の土休日のスケジュール

6:30	博信が起床。身支度をし、朝食の準備に掛かる。 ◇ 朝食メニュー：トースト、スクランブルエッグ、ラタトイユ、牛乳 茜は 7:00 頃起き、身支度。奈緒・健博は爆睡中。	
7:20	茜が子ども達を起こしに行き、身支度を促すが、健博は二度寝。茜と奈緒で、健博を叩き起こす。	
7:40	やっと家族全員で朝食。	
8:10	博信は健博と朝食後片付け（食洗機）と夕食の仕込み（炊飯器セット）。 茜と奈緒はキッチン・トイレ・お風呂など、普段掃除できないところの掃除。晴れていれば、家族全員で布団を干したり、洗濯をして外に干したりする。 その後、博信は電子新聞を数紙チェック。茜は博信と相談しつつ、1 週間の食事の献立を考える。 奈緒は自室で英会話トレーニング。健博は自室で受験勉強。	
10:00	茜は午後からの大学の講義に向けて予習事項を再度確認。博信はショッピングセンターでの買い物リストをまとめ、趣味のゴルフについてネットで情報収集。 奈緒と健博は同上。	
12:00	昼食は冷凍弁当を温めて食べる。 ◇ 昼食メニュー（冷凍弁当と味噌汁）：きのこ鮭の釜飯、いりどり、かぼちゃの煮物、いんげんのごま和え、漬物、しじみのインスタント味噌汁	
12:30	茜と奈緒で昼食後片付け（弁当のリユース容器を食洗機で洗う）。 博信はお隣の I 田さん宅に、買い物へ行く準備をするよう伝えに行く。 健博は自室に戻って受験勉強。	
13:00	博信、茜はお隣の美津子おばあちゃんと一緒に郊外のショッピングセンターへ電気自動車に向かう。 茜はショッピングセンターへ向かう途中にある大学の門前で降りてもらい、講義へ向かう。今日の講義は「家計管理ファイナンス実習」「介護計画特論」。	

	奈緒は自室で海外留学の準備、健博は同上。
13:30	<p>博信と美津子おばあちゃんはショッピングセンターへ到着。 集合時間と場所を決め、それぞれの買い物に回る。</p> <p>博信：ゴルフ用品店→婦人服店（茜の注文品受け取り）→リカーショップ→本屋→食品スーパー</p> <p>美津子：手芸用品店→本屋→婦人服店→お茶の専門店→食品スーパー</p> <p>自宅にいる奈緒と健博は、疲れたら自分で適宜お茶やお菓子をつまんで休憩を取りつつ、自室で書類作成や勉強。</p> <p>15:00 ごろに奈緒と健博で洗濯物や布団を取り込み、たたくで収納など。</p>
17:30	<p>博信と美津子おばあちゃんはお互いの買い忘れがないかどうか確認して、帰路につく。</p> <p>帰る途中で茜を大学の門前でピックアップして、一緒に帰宅。</p>
18:00	<p>博信と茜が帰宅。茜と奈緒で夕食準備。</p> <p>✦ 夕食メニュー：ご飯（朝に炊飯器セット）、だいこんと青菜の味噌汁、酢豚、さばの梅肉はさみ竜田揚げ、にらのおひたし、にがうりのサラダ、漬物、なし（デザート）</p> <p>博信と健博はTV などを見て夕食の準備が調うのを待つ。</p>
19:00	家族で夕食を取りつつ、高崎の香織お祖母ちゃんと Web 電話。
19:40	<p>博信と健博は夕食の後片付け（食洗機）と翌朝の仕込み（炊飯器セット）。</p> <p>その後、博信は新調したゴルフクラブの試し打ちに行く（近所に練習場がある）。</p> <p>健博は受験勉強の息抜きに TV でサッカー観戦。茜と奈緒は海外留学準備の進捗状況について確認。</p>
21:00	<p>奈緒が入浴。</p> <p>茜は本日の講義の復習。健博は自室で受験勉強を再開。博信がゴルフ練習場から帰宅。</p>
21:30	<p>博信が入浴。</p> <p>茜と健博は同上。奈緒は自室で読書、雑誌を楽しむなど。</p>
22:00	<p>健博が入浴。</p> <p>博信はマッサージチェアでくつろぐ。茜と奈緒は同上。</p>
22:30	<p>茜が入浴。</p> <p>博信は寝室にて読書。奈緒は同上。健博は自室で受験勉強。</p>
23:00	夫婦、就寝。
23:30	奈緒と健博が就寝。



◆ K 川家のプロフィール・スケジュール（65 歳夫婦家族）

	<ul style="list-style-type: none"> ● 2人暮らし（子ども2人（長女・長男）は独立して結婚している、孫4人） ● 共働き（職場結婚） ● 年収（夫婦合計）600万円程度 ● 60歳で自社企業が経営するコーポラティブ賃貸マンション（シニア世代が集住）に引越し（HEMS完備、脱衣所や浴室は冷暖房完備など、シニア向けのサービス充実）・2LDK ● コーポラティブマンション全体で太陽光発電を所有。売電益は均等割り。 ● 60歳まで住んでいた分譲マンションは、ローンごと長男夫婦に譲渡し、長男は自己資金でリノベーションしてローンも5年で完済。 ● 自家用車（EV）は手離し、マンションのシェアEVを利用している。 ● 基本、家事は雅美が担当。（家事負担軽減のための機器やサービスをフル活用している。） <ul style="list-style-type: none"> ➢ 買い物は、基本、ネットショッピング+宅配 ➢ 毎日の献立提供アプリ+ネットショッピング・宅配連携（週1回で注文し、毎日半調理済みの食材が届くシステム。カーボンフットプリント明記。） ➢ 食器洗い乾燥機 ➢ 全自動洗濯・乾燥・洗濯物たたみ機 ➢ 自動掃除機ロボット（床のみ） ➢ 高圧蒸気洗浄機
K 川 弘樹（ひろき）（夫）：65歳・大卒・大手商社	基本、本社営業部でサポート業務に従事する。平日は7時間勤務。スマホ所持。

再任用社員	両親はともに介護施設に入居している。
K川 雅美(まさみ)(妻):65歳・大卒・大手商社再任用社員	基本、本社総務部でサポート業務に従事する。平日は7時間勤務。スマホ所持。父は死去。母は介護施設に入居している。 ※雅美の父が死去のタイミングで、夫婦とも50代から終活を考え始める。

➤ K川家の平日のスケジュール

5:00	夫婦ともに起床。スポーツウェアに着替え、近所の広い公園を一緒にウォーキング。ウォーキングしつつ、季節の花や鳥などの生き物を愛でる。もちろん、夫婦団らんの時間でもある。
6:00	夫婦ともに帰宅し、シャワーを浴びて着替え、出社のための身支度。
6:30	雅美は朝食の支度とお弁当づくり。食材は下ごしらえが済んでいて、半調理状態になっている。 ✦ 朝食メニュー：ご飯、味噌汁、カジキの味噌漬け焼き、納豆、きゅうりの酢の物、きんぴら、サラダ ✦ お弁当メニュー(夫婦の分)：ご飯、鯖の竜田揚げ、卵焼き、いんげんの煮びたし、ピーマン・パプリカの三色炒め、きんぴら 弘樹は電子新聞数紙をチェック。
7:30	夫婦ともに朝食。(TVのニュースを見つつ)
8:00	雅美は朝食の後片付け(食洗機)と、全自動洗濯・乾燥・衣類たたみ機、夕食用の炊飯器もセット。 弘樹は雅美に教わりながら自動掃除機ロボットの設定。
8:30	夫婦ともに戸締りなどを確認し、ごみを出しながら出勤。電車で通勤。




	弘樹(夫)	雅美(妻)
9:00	出社。本日のスケジュール確認。	出社。本日のスケジュール確認。
9:30	過去に自身が担当したクライアントとの取引に関する打ち合わせに出席、助言など。	社内研修の講師(ビジネスマナーについて)を務める。
10:30		社内業務効率改善プロジェクトのミーティング出席。
11:00	契約書締結直前案件の書類一式のチェック・校正	
12:00	昼休み。昼食を取る(お弁当)。 再任用社員同士で情報交換。	昼休み。昼食を取る(お弁当)。 社内の友人とおしゃべり。
13:00	新規案件に関わる世界情勢の情報収集、データ分析。	過去に自身が担当したクライアントについて、現担当者に情報共有、アドバイスなど。
14:00		クライアントとの打ち合わせに出ている担当者から、追加で情報収集と資料送信の依頼あり、対応。
15:00		上記分析結果について、上司に報告。
16:00	他部署社員のメンター業務。	社内のコスト削減に関する提案書を作成、提出。
17:00	退社。(社屋の前で妻と待ち合わせて帰宅の途につく)	退社。(社屋の前で夫と待ち合わせて帰宅の途につく)
17:30	帰宅。(電車)	帰宅。(電車)

17:30	夫婦、帰宅。雅美は宅配ボックスに届けられた食材を使い、夕食準備。食材は下ごしらえが済んでいて、半調理状態になっている。 ✦ 夕食メニュー：ご飯(朝に炊飯器セット)、味噌汁、鯛のあら炊き、いかと大根の煮物、ほうれんそうのおひたし、にらの卵とじ 弘樹は夕食の支度ができるまでネットで情報収集し、夫婦の退職記念ディナーについて構想を練る(雅美には内緒)。
18:30	夫婦ともに夕食を取りつつ、団らん。(弘樹はビールで晩酌)
19:00	雅美は夕食とお弁当の後片付け(食洗機)。その後、たまためた洗濯物を収納(形状記憶繊維でアイロンかけなどは無し)。
20:00	雅美は翌朝の仕込みなど(炊飯器セット)。 弘樹はコーポラティブマンションの談話室へ行き、同年代男性と雑談(アルコールも入れつつ)。
20:30	雅美はネットで情報収集など。長女家族、長男家族とWeb電話をしたりもする。
21:30	弘樹が談話室から帰宅。少し酔い冷まし。雅美は弘樹の帰宅を確認し、弘樹に水を出してから入浴。
22:00	弘樹が入浴。雅美は寝室で読書。
22:30	夫婦、寝室にて団らん。
23:00	夫婦ともに就寝。




➤ K川家の土休日のスケジュール

5:00	 <p>夫婦ともに起床。スポーツウェアに着替え、近所の広い公園を一緒にウォーキング。平日と同じく、花や生き物などを愛でつつ、団らんしつつ。</p>
6:00	<p>夫婦ともに帰宅し、シャワーを浴びて着替える。雅美は着替え後に朝食の支度に掛かる。食材は下ごしらえが済んでいて、半調理状態になっている。</p> <p>◇ 朝食メニュー：ご飯（前日に炊飯器セット、お昼の分もまとめ炊き）、味噌汁、秋刀魚の塩焼き、いんげんの白和え、おくらとめかぶの和え物、紅白なます、漬物</p> <p>弘樹は盛り付けを手伝う。</p>
7:00	夫婦で朝食。団らん。
7:40	<p>夫婦で朝食後片付け（食洗機）。</p> <p>雅美はキッチン・トイレ（汚れがつきにくい素材でできている）など、普段掃除できないところの掃除。（高圧蒸気洗浄機なども活用）。弘樹はお風呂（汚れがつきにくい素材でできている）の掃除。晴れていれば、夫婦協力して布団を干したり、洗濯をして外に干したりする（週末くらいは日光に当てたいと思うため）。</p>
9:30	<p>夫婦でお茶の時間。</p> <p>弘樹は電子新聞を数紙眺めつつ、雅美は弘樹と相談しつつ献立提供アプリで1週間の献立を検討し、ネットショッピングで食材を購入し、配達の手配をする。</p>
11:00	<p>雅美監督の下、弘樹が昼食の準備。（食材は下ごしらえ済みのものを購入）</p> <p>◇ 昼食メニュー：親子丼（ご飯は朝に炊けている）、味噌汁、豆苗のおひたし、漬物</p> <p>雅美は盛り付けを手伝う。</p>
12:00	夫婦で昼食。弘樹の調理手際、味付けは雅美の合格点を得る。
12:40	夫婦で昼食後片付け（食洗機）。
13:00	ひと休みの後、コーポラティブマンション併設のテニスコートにて、夫婦でテニスを楽しむ。
15:00	<p>長女（恵梨佳（えりか））家族よりレジャーの帰りにご機嫌伺いに寄りたいとの連絡あり。</p> <p>夫婦で帰宅し、シャワーを浴びて着替える。</p>
15:30	長女家族が到着。夫婦で孫2人の相手。
17:30	<p>長女家族とともに夕食を取ることにになり、近くのスーパーに夫と長女家族が買出しに行く（長女家族のEVで行く）。</p> <p>予め準備していた夫婦2人分の食材は、コーポラティブマンション内で買い手を募集し、引き受けてもらえることになる。</p> <p>雅美は布団や洗濯物を取り込み、洗濯物は自動たたみ機にセット。</p>
18:00	<p>弘樹と長女家族が買出しから帰宅。</p> <p>雅美と恵梨佳で、コーポラティブマンションの共用キッチンにて夕食準備。（食材は下ごしらえ済みのものを購入）</p> <p>◇ 夕食メニュー：チーズカナッペ、鯖のカルパッチョ、海鮮トマトパスタ、ミネストローネスープ、チキンと野菜のグリル、温野菜のサラダジェノベーゼソース掛け、スパークリングワインほかワイン数本、りんごジュース、オレンジジュース、パンナコッタと苺のゼラート</p> <p>弘樹と娘婿（隆浩）はワインとチーズカナッペを楽しみつつ、孫2人の相手。孫2人はジュースとクラッカーを食べつつ料理ができたがるのを待つ。</p>
19:00	<p>コーポラティブマンションの共用ダイニングで家族パーティー。</p> <p>他の住人も差し入れを持参し、ともにパーティーを楽しむ。</p>
20:30	パーティー参加者全員で後片付け（食洗機）。食べ切れなかった分は、他の住人におすそ分け。
21:00	<p>長女家族帰宅。</p> <p>雅美は翌朝の仕込みなど（炊飯器をセット）を行い、たたまれた洗濯物を収納。</p> <p>弘樹はそのまま寝室で爆睡しそうになるも、雅美が歯磨きだけはさせてから就寝させる。</p>
22:00	雅美、入浴は軽くシャワーで済ませる。
22:30	雅美が就寝。


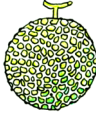


◆ T村家のプロフィール・スケジュール (70歳夫婦家族)


	<ul style="list-style-type: none"> ● 2人暮らし(子ども2人(長女・長男)は独立して結婚、孫4人) ● 共働き(職場結婚、2人とも元食品メーカー勤務) 夫婦とも会社を退職後、農や緑に触れる仕事を選択。 ● 年収(夫婦合計)400万円程度(年金含む) ● 60歳で自社企業が経営するコーポラティブ賃貸マンション(シニア世代が集住)に引越し(HEMS完備、脱衣所や浴室は冷暖房完備など、シニア向けのサービス充実)・2LDK ● マンション全体で太陽光発電を所有。売電益は均等割り。 ● 60歳まで住んでいた分譲マンションはローンごと長男夫婦に譲渡し、長男は自己資金でリノベーションしてローンも5年で完済。 ● 自家用車(EV)は手離し、マンションのシェアEVを利用。 ● 家事はできるだけ夫婦で分担。(家事負担軽減のための機器やサービスをフル活用している。) <ul style="list-style-type: none"> ➢ 買い物は、基本、ネットショッピング+宅配 ➢ 毎日の献立提供アプリ+ネットショッピング・宅配連携(週1回で注文し、毎日半調理済みの食材が届くシステム。カーボンフットプリント明記。) ➢ 食器洗い乾燥機 ➢ 全自動洗濯・乾燥・衣類たたみ機 ➢ 自動掃除機ロボット(床のみ) ➢ 高圧蒸気洗浄機
T村 彰和(あきかず)(夫):65歳・大卒・シルバー人材センター勤務(植木剪定)	基本、平日は実働時間7時間ほど。スマホ所持。 父は死去。母(97歳)は介護施設に入居している。
T村 美穂(みほ)(妻):65歳・大卒・IT農業法人にパート勤務	基本、平日は6時間勤務。スマホ所持。 両親ともに死去。 ※美穂の父が死去のタイミングで、夫婦とも50代で終活を考え始める。

➤ T村家の平日のスケジュール


4:00	美穂が起床し身支度を済ませ、朝食の支度とお弁当づくり。食材は下ごしらえが済んでいて、半調理状態になっている。 ✦ 朝食メニュー:ご飯、味噌汁、豆腐のハンバーグおろしソース、炒り卵とほうれんそうのバターしょうゆ炒め、漬物 ✦ お弁当メニュー(夫婦の分):おむすび(梅干し、わかめご飯)、ぶりの照り焼き、ひじき煮、きんぴら、漬物 彰和は4:30に起床し、身支度。
5:00	夫婦で朝食。(TVのニュースを見つつ)
5:30	夫婦で朝食後片付け(食洗機)。夫婦で分担し、自動掃除機ロボット、全自動洗濯・乾燥・たたみ機をセット。
6:30	夫婦ともに自宅の戸締りを確認し、ごみを出しつつ出勤。 彰和はLRTに乗り、都市近郊のシルバー人材センターへ通勤。美穂はバスに乗り、郊外の農村部へ通勤。

	彰和(夫)	美穂(妻)
7:00	出勤。着替え、体操など。	出勤。着替え、体操など。 雇用主、パート仲間と本日の作業について打ち合わせ。
7:30	同じ現場を担当する仲間と道具・機械類のチェック・メンテナンス。	トマトもぎ作業開始。 
8:30	EV作業車に乗り合わせて現場へ向かう。	
9:00	現場到着。依頼主に挨拶し、作業内容について打ち合わせ。	休憩。仲間とお茶飲み。
9:30	庭木の剪定作業開始。(適宜休憩入れつつ)	
10:00		収穫したトマトの選別、袋詰め、箱詰め作業。
12:00	昼休憩、昼食(お弁当)。	昼休憩、昼食(お弁当)。
13:00	午後の庭木選定作業開始。(適宜休憩入れつつ)	メロンの収穫作業。 

14:00		収穫したメロンの選別、箱詰め作業。
14:30	剪定作業終了。依頼主に確認いただき、お茶などをご馳走になる。	
15:00	EV 作業車に乗り合わせてシルバー人材センターに戻る。	作業終了。シャワーを浴びて着替える。 トマトをおすそ分けでいただく。
15:30	センターの管理部門に本日の作業報告。 シャワーを浴びて着替え。	退勤。 農園併設の陶芸教室で夫婦茶碗づくり。
16:00	退勤。帰宅の途につく（LRT）。	
17:00		帰宅の途につく（バス）。


16:30	彰和が帰宅。洗濯物を取り込み、電子新聞数紙に目を通す。	
17:30	美穂が帰宅。美穂は宅配ボックスに届けられた食材を使い、夕食準備。食材は下ごしらえが済んでいて、半調理状態になっている。職場からおすそ分けされたトマトを食材として使う。彰和は盛り付けを手伝う。 ◇ 夕食メニュー：トマトご飯、野菜とベーコンのコンソメスープ、青椒肉絲、焼きなす、冷奴、漬物	
18:30	夫婦ともに夕食を取りつつ、団らん。（彰和はビールで晩酌）	
19:00	夫婦ともに夕食とお弁当の後片付け（食洗機）。その後、夫婦でたたまれた洗濯物を収納。	
20:00	美穂は翌朝の仕込みなど（炊飯器セット）。彰和は入浴。	
20:30	美穂が入浴。彰和はネットで情報収集。	
21:00	夫婦ともに寝室にてネットで情報収集などをつつつ、団らん。	
22:00	夫婦ともに就寝。	

➤ T 村家の土休日のスケジュール


5:00	夫婦ともに起床。スポーツウェアに着替え、近所の広い公園を一緒に散歩。	
6:00	夫婦ともに帰宅し、シャワーを浴びて着替える。着替え後に夫婦ともに朝食の支度。食材は下ごしらえが済んでいて、半調理状態になっている。 ◇ 朝食メニュー：麦飯（前日に炊飯器セット、お昼の分もまとめて炊き）、味噌汁、しらすとねぎ入り卵焼き、納豆、なすと空芯菜の炒め物、漬物	
7:00	夫婦で朝食。団らん。	
7:30	夫婦で朝食後片付け（食洗機）。 美穂はキッチン・トイレ（汚れがつきにくい素材でできている）など、普段掃除できないところの掃除。（高圧蒸気洗浄機なども活用）。彰和はお風呂（汚れがつきにくい素材でできている）の掃除。 晴れていれば、夫婦協力して布団を干したり、洗濯物を外に干したりする（週末くらいは日光に当てたいと思うため）。	
9:30	夫婦でお茶の時間。彰和は電子新聞を数紙眺めつつ、美穂は彰和と相談しつつ献立提供アプリで 1 週間の献立を検討し、ネットショッピングで食材を購入し、配達の手配をする。	
11:30	彰和が昼食の準備（食材は下ごしらえ済みのものを購入）。美穂は盛り付けを手伝う。 ◇ 昼食メニュー：まぐろの山かけ丼（ご飯は朝に炊けている）、味噌汁、おくらとめかぶの和え物、漬物	
12:00	夫婦で昼食。	
12:40	夫婦で昼食後片付け（食洗機）。	
13:00	夫婦でシェア EV を借り、彰和の母（亜希子（あきこ））がお世話になっている介護施設へお見舞いに行く。 途中で、亜希子が大好きな栗饅頭とお花、介護スタッフの皆さんへの差し入れ（フルーツゼリー）を買っていく。	
14:30	亜希子がいる介護施設に到着。スタッフに挨拶をしてから、亜希子と栗饅頭・お茶を囲み団らん。	
15:00	介護施設の敷地内を 3 人で散歩。 亜希子は足腰が弱っているため、介助スーツを装着。身体は弱っている、外に出るのは好きらしい。	
15:30		介護施設の医師と、亜希子の今後の治療・介護方針について相談。 もしもの時の延命治療やや処置等について、亜希子は前々から自然な最期を望んでいるとのことで、彰和も無理な処置は望まないとの希望を伝える。その結果、現状では延命治療はしない方針に決定。

16:30	亜希子と介護施設スタッフに帰宅の挨拶をし、シェアEVで帰宅の途につく。
17:00	夫婦で帰宅。美穂は宅配ボックスに届けられた食材を使い、夕食準備。食材は下ごしらえが済んでいて、半調理状態になっている。 ◇ 夕食メニュー：ご飯、味噌汁、肉じゃが、にんにくの芽の炒め物、海藻サラダ、漬物 彰和は布団・洗濯物を取り込んで自動たたみ機にセットした後、書斎で考えごと。
18:00	夫婦で夕食、団らん。(夫は休肝日)
18:30	夫婦で夕食後片付け(食洗機)。その後、夫婦でたたまれた洗濯物を収納。
19:30	美穂は翌朝の仕込みなど(炊飯器のセット)。彰和は入浴。
20:00	美穂は入浴。彰和は寝室にてネットで情報収集。
20:30	夫婦で寝室にてネット等の情報収集をしつつ団らん。特に今日は終活のことが中心テーマになった。
22:00	夫婦それぞれ、読書に耽る。
23:00	夫婦とも就寝。

◆ 1 田 美津子 (みつこ) さんのプロフィール・スケジュール (73 歳・再任用契約社員)

	<ul style="list-style-type: none"> ● 独身。東京郊外にて賃貸アパートで1人暮らし。 ● 年収：300万円程度 ● 家事負担軽減のための機器やサービスを適宜活用する。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 買い物は基本ネットショッピング+宅配利用だが、各種お出かけの際に買い物することも。 ➢ 朝食は簡単に準備できる定番メニューに資、昼食、夕食は基本宅配のお弁当などを購入。 ➢ 食器洗い乾燥機 ➢ 全自動洗濯・乾燥機(週に2回ほど)
1 田 美津子 (みつこ)：73 歳・大卒・四国土産物販会社の再任用契約社員	四国 4 県の特産品を全国に販売するための流通を統括する南関東支社に勤務。四国出身なのでこの会社を選んだ。退職するまでは四国に赴き、製品について現地担当者と打ち合わせをしていたが、退職後は社の何でもサポート的な契約社員として働いている。障がい者のサポートや、学生の職場見学対応など、幅広い業務に従事している。

➤ 美津子さんの平日のスケジュール

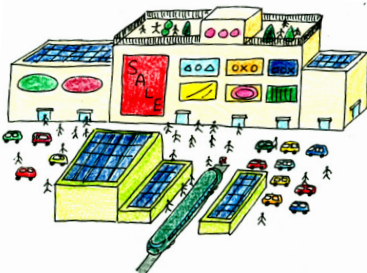
5:30	起床。身支度をし、朝食の準備。朝食は簡単にパンで済ませることが多い。お隣さんが時々野菜をおすそ分けしてくれるのは助かる。朝食の準備ついでに、昼食用のサンドイッチもつくる。 ◇ 朝食メニュー：トースト、ハムエッグ、サラダ、紅茶、ヨーグルト ◇ 昼食メニュー：たまごサンドイッチ、トマトとハム・チーズサンドイッチ、蒸し鶏とレタスのサンドイッチ
6:00	朝のニュースを見ながら朝食。
6:30	朝食の後片付けを済ませ、洗濯機を回しながら、コーヒーを飲みつつ朝の勉強。 単位や資格がほしいのではないが、70歳を過ぎて勤務時間を短くしてもらった結果、時間を持て余すようになったため、大学の通信教育にて予防医療の勉強をしている。 出勤前に洗濯物を干す。
8:15	勤務先に通勤(バスで20分ほど)。 <div style="text-align: center;">  </div>
8:35	出社。本日のスケジュール確認とメールチェック。
9:00	Web商品注文システムの不具合について、システム管理者と状況確認、対応策の協議。
10:30	商品注文受付コールセンターの社員研修に出席。講師として商品知識について解説。
12:00	昼休み。昼食に、朝に準備したサンドイッチと、コンビニで買った野菜ジュースを取る。
13:00	大学生のインターン受け入れについて、社内関係部署と打ち合わせ。
14:00	新商品の企画会議に出席。新商品のサンプルを試食し、製品化に向けた課題抽出と対応策について協議。

15:00	退社。自宅までバスで帰宅。
15:20	帰宅。洗濯物を取り込んでたたみ、収納。軽く掃除もする。 家事を済ませたら、1時間ほど休憩。好きなクラシック音楽を聞きながら、画集を鑑賞する。 たまに大学の特別講義が行われるので、ネットで受講することも。
17:00	夕食の準備にかかる。夕食は高齢者用の調理済み食材宅配サービスを利用することも多い。元々食事をつくるのはあまり好きな家事ではないので、なるべく簡略化するようにしている。 ◇ 夕食メニュー：ご飯、白身魚のムニエル、蒸し野菜、野菜たっぷりコンソメスープ、きゅうりのピクルス
17:30	夕食を取る。たいていTVを見ながら取ることが多い。 たまに大学の特別講義を、食事を取りながら受講することもある。
18:30	食事の後片付けを済ませ、趣味の手芸に勤しむ。 手芸は趣味と割り切っているが、近所の若い母親たちには人気があり、洋服づくりの注文を安価で引き受けている。
20:00	お隣のN澤さんの奥さん(茜さん)が来た。 この間、手芸の布を買いにショッピングセンターに行きたいと言っていたのを覚えてくれていたらしい。土曜日だと午後なら車で一緒に連れて行ってくれるとのこと。車を持っていないため、遠方に買い物に行く際に必ず声をかけてくれるのは本当に助かる。ネットで商品を購入することもできるが、やはり直接確かめたいものもある。 一人っ子で育てられ、結婚せずにこの年まで過ごしたので、周りの住民が優しく付き合ってくれるのは本当に嬉しい。 茜さんが、ついでにとってお菓子を差し入れしてくれたので、上がってもらい、一緒にお茶を楽しむ。お菓子は高崎に住む旦那様のお母様が作ったものらしく、定期的におすそ分けが送られてくるとのこと。とても美味しい。
20:30	入浴。若いころからシャワーで済ませていたので、シャワーでおしまい。 たまに湯船に浸かりたいときは、近所の銭湯に行くことにしている。
21:00	就寝。




➤ 美津子さんの土休日のスケジュール

5:30	起床。身支度をし、朝食の準備。 ◇ 朝食メニュー：バターロール、ベーコンエッグ、グリーンサラダ、ミネストローネ(缶詰)、キウイフルーツ
6:00	TVを見ながら朝食を取る。
7:00	朝食の後片付けを済ませた後は、晴れていれば洗濯と布団干し。 普段念入りに掃除できないキッチン、トイレ、お風呂の掃除も行う。
8:30	お茶の時間。ネットで今日の買い物情報収集しつつ、来週の予定も立てる。同時に、宅配の調理済み食品などもネットで注文しておく。
9:30	趣味の手芸に勤しむ。近所のY下さんから頼まれたスカートの型紙をつくり、布を裁断。
11:30	コンビニに昼食のお弁当を買いに行く。
12:00	昼食を取る。 ◇ 昼食メニュー(ぶりの照り焼き弁当+生のインスタントカップ味噌汁)：わかめご飯、ぶりの照り焼き、ふきとにんじん・ごぼうの炊き合わせ、切り干し大根の煮物、たまご焼き、漬物、インスタント豚汁
12:30	昼食の後片付けをしていたら、お隣のN澤さんの旦那さん(博信さん)が買い物の準備をするように伝えに来た。
13:00	N澤さん夫婦と一緒に、電気自動車で郊外のショッピングセンターに向かう。途中、N澤さんの奥さん(茜さん)は大学の講義に出席するとのこと、大学で車を降りた。
13:30	ショッピングセンターへ到着。N澤さんと集合時間と場所を決め、それぞれの買い物に回る。 手芸用品店→本屋→婦人服店→お茶の専門店→食品スーパーを回って、必要なものを購入する。

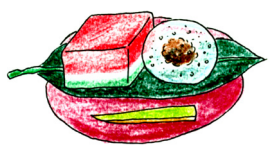


17:30	N澤さんとお互いの買い忘れがないか確認して、帰路につく。帰る途中で茜さんを大学でピックアップして、一緒に帰宅。
18:00	帰宅。洗濯物や布団を取り込み、たたんで収納。 その後、夕食の準備。今日の買い物で、お寿司を購入したので、それにインスタントの汁物をつける。 ◇ 夕食メニュー（にぎり寿司・インスタントの吸い物）：まぐろ、ひらめ、たい、たこ、えび、あなご、たまごのにぎり、うに、いくら、軍艦巻き、まつたけのお吸い物（インスタント）
18:30	夕食の片付けをした後、趣味の手芸に勤しむ。 Y下さん注文のスカート仕上げ、アイロンがけ。 今日の買い物で上質の布が入ったので、自分用にジャケットもつくろうと思い、デザインを描き起こす。
20:30	今日は湯船に浸かりたい気分のため、近所の銭湯へ行き、入浴。 湯上り後、銭湯の談話室でほった身体を冷ましながらか、ほかのお客さんと談笑。
21:30	帰宅して就寝。

◆ N澤 香織（かおり）さんのプロフィール（76歳・無職）

	<ul style="list-style-type: none"> ● 高崎で1人暮らし。夫（尊博（たかひろ））とは死別、子ども2人（長女・長男）は独立しており、別居。孫が3人。 ● 年収：200万円程度（年金ほか） ● 一戸建てに居住。ローンは65歳の時に完済。 ● 家事負担軽減のための機器やサービスをフル活用。 <ul style="list-style-type: none"> ➢ 買い物は基本ネットショッピング+宅配利用だが、各種お出かけの際に買い物することも。 ➢ 朝食は簡単に準備できる定番メニューに資、昼食、夕食は基本宅配のお弁当などを購入。 ➢ 食器洗い乾燥機 ➢ 全自動洗濯・乾燥・たたみ機（週に2回ほど） ➢ 自動掃除機ロボット（床のみ） ➢ 高圧蒸気洗浄機
N澤 香織（かおり）：76歳・大卒・無職。	70歳で夫（尊博）と死別。

➤ 香織さんの平日のスケジュール

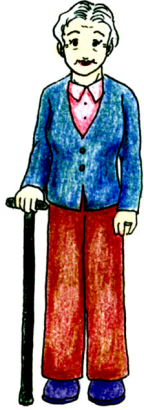
6:00	起床。身支度をし、朝食の準備。朝食はトーストとベーコンエッグとサラダ、カフェラテ、ヨーグルトと決めている。お隣からちょこちょこ野菜をおすそ分けしてもらえるので、たいへん助かっている。 ◇ 朝食メニュー：トースト、ベーコンエッグ、サラダ、カフェラテ、ヨーグルト	
6:30	朝のうちに簡単に洗濯と掃除を済ませる。 今日のご近所のK端さんとお茶教室を開催するため、お菓子をつくらねばならず、朝から準備に忙しい。 今日のお菓子は、季節感を取り入れたすいか羊羹と葛饅頭だ。 お菓子づくりを終えたら、着物に着替える。	
9:50	K端さんのお宅に伺う（徒歩）。	
10:00	K端さんのお宅でお茶教室。若い女性の参加者が多く、定期的に若い人と話す良いチャンスになっている。彼女たちから最近の流行なども教えてもらえるので、夜に子どもや孫とWeb電話する際のよいきっかけとなる。 お茶教室が終わったのち、生徒の何人かから、本日の茶菓の作り方を教えてほしいと頼まれ、レシピなどを教える。 その後、K端さんと一緒に茶席の後片付け。	
12:00	K端さん宅で昼食をご馳走になる。 ◇ 昼食メニュー：うな重、吸い物、漬物 昼食後、そのままK端さんのおしゃべりに花が咲く。次回のお茶教室で出すお菓子について、相談もした。	
14:00	帰宅し、少し昼寝。この昼寝が習慣となっている。	
15:00	次回のお茶会で出すお菓子に必要な材料について、ネットで情報収集。 ネット上のクチコミで評判の高い、有機栽培の農家（Y成さん）から小豆を仕入れることにする。その農家は近隣なので、今週末にK端さんを誘い合わせて畑を見せに行かせてもらうことに。その間、乾いた洗濯物を取り込み、たたんで収納。	
17:00	今日は外出して少し疲れたので、夕食は宅配を頼むことにした。ネットでメニューを選択し、注文。写真付きで示されているので選びやすい。また、健康状態に配慮されたメニューも多く、便利。本日の夕食は、野菜をふんだんに使った、冷しゃぶ冷やしうどんのセットに決めた。依頼すると1時間程度で配達される。 夕食が届くまでの間、TVを見ながら電子新聞などに目を通す。	
18:00	注文した食事が届いたので、夕食を取る。	

	◇ 夕食メニュー：野菜たっぷり冷しゃぶ冷やしうどん、和風ガスパチョ、漬物
18:30	夕食のリユース食器を洗い、乾かしておく。 その後、入浴。一人暮らしになってから、お風呂を沸かすのが面倒になり、暑さもあるのでシャワーで済ませます。 たまに湯船に浸かりたい時は町営浴場に行く。高齢者が気軽にお風呂を楽しめるように、安価な料金設定になっているのが魅力。行き帰りはバスを利用することも多いが、お隣さんが気軽に送り迎えしてくれるので、たいへん助かる。
19:00	東京に住む息子（博信）宅と Web 電話で毎日話をする。 博信と話することもあれば、嫁の茜や孫の奈緒、健博と話することもある。高崎で一人暮らしを続ける条件は、息子宅と毎日 Web 電話することだ。息子宅に引っ越して来いとの話もあったが、地元での生活が大切だったので、連絡を密に取ることを条件に別居のかたちを取っている。
20:00	就寝。


➤ 香織さんの土休日のスケジュール

6:00	起床。身支度をし、いつもの朝食の準備。 また、今日は近郊の農家（Y 成さん）の畑に伺うため、お昼のお弁当の準備もする（ご飯は昨夜のうちに炊飯器をセットし、起床に合わせて炊き上がるようにしている。）。 ◇ 朝食メニュー：トースト、ベーコンエッグ、サラダ、カフェラテ、ヨーグルト ◇ 昼食メニュー：おむすび（うめ、ツナ）、ジャーサラダ（トマト、レタス、パプリカ、ブロッコリーのスプラウト、ツナ缶の残りなどとしそドレッシング）、市販のパック野菜ジュース、休憩用の冷麦茶
6:30	朝食。（TV のニュースを見つつ）
7:00	朝食の後片付けの後、洗濯と掃除。 普段念入りに掃除ができないキッチン、トイレ、お風呂を掃除する。
9:00	 K 端さんと近所のバス停で待ち合わせ、有機栽培農家（Y 成さん）のお宅へ出発。 バスに 30 分ほど揺られて、農村の景色を楽しみながら、K 端さんとおしゃべりも弾む。
9:30	農家最寄りの農産物直売所でバスを降りる。Y 成さんが車で迎えに来てくれており、直接畑へお邪魔することに。
9:20	Y 成さんの畑に到着。小豆の成長具合を見せてもらい、土づくりや栽培の工夫などについて説明してもらう。 Y 成さんが丹精を込めて小豆やほかの野菜類をつくっていることがよく分かった。 
12:00	畑の脇のあずまやで昼食。 Y 成さんが漬物とデザートのを差し入れてくれる。 ぬか漬けがおむすびと絶妙なハーモニーを奏で、とても美味しい。
13:00	Y 成さんの車で、Y 成さん宅へ向かい、お茶に呼ばれる。 お宅では夏野菜出荷準備の真っ最中で、お茶の後は K 端さんとともに、パッケージをお手伝いする。
15:00	Y 成さんから夏野菜のお土産をたくさんいただき、車でバス停まで送ってもらう。 そこからバスで帰宅の途につく。
16:00	帰宅。たたまれた洗濯物を収納。 その後、たくさんいただいた夏野菜をピクルスとドレッシング、冷製スープに仕立て冷蔵所や冷凍庫にて保存する。一部の野菜は夕食のサラダに回す。そのまま夕食の準備にもかかる。 ◇ 夕食メニュー：ご飯（朝の残りを冷凍しておき、温め直す）、夏野菜の冷製スープ、ゴーヤチャンプルー、にらおひたしの酢味噌和え、漬物（吉成さんのおすそ分け）
18:00	TV を見つつ、夕食を取る。
18:30	夕食後片付けを済ませ、息子（博信）・娘（孝美）宅との Web 電話用に、本日の農家訪問写真をピックアップ。
19:00	息子（博信）宅・娘（孝美）宅と Web 電話。 向こうは夕食の団らん時なので、息子・娘夫婦、孫 3 人とも話せて嬉しい。
20:00	入浴。今日も暑いので、シャワーで済ませる。
20:30	寝室にて読書。
21:00	就寝。

◆ H田 香奈子（かなこ）さんのプロフィール・スケジュール（80歳・無職）

 <p>▶ 補聴器装着 ※持病など：動脈硬化気味で通院・服薬しているが、生活に支障はない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 1人暮らし。夫（智宗（ともむね））とは死別、子ども2人（長女・長男）は独立しており、別居。孫が4人、ひ孫が1人。 ● 年収：200万円程度（年金ほか） ● 60歳の時に、勤務先企業が経営するコーポラティブマンション（シニア世代が集住）に住み始め、夫の死後は単身世帯用に住み替え（HEMS、脱衣所や浴室は冷暖房完備など、シニア向けのサービス充実）・1DK ● マンション全体で太陽光発電を所有。売電益は均等割り。 ● マンションでシェアしているEVをたまに利用。 ● 家事負担軽減のための機器やサービスをフル活用。 <ul style="list-style-type: none"> ▶ 買い物は基本ネットショッピング+宅配利用だが、通院や各種お出かけの際に買い物することも。 ▶ 食材は、基本、調理済みのものを購入。昼食、夕食は基本宅配のお弁当を購入。（週1回で注文し、毎日お弁当や調理済みのお惣菜などが届くシステム。カーボンフットプリントも明記。） ▶ 食器洗い乾燥機 ▶ 全自動洗濯・乾燥機（週に2回ほど） ▶ 自動掃除機ロボット（床のみ） ▶ 高圧蒸気洗浄機
<p>H田 香奈子（かなこ）：80歳・大卒・無職。</p>	<p>75歳で夫（智宗）と死別。 死別後、終活ノートを徹底的に見直し、2人の子にコピーを預ける。原本は自宅金庫に保管。遺言書は法的拘束力のあるものを弁護士と相談して作成し、保管してもらう。 スマホ所持。</p>

▶ 香奈子さんの平日のスケジュール

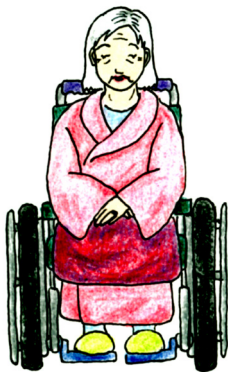
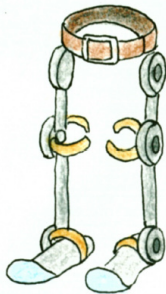
6:00	起床。身支度をし、ラジオ体操。
7:00	朝食の準備。ごはんや惣菜は、作り置きや宅配のものを温める。 ◇ 朝食メニュー：ご飯、味噌汁（市販のインスタント味噌汁（生）に野菜などを追加）、納豆、ひじきと豆の煮物（宅配惣菜）、漬物
7:30	朝食をとる。（TVのニュースを見つつ）
8:00	朝食後片付け（食洗機にセットだけ）。ロボット掃除機をセット。ごみ出し。
8:30	外出の準備。（お化粧品やアクセサリ、持ち物準備など）
9:00	かかりつけの病院へ通院。（バス・30分ほど）
9:30	病院着。予約を済ませた後、待合室で常連の患者とおしゃべりしつつ、診察を待つ。
10:30	診察と検査。
11:00	薬の受け取り、診療費と薬代の支払い。（院内処方）
11:30	電車で移動。（同世代女性友人2人と待ち合わせて、午後は美術館へ芸術鑑賞に行く予定。）
12:00	2人の友人と落ち合い、美術館近くの和食の店で昼食。 ◇ 昼食メニュー（刺身御膳）：ご飯、味噌汁、まぐろ・サケ・ひらめのお造り+大根・紫蘇のつま、茶わん蒸し、漬物
13:30	美術館でお気に入りの画家の特別展を鑑賞。展示図録を買う。 
15:30	美術館併設のカフェでお茶をしつつ、友人とおしゃべりに花を咲かせる。
17:00	友人と別れ、帰宅の途につく（電車）。
17:30	自宅の最寄り駅に到着。帰りついでにスーパーへ寄り、夕食のお惣菜などを購入。
18:30	帰宅。夕食準備。（冷凍しておいたご飯や、買ってきたお惣菜などを温める。） ◇ 夕食メニュー：ご飯、味噌汁（市販のインスタント味噌汁（生）に野菜などを追加）、白身魚のフライ甘酢あんかけ（スーパー惣菜）、キャベツの千切り（スーパーの1人用パック）、プチトマト、漬物
19:00	夕食を取る。（TVを見つつ）
19:30	夕食後片付け。（朝の分もまとめて食洗機）

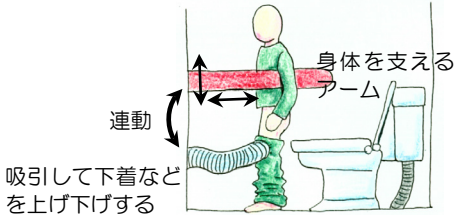
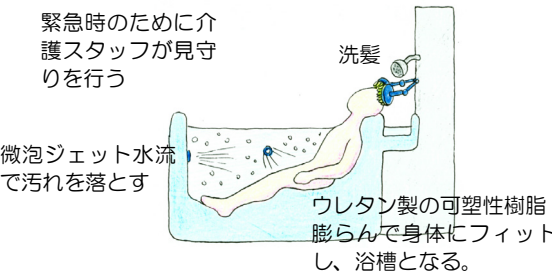
20:00	長女と Web 電話をするか、ネットで情報収集。
21:00	入浴。
21:30	寝室にて読書。
23:00	就寝。

▶ 香奈子さんの土休日のスケジュール


6:00	起床。身支度をし、マンションのほかの住人と誘い合わせてラジオ体操をした後、周辺のごみ拾い。
7:00	朝食の準備。ごはんや惣菜は、作り置きや宅配のものを温める。 ◇ 朝食メニュー：ご飯、味噌汁（市販のインスタント味噌汁（生）に野菜などを追加）、秋刀魚の甘露煮（宅配惣菜）納豆、切り干し大根の煮物（宅配惣菜）、漬物
7:30	朝食。（TVのニュースを見つつ）
8:00	朝食後片付け（食洗機にセットだけ）。自動掃除機ロボット、全自動洗濯・乾燥機をセット。 普段掃除ができないキッチン、トイレ、お風呂の掃除。（汚れのつきにくい素材でできている）
9:30	お茶の時間。ネットでお出かけの情報収集をしつつ、来週の予定を立てる。友人のアポ取りも行う。 同時に、宅配弁当や調理済み食品などもネットで注文しておく。ひ孫へのプレゼントについても情報収集。
11:00	ベランダの家庭菜園の手入れ。 各種ハーブ類、トマト、ピーマン、なす、グリーンピース、大葉など （1人暮らし用の栽培キットが市販されており、育て方などの説明書も付いている。）
12:00	昼食。宅配されたお弁当を温めていただく。 ◇ 昼食メニュー（鶏ごぼうご飯弁当）：鶏ごぼうの炊き込みご飯、落と根菜の煮物、鮭の照り焼き、笹かま、ほうれんそうのごま和え、漬物
12:30	昼食後片付け（お弁当はリユース食器、食洗機にセットだけ）。その後、軽くお昼寝。
13:00	コーポラティブマンションのウォーキングサークル仲間と公園でウォーキング。
15:00	ウォーキング後、そのまま公園でお茶会になり、おしゃべりを楽しむ。（コンビニでお茶、お菓子購入。）
17:00	帰宅。洗濯物をたたみ、収納。
18:00	夕食。宅配されたお弁当を温めていただく。（TVを見つつ） ◇ 夕食メニュー（鯖の味噌煮弁当）：ご飯、鯖の味噌煮、牛肉と根菜のしぐれ煮、きんぴら、卵の花、漬物、フルーツ羊羹 ※自分でインスタント味噌汁を追加。
18:30	夕食後片付け（朝・昼・夕の分もまとめて食洗機）。
19:00	マンション共用の談話室にて、シニアの様々な年代の住人と一緒におしゃべり。
21:00	自宅に戻り、入浴。
21:30	寝室にて読書。
23:00	就寝。

◆ Y崎 史子（ふみこ）さんのプロフィール・スケジュール （85歳・介護施設入所）

	<ul style="list-style-type: none"> ● 介護・医療付き有料老人ホーム（個室）に居住している。24時間体制で各種対応可能。 介護保険＋自費＋子も費用支払い。 ● 移動は車椅子か介助スーツを装着。筋肉の電位に反応して足の動きをサポートし、スムーズに動かすことができる。
<p>▶ 補聴器装着</p> <p>▶ 肌着自体が心拍、血圧等を測定するウェアラブルセンサーになっていて、随時医師にデータが転送されている。</p> <p>▶ 指輪にナノチップをつけ、GPS探知を可能にする（本人の希望、徘徊による事故を防ぐため。）</p> <p>※持病など： 左脚骨折後、不自由。軽度の認知症。心臓疾患あり。</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事介助は介護スタッフ、排泄介助はロボット、入浴介助はロボットを選択している。  <p>吸引して下着などを上げ下げする</p>  <p>緊急時のために介護スタッフが見守りを行う</p> <p>微泡ジェット水流で汚れを落とす</p> <p>ウレタン製の可塑性樹脂膨らんで身体にフィットし、浴槽となる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 定期的に、子ども交えて今後の治療方針や延命措置等について医師や介護スタッフを交えて打ち合わせを行う。 <p>※家族その他の訪問時間は、基本的に 14:00～17:00 まで（できれば 3 日前に連絡要）</p>
<p>Y 崎 史子（ふみこ）：85 歳・大卒・個室つき老人ホームに居住。</p>	<p>75 歳で夫（信和（のぶかず））と死別。</p> <p>78 歳で転倒して脚を骨折し、介護施設入所。</p> <p>介護施設入所と同時に、終活ノートを徹底的に見直し、2 人の子にコピーを預ける。原本は介護施設の金庫に保管。遺言書は法的拘束力のあるものを弁護士と相談して作成し、保管してもらう。</p> <p>80 歳ごろ、認知症気味となるも、症状の進行を遅らせる遺伝子治療薬を服用し始め、軽度で済んでいる。</p>

➤ 史子さんの平日・土休日のスケジュール

6:00	<p>起床。寝巻（介護着）にガウンをはおり、介護スタッフに付き添われ車椅子で食堂に移動。</p> <p>他の入居者とともに朝食を取る。できるだけ自分で摂食を試みるが、無理な場合は介護スタッフが介助。</p> <p>◇ 朝食メニュー：お粥、豆腐とはんぺんのすまし汁、骨抜き鯉の煮付け、ほうれんそうのおひたし（細かく刻んである）、春雨サラダ（細かく刻んである）</p>
7:00	<p>医務室で診療を受ける。ウェアラブルセンサー肌着から、心拍・血圧等の測定結果の推移や、現状の確認。身体症状や認知症に関する問診など。</p>
8:00	<p>自室で介助を受けながら着替え。できればお化粧もする。</p>
9:00	<p>談話室で TV を楽しんだり、他の入居者・介護スタッフとのおしゃべりなどを楽しむ。</p>
11:00	<p>介護スタッフとともに施設の敷地内を散歩。自分で歩いてみたい気分だったので、歩行介助スーツを着用。時折ベンチに腰を下ろし、休憩しつつ。散歩後はスーツを脱ぎ、スタッフに車椅子を押してもらって移動。</p>
12:00	<p>食堂で昼食を取る。必要であれば介護スタッフが介助。</p> <p>◇ 昼食メニュー：にゅう麺、サイコロ切り根菜類のやわらか煮物（大根、人参、牛蒡、蒟蒻など）、骨抜き鮭の味噌漬け焼き、きゅうりとわかめの酢の物（細かく刻んである）</p>
13:00	<p>昼食後、自分の個室に車椅子で移動させてもらい、ベッドでうつらうつらと昼寝。</p>
14:00	<p>近所の保育園より園児の訪問を受け、談話室で歌やお遊戯を鑑賞する。</p> <p>園児との触れ合いの時間には、絵本の読み聞かせをしたり、足を揉んでもらったりする。</p>
15:30	<p>車椅子で自室に移動させてもらい、昔のドラマの DVD を楽しむ。時にはバット型ロボットとスキンシップを楽しむ。</p>  <p>ペット型ロボット：声に反応して犬や猫のように振る舞う。ふわふわのぬいぐるみのような手触りの素材で、相手の状態（平穏、悲しみ、驚き、怒り、嬉しいなど）を感じ取るセンサーが張り巡らされている。人間語までは話さないが、共感したり、悲しんだり、笑ったりなどの感情を、手で触られることで伝えることができる。</p> <p>※参考：テレノイド</p>
17:00	<p>食堂に車椅子で移動させてもらい、スタッフが食事づくりをしている様子を眺めつつ、介護スタッフに昔の食事づくりについて思い出話に花を咲かせる。</p>

18:00	<p>食堂にて、他の入居者とともに夕食。必要であれば介護スタッフが介助。</p> <p>◇ 夕食メニュー：ご飯（柔らかめ）、味噌汁、棒棒鶏サラダ（細かく刻んである）、ひと口大揚げだし豆腐、水菜のおひたし（細かく刻んである）</p>
19:00	談話室で他の入居者と団らん。
19:30	入浴。緊急時のために介護スタッフは付き添うものの、基本は自動で洗髪などの入浴介助をロボットが行う。
20:00	介助を受けながら身体を拭いて髪を乾かし、寝巻（介護着）に着替える。車椅子で自室に移動させてもらう。
21:00	自室で長女や長男、孫などと Web 電話。
22:00	<p>入居施設の消灯時間により、就寝。※よく眠れない時は睡眠導入剤を服用。</p> <p>就寝時間中に不自然な動きや身体兆候等があった時は、センサーが作動し、管理室から個室の中の様子をモニターで見ることができ、スタッフが急行する。</p>

国立研究開発法人国立環境研究所
「持続可能社会転換方策研究プログラム」研究プログラム
「研究課題 PJ1: 将来シナリオと持続可能社会の構築に関する研究」
プロジェクトチーム

岩淵裕子 松橋啓介

2016 年 4 月

※この冊子に掲載されている著作物の一切の無断転載を禁止致します。



国立研究開発法人国立環境研究所
「持続可能社会転換方策研究プログラム」
研究プロジェクトチーム

2016年4月

<http://www.nies.go.jp/program/psocial/pj1/>

表紙イラストデザイン: 田邊 千英