



# 潜在的な不安と他人との比較

私たちの心には、多くの潜在的な不安が存在しています。誰もが自分の人生に対して不確かさや不安定さを感じている一方で、他者との比較を避けられない状況があります。

社会生活の中で、自分のステータス（仕事・収入・住まい）を他人と比較することがしばしば求められるからです。このような潜在的な不安と他人との比較が、自らの人生に大きな影響を考えているように思います。

そこで、今号は、私たちの心の動きを掘り下げた上で「家づくりにおけるターニングポイントのつかみ方」を描いてみたいと思います。

右中央の図は、私たちの心の中にある「潜在的な要素」です。この要素には、ネガティブな「将来の不安」「暮らしの不満」があります。一方で、いつかはこうしたい＝「自分らしい暮らし」というポジティブな欲求が存

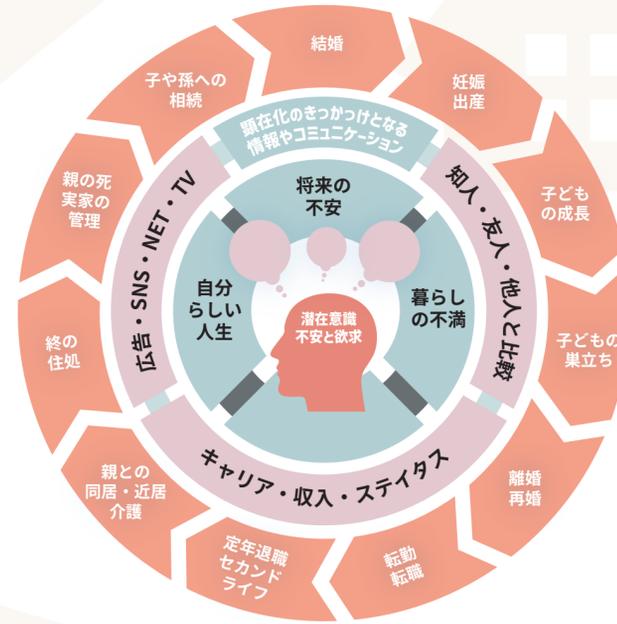
在しています。このような潜在意識は「ライフステージの変化（右の図）」とともに顕在化されます。

顕在化するきっかけは「他者との比較」や「広告などの情報」です。結婚した、子どもが巣立った、退職した、親の介護が始まったなどの「ライフステージの変化」のタイミングで接触する広告やSNSの情報、そして他社との比較により、住まいに対する悩みや要求、お金の不安などが顕在化するわけです。

様々なメディアやSNS、そして広告は、他者との比較を促しますが、自分が本当に望むことに向かって、とにかく楽しく、元気に歩んでいただきたいです。

今号は、そのためのエッセンスとして、わたし「小菅亜実」が掘り下げた「自分らしい人生の歩み方」として整理してみました。心と気持ちを整理するツールとしてお役立ちできたら嬉しいです。

ライフステージが変化するタイミングで「不安と欲求」が顕在化



いま？それとも、これから？

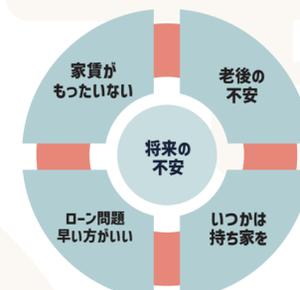
# 家づくり、ターニングポイントのつかみ方

住まいのあり方は、これまで以上に重要な意味を持つようになりました。人生 100 年時代を迎え、「生き方」・「働き方」・「暮らし方」の価値観が変化しつつあります。家づくりは「自分らしさ」を形づくる大切な視点です。今号の特集は、家づくりを進めるための適切なタイミングや、自分の人生を形づくるための住まいのあり方を

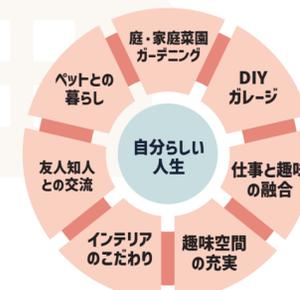
描くヒントとして構成しています。経済状況や家族構成の変化、働き方の多様化など、さまざまな要因によって家づくりに適したターニングポイントが訪れます。これを見極め、的確な決断を行なうことで、ワクワクする人生を描くことができると思いますので、この機会に、アイデアを膨らましてみてはいかがでしょうか。



日々の暮らしの不満は堆積していきます。部屋が狭い場合は無駄なスペースを省き、部屋が余っている場合は有効活用できるように工夫する。周りの環境や人との距離にも配慮し、安心できる居場所＝住まいの要素を整理してみてください。



誰もが将来に対する不安を抱えています。「賃貸」と「持ち家にした際の返済額」を比較したり、「子育て費用」や「老後資金」に不安を感じたり。ライフステージが変化するタイミングで湧いてくるものは、主として「お金」の不安です。



人生は一度きりです。自分らしい人生を想像してみてください。趣味や興味を反映した住まい、家庭菜園やDIY、家族や友人との交流、ペットとの暮らしなど。自分の好きを取り入れて今の家を変えることで、自分らしさは実現できます。

## 家のあり方×暮らし×働き方は一体となる？!

人生 100 年の歩みの中で、今後は暮らしと働き方が一体となった家づくりに変化していくと考えられます。家は単なる居住空間としてだけでなく、人生を創造する場になっていくのではないのでしょうか。

自宅でのテレワークやオンラインビジネス、趣味や創作活動、老後の豊かさなど、様々な暮らしを実現する場として、大きく変化します。

人々のライフスタイルや価値観が多様化する中で、今後は自分らしいライフスタイルや価値観に合わせた柔軟性のあるアプローチが必要です。家は自分らしい暮らしを実現するための場として、より自由度の高い住まいへと発展していくことでしょうね。



### example 01

#### ペットとの暮らしへ

一緒に暮らす相手は人だけではありません。ワンちゃん、ネコちゃん、小鳥ちゃんなど、ペットとの暮らしはとても楽しく豊かなものであり、人々とのコミュニケーションを図ることができる存在でもあります。ストレスの緩和や心身のリラクゼーション、運動不足解消など、健康面での利点も多く存在します。あなたが、あなたらしく暮らすために、人生の様々なステージでペットと共に過ごすことを考えてみてはいかがでしょうか。



### example 02

#### 副業へ

昨今、将来を見据えて副業を始める人が増えています。今の仕事をベースにしつつ、未来へのチャレンジとして始める方、今の仕事の延長線上にさらなるスキルアップを目指して始める方など様々です。そして副業は人生の変化を楽しむきっかけにもなります。自宅での作業スペースの確保や、リフレッシュできる空間、集中力を高める間取りやデザインなど、副業と主業を両立させるプランを描いてみませんか？



### example 03

#### フリーランスへ

高齢期の働き方として、フリーランスになった自分をイメージしてみてください。自宅での仕事環境や、リラックスできる空間や働きやすいホームオフィスの確保、あるいはコワーキングスペースとして一部を解放するなど……。さらに、家庭と仕事の両立を図るための家事の効率化や、自宅を過ごす時間が長くなることを考慮した省エネ・快適性の追求など、いろいろなアイデアが膨らみませんか？



### example 04

#### プロボノと地域コミュニティへ

専門知識や技術を活かして地域コミュニティに貢献するプロボノの活動が注目されています。プロボノは、専門家が自分のスキルや知識を活かし行う社会貢献活動で、世界中で広く実践されています。専門家は自分のスキルを磨くことができるだけでなく、新たな視点や人間関係・地域との繋がりをつくる土台にもなります。将来の働き方へのチャレンジとして、地域に開かれた住まいを計画しても良いかもしれませんね。



## “つながり”があれば、なんとかなる!

人生 100 年時代の到来により、多様なライフステージや価値観が生まれています。このような時代だからこそ、人間関係やコミュニティといった“つながり”が大切な要素となります。“つながり”があれば、人生のさまざまな局面で力強いサポートとなります。新たな繋がりを築くことで、自己成長や人生の豊かさ、そして安心を感じることもできるはずです。Nishitokyo CRAFT BASE は、多世代交流や地域活動、シェアリングなど、あなたのやりたいことを表現できる場です。

