

第3章 生活設計における目標設定の考え方

三重大大学教授
乗本 秀樹

【要約】

現代の社会経済や生活構造にふさわしい生活設計 枠組みについて考察した（Ⅰ節）。

まず、各種の調査の結果によって、1990年代から現在にかけて生活の課題が増し設計への関心が高まっていること、ならびに人々は一生を見通すのではなく生活課題の発見を機にある程度限られた近未来を見据えることを指摘した（Ⅱ節）。ついで、いわゆる生活目標が生活目的・生活目標（上位・中位・下位）・生活基準からなること、生活する人々が自分で生活目標に気づくことができること、ならびに生活目標は生活を生き生きと展望する支えになることを指摘した（Ⅲ節）。

以上のことをふまえて、生活課題を広く見渡しながらか生活設計目標を定める手順を示した。そこでは、まず、豊かさ指標と目標性能指標を結びつけることによって生活課題が探られる。そして、見出された生活設計目標候補が、生活設計目標カテゴリー（「日々を生き抜く」「家庭・地域の一員でいる」「他に認められる」「自分らしく生き生きとする」）を指針にして絞り込まれる（以上、Ⅳ節）。また、客観的に把握される生活目標も、内発的に設計過程に組み入れられることが望まれる（Ⅴ節）。

I. はじめに

社会経済や家族生活の構造が変わるとともに、生活設計の枠組みも変わってゆく。家族生活の中に農業などの生業が大きな位置を占めていた1960年頃以前には、生業の経営と家族の生活を見合わせながら資金利用や働き方が設計された⁽¹⁾。その後、多くの人々が賃金生活者になりそれぞれの仕事の将来が安定的なものとして展望されていた1980年代までは、約80年間の人生に教育・住宅・老後を三大柱とする消費とライフイベントが位置づけられ、資金配分が計画された⁽²⁾。そして、雇用や所得の先行きを明るく見通すことが難しくなったこの時代において、生活設計の枠組みが再び変わろうとしている。

すなわち、収入・支出リスクへの対応や職業能力の維持向上なども生活設計に織り込まれる⁽³⁾。そして、おきまりの設計主題を受け入れるだけでなく、各自で主題を見出したり、生活目標の軽重を見極めることが大切になろうとしている。言い換えると、私たちの暮らしや人生を支え導いている生活目標を内発的に生活設計目標にまで高めてゆくことが求められているのである。

本稿では、まず、1990年頃以後における生活設計に対する人々の関心の傾向を見る。ついで、私たちが生活目標を生み出しこれに支えられて生き生きと生活していることを確かめる。そのうえで、内発的かつ戦略的に生活設計目標を設定する過程について、枠組みと手順を提案する。

Ⅱ. 生活設計への関心

1. 生活設計の必要

生活設計の目標として設定される事項の多少を推し測るために、内閣府「国民生活に関する世論調査」によって、「日常生活のなかで感じる悩みや不安」の傾向を見ておこう⁽⁴⁾。1992年以後、「悩みや不安を感じている」者の割合は「悩みや不安を感じていない」者の割合を上回っており、両者の開きはしだいに拡大してきた⁽⁵⁾。2012年において、「悩みや不安がある」者の割合は69.1%であり、男性よりも女性で高く、男女ともに30～59歳で高い。「老後の生活設計」「自分の健康」「家族の健康」「今後の収入や資産の見通し」「現在の収入や資産」「家族の生活上の問題（進学、就職、結婚など）」「自分の生活上の問題（同左）」「勤務先での仕事や人間関係」「家族・親族間の人間関係」「事業や家業の経営上の問題」「近隣・地域との関係」に関するのべ回答数（複数回答あり）をもとにして1人あたりの「悩みや不安」の種類数を見ると、3.0個強である。この個数も、1992年以来、ほぼ一貫して増えてきている。2012年において、「老後の生活設計」「自分の健康」「家族の健康」「今後の収入や資産の見通し」「現在の収入や資産」「家族の生活上の問題」のそれぞれについて20%以上の者が悩みや不安を感じており、その割合は1992年以来増加の傾向にある。

同じ調査によって、「今後の生活の力点」の傾向を見よう。「食生活」「衣生活」「自動車、電気製品、家具などの耐久消費財」「住生活」「レジャー・余暇生活」「自己啓発・能力向上」「所得・収入」「資産・貯蓄」などのうちの「どのような面に力を入れたいか」を見ると、2012年には「レジャー・余暇生活」「所得・収入」「資産・貯蓄」「食生活」「自己啓発・能力向上」「住生活」が20%を越えている⁽⁶⁾。男女ともに20歳から50歳代までに「力点」をもつ者が多く、「資産・貯蓄」と「食生活」については女性の方が男性より多い。そして、同じ質問文と選択肢が用いられた2001年から2012年にかけて、1人あたりの力点数は1.9個から2.2個へと増えてきている。

次に、設計的な姿勢の強弱を推し測るために、同じく「国民生活に関する世論調査」によって、「貯蓄や投資など将来に備えることに力を入れたいと思いますか、それとも、毎日の生活を充実させて楽しむことに力を入れたいと思いますか。」という問いに対する答えを見よう⁽⁷⁾。それによると、1980年代半ばまで「楽しむ」と「備える」が拮抗していたが、その後、前者が後者に大きく優越して現在に至っている。その意味で現在は生活設計への姿勢が弱いことになるが、年齢層による差が大きいことに注意しなければならない。たと

例えば2012年において、「楽しむ」者が、60～69歳で79.7%、70歳以上では82.4%である。これに対して、20～29歳、30～39歳、40～49歳では、「備える」者がそれぞれ56.8%、60.0%、52.2%を占める。高年齢層と若中年年齢層の間に見られる差はどの年にも一貫しているが、とくに2007年以後において、20～29歳、30～39歳、40～49歳の各層で「備える」者の割合が「楽しむ」者の割合を大きく上回るようになったことは注目されてよい。

金融広報中央委員会「家計の金融行動に関する世論調査(二人以上世帯調査)」によると、「生活設計を立てている世帯」の割合は1984年には47.0%であったが、2012年には37.8%になった⁽⁸⁾。この間、1990年代後半に割合が大きく減り、2000年代後半には安定ないし微増した。同調査が前提する「生活設計」について貨幣経済管理の性質が濃いことが予想される、世帯員(主)年齢別の傾向が明らかでないなど、情報が不十分なままではあるが、前述の「備える」者の割合に見られた長期動向(内閣府「国民生活に関する世論調査」)と共通している。また、2000年代後半における安定ないし微増の傾向は、若中年年齢層における「備える」者の2007年以後の動き(同上)と共通する。

以上のことから、生活設計の主題すなわち生活設計目標の候補が多くなりつつあること、ならびに若中年年齢層を中心に生活設計の必要性が強くなりつつあることが推測される。

2. 生活設計方法への示唆

人々は、どれくらいの時間的射程で将来を展望するのだろうか。金融広報中央委員会の前述調査で、生活設計を立てている世帯について「生活設計の策定期間」別割合を時系列で見ると、1984年から2012年まで一貫して「6～10年先まで」が多くを占める⁽⁹⁾。やや細かく見ると、1990年までは「6～10年先まで」が40～50%を、1991年から1997年にかけては「1～5年先まで」(「1～2年先まで」+「3～5年先まで」)が40%前後を、1998年から2005年にかけては「11年以上先まで」(「11～20年先まで」+「20年以上先まで」)が30%前後を、それぞれ占める。そして、2012年には「1～5年先まで」が34.3%を、「6～10年先まで」が35.4%を、「11年以上先まで」が27.0%を、それぞれ占めている。

公益財団法人生命保険文化センター「生活設計に関する調査」(2012年)で、「あなたはどのくらい先まで、将来の生活をイメージしていますか。」という質問がなされた。これへの回答は、イメージする者においては、「10年くらい先まで」が最も多く、「5年くらい先まで」がこれに次ぐ【図表1】。年齢別に見ると、18～30歳では「2～3年くらい先まで」が、40歳代では「5年くらい先まで」が、50歳代以上では「10年くらい先まで」が、それぞれ最も多い。

【図表1 何年先までイメージするか】

		1年くらい先まで	2～3年くらい先まで	5年くらい先まで	10年くらい先まで	20年くらい先まで	まったくイメージしていない	不明
全体	2,156人	5.5	16.0	18.3	21.1	11.1	27.2	0.7
18～24歳	215	11.6	27.0	14.9	6.0	3.3	36.3	0.9
25～29歳	190	6.8	25.8	17.4	9.5	6.8	33.7	-
30～39歳	464	5.2	20.5	18.5	14.7	11.9	29.1	0.2
40～49歳	426	7.5	16.2	20.2	18.8	12.0	25.1	0.2
50～59歳	327	4.9	10.1	15.9	30.3	16.5	21.7	0.6
60～74歳	534	1.7	7.9	19.7	33.0	11.2	24.7	1.9
男性	1,085	4.9	15.5	16.5	20.7	11.8	30.0	0.6
女性	1,071	6.2	16.6	20.1	21.4	10.5	24.4	0.9

(注) 公益財団法人生命保険文化センター「生活設計に関する調査」(2012年)による。単位は%。

イメージするきっかけ(ライフイベント)を年齢別に見ると、18～24歳では「就職」が、25～29歳では「結婚」が、30～49歳では「子供の進学」が、50～59歳では「定年」が、60～74歳では「自分や家族の病気」が、それぞれ大きな位置を占めている【図表2】。のべ回答数から判断すると、将来をイメージするようになるきっかけの種類数は平均1.6個である。

【図表2 将来をイメージするきっかけとなったできごと】

		就職	結婚	子供の出生	転職や独立	転勤	住宅取得	子供の進学	子供の独立	定年	自分や家族の病気	とくになし	その他	不明
全体	1,553人	12.2	14.3	13.3	8.4	3.4	9.7	27.8	15.9	19.1	33.5	10.2	3.1	1.1
18～24歳	135	60.7	34.8	15.6	5.9	5.9	5.2	-	-	1.5	5.2	12.6	3.7	-
25～29歳	126	19.8	46.8	27.8	15.9	7.1	15.1	14.3	-	2.4	13.5	10.3	0.8	0.8
30～39歳	328	11.3	22.0	25.6	13.7	4.9	19.2	50.0	11.6	8.2	23.8	7.3	1.8	0.3
40～49歳	318	6.3	7.2	7.5	9.4	4.4	11.6	61.9	24.2	17.3	25.8	7.5	2.2	0.9
50～59歳	254	7.9	6.3	10.6	6.3	1.6	5.1	18.1	32.3	45.7	39.4	8.3	4.3	-
60～74歳	392	1.5	1.3	4.1	2.8	0.5	3.1	1.5	12.8	23.7	60.2	15.3	4.6	3.1
男性	753	13.4	16.1	12.6	11.8	3.9	12.1	26.2	14.9	21.5	32.4	9.8	3.5	1.1
女性	800	11.1	12.6	14.0	5.1	3.0	7.5	29.3	16.9	16.8	34.5	10.6	2.8	1.1

(注) 原資料は【図表1】に同じ。単位は%。

また、イメージする期間に関する前述質問への回答で、「(将来の生活を)まったくイメージしていない」者が全体の27.2%を占めること、ならびに若年世代ほど「まったくイメージしていない」者が多いことも特徴である。「まったくイメージしていない」理由としては、全体(60歳未満)に「今の生活で精一杯で先のことまで気が回らない」が最多であり、ついで「先のことを考えてもしようがない」が多くを占める【図表3】。18～24歳においては、これらの理由に「仕事の見通しが立たない」「やりたいことがわからない」が付け加わる。

【図表3 将来をまったくイメージしない理由】

		やりた いこと がわか らない	仕事 の見通 しが立 たない	結婚 の見通 しが立 たない	必要 性を感じ ない	先のこと を考 えても しよ うが ない	今の生 活で精 一杯で 先のこと まで 気が回 らない	その他	不 明
全 体	587人	8.7	13.3	4.1	6.6	32.2	48.2	0.9	22.0
18～24歳	78	15.4	17.9	7.7	6.4	24.4	35.9	-	33.3
25～29歳	64	7.8	10.9	4.7	7.8	23.4	48.4	3.1	23.4
30～39歳	135	9.6	14.1	9.6	5.2	28.9	50.4	-	21.5
40～49歳	107	9.3	18.7	0.9	5.6	26.2	57.9	0.9	17.8
50～59歳	71	7.0	11.3	-	5.6	35.2	56.3	1.4	18.3
60～74歳	132	4.5	7.6	0.8	9.1	47.7	40.9	0.8	20.5
男 性	326	6.7	15.3	3.7	5.8	32.5	43.9	0.9	23.9
女 性	261	11.1	10.7	4.6	7.7	31.8	53.6	0.8	19.5

(注) 原資料は【図表1】に同じ。単位は%。

なお、イメージする期間は経済的なゆとりと関係することが予想される。【図表4】は、36～45歳について、イメージする期間についての回答を同調査の委託先である株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメントが実施した「生活者総合ライフスタイル調査(CORE)」(2012年)における質問「現在の収入は、生計を維持し自分の好みの生活をするのに余裕はありますか。」への回答とクロスさせたものである。限られた標本数ではあるが、「十分余裕がある」「ある程度余裕がある」者には「20年くらい先まで」イメージする者が多い。それに対して、「全然余裕がない」者には、「まったくイメージしていない」者や「1年くらい先まで」「2～3年くらい先まで」と答える者が多い⁽⁰⁾。

【図表4 お金のゆとり×何年先までイメージするか (36歳～45歳)】

		1年く らい先 まで	2～3 年く らい先 まで	5年く らい先 まで	10年 く らい 先 まで	20年 く らい 先 まで	まった くイメ ージし ていな い	不 明
全 体	529人	7.0	18.5	19.3	15.3	13.4	26.1	0.4
十分余裕がある	14	7.1	14.3	7.1	14.3	42.9	14.3	-
ある程度余裕がある	116	3.4	18.1	22.4	14.7	19.8	21.6	-
あまり余裕がない	260	7.3	18.5	21.9	18.8	11.5	21.5	0.4
全然余裕がない	139	9.4	19.4	12.9	9.4	8.6	39.6	0.7

(注)公益財団法人生命保険文化センター「生活設計に関する調査」(2012年)、株式会社リサーチ・アンド・ディベロプメント「生活者総合ライフスタイル調査(CORE)」(2012年)による。単位は%。

以上から、人々は近い将来から遠い未来までの期間(一生)のすべてを見通して生活しているのではないこと、何らかのきっかけに促されてある程度に限られた期間を見据えるようになることがわかる。こうした傾向をふまえて生活設計枠組みを構築することが望まれる。

Ⅲ. 生活の展開と生活目標

1. 生活目標の階層

自分自身やわが家の生活目標を意識したり感じることは、必ずしも多くない。生活目標が自覚されたり感じられる場合にも、実現時期が目前に迫っていたり遠い未来にあったり、内容がささやかであったり雄大であったり、こだわりが信念のようであったり願望のようであったりと、その様相はさまざまである。私たちの生活において、生活目標はいったいどのように展開しているのか。

このことを知るためには多様なアプローチが可能であるが、ここでは素朴な方法を選ぶ。たとえば、目の前にいる人に尋ねてみよう。

まず、「何をしているのですか。」と尋ねてみよう。すると、「バラを植えています。」とか「ラジオの英語講座を聴いているんだよ。」と答えてくれる。具体的な行為である答えの内容には、動作や作業とともに目標も含まれている。あるいは、答えの内容自体が目標でもある。それを「下位の生活目標」と呼ぶことにしよう。

次に、「何のためにバラを植えるのですか。」「何のために英語講座を聴いているのですか。」と尋ねる。すると、「この花のよさを味わおうとしているのです。」「コミュニケーション力を増そうとしているんだよ。」という答えが得られる⁽¹¹⁾。これらの答えには、具体的な行為の背後にある意図やモチーフが表現されている。これらを「中位の生活目標」と呼ぶことにしよう。

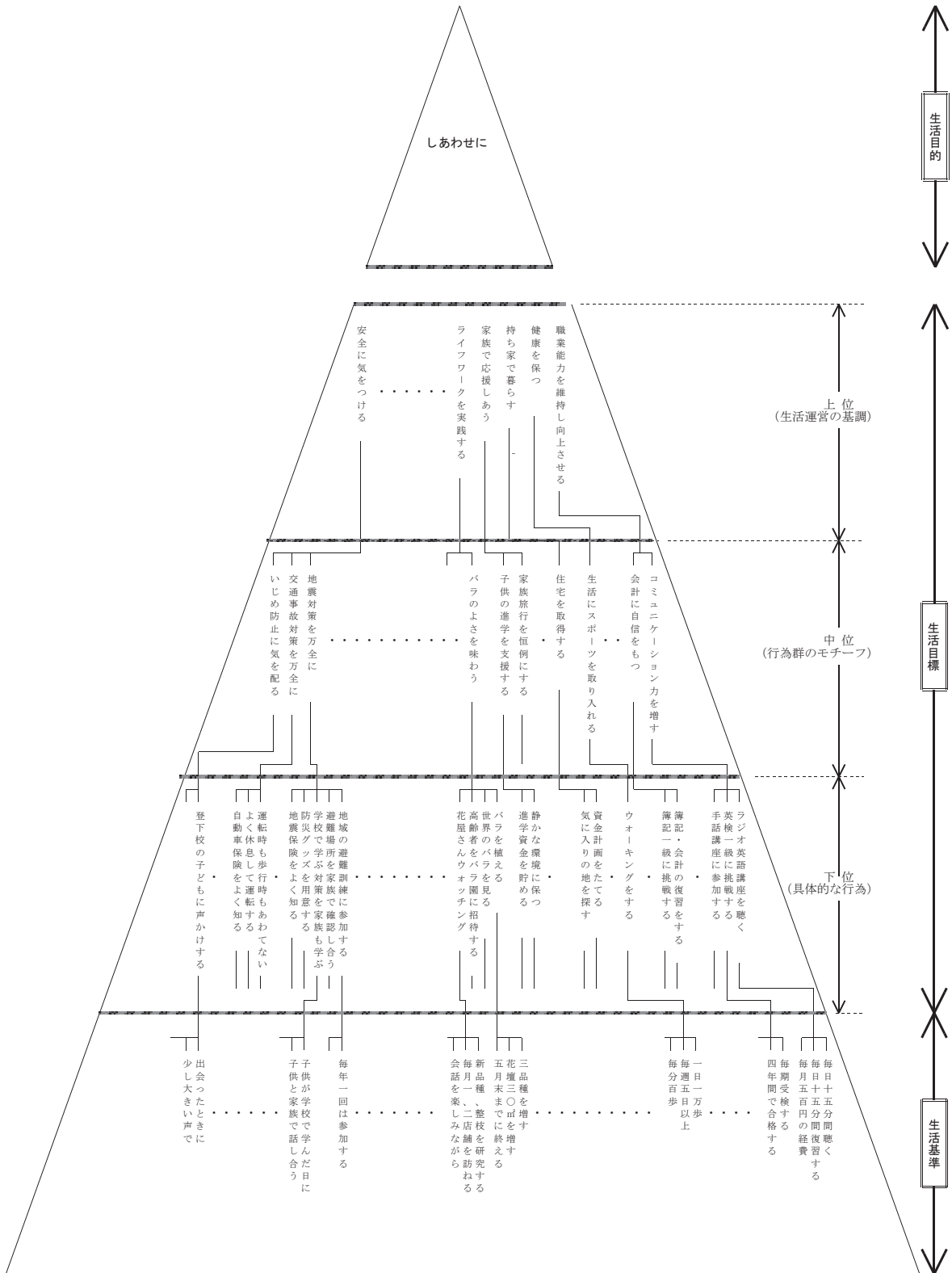
さらに、「なぜ、この花のよさを味わおうとしているのですか。」「なぜ、コミュニケーション力を増そうとしているのですか。」と尋ねてみよう。すると、「ライフワークを実践するためです。」「職業能力を維持し向上させるためだよ。」といった答えが戻ってくるかもしれない。生活運営の基調を表すこれらの目標を、「上位の生活目標」と呼ぶことにしよう。

さらに重ねて、「なぜ、ライフワークを大切にしているのですか。」「なぜ、職業能力を維持し向上させるのですか。」と問おう。すると、「いきがいたから。」とか「しあわせに過ごしたいから。」などの答えが戻ってくるのではないか⁽¹²⁾。平凡で紋切り型の表現ではあるが、言い当てることができそうな言葉が思い巡らされたあげくに選ばれたものであろう。“そう言うほかない”これらの言葉は、いわば理念としての生活目標であり「生活目的」である。

目の前の相手に、今度は、「バラをどのように植えるのですか。」「ラジオの英語講座をどのように聴くのですか。」と尋ねてみよう。すると、「5月末までに、30㎡の花壇に3品種を植えるのです。」「毎夜15分間聴いて、そのあと15分間復習するんだよ。」という答えが戻ってくるかもしれない。それらには数値による表現も取り入れられており、「生活基準」と呼ぶのがふさわしい。

以上のような問答から察するに、私たちの日常生活は生活目的、生活目標、生活基準という広義の生活目標によって支えられ運ばれる。そして、生活目的と生活基準の間にある

【図表5 生活目標の階層】



狭義の生活目標（以下では、「生活目標」と言う）のうち、相対的に下位の生活目標は、相対的に上位の生活目標によって意味づけられる。また、生活基準によって、下位の生活目標の達成目安が示される¹³⁾。

生活目的……漠然としているが多くの人々が了解し合える。

上位の生活目標……生活運営の基調として表される。

中位の生活目標……個別的・具体的な生活行為群を貫く意図やモチーフとして表される。

下位の生活目標……個別的・具体的な生活行為として表される。

生活基準……生活行為の目安（しばしば定量的）として表される。

上では、個別的で具体的な生活行為の目標が遡及的に統合されて、より大綱的な生活目標や生活目的に結びついてゆくことが示された。これとは逆向きに、大綱的・総論的な生活目標がより細目的・各論的な生活目標へと枝状に分岐してゆく姿も想像できる。生活基準も含めて統合と分岐の様子を例示すると、【図表5】のようである¹⁴⁾。

なお、「生活目標に導かれて活動するのは『しあわせ』でありたいからだ」と説明することに、無理は感じられない。しかし、逆に、「『しあわせ』になれるように生活目標を設ける」ことについて、必要性はわかるものの、具体的に行うのは難しい。何よりも、「しあわせ」の内容があきらかであればならないからである。このことを考慮して、【図表5】では生活目的と生活目標の間に隔たりを設けており、本稿で理念的な生活目的に言及することは少ない。

2. 生活目標の動態と性能

(1) 生活目標の動態

前節では、問い答えることによって生活目標の連鎖が見出された。その経過からわかるように、生活目的と生活基準を含む生活諸目標【図表5】は、少なくとも「問われれば答えられる」状態にある。だが、すべての生活目標や生活基準がいつも明晰に意識されているわけではない。たとえば、当初には意識されていたことがらがやがて習慣やルーチンになることがある。習慣やルーチンにおいては、マネジメント・サイクル（計画・実行・統制・評価・調整）の実行過程だけが作動する。そこでは、生活目標や生活基準として目指されていたことがらが意識されなくなりがちである¹⁵⁾。

また、【図表5】の生活諸目標は、生活環境の移り変わりや私たちの成長とともに更新される。前者の要因について言うと、学校で生活で仕事で、仲間との活動で、あるいはテレビや新聞やインターネットから得られる情報を通して、図の諸部分や大きさ（細目数を表す横幅）が変わってゆく。たとえば、学校での防災学習が普及するにつれて、「学校で学ぶ対策を家族も学ぶ」（下位の生活目標）ことになるであろう。そのことによって、生活諸目標がより豊かで精細になる。あるいは、数年後に予定されている東京オリンピックの開催は、「職業能力を維持し向上させる」（上位の生活目標）ための外国語学習というよりも、「コミュニケーション力を増す」こと自体への関心を高めるかもしれない。そうで

あれば、「コミュニケーション力を増す」という中位の生活目標は、上位の生活目標へと昇格することになるであろう。

なかでも、私たちが遭遇する危機や好機は、生活目標の部分や全体に影響を及ぼす。危機や好機には、それまでの生活目標が受け継がれつつも、各位の生活目標がより精細に分節され補充されたり、生活基準が変更される。あるいは、生活目標の一部が改廃されることもある。こうして、生活目標の内容と構成が変わってゆく。

(2) 生活目標の性能

それぞれの個人や家族において【図表5】のように構造を成す生活目標は、目標としての性能においてさまざまである。

大河内暁男は、何らかの知覚や情報を得た企業者がそれをきっかけにして生み出す経営構想に着目する。そして、企業者の「経営構想力」性能を把握するために、「時間的射程の長短」「空間的射程の長短」「射幅の広狭」「選択精度の高低」という4つの視点を用意する¹⁶⁾。これらは企業経営において経営構想が評価されるための「大まかに程度を表わす量的」な指標であるが、若干の補正によって、生活経営の根幹であり“生活経営構想”とも呼べる生活目標に対しても適用できるのではないかと¹⁷⁾。

時間的射程の長短……どれくらい遠くまで未来を見通しているか、どれくらい古くまでの過去の経験を生かそうとしているか。

空間的・関係の広がり広狭……どれくらいの空間的・社会関係的な広がりに対応を考えようとしているか。たとえば、防災への対応は、自身だけのこととして構想される場合もあれば、家族や近隣と連携した行動が構想される場合もある。あるいは、町内会や自治体の施策に自身や自家の方策が組み合わされる場合もある。

射幅の広狭……ある知覚や情報を得たとき、これに対して「どれほどの広さの問題領域から」対応への示唆が引き出されてくるか¹⁸⁾。たとえば、夏期に節電の必要を感じたときの対応には、無駄な点灯をチェックする、住まいへの緑の取り入れ方や衣服の着方を見直す、勉強や仕事の時間帯を見直す、発電源のあり方に関心を向ける等のちがいがあ

選択精度の高低……多くの可能性のなかから、自分の生活目標にとって「本質的なものを選び抜くこと」ができているか¹⁹⁾。たとえば、「職業能力を維持し向上させる」(上位の生活目標)のために「コミュニケーション力を増す」(中位の生活目標)うえて、「ラジオ英語講座を聴く」「英検一級に挑戦する」(下位の生活目標)ことが十分に適切か。ポルトガル語や手話などのコミュニケーション知識・技術を習得することが効果的な場合もあるのではないかと。

これらの視点に助けられて、生活目標の充実やバランスを推し測ることができる。

【図表6 生活目標の診断】

生活目標	視点	時間的射程の長短	空間的・関係的広がり	射幅の広狭	選択精度の高低
上位の生活目標 (あと20年間) 職業能力を維持し向上させる		○20年間で「10年+10年」に分けて考えてはどうか。		○「生活能力の維持と向上」も大切にしないでは。	
中位の生活目標 コミュニケーション力を増す 会計に自信をもつ					
下位の生活目標 ラジオ英語講座を聴く 簿記会計を復習する 英検一級に挑戦する 簿記一級に挑戦する		○数年で英検一級、簿記一級が達成できた後には、何をするか。	○英語も簿記も、仲間をつくりながらトレーニングできないか。 ○英語学習には、ネイティブとのネット会話や外国訪問を取り入れてはどうか。	○英語以外にもコミュニケーション力養成メニューがあるのではないかな。 ○旅行などで感受性等を総合的に鍛えることも大切なのでは。	
生活基準 毎日15分間聴く 土・日曜に自習 毎日15分間復習する 土日曜に3時間ずつ 毎期受験する 毎期受験する 4年間で合格する 2年間で合格する					

【図表6】はその方法の例であり、ある上位の生活目標とそれに連なる中・下位の生活目標や生活基準の系列をとりあげて診断しようとしている。各位の生活目標に含まれる諸細目を横に見比べることによって、気づくことを記入する。そして、4視点のいずれに重点が置かれているか、軽視されている視点があるのではないかと問いながら、傾向や改善点をとらえることができる。記入例について言うと、資格取得を中心とした短中期的な生活目標であり、関係を築いたり広く深く生活を見ることの乏しい生活目標であることがわかる。そして、仲間作りや旅行などを加えることによってより豊かになるのではないかとということが、わかってくる。

3. 生活目標の持続

(1) 未来への見通し

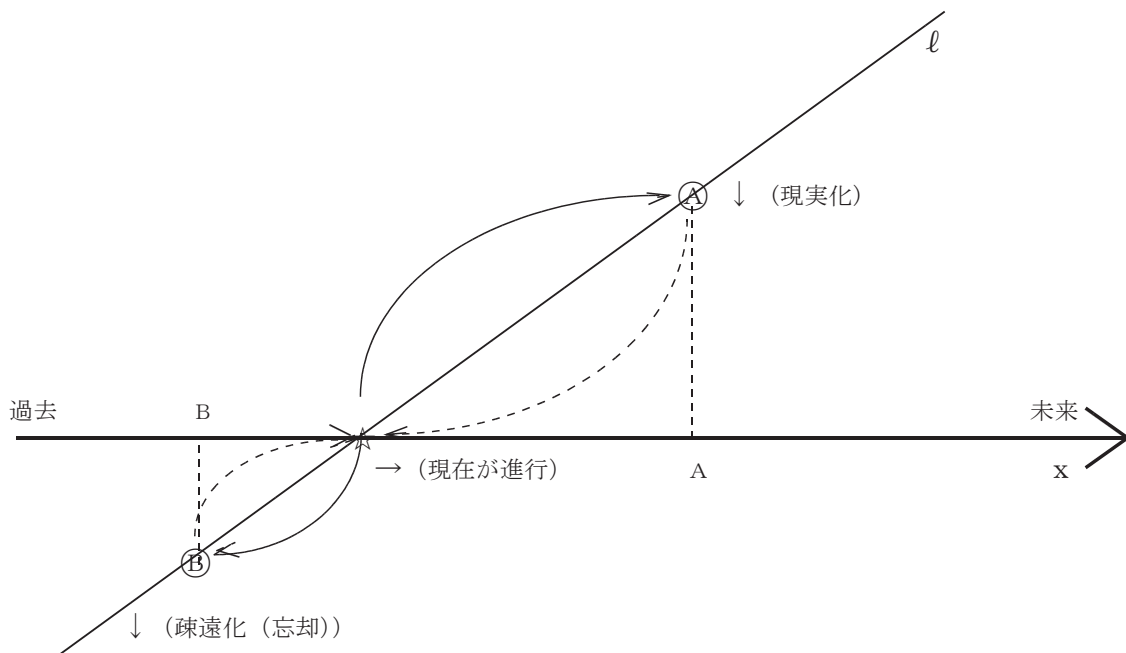
私たちは、生活目標によって未来を目指す。その意味で、4視点のうちの1つが関心を向ける「未来を見通す姿勢」(時間的射程)は重要である。【図表7】によって、「見通し」が持続する様子を見ておこう。

未来への思いが宿り温められるのは、現在(☆)においてである。そこでは、実現しようとする内容等をめぐって、展望とフィードバックが繰り返される²⁰⁾。「下位の生活目標」の生成を念頭に置いてその様子を見ると、次のようである。

- ① 「バラのよさを味わう」という中位の生活目標のもとに、生活が展開している。あるとき、友人からの助言に触発されて「高齢者をバラ園に招待する」というアイデア(A)が浮上した。

【図表7 展望とフィードバック】

<p>l …未来や過去への指向を表す（主観的な時間） x …現在の積み重ねを表す（実現した・実現するであろう客観的時間） \star …現在 \textcircled{A} …実現しようとする思いの対象（目標） \textcircled{B} …既実現されており思い出の対象とされる事項 A …実現が予定される事項 B …既実現された事項</p> <p>(注) 2本の直線で時間を表す方法は、Mメルロー=ポンティ（竹内芳郎・木田元・宮本忠雄訳『知覚の現象学2』（みすず書房、1974年、316頁）、J=F. リオタール（高橋允昭訳『現象学』（白水社、1965年、117頁）による。</p>



- ② 「高齢者をバラ園に招待する」アイデア(A)について、内容をイメージし考える(右上向きの実矢線)。それとともに、着想された事項(A)は思い目指す対象(Ⓐ)になる。さらに、この企画が実現されたとき、これまでの生活(家族や近隣での人と人の関係、バラ栽培の規模や多忙さなどの人と物、物と物の関係)がどのように変化するだろうか。このようなことまで思い巡らされる。
- ③ 「高齢者をバラ園に招待する」ために、いま何をしておけばよいか。このことについても考えている(左下向きの点矢線)。その際に、中位の生活目標である「バラのよさを味わう」というモチーフや、上位の生活目標である「ライフワークを実践する」という生活運営の基調も参酌される(図には示されていない)。さらに、人と人、人と物、物と物の関係に負の影響がもたらされるようであれば、それを最小限に抑えるために対処できることを前もって見当づけておく。

- ④ そのうえで、あらためて、「高齢者をバラ園に招待する」ための企画や準備について練る（再び、右上向きの実矢線）。

このように、現在において、将来に実現したい事項に対して緊張感と充実感をもって向き合う。この過程では、過去のできごとにも動員され生かされる。というよりも、アイデアとして気にとめる際であれ内容を思い考えるときであれ、自身も持っている過去の諸体験に依存するほかない。

- ◎ 以前に、幼稚園児たちがいちご園を訪ねている報道に接した（B）。その記憶（㊸）が、「バラ」「高齢者」をめぐる友人の助言をスムーズに受け入れさせてくれる（左下向きの実矢線、右上向きの点矢線）。
- ◎ 以前に、バラのトゲが自分の作業着に引っかかることがあった（B）。高齢者に対して、この危険（㊸）は避けなければならない（同上）。
- ◎ 以前に、園芸雑誌で楽しくて有益な記事を読んだ（B）。その情報（㊸）を生かしたい（同上）。

このように、アイデア（A）が発端となって思い（㊸）を深めてゆく現在（☆）の活動は、過去との交流までも含むダイナミックなものである。そうしたなかでアイデアの実現活動に見通しがつくとともに、「高齢者をバラ園に招待する」ことが新たな生活目標（㊸、下位の生活目標）になる。

そして、緊張感や充実感やダイナミックな交流は、その後においても続く⁽²⁾。やがて、新しい現在において、生活目標は現実化される（Aと㊸が一致して、新しい☆になる）。

(2) 持続する期間

下位の生活目標の生成を例に、展望とフィードバックから成り緊張と充実を伴う「見通す姿勢」を見た。そのような様子は、個別的・具体的な生活行為の目標である下位の生活目標に限らず、上位・中位・下位のすべての生活目標についてあてはまる。日々の生活は、生活諸目標のそれぞれに関する見通す姿勢－展望とフィードバック、緊張と充実－が重層し連携し合っているのである。

ところで、このような見通す姿勢はどれくらいの間続くのであろうか。これは、生活目標の持続に関することがらでもある。

生き暮らす基調に、達成の期限が設けられることはない。したがって、上位の生活目標は長く持続するケースが多い。これに対して、下位の生活目標については2つの場合がある。すなわち、「バラを植える」などの1回かぎりの行為においては、未来を見通す姿勢はその行為が終了するまで続く。したがって、生活目標も短期間で消滅する。他方、「ラジオ英語講座を聴く」などの間歇的に繰り返される行為においては、見通す姿勢と生活目標は「コミュニケーション力を増す」などの中位の生活目標に支えられて一定程度以上に長く継続する。

そして、中位の生活目標をめぐる見通す姿勢と目標の持続については、4つのタイプが

考えられる。

第1は、期する成果が得られた時点で見通しが終わり、それとともに生活目標でなくなる場合である。たとえば「住宅を取得する」という中位の生活目標は、住宅が得られたりローン返済が終わった後には未来を見通す姿勢を欠き、もはや目標ではなくなる（成果・消滅型）。

第2は、成果が得られたかどうかにかかわらず、ある時期が過ぎると見通す姿勢が失われ生活目標でなくなる場合である。たとえば「子供の進学を支援する」という中位の生活目標は、進学適齢期を過ぎて子供が就職したり結婚する頃には消滅することが多い（通過・消滅型）。

第3は、何かを究めようとするなどの性質をもっているために、いわば永遠に見通し姿勢を保ち生活目標であり続ける場合である。たとえば、「バラのよさを味わう」例がそれである（追究・永続型）。

そして第4は、生存するための諸条件を万全に保とうとして、見通し姿勢と生活目標が維持され続ける場合である。「地震対策を万全に」「生活にスポーツを取り入れる」などがそれであろう（生存・継続型）。

IV. 生活設計目標の設定

1. 生活目標と生活設計目標

(1) 意志と生活設計目標

前節で、生活目標は「自覚されることが少ない」「生活環境の変化とともに変わる」と述べた。また、生活目標によって「未来を見通す」「展望・フィードバックされ緊張と充実を伴う」とも述べた。一方では生活目標の消極的な側面について、他方では積極的な側面についてそれぞれ述べたのであるが、生活目標が意志的であることをいま一度確かめておこう。

私たちは、社会に展開する技術・経済・文化などとかかわり合うなかで、あるいは家庭などの生活環境に親しむなかで価値（観）を醸成する²⁹。生活目標は、そのような価値の影響を受けることであろう。しかし、価値に規定されてしまうのではなく、生活目標としての創造性や独自性を保つ。その意味で、生活目標は価値から相対的に自律している。何よりも、生活目標は生活主体自身において再認識される。

すなわち、生活目標は無意識のうちに生活に入り込んだり、思いつくままに設けられるのではない。もちろん、他から与えられるままに受け入れられるものでもない。生活目標は、生活主体によって能動的に意志をもって設けられるのである。「簿記一級に挑戦する」「地域の避難訓練に参加する」などのアイディアは、自身による着想や他からの助言などとして現れるが、生活主体によってとらえ返されたうえで生活目標となる。

「簿記一級に挑戦する」…簿記一級がとれるといいなと、願う。



<よし、簿記一級をとろう>と決意する。

あるいは、

「地域の避難訓練に参加する」…「地域の避難訓練に参加しよう」と誘われた。



「それは大切なことだ」と思う。



<よし、地域の避難訓練に参加しよう>と決意する。

「見通し」や「持続」は、この過程に関するものである。

しかし、このように自覚された生活目標を含む生活行為が順調に展開しルーチンになるとき、生活目標が特段に意識されることはなくなる。ただし、それによって生活目標が失われることはない。ルーチンに支障が生じるときにはいつでも再自覚されるし、問われれば答えることができる。

以上のように生活目標は意志に支えられるのであるが、本節では、そのなかでもすぐれて意志的な生活目標である生活設計目標について考察する。生活設計では、将来を展望して問題や夢を発見し、それらを回避したり実現するために今なすべき課題を探る。生活設計目標は、数多く見出されるであろう諸課題から選ばれて掲げられる。そして、生活の展開の中で担う役割ないし意味が明らかであり、人生や生活の展開に画期をもたらすかもしれない。このような意味で、生活設計目標は戦略的な生活目標である。

(2) 欲求と生活目標カテゴリー

前節では生活経験例によりながら生活目標に階層性を見出したが、本節では生活目標をカテゴリーとしてとらえておきたい。その端緒を、個人と社会の両者を見渡しながらそれらの活発で円滑な展開を模索するA.H.マズローの欲求理論から得ることにしよう²³⁾。

よく知られているように、マズローは「生理的な欲求」「安全の欲求」「所属と愛の欲求」「承認の欲求」「自己実現の欲求」という、階層をなす5つの「基本的欲求」によって人間の活動をとらえる。各欲求の特徴についての説明は省くが、それらは、比較的前者の欲求が充足されるにつれて比較的后者の欲求が優勢になるという関係にある。ここでは、基本的欲求を生活目標に類推することにしよう。そして、

「生理的な欲求」充足を「日々を生き抜く」という生活目標カテゴリーに、

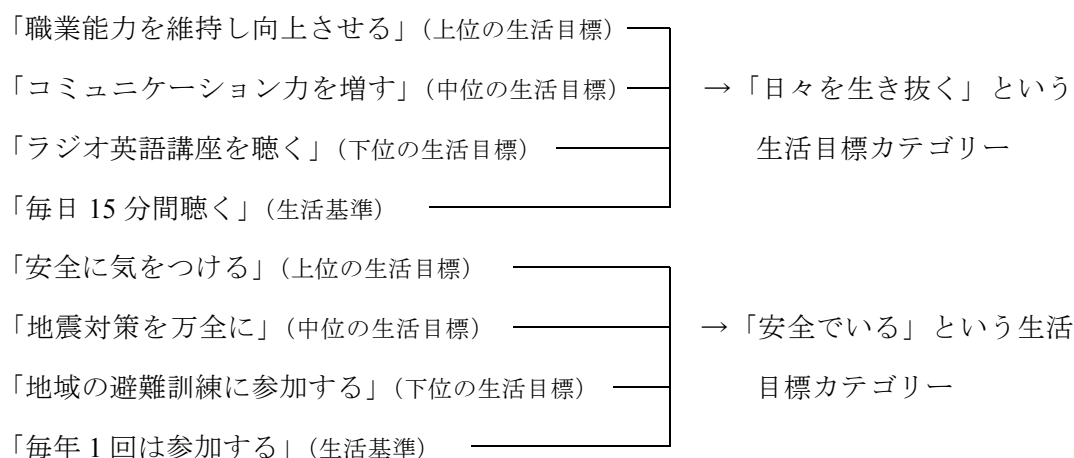
「安全の欲求」充足を「安全でいる」という生活目標カテゴリーに、

「所属と愛の欲求」充足を「家庭・地域の一員でいる」という生活目標カテゴリーに、

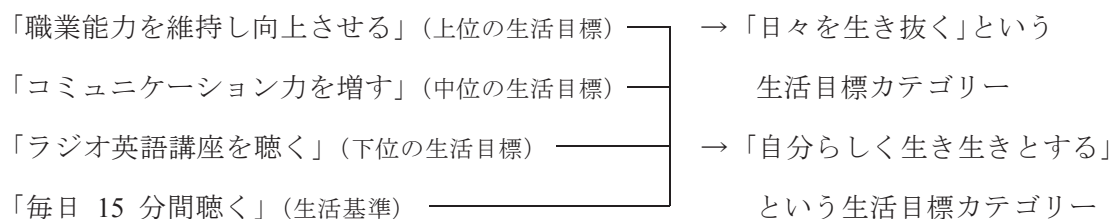
「承認の欲求」充足を「他に認められる」という生活目標カテゴリーに、

「自己実現の欲求」充足を「自分らしく生き生きとする」という生活目標カテゴリーに、それぞれ置き換えよう²⁴。

これらのカテゴリーは、欲求展開をふまえるマズローの生活認識によって示唆された、現実分類のための徴表である。その意味で、【図表5】に示される経験的に把握された生活諸目標と位相を異にする。しかし、【図表5】に示される生活目標の諸細目を、これらの生活目標カテゴリーに対応させることはできる。系列または組をなす上位・中位・下位の生活目標と生活基準が1つの生活目標カテゴリーに対応する例を示すと、次のようである。



また、1つの系列または組をなす上位・中位・下位の生活目標と生活基準が、複数の生活目標カテゴリーに対応することもある。たとえば、上例の1つについて、次のように考えることもできる。



あるいは、中位や下位の生活目標と生活基準が複数の生活目標カテゴリーに対応することもある。たとえば、「コミュニケーション力を増す」という中位の生活目標（およびこれに属する下位の生活目標と生活基準）は、「日々を生き抜く」生活目標カテゴリーだけでなく、異なる上位の生活目標を介して「自分らしく生き生きとする」や「他に認められる」という生活目標カテゴリーに対応することもある。

(3) 安全と生活設計目標カテゴリー

生活設計で設定される生活設計目標についても、5つのカテゴリーがあてはまる。生活設計目標を実際に設定する際の指針を得るために、「日々を生き抜く」「安全でいる」「家庭・地域の一員でいる」「他に認められる」「自分らしく生き生きとする」という生活設計目標カテゴリーの間の関係を見ておこう。

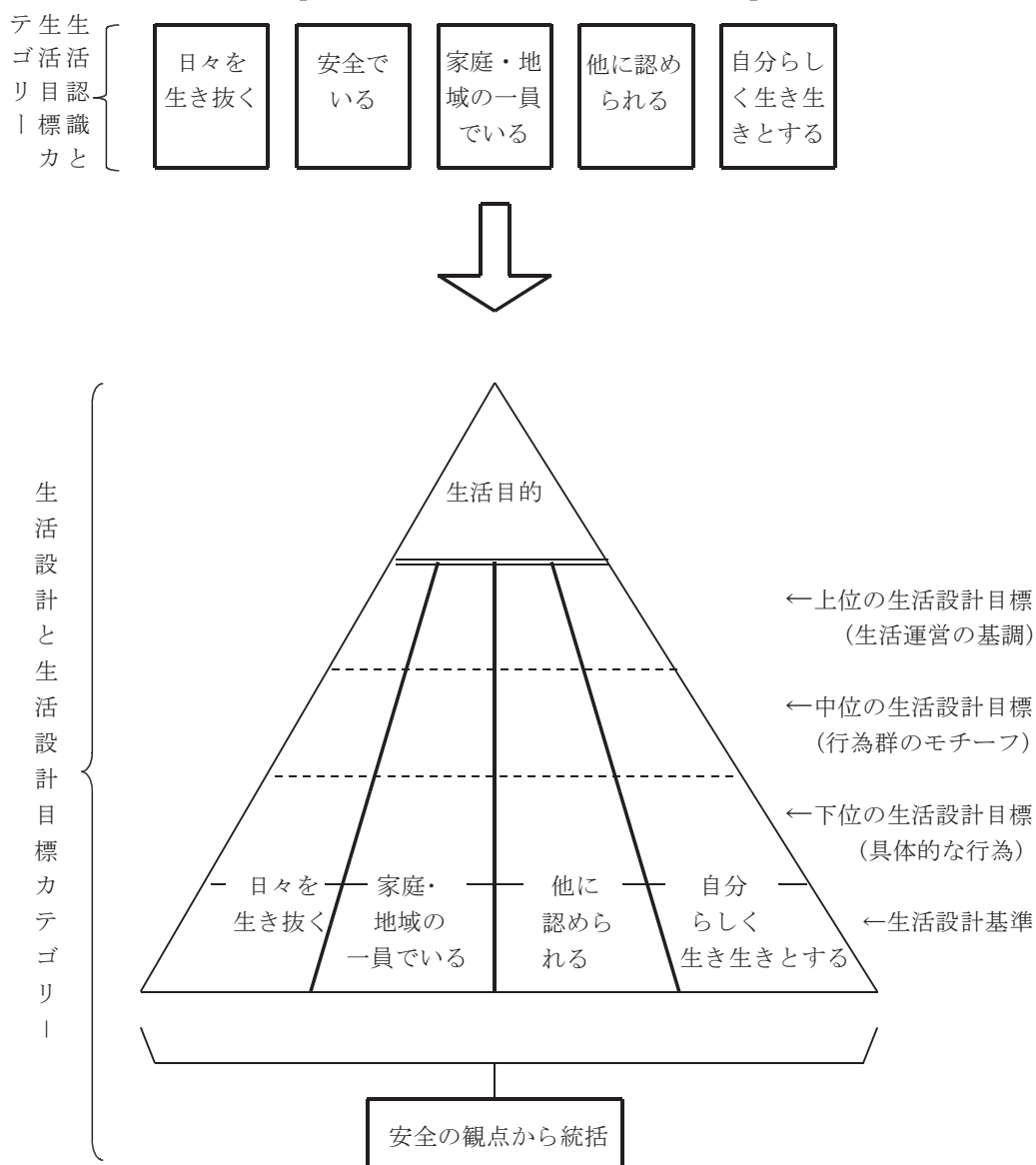
生活設計においては、生活目的の実現とともに、安全をめざすことが前提とされている。この「安全」は生活や人生でのダメージを免れるということであり、マズローのいう「安全」(の欲求)と同じ内容である。したがって、生活設計目標カテゴリー群のうちから「安全でいる」が除かれて、「日々を生き抜く」「家庭・地域の一員でいる」「他に認められる」「自分らしく生き生きとする」の4つに関心を注ぐことができる。

もちろん、安全という重大な契機が消失してしまうのではない。そうではなく、安全はいわば二重に担保される【図表8】。その1つは、安全に関する生活目標の4カテゴリーへの分属である。「安全でいる」という生活設計目標カテゴリーが除かれることに伴い、「安全に気をつける」【図表5】という上位生活目標のもとにある多様な中位・下位生活諸目標や生活諸基準が、それぞれに「日々を生き抜く」、「家庭・地域の一員でいる」、「他に認められる」、「自分らしく生き生きとする」のいずれかの生活設計目標カテゴリーに対応し含まれることになる²⁵⁾。もう1つ望まれるのは、安全またはリスクの観点から生活設計目標を整理し統括することである²⁶⁾。

さて、ここに得られた4つの生活設計目標カテゴリーは、ダメージ対応ないしリスク管理の性格が一様ではない。すなわち、「日々を生き抜く」生活設計目標にとって、必需的な衣食住の維持や通信・移動ができなかったり、医療や義務的教育を受けることができないのはダメージである。だが、これらのダメージは、預貯金のとり崩しや借入金や保険などによって緩和ないし解消される。他方、ふれあいや助け合いがない、不和や摩擦が生じる、いじめや虐待がなされるなど、「家庭・地域の一員でいる」生活設計目標と相容れない事態に陥った場合には、社会福祉面からの支援を得ることはできるが、経済的な対応によってダメージを弱めることは困難である。また、仕事・スポーツなどで十分な成果が出ない、成果が得られたのに賞賛が得られない、地道な努力や正当な発言が受け入れられないなど、「他に認められる」生活設計目標にとってのダメージを挽回することも難しく、“逆境”をバネにして頑張るしかないかもしれない。あるいは、夢中になれない、達成感がないなど、「自分らしく生き生きとする」生活設計目標にとってのダメージについても、陥り被っているこのダメージを挽回することは困難であり、気持ちの切り替えを図るのが一番かもしれない。

こうして、生活設計目標カテゴリーは、「日々を生き抜く」と「家庭・地域の一員でいる」「他に認められる」「自分らしく生き生きとする」とに大別される。前者については、保険を視野にいれた安全管理が有効である。経済的な側面からの回復策が必ずしも有効でない後者については、そうであるだけに、入念な設計が求められよう。また、後者の3カテ

【図表8 生活設計目標カテゴリー】



リーにおいては、さらに2つの理由で入念な設計が有意義である。

その1つは、これらのカテゴリーに対応する生活設計目標の多くが「夢」の追求に関するものであり、生活目的の追求に不可欠だという点である。もう1つは、3つのカテゴリーの生活設計目標を達成するための具体的な生活行為（下位生活設計目標と生活基準を実現する行為）の過程が純粹リスクを伴う点である。たとえば、「張り切って日曜日の昼食作りを手伝ってくれていた子供がやけどした」「サッカーの試合で負傷した」「バラ園のイベントで参加してくれた人がけがをした」ダメージは、それぞれ「家庭・地域の一員である」「他に認められる」「自分らしく生き生きとする」という生活設計目標の達成効果を幾分か

低めよう。それとともに、「日々を生き抜く」ことにも幾分かの支障をもたらすことであろう。前者で達成効果が低められたのは一種の投機的リスクが現実化した場合であるが、後方で支障が生じたのは純粹リスクの現実化である。このような純粹リスクを軽減するためには、「家庭・地域の一員でいる」「他に認められる」「自分らしく生き生きとする」カテゴリーに対応する事項をていねいに設計することが欠かせない。

以上のことから、生活設計目標カテゴリーは2タイプにおいてとらえられる。

①生活目的を実現するための必要条件として重要

A：「日々を生き抜く」

②生活目的を実現するための十分条件として重要

B：「家庭・地域の一員でいる」

C：「他に認められる」

D：「自分らしく生き生きとする」

2. 生活設計目標の設定

(1) 生活課題の探索

Ⅱ節で、国民の多くが3種類前後の悩みや不安あるいは2種類前後の生活運営の力点をもっていることにふれた。それらの悩み・不安の解消や力点は生活設計目標の候補になりうるが、そのほかにも生活設計目標とされるべき課題があるのではないか。広く深く見渡しておくことが望ましい。

見渡す手法として、家族で意見を出し合う、世論調査などから問題群の示唆を得る、専門家が作成した問題群リストをチェックするなどさまざまなものが考えられるが、Ⅲ節でふれた「経営構想力」の視点が生かされることが望ましい。たとえば、「時間的射程の長短」「空間的・関係的広がり」の広狭」「射幅の広狭」を問う視点を、わが国でこれまでに作成されている豊かさ生活指標の枠組みと組み合わせることによって、生活設計目標の多様な候補を見出すよう促すことができる。

【図表9】は、その試みを示している。同表の左上の部分については、「新国民生活指標」(NSI；旧経済企画庁)で採用されている視点(8つの活動領域と4つの評価軸)が用いられている²⁷⁾。「新国民生活指標」は、自治体等において行政域を見渡しながらか、32個の表枠に該当する事項を数値で記入するように作られている。ここでは、同生活指標を、生活する人々自身が問題や課題に気づいて言葉で記述するための枠組みとして活用している。これによって、生活設計目標の「射幅」すなわち着想の源や気づきのきっかけを、広く深く保つことができる。

【図表9 生活課題の探索表（例）】

活動領域	視点	現況評価や解決課題				(追加)		時間的な見通し			空間的・関係的な広がり							
		安心	快適	自由	公正			1～5年	6～10年	11年以上	個人	家族	友人	地域	職場	企業	公的	その他
住む																		
費やす																		
働く																		
育てる																		
癒す																		
遊ぶ																		
学ぶ																		
交わる																		
(追加)																		

【記入例】

	安心	快適	自由	公正	(充実)		1～5年	6～10年	11年以上
住む	自動車が多く、歩行者が危険。	-	-	若者にはいいが、高齢者や幼児に厳しい道路環境。	-	-	危険箇所を見回ったり交通整理してみたい。	-	-
交わる	地元知人が少ない。退職後に不安。	-	-	-	街を歩いても、会話がなく空しい。	-	-	-	出合いを大切に、長く付き合いたい。

個人	家族	友人	地域	職場	企業	公的	その他
-	-	まず、2、3人に声をかけてみよう。	有志で見回りや交通整理をしてみよう。	-	-	いずれは安全工事も必要だろう。	NPOなどに支えられるとよい。
-	-	-	みんなとまちづくり活動に参加したい。	-	-	-	-

もちろん、着想の源や気づきのきっかけを広く深く保つうえで、「新国民生活指標」の8活動領域と4評価軸だけで十分とは言えない。たとえば、「活動領域」（【図表9】の縦軸）について、同生活指標に用意されている「癒す」とは別に「高齢期の介護・被介護」を設けるのが適切であるかもしれないし、弔い形式の選択や墓地の準備などの「ポスト最期への備え」が必要とされる場合がある。あるいは、わが家の「電力等のエネルギー管理」に関心が向けられる場合もあろう。そうした活動や関心の領域を記入者が適宜に追加設定してゆくのも、有意義である。同様に、「視点」（【図表9】の横軸）についても、「安心」「快適」「自由」「公正」だけでなく、他の評価視点（たとえば「充実」など）を追加するとよい。

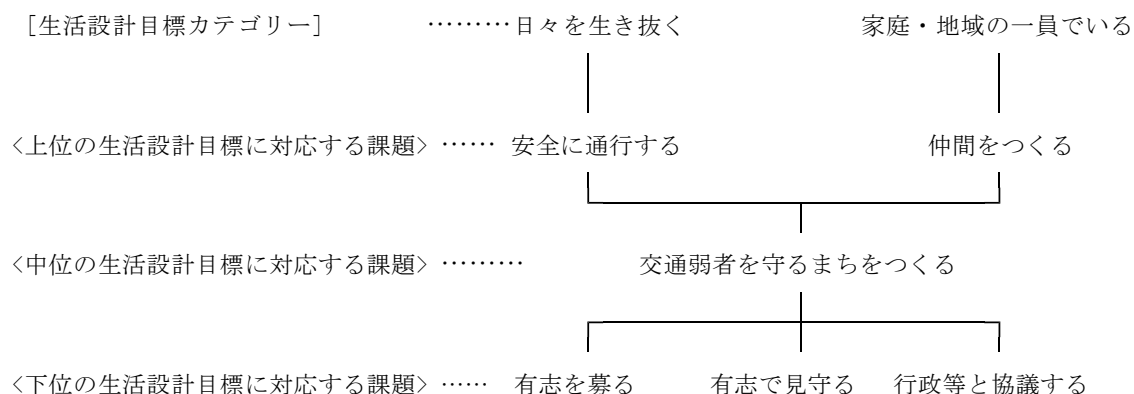
また、【図表9】の右部分では、「時間的な見通し」や「空間的・関係的な広がり」を意識することによって、生活上の課題に気づくよう促している。

(2) 生活設計目標の候補

【図表9】に用意される表枠のすべてを埋め尽くす必要はないし、多くの表枠のうちいくつかは類似のことがらが記入されることもあろう。次に行う作業は、こうして各表枠

に記入されたことがらについて、互いに関連すると思われるものどうしを寄せ集めること、そしてそれぞれのグループに共通する志向をとらえて表現することである。いわゆるKJ法による処理を行うのであるが、生活設計目標の階層性をふまえて手順を示すと、以下のようである。

寄せ集めによりいくつかのグループが生まれ、それぞれのグループには具体的な生活行為、行為群を括るモチーフ、行為やモチーフを受け支える生活の基調が含まれていよう。すなわち、下位の生活設計目標や生活設計基準、中位の生活設計目標、上位の生活設計目標に対応する生活課題が見出されるであろう。たとえば、活動領域「住む」と「交わる」に関する記入例（【図表9】の欄外）である7つの事項と3つの事項が寄せ集められてできるグループのうちに、次のような要素が見出される。



グループに含まれる諸課題のうちで、いずれがそのグループの主題をよく表すか。上の例では、中位の生活設計目標に対応する「交通弱者を守るまちをつくる」によって、目指す内容がよく言い当てられている。そこで、これを生活設計目標の候補とすることができる。

【図表9】の記入枠に記された他の諸事項についてもこのような作業を繰り返すことにより、いくつかの生活設計目標候補が得られることであろう。

(3) 生活設計目標の選択

こうして得られた生活設計目標の候補群のうちに優先順位をつけて「選択精度の高い」目標設定を行うのが、次の課題である。生活設計目標は【図表9】の枠に記されるであろう多くのことがらが見渡され了解されたうえで戦略として選ばれるのであるから、選択され設定される個数は少数でよい²⁸⁾。

選択する過程は、個人で生活設計する場合と家族で生活設計する場合とで異なる。

個人で生活設計する場合には、自分が切実だと感じる生活設計目標の候補を優先するとよい。切実かどうかの判断に迷う場合には、生活目的実現の必要条件（①）として重要な

「日々を生き抜く」カテゴリーの生活設計目標候補を優先するとよい。あるいは、優先順位づけ案ごとに「望ましい結果（プロ）」と「望ましくない結果（コン）」を書き出して対比するなどの手法を用いるのも一法であるし、専門家から助言を得るのもよいであろう^{(29),(30)}。しかし、いずれにしても、自身で総合判断しなければならない。

家族で生活設計しようとしており、家族員のそれぞれが生活設計目標の候補を準備している場合には、まず、それらを互いに見せ合う。それによって、互いの生活設計目標候補がプラスに作用し合う、ある家族員の生活設計目標候補が他の家族員のそれと矛盾する、あるいはそれぞれの家族員が独立して目標達成できることに気づく。家族員どうして目標候補が矛盾する場合には、その原因として、上位の生活設計目標（生活運営の基調）のちがいが、中・下位の生活設計目標（生活行為の方針）や生活設計基準（達成目安）におけるちがいが、あるいは各家族員が認識し前提する時間・貨幣・能力などの資源ならびにリスクにおけるちがいがあろう。これらを越えて調整を図るためには対話が必要である。もちろん、専門家から助言を得るのもよいであろう。

また、選択の過程で二重・4タイプにとらえられた生活設計目標カテゴリーが採用できる。ただし、「生活目的実現の必要条件である『日々を生き抜く』（A）生活設計目標を、必ず掲げなければならない」とか、「生活目的実現の十分条件である『家庭・地域の一員である』（B）、『他に認められる』（C）、『自分らしく生き生きとする』（D）の生活設計目標は、掲げても掲げなくてもよい」と言うのではない。

そうではなくて、二重・4タイプにとらえられた生活設計目標カテゴリーは、生活設計目標が選定された結果を点検し納得するためのものである。したがって、「A、B、C、Dのカテゴリーに対応する生活設計目標はどれか。」「（Aに相当するものが見あたらない場合）Aに相当する生活設計目標が掲げられなくてもよいのか。」「（A、B、C、Dに相当するものが多くある場合）さらに取捨選択できないか。」といったように、整理して考えるための指針として用いられるとよい⁽³¹⁾。

V. むすびにかえて

生活目標によって未来を見通すことには緊張や充実が伴うと述べたが（Ⅲ節）、「生活課題の探索→生活設計目標候補の整理→生活設計目標の選択」という一連の作業過程（Ⅳ節）は、さらに生活環境と自分自身を再発見させてくれることであろう。

この作業過程について、留意すべきことを1点だけ述べておこう。それは、家政学をはじめとする生活に関する議論でしばしば言及される「労働力の再生産」や「生命の再生産」という生活目標である⁽³²⁾。

本稿では一貫して主観的な生活目標と生活設計目標に注目してきたが、「日々を生き抜く」ことを考えるうえで、あるいは「自分らしく生き生きとする」ことを大切にするうえで、「労

働力の再生産」や「生命の再生産」という客観的に把握される生活目標や生活設計目標が排除されてはならない。とはいえ、これらが生活場の外から「かくあるべし」と規範的に与えられるだけでは不十分である。「労働力の再生産」や「生命の再生産」が生活主体において生活目標として自覚されていること、そのうえで内発的に生活設計目標として掲げられることが肝要である。生活設計目標の選択結果を点検し納得する上記の過程（IV節）においても、この観点から、諸カテゴリーに相当する生活設計目標の内容が吟味されることが望まれる。

- 注(1) たとえば、吉田忠「長期的な農業経営計画のたてかた（採卵鶏部門の導入計画を例に）」（桑原正信 編著『農業の経営分析－やさしい診断と計画のたてかた－』、富民協会、1965年）を参照のこと。
- (2) たとえば、財団法人生命保険文化センター『ライフ・プランニング・ガイドブック－手書き生活設計のすすめ－』（1987年）を参照のこと。
- (3) たとえば、藤田由紀子「生活設計・再考－これからの生活設計を考える枠組み－」（『JILI FORUM』No.7、1997年）を参照のこと。
- (4) 内閣府ホームページ（<http://www8.cao.go.jp/survey/index.html>）を参照のこと。
- (5) 1992年以後において、質問文（「悩みや不安を感じているのはどのようなことについてですか。この中からいくつでもあげてください。」）は、不変である。
- (6) 注(4)に同じ。
- (7) 注(4)に同じ。
- (8) 金融広報中央委員会ホームページ（<http://www.shiruporuto.jp/finance/chosa/yoron2012fut/hist.html>）を参照のこと。
- (9) 同上。
- (10) 【図表4】の原資料を<余裕がある（十分、ある程度）、あまり余裕がない、全然余裕がない>×<まったくイメージしていない、2～3年くらい先まで（1年くらい先までを含む）、5年くらい先まで、10年くらい先まで、20年くらい先まで>に再構成して χ^2 検定を試みると、お金のゆとりとイメージ期間の間に相関関係を見出すことができる（危険率0.001）。
- (11) 「時間つぶしです。」「他に命令されたんだ。」などの答えもありうる。その意味で、以下の問答は可能性の1つである。
- (12) 「なぜか、仕事のことばかり考えてしまうんですよ。」というような答えもあろう。しかし、生活設計のための生活目標論としては、心の深層に向かうのではなく、問答可能な範囲で考えたい。
- (13) I.H.グロスとE.W.クランドルは、「マネジメントを導く力」として「価値－目標－基準」を掲げる（I.H.グロス・E.W.クランドル（松下英夫・今井光映・丸島令子・梅村敏郎訳）『現代ホームマネジメントの原理』、家政教育社、1970年、33頁）。そして、「目標…は、人がそれに働きかける何か明確なものを意味する。」と言い、たとえば「『円満な生活』という価値は…、それを実現する『家族ぐるみの休暇』という目標であれば明白である。」と言う（33、39頁）。このような「目標」の理解は、「目的－目標－基準」を提案する本稿と共通するが、「価値」と「基準」については理解がやや異なる。
- グロスとクランドルにおいて、「価値は…顕在的・潜在的な望ましいものについての観念であり、われわれの選択の方法、様式、あるいは行動の目標を支配する。価値の組み合わせは…（いろいろな定義があるが）たいいていのものには、健康、美、愛、知識、幸福が含まれ…ている」（35頁。括弧内は引用者。）。また、「価値」は生活者によって意識されるとはかぎらず、観察者によって推測される。「価値」に関する以上の理解には賛同できるが、本稿に言う「目的」であるためには、そのような価値の実現を目指すという付言を要する。
- また、「基準」について、彼らは次のように言う。「基準は人が目標に向かって働きかける際に応じる

制限を設ける。他人の価値や目標は、言わなければただ推測することができるのみであるが、基準は観察されるためにある。」(52頁)。「伝統的基準または柔軟的基準に分類できる」が、「伝統的基準に柔軟的基準を調和させる際には、個性的であることと対照して共同社会との同調に基礎を置くということ以外に、「気軽さ」が「無頓着」であってはならないなどの) 質の問題が起ってくる。」(54、58頁。括弧内は引用者)。グロスとクランドルにおいては社会的な要因への関心が強いが、「柔軟的基準」は本稿に言う「基準」と同じではないか。

- (14) 脳裏にであれ紙面にであれ生活目標体系の全貌を描くことは困難であるが、本稿の随所で行われるように、必要に応じて部分局面を描くことは容易であろう。なお、【図表5】中の生活目標の諸細目はそれぞれに5W1Hを備えるが、記入スペースの制約上、「なにを」(what) だけから成る切り詰めた表現が多い。
- (15) 一定程度に習慣化・ルーチン化することによって、生活行動は円滑に展開する。
- (16) 大河内暁男『経営構想力』、東京大学出版会、1979年。
- (17) 同上、66頁。
- (18) 同上、60頁。
- (19) 同上、63頁。
- (20) 展望とフィードバックのシステムについては、財団法人生命保険文化センター編・今井光映／阿部喜三監修『新・生活設計－生き方のデザイナー－』(日本放送出版協会、1987年)を参照のこと。
- (21) このような緊張感や充実感は、「自分との対話」によるものであり、自分が「成熟していく存在」であるための契機である(黒崎政男『デジタルを哲学する』、PHP研究所、2002年、84頁)。
- (22) 「価値」については、注(13)を参照のこと。
- (23) A.H.マズロー(小口忠彦訳)『[改訂新版]人間性の心理学』、産業能率大学出版部、1987年。
- (24) 意識的な行動を欲求と対比しようとするのであるが、マズローは、欲求は「意識的であるよりは無意識的である方が多い」という(同上、84頁)。また、「(欲求や願望ではなく)行動自体を見ることは、間違った印象を与えることになるかもしれない」し、「(欲求の)ヒエラルキーの逆転が生じる」こともあるという(同上、81、82頁。括弧内は引用者)。だが、ここでは、マズローによって示された基本的諸欲求のタイプを尊重し、階層の順序に関しては必ずしもこだわらないことにする。
- (25) 先に上位・中位・下位の生活目標と生活基準について述べたが、生活設計目標にも上位・中位・下位の生活設計目標と生活設計基準がある。
- (26) 安全という観点からの生活設計目標の整理と統括については、本稿ではふれていない。
- (27) 近藤誠「PLI(新国民生活指標)について」、『日本家政学会家庭経済学部会報第9号』、1996年。
- (28) 生活設計目標を選択した後は、それらの目標を意識して実行する過程が続く。複数の生活設計目標を意識して実行する過程は、「どの目標から実行に移そうか?」といった選択の過程である。その意味でも、「選ぶための時間やエネルギーを節約し、選ぶことを自己目的化しないために、選択肢の数は少ない方がよい」という主旨の助言は示唆的である(Dan Ariely “Predictably Irrational – Revised and Expanded Edition –”, Harper, New York, 2010, pp.183-197. Sheena Iyengar “The Art of Choosing”, Twelve, New York, 2010, pp.177-200.)。
- (29) B.ポウルチ・O.A.ホール・N.W.アキシン(丸島令子・福島由利子訳)『家族の意思決定』、家政教育社、1985年、180-183頁。
- (30) S.アイエンガーは、選択肢が多いことによって選択が苦行になることを避けて、よりよい選択を行うためには、専門家による助言や選択肢のカテゴリー化がよい、と言う(Sheena Iyengar, op.cit., pp.200-215, pp.275-276.)。本稿においても両者を大切にしたいのであるが、わが国で専門家に相談する傾向が乏しいのは気がかりである(公益財団法人生命保険文化センター「生活設計に関する調査」(2012年)によると、「生活設計について専門家への相談経験」がある者は3.6%である。)
- (31) 注(30)を参照のこと。
- (32) 「労働力の再生産」や「生命の再生産」は、いわゆる最低生活費にかかわる。大熊信行『生命再生産の理論(上・下)』(東洋経済新報社、1974・75年)、大河内一男・籠山京『新版家庭経済学』(光生館、1980年)、宮崎礼子・伊藤セツ編『家庭管理論(新版)』(有斐閣、1989年)などを参照のこと。