



# おじさんの未来に関する認識・意識 アンケート結果

2024/1/11 発表

# 本資料の取り扱いについて

---

- 本資料の著作権は「おじさん未来研究所」に属します。
- 転載、引用する場合は  
「おじさん未来研究所資料より引用」  
と判るような一文を添えて頂けると幸いです。

# 本日の内容

---

- 回答全体から見る 「おじさん観」
- 30代以下から見た 「おじさん観」
- 40代以上女性から見た 「おじさん観」
- おじさんから見た 「おじさん観」
- まとめ

# アンケート概要

---

アンケート名：おじさんの未来に関する認識・意識アンケート  
形式：オンラインアンケート  
期間：11月1日～12月17日  
回答数：560件

## アンケートの目的

- ・世の中の「おじさん」に対する認識を把握する
- ・これからの「おじさん」が何をすればいいのか仮説を立てる

# おじさんは何歳から？

- 博報堂生活総合研究所の2020年調査によると、「『おじさん』とは、何歳くらいからを指すと思いますか」の平均は43.24歳。「おばさん」は平均43.12歳からだそうです。

この値に基づき、本アンケートでは40歳代以上を「おじさん」としています。

- おじさん未来研究所では「おじさん」は50歳以上の方  
40歳代は「おじさんインターン」と呼んでいます。

# アンケート分析方法

- 今回のアンケートは「Microsoft Forms」を使用しています。
- 下記の設問回答は表記ゆれを無くすための補正しています。  
都道府県、ロールモデルにしたい有名人
- 自由回答欄の分析には下記のツールを利用しています。

Excel

ChatGPT4

ワードクラウド



# 結果についての注意点

---

分析結果はあくまでアンケートに回答いただいた560名の考えから見えるものであって、一般的に当てはまるとは限りません。

今回の分析は傾向を見るにとどまります。

少数派の意見を汲み取れていないところはご了承ください。

# 回答者属性

(分析対象：560名)





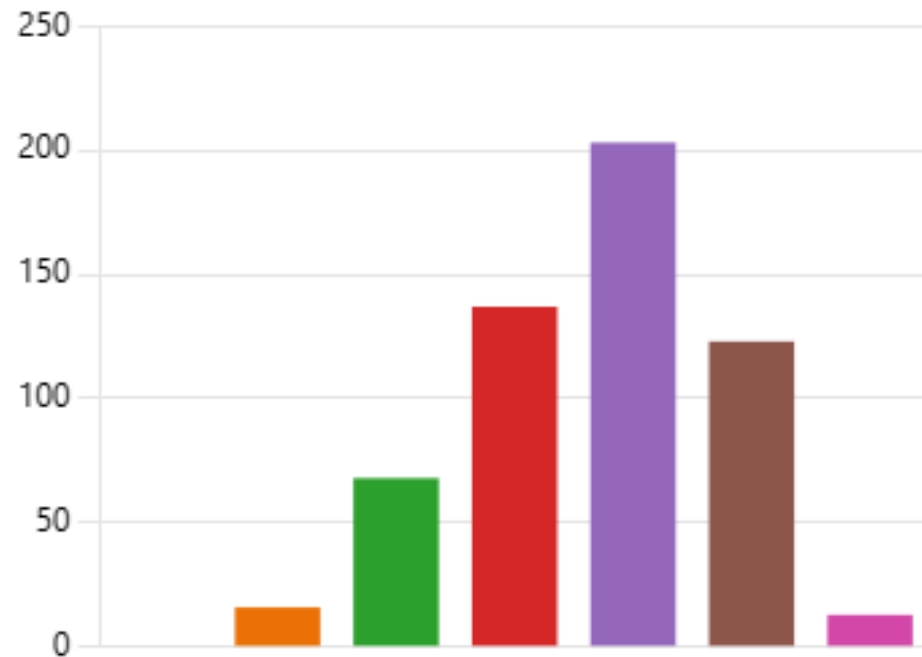
# 年代

1. あなた自身の年代を教えてください。

詳細

- 10代
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代
- 60代
- 70代以上

0  
16  
68  
137  
203  
123  
13



## ミドル世代に偏り

# 性別

## 2. あなたの性別を教えてください。

### 詳細

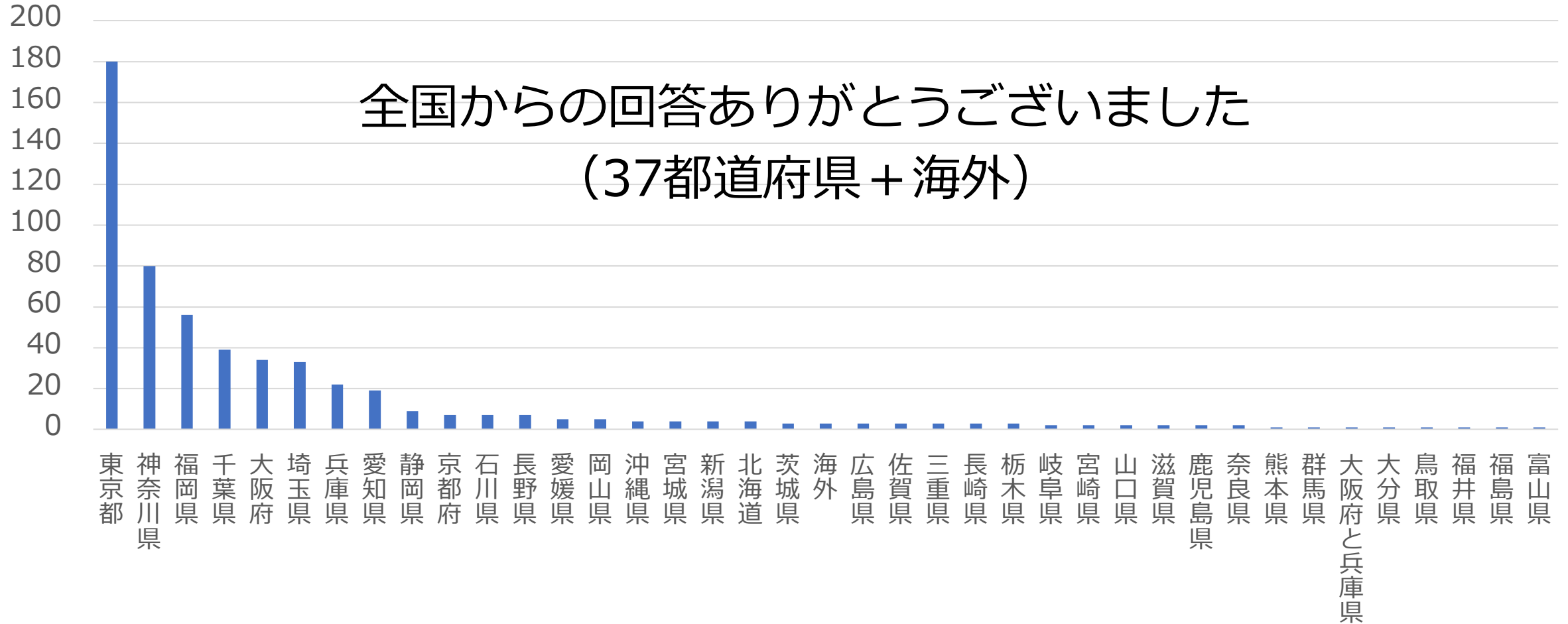
● 男性	286
● 女性	266
● 回答しない	8



男女比はほぼ半々

# 在住都道府県

## 都道府県



# 回答全体から見る「おじさん観」

(分析対象：560名)

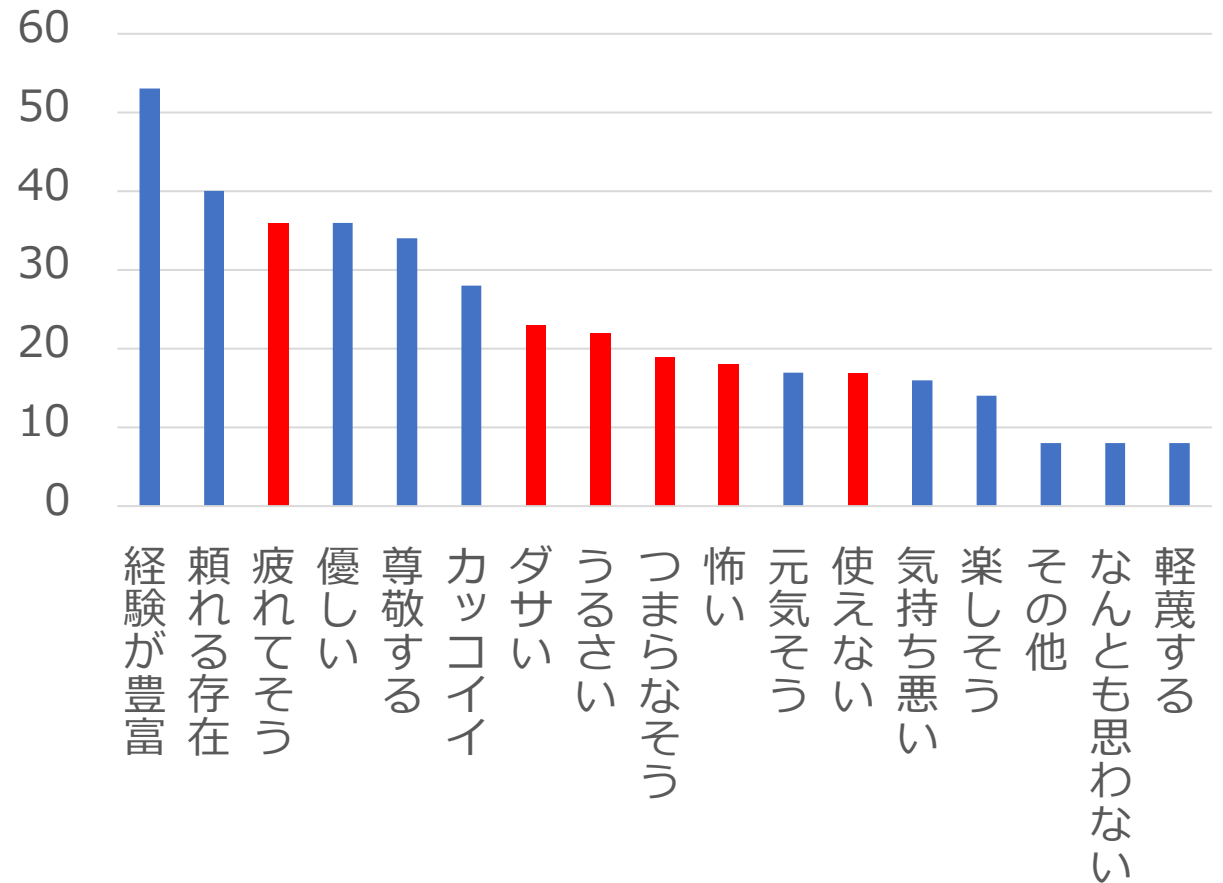


# 「おじさん」について感じる事（30代以下の84名）

- 1位：経験が豊富
- 2位：頼れる存在
- 3位：疲れてそう
- 4位：優しい・尊敬する
- 5位：カッコイイ

ポジティブな印象が上位だが  
中位にネガティブな印象が  
並んでおり要注意

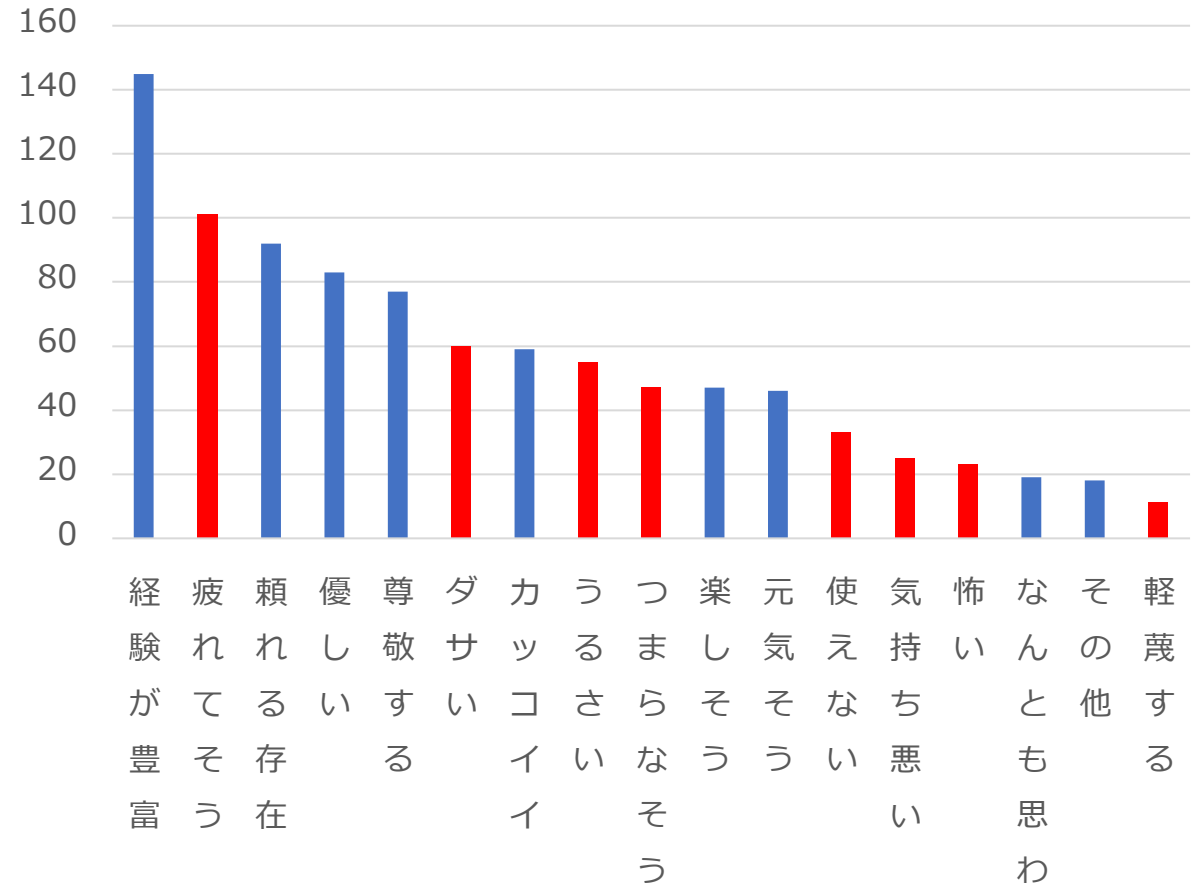
「おじさん」について感じる事（30代以下）



# 「おじさん」について感じること（40代以上の女性の204名）

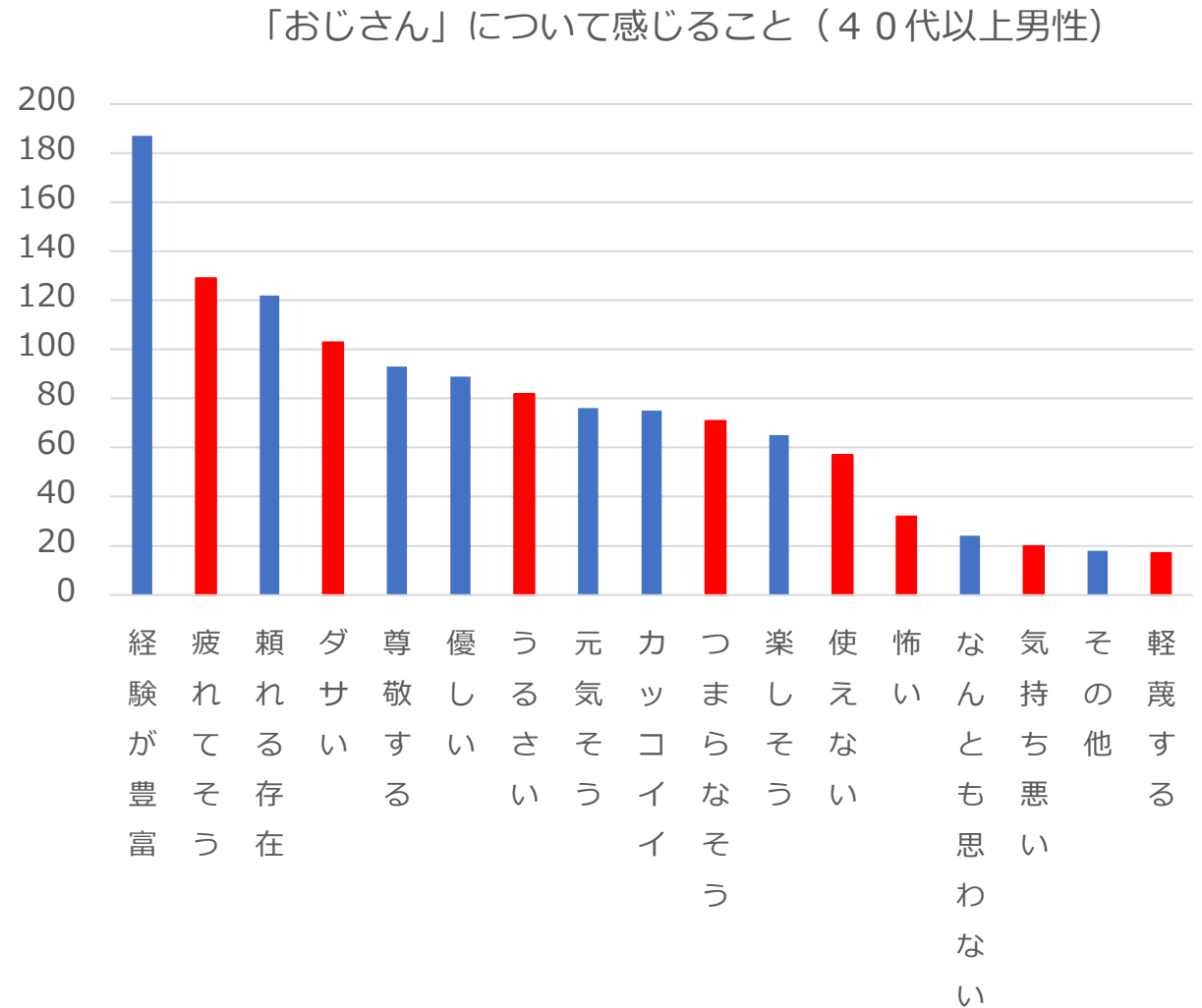
- 1位：経験が豊富
- 2位：疲れてそう
- 3位：頼れる存在
- 4位：優しい・尊敬する
- 5位：ダサい

「おじさん」について感じること（40代以上女性）



# 「おじさん」について感じること（40代以上の男性の266名）

- 1位：経験が豊富
- 2位：疲れてそう
- 3位：頼れる存在
- 4位：ダサい
- 5位：優しい・尊敬する



# 「おじさん」について感じること（全560名）

## 属性に寄らず上位

経験が豊富

疲れてそう

頼れる存在

優しい・尊敬する

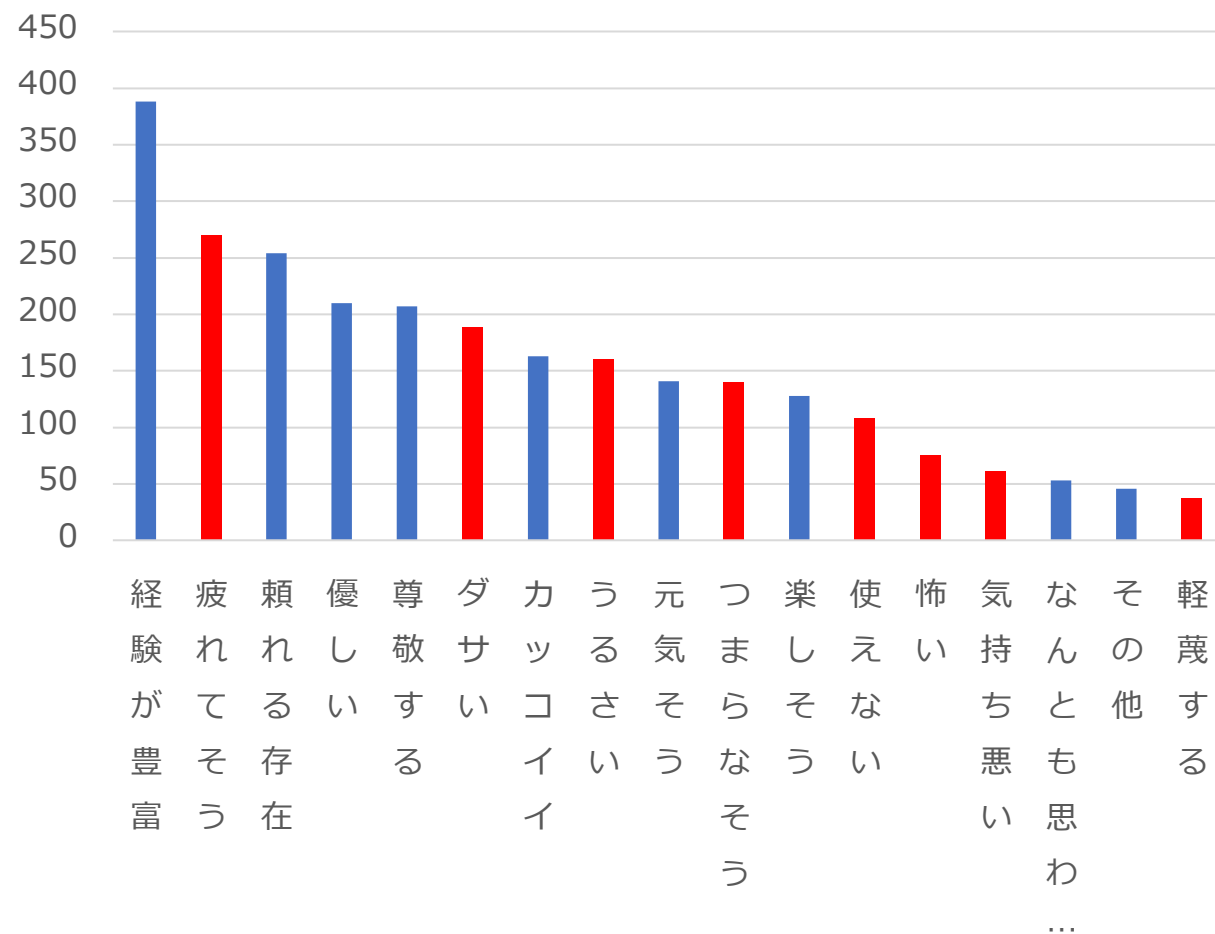
## その他の傾向（要注意ポイント）

カッコイイよりダサい

楽しそうよりつまらなそう

元気というかうるさい？

「おじさん」について感じること（複数選択）





# その他「おじさん」について感じること（フリーコメント）

「その他、おじさんについて感じること」で最も頻度が高い10の特徴

1. 個人差が大きい、二極化が激しい
  - 個々の特徴が多様であること。特徴の二極化。
2. 疲れている
  - 身体的または精神的に疲れていると感じられること。
3. 元気
  - 元気なおじさんがいること。
4. 時代遅れ
  - 時代の流れに取り残されている感じ。
6. 活動的でない
  - あまり積極的でない、あるいは積極性に欠けること。
7. 余裕
  - 精神的な余裕や寛容さ。
8. 臭い
  - 体臭や加齢臭に関する言及。
9. 謙虚
  - 謙虚さや控えめな態度。
10. 自己中心的
  - 自分を中心に考える傾向。

# 「好感を持てる」と感じたおじさんの特徴

- ・謙虚でありながらも、いきいきと活動的で、チャレンジ精神がある。
- ・年下に対しても私欲ではなく愛情をもって接してくれる。
- ・経験豊富でありつつ、常に新しいことに挑戦し、謙虚な姿勢を忘れない。
- ・前向きに仕事に取り組んでいる。
- ・価値観が多様であることを認めることができる。
- ・誠実で公平な態度を持ち、他者への配慮がある。
- ・清潔感があり、立ち振る舞いが爽やかである。
- ・話を聞くことに積極的であり、不必要にアドバイスをしない。
- ・年齢を意識せずに、若々しいスタンスとポジティブな姿勢を保つ。
- ・楽しいと感じる趣味や興味を持ち続けている。
- ・他者を尊敬し、感謝の気持ちを持って接することができる。

# 「苦手・避けたい・軽蔑する」と感じたおじさんの特徴

- 愚痴が多く、他人のせいにする。
- 偉そうで人を見下す態度。
- 固定観念が強く、頭が固い。
- 不潔で身だしなみに気を遣わない。
- 人の話を聞かない、自慢話が多い。
- 過去の栄光にしがみつく。
- 高圧的で批評的。
- セクハラやパワハラなどモラルが欠如。
- 怒りっぽく攻撃的。
- 自己中心的で他人に対する配慮がない。

# 「おじさん」に期待することはなんですか？

- ・ 豊富な経験を次世代に伝え、若者の成長を支援する役割。
- ・ 若者との相互理解を深め、彼らの発展をサポートする。
- ・ 若者からも学ぶ姿勢。
- ・ ロールモデルとしての振る舞い。
- ・ 社会貢献と様々な分野での活躍。
- ・ 個々人が自分らしく、自己実現を図りながら社会に貢献する。
- ・ 時代の変化を受け入れ、適応する柔軟な思考と行動。
- ・ 時代に合わせて新しいことへの挑戦。
- ・ 健康の維持と元気で活動的な姿を見せること。
- ・ 広い心で人々を受け入れ、支えることで安心感を提供。
- ・ 前向きな姿勢、ポジティブな生き方。

# 「おじさん」に変化して欲しい点、改善して欲しい点

- 変化への対応、柔軟性の向上
- 相手の意見を尊重し、意見を押し付けない
- 清潔感の維持
- 学び続ける姿勢
- 健康管理への意識
- 自己開示と謙虚さ
- ジェンダー平等への意識向上
- 若者への理解と支援
- 挑戦を恐れない姿勢

赤字は30代以下の方からも意見が多かった項目

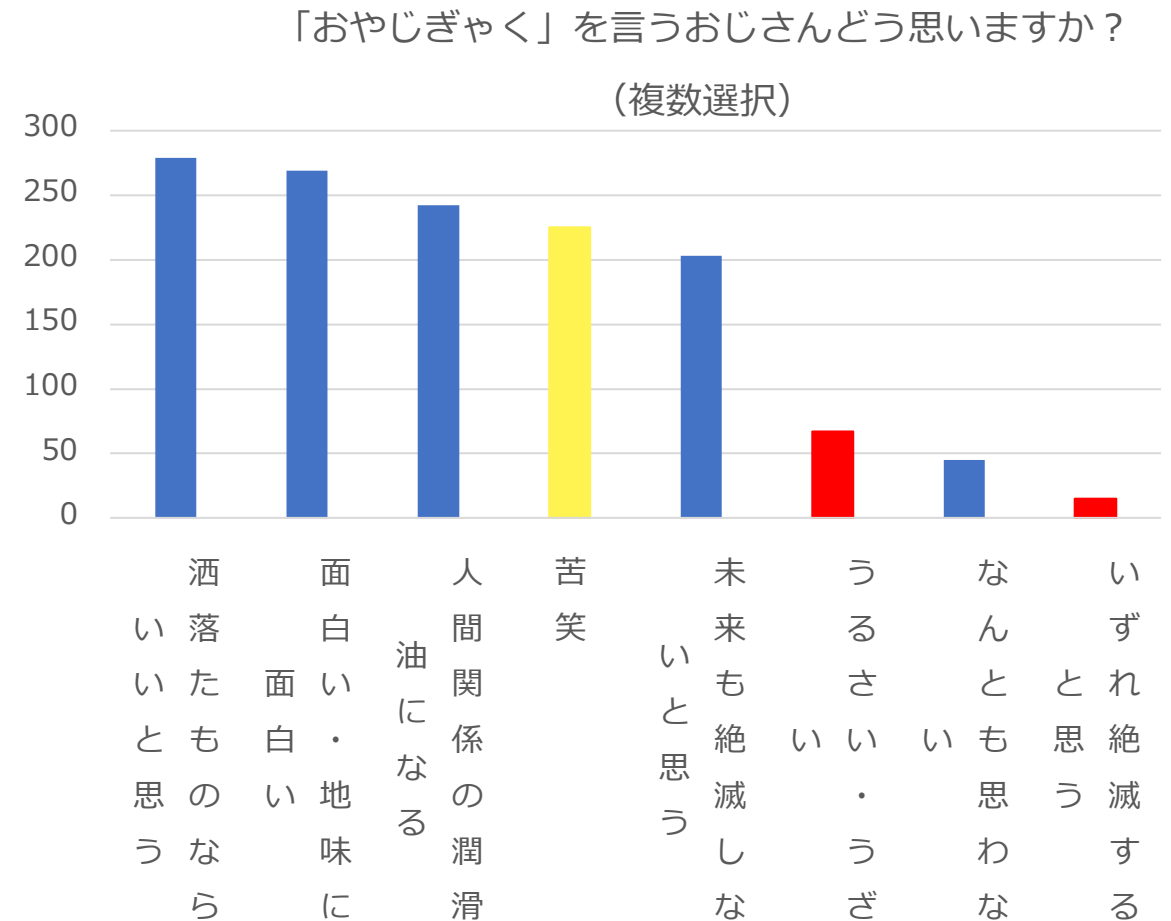
「過去の栄光に囚われている」「自分の経験・価値観が正しいと思っている」という意見もありました。

# 「おやしぎゃく」を言うおじさんどう思いますか？

意外とポジティブ  
ただし、**苦笑に注意**

30代以下の回答では  
「洒落たものならいい」が4位で  
「苦笑」が若干上回る

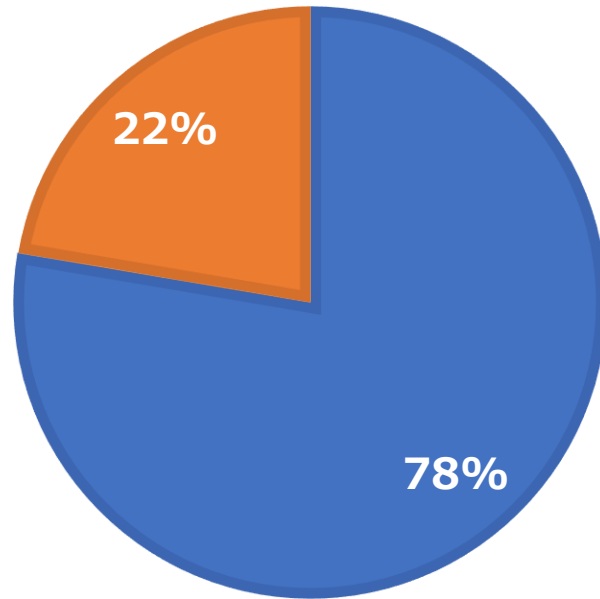
人間関係の潤滑油を意識し  
「洒落たおやしギヤグ」  
をほどほどに。



# 「おじさんの未来」は明るいと思う？ 暗いと思う？

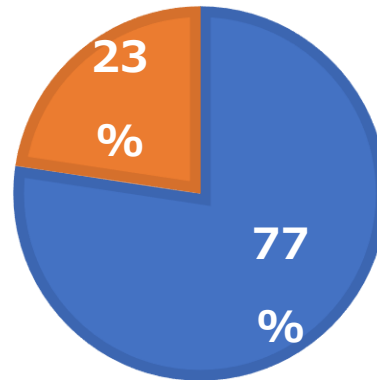
## 全体の割合

■ 明るい ■ 暗い



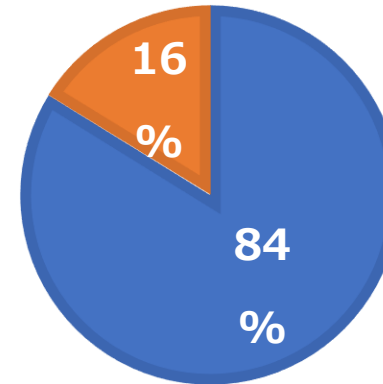
## 30代以下

■ 明るい ■ 暗い



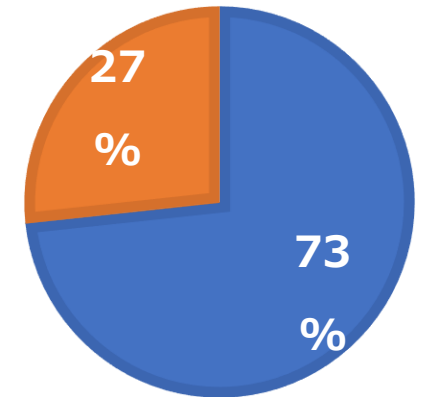
## 40代以上女性

■ 明るい ■ 暗い



## 40代以上男性

■ 明るい ■ 暗い



おじさん自身が一番悲観的

# 30代以下のおじさん観

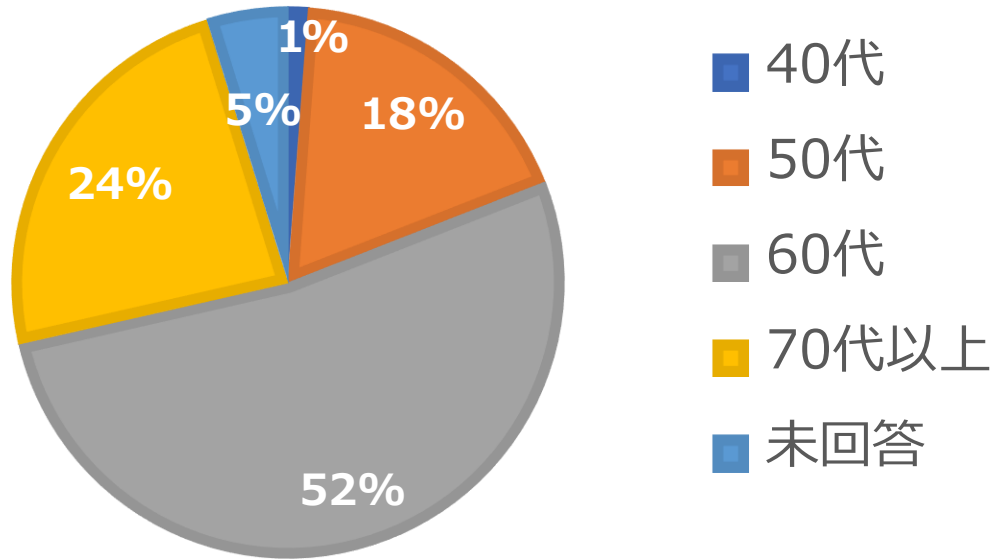
(分析対象：84名)



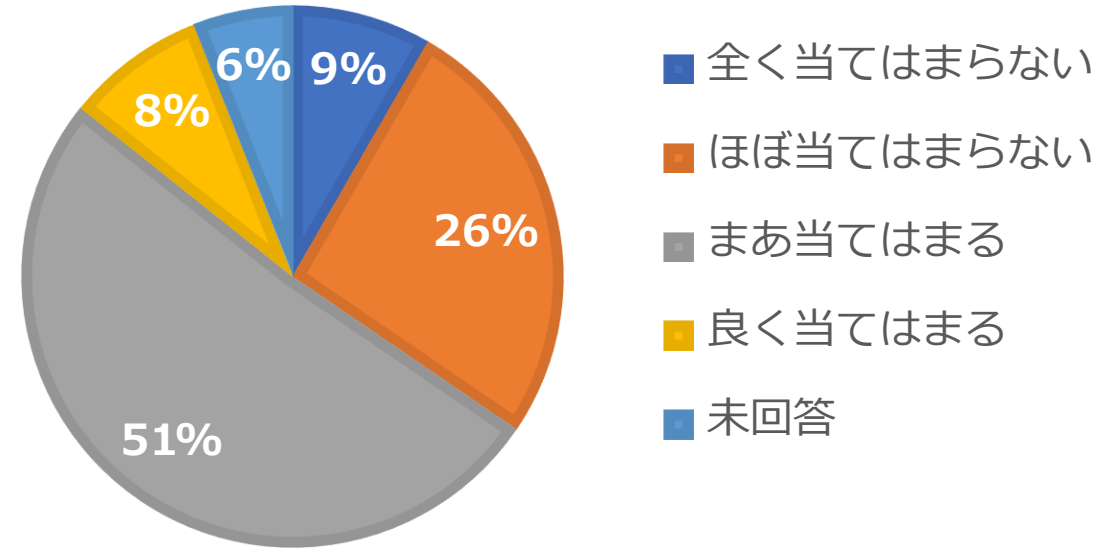


# 30代以下の方の「お父さん」とおじさん像

## お父さんの年代



## お父さんは、あなたのおじさん像に 当てはまりますか？



当てはまらない : 35%  
当てはまる : 59%

# お父さんは、あなたのおじさん像に当てはまりますか？ の回答に対する理由

## ポジティブな要素

- 優しく、人の話を聞ける
- ユーモアがある
- 毎日楽しそう
- 面倒くさい感じが無い
- 柔軟性があり、新しいものを受け入れる姿勢がある
- 趣味や人生を楽しんでいる
- 家族のために自分の人生を生きている
- 努力家で、学ぶ姿勢を忘れない
- 清潔感がある

## ネガティブな要素

- 自分が若い頃の価値観を引きずってる
- お酒を飲む
- 親父ギャグが多い
- 白髪、考え方が古い
- ダメなおじさんのイメージが父
- あまり家族を顧みない
- 言うことを聞かない、自分の意見を曲げない
- 世の中からドロップアウトしている
- 性格が悪い意味で変わっている
- 加齢臭が嫌

# おじさんの嫌だと思うところ

- 過去の栄光にしがみつき、自慢話を繰り返す。
- 頑固で、新しい意見や変化に対して柔軟でない態度。
- 現代の価値観や変化に対して頑固な態度をとる。
- 自己中心的で、自分の考えや意見を押し付ける。
- 身体の清潔さや体臭に対する意識が低いと感じられること。
- 他人を見下すような態度や優越感を示す行動。
- 周りに対して不快感を与える振る舞い。
- 一方的な会話や聞く姿勢が足りない。
- 弱みや不安を隠して独りよがりになる傾向。

# 一緒にいて楽しい、一緒に何かしたい、おじさんはどういう人ですか？

- 清潔感がある。
- ユーモアがあり、楽しい会話ができる。
- 未来を見据え、新しいことへの興味や意欲を持っている。
- 若い世代の意見や考えを尊重し傾聴できる。
- 前向き、楽観的でポジティブな考え方を持つ。
- 他者への共感や理解が深く、対等な関係を築くことができる。
- 豊富な経験や知識を楽しく分かち合える。
- 積極的にさまざまな活動に取り組み、新しいことにチャレンジする。
- 年齢や立場に関わらず、フラットな関係でコミュニケーションできる。
- 自分自身を高めようとする努力や学び続ける。

# ご自身はどのように年を重ねていきたいですか？

- 瞬間瞬間を精一杯楽しみ、ポジティブな生き方を求めている。
- 自分の個性や自然体でいることを重視し、自分らしく年を取りたい。
- 健康を保ち、笑顔でいることを大切にして、年を重ねていきたい。
- 新しいことを学ぶ姿勢を維持し、知識や経験を積みたい。
- 多様性を尊重し、フラットな関係性を築きたい。
- 自分の行動に責任を持ちつつ、自由に行動することを大切に行っている。
- 他人との良好な関係を築き、協力的でありたい。
- 変化に柔軟に対応し、時代の流れに適応しながら生きていきたい。
- 見た目の清潔感を保ち、身だしなみに気を配りたい。
- 人生を楽しく、積極的に過ごす。

# 【参考】2024年新成人の価値観ランキング

1位	自分らしさを大切にする	51.0%
2位	仕事よりプライベートを重視する	42.8%
3位	推し活にお金をかける	32.8%
4位	多様性を重んじる	31.2%
5位	仲間思考が強い	23.0%
6位	タイムパフォーマンスを重視	17.6%

就きたい職業 第1位「会社員」第2位「公務員」

2024年新成人500名にインターネット調査（マクロミル調べ）

---

# 40代以上女性のおじさん観

(分析対象：210名)

# 同年代の男性に対して 「ここは変えないとダメだな」ということ

- 清潔感を保つこと。
- 古い価値観に固執せず、柔軟な考え方を持つこと。
- 他人の意見を受け入れ、自分だけが正しいという姿勢を改めること。
- 自分の立場や役割を適切に理解し、自己過大評価を避けること。
- 承認欲求を抑え、周囲への配慮を忘れないこと。
- 話し方や聞き方を改善し、相手との対話を大切にすること。
- 若い世代の意見や価値観を尊重すること。
- ジェンダー平等の観点から、自分の行動や言動を見直すこと。
- 健康的な生活を心掛け、適切な体型を維持すること。
- 自分の興味や好奇心を追求し、新しい趣味や活動に挑戦すること。



# 同年代の男性に対して 「ここは更に頑張っって欲しい」と思うこと

青字は前項の「変えないとダメ」に無かった項目

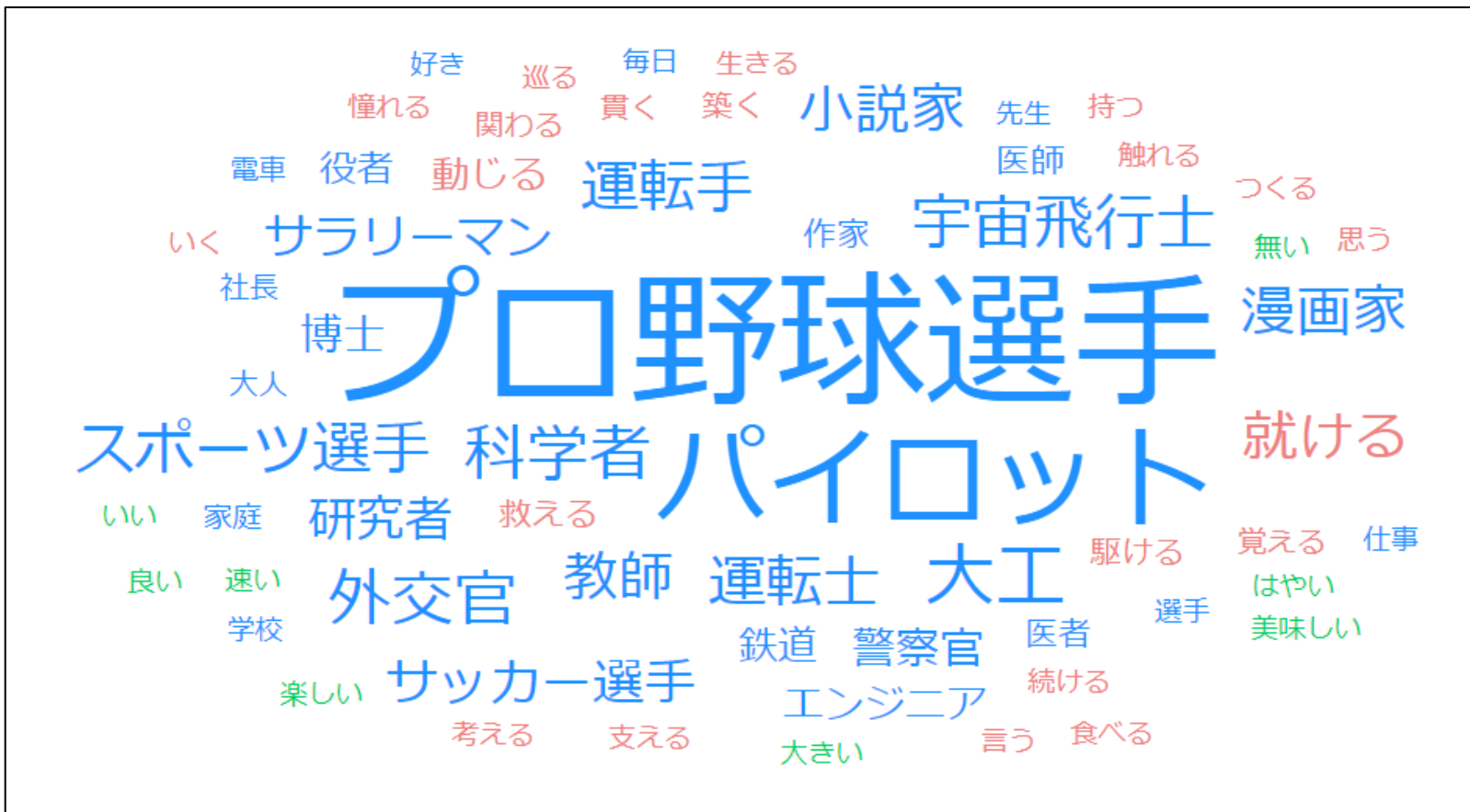
- 健康管理と身体づくり
- 清潔感と身だしなみ
- 家庭との関係を大切にし、家事や育児への参加を増やすこと。
- 新しいことに挑戦し、変化を恐れずに前向きな姿勢を持つこと。
- 他人の価値観や考え方を受け入れ、多様性を尊重すること。
- 仕事だけでなく、プライベートの充実を図る。
- 他人の話を聞く姿勢を持つ。
- 自分を大切にし、自信を持って生きること。
- 未来に対する希望や夢を持ち、目標に向かって努力すること。
- 社会に対して積極的に関わり、貢献する姿勢を持つこと。

# おじさんの「おじさん」観

(分析対象：272名)



# 子供のころの夢はなんでしたか？



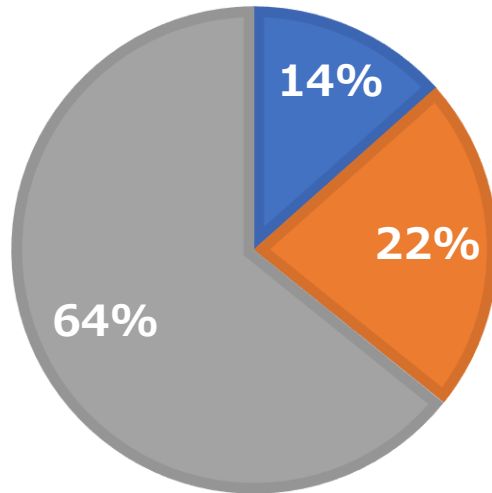
名詞	出現頻度
プロ野球選手	24
パイロット	19
大工	7
運転手	7
教師	7
電車	6
先生	6
科学者	5
漫画家	5
サラリーマン	5
大人	5
宇宙飛行士	4
スポーツ選手	4
博士	4
医者	4

※ユーザーローカルAIテキストマイニングによる分析 (<https://textmining.userlocal.jp/>)

# その夢は叶っていますか？

## その夢は叶っていますか？

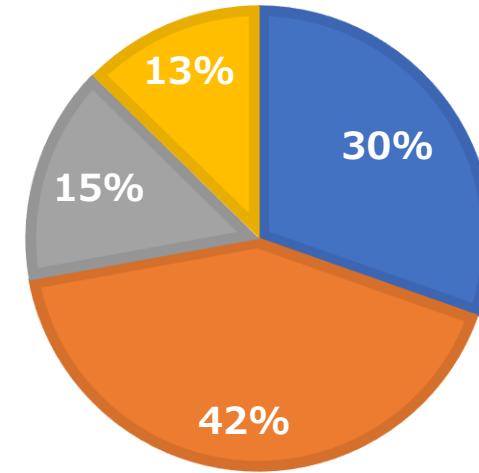
■ 叶っている ■ 一部は叶っている ■ 叶っていない



64%が叶っていないと回答

## いつその夢から方向転換したか

■ 中学 ■ 高校 ■ 大学 ■ 就職



叶っていない場合  
高校までで諦めた方がおよそ7割

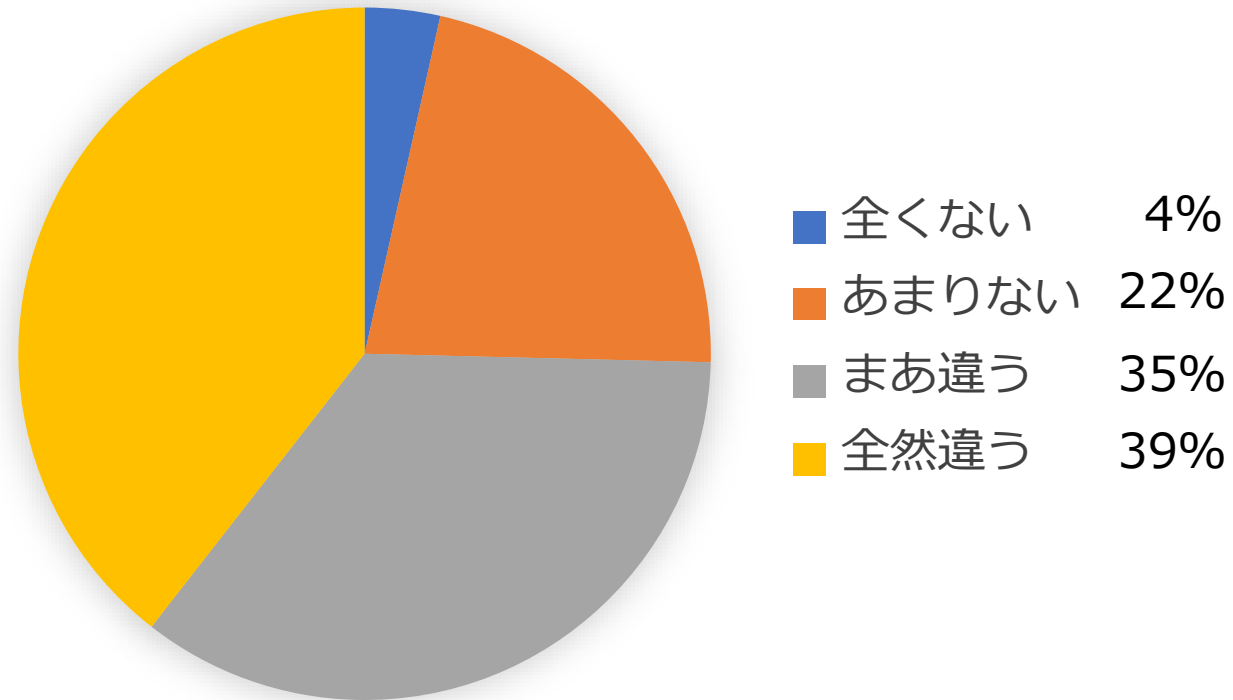
# 子供の頃の夢が叶わなかった理由

- 自分の能力や適性が夢に合わないと感じたため。
- 夢の実現に必要なスキルや条件が揃わなかったため。
- 学業や進路選択の段階で、夢とは異なる道を選んだため。
- 就職やキャリア形成の過程で夢と異なる道を選んだため。
- 夢以外に自分に合った道を見つけたため。
- 成長とともに興味や関心が変わり、別の夢や目標を持ったため。
- 親の意向や反対があったため。
- 身体的な理由や健康上の問題で夢を諦めたため。
- 社会的・経済的な理由で夢を追うことが難しかったため。
- 時間の経過とともに忘れてしまった。

# 叶っている場合、叶えるために大事だと思うこと

- 好きなことを追い続ける、やり続けること。
- 自分の志向に従った行動を取ること。
- 諦めずに努力すること。
- 向上心を持つこと。
- 明確な目標と戦略を持つこと。
- 前向きな姿勢。
- 継続的な学びと成長。
- 周囲との良好な関係性の維持。
- 実現可能な目標を設定し、それに向かって努力すること。
- 自分を信じること。

# 自分が若い時にイメージしたおじさん像と今の自分とで違いはありますか？



74%は「イメージしていたおじさん像と違う」と思っている。

# 違いがある場合、どんなところにありますか？

## ポジティブな要素

- おなかが出ていない
- アクティブで世界を飛び回っている。
- 英語を話し、国際的に活動している。
- 昔と比べて、姿勢や思考が若々しい。
- 退屈しないで前向きな生活をしている。
- 実際に年を取っても元気で活動的。
- 老け込むことなく若々しく生きている。
- 人生を楽しんでいる。
- 実年齢より若く見える
- 情熱が持続している。
- コミュニティ活動に積極的。
- 60歳での定年後も自由に活動している。

## ネガティブな特徴の要素

- 安定した経済力がなく、予想以上に経済的な苦勞がある。
- 経済的に裕福ではないと感じる。
- 以前のように安泰な生活が送れないと感じる。
- 老け込んでしまった感じがある。
- 老化現象を意外に感じる。
- 考え方が子供っぽく精神的な成長が見られない。
- 人間的な完成度が低いと感じる。
- 自分の方が精神的に未熟だと思う。
- 技術の進展についていけないことにショックを受ける。

## ネガティブな違い「経済」「老化」「精神年齢」が主な特徴



# 嫌われないために気を付けていること

- 身だしなみや体臭に気を配ることで、清潔感を維持している。
- 年下や他人に対して偉ぶらない、謙虚な態度をとる。
- 他人の意見や立場を尊重し、自分の考えを押し付けない。
- 他人に対して不快な感情を抱かせないよう、言動を慎む。
- 常にニコニコしている、明るい対応を心がける。
- 他人との距離を適切に保ち、過度な干渉やお節介を避ける。
- 若い人からの学びや新しいことに対するオープンな姿勢。
- 相手の意見をしっかり聞き、理解しようとする。
- 異なる価値観や意見を認め、尊重する。
- 他人の感情や立場を考慮し、不適切な言動を避ける。

## おじさんも嫌われるポイントを意識している

# 「好感を持たれる」ためにしている具体的な行動

- 清潔感を保ち、見た目に気を使うこと。
- 体型維持や健康に気をつけること。
- 人の話をよく聞き、相手の気持ちを察すること。
- 説教や昔話をしない。相手に過度なアドバイスや昔の話を押し付けないこと。
- 威張らず自己主張を控えめにし、謙虚な態度を保つこと。
- 明るくポジティブな言葉を選ぶこと。
- 新しい知識やスキルを学び続けること。
- 社会やコミュニティへの積極的な参加と貢献。
- 世代や性別を問わず、多様な人々との交流を重視すること。
- 無理に好感を得ようとせず、自然体で人と接すること。

**嫌われる要素を意識し、努力をしている方もいる**

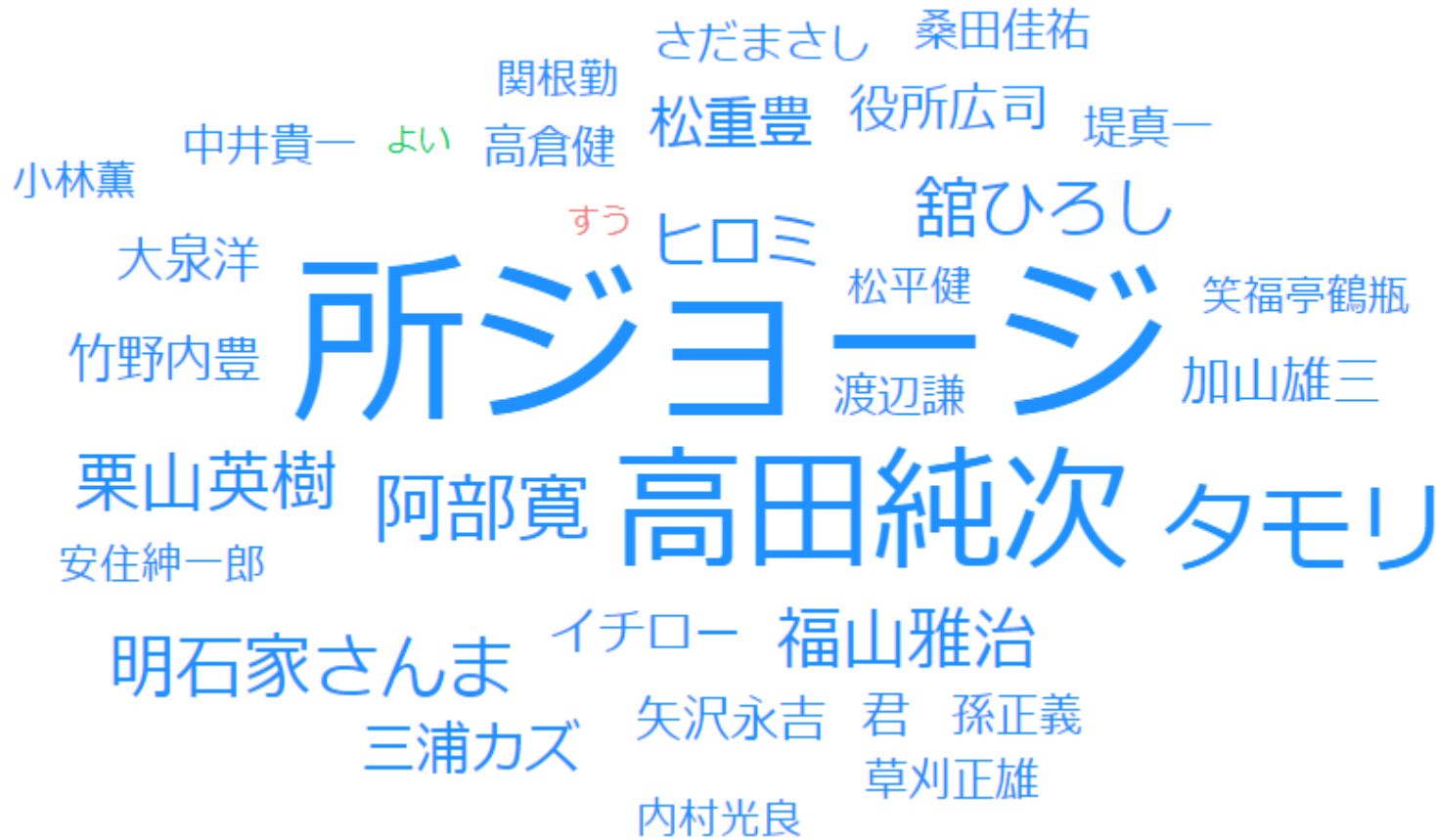
# クイズ

---

以上を踏まえて  
ロールモデルにしたいおじさんを  
有名人で例えると誰が多かったでしょうか？



# 世間でロールモデルにしたい「おじさん」は 有名人で言うと誰ですか？



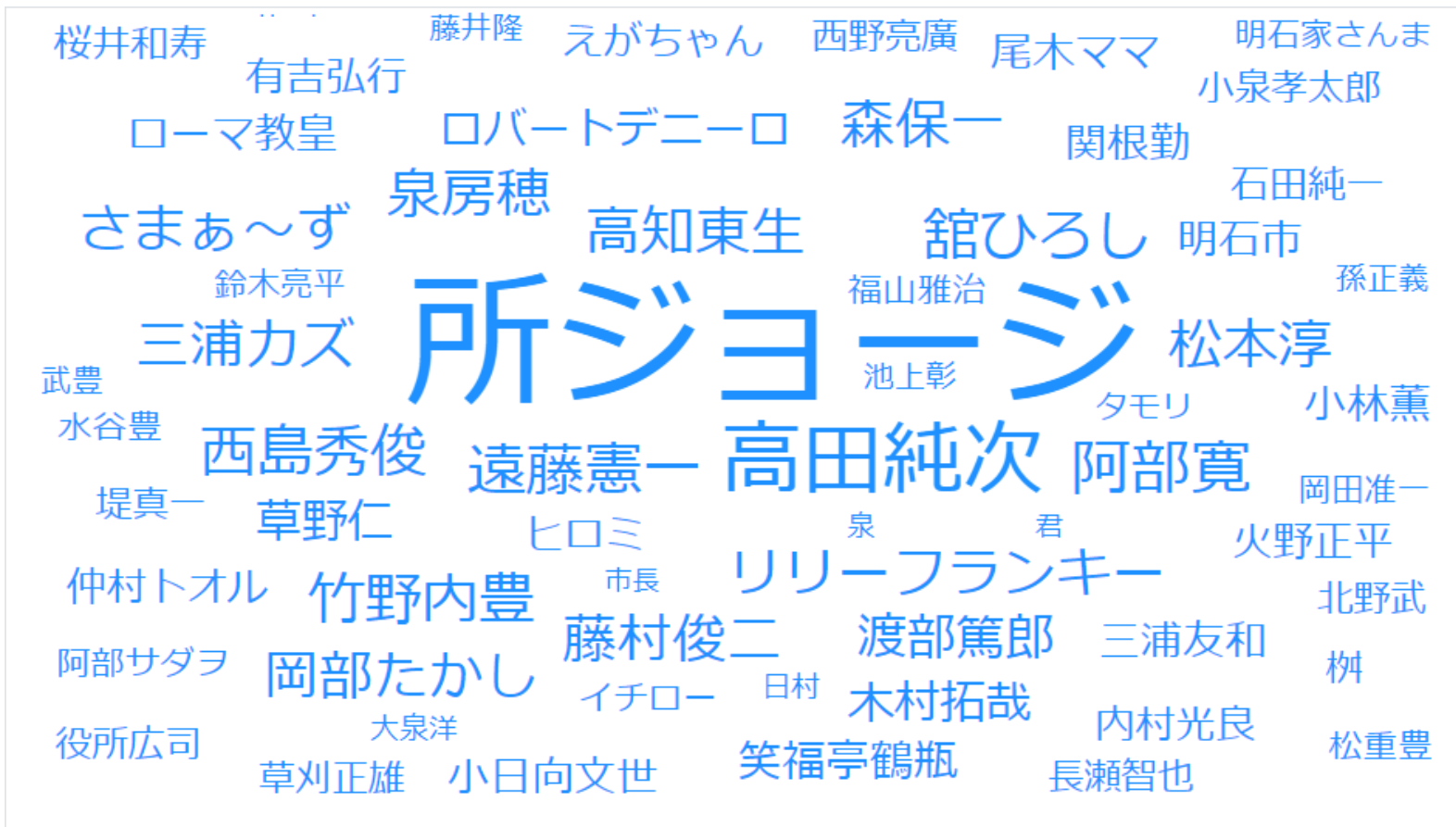
名詞	出現頻度
所ジョージ	63
高田純次	42
タモリ	26
阿部寛	15
明石家さんま	13
館ひろし	12
栗山英樹	11
福山雅治	11
ヒロミ	9
三浦カズ	8
松重豊	8
役所広司	7
加山雄三	7
矢沢永吉	6
竹野内豊	6

※「わからない、いない、思いつかない」などの未特定を除く

※ユーザーローカルAIテキストマイニングによる分析 (<https://textmining.userlocal.jp/>)



# 世間でロールモデルにしたい「おじさん」は 有名人で言うと誰ですか？（30代以下限定）



名詞	出現頻度
所ジョージ	11
高田純次	6
阿部寛	4
遠藤憲一	3
竹野内豊	3
舘ひろし	3
西島秀俊	3
木村拓哉	3
福山雅治	3
リリーフランキー	2
渡部篤郎	2
ヒロミ	2
イチロー	2
タモリ	2
高知東生	1

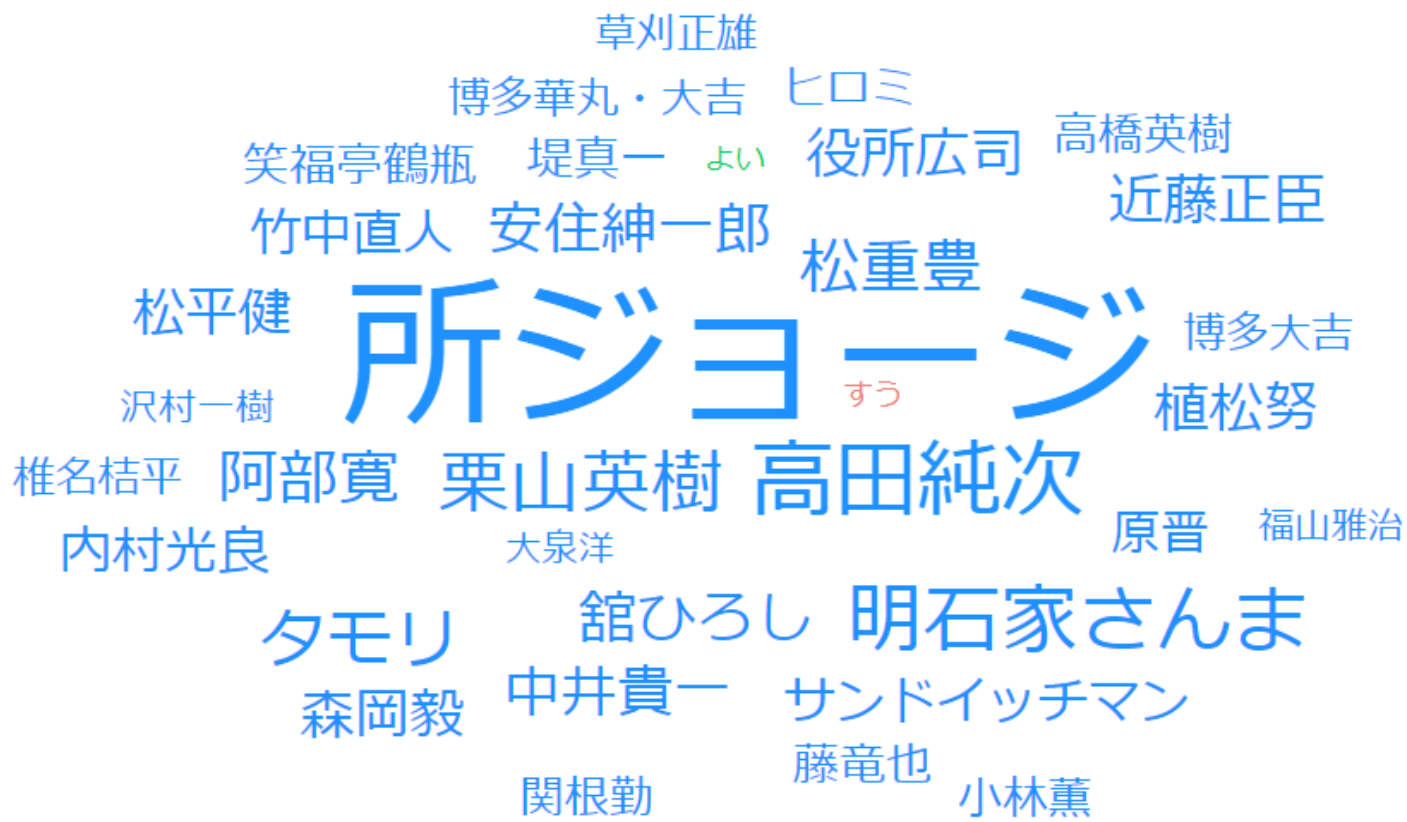
※「わからない、いない、思いつかない」などの未特定を除く

※ユーザーローカルAIテキストマイニングによる分析（<https://textmining.userlocal.jp/>）





# 世間でロールモデルにしたい「おじさん」は 有名人で言うと誰ですか？（40代以上女性限定）



名詞	出現頻度
所ジョージ	21
タモリ	11
高田純次	10
明石家さんま	9
阿部寛	6
栗山英樹	5
松重豊	5
舘ひろし	5
福山雅治	5
中井貴一	4
役所広司	4
サンドイッチマン	4
ヒロミ	4
安住紳一郎	3
内村光良	3

※「わからない、いない、思いつかない」などの未特定を除く

※ユーザーローカルAIテキストマイニングによる分析（<https://textmining.userlocal.jp/>）



# 属性別比較



## 30代以下

名詞	出現頻度
所ジョージ	11
高田純次	6
阿部寛	4
遠藤憲一	3
竹野内豊	3
舘ひろし	3
西島秀俊	3
木村拓哉	3
福山雅治	3
リリーフランキー	2
渡部篤郎	2
ヒロミ	2
イチロー	2
タモリ	2
高知東生	1

## 40代以上男性

名詞	出現頻度
所ジョージ	31
高田純次	27
タモリ	14
三浦カズ	6
栗山英樹	6
加山雄三	6
矢沢永吉	5
渡辺謙	5
阿部寛	5
木梨憲武	4
高倉健	4
舘ひろし	4
志村けん	4
イチロー	4
明石家さんま	3

## 40代以上女性

名詞	出現頻度
所ジョージ	21
タモリ	11
高田純次	10
明石家さんま	9
阿部寛	6
栗山英樹	5
松重豊	5
舘ひろし	5
福山雅治	5
中井貴一	4
役所広司	4
サンドイッチマン	4
ヒロミ	4
安住紳一郎	3
内村光良	3

※ユーザーローカルAIテキストマイニングによる分析 ( <https://textmining.userlocal.jp/> )



# 「所ジョージ」を選んだ理由の特徴

## 1. 人生を楽しんでいる:

人生を楽しんでいるという印象が強調されています。

## 2. 自分の価値観を持っている:

自分の価値観を持っており、自分の信念に従って行動している。

## 3. 自由な精神:

「囚われない自由さ」や「自分の心に自由」といった表現から、精神的に自由で束縛を感じない生き方をしていることが伺えます。

## 4. 他人への配慮:

他者に対する配慮や気遣いができる。

## 5. 前向きな性格:

マイナスを言わずにプラスに持っていく姿勢や、ユーモアと遊び心を持っている。

**ポジティブで自由な精神を持ち、人生を全うに楽しんでおり、  
自分自身と他人の両方に配慮することができる人物**



# 「高田純次」を選んだ理由の特徴

## 1. ポジティブな生き方:

人生を楽しんでいて、自分のことだけでなく、周りの人々も楽しませることができる。

## 2. 独自性と自由さ:

囚われない自由さを持ち、自分の価値観に基づいて独自のポジションを確立している。

## 3. ユーモアのセンス:

どんな場でもユーモアを交えて和やかにし、懐の深いコミュニケーションができる。

## 4. 若々しさ:

実際の年齢よりも若々しく、身なりもちゃんとしており、清潔感がある。

## 5. 純粋さと少年心:

年齢を問わずに少年心を忘れずに純粋に楽しむ姿勢が魅力的である。

**情熱的で自由な精神を持ち、人々と深く関わり、ポジティブな影響を与える人物**

# 「タモリ」を選んだ理由の特徴

## 1. 知識が豊富で博識

さまざまな分野について深い知識があり、学び続ける意欲が旺盛。

## 2. 謙虚で偉そうにしない

自分の知識や経験をひけらかさず、控えめで謙虚な態度を保つ。

## 3. 人生を楽しんでいる

常に前向きで、人生のさまざまな局面を楽しんでいる姿勢。

## 4. 礼節と好奇心

周囲への礼節を重んじつつ、新しいことに対する好奇心が旺盛。

## 5. 自分の世界観とバランス感覚

自分の信念や世界観を持ちつつ、周囲とのバランスを取る能力。

**博識で謙虚、好奇心旺盛で自分らしい生き方を貫き、人生を楽しむ人物**

# その有名人を選んだ理由 10の特徴

- 1.人生を楽しんでいる** 人生を楽しむ感じがある。
- 2.情熱を持って生きる** やりたいことをやっており、情熱的に生活している。
- 3.マイペースで独立** 自分のペースで生きており、他人に依存しない様子。
- 4.押し付けがない** 他人に自分の信念やライフスタイルを押し付けない。
- 5.明るく朗らかな態度** 明るく朗らかな雰囲気を持ち、人生を明るく楽しんでいる。
- 6.リラックスしている** 肩の力が抜けており、リラックスした態度。
- 7.寛大な心** 優しく、余裕がある。
- 8.思いやりがある** 他者への配慮があり、理解ある態度。
- 9.経済的な余裕** 経済的な自由があり、自分の興味を追求できる状況にある。
- 10.前向きな姿勢** 物事をプラスの方向に持っていく能力や、ユーモアと遊び心を持っている。

# まとめ



# 本アンケートでは

---

- 20代以上の全世代の「おじさん観」を分析
- 「おじさん」のネガティブ面、ポジティブ面の傾向が分かった
- 「おじさん」に期待されることの傾向が分かった
- 以上から  
これからの「おじさん」がやると良いことの仮説を立てた

# おじさんが取り組むと良い10のポイント

- 1.柔軟な思考を持つ** : 固定観念を捨て、新しい価値観やアイデアに対してオープンになる。
- 2.清潔感を保つ** : 身だしなみや衛生面に注意し、周囲に気持ちよく接する。
- 3.自己開示を行う** : 自分の弱さや過ちを認め、他人との対話に真摯に臨む。
- 4.自己成長に励む** : 新しい知識や技術を学び続け、自分をアップデートする。
- 5.好奇心を保つ** : 年齢に関係なく、新しいことへの関心を持ち続ける。
- 6.他人の意見を尊重する** : 若い世代の意見に耳を傾け、多様な視点を受け入れる。
- 7.謙虚な姿勢** : 過度なプライドを持たず、謙虚さを忘れない。
- 8.感情のコントロール** : 怒りや不機嫌な態度を抑え、穏やかに対応する。
- 9.社会的責任を果たす** : 家族や職場、地域社会に対して責任ある行動をとる。
- 10.健康管理に留意する** : 定期的な健康チェックと適切な運動、バランスの取れた食生活を心掛ける。

**周りとの良い関係性を築き、前向きに自分らしく人生を楽しむ！**



# 嫌われるおじさんはどうすれば・・・

実は・・・

- ・問題を抱えてるかも
  - ・報われない経験があったかも
  - ・認められる経験がなかったかも
  - ・孤独で寂しいのかも
  - ・挫折して自信をなくしているかも
- でも本心は変わりたいのかも**

## おじさんの嫌だと思ふところ

- ・過去の栄光にしがみつき、自慢話を繰り返す。
- ・頑固で、新しい意見や変化に対して柔軟でない態度。
- ・現代の価値観や変化に対して頑固な態度をとる。
- ・自己中心的で、自分の考えや意見を押し付ける。
- ・身体の清潔さや体臭に対する意識が低いと感じられること。
- ・他人を見下すような態度や優越感を示す行動。
- ・周りに対して不快感を与える振る舞い。
- ・一方的な会話や聞く姿勢が足りない。
- ・弱みや不安を隠して独りよがりになる傾向。

でも、どうすればいいのか分からず、自己防衛  
自分自身が変わることをあきらめて、矛先を他人に向けてしまう

**環境や周りの人が変われば、その人も変われるかも**

おじさん未来研究所は  
素敵な「おじさん」を増やし  
明るい未来を作る為の  
活動を広げてまいります。