

第74回 二十五三味会

おひとり様の老後対策

～ひとりでも安心して暮らし続けられる地域をつくろう～

吉田清彦（シニアライフ・プランナー、関西単身けん世話人）

2020年2月23日（日）

於：観瀧山 岡本寺 本堂

0. 簡単に自己紹介

1980年（35歳くらい）「ひとり歩きの会」発足

1990年（45歳くらい）「確信犯？シングルの会」発足

同年 「ひとりで生きるために、単身者の生活権を検証する会（単身けん）」発足

1999年「関西単身けん」発足

1. 増え続ける「おひとり様」

- ・65歳以上の単身者 600万人／男性は5人に1人、女性は7人に1人
- ・2030年には65歳以上の一人暮らし高齢者は約795万9千人に達する。

（国立社会保障・人口問題研究所）

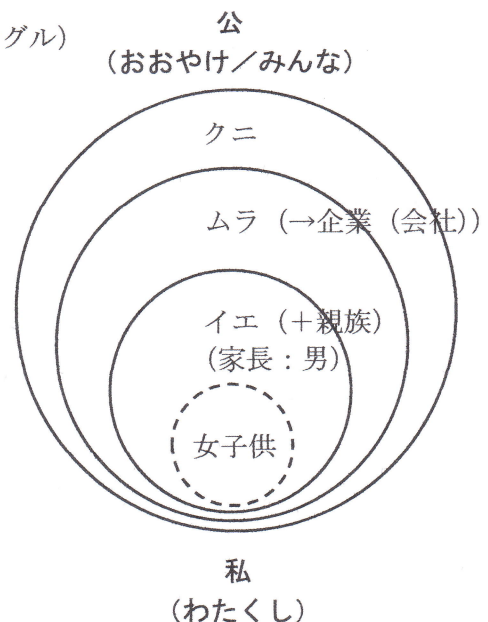
2. ひと口に「おひとり様」といっても

うっかりシングル（気が付けばシングル、“行き遅れ”シングル）

ちゃっかりシングル（パラサイトシングル）

しっかりシングル（確信犯シングル）

シングルアゲイン（離・死別シングル）



3. 「ひとり」はさみしい か？

「独居老人」「孤独死」

「独り暮らし」「一人暮らし」「ひとり暮らし」

「ひとりでいるのも楽しいけれど、

ふたりでいるとなお楽し」

日本社会は「家族相互扶助システム」

⇨「拘束・束縛」（日本の民法は「家族主義（法律婚＝届出婚主義）」）

「家族幻想」「家族強制社会」

「相続」から「争族」の時代に

日本の経済社会は、「独身者」

→「シングル（単身者）」（マーケット）→「おひとり様」「ひとり家族」

4. おひとり様の老後対策

§ 「はじめに」

「高齢者」って、何歳くらいから？

あなたは、いつごろから「老い」や「老後」を自覚しはじめましたか？

§ 高齢者の「不安・心配」の中身

- ・健康：病気になることの不安（「健康」をいかに保つか）
アンチ・エイジング（「抗加齢」）／ウェル・エイジング
病気になってからの心配（入院・手術・闘病生活・延命治療など）
- ・認知症／「老人力（赤瀬川原平）」
- ・お金
- ・死：「死ぬこと」の不安
- ・死んだあとのこと（葬式・墓・遺産相続）

■ 「老後対策 理論編」 自助・共助・公助

1. 公助（国・地方自治体）について

- ・法律によって「暮らしの大きな枠組み」（仕組み・システム）が作られる
（「政治」と「宗教」は人が生きていく上で必要なもの／意図的に遠ざけられている）
- ・法律が「ある」と「ない」では大違い

*利用できる「公的扶助・援助」については、前もって自分で調べておく。向こうから教えてはくれない。そのために税金や社会保険料・介護保険料を支払っている。（国民としての権利） →地域支援包括センター、市役所（「生活困窮者支援課・係」）

2. 自助について

「最後までちゃんと生きる」（立花 隆）

「健康で、長生き」を合言葉に目標と生きがいと目標をもって、しっかり生きる（自己管理する）

- ①楽しく（笑って、明るく）生きる
- ②しっかり（後悔しないで、前向きに）生きる
- ③（まわりに）感謝しながら生きる

「いきいき長寿度チェックシート」記入

「人生再設計・記入シート」（終活編）

したいこと・できることの優先順位をつける

「エンディングノート」の作成

*エンディング（終活）

これからの人生をもっと有意義に（大事に・自覚的に）生きるためのエンディングノート

「お金」のこと

「スリムな暮らし」：1993年に「年収150万円で暮らす法」を連載（21回）

「支出」を減らす（賢く節約する）：不要なものは買わない、特売を上手に利用する
食費（生ものは季節の旬のものを中心に、保存のきくものは特売を有効活用する）
医療費（病気にならない体をつくる、お金がかからない健康法を行う）
遊興費（ジパング、青春18きっぷ）
教養費・交際費（本代・新聞代／年賀状）

3. 共助について（ひとりでも安心して暮らし続けられる地域をつくろう）

自分が今住んでいる「地域」で（ひとりでも）安心して、生き続けられる「仕組み」をつくる
「地域」のイメージ：

地方自治体＞連合自治会・連合商店街＞商店街・自治会・町内会・町会＞隣保（隣近所）＞
仲間（クラブ・サークルなど）

*家族はあてになるのか（「阪神淡路大震災」で考えたこと）

§ひとりでも安心して暮らし続けられる地域をつくるために

- ①地域の情報をこまめに集める（市報、地域情報誌、回覧板）
- ②**地域包括支援センター**を訪ねて、情報を集める
- ③自分の家の前を掃除する（夏の水まき、落ち葉はき、溝掃除など）
自分の近所の人にこちらから挨拶をする→近所の人に顔を覚えてもらう
- ④地域のいくつかのグループ・サークル（趣味・スポーツ・ボランティア）に参加する
- ⑤地域の行事や地域を元気にする活動に積極的に参加する

■「老後対策 実際編」

- ・家を借りるとき
- ・入院するとき・手術するとき
- ・経済的に困窮したとき 市役所（「生活困窮者支援課・係」）
- ・ひとりで生活することに不安を感じ始めたら →介護保険／地域包括支援センター
- ・健康不安を感じ始めたら→訪問診療医師・訪問看護ステーションなどの情報を集める
- ・室内で倒れたら（「孤独死」を避けるために）
→（町内会の）見守り・声かけ／ヤクルト

〔以下は、「エンディングノート」に書いておく〕

- ・無用な延命治療を避けるために
- ・死んだら →かかりつけ医に連絡して「死亡診断書」を書いてもらう
- ・葬式 （生活保護者の場合、5万円で直葬してくれる？）
- ・墓 →共同墓

*遺産相続をめぐる家族間の争い（争族）を防ぐ（私の体験）