

なぜ、あの人は
ずっと元気で輝いて
いるのか？



100歳^{まで}自分で
「歩く」「働く」「食べる」

ハッピーに100歳を迎える

100のヒント

吉行和子さん 87歳

大空真弓さん 83歳

戸田奈津子さん 86歳

山本陽子さん 81歳



健康で
幸せに
長生きする
秘訣

102歳の
現役ピアニスト



室井摩耶子さん

100歳レシピ



村上祥子さん 81歳
道場六三郎さん 92歳

楽しく幸せに
生き抜く
メソッド

女性のための 「おひとりさまライフ」 新戦略

女性の平均寿命が男性よりも長い現代において、たとえいまパートナーがいたとしても、人生の最期はひとりて過ごすことになる可能性は大いにある。女性の「おひとりさまライフ」を楽しむ生きていくための戦略を専門家に聞きました。

おひとりさまの 生活の軸は 「お金」「家」「心」の3本柱

92



現在、年を重ねてひとり暮らしをする女性の数は増加の一途を辿っている。内閣府の「令和3年版高齢社会白書」によると、65歳以上の女性のひとり暮らしは2021年には470万人を超過、1980年から約3倍に増えている。OAG司法書士法人代表の太田垣章子さんが語る。「ほとんどの女性は『そのときになったら考えよう』と特に準備をせず、その日を迎えることになりがち。しかし『そのときになれば、何とかなる』という考えは大間違いです。高齢になるほど判断力や体力が落ち、考えて行動することが難しくなる。その状態からひと

り暮らしを始めるには、生きていくのが精一杯で、充実や幸せとはほど遠い生活になる。できれば50代から老後にひとり暮らしをシミュレーションを始めるべきです」（太田垣さん）
昨今は、熟年離婚も増えている。厚生労働省の発表によれば、2020年に離婚した夫婦のうち20年以上同居した熟年離婚の割合は21.5%で、1947年以降で過去最高を記録。離婚カウンセラーの岡野あつこさんが指摘する。「がまんして婚姻を継続する時代じゃなくなったのだと思います。実際に相談に来る人も増えています。彼女たちにアドバースしているのは生活するための経済力と住まい、あとはひとりてやっていけるだけの強いメンタルを持つことです。具体的には引越し費用も鑑みて200万円くらいは貯金を持ち、メ

は極めて理想的です」
完全なひとり暮らしに孤独を感じるならば、自分がストレスを感じない範囲で集団生活を送るのもいい。田中さんが知る80代半ばの女性は若い頃に離婚してからずっとひとりで暮らし、いまは高齢者専用のマンションで老後を過ごしているという。「若い頃から自分のやりたいことを続け、マイペースで生きてきた人が集まるマンションだと聞きます。建物のなかに共同浴場があり、そこでのコミュニケーションが楽しいと彼女は話していました。同世代の仲間と囲まれて、80代半ばでも生き生きと過ごしています」（田中さん）

教えてくれた人・司法書士・OAG司法書士法人代表 太田垣章子さん 離婚カウンセラー 岡野あつこさん 終の住処コンサルタント 田中聡さん

幸せなおひとりさまのための 「3つの柱」



お金

年金はいくらもらえるのか、また仕事はいつまで続けられるのかきちんと試算しておくべし。パートやアルバイトで老後資金を増やすのは必須。介護施設は求人が多いため、介護に関する資格を取って働くのもいい。

住まい

「終の住処」をどこにするかは重要な問題。施設に入る場合はしっかり吟味を。自宅で暮らす場合、大きすぎる家に住まない、監視カメラをしっかりとつけるなど防犯対策をしつつ、快適な場所にすべくリフォームを。

メンタル

友人とたつきあうのもよし、恋人をつくるのもよし。自分の性格傾向に合った人づきあいをしてメンタルを安定させたい。重要なのは自分の意思で決め、おりとらさまライフに悩みすぎずポジティブに生きること。

ンタルケアのために友達をつくるのが挙げられる。「お金」「家」「心」の3本柱が大切です」
「おひとりさまになっても生命保険や認知症保険の保険料を払い続ける人がいますが、実際に入院したり認知症を発症したときのことを想像してみてもほしい。多くの場合、重病や認知症になると本人が申請や受け取りができない状態になってしまう。誰が申請し、誰が使い、誰が管理するかまで考えて、場合によっては保険を解約し、その分のお金を貯金に回した方がいいです」（太田垣さん）

大切なお金の大部分を費やすことになる住居についても一考の余地がある。
終の住処コンサルタントの田中聡さんは、特に女性のひとり暮らしの場合はどんな場所に住むかによって生活の質が大きく左右されると話す。「最期まで暮らしやすいようにお風呂場に手すりをつけたり、詐欺や強盗などあらゆる犯罪が増えているいま、防犯カメラをしっかりとつけるなどハード面を充実させることは大前提です。さらに重視したいのは、どこにどうやって住むかで自分らし

さを演出すること。家具やインテリアを自分好みにすれば、老後をストレスなく過ごせます。映画が趣味なら寝室に大きなプロジェクトアークを設置してもいい。そうした「自分らしさの演出」においてお手本となるのが瀬戸内寂聴さん。彼女は大正から昭和初期の家具や建材を集めた幼少期の思い出をそのまま実現したような小さな終の住処づくりをしていました。単に「老いた体にとって住みやすい場所」をつくるのではなく、「自分らしく生きられる場所」を生み出し、そこで最期を迎えられるの