

関西単身けん 7月例会(公開講座)

おひとり様の老後対策

～ひとりでも地域で安心して暮らし続けるために必要なもの～

吉田清彦 (シニアライフ・プランナー、関西単身けん世話人)

2022年7月9日 (土)

於：ドーンセンター

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796万人に達する。(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」
- 「ひとりであるのも楽しいけれど、ふたりであるとなお楽しい」

日本社会は「家族相互扶助システム」

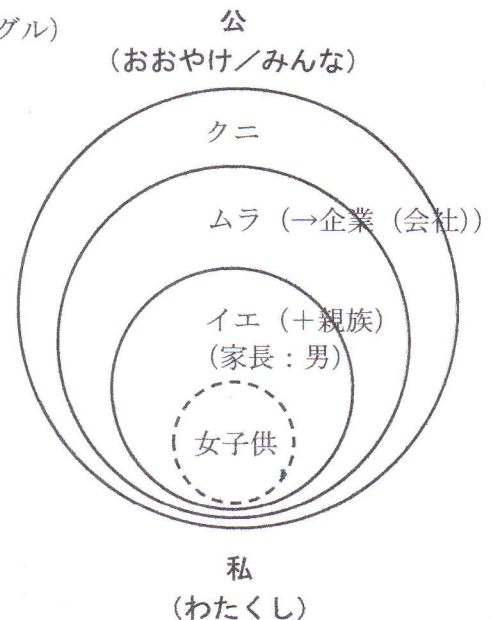
⇨「拘束・束縛」

(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、「シングル(単身者)」「マーケット」→「おひとり様」「ひとり家族」→「ソロ」



4. シングル関係グループの歴史

	団体・グループの動き	社会の動き
1967年 (昭42)	「独身婦人連盟」(独婦連)結成(2002年解散)	
1980年 (昭55)	「ひとり歩きの会」発足	
1983年 (昭58)		落合恵子『シングルガール』
1984年 (昭59)	「東京ひとり歩きの会」設立	
1986年 (昭61)		海老坂武『シングル・ライフー女と男の解放学』
1987年 (昭58)		青木やよひ『シングルカルチャー ポスト家族のゆくえ』
1990年 (平2)	(7月)「確信犯?シングルの会」結成 (月)「東京シングلزネット」誕生 (12月)「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)」設立	
1993年 (平5)		松原惇子『ひとり家族』 吉廣紀代子『非婚時代』

1994年		松原惇子『気がつけばシングル』
		90年代後半に「パラサイト・シングル」(山田昌弘)が流行語になる
1999年	(2月)第1回「単身けん・関西」開催	
2000年	2月以降「関西単身けん」として年4回例会開催	
2005年		「おひとりさま」が流行語大賞候補に

5. 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

- ・ お金
- ・ 健康：病気になることへの不安（「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
- ・ 認知症／「老人力（赤瀬川原平）」
- ・ 介護
- ・ 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）
- ・ 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. 自助について（健康で、長生き）

平均寿命、平均余命、平均健康余命

※体の健康・こころの健康

「健康長寿度チェックシート」記入

※「死ぬまで ちゃんと生きる」（立花 隆）

「健康で、長生き」を合言葉に、生きがいをもって、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

※ 人生再設計のすすめ（夢や目標をもつこと⇔生きがい（心の健康））

朝起きて、「今日、することがある」こと（「きょういく」と「きょうよう」）

「人生再設計・記入シート」（終活編）に記入してみましよう

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（「実際編」で詳しく説明）

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

※ 体の健康とオーラル・フレイルについて

- ・ フレイル予防（「貯筋体操」）
鎌田式「かかと落とし」と「スクワット」、体幹鍛え、ロングプレス
- ・ 血管鍛え
- ・ 口腔内ケアのすすめ

※「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）

2. 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」）

3. 共助について（地域で自分の居場所と仲間をつくる）

*ひとりでも安心して暮らし続けられる地域をつくる

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）

§ 地域での居場所づくり・仲間づくり（地域デビューのすすめ）⇔心豊かに、元気に生きる

- ①地域の情報をこまめに集める（市報、回覧板、掲示板／地域情報誌／ネット（検索）／友人）
- 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、花壇など）
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（とりあえず）参加してみる（（合わなければ、ほかをあたる）（講座、サークル、ハイキング／地元の行事・会合／ボランティア）
- 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）