

Life design support book

おいしい老後

シルバーライフをきりぬける
たった6つのポイント

あなたの
老いじたく度

チェック
テスト付き



Miyo

旺文社

おいしい老後

シルバーライフをきりぬける
たった6つのポイント

シルバーハーベスト編

老後のことなんて、まだまだずっと先？

老後のことなんて、考えるのもいや？

20年30年も先のことは全然わからないから考えるのはムダ？

いま、この本を買おうかどうか考えているあなたには、3つのどれかひとつでもイエスと答えたものがありましたか。もしそうだったら、ぜひ、ひととおり読んでほしい一冊です。

この本は、経済的にも精神的にも自立して、自分の人生に責任を持って生きていきたいと考える女性が、やがて訪れるシニア時代に向けて、どう生きていけばいいのか、何かと先行きの見えない老後の不安を少しでも減らすために、いまから考えておくべきことは何なのかという点にポイントを絞ってまとめたものです。

高齢者の仲間入りをするのがたとえ何十年先であっても、「そのときになって考えればいい」とあまりにも気楽に構えていると、必ずそのつけが回ってきそうな時代です。すでに多くの人が「国の年金制度や高齢者政策はあてになりそうもない」と感じているハズです。ならば、自分の手で将来を照らす明かりを作っていかなければなりません。そのために具体的にできること……それはすでにいま現在のあなたの生き方の中にあるのです。仕事・お金・住居の問題、これらは、

経済的自立と深く関わる部分です。そして肉体とココロの健康は、経済活動やライフプランの実現に欠かせない重要な要素です。いくら人生を楽しみたいとか、じっくりと仕事に取り組みたいと考えても、健康がともなわなければ、話になりません。また、仕事や経済の目標を達成したとしても、人とのつながりを築けなければ、無味乾燥な人生を歩むしかありません。こうした重要なテーマについて、まさに自分自身の問題として考えていただけたらと思います。

そして、もうひとつ心に留めておいてほしいことがあります。それは、いまのあなたの生き方と、老後の生き方はつながっているということです。よく老後のことは現在の生き方と切り離して、まるで別々の次元のように考えてしまいがちな人もいます。しかし正しくは、現在も老後も含めてはじめてひとりの人間のひとつの人生だということをわかってほしいのです。老後の問題を考えるということは、あなたが立てるさまざまなプランの中で、いちばん長いプラン＝ライフプランを設計することにはかなりません。そう考えれば「老後」という言葉に拒絶反応を示している場合ではないことがわかりいただけるでしょう。

一見すると、シングルの働く女性だけに書かれた本のように見えるかもしれませんが、未婚既婚、有職無職などの立場を越えて役立つ本です。あなたが少しでも気になるテーマを目次で見つけたとしたら、きっとお役に立てるでしょう。

はじめに

2

第1章

自分がわかるチェックテスト&ライフプランニング

9

あなた自身を知るための自己チェック

10

仕事に関する認識度テスト

12

お金に関する認識度テスト

14

住居に関する認識度テスト

16

健康に関する認識度テスト

18

ココロに関する認識度テスト

20

人間関係に関する認識度テスト

22

まずはライフプランニング表を書き込んで

24

いくつになっても働きたい

27

働くということを改めて考えてみると

28

“天職を見極めた上で転職上手”が原則

32

働く女のプレシニア〜どう生き延びる？

36

いつ来てもおかしくない危機①〜減収

40

第2章

第3章

いつ来てもおかしくない危機② リストラ	42
脱会社人間の生き方	46
来るべき親の介護と仕事の問題	50
コラム プレシニアからの派遣ライフ	54
あれこれ知りたいマネープラン	55
どれだけ知ってる？ お金のこと	56
あなた自身の経済観念を把握する	60
収支チェックとマネープランニング	62
来るべき老後時代のお金	66
「イザ」その1 リストラによる失職	68
「イザ」その2 病気やケガ、思わぬ災難	72
シングルライフのマネープラン	74
財産管理のノウハウ	78
知ってる？ 財産処分の基本	80
知っておきたい生前にできる財産処分	82
お金で困らない人生のために	86
コラム 親族からの財産相続をめぐる問題	90

第4章

考えてる？住まいのいつ

91

あなたにとって「住まい」とは

92

あなたにもやってくる住居の「決めどき」

94

賃貸型についてちよつと考えたい

98

実家型についてちよつと考えたい

102

不動産購入型についてちよつと考えたい

104

賃貸型の狙い目は公営住宅

108

民間住宅取得の基本のき

110

住まい観について考えよう

114

言葉だけはおなじみのシェアリング

116

マイホーム共有／コーポラティブハウス

118

理念をとにもするコレクティブハウス

120

シニア時代に備えて／公営ケアハウス

122

シニア時代に備えて／グループホーム

124

シニア時代に備えて／老人ホーム

126

コラム 定期借家権／貸し主が借り手かで、

メリット&デメリットの明暗が分かれる新制度

128

CONTENTS

第6章

自分の「ココロ」とまっすぐ向きあうて	159
「ココロをクリアにして新しいステージに 「どうせ……」は危険な逃げ口上	160
自分が老いていくことを認められるか	166

第5章

いますぐ始める健康管理	129
ないない尽くしにならないために	130
生活習慣病〜完治の見込みのない病気	132
肥満〜ウエストサイズはもう変えない	134
今日から肥満退治宣言	136
健康は血圧の把握から	138
高血圧で苦しまないために	140
高脂血症とコレステロール	142
毎日の心がけでできるガン予防	144
骨の病気が寝たきりを招く	148
更年期〜誰もが通る通過点	150
婦人科とのつきあいを積極的に	152
健康診断受けていますか	154

第7章

孤独よりも孤立に気をつけて	168
ストレスを単なる出来事と考える	170
単調な日々と無気力の相関関係	174
ココロ健やかに生きるためのアイデア	176
悩み事を相談する人、しない人	180

人とのつながりがあってこそ豊かな人生

顔あってこそそのコミュニケーション	186
コミュニケーションの型と傾向	188
趣味や学びの場でのコミュニケーション	190
ボランティアの場でのコミュニケーション	192
地域のつながりがコミュニケーション・ネットに	194
親兄弟親族もコミュニケーション・ネット	196
コミュニケーション・ネット持続のヒント 1	198
コミュニケーション・ネット持続のヒント 2	200
コミュニケーション・ネットのお悩みへの助言	202

おわりに

第1章

自分がわかる チエツクテスト& ライフプランニング

あなた自身を知るための自己チェック

○あり余る知識が必要なのではなく

本書では、女性がシングルでも老後を豊かに生きていくために、第2章以降「仕事」「お金」「住まい」「健康」「ココロ」「人間関係（コミュニケーション・ネットワーク）」の6つの問題について、さまざまなテーマを取り上げていきます。

しかし「まだそんなに困ってないし……」とか、「書かれていることを全部、理解できるかどうか心配……」とか、「いきなり本題を突きつけられても、困ってしまう……」。そんなふうに考える方も多いかと思えます。

そこで本題に入る前に少しだけ、ウォーミングアップをしてみましょう。

まず、本書で取り上げる6つの分野ごとに、いま現在、あなたがどの程度認識しているのか、知識を持っているのかを知るために、それぞれ20ずつの問いを用意しました。

問いに「はい」と答えられる場合に空欄をチェックしていただくさい。あまり考えすぎずに直感でお願いします。

チェックできたら、合計数を確認し、続くページで自己判定をしてみましょう。いままです



然としていて捉えどころのなかった「自分像」が、少しでも見えてくるでしょう。この段階ではスコアが低くても暗くなる必要はありません。

本書を読み進めていくと、新しい知識や考え方のヒントが得られますので、読後にもう一度、このテストをすると、かなりハイスコアになるはずです。

チェックテストの次には、あなた自身がいまの段階で、どの程度ライフプランを描けるかを確認するためのライフプランニング表のサンプルを用意しました。これを参考に、今後どのようなことを予定しているか、何歳で何を実現したいのか、できる限り具体的に書いてみてください。

ふだん何気なく考えている将来像も、いざ具体的に書き出してみるとなると、けっこう空欄が目立つのではないでしょうか。あなたの将来は結局「いま」の積み重ねでしかありません。この表の埋まり具合で、「自分はこれからのことをもう少し計画的に考えたほうがいい」とか、「おおよその目標はあるので、その実現法を具体的に考えよう」とか、「しっかり書ける。これから目標に向かって行こう」とか、自分なりに感じるものがあるはずです。具体化のためには、それなりの知識が必要ですが、何もかもいっぺんに吸収しようとしても、消化不良を起こしかねません。日常の実践の中で、ひとつずつ理解し身につけていきましょう。

ただ、これだけははっきりしています。知識は持っているだけでは十分ではありません。いかに、自分の人生に役立てていくか、そこに本当の意味があるのです。



仕事に関する認識度テスト

- ① ☐ 生涯現役が鉄則だと思う
- ② ☐ 自分なりに現役引退の年齢を想定している
- ③ ☐ 自分の想定した現役引退年齢には、経済的根拠がある
- ④ ☐ 何歳になっても新しいことにチャレンジできる自信がある
- ⑤ ☐ 自分の仕事能力が金額にしていくらに相当するか見当がつく
- ⑥ ☐ 積極的に自分を売り込めるスキルはある
- ⑦ ☐ 収入アップに結びつく資格を持っている
- ⑧ ☐ キャリアアップのための自己投資をしている
- ⑨ ☐ 転職はキャリアアップを意識した計画的なものであるべきだ
- ⑩ ☐ 仕事に関する不満を解消するパワーはある
- ⑪ ☐ 職場の人間関係には関心がある
- ⑫ ☐ 現職を失っても行くあてはある
- ⑬ ☐ いまの職場は自分がいなくなったらまわらない
- ⑭ ☐ 職場での自己アピールはけっこうまい
- ⑮ ☐ 退職金をあてにしていない
- ⑯ ☐ 仕事に関する情報交換を積極的に行っている
- ⑰ ☐ 職場の先輩女性がどのようなポジションで働いているか把握している
- ⑱ ☐ リストラ・倒産の憂き目にあっても生き延びる術を考えられる
- ⑲ ☐ 職場の経営状態について知っている
- ⑳ ☐ 雇用や景気などの社会情勢に敏感である

**20～18の人 先を見すえた仕事スペシャリスト**

仕事に関しては、よく状況を把握しています。目のことだけでなく、自分の置かれている環境や将来的なことを含め、ここまでスコアを伸ばせることは、非常に頼もしいことです。ただ、いくらスコアが高くても、なぜか自分の現実にはあまり期待できるようなことがない、という人は、もう一度、冷静に自分が何を改善するべきかを考え、仕事に対する満足度を高められるよう、取り組んでください。

17～15の人 まずは合格、さあ弱点克服を

だいたいはいいいのですが、仕事に関するさまざまな問題の中に、手薄になりがちな特定の問題があるようです。まずはその発見から始めましょう。やはり、仕事に対する姿勢や認識はどれもバランスよく運動して、はじめて効果を表すので、チェックされなかった項目は検討してみてください。

14～12の人 平均的だが考え方の詰めが甘い

仕事に関する意欲は、そこそこ認められますが、やはり中途半端の感が拭えません。自分の生き方に責任を持つならば、今後の仕事との関わり方をきっちり考えるべきでしょう。そこそこ物事がわかっているということが、ときとして自分に油断を与えることにもつながります。自分の目標を定め、確実に進んでください。

11～6の人 たまたまが口癖の楽観主義者

いまの自分の働き方は、たまたまの成り行きにしか過ぎない……。そんなふう考えているのかもしれませんが、しかし、たとえ“たまたま”の成り行きであっても、それがこの先も続く可能性は十分にあります。たまたま、といいながら、40代、50代、60代、70代を自己責任を果たしながら生き抜いていくことは、現在の社会状況を考えてかなり困難なことです。せめて自分の生計は自分の収入で支えることができるような道を考えてみましょう。

5～0の人 その日暮らしのお気楽者

そもそも働くことにまったく関心がないのか、誰が頼るあてがあるのか、勝手にあてにしているのか。収入を得るという第一義的な問題はおろか、仕事で責任を果たすということなど、とんでもないという“お気楽至上主義者”を自ら名乗っていないでしょうか。独身であろうと結婚しようとして、ここまで自分の生き方に無責任なのは問題なのでは……。自活力のないパラサイトシングル、成り行きシングルを福祉施策が救ってくれるほど甘くはないことをお忘れなく。



お金に関する認識度テスト

- ① ☐ 月々の収支管理をしている
- ② ☐ 貯金額をまず確保し、余ったお金で生活している
- ③ ☐ 住宅取得や独立開業などの大きな出費に備えて貯蓄している
- ④ ☐ 老後資金の計画は50代から始めるのでは遅い
- ⑤ ☐ 一度でも生涯収支額をはじき出したことがある
- ⑥ ☐ 現状の支給レベルを前提に自分の年金支給額を把握している
- ⑦ ☐ 自分が加入している生命保険の保障内容を把握している
- ⑧ ☐ シングルの女性にとって損害保障加入のメリットはある
- ⑨ ☐ 金融機関の金利は知っている
- ⑩ ☐ 老後の生活は年金でまかなえるとは思えない
- ⑪ ☐ 老後資金計画は親からの遺産相続はあてにせずに立てるべき
- ⑫ ☐ 目先の誘惑に負けてお金を使ってしまうことはあまりない
- ⑬ ☐ 失業などの収入ゼロ状態のシミュレーションをしたことがある
- ⑭ ☐ 自分が支払っている税金や社会保険料などの内容を把握している
- ⑮ ☐ 成年後見制度の内容について知っている
- ⑯ ☐ シングルにも法で定めるところの財産相続人はいる
- ⑰ ☐ 「老後の生活費には現役時代の60%は必要」は正しい
- ⑱ ☐ 連帯保障人の責任範囲を知っている
- ⑲ ☐ 自分は失業保険でどれくらいの額を受給できるか知っている
- ⑳ ☐ ペイオフについて知っている



20~18の人 お見事な“自分経済”把握力

社会制度なども含め自分の経済をよく捉えています。経済的自立あってこそシングルの生き方が可能なのですから、これは非常に大切なことです。先行きの見えない時代を生きていくためには、さまざまな知識と情報が欠かせませんが、こんな時代には、寸分のスキもない完璧な計画よりも、不足の事態に際しても柔軟に対処できる経済感覚が、もっとも強い味方です。そのような臨機応変な対応力があれば、特に言うことはありません。

17~15の人 先を見極める、アンテナを立てて

従来のなお金に関する知識については、及第点といえるかもしれません。しかし最近では、国の制度上の改革がかなり流動的に行われています。10年後、15年後にどのような施策が取り入れられる可能性があるのか、それをキャッチするには、現段階での動きに注目することも必要です。

14~12の人 とりあえず展望だけでも掲げてみて

現在の生活を支えることが最優先で、気にはなってもなかなか先のことを考える余裕も知識もないようです。ただこれから先、日本の経済状況が好転するとは言いきれません。仮に景気が上向いたにしても、それが個々の収入に直結するとは考えにくいものです。とすれば中・長期展望をきちんと掲げて、手堅くやってくしかないでしょう。目的もなく惰性で生きていると、中・長期展望は、なかなか見えてきません。

11~6の人 まずは収入の把握から始めよう

これを機に個人経済の基本を身につけましょう。自分の労働が対価としていくらに相当するのか、その認識から始めてください。労働に対する報酬から天引きされるのは、何の名目なのか、月々の支出は何に消えていくのか、自分に関するお金の行方に、もう少し関心を持つべきでしょう。そうした感覚を養うと、だんだん使い方、貯め方にも自分なりの考えが持てるようになります。自分のお金の管理にも学習は必要です。

5~0の人 深い反省を、そして考えて

学生のように親のスネをかじっても許される身分ではない限り、深く反省をしたほうがいいでしょう。「ひとりだと、自分のためだけにお金を使えるから楽しい」という間違った認識は、早く直しましょう。シングルで生きていく可能性が高いのなら、生きていくために、何を優先しなければならないのか、それを考えてください。



住居に関する認識度テスト

- ① ☐ 今後どういう家でどういう暮らしをしたいのか写真がある
- ② ☐ 月々かかる住居関連費用は自分の財政事情に見合っている
- ③ ☐ 財政事情に合わせて住居レベルは落とせる
- ④ ☐ 「実家なら住居関連費用がいっさいかからない」は間違い
- ⑤ ☐ マンションを買うなら2DK以上
- ⑥ ☐ 「マンションはオプションが多いほど転売しやすい」は間違い
- ⑦ ☐ バブル期に建てられた中古マンションは買わないほうがよい
- ⑧ ☐ 住まいは賃貸・持ち家・実家のいずれかが決まれば安心、では不十分
- ⑨ ☐ 「肉親との同居を除いてシングルはひとり暮らししかない」は間違い
- ⑩ ☐ 現在の居住地域の自治体の福祉サービスに関心がある
- ⑪ ☐ 親の介護が必要になったときの住居対策を考えたことがある
- ⑫ ☐ 住宅の購入方法・ローンの組み方などの基礎知識はある
- ⑬ ☐ 100%ローンで住宅を購入するのは避けたほうがいい
- ⑭ ☐ 公営住宅にはどんな種類があるのか知っている
- ⑮ ☐ 公営住宅には更新料は必要ない
- ⑯ ☐ リバースモーゲージ制度について知っている
- ⑰ ☐ シングルだと40歳以上は部屋が借りにくい
- ⑱ ☐ 住まいの防犯対策として、していることがある
- ⑲ ☐ 住まいの簡単な修理・メンテナンスはできる
- ⑳ ☐ 介護保険法と老後の住まいには密接な関係がある