

# W;REPORT

—レポート—

男女共同参画社会をめざす

2010.2.26 NO. 18



特集

シングルでも安心な老後——お金より仲間

# シングルでも安心な老後

## — お金より仲間



**PROFILE**  
 松原 淳子 (まつばら しゅんこ)  
 1947年生まれ。作家。昭和女子大学卒。  
 ニューヨーク市立クイーンズカレッジ修  
 士課程修了。『女が家を買うとき』、『クロ  
 ワッサン症候群』、『ひとりの老後』はこ  
 わくない』など、著作多数。NPO法人  
 SSSネットワーク代表。

Photo: 大橋由香子

生活スタイルの変化、未婚者の増加、高齢化などにより、「ひとり」で老後を迎える人が増えています。病気、介護、災害、住居、経済面など、ひとりで高齢期を過ごすには、多くの課題があります。自らも高齢期を考える女性のネットワークを立ち上げ、関連の著作も多い松原淳子さんに、女性がひとりで安心して老後を過ごすためのアドバイスを聞きました。

### ★年をとるのは大変だけど、

**知恵と仲間があれば、乗り越えられる**  
 一人暮らしのシングル女性の老後が大変なことになるのではないかと感じるのは、私自身が50歳へいになってからです。40代までは、お金と仕事と友達があれば、シングルでもオツケイよ、と思っていました。けれども50代になって自分の親がぐなる体験をすると、「一生ひとりで生きていくのは大変だ」と思うようになりました。つまり、老いの淵が見えてくるんです。やはり若いときは気がつかないこと(目が見えなくなるとですね。ふとまわりを見たら、ひとりの人が本当に多い。これはもう、みんなで力を合わせていかなければいけませんね。それで1998年に立ち上げたのが「SSS(スリーエス)ネットワーク」です。実は「SSSネットワーク」を始める前の1994年に「グループハウジング

研究会」というのをつくりました。私も友人も40代で、シングルの女たちが家と一緒につくるようになったのですが、具体的に考えるとけっこう難しいものです。そこで、住む家はそれぞれのままにして、老後に備えるネットワークをつくるって、名前を変えたのが「SSSネットワーク(以下、SSS)」。SSSとは、Single(シングル)、Senior(シニア)、Life(の頭文字)です。2001年にはNPO法人になりました。

それと同時に、執筆する本のテーマも、それまでの「クロワッサン症候群」(文藝春秋)をはじめとするシングル女性の軽やかな生き方から、ひとりの老後を意識したものに変わっていききました。

若いときの「ひとり」は身軽でいけるけれど、年をとってからの「ひとり」はそんなに甘くありません。女の人は男性より長生きすることが多いので、結婚した

## SPECIAL 特集

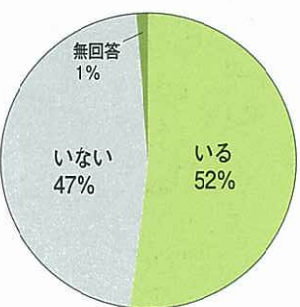
人も最後の何年かは「ひとり」になる人が多いです。若いうちから、ひとりで生きていく、老後にどう生きていこうかと考えるのが大切です。でも、知識と対策、ネットワークをもっといけば、そんなに心配することはない——これを伝えたくて『ひとりの老後』は「わくわく」「これで解決」「ひとりの老後」(ともに海竜社)などの本を書きました。

### ★大切なのは「しなぐ」って、自分から出かけて、声をかける

SSSは、みんなが何か楽しんでいるという集まりで、同じような価値観の仲間(へん)に力をいれています。会報「スマイル通信」を隔月で出している。「ハッピーアワー」などいろいろなイベント情報を掲載して、仲間(へん)の場を提供しています。とにかく顔の見える関係が大事だと私は思っています。

交流会では、知らない者同士だから最初は「どこに座していいですか?」と遠慮がちですが、お茶とお菓子を食べておしゃべりしているうちに、すべ友たちになつてしまいますね。その様子を見ていて、女の人はずいーと思えます。帰りはお互いにメールアドレスを交換したり、喫茶店に移動しておしゃべりの

Q「病気のとき、食事を作ってくれる人がいる?」に対する回答



NPO法人SSSネットワーク  
 会員アンケートより(2008年)  
 回答数283名

続きをしたり。花見などアルコールもあるイベントだと、さらに盛り上がりやすい。みなさん、来たときと帰るとき顔が全然違うんですよ。人生が楽しくなつて、人とつながつて、不安がなくなるのが一番。それがこの会の目的です。40~50代になると、新しく友だちをつくるのは難しいと本人もあきらめてしまいがちです。また、60歳になって仕事をやめたあとのシングルには、出会いは意外とありません。SSSに限らず、趣味の会でもなんでもいいから、出かけていって、そこで気の合う人を見つけたらいいです。「しなぐ」とあきらめて内にもつていたら、絶対に出会えます。10人いる人のなかで、ひとりでも友だちができればいいじゃないですか。SSSにきている人にも、いろいろな方がいます。自分から動く人は、友だちもぐくめて、さまざまな財産が増えていきます。マイナス思考で自分から声をか

けない、なにも起りません。

でもね、暗いのが好きな人もいるし、みんなが明るくなる必要もないわけですから、去る者は追わず、縁のある方はどうぞ、というのが会のモットーです。いま、会員の人数は9000人です。

### ★不安のタネが増えて、

**災害ネットワークを立ち上げた**  
 年齢が上がるにつれて、心配要素が増えてきます。それにもなつて、会員の不安を解消するような活動に重点をおくようになってきました。

2005年には「災害セーフティネット(以下、災害ネット)」をつくりました。一人暮らしの女性にとって心配なのは、災害が起きたとき。結婚して子どもがいると地域のつながりがありますが、一人暮らしで普段の近所つきあいがないと、いざというとき、孤立する危険があります。

そこで、立ち上げたのが災害ネットワークです。希望者がSSSに申し出ると、近隣地区の所属グループとそのメンバーを事務局からお知らせします。どんな災害対策をするか、どのように助け合うかは、各グループのメンバーで話し合つて決めます。

## シングルの老後について、考えたい方に... おススメBOOK REVIEW

男女共同参画センターの書架から、松原さんの著書をご紹介します。貸出を行っていますので、ぜひご利用ください。



1. おひとりさまが知っておきたい「お金」と「老後」のこと(2009)
2. 「ひとりの老後」はこわくない(2007)
3. これで解決!「ひとりの老後」(2009)

事務局からお薦めするのは、①メンバーの顔合わせ、②お互いの家の場所の確認、③災害時の約束ごと、④たまに会つて交流を深める、だけなんです。鍵になるのは、メンバーの自主性です。自分は助けてほしいけれど、自分が人を助けることは、なかなかできないものです。でも、災害のときだけだけでなく、普段から助け合おうと自発的に交流をして、入院した人をお見舞いに行つたというグループもあります。事務局が災害ネットのメンバーに約束しているのは、災害が起きたら、所

講座レポート

「自分らしく生きるシングル生活」を実施しました！(全3回)

男女共同参画センターでも、今回の特集に関連するテーマの講座を、2009年秋に行いました。

第1回 10月3日(土)

「ひとりの時代を豊かに生きる」

<講師> 石川由紀さん(「単身けん」事務局長)

多くの人に、少しずつ「迷惑をかけて」生きていくことが高齢期の自立のコツ。そのために、身近に多くの知り合いをつくり、公的・私的支援の情報を集め、自ら援助を求めることが必要...というお話を聞きました。



講座風景

●単身けん

(ひとりで生きるために単身者の生活権を検証する会) 年齢・性別・婚姻等に関係なく、ひとり分の生活権が確立される社会を目指している。主な活動は、情報の収集と発信。男女共に参加可能。<連絡先> TEL&FAX 03-5485-3130 (土日祝日を除く9:00~18:00)

第2回 11月28日(土)

「自分らしくありつづけるための介護」

<講師> 宮子あずささん(看護師)



講師の宮子あずささん

介護の現状や問題点、親や自分の老いの準備について聞きました。介護のすべてを肉親が背負わねばと思わないように、自分のできる範囲を明確にしようということ、介護される場合は「申し訳ない」よりも「ありがとう」の言葉を返そう、という助言がありました。

第3回 12月12日(土)

「人任せにしない自分の最期」

<講師> 井上治代さん(東洋大学教員・NPO法人エンディングセンター代表)

身内のみの家族葬が増加し、跡継ぎを必要としないお墓や散骨等が増えているとのこと。葬儀について希望がある場合は、家族に伝えておいたり、直接言えないことを文章に残すなど、生前にやっておくべきことが話されました。



桜が墓標の「桜葬」墓地

●NPO法人エンディングセンター

「尊厳ある死と葬送の実現」を目的に発足。情報提供、相談、交流、講演会、研究活動等を行い、「桜葬」という独自の共同墓地を所有。男女共に参加可能。<連絡先> TEL 042-850-1212 FAX 042-850-1211 (月~土の10:00~16:00) ホームページ <http://www.endingcenter.com/>

自分は何のために生まれてきたのか。いつか、プロ野球の元監督の方が、「自分のためじゃなくて、人のためなんだよ」と中学生に語っていましたが、本当に同感です。人は、ひとりでは生きていけません。「世のため人のため」という視点が大事だし、世の中に流されないで自分で考えること、哲学をもつことが必要だと思えます。会報の2010年年度の挨拶でも、「少し自分を離れてみませんか?」と書きました。

最近、仲のよい友だちと、近所が同じところに住んで助け合えたらいいね、共同墓・個を生きる女性たちの碑」を作りました。府中ふれあいパークの中にあつて、テーブルとベンチもある、敷地の中に入れるお墓です。「生きていくうちに楽しく」ということで、年に一度は追悼会をして、お墓にみんなが集まります。会員だけでなく、共同墓地だけを利用したい一般の人も入れます。近頃は、自分ではなくて母親の遺骨を入れるお墓に困っている方が多くて、そういう利用もあります。

「おひとりさま」ブームが起きています。シングルで老後を迎える人のための本の出版や講演会などが増え、一見情報が豊富になっていっているようにも思えます。しかし、ノウハウだけではなく、人とのつながりを築いていくという基本的なことが、実は大切なのではないでしょうか。「自分が動くことが一番必要なこと」——松原さんの言葉が教えてくれています。

NPO法人 SSSネットワーク 〒153-0061 東京都目黒区 中目黒 2-7-14-1003 TEL 03-3794-9630 FAX 03-3794-9631 電話受付 月・水・金の10:30~17:00 ホームページ <http://www.sss-network.jp>

「私、いま具合が悪いんだけど」と言える相手がいること、知らない者同士が絆をひいていくことが大事なんです。健康も心配のタネです。どんな人でも60歳を過ぎたら、どこかが悪くなります。白内障も膝の痛みも、年をとればそういうものです。誰もが行く道であり、自然なこと。悪くなったら受けとめるしありません。抵抗しないで受けとめることが大事だと私は思います。予防のためにいろいろするのもいいし、「いつまでも若くあじうたい」と願うのもいいけれど、年をとるというのは無理なことだし、老いるのは自然なことなのだという人生の哲学をもちたいですね。

「これか〇〇しよ」と思っている話より、「血圧が高くなると腰が痛くなる」という話ばかり。そういう病氣自慢も楽しみなのかもしれないけれど、私は好きではないので、友だちを家に呼んでお食事をしたり、音楽のバンドを組んで演奏の準備をしたり、気持ちが上向きなつなごうと努力をしようとしています。以上は、元氣なうちの生き方ですが、「もしも」のときの準備もしておきましょう。

「おひとりさま」ブームが起きています。シングルで老後を迎える人のための本の出版や講演会などが増え、一見情報が豊富になっていっているようにも思えます。しかし、ノウハウだけではなく、人とのつながりを築いていくという基本的なことが、実は大切なのではないでしょうか。「自分が動くことが一番必要なこと」——松原さんの言葉が教えてくれています。



SSSの「女性のための共同墓・個を生きる女性たちの碑」

属グループの人には、何日かかっても必ず安否確認の連絡を入れるというこ... 健康も心配のタネです。どんな人でも60歳を過ぎたら、どこかが悪くなります。白内障も膝の痛みも、年をとればそういうものです。誰もが行く道であり、自然なこと。悪くなったら受けとめるしありません。抵抗しないで受けとめることが大事だと私は思います。予防のためにいろいろするのもいいし、「いつまでも若くあじうたい」と願うのもいいけれど、年をとるというのは無理なことだし、老いるのは自然なことなのだという人生の哲学をもちたいですね。

「私、いま具合が悪いんだけど」と言える相手がいること、知らない者同士が絆をひいていくことが大事なんです。健康も心配のタネです。どんな人でも60歳を過ぎたら、どこかが悪くなります。白内障も膝の痛みも、年をとればそういうものです。誰もが行く道であり、自然なこと。悪くなったら受けとめるしありません。抵抗しないで受けとめることが大事だと私は思います。予防のためにいろいろするのもいいし、「いつまでも若くあじうたい」と願うのもいいけれど、年をとるというのは無理なことだし、老いるのは自然なことなのだという人生の哲学をもちたいですね。

「私、いま具合が悪いんだけど」と言える相手がいること、知らない者同士が絆をひいていくことが大事なんです。健康も心配のタネです。どんな人でも60歳を過ぎたら、どこかが悪くなります。白内障も膝の痛みも、年をとればそういうものです。誰もが行く道であり、自然なこと。悪くなったら受けとめるしありません。抵抗しないで受けとめることが大事だと私は思います。予防のためにいろいろするのもいいし、「いつまでも若くあじうたい」と願うのもいいけれど、年をとるというのは無理なことだし、老いるのは自然なことなのだという人生の哲学をもちたいですね。

「私、いま具合が悪いんだけど」と言える相手がいること、知らない者同士が絆をひいていくことが大事なんです。健康も心配のタネです。どんな人でも60歳を過ぎたら、どこかが悪くなります。白内障も膝の痛みも、年をとればそういうものです。誰もが行く道であり、自然なこと。悪くなったら受けとめるしありません。抵抗しないで受けとめることが大事だと私は思います。予防のためにいろいろするのもいいし、「いつまでも若くあじうたい」と願うのもいいけれど、年をとるというのは無理なことだし、老いるのは自然なことなのだという人生の哲学をもちたいですね。



SSSが作成した「いざときノート」

男女共同参画センターをご紹介...

# スペースゆりの歩き方

第2回

今回、ご案内するのは、ギャラリー遊。区民の方やさまざまなグループによる作品を展示して、来館者を華やかに出迎える、スペースゆうの玄関口です。

## 「ギャラリー遊」

北とびあ6階、ガラス張りの長い渡り廊下「スターロード」を抜けると、ゆるやかなカーブを帯びた壁面が見えてきます。プラネタリウムホールの外壁を利用した展示施設「ギャラリー遊」です。20メートルほどの回廊型のスペースは、ひとやすみできる交流サロンもそなえた、落ち着いた空間です。

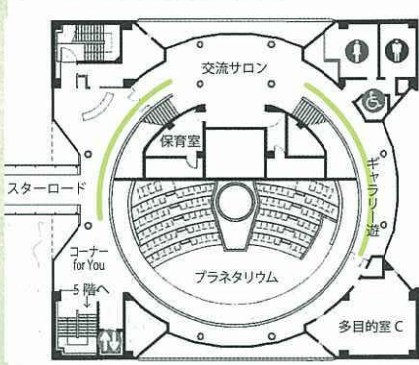
例年、春と秋に展示者を公募しており、絵画や写真、絵手紙、布作品、粘土細工など、多彩な作品で飾られます。出展者もお子さんから年配の方までバラエティーに富んだ顔ぶれで、個性豊かな展



示が行われており、開館中は無料で観覧できます。

6~7月にかけて実施する男女共同参画週間には、スペースゆうが主催する企画展示もっており、講座や学習会とは一味違う、視覚に訴えるかたちで、自分らしい生き方の大切さなどを伝えています。

●スペースゆう館内図(6階)



# ひと @ スペースゆり

男女共同参画センター「スペースゆう」や北区にゆかりの人、自分らしさを大事に生きる人を紹介します。

## 第2回 身近な素材と自由な発想を大事に、女性も楽しく自己表現して

長倉 徳生さん(写真家)



数年来、スペースゆうで、映像や写真の表現力を磨く講座を行う長倉さん。身近な人や場所を題材として、自分の関心を発表する手段や場をもたない女性等に、表現することの楽しさを伝えています。「プロでない人が撮影を楽しむ、他人とそれを共有する面白味を感じながら、表現力や情報発信の機会を得られればと思います。趣味の写真撮影は一般的ですが、機材と技術を競う風潮、画一的な手法が気になります。あのカメラを買わなきゃ、使いこなさなきゃといったことや約束事に縛られず、面白いと感じたらシャッターを押してほしい。自由な発想に、自分らしさが表れます」



新聞やテレビ、映画、写真など、情報伝達手段の担い手は長らく男性に委ねられ、女性は情報の発信者となる機会に恵まれずにきました。長倉さんは言います。「社会的期待や役割を与えられてこなかった女性が、自分を表現する意義は大きいと思います。気負わずに、自宅や近所を撮影するのもいい。日常空間を客観的に眺める体験は、自分の常識の見直しとなります。身近な素材から発見や刺激を得て、女性も積極的に自己表現してほしいです」

2009年10月開催 区民との協働講座「パートナーシップ事業 女性のためのデジカメ編集講座~自分らしく作品を残すワザ」講師

# 北区で暮らす世界の女性たち

No.6

## 映画を通して出会った日本で、文学を翻訳

### ミリアン・ダルトア・赤穂さん

(フランス共和国)



#### 来日のきっかけ

ミリアン・ダルトア・赤穂さんは、フランスのパリ近郊のオルネー・ヌーボア市の出身です。来日して15年。自国の大学を卒業後、日仏共同実施の奨学金制度を利用して、図書館情報大学(現筑波大学)に入学。半年間は日本語の学習に励み、その後大学院に通い修士号を取得しました。

入学当初は、言葉がわからないため授業内容や質問が理解できず、講義も夜まで続くことが多く、とても辛かったといえます。日本人特有の「勤勉さ」に驚き、文化の違いを痛感したそうです。卒業後は、東京のフランス系コンサルタンツ会社に就職。大学の友人だった日本人のパートナーとの結婚を経て、フリーランスの通訳に転身。様々な

#### 働く環境の違い

日本に来て困ったことは、パートナーの残業が多く、家族で過ごす時間が少ないことだそうです。毎晩、深夜に帰宅するため、6歳になるお子さんとはすれ違いが多く、ダルトアさんともゆつくり会話できず、何より身体を壊すのではと、ダルトアさんは心配します。

フランスでは週35時間勤務が基本で、残業しても大半が7時過ぎには帰宅すること。共働きが多いため、子どもを預けられる施設も多く、また年間5週間程度の有給休暇も、2週間以上まとめて取れるなど、働く人を支える環境は、日本に比べ充実しているようです。

#### 日仏交流に役立ちたい

北区に住み始めて10年。ダルトアさんのお気に入りの場所は、荒川土手。

バーベキューをしたり、冬にはお子さんと雪だるまを作ったり、楽しい思い出がたくさんあるそうです。

ダルトアさんは、国際交流の面でも役立ちたいと「北区国際交流・協働ボランティア制度」に登録しています。

また、フランス人と日本人による家族の交流会「日仏家族の会」の役員も務め、様々な行事を企画運営したり、月1回遊びを通して子どもたちにフランス語を教える活動も行なっているそうです。

#### 夢を現実に

日本映画に出会い、日本語を学ぶことを決意したダルトアさん。今では日本文学の翻訳も手がけ、昨年1作目を出版。現在も新たな作品の出版準備に取り組んでいるそうです。日本文化を自国に伝えたいと、次の目標に向かって、ますます意欲的に活動しています。

フランス共和国(2009年5月現在)  
面積 54万4千平方キロメートル  
人口 約6,400万人(2008年)  
首都 パリ  
公用語 フランス語  
主要産業 化学、機械、繊維等。農業は西欧最大の規模。工業では宇宙・航空産業、原子力産業などの先端産業が発達。  
(参考)外務省HP: <http://www.mof.go.jp/mofdir/area/france/index.html>

# 育児・介護休業法が改正されました。(平成22年6月30日施行※一部除く)

平成21年6月制定 7月1日公布

## 改正のポイント

### 1. 子育てしやすい環境づくり

- 3歳までの子を養育する労働者について、短時間勤務制度(1日6時間)を設けることを事業主に義務づけるとともに、労働者が請求した場合に、所定外労働を免除することを制度化
- 子の看護休暇制度を拡充(未就学児が1人なら年5日、2人以上なら年10日)

### 2. 父親の育児休業の取得促進

- 父母ともに育児休業(以下育児)を取得する際の、取得可能期間を延長(1歳→1歳2ヶ月になるまで)※下図参照
- 母親の出産後8週間以内に父親が育児を取得した場合、再度の取得が可能
- 労働者の配偶者が専業主婦(夫)の場合に、事業主が育児取得不可とできる規定を廃止

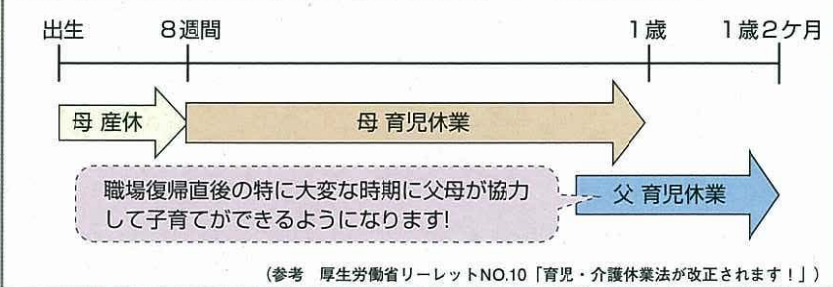
### 3. 仕事と介護の両立支援

- 短期の介護休暇制度の創設(要介護状態の対象家族が1人なら年5日、2人以上なら年10日)
- \*この他に現行の介護休業(産前93日まで)も取得可能

### 4. 実効性の確保

- 苦情処理・紛争解決の援助や調停制度を創設
- 勧告に従わない場合の公表制度や、報告を求めた場合の無報告・虚偽報告をした者に対する過料の創設

父母ともに育児休業を取得した例(父母それぞれが1年を超えない範囲)



<詳しい情報については、下記にお問い合わせください>

厚生労働省 東京労働局雇用均等室  
TEL 03-3512-1611  
<http://www.roudoukyoku.go.jp>

## スペースゆうのお薦め図書

スペースゆうの情報コーナーでは、男女共同参画や自分らしい生き方に関する資料を揃えています。ぜひお立ち寄りください。

### 「自分らしい葬儀とお墓の全てが分かる本」

自分らしい葬送を考える企画委員会編/2009

私らしく生きたあと、私らしい人生の締めくくり一散骨や海洋自然葬といった話題の葬儀方法と墓の様子を写真とともに紹介。葬送方法と家族、個人の在り方との関係にも言及。今号の特集にも登場した、エンディングセンターによる「桜葬」も掲載されています。



### 「ご近所パワー活用術—すずの会流・福祉活動の手法—」

すずの会編/2009

要介護の高齢者などを支援する川崎のボランティア団体「すずの会」が、地域事情に合わせて行ってきた活動の事例集。「困ったときに気軽に鈴を鳴らして」との願いが表れた名称通り、皆が気負わず助け合える街づくりのヒントが満載。会の代表は2009年11月開催講座「さんかく大学」講師。



## 表・紙・紹・介 GALLERY

制作/NPO法人尚道手をつなぐ会  
作品名/「おはなばたけ」



あすか第二作業所利用者を中心とする皆さんが、パステルを使って描いた小さな花を貼り合わせてつなげ、一面の花畑に仕上げました。一年でもっとも寒く、陽の光が恋しい季節の「ゆうレポート」に、暖かな春を呼びこんでくれるようです。

## 編集後記

今号は、シングルルの女性が自分らしく老後を過ごす上でのヒントを、松原惇子さんに伺いました。自分らしく生き、「いざというとき」もあわてず騒がずピンチに対応できるよう、少しだけ準備しておく。つながれる仲間との出会いも重要。お金は大事かも、れないけれど、どのくらい必要かは、自分がいづつの時点まで、どのようにありたいかという人生設計とかかわってくる——年齢やライフステージにかかわらず、今後の生き方を考える材料を示してくださいのお話だったのでないでしょうか。

### 男女共同参画センター「スペースゆう」へ来てみませんか?

所在地 〒114-8503 北区王子1-11-1 北とびあ5・6階

TEL 03-3913-0161

FAX 03-3913-0081

