

中高年女性の老後に関する一考察

—聞き取り調査を中心に—

川口 一美

要旨

高齢社会の現在、現代女性は老後の人生をどう過ごすかが大きな問題となっている。女性は（会社員）男性と異なり定年退職という区切りがなく、老後とそれ以前の生活を明確に分けるものがない事と関係している。家庭内のことや地域の関係は、老後になったからといって変化しない。

近年、定年退職者に向け、企業は定年前準備教育を行うところも多い。これは再就職や雇用に関係するもの、老後の年金等に関する情報提供、老後の生き甲斐に関するものまで様々だ。その中の多くは男性向けに実施されていることが多く、女性向けや会社員の夫の配偶者向け（もしくは夫婦向け）に行われているものは少ない。

よって、女性は老後に向けどんな準備をしているのか、またどんな悩みを抱えているのか見えない部分が多い。

本稿では、中高年女性を対象に「老後」をどう考え、また、実際老後をどう生きているのかを調べ、現在の中高年女性が老後に関してどのような準備を実際にしてきたのかを知ることを目的とする。その上で、今後の超高齢社会を生きる女性に向けて、老後の準備や心構えについて考える一助としたい。

1. 現代社会と女性

現在日本の女性の平均寿命は2011（平成23）年86歳とされている。（2011年現在）その長い一生の中で老後は人生の集大成と言える時期である。老後の時期を過ごす人々は、一生の中で様々なライフイベントを経験し、おのおのの人生を過ごしてきた。若いころは夢に向かって努力をし、成人になれば、自分一人の人生から家庭や仕事を持つことで生き方の舵の方向を変えることもあっただろう。人生の正午を過ぎたころから自分の今後の人生を考えはじめ、自分の回りにもまた変化が訪れる。とりわけ女性は男性と比べ寿命も長く、ライフイベントごとに大きく自分の人生や生活の舵を切ることが多い。例えば「一生働く」か、「家を

守る」のか、また、「一時的に仕事を離れ、また復帰する」のか等就職に関するだけでも選択肢がある。

また、女性は自分の人生の中で、出産、子育て、親との同居や介護、平均寿命が男性よりも長いことなどからわかるように、人生の方向が変わる機会や可能性が男性より高いといえよう。つまり長い人生の中で様々なイベントが女性の生き方に影響を及ぼしているといえる。寿命の伸びや高学歴化、少子化など様々な状況が女性の生活や人生を変化させている。おのおのについて女性は対応し、今を生きている。ただ、現在進行中のこの状況において、事前に自分の老後を計画的に捉え、準備することが出来ているのだろうか。

歳を取ってから、自分のために生活できる時間・使える時間を老後と呼ぶのであれば、その老後に突入するスタートラインを女性ははっきり意識することが難しい。定年退職等が目安となる多くの男性に比べ、女性のそれは目安や区切りを持ちにくい。自分の仕事を持つ女性であっても仕事以外の家事や介護、家族における主婦の部分など連続して続き、終わりになる時期の分からないものが多く女性を取り巻いているからである。

本稿では、女性の老後に焦点を当て、現在の中高年女性が老後に対しどのような準備をしてきたかを明らかにする。それを踏まえ、今後来る超高齢社会の中で、女性が老後に対し、何を準備すべきか、またいつ頃から老後について考え始める必要があるのかを模索したい。

なお本稿では、中高年女性をおおよそのめやすとして50歳以上とし、老後については、おのおのの老後観によって異なるため、年齢等ではっきりと区切ることはおこなわない。ただ、その本人が「自分のために自由に時間を使える生活」もしくは「現役時代と異なる生活」時期を「老後」とする。

2. 老後と女性

1) なぜ今女性なのか。

平成 23 年の敬老の日に合わせて、総務省が発表した高齢者人口の推移(9月15日現在)によると、65歳以上の人口は2980万人(前年比24万人増)だった。日本の総人口(1億2788万人)に占める割合は、23.3%(同0.2ポイント増)で、いずれも過去最高を更新した。

男女別に見ると、男性が1273万人(同9万人増)で、男性人口の20.5%(同0.2ポイント増)を占めた。女性は1707万人(同15万人増)で、女性人口の26%(同0.2ポイント増)を占めている。年代別では、70歳以上は68万人増の2197万人(男性900万人、女性1297万人)、80歳以上は38万人増の866万人(男性298万人女性568万人)だった。

一方2010年の65歳以上の高齢者就業率は、前年比0.2ポイント減の19.4%で、過去最低の2006年に並んだが、年齢を限定して、65歳～69歳のみを見ると、0.2ポイントの増で、36.4%だった。これについては、65歳を過ぎてても仕事を持つ人が増え、男女とも近年の就業率が穏やかに上昇している。

上記の推計から分かるとおり、高齢者は日本社会の中で、社会構造を揺るがす影響力を持ち、それに伴う様々な問題が私たちの生活に関係してくる。

本稿で高齢者の中でも、とりわけ女性を限定して取り上げる理由は以下の通りである。

- ①女性は老後とそれ以前の区別がつきにくい。(男性は、多くの場合定年退職と言う区切りが存在していて、それが老後の始まりの目安になる。)
- ②女性は地域や社会などの関係が定年後も持続する。(男性の場合、職場の関係が無くなり、地域との関係を一から構築する場合も多い)
- ③定年(の年齢)前後やそれまでの間ずっと働く女性が増えてきたが、定年前後の(退職前)教育等のプログラムが少ない。(男性の場合は、定年退職前に定年に向けての準備プログラムがある会社も多い)
- ④社会の中で高齢者(女性)が今後も増えていく。

女性の方が寿命が長く、中高年の年齢層では、男性が少ない。人口の男女比は70歳代でおおむね、1対2、80歳代ではおおむね1対3となる。

これらの理由がありながら、現時点で女性の老後については、男性(の老後)より配慮がなされていない事が分かる。目に見える形での配慮がなされていないのは、これまで、女性が生活の中で地域社会に作り上げたネットワークを活用し、老後を(無事に)送っていたからである。

だが、今後ますます高齢社会が進み、高齢女性たちは増

え続ける。加えて、社会の中の関係性の希薄化が叫ばれる中、現在と同じような状態やネットワークを作り出すことが出来るのだろうか。

これから先に高齢者になる高齢者予備軍(私たちを含めた)の老後を考えてときに、このままの状態を続けて自分らしい生活を送れるのだろうか。女性は女性用の準備や心構えをもって、この時期を迎えた方が、有意義に自分らしい時間を過ごせるのではないだろうか。私たちは自分の老後の準備を中高年になる前から行い、また老後について様々な学習をする(自分の生活をデザインする)ことで、自分らしい老後の生活を送ることができるのではないか。これは自分の生活を早い時期から計画的に考え、老後のために生きるわけではないが、生活するときに老後の自分をも意識することで、自発的に老後の環境作り(準備)をすることに他ならない。

2) 女性の老後研究

高齢者の生き甲斐等に関する研究や女性の生き甲斐・老後に関する研究は時代背景からしても数多く存在する。だが女性の生き甲斐については、ややもすると、自分の人生設計(結婚や就職、出産など)や現役世代の生き方など老後以前のものが多い。

中高年以降の女性にスポットを当てた研究に関して言えば、生き甲斐、満足度を測るものや余暇活動と生き甲斐、健康、心理など現役の中高年女性に対し様々な研究がなされている。

定年後の生活に関する研究に限定してみると、ほとんどが男性を対象としている。女性に関してのみ行われているものについても、女性教員¹⁾や看護師²⁾といった仕事を持った限られた職業についていたものみの調査である。

ここから見えてくるのは、高齢者と生き甲斐を、老後にどう結びつけるか(高齢者の生活の中に生き甲斐を見つける)というものが多い。

本稿では高齢者になってからそれらをおこなうのではなく、より積極的に(それ以前に)自ら準備をしていこうというより能動的な視点に立った準備が出来ないかを考えるものである。それまでのライフイベントには、男性であれ、女性であれ事前に準備をし(例えば就職のために事前に準備をしたり、結婚のために資金を貯めたりする)、より計画

1)高橋久美子「未婚女性教員の定年退職と老後-否定的念念の検討」『老年社会科学』18巻1号23-79 1996年

2)日本看護協会「潜在並びに定年看護職員の就業に関する意向調査結果速報」7-8 2007年

的にその時を過ごす。老後に対してもそのようなスタンスがあっても良いのではないだろうか。特に女性は先にも挙げたとおり、男性より老後に関して明確なスタートラインがない。だからこそ逆に言えば、思い立ったときがスタートラインになるとも考えられるのだ。つまり、中高年女性の老後に対する準備は、男性とはまた異なった形の考え方が必要ではないかということ。加えて、女性の中でも仕事の有無による差異等も踏まえつつすべての女性に活用できるような計画（デザイン）やポイントを示すことが出来たらと思う。

ただ、準備をするにあたり私たちは老後について知り、学ぶ必要がある。人生の老後の時期に向けて、老後を見いだす学習をすることも生涯学習の中の一つの要素と考えても良いのではないだろうか。学校等では教えてくれないこの人生に必要なことを期間や時期を区切らず考えていく、このようなスタンスが必要なのではないだろうか。なぜなら、この高齢社会の中では、老後は私たちが成人する期間と同じような時間数を過ごすことになるのだから。

3) これまでの老後の準備とは

「老後」という言葉でイメージすることはいくつもある。例えば「社会の一線を退く」という隠居のイメージ。「仕事を一度辞め、区切りをつける」が「自分のペースで仕事や生活を送る」というイメージ。「自分の好きなことをやっていく」というイメージ。「子どもが独立する」というイメージ。おそらく「老後」をイメージする人の年代によっても、「老後」に持つイメージは異なるだろう。それは、イメージする人の年齢やその時のその人の状態が異なる事が要因であろうと考えられる。

ここに「老後」について厚生労働省政策統括官付政策評価官室が行った「平成18年度高齢期における社会保障に関する意識等調査報告書」がある。その中では、「老後はいくつからか」という問いに対し、「65歳から」（28.5%）と「70歳から」（32.8%）と2つの年齢を上げる人たちがいた。

また同調査で「老後の生活」で思い浮かべる事として上げているのは、「年金を受給する」が54.3%と最も高く、次いで、「体の自由がきかなくなった生活」が26.3%、「仕事からの引退、仕事を人に任せるようになった生活」が24.0%、「子どもが独立した後の生活」が21.2%となっている。

性別ごとで見ると、「年金を受給する」というのは男女とも最も多いが、女性は「体の自由がきかなくなった生活」を2番目に上げている。男性の場合は、「仕事を引退したり、他者に任せるようになった生活」を上げている。

上記の事から考えると、「老後」については現在のその人の状況とその老後に対するイメージによって差があるということがわかる。

また実際の社会の中で、中高年女性はどのような状況に置かれているのか、既存の調査ではどのように認識されているのかを取り上げる。表1の「年齢階級別に見た上位3位までの悩みやストレスの原因（複数回答）」³⁾を見ると女性は45歳くらいから将来や老後の収入について意識していることがわかる。また55歳以上の女性は自分の健康や病気について目下の悩みやストレスの原因になっている。

表1 年齢階級別に見た上位3位までの悩みやストレスの原因（複数回答）

年齢	第1位	第2位	第3位
45～54	将来老後の収入 37.6	自分の健康病気 32.3	収入家計借金 30.8
55～64	自分の健康病 44.1	将来老後の収入 39.1	老後の介護 29.0
65～74	自分の健康病 57.1	自分の老後の介護 40.7	将来老後の収入 24.6
75～84	自分の健康病 60.9	自分の老後の介護 39.7	家族の健康病 17.1
85以上	自分の健康病 64.5	自分の老後の介護 36.5	家族の人間関係 16.3

資料：厚生労働省大臣官房統計情報部「平成16年国民生活基礎調査」より一部抜粋作成

また、平成22年度に行った中高年女性の生活実態に関する調査では、「女性が老後を意識するきっかけ」となっていたのは、「夫の定年退職前教育」や「定年」ということが分かった。その時期を目安にして何らかの老後に向けてアクションをおこしている人々が多かった。

定年退職前教育という定年前のきっかけ以前に計画的に何かしらの具体策をたてていた人たちは少なく、漠然と「老後〇〇したい」と言うような思いを持っていた人たちが多かった。

その調査を受け、今後の女性が老後の生活を考えるとき、よりきっかけや困ったこと、準備内容等が分かれば、女性が事前に老後の人生に対し、具体的計画として目に見える形にできるのではないかと考え、今回中高年女性を対象に老後に関する聞き取りを行った。一人一人に話を聞くことで、社会の中にいる多くの女性の老後の（準備の）大枠の

3) 厚生労働省大臣官房統計情報部 平成16年国民生活基礎調査

準備すべきことが見えるのではないか。また困ったことが分かれば、いずれ老後を迎える人にとっては、その困ったことに対し、(自分と関係する問題であれば)回避することも可能となる。

3. 女性の老後の準備実態

1) 調査の目的

中高年女性がこれまで「老後」に対してどんな準備をしてきたか。またその準備を始めたきっかけは何だったかを知る。そうすることで今後老後に対していつ頃からどんなことを準備すれば良いかがわかる。またその結果から準備の足りているもの、足りていないものを明らかにする。また今後どのように足りない部分を補うことができるのかを考えていく。

2) 方法

対象者：本研究の間、研究協力をしてくださっている、A県B市在住の中高年女性15名。

アンケートを含む面接調査協力者の15人のうち、より詳しく面接調査の協力をしてくださる方については現在も引き続き聞き取り調査を行っている。

調査期間：本研究がスタートした平成20年よりアンケート等の協力をしていただいている。今回の中高年女性の老後の準備に関する面接・アンケートの実施時期は2011年7月～8月である。(聞き取り調査は9月以降3月まで継続する。)

調査方法：質問票を用いた聞き取り調査。8月回収の結果を経て、今後も継続協力者についてはご本人の生活背景等の内容についても聞き取り調査を行う。10月以降の聞き取り調査については、個々の人生や生活を振り返り、老後について自由に語ってもらう中で、問題や課題を探っていく。

調査内容：年齢、居住年数、居住形態、家族について、仕事について、老後の生活に関すること(年齢、不安、生きがいなど)、老後に準備したこと(きっかけ、内容、しておけば良かったと思うことなど)、簡単な生い立ち等である。

B市は、東京のベッドタウンであり、高度経済成長期に大型団地が造成された地域である。ただ、現在はその団地も高齢化が進んでいる。B市の団地に住む今回調査に協力してくださった方の多くは、その団地ができた当初から住んでいる住人が多い。結婚を機にB市に移り住んだケースがほとんどである。このB市の団地はできた当初、サラリーマンの「高嶺の花」として、ステイタスシンボルだった。

よって、この団地に住み始めた当初はある程度の生活レベルを持つ人たちであったということが分かる。

なお、今回の調査は、科学研究費補助金(若手研究(B))の補助金を受け実施している。この研究は複数年にまたがりおこなわれており、昨年は中高年女性の老後を決める要因を探るべく、量的調査を実施した。

本稿は、昨年の調査を元に中高年女性の老後に関する準備や老後準備のきっかけについてより詳しく、個々の状況について知ることを目的とする。今回この調査を行うに当たり、A県B市の協力者へは調査内容を説明し、個別にお話を伺うための了承を得ている。また、不都合があれば、いつでも協力をとりやめることが出来る旨も説明している。提供された情報についても、ご本人の許可を受け、使用している。

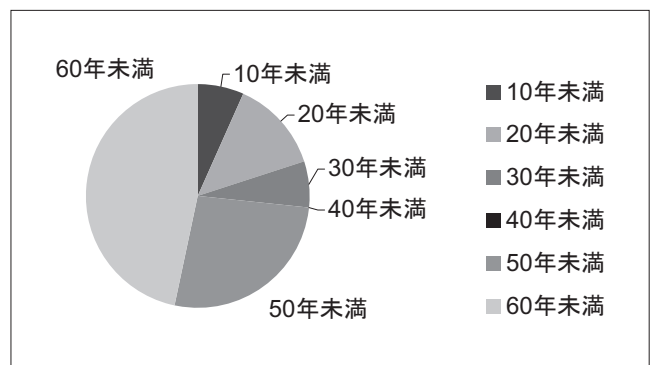
3) 結果

今回のアンケートと聞き取りに協力してくださった15名は、49歳～80歳までの女性だった。(以下研究協力者と呼ぶ)

①概要

研究協力者の多くは、図1を見ても分かるようにA県B市に長く住んでおり、地域との関係性が築けている。

図1 居住年数



すべての研究協力者は既婚者である。(離婚、死別等を含む)現在の家族の人数、構成については、半数以上が現在一人暮らしで、次いで夫と2人暮らしであった。

また、現在研究協力者が仕事をしているかどうかについては、半数弱の人が仕事をしている。

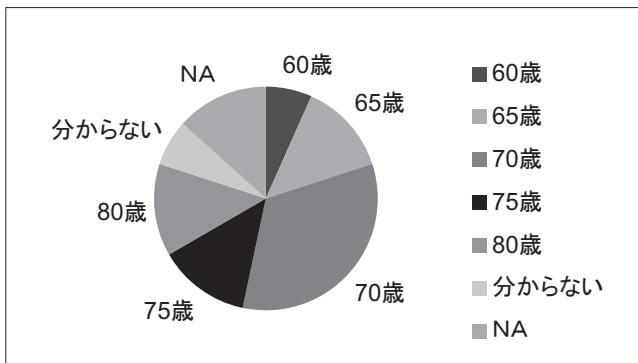
②老後に関する考え方

「老後とはいつからだと思うか」という問いに対しては、70歳と答えた人が5名、65歳、75歳および80歳と答えた人が2名と続く。

また、「老後の生活」について思い浮かべることとして多かったのは、「年金を受ける」、「配偶者が仕事から引退す

る」が5名であった。「老後の生活で不安に思うこと」としては、「自分の健康」や「お金」をあげる人が6名、次いで「配偶者や自分の健康、介護」をあげていた。

図2 老後の年齢



③自分と老後

実際に自分自身が老後を意識したきっかけについては、「自分の体の衰え」をあげた人が半数を占めた。次に「お金」と言う研究協力者が多かった。「(老後を意識したきっかけを元に) 何か行ったことがあるか」については、健康に気が付けたと回答している。具体的には「食生活を意識」したり、「生活面の見直しをした」という。「お金」については、「漠然と不安に思った」と言い、収入(収支)が決まっているため、特に何かをしようと言うよりは、生活の中の無駄遣い等を減らすなどしたという。

この研究協力者たちは、いつから老後の準備を始めたのかという問いに対し、60歳とした人が1名、65歳とした人が2名、70歳とした人が2名であった。それ以外は特に準備をしていないという。実際、このアンケートや老後の話について聞かれるまで、はっきりと意識したことがなかったという人もおり、ちゃんと「考えたことがない」ということを意識したという。

④老後の実践

「現時点で、老後の準備をしている(した)ことがあるか」についても、ほとんどが老後を意識したきっかけを元に始めた健康管理とお金を意識して貯めることをあげた。人によっては、書き残すことの準備を始めたという人もいた。多くの人は口々に「ちゃんと考えなければとは思ったが、特にこれといってしていない」と述べた。

また、今振り返って、「しておけば良かったと思う老後の準備」については、「困らないようにお金を貯めること」をあげていた。また「より便利な生活環境(への移動)」をあげるものもいた。これらのことから、漠然とした老後に対する不安と、その不安を具体的に解消するに至っていない点が浮き彫りになっている。ただ、実際この研究協力者は

普段の生活に現在取り立てて問題を抱えているわけではないので、それほど必要に迫られていないのかもしれない。

⑤老後の生き甲斐

この調査協力者たちは、共通して地域社会の一員としてボランティアや趣味活動、ご近所づきあい等をしている。これについては、長くこの地に居住していることもあり、この地域の中の間人間関係が出来あがっているといえる。そのためか、「老後の生き甲斐」について聞くと、「自分の趣味や余暇活動」や「家族との団らん」をあげる傍ら、ほとんどの人々が「友人や地域の人との交流」や「ボランティア、地域活動への参加」をあげていた。これは、これまで作り上げていた関係をうまく活用し、生活していることの表れかと思われる。男性の場合は、地域のこの関係性が薄い場合、退職後に再構築等する取り組みが必要とされるが、女性はやはり老後や生き甲斐について、男性のニーズと異なる側面があるといえるだろう。

⑥老後の生活の決定要因

「自分の老後の生活を決定する要因は何か」という問いについては、2つの側面をあげている。それは、事前に準備出来るものとその時点で起きてくるもの(その時になってみないとあるかどうか分からないこと)に分けられる。事前に準備出来るものとして、「お金」、「配偶者の生活設定」、「自分の生活設定」、「子どもとの関係」をあげている。

その時によって異なる側面としては、自分や配偶者の病気や健康、介護をあげていた。ただ、これについてもそれまでの生活の中で、健康維持や生活管理によってある程度予防が可能である。

⑦老後についての相談

「自分の老後について誰かに相談したかもしくは、誰とどんな相談をした(している)か」については、子どもや家族をあげていた。ただ、具体的に誰かに相談を持ちかけたことがないという人たちが多かった。

⑧事例から見た老後に関する考え方

ここでは年代ごとにまた家族と同別居・仕事の有無などから見たいいくつかの特徴的なケースをあげる。ここで取り上げている内容は、居住年数、「老後」がいつから始まるか。老後に対する準備と老後のきっかけ(老後の決定要因)を上げていく。

1) Aさん(50歳代) 家族同居・現在も就業中のケース

このB市に30年以上住んでいる。現在夫と未婚の子供と同居し、ご自身も仕事をしている。「老後」については「70歳」からと考えており、老後の生きがいは友人や地域との交流や自分の趣味を行うこととしている。また、老後の生

活に入るきっかけは、自分や配偶者の仕事からの引退だと考えていた。

老後を70歳とまだ先のことととらえているため、実際にしている老後の準備は「(まだ)していない」とのことだった。また、老後についての相談も、「漠然とした不安はあるが、だれにも相談していない」とのことだった。その漠然とした不安は「生活費や自分や配偶者の介護」についてだった。

2) Bさん(60歳代) 夫婦・定年まで就業していたケース

このB市に40年以上住んでいる。現在自分と夫の二人暮らし。ご自身は、定年まで仕事をしていた。(約10年前まで)「老後」については、「70歳」からと考えている。老後の生きがいは、家族との団らん(子供や孫の成長を含む)と友人、地域の人との交流や地域活動への参加を上げている。

また、老後の生活に入るきっかけは、配偶者の仕事の引退と、年金を受けることと考えていた。

Bさんについても老後をまだ先のこととしてとらえ、ご本人も「自分の定年を迎えるまでは実感としてとらえられなかった」ので、実際の準備をしていないとのことだった。また「体力的にはいつまでも若いと考えていた」とも言っている。

老後の生活を定める要因は、自分や配偶者の定年や生活設計、と自分、配偶者の健康状態が関係すると思うとのことだった。

3) Cさん(70歳代) 一人暮らし・現在も就業中のケース

このB市に50年近く住んでいる。昨年夫が亡くなったため、一人暮らし。「老後」については、いくつかからはわからないとしながらも、普段の自分の生活の中で、「自分が思ったように体が動かないこと。これは、不自由なのではなく、機敏さがなくなったことにより、一日の計画が終わらないという実感がある」としており、「老後というより老いを感じている」とのことだ。老後の準備については「今まで意識したことがなかった」という。その理由として、身近にかなり高齢でも元気な方が多いこと、また自分自身がまだ仕事をしているので、社会とのつながりを感じているからとのことだった。

老後のきっかけは、自分の仕事の引退を上げているため、まだ老後は先のものという認識も見え隠れする。だが一方で老後の生活で不安なことは、「自分の健康や介護問題」であるという。先にも上げたようにCさんは、体の衰えから老いや老後を意識し、運動を心掛けているともいう。また、

老後の生きがいは働くこととしており、今後も働いていきたい。「生涯現役でいたい。働けるうちは、老後は考えられない」とのことだった。

4) Dさん(80歳代) 一人暮らし・専業主婦のケース

このB市に50年以上住んでいる。結婚しているが、夫は別(施設)に住んでいる。「老後」については、いくつかからそれぞれにあたるかわからないが、老後の生活で思い浮かぶのは、「自分が自由に動けなくなる」ということだ。自分で老後を意識したのは、自分の外見(の老い)を感じたからだそう。だが、それをきっかけに何かをするということにはなかったという。老後の生活で不安なのは、「自分の介護」をどうするかということ。

現在は元気なため、(老後に対して)準備はしておらず、たまにボランティアなどを行っているそう。また、老後の生きがいとしては、学ぶことや子供や孫の成長、友人や地域の人との交流や地域活動、ボランティアへの参加、趣味の実践などあらゆることについてあげていた。

生涯、働きに出ることはなく稽古事等をして過ごしているため、いろいろなことにチャレンジしているのだそう。

⑨まとめ

今回の調査では、老後という括りよりは生活全般での課題が、女性の老後に関係していることが分かる。例えば、健康やお金など老後のその時になってからでは、方向変換が難しいものが不安要因になっている。(男性はこれに加え、異なる点(老後の過ごし方や地域の間関係)が、問題や課題となっている。)

女性については、今後よりよい老後を送るために、老後について自発的に考え、計画するきっかけや普段の生活の中の健康啓発、また、お金に関しては、具体的な老後とお金というような目に見える形でのアドバイス、そして不安が軽減できるようなお金(の保障)、老後の具体的計画を立てる機会等が必要なのではないと思われる。

特に今回の研究協力者は元気で普段の生活に支障がない方ばかりのため、漠然とした不安はあるが、老後について実感を持っていないようだ。また、家族以外の関わりも多いため、その都度困ったことは助け合い、相談出来る状況にある。よって、特に「老後のために」という形で老後を全面に出して、改めて考え、相談するという事はしていない。今回の研究協力者たちの多くはすでに高齢者となり、老後を迎えている人たちであったが、彼女達自身現在が「老後」という感覚をあまり持っていなかった。この理由として、多少の差こそあれ、健康で自分で動き、自分の生活を決定できる状態にあるからということが考えられる。

4. 今後の課題

今回の協力者の話からいえることとして、老後について漠然とした不安を持っているということが分かった。また、それを払拭するためには、老後の時期に何かするのでは遅く、それ以前に準備や実践をする必要があることも見て取れた。たとえば、健康に関することやお金に関することは、それまでの人生の中でしておかなければいけない準備であり、またそれは先を見越して意識する（意識出来る）かどうかが差がつく。自分の老後に自分や配偶者の人生設計が大きく関係することも理解はしているが、具体的に人生設計を意識的に、見直すということはおこなっていない。自分の周りにいる家族等とも具体的なことまでは話していないことが分かった。よって、今後老後に関して必要な準備としては、早い時期の人生設計を（自分の目に見える形で意識して）作ることを、それを反映した健康や金銭面の実践が必要かと思われる。

これらの実践をいつ頃始めれば良いのかまた、どんな形で上記の問題を意識してもらうかについては、今後の課題として、より協力者とインタビューを重ね、解決の糸口を探りたい。その上で、現在おこなわれている男性の目に見える形での取り組み（例えば、老後の前の教育等）のような、女性向きの取り組みを考えたい。

中でも現在の「老後」層女性に向けて実践できる取り組みと「老後前」の女性に向けて（どれくらいの年齢層から実践すべきかは今後の課題であるが）を分けて、展開できたらと思う。その取り組みをおこなうことで長い女性の老後がより良く自分らしく、自発的なものになるようなきっかけになればと思う。

本調査をするにあたり、調査協力者の皆様には、プライベートな話が大部分を占め、多くの質問お願いしたのにも関わらず、快く引き受けていただけたことに感謝し、お礼申し上げます。

本研究は科研費 20730346 の助成を受けたものである。

参考文献

- ・ 藍の会（編）『わたちのめざす老後』生活思想社 1999
- ・ 上野千鶴子『おひとりさまの老後』2009
- ・ 加藤仁『定年後の8万時間に挑む』文藝春秋 2008
- ・ 川口一美「個人のケースから見た調査協力者の主な特徴」学術フロンティア推進事業平成 17 年度研究成果報告書「第 3 部門定年退職前教育と生きがいに関する研究」聖徳大学生涯学習研究所 pp81～85 2006
- ・ 厚生労働省大臣官房統計情報部平成 16 年国民生活基礎調査
- ・ 生命保険文化センター（編）「女性の生活意識に関する調査」（財）生命保険文化センター 1992
- ・ 高橋久美子『未婚女性教員の定年退職と老後 - 否定的通念の検討』『老年社会科学』18 巻 1 号 23-79 1996 年
- ・ 徳田直子・杉澤秀博『女性定年退職者の退職後の楽しみ・生きがい：現役時代の経験との関連について』『老年学雑誌』1 号 pp39～54 2011
- ・ 日本看護協会「潜在並びに定年看護職員の就業に関する意向調査結果速報」7-8 2007 年
- ・ 袖井孝子・直井道子（編）『中高年女性学』垣内出版 1979
- ・ 樋口美雄『人口減少社会の家族と地域』日本評論社 2008
- ・ 吉廣紀代子『怖くないシングルの老後』朝日新聞社 2007
- ・ 川口一美『中高年女性の生活実態に関する研究 - より良い今後の人生のためのステップ -』聖徳大学人文学部研究紀要 pp1～6 2010