聖徳大学研究紀要　聖徳大学　第 23 号　 聖徳大学短期大学部　第 45 号　15-22（2012）

高齢期女性の生活を決定する要因
－それまでの準備と老後の生活の関係－

川口 一美

The factors dominating the life of elderly woman

KAWAGUCHI, Kazumi

要 旨

高齢社会の現在，老後の人生をどう過ごすかが大きな問題となっている。とりわけ女性は（会社員）男性と異なり定年退職という区切りがなく，また老後とそれ以前の生活を明確に分けるものもない。家庭内や地域の関係は，老後の生活になったからといえ変化しない。

多くの男性は定年を経て老後の生活に入るので，定年という区切りが老後の始まりとなるが，女性は，女性を取り巻く生活環境によって，老後が左右される。専業主婦であっても，仕事を持っていた女性であっても定年，老後の生活という区切りを持たない。男性よりもいくつかの可能性や種類があるはずなのに，どのように老後を迎え，老後を生きているのかがあまり見えてこない状況である。

女性に関する調査においては，女性の生き方，生きがいの調査が多く，結婚，出産等家庭を作り上げるプロセスの生活デザインに関するものが多い。一方女性の老後の生き方に関する調査はほとんどないに等しい。また，高齢期に関しても，年金，就労，社会問題と高齢者女性を取り巻く社会問題を取り上げる論文は多数あるが，高齢者女性の生活を網羅するものは少ない。

本稿では，女性の老後に焦点を当て，今後来る高齢化最後の上り坂（高齢化の進展の速い 2015 年まで）と高齢者の数が増える（高齢化率の高さ）2050 年頃までの超高齢社会の中で，女性が老後に対し何を準備したら良いかを考えていきたい。

はじめに

現代社会において，高齢者や高齢社会が注目されるようになって久しい。その中で，老後は人々の関心事となった。「退職後をどう過ごすか」というセミナー，老後の過ごし方のHow to本が飛ぶように売れ，自分の人生最後の時期をいかに有意義に，自分らしく過ごすかを私たちは考えるようになった。

高齢化の波が速いスピードでもたらされているからなのか，老後について,「今後どうしたいか」を考える機会は多くなった。しかし,「何を準備しなければいけないか（いけなかったのか）」について私たちはあまり考えていない。老後はそれまでの生活の延長線上にあるもので，ある日突然もたらされるものではない。よって，それまでの蓄積によりある程度その後の生活は左右される。

よって，実際の老後を生きる人々の生活を明らかにすることで，先達の抱えている問題を浮き彫りにし，また，現在の高齢者の生きる知恵を知ることで，今後高齢者になる私たちの「何をすべきか」のヒントになるのではないかと考えた。

とりわけ女性を本稿で取り上げる理由は，男性は定年前の就業が老後に大きく影響する。定年前に会社等でセミナーや定年前教育等を行っているところも増え，女性よりサポートが充実しているように見える。その点については，参考にできる部分だと思う。しかしそれでも，男性は定年後の生活の適応に，努力を要する場合が少なくない。また，現在の女性は定年まで働き，老後を迎える数が男性に比べ圧倒的に少ないこともあり定年後について語られているものが少ない。

これまで同様女性の社会進出が今後もよりいっそう続けば，今と同様の女性の働き方，老後のあり方だけではなくなるはずだ。よって，現在，老後の生活にスムーズに移行している女性を取り上げ,「なぜ女性は老後へのソフトランディングができるのか」を考察し，今後の老後に対する準備の方向性，課題を考えていきたい。

1．現代の高齢社会

1）これまでの老後と現代の老後

「老後」という言葉で何をイメージするであろうか。現代社会は寿命が延びたことで，この「老後」の時間がこれまでと比較にならないくらい長くなる。

「高齢者＝老後」や「高齢者＝祖父母」のような枠にはまったとらえ方では，これからの高齢社会の老後は表せない。例えば，近藤誠氏は『高齢期の生活スタイル等に関する計量分析』の中で,「我が国においては，1970年頃までは，高齢者の生活保障や介護等の問題の多くは，家庭ないし家族の問題として捉

聖徳大学心理・福祉学部社会福祉学科・准教授

えていた。それはとりもなおさず，人々が老後は子ども達と同居して暮らすという生活様式を当然のこととして受け止めていたことの反映である」[1]と述べている。また，「老後＝生きがい」のようなとらえ方についても，生きがい・生き方について考えるのは，高齢者だけの問題ではない。現在の高齢者でもなく，問題に直面していない者にとっては，生きがいについても老後についてもまだ先のことと思うかもしれない。だが，高齢者ではない今の生活の状態が積み重ねられ，やがて高齢者になり，高齢者問題と結びついてゆくのだ。老後の生きがいについて，本間容子・岡田みゆきの両氏は，『高齢者の生きがい』の中で，「急に高齢者になってから，趣味や生きがい，自分らしい生活を見つけようと思っても出来るものではない」[2]と述べており，高齢者になってから，急に高齢者を取り巻く問題に対応するというのは難しい。急に何かをして，補えるほど高齢者問題は簡単なものではない。だが，若い頃からの準備で高齢者問題を回避できる可能性は高い。

退職後20年，私たちは高齢者として生きる。これは，この寿命が延びた現在誰もが直面しうる今日的な課題だといえよう。

現代は成人でも余暇時間が増え，それをいかに使うかが問題になっている。「成人の余暇は，労働に備えての休息，気晴らし，レクリエーションの要素が高い。」[3]だが，高齢者の余暇は，生活的な意識がそれに加わる（仕事や社会参加，自分の楽しみ）。これは，その高齢者の持つ自己の目標，生きがいとするものによって方向づけられる。

２）老後を取り巻く環境の変化

「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」で思い浮かべることとして挙げているのは，「年金を受給する」が54.3％と最も高く，次いで，「身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「身体の自由がきかなくなった生活」を２番目に挙げている。男性の場合は，「仕事を引退し，他者に任せるようになった生活」を挙げている。

上記のことから考えると，「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分かる。

上記の報告書からも分かる通り現在の高齢者を見ると，様々な点で「老後」をこれまでの高齢者と同じように考えられなくなっているといえるのではないか。その外的な要因は，以下の通りと考える。①老後＝私的扶養ではなくなったこと。②老後＝祖父母ではなくなっていること。③老後＝定年後（隠居生活）ではなくなっていること。④老後＝年金暮らしでは十分でないこと。

まず，①の老後＝私的扶養ではなくなったこと。これについては，かなり前から分かっていることで，現在の同居・別居の割合はほぼ半々といわれている[4]。戦後同居の数が減り続けその代わり別居（高齢者夫婦のみ，核家族）の数が増えてきた。今後この状態はますます進むため，私的扶養は難しい。今の老後は今日の老いや介護を家庭外に放り出している。だが，その分介護保険が平成12年からスタートし，定着したことで，介護については社会化が進んでいる。またそれを高齢者も子どもたちも受け入れており，「介護が必要になったら，誰にして欲しいか」について，以前のように「子ども」にそれを求めるのではなく，「自分の伴侶」をトップに挙げ，その次は，「専門家・公的機関」としている。

次に②の老後＝祖父母でなくなっていることについては，この少子高齢社会によってもたらされたものの結果であるといえる。先に①で子どもが面倒を見る老親扶養の形が現在の日本では減りつつあることは述べたが，面倒を見る子ども自体が少ないことも関係している点を述べたい。

現在の女性が生涯に産む子どもの数は，約1.3人といわれている。これは結婚をする初婚年齢が上がったことに加え，非婚・未婚・晩婚等ライフスタイルの変化によるものであろう。よって孫の面倒を見る，子ども（嫁・婿）と同居すること自体も減ってきている。

だが一方で平成23年度に行った「高齢者女性の現在の生活と老後」に関するインタビューの中で，同居をしている高齢者に話を伺う[5]と，「自分の面倒を見てくれたものたちにいずれは（残った財産を）残したい」と考えていた。親の持ち家に同居するという選択は，現在でも親と子の間で暗黙の約束があるようだ。

1　近藤誠『高齢期の生活スタイル等に関する計量分析』NUPRI研究報告シリーズNO.4　p1

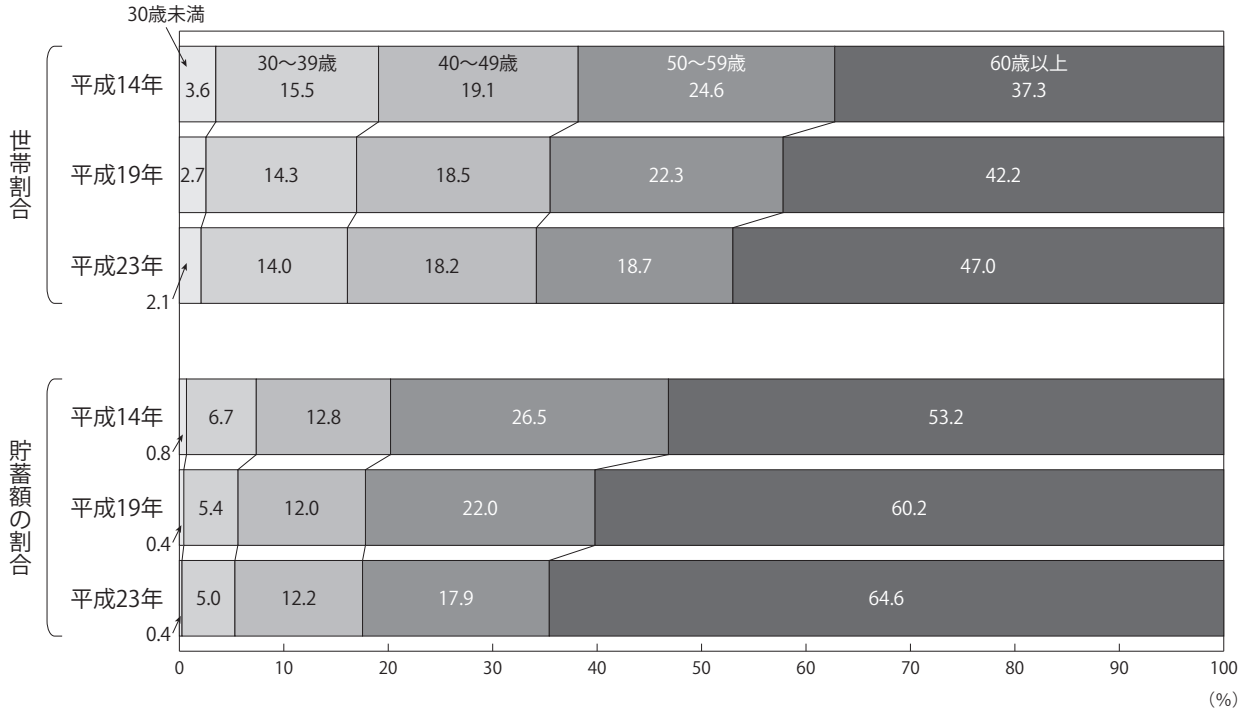
2　本間容子・岡田みゆき『高齢者の生きがい』北海道教育大学釧路校研究紀要第37号2005年p69

3　瀬戸ヨシエ『老後の生きがい』平安女学院短期大学紀要第６号1975p115

4　厚生労働総計協会『国民福祉の動向・厚生の指標　増刊第58巻第10号2011/2012』ｐ24によれば，昭和55年では，７割が同居であったが，平成11年では，同居は42.2％であった。子と同居していないものは54.1％（夫婦のみ37.2％，単独16.9％）であった。
平成16年からは，同居している高齢者を子と同居していないものが追い抜き逆転している。

5　平成23年度４月から12月に実施した15名の高齢者女性を対象としたインタビュー。その中で家族と関係の話をした際，同居をしている女性から伺った。ただし，持ち家・同居でなくても自分の世話をしてくれる子どもには何らかの財産があれば残したいと思っていることも分かった。

図１　世帯主の年齢階級別貯蓄の分布状況の推移



出典：総務省家計調査（平成 23 年度）

子どもが親を扶養し，介護を提供する。親側は，子に住宅を提供する。暗黙の契約でこの物々交換が成り立っている。子ども側が収入が少なく，家を持たないようなケースでは，このような物々交換がまだ成り立っている。

③の老後＝定年後（隠居生活）でなくなっていることについていえば，近年の老後は，社会の第一線からの離脱（リタイア）を意味しない。

定年が早まり，その後も再雇用等で勤める機会も増え，また，生きがいとして生涯現役，そこまでいかなくても働けるうちは働きたいとする人も多い。特に自営の高齢者は定年がなく，自分の一生の仕事として仕事を続け，働き続ける人が多い。

その背景には，自分の意欲，生きがい，やりがいを満たすためと，実際の生活のための所得を得るためという2つの要素がある。

生活のための所得を得るという点では，預貯金の有無が生活のために働くことを決めている面もある。だがこれまでの生活の中でどれくらい貯蓄をすることができたのだろう。子どもの教育費，家の購入費，親の介護，自分の生活費，これからの生活費これらを捻出した上での貯蓄だ。その人のそれまでの仕事によって，今後も差が開いていく要素であるといえよう。

例えば，平成23年度総務省の「家計調査」[6]によれば，二人以上の世帯について，世帯主の年齢階級別割合を見ると，60歳以上の世帯が最も多く，平成23年は全体の47％を占める。これらの世帯の貯蓄額割合は，貯蓄全体の64％を占める。（図１参照）

団塊の世代の就業選択は，経済上の理由が全体の65％，生きがい，社会参加，頼まれたから，時間に余裕があるから等。逆に働かない理由は，家事に専念したい，本人の健康，趣味，社会活動に専念したい，介護をするため。だが，就業については，頼まれたから，時間に余裕があるからというのが年々増えている。

定年後も働く理由は，年金以外の預金が少ない，退職金が少ない，収入がないからなど。

働かない理由として，年金がある，収入の見込みや資産があるため，となっている。

④老後＝年金暮らしでは十分でないこと。

公的な年金があっても年金だけで食べていくのは難しい側面もあるからだ。ある高齢者[7]はいう。「慎ましく生活すれば年金で食べていけると思うかもしれないけど，病気もするかもしれないし，これから先何年生きるか分からないから」とできる限りはお金を稼ぎたいという。

公的な年金は今後減ってくる。巷では年金破綻，年金未納の問題等不安な要素は多い。

またかつてのような「親の面倒は子どもが見る」という考えは変化し親に金銭的な援助をすることも少なくなっている。情

6　平成23年度総務省家計調査（貯蓄・負債編平成23年度平均）平成24年5月p26

7　平成23年度4月～12月に高齢者女性15名を対象としたインタビュー時，仕事をしている女性に対しなぜ仕事を続けるのかを聞いた際の内容。

緒的つながりを重要視し，お互いの生活をするという価値観からもそれは見て取れる。

2．高齢社会のもたらしたもの（高齢社会の抱える問題）

1）高齢者の役割の変化

現在の高齢社会は高齢者の持つ意味合いを変化させた。家族は様々な形を持つようになった。「個別」,「個性」といった「個」をクローズアップした現代の価値観は，高齢者の持つ意味や働きを大きく変えた。

これまでは，高齢者，例えば祖父母の持つ時代・社会の中の役割として文化，伝統，歴史の伝承を担うものとされていた。また，同居・別居にかかわらず高齢者と接することにより学ばせるという意味を持つものとして見られていた（老い，知恵，死など）。

しかし現在は，高齢者の持つ意味や働きはこれまで以上に増えた。（高齢者の）生活関係がクローズアップされ，これまでの役割の，高齢者＝祖父母だけでなく，夫婦，親子，友人，ご近所などの関係・意味が注目されるようになった。

とりわけ女性は，家の中で家事をすることや孫の面倒を見るという機能だけにとどまらない，社会の資源として見られるようになった。

2）高齢者の選択肢

これまでの高齢者に対する価値観，生活様式が高齢社会の中では当てはまりにくくなっている昨今，高齢者の生活や老後のライフスタイルを整えていこうとするならば，日常生活（就業，趣味，家事など）家族の他の成員との関係，老後の設計などが重要になってくる。しかも高齢者になった時に考えるのではなく，生きていく過程の中で選択し，道筋を作っていく作業といえるだろう。

例えば，もし結婚し子どもを産み，高齢者になった時，これからの高齢者は，孫の世話を引き受けるか長い老後を自分のために使うかの選択ができる。ただ，この時期を自分のために使うのであれば，自分のことは自分で考え，（様々な社会資源を使いながら生活をする）「自立」が不可欠である。そのためには，（日常生活をできるだけの）身体，（自立して生活していこうという）精神，経済的準備が必要になる。

また，老後やその後（自分の死後）についても考え方は以前と比べると異なってきている。「週に１回子どもが孫を連れてきて,家族で食事をするの。めんどくさくていやなんだけど，子どもも心配なんだろうし，親孝行のつもりなんだと思うわ。（いつも食べている食事と作ってもらう食事は味が違うから）無理しなくても良いんだけど，良い関係を維持するには，こういう努力（をすること）は必要なんだと思う。」[8]「自分が死んだら（夫はすでに他界しているので）子どもには自分たちのことは気にせず，生活させてやりたい。そうでなくても日々（子どもは）忙しいみたいだから。やれ墓参りだ，お盆だって大変じゃない。もし子どもがいなければ，夫婦の墓はそれで終わりでしょ？」[9]

子どもがいても墓，家を継いでくれたらと期待せず，むしろ子の生活や今後の重荷にならぬよう散骨や共同墓地など他の手のかからない方法を視野に入れている。手は煩わせず，心だけはつながっていて，思い出してくれたらという気持ちが見える。

上記のような考えは，槇村久子氏の『家族形態及びライフスタイルと墓・墓地についての意識』の中でも取り上げられており，近年の死後の墓や墓地に対する考え方について，「判断の基準が過去のご先祖に向かうのではなく，未来の子孫に向かっている。」[10]と述べている。これは，子どもの（今後の）生活を大切にすることに重点を置いているといえるのではないか。

3）老後の構成要素

定年後を「第２の人生」といったりする。自分の人生を好きなようにデザインできる再出発の期間。言葉だけを見れば，新たな旅立ちという明るい，前向きなスタートのように感じられる。しかし，それを実行するためには，老後の20年を生きるための，準備が求められる。自立も家事も生活に必要なスキルだ。自分の人生や生活を，できる限り自分らしく過ごすためにも，様々な情報（ご近所，地域の情報から公的なサービスの情報まで）を知ることが必要だ。

今の高齢者女性は，日常生活に必要なスキルがあるため，この部分について不都合を感じることは少ないかもしれない。これは，一般的に女性の方が，それまでの人生の中で，生活上の役割の変化や就業の役割の喪失，労働環境や働き方の変化，生活の場の変化を多く経験する。変化する状況に適応するだけの耐性を日々の生活で身につけ，その上に老後の生活が構築されているからである。

女性は，若いうちから仕事と家庭もしくは仕事と子育て（介護）などのいくつもの「二重負担」をしいられながら生活，仕事をしている。仕事をずっと続けた女性であれ，途中でやめた女性であれ，様々なキャリアパターンにかかわらず，自立した日常生活を送るスキルを身につけているのである。

よって高齢女性の生活能力についていえば，配偶者の有無は関係ない。また，特に一人暮らしの高齢者女性の生活能力が劣っていることもない。

8　平成23年度インタビュー：４月に実施した内容。「家族との関係」を聞いた際，別居している家族（息子家族）との関わりについて話してくださった内容。

9　平成23年度インタビュー

10　槇村久子『家族形態及びライフスタイルと墓・墓地についての意識』造園雑誌第55号⑷1992年p313

だが，今後ますます女性の社会進出が進み，男性と同じように肩を並べ，定年まで働く男性の就業スタイルに近い女性が増えてくる。その暁には，現在の男性同様そのような生活上のスキル（生活能力）を後から身につけることが必要になるかもしれない。

３．高齢社会と性差及び女性の中での差

１）高齢者の現状

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通り，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，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い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，職場の関係がなくなり，地域との関係を1から構築する場合も多い）

③女性の社会進出が進み，働く女性が増えたが，どんなキャリア選択をしても，男性のようなプログラムがなくても老後の生活に対応（ソフトランディング）している。もしくは問題を抱えたとしても男性とは異なる問題を抱えているのではないか。

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）より注目されていない。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紡ぐことができるのだろうか。

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）の老後を考えた時に，このままの状態を続けて自分らしい生活が送れるのだろうか。女性は女性用の準備や心構えを持って，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，生活する時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。

全国社会福祉協議会の2001年の「全国ボランティア活動者実態調査」によれば，現在女性ボランティアは無職主婦が多く，男性ボランティアは定年退職後の人が多い。

ボランティアは主婦と定年退職者，中高年がボランティアをすることで，老年期への移行がスムーズに行く可能性がある。

平成23年度に行ったインタビューで，高齢者女性に「老後について準備をしたか」について質問した際，「意識して準備をしてこなかった」という人が目についた。しかし，意識をしていないだけで，例えばボランティア活動を通して，また，地域の関係の中から，高齢者や周りの問題を抱えた人と接することで，自分の中での心構えや学びを得ていた。つまり活動や交流を通して，自分の老後を意識し自分の老後やこれからの生活が具体化できる。例えば「自分が病気になったらどうしようか」とか「一人になったらどうしよう」等，本人が意識している，していないにかかわらず，これも立派な老後に対する準備といえるのではないか。

２）女性の老後研究

女性の生きがいや女性の老後また，高齢者の生きがい等に関する研究は時代背景からしても数多く存在する。女性の生きがいについては，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。

女性の老後や高齢者の生きがい等についての研究は，生きがい，満足度を測るものや余暇活動と生きがいに関するものなど

が多く，実際の生活状況を把握するもの，年金，経済の分野や健康等に関する調査が多い。

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

また老後をその時期で切り，その期間だけで調査を行っているものがほとんどだ。中長期的な視点で，長期スパン，生活全体を網羅するような調査はほとんどないに等しい。

本稿では高齢者になってからそれらを行うのではなく，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でき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通り，男性より老後に関して明確な定年などといった区切りがない。だからこそ逆にいえば，（本人が気づくと気づかざるとにかかわらず）思い立った時がスタートラインになるとも考えられるのだ。

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するを生涯学習の中の一つの要素としても良いのではないだろうか。学校等では学べない，人生に必要なことを長いスパンで期間や時期を区切らず計画的に考えていく，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からである。

3）女性のワークライフバランスとネットワーク

女性は男性より家庭において，日常生活において積極的で，活動的で，いきいきしている。定年後の男性を「濡れ落ち葉」と表した時代すらあった。女性については，そんな言葉は聞かれず，（老後を）いきいきと過ごし，男性より，満足度が高いように見える。男女ともそうだと思うが，生きがいがあり満足度の高い高齢者は，家族や家族外のサポート（ソーシャルサポート）などもうまく活用している。要は，サポートなどを活用するために情報を収集し，活用する力があるといえる。

社会的な孤立やネットワークの有無という観点から見ると，社会的に孤立した人は，身体的にも精神的にも衰え，孤立死（孤独死）予備軍となっていく。良好な社会的ネットワークがその人の生活の中に構築されていれば，本人の人生や生活に良い影響を及ぼす。

例えば，生活行動範囲が広がったり，外出頻度が増す，社会との接点，関わりが増えたりする。よって，高齢者の多くは，社会的に孤立しているわけではない。女性はそれまでの生活の中で培った幅広い交友関係を持っている。昼は誰もいない家庭でも，一人暮らしと同じ孤立を引き起こす可能性があるからこそ，昼間の関わり（家族外）のネットワーク等が意味を持つ。

また，老後の生活に至るもしくは移行するまでの時間は，元々の（老後に至るまでの）就業状態や役割分担により異なる。その高齢者に仕事・役割がある場合は，全く仕事をしていない高齢者と同様の状況になるまで，タイムラグがある。とりわけ女性はこれまで行っていた家庭内の仕事がなくなることはほとんどなく，その女性本人がその仕事をできない状況もしくはしなくて良い状況になるまで続くのである。

男性は定年前の就業が大きく影響する。定年後の生活の適応に努力を要する場合が少なくない。女性については，先に述べた通り，就業の形は老後の生活にはさほど影響しない。だが，女性の定年後や老後について語られている調査研究は少ない。なぜなら定年まで働き，老後を迎える数が男性に比べ圧倒的に少ないからだ。

しかし今後女性も定年まで勤める人が増えることが予想される。これまでの男性の退職時に行っている退職前準備教育のようなモデルが使えるとは限らない。なぜなら，女性は，家事，母親を定年前に行っており，いくつかの自分の仕事を卒業するという行為をこれまでに経験している。よって，定年によって全く生活が変わるということが少ないのではないか。

また，上記のような経過を経て退職する女性ばかりではないため，女性特有のモデルを様々なスタイルで具体的に示す必要があるだろう。

ただ，老後の意識という点では，長いスパンでの人生設計，人生ビジョンをイメージさせるような定年後のプランを早くから教育していくこと，これが大切なのではないか。

今の女性が男性よりも秀でている地域との関わりについても，今後も女性は，今以上に関わるように意識する必要がある。定年前から作られている地域との関係が定年後にも活用できるように，どんなライフプランの人であっても地域と関係が持てるような仕組みが必要なのだろう。

社会的サポートを受ける側と与える側の二項選択ではなく，健康で自立した高齢者はサポートをする側となり，（自分の今後についてもその中で考え学び，）受けるより与えることで，老後の準備が促進されるのではないだろうか。

4．これまでの調査で見えてきたもの

この研究の調査は，２年にわたり２つの方法で行った。平成22年度には，A県B市在住の中高年女性100人を対象に，平成22年７月～８月にかけて，老後の準備についてどのようなことをしているかを知るため，アンケート調査を実施[11]した。この調査は，50歳以上の女性を対象とし，主に，現在の生活の実態を把握し，今後のためにどのような準備をしているか（したか）

を聞いた調査である。その中では老後を意識させるきっかけとなっていたのは「定年」「他との関係」「年金」であった。

老後の準備については，「特にこれといってしていない」という女性が多かった。

平成23年度には，平成22年度にアンケートを実施した女性のうち直接（個別に）インタビュー[12]を受けても良いという方15名を対象に，老後についてお話を伺った。このインタビューの目的は，平成22年度の調査で，高齢者女性に関して得られた結果をより深く掘り下げることだった。

例えば健康に配慮しているということが分かったが具体的にどんな配慮をいつ頃からしているのか，またなぜその配慮が必要だと思ったのかなどを伺った。その際は，（高齢者女性を対象にしているのだが，平成22年度の調査で現在を老後と認識している方が少なく老後は先のこととととらえていたので）現在の生活と老後についてのインタビューを行った。

質問項目としては，（同居・別居にかかわらず）家族との関係（接触頻度）や家族以外との関係，老後に向けて意識して行っていることを聞いた。

この調査では同時に，これまでの人生を簡単な年表にし大まかなライフヒストリーを作成した。そこからライフイベントとなるようなこと（就職・退職，結婚や出産，家族の死など）の前後の状況について話を聞いた。

そこでは，やはり老後に向け特にこれといって準備はしていないが，貯蓄や身体の健康（健康維持）については，これまでずっと意識していたことが見て取れた。また地域の人間関係については，自ら元気に外に出ていくよう心がけ（それを維持しようとしていた。）それまでに（その地に住んでからずっと）培った人間関係で，日々の生活が現在に引き続き変わらず行われた。

5．高齢期女性の生き方

平成20年から女性の老後について考えてきたが，老後の生活を直接左右する要因は，健康や就業の有無のみならず，老後の意識やその人の周りにある家族や地域のネットワークによるといえる。

健康についても病気がないことを目指すのではなく，（実際に抱えている）病気ともつきあいながら，健康の維持の意識を持っている。例えばそれが，食生活，日常生活での心がけ，努力などの行動としてあらわれる。つまりどんな状態であれ，自分で生活をしていけるという状態を作ることが重要である。

仕事については，ボランティアも含め，収入を得るという意味合いと生きがい，やりがい，仲間作り（ネットワーク作り），自分の今後を（意識するかどうかにかかわらず）考える機会となっている。

女性の場合，高齢期に入ってから準備を始めるという要素ではないが，老後の準備として家族，友人，地域と良い関係を築き生活しやすくしている。よって，結果これからも今住んでいるところに住み続けたいと思えるようになってくる。

また，老後の経済についてもこれまでの生活の中で貯蓄をし，年金，就業，私的年金などできる限りの老後に関する準備をしていた。

よって，女性の場合は，高齢期にとりわけ何かをするより，それまでの女性の生活に密接する事柄のサポートを手厚くする方が，老後が充実するのではないかと考えられる。

女性の老後に関する準備は，男性と異なり，これまでの経験や，生活の中のライフイベントが直結している。また，それらを自分で乗り越え，解決，やりくりしたことが老後の糧となっているようだ。

つまり，男性に現在行われているような老後直前の教育と女性が求めているものは異なるといえよう。

ただ，今後は女性の社会進出やライフスタイルの変化，多様化に伴い，男性の準備教育のような，時期ごとの教育，サポートは必要になるであろう。

謝辞

今回の４年にわたる研究に協力してくださった中高年女性の皆様には，心より感謝申し上げます。

付記

本研究は，JSPS科研費20730346の助成を受けたものです。

11　川口一美　中高年女性の生活実態に関する研究　聖徳大学研究紀要第21号2010年pp4-5

12　川口一美　中高年女性の老後に関する一考察　聖徳大学生涯学習研究所紀要10　2011年pp53-60

参考文献

近藤誠「高齢期の生活スタイル等に関する計量分析」ＮＵＰＲＩ研究報告　シリーズNO.4 1996.3

本田容子・岡野みゆき「高齢者の生きがい」北海道教育大学釧路校研究紀要第37号2005

原岡一馬「高齢化に伴う知的低下の予防と生き方－2002年度調査結果から－」久留米大学心理学研究第3号2004

瀬戸ヨシエ「老後の生きがい－特に女性の立場より－」平安女学院短期大学紀要第6号1975

小野寺理佳「祖父母が営む世代関係をどうとらえる－「個別化選好」としての側面への着目－」国立女性教育会議研究紀要第9号2006

槇村久子「家族形態及びライフスタイルと墓・墓地についての意識」造園雑誌第55号1992.3.26

多賀太「男性のエンパワーメント？－社会経済的変化と男性の「危機」－」国立女性教育会議研究紀要－第9号2005.8

チャールズ・ユウジ・ホリカワ・奥井めぐみ「公的年金の老後貯蓄と退職行動に与える影響」2006.2.24

北村智紀・中嶋邦夫「支出・年金・金融資産蓄積と高齢者の幸福度」2012.8.15

伊藤由樹子「団塊の世代の60代の就業選択：その決定要因と課題」産業

運営研究第28号2006
大坂紘子「高齢者を援助するボランティアの老いへの準備行動－地域ボランティア活動による援助成果－」 国立女性教育会館研究ジャーナル第14号2010
巴山玉蓮・星旦二・斉藤美千代「山間部に暮らす高齢者の交流状況と生命予後との関連」群馬県立県民健康科学大学紀要2010
西田厚子・堀井とよみ・筒井裕子・平英美「高齢者の退職後の生活と健康の関係に関する実証研究」人間看護学研究2006
斉藤雅茂・冷水豊・山口麻衣・武居幸子「大都市高齢者の社会的孤立の発現率と基本的特徴」
関根美貴「就業状態別にみた高齢者の生活時間の実態(2)－女性について－」
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」 老年学雑誌創刊号2010
松岡広子「晩年同居の経験を持つ高齢女性の老親としての役割意識と施設生活の受け入れ」老年介護学2008
清水浩昭・森健二・岩上真珠・山田昌弘『家族革命』弘文堂2008
ジャン＝クロード・コフマン　藤本恵子・坂口勝弘・神田修悦（訳）『シングル』昭和堂2006
吉廣紀代子『怖くないシングルの老後』朝日新聞社2007
三浦展『段階格差』文藝春秋社2007
上野千鶴子『おひとりさまの老後』法研2008
加藤仁『定年後の８万時間に挑む』文藝春秋社2008
山辺啓『定年後』岩波書店1999
柚井孝子・直井道子（編）『中高年女性学』垣内出版1983
上野千鶴子・古市憲寿『上野先生勝手に死なれちゃ困ります』光文社2011
平成23年度家計調査（貯蓄・負債編平成23年平均）　総務省