

定年退職後のシングルライフ

国立社会保障・人口問題研究所によると2010年調査時の生涯未婚率は男性20・1%、女性10・6%で、今後さらに増加すると予想されている。生涯シングルに離別や死別も加えていくと、定年退職をシングルで迎える人は相当数いると推測される。にもかかわらず、定年退職後の生活というと夫婦の例を取り上げることが多い。そこで、今回は「定年退職後のシングルライフ」をテーマに取り上げてみたい。



シングル世帯の家計を考える

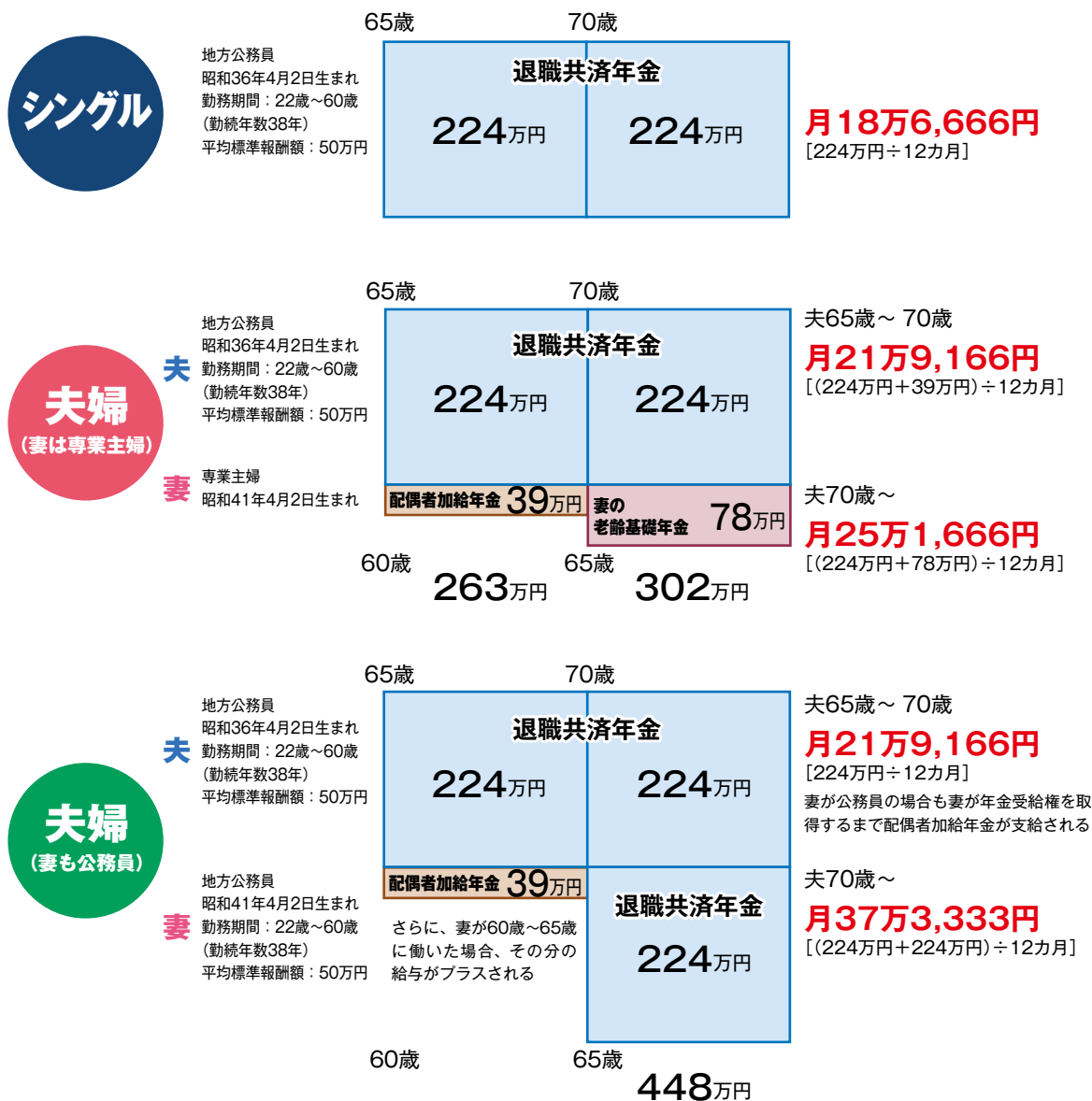
シングル世帯に限らないが、定年退職後の生活を考える上で真っ先に気になるのは「年金で生活していけるかどうか」だろう。参考として、当協会発行『地方公務員のための50歳代のライフプラン―平成27年度版ガイドブック』の公的高齢年金の概算額早見表をもとに、シングル世帯、妻が専業主婦の夫婦世帯、妻が公務員の夫婦世帯（いずれも妻は5歳年下の設定）の年金額を試算してみた（図1参照）。年金の額は諸条件によって異なるため、あくまでも一例であることを念頭にご覧いただきたい。

①年金額は？

シングル世帯は月に約19万円であるのに対し、妻が専業主婦の夫婦世帯では65歳～70歳が約22万円、70歳以降は約25万円である。月に3万～6万円くらいしか差がないのであれば、シングル世帯のほうが余裕のある生活ができるようだ。

妻が公務員の夫婦の場合は、妻が60歳の定年以降は全く働かない条件で試算した。妻自身の年金は65歳まで支給されないが、年金受給権が発生するまでの期間は配偶者加給年金が支給されるため、妻が専業主婦世帯と同じ約22万円となる。もちろん妻が定年後も働くのであれば、その分の収入がプラスされるのでゆとりが出てくる。その後、夫が70歳以降になると妻自身の年金がプラ

図1 シングル世帯、夫婦世帯の年金額の比較



一般財団法人地域社会ライフプラン協会『地方公務員のための50歳代のライフプランナー平成27年度版ガイドブック』p.89 公的高齢年金額の概算額早見表より試算
※退職共済年金額は(経過的)職域加算を含む。

スされるため、収入は一気に1・8倍になり、3つの世帯の中で最も高い月37万円となる。

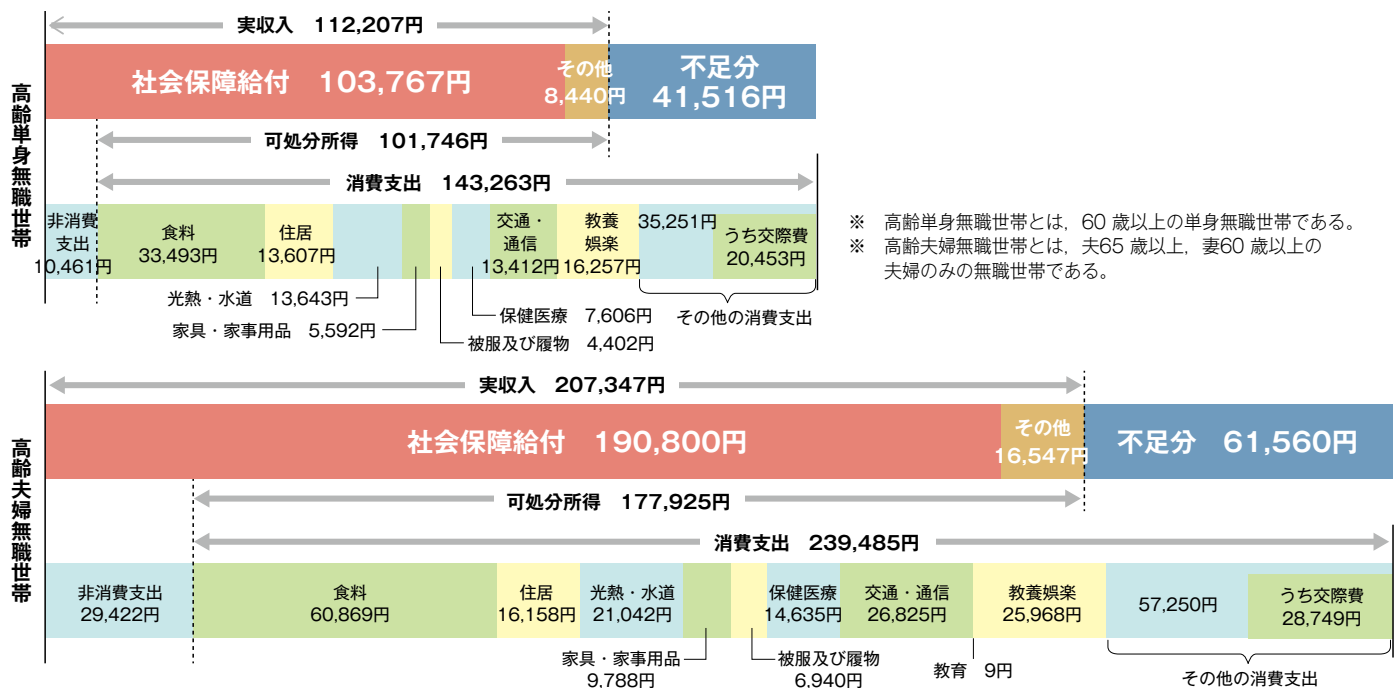
②支出は？
一方、支出についてはどうだろうか。総務省の『家計調査報告「家計収支編」平成26年(2014年)平均速報結果の概況』から、高齢夫婦無職世帯と高齢単身無職世帯を比べてみた(次ページの図2参照)。

住居費はシングル世帯も夫婦世帯もさほど大きくは変わらないが、食費、保健医療費、交通・通信費、非消費支出(税金や社会保険料など世帯の自由にならない支出及び借金利子等)については1人と2人で約2倍違っている。

実収入に対する合計支出の割合を見ると、夫婦世帯が1・296倍で、シングル世帯が1・370倍と、シングル世帯のほうがわずかに厳しい状況だ。とは言っても、収支を比べた限り、シングル世帯も夫婦世帯も大きな差は見えてこない。

③浪費体質のシングル世帯は要注意
ただ、シングル世帯で現役時代にお金を無計画に使ってきたケースでは注意が必要だ。例えば、子どもがいる夫婦であれば、マイホームの購入や子どもの進学など家計を見直さざるを得ないタイミングも多く、現役時代から節約しようという意識が働く。だが、シングル世帯の場合はその意識が働きにくい。年金生活になつてから、長年の習慣を変えて節約を始めるのは意外と大変なものである。現役時代、収入が多かったシング

図2 『家計調査報告〔家計収支編〕平成26年（2014年）平均速報結果の概況』（総務省）より
高齢者単身無職世帯と高齢者夫婦無職世帯の収支の比較



さらに、シングル世帯では入院時や介護時の費用も、夫婦世帯、家族と同居世帯より多く掛かる可能性がある。例えば、入院時の準備や付添、入院中の自宅の管理を家族に代わって民間会社等に頼めば、その分

⑤入院時・介護時の費用も念頭に

また、定年後も賃貸住宅に住む場合は、家賃の負担を考慮しておかなければならない。先述した『家計調査報告〔家計収支編〕平成26年（2014年）平均速報結果の概況』では、60歳以上の持家率は90%以上となっている。それもあつて、住居費は夫婦世帯で1万6158円、シングル世帯で1万3607円で済んでいる。賃貸の場合は毎月の家賃に加え、更新時や転居時の費用も見積もっておきたい。

④賃貸の場合は、住居費の準備も必要

ル世帯ほど苦痛を伴うだろう。



費用が掛かるからだ。
介護についても、介護保険の対象外の部分で、家族に代わるサポートが必要になることもある。そう考えると、シングル世帯では、夫婦世帯以上に費用が掛かることも想定しておきたい。なお、参考までに介護保険制度による在宅サービスの支給限度額を図3に掲載した。

【日常生活自立支援事業】
対象者…判断能力が不十分な方、かつ、契約能力のある方。（※ 認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等であつて、日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を本人のみでは適切に行うことが困難な方）
援助の内容…福祉サービス・苦情解決制度の利用援助、住宅改造・居住家屋の貸借・日常生活上の消費契約及び住民票の届出等の行政手続に関する援助等

判断能力と契約能力が不十分な人を支援する制度としては成年後見制度が知られているが、その他にも全国的に実施されている公的なサービスとして、国の「日常生活自立支援事業」がある。

ここまでシングル世帯の家計を収支の点からみてきたが、管理という点からも気になることがある。認知機能の衰えなどにより自分で金銭の管理ができなくなることだ。

金銭や重要書類の管理に活用できる「日常生活自立支援事業」

ここまではシングル世帯の家計を収支の点からみてきたが、管理という点からも気になることがある。認知機能の衰えなどにより自分で金銭の管理ができなくなることだ。

図3 在宅サービスの支給限度額と利用のめやす（2015年8月現在）

※1カ月の自己負担には所得に応じて限度額（15,000円～44,400円）が設けられています。
限度額を超えた場合は、申請により超えた分が高額介護サービス費として払い戻されます。

要介護度	1カ月あたりの支給限度額 (自己負担1割/2割)	利用できる在宅サービスのめやす
要支援1	50,030円 (1割5,003円) (2割10,006円)	週2～3回のサービス ◎ 週1回の介護予防訪問介護（ホームヘルプサービス） ◎ 介護予防通所介護または通所リハビリテーション（介護予防通所系サービス） ◎ 月2回の施設への短期入所
要支援2	104,730円 (1割10,473円) (2割20,946円)	週3～4回のサービス ◎ 週2回の介護予防訪問介護 ◎ 介護予防通所系サービス ◎ 月2回の施設への短期入所 ◎ 福祉用具貸与（歩行補助つえ）
要介護1	166,920円 (1割16,692円) (2割33,384円)	1日1回程度のサービス ◎ 週3回の訪問介護 ◎ 週1回の訪問看護 ◎ 週2回の通所系サービス ◎ 3カ月に1週間程度の短期入所 ◎ 福祉用具貸与（歩行補助つえ）
要介護2	196,160円 (1割19,616円) (2割39,232円)	1日1～2回程度のサービス ◎ 週3回の訪問介護 ◎ 週1回の訪問看護 ◎ 週3回の通所系サービス ◎ 3カ月に1週間程度の短期入所 ◎ 福祉用具貸与（認知症老人徘徊感知機器）
要介護3	269,310円 (1割26,931円) (2割53,862円)	1日2回程度のサービス ◎ 週2回の訪問介護 ◎ 週1回の訪問看護 ◎ 週3回の通所系サービス ◎ 毎日1回、夜間の巡回型訪問介護 ◎ 2カ月に1週間程度の短期入所 ◎ 福祉用具貸与（車イス、特殊寝台）
要介護4	308,060円 (1割30,806円) (2割61,612円)	1日2～3回程度のサービス ◎ 週6回の訪問介護 ◎ 週2回の訪問看護 ◎ 週1回の通所系サービス ◎ 毎日1回、夜間対応型訪問介護 ◎ 2カ月に1週間程度の短期入所 ◎ 福祉用具貸与（車イス、特殊寝台）
要介護5	360,650円 (1割36,065円) (2割72,130円)	1日3～4回程度のサービス ◎ 週5回の訪問介護 ◎ 週2回の訪問看護 ◎ 週1回の通所系サービス ◎ 毎日2回（早朝・夜間）の夜間対応型訪問介護 ◎ 1カ月に1週間程度の短期入所 ◎ 福祉用具貸与（特殊寝台、エアーマットなど）

65歳以上、一定以上所得者の自己負担割合は2割（2015年8月以降）

出典：生命保険文化センターHP

具体的には：

- ・ 預金の払い戻し、預金の解約、預金の預け入れの手続等利用者の日常生活費の管理（日常的金銭管理）
- ・ 定期的な訪問による生活変化の察知

この事業は、国庫補助金により都道府県・指定都市社会福祉協議会が実施主体となり、市町村の社会福祉協議会等を窓口とし

て行われている。地域により、対象者やサービス内容を拡大しているところもある。そこで、対象を拡大し独自の財源で同様のサービスを提供している東京23区内の社会福祉協議会（社協）に話をうかがった。

—— 貴団体の当該事業では、どのような方を対象にされているのですか。

当区社協では、国の「日常生活自立支援

事業」と同様のサービスを判断能力に問題が生じていない高齢者、障害者にも提供しています。例えば、「認知症による能力低下はないけれども、高齢で物忘れが激しくなつて、重要書類や金銭の管理に不安がある。親族も遠くにしかいないため頼れない」といった方です。日常生活自立支援事業の利用対象は、判断能力が不十分な方で契約締結能力がある方を対象にしていますが、当区社協では、対象者を広げ、判断能力の低下の有無によらず、必要が生じている方にサービスを提供しています。

—— 貴団体での当該事業のサービス内容を教えてください。

日常生活自立支援事業のサービス内容と同様です。その内容は3つに分かれていて、①福祉サービスの利用援助を柱に、②日常的な金銭管理サービス、③書類等の預かりサービス、となっています。

①は福祉サービスに関する情報提供・助言をはじめ、利用時の手続きや料金支払いなどをお手伝いするものです。必要に応じて、同行や代行もします。

例えば「身体が不自由で銀行に行けない」という場合には、①に加えて②のサービスを契約することで、銀行に代わりに行き、日常生活費を払戻して、届けるというお手伝いをします。料金は指定都市社協が示す標準では、①については1回1時間まで1000円、以降30分ごとに500円加算となっています。

また、③は年金証書や定期預金の証書、

民間会社による 入退院時のサポート

シングル世帯で困ることの一つに、入退院時のサポートがある。親族や友人など頼れる人がいればいいが、頼れる人が身近にいない場合には、民間会社のサービスも活用できる。

例えば、東京にある「株式会社 やさしい手」では、家事代行・介護・育児サービス「おまかせさん」の中の一つのコースとして、入退院時のサポートも行っている。

おまかせサービス

■主なサービス内容

- 【入院時】・入院準備
 - ・入院先までの付添い
 - ・入院時の荷物整理など
- 【入院中】・入院中の洗濯、日用品の買い物
 - ・退院に備えた自宅の掃除
 - ・入院中の散歩介助等
- 【退院時】・ご自宅までの付添い
 - ・退院後の洗濯や環境整備
 - ・退院後の定期的な通院介助

■料金例（自宅までの付添い）

初回登録料……1080 円（税込）
 利用料……… 1 時間 3780 円（税込）
 追加料金は 30 分単位

※料金はサービス内容によって異なる

不動産の権利証など重要な書類を預かるサービスで、料金は年間 1 万 2 0 0 0 0 円です。

—— 現在サービスの利用者は、どのくらいいらっしゃるのですか。

約 30 名です。当サービスの利用者は認知症になって成年後見人を立てられたり、介護施設に入られるなど動きが多いこともあり、利用者数はほぼ横ばいで推移しています。最近では独り暮らし以外にも、80 代の高齢の親御さんと 50 代の障害者という世帯の利用もよく見られます。

健康なご家族がいらしても使えるサービスではありませんが、利用者は不自由が生じている独り暮らしの高齢者が大半です。「大事なものを家の中で無くしてしまうのが不安」といって利用されるケースもあります。

ただ、ご本人からよりも、ケアマネージャーや地域包括支援センターからのご案内で

このサービスにつながることが多くなっています。独り暮らし高齢者で何かお困り事があれば、地域包括支援センターにご相談いただければと思います。

シングルの定年後の生きがい

シングルの定年後の生活について、最後は、生きがいについて考えてみたい。まずは、実際シングルの方はどのような生活を送っているのだろうか。定年後の男性と定年直前の女性にそれぞれお話を伺った。

仲間たちとの付き合いが生活の張り合い

T さん（埼玉県在住・男性・67 歳・元東京都職員）

私は高校卒業後東京都に入庁し、長年庶務を担当してきました。60 歳の定年退職以

降は、のんびりとした生活を送っています。社会人になって独り暮らしをしていましたが、40 代の頃から両親と暮らすようになりました。しかし、父は 6 年前に他界し母は介護老人保健施設に入ったため、現在も独り暮らしをしています。

趣味は高校の友人の勧めで始めたテニスと、職場で誘われて始めた写真撮影です。テニスは 30 歳から 57 歳まで続けていましたが、腰を悪くして止めました。一時は歩くのもままならないほどでしたが、リハビリを受けて今は散歩ができる程度まで回復しています。リハビリも兼ねて毎日散歩をするのが日課です。

食事について、若い頃は休日に料理をしたりしていましたが、一人分だけ作るとかえって割高になることもあり、今はコンビニカスパーでお弁当を買ってくることがほとんどです。

ただ、それだけだと飽きてしまうので、散歩のついでに外食をするようにしています。自宅から 40 ～ 50 分ほど歩いたところに高齢者向け施設があり、併設のレストランでランチを食べることが多いですね。

雨で外出できない日は、自宅でテレビを観たり、YouTube で懐かしの歌謡曲を聴いたりして過ごしています。

仕事を辞めてからの一番大きな変化は、目的が無くなったことでしょうか。とは言え、



「もう一度テニスをしたい!」という気持ち
は持ち続けています。加齢とともに筋力の
衰えを実感する反面、あきらめきれない気
持ちもあります。一時期通っていたスポーツ
クラブでは筋肉隆々の70代の方もいまし
たし、希望は捨てていませんよ。

将来に対する不安として、家の中で倒れ
たり動けなくなったりどうなるだろうと思
うこともあります。地域では独り暮らしの高
齢者が多いと聞きますし、孤独死の話を聞
くこともありますから。緊急連絡先は東京
に住む伯母にお願いしていますが、それ以
外の親戚は九州など遠くに住んでいます。

親戚以外の付き合いとしては、退職後行
政書士になった職場の同僚がいて「法律的
なことは任せておけ」と言ってくれますし、
写真クラブと一緒に活動していた職場の上
司ともたまに会っています。近所のテニス
仲間とは毎年忘年会や新年会を開いていま
すし、夜間大学時代からの親友も何かと声
を掛けて誘ってくれます。これまで出会っ
た仲間たちとの付き合いが、日々の生活に
張りを与えてくれているのかもしれない。

大病時に聴いたオペラ歌手が生きがい

ーさん（東京都在住・女性・63歳・私立高
校教師）

私は大学卒業後、私立高校で教師として
働いてきました。専門は古典を中心とした
国語です。仕事は忙しく、平日はもちろん
土曜日も夜遅くまで試験の採点や受験対応

などに追われています。

本校で規定する定年退職の65歳まで残す
ところ1年余りとなりました。できれば60歳
で退職したかったのですが、経済的なことを
考え定年まで働くことにしました。私が勤
務する高校では65歳以降も非常勤講師とし
て働く人がいますが、ごくごく稀です。

私にとっては、仕事から解放される定年
後の生活が今から待ち遠しいくらいです。
というのも、やりたいことがたくさんあるか
らです。絵を観るのが好きなので美術館に
も通いたいですし、月2回のペースで個人
レッスンを続けてきたイタリア語もじつくり
腰を落着けて学ばたいですし、これまでの
経験を生かして地域でボランティア活動も
したい。

中でも一番楽しみにしているのは、私の心
の支えとなったイタリアのオペラ歌手、アン
ドレア・ボチェッリの故郷での長期滞在で
す。毎年、夏休みを利用して訪れていますが、
仕事があるため
どうしても時間
の制約がありま
した。ですので、
定年後は思う存
分、滞在して彼
の歌声の真髄に
触れたいと思っ
ています。

私がアンドレ
ア・ボチェッリ



のファンになったのは51歳の時でした。乳
がんを発症し目の前が真っ暗になっていた
私を救ってくれたのが、彼の歌声でした。
抗がん剤の副作用で髪の毛が抜け落ち、激
しい吐き気に襲われ、本当に辛かったとき、
彼の声に癒やされ生きる勇気をもらいまし
た。もちろん、家族のサポートも心強かつ
たです。4人きょうだいで姉が2人いる上、
姪も私を慕ってくれているので、何かあれ
ば一番頼りになる存在です。

貯金もさほどありませんし、不安が全
くないわけではありません。しかし、一度は死
をも覚悟した経験があるためか、将来に対
する不安よりも、今という時間を大切に生
きていきたいと思っています。

現役時代は仕事を通しての社会との関わ
り、人とのつながりがある。しかし、定年
退職後は生活の軸足を職場から地域へ移し
ていくことになる。地方に比べ都市部では
隣近所と積極的に関わりとういう意識が低
く、独り暮らしの場合も孤立する傾向にある。
また、シングルに限らず子どものいない夫婦
も、地域と関わる機会は少ない。

地域でなくてもいいが、定年退職後も何
らかの形で社会との接点、人とのつながり
を持っておきたい。それは、加齢に伴い身体
機能が低下する中で、一つの備えとなるの
ではないだろうか。

（取材・執筆／ライター 更田沙良）

Column

家族でも他人でもない、新しい関係 シニア向けシェアハウス

神奈川県伊勢原市「高齢者向け共同住宅 樺」オーナー 岩崎弘子さん



私が高齢者向けの共同住宅を始めたのは平成9年のことです。当時はまだ高齢者に部屋を貸してくれない時代で、私は友だちとの夢物語で、老後は5階建てのビルを建ててそれぞれの特技を生かしたお店や教室をしながら一緒に住もうなどと話していました。ちょうどその頃、夫に先立たれ独り暮らしになった私の伯母が住まいを探していたこともあり、高齢者向けの共同住宅の実現に向けて動き出しました。

設計にあたっては、高齢者にとって住みやすい家を追求しました。入口は車いすでも出入りしやすい引き戸、お風呂は安全に入れる高さなどバリアフリー仕様にするのはもちろんのこと、インテリアでは檜風呂や輸入物の出窓などリッチな雰囲気にこだわりました。人生最後の時間を少しでも優雅な気分でも過ごしてもらいたいと思ったからです。

入居者募集にあたっては、高齢者のシェアハウスを目指していた草の根組織「下宿屋バンク」に関係していたことからテレビで放映され、その影響で多くの問合せがありました。その中から面談をして6名に入居してもらいました。

当初の入居者は皆65歳以上で、子どもさんがいらっしゃる女性や生涯未婚の女性などがいらっしゃいました。「子どもや家族とは距離を置きたいけれど、完全な独り暮らしだと寂しい」「加齢に伴って誰かの助けは必要だし、一人分の食事をつくるのは大変」。そんな理由から入居を希望されたようです。

私はこの共同住宅を、高齢者がイキイキ暮らせる場所にし

たいと思っていました。「人とコミュニケーションを取りたいけれど、いつも一緒だと嫌だ」「誰かに管理されるのではなく、自分で好きなように過ごしたい」。そんな希望を叶えられるような部屋づくりをしました。各プライベートルームにはトイレやキッチンがついているので、入居者はそれぞれ自立した生活が送れます。

朝晩の食事は私のほうで調理しますが、盛りつけや配膳は入居者たちが協力し合って準備します。日中は各自が部屋でのんびり過ごしたり、洗濯や掃除、買い物をしたり、外へ出掛けて活動をしたり、お友達と会ったり、自由に過ごしています。一人で寂しい時は、談話室にあれば誰かと話ができます。他愛ない話でも人と話すことで安心できますし、何か問題があって困った時にはすぐに相談することもできます。

私はワンランク上の趣味を楽しんでもらおうと、定期的に絵画や手芸などの教室を開いていますし、お月見など年中行事もやっています。家の中だけだと嫌になってしまいますから、お花見や紅葉狩りなど年に4～5回は外へ出るイベントも開催していますよ。

時には入居者同士で口ゲンカになることもありますが、しばらくすると仲直りしますよ。人と一緒に暮らすと何かしら話をしますし、怒ったりすることも含めて感情がふれあうところがいいのではないかと思います。ケンカの後許し合ううちに、お互いに情が湧いてきたりして、家族ともまた違った新たな関係が生まれてきます。

現在の入居者は80歳以上がほとんどで、各自が介護保険サービスも利用しています。言ってみれば、在宅介護ですね。人生の最期は、病院よりも住みなれたところで迎えたいものでしょうから、要介護5になっても住み続けられるようサポートしていきたいと思っています。幸い、私の息子たちも介護職ですし、往診の医師も定期的に来てくれます。

新しい環境で暮らすのであれば、65歳までには始めたほうがいいと思います。年齢を重ねるほど新しい環境に適応していくのは難しくなっていきますし、生活の基盤ができるまでに2～3年はかかりますから。



入居者たちの手づくり作品で飾られたリビングダイニングルーム