老いる Oil

OVER50 人生完成期の自由な暮らし

vol.2

「老後のお金」は足りますか？

いくつになっても、気づいたら未来は描ける

ジャパンマシニスト社

作画　駒尺喜美／モデル　小西綾（1996年2月22日）

出産し、親になり、幼い子の育て方に迷っていた。
小学生になり一段落と思うまもなく、
教育は親子を揺さぶり、お金と時間が矢のように飛んでいった。

「親のよかれ」が子どもを傷つけたり、
運よく就職、結婚と進んだものの、
社会の荒波に疲労する姿を案じたり。
描いたようにいかないのが子育て。

「ちいさいよりおおきい」「おそいよりはやい」という価値観に
自由と幸福は生まれない。
それは身をもって実感したところがある。

そろそろ「卒親」。
「卒婚」という言葉も耳にする。
「老後の資金」「生活習慣病」「記憶障害」……
自分自身に訪れる人生初の出来事にたじろぐ。
これからの暮らしをどう考えるのか？

お金では、幸せは買えない。蓄えだけでは、老後の自由は買えない。
そう年老いた母がつぶやく。
人生後半の生き方に惑うとき、
【Oil（老いる）】は現実を見すえ、希望となって、寄り添っていく。

【Oil（老いる）】創刊のことば

Oil。
オイル、油、脂。
老いる、衰える、置いていかれる。
身体から脂が落ちていき、節々の痛みを感じる。
上がっていた腕や足が上がらない。
「年はとりたくないものだ」「加齢は恐怖だ」
病いや物忘れや死と隣りあわせ……
だけど。
ほんと？「老いる」「高齢者」って、
さみしいだけの毎日ですか？
そんなことはない。

鏡に映らない自分は、20歳のころとさして変わりない。
あと、どれくらい、この生命が続くのかはわからない。
残りの時間は限られている。それはみんないっしょ。
少しゆっくりと動くぶん、開けた空が見える。

人生にも人間関係にも経験を積んできたから、
余裕というものも多少ある。
上質の潤滑油を蓄えている、ともいえる。
ささっとできないぶん、社会の動きにも慌てずに
じっくりと考えることができる。
もう、社会のしがらみからも抜けていい。
思いきり、わがままに、自分らしく、素直になりたい。
ちいさく・よわく・おそくなったわが身に
可能性があること、自由に生きられることを信じて。
少しのお金と、「仲間」と呼べる人たちに囲まれれば
Ｏｉｌは幸せ。
そういえる人たちと今日を生きたい。

２０２１年９月10日
まちづくり広場【Ｏｉｌ】編集代表　近山恵子

【Oil(老いる)】をつくる、まちづくり広場【Oil】編集委員会とは？

60代から90代までの大人たちが集う高齢者住宅「ゆいま～る那須*」に住みながら、多世代共生型の交流拠点「那須まちづくり広場」を企画・運営する近山恵子（編集代表）。長く活動をともにした佐々木敏子、櫛引順子らを中心に、その生き方暮らし方、【Oil（老いる）】の理念に賛同するメンバーによってこの本は編まれました。

1970年代。女たちは男性社会のなかで自分らしく自由に生きるために、さまざまな「運動」や実験的な暮らし方を模索していました。【Oil】の中心メンバー3人は女性解放運動家の小西綾さん、女性学研究者の駒尺喜美（こましゃくきみ）さんのもとで学び、それぞれの社会人生活を経て、親の介護をしながら高齢者住宅の仕事にかかわり、現在の住まいと暮らしにたどり着きました。

その道のりと経験から、「老い」の時間を豊か

に暮らすコツやヒントがたくさん生まれました。さらに「老い」の準備期間ともいえる40代、50代をどう過ごし、どう備えるべきか、気づき、見直すための知恵をもっています。人生100年時代であるなら、50歳はまだ折り返し地点。

「老い」をおそれることなく、抗うことなく、自由に自分らしく生きるために、ともに生きる場をつくっていきたい。「まちづくり広場と【Oil】に共通するその思いを、みなさんにお届けしたいと思います。

＊2022年現在、株式会社コミュニティネットが運営するサービス付き高齢者向け住宅（建物のバリアフリー仕様や生活相談、安否確認などのサービスがある）。建設当時（株）コミュニティネットにかかわっていた近山たちは、自分たちの終の住処をイメージし、土地、資材から住居全体の企画まで、入居希望者とともに話しあいを積み重ねた。里山の緑が多い環境に、木造の71戸の住宅が集まっている。「ゆいま〜る」は沖縄の言葉で〝助けあい〟を意味し、住人同士のゆるやかなつながりを表している。

編集代表　近山恵子（ちかやま・けいこ）

1949年新潟県生まれ。北里大学衛生学部卒業。臨床検査技師として勤務のあと、1987年より、生活科学研究所、株式会社生活科学運営、株式会社コミュニティネットにて、高齢者の住まいをプロデュースする。2007年一般社団法人コミュニティネットワーク協会理事長就任。伊豆市の「友だち村」や全国展開した「ライフ&シニアハウス」「ゆいま〜る」シリーズは、画期的な企画で注目を集める。現在、那須まちづくり株式会社代表。著書に『どこで、誰と、どう暮らす？――40代から準備する共生の住まい』『自分で選ぶ老後の住まい方・暮らし方』（ともに共著、彩流社）、『こんにちは〝ともだち家族〟――老後と介護と女性を支える』（風土社）など。

那須まちづくり株式会社

2018年創業。栃木県那須町の廃校になった小学校に拠点を置き、地域再生、生涯活躍のまちづくり、少子高齢社会のコミュニティの創成を目指す。2020年国土交通省「地域づくり表彰・小さな拠点部門」において「国土交通大臣賞」を受賞。現在、旧校舎をリニューアル工事中。校庭に約50戸の高齢者向け住宅の建築準備も進んでいる。詳しくは107ページ【那須まちづくり広場】物語」参照。

4 【Oil(老いる)】創刊のことば
まちづくり広場【Oil】編集代表　近山恵子

8 【Oil(老いる)】をつくる、まちづくり広場【Oil】編集委員会とは？

「老後のお金」は足りますか？
いくつになっても、気づいたら未来は描ける

I　高齢期にどんな「資金」が必要ですか？

18 年金で暮らすサービス付き高齢者住宅(サ高住)――月額12万円＋αの満足できる暮らし
まちづくり広場【Oil】編集委員　櫛引順子

26 バブル体質と定年後の生活費――やりくりを楽しむ秘訣
まちづくり広場【Oil】編集委員　佐々木敏子

34 「老後資金」はこう貯める――先行きの見えない時代に「安心」を得るには
経済ジャーナリスト　荻原博子

II 「お金」に囚われたら得られない幸せ

47 都市→地方「田舎暮らし」＋「働く」という選択
体験談① 自給自足生活を目指し、八ヶ岳のシェアハウスへ
編集者・デザイナー　渡邉 聡

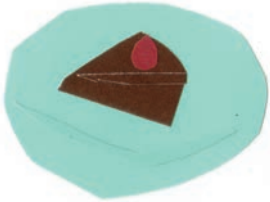
51 **体験談②** 障害をもつ兄と地方移住後10年で得たもの
保育士　梅田勝江

57 **生活も、労働も、「シェア」で賄うという発想**
まちづくり広場【Ｏｉｌ】編集代表　近山恵子

【Ｏｉｌ】シリーズコラム

68 **「お母さん」を終えたあとで——50代からの映画・読書時間②**
亡き人を偲ぶということ——パートナーに先立たれた男性の最期を描くふたつの物語から
映画『わたしは、ダニエル・ブレイク』／小説『ウィーン近郊』
翻訳家　斎藤真理子

75 **シティガールが、畑ガールになるまで②**
都会のベランダ果樹園から那須の畑へ
まちづくり広場【Ｏｉｌ】編集委員　佐々木敏子



わたしスタイル② 83
自分も、まわりの人も幸せになれる「料理」がつなぐもの
日本消費者連盟顧問　富山洋子

内科医がみる「老い」とからだ② 88
「老化」は、いつから始まるのか？
内科医　山田 真

都市の団地でコミュニティを再生する② 97
老いも若きも生きづらさを抱えた人はたくさんいる
一般社団法人コミュニティネットワーク協会理事長／まちづくり広場【Ｏｉｌ】編集委員　渥美京子

【那須まちづくり広場】物語　第2回 107
10年前のあの日から、コミュニティ構想をふたたび進めるまで
ライター　森野くま

次刊予告 118
ご感想・ご意見、作品をお寄せください！ 119
読者のページ 120
編集後記 122
インフォメーション 128

「老後のお金」は足りますか？

いくつになっても、気づいたら未来は描ける

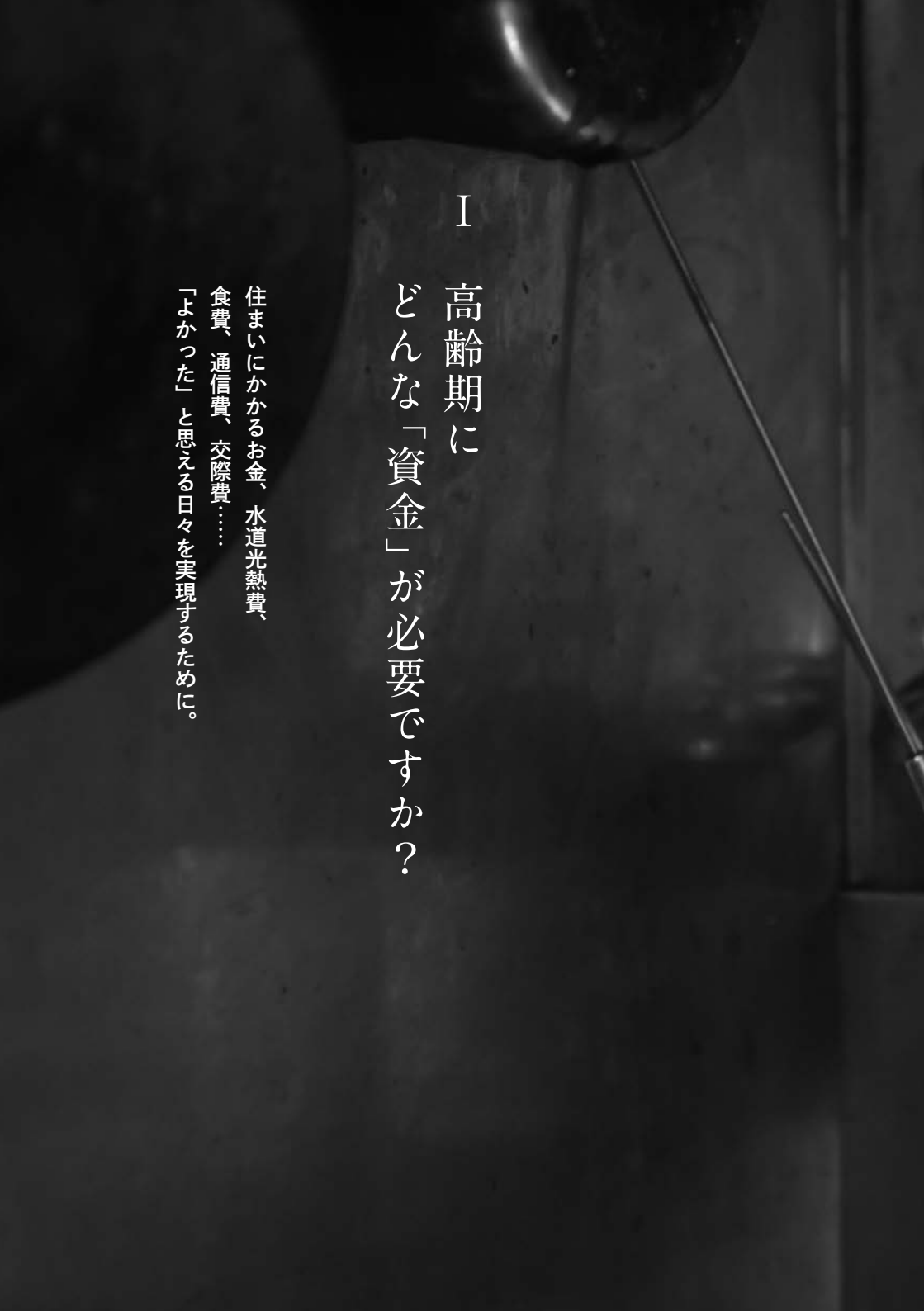
体力が衰え、持病を抱え、頼るものは家族??
そこで、多くの人は備えといえばまずは「お金」。
子どもの学費を払い終え、ローンの先が見えたとき、
「老後の資金」をどうクリアするかが大問題。

「高齢期」といわれるまでに、
いくら必要なのか?
現役を退いたら、
どうやりくりすればいいのか?
蓄えが乏しい、
働きつづけたいという場合、
どんな選択肢があるのか?

考えると、ただ不安になる。

でも、不安は大敵。
冷静な分析や判断には、その不安のもとを見つめ、
現実的に、整理していくこと。

そんな至難の業を身につけた人たちがいる。
達人たちに共通するのは、
「お金」が人生の目標でも目的でもないところ。
実態に即した「お金」のとらえ方とは？



Ⅰ　高齢期にどんな「資金」が必要ですか？

住まいにかかるお金、水道光熱費、
食費、通信費、交際費……
「よかった」と思える日々を実現するために。

年金で暮らすサービス付き高齢者住宅（サ高住）

月額12万円＋αの満足できる暮らし

東京で母と二人暮らしをしていた櫛引さんが
住宅選びで考えたのは、
暮らしの「安心」が得られるかどうかでした。

まちづくり広場【Oil】編集委員
櫛引順子

「幸福」はお金では買えない？

「幸福はお金では買えない」とはよくいいますが、実際には、お金がないための不幸がたくさん出てきています。「幸福は〜」という言葉は、庶民に対して、お金にガツガツしないで清貧に甘んじましょうという妙な道徳観が入っている気がします。

私はいま「ゆいま〜る那須」に住んでいますが、ここにたどり着いたのはけっしてお金に余裕があったわけではありません。入居費用としてギリギリの資金を準備できたからでした。

母と二人、２Ｋ（46㎡）住まいの入居金は、１７００万円（メモ①）。まとまったお金を使ってしまうと心配になるものです。もちろん入居前に「生活設計」はしていましたが、不安はありました。でも、実際に住んでみたら思った以上に快適で、自分らしく安心できる暮らしがあったと感じています。

メモ①

入居費用の1700万円（Bタイプ46・37㎡）は、入居当時（2016年）15年分の家賃をまとめて先払いした額で、15年を過ぎても追加費用は不要。15年以内に解約した場合は日割りで返金されるしくみでした。

入居費用と生活費、「ここなら住めるかも」と思えるまで

それ以前は、母と二人で東京都多摩市の団地に住んでいて、3Kで毎月8万円（62㎡）くらいの家賃を払っていました。母も私も年をとっていくなかで、この先どこに住めるか？　そう考えたとき、まず頭に浮かんだのは公営住宅でした。そこで資料を取り寄せてみると、交通の便が悪く、当時の勤務先（東京都多摩市「ゆいま〜る中沢」）に通うのは困難でした。

そんなとき、公営住宅に住んでいた親子が、家賃が払えず心中した事件の報道があり

ました。これはとても人ごととは思えず、将来の自分たちの姿のように思えました。

公営住宅に住んでも安心は得られない――そう思っていたところ、まちづくり広場【Ｏｉｌ】編集代表で、古くからの友人だった近山恵子さんから「『ゆいま〜る那須』を見にきたら？」と声をかけてもらいました。

私は、「ゆいま〜る那須」が「入居金１０００万円と年金12万円」で暮らせる高齢者住宅として企画され、月々の管理費がほかの「ゆいま〜る」とくらべても安いことは、知っていました。母を見送ったら、という思いはありましたが、母と二人で入居という考えはありませんでした。

じつは母も私も以前、株式会社生活科学運営（現・長谷工シニアウェルデザイン）のサービス付き高齢者住宅（以下、サ高住）で入居者のお世話をする生活コーディネーターの仕事をしていました。そこにどんな暮らしがあるかは、ある程度知っていたわけです。それだけに私はもちろん、母はとくに、サ高住に入居したいが、お金持ちで「エライ人」たちが住むところ、自分たちには到底無理だと思っていました。

しかし、自分が暮らしてみて、入居するのは「人生設計」を早めにきちんとやっている人たちなのだとわかりました。自分で立てた「生活設計」にのっとり、自分の選択に自信と覚悟をもって行動しているから「エライ人」に感じたのだと思いました。

「ゆいま〜る那須」を見学してみたら、環境がすごくよくて裏には牧場があり、北海道出身の母は自分が育った風景に似ていると気に入ってくれました。木造の建物もとても

気持ちがよく、久しぶりに気持ちが和んだ実感がありました。そして管理費（共益費をふくみ、二人で5万8400円）が私たち親子には手頃だとあらためて確認し、「ここだったら住めるかもしれない」と母と私の想いは一致しました。

入居に必要な資金は、私と母が働いてきた貯蓄に加え、近山さんの「子ども同士で負担しては？」というアドバイスで弟にも援助をしてもらうことにしました。それがクリアできれば、あとは入居後、毎月どれだけかかるかです。「生活設計」をしてみたら、私の年金は月12万円＋個人年金3万円。母は国民年金と弟の仕送りで月6万円でした。

私と母の職場の代表であった高橋英與（ひでよ）さんが、介護には「命の介護」「生活の介護」「文化の介護」の三つがあると話していましたが、私はお金も「命のお金」「生活のお金」「文化のお金」が必要だと思っています。二人で21万円なら、なんとか「生活のお金」は賄える、そう見通しがつきました。

得られたのは「安心」と「快適」

住んでみてわかったのは、ここには「お金」とはべつの安心があるということでした。

もともと近山さんは友人でしたが、「ゆいま〜る那須」に住む人たちは「顔見知り」の関係です。仲がよくても悪くても、顔を見知っている人がいるのは大事なこと。気があわないと思う人がいても、それをわかったうえで適切な距離をたもってつきあうことができます。

また私が高齢者住宅で働いていたときは安否確認をする側でしたが、される側にまわったら、すごくありがたいことだと思いました。万一のときに声をかけられるしくみは、公営住宅に住んでいたら得られなかったものです。

ここは車がないと不便といわれている地域ですが、私は車の運転免許をもっていません。でも「ゆいま〜る号」という定期の送迎車があるので、通院や買い物に困ることはありません。しかも荷物が重たければ、運転手さんが部屋の前まで運んでくれます。ここには住居や交通という「機能」だけでなく、「人」や「見守り」の安心できる人間関係があるんですね。

東京都多摩市の団地に住んでいたころは、バス停に近く、エレベーターもあるところに住んでいましたが、それでも高齢の母といっしょの外出はバス停から部屋に着くまでもたいへんだったので、街中の暮らしより一般的には不便だといわれている那須町でのいまの暮らしのほうが快適で便利です。

２０１７年に母を見送り（メモ②）、現在は一人暮らしになりました。自分たちには金銭的に無理だと思っていたサ高住での暮らしですが、思いきってその入居に「お金」を