

## 2. 女性が負うリスク

専業主婦や非正規社員である妻が、夫と死別や離別した場合には、子どもがいないと遺族基礎年金がもらえず、遺族基礎年金や遺族厚生年金をもらえても収入が激減することになります。ふたり暮らしがひとり暮らしになったからといって、生活費は半分にはならないので、生活が厳しくなる人が多いでしょう。子どもがいる場合には、教育費もかかりさらに厳しくなるでしょう。

年金生活の場合でも、死別では遺族厚生年金を受け取り、離婚では厚生年金の分割もできますが、いずれにしても夫婦ふたりのときに比べて年金収入は激減します。

一生独身の場合には、正社員であっても女性の賃金は男性よりも低いことが多く、経済的に厳しくなります。賃貸住宅のまま年金生活となった場合には、住居費がかさみ、高齢になった場合に契約更新してもらえずに住宅難民になる場合もあります。また、独身で親と同居していると、親の介護を担う場合も多く、介護離職すると再就職が難しくなります。

このように、女性がひとりで長生きすることによるリスクには、経済的なものがあります。

## 3. 女性の経済的な自立

女性が負うかもしれないリスクを減らすためには、経済的に自立することが大切です。そのためには、できるだけ長く働き続けることです。

まず、学生の頃からキャリアプランを持ち、生涯にわたって収入を得られる仕事や技術を持つことを目標にして学びましょう。卒業したら、男女同一賃金の職場や職種に就き、昇進の機会があればチャレンジしましょう。

会社員として働く以外にも、副業をしたり、パラレルワークをしたり、起業をしたりして、自分のライフスタイルに合わせて長く働くことができるように、柔軟な働き方も視野に入れましょう。

おすすめな職種として、デジタル分野が目立っています。内閣府では、令和4年4月26日の男女共同参画会議で、「女性デジタル人材育成プラン」を決定しました。情報通信業はコロナ下においても雇用が増加し、その他の業種でもデジタル人材の需要が高まっています。デジタル分野で働く女性は、経験年数に比例して順調に年収が伸びていて、所得向上の実現を期待できますし、柔軟な働き方もできるような環境の整備がすすめられています。

さらに、若い頃からお金に関する正しい知識を持ち、常に家計を把握し、何歳になっても収入に適した生活をしましょう。

老後の蓄えについては、公的年金について「ねんきん定期便」で把握しておき、足りない分は自分で準備することも考えましょう。

## 4. 心身ともに健康に

「女性は思春期、成熟期、更年期、老年期に渡り、そのホルモンの状態によって、また、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化をしています。」（引用 ヘルスケアラボ）

少産になった日本の女性は、昔と比べて10倍もの排卵と月経を経験するようになり、性ホルモンの動きによって、女性の心身はとて大きく頻繁に変化するようになりました。

そのために、月経痛、月経前症候群（PMS）、子宮内膜症、乳腺腫瘍など、性ホルモンの動きによる症状や病気が増え、妊娠・出産以外の健康問題が増えています。

特に更年期には、更年期障害と呼ばれるさまざまな症状が現れ、辛い日々を過ごす人もいます。これは、子離れ、夫の定年、親の介護や看取り、仕事の重責等の心的なストレスに加えて、性ホルモンが急激に減ることによるものです。

「女性は男性よりも長寿ですが、日常生活に支障がない健康寿命はそれほど長いわけではなく、医療や介護を必要とする期間が平均でも10年以上あるのが特徴です。」（引用：ヘルスケアラボ）そのため、人生の最後まで健康で生活の質を落とさずに自分らしく生きることの難しさがあります。

また、長寿における健康問題と共に、女性が仕事と結婚・出産・育児を安心して両立できる環境もまだ完全には整っていません。夫に協力してもらえなかったり、マタハラ、パワハラ、セクハラ等のハラスメントに遭い、精神的に辛くなったり仕事を続けることを諦めてしまうこともあります。

女性が心身ともに健やかに自分らしく生きていくためには、健康管理が必要です。気になる症状や辛い症状があれば、我慢せずに病院で診てもらいましょう。日頃から頼りにできる婦人科の病院や相談先があれば安心ですし、定期的な健康診断を受けることも大切です。

## 5. 明るく生きていくための「かきくけこ」

「か」は感動。学習。 いくつになっても「なるほど」と感心し、感激し、素晴らしい、と感動する心を持ち続ける。そのために新しいことを学習する。

「き」は機嫌よく。 年を取ったら意識して機嫌よく過ごすように努めるのが周囲への礼儀です。自分にも跳ね返ってきます。まずはほほえむことで自分がよい機嫌になります。

「く」は工夫。 今まで通り、同じことを繰り返すのではなく、もう少しよくするにはどうしたらよいかと小さな工夫を積み重ねる。面倒くさがらないことです。

「け」は健康。 いうまでもなく体と心の健康が後半期を充実して生きる基本で不可欠です。

「こ」は交流・貢献。 引きこもっていないでいろいろな場に出かけ、新しい人と交流し、刺激を受けると同時にできるだけ世話をし、貢献しましょう。

引用：坂東真理子著 「老活のすすめ」 飛鳥新社



## 6. 社会の変化に柔軟に対応する

世の中は常に変化していきます。今の常識で未来のことは予測できません。税制、結婚の形や価値観、働き方、医療の発展など様々なことが日々変化していきます。未来を案じすぎる必要はありませんが、社会の変化にアンテナを張り、自分にとってプラスになるものを取り入れていくことは大切なことです。

そのためには、いくつになっても外へ出ていろんな人と会いましょう。自分の得意なことを活かして短時間であっても社会活動続ける。地域活動やボランティア活動で社会貢献する。趣味のサークル活動をするなど、いろいろな選択肢があります。

女性が豊かな人生を送るためには、女性はこうしなければならないという昔からの思い込みや、他人の評価に左右されず、自分の人生におけるやりがいや生きがい、自分の価値観などを大事にし、社会の変化に柔軟に対応していくことが大切です。また、できれば若いうちから自分のペースで「できるだけ長く働くこと」と「人とのつながりを持つこと」そして「健康的な生活」を心がけたいものです。

### 【参考文献】

内閣府男女共同参画局 令和4年版男女共同参画白書 共同参画令和4年2月号 同6月号  
内閣府男女共同参画局 女性デジタル人材育成プラン事例集 [https://www.gender.go.jp/policy/digital/pdf/digital\\_cases.pdf](https://www.gender.go.jp/policy/digital/pdf/digital_cases.pdf)  
厚生労働省 簡易生命表 R4100歳プレリリース <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life21/dl/life18-06.pdf>  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life21/dl/life18-07.pdf> <https://www.mhlw.go.jp/content/12304250/000990671.pdf>  
井戸美枝（2020年）「私の老後のお金」 日経BP  
坂東真理子（2020年）「老活のすすめ」 飛鳥新社  
ヘルスケアラボ 厚生労働省研究班（東京大学医学部藤井班）監修 <https://w-health>  
Woman type（働く女のワーク&ライフマガジン）<https://woman-type.jp/wt/feature/6914/>  
厚生労働省 平均寿命の推移 <https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/backdata/01-01-02-01.html>