



## 刊行にあたって

世界有数の長寿国である日本。2014年の女性の平均寿命（0歳児の平均余命）は世界一で86.83歳、男性は世界第3位の80.50歳です。

同じ年に生まれた女性の半数は89～90歳まで長生きし、「人生90年時代」といわれています。2015年9月現在での100歳以上の人数は、女性は53,728人、男性は7,840人です。

長い老後生活が「セカンドライフ」といわれて久しくなりました。女性のセカンドライフは、結婚をしていない人はもとより、結婚していても夫に先立たれた後、ひとりで生活をしていく期間が長くなります。

また、両親の介護、結婚をしていれば義理の両親、そして夫の介護に直面する女性も多いでしょう。介護の担い手としての期待が強いこともあり、介護は女性にとって大きな課題です。

さらに、自らの長いセカンドライフ期間の健康維持、医療対応、そして介護を含めた終末期の対応と、これからのセカンドライフには避けては通れないいろいろな大きな課題が待ち受けています。

そのため、これからのセカンドライフについてのさまざまな知識を学び、来るべき時期の生活設計を展望したうえで、しっかり準備を進める必要があります。そして「老い」に対する「理解」と「覚悟」を育てていかなければなりません。

セカンドライフ期間は、公的年金、健康保険あるいは介護保険などの社会保障との関わりが深くなっていきますが、高齢者人口の増加や財政再建の要請などにより、社会保障給付の拡充は期待できない状況となっています。これからはますます自助努力による準備が必要となります。早いうち

から賢く老後に備えることが大切です。そういう年齢になってからあわても取り返しはつきませんし、周りの人たちも自分のことで精いっぱい、簡単に援助もしていただけないでしょう。自らの人生の結実期に、これまでの人生にふさわしい日々を送れるかは、みなさん自身の選択にかかっていることを深く認識する必要があります。

巷間、「定年本」のごとく、定年を迎える男性向けの書籍は多く出版されています。

しかし、老後生活の期間は女性のほうが長く、家庭の担い手としての役割の高さからも、女性がもっと老後生活について学ぶ必要があります。

本書は、生命保険会社のシンクタンクである明治安田生活福祉研究所の長年にわたる研究データをもとに、老後生活に向けて、女性のみなさんにぜひ学んでいただきたい事柄をわかりやすく解説しています。セカンドライフの生活設計を考えるための基礎資料としていただければ幸いです。

長いセカンドライフを人生の収穫期にふさわしい実り多い時期とするために、しっかりとお考えを進めていただくことを願っています。

2015年12月

株式会社明治安田生活福祉研究所  
代表取締役社長 兼 研究所長

前田 茂博