

区民と創る台東区の男女平等参画のための情報誌

はばたき21

通信

2024・3

No.47

それぞれの “おひとりさま” 模様



●特集

それぞれの“おひとりさま”模様

- おひとりさまシニアインタビュー 「私らしく、ひとりを生きる」
- ひとりでも、自分らしく、安心して生き続けられる社会に
- 寄稿
見過ごされている中高年シングル女性の貧困
ノンフィクションライター／大学講師 飯島 裕子 さん

◆開催！ 2023 みんなのはばたき21フォーラム
～多様性を認め、共に助け合うまち“たいとう”～

◆街で感じる 男女平等参画

◆「はばたき21」講座レポート

◆気になる数字

◆たいとうのキラッとさん紹介

◆「はばたき21」情報コーナーおすすめ図書案内

特集 それぞれの“おひとりさま”模様

一人暮らしの人をさす言葉としても使われる「おひとりさま」。近年、シニア世代のおひとりさまは増え続けており、単身ならではの不安や困りごとを抱え、戸惑っている方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回の特集では、おひとりさまシニアの方にインタビューし、自分らしい日々の楽しみ方や、ひとりで暮らすことへの心の持ちようなどを伺いました。また、おひとりさまに関わる問題の一つとして「中高年シングル女性の貧困」を取り上げ、ノンフィクションライターの飯島裕子さんに寄稿していただきました。

誰もが迎える高齢期。ひとりでも自分らしく、安心して生き続けられる社会のために必要なことについて、一緒に考えていきましょう。

おひとりさまシニアインタビュー 「私らしく、ひとりを生きる」

おひとりさまシニアの方が陥りやすいとされる孤独や不安。そうしたものと向き合いながら、自分らしく、イキイキとした毎を送りたいとがんばっているお二人に、日々の生活の様子やその中で感じてきた様々な想い、そして、一人暮らしを楽しむコツなどを伺いました。

一期一会。毎日を大事に、この時は今しかないと思うことが大切。
好きなことがあって、それを楽しみながら生きていければいいんですから。



Aさん
70代



安全・安心に暮らしたいけれど…

一人暮らしということもあり、また、昔からの家にかわってマンションが増え、人も景観も様変わりしていく中で、防犯や防災上の不安は増えています。昭和の風景から新しい街の顔が

女性がひとり暮らしの生きづらさ

30年ほど前、ある女性たちの集まりで、「どんなに仕事ができても、結婚していない人は一人前とは認めない」と言われたことがあります。そのときはショックでした。でも、長い年月がたち、いろいろなことを見聞きするうちに、家族と暮らすなかで様々なことを学び、問題に対応できてこそ一人前とする人たちの考えも、胸に落ちるようになりました。みんな偉いなあとも思いますしね。でも、いろいろな経験や想いを重ねながらがんばって生きていくことが一人前だというなら、それは私も同じ。

自分を大事にすること

仕事もあり、ぜいたくはできないけれどずっとひとりを楽しく生きてきたし、自由にいろいろなことができたおかげで、すばらしい人たちの出会いもありました。それでも、不安や困ったことは起こる。

私は、同じ一人暮らしといっても、子供がいる・いないでは違いがあると思っています。家族がいれば、力仕事が大変なんて困りごとからもっと大きな問題まで、いろいろな解決策を出すことができる。でも、ひとりだと煮詰まっちゃうんですね。家族が気にかけてくれる心強さは、近所の人たちがくれる心遣いとはちよつと違う…などと考えて、「ああ、これが寂しいってことなんだ…」と思ったりもします。

でも、そんなときは、「何とかかなよ、そんなに深刻にならなくても大丈夫」と、まずは自分に言い聞かせる。そして、自分を励ますために、自己肯定感を高めるような言葉を使う。仏教用語に和顔施（わがんせ）という言葉があるんですが、私も「ありがとう」と「笑顔」を心がけています。

最近、人に言われてはつとしたのが、「もっと自分を大事にしていんだよ」ということ。嫌なことは嫌とはっきり言う。断るばかりではなく、自分の考えや想いをきちんと伝えることの大切さを、改めて感じています。

自分で自分を楽しませる

今日一日無事に生きられて
ありがとう！
と飲んで一杯のお酒。
それが、私の幸せのあかしの一つになっています。



Bさん
70代



住み心地の良い街で暮らす

人たちもいます。でも、私は明るく、ポジティブに生きたい。誰も楽しませてくれないんだしたら、自分で自分を楽しませなくてはね。

おかげさまで、私の住む地域は買い物や交通も便利で、治安もいい。マンションが増えてコミュニケーションが希薄になったとも感じますが、近所の人とは、災害時に協力しあえる関係を結んでいます。ずっと続く町会には、助け合いの精神も根付いている。

私は、自分のことは自分の責任で自らやるうと思っていて、元気で動ける今は、何とかひとりだけでやっています。でも、例えば歩けなくなったときなど、地域や行政に望むことが出てくるかもしれない。

自分は大丈夫でも、周囲には、支援が必要な方もいらっしゃるの、地域での見守り等は大事だと思います。

死んだあとのことを語るべきこそ、明るく、楽しく

時々会いに来てくれる子供と外食するのを楽しみにしていますが、こちらから来てくれとは言いません。何かあったとき、子供にも周りの人にも、できるだけ迷惑をかけたくないし、頼らないようにしたい。そこで、死後のこともすべて

考えたファイルを作り、子供にも伝えてあります。

死んだ後の話をするなんて縁起が悪いと捉える人もいるようですが、どうせなら元氣なうちに伝えておいた方がいい。私も、仕事に追われている頃は、死について考えることもありませんでした。でも、歳を重ね、死と向き合うようになってから、死んだ後のことを語るときこそ、明るく楽しくやらなきゃだめだと思うようになったんです。

「顔晴りま笑」で元気に

一人暮らしの良さは、とにかく「自由」であること。でも、雨が続いて誰にも会えないときなど、「あー、寂しいな。誰かと楽しみたいな」と思うこともある。だって、人間ですもの。

そんなときは、「元気で生きていられればありがたい。明日は元気になるよ」って自分に言ってあげるんです。私の好きな言葉に「顔晴りま笑（がんにばりましょう）」というのがある。晴れ間は自分で作れますからね。

それに、「雨が降って気が滅入るからこそ外に出る」という人もいて。そういう、自分も見習いたいと思える人に出会えるよう、常にアンテナを張っています。

「友だちは一生の宝」。そう言っていた母が亡くなって始めた写経を、今でも続けています。

見過ごされている中高年シングル女性の貧困

—ノンフィクションライター／大学講師 飯島裕子さん—



貧困の背後にある社会構造上の問題

現在、おひとりさま（シングル女性）は決してめずらしい存在ではない。東京都在住の50歳女性の未婚率は20%を超えており、ここに離別、死別したおひとりさまを加えればさらにその数は増える。女性のほうが総じて長生きのため、70代、80代と歳を重ねるほど、おひとりさま女性の数は増えていく。もはやおひとりさまはマイノリティではないはずなのだが、その存在は社会の中で非常に見えづらい。

たとえばシングル女性の貧困率が高いことはあまり知られていない。20～64歳のシングル女性の4人に1人、65歳以上では2人に1人が貧困状態にある。しかし社会課題として認識されることはほとんどないのが現状だ。実は中高年女性の貧困には日本の社会構造上の問題が色濃く反映されている。

高齢になると老齢年金が主な収入源になるが、学校卒業後から定年まで働き、厚生年金を40年以上払い続けても月々の年金額は10万円に満たないというシングル女性が非常に多い。第3号被保険者として国民年金の支払いを免除されてきた夫と死別した女性よりも年金額が下回ることも少なくない。背景には女性の賃金の低さがある。厚生年金には現役時代の賃金が反映されるため、男性に比べ賃金が低く、非正規雇用率が高い女性が受け取れる年金が低額なのは当然の結果とも言える。

日本の税や社会保障制度は「女性は結婚して専業主婦となり、正社員の夫に扶養される」という「標準世帯モデル」をもとに設計されてきた。配偶者控除や第3号被保険者制度がその典型であり、老後は夫の厚生年金と妻の国民年金を合わせて生活することを前提として作られたモデルである。その結果、このモデルの枠外に置かれたシングル女性は「想定外」の存在としてさまざまな不利益を被ってきた。シングル女性が現役時代の男女間賃金格差や「標準世帯モデル」から外れたことによる不利を老後も背負い続けなければならないとは何とも理不尽なことだと愕然としてしまう。

アンケート調査から浮かぶ困難な現状

先ごろ中高年シングルの当事者団体である「わくわくシニアシングلز」が、40歳以上のシングル女性に対してアンケート調査を実施し、2390人が回答した。結果を少しだけ見ていきたい。働いている人のうち、半数以上が非正規雇用であり、うち6割が年収200万円未満であった。貯金額は約6割が300万円未満、4人に1人は貯金がないという。また賃貸住宅に暮らしている人が多く、家賃も大きな負担となっている。経済的にゆとりが

ないことが心身にも影響を及ぼしており、生活が苦しいと答えた人のうち、健康状態がよくないと回答した人が半数以上にのぼっている。また年金受給者のうち、半数以上が月10万円未満であり、70歳を超えても働いている人が4割強となっている。相談先として自治体の相談窓口をあげた人が11%、男女共同参画センター等の女性相談をあげた人は3%にとどまった。

働いているが賃金が低い非正規雇用であること、家賃負担が重く、生活がギリギリの状態であること、年金だけでは生活が厳しく、働き続けざるを得ない現状なども浮かび上がってくる。また公的機関に相談したいと思っても一体どこに相談していいのか、また現実的に受け入れ先があるのかどうかかわからないことも深刻な問題だ。

現在、40代後半から50代前半に差し掛かっているいわゆる就職氷河期世代は男女ともに非正規雇用率が高く、未婚率も高い。この世代が老後を迎える時、未婚または配偶者と離別した女性の約半数（290万人）が生活保護レベル以下の生活を余儀なくされるという試算もある。

誰もが生きやすい世の中のために

冒頭に記した通り、シングル女性の数は増えており、もはや「想定外」な存在ではなくなっている。近年、ジェンダー平等や男女間賃金格差についての政策は進んでいるものの、未だに正規、非正規の間の格差は大きい。社会の中で見えづらいのならば、声を上げ、苦境を訴えればよいという意見があるだろう。しかし当事者の中には「この生き方を選んだのは自分」という自己責任論が根強く、それが声をあげづらい状況に繋がっている。しかし自己責任とを感じる背景には、社会の側からの無言の圧力がある。

どんな状況でも、どのような生き方を選んだとしても、一人ひとりが自立して生きていける世の中こそ、誰もが生きやすい世の中であるといえる。ぜひ他人事と思わず、中高年シングルの抱える現実を知り、社会の仕組みを変えてもらいたい。

◆◆◆ 飯島裕子さんプロフィール ◆◆◆

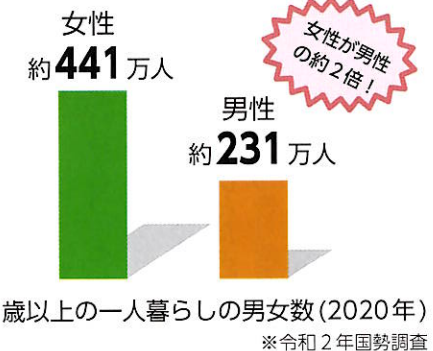
一橋大学大学院社会学研究科博士後期課程単位取得退学。人物インタビュー、ルポルタージュを中心に、ビッグイシュー日本版、Yahoo! ニュース個人等で取材、執筆を行っている。
著書に『コロナ禍で追いつめられる女性たち』（光文社）、『ルポ貧困女子』（岩波書店）等がある。

ひとりでも、自分らしく、安心して生き続けられる社会に

増え続けるおひとりさまシニア

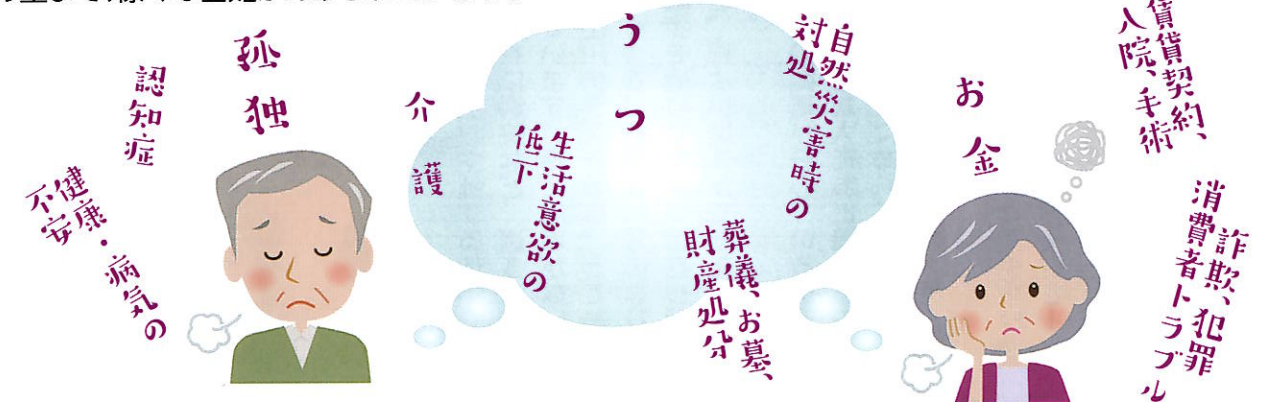
一人暮らしの65歳以上の人は、男女ともに増加傾向にあります。65歳以上の男女それぞれの人口に占める割合をみると、1980年には男性4.3%、女性11.2%であったのが、2020年には男性15.0%、女性22.1%となっており、2040年には男性20.8%、女性24.5%と推計されています。

※出典：『令和5年版高齢社会白書』（内閣府）



おひとりさまシニアが抱える不安や問題

日常生活の細々としたことから、経済面、精神面、さらには家族や親族がいることを前提に設計されてきた社会制度の壁まで、様々な困難があげられています。



おひとりさまシニアの声に耳を傾けて

内閣府は、『男女共同参画白書（令和4年版）』の中で、人生100年時代を迎え、日本の家族と人々の人生の姿は多様化したとし、「今後、男女共同参画を進めるに当たっては、常にこのことを念頭におき、誰ひとり取り残さない社会の実現を目指すとともに、幅広い分野で制度・政策を点検し、見直していく必要がある」と述べています。おひとりさまシニアの声を聞き、一人ひとりに寄り添った支援や解決策を考え、取り組んでいくことで、ひとりでも自分らしくイキイキと、最期まで安心・安全に暮らしていける社会にしたいですね。

困った つらい そんなときは

男女平等推進プラザ「はばたき21」へ

はばたき21 相談室

こころと生きかたなんでも相談

火曜日・土曜日・日曜日 10:00～16:00
水曜日・木曜日 17:00～21:00

※面接・電話・オンライン(Zoom)
面接相談は女性のみ
電話・オンラインはどなたでも
オンラインは火・土・日のみ

女性弁護士による法律相談

毎月 第1土曜日 13:00～16:00
第2水曜日 13:00～16:00
第3木曜日 10:00～13:00
第4火曜日 16:00～19:00

※面接・電話どちらも可(女性のみ)

誰かと話したい

コミュニティ・カフェ

毎月第3土曜日 14:00～15:30
男女平等推進プラザ 調理コーナー
(台東区生涯学習センター 4階)

☆参加費無料、予約不要です。

ホッ

コーヒーを飲みながら
お話したり、小物作りを
楽しんだり、過ごし方は
思いのまま。
お気軽にご参加ください。

予約専用電話 03-5246-5819
予約受付時間 9:00～17:00

※日曜日、第1・第3・第5月曜日
(祝日の場合は翌平日)、年末年始を除く

☆相談無料、秘密は厳守します。

心の中のモヤモヤ・心配、
暮らしの困りごとなど、
ご相談ください。

「はばたき21」 講座レポート

「はばたき21」では、男女平等参画社会の実現に向けて、様々なテーマを扱った講座を実施しています。

男性学の視点から 「新しい男性の生き方」を考える

■日時：2024年1月27日(土)10:00～11:30
■講師：田中 俊之 さん
(大妻女子大学人間関係学部准教授)



男性が男性であるがゆえに抱える悩みや葛藤を対象とした「男性学」。男性という性別が男性の生き方に与える影響について考えることで見えてくる様々な問題などを、とてもわかりやすく解説してくださいました。

男性が抱える一番の問題としてあげられたのが「働きすぎ」。自殺や過労死といった男性問題にもつながるこの課題が長年解決されずにいるのは、「男性が働くのは当たり前」というアンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)が社会に存在し、深刻な問題として認識されていないからではないかという指摘がありました。

また、男らしさに関して、トクシク・マスキュリティ(自他を害する過剰な男らしさへの執着)にふれ、競争を勝ち抜くことだけで男らしさを証明しようとするのが、他者とのコミュニケーションを閉ざし、男らしさの呪縛によって自らもストレスを抱えてしまう危険性について語られました。

さらに、今なお根深い職場・家庭における性別役割分業の影響や、妊娠・出産をめぐる男女平等の理想と現実などに関する数々の事例からは、人を男性・女性の二つに分け、こうあるべきと決めつけてしまうことで生じる様々な不自由が浮かび上がりました。

では、誰もが自由に生きられる社会の実現のためにはどうすればよいのでしょうか？ 男性も、トクシク・マスキュリティではなく、ケアリング・マスキュリティ(支配を拒否し、肯定的感情、相互依存、関係性などのケア特性に関連づけられる価値を受け入れる男性アイデンティティ)を育てていくこと。そして、消極的寛容(無関心)ではなく、積極的寛容(自分とは異なる価値観を持つ人々への敬意と開放性)に基づいた「やさしさ」の価値が理解され、人々に浸透することが大切というお話があり、男性の生き方だけではなく、多様性を認め合う男女平等参画社会について考えるうえでも、数々のヒントをいただきました。

みんなが幸せになるために、
男女平等参画を進めることが
大切だと思いました。

参加者の声

積極的寛容を心に刻んだ
やさしさを持って、社会と
かかわってほしいと心に
決めました。



気になる 数字

29.9%

この数字は、東京都が実施した痴漢被害に関する実態調査で、
「これまでに痴漢にあったことがある」

と回答した人の割合です。

東京都が昨年公表した調査結果によると、有効な回答があった8284人のうち、これまでに痴漢被害にあったことがある16歳から69歳は2475人で、29.9%に上りました。調査報告書によると…

◆直近の被害場所

・電車内81.2%、路上7.9%、駅構内4.9%の順で多い。

◆痴漢被害にあったとき(電車内)

・我慢した、何もできなかった 40.7%
・被害者が行った対応により痴漢が止まった 71.7%
・周囲の人が助けてくれた 56.1%
・周囲の人が行った対応により痴漢が止まった 92.7%

◆痴漢目撃/居合わせ経験(電車内 ※は電車内・駅構内)

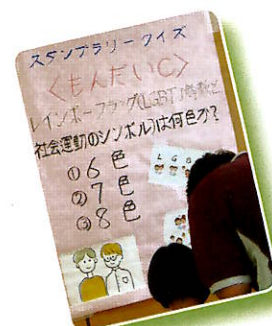
・目撃/居合わせた経験あり 11.2%※
・目撃/居合わせた際、具体的な行動をとらなかった 49.1%
・何かしらの行動をしたとき痴漢が止まった 80.0%

痴漢被害率(場所を問わず)内訳

	被害者(人)	母数(人)	遭遇率
全 体	2,475	8,284	29.9%
男 性	298	3,474	8.6%
女 性	2,156	4,750	45.4%
Xジェンダー/ ノンバイナリー	20	56	35.7%
その他	1	4	25.0%

周囲の人が
痴漢を防ぐ

出典
『令和5年度
痴漢被害実態把握調査報告書』
※調査報告書の詳細は、東京都の都民安全
推進部のホームページに掲載



開催!

2023 みんなのはばたき21 フォーラム ～多様性を認め、共に助け合うまち“たいとう”～

- 2023年9月24日(日)
フォーラム講演会
- 2023年9月23日(土)・24日(日)
男女平等推進団体による
ワークショップ & 作品展示

講演会

親子三代みんなで子育て ～これが木久蔵流～

【講師】林家木久蔵 さん

講演会タイトルにある「親子三代」とは、父であり師匠でもある林家木久蔵さんと木久蔵さん、そして自身のお子さんたちのこと。三代にわたる子育てに関する体験などを、落語家ならではのエピソードを交えて、ユーモアたっぷりにお話ししていただきました。

木久蔵さんの幼少期。人気テレビ番組でみせる木久蔵さんの奔放なキャラクターのため、学校ではからかわれることもあったとか。しかし家庭では、何げない日々の幸せと楽しみを大切にしている父親だったそうで、干物のアジの眼がこわいという木久蔵さんのために、紙で作ったメガネをアジにかけてくれたことなど、ほのぼのとした思い出話が続きました。

入門して師匠と弟子の関係が加わっても、育て方として共通していたのが「礼儀・マナーを重んじる」「食べ物を大事にする」「ものおじしない」という三つのこと。これらは、木久蔵さんのお子さんたちへの教育にも受け継がれており、田植えや稲刈り、釣りなどにいっしょに出かけて楽しみながら、他の大人たちとの交流の機会も作っているそうです。

落語の実演は、父母と子とのやりとりをユーモラスにつづる「初天神(はつてんじん)」。上記の三方針につながる内容が描かれていて、講演会のテーマにすばらしいオチがつきました。



街で感じる 男女平等参画

台東区の特徴の一つが「演芸の街」であることです。落語、講談、浪曲、漫才、コントなどの娯楽を観られる寄席や劇場がたくさんあります。

長く男性中心だった演芸の世界ですが、この数十年、女性芸人の躍進はめざましく、様々な舞台で芸を披露しています。例えば、女性落語家はまだ1割に満たないとはいえ、数も実力も急上昇中。2023年には、浅草演芸ホールで、史上初の女性演者だけによる興行がありました。

また、講談師や浪曲師は、現在半数以上を女性が占めており、木馬亭には101歳で現役の曲師(浪曲の三味線奏者)が登場します。

演芸の街で感じるこの気運、台東区における「女性活躍」の一例といえるかもしれません。



たいとうのキラッとさん紹介

誰にとっても相談しやすい人でありたい

深井 喜代子 さん 台東区民生委員・児童委員協議会会長



主任児童委員、そして現在は民生委員として、長年高齢者や障害のある方、子育て中の方などに寄り添ってきた深井さん。生活上の様々な相談に対応し、必要なサービスなどが受けられるようにお手伝いをする存在として、「誰にとっても相談しやすい人であろうと、日頃から心がけています」と語る笑顔が、印象に残っています。

そんな深井さんがこれから注力したいと考えているのが、災害時、民生委員にどのような活動ができるのかということ。例えば、避難所に民生委員が待機するブースを設けて、被災者の相談にあたってはどうか。また、お寺が多い台東区の特徴を活かして、被災者の休憩場所にお寺を活用させてもらえないかといった数々の案を、熱心にお話ししてくださいました。

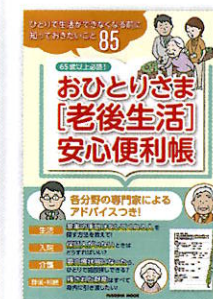
さらに、ヤングケアラーの問題にも関心があり、情報収集のための方策などを模索しているそうです。

「民生委員になったおかげで、いろいろなことを知ることができたし、たくさんの人と出会い、話せて楽しかった。大変なこともあったけれど、いい人生経験ができたと思っています」。そう振り返る深井さんから活動に関する様々なお話を伺い、必要とされる声へ全力で応えるという姿勢や、適切な支援につなげることの大切さを教えていただきました。

情報を寄せることが一歩になるとのことで、助けが必要と思われる方がいたら、民生委員の方につなげるようにしたいと思いました。

「はばたき21」情報コーナーおすすめ図書案内

おひとりさま[老後生活]安心便利帳
扶桑社



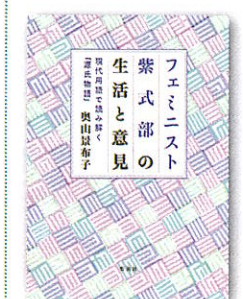
ひとりで安心して老後生活を過ごすように、日常生活から入院・介護、葬儀・相続まで、おひとりさま高齢者が抱える様々な心配事を解決する手段やサポートを解説する。

なぜ男女の賃金に格差があるのか
女性の生き方の経済学
クラウディア・ゴールティン著 鹿田昌美訳 慶應義塾大学出版会



1900年代から今日まで、大学教育を受けた女性たちがいかになってキャリアと結婚・子育て問題に向き合い、どんな障壁に直面してきたかを論考する。著者は、2023年ノーベル経済学賞を受賞。

フェミニスト紫式部の生活と意見
現代用語で読み解く「源氏物語」
奥山景布子著 集英社



「ホモソーシャル」「シンデレラ・コンプレックス」「ルッキズム」「おひとりさま」といった現代的なキーワードを切り口に、古典である『源氏物語』を、ジェンダーやフェミニズムの視点から読み解いていく。

編集後記

*単身高齢者が増えているというデータの中には、それぞれの生き方・暮らし方・感じ方、そして、様々な事情や困難を抱えたおひとりさまがいらっしゃいます。その方たちの声を聞くことの大切さを感じました。家族の形が多様化し、家族観も変化している今、誰もが当事者になり得ることとして、おひとりさまシニアの現状に沿った課題の解決について考えていただければと思います。(1)

*台東区に移り住んで30年ほど。ふところの深い街がいくつもあって、飽きることがありません。“おひとりさま社会”のよきモデル地区になることを期待します。

情報誌編集委員 梶原 雄

*本号はこれまでと少し違った視点での特集を企画しました。子どもから大人まですべての人にとって生きやすい社会であってほしいと思います。

情報誌編集委員 木村 泰子

編集・発行：台東区立男女平等推進プラザ「はばたき21」
場 所：台東区西浅草 3-25-16
(台東区生涯学習センター 4 階)
電 話：03-5246-5816
※日曜・休館日以外の午前9時～午後5時
開館時間：午前9時～午後10時
休 館 日：第1・第3・第5月曜日
(祝日にあたる場合はその翌平日)
年末年始(12月29日～1月3日)

はばたき21

検索

再生紙を使用しています。

