

【タイトル】 お金がなくても**“幸せ老後”**が叶う**5**つの準備  
～今から始める絆で、老後2000万も気にならない！～

【概要】

老後の幸せに本当に大切なのは「お金」以上に「人との絆」です。20年以上の高齢者施設経営、200人以上の看取りの経験から、老後に必要なお金は、世間で言われるほど多くないと断言できます。なぜなら日本の介護保険は極めて優秀だからです。裕福ではなくても、何でもない日々を楽しくする「人間関係」や「支え合いの絆」を持つ高齢者たちは本当に幸せそうです。本書では、“幸せ老後”を叶えるために必要な5つの準備をお伝えします。読んで頂くと不安を感じる老後がなんだか楽しみになります。

【想定する読者ターゲット】

- ① 50~70代のお金が必要、お金が足りないと老後資金のことばかり考えている方
- ② 50~70代の老後の準備といわれても何をしていいかわからない方
- ③ 50~70代の老後はとにかく寂しい、みじめと思い込んでいる方
- ④ 10年後20年後の日本に希望が感じられず、老後に不安を感じる方
- ⑤ 介護が必要になった親を持つ方

【構成案】

序章 施設経営者が断言「お金はそんなに要りません」

- ・ 老後2000万に振り回されない！日本のすごい介護保険
- ・ お金のない入居者がなぜ満面の笑顔を見せるのか？
- ・ 一人暮らしで孤立の高齢者が施設で見つけた友情という絆
- ・ 今からしておきたい5つの準備で老後も楽しみに

第1章 準備1 一人を楽しむ力と人との絆のバランス

- ・ なんでもない日常を楽しくするのは「笑い」と「ありがとう」の絆
- ・ スタッフも戸惑う家族から見放される高齢者
- ・ 「一人が好き」が今からしておく「孤独と人との絆」
- ・ 孤独はOK、孤立はOUTの境界線を見極める
- ・ 趣味・ボランティア・ネット・推し仲間・スポーツクラブ等分散して少しずつ

第2章 準備2 現役時代の5つのしがらみを手放す

- ・ しがらみの具体的な手放し方 人間関係／過去／モノ／思い出／若さへのこだわり

第3章 準備3 道端の花を愛する心を育てる

- ・ 気づかなかった綺麗なものが目に入るステージへ
- ・ 数えるのは今持っているもの、足りないものは数えない 幸せ探し7日間ワーク

第4章 準備4 他人からの評価の「遮断力」

- ・ 相手も自分も、もう変わらない だから今から「平行線」の「生き方」
- ・ 人生の主役を自分に戻していくタイミング

## 第5章 準備5 必要なお金の「見極め力」

- ・ 1億円あっても足りないと思う人にならぬ「見極め力」
- ・ 老後に必要な生活費は想像の半分、むしろ楽しく使いましょう

### 終章 幸せ老後、始めました

- ・ 5つの中で一番大切なのは「人との絆」
- ・ 80代も日々楽しめる、これが20年の結論

#### 【サンプル原稿】

序章 施設経営20年が断言「お金はそんなに要りません」

わたしは、20年以上にわたり、高齢者施設を運営し、200人以上の方をお看取りして、数多くの「幸せな老後」を目にしてきました。そして同時に、「お金があっても孤独な老後」を過ごす方も見てきました。

その経験から確信するのは、**老後を本当に幸せにしてくれるのは、お金ではなく「人とのつながり」、すなわち「絆」**だということです。

「おばあちゃん、今まで可愛がってくれて、ありがとう。大好きだよ」

施設の一室で、40代の女性が祖母にそう声をかけていました。

そのおばあちゃんは、耳も遠くなり、目もほとんど見えない状態でしたが、その瞬間、女性の手をぎゅっと握りしめて微笑んだのです。

その笑顔は、まるで「私は幸せだった」と語っているようでした。

そのおばあちゃんは大きな貯蓄があったわけでも、派手な暮らしをしていたわけでもありません。しかし、彼女の周りには子どもや孫、ひ孫、友人たちが自然と集まり、最期の時まで見守られていました。彼女の幸せは、お金ではなく「絆」が作り上げたものだったのです。

この本では、老後に必要なお金に対する不安を解消しつつ、幸せな高齢者が持っている共通点を知っていただき、どう準備していくのか？その具体的な方法までをご紹介します。

「今から準備？仕事で忙しいんだけど」「老後なんて20年先」「老後資金が最優先」という人もいらっしゃるでしょう。

**でも年を取ってからでは間に合いません。**中高年といわれる年齢から始めるのがベストです。今から少しずつでいいので準備すれば、誰でも「幸せ老後」を手に入れることができます。

ます。

ぜひ**5つの準備**を今から始めてください。

長く高齢者様の生活をリアルに見ていると感じるのは、巷のニュースと現実には乖離があることです。

世の中では老後 2000 万問題や老後資金の作り方などの必要性が大きく広まっていますが、お金がなくても介護施設に入れる事はご存知でしたか？

私の経営する特養（特別養護老人ホーム）には、年金額が入居費に足りなくても入っていらっしゃる人がいます。それでも安心して生活されているのです。

どうしてかって？ その答えは簡単です。

日本には経済的困難な方々を支える公的な支援制度がしっかりと用意されています。ちゃんと国民の受け皿を作ってくれているのです。オワコンなどと言われている日本ですが、決して捨てたものではありません。

**「ではお金は要らないのですか？」**

そういうお話でもありません。もちろんお金は大切に、1円も要らないとかお金を無駄に使えば良いと言う話ではありません。あればあったほうが良いでしょう。

しかしながら、もっとあったほうが良いものがあります。

幸せな高齢者とそうではない高齢者を見続けた私からすれば、お金以外の準備の方がもっと大切なように思うのです。

**「お金以外に大切なものと言えば、健康ですよね？」**

はい、もちろん健康も大切です。

でもこの本でお伝えするのはそれ以外のものです。

たとえば、私の施設に入居された A さん 87 歳のお話をご紹介します

A さんはおひとり暮らしで年金収入がわずか 7 万円ほどで、入居費用には到底足りませんでした。しかし、前述の福祉の制度を活用することで、必要な費用を補い、無理なく安心した生活を送ることができるようになりました。

それでも彼女は入居当初、不安な顔をして、

「私はお金もないし、ご迷惑をかけるだけ」と自分を責めていました。  
以前はともかく、今は衣食住のお世話をしてもらえて不自由がないのに、です。

お金が足りないと、人はストレスを感じるものですが、90歳近くになってお金のないことを恥じ、周りへの迷惑をかけるのではと申し訳なく思うAさん。

その胸中を思うとこちらも胸がいっぱいになりますし、もしかしたらあなたも「明日は我が身」と思ったりするのではないのでしょうか。

でも、Aさんはスタッフや他の入居者と交流を重ねる中で、次第に笑顔が増えていったのです。そこに幸せ老後の準備の秘密があります。

ある日、彼女はこんなことを言われました。

「ここに来てよかった。こんなに楽しいとは思わなかったよ」  
「みんなで折り紙を作って飾って、うれしかー」

高齢になっておひとり暮らしが続き、皆で何かをすとか、皆で笑いあうという日常を過ごされてこなかったAさん。入居されてもう数週間後にはスタッフや他の入居者と笑顔で話す姿が見られるようになりました。

**施設に入り衣食住に不自由がなくなっても、心にストレスを持っていたAさんがほがらかになれたのは、人とのつながり、絆だったわけです。**

こうした人とのつながりや、心の拠り所は、どれだけのお金を持っていても買うことはできません。

もちろん、今は「一人が楽」「一人が好き」という方も多いでしょう。それを否定するわけではありません。

それでも周りの人は時間とともに自然減っていきますし、年を重ねたら出来ないことは間違いなく増えます。生涯「一人で問題ない」と豪語できるかと問われると、どなたもドキッとするのはないでしょうか

でも、私は皆さんには必要以上に「人生100年」に対して不安にならないでほしいのです。この本では、幸せな老後を迎えるための「お金以外の準備」についてお伝えしていきます。

**ぜひ実践なさって「幸せ老後」を万端になさってください。**