第１章　定年後を考える

１　定年がもたらすもの

(1) 定年制度

ア　定年年齢

国家公務員の定年は、人事院が国会及び内閣に対して行った意見の申出（平成３０年８月）を受けて令和３年６月に成立した「国家公務員法等の一部を改正する法律」（令和３年法律第 61 号。令和５年４月１日施行）により、令和５年度以降、段階的に６５歳に引き上げられています。また、具体的な定年退職日は、定年年齢に達した日以後における最初の３月３１日となっています。

【定年の段階的な引上げ期間中及び定年引上げ完成時の定年年齢】

定年の区分 / 年度	原則定年	旧６２歳 特例定年	旧６３歳 特例定年	旧６５歳 特例定年	新７０歳 特例定年
（旧定年） ～令和４年度	６０歳	６２歳	６３歳	６５歳	６５歳
令和５・６年度	６１歳	６２歳	６３歳	６５歳	６６歳
令和７・８年度	６２歳	６２歳	６３歳	６５歳	６７歳
令和９・10 年度	６３歳	６３歳	６３歳	６５歳	６８歳
令和 11・12 年度	６４歳	６４歳	６４歳	６５歳	６９歳
令和 13 年度～ （完成形）	６５歳	６５歳	６５歳	６５歳	７０歳

※旧６２歳特例定年職員：事務次官、外局の長官等
※旧６３歳特例定年職員：守衛、巡視、用務員、労務作業員、在外公館に勤務する職員等
※旧６５歳特例定年職員：病院、療養所、診療所等に勤務する医師、歯科医師等
※新７０歳特例定年職員：刑務所・拘置所、入国者収容所、国立ハンセン病療養所等の医師・歯科医師
なお、検察官の定年年齢は検察庁法により、６５歳と定められています。

イ　定年後の措置

定年退職者等を定年退職日以降も公務において勤務させる制度として、勤務延長と暫定再任用があります。

①　勤務延長制度

職員が定年退職すると、その職員の職務の遂行上の特別の事情又はその職員の職務の特殊性により、公務の運営に著しい支障が生じる場合、特例として当該職員を定年退職日の翌日以降も引き続き勤務させることができる制度（ただし、役職定年の特例との調整規定あり）

② 暫定再任用制度

定年退職した者等を再び採用し、最長６５歳（公的年金の支給開始年齢）に達する日以後の最初の３月３１日以前まで任用することができる制度（定年の引上げが完成するまでの間、６５歳年度末までの雇用確保を図るための暫定的な措置）

【段階的引上げ期間中の生年別対象職員の定年年度と暫定再任用対象期間】

原則定年年齢	年度	職員の生年					
		昭和37年度	昭和38年度	昭和39年度	昭和40年度	昭和41年度	昭和42年度
６０歳	令和４年度	**６０歳**	５９歳	５８歳	５７歳	５６歳	５５歳
６１歳	令和５年度		６０歳	５９歳	５８歳	５７歳	５６歳
	令和６年度		**６１歳**	６０歳	５９歳	５８歳	５７歳
６２歳	令和７年度			６１歳	６０歳	５９歳	５８歳
	令和８年度			**６２歳**	６１歳	６０歳	５９歳
６３歳	令和９年度	(65歳)			６２歳	６１歳	６０歳
	令和10年度		(65歳)		**６３歳**	６２歳	６１歳
６４歳	令和11年度			(65歳)		６３歳	６２歳
	令和12年度				(65歳)	**６４歳**	６３歳
６５歳	令和13年度					(65歳)	６４歳
	令和14年度						**６５歳**

ウ 定年の段階的引上げに伴う措置

定年の段階的引上げに伴い、以下の措置が講じられています。

① 役職定年制（管理監督職勤務上限年齢制）の導入

組織活力を維持するため、管理監督職（指定職及び俸給の特別調整額支給官職等）の職員を６０歳（旧６２歳特例定年職員は６２歳、旧６３歳特例定年職員は６３歳）の誕生日から同日以後の最初の４月１日までの間に管理監督職以外の官職に異動（降任等）させるもの

役職定年による異動により公務の運営に著しい支障が生ずる場合に限り、引き続き管理監督職として勤務させることができる特例も措置

② 定年前再任用短時間勤務制の導入

令和５年４月１日以降、６０歳に達した日以後定年前に退職した職員を、本人の希望により、短時間勤務の官職に採用することができる制度

③ ６０歳に達した職員の給与

当分の間、職員の俸給月額は、職員が６０歳（旧６２歳特例定年職員は６２歳、

旧６３歳特例定年職員は６３歳）に達した日後の最初の４月１日以後、その者に適用される俸給表の職務の級及び号俸に応じた額に７割を乗じて得た額とする措置（役職定年により、降任、降給を伴う転任をした職員の俸給月額は、管理監督職勤務上限年齢調整額と合わせて異動前の俸給月額の７割水準）

④　６０歳以後定年前に退職した者の退職手当

６０歳に達した日以後に退職した職員が、定年の段階的引上げ前の定年退職した職員に比べて不利にならないよう、当分の間、「定年」を理由とする退職と同様に退職手当を算定

エ　情報提供・意思確認

職員が６０歳になる年度の前年度（５９歳年度。旧６２歳、旧６３歳特例定年職員にあっては、それぞれ６１歳年度、６２歳年度）には、任命権者が職員に対して、

・　６０歳に達する日以後に適用される任用、給与、退職手当の制度に係る情報提供をすること

・　６０歳の誕生日以後の勤務の意思(又は退職の意思)を確認するよう努めることとしています。

定年の段階的引上げに伴って、６１歳となる年度以降は俸給月額が７割水準となることや、管理監督職の職員にあっては役職定年の対象となるなどの６０歳以降に適用される制度が大きく変わることになるため、職員は、

・　引き続き常勤官職での勤務を希望するか

・　一旦退職した上で定年前再任用短時間勤務を希望するか

・　退職するか

を選択して、その意思を表明することができます。

（参考）民間企業における高齢者雇用の状況

民間企業では、高年齢者等の雇用の安定等に関する法律（高年齢者雇用安定法）により、①６５歳までの定年の引上げ、②６５歳までの継続雇用制度の導入、③定年の廃止のいずれかの措置を実施しなければならないこととされており、多くの企業において、継続雇用制度（再雇用制度、勤務延長制度等）が措置されています。

さらに、令和３年４月１日からは、６５歳から７０歳までの就業機会確保措置（定年引上げ、継続雇用制度の導入、定年廃止、労使で同意した上での雇用以外の措置（継続的に業務委託契約する制度、社会貢献事業に継続的に従事できる制度）の導入のいずれか）を講ずることが企業の努力義務とされています。

なお、人事院が実施した「令和５年民間企業の勤務条件制度等調査」によれば、大部分の民間企業（99.4%）で定年制を定めており、そのうち定年年齢を「６０歳」としてい

る企業の割合は75.7%、「６５歳」としている企業の割合は19.6%となっています。

(2) 生活環境の変化

「６０歳で定年退職し、その後は完全リタイアして年金を受給しながら悠々自適の生活」というのは遠い過去のものとなりました。公的年金の支給開始年齢が段階的に引き上げられたことにより無年金期間が生じており、また、平均寿命も延びている中で、官民を問わず、６０歳を過ぎても、更に公的年金の支給開始年齢に達しても引き続き働くという人が増えています。

６０歳を過ぎて高齢期になっても引き続き働くのであれば、生活はそれまでとあまり変わらないと思われるかもしれませんが、定年の段階的引上げの対象者であっても、役職定年による組織内での役割の変化や給与水準の低下という大きな転機を迎えた後ですから、生活には変化が生じます。また、いずれ完全リタイアする生活は必ず訪れますし、その時には、生活環境が更に大きく変わります。

これらの変化への対応は一朝一夕にできるものではありません。今から様々な変化を想定し、退職後を含めた長い後半生が充実したものとなるように準備することが大切です。

ア　収入が減る

定年の段階的引上げに伴う役職定年や６０歳過ぎの俸給月額の７割水準措置、公的年金の支給開始年齢の６５歳への引上げ等を背景に、公的年金の支給前に働かない場合には無収入となり、公的年金支給開始まで暫定再任用等を含めて公務での勤務を継続したり、民間企業へ再就職したりしたとしても、６０歳以前に比べて収入は減少局面に入り、退職後（完全リタイア後）は大幅に減ります。

イ　自由に使える時間が増える

完全リタイア後はもちろん、定年前再任用短時間勤務職員や暫定再任用短時間勤務職員となる選択をする場合においても、６０歳までのフルタイム勤務と比べて拘束されない時間が大幅に増えます。

ウ　家族と接する時間が増える

自宅で過ごす時間が増えることにより、それまで気付かなかった家族の姿や人間関係が否応なく見えてきます。ともすると家族の方も、皆さんの在宅時間が増えることにより、困惑することがあるかもしれません。

エ　主な活動領域が居住地域になる

退職後は、職場から家庭、地域などに生活の軸足が移ります。そのため、地域にいかにスムーズに溶け込めるかということが大切になります。

オ　公務での価値観や肩書きが通用しなくなる

完全リタイア後は、公務に対していかに強い思い入れがあっても、そこから離れて一個人に戻ることになります。在職中の肩書きは通用しなくなりますし、これまでの言動のよりどころであった公務での価値観の転換を迫られるケースもあると思います。

カ　公務での人間関係が徐々になくなっていく

公務の職場を離れると、これまでに築いた職務上の人間関係が徐々になくなっていきます。そのために、体験したことのない孤独感や寂りょう感に苛まれることもあります。

キ　副次的な避難場所がなくなる

退職前は、職場という場所が、家庭や居住地域での煩わしい事柄からの避難場所になっていたケースがあるかもしれませんが、退職後は、このような副次的な逃避場所がなくなります。

(3) 平均余命

令和５年の「簡易生命表」によれば、日本人の平均寿命（０歳時点での平均余命）は、男性が８１．０９年、女性が８７．１４年でした。これまでの一般的な定年年齢であった６０歳時点での平均余命は、男性が２３．６８年、女性が２８．９１年でしたが、令和２年の「完全生命表」において、男性が２４．１２年、女性が２９．４２年であったことから、年々、延びる傾向にあったものが、令和５年は若干短くなっています。また、国家公務員の延長後の定年年齢である６５歳時点での平均余命は、男性が１９．５２歳、女性が２４．３８歳となっています。

【日本人６０歳の平均余命の推移】

（単位：年）

年	昭和 30	昭和 40	昭和 50	昭和 60	平成 7	平成 17	平成 22	平成 27	令和 2	令和 5
男	14.97	15.20	17.38	19.34	20.28	22.09	22.75	23.51	24.12	23.68
女	17.72	18.42	20.68	23.24	25.31	27.66	28.28	28.77	29.42	28.91

資料：厚生労働省「完全生命表」（令和５年は「簡易生命表」）

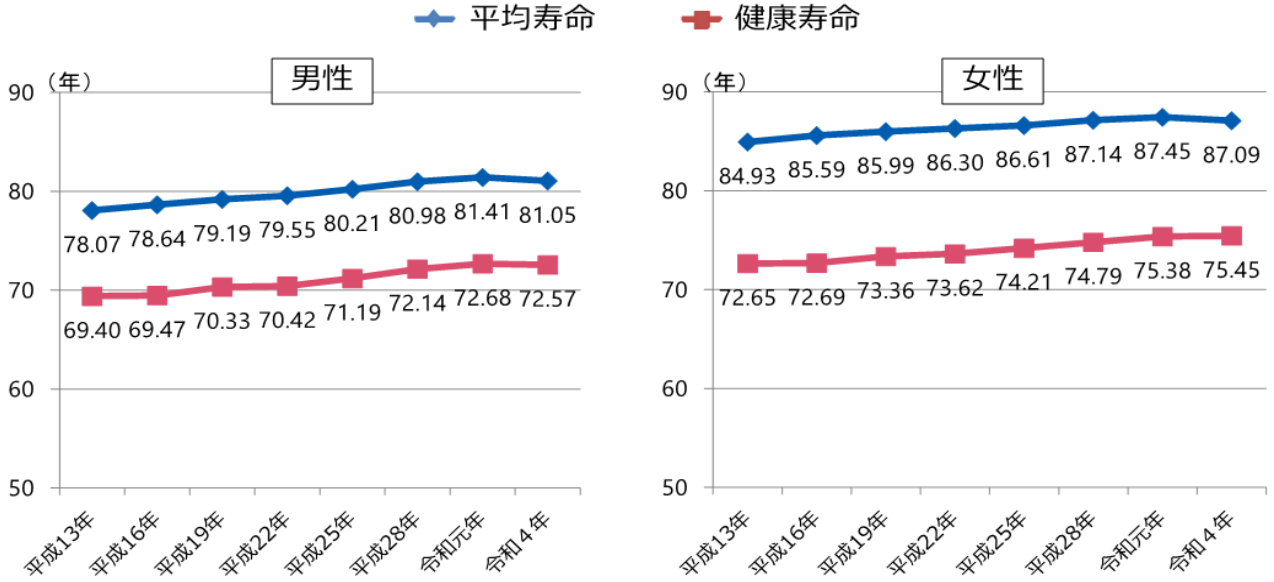
今や「人生１００年時代」と考えると、６０歳、６５歳というのは、人生の中間点を経たばかりの通過点に過ぎないともいえます。人生をより意義あるものにするためにも、６０歳以降の高齢期、特に定年後の生活をいかに充実したものとして過ごすかが重要となってきます。

(4) 健康寿命

健康寿命とは、人の寿命において「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の平均」のことです。令和４年の健康寿命は、男性が７２．５７年、女性が７５．４５年となっています（厚生労働省発表）。この健康寿命を同じ年の平均寿命（男性８１．０５歳、女性８７．０９歳）と比較すると、健康寿命は平均寿命より男性が約９年、女性が約１２年短くなっています。

どんなに平均寿命が延びても、自立した生活ができなければ、満足のいく生活を送ることができません。退職後も健康を維持し、健康寿命を延ばすことが重要になってきます。

平均寿命と健康寿命の推移



資料：厚生労働省　第４回 健康日本 21（第三次）推進専門委員会（令和６年 12 月 24 日）

２　定年後の生活設計

⑴ 生活設計の必要性

近年、生活設計（ライフプラン）の必要性が注目されてきた背景には、次の状況の変化が考えられます。

ア　定年後の長い人生

平均余命の延びに伴い、６５歳で退職したとしても、それ以降２０年以上の人生を過ごすことが多くなります。

イ　少子・高齢化の進行

少子・高齢化の進行に伴い、生産年齢人口（１５～６４歳）が減少し、労働力の不足から高齢者や女性の就労が課題となるとともに、社会保障制度にも大きな影響が出てきています。

ウ　ライフサイクルの変化

３世代同居が当たり前だった時代から、夫婦二人のみの世帯、一人暮らし世帯の増加など、家族構成が大きく変化しています。

エ　公的年金の支給開始年齢の引上げ

かつて６０歳の定年退職とともに支給されていた年金は、原則として、６５歳から支給されることになりました。

以上の状況を踏まえると、充実した人生を歩むためには、定年後を含めた高齢期の生活設計を立てて、あらかじめ準備をしておくことが必要となってきます。

⑵ 生活設計の作成手順

定年後の生活設計の作成手順を図示すると、次のようになります。

現状分析 ⇒ 定年時の状況想定 ⇒ 身の振り方の決定 ⇒ 設計立案 ⇒ 設計検証

家族、特に配偶者と相談しながら

この手順を参考に、定年後の充実した生活(健康、家族、家計、生きがい、趣味、友人など)の実現を目的として、これまでの自分の人生に向き合い、今後の生活設計について考えてみてください。

設計を検証した後は、それに基づいた準備行動に移り、行動の結果を踏まえてその都度設計を修正していくことになります。

次に掲げる事項について客観的に自己分析を行い、その結果を配偶者など家族とともに検討してください。

ア　現状分析及び定年時等の状況想定

例えば、次の事項について、現状はどうか分析し、６０歳時、定年時、公的年金支給開始時にどうなっているかを想定してみます。特に、家族の状況や住宅ローンの返済状況などについては、具体的に分析・想定する必要があります。

①　就業状況
②　自分自身や家族の健康状態
③　家族の状況（配偶者の就業、子供の自立、両親の介護など）
④　家計や住居の状況
　（月々の家計項目ごとの収支、ローンの返済、修繕の必要性等）
⑤　貯蓄、個人年金などの状況
⑥　生きがい、自身がやりたいことの確認及びその実現度
⑦　その他（各人が必要と考える事項）

イ　身の振り方の決定

上記アで想定した「定年時等の状況想定」に基づき、まず、給与水準が減少局面を迎える６０歳から公的年金が支給される６５歳までをいかに過ごすかを念頭に、６０歳後の身の振り方を決めます。その選択肢は、就業状況を基準とすると、おおむね次の３つが考えられます。

①　フルタイムで就業する
②　勤務時間又は勤務日などを軽減して就業する
③　就業しない

ウ　設計立案

身の振り方については、６０歳以降から時間的経過により変化していくものですから、次のように時期を分けて決定すると良いでしょう。

①　前期：　例えば、６０歳台前半では、健康に問題はなく、フルタイムで仕事をすることを前提に計画
②　中期：　例えば、６０歳台後半から７０歳台では、健康には大きな問題がないが、仕事には就かないことを前提に計画
③　後期：　例えば、８０歳以上では健康に問題を抱え、家にいることが多くなることを前提に計画

これを前提にして、上記アの項目ごとに、これまでの自分を振り返りながら、こ

れから自分は何をやりたいのか、家族との関係でこれから自分がやるべきことは何か、いつから何をし始めるのかなどを明確にし、設計を考えていきます。

なお、準備行動の設計に当たっては、実践がおざなりにならないよう、必ず始点と終点を設けるようにします。

エ　設計検証

立案された定年後の生活設計が適切であるか否かを、次に掲げる事項に留意しつつ、実現可能か、本当に充実感を得られる生活設計になっているかという観点から、改めて検証してください。

① 設計自体に余裕があるか（準備期間、個々の設計事項の時間配分など）
② 個々の設計事項に係る前期、中期、後期という期間設定は適当か
③ 生活水準の設定は妥当か（収支予測に無理はないか）
④ 健康状況を適切に考慮しているか（気力、体力などの衰えを考慮したものか）
⑤ 本当に自分自身のやりたいことか
⑥ 家族の状況の変化などを十分考慮した設計になっているか
⑦ 生活環境の変化などに応じて変更することができる設計か
⑧ 配偶者などの家族の意見も反映された設計か
⑨ その他（各人が必要と考える事項）

皆さんには、定年退職するまでの生活において、自己及び家庭を犠牲にすることを強いられるようなことがあったと思いますが、定年後は、「自分自身と家族を大切にする」という観点から、自分自身と家族の生活を充実させることを是非考えてみてください。

【コラム】

どこに住むか？

定年後の生活設計を考える上で欠かせないのが「どこに住むか」ということです。

公務員宿舎住まいであれば、新たな住居を探さなければなりません。すでに住む家があっても、退職によって生活パターンが変わったり、子供が独立して親元を離れたりすることなどを契機に引越しを検討することもあるでしょう。

最近は、定年後は住み慣れた地域を離れて地方でのんびりと暮らしたい、気候が温暖で物価が安い海外に、移住や長期滞在（ロングステイ）したいという方もいるようです。そのような場合、これまでとは異なる環境において生活することになるわけですから、雑誌やホームページで情報を収集するほか、主に退職者を対象にして住宅情報を提供する地方公共団体、海外移住やロングステイをサポートする団体もありますので、事前に十分に調べ、まずは短期間住んでみるなどの慎重さが必要です。

退職後の住居を考える際の一つのポイントは、「何を生活の中心とするか」です。

在職中には、仕事が生活の中心であった方が多いと思いますが、退職後は、どのような活動を中心に生活を組み立てようとお考えですか？家族と一緒に過ごす時間、趣味、ボランティア活動など、何を中心に生活をされますか？そうした活動に適しているのは、都会ですか？地方ですか？一戸建てですか？マンションですか？

退職後の生活といっても、何十年と長期にわたります。退職直後と２０年後では、ご自身の健康、家族の状況、収入、為替レート・物価（海外の場合）など、様々な面で現在とは異なるでしょう。退職後の住居を考える際には、そうした長期的な視点から将来の変化を考慮し、家族（特に配偶者）とよく相談した上で、お互い納得してどこに住むかを決めることが不可欠です。

(3) 家庭の人間関係

定年後、自宅にいる時間が長くなると、家族の意外な素顔が見えてきたり、公務から離れた寂りょう感のようなものに苛まれたりすることがあります。家族と良好な関係を築き、家庭を心の安らぎの場とするために、家庭の人間関係について考えてみましょう。

ア　配偶者との関係

男性、女性とも定年後には、配偶者と過ごす時間がこれまでより増えてきます。現役の間、日中は、一方又は双方がほとんど家にいなかったのに、双方とも家にいることが多くなります。そうなると、当然、配偶者との関係についても大きな変化が生じます。

例えば､定年後の男性については､配偶者が出かけようとするとワシも行くといった「ワシも族」、自分が出かけるときに女性配偶者にお前も来いと強いる「お前も族」のように、男性配偶者が毎日家にいることを原因とした「夫源病」や「主人在宅ストレス症候群」などと呼ばれる現象が多くみられます。また、定年後の女性についても、在宅時間の拡大に伴い、男性配偶者に予期せぬ影響を及ぼす可能性もあります。

そうならないためにも、お互いに趣味を持って別々の時間を過ごしたり、たまには外食したり、お互い相手の立場を尊重しつつ、協力して充実した家庭生活を送れるようにしたいものです。

そして、もう長い間一緒にいるから当然わかっているはず、などと安易に考えずに、相手に伝わるよう、言葉で話すことが大事です。

【心配ごとや悩みごとの相談相手】

平成２４年度に内閣府が実施した「高齢者の健康に関する意識調査」（５５歳以上の者を対象に調査（複数回答））によると、「心配ごとや悩みごとの相談相手」については、「配偶者」が最も多く、以下、「子ども」、「友人・知人」、「その他の家族・親族」と続いています。

性別でみると、「配偶者」（男性６８．３％、女性４８．１％）は男性の方が高く、「子ども」（男性３３．６％、女性５８．６％）や「友人・知人」（男性２０．２％、女性３０．４％）は女性の方が高くなっています。

イ　子供との関係

定年を迎える頃の子供は、社会人として自立していたり、まだ学生であったりと様々だと思います。子供がどのような状況であれ、親として子供に経済的支援をしたくなる気持ちは理解できますが、現実問題として、定年後は一般的には収入が大幅に減少することが想定され、自身も経済的に厳しい状況になっていきます。

定年を契機に、子供の状況に応じた互いの今後について話し合ってみてはいかがでしょうか（子供の自立、経済的支援、自身の介護、など）。

ウ　親との関係

より高齢な親は、日常の何でもないことと思われることが原因で、心身に変調をきたす場合が結構見受けられるものです。普段から頻繁に親とのコミュニケーションを図ることを心掛けていれば、親の体調の変化なども早期に発見でき、迅速な対応につながるほか、親の心の支えになることができます。遠方に住んでいる親に対する配慮も必要になってきます。

また、親の介護は、その加齢とともに家族の負担が増えていくのが一般的です。介護期間が長くなると、次第に介護者の心身に負担が蓄積して、介護者自身が健康を害したり、家族の人間関係が崩れたりすることにもなりかねません。介護は、介護を受ける親や家族にとってどのような介護を行うのが一番適切なのか、どのような支援を受けるのがよいかなどについて、家族全員の協力体制のもとで、それぞれが当事者意識を強く持って、相談しながら決めることが大切です。

介護は親のみの問題ではありません。皆さん自身の将来の問題でもあります。介護が必要になったときに慌てることがないように、市町村の窓口に足を運び、介護保険制度を含む様々な介護情報を早めに入手し、誰が、どこで、どのように費用を負担して介護するかなどについて､家族全員で十分話し合っておくことが大切です。

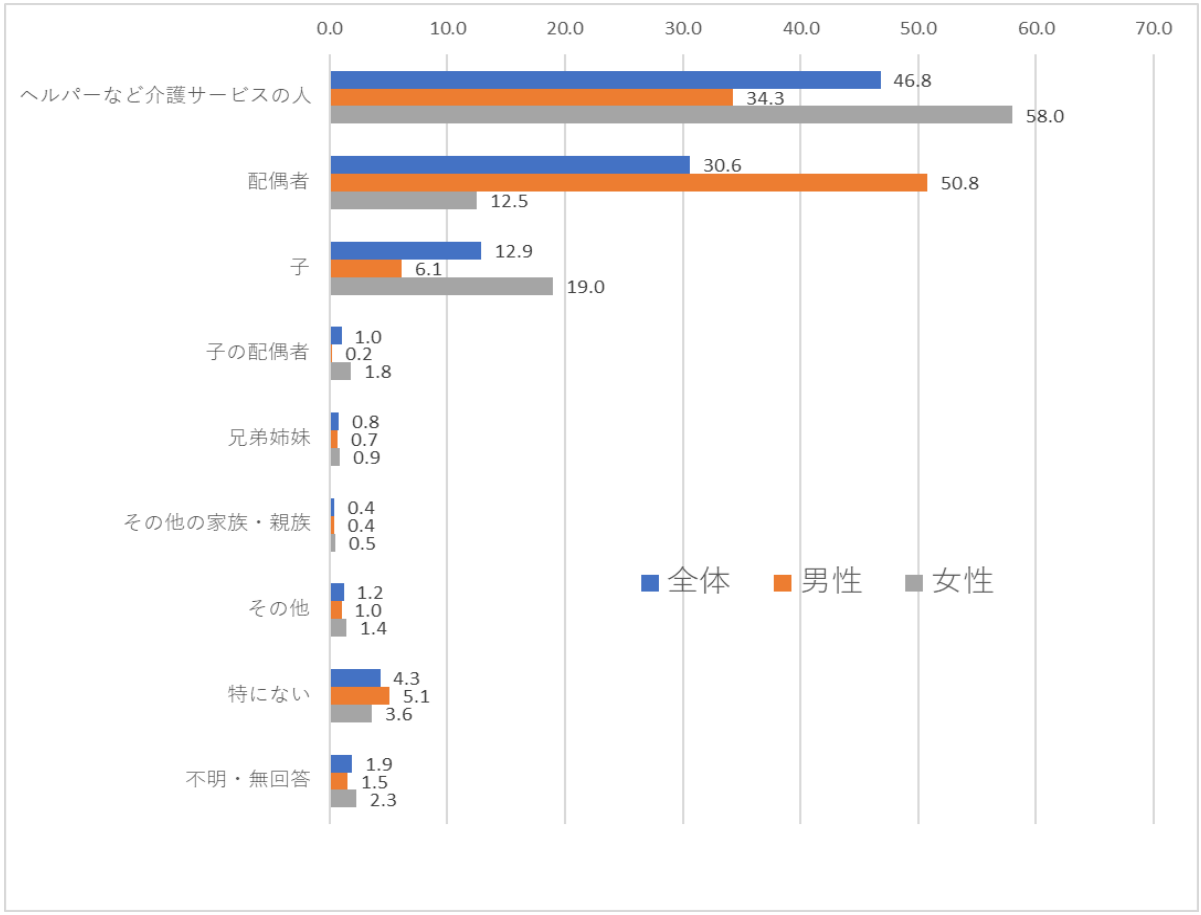
介護の必要性が生じた場合には、地域における介護相談の最初の窓口である「地域包括支援センター」に相談してみましょう。

(参考)

厚生労働省　介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」
（https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/）

【介護が必要になった場合の介護を依頼したい人】

令和４年度に内閣府が実施した「高齢者の健康に関する調査」（全国の５５歳以上の者を対象に調査（複数回答））において介護を頼みたい人について聞いたところ、男性の場合は「配偶者」が５０．８％と最も多くなっていますが、女性の場合は「ヘルパーなど介護サービスの人」が５８．０％と最も多くなっています。



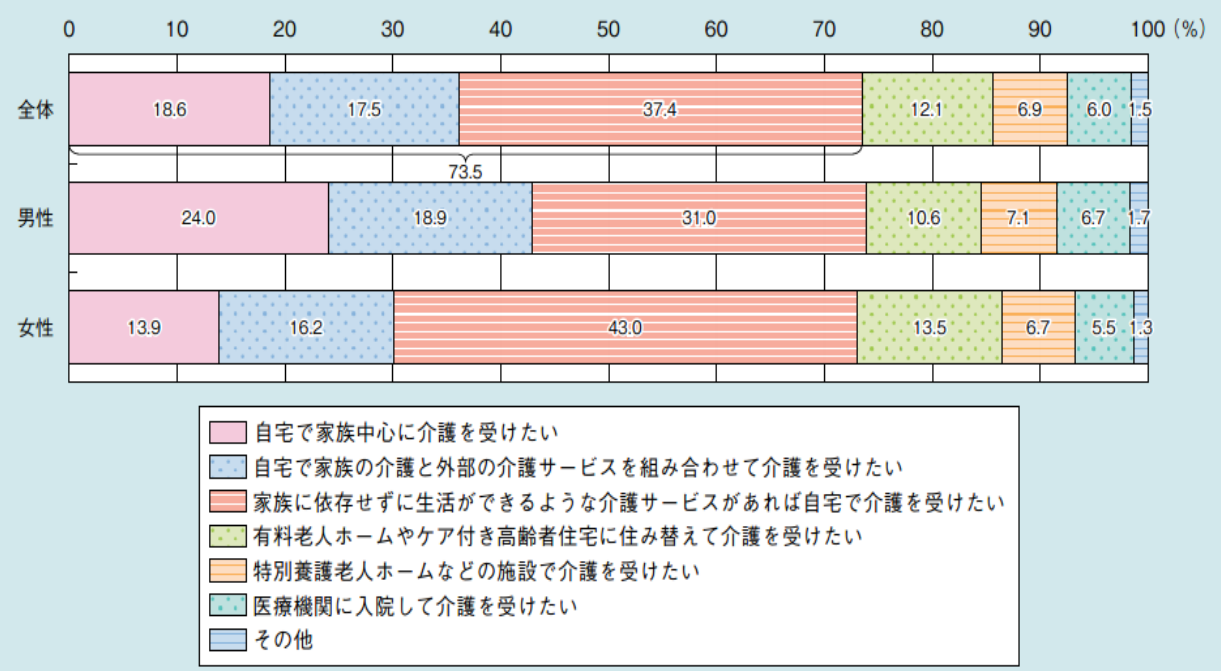
（資料：内閣府「高齢者の健康に関する調査」（令和４年度））

介護が必要になった場合の介護費用については、「年金等の収入でまかなう」が６３．８％、「貯蓄でまかなう」が１８．３％、「子などの家族・親戚からの経済的な援助を受けることになると思う」が４．３％、「収入や貯蓄ではまかなえないが、資産を売却するなどして自分でまかなう」が３．１％、「特に考えていない」が８．３％となっています。また、男女別に比較してみると、「年金等の収入でまかなう」の回答は、どの年齢層でも女性より男性の方が高くなっています。

【どこでどのような介護を受けたいか】

平成２８年度に厚生労働省が実施した「高齢社会に関する意識調査」（全国の４０歳以上の男女を対象）によると、自分の介護が必要となった場合に、どこでどのような介護を受けたいかの希望についてみると、自宅で介護を受けたいと回答した人の割合（「自宅で家族中心に介護を受けたい」、「自宅で家族の介護と外部の介護サービスを組み合わせて介護を受けたい」、「家族に依存せずに生活ができるような介護サービスがあれば自宅で介護を受けたい」と回答した人の割合の計）は全体で７３．５％となっています。

また、男女別にみると、男女ともに「家族に依存せずに生活ができるような介護サービスがあれば自宅で介護を受けたい」と回答した人の割合が最も高くなっていますが、男性は「自宅で家族中心に介護を受けたい」と回答した人の割合が２４．０％と女性（１３．９％）よりも高くなっています。



資料：厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「高齢社会に関する意識調査」（平成28年）
（注1）質問は、「自分の介護が必要になった場合にどこでどのような介護を受けたいですか。」
（注2）調査対象は、全国の40歳以上の男女。

資料：内閣府「高齢社会白書」（平成 30 年版）

エ　一人暮らしの場合

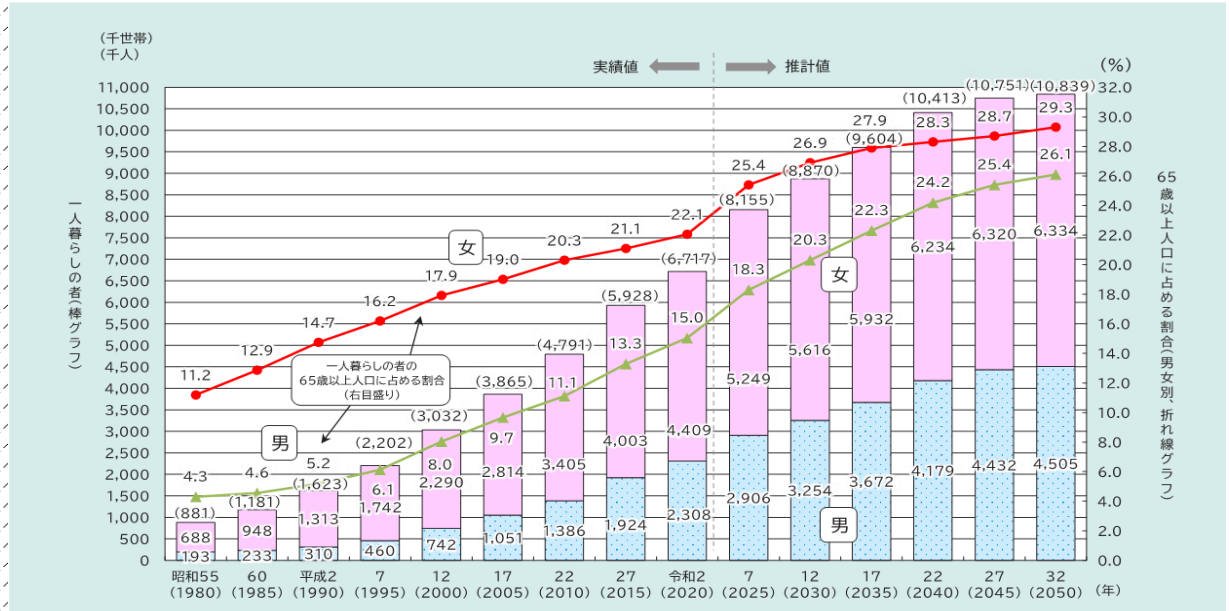
平均寿命が年々延びていることもあり、一人暮らしの高齢者は今後ますます増加すると予想されています。現在、一人暮らしをしている人だけではなく、配偶者や子供、親などの家族と暮らしている人であっても、今後、一人暮らしを余儀なくされる場合が出てきます。一人暮らしは、日々の生活において時間やお金を自分のためだけに使えるなど、制約が少ない、家族への気遣いがいらないなどのメリットがある反面、病気やけがなど、万が一の場合への対策を常に考えておく必要があります。

一人暮らしであっても、親との関わり、兄弟姉妹との関わりなど、家族とのつながりを大切にするほか、身近な居住地域との関わりを意識し、円滑な人間関係を保持することが大切です。

【一人暮らし高齢者は増加しています】

内閣府の令和７年版「高齢社会白書」によると、６５歳以上の一人暮らしの高齢者は男女ともに増加傾向にあり、昭和５５年には６５歳以上の男女それぞれの人口に占める割合は男性４．３％、女性１１．２％でしたが、令和２年には男性１５．０％、女性２２．１％となり、令和３２年には男性２６．１％、女性２９．３％となると見込まれています。

○　６５歳以上の一人暮らし高齢者の動向



資料：令和２年までは総務省「国勢調査」による人数、令和７年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計（全国推計）」（令和６（2024）年推計）による世帯数
(注1)「一人暮らし」とは、上記の調査・推計における「単独世帯」又は「一般世帯（１人）」のことを指す。
(注2) 棒グラフ上の（　）内は65歳以上の一人暮らしの者の男女計
(注3) 四捨五入のため合計は必ずしも一致しない。

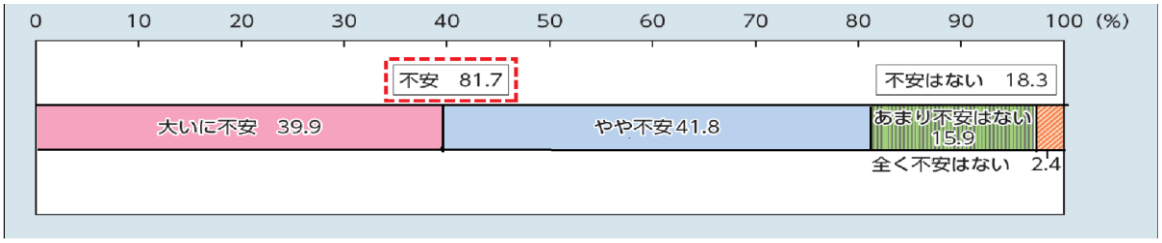
資料：内閣府「高齢社会白書」（令和７年版）

【一人暮らし高齢者の意識】

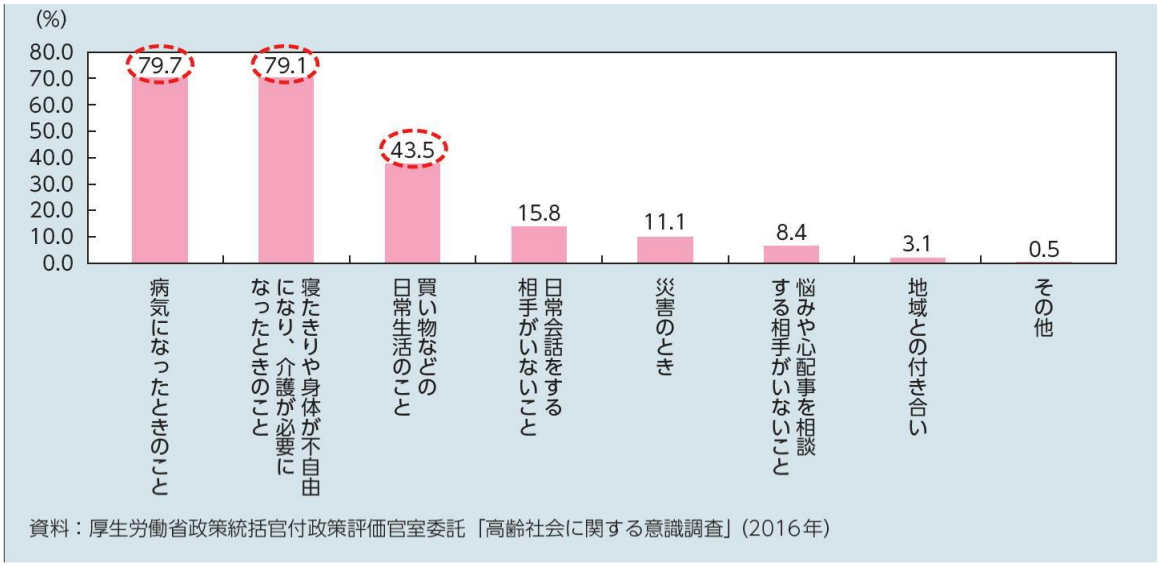
平成２８年度に厚生労働省が実施した「高齢社会に関する意識調査」（全国の４０歳以上の男女を対象）によると、「老後に一人暮らしをすることになった場合に不安はありますか」との設問に対し、８割超が不安を感じていると回答しています。「その不安は具体的にどのようなことか」との設問に対して、「病気になったときのこと」(79.7%)、「寝たきりや身体が不自由になり、介護が必要になったときのこと」(79.1%)と回答しています。続いて「買い物などの日常生活のこと」、「日常会話をする相手がいないこと」となっています。

なお、 この調査では、年齢が低い人が「病気になったときのこと」を挙げる割合が高く、年齢が高い人ほど「買い物などの日常生活のこと」、「日常会話をする相手がいないこと」を挙げる割合が高くなっています。

○ 一人暮らしへの不安



○ 一人暮らしが不安な理由（複数回答３つまで）



資料：厚生労働省政策統括官付政策評価官室委託「高齢社会に関する意識調査」(2016年)

【コラム】

定年後の居場所づくり

定年後、仕事から離れると自由時間が増えます。先人の伝記を読むと、引退後の時間を利用して、念願のライフワークに打ち込んだという例が多数あり、励まされます。一方、多くの退職者が、特にやる事もなく、ひとりで喫茶店や図書館で時間を潰しているという報告もあります。

今まで多くの時間を過ごした職場という「行き場」が無くなり、「家庭回帰」しようと思う人も多いでしょう。ただ、家族は既に自分の生活様式や人間関係を確立していて、自分が入り込む余地があまりなかった、ということもあるようです。また、定年後の人間関係を配偶者（特に妻）だけに依存していて、死別したときに孤立してしまうという話も聞きます。

退職後を展望して、職場でも、家庭でもない、第三の自分の居場所づくりを意識することが必要となります。ひとりで自然の中で過ごすといった例外もありますが、居場所づくりと人間関係は切り離せない場合がほとんどです。例えば、スポーツや趣味の同好の士、社会貢献や市民活動のグループ、一緒に何かを学んだり研究したりする仲間などの、地縁を越えた人的ネットワークです。

定年になって暇ができたら居場所づくりを始めよう、と思っている人もいるかもしれませんが、人間関係は一朝一夕ではできません。また、スポーツや趣味を仲間と楽しむには、ある程度熟達するための時間が必要です。本格的に活動するのは定年後にするにしても、現役のうちから少しずつ居場所づくりをしておくことが必要です。もし、そのような居場所が複数あれば、事情の変化にも対応しやすく、更によいでしょう。

この機会に、定年後の居場所づくりについて考えてみてはいかがでしょうか。

【読書案内】

・楠木新「定年後 50 歳からの生き方、終わり方」（2017 年　中央公論新社）
　⇒定年後の現実と生き方のヒント
・楠木新「定年準備　人生後半戦の助走と実践」（2018 年　中央公論新社）
・上野千鶴子「男おひとりさま道」（2012 年　文藝春秋）
　⇒女性との比較で男性の居場所について考察
・上野千鶴子「おひとりさまの老後」（2011 年　文藝春秋）

（小説）

・重松清「定年ゴジラ」（1998 年　小説現代）
・内館牧子「終わった人」（2015 年　講談社）

(4) 地域社会など公務以外との関係

定年後は、地域社会で過ごす時間が定年前に比べると多くなります。既に地域社会との関係を構築している人もいるとは思いますが、繰り返し転勤をしたり、公務が多忙であったりして、定年後に初めて地域社会を意識することになる人も多く、「地域社会との関係を！」といわれても、どのようにしたらよいのかが分からない人も多いのではないでしょうか。

定年前までは、積極的に取り組まなくても、皆さん自身にとってはあまり影響がなかったと思いますが、定年後も近所付き合いはしたくないという人も含め、定年後に長く過ごす生活空間として、これまで以上に地域社会と何らかの関わりを持った生活をすることが必要になります。

地域社会では、職歴、経験の異なる高齢者の方々が、町内会活動、趣味やスポーツ等のサークル活動などの多方面で活動し、住みやすい地域づくりの一翼を担っています。公務を通じて得た職場の人間関係が減っていく中で、地域において新たに築かれた人間関係や、趣味などを通じた地域社会を超える人間関係は、皆さんの高齢期の生活をより豊かにしてくれるかもしれません。

定年前は、時間などの制約により参加が難しかったボランティア活動などを介し、皆さんが公務で長年培ってきた知識、経験、能力などを地域社会へ還元することもできます。定年後は、家庭に引きこもってしまうのではなく、自分が楽しんで関われる活動などを通じて、積極的に地域社会での互助関係を築いていくことが望まれます。

【全国各地のボランティア窓口】

都道府県・指定都市等におけるボランティア活動については、「地域福祉・ボランティア情報ネットワーク」のホームページ（ https://www.zcwvc.net/）から「社会福祉協議会」などの全国のボランティア情報をご覧ください。

【無給の公務員】

地域社会や支援を必要としている人々への貢献が期待される公的な制度として、法務省が所管する「保護司（無給の非常勤国家公務員）」や厚生労働省が所管する「民生委員（無給の非常勤地方公務員）」等があります。ご興味のある方は、それぞれのホームページをご覧ください。

【社会的な活動に参加して良かったこと】

令和３年度に内閣府が実施した「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」の６５歳以上の集計結果によると、社会的な活動に参加して良かったことは、全体では、「生活に充実感ができた」（４８．８％）、「新しい友人を得ることができた」（３９．１％）や、「健康や体力に自信がついた」（３４．６％）、「地域社会に貢献できた」（３２．４％）との回答が３割以上となっています。

それに続いて、「お互いに助け合うことができた」（２７．６％）、「自分の技術、経験を生かすことができた」（２２．５％）が多くなっています。

○　社会的な活動に参加して良かったこと（複数回答）

（％）

	６５歳以上			６５～７４歳		７５歳以上	
	全体	男性	女性	男性	女性	男性	女性
生活に充実感ができた	48.8	44.4	53.5	43.1	54.7	46.0	52.1
新しい友人を得ることができた	39.1	35.5	42.8	31.4	37.7	40.9	48.8
健康や体力に自信がついた	34.6	29.8	39.7	28.1	36.2	31.9	43.8
地域社会に貢献できた	32.4	42.0	22.3	45.4	24.3	37.4	20.0
お互いに助け合うことができた	27.6	27.9	27.3	26.1	23.6	30.2	31.7
自分の技術、経験を生かすことができた	22.5	24.2	20.7	23.5	22.5	25.1	18.8
社会への見方が広まった	12.7	15.5	9.7	17.0	8.3	13.6	11.3
その他	1.2	1.3	1.2	2.0	0.7	0.4	1.7
特にない	4.6	5.5	3.7	5.6	3.3	5.5	4.2
不明・無回答	3.1	2.6	3.7	1.6	3.6	3.8	3.8

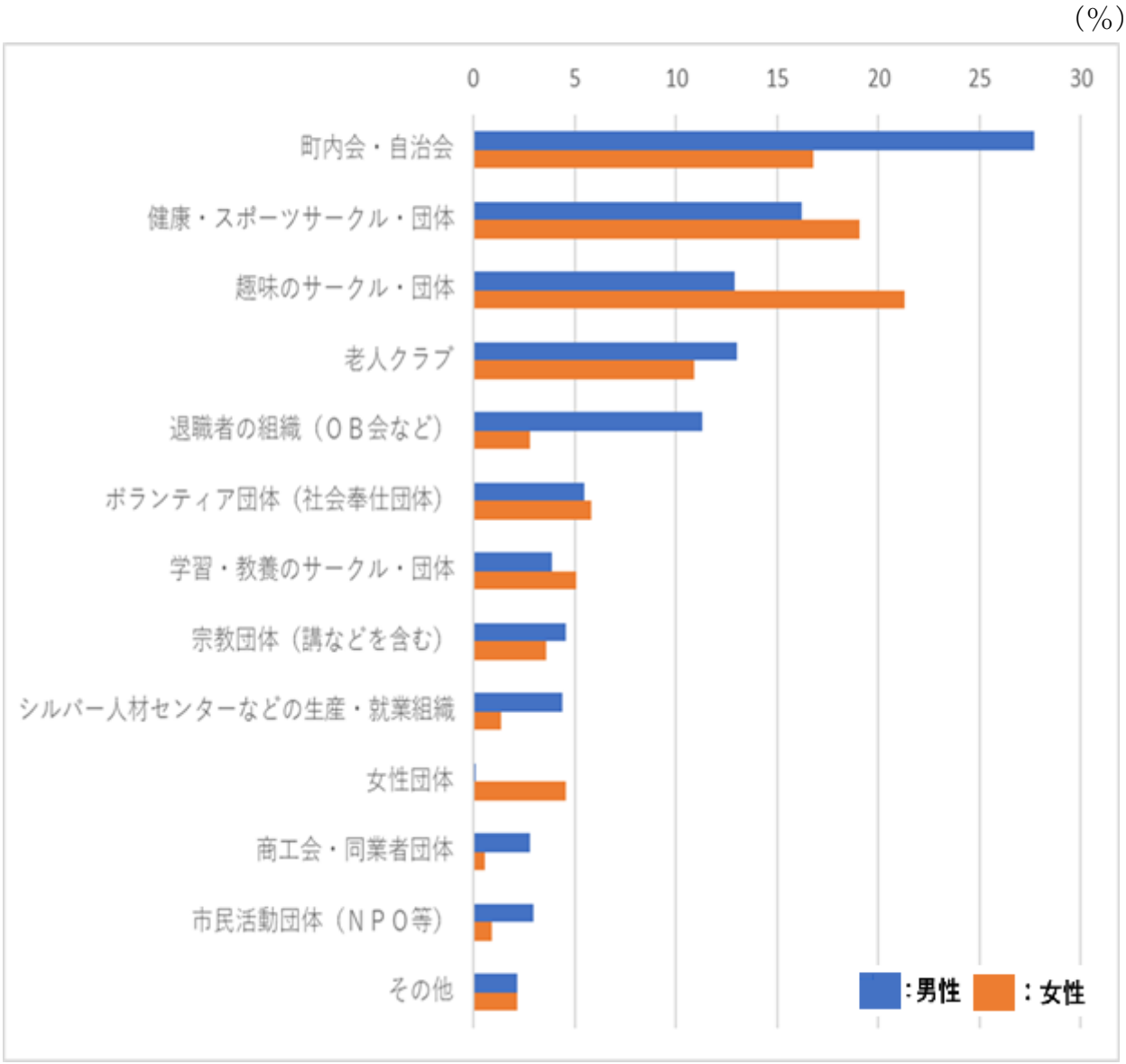
資料：内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」（令和３年度）

【高齢者が参加している団体等】

高齢者が参加している団体について、令和３年度に内閣府が実施した「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する意識調査」の６５歳以上の集計結果によると、「町内会・自治会」が２１．８％と最も多く、約５人に１人が参加しています。

男性は女性に比べて、町内会・自治会、退職者の組織（ＯＢ会など）、シルバー人材センターなどの生産・就業組織等への参加率は比較的高くなっていますが、趣味や学習・教養のサークル・団体などへの参加率は比較的低くなっています。

○ 高齢者の参加している団体（男女別）



資料：内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」（令和３年度）

（参考）

ＪＩＣＡ海外協力隊

JICA 海外協力隊は、開発途上国や、中南米地域の日系人社会からの要請に基づき現地の人々と共にその国や地域の課題解決に取り組みます。長期の派遣期間は原則２年間です。帰国後は、日本や世界で協力隊経験を生かした活躍が期待されています。

JICA は、以下 3 つの目的のもと、これまで世界９９か国に５万人以上の隊員を幅広い分野に派遣してきました。

開発途上国の経済・社会の発展、復興への寄与

① 異文化社会における相互理解の深化と共生

② ボランティア経験の社会還元

《応募資格等》

（１）応募資格：２０歳から６９歳までの日本国籍を持つ方

（２）募集期間：春募集・秋募集の年２回

（３）派遣期間：原則として２年間

（４）選考方法：人物、技術、語学、健康の観点で総合的に審査を行います。

- 一次選考：書類選考
- 二次選考：面接（※ウェブ面接）

（５）訓練期間：

派遣前に、原則として現地での活動に必須となる語学力、危機管理能力等を身に付けるために、６０日～７０日間程度の派遣前訓練を受講していただきます。

（６）待遇：

現地生活費、住居費（派遣先国から住居の提供がない場合）、往復渡航費、本邦支出対応手当（派遣時点で６５歳以上の無給休職又は無職の方。訓練中や派遣中に国内で支出が必要な経費等に役立てるための手当）、経験者手当（派遣期間が３０日以上で、シニア案件で派遣される方。有給休職・無給休職・無職の別を問いません。）、協力活動完了金（長期派遣の方で無給休職又は無職の方が、当初の派遣期間を満了した場合）が、支給されます。

JICA 海外協力隊への応募の詳細については、JICA 海外協力隊ウェブサイトからご確認ください。 ⇒

また公式 LINE アカウントに登録いただきますと継続的に情報が得られます。 ⇒

3　遺産相続とエンディングノート

(1) 遺言書と法定相続

どんなに健康な人でも、いつかは人生にピリオドを打つ日がやってきます。その時の遺産相続の問題は、お金持ちだけのものではありません。相続税がかからなくても、残された自宅や土地などをめぐって遺族の間で「相続争い」が起こることもあります。

相続については、貴重な財産が配偶者や子供にスムーズに受け継がれるように、あらかじめ家族や親族と話し合っておくことが大切です。

皆さんが元気なうちに、民法上の「遺言書」を作成しておくことも一案です。「遺言書」は、民法に定める方式に従ったものでなければならない、記載内容が遺言事項として認められているものに限られるなどの条件がありますが、法的な効力がありますし、撤回はいつでもできます。特に独身など法定相続人がいない場合は、死後、利害関係人等の申し立てにより家庭裁判所が相続財産清算人を選任して、相続人不存在等の手続きが行われ、清算後の財産は国庫に帰属することになりますので、財産を受け継がせたい人がいる場合には、「遺言書」を作成しておくとよいでしょう。

【遺言書の種類】

遺言方式	作成のポイント	注意点・特徴
自筆証書遺言（民法第968条）	1　遺言者が、全文を書き（パソコンでの作成、代筆は不可）、日付及び氏名を自署・押印し、自分で保管（法務大臣の指定する法務局への保管申請が可能（自筆証書遺言書保管制度）） 2　遺言書の全文に添付する財産目録については、パソコンでの作成、通帳のコピー・登記事項証明書等の添付が可能（ただし、それぞれに遺言者の署名と押印が必要）	1　いつでもどこでも作成でき、内容を誰にも知られない 2　形式等の不備で無効になることも 3　開封に家庭裁判所の検認が必要 ※　自筆証書遺言書保管制度では遺言書の保管申請時に民法の定める自筆証書遺言の形式に適合するかについて、遺言書保管官の外形的なチェックが受けられる、家庭裁判所の検認が不要である等の特徴があります。
公正証書遺言（民法第969条）	1　遺言者が公証人の面前で遺言内容を口授し、公証人が文書にまとめて作成（２人以上の証人が必要） 2　原本は２０年間、公証役場で保管 3　印鑑･証明身元確認の資料が必要	1　秘密裏に作成することはできないが、内容が漏れる心配はない 2　公証人が作成するので、形式不備で無効になることがない 3　開封に家庭裁判所の検認は不要
秘密証書遺言（民法第970条）	1　遺言者が作成、署名・押印して封筒に入れて封印し、公証人からその存在の証明を受け（２人以上の証人が必要）、自分が保管 2　パソコンでの作成、代筆は可	1　内容の秘密を保持できる 2　形式等の不備で無効になることも 3　開封に家庭裁判所の検認が必要

（注１）　実際に遺言書を作成する際は、公証人や弁護士等専門家に相談して作成することを

お勧めします。

（注２）　「自筆証書遺言書保管制度」について、詳しくお知りになりたい方は、法務省ホームページ（https://www.moj.go.jp/MINJI/minji03_00051.html）をご覧ください。

なお、いわゆる「遺書」というのは、自分の気持ちなどを伝える私的な文書であり、「遺言書」のような法的な効力はありません。

「遺言書」がなく、相続人による遺産分割協議で合意に達しない場合には、法定相続人に対して法定相続割合による遺産分割、相続が行われることとなります。

【法定相続人の範囲と順位】

順　位	法定相続人
―	配偶者
1	子（実子及び養子）［子が既に死亡の場合、孫］
2	直系尊属（父母・祖父母）
3	兄弟姉妹［甥・姪］

（注）・死亡した人の配偶者は常に相続人となります。
・下位の人は上位の人がいない場合に初めて相続人になります。
・相続を放棄した人は、始めから相続人でなかったものとされます。また、内縁関係の人は相続人に含まれません。

【被相続人との関係による法定相続分の例】

相　続　人	法定相続分（注）
配偶者のみ又は子のみ	全部
配偶者と子１人	配偶者１／２、子１／２
配偶者と子２人	配偶者１／２、子１／４、子１／４
配偶者と両親	配偶者２／３、父１／６、母１／６
配偶者と兄弟姉妹	配偶者３／４、兄弟姉妹の人数で１／４を等分
子２人	子１／２、子１／２（子の人数で等分）
両親のみ	父１／２、母１／２
兄弟姉妹のみ	兄弟姉妹の人数で等分

（注）　法定相続分は、相続人の間で遺産分割の合意ができなかったときの遺産の取り分であり、必ずこの相続分で遺産の分割をしなければならないわけではありません。

(2) エンディングノートの作成

皆さんは「終活」という言葉を聞いたことがあるかと思います。もともとの意味からすれば「人生の終わりのための活動」といったことになるかと思いますが、葬儀を含めた身支度というような狭い意味での準備だけではなく、最近では、より積

極的に、「人生の終わりを見つめた準備を通じて、これからの人生をより一層充実させていくための活動」というような意味で使われることが多いようです。

この「終活」の具体的な実施方法の一つとして、「エンディングノート（終活ノート）」を作成し、その所在を家族と共有するという方法があります。ただし、遺言書とは異なり法的な効力はありません。

内容としては、

- 遺言書の有無
- 資産の状況（預貯金、年金、不動産、株式・投資信託など）
- 生命保険の加入状況
- パソコンなどの起動時のパスワード
- 負債の状況（借入金・ローン）
- クレジットカード情報
- 親戚・知人・友人一覧（弔辞の連絡先）
- 介護の方法
- 病名の告知や延命措置希望の有無
- 葬儀や埋葬先の希望

などを書き残しておくことで、単なる自分自身の覚え書きとしてだけではなく、自分自身がこれから行わなければならないことの洗い出しや、万一の時に、残された家族が様々な手続や判断をする上で困らないというメリットがあります。

特に、生前に葬儀の予約をする場合や、お墓を建てる場合などには、家族や親類などに予めその内容を伝えておくことも必要になります。

なお、スウェーデンで「人生のゴールが見えてきたときに始めるお片づけ」のことを指しているといわれている「終いじたく（Death Cleaning）」という考え方もあります。これは、身のまわりをひととおり掃除して、整理して、暮らしのごちゃごちゃをなくしてすっきりすることによって、これからの暮らしが楽になるように整えて、その秩序を保っていくという考え方です（マルガレータ・マグヌセン著『人生は手放した数だけ豊かになる』）。自分自身の「終活」を考える上で参考になる視点ではないかと思われます。

（参考）

・配偶者居住権（令和２（2020）年４月１日施行）

配偶者居住権は、配偶者が相続開始時に被相続人が所有する建物に住んでいた場合に、終身または一定期間、その建物を無償で使用することができる権利です。

これは、建物についての権利を「負担付きの所有権」と「配偶者居住権」に分け、遺産分割の際などに、配偶者が「配偶者居住権」を取得し、配偶者以外の相続人が「負

担付きの所有権」を取得することができるようにしたものです。上記のとおり、配偶者居住権は、自宅に住み続けることができる権利ですが、完全な所有権とは異なり、人に売ったり、自由に貸したりすることができない分、評価額を低く抑えることができます。このため、配偶者はこれまで住んでいた自宅に住み続けながら、預貯金などの他の財産もより多く取得できるようになり、配偶者のその後の生活の安定を図ることができます。（法務省ＨＰ：http://www.moj.go.jp/MINJI/minji07_00028.html）

・遺産分割前の相続預金の払戻制度（令和元（2019）年７月１日施行）

従来は、生活費や葬儀費用の支払、相続債務の弁済など、お金が必要になった場合でも、相続人は遺産分割が終了するまでは被相続人の預貯金の払戻しができないという問題がありました。そこで、このような相続人の資金需要に対応することができるよう、遺産分割前にも預貯金債権のうち一定額については、家庭裁判所の判断を経ずに金融機関で払戻しができるようになりました。

※ 一金融機関当たり＝相続開始時の預金額×１／３×請求者の法定相続分（上限 150 万円）

【相続税について】

○　相続税とは

個人が被相続人（亡くなられた人）から相続などによって財産を取得した場合に、その取得した財産に課される税金です。

被相続人の亡くなった日の翌日から１０か月以内に、被相続人の住所地を所轄する税務署に相続税の申告書を提出しなければなりません。

○　相続税の申告が必要な人とは

「財産を取得した人それぞれの課税価格の合計額」（「相続税が課される財産の価額の合計額」から「相続財産の価額から控除できる債務と葬式費用」を差し引いた額）が「遺産に係る基礎控除額」を超える場合、相続税の申告をする必要があります。

「遺産に係る基礎控除額」＝ 3,000 万円＋（600 万円×法定相続人の数）

詳しくは「相続税のあらまし」（国税庁ホームページ）をご覧ください。
(https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/sozoku-tokushu/souzoku-aramashi.htm)

＊　そのほか、「小規模宅地等の特例」や「配偶者の税額軽減」など相続税に関する情報については、国税庁ホームページ（https://www.nta.go.jp）に掲載されています。