

BOOK REVIEW

人生のヒント
Vol.26

人生やライフプラン
を考える上でヒント
となる本をご紹介します。



『74歳、ないのはお金だけ。
あとは全部そろってる』

ミツコ 著

[すばる舎刊、2020年11月、1,430円]



2019年発表の金融庁の報告書に端を発した「老後2000万円問題」という言葉に、不安をおぼえた方は少なくないだろう。「住宅ローンも教育費もあるのに、2000万円なんて貯金できない」と老後を悲観した方もいたことと思う。そんな方にとっては、ヒントになる本かもしれない。この本の帯には、こう書かれている——「年金7万円の暮らしでこんなに明るいひとり老後」。

著者は牧師の家に生まれ、牧師の妻となり、自身も牧師を務めた女性なので、少し特殊なケースなのかもしれない。ただ、その部分を差し引いたとしても、本書は多くの気づきを与えてくれる。夫を看取った後、公営住宅でひとり暮らしをする著者の生活ぶりが、家計の状況を含めて、ありのままにつづられている。月7万円の収入で、貯金がほとんどなくても、そこに悲壮感は全くない。本文に添えられた写真の横顔はとても74歳には見えないほど若々しいが、高級化粧品やエステにお金をかけたり、スポーツジムに通わなくても、ステキに年を重ねられることを証明しているかのようだ。

タイトルにある、お金以外にそろっている「全部」とは何か？そこを考えながら読み進めていくと、悲観していた老後にも一筋の光が見えてくるのではないだろうか。

(執筆：ライター 更田沙良)

私は村民だ。元農業高校教師が村長の学習型農園の一員である。春はサラダ系の野菜、秋からは鍋系の野菜を育てている。地方店勤務で顧客訪問した際に、畑の魅力に気づいたのがそもそもこのきっかけである。足繁く通うわけでもないのに、野菜達は順調に育っている。今気に入っているのは、収穫物でつくるピクルス、ドライベジタブル、漬物など。昔ながらの保存食で、ひと手間加えることで味や風味、ビタミンなども豊富になる。また、素朴な野菜を味わうものとして、春の七草粥もなかなか良いもの。すずしろ、すずな（大根、蕪）の野菜と野草のヘルシーな粥。おせちに飽きた頃の胃腸に優しい食材だ。子供の頃、あまり好きではなかったのに、なぜこんなに野菜LOVEになったのか？

これからは寒の入り。この寒さの度合いで桜の開花のスイッチが入るといふ。節分を過ぎると日に日に太陽は高くなる。春の兆しを感じながら私もスイッチを入れて作付け計画を立てよう。(M)

今号では、「うつ病」「大人のひきこもり」「認知症」に関連した記事を盛り込んでいます。人生100年時代、時には試練もあります。壁にぶつかった時、もしくは、ぶつかった人が周りにいた時、何か解決の糸口を見つけてもらえれば…そんな思いでお届けしています。(R)

ご意見をお待ちしております

ご意見、ご質問、ご感想などをお寄せください。皆様の声を、積極的に活かしていきたいと考えております。

E-mail : alps2@lifeplan.or.jp

協会への交通案内

- 東京メトロ千代田線・日比谷線/霞ヶ関駅 C4 番出口より直結
- 東京メトロ丸の内線/霞ヶ関駅 B2 番出口より徒歩3分
- 東京メトロ銀座線/虎ノ門駅 9 番出口より徒歩3分
- 都営地下鉄三田線/内幸町駅 A7 番出口より徒歩3分

ALPS Vol.148
2022年1月発行
発行 ●一般財団法人地域社会ライフプラン協会
〒100-0011 東京都千代田区内幸町2丁目1番1号
飯野ビルディング11階
TEL : 03-6550-8441 FAX : 03-6206-6401
ホームページ <http://www.lifeplan.or.jp>
E-mail alps2@lifeplan.or.jp
編集協力・印刷 ●株式会社丸井工文社

本書からの無断複写・転載を禁じます。
本誌は再生紙を使用しています。

