

「ひとりの社会」における 新しい家族のかたち

松原 淳子 Interview with Junko Matsubara

ノンフィクション作家

誰もが「ひとりの老後」を迎える

今から12年前、「SSS（スリーエス）ネットワーク」という会を作った。「シングル」「スマイル」「シニアライフ」で3S。女性、ひとりの老後“を応援する目的で結成した団体だ。

当時、私は50代を迎えていた。それまでは自分自身、離婚を経験して、ずっと仕事を続けてきて「ひとり」も悪くない、むしろお金と健康があれば、結婚していい方が、気が楽でいい、ぐらいいに思っていた。それが50代を目前に変わった。これまで気楽でいられたのは親のお陰。自立しているつもりでも、どこかで精神的に支えられてきた。その親も高齢でまもなくこの世からいなくなり、自分は本当にひとりになる。この先、生きていくためには、家族に代わるつながりが必要だ、と考え始めたのだ。周囲を見渡すと、同じような境遇のシングル女性たちが結構いた。ならば、そんな者同士が集まって「緩やかな家族」のようなつながりを作ればいいじゃないか、と立ち上げたのがこの会だった。

このとき、気づいたことがもう1つある。「家族」には「家庭内福祉」という重要な役割があるということだ。つまり、困ったときにお互い助け合うシステムとして機能するのが「家族」であり、当然ながらシングル女性たちは老後、その恩恵を受けられない。さらに言えば、昨今の状況から国の社会福祉政策もあてにはならない。ならば、家族のいない者同士が助け合うシステムを自分たちで作るしかない、と考えたのだ。

発足当初は、20人程度で始めた。その後、徐々に会員も増え、2001年にはNPO法人にした。3年前に自著『ひとりの老後』はこわくない』（海竜社刊）を出版した反響もあり、ここ数年で倍近くに増え、今では首都圏を中心に約1,000人程の規模となった。

しかし、当初はなかなか理解を得られなかった。独身女性を対象にした「特殊な会」とも言われた。確かに以前は独身女性が多かったが、現在は会員の半数が既婚者や離婚した人、未亡人だ。未婚、既婚を問わず、女性の誰もが「ひとりの老後」を迎える可能性があることに、多くの人たちがやっと気づき始めた。

シングル同士が 助け合うネットワーク

SSSネットワークでいうところの「緩やかな家族」とは、会員同士の助け合いがベースになっている。具体的活動として2005年に「災害ネット」を立ち上げた。ひとりの女性にとって一番心配なのは、大地



女性「ひとりの老後」を応援する目的で作られたSSS（スリーエス）ネットワークが定期的に行っている会員同士の交流会

震などの災害が起きたときだろう。とくに普段近所づきあいのない人は、いざというときに孤立する恐れもある。このことを新潟県中越地震などの災害報道を見て痛感した。そこで、ひとり女性のための災害セイフティネットワークとして、会員に声掛けを始めたのだ。

仕組みや運営方法はシンプルだ。事務局がメンバーの住んでいる地域別にグループ分けをする。連絡を取り合う上で、グループのメンバーは4人ぐらいが適当と考えている。メンバーはお互いに連絡をとって自分たちで災害



SSSネットワークが提供している「女性のための共同墓」。年に1回、追悼会を行っている

対策を考える。あくまで助け合うのが目的なので、具体的なやり方は各グループで決めてもらい、事務局があれこれ指示することはない。ただし次のことだけは推奨している。

- ① グループのメンバーで顔合わせすること
- ② お互いの家の場所の確認をすること
- ③ いざというときの約束事を決めておくこと
- ④ たまには会って交流を深めておくこと

事務局がメンバーに約束しているのは、災害が起こったら、何日か経っても必ず安否確認の連絡を入れるということ。すぐに駆けつけてくれなくても、誰かが自分を気にしているだけで安心できるものだ。とはいえ、メンバーの自主性に任せているだけに運営管理の難しさはある。交流がうまくいっているグループもあれば、顔合わせもしていないグループもある。その上、運営側としては特定の地域にメンバーが増えてくればグループを分割せざるを得ない。でも親しい人とグループが分かれても交流はできるので、メンバーにはよい方向に促えて、災害ネットワークをうまく活用していただくようにお願いしている。

このほかの活動としては10年前、女性のための共同墓を東京都内につくった。「お墓はたんに遺骨を入れる場所ではなく、生きている間に集う場所」をコンセプトに、年に1回、追悼会を開催している。さらに、「ひとり」の豊かな人生、老後を送るための「学ぶ場」として「ひとり安心大学」というセミナーを開催したり、会員交流の場も定期的に設けたりしている。

「ひとりの覚悟」を持つ

こんな団体があるとは知らなかった、とシングル女性の皆さんからよく言われる。女性のひとり暮らしの問題や高齢化社会について語り合ったり、勉強したりする会は多いけれど、SSSのような助け合いを目的としたネットワーク組織は他にほとんどないからだろう。

正直に言うと当初は、皆と一緒に思えば怖いものもない、ぐらいの気軽な感覚で始めた組織だった。その後、多くの方々と出会い、会員のために活動しなければいけない立場になって、自分自身の考えも深まってきた。そこで思い至ったのは、ひとりの人にとって「友人」が何より大事ということ。いくらお金や家があっても健康でも、信頼できる友人がいなければ老後の不安はなくならない。逆に言えば、そういう人たちがいさえすればなんとかなる。とは言っても昔の会社の友達や同級生といった「古い友人」にこだわる必要はない。家族がいる人たちは老後になれば、自分の家族を最も大切に考えるからだ。それだけに、ひとりの人は「ひとりの老後」に向けて、自分で新たに友人をつくらなくてはいいけない。自分から行動することが大切なのだ。この会では、そんな人たちのために数々の出会いの場も提供してきたつもりだ。

少し前、「無縁社会」というNHKのドキュメンタリー番組が反響を呼んだ。「無縁」といつてしまうと荒涼として違和感があるが、あと10年、20年も経てば、今以上の「ひとりの社



父親の葬儀を描いた松原惇子氏の体験ドキュメンタリー映画「わたしの葬送日記」より

会」が確実にやってくる。でも現状は、ひとりが生きやすい社会や制度になっていない。まだ多くが他人ごとのように思っているようだが、自分の問題として捉えていかないと、これから大変なことになると思う。

大切なのは「ひとりの覚悟」を持つことだ。ひとりで生き、老いて、死んでいく。腹をくくればすすきりする。逆にひとりで寝たきりになつたらどうしよう、などと心配を始めると際限なくマイナス思考に陥ってしまう。

「今の日本人に足りないものは死生観だと思う。老いや死についてどう捉えるか、自分にとって幸せとは何なのか。そうした分別がないからマスコミの健康情報に惑わされる。人間いつかは病気になるって、死ぬ時は死ぬ。テレビの健康バラエティなんか観ていてはだめ」——最近、そんな話を講演会ですると、シニア層の男性たち

ちに大受けて「目から鱗でした」などの感想をいただく。とくに都市部には、お金のことばかり考えて死生観など持たずに生きてきた人が多いようなので、私の話を聞いて少しは楽になるのだろう。そんなに頑張らなくても、ただ生きていけばいい、という内容でもあるのだから。

「楽しく活動する」という スタンス

自著「ひとりの老後」はこわくない」では、「ひとりの老後」を迎えるにあたって必要となる、どちらかといえばハウツー的な情報を中心に紹介したが、この次はもう少し踏み込んで「ひとりの死」についての本を書こうと思っている。最近になって会員さんが亡くなる連絡をよく受けるようになった。しかも高齢者ではなく50代の若さで亡くなられるケースが続いたことが背景にある。「死」をより身近に感じ、人生について終わるかわからない、と実感するようになった。

私の場合、日々の生活や活動の中からいつもテーマが浮かび上がってくる。2005年に撮ったドキュメンタリー映画、「わたしの葬送日記」もそうだった。父の葬儀で起こったお金をめぐるトラブルなどの顛末を、たまたま弟が映像の仕事をしていたので撮ることができた作品だ。プライベート映像なので、すべて実話だ。それだけに、ご覧になった方から「家族のあり方や生き方、老い方などを考えさせられた」「伊丹十三の『お葬式』より面白かった」といった声もいただいた。

思いついたら後先考えずに、すぐ行動に移すタイプなので、いざ始めてみて、大変さを思い知らされることも多い。もとはといえば「災害ネット」も思いつきから生まれた。この活動が続けてきてつくづく思うのは

「ひとりの老後」に最も必要なのは人、仲間ということ。仲間がいなければ老後、幸せにはなれない。その点、知らない者同士でつくる「緩やかな家族」ってすごいことだと、改めて思う。今後は災害のときだけでなく、病気になったときでも助け合えるかたちに充実させたいと考えている。

私は「団塊の世代」なので、これから出現する「ひとりの社会」の先端にいたい。自分たちのしていることは、次の世代が必ず体験するという自覚がある。それだけに、いい見本、つまりシングルでも幸せに死んでいけることを自ら体現したいと願っている。これまで通り、楽しく活動するという自分らしいスタンスは保ち続けながら。

本稿は、松原惇子氏へのインタビューに基づいて編集室にて構成したものです。

松原 惇子（まつばら・じゅんこ）

ノンフィクション作家。1947年埼玉県生まれ。昭和女子大学卒業。米国ニューヨーク市立クイーンズカレッジにて、カウンセリングで修士課程修了。39歳の時、「女が家を買うとき」（文藝春秋）で作家デビュー。「クロワッサン症候群」（文藝春秋）は流行語にもなった。「ひとりの生き方」をテーマに執筆活動、講演活動続ける傍ら、シングル女性の今と老後を応援する団体、NPO法人「SSS（スリーエス ネットワーク）」（<http://www.sss-network.jp>）を立ち上げ、その運営にも力を注ぐ。主な著書は、「ひとりの老後はこわくない」（PHP文庫 など）。