

# おひとりさまの生き方

いつか訪れる「おひとりさま」の生活に必要な情報を集めました。

最期まで自分らしく生きるヒントをご紹介します。

★キーワード：おひとりさま／シングル／独身／30代／老後／終活

★対象：おひとりさま／おひとりさまについて知りたい人

## ●●●おひとりさまの基本書●●●

367.4/サカ	負け犬の遠吠え (酒井順子／講談社)	2003年
未婚・子ナシ・三十代以上の女性を「負け犬」とし、その発生原因や特徴などを身近なテーマに語る。負け犬にならないための10カ条・負け犬になってしまったからの10カ条を掲載。		
367.7/ウエ	おひとりさまの老後 (上野千鶴子／法研)	2007年
住まいの選択・お金のこと・介護の受け方・終わり方など、ひとり暮らしのノウハウを知恵や工夫をメインに伝える。また、人や孤独との付き合い方などの精神的なことについても取り上げる。		
367.21/オヒ	おひとりさまマガジン (上野千鶴子 // 責任編集／文芸春秋)	2008年
おひとりさまの座談会をはじめ、マナー・コントロール術や有名なおひとりさまのエッセイを多数掲載する。「その日のためのリスクマネジメント」では、困った時に知っておきたい31の知恵・技術を紹介。		

## ●●●30代からのおひとりさま情報●●●

591/モモ	大人女子の安心シングルライフプラン：見えない未来を“見える化”する (じゃこめてい single life編集部 // 編著／じゃこめてい出版)	2016年
生涯の収支を確認することができる「キャッシュ・フロー表」の作り方、今からできる様々な備え、心と体の健康を維持するための方法を紹介する。30代から60代のシングル女性へのインタビューも掲載。		
591/モモ	おひとりさまの老後のお金と暮らしの本 (百田なつき // 編著、にしだきょうこ // 絵／マイナビ)	2015年
年金の金額、貯蓄の増やし方、親の介護、終の住みかなどについて、マンガと解説ページでわかりやすく紹介する。具体的に考えるための書き込みシートが複数あり。		
367.4/シア	幸せになるためのシングル女性の人生設計：30歳から始める！ (日本経済新聞生活経済部 // 編／日本経済新聞出版社)	2010年
お金を中心に、住まい・病気や介護などについて、今から考えるための知識や具体的なノウハウを紹介する。意識調査や体験談からシングル女性の実態がわかる。		

367.4/コジ	人生迷子のシングルたち (小島貴子/ソフトバンククリエイティブ)	2008年
人間関係・お金・スキルなどのシングルが抱える様々な不安を、一つひとつシートを用いて客観的に見つめ直す。不安の原因・対処法を見つけ、3年後の理想の自分をイメージする。		

### ●○●ひとりの老後に備える●○●

367.7/オヒ	おひとりさま老後の便利帳:安心してシンプルに暮らすための88のヒント (シニアの暮らし研究会/双葉社)	2014年
おひとりさまが安心して老後を迎えるための知識と準備について説明。暮らし、住まい、お金、介護の4テーマ88項目から、自分に合った老後生活のヒントを得ることができる。		
367.7/ワク	60歳からの「ひとり暮らし」実例とアイデア集 :いつまでも楽しく!ひとり上手のレッスンBOOK(ゆうゆう編集部//編/主婦の友社)	2015年
ひとり時間を充実させる方法、毎日機嫌よく暮らすための生活習慣と考え方、学ぶこと・働くことを通じた自己実現などについて、先輩からのメッセージを交えながら紹介。ひとり暮らしの準備を始めたい人向け。		
367.7/マツ	ひとりでも安心して暮らす方法:最期まで思いっきり人生を楽しむコツ (松原惇子/大和書房)	2011年
人生を楽しむための9ヶ条、モノの整理など、シングル女性が老後を安心して暮らすコツを紹介。緊急時に自分の意志を伝える「いざときノート」や遺言書の書き方が充実。		
367.7/ナカ	男おひとりさま術 (中沢まゆみ/法研)	2010年
中高年男性を対象に行ったアンケートと取材をもとに、食生活をはじめとする自立に役立つ実践的なスキルを紹介。そのほか、病気、お金、終の棲家、セカンドライフ、介護についてもわかる。男性向け。		

### ●○●おひとりさまの終活●○●

367.7/コタ	ひとり終活:不安が消える万全の備え (小谷みどり/小学館)	2016年
ひとり暮らしの人が最期まで自分らしく生きるためにやっておきたい備えを紹介。自立ができなくなった後の生活、死後にやらなくてはいけないこと、自分の意思の託し方がわかる。		
367.7/ナカ	おひとりさまの終活:自分らしい老後と最後の準備 (中沢まゆみ/三省堂)	2011年
老後の働き方と就活、見守りシステムづくりについて、知っておきたい知識や利用したいサービスを紹介。あとがきに「おひとりさまの老後見守り10か条」掲載。お金、医療、介護などの情報も提供する。		
365.3/ナカ	おひとりさまの終の住まいか:自分らしく安らかに最期まで暮らせる高齢期の「住まい」 (中沢まゆみ/築地書館)	2015年
高齢期における「住まい」の選択肢、その実態や制度について紹介する。自宅ですっと生活し続けるためのノウハウ、高齢者住宅の選択肢、介護保険で利用できる施設、新しい高齢期の住まい方がわかる。		

●○●あなたと情報をリンク!男女共同参画をもっと身近に!●○●

静岡県男女共同参画センター あざれあ図書室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1-17-1 TEL:054-255-8763 Mail:library@azarea-navi.jp