



幸 齡 社 会

人生これから シニア情報館



シニアライフアドバイザー

松本すみ子

最近、「家事代行サービス」を初めて利用しました。頼んだのは、台所や風呂場など水回りの清掃。料金は2万円台です。その金額なら払えないことはない、何より、私が掃除しても取れない、換気扇やガスレンジの汚れをきれいにしてほしい。そんな思いで依頼しました。作業は約2時間半。ピカピカ

快適生活

になった水回りに満足し、こう思いました。「何もかも一人で頑張らなくてもいい、できないことは人に頼めばいい」と。価値観や習慣として、家の中のことを他人に任せるのは、抵抗感を抱く人もいるでしょう。でも、高齢化が進む日本では、それも快適に暮らす方法の一つであると感したのです。

国勢調査では65歳以上の人がいる一般世帯のうち、最も多い「夫婦のみの世帯」と次に多い「単独世帯」の数を合わせると、全体の約6割を占めます。

それはいわば、高齢者の多くが「頼れる若い世代」と一緒に

人に頼る"のもあり"

住んでいないということです。中でも、高齢者の1人暮らしは今後も増加傾向にあり、一人でも対処できずに困る場面が増えると予測されます。

家事代行サービス業界には、企業のほかに、NPO法人などの市民団体も参入しています。東京・足立区のあるNPO法人



では、1時間当たり800円で掃除や洗濯、食事作り、庭の草取り、電球の交換、買い物などを請け負ってくれます。

800円のうち、400円は働いた本人に、残りは同法人の運営資金になるとのこと。メンバーの大半が60〜70代ですが、いずればわが身、元氣なうちは支援しようが理念です。

シニア世代が高齢者を手助けする活動は、全国的に広がっています。一人や夫婦だけで頑張つて暮らすのも立派ですが、年齢を重ねたら、人に頼れる部分は頼つて、快適な生活を続けることも考えてみてはいかがでしょうか。