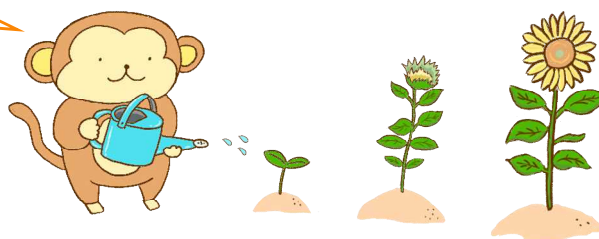


人生100年時代を考える

日本は平均寿命が世界一、総人口に65歳以上の高齢者人口が占める割合（高齢化率）は29.1%の超高齢社会です。また、女性100人に対する男性の数（人口性比）をみると、15～64歳では102.6と男性が多いのに対し、65歳以上の高齢者では76.9と女性が多数を占めます。長くなった人生をいかに過ごすか、よりよい生き方について考える資料をご紹介します。



【図書・地方行政資料】

超高齢社会の現状

No.	書名	編著者名	出版社	出版年	請求記号
1	少子化と女性のライフコース(人口学ライブラリー; 19)	永瀬伸子, 寺村絵里子編著	原書房	2021	334.3/Sh96
2	少子高齢時代の女性と家族: パネルデータから分かる日本のジェンダーと親子関係の変容	津谷典子 [ほか] 編著	慶應義塾大学出版会	2018	334.31/Sh96
3	70歳就業時代の展望と課題: 企業の継続雇用体制と個人のキャリアに関する実証分析(労働政策研究報告書; no.211)	労働政策研究・研修機構編	労働政策研究・研修機構	2021	336.4/N48
4	「幸せ」視点のライフデザイン: 2万人アンケートが描く生き方・暮らし方の羅針盤(ライフデザイン白書; 2022)	第一生命経済研究所著	東洋経済新報社	2021	365.5/R12/R
5	少子高齢社会総合統計年報 2022年度版	三冬社編集制作部編集・制作	三冬社	2021	365.5/Sh96/R
6	人生100年時代のキャリア形成と雇用管理の課題に関する調査 (JILPT調査シリーズ; No.206)	労働政策研究・研修機構編	労働政策研究・研修機構	2020	366.2/J52
7	男女共同参画白書 令和4年版	内閣府男女共同参画局編	勝美印刷	2022	367.1/D37/R
8	変化し続ける高齢者意識の研究: 世代や年代の差異がもたらすもの (次世代高齢者研究報告書; Phase 1)		ハイライフ研究所	2017	367.7/J54
9	「サードエイジ」をどう生きるか: シニアと拓く高齢先端社会	片桐恵子著	東京大学出版会	2017	367.7/Sa13
10	超高齢社会への軟着陸のために (2020年度のあゆみ: 第35号)	高齢社会をよくする北九州女性の会[編]	高齢社会をよくする北九州女性の会	2021	369.2/C53
11	高齢社会白書 令和3年版	内閣府編	日経印刷	2021	369.2/Ko79/R
12	人生100年時代の企業人と社会貢献活動に関する調査(JILPT調査シリーズ; No.197)	労働政策研究・研修機構編	労働政策研究・研修機構	2020	369.7/J52
13	サバイバル時代: コロナサバイバル少子化・高齢化「テック」ビジネスの息吹 (少子化・高齢化ビジネス白書; 2022年版)	藤田英夫編著	日本ビジネス開発	2022	673/Sh96/R

生き方・ライフプラン

No.	書名	編著者名	出版社	出版年	請求記号
1	人生100年時代の生き方・働き方: 仕事と人と関わり続ける時代	所正文著	学文社	2017	143/J52
2	10代から考える生き方選び	竹信三恵子著	岩波書店	2020	159/J88
3	Life shift: 100年時代の行動戦略 2	アンドリュー・スコット, リンダ・グラットン著; 池村千秋訳	東洋経済新報社	2021	159/L62

4	時代のカナリア：今こそ女性たちに伝えたい!	湯川れい子著	集英社	2022	159.6/J48
5	女50歳からの100歳人生の生き方	小島貴子著	さくら舎	2017	159.6/O66
6	わたしの居場所	共同通信社取材班著	現代人文社	2021	361.3/W47
7	ブレイクダウン・ザ・ウォール：環境、組織、年齢の壁を破る	尾原容子著	日本経済新聞出版社	2018	366.38/B91
8	女子学生のキャリアデザイン：自分らしさとワークライフバランス(3訂版)	野村康則, 竹内雄司著	水曜社	2021	366.38/J78
9	「女子力」革命：人生100年時代を生きぬくために	萱野稔人編	東京書籍	2018	367.2/J78
10	人生100年時代への船出	樋口恵子著	ミネルヴァ書房	2013	367.7/J52
11	百まで生きる覚悟：超長寿時代の「身じまい」の作法	春日キスヨ著	光文社	2018	367.7/H99
12	女性の「定年後」：何をして、何をしないか	香山リカ著	大和書房	2018	367.7/J76
13	人生100年時代：自分らしく豊かに生きるためのチェックリストQ30		全国女性税理士連盟	2019	369.2/J52
14	人生100年時代をどう生きる	高齢社会をよくなる女性の会・京都編	高齢社会をよくなる女性の会・京都	2015	369.2/J52
15	20歳のキャリア術：人生100年時代へ向けた女性のはじめの一步	澤田裕美著	樹村房	2020	377.9/N73
16	理系女性の人生設計ガイド：自分を生かす仕事と生き方	大隅典子, 大島まり, 山本佳世子著	講談社	2021	407/R41
17	生活経営学 (第3版)	赤星礼子編	九州大学出版会	2022	591/Se17

しごと

No.	書名	編著者名	出版社	出版年	請求記号
1	定年女子：60を過ぎて働くということ	岸本裕紀子著	集英社	2019	159/Te26
2	自分に還る：50代の暮らしと仕事	石川理恵取材・文	PHPエディターズ・グループ	2021	281/J46
3	死ぬまで、働く。：97歳・現役看護師の「仕事がある限り働き続ける」生き方	池田きぬ著	すばる舎	2021	289.1/Sh69
4	特集人生100年時代：継続雇用・定年延長を考える：生涯現役社会の実現に向けたシンポジウム(エルダー；第41巻第3号(通巻473号))		高齢・障害・求職者雇用支援機構	2019	366.2/J52
5	定年後も働きたい。：人生100年時代の仕事の考え方と見つけ方	松本すみ子 [著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2019	366.28/Te28
6	Life career：人生100年時代の私らしい働き方	渡部昌平編著	金子書房	2019	366.29/L62
7	女性50代からのキャリアデザイン：人生の後半戦、私たちはもっと輝こう!	森ゆき著	セルバ出版	2020	366.3/J76
8	最強のライフキャリア論。：人生まるごと楽しむための思考法	岩橋ひかり著	時事通信出版局	2020	366.3/Sa21

9	エンパワーメント：働くミレニアル女子が身につけたい力	大崎麻子著	経済界	2017	367.1/E63
10	女性のためのお金の不安、仕事のもやもや相談Book	朝日新聞出版編著	朝日新聞出版	[2021]	591/J76
11	「サラリーマン女子」、定年後に備える。：お金と暮らしと働き方	大江加代著	日経BP	2021	591/Sa69
12	高齢女性によるグループ経営：「人間らしい仕事」の獲得	蒲澤晴美著	有信堂高文社	2020	611.7/Ko79

高齢期の生活

No.	書名	編著者名	出版社	出版年	請求記号
1	定年女子：これからの仕事、生活、やりたいこと	岸本裕紀子著	集英社	2015	159/Te26
2	不安と折り合いをつけてうまいこと老いる生き方	中村恒子, 奥田弘美著	すばる舎	2021	159.79/F51
3	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	2020	159.79/N48
4	70代からの「女の輝き」「男の品格」	坂東眞理子, 佐々木常夫著	宝島社	2020	159.79/N48
5	79歳、大学院生。：悔いなく生きるための私の挑戦	白鳥早奈英著	海竜社	2018	159.79/N48
6	60歳を過ぎると、人生はどんどんおもしろくなります。	若宮正子著	新潮社	2017	159.79/R63
7	あら、もう102歳：俳人金原まさ子の、ふしぎでゆかいな生き方	金原まさ子著	草思社	2018	289/A64
8	明日はもっと面白くなるかもしれないじゃない？	我妻マリ著	幻冬舎	2020	289.1/A92
9	85歳のチアリーダー	滝野文恵著	扶桑社	2017	289.1/H11
10	好きなことを見つける魂のアンテナ術：エプロン作家83歳（秘）逆転記	三宅直子著	パレード	2020	289.1/Su54
11	シニア六法	住田裕子監修・著	KADOKAWA	2020	320/Sh62
12	子や孫にしばられない生き方	河村都著	産業編集センター	2017	367.3/Ko97
13	夫の定年：「人生の長い午後」を夫婦でどう生きる？	グループわいふ著；佐藤ゆかり著	ミネルヴァ書房	2017	367.3/O89
14	中高年齢シングル女性の生活状況アンケート調査報告書：530名の声に耳を澄ませば	わくわくシニアシングلز [編]；湯澤直美協力	わくわくシニアシングلز	2017	367.4/C64
15	人生のやめどき：しがらみを捨ててこれからの楽しむ	樋口恵子, 上野千鶴子著	マガジンハウス	2020	367.7/J52
16	マっちゃん84歳人生店じまいはムズカシイ	沼野正子著	岩波書店	2019	367.7/Ma71
17	もし、フネさんが70人集まったら?: 私たち、まだまだこれからよっ!!	ブレインワークス編著	カナリアコミュニケーションズ	2018	367.7/Mo81
18	おひとりさまの老後	上野千鶴子著	法研	2007	367.7/O29

19	どっこい生きてる90歳(老〜い、どん!; 2)	樋口恵子著	婦人之友社	2022	367.7/O31
20	老いの落とし穴	遙洋子著	幻冬舎	2020	367.7/O32
21	老いの福袋：あっぱれ!ころばぬ先の知恵88	樋口恵子著	中央公論新社	2021	367.7/O32
22	シニアシングلز女たちの知恵と縁	大矢さよ子, 湯澤直美編; わくわくシニアシングلز著	大月書店	2018	367.7/Sh62
23	シニアシングル女性のためのサバイバル読本：日頃から備える防災・減災	川崎市男女共同参画センター編	川崎市男女共同参画センター	2020	369.3/37-Ka
24	89歳、ひとり暮らし。：お金がなくても幸せな日々の作りかた	大崎博子著	宝島社	2022	590/H11
25	65歳から心ゆたかに暮らすために大切なこと	ショコラ著	マガジンハウス	2021	590/R63
26	60代からシンプルに穏やかに暮らす：身軽にムリなく健康で平穏がいちばん幸せ	smile editors編	主婦と生活社	2021	590/R63
27	ドンに魅せられて：「ボレロ」がくれた76歳からの人生	九堀不美恵著	幻冬舎メディアコンサルティング	2022	769/D85

健康

No.	書名	編著者名	出版社	出版年	請求記号
1	人生100年時代の医療・介護サバイバル：親と自分のお金・介護・認知症の不安が消える	中澤まゆみ著	築地書館	2019	364.4/J52
2	LGBT専門医が教える心・体そして老後大全：性同一性障害診療の第一人者が回答!(わかさカラダネBooks)	針間克己監修	わかさ出版	2020	367.9/L59
3	女性と健康の百科事典 (1~4)	Marlene B. Goldman, Rebecca Troisi, Kathryn M. Rexrode; 女性と健康の百科事典翻訳刊行編集委員会編	丸善出版	2022	495/J76/R
4	産婦人科医が教える!妊娠・出産と女性特有の不調・病気がわかる本	安田師仁著	幻冬舎メディアコンサルティング	2021	495/Sa62
5	働く女性のヘルスケアガイド：おさえておきたいスキルとプラクティス	荒木葉子, 市川佳居編著	金剛出版	2022	498.8/H42

【新聞記事】

No	記事見出し	新聞名	掲載日
1	女性の自立促進を強調：22年版 男女共同参画白書	読売新聞	2022.05.27
2	Aging Gracefully わたしらしく輝く 重ねる年齢、楽しめる世の中に / 坂本真子	朝日新聞	2022.05.26
3	くらし探検隊：本当の寿命は「平均」より長い?：老後資金の手当てに狂いも：確率と負担額でリスク分類	日本経済新聞	2022.05.07
4	くらしナビライフスタイル 人生100年クラブ 音声番組をスマホで発信 リスナーとの「つながり」実感 / 稲垣衆史	毎日新聞	2022.04.10

女性教育情報センターは、国立女性教育会館内にある、男女共同参画および女性・家庭・家族に関する専門図書館です。

●文献情報データベース (所蔵検索)

https://winet2.nwec.go.jp/bunken/opac_search

図書の貸出や複写郵送サービスなどを行っています。
資料探しでお困りの際はお気軽にお問い合わせください!



女性教育情報センター (国立女性教育会館 情報課)
〒355-0292 埼玉県比企郡嵐山町菅谷728
TEL:0493-62-6195 FAX: 0496-62-6721
E-mail:infodiv@nwec.jp