

はじめに.....	i
日本語翻訳者のはしがき.....	iii
推薦のことは.....	vi
第一章 急速に変化する高齢者の生き方.....	1
一、一〇〇歳の長寿も夢ではない.....	1
(一) 平均寿命一〇〇歳の長寿社会がやってくる.....	2
(二) 高齢者自らが自分の責任を負う時代.....	4
(三) 「長く」だけではなく「どのように」生きるかが重要.....	5
二、世界で最も速く高齢化する国.....	7
(一) 窮地に追い込まれたベビーブーム世代.....	9
(二) 現代版人生の三大悲劇―長寿・定年退職・生活費の負担増―.....	11
三、青春を夢見て若返ろうとする高齢者.....	12
(一) 外見からは異なり、活気に満ち溢れている高齢者.....	14
(二) 心まで若い活動的な高齢者.....	16
四、パワフルグレー時代.....	18
(一) 中高年のさまざまな文化的欲求.....	20
(二) 中高年の文化的欲求は人生の欲求.....	22

五、蚊帳の外の高齢者が増えている	25
（一）子どもに献身しても老後の対策のない高齢者	27
（二）人生最後の選択となる自殺の悲劇	28
（三）老人性うつ病の急増	30
六、豊かな高齢者と貧しい高齢者	35
（一）高齢者本人が貧しければ親孝行も受けられない	37
（二）家族間の交流の断絶	38
七、躍動するシルバードロマンス	40
（一）中高年の愛と性に対する渴望	42
（二）高齢者だけの熱いロマンス『死んでもいい』	43
第二章 熟年期の愛と性	47
一、高齢者の愛情表現は醜いのか	47
（一）偏見に満ちた高齢者の愛と性	48
（二）高齢者の性力はないと決めつけるな	50
二、高齢者の愛と性に対する偏見は人権侵害	53
（一）高齢者は無性が美德？	54
（二）純潔主義にとらわれている韓国の高齢者	56

- 三、どのように老いていくか 58
- (一) 老化に伴う身体的な変化 59
- (二) 楽しくホモ・エロティクスになれ 60
- 四、使いなさい、そうしないと失われる！(Use it, or lose it!) 63
- (一) 減少はするものの決してなくなるならない高齢者の性力 64
- (二) 使うほど悪い？ よい？ 65
- (三) セックスの「用不用説」 66
- (四) 稲光りから蛍の光までの「情」 68
- (五) 諦めてはならない高齢者の情熱 70
- 五、高齢期の愛と性は健康のパロメーター 71
- (一) 規則正しい性生活は健康によい 73
- (二) 性と上手に付き合うと長生きする 75
- (三) 高齢期の愛と性は生活の活力源 77
- (四) 「通じた？」 高齢期の愛と性は心の通路 78
- 六、中高年の愛と性の悩み 80
- (一) 密かに増える高齢者の性病 82
- (二) 中高年のための性教育が必要 83
- 七、薬品や健康食品に頼らない愛と性 85

第三章 老後は第二の新婚時代……………	94
一、高齢夫婦の新たな出発	94
(一) 家に閉じ込める夫、外を出歩く妻	95
(二) 夫婦が一緒に寝なければならぬ理由	97
(三) 夫婦は時間を共有してこそ長生きする	99
二、愛と性は神様からの贈り物	101
(一) 夫婦の愛と性、ともに解いていくもの	103
(二) 中高年の雲雨の情	104
三、高齢者だけのセックススタイルがある	107
(一) 抱擁だけでも十分	108
(二) 禁欲よりは「ボルノ」を求めよう	109
四、増える熟年離婚	111
(一) おばあさんたちが起こした熟年離婚	112

(二)	性格の差？ 性的な差！	114
(三)	日本の熟年離婚から韓国の大学入学試験離婚まで	116
	五、熟年の危機はこうして克服しよう！	119
(一)	相手に配慮する夫婦関係	120
(二)	夫婦中心の夫婦関係をつくれ	124
	六、熟年離婚の芽は中年期に生まれる	127
(一)	女性の深刻な「空の巣症候群」	130
(二)	中年は新しい自己実現の段階	131
	七、老後の幸せは夫婦がともに見つけるもの	134
(一)	高齢女性は愛と性にも自由を望む	137
(二)	ともに老いていきましよう、最高の瞬間はまだ訪れていないから	140
第四章 熟年再婚と同棲		
	一、配偶者のいない一人暮らし高齢者	145
(一)	高齢期の最も大きな苦痛は配偶者との死別	147
(二)	配偶者との死別後、男性と女性とでは異なる	149
	二、一〇人の孝行者より悪妻がよい	151
(一)	家族も慰めにはならない一人きりの孤独	153

(二)	一人暮らし高齢者の良い薬は再婚	154
(三)	高齢化によりいっそう増大した再婚の必要性	156
(四)	孤独な日本の高齢者の友「便利屋」	159
三、	熟年再婚は「準備された結婚」	160
(一)	熟年再婚を選択するさまざまな理由	162
(二)	熟年再婚、これでよい	164
四、	熟年再婚を望むが迷う	165
(一)	子どもの顔色と周りの視線が大きな障害物	166
(二)	一人暮らし高齢者の願いは良き配偶者	169
(三)	幸せな熟年再婚の鍵は真実の愛	170
(四)	若い異性よりは同年代の異性	172
(五)	熟年再婚が成功するためのテスト	173
五、	熟年再婚の成功条件	175
(一)	熟年再婚のための直前のチェックリスト	177
(二)	熟年再婚の成功要因	178
(三)	成功裏な熟年再婚のための提言	180
六、	現実的な代案としての熟年同棲	182
七、	堂々と楽しみなさい	185

八、子どもらよ、二一世紀型親孝行をしなさい	189
(一) 本当の親孝行は人権尊重	191
(二) 子どもが両親と仲よく暮らす方法	192
(三) 孤独な独身者のための「特別解放区」が必要	186
(四) 出会いの究極的な目標は幸せな老後	188
第五章 美しい老後の人生のために……………	196
一、高齢者の愛と性の権利章典	196
(一) 社会の高齢化で出現した新人類の性革命	198
(二) 高齢者の愛と性の権利章典	199
二、無病息災と長寿は自分自身にかかっている	202
(一) 正しい養生が長寿をもたらす	203
(二) 長生きしたいなら身体を動かそう	206
三、高齢期の最大の敵は精神的な老化	209
(一) 希望を失ったときに老いと死が近寄ってくる	211
(二) 前向きな考え方が幸せな老後をもたらす	213
(三) 生きている五感は若さの湧き水	216
(四) 長寿高齢者には孤独は少ない	217

五、	身体が健康であれば心も若くなる	218
四、	新しい挑戦を恐れるな	221
(一)	仕事もできて尊敬される一挙両得の社会奉仕	224
(二)	やることのあるところが天国	225
五、	高齢者福祉のネットワークの整備	228
(一)	人生一〇〇年時代の到来と課題	228
(二)	絶対多数の高齢者のための社会制度と福祉の向上	231
(三)	高齢者福祉は未来に対する投資	232
(四)	家族は高齢者の人生のなかで最も重要な要素	234
六、	死ぬ前に必ずやりたいこと	236
(一)	年をとっても厚遇される一〇の秘訣	238
(二)	準備された老後を夢見る	240
著者と翻訳者のあとがき		248
参考文献		243