



人生100歳時代に改めて考える 「自助」としての社会とのつながり



(公財)ダイヤ高齢社会研究財団
澤岡詩野
sawaoka@dia.or.jp

急激な「長寿命化」に対応した 地域社会の在り方とは？

表2 平均寿命の年次推移

(単位：年)

和暦	男	女	男女差
昭和22年	50.06	53.96	3.90
25-27	59.57	62.97	3.40
30	63.60	67.75	4.15
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.92	5.18
45	69.31	74.66	5.35
50	71.73	76.89	5.16
55	73.35	78.76	5.41
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.38	82.85	6.47
12	77.72	84.60	6.88
13	78.07	84.93	6.86
14	78.32	85.23	6.91
15	78.36	85.33	6.97
16	78.64	85.59	6.95
17	78.56	85.52	6.96
18	79.00	85.81	6.81
19	79.19	85.99	6.80
20	79.29	86.05	6.76
21	79.59	86.44	6.85
22	79.55	86.30	6.75
23	79.44	85.90	6.46

1950年 1970年 2015年

2060年

男性：

59.6歳 69.3歳 80.8歳

84.2歳

女性：

62.9歳 74.7歳 87.1歳

90.9歳

1970年代：
多くの企業で55歳定年制

近年：
多くの企業で60歳定年制

現在：
国が65歳までの定年延長を
推進

求められるのは3つめの「居場所」

「The Great Good Place」(1989 Ray Oldenburg)

第一「家」および第二「学校・職場」の重要性は、全ての国・都市で十分に認識されており、整備も進んでいる。

第三の居場所の必要性とあり方は国によって大きな差がある。アメリカは西欧の歴史ある都市と比べ、第三の居場所が劣っており、これがアメリカの都市の魅力の弱点

第一の居場所「家庭」 親, 兄弟・姉妹, 配偶者, 子どもなど

第二の居場所「学校, 職場」 同級生, 同僚, 上司, 部下など

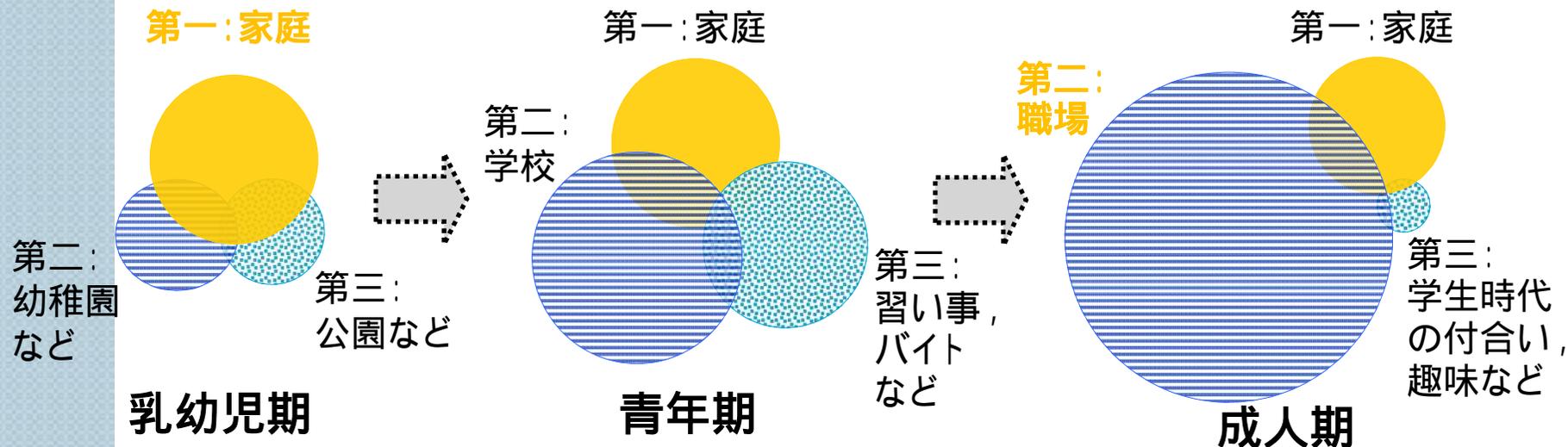
第三の居場所「趣味, 社会活動」 友人, 仲間, 知り合いなど

「第三の居場所」とは...

居心地が良い, 新たな刺激を受ける, 楽しい, やりがいがある, 役立っている, 仲間がいる等, 個々の価値観が最も反映される場



「居場所」の移り変り：都市部の企業人



遠出や直接的接触が困難
「2度目の定年？」

親族や友人の罹病・死亡
 「孤立」「閉じこもり」
 役割意識を見失い
 「うつ病」

第一：家庭

第三：
 地域活動, 老人クラブ
 シルバー人材,
 近隣, よくいくお店,
 散歩,
 病院・ヘルパーなど

虚弱化していく
後期高齡期

第三が無いと
「濡れ落ち葉」
「わしも族」

第三：

学生時代や元同僚との付き合い,
 シルバー人材センター,
 生涯学習, 老人クラブ
 趣味・サークル, 体操・運動,
 地域活動, NPO, CB起業
 近隣, **よくいくお店, 散歩**
 スポーツクラブ, 図書館など

自立度の高い
前期高齡期

人生100歳時代に大事なものは 最後まで「出番」をもつこと

プロダクティブ・エイジング

アメリカの老年学バトラー博士(Butler, R. N.) が提唱
高齢者を自立した, 様々な生産的な活動に寄与する存在
と位置付けた

生産的活動とは, **支払いのない, 家族や地域に対する
ボランティアの活動**も含む

➔ 自宅周辺のゴミ拾い, サークルでのお茶出しも含む

	抑うつ傾向		自尊感情	
	男性	女性	男性	女性
有償労働	↓↓			↑↑
ボランティア活動	↓		↑	↑↑
家庭内無償労働	↓			↑

出典) Sugihara, et al. (2007)、杉原 (2005)

ボランティア活動:

- 死亡や身体機能低下
のリスクを軽減

- 抑うつ気分の抑制,
健康度自己評価,
生活満足度, 幸福感
自尊感情の維持向上

気軽に好きな事を
マイペースに、
できることを柔軟に
続けることが大事！

英・蘭・日の高齢者の語りから

高齢者施設でボランティアとして活動するAさん(男性70代):
「退職してなにかしたいなと思って、近所の方が職員をしていて、
なにかありませんかと聞いたらどうぞということで楽しく6年間」

障がい者施設でボランティアとして活動するBさん(男性70代):
「散歩ならと思って週に1回3時間だけ、あと小さいころに川で泳いでいたから、去年はプール(入所者のプール)も手伝ったり。」

障がい者としてサービスを受けるBさん(女性・80代):
「サービスを受ける側と与える側の境界線は曖昧がいい。ボランティアとして活動する、活動する為に色々やることがリハビリ。」

在宅でサービスを受けるCさん(女性・80代):
「かつては外出支援をしていたが、寝たきりになった今は季節の手紙を書くのを手伝っている。人は最後までできることがあると思う」

つながりは
自分の為に

誰もが百人力を得られる地域の居場所 「荻窪家族プロジェクト」

犬も子どもも高齢者も誰もが行き交う住処を作りたい

- 想いを実現する方法を模索しつつ市民大学や講座を受講
- 多様な出会いと刺激，役所とのコネクション
- 構想10年，「多世代」「地域開放」をキーワードにした集合住宅に

「ここに住むことで百人力を付けると同時に，誰かの百人力の
100分の1になれる」そんな住まい方が実現できる住宅



地域開放スペースでは，子育てから地域ブランド創出，ICT，暮らしの保健室まで多様な主体が集う

- 1階の1 / 3以上を占める地域開放スペースには，集会室，ラウンジ，アトリエがあり，居場所づくりを目指す
- ➡ここに住めば地域がついてくる！
- ➡子育て支援など，個々の興味に応じて役割を見つけることもできる
- ➡「荻窪 暮らしの保健室」で生き方，終わり方を選び取ることができる

ゆるやかに地域とつながる 「隣人祭り」「荻窪暮らしの保健室」

「隣人祭り」の開催

- 猛暑のパリで孤独死が増え，アパートの中庭で近所が顔見知りになるための食事会を開催
- 荻窪で食事会はハードルが高い...
ふらっと立ち寄れて，出会える切口とは？

➡物々交換で，欲しい物+αのゆるやかな出会いが生まれる「わらしべ長者」式の隣人祭り

気軽に相談できる「荻窪暮らしの保健室」の開設

- 専門家が常駐し，元気なうちから気軽におしゃべりや相談できる場がない
 - 本家「暮らしの保健室」ではなく，荻窪の地域にあった形で運営
- ➡ゆるやかにつながれる居場所



豊かに年を重ねる為の「百人力」が得られ、 誰かの「百分の1」になれる住まい方

住人Aさん(女性女性80代)

- 夫と死別後に施設ではない住まいを探して入居
 - 朝の声かけなど日常的に周囲が気遣い生活
 - 骨折や病気の際はヘルパーに加え、オーナーをはじめとした周囲からの手助けを受け生活
 - 花壇の植物を育てる、座布団の衣替えなど担当
- ➔ 日常からつながりがあることで「助けられ上手」に



保健室の常連Bさん(女性70代後半)

- 近所に住み、心配事を相談に保健室に
- 一人暮らしの療養中の女性に保健室を紹介し誘い出したり、友人・知人に情報をシェア
- 別に開催しているお茶会では、準備や始めての人のフォローなど自分から担っている



➔ 「受け手」としての関わりから「担い手」にもなっている

現代の日本

「自助」という言葉は重過ぎる...？

社会と個々人に求められるのは価値の変換

「地域」ではなく「徒歩圏・自転車圏」

➡「最後まで残る居場所」が本当に意味のある地域

柔軟にやれることを続けることが「プロダクティブ」

➡支援する側と支援される側の境界線は「曖昧」が良い

自助、ボランティアや地域貢献などと言われると重い

➡特に団塊世代以降の価値観は「ストイック」ではなく
「マイペース」

皆が、そこで安心して豊かに歳を重ねる為に必要な
地域、社会とのつながりを考える

➡最初は「あいさつができる人」を3人作ることから