

人生100歳時代を生きるための「つながり」とは？

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団 澤岡 詩野

ここ60年で日本人の寿命は20年以上も伸びつつあり、我々一人ひとりが新たな生き方を模索することが求められている。同時に終の棲家となる地域社会では、長い時間を生きる事を支える仕組みづくりが急務となっている。本稿では、人生100歳という時間を最期まで単に生きるのではなく「生きる」ために、どの様な「居場所」を持ち、地域とつながっていけばよいのかを、これまで筆者が行ってきた調査研究から検討する。

1. 「人生100歳」という時間

世界随一の長寿国として知られる日本では、2015年の平均寿命が男性で80.8歳、女性では87.1歳、2060年には男性で84.2歳、女性に至っては90歳を超える¹⁾と言われている。平均寿命の伸びにともない大きく増加したのが100歳以上の高齢者で、2015年には6万人を超え²⁾、もはや白寿を超えることは珍しいことではなくなりつつある。この動きのなかで着目すべきは年齢そのものではなく、平均寿命が60歳前半であった1950年代から20年以上も伸びた人生の時間といえる。急激に伸びつつある寿命に応じたライフスタイルを考えるうえで、人生60年を想定していた親世代の姿は手本にならず、今の高齢者には新たな生き方を模索することが求められている。また終の棲家となる地域社会では、長い時間を生きる事を支える仕組みづくりが急務となっている。

まず個人に目を向けた際に、20～30年という高齢期の長い時間を考えるうえで無視できないのは心身・認知機能の衰えといえる。「年齢」と「自立度（日常生活の動作を介助なしでできるか）」の変化を全国の60歳以上の男女約6,000名を1987年から三年毎に約20年間追跡した「全国高齢者パネル調査」（東京都健康長寿医療センター・ミシガン大学共同研究）の結果³⁾では、変化のパターンは男女で異なるものの、多くの人の自立度が低下していくのは70歳半ばからであることが明らかにされている。同時に幼馴染や友人、配偶者や兄弟姉妹の自立度も低下していく後期高齢期は、人間関係や社会活動の縮小期に位置づけられている。

最期まで孤立ずに社会に「居場所（人間関係や活動）」を持ち続けることは、豊かな高齢期を考えるうえで重要な課題といえる。

次に地域に目を向けると、人口減少の著しい山間部や地方都市に限らず、都市部でも地域力の低下が顕著になりつつある。この背景には人と人のつながりの希薄化があげられ、高齢期に地域社会から埋没した結果、孤立・孤独死する人が増加しつつある。実際に、東京のベッドタウンである杉並区に居住する75歳以上のひとり暮らし高齢者を対象に行った調査で⁴⁾は、男性の3割、女性の2割強が「ご近所とのお付き合いは煩わしい」と考えていた。ひとり暮らしの後期高齢者に比べて転倒や罹患などのリスクの少ない前期高齢者、配偶者や子どもと同居している人については、近隣との交流にさらに否定的な意識をもつことが想像される。地域で距離を置いたお付き合いを求める高齢者が増加するなかで、どの様なつながり方、地域社会の在り方が求められているのかを明らかにしていくことは急務といえる。

本稿では、人生100歳という時間を最期まで生きるために、どの様な「居場所」を持ち、地域とつながっていけばよいのかを、これまで筆者が行ってきた調査研究から検討する。

2. 「居場所」に最期まで「出番」を見出す

定年退職や子育て終了後に、学生時代のOB・OG会への参加、気の合う仲間と田舎の休耕地で大好きな土いじり（畑仕事）、ずっと興味があった文学史を学びに大学の公開講座を受講するなど、多様な「居場所」を見出す人が

多く存在する。ここで無視できないのは、ようやく見出した「居場所」を失い、再び家に閉じこもってしまう人の存在である。この原因として、前項で述べた70代前半から顕著になる自立度の低下が挙げられる。何となく電車やバスでの移動がおっくうになり、行動半径が自転車や徒歩で行ける範囲に狭まっていった結果、それまで交通機関を使わないと通えないような所にしか「居場所」をつくってこなかった人に残されるのは「家庭」のみということになってしまう。これが、体力や気力に余裕のある50代後半、60代のうちから「自転車圏・徒歩圏」、言い換えれば住んでいる「地域」に居場所をつくっておくことの意味といえる。

「居場所」を考える上でもう一つ重要なのが「プロダクティブ・エイジング」という考え方である。「プロダクティブ・エイジング」とは、単に自らの楽しみにとどまらず、他者に力を提供する活動に関わること、「出番」を持ちながら年を重ねることを指す。活動は大きく、有償労働（収入のある仕事）、家庭外無償労働（別居家族への支援、友人や近隣への支援、ボランティア）、家庭内無償労働（家事、同居家族への世話）の3つに分けられる。これらの活動に関わる事が高齢者の心身の健康、ウェルビーイングに良い影響を与えることが明らかにされている⁵⁾。この影響は男女で異なり、有償労働は男性の抑うつ傾向を低下させる一方で女性では無関係であること、家事などの家庭内無償労働は女性のうつ傾向を低下させる一方で男性ではむしろ高める方向に作用することが明らかにされている。男女ともに良い効果の認められるのがボランティア活動に代表される家庭外無償労働で、男性では定年退職の否定的な影響が活動により緩和され、女性では家事や家族の介護にのみ従事するよりも様々なボランティアに従事の方がうつ傾向を低下させることが示されている。

有償・無償に関わらず高齢者が徒歩圏・自転車圏に「出番」を持つ事、地域創りの主役として活躍する事は、高齢者本人にとって介護予防や生きがい創りにつながる「プロダクティブ・エイジング」と言い換えられる。同時に、地域

社会にとっても多くの恩恵を与えることが期待される。しかし、ここで注意しなければならないのが、「ボランティアホリック」とも表現される、多くの時間を活動に費やし、地域の為に滅私奉公する高齢者の存在である。イギリス・オランダ・日本の高齢者を対象に行った調査⁶⁾では、加齢に伴いそれまでのパフォーマンスを完全に発揮できなくなった時には、迷惑をかけたくないという理由で自ら活動を止めてしまう人が日本の後期高齢者に多く存在していた。しかし、イギリス・オランダ、日本の前期高齢者には、可能な限り活動を継続していきたい、今やっている活動を続けられなくても他にできることはあるという、継続に対して柔軟かつ前向きな発言が聞かれた。なかには身体に障がいを抱え、ボランティアとして関わる団体からサービス提供を受ける人々も存在し、この人々からは他者のためにできる範囲で、できる事をする事への満足感が語られていた。今後は「プロダクティブ・エイジング」として、柔軟に活動の在り方を代えつつも、可能な限り長く徒歩圏・自転車圏、地域社会と関わることを広く啓蒙していくことが求められている。

3. 「ゆるやか」に地域とつながる

徒歩圏・自転車圏、地域に「居場所」と「出番」を持つ事の重要性を一般論として理解しつつも、実際には近隣とつながりたがらない高齢者が少なくないことは前述した通りである。本項では、地域との代表的な関わりである町内会・自治会活動、ご近所との支えあいに対する意識に着目し、今の高齢者の求める地域とのつながりについて分析を行う⁷⁾。対象となったのは、介護認定を受けていない横浜市5区（神奈川区・港南区・港北区・緑区・栄区）に居住する65歳以上の住民のうち、住民基本台帳より無作為に抽出された2,800人であった。郵送法によるアンケート調査の結果、有効回答数は1933票であった（有効回収率69.0%）。分析対象となった回答者の50.0%（739人）は女性で、平均年齢は72.6歳、現在地の平均居住年数は34.4年であった。

町内会・自治会活動に月数回以上参加してい

るのは1割、年に数回程度が3割、参加をしていない人が男女ともに6割と、加入はしていても実際に活動していない人が多くを占めていた。だが、参加していない人が地域とのつながりを全くもたない訳ではなく、ご近所とのあいさつを頻繁にしている人は6割以上を占め、全くしていない人は1割弱に過ぎなかった。

次に、「災害などの非常時には近所で助け合える（非常時の助け合い）」「ふだんからお互いに心配事などを共有し、支えあっている（日常の支えあい）」などのご近所との支えあいに対する意識を尋ねた。この結果、「そう思う」「ややそう思う」と前向きな回答をした人が、非常時の助け合いについては男女ともに7割以上、日常の支え合いでも4割（男性4割弱、女性5割弱）存在していた。さらに、男女ともに、町内会・自治会活動に参加していない人よりも月数回程度・年数回程度でも参加している人、近所とあいさつをしない人よりもよくする・時々する人で、ご近所との支えあいに対して前向き意識を持っていた。

町内会・自治会活動を積極的に行う、近所と頻繁にあいさつするといった地域に深い関わりをもつ人が、ご近所との支えあいに対する意識も高いのは当然の結果といえる。しかし、この調査で注目すべきは、防災訓練やお祭りといった地域行事に年数回程度参加したり、時々でもご近所とあいさつするといった「ゆるやか」に地域との関わることで、ご近所との支えあいへの意識を高めていたことである。限られた人々が地域を支える現在の在り方には限界がきているなかで、今後は役員の成り手がいない、若手（60代、70代前半）が入ってこないと嘆くよりも、「ゆるやかに地域との関われる多様なきっかけ」を地域に増やしていくこと、さらには、ゆるやかに関わる人々を巻き込んでいく為の「段階的な仕組みづくり」が喫緊の課題といえる。

4. 「次世代」を育てて自分も地域も活かす

高齢化と共に少子化の進む地域社会との関係性を考えた時に考慮すべき一つの視点として、幼児虐待やいじめ、子どもの貧困、孤独な子育てに追い詰められる母親の増加など、次世代を担う子どもを巡る環境の悪化が挙げられる。このなかで知識・経験の豊富な高齢者には、血のつながりに関係なく、地域のジジとバアバとしての活躍が期待される。実際に子どもへの読み聞かせボランティアとして活動する高齢者に焦点を当てた研究では、主観的健康感や体力が向上したといった高齢者自身への健康増進の効果に加え、高齢者が近隣に提供するサポートの増加といった地域社会への寄与についての効果が報告されている⁸⁾。しかし主に関わるのは女性で、子育て経験の少ない男性が活躍する機会は体育指導や学童保育のお手伝いなどに限定されがちである。本項では、企業での就労という大きな居場所と出番を失った退職者が、自分の経験や得意を活かして子育て支援に関わることで、住んでいる地域に新たな「出番」を見出した事例として「NPO 法人かながわ子ども教室」を紹介する。

かながわ子ども教室は2004年に、「子どもに気付きの楽しさを教えたい！」という課題意識をもつ三菱系企業の退職者が設立した。発足時は、シニア世代の知識や経験を活かして「理科好きの子どもの育成」と「高齢者の自立と生きがいづくり」を目的に、小学校の科学クラブなどで「たのしい科学教室（海洋、光学、電気、宇宙、環境、液晶、エネルギー、地球、化学、糸電話、ミクロの世界など）」を開催していた。近年では、文系分野の出身者により、暮らしやお金、世界などの社会の仕組みに関する「たのしい暮らしの教室（世界、お金、食べもの、私たちと水、日本の行事など）」も開催している。

会では、使用する教材の開発や講師役を理系分野の出身者が、教室のPRを広報経験者が担うなど、現役時代のキャリアを活かした役割分担が行われている。現在では、積極的な広報や営業活動に加え、創意工夫に溢れる独自のカリキュラムが評判になり、小学校、コミュニティハウス、地区センター、集合住宅の集会所から

学童保育、はまっ子ふれあいスクールや放課後キッズクラブといった放課後児童育成プログラム、ねんりんピック(写真)や児童健全育成フェスタなど、県内外に活動の場を拡大している。年々増える教室の開催依頼に対応すると、教室の一層の充実を図るために、2009年にはNPO法人格を取得している。



「空気を抜くところをよく探して」この会話が楽しい
ねんりんピックの様子

年間130回以上の教室を実施する同会であるが、設立当初は子どもや地域、学校などと接した経験の少ない企業退職者の取組みは空回りすることも少なくなかった。しかし、メンバーは集中力をもたない子どもに科学や社会の仕組みを楽しく伝えることの難しさに悩みつつも、子どもに伝わった時の達成感や喜び、新たな刺激、活力や元気を得ている。また、新たな教室開催の場を開拓する為に始めた不慣れな地域や学校との折衝、住んでいる集合住宅内でのつながりづくりなどを通じ、地域社会との接点づくりにも広がっている。さらには、これがきっかけとなって地域での活動に巻き込まれる事もあり、馴染みのある企業退職者グループでの活動を武器に地域にソフトランディングしていく姿がみえてくる。今後は退職者をいきなり地域活動に誘うのではなく、既に持っている居場所から地域に誘い出すというアプローチをとる事も重要である。

5. まとめ

超高齢社会の渦中にある日本では、地域社会を動かす主役として、高齢者への期待がより一

層高まりつつある。高齢者がそれまでの経験や知識を活かし、子育てから高齢者支援までの地域社会の課題を解決していくことは、本人にとって人生100歳という時間を生きる為の「居場所」と「出番」創りにつながっている。これと同時に地域社会の新たな100年を、住みよい居場所としていく相乗効果が期待される。

今を生きる我々一人ひとりがその意義を自分ゴトとして認識すると共に、地域とのゆるやかなつながりを前提にした力の循環を生み出す仕組みを構築することが喫緊の課題といえる。

- 1)内閣府：平成27年版高齢社会白書(2017/1/10).
http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/zenbun/27pdf_index.html
- 2)厚生労働省：プレスリリース(2017/1/10).
<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12304250-Roukenkyoku-Koureishashienka/0000097112.pdf#search=%27100%E6%AD%B3+2015%E5%B9%B4%27>
- 3)秋山弘子：長寿時代の科学と社会の構想，科学，80(1)，59-64(2010).
- 4)杉並区：平成20年度 杉並区ひとり暮らし高齢者調査報告書(2009).
- 5)柴田博，杉原陽子，杉澤博：中高年日本人における社会貢献活動の規定要因と心身のウェルビーイングに与える影響；2つの代表性のあるパネルの縦断的分析，応用老年学，6(1)，21-38(2012).
- 6)国際長寿センター：平成27年度地域のインフォーマルセクターによる高齢者の生活支援、認知症高齢者に関する国際比較調査研究，92-102(2016).
- 7)澤岡詩野，渡邊大輔，中島民恵子，大上真一：都市高齢者の近隣との関わり方と支えあいへの意識，老年社会科学，37(3)，306-315(2015).
- 8)藤原佳典，西真理子，渡辺直紀ほか，都市部高齢者による世代間交流型ヘルスプロモーションプログラム；“REPRINTS”の1年間の歩みと短期的効果，日本公衛雑誌，53(9)，702-713(2006).