

高齢社会 2030 を考える会 第5回 開催報告

“今改めて定年後問題を考える”をテーマに、2月21日梅田グランフロントC棟 7F 都市魅力研究室セミナールームに於いて第5回（シリーズ最終回）を開催した。

冒頭、エネルギー・文化研究所 田中所長から、高齢社会というとともすれば暗いイメージになるので、明るく生きるためのことを学びたいとの挨拶があった。



【開催趣旨、テーマの背景説明】 遠座研究員

驚異的な長寿化が進み、我々は非常に長くなった後半生、定年後をいかに生きるかという課題を突き付けられている。

“定年後問題”は終身雇用制をとってきた日本特有の問題である。欧米ではジョブ型雇用（＝就職）で年齢差別がなく、制度としての定年は無い。一方 日本企業はこれまで新卒一括採用のメンバーシップ型雇用（＝就社）を基本としてきたため、人材の新陳代謝を図るために出口として定年制を敷いてきた。これまでは、企業の一家主義“従業員は家族”という考え方のもと、組織への忠誠心を培う様々な施策・保護の壁の中で我々は会社生活を送ってきた。そのため、自分のキャリアをも会社に委ねてしまい、自立心や“キャリアの自律心”を失ってしまい、保護の壁が無くなる定年後に人生を切り開いていくための思考や心構えの欠如した人を大企業を中心に少なからず作ってしまった。

定年後、趣味や再就職などの再デビューがうまくできなかった人たちが疎外感や孤独感を紛らわせるためにクレマーになったり、日がな家でテレビを見るような不活発な生活を送ることで心身が鈍っていき虚弱化して要介護状態になることで社会的負担を増大させているなど、“定年後”の生き方は今や大きな社会的課題となっている。

ではどうすればよいのか？ 今日是一緒に考えていきたい。



【講演】 大阪大学大学院 人間科学研究科 佐藤真一教授

「後半生をいかに生きるか！～生きがいの創造と他者貢献 心理学の視点から～

昔の高齢者と違い今の高齢者は10年若返っていて、老年学会は高齢者の定義を現在の65歳から75歳以上に変更するよう提言し、イタリアは既にそのように定義変更している。

長くなった後半生には、定年のほか、親の死、配偶者の大病、老化の進行、施設への入居などのライフイベントが待っており、それを乗り越えていくためのレジリエンス力を培う必要がある。

定年後にしたいことの常連に“旅行”があるが、旅による非日常体験が楽しいのは日常を固めているからであり、定年後は日常生活を固めることがまず重要となる。『非日常は日常生活の上に成り立つ！』

前半生で自分の理想とは違う生き方を選択してきた人にとって 50代・60代は自分のやりたかったことに挑戦する「人生の本義を考える」時である。また、正気の世界（常識や社会規範）だけで真面目に生きて縮こまってきた自分を開放し、遊び、知的好奇心に従い、相手の狂気に共感する自分の“狂気”に気づく・・・人生を豊かにする時でもある。心理学者のユングは、人生の前半は皆かなり似ているが 40歳頃から人は個性化＝自己実現のプロセスが始まると言っている。また 100歳者を研究している人によると 100歳の方の特徴は一人ひとり大きく違うという。『個性化が人生！』



サクセスフルエイジングに SOC（補償を伴う選択的最適化）という理論がある。80歳過ぎまで活躍したピアニスト：ルービンシュタインを例にとると、加齢に伴い負担を減らすために演奏する曲のレパートリーを減らし（選択）、少ないレパートリーに絞ってその練習ばかりを行い（最適化）、指の動きのスピード低下を補うためにテンポに変化をつけた（補償）。これらにより若い時より抑揚のある味わい深い演奏をするピアニストとして名声を得た。世阿弥の風姿花伝に、花には“時分の花”と“まことの花”があり、“時分の花”は年齢とともに失われるが“まことの花”はシンプルに工夫を凝らし演じることで現れる とある。『工夫により若い時とは違う味わいを作ることができる！』

特に男性は歳をとる中で誇りを保つために自分と闘ったりする。そういう場合は哲学に立ち戻るとよい。自分で解決できないテーマを皆で話し合う・・・思索と内省（＝哲学）することで襲ってくる様々なライフイベントを乗り越えることができる。そこにハッピーエイジングがある。『苦しいことを乗り越えてこそ 幸福感と人生に対する肯定感が得られる』

【パネルディスカッション】コーディネイター：佐藤教授

パネラー：奥野淑子氏、勝連城二氏、安里知陽氏

◆夫婦間の問題と家事について…奥野淑子氏（80代、キャリアコンサルタント）

共働きが普通になってきたといっても家事負担は圧倒的に妻に偏っている。夫が仕事をしていた時は我慢していた主婦が、定年後の暇そうな夫を見て何もしない夫に対し爆発することがよくある。定年後、更に老い先を考えると家に居場所をつくっておくことが必要であり、家事を学ぶために家事の細かなことを職務分析して何を夫が担うか家事分担を決めていく必要がある。洗濯一つとっても洗濯物の分類や洗剤の選択～畳んで収納するまで多くのステップがありそれぞれに妻のノウハウ・こだわりがある。妻から家事を学ぶ際、男性は職場でしてきた“自分の能力をアピールする”ことをしてはいけない。アピールは家庭では不要で、素直に謙虚に学ぶ姿勢が大事である。また、オキシトシン（愛情ホルモン）が出るようポンと肩をたたくななどのスキンシップも重要。



NHKの朝ドラでベテラン家政婦が主人公に言っていた言葉は言い得て妙である。『家事は生きるための基本、家事がきちんとできたら何でもできる』

◆若さを保つ秘訣…勝連城二氏（60代、会社勤め+コンサルタント活動）

54歳で教育関係の仕事をしたくて大手電機メーカーを辞め、転職したが転職後の会社も60歳定年でその後の再雇用で給与が1/3になり仕事内容も変わることがわかり、59歳で定年のない会社を探し転職、それまで培ってきた品質管理の知識を活かし今の会社に居る。

毎年新しいことに挑戦している。去年は初めて富士山に登った。期限を決めたら“夢”が目標になる。失敗しても諦めなければ挑戦者でいられる。挑戦する気持ちがあるといろんな工夫もするし、ワクワクしながら生きることができる。日野原重明先生の次の言葉に感銘を受けている。



『新しいことを創^{はじ}めることを忘れない限り 人はいつまでも若く生きれる』

◆視野を広げること…安里知陽氏（40代、主婦、絵画教室主催。大学院博士課程在学中）

私は“古い”に明るいイメージをもっているが、周りにはいる同年代を見ると老いに非常にネガティブな人が多い。世の中にはすばらしい老後を送っている人もいるのにそれを知らず、皆さん自分の体験や家族・親類だけ見て暗い老いのイメージを持っているように思われる。

我々の世代はゴールの設定が“子育て終了”とか“定年”になっていて、その後はざっくりとしか考えていないのでその時が来ると慌てることになる。自分は絵画教室をしながら2人の子育てをしている上に、更に大学院に通い出したので、くじけそうになったことも多々あった。しかし、今では大学院で他世代も含め様々な人と出会い、多くの話を聞くことができたことが、今後を考えるうえで大変良かったと思っている。『他の人の価値観に触れ、自分の世界を広げていくと人生が豊かになる』



【会場からの質問とそれに対するパネラーのコメント】

Q：高齢期を考えて準備したことあるか？

（奥野氏）自分は85歳まで仕事をすると決めていたので、自分に足りないことを学ぶことに忙しく、特に老後について考えては来なかった。

（勝連氏）社外の様々な会に参加し、「自己実現とは何か？」を考えてきた。

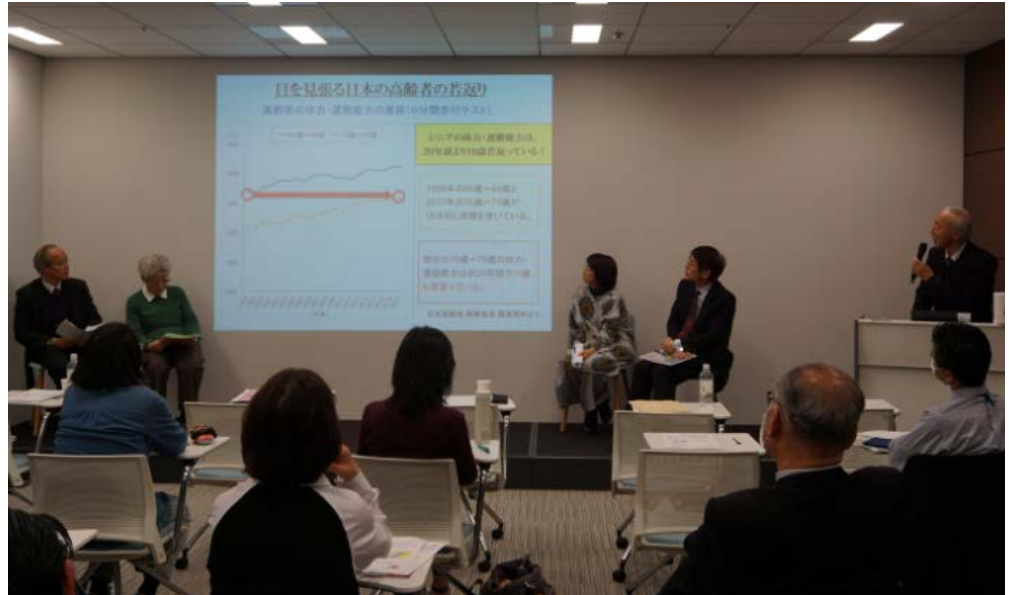
Q：今後の元気な高齢者にとってのSNSコミュニティの可能性についてどう思うか？

（勝連氏）5Gが新しい価値を生み出す。人とつながるきっかけが多くなることは良いことだと思う。問題は誰とつながるかということ。対戦ゲームのように知らない人とつながり、それまで全く知らなかった別の価値観をもつ人たちとつながることができるようになることはうれしいことである。

【まとめ】

現在の社会制度や通念は1960年～90年の大きな生産年齢人口が少数の65歳以上高齢者を支えていた時代に作られている。今後の65歳以上人口層が全体の4割を占める時代に今の制度や考え方をしている、今後社会の維持はできない。平均寿命は30年で6歳伸びたが、シニアの体力・運動能力はこの20年で10歳も若返っている。元気な高齢者が社会を支える側になっていくことが望まれる。

ハーバード大学成人発達研究所の1938年から続けられている724人を追跡した研究によると、定年退職後一番幸福な人は、仕事仲間に代わる新しい仲間を自ら進んで作った人達であり、良い人間関係は身体のみならず脳をも



守ってくれるという。本会の第3回で東大の村山先生が紹介されたつながりの健康効果の研究などでも示されているように、今まで高齢になっても社会参加・活動できるのは健康のおかげと思われていたが、最近の研究を総合すると「社会参加（つながり）が人の健康を支えている」ということが明らかになっている。

マザーテレサは「この世で最大の不幸は、戦争でも貧困でもありません。人から見放されて、自分は誰からも必要とされていないと感ずることです」と語っている。これを逆に考えると何か小さなことでも他に貢献する（必要とされるよう働きかける）ことで居場所はあるということを示している。

最後に米国で社会参加を呼び掛ける時に使われるフレーズを紹介する。

『 Use it or lose it ! …使わなければ 備わっていたものも 失われていく ! 』

なお、会場で行った参加者アンケートに、

「今日の話聴いて、自由だけでなく“日常”をいかに過ごすかが大切であることがわかった」

「本日のパネルディスカッションで目が覚めた」

「パネリストの方々のお話がどれも本当に興味深かった」

「改めて定年後は未知の世界だと感じた。新しい価値観を持った人が老いる状況（社会）では常に新しいことが起きそう」

などのコメントが寄せられた。

本 高齢社会 2030 を考える会は、今回が最終回です。