

Culture,
Energy
& Life

CEL

vol. **122**

July 2019



特集

世代間をつなぐ
——高齢社会を生きる知とは



世界のどの国も経験したことがないスピードで、
日本社会の高齢化が進行しています。
高齢社会を希望の持てる社会にするためには、
世代間をつなぎ合わせる必要があります。
ひとつの解決策になるのではないかと考えました。
高齢世代が若年世代によりかかるのではなく、
互いに支え合う存在となるために、
多世代が活発に交流する場を
創造していくことが必要ではないでしょうか。
今号では、さまざまな場での取り組みを検証しながら、
世代間をつなぎ、高齢社会を生き抜くための「知」に
迫りたいと思います。



表紙／昔ながらの路地が残る、
大阪空堀（写真提供／朝日新聞
社）。
裏表紙／空堀で藤田富美恵氏が
長屋を改装して開設した「大大阪
藝術劇場」など。
扉／2019年5月19日に行われた
「ゆるスポーツランド2019」での
「アワアワ! せんたくテニス」。

世代間をつなぐ ——高齢社会を生きる知とは

【インタビュー】

- 02 **今のうちにちゃんと訊いておかんとね**
——大阪言葉からひもとく「つながり方」
藤田富美恵〔児童文学作家〕

【インタビュー】

- 08 **オフィスが創る「新・世代間協業」**
——ふるまいを変えれば、働き方が変わる
星幸佑〔株式会社イトーキ 営業本部 首都圏第2デザイン設計室 室長〕

【インタビュー】

- 14 **スポーツによる場づくり**
澤田智洋〔一般社団法人世界ゆるスポーツ協会代表理事〕

- 20 **江戸の「ご隠居」につながる生き方**
中江克己〔作家・評論家〕=文

- 26 **今、求められる企業人の学び直し**
——人生をより「充実」させるために
高間邦男〔㈱ヒューマンバリュー会長・知平舎主宰〕=文

- 32 **世代間交流が導く、持続可能な互助コミュニティ**
藤原佳典〔東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長〕=文

- 38 **人生100年時代 定年後も役割を担い
社会とつながっていくことの意味**
遠座俊明〔大阪ガス㈱エネルギー・文化研究所研究員〕=文

【レポート】

- 44 **「思い込み」が生む断絶を越えて**
——第1回「高齢社会2030を考える会」報告

【レポート】

- 46 **語りべ活動の第二フェーズ**
——「語りベシアター チャレンジ公演2019」

- 48 **「開かれた対話」が日本を救う**
——世界の先端企業が実践する「対話」の新常識
鈴木隆〔大阪ガス㈱エネルギー・文化研究所研究員〕=文

【連載】

- 50 **私たちが考える万博**
第1回 | 万博を考える——その基点にあるもの

【エッセイ】

- 52 **石垣の真実** 有栖川有栖〔作家〕=文

【書籍案内】

- 54 **世代間をつなぎ、高齢社会を生き抜くための10冊**

【CELからのメッセージ】

- 56 **長生き難民にならないために高齢社会でつながる** 田中雅人

今のうちにちゃんと訊いておかんとね ——大阪言葉からひもとく「つながり方」

2030年には、日本の人口の3割が高齢者となる超高齢社会が到来する。すでに社会保障、医療、就労人口など、さまざまな問題が顕在化するなかで、地域や組織では、社会の変容とともに世代間の断絶が進んでいる。大阪・空堀に暮らし、2017年には明治期の長屋を改装し「大大阪藝術劇場」を開設。児童文学作家として、「言葉」を通してさまざまな問題提起を行っている藤田富美恵氏に、世代間断絶により失われてしまったものが何なのかを提言していただく。そこから見えてくる、今後私たちが残すべきもの、そのためになすべきこととは？

加藤しのぶ 構成
宮村政徳 撮影

インタビュー

「児童文学作家」

藤田富美恵

Fujita Fumie

問題提起にあたって

「どうしたら走るのが楽しくなる
やる？」。足が遅く、運動会が憂鬱な小学2年生のトシ子は、地元に住むお年寄りで自分と同じ名前のトシ子おばあちゃんに訊く。おばあちゃんが手渡したのは、チロリアンテープで飾った可愛い足袋のようなもの。おばあちゃんは、自分の祖母に同様の履物をつくってもらって、運動会に出たという。結局それをはいても運動会ではビリだったけど、いつもと違って「もっともっと走りたいほど、楽しかった」というおばあちゃんの言葉に、いつしかトシ子も運動会が楽しみになる……

大阪言葉での何気ないやりとりが、同じように運動会が苦手な子どもたちの活力となるような作品『うんどう会にはトビックス！』（文化出版局刊）は、児童文学作家の藤田富美恵氏が実体験をベースに書いた作品だ。そこには、今は少なくなった子どもとお年寄りの素朴で温かな交流が生きて描かれている。

藤田氏は1938年、大阪に生まれた。しゃべくり漫才で一世を風靡したエンタツ・アチャコに台本を提供し、ミヤコ蝶々・南都雄二や夢

路いとし・喜味こいしをはじめとする多くの上方漫才師を育てた、漫才作家の秋田實を父に持つ。藤田氏が童話を書きはじめたのは、父の他界後、自身の3人の子育てが少し落ち着いた40代からのことという。描くのは、嫁ぎ先である大阪の空堀のまちでの暮らしや路地に住まう人々とのふれあいである。

空堀地区は、「大阪の歴史の発祥」といわれる上町台地の西側に位置し、かつて大阪城の外堀があったとされることから、「からほり」の地名を持つ歴史ある地域である。明治期には水質のよさを生かした晒蛸（ひょうたか）づくりで財をなした大店（おほだん）があり、大正・昭和初期には界限に小説家の直木三十五、漫談家の花月亭九里丸や、洋画家の国枝金三らも住まった。近くの空堀商店街には若き日のエンタツ・アチャコが出演した寄席もあったという、大大阪時代の文化の中心を担った地でもある。奇跡的に大阪大空襲を逃れたこの地区は、ビルが立ち並ぶ大阪市街から一筋入っただけで、今なお大大阪時代の残り香を漂わせたまち並みが残されている。

藤田氏が嫁いだ先もかつて晒蛸を生業とした大店の一軒であり、明治期に職人が住まった長屋をそのまま残し、借家としていた。まだ大店の「ごりよんさん」の風を残した姑のもとで、店子に「若奥さん」と呼ば

れた藤田氏の空堀での暮らしは、長い歴史を持つ土地特有の濃密な人間関係と、連綿と受け継がれてきた行事ごとの慣習が当たり前のように残ったものだった。その空堀の地に住んで五十年余となる藤田氏は、そうした日々の暮らしで見聞きした大阪の古き良き言葉や慣習が急速に失われていくことに、大いなる危機感を抱いているひとりである。

言葉とは、長い人の営みのなかで育まれた社会・生活習慣や価値観が込められた「意味」を持つものである。時代とともに新しく生まれる言葉と消えゆく言葉があるのは理（ことわり）といえ、その変化があまりにも性急かつ劇的な現代にあって、それらが持つ「本来の意味」までもが失われつつある。

藤田氏が持つ危機感は、本誌の今号のテーマである「世代間をつなぐ」というテーマに核の部分で通底する。

そこで巻頭では、藤田氏にご登場いただき、ご自身の空堀での暮らしを、なくなりつつある美しい言葉とそれの持つ意味に視点を据えて語っていただいた。懐古趣味や昔話にとどまらない穏やかな大阪言葉の語りから、加速した世代間断絶により何が失われ、何を残していくか、そのためには何をなすべきかが自ずと提示されよう。

「お早うお帰り」 ——気遣いから生まれる コミュニケーション

私が空堀に嫁いだのは、1964（昭和39）年。空堀は路地が多く、まるで迷路のようなまちです。嫁ぎ先はこのまちで江戸時代から蠟燭や鬘付け油の原料となる晒蛸をつくっていた家でした。すでに家業は廃業し、明治期の長屋は借家となっており、45軒の店子は何代も住んでる方がほとんど、お互いのことは何でも知ってる家族のような関係でした。

何せ今から50年以上前です。勝手口から一歩出ると、細い路地では夏は涼みに、冬はひなたぼっこをしている人がいて、すぐに「どちらへ」と訊かれる。最初は律儀に「百貨店



昭和30年頃、自宅にて執筆中の父・秋田實氏。50歳になっていたが精力的に仕事をしていた。



上・中央右／2017年に長屋を改装し開設された「大大阪藝術劇場」。
中央左上／敷地内には母屋や蔵などもそのまま残されており、古き良き時代の風情が感じられる。
中央左下・下／ワークショップなども行えるギャラリー「Drill & Drill (ドリル・ドリル)」も併設。
ご近所さんも手伝い改装されたギャラリー内には、秋田實氏が主宰した雑誌『漫才』も飾られている。

まで」とか答えながら、ずっと見張られていたようで窮屈に感じてました。でも、訊いている方はさほど知りたいと思って訊いてるのと違ったんですね。

細い路地ですれ違う時お互いに黙ってたら気まずい。自然とお互いに仲良う、気持ち良う暮らそうという気遣いが生まれてくる。でもそういうなかでちょっと情報を入れたりするんです。「どちらへ」「医者さんへ」「どこ悪いの?」「ちょっと

風邪気味で」とか。

空堀での暮らしはプライバシーがないんです。お互い、全部知ってる。今はプライバシーを大事にされてますが、実はプライバシーがないというのも有り難いんです。今だと「お医者さんへ」と言われても、「どこ悪いの?」とかかつに訊けません。でも、そういうことも皆が知ったうえだと、次会った時に「あ、もう風邪治ったん?」となる。そういうふう会話に弾んで、コミュニケー

ションがとれるんです。

今は言う人も少なくなりましたが、出かける時には「いつてらっしゃい」とセットのように「お早うお帰り」という言葉がきました。これも元気で帰ってきてくださいという思いからの言葉で、「どちらへ」と同じように深い意味はないんですけどね。昔はスマホもないから、いったん外に出たらもう便りはできないわけです。だから無事な顔が見たいというので「お早うお帰り」。

相手への気遣いあつての言葉ですね。私は今、三世代同居をしています。息子には今も言います。車で出かけると、無事な顔を見るまで心配で。でも、高校2年生の孫には、「いつてらっしゃい、お早うお帰り」と言っても、日によっては「そうはいかん」と返されますが(笑)。

「ついではあかん」と「歩き屋さん」人、家をつなぐ存在

店子とは家族のような関係でした

から、冠婚葬祭、たとえばうちに子どもが生まれたら、皆お祝いをくださる。そうすると、うちは内祝いに菓子子を誂えて風呂敷に包んで「この度は有り難うございました」とお礼に行くんですね。そうした時に姑が言っていたのが「ついではあかん」。たとえ近所でも、何かのついでにお礼に行くのは失礼、いったん家に戻って一軒ずつ準備して行くものや、と。それだけ時間のゆとりがあったことと、やはり相手への敬意の表れですね。

こうした挨拶の時には「歩き屋さん」という人がいて、各家を回ってくれました。昔はこの辺には大きい晒蠟屋さんが5軒あって、お正月に

はお互いの家に挨拶に行ったのですが、各家の床の間の掛軸の話題が重ならないように、「うちは今年は富士山」「そしたらうちは……」と各家の情報をつないで調整するのも「歩き屋さん」の仕事でした。「歩き屋さん」とは、使用人でもお友達でもなく、お互いに「したげよ」「お願いします」という関係だったんです。

「言葉は最初の出だし」家や地域におけるお年寄りの役割

私の住んでいる路地は、学校から帰って来た子どもたちの遊び場でした。鬼ごっこやかくれんぼで大騒ぎして走り回ってる子どもたちに対し

て、長屋の誰かが風邪で伏せてたら「病人がいるんやから止めとき」と注意したり、路地の外に出ようとすると子を危ないと止めたり、ボール遊びをして花にボールをぶつけて折ったら「まず謝りなさい」と教えたりするのは、全部お年寄りでした。当時母親はたいてい家で内職をしていたから、子どもをかまっていられへん。子どもを怒ったり論したりするのは、お年寄りの役目やったんです。

そういう時気をつけるのは言い方。うちの父が言うてたのは「言葉は最初の出だしや」。つまり「語気」ですよね。最初の出だしがきついとエスカレートする。そういう意味でも親よりお年寄りの方がいいんです。「あほやな」と言うのも、親が「あほやっ!」と言うのと、お年寄りが「あほやな」と言うのでは、受け止め方が違いますよね。

でも、今はそういうゆとりがないんですね。ゆつくり考えて、教わってということがないんです。昔は知らないことは辞書で調べるか、お年寄りに訊いて教わっていましたが、今はパソコンで調べたらすぐにわかる。訊かなくてええわけです。手軽に知識が入るから、知識の有り難みがわからない。だから、年寄りの有り難み、存在感もわからなくなっているんです。

核家族化が進んでいることも、お

「お互いさま」若い世代との関わり方

昔は知らないことはお年寄りに訊いて教わった、と言った通り、お年寄りはいろんなことを知っていました。地蔵盆などの習慣も、お供えを飾る台の組み立て方を教えたり、提灯にその年に生まれた子どもの名前を入れたり……いろいろ仕切ってくれるお年寄りがありました。私は昔の人の話は百科事典よりも情報が豊富だと思っています。百科事典に書いてあるのは「説明」だけで、実際にこんな時に役に立ったというような「経験」は、お年寄りの頭の中にありますから。

ちなみにお年寄りは同じことを何度も言いますが、繰り返し喋ること、記憶を上書きしてるんです。だからお年寄りが同じことを言うのは



「Drill & Drill」はワークショップだけでなく気軽な集まりも多いので、老若男女問わず仲間が集える絶好の交流の場となっている。また、藤田氏による勉強会も定期的に実施されている。

いいことなんですよ。とはいえ、私も昔、姑がなんかうるさいこと言い出したらびやーとあっち行っちゃった。今ではしまったな、もっと聴いておいたらよかったと思うことが多いです。

本当に、私自身がこの歳になって、やっぱり年寄りの言うことは聴かなあかんというのも、若い人が聴く耳もたんのも当たり前というのも、どちらも今、やっと実感するようになりました。だからこそ、お年寄りが若い人にちゃんとしてもらおうと思ったら、それなりの努力をせなあかんと思っています。

孫と暮らしながら、嫌がられんようにするにはどうすればいいか考えてます。卑屈な意味ではなく、お互いにされて嫌なこと、私が子どもの

時にされて嫌だったことはせんようにしよう。今のうちに、お年寄りと日常的に接する機会がほとんどない時代、「お互いさま」という感覚は当たり前でなくなっています。歩み寄るのに大事なはこの「お互いに」という気持ちですよ。

あとは、自分の弱みというか、現在の状況をきちんと伝えて、してほしいことを伝える。さっきの「お年寄りと同じこと何度も言う」も、私はつねづね孫に「おばあちゃん、同じこと何べんも言うかもわからへんからね」と言っておくと、孫は「しゃーない、黙って聴いたげる」。恩に寄せて言うんですけど、私は笑顔で「おおきに」て言うときます（笑）。ほかにパソコンのことや新しい言葉は孫に教えてもらったりして、自然にお互いに学んでいます。

「お蔭さまで」 ——高齢者がすべきこと

若い人とうまくやっていくにはお年寄りも努力をせなあかんと言いましたが、ほかにどうするか。今のお年寄り、することが多いですね。同世代の仲間内だけでカラオケだゲー

トボールだと忙しい。そういう世の中の仕組みもお年寄りの役目をなくしてしまった一因かもしれません。

私は、これからはお年寄りも何か特技や趣味を持ってそれを極めるの

がいいと思います。たとえば本が好きなら、作家の名前をたくさん言えるとか。お年寄りがちょっとした時に、知ってることやできることをぱっと見せたらすごい！と思われる。そういうものを磨いておくいいと思いますね。

私が童話を書きはじめたのは40代はじめでした。それまでは3人の子育てと家の中の仕事を手伝っていた。末っ子が学校にあがった1980年頃、ようやく少し手があき、周りを見たら生涯教育ということが言われていて、新聞を見たらカルチャーセンターの広告がのっている。「世の中の人、こないして勉強してはるんや」とすぐ後れをとった気がしました。では私は何をしようという時に、特技が何もなくて。手芸は好きでしたが、それは子育ての間に全部したので、今度は材料費のかからんものをやろう、それにはモノを書くことやと思ったのです。

それまで書く経験のなかった私にとって俳句や短詩や小説は難しいもので、一番身近だったのは子どもに読み聞かせていた童話でした。それでカルチャーセンターに行ったんです。あの頃は、作品の公募もたくさんあったいい時代で、何回も応募して8回目で初めて入賞した時は本当に嬉しかった。主婦にとって、自分だけの喜びってなかなかありません

私自身が残しておきたい経験は、

「戦争が起ったらどうなるか」ということ。私は日中戦争開始の翌年に生まれ、その後太平洋戦争と、子ども時代はほとんど戦争の世の中で育ちましたが、その時の暮らしがどういうものであったか今のお母さんは知りません。そういうのを伝えていくのは、これからの私の役目だと思います。

「ほどほどに」 ——美しい大阪言葉の精神を次代に

私は大阪で生まれ育って、大阪しか知りませんが、大阪の曖昧さのあるところが大好きなんです。言葉もね、大阪言葉って「ほどほどに」とか「そこそこ」「どっこいどっこい」

でしたから。童話の題材にしたのは空堀でのことです。ここしか知らないから、空堀を舞台にお年寄りと子どものふれあいの話をずっと書いてきました。

生徒としてちょうど10年経った頃、先生が辞めることになったので、私が講師になり、今年の3月に辞めるまで30年続けました。今はこの場所、心の知れた仲間4人と400字ぐらいの作品を書いて見せあっています。添削ではなく、皆で読んで「ここどうしたらええと思う？」「ここはちょっと足らんやないの」とか話しながら遊んでいます。書いた文章は、新聞各社の読者投稿欄などに出すんですが、掲載されたら謝礼としてお金や図書カードがもらえる。それを孫にあげると「おばあちゃん、えらいね」ってほめられて。孫からすごいと言われると励みになるですよ。

だから特技といっても、別に先生にならなくてええんです。これやったら私に任せといて、といえるものがあればいいと思います。

私はこれからの老後は——というと、子どもにはもうとくに老後やろと笑われますけど——執筆活動に集中したいと思っています。ひとつは「俄」についての小説。俄とは、享保の頃の夏祭りに始まった即興芝居のことです。父が残した資料に俄

みたいに、同じこと2回言うんですよ。そういう言葉が好きです。語気もやんわりと、全体に締まりがない。そういうところがいい。これも父から聴いたことですが、昔船場では丁稚さんが何か失敗したのを怒る時に、「なんであんたみたいな賢い子が、こんなあほなことするねん」とやんわり言う、と。「あんたみたいな賢い子が」と最初につけることで、「あほな」という言葉がきつくと聞こえないんですね。そう言われると丁稚さんも「すんまへん、うっかりしてました」、怒った方も「うっかりせんと、しっかりしや」となる。

「大阪では言葉でトラブルをええほうにもっていきけるんや」と言っていました。

これからも「ほどほどに」大阪言葉を潤滑油としてやんわりとした言葉でストレートにいかないように。そして「お互いさま」の気持ちを保持してほしいと思います。



上／昨年11月に行われた巴里祭では、段ボールで手作りされた巨大エッフェル塔がシンボルに。今年も7月に開催が予定されている。

下／昨年は、元大学落研の素人落語や身体障がい者グループ「いるかバンド」による演奏のほか、近所に住む「ちんどん通信社」の皆さんなどが演者となり「俄」も再現された。



藤田富美恵
ふじた・ふみえ
1938年、大阪府生まれ。父親は「近代漫才の父」と謳われた秋田實氏。1988年「うんどう会」にはトビックス！で、第8回カネボウ・ミセス童話大賞受賞。秋田實の追想記『父の背中』で、1989年第8回潮賞・ノンフィクション部門受賞。1994年「秋田實賞」受賞。そのほか『からげり亭で漫才』『子ども落語家りんりん亭りん店』（ともに文研出版）、「秋田實 笑いの変遷」（中央公論新社）など著書多数。

オフィスが創る「新・世代間協業」

―ふるまいを変えれば、働き方が変わる―

働き方改革がさげられるなか、見逃されがちなのが、働く人々相互の関係性の問題だ。なかでも、技術や労働意識の変化に起因する世代間ギャップの解消は、喫緊の課題といえる。年代を超え、幅広いニーズや価値観をもった個人が集まって協業するには、何が必要なのか？ そのための、ひとつのカギになるのが「場所」というファクターかもしれない。さまざまな年代や個性が集うオフィスで、人と人を有機的に結びつける新たな試み。その答えを、目に見える形で提示しようとする先進的な挑戦取材した。

インタビュー

「株式会社イトーキ営業本部 F M デザイン統括部 F M デザイン設計部 首都圏第2デザイン設計室 室長」

星幸佑

Hoshi Kousuke

協坂敦史 取材 執筆
増田智泰 撮影



スは、自社のなかから社員の働き方を変え、それを外部にも広く公開していくという実証実験の場でもある。現在進行形で行われつつある「変革の場」で今、何が起きているのだろうか？ 単に働きやすいオフィスというだけではない。自らの考えで働き方を選ぶことが仕事のクオリティを高め、そのまま顧客の満足にもつながっていく。そんな企業としての理想像を、どのようにつくりだそうとしているのだろうか？ 「XORK」のオフィスデザインやプランニング、実施において中心的な役割を担った、同社営業本部 F M デザイン

ン統括部 F M デザイン設計部首都圏第2デザイン設計室室長の星幸佑氏にお話を伺った。

「イトーキの歴史は、もともとホチキスのような発明品を世に広めることから始まりました。今はオフィスをはじめとする空間・環境・場づくりが主要なドメインですが、やはり新しい働き方を広めたい、という先駆者の視点を大切にしています。政府主導の『働き方改革』という言葉も使われますが、現実のニーズとしても『働き方を改革したいけど、何から手をつけるべきかわからない』『社員のためのリフレッシュスペースをつくりたいが、どうしたらよいか』といった相談はすごく増えていると感じていました。そうしたなか、ただ時流に乗るのではなく、自分たち自身で働き方を変えていくという考え方が生まれてきた経緯があります。自社の取り組みのなかで得られた知見は、ネガティブな部分も含めて、すべて見せていきたいという想いがありましたね」

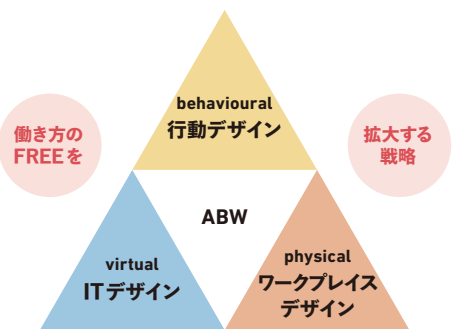
イトーキは、これまで都内で4つに分かれてい



「ITOKI TOKYO XORK」のひとり用ワークキングスペースが並ぶフロア。低集中の作業向けに設計され、周囲の人との簡単な会話や相談をしながら仕事を進めることができる。

■図1：ABWの概念

ABWとは“総合的な”ワークスタイル戦略



ABWは、オフィスデザインなどの「ワークプレイスデザイン」、ITインフラやアプリなどの「ITデザイン」、ふるまいに関する「行動デザイン」の3領域からなる。

先駆者として、 すべてを見せるという覚悟

これから、オフィスのイメージが大きく変わることになるかもしれない。そう思わせるようなイノベーションや流れは、これまでも何度があった。IT技術の進展でフリーアドレスがあらためて脚光を浴びたり、ライフステージの多様化といった観点からテレワークの導入が話題になったりしたときもそうだ。けれども、本当にそうなっているだろうか？ これらはもちろん大きな変化ではあるが、ごく一部の当事者にとつての変化にとどまっているようにも見える。ほとんどの人はいまだにこれまで通りの「働き方」を続けているのが現実だろう。

そんななか、すでに大きく変わりつつある「仕事」を目に見えるものに再定義する挑戦が始まっている。

オフィスづくりを手がける株式会社イトーキは、2018年12月に新しい本社オフィスを東京・日本橋に開設した。背景には、多くの企業が共通して直面する「働き方改革」がある。けれども、新しいオフィスにイトーキが求めたのは、単に社員の労働環境を改善したり、労働時間を減らしたり、それにとりもなう多様な働き方を推進したりといった「形」だけにとどまらないものらしい。オフィスや会社の仕組みに「動かされる」のではない。そこで働く一人ひとりが自律性を高め、そのことが生産性を向上させる。意識と行動そのものを変えるための取り組みとしてのオフィスづくりを目指しているのだという。

「ITOKI TOKYO XORK（イトーキトウキョウゾーク）」という名称をもつこの新オフィ

たオフィスをひとつに統合し、より機動的で生産性の高い働き方を実現しようとしている。この新本社への再編成という絶好の機会に、一人ひとりの働き方そのもの、そして働く「場」との関係をもう一度、徹底的に洗い直すことにしたのだという。

「働き方」そのものを見せるショールームとしての機能をもつ、この「XORK」の設計には、よりどころとなった大きな軸がふたつある。オランダのヴェルデホーエン社が提唱したワークスタイル戦略である「ABW (Activity Based Working)」(図1)と、住環境の品質を利用する人の「心身の健康」という観点から評価する制度「WELL 認証 (WELL Building Standard)」だ。

「会社としては、社会に新たな価値を提供していかなければならないわけですが、その前に会社で働く個人に着目すれば、より自由な、自己裁量を高くもって働ける人の方が生産性も高く、仕事へのエンゲージメント(愛着心や思い入れ)も高いことがわかっています。そして、さまざまなライフステージにある個人が、ワークライフにおけるライフの健康(ウェルビーイング)を保つ場所であったり、仕組みをつくるのが大切です。『ABW』と『WELL 認証』はそういう意味で、イトーキが重視する考え方と非常に親和性が高かったのです」

これまで、「働き方のデザイン」という仕事に長く携わってきた彼らにとっても、ヴェルデホーエン社の「ABW」との出会いには大きな衝撃であり、ブレイクスルーとなったようだ。それぞれの企業がかかえる理想を働き方やオフィスに落とし込むために必要な考え方と手法。それが「XORK」という、イトーキ独自のオフィスデ

ザインを生むことになった。

自分の働き方をリアルタイムで見直すことができる場

「XORK」から得られる第一印象は、けっして派手なものではない。個人が固定した座席をもたないフリーアドレスのよさをベースとしつつ、さまざまな用途に特化した個室が90以上と非常に多く用意されていることがとりわけ印象的だ。たとえば、個人がひとりで集中して作業をするための部屋、2人または3人で緊密に協力しあいながら作業を行うための部屋、あるいは3人以上でアイデア出しを行うための部屋……。

これらの個室をつくるうえでもとになっている考え方が、「ABW」でたびたび強調される仕事の分類である「10の活動」だ(図2)。たとえば、ひとりでデスクに座って仕事をしているといっても、誰からも邪魔をされずに資料を作成したいときもあれば、まわりの人と質問をしあいながら和気藹々と仕事をしたいときもあるだろう。そうしたシチュエーションやニーズにあったスペースとファシリティが細やかに用意されている。そして、専用に開発された「業務分析にも使えるファシリティアプリケーション」とICT技術により、それぞれの行動が可視化される。こうしたツールを用いて、社員がどこにいてもその居場所がわかり、メールやチャット、電話ですぐに連絡できるようにになっているのだ。

「オフィスの端に配された『集中エリア』で私が仕事しているときには、同僚も気を遣って、連絡もメールにして声をかけないようにしてくれることが多いようです。それに、ここは個室なので少し暗い方がいいとか、自分で光環境まで変えられ

ではありません。正直、イメージの共有については、まだ課題があると感じています。けれども、どの場所にどれだけいたかをアプリで確認するだけで、自分の働き方を分単位で見直す機会は毎日もつことができる。たとえば、今は集中して仕事をしたかったのに、周囲とおしゃべりをして30分ロスしてしまった、ということがあったとします。

るのもメリットですね。逆に、ひとりでも声をかけてもらってもいいという意思表示をこめて席を選ぶこともあるし、チームで仕事することも多いので、そのときには人数や作業に合った場所へと移動します」

こうしたオフィスのづくり方は、単に仕事しやすいかったり、最適な場所を用意するというだけにとどまらない、より深い意図をもっている。すなわち、このオフィスで働く人は否応なく自分の「働き方」を見直し、考えなくてはならないようにできているのだ。

「たしかにフリーアドレスにすると、どうしてもお気に入りの場所ができてしまう、といいますよね。どこで仕事をするのが好きか? そういう好き嫌いがあるのはよいとしても、一日中そこにいることで本当に生産性は高まるのか?ということを問いたかったのです。『XORK』とこれを活用するための各種技術は、部下を管理するための道具ではなく、自分たちが活動の中身を把握し、自己裁量を高めるための手段だと思っています」

「ABW」による活動の分類は、会社の経営目標を実現するためにも大きな力を発揮する。たとえば、複雑性を増した社会においてイノベータティブな仕事を行うためには、ひとりでの作業を相対的に減らし、2人以上での協業を重視するべきである——そんな会社としての判断があったとしよう。これに対し「XORK」では、あるべき時間の使い方や働き方という理想がオフィスの設計と直接的に結びついているのだ。

「理想的な活動の割合が、そのためのスペースの面積割合に等しくなるものと考えて設計しています。もちろん、皆が設計通りに動いてくれるわけ

社員1000人のロスとなれば、これは非常に大きな損失です。ここで働く人たちはそうした問題に日々、向き合うことになるわけです」

自分で仕事をする場所を選ぶというスタイルの先には、もちろんテレワークもある。すでに、多くの職種で導入されており、これを支援するためのファシリティや仕組みも導入されている。

「私のチームにも、介護の必要な家族を抱えたメンバーがいて、週のこの日はテレワークをしますという形で導入されています。出産や子育て、あるいは定年を迎えた高齢者など、ライフステージによって多様な働き方ができるという意味で、これらはすべて同じ『ABW』のなかに含まれるといつてよいでしょう」

「ABW」と並ぶもうひとつの軸である「WELL認定」についてはどうだろうか? 「空気」「水」「食物」「光」「フィットネス」「快適性」「こころ」という7つの概念と約100個の評価項目からなるこの制度で、「XORK」は予備認証ゴールドレベルを達成している(12頁の表1)。

日本のオフィスではほとんどの場合、空気や水、光といったものは建物に付随するものであり、テナントとして入居した以上は、特別にそれをよくしていくという発想はほとんどなかった

たといえる。その点では、テナントオフィスである「XORK」も同じであり、構造面に関わるようなことを含め、すべてを一から設計することはできない。しかし、それらを総合的に見直したことで多くの気付きがあったようだ。具体的には、プリンタなどは高性能のフィルタを設置した個室に集約して汚染物質をワークスペースからシャットアウトしたり、糖分の多い飲み物を販売する自動販売機をなくしたり……。

なかでも音環境には細かく気を配っている。人の行き来が多い中央の階段スペースから、外側へいくほど静かになっていく。フロア中央には活気のあるコラボレーションのためのスペースが多く、外側にいくほど高集中ゾーンとなっていく。また、オフィス全体に細かくサウンドマスキング[*]を施して、音漏れ対策にも万全を期した。こうした細かい配慮を多様な観点から検証し、目に見えない部分を含めた設計に生かすことで、新しい働き方を支える「ウェルネス」を実現しようとしているのだ。

世代を超えた新しい知識伝達の形をつくる

3フロアからなる「XORK」の中心にある大きな階段(13頁)は、このオフィスの象徴にもなっているという強い印象を受けた。

「私自身は11階にロッカーをもっていて、仕事の拠点は11階です。それでも、チームで行う作業のためのスペースがある12階や13階に行って仕事をすることが、けっこう多いんです。階段の利用頻度は思っていた以上に高く、そこでのちょっとしたコミュニケーションは貴重ですし、健康増進にも一役買っているのではないですか」

■図2：ABWに基づく「10の活動」



ひとりで行う「高集中」「コワーク」「電話／WEB会議」をはじめ、2人での「二人作業」「対話」、3人以上の「アイデア出し」「情報整理」「知識共有」に細分、「リチャージ」や「専門作業」などの活動も考慮されている。

※「10の活動」はオランダのワークスタイル変革コンサルティング企業VELDHOEN + COMPANY社の研究により作られた考え方です。イトーキは同企業とABW (Activity Based Working)のビジネス展開について業務提携を結んでいます。
©2018 Veldhoen+Company All Right Reserved.

「抜けがいい」という言葉がびったりの階段まわりは、社員と社員、部門と部門を見通しのよい形で結びつけることにも成功しているようだ。同じように、受付を入ってすぐにあるパントリーやカフェスペースも独特の雰囲気をもっている。それは、会社の内と外をつなぐ打ち合わせスペースであるだけでなく、内外へと開かれたワーキングスペースでもある。

「今、やろうとしている試みのひとつに、食というものを軸にしたチームビルディングがあります。たとえば新しいプロジェクトで、社内の知らない人と集まるといったとき、ミールキットを使って調理しながらお互いを知る、というようなつながり方を実現できないだろうか。部門間のソーシャライズ、社内全体のソーシャライズという意味でいうと、そういうソフト面まで補完しながらオフィスづくりをやっていくべきなのだろうと考えています」

個人の自由や自己裁量を高めながら、人と人がつながる場所や仕組みをたくさんつくっていく。働くためのオフィスにかぎらず、おそらくこれからの時代に最も必要な取り組みといえるだろう。「そういうつながりもまた、働く自分たちの手でつくっていくというのが、『ABW』の基本的な考え方だと思っています。これまでの管理手法に慣れたベテランと新しい道具を使いこなす若い人。どちらがどちらに合わせるという話ではなく、自分たちが機会をつくって両方からアプローチしていかなければならないのではないのでしょうか。『飲みニケーション』とはまったく違う形で、社内でも必要な世代間の知識伝達を行い、対話を積み重ねられればいいなと思います」

なかでも、横並び、もしくは45度の角度で2人

に立った多くの人が感じる疑問だろう。

イトーキでも、星氏をはじめとするデザインや営業部隊の一部ではフリーアドレスもペーパーレスも先行して取り入れられていたのに対し、本社機能を担う多くの社員たちにとっては未経験の領域が大きかったそうだ。

新オフィスへの移転前から、「イトーキ本社移転準備委員会」が中心となつてつくったeラーニングを通じて、とりわけ管理職を中心に新しい場所での働き方をシミュレートできるよう、約1年

がひとつのモニターを見ながら作業を行うというデュオ・スペースは、そうした新しい形の知識伝達の間になってほしいという願いをこめてつくったものだという。

「来週までにこの書類を読んでおいてね、というような一方的な伝達とは違う、世代から世代へのつながりが生まれたらいいなと思いました。ひとりの力では解決できない問題も多い複雑な時代だからこそ、世代間だけでなく、さまざまな個人が融合できる場所が必要なのです」

たしかに、バックグラウンドや価値観の違う2人が並んでひとつのモニターに向かう姿は、新しい時代における協業の象徴となる光景だと感じた。新オフィス開設から約半年が経過しようとしている。こうした変革の成果を今のところどう評価し、どう実感するか？ といった質問に対して、星氏はとても慎重な態度をとっている。新しい場所での働き方はどう変わったのか？ 人と人のつながりはどう変わったのか？ それを単なる印象ではなく、明確な数字として社会に提供していくことが、次のステップとして重要だと考えているからだ。

「KPI (key performance indicator＝重要業績評価指標) をしっかりと定め、はつきり数字にして評価できればと思っています」

オフィスの未来をつくる実験が始まった

毎日、同じ座席にずっと座り、手近な場所にいる部下たちに仕事をさせることが自分の役割と任じているような古いタイプの管理職が多い場合、「XORK」が示す新しい働き方に適応するのは難しいのではないかと。それは、このオフィス

をかけて念入りな準備をしてきたという。しかし、新しい技術に不慣れな中高年層ほど戸惑いは多かったに違いない。

「たしかに年齢層の違いはあると思いますが、もともと『ABW』の考え方は短期間で簡単に浸透するものではないと思っています。そもそも、働き方を自分の頭で考え直すことが主眼にあるので、早く新しい環境に適応できればよい、というものでもありません」

イトーキでは各フロアに「自治会」と呼ばれる組織をつくって、荷物の置き方に始まり、ここで働くときに生じるさまざまな問題に対処したり、働き方に関する共通認識を育てたりしているという。フリーアドレスやペーパーレスにともなうさまざまな問題を解決するために、備品の供給やITサポート等のサービス機能をもつシェアードサービス、共有ライブラリなども充実させてい



各人が働く場所を決めて自由に動く「ITOKI TOKYO XORK」では、フロア中央をつなぐ階段でのちょっとした会話も重要になる（上）。ひととき作業を離れてのリチャージ用スペースも、忙しい社員たちに好評だ（下）。
写真（下）提供／株式会社イトーキ

■表1：「WELL 認証」の評価項目

空気 (AIR) 29項目	空気質基準、禁煙、効率的な換気、VOC低減、空気ろ過、微生物とカビ制御、建設段階の汚染管理、健康に配慮した入口、清掃手順、農薬殺虫剤管理、基本的な製品の安全性、湿気の管理、エアーフラッシュ、気密性管理、換気量の増加、湿度制御、発生源の直接的換気、空気質のモニタリングとフィードバック、開閉可能な窓、外気システム、置換換気、害虫駆除、高度な空気浄化、燃焼の最小化、有害物質の低減、強化された材料安全性、表面の抗菌、清掃しやすい環境、清掃用具
水 (WATER) 8項目	基本的な水質、無機汚染物質、有機汚染物質、農薬汚染物質、上水添加物、定期的な水質検査、水処理、飲料水摂取の促進
食物 (NOURISHMENT) 15項目	果物と野菜、加工食品、食物アレルギー、手洗い、食品の汚染、人工的原材料、栄養成分表示、食品広告、安全な調理器具、一人前の分量、特別食、責任ある食品生産、食品の保管、食品生産、心豊かな食事
光 (LIGHT) 12項目	ビジュアル照明デザイン、サーカディアン照明デザイン、人工光のグレア制御、太陽光グレア制御、低グレアワークステーション設計、色の品質、表面デザイン、自動遮光と減光制御、昼光を受ける権利、昼光モデリング、採光窓
フィットネス (FITNESS) 8項目	屋内のフィットネスとしての動線、活動へのインセンティブプログラム、体系的なトレーニングの機会、外部空間の活動的なデザイン、運動スペース、アクティブ通勤への支援、フィットネス器具、アクティブな家具什器
快適性 (COMFORT) 12項目	アクセシブルデザイン、エルゴノミクス：視覚的および身体的事項、外部騒音の侵入、内部発生騒音、温熱快適性、嗅覚の快適性、残響時間、サウンドマスキング、吸音面、遮音、個別温度制御、輻射による温熱快適性
こころ (MIND) 17項目	健康とウェルネス意識、インテグレイティブデザイン、入居後調査、美しさとデザインI、バイオフィリアI—質について、適応性に優れた空間、健康的な睡眠のポリシー、出張、建物における健康のポリシー、職場における家族サポート、自己モニタリング、ストレスと依存症への対処、利他的行為、材料の透明性、組織の透明性、美しさとデザインII、バイオフィリアII—量について

ハードとしての施設面に関する項目だけでなく、ソフトとしての運用面や制度面、さらには周辺地域の環境など幅広い面での配慮が前提となる。

る。そうした日々の細かいチューニングの積み重ね自体もまた、大きな変革の一部をなすものなのだろう。

「すでに、さまざまな業種の企業や、ゼネコン、設計事務所などから多くの方たちが『XORK』の見学にいらしています。新しい働き方に対する関心の高さを感じますが、やはり視覚から入る情報が大切なのだなと思います。オフィスの設計やファシリティという形のあるものを通して、新たな働き方を考えることができる——そのきっかけになりやすいのだと思います」

場所や仕組みが変われば、人間の行動も変わる。そう言ってしまうても、もちろん間違っている。でも、それだけではあまりに単純すぎる。自己裁量を高めた個人が、より快適に仕事を行い、新しいつながりや価値を生み出していく。そんなふうに世代を超えて共有できる目標をかかげ、自らの働き方を根本から見直すことが、これからどのような異なる価値観をつないでいくのだろうか？ そういうチャレンジングな試みを私たちは今、目の当たりにした。オフィスの未来を知るために始まったこの実験を、これから興味深く見守っていききたいと思う。

注
* 空調音や自然音に類似した背景音を均一に分散させることで、会話漏れや騒音を聞こえにくくするシステム。

株式会社イトーキ
東京都中央区に本社を置く、オフィス家具・事務用品・各種設備を扱う企業。1890年に事務機器や文具の輸入業として創業。その後は、オフィス用家具や什器備品の製造と販売を幅広く行う。現在は建材やセキュリティ機器の分野にも進出、単独商品の販売にとどまらない空間全体の設計と提供を行っている。東証第一部上場。一般社団法人日本オフィス家具協会正会員。

スポーツによる場づくり

2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催に向け、スポーツへの関心が高まっているが、その多くは結果を求められる「競技」としてのスポーツだ。高齢者や障がい者、スポーツが苦手な人たちなどの、いわゆる「スポーツ弱者」が気負わず自由に楽しめるものは少ない。そんなスポーツ弱者も気軽に参加できる「ゆるスポーツ」なるものを考案し、各地でプロデュースしている。「世界ゆるスポーツ協会」代表理事の澤田智洋氏に、活動のきっかけや、企業・自治体を巻き込んだ場のづくりなどについて伺った。

インタビュー

「一般社団法人世界ゆるスポーツ協会代表理事」

澤田智洋

Sawada Tomohito

協坂敦史Ⅱ取材 執筆
増田智泰Ⅱ撮影



して生まれたという新しいスポーツの多くは、ネーミングからしてキャッチーで親しみやすい。イモムシウェアを装着してほふく前進をしたり、激しく動かすと赤ちゃんのように泣き出してしまう特殊なボールを使ったり。これなら誰でも気軽に楽しめそう、という「ゆるさ」にあふれている。「人の営みというのは組織であれ文化であれ、放っておくと硬直化して、排他的になってしまふものですよね。『ゆる』というキーワードは、高くなってしまった敷居を下げ、より多くの人にウェルカムだよと言ってあげるためのスイッチだと思っています」

澤田氏が「ゆるライゼーション」と呼ぶこのプロセス、実は「ゆるくていい加減」とは正反対、むしろ緻密な戦略や計算に基づいたものだという。「今、世界中で行われている近代スポーツは、高性能な時計をはじめとするテクノロジーによって、たとえば正確で公平なタイムをはかれるようになったことがベースにあります。チート（ずる）ができない、平等な環境でプレイヤーが競い合い、楽しめることが最大の特徴と言えるでしょう。勝ち負けやルールがあつて、本気を出すことができる。そういう近代スポーツの魅力はしっかりリスペクトしながら、ちょっとした工夫を加え、リ



イモムシラグビー：専用のイモムシウェアを装着し、ほふく前進をするか転がりながらラグビーボールを相手側のトライゾーンに入れる競技。転がしながらパスし、後ろに向けてのみ空中パスもOK。ラフプレイをした人にはその場でひっくり返ったまま動けない厳しいルールも。



ベビーバスケ：激しく振ったりドリブルすると大きな声で泣いてしまう特別仕様のボールを、相手側のゆりカゴに泣かせず入れることができれば得点となる。ボールを持ち4歩以上歩くと「子煩悩」、3秒以上ボールを持つと「過保護」となり相手ボールに。



ブラックホール卓球：真ん中に穴が開いているラケットを使用し、ゲームは6点先取で勝利となる。穴の大きさはS、M、L、LLの4種類あり、ダブルスの場合はSとLLのセットかMとLのセットどちらかを選択するため、組む相手や相手側の技量も見定め戦略を練る必要がある。

東京オリンピック・パラリンピックを来年にひかえ、スポーツが熱い。世界のトップアスリートたちがしのぎを削る、というような華々しい話ばかりではない。高齢化社会のなかで、「健康産業」としてのスポーツは現代の日本では数少ない、はつきりとした成長分野といえる。福祉も医療も食品もファッションも地域おこしも、スポーツと結びついたものは多い。

とはいえ、こういう時代にあっても、スポーツには縁遠いという人が多いのも事実だ。なぜだろうか？ そんな根本的な問い直しから、わくわくするような新しい文化やつながりを生み出している人がいる。新しいスポーツをプロデュースすることで、さまざまな問題解決に取り組む「世界ゆるスポーツ協会」の代表理事を務める澤田智洋氏だ。「平成29年度にスポーツ庁が実施した調査によると、週1日以上運動・スポーツを実施する成人の割合が前年度の42・5%から51・5%へと大きく向上したそうです。でも同じ数字を見て僕は、まだ半分近くの人がスポーツを苦手としていて、スポーツから排除されていると感じてしまいます。障がいがあったり、子どもの頃に受けた体育の授業がトラウマになったり、四十肩で腕が上がらなくなったり……。さまざまな理由でスポーツから排除されている人はたくさんいます。スポーツを、そういう人でも楽しむことができる、能動的に参加できるようなものにしていきたいのです」

ゆるライゼーションで敷居を低くする

「イモムシラグビー」「ベビーバスケ」「ブラックホール卓球」「ハンギョボール」……。澤田氏が考案したり、あるいはプロデュースに関わったりミックスすることでより多くの人が参加できるようにしていきたい。近代スポーツに問題があるとすれば、健康な若い男性をメインターゲットとしてきた、そのセグメントのあり方ではないでしょうか」

コピーライターという職業柄だろうか、言葉の使い方にこだわりのある人だ。なかでも、「スポーツを設計すること」ということは、新しい不便をデザインすること」という澤田氏の言葉には、はっとさせられた。手でボールを扱わないことがサッカーの「不便」だとすれば、イモムシラグビーは、立ってはいけない不便さがある。ベビーバスケは、

速く手荒にパスしてはいけないという、新しい不便なボールを使ったスポーツなのだ。

こうした「不便」をうまく設計することができれば、これまでスポーツを苦手としてきた多様な人びとが同じ土俵で競い合い、楽しむことができる。その場かぎりで終わらない、「ゆるスポーツ」が文化として根づいていく大きな可能性は、ここにあるのだろう。

スポーツをつくる人になってもらう

「世界ゆるスポーツ協会」によって生み出されたスポーツはすでに80を超える。そのなかには、もちろん澤田氏自身がコンセプトを考えてプロデュースしているものも多い。たとえば、「ゆるスポ・ヘルスケア」。これは、「スポーツを薬に。」をキーワードとした、リハビリのかわりになるようなスポーツである。そのなかには、発声することをスポーツにできないか、という発想で考案された「トントンボイス相撲」も含まれる。あるいは、ゆっくり腕の伸縮運動を行う「こたつホッケー」。こうした健康増進やリハビリ、予防医療にも役立つようなアイデアは、医療関係者のアドバイスも受けながら、すでに病院や福祉施設で取り入れられている。

それらと同じくらいに澤田氏が重視しているのは、多くの人にスポーツのつくり手になってもらうという方法論だ。

たとえば千葉県のある老人福祉施設では、いわゆるアクティビシニアたちに自分たちで新しいスポーツを考えてもらった。協会側はこういう場合、直接的にはアイデアを出すことはなく、ディレクションやファシリテーションといった役割を担

ポジティブな「再発見」が生み出す好循環

新しいスポーツをつくりたいという自治体や企業に対して、いつも澤田氏が最初にやってもらうという作業がある。それは、自分たちの長所をすべて挙げてもらう、いわば「だめ出し」ならぬ「よき出し」だという。

企業なら、独自性の高い魅力的な技術や人といった財産。自治体なら、食べものや文化、歴史といった郷土自慢。誇れるようなものは特にないと言っていた人たちも、たとえば技術に詳しい部署の人から話を聞いたり、郷土の物産や歴史に詳



ハンギョボール：ご当地富山県氷見市のみならず各地で人気を集め、今年3月には「第1回春の全国中年ハンギョボール選手権大会」も開催された。



顔借競争：企業のテクノロジーがあればこそ実現するゆるスポーツも多く、また企業側もその条件に応じ開発努力をするなど、双方向でよいしくみが生まれている。



トントンボイス相撲：プレイヤーの「トントン」という声にあわせて土俵（盤面）が振動するしくみになっている。喉の機能が低下するお年寄りのリハビリにもなるスポーツだが、世代を超えて楽しめるため商品化もされている。



こたつホッケー：卓上にデジタルで映し出されたエアームカンをお茶を入れた湯呑みではじき返し、相手ゴールにシュートを決める競技。お茶がこぼれると「ペナルTEA」となり1点を失う。楽しんでいるうちに、自然と腕全体の伸縮運動になる。

に紹介したり、一緒に楽しんだりすればプライドも保たれ、友達もできます」

単なるレクリエーションや暇つぶしではない。文化としてのスポーツをつくってもらうというプロセスや役割を含めて提示しているところに、「世界ゆるスポーツ協会」の独自性と新しきがある。その潜在的な力の大きさに、多くの自治体や企業が注目しはじめている。地域や社会、そして企業が抱える問題群の解決に既存のスポーツを利用する。そこまでは誰もが考えることだろう。だが、今までにない新しいスポーツを自分たちでつくってしまうという選択肢は、これまでほとんどなかったと言っている。

関係性のなかった氷見のいろいろな人たちと友達になり、チームになれました」

そして、結果としてたくさんの人が夢中になれるスポーツが生まれた。

脇に抱えたブリのぬいぐるみは得点するたびに出世して大きくなる。だから、ハンドボールが上手な人ほどゴールがむずかしくなる。ゴールを決めたら、皆で「出世！」とコールする。ブリを落としたり、ファウルしたプレイヤーには「冷蔵庫」という名の厳しいペナルティが待っている……。ゲームにおける「能力の均一化」が図られ、世代や経験、体力が違ってもしっかりと試合が成立する。皆、勝利を目指して必死でプレイするけれど、負けてもなんとなく楽しい。スポーツの本質的な魅力がそこにあった。

「氷見市では今、このスポーツがすごく盛り上がっていて、学校の体育にも採用されたりしているんです。また、氷見市の外でもハンドボールの大会に合わせてPRしている。決して、一過性のものになっていないのです。スポーツをつくるというプロセスと結果の両方が、さまざまな好循環とよい結果を生んでいると感じます」

企業の例もひとつ挙げるなら、たとえば日本電気（NEC）がもつ世界一の精度とスピードを誇る顔認証技術を使った「顔借競争（かおかりきょうそう）」がある。これは運動会の競技として知られている「借り物競争」に似ているが、自分と顔の似た人を探して「顔」を借りてくるというもの。二人の顔をスキャンし、一致率が高かったペアが勝つ。スポーツの形でアウトプットすると魅力的でわかりやすく、体感しやすい。

その理由を澤田氏は、「スポーツがフィジカルなもので、不確実性が高いからでしょう」と解釈

している。社会のなかに情報量が増え、予測可能なものが増えるなかで、不確実性の体験であるスポーツに、より多くの人が惹きつけられている。

「ゆる」という日本独自の コンセプトがもつ可能性

大学入学までの多感な時期を長くヨーロッパやアメリカで過ごしたという澤田氏は、日本がもつ独自性や「らしさ」といったものを強く意識しながら、いつも仕事をしているという。

「世界にはさまざまな指標がありますが、ハーバード大学が提唱している経済複雑性指標というのもそのひとつ、ある国の経済活動がいかに多様であるか、いかに洗練されているかという評価軸です。この指標でランキングをつくると日本が世界で最も複雑性が高い。つまり、ほかの国では小さな弱い企業は淘汰されて消えていくことが多いし、地方の独自性もそれほど大切にされていない。日本にはよくも悪くもお互いが尊重する領域のようなものがある、特異な技術をもつ小規模零細企業といったものが存在する余地が残っているのです」

だからこそ、日本の自治体や企業には誇るべきものがたくさん眠っている。そういうたくさんの方の希望をすくい出すという過程を、たまたまスポーツをつくり出すという作業を通してやっているというのだ。「ゆる」というキーワードにも、そんな澤田氏の強い思いと、戦略がこめられている。「日本語の『ゆる』は外国語に翻訳することのできないものだと思っています。だから、日本人以外には『腹落ち』できない。おそらくハンギョボールのような具体的な例がいくつも紐づいて、初めて世界中でローマ字のYURUが広まり、

当たり前の概念になっていくと思う」

澤田氏が定義する「ゆる」の概念とは、INCLUSIVE（包摂的）、LIBERAL（寛容）、OPEN（開かれた）、POP、CRAZYなど、12のキーワードで説明すべき意味内容をもつもの。それがピンとこない人にとっては、「ゆるライゼーション」といっても、それほど簡単なことではないだろう。

「欧米の文化は、たとえばディスカッションするときにも黒か白かの二項対立を重視します。けれども、『ゆる』はそこに第3の選択肢を提示するものだと思っています」

あれかこれか、という問いかけによって硬直化したものを解きほぐす不思議な力をもつのが「ゆる」だとしたら、澤田氏の描く「ゆるさ」が浸透した社会とは、どんなものなのだろうか？

「それは選択肢が豊富な社会、バラエティ豊かな社会だと思っています。そこにはいろいろな意味合いがありますが、たとえば即物的なわかりやすい話でいうと、コンビニには食べものや飲みもののバリエーションがすごくたくさんある。日本だけではなく、たとえばアメリカでは今、クラフトビールがすごくたくさんあって、お酒や嗜好品のようなものについてはすごくバラエティが豊かです。けれども選択肢の少ない領域というのは、まだまだたくさんあって、そのひとつがスポーツなのだと思います」

たしかに、その通りだ。何百とある近代スポーツはどれも、運動の得意な人、体が自由に動く人にとつての選択肢にはなりえても、約半分の人はそれを選ばなかったということ。

「同じように、保育園のあり方とかも選択肢が足りないでしょう。働き方についても、よく本業と

—そういうニーズを生かさない手はない。だから僕は、必ず誰か息のかよったひとりを設定して、その人がスポーツをしたいと思えるようにするにはどうしたらよいか、徹底的に考えるようにしています。そして、何かを思いついたらフィールドへ行つてその人と共に実践し、その場で改善していくのです」

ボールをパスするとき、なぜあんなに速く投げなくてはいけないのか？ 自分は運動のほかにも得意なことがあるのに、なぜそれを生かすようなスポーツがないのか？ 「それが当たり前」って思っている人にとってみれば、驚きにあふれた、ヒントや洞察に満ちた不満やニーズがたくさん埋もれている。

5月19日に開催された「ゆるスポーツランド2019」
「僕らが目指したい社会を、いち早く実現している、僕らなりの理想郷」と澤田氏が語るこだわりの一大イベント。日頃は個々で行われている競技が一堂に会することで、より敷居が低くなり、年代・性別を問わず誰でも参加できるため、世代間交流も生まれやすくなる。「ひとつでは変わらなくても、たくさん集まることで、より人びとの意識の許容度が高まります。ラブ&ピースではないですが、5年、10年後に社会全体の許容度が高まるように、このイベントや競技も広げられたら」と澤田氏。



上／協会開設の翌年2016年から年1回開催され、今年で4回目。年々規模も大きくなり、今年は東京・スポル品川大井町にて、約400人の参加者が集結した。
下／23種目が行われイベント初登場の「500歩サッカー」や企業とコラボした「緩急走（かんきゅうそう）」なども登場し、世代を超えて盛り上がった。

か副業というけれども、それ以外には無業しかないのかな？というも考えます。とりわけ、障がい者や高齢者にとつては、選択肢がほとんどないと言ってもいいくらい。高齢化時代にあつて、最近ではセカンドキャリアという言葉も頻繁に使われますが、この言葉は職のイメージが強すぎて、ゆるくないんですね。そこから排除されているお爺ちゃんたちが、たとえば昼間から図書館へ行つて時間を過ごしていたりする。やることなく、家にいるなど言われたりして。もつと余暇色の強い概念があつてもいい。そういう選択肢をひとつひとつ増やしていくのが『ゆるライゼーション』のプロセスだと思っています」

日本に足りないのは、 わくわくするようなクエスト

「もともと僕自身が運動音痴だったから、ゆるスポーツをつくっているという側面はあります。でも、運動音痴というだけでは、じゃあ勉強や仕事を頑張つてね、で終わつてしまふ。だから僕は敢えてそれをスポーツマイノリティ、スポーツ弱者という概念で社会問題化したんです」

スポーツが苦手であるとか、嫌いだというのではなく、スポーツ自体から排除されてしまっていると言われると、スポーツ関係者も耳を傾けざるをえない。じゃあ、スポーツのどの部分が問題なの？ということになるだろう。だから、澤田氏はマイノリティを顕在化し、むしろ新しいマイノリティを「発明」するところから、新しい選択肢が生まれると考えているのだ。

「マイノリティというのは、LGBTQ+とか障がい者とか高齢者だけではありません。それは、僕を含めた自分のなかにもきつとあるはずです。

—だから僕は、すごく人間関係に飢えているとか、自分が自信をもてる何かに飢えているとか、そういう精神的に喉がからからになっているような人と一緒にものをつくりたい、いつも思っています。中途半端に満たされている平均的な日本人のニーズを聞き取つても、そこからは何も生まれないと思う」

澤田氏の話を聞いているうちに、「ゆる」という言葉のイメージが少しずつ変わってくる。弱さを許容するだけではない、力強さが感じられるのだ。澤田氏が障がい者や高齢者、あるいはスポーツ弱者といったマイノリティを起点として仕事をするのは、必ずしも彼らを助けてあげるといふような視点からではないようだ。むしろ、マイノリティからスタートすることで、思いもしなかったアイディアや、想像しなかったつながりが生まれることが楽しいのではないだろうか。そして、スポーツの奥底にある楽しさは、もともと価値観や世代の違いを超えて共感をえられるものでもあったはずだ。ゆるスポーツが広まることで、ジュニアとシニア、男子と女子、初心者と経験者といったカテゴリー、壁だらけのスポーツ文化はきっと変わっていくだろう。



澤田智洋
さわだ・ともひろ

1981年、東京都生まれ。子ども時代をパリ、シカゴ、ロンドンで過ごす。2004年慶應義塾大学経済学部を卒業後、大手広告代理店に入社。以来、コピーライターとして活動する。14年頃から、仲間たちとゆるスポーツ普及の取り組みを開始し、16年に一般社団法人世界ゆるスポーツ協会を設立して現職。スポーツ・福祉に関わるビジネスプロデュースを多く手掛ける。著書に『ダメ社員でもないじゃない』（うろは出版）。

江戸の「ご隠居」につながる生き方

中江克己
Nakae Katsumi

人生100年時代に向けて、定年後も引き続き財テクや再就職を考える日々。もはや当たり前のようになっていく老後のための備えの形だが、果たしてそれだけで本当に幸せを感じることはできるのであるのか？

寿命が短かったとされる江戸時代だが、「ご隠居」として第二、第三の充実した人生を送り長生きしたご長寿も少なくなかったという。そんな江戸時代の「ご隠居」のあり方にスポットをあて、そこから今活用すべきさまざまな術や思考を導き出す。

「人生100年時代」の「いい老人」

二十数年前には「日本の平均寿命が世界一になった」などと喜んだものだ。たしかに寿命が延びて、なにか得をした気分になった人は少なくなかった。

ところが、その後、急速に高齢化が進み、今や「人生100年時代」といわれるまでになった。65歳以上の高齢者は平成6（1994）年現在、人口の14%だったのに、平成30（2018）年には28・1%、3557万人に達した。

こうなると喜んでばかりもいられない。あれよあれよというまに超高齢化社会に突入して、さまざまな課題が生じてきたからである。

60代、70代の人びとと話をしてみたが、定年が延びたとはいえ、定年後に生き抜き健康、生活資

金などについて自信が持てる、という人はそれほど多くはなかった。健康には自信があるという人でも、年齢とともに体力が衰えるのは当然のことだろう。定年後の年月が延びるということは、それまでに準備していた生活資金が目減りすることだ。「もっと増やす必要がある」といわれても、高齢になってからでは難しい。

私自身は、いろいろ細かく準備するのは不得手なほうだ。どちらかといえば、大筋を考えたにしてもわりと楽観的なところがあって、まずは「今日一日を充実させて生きたい」と願ってきた。健康とか、生活資金などについては、専門家の意見を拝聴するしかないが、それにしても現実的に「これで絶対に大丈夫」ということはないらしい。たとえば、20年前に今の状況を考えることができないか、と自問してみると、「思いもしなかった変化の連続だった」というしかない。それはそ

年寄ってから苦勞するな。身持ちがさかさまだ」

ここに出てくる「老人」は「年老いたこと」で、今という「老後」、あるいは「老境」のこと。「いい老人」は「いい老後」であり、これが江戸庶民の理想の老後だった。

医師の香月牛山は、老いに段階があるとして、若い頃から初老40歳、中年50歳、下寿60歳、中寿80歳、上寿100歳と区分した。年齢には諸説が

あるが、還暦をめだたいこととされていたため、60歳以上には寿の字を当てている。

年月を経ると、家のなかに病人や老衰した者が出てくるが、それらの介護は家長の責任とされた。武家では、家長に暇を与え、介護にあたらせるようにした。家のなかに扶養したり、介護する者がいなければ、親類や五人組、村、町などで世話をやいた。それらが相互扶助のネットワークになっ



『田家茶話六老之図』
横井也有による狂歌集『行々子』の「老のすさび自箴の詞」に詠まれている歌をもとに歌川国芳が作画。6人の老人が茶飲み話をしている様子が描かれている。「皺がよる ほろろはできる 背はちぢむ あたまははげる 毛は白くなる」などまさに現代にも通じる老人の悩みが綴られているが、自戒を促している。
所蔵／国立国会図書館



『譚話（おどけばなし）浮世風呂』式亭三馬
所蔵／国文学研究資料館

なかえ・かつみ
1935年、北海道生まれ。思潮社、河出書房新社などの編集者、染織文化誌『藍』編集長を経て、作家・評論家として幅広く活躍。現在も江戸の庶民文化や染織文化を中心に精力的に執筆を続ける。著書に『江戸の定年後——「ご隠居」に学ぶ現代人の知恵』（光文社）、『大江戸（奇人変人）かわら版』（新潮社）、『色の名前で読み解く日本史』『江戸の「水路」でたどる！水の都東京の歴史散歩』（共に青春出版社）などがある。

れで悪くはない20年だった、と満足しているし、すべてに感謝している。思うに、いつでも臨機応変に対応できる覚悟をして生きていけばよいのだが、へまをすることも多かった。

ところで、江戸時代の老人たちは「豊かな老後」というか、自分たちが「満足すべき老後」を、どのように考えていたのだろうか。

式亭三馬の滑稽本『浮世風呂』を読むと、昼下がりの銭湯で近所の金兵衛と源四郎とが、亡くなったばかりの傘屋の六兵衛のことを話し合っている場面が出てくる。金兵衛はしみじみと、こういう。

「六兵衛さんも、いい老人だ。息子たちは粒ぞろいだし、みな壮健だよ。娘はそれぞれ嫁にいつて、もう孫が5、6人もいる。いま往生しても、思い残すことがないのさ。あの人は若いうちに苦勞したから、年寄って楽するけど、いまの若い連中は

ていた。

五人組は、江戸幕府が村々の百姓、町々の地主や家主に命じ、5戸1組を基本としてつくらせた隣保組織だ。火災や盗賊、浪人などの取締りに用いたほか、婚姻、相続、貸借などの立会い、納税や犯罪の連帯責任を負わせた。

こうしたことを通じて世代間交流が行われていたことになる。俳句や短歌などの文芸グループも数多くあって、縁づくりが活発だった。

いずれにしても、楽しみを見つけ出したり、人脈を広げて人生を充実させる人も少なかった。また、年とともに肉体的に老いていくのはやむをえない。しかし、多くの経験によって知識が豊富になり、知恵が深まっていく。

肉体的には老いて頭がまわらなくなることがあるにちがいない。だが、その一方、人間的に成熟し、何かが「生い」る。江戸の老人たちは、「老いばれ」などといわれても、卑下したものではない、と誇りをもって生きていた。

江戸の老人を侮るな

もっとも江戸時代は「人生50年」といわれ、今とくらべると平均寿命は短い。その理由として、出産時に母親と子どもが死去することが多かったことが指摘されている。

当時、幼い子の命を奪ったのは疱瘡（天然痘）だった。この病はすでに昭和55（1980）年、WHO（世界保健機関）が絶滅宣言をしているから、今は心配ない。ところが、江戸時代にはたびたび流行しており、疱瘡が幼児死亡原因のトップだった、と推定されている。

そうはいっても、長生きする老人は少なくな

かった。当時、親孝行が推奨され、子どもたちに老いた父や母を扶養する責任を負わせたが、だれもが責任を果たせたわけではない。生活が困窮するあまり、老いた父や母の扶養を放棄せざるをえない、という事態に追い込まれることにもなったのだ。

今はエネルギー効率やスピードに価値を置く傾向が強いが、江戸時代は逆に自然のリズムのなかでものをづくり、ゆったりと暮らしていた。また、今のように情報が短期間のうちに消費され、陳腐化するという時代ではない。

当時は、人が生きている間に身につけた知恵や技術が長く役に立っていた。だから若い人にも老人から学ぼうとする姿勢があったし、老人もまた、老いても楽しく生きていくことができたのである。むろん、なかには老人を侮る若い人たちもいた。すべての若い人が老人を尊敬していたわけではない。

細川忠興に江田源太兵衛という家臣がいた。源太兵衛は隠居後、83歳のある日、庭に柿の種を植えようとする。それを見た家来たちは、くすくす笑い出し、ひとりが侮るようになっていった。

「80歳を超えた御身なのに、おいにくつになったら実を食べられると思っていらいっしやるのですか」家来のうち、上田藤八郎だけは笑わず、主の源太兵衛にいわれたまま、柿の種を植えるのを手伝った。

柿の種が芽を出し、成長して、たわわに実をつけたのは11年後のことである。源太兵衛は94歳になったが、矍鑠としていた。源太兵衛は柿の実を藤八郎に与え、さらに俸給を2倍にした。そうすることで、無言のうちに若さの驕りを戒めたのだ

が、自慢したわけではない。

年まで築地中央卸売市場として使われていた場所で、敷地は1万7000坪。ほとんどが庭園で占められ、竹林や築山、原、池などがつくられていた。定信は毎日、この広い庭を歩きつづけた。そして、食生活に留意し、体を動かす。さらに武術の稽古に励んだが、頭もよく使った。机に向かつて書きものをしたのだ。こうして170編以上の著作を残しているのだから、すごいものだ。老後の幸せを考えると、健康で過ごすことが重要だ。江戸時代には「健康」という言葉がなく、もっぱら「養生」といった。むろん、病になったときは薬を飲んだり、医者に診てもらう。しかし、できるだけ健康でいられるように養生書（健康法を記した本）を読み、食生活に注意した。

食事に気を配り、広い庭を歩き、そのうえ頭を使うという定信の老後の生き方は、現代人にとっ



「賢女烈婦伝」
「加賀の千代」
加賀千代の代表作「朝顔に釣瓶とられてもらひ水」は歌川国芳の浮世絵にもなっている。
所蔵／東京都立中央図書館特別文庫室

江戸時代には、老人を大事にする習慣として、各地に大名が主催する尚齒会があった。「尚」は尊ぶ・大切にするという意味で、「齒」は年齢のことだ。

老中松平定信の隠居暮らし

陸奥白河（福島県白河市）藩主で、老中首座をつとめた松平定信は、老人を大切にしたことよく知られている。武士は70歳以上、百姓や町人は90歳以上の老人を城に招き、人生の努力をねぎらい、料理や酒でもてなした。定信は「老いたる者は多くの経験をしている」といって、老人たちに

でも参考になるのではないだろうか。また、そのような定信だからこそ、老人を大事にすることができたにちがいない。

隠居して何を楽しむ?!

今なら60歳、65歳、あるいは70歳などの区切りで定年退職という制度がある。定年を迎える年齢は少しずつ延びてきたが、元気な人はその時期が近づくと、次の仕事を探しはじめる。むろん、就職せず、趣味に打ち込むという人も多い。

こうして第二の人生、第三の人生と、それまでに経験したことのない仕事や趣味に取り組みながら新しい人生を生きる、という人が増えてきた。それだけ人生の選択肢が多くなっているのだ。

ところが江戸時代には、そうした選択肢がいろいろあったわけではない。だから第二の人生とか、第三の人生などと人生を仕切り、新しい何かに挑む、という人は、きわめて少なかった。

それでも江戸の老人たちは多くの経験をもとに、豊かな知恵を発揮しながら、隠居暮らしを楽しんでいた。落語などでおなじみの「隠居」だが、自由気ままに暮らしている印象が強い。ときには、八つぁんや熊さんがやってくると、あやふやな知識をひけらかす。しかし、だいたいがお人好しと相場が決まっている。

仕事から引退したといっても、なにもせずにごろごろしているのではなかった。植木や骨董に熱中したり、ときには芝居見物などを楽しむ。商家で働いていた人は、読み書きや算盤が得意だから、隠居後は寺子屋の師匠になった人も多い。

江戸では教育熱心な人が多く、寺子屋もあつちこつちにあった。師匠の数は江戸時代前期で約



尚齒会図

唐の白楽天が行ったのが最初とされ、日本でも老人を尊敬し、高齢を祝うために宴を催すようになったが、江戸後期には政治や社会問題を研究する会などにも発展する。作品は、熊本藩の馬医で優れた絵師としても活躍した福田太華（ふくだたいか）によるもの。
所蔵／熊本県立美術館



松平楽翁像

晩年楽翁と号した定信自筆の頭部のみの自画像をもとに、松平定永が狩野養信に命じて全身の肖像画を描かせたとされる。
所蔵／福島県立博物館

藩政（行政）への意見を話してもらい、熱心に耳を傾けたという。

ほかに、70歳以上の老人を温泉に招き、体を休めるようにした。さらに90歳以上の老人がいる家には、扶持米一口（1日5合）を終身にわたって支給しつづけた。

定信が隠居したのは文化9（1812）年、55歳のときだが、領内の老人を大切にただけに自分の隠居暮らしにも気を使った。日々、早寝早起きを心がけ、規則正しく暮らしている。健康のためにはいいことなんでも試みた。

定信が隠居して住んでいた松平家下屋敷は、近

800人、後期になると3000人を超えるほど。その4割が商家あがりの隠居だったとされる。

では、江戸の人びとは何歳ぐらいで隠居したのだろうか。とくに定年制のように、隠居年齢が決まっていたわけではない。基本的には本人の意志と、その家の事情で決まる。

一例をあげると、江戸後期の俳人・小林一茶のパトロンとなった夏目成美だ。成美は本名を井筒屋八郎右衛門といい、浅草蔵前で札差（金融業者の一種）を営んでいた。俳句にも力を入れ、俳人としても著名だった。

42歳で隠居し、俳句三昧の日々を過ごした後、68歳で没した。隠居暮らしは26年におよんだが、句作に耽るだけでなく、一茶をはじめ多くの若い俳人を援助し、人のためにも尽くした。

一般的にいつて隠居したのは60歳過ぎだが、成美のように40代で隠居する人も多かった。その理由は、あまり年老いてから隠居したのでは、人のために尽力するとか、趣味をきわめるとか、風流な暮らしを楽しむ、といったも体力が衰えているし、時間が足りない。そこで余裕のある人は、早いうちから隠居後の備えをした。

晩年に輝いた老女たち

ここまで書いてきて、ふと、江戸時代の女性たちは隠居後の人生を、どのようにして充実させていたのだろうか、という思いに駆られた。女性の隠居はあまり聞かないが、無視するわけにはいかないだろう。

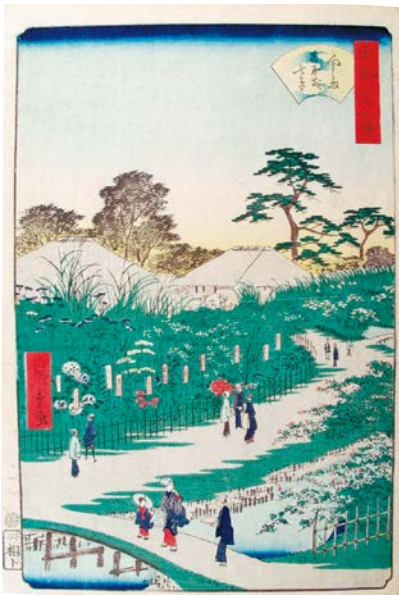
「朝顔に釣瓶とられてもらひ水」

この加賀千代の句は、多くの人に親しまれている。千代は元禄16（1703）年、加賀の松任（石



向島百花園

江戸期より伝わる伝統行事「虫さぎの会」「お月見の会」や「萩まつり」なども開催され当時の風情も感じられる。園内にある茶店は今も佐原鞠塙の子孫が営んでいる。
東京都墨田区東向島3丁目
写真提供／向島百花園サービスセンター



東都三十六景 向し花屋敷七草

歌川広重二代作
提供／墨田区教育委員会

川県白山市）で生まれた。父親は、表具師の福増屋六左衛門だったから、千代は和歌や俳句などの表装を手がけていた父の仕事場で遊び、いつしか俳句が好きになった。

12歳で奉公に出た家の主人から俳句の手ほどきを受けたり、行脚していた松尾芭蕉門下の各務支考に教えを受けたこともある。ところが、35歳を過ぎた頃から不幸が続く。父や母、兄が病没し、やむなく家業の福増屋を継いだ。

院の茶所だった庵である。慶應2（1866）年から85歳で生涯を終えるまで、ここで過ごした。晩年は和歌に加えて、陶器を楽しむ日々だった。多くのファンとも親しく交流していたのである。運月を敬慕していた黒田光良を弟子とし、のちに二代目運月を許した。
加賀千代、大田垣運月ともに若い頃は苦勞続きだったが、努力が報われたし、老後の人生は見事なものだった。

第二の人生の課題 ――「どのように生きたいのか」

定年後は充実した第二の人生を過ごしたい、と思うが、これがなかなか難しい。もっとも重要なのは「何をするのか」という課題を持つことだろう。しかし、実際には課題を決めかねている人が多い。

定年後の趣味も同じである。若い頃、ある小説家とすることについて話をしていて、定年になった人が「短歌をやっているけれどうまくいかない」とぼやいていることを伝えた。すると、「定年で暇になったからといって短歌をはじめても、すぐ



佐原鞠塙肖像、「園のいしぶみ」より
提供／茶亭さはら

仕事の苦勞は続いたが、表具師をやめるわけにもいかず、六兵衛を養子に迎え、仕事を教えた。やがて一人前になった六兵衛に福増屋をゆずり、千代は隠居する。しかし、当時、女だという理由で句会に出ても差別を受けた。

千代は52歳のとき、差別をはねのけるために剃髪して素園と号した。尼であれば女を捨てたことになるし、句会で男たちと同席しても同じように扱われた。年若い俳人に対しても尊大ぶらずに精

うまくなるわけもないし、おもしろくなるはずもない。若いうちから短歌をはじめれば、やがていい作品ができて人にもほめられ、自分でも興味が深まる。やはり時間をかけなくてはだめだよ」と答えが返ってきて「なるほど」と思ったものだ。

現在でも「向島百花園」（東京都墨田区）には季節ごとにさまざまな花が咲き、訪れる人が多い。これは骨董屋で成功した佐原鞠塙がつくった。とはいえ、鞠塙ひとりで行ったわけではない。多くの人びとを巻き込み、それなりの年月をかけてつくりあげたのだが、鞠塙は隠居後の趣味に友人や知人に参加してもらい、利益を生みながら長続きする方法を考え出したのだ。今でも定年後にこのようなネットワークをつくり出し、社会的な活動を展開する方法が応用されている。

鞠塙は仙台の農家出身だが、江戸へ出て10年間、芝居茶屋で働く。この間に金を貯め、骨董屋を開いたのだ。なにをするにしても若い頃から準備が欠かせないのは、いつの時代でも変わりがない。芝居茶屋では気配りを学び、裕福な客たちに触れるうちに、書画骨董に親しむようになった。こうして多様な人びととの交流が広がり、深まっていく。やがて40歳の頃隠居し、鞠屋宇兵衛と改名。これを縮めて「鞠塙」と称した。

まだ体力には余裕があったので、やりたいことを次々に手がけた。最初に企てたのが詩集の刊行で、著名人に詩を寄せてもらい、自分でも2編の詩を書き、『盛音集』を出版した。これが43歳のことである。

次に、寺島村（墨田区東向島）の土地を1000坪買い取り、園芸をはじめた。鞠塙は自ら鋤を握って土地を耕し、そこに梅の苗木を植えようと思ったが、これまで交流のあった人びとに奉加

進するので、好意的に迎えられた。こうして各地の俳人たちとの交流が広がり、新たな生きがいとなった。

晩年は喘息に苦しんだが、病に負けず、句を詠みつづけた。安永4（1775）年、73歳になっていたが、初孫を迎えることができた。満ち足りた日々だったのではないだろうか。

しかし、その年の9月8日、千代は家族や愛弟子に囲まれ、次の句を残して息を引き取った。「月も見て我はこの世をかしく哉」

そしてもうひとり、幕末に活躍した女流歌人大田垣運月を紹介する。

運月は、寛政3（1791）年、京都で生まれた。父母については諸説があり、はっきりしない。生まれて間もなく、知恩院の寺侍大田垣伴左衛門光吉の養女となり、8歳の頃、丹波亀山城（京都府亀岡市）に奉公に出た。

17歳のとき、光吉の養子となった望古と夫婦になり、一男一女をもうけたが、いずれも早世。その後、夫の望古が放蕩を重ねたため25歳で離婚する。27歳で再婚したものの、夫は4年後に病死した。運月は家庭的に恵まれていないこともあって、剃髪し、運月と号した。

運月が42歳のとき、養父が病死したのを機に栗田に移り住む。ここで陶工の手ほどきを受け、陶器をつくりはじめた。運月は陶器を売り、生活しようと思ったのである。しかし、すぐには売れない。陶器に自作の歌を釘で彫りつけたところ、評判を呼び、いつしか運月焼といわれるほどになった。運月は三十数回も引越しをしているが、ファンが作業場に押しかけ、仕事ができなくなったからだだった。最後の住処としたのは、西賀茂の神光

帳（寄進帳）をまわしたのである。それは画家の酒井抱一や谷文晁、茶人の川上不二白、戯作者の大田南畝、歌人で国学者の加藤千蔭、村田春海らだが、だれもが快く梅の苗木を1株、2株と寄進してくれた。

こうして文化元（1804）年、360株の苗木を植え、梅園として出発した。寄進した人びとも愛着を抱いたのか、自ら鋤を使い、勝手に自分の苗木を植える人もいたという。

当時、亀戸の梅屋敷が人気だったので、鞠塙の梅園は新梅屋敷と呼ばれた。その後、桔梗や女郎花、萩、薄など草花を増やしていく。

さまざまな花が咲くので、多くの人びとが訪れるようになった。なかでも好まれたのは桜や梅だったが、鞠塙が力を入れたのは、花の後に実をつける梅である。梅見の客から茶代をとったし、梅の実から梅干しをつくり、おみやげとして販売した。鞠塙の老後は、趣味を生かしながら多くの文人墨客と交流し、楽しみを深めていく、というものだった。しかも利益を生むので、長続きする。

「隅田川梅のもとにて我死なば、春咲く花の肥料ともなれ」

これは鞠塙の辞世だが、なんとも羨ましい心境である。天保2（1831）年、70歳で没したが、その生涯は満ち足りたものであったことがうかがえる。なお現在、向島百花園は、国の名勝・史跡に指定されている。

こうしたやり方が可能なら、老後資金はむしろ増やすことができるし、交友関係も広がり、楽しみも増える。むしろ、定年が近くなつてから考えはじめても遅い。準備の時間がたくさん必要だから、焦らずに充実した日々を過ごしつつ、のんびり考えるというのが理想だ。

今、求められる企業人の学び直し ——人生をより“充実”させるために

高間邦男
Takama Kunio

人生100年時代がきければ、今後も就業年齢が延びていくと予想されるなか、企業人には自らのキャリアのピークをくりかえし構想、自己のスキルや知識を再点検し、働きながら自主・自律的な“学び直し”を行うことが避けられなくなっている。

ビジネスパーソンが生涯にわたって社内外との接点を持ち、人生を充実させるには、何を、いつ、どのようにして学べばいいのか？

よき学びを実現するうえで重要なポイント、基本的なスキームについて俯瞰してみたい。

人生100年時代に求められる新しい働き方

2016年にリンダ・グラットン著の『LIFE SHIFT——100年時代の人生戦略』（東洋経済新報社）がベストセラーになってから、人生100年時代という言葉がよく聞かれるようになった。

確かに、日本で100歳以上の人は、18年9月で6万9785人いる。最近では100歳以上の人が珍しくなくなってきた。

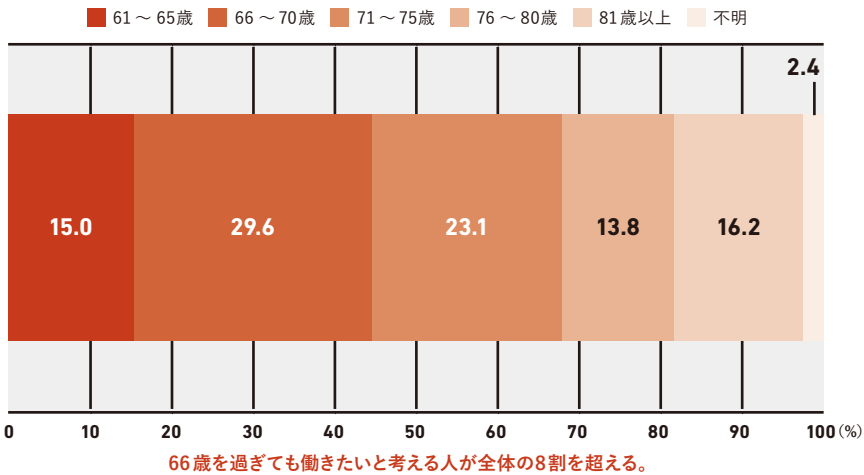
シニアが3人集まったら、そのうち1人は90歳以上まで生きる時代なのである。それは大変めたい話ではあるが、「長生きリスク」という漠然とした不安を感じる人も多いだろう。

その不安の大きな要因は、老後の生活資金だ。老後の1カ月の平均的な世帯の生活費は60歳代の

ズボーン准教授が、「今後10年から20年で、米国の総雇用者の約47%の仕事が自動化されるリスクが高い」という調査結果（2013年）を発表した。AIやロボットによって、今ある仕事の半分が無くなってしまおうというのだ。単純作業はロボットに、論理的な判断や集計作業はAIにとって代わられる。

確かに身の回りを見ても、スーパーのレジは自動化されはじめ、若い人は銀行には行かずにインターネットで用を済ませ、キャッシュレスで現金を持たなくなっている。こういう身近な変化から

■図1：何歳まで働きたいか？



* 全国の55歳以上（2017年1月1日現在）の男女個人798人による回答
出典：内閣府「高齢者の健康に関する調査結果」（2017年）

も、今ある多くの仕事が消えていくことは実感できる。

では、将来に備えてどんなスキルや知識を身につけておいたら、長く働き続けることが可能なのだろうか。その答えの正解は分からない。

今から20年前に、今日のような、ほとんどの人がスマートフォンを見つけてインターネットにアクセスしている姿を想像できただろうか。ましてや技術の進化が加速している今日に、10年後に向けてどのようなスキルや知識を学んでおけばよいかなどを予測するのは難しい。

すでに現在でも、一般企業の中で、知識やスキルが古くなって使い物にならなくなる期間が、4～5年ほどになってきているといわれる。多くの企業人はそれに対応して、新しい知識やスキルを学習し続けなければならない事態に直面している。米国の人材開発のカンファレンスなどでは、2017年あたりから「リスキル」への取り組みの重要性が言われ始めている。

では、どのように何を学べばよいのだろうか。できることなら、AIやロボットができない人間らしい力を習得したいと思う。AIが苦手なことは何だろうか。AIは、数字を使った統計と確率で成り立っているの、意味をつかむことができない。最近のGoogleの機械翻訳などは素晴らしい精度になっているが、機械は訳している文章の意味が分かっているわけではないのだ。

人間は、今までに見たこともない美しい雄大な景色や芸術に出会えると、教えられなくても直観的に感動することができる。しかし、AIは事前にデータが蓄えられていないものに對しては、素晴らしいと判断をすることができない。神社や教会の持っている厳かな雰囲気を感じたり、直観的

たかま・くにお
（株）ヒューマンバリュー会長・知平舎主宰。産業能率大学総合研究所を経て、1985年に現・ヒューマンバリューを設立。96年から「学習する組織」の研究調査を行い、AI・OST（オーブン・スペース・テクノロジ）など、ポジティブアプローチでの組織変革手法をいち早く紹介。現在は、人材開発・組織開発に関する学際領域の研究會や塾などを神奈川県湯河原で行っている。主な著書に『学習する組織』『組織を変える「仕掛け」』（ともに光文社新書）などがある。

り、70歳から74歳でも30・2%、75歳以上でも9・8%が就業している。65歳を過ぎても、まだ働き続ける時代がきたといえよう。

こうなると、今までの60歳定年を前提とした人生設計の枠組みや、企業での従来のキャリア観は通用しなくなる。リンダ・グラットンが本の中で警鐘を鳴らしたように、仕事と個人の両面で、人生のあり方についての従来の固定観念を変える必要がでてきた。そして「よい人生」をどのように築いていくかを、一人ひとりが改めて考えていくことが求められている。

AIに真似できない「リスキル」が不可欠

長く働きたいと思っても、はたして自分にできる仕事があるのかという不安を感じる人も多いだろう。オックスフォード大学のマイケル・A・オ

なひらめきを得たり、物語に感動したり、人々や生きものに對する慈悲の心も人間しか持っていない。知識やスキルも大切ではあるが、そういう人間らしい感性や直観力、思いやりの力が今後の強みになるだろう。

2つの能力のうち、大切にすべき精神性や人間力

こういう人間らしい力を磨くことが、仕事の役に立つのかと疑問に思う人もいるかもしれない。

デイヴィッド・ブルックス著の『あなたの人生の意味』（2017年、早川書房）では、人間には2種類の美徳があると指摘している。「履歴書に書けるような外向きの美徳」と「心の内にある道徳的な美徳」だ。前者は、知識やスキルを高めること、何かを創ること、築き上げること、高い地位や勝利を求める。後者は、自分の心を晴れやかで曇りないものにし、善き存在であることを求める。前者は成功志向だが、後者は人生のプロセスを大事にする。日々のプロセスの中で、他人に深く愛を注ぐこと、他人への奉仕をすること、自身自身の可能性を尊重することを実践する。

この本では、今の時代は成功志向にとらわれすぎていると警鐘を鳴らしている。成功志向の人は、他者との比較にとらわれて、心を休める時がない。勝つか負けるかは、本人のコントロールを超えた周囲の状況によって決まるので、どうしても波がある。成功志向の人は、その結果に一喜一憂し、心に平安がなく、一度挫折すると立ち直りに弱い。しかし、人生のプロセスを大事にする人は、今の瞬間に生きるので、今いる場所にしっかり両足を立たせることができる。そのために、心も平穏で長期的には高い成果を生み出すことが可能だ。

■図3：人の心のあり方の2つのタイプ

フィックスド・マインドセット (硬直)	グロース・マインドセット (しなやか)
●人間の能力は生まれつきで変わらない ●自分の弱みは隠す ●自分の優秀さや評価が気になる ●一つも間違えずに完璧にこなしたい ●失敗を恐れる ●うまくいかないときには他のせいにする	●人間の能力は努力で伸ばせる ●自分の弱みを認めている ●自分が成長しているかが気になる ●難しい課題にがんばって取り組みたい ●失敗を学ぶためのチャンスとして捉える ●うまくいかないときには反省する

出典：『マインドセット』（キャロル・ドゥエック）を参考に筆者作成

やかマインドセット）だ。これを持つ人は、人格的特徴や能力を伸ばすことができると思われている。いつも成長する余地があると思うので、失敗してもさらに学んで改善を試みようとする。

現在のように変化が激しく、予測通りには事態が進まないなかで、継続的に新しいやり方にチャレンジし続けるには、企業人にグロース・マインドセットを持つてもらいたいと経営者は願うだろう。

3段階目は自己変容型知性という。このレベルの人は多面的な視点を持つことができ、矛盾が存

これからのシニアが、自分自身のキャリアを考えるとときには、人生の意味を自分自身の内的なプロセスに置くように自己変容させていくことが大切だと思う。

知性の3段階を登ることで、自分を変えていく

では、どのように自分を変えていけば良いのか。ハーバード大学教授のロバート・キーガンは著書の『なぜ人と組織は変わらないのか』（2013年、英治出版）で、大人の知性の3つの段階を説いている（図2）。各段階では、世界の理解の仕方と行動する際の基本姿勢の違いがあるという。どの段階にいるかによって職場での行動の仕方が変わってくる。

1段階目は環境順応型知性という。このレベルの人は、忠実な部下であろうとし、指示待ち、依存型である。企業内の60%以上の人はこのレベルにいる。このレベルにいる人は、与えられた仕事をきちんとこなす役割が企業内で求められるうちは重宝されるが、リーダーの役割としては不適合だ。また、挑戦が求められる状況では、その存在が妨げになることもある。

2段階目は自己主導型知性という。このレベルの人は、課題設定を自ら行い、自分なりの羅針盤と視点を持っている。人をどう導いたらよいかを学び続けている。この知性のレベルにいる人は、安定した状況で仕事をするうえで、リーダーとして理想的だ。しかし、世界の変化にともなって、以前は機能していた思考様式などを変える必要があるときには対応できなくなる欠点がある。

3段階目は自己変容型知性という。このレベルの人は多面的な視点を持つことができ、矛盾が存

在することをそのまま受容することができる。世の中で起きている変化に感度が高く、新たな問題を発見するセンスがある。そして、自分中心に世界を捉えるのではなく、人々が相互依存しているネットワークのように世界を捉えている。自分が必ずしも正しくないことを知っているために、人々の話に耳を傾け、自らが学び続けることによって人々を導いていこうとする。この段階の人は、数%しかないという。

この知性の段階を登ることは難しそうだが、誰でも努力し学ぶことによって高めていくことが可能だという。そのためには、歴史や哲学、宗教、芸術、科学、政治、経済など、幅広く学ぶことが必要かと思うが、特に自分の心を磨くことに注力したい。

**硬直としなやか、
どちらのマインドセットを選ぶ？**

自分を成長させることができるかどうかは、自分がどのような心のあり方を持つかに影響される。スタンフォード大学心理学教授のキャロル・ドゥエック著の『マインドセット』（2016年、草思社）が今、世界中の人事や人材開発の分野で話題になっている。人の心のあり方には2つのタイプがあつて、それは性格ではなく自分の意志で変えることができるものだという（図3）。

その1つは、フィックスド・マインドセット（硬直のマインドセット）だ。これを持つ人は、性格的特徴や能力を、固定されたもののように捉える。人の能力は生まれつき決まっていて、変えることができないと信じている。優秀で仕事ができると言われる人で、このマインドセットを持っている人は多いが、失敗するとそれは能力のせいだ

大手ファッションメーカーのG社では、グロース・マインドセットを高めるために、週に1回30分程度の職場ミーティングを行っているそうだ。輪番でメンバーの1人が、自分の体験や他の人の物語を10分ほど語る。ストーリーテリングという手法だ。それを聞いている他のメンバーは、感想や気づいた点を付箋に書いておく。話が終わったら、その行動のどこにグロース・マインドセットがあつたと思うかを、付箋を読み上げながら話し合うのだ。3カ月ぐらい続けるとメンバーの中で、体験的にグロース・マインドセットへの理解が自分なりに深まり、考え方の枠組みが変わってくるはずだ。

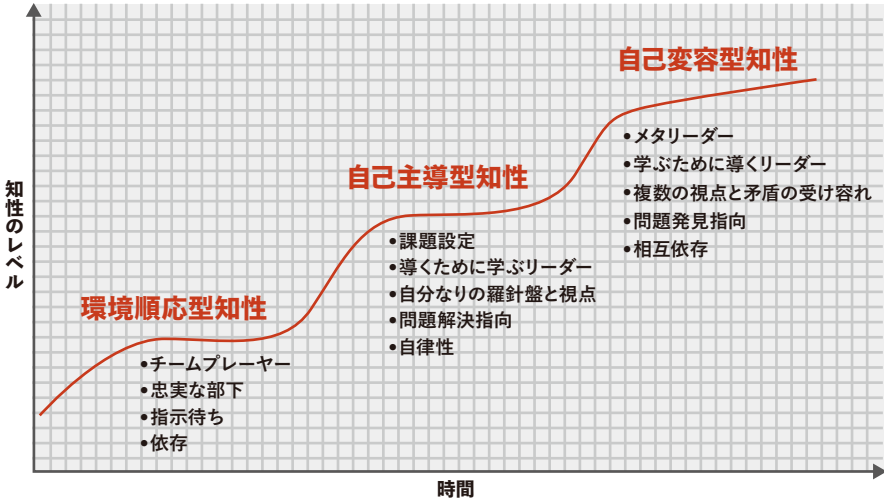
自分のマインドセットのあり方に気づけば、その思い方を変えることができる。「今、自分は○○と信じているな」と気づき、「しかし、○○と思うこともできるな」と繰り返し異なる視点を考えることをやってみれば、少しずつ思い方は変わってくる。A案を思いついたらそれに固着せずに、必ず真逆のB案を考えることをクセにする。このように少しずつ習得していくことを、仏教の用語で「薫習（くんしゅう）」という。香りが少しずつ衣に移ってくるように学ぶ。そうすると心の中に、意識の新しい種子が育つのだ。

これからの企業人は、まずグロース・マインドセットに自分自身を変えていくことで、先ほどの知性の段階を高めていくことができるだろう。

**セルフ・コンパッションで
マインドセットを高める**

グロース・マインドセットを高めるには、今の自分の強みや弱みを批判せずにありのまま受容することが必要だといわれる。これを最近ではセルフ・コンパッションといい、注目されつつある。

■図2：大人の知性の3つの段階



出典：『なぜ人と組織は変わらないのか』（ロバート・キーガン）

と思うので、挫折すると立ち直ることが難しい。また、学習することによって能力が高まると思わないので、新しい視点や思考様式を受け容れづらい傾向もある。この捉え方は、近年の脳科学研究の知見によって、脳の可塑性が明らかになったことから、正しくないことが明らかになっている。記憶の訓練をすると脳の海馬も大きくなるし、シナプスも使えばつながりが増える科学的な証拠がそろってきた。

もう1つは、グロース・マインドセット（しな

フ・コンパッションといい、注目されつつある。これを提唱したクリスティーン・ネフによれば、セルフ・コンパッションが高いと、グロース・マインドセットが高まるそうだ。

セルフ・コンパッションは、一言でいえば自分自身への思いやり、または慈悲の心である。自分の悪いところや失敗に寛容で、誰でも失敗するものだということを受け容れ、自分の良いところもありのままに受け止めて、温かく見守ってあげることだ。他者との比較をしないので、自尊心とは意味が異なる。

私たちは、長年、機械主義の世界観の中で生きてきたので、問題があると、それを症状とか部品の欠陥や故障のように捉えて、それを除去するか修理しようとする傾向がある。同様に自分自身についても、弱点や苦しみがあると、機械主義的に捉えて、それをないことにしたり、修復しようとする。そこで使う方法が、問題解決アプローチである。問題を特定し、それが起きた原因を1つに絞り込んで見極めようとする。そして解決策を探り、手を打っていかうとする。この問題解決アプローチは、機械などの修理には向いているが、人間の心のあり方を変えていくのには向いていない。心の問題を押しえ込もうとすると、心の内面で戦いが起きて、かえって問題が肥大化してくるし、回避しようとする心と心の柔軟性を失い、過度の飲酒などの不健全な行動に走りがちである。

そういった問題解決アプローチを自分に向けてのをやめ、慈悲の心を自分に向けて、欠点や苦しみがあることをそのまま素直に受け容れるようにしたい。悲しみや怒りがあっても、それを手の平の上に乘せた花びらのように優しく見守るのである。

学びを得るには、
どのように行動すべきか？

今の自分のありのままの強みと弱みを受容して、そのまま何の行動もしないでよいのかというと、もちろんそうではない。そこから自分の人生をより充実したものにするために学ぶことが大切だ。

これから先、何が役に立つかは予測できないので、将来の損得を考えず、過去を引きずらず、今の瞬間に自分が魅力や価値を感じ、学びたいと思うことから学びを始めることを提案したい。

学ぶということは、新たな知識やスキルを習得することだけをいうのではない。視野を広げること、新しい体験をすることも、今までしなかった行動や態度を獲得することも、みな学びである。人がどこから学ぶかを表した、「70対20対10の法則」というのがある。人が本や講義から学ぶのが10%、コーチやOJTなどで学ぶのが20%、そして人との交流や体験を通して学ぶのが70%ということだ。人はより多くのことを、他の人々との相互作用の中で学んでいるのである。学ぶための強力な手段は、人との社会的交流であり、新しい体験なのだ。

本を読むのが好きな人は、関心のあるテーマについて、本を読むことから始めるのがいい。あるテーマについて、およそ1000ページ読むと全体像が見えてくる。まず、入門書的な全体を俯瞰できる新書を読む。これで約200ページだ。2冊目も、別の著者が書いた少しテーマを絞り込んだ新書を読む。2冊読むと、そのテーマの基本となる書籍（およそ350ページから500ページほどのもの）が分かるはずなので、最後はそれを読む。この3冊で、何が問題になっていて、どのよ

うな考え方があるのか、歴史的な背景理解もできるだろう。これはテレビ番組を観ていては分からない、奥行きと多角的な視野を与えてくれる。

本が苦手な人は、人と会って話をして学ぶタイプだから、新たな人との交流を求めていくのがよい。ちょっと調べてみれば、自治体や大学などで無料の講演会が相当数開催されている。そういうところに出かけて行って話を聞く。ただ聞いているだけでは、相互交流がないので、学びとしてはもったいない。隣の座席に座っている人とは、きつと何かのご縁があるはずだという気持ちで、「どうしてこちらにお越しになったのですか?」とか「どんな感想をお持ちですか?」と学ばせていただく気持ちで聞いてみるとよい。勇気を出して、講演後に演壇に行って、講師にお礼と感想を述べてみるとさらによい。そして、礼状や感想をお送りする。そういった行動から、自分自身のラーニング・コミュニティを少しずつ育てることができる。

地方だから講演会などがないという方は、自分で開けばよい。仲間を募って、どこかの安い会場を借りて、会を開く。講師の交通費と謝礼と会場費を参加人数で割れば、一人数千円で済むだろう。講師を頼むときには、こういうメンバーが集まっ

て是非お話を聞かせていただきたいが、謝礼はこれしか用意できないがいかがでしょうかと尋ねてみよう。こちらに謙虚に学ぶ姿勢があれば、大抵の人は来てくださる。

学ぶ心深ければ師自ずと現れる。一歩踏み出すと、そこから新しい世界での旅路が始まる「偶発的な学習（セレンディピティ）」がこれからの学びのスタイルだ。

周りの期待に沿うのではなく、今の自分の正直な気持ちを点数で表してみよう。例えば健康状態を最高によくすることに関心があるのなら「健康」の期待を10点とする。あまり関心がない側面には低い点を付ける。特に正解も基準もないし、他の人と比較もしないので、直観的に点数を入れ

て構わない。全部の側面が10点でも、もちろんよい。続いて、それぞれの側面がどういう状態になったらよいのかという目的も書いてみよう。「家族」だったら「みんながにこやかに話している」といったように、1行で簡潔に表してみよう。

■図4：意味ある人生の価値マップ

各10点満点で記入し、「目的」は状態を1行で、「行動」は今できる小さなことを書く。

期待	点
趣味・レジャー	
目的:	
行動:	
現在	点

期待	点
スキル・知識の成長	
目的:	
行動:	
現在	点

期待	点
健康	
目的:	
行動:	
現在	点

期待	点
家族	
目的:	
行動:	
現在	点

期待	点
仕事・収入	
目的:	
行動:	
現在	点

期待	点
地域・社会との関係	
目的:	
行動:	
現在	点

期待	点
友人・知人関係	
目的:	
行動:	
現在	点

期待	点
精神的・人間的成長	
目的:	
行動:	
現在	点



筆者が実際に湯河原の自宅で開催している勉強会。種智院大学客員教授の平岡宏一氏によるチベット仏教の講義の様子。

人生の価値に沿って
学ぶことを考えてみる

何を学ぶかのテーマは、自分の人生をより充実した意味のあるものにしていくうえで、貢献する価値に沿って決めていくのがよい。自分の人生を意味あるものにするためには、どの側面の価値を高めることが自分にとって大切なかを考えてみる。「スキル・知識の成長」か「精神的・人間的成長」なのか、「仕事・収入」か「趣味・レジャー」なのか。それ以外にも「健康」や「家族」、また「地域・社会との関係」や「友人・知人関係」などがあるだろう。

試みに、この代表的な8つの側面のそれぞれに、自分の人生を意味あるものにするための価値としての期待値を、10点満点で付けてみよう（図4）。

期待値の点を入れ、目的も書き終わったら、次に、現在は何点かを入れてみよう。これも直観的に入れてみる。全部入れ終わったら全体を批判せずに眺めてみる。期待と現在に大きな差があるところは、今の自分の学びのテーマとして行動を起こしたいところだ。

今この瞬間にできる
小さなことから始めよう

次に目的を実現するために、どのような行動をするかを考えたい。将来のことはコントロールできないので、今この瞬間にできること、今日からできる小さなことを書く。それは、必ずできる小さなことでなければならぬ。「家族」だったら「朝起きたら、家族に一言挨拶する」でも、「家族に今日あったことを聞く」といったことでもよい。実際にそれを実行し続けると、人々との相互作用が変わるので、周囲の世界が変化してくる。そうしたらまた新しい行動を考えて、1つ加えていけばよい。「千里の道も一歩から」という老子の言葉そのままにやってみよう。

この8つの側面は、意味ある人生を異なる側面から見たもので、バラバラに独立しているのではなく、互いがネットワークのように影響しあっている。1つの側面が高まると、それに影響されて他の側面も高まるといった効果が期待できるだろう。

これからの企業人の学び直しは、より良い人生の意味を創っていくために、仕事のスキルや知識だけでなく、自分の心を磨くこと、家族や友人・社会との信頼関係を作ることなど、直接仕事とは関係なさそうなことも、みな大切な学びだと捉えていくことが重要だと思う。

世代間交流が導く、持続可能な互助コミュニティ

藤原佳典
Fujiwara Yoshinori

高齢者の社会的孤立の問題や、自立支援をどうするかなど多くの場で議論はされるものの、なかなか実際の活動には結びつかない。東京都健康長寿医療センター研究所の専門チームで研究部長をつとめ日本世代間交流学会副会長としても活動する藤原佳典氏は学術的な研究にとどまらず、多世代互助共助プロジェクトを立ち上げている。事例を踏まえた幅広い見地で、世代間交流のあり方の真を説く。

はじめに

わが国は、諸外国に比類ないスピードで少子超高齢化が進行し、財政縮小が予想される。市町村が安定した施策を持続するためには歳出の約60%を占める社会保障費の増大を抑制する策を講じなければならぬ。

さらに人口減少社会も加速する今後の危機的状況を乗り越えるためには、多世代が共創する持続可能な循環型社会を構築する必要がある。それには、高齢者の健康寿命の延伸に加えて、子ども・子育て世代が住みやすいまちづくりを進めていくことが必須と言える。

具体的には、公助（行政サービス）が削減されるなかで、多様かつ複雑化した子ども・子育て世代の課題と激増する高齢世代の課題を、いかに効果的・効率的に解決するかが問われている。

ふじわら・よしのり

1962年生まれ。北海道大学医学部卒業、京都大学医学部附属病院老年科などを経て、京都大学大学院医学研究科博士課程修了。東京都老人総合研究所研究員、米国ジョーンズ・ホプキンス大学加齢健康研究所訪問研究員、2011年より、東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究部長。日本世代間交流学会副会長。著書に『就労支援で高齢者の社会的孤立を防ぐ―社会参加の促進とQOLの向上』（ミネルヴァ書房）、『何歳まで働くべきか？』（社会保険出版社）などがある。

的な世代間対立のために、これらのふたつの事業が連携することは容易ではない。

こうした課題を解決すべく、我々は平成27（30年度）ST-RISE「持続可能な多世代共創社会のデザイン」研究開発領域の助成を受けて、「ジェネラティビティで紡ぐ重層的な地域多世代共創システムの開発（以降、多世代互助共助）」プロジェクトを推進した「*1」。このプロジェクトでは、心理学者E・H・エリクソンが提唱した概念「ジェネラティビティ（次世代継承への意識・行動）」の醸成を理論基盤として、子ども・子育て世代と高齢世代の共生・共創をめざす施策・事業の開発をめざしている。とは言え、多世代間の互助・共助の根幹にあるのは多世代間の信頼、つまりソーシャルキャピタルの構築であることは言うまでもない。

本稿では、まず、多世代間のソーシャルキャピタル醸成のパイロット事業であるシニアボラン

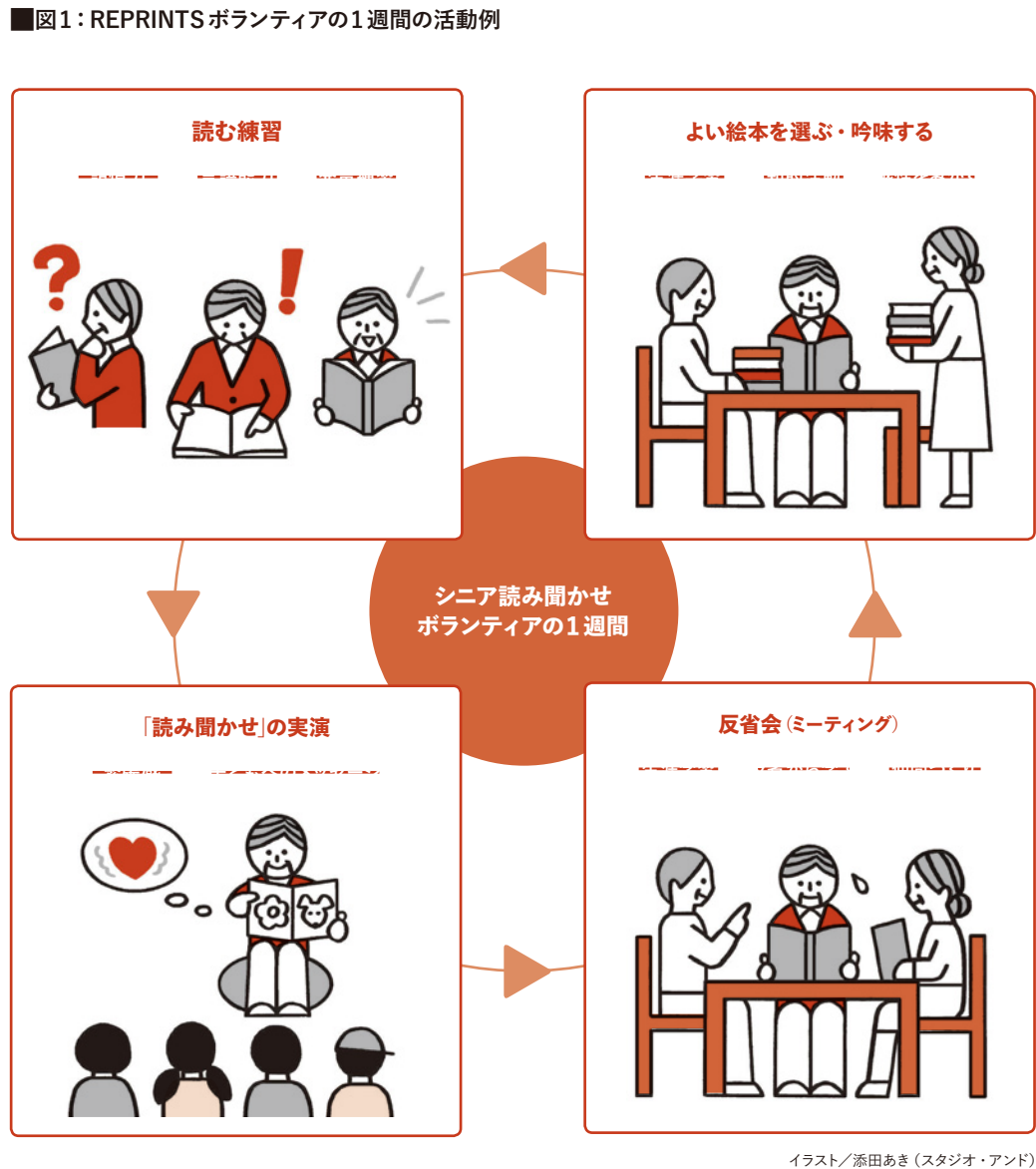
ティアによる子どもへの読み聞かせプロジェクト「REPRINTS®」（後述）の取り組みと多面的効果について解説する。

次いでその発展形として、首都圏のふたつの住宅地の各地域包括支援センター圏域（概ね中学校区）において推進してきた、多世代互助共助プロ

ジェクトのデザインとプロセスについて紹介する。

米国における先行事例「Experience Corps®」

米国では1980年代以降、公立学校の年間予算は削減されたため、カウンセリング、教育カ



イラスト／添田あき（スタジオ・アンド）

リキュラム、課外活動は縮小せざるをえなかった。生徒総数の増加と同時に教室内でのマンパワー不足は年々深刻化した。

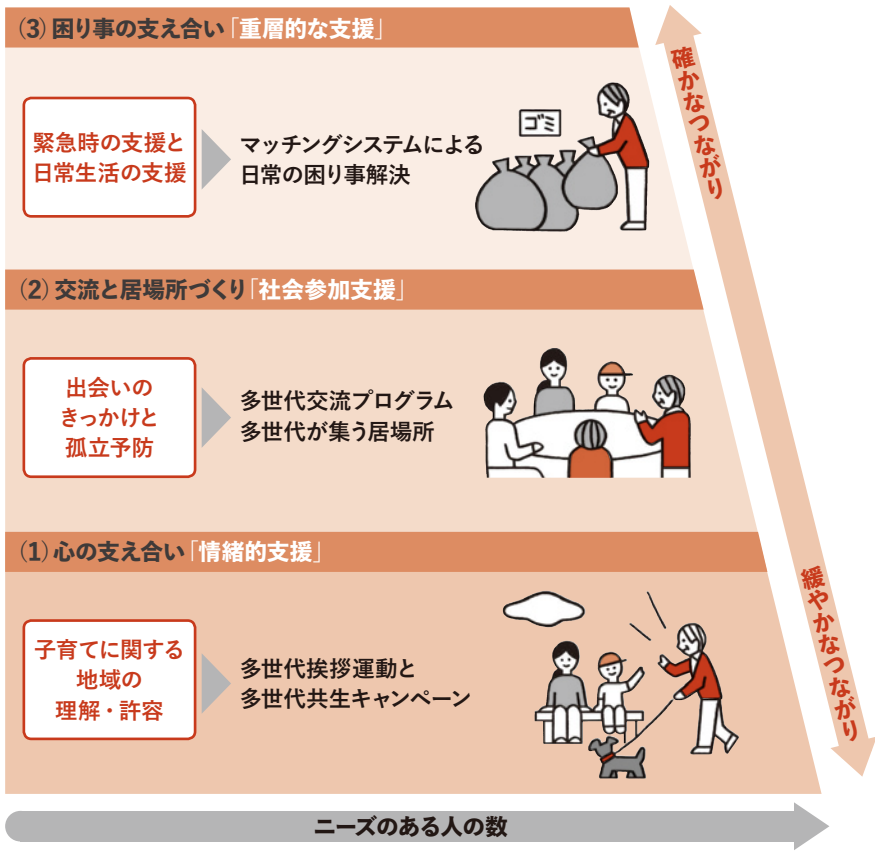
そこで、ジョーンズ・ホプキンス大学公衆衛生学部元教授のリンダ・フリードらは公立小学校において、地元の高齢者が児童の読み書きや計算など基礎学習のサポートを行う、世代間交流型ボランティアプログラム「Experience Corps（以降、EC）」「*2」による介入研究を開始した。ECは、低所得層が多いインナーシティに住む子どもと彼らの通う公立小学校のために、高齢者の時間、能力そして技術を活用するために考案された。6か月間の準備期間と18か月間のパイロット事業が、1995年からフィラデルフィア、ニューヨークをはじめ5都市全12校において開始された。その後、1999年からボルチモア市内で4（8か月間のパイロット研究が開始され、60（86歳の参加者128人の健康度自己評価、手段的自立能力（IADL）、知的能動性、歩行能力の改善および受け入れ校での児童の基礎学力テストの成績が向上し、生活態度が改善したことが報告されている。

わが国の世代間交流型介入研究「REPRINTS」プログラムの展開と高齢者ボランティアへの効果

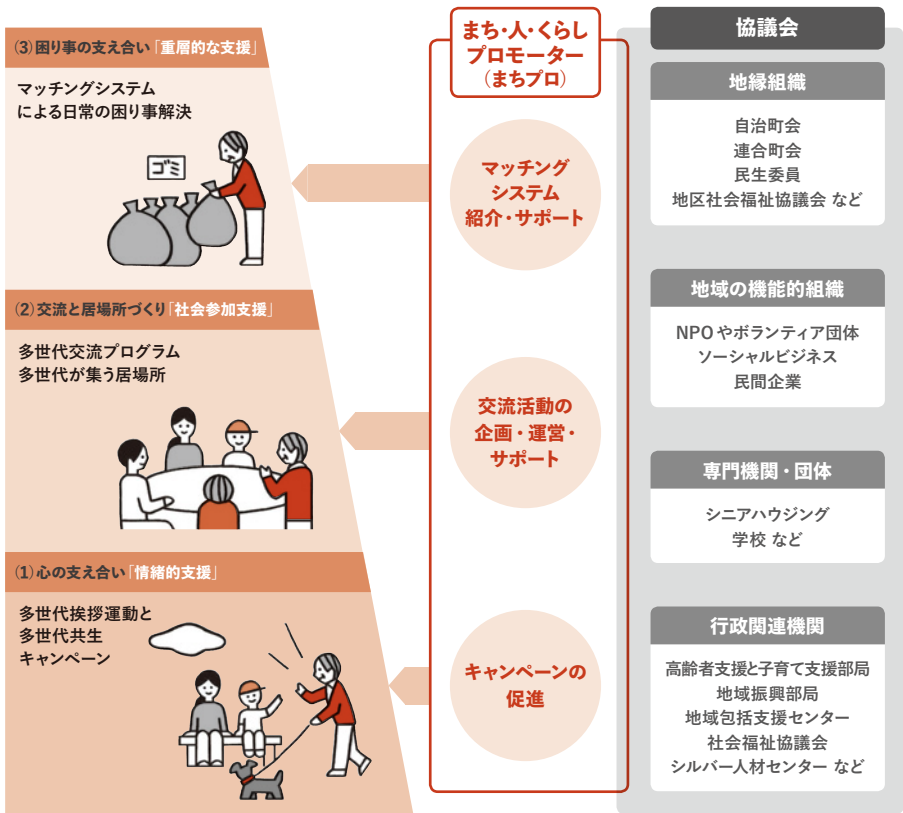
筆者はECのボルチモア地区での研究を現地で踏査し、日米のシニアボランティアと公教育の事情を比較検討したうえで、わが国への応用を試みた。具体的なプログラムは、子どもへの絵本の読み聞かせ活動とした（図1）。そして、2004

■図1：REPRINTS ボランティアの1週間の活動例

■図2：多世代互助共助プロジェクトの概念図



■図3：まち・人・くらしプロモーターの役割



イラスト／添田あき（スタジオ・アンド）

3層から成る「重層的な支援」システムについて紹介する（図2）。

① 多様なステイクホルダーから成る協議会の設置と人材育成

まず、図2の3層のシステムを推進するうえで、研究班、住民、行政、関連団体が協議・共創するための場が必要である。そこで、2016年から、首都圏住宅地のふたつのモデル地域において協議

会を設置した。協議会の主な参加者は、地縁組織（自治町会、連合町会、民生委員、地区社会福祉協議会など）、地域の機能的組織（NPOやボランティア団体、民間企業など）、専門機関・団体（シニアハウジング、学校など）、および行政関連機関（高齢者支援と子育て支援部局、地域振興部局、地域包括支援センター、社会福祉協議会、シルバー人材センター、教育委員会、地元小中学校など）とした。協議会は月1回開催し、3層のプログラム（多世代間の互助の

マッチングシステム、多世代交流の場、多世代挨拶運動）をモデル地区に適した形態で展開し、定着するために必要な助言と支援を行う機能を有する。

次に、地域人材「まち・人・くらしプロモーター（略称：まちプロ）」を養成した。「まちプロ」の役割は、（1）多世代交流プログラムの企画と運営、（2）多世代交流プログラム内での参加者間の交流促進、（3）多世代間の互助の普及啓発である（図3）。

年より介入研究「REPRINTS (Research of productivity by intergenerational sympathy)」[*6]を開始した。対象地域は、東京都心部（東京都中央区）、首都圏住宅地（神奈川県川崎市多摩区）、地方小都市（滋賀県長浜市）を選び、一般公募による60歳以上のボランティア群67人と、基本属性および身体・社会活動性の類似した対照群74人に対しベースライン調査を行った。3カ月間（週1回・2時間）のボランティア養成セミナーを修了後、6〜10人単位のグループに分かれ、地域の公立小学校、幼稚園などへの定期的な訪問・交流活動を開始し、9カ月後に第2回調査を行った。9カ月間の短期的な効果として、ソーシャルサポート・ネットワーク、健康度自己評価、握力において有



シニアボランティアによる「絵本の読み聞かせプロジェクト」では、1冊の絵本を読み聞かせ、それに耳を傾けるというコミュニケーションを通し、子どももシニア世代も、そしてそれを見守る親世代も元気になる。

意な改善・低下の抑制がみられ、部分的にはあるが「EC」の知見をわが国においても確認しえた。さらに、介入、対照群ともサンプルサイズを補強し、3〜最長7年間追跡した結果、ソーシャルネットワーク[*4]、ストレス対処能力[*5]、動態バランス力[*6]、頭部MRI画像における海馬の萎縮の抑制[*7]において長期間の介入効果が認められた。

児童への効果については、REPRINTSボランティアの1年間の活動により、対象児童の高齢者イメージがどのように変化したかを検証した[*8]。高齢者イメージは、一般的に児童の成長とともに低下する可能性があるが、REPRINTSボランティアとの交流頻度が高い児童では、1年後も肯定的なイメージを維持しうることが示された。

保護者への波及効果については、2年間のREPRINTSボランティア活動への評価が児童の学年を問わず高まった[*9]。以上より、「REPRINTS」プログラムによる、高齢者ボランティアと児童の互恵的效果が検証されたのみならず、児童を媒介として、高齢者と保護者世代にまたがる3世代の信頼感が構築される可能性が示唆された。

さらに、ある活動地域内の一般住民におけるソーシャルキャピタル醸成の波及効果についても検証した。同ボランティアを長期間導入している学校・幼児保育園の多い生活圏域ほど、住民間の信頼ソーシャルキャピタルが高いことが示された[*10]。ソーシャルキャピタルは地域における信頼、互恵的な規範、ネットワークから構成される概念である。保護者が高齢者ボランティアに感謝の念を抱き、その思いは、親の介護を意識する世代として

多世代互助共助プロジェクトのデザインとプロセス

REPRINTSプロジェクト参加者の互恵的效果は実証されたものの、そもそも、世代間交流ボランティアという偏りのある人々に対するだけでなく、一般の地域住民においても世代間交流は健康に好影響をもたらすと言えるのであろうか。

筆者らの首都圏の地域住民への郵送アンケート調査によると、20〜30歳代および60歳代以上の住民ともに、同世代に加えて異世代交流の機会のある人は、精神的健康度が最も良好であることが明らかにになった[*11]。そこで、同プロジェクト[*12]の中核である（1）日常的な声かけなどによる緩やかな「情緒的支援」、（2）多様な多世代交流プログラムの開発による「社会参加支援」、（3）子育て支援と高齢者の生活支援の一元化といった

は、高齢者福祉への理解につながるかもしれない。一方では、子育てが一段落した後には、ボランティアとして、地域や他の子どもにも貢献しようとする人も現れる可能性がある。こうして、保護者世代の高齢者理解と自身のボランティアへのきっかけが生まれ、さらに子どもはそうした親の姿から学ぶであろう。果たして、互恵的な交流は世代間で継承され、地域を支える人的資源として好循環し、ソーシャルキャピタルが醸成されることが期待される。

2004年に開始したREPRINTSプロジェクトは、2019年で16年目を迎える。現在、自治体から絵本の読み聞かせ手法を学ぶ介護予防・認知症予防事業としても委託を受け、活動地域は全国2市1特別区から7市10特別区に広がり、ボランティアは総勢400人を超す。



「りぷりんと・中央区」のおはなし会では、会が始まる前に子どもたち一人ひとりが、自分の好きな本を読んでもらえる時間も設けている。それによりさらに密なコミュニケーションがとれる。



「りぷりんと・かわさき」では、中学校でも絵本の読み聞かせを行っている。思春期の若者に向け、人生の先輩シニアからさまざまなメッセージも送られる。

②「多世代挨拶運動」プログラムの開発

挨拶運動は図2の(1)「情緒的支援」を醸成するために実施するプログラムである。より確かなつながりとなる(2)多世代交流の居場所・場への参加「社会参加支援」や(3)困り事の支え合い「重層的な支援」の基盤と位置づけている。多世代住民間で挨拶をしあうことの意義を伝える「中高年から始める多世代挨拶運動(仮称)」ミニ講座(15分程度)のカリキュラムを作成し、各モデル地区の町会の定例会にてミニ講座を試行した。次に、両地域内の小中学校生徒に対し、本

プロジェクトのPRに活用可能なロゴおよび標語を募集し、各協議会にて応募作品を審査した。また、ロゴや標語を使ったグッズを作成した。さらに、ビブスやベストを作成し、「まちプロ」および地域の見守り隊やPTAが着用している。

③多世代交流の場の開拓

多世代交流の場とプログラムの運用は、図2内の「交流と居場所づくり(社会参加支援)」に該当する。交流の場とプログラムで親しくなった多世代住民同士が、より確かなつながりである「困り方法として、サロンのなかで身近な地域の助け合いにつながる講座やイベントを企画し、参加者同士の交流を通して支援ニーズを引き出すと共に、支援の担い手が拠点に集うような働きかけをまちプロが主導し行っている。

もうひとつのモデル地区では、毎月2回カフェを運営しているが、このうち1日は、カフェのなかで互助の発生を促すため、まちプロの特技を活かしたブースを複数設置し、参加者同士やまちプロによる「お助け」が発生するよう運営している。たとえば、子育て世代のまちプロによる「スマートフォンお助けブース」や、縫物が得意な高齢者まちプロによる「裁縫お助けブース」、絵本の読み聞かせボランティアを実施しているまちプロによる「絵本読み聞かせブース」などを開催している。

一方、本プロジェクトの協議会および日常生活支援モデルは全世代対応型の地域包括ケア体制構築の具体的な手法として展開可能であり、すでにいくつかの自治体から本プロジェクトの手法に関して問い合わせを頂いている。

先述の通り、協議会は高齢者支援と子育て支援関連機関や団体で構成されており、地域課題を高齢者支援と子ども・子育て支援の観点から協議している。本協議会の設立過程と運営方法は介護予防・日常生活支援総合事業で設置する協議体へ応用可能である。

地域共生社会の推進においても、本協議会の体制が横断的な地域課題解決の場として注目されつつある。ポスト2025年を見据えて、持続可能な社会を実現するための切り札のひとつとして、多世代の互助が有効であることのエビデンスの蓄積と実装可能性の確認が急がれる。

事の支え合い」を行う関係になっていくことを期待している。ひとつのモデル地区では、子育てを支援する地域団体および「まちプロ」と連携したサロンを開設した(毎週火曜日開催)。もうひとつのモデル地区では、シニア住宅や公民館を拠点とした交流の場を「まちプロ」として立ち上げた。

④多世代間の互助システムの開発にむけて

本プロジェクトでは図3の通り重層的なつながりから、最終的には地域住民間で世代を超えて日常の困り事を助け合える地域づくりをめざしている。そのためには相互扶助を促進する「しかけ」も重要である。2015年に生活支援サービス提供団体を対象に実施した聞き取り調査から、支援依頼者と支援提供者のマッチングに膨大な時間と手間がかかっていることが明らかになった。

それを踏まえ、本プロジェクトでは顔見知りの住民同士で直接に支援の授受を行えるマッチングのツールを開発した。すでに、託児・送迎のマッチングシステムのソーシャルビジネスモデルを確立している株式会社と共に、ICTを用いた高齢者の生活支援マッチングシステムのプロトタイプを開発し、テスト運用を行った。

以上が、本プロジェクトの概要であり、現状は、協議会、多世代挨拶運動、交流の場の継続については「まちプロ」と行政をはじめとした地元のステイクホルダーにより継承され、実装化の見通しがついた。しかしながら、多世代の互助システムについてはいまだ、道半ばである。互助の対象となる高齢者のICTに対する操作性・親近感の低さに加えて、「支えて欲しいサービスが顕在化しない」「個人宅における互助には抵抗感がある

注

- *1・12 野中久美子、倉岡正高、村山幸子他(2017)JST-RESDX(科学技術振興機構・社会技術研究開発センター)受託事業・戦略的創造研究推進事業「持続可能な多世代共創社会のデザイン研究開発領域」平成27年度採択プロジェクト開発調査報告書「ジェネラティブティで紡ぐ重層的な地域多世代共創システムの開発」(研究代表者:藤原佳典)
- *2 Fried LP, Carlson MC, Freedman M, et al. (2004). A social model for health promotion for an aging population: initial evidence on the Experience Corps model. J Urban Health. 81: 64-78.
- *3 Fujiwara Y, Sakuma N, Ohba H, et al. (2009). Intergenerational health promotion program for older adults "REPRINTS": the experience and its 21 months effects. Journal of Intergenerational Relationship. 7: 17-39.
- *4 Yasunaga M, Murayama Y, Takahashi T, et al. (2016). The multiple impacts of an intergenerational program in Japan: Evidence from the REPRINTS Project. Geriatrics Gerontology International. 16 (Suppl 1): 98-109
- *5 Sakurai R, Yasunaga M, Murayama Y, et al. (2016). Long-term effects of an intergenerational program on functional capacity in older adults: Results from a seven-year follow-up of the REPRINTS study. Archives of Gerontology and Geriatrics. 64: 13-20.
- *6 Murayama Y, Ohba H, Yasunaga M, et al. (2015). The effect of intergenerational programs on the mental health of elderly adults. Aging and Mental Health. 19(4): 306-314.
- *7 Sakurai R, Ishii K, Sakuma N, et al. (2018). Preventive effects of an intergenerational program on age-related hippocampal atrophy in older adults: The REPRINTS study. International Journal of Geriatric Psychiatry. Int J Geriatr Psychiatry. 2018 Feb; 33(2): e264-e272. doi: 10.1002/gps.4785. Epub 2017 Aug 31.
- *8 藤原佳典、渡辺直紀「西真理子他(2007)「児童の高齢者イメージに影響をおよぼす要因——REPRINTS、ボランティアとの交流頻度の多寡による推移分析から」日本公衆衛生雑誌54巻、615～625頁
- *9 藤原佳典、渡辺直紀「西真理子他(2010)「高齢者による学校支援ボランティア活動の保護者への波及効果——世代間交流型クルスプロジェクトプログラム「REPRINTS」から」日本公衆衛生雑誌57巻、458～466頁
- *10 Murayama Y, Murayama H, Hasbe M, Yamaguchi J, Fujiwara Y. (2019). The impact of intergenerational programs on social capital in Japan: a randomized population-based cross-sectional study. BMC Public Health. Feb 6; 19(1): 156. doi: 10.1186/s12889-019-6480-3.
- *11 根本裕太、倉岡正高、野中久美子他(2018)「若年層と高齢層における世代内/世代間交流と精神的健康状態との関連」日本公衆衛生雑誌65巻12号、719～729頁



「りぷりんと・ネットワーク」として、現在は7市10特例区、あわせて400人以上のりぷりんと会員が、たくさんの学校や幼稚園、保育園、高齢者施設などを定期的に訪問している。

人生100年時代 定年後も役割を担い 社会とつながっていくことの意味

遠座俊明
Onza Toshiki

企業の働き方改革が目される昨今だが、膨大な時間が生まれるリタイア後においてこそ、「ライフ」に占める「ワーク」の意味と内容が深く問われるべきではなからうか。数々の意識調査や、自ら地域社会の就労プロジェクトに参加して得た実証研究から、高齢期においても社会とつながることと人が活きるエネルギーとの関係性を考えた。

おんざ・としあき
大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所研究員。大阪ガス入社後、エネルギー事業部門やリビング事業部門、地域冷暖房エネルギーセンター所長などを経て現職。(一社)日本応用老年学会会員、世代間交流学会会員、宝塚市立老人福祉センター運営委員会副委員長、エイジフレンドリーシティ宝塚緑卓会議健康・生きがい就労部会長。定年後のセカンドライフについての研究活動として、「高齢社会2030を考える会」の運営や、各種老年学会での報告を行う。

超高齢社会の到来

日本の高齢者(65歳以上)比率は、2018年、ついに28%を超えた。それがまだ7%だった1970年頃「高齢化社会」といわれはじめ、1994年に14%を超えて「高齢社会」へと昇格した。21%の「超高齢社会」に突入したのが2007年。そして昨年の28%に至るわけだが、14%からその2倍になるまで僅か24年しかかからなかった。現在は超(スーパー)超高齢社会と呼ぶのだろうか？

日本の高齢化の特徴は、今後、高齢者人口自体はさほど増えなくなるが、少子化による人口減少が進むことにある。そのため、高齢者の占める割合はさらに増加していき40%に迫ると予測されている。現在は、未だかつて人類が経験したこと

ない超高齢社会のほんのまだ入り口に立っているにすぎない。

人が亡くなる年齢の最頻値は、2017年『簡易生命表』によると、男性87歳、女性93歳(図1)。「人生100年」はすでに2017年にクリアしてしまった。

急激な高齢化と変化が激しくなった社会では、これまでに作られてきた制度や価値観が時代に合わなくなり、さまざまな問題が生じている。

これからの超高齢社会の中で長くなった人生をどう生きていけばよいのか？ その生き方について考察を試みる。

地域デビュー応援塾に参加して感じたこと

筆者は、定年を迎える前年の2017年秋から半年間、自分自身の定年後の生き方の参考にす

れらを失うことの大きさが、ヒアリングを通して伝わってきた。

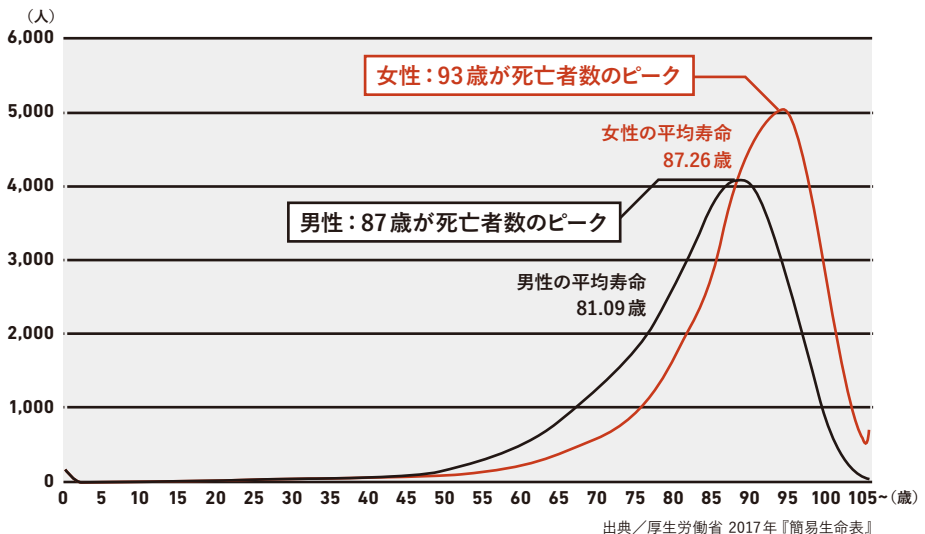
塾(講座)開始後は、男女とも「交流・つながり」を促す仕掛けを必要とするようになっていた。また、女性が「学びや出会いを得た後、お互い誘い合って次の活動へ進もうとする」のに対し、男性は料理実習などで役割が割り振られると活性化しコミュニケーションも進むが、「とりあえずの孤立感の解消」に終始し、仲間、居場所づくりだけで満足してしまうことも感じた。

団塊ジュニア世代以上が危ない

人口減少、人手不足といわれながらも、大企業を中心に既存事業分野での企業の人員余剰感は大きく、役職定年や早期退職制を導入する企業は多い。希望する人を65歳まで雇用することを義務づけた高齢者雇用安定法が施行されてからすでに13年経ったが、未だに再雇用制度により60歳定年制を維持しようとする企業が全体の8割を占めている。会社などで年2000時間×45年働いても9万時間、しかし人生90年として65歳以降に自由にできる時間は10万時間を超えといわれ、退職者はこの時間をいかに使うかという大命題に直面している。

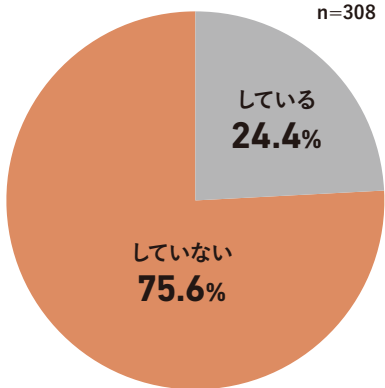
この課題に対し大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所では、2018年に企業の協力を得て60代前半の再雇用嘱託社員562人に向け、リタイア後に関する意識調査をアンケート形式で行った(有効回答率54・8%)。その結果、リタイア後に何をするのか準備をしている人の割合が4人に1人と少ないことがわかった(図2)。引き続き行った50代前半社員対象の調査でも同じような結果だった。

図1：日本人の年齢別死亡数



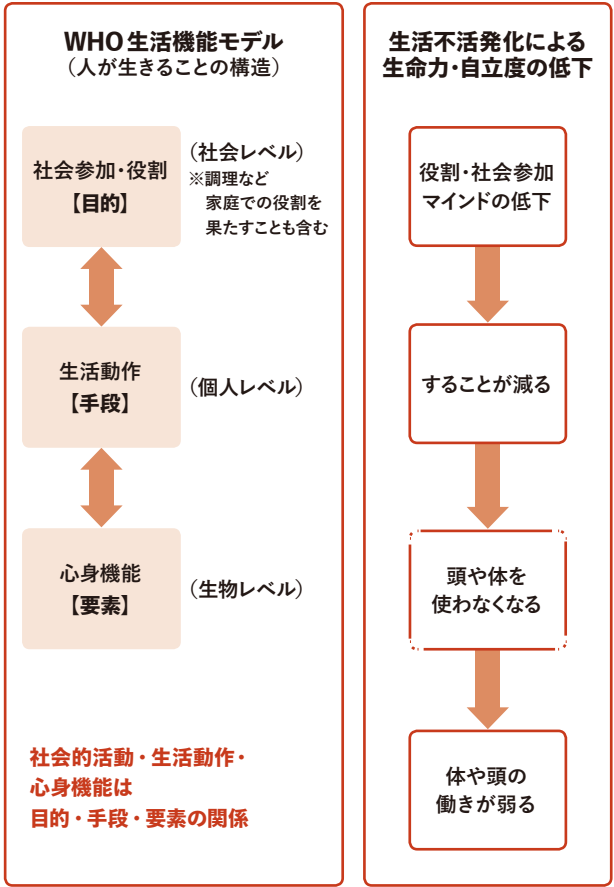
出典／厚生労働省 2017年『簡易生命表』

図2：リタイア後の人生の準備について

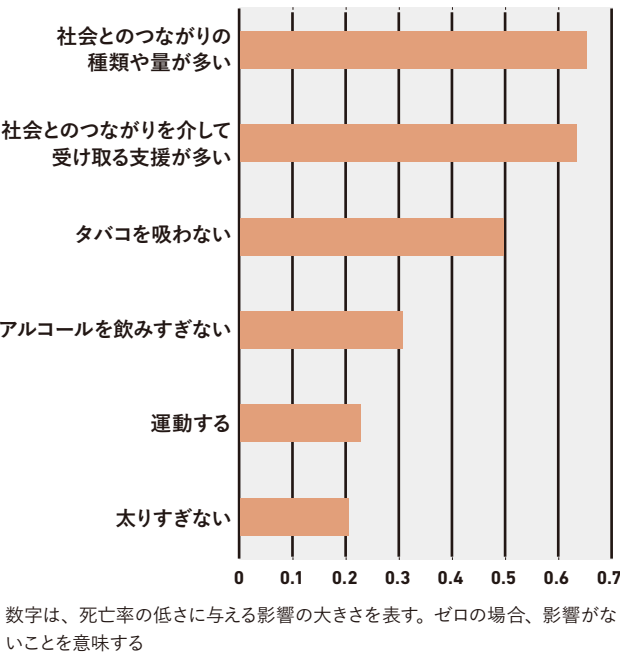


60代前半の会社員アンケート調査 (2018年、筆者作成)

■図4：人と積極的に関わることの生物学的意味



■図5：ライフスタイル別にみる、長寿への影響比較
(134の関連研究(約30万人の調査)を統合したメタアナリシスレビュー)



出典／Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. PLoS Medicine 2010;7(7) : e1000316. (論文より東京大学高齢社会総合研究機構・村山洋氏が作図)

人が生きていくにあたって、“社会参加や役割を担うこと”、“生活動作”、“心身機能”はそれぞれ【目的】、【手段】、【要素】の関係にあることがWHOの生活機能モデルで示されている(図4)。健康でいることは、あくまで幸せに暮らすための

このように高齢者がかつては社会を成立させる重要な構成員であり、同時に社会的活動(役割)が健康に大きく寄与していたことが、最近の研究により明らかになっている。

たため、庶民は日に3万歩、武士でも2万歩は歩いていたようである。また、粗食ではあっても栄養バランスの良い米や大豆製品、有機野菜などを食していた。そして農・漁民や職人がほとんどで、多くの人が生業をもって死ぬ間際まで働いた。また隠居しても寺小屋の手習師匠になるなど、齢を重ねても男女とも活躍できる社会があった。

幼いうちに亡くなる人が多かったため、平均寿命は40代と計算されるが、これは逆に長寿な人も一定数いたことを示している。正確な統計をとりだした明治中期のデータを見ると、60歳を超える人の成人人口に対する割合は、1970年の大

手段であり、健康でいること自体が最重要ではない。人は活動し充実した人生を送ってこそウェルビーイングを維持・向上でき、結果として健康を維持できるのである。

これまでは、「高齢になっても社会参加できるのは健康のおかげ」と考えられてきた。しかし、最近の研究によると、「社会参加(社会的なつながり)が健康長寿を支えている」と、順番が逆であることが明らかになっている(図5)。定年後の活動には大きな意味がある。

筆者の住む兵庫県宝塚市は、WHOが推進する「エイジフレンドリーシティ構想」に参加している。WHOから、秋田市に次いで日本で2番

健康・生きがい就労のモデルづくり

目指す“健康・生きがい就労”の特徴は、「自分のリズム・都合に合わせて、無理せず、①健康の維持・増進、②人とのつながりづくり、③地域の課題解決への参加、など貢献意義を感じながら働く、タイム＆ワークシェアリング」である。したがって1日数時間から働くことができ、週1日のペースでも就労が可能な形態をとる。

目に認証を受けた宝塚市は、市のまちづくり施策を『お互いさま』があふれるまち・宝塚」とし、2017年から活動を開始した。筆者は、2018年秋に発足した、行政と市民が協働する“縁”卓会議の一部門「健康・生きがい就労部会」の創設に加わり、70歳、80歳になっても働くことで社会参加し、健康を維持・向上させ、小遣い程度とはいえお金も稼げる仕組みづくりに着手した。

命みじかし。是を以て、四民ともに(仕)事をよくつとむべし、安逸なるべからず。是すなわち養生の術なり。」とある。齢をとっても動くこと、働くことの重要性を説いている。江戸時代の農村風景を描いた屏風絵を見ても、腰の曲がった老人たちが農耕や家事にいそしんでいる姿が多く描かれている(右写真)。

現代は、健康維持のために運動や食事が重要といわれるが、江戸時代は徒歩が主な交通手段だった

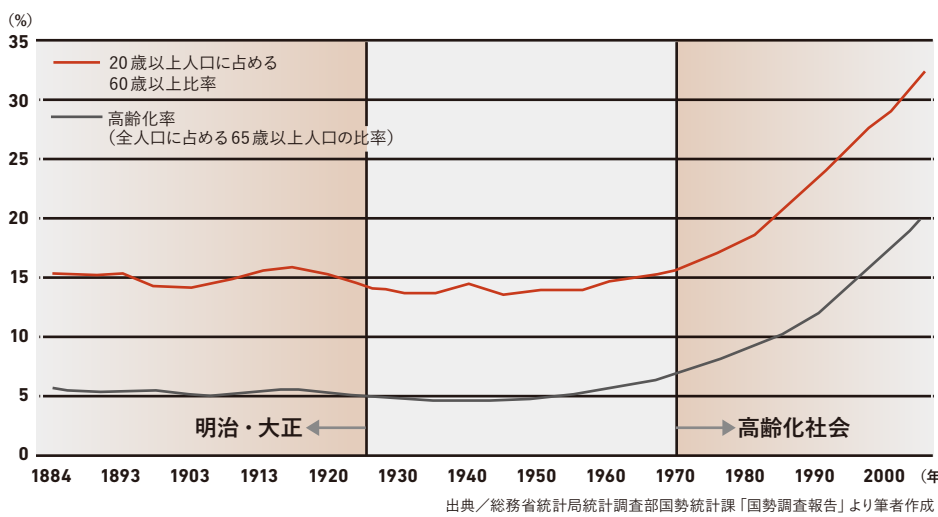
阪万博の年と同じで15%前後ある(図3)。昔の人がなぜ長命だったかを知るのに、江戸時代前中期の医者で儒学者の貝原益軒が著した『養生訓』が参考になる。同書には「腹八分」「医は仁術なり」など今でも我々が使う名言が載っており、(二社)日本未病システム学会は、貝原益軒の誕生日を記念して12月17日を“未病の日”に制定している。その『養生訓』巻第一 総論上に「うづく者は長久なり、うごかざる者はかえって

後半戦の生き方を歴史から学ぶ

近世以前は、人生150年といわれてきた。しかし、歴史をひもとくと、昔から、長生きした人たちはそれなりにいて、活躍していたことがわかる。律令時代の役人の定年、“致仕”は70歳だった。また武士にとっては主君に死ぬまで仕えるのが武士道で、定年というものなかった。申し出れば家督を子に譲り隠居も許されたが、その目安(老衰隠居)は70歳だったという(他に40歳からの病弱隠居の制度あり)。1834年の江戸城には、70歳以上の役人が50人を超え、最高齢は西丸槍奉行の堀直従94歳という記録すらある。葛飾北斎は90歳で死ぬまで絵を描いていた。江戸時代の宗門人別帳の調査によれば、一般庶民の中で60歳を超えて生きていた人たちが成人人口の十数%程度いたとされている。

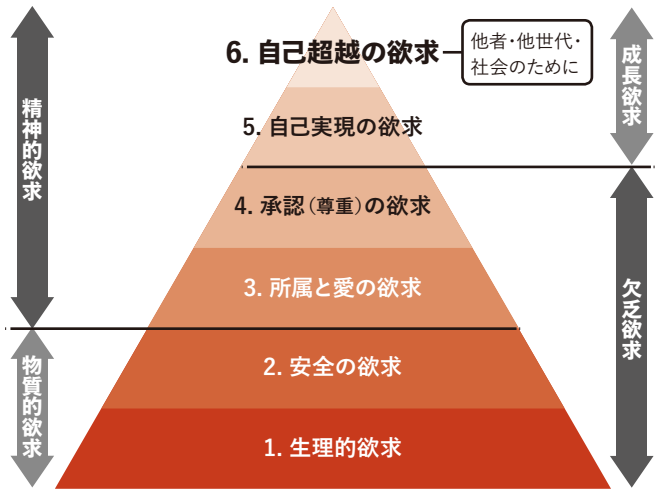
生きる方を考えるうえで、非常に重要な課題である。

■図3：60歳を超える人の成人人口に対する割合



農作業にいそむ老人が描かれた屏風絵。家督を譲った場合でも家事・農作業からは引退しなかった。斎藤秋圃画『四季農耕図屏風』(原品個人蔵 写真提供/国立歴史民俗博物館)

■図7：マズローの欲求仮説



（公財）NIRA総合研究開発機構は、介護、医療、年金などの社会保障給付費が、今後毎年3兆円のペースで増加すると予測している。現在、その6割は国民が支払う保険料、4割は公費（税金）で賄われているが、いずれにせよ国民負担が増加する。2019年度の国家予算（一般会計）は100兆円を超えたが、国債の利払いや地方交付税を除く政策経費の実に53%を社会保障関係費が占め、国土交通、防衛、農林水産、文部科学など他の省庁予算の合計を超えてしまっている。そしてすでに国と地方自治体の借金である公債は1100兆円を超え、国民1人あたり約900万円に達している。しかも、超高齢社会はまだ入り口にすぎない。

経済成長が飛躍的に続き税収が増加すれば別だが、

が、今後の日本社会を持続可能にするには、一人ひとりができるだけ健康・自立を維持して、医療や介護保険のお世話にならないようにしていくしかない。それが自分の身を守ることであり、大きな社会貢献になる。そしてなによりも重要なのは、高齢期においても社会に参加し活動する、つまり「役割を担う」ことによって、初めてそれが達成されるということではなからうか。

古代インドでは、人生を、生きる知恵を学ぶ第1ステージを「学生期」、家族のために生きる第2ステージを「家住期」とし、その次に、自分や社会のために生きる第3ステージ「林住期」があると区分していた。この第3ステージ「林住期」への移行に際しては、会社や組織をいったん離れて自分の立ち位置をもう一度確認し、学び直しも含めた内的な充実を図ることが重要となる。アメリカの心理学者・マズローは、晩年、学歴や地位など外見的価値重視・自分指向の「自己実現の欲求」の上に、内発的な使命・役割感など人との比較ではない「自己超越（他者や社会のため）の欲求」があると気づき、これを成長欲求の二段目・最上位のステージに掲げた（図7）。この欲求は、すなわち社会を変えていくイノベーションの原動力となるものである。

これからは、ITをはじめとした技術革新の速度がさらに速まると予想される。時代の変化が激しいからこそ、より人の内面や自分のオリジナリティが問われるのではなからうか。長くなった人生において、自分らしくライフとワークが統合され他者や社会への貢献感が得られたとき、命はさらに活性化し、生きる力、生き抜くエネルギー（レジリエンスパワー）が湧いてくると信じる。

いたが、自分では新たに何かを始めることができない、活動するきっかけがつかめない、という諦めに似た思いでいた。それがこの募集を知り、何かの役に立ちたい、時間をもっと有意義に使いたい、そして諦めるのはまだ早い、何かやれる！という意欲になって表出したことを、参加者のアンケートから強く感じた。

参加者からは「70代になると働きたいと思ってもまず雇ってもらえないので、このような取り組みは本当にありがたい」との声をもらった。しかし「働いていない期間が長く続き、本当にやっていけるのか不安がある」という声や、「就労場所が自宅から遠いので今回は参加できない」という声も聴いた。交通費は支給されるものの、1日数時間働くために片道1時間もかけて通うことが割

に合わないと感じるのはもっともである。

今回は、部会メンバーにとっても施設側にとっても初めての試行であり、高齢者が3カ月トライアル終了の後、継続して働きたくなる環境づくりや、メンタル面でのフォローのしかたなど、研究すべき課題がまだある。

今後、部会では、本スキームの普及・拡大を目指し、今年中に受け入れてくれる介護施設を増やし、住んでいる場所の近くで働けるケアサポーター募集を行う予定である。また、求人倍率が4倍を超え人手不足が深刻で、かつ女性の社会進出にも貢献できる保育分野で働く育児サポーターのスキームづくりにも着手するなど、一度職を離れた人、リタイアした人でも都合に合わせて活躍できるフィールドを増やしていくつもりである。

が、今後の日本社会を持続可能にするには、一人ひとりができるだけ健康・自立を維持して、医療や介護保険のお世話にならないようにしていくしかない。それが自分の身を守ることであり、大きな社会貢献になる。そしてなによりも重要なのは、高齢期においても社会に参加し活動する、つまり「役割を担う」ことによって、初めてそれが達成されるということではなからうか。

古代インドでは、人生を、生きる知恵を学ぶ第1ステージを「学生期」、家族のために生きる第2ステージを「家住期」とし、その次に、自分や社会のために生きる第3ステージ「林住期」があると区分していた。この第3ステージ「林住期」への移行に際しては、会社や組織をいったん離れて自分の立ち位置をもう一度確認し、学び直しも含めた内的な充実を図ることが重要となる。アメリカの心理学者・マズローは、晩年、学歴や地位など外見的価値重視・自分指向の「自己実現の欲求」の上に、内発的な使命・役割感など人との比較ではない「自己超越（他者や社会のため）の欲求」があると気づき、これを成長欲求の二段目・最上位のステージに掲げた（図7）。この欲求は、すなわち社会を変えていくイノベーションの原動力となるものである。

■図6：直接的身体介護ではないケアサポーターの業務
（健康・生きがい就労部会による整理・分類）

時間帯により、複数の仕事の組み合わせが可能

ホールスタッフ  食事の準備、後片付け 配膳準備、配膳、下膳、 カートの返却、食堂の清掃など。	入浴補助スタッフ  浴室の入浴準備、後片付け お湯はり、リフトなどの準備、 入浴衣類の準備、掃除など。
---	---

フロアスタッフ  居室フロアでのサービス 入居者見守り、配茶、タオル・シーツ 交換、加湿器の定期清掃など。	ドライバースタッフ ※運転年齢に制限あり  利用者や職員の送迎 利用する人が快適に乗車できるよう、 洗車や車両内部の清掃なども行う。
---	---

ファシリテースタッフ  車椅子などの 点検整備・清掃、消耗品の 発注～納品管理など 簡単な修理、日曜大工程度の 作業を含む。	余暇活動サポートスタッフ  リハビリ体操や レクリエーションのお手伝い 職員の手伝いが主。 そのほか、自分で判断できる入居者の 買い物・外出の付き添いなど。
--	--

まず、働くフィールドとして選んだのは介護の分野である。2025年には34万人の人材が不足すると危ぶまれている業界であり、我々の目指す就労形態も受け入れてくれるであろうとの思いもあって、比較的大きな施設群を経営する介護事業者に接触し、賛同を得た。

介護に関する資格を持つ筆者は介護施設の担当者とともに、元気な高齢者なら経験がなくても可能で直接的な身体介護とならない施設の業務を整理し、「ケアサポーター業務」として6類型化した（図6）。一般に介護分野はきつい仕事のイメージがあるため、まずは3カ月の「お試し」トライアル就労から始め、結果が良ければ以後も継続し

て働くスキームとした。

2月の宝塚市報にケアサポーター募集説明会開催の告知記事を出し、翌月、説明会と初心者向けの介護講座およびトライアル就労の申し込み面接会を実施した。本スキームは、有償ボランティアではなく最低賃金以上が得られる就労であるため、地域のハローワークにも手続き面で協力してもらっている。

その結果、トライアル就労申し込み者は17人と行政や施設側の予想した人数の3倍を超えた。最高齢は80歳の男性である。介護事業者が一般向けにしていたこれまでの求人活動では応募者がほとんどなかっただけに、行政も施設側もこの結果に

は驚かされていた。

募集説明会でのアンケートから説明会参加の動機を見ると、最も多かったのが「元気なシニアの3カ月間トライアル」という呼びかけに惹かれた」で、次いで「空いている時間を活用したかった」「生きがいづくりに興味があった」「地域での活動に興味があった」が順に続き、「仕事を探していた」人は少なかった。

また、トライアル就労に期待することに関しては、「有意義な時間の使い方」「時間・曜日などの融通」「新しい出会い」「健康の維持」「お金が稼げる」「若い世代のサポート」などの回答があった。リタイア後に社会とのつながりが希薄になって

「思い込み」が生む断絶を越えて

第1回「高齢社会2030を考える会」報告

人類がいまだかつて経験したことのない超高齢社会。その問題が顕在化する「2030年」の姿を具体的にイメージし、今、取り組みなければならないことを一緒に考えませんか――。そんな呼びかけから立ち上げられたのが、大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所が主催する、「高齢社会2030を考える会」である。記念すべき第1回は2019年2月1日、「世代間交流の意義」をテーマに、参加者と講師が向き合って活発な議論が行われた。

「高齢者が増える社会」を考える

冒頭、遠座俊明研究員より議論の前提となる「2030年の予測データ」が紹介された。人口構成の変化、家族・世帯の変化、高齢化の進展に伴う経済格差の拡大など具体的な公的データを提示しながら、それらを支える社会保障受給額の増大に伴い公助・共助制度が将来厳しくなるとの見解を示した。

提示される数字はいずれも「わずか10年余の後にここまで変化するか」という思いを強くするものだった。たとえば家族・世帯の変化について、二人以下世帯が過半を占める

現在よりさらに進み、2030年には単身世帯割合が全世帯の38%近くになるという。1958年頃は5人以上の家族世帯が約半数を占めたことから考えると、急速な変化である。そのうえで、今後地域における互助の仕組みの再構築の必要性を示し、これからの社会は人と人との関係性に着目し、生きる力・活かす力(エネルギー)とそれを引き出す知恵(文化)について考えていくことが重要と話した。

続いて、日本世代間交流学会理事・兵庫県立大学教授内田勇人氏による講演「人とまちのウェルビーイング 地域の再起動に向けて」では、世代間交流はかつて祭などを通して自然に起こったが、今は仕掛けない

と生じない時代となっていると説明。アメリカでの世代間交流施策の実例、それをもとに日本の小学校で行った高齢者との交流活動の成果についてふれ、世代間交流プログラムの開発の重要性を示した。

次に、池永寛明大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所所長(当時)が登場、まず「高齢社会とは何か」という演題の視座として「高齢者のための議論ではなく、高齢者がこれまでより増える社会がどうなるのか、何をなすべきかを考えるのが重要」と話した。なかでも大きな問題として、先述データにもあった家族・世帯の急速かつ劇的な変化、つまり「家族のカタチが変わる」ことによる適合不全をあげた。そして今はかつて日



事例を交えて世代間交流の重要性を語る内田氏。

人、家族、会社、地域それぞれの「分」(役割)や「縁」を軸に、個人と社会の関係をつくり直していくことが必要と締めた。

「知らない」「わからない」の溝を埋める

最後に、内田氏と池永氏による対

談では、多世代間交流のために伝統の伝承や「食」が担う役割や、人々が幸福を感じる背景など多岐にわたる議論された。印象に残ったのは、多世代間の相互理解をどうするかという池永氏の問いに、内田氏があげた児童養護施設での出来事だ。高齢者と子どもが交流する催しのなかで、鬼ごっこで子どもと一緒に走り回っ

ていた老人が、そこにあった水たまりをぴょんと跳び越えた。それを見た子どもたちは驚いて「すごい」と言ったという。日常的に高齢者の姿を見知っていない彼らにとって、老人は水たまりさえ跳び越えられない「何もできない存在」との誤解を生んでいるのだ。同様に、高齢者は若者を「自分たちの子どもの頃と異なる存在」と思っている。互いに「知らない」という思い込みが断絶を生んでいるかもしれない、接してみれば互いにイメージが変わるのではな

今後の活動に向けて

後日、遠座氏にあらためてこのたびの手ごたえについて話を聞くと、参加者の反応もよく、アンケートにも多数の意見や感想があがったそうである。アンケートからは2030年に働き手が減る不安、高齢者ばかりが優遇されているのでは、といった若い世代からの意見も多くあがったというが、それこそが池永氏の言う「高齢者がこれまでより増える社会を考える」ために必要な視点だろう。地域活動が盛んになる最後のチャンスとの意見もあった。

考える会は今後も四半期に一度開催する。5月28日には「認知症それがどうした!と笑い飛ばせる地域社会の未来」が開催されたが、第3回、4回は「シニアが支える」地域づくりのトライアル(仮題)、「改めて定年後問題を考える(仮題)」をテーマに、多角的に議論を展開していく予定である。



内田氏(写真奥左)と池永氏(写真奥右)の対談を起点に、会場では盛んに議論が交わされた。

第1回
人とまちのウェルビーイング
地域の再起動に向けて

高齢社会 2030を考える会

参加費 無料 事前登録 必要

2019年2月1日(金)
17:30-19:30

会場 先着50名様

梅田グランフロントC棟713
大阪ガス株式会社・文化研究所
都市魅力研究室

第1期 17:30-18:30
「世代間交流の意義」について議論を交わす
講師：内田勇人氏
司会：池永寛明氏

第2期 18:30-19:30
「世代間交流の意義」について議論を交わす
講師：池永寛明氏
司会：内田勇人氏

orizzontals.co.jp

語りべ活動の第二フェーズ ——「語りベシアター チャレンジ公演2019」

語りと映像でまちの歴史を楽しくわかりやすく伝える「語りベシアター」。
 長年、大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所の栗本智代研究員が中心となって行っていたが、
 2014年からは活動の裾野を広げるために一般向けのワークショップが開かれ、
 その参加者によるチャレンジ公演と題したお披露目会も行ってきた。
 本年3月13日、5回目となるチャレンジ公演を開催。
 これまでのワークショップの卒業生24人が6チームに分かれて出演した。

1994年から続けられている語りべ活動については、本誌110号の栗本氏によるレポートに詳細に記されているので割愛するが、このたびのチャレンジ公演は、初心者から経験豊富なベテランまで混合のチームを編成した、60代が中心のメンバーである。

各チームの課題は、テーマの選定に始まり、調査、台本や画像作成、語り、演出まですべてオリジナル作品の創出だ。半年の間、栗本氏のアドバイスを受けながら、チームごとに何度も集まり、準備、練習を重ねて本番を迎えた。当日、満席の会場で行われた公演からは、熱い地域愛があふれ出していた。

地域の魅力創出と、発信の場として

各チームの公演はそれぞれテーマの選定や説明、見せ方に独自の工夫が凝らされていた。お揃いの陣羽織風衣裳を着て演じたり(チーム魁「三好長慶——戦国天下人」)、大阪富田林出身の歌人石上露子の生涯を、傍で仕えた女中の視点で語ったり(チーム向日葵「歌人 石上露子」のものがたり)、真面目な内容ながら折々に笑いを誘うオチを用意したり(チーム魅都「近松ものがたり」)、どう見せるかを試行錯誤しながら作り上げたであろうことがうかがえた。また、ピアノの生演奏を効果的に

された日と同じ。いったい何の日? 答えは「大阪大空襲」。太平洋戦争末期に繰り返された米軍による大阪爆撃の端緒となった日である。空襲が起こった深夜、命からがら地下鉄構内に逃げ込んだ市民を、営業休止時間ながら地下鉄を走らせ避難さ

せた実話をベースに、ひとりの主婦の視点で語られる。空襲の惨状を迫る真の演技で語り、合間に当時の写真やデータを映像で見せながら解説を加える構成で、最後まで見る者の集中を途切れさせない。見終えた後に今日はその日からちょうど74年、現



上/「語りベシアター チャレンジ公演2019」には、6チーム総勢24人が参加した。
 左下/大阪大空襲の惨状を写真やデータを交えながら語った「チームみをつくし」。
 右下/「チームみをつくし」のますのさん(左)となにわさん(右)。



語りベシアター チャレンジ公演2019	
実施日	2019年3月13日(水) 13:00~16:30
会場	アーバネックス備後町ビル 3Fホール
主催	大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所

織りまぜたり(チームヒストリアX「大阪万博レガシー」そして、再び、大阪・関西から世界へ)、芝居心たっぷりの淀姫による大阪案内(チーム風紋「天王寺七坂物語」)など、メンバーの得意技能を前面に出した作品など

も印象に残った。

なかでも圧巻だったのは、男女二人の語りべによる「チームみをつくし」の「三月十三日」。まず、タイトルに興味をそそられた。三月十三日とは、このチャレンジ公演が開催

在の大阪はここまで復興したのだという参加者の感慨までが「作品」となっているところも見事だった。聞けば、ワークショップ初期からの古参メンバーで、他チームのアドバイス役も担当しているチームとのことである。

最後は、池永寛明大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所所長(当時)より、地域の歴史を地域の人が語る迫力を感じたという総評と各チームの講評が行われた。

会場の反応も熱かった。時に感嘆の声があがり、大きな笑い声が響いた。公演後のアンケートに熱心に書きこんでいる様子もあちらこちらで見かけられた。今回の公演後、2チームが各地域の会合で発表を依頼されたというのが、好評の何よりもの証左だろう。

生涯教育としての意義

公演終了後、「三月十三日」を上演した「チームみをつくし」のお二人に、ワークショップの参加動機、参加して感じたこと、今後の思いなどをうかがった。

聴く者の胸に迫る語りを披露したなにわ慶子さんは、かつてNHKに所属していた劇団員という経歴を持つ。語りべの取り組みを通して、

「自分の生まれ育った大阪のよさがわかって、愛が変わっています」と熱く語る。今回、自身も生まれる前のことだからこそ、風化する前に若い人に知ってもらいたいという思いで、当時の戦争体験記をもとに台本を構成したという。今後、学校などでも公演ができることを願っている。解説役を担当しますの隆平さんは、地元のボランティアガイドをしていたことから、「もっとほかの形で大阪の魅力を伝えられないか」という思いでワークショップに参加、たまたま席が隣だったなにわさんとチームを組むことになり、今に至っている。二人の間で、語りの部分はなにわさん、自身は資料を調べ、写真や映像を考えるなど、それぞれの得意分野で自然に役割分担ができていたという。

二人に共通するのは、仕事や子育てが一段落し、心も時間も余裕ができる年齢になったからこそ、地元大阪の魅力に気づけたということ。地域のもつよさを掘り起こし、それを次世代へ伝える——「語りべ」の活動は、地域の魅力発信だけでなく、ライフワークともなる魅力を備えた取り組みでもあるのだと感じた。

取り組みは次期も続けられる予定である。超高齢社会に向けて、参加者が自分のまちに誇りを持ち、いつまでも輝ける場となることを願う。

加藤しのぶ 取材執筆
 藤巻伸吾 撮影

「開かれた対話」が日本を救う

世界の先端企業が実践する「対話」の新常識

多様な人たち、異質な相手との開かれた対話「オープンダイアログ」が、停滞する日本の企業や組織を革新へと導く――。

大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所の鈴木隆研究員が先ごろ上梓した『仕事に効くオープンダイアログ 世界の先端企業が実践する「対話」の新常識』の要諦から、シンブルなコミュニケーションに潜む多大な可能性を探る。

鈴木隆
Suzuki Takashi

すずき・たかし

大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所研究員。住宅リフォーム仲介サイト「ホームプロ」の起業経験を踏まえ、現場の実践と理論の統合を研究している。近著のほかに、『御社の商品が売れない本当の理由』『リフォームを真剣に考える』(ともに光文社新書)などの著書がある。

医学の常識を覆す

「オープンダイアログ」をご存じだろうか。森と湖の国フィンランドの辺境の地で、1984年に生まれた精神療法である。

入院せず投薬することもなく、「開かれた対話」をするだけで、初期の統合失調症が治ったのだ。しかも、投薬した場合よりも、圧倒的に治療結果が良かった。統合失調症には投薬が不可欠とする医学の常識が覆されたのである。2010年代に入り、世界各地で取り組みが進んでいる。

具体的にどのように対話をするのか。症状の訴えがあると、24時間以内に、本人とその家族、医療関係者が全員で集まって、症状が落ち着くまで毎日話し合うのである。例えば、どこで話し合うのか、自宅なのか病院なのかほかの場所なのかを決めるのも本人である。本人がいなくてこそ、医師たちだけで治療方針を話し合うこともない。本人がいるところだけでオープンに話し合うことを続けると、通常2週間もしないうちに治ってしまうのだ。

日本では、統合失調症で約77万人が投薬治療を受けており、そのうちの16万人以上が入院している(厚生労働省「患者調査」2014年)。日本

でもオープンダイアログを普及させるべく、2015年にオープンダイアログ・ネットワーク・ジャパンが設立され、情報提供や研修を行っている。

日本復活の処方箋

オープンダイアログが有効なのは、精神医療に限られるわけではない。

フィンランドでは、時期を同じくして、同根の「未来語りのダイアログ」が対人支援において行われ成果をあげている。

昨2018年、2月から3月に

ある。

日本経済にとって、平成はまさに「失った30年」であった。この間、国内総生産(GDP)は、欧米では平均して2倍となったが、日本ではほとんど横ばいのままである。株価指数は、米国ではダウ平均が9倍となったが、日本では日経平均が2分の1になった。日本だけがひとり負けとなったのは、痛みと反発を伴う抜本的な改革を送りし続けてきたからである。経済の長期停滞を打破するには、だれかが改革を断行する

のを待ち続けるのではなく、一人ひとりが開かれた対話を実践して地道に現状を変えていくことではないか。遠回りに思えるが、実は日本経済の復活の近道であろう。

実践のポイント

ビジネスにおける開かれた対話は、その気になりさえすれば、だれでもできる。すぐに始められるのだが、実際に成果をあげるにはコツがある。

国内外の実践事例から導いた、成果につなげるためのポイントをあげておこう。

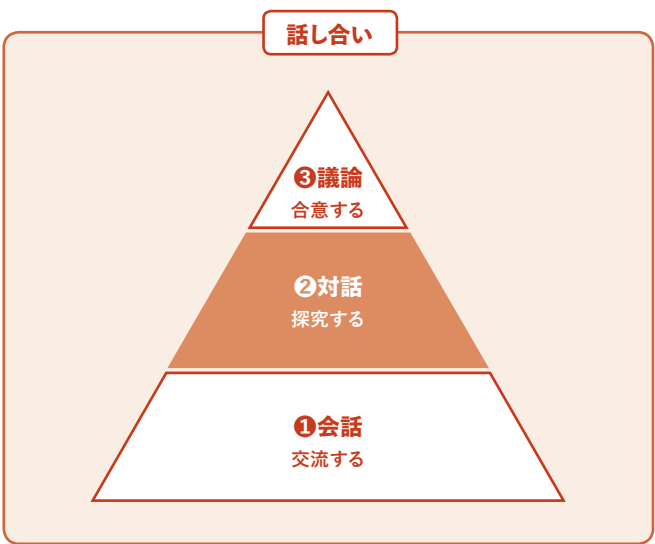
対話は、会話や議論とは異なる話し合いとして、使い分けことが大切である。話し合いは、①会話で交流し、②対話で探究し、③議論で合意する、という流れにに応じて使い分けるのがよい(図1)。対話は、あるテーマについて、いっしょに知恵を絞って探究し理解することを目的とする。お互い対等な立場で、相手のことを尊重し、衆知を集めて広く深

く考えるのである。

ビジネスでも対話で効果をあげるためには、次の5つのポイントに留意するとよい。すなわち、①多様性(受け入れる)、②主体性(自立する)、③傾聴(よく聴く)、④質問(問いかける)、⑤内省(振り返る)である(図2)。日本がとりわけ弱いのが、①多様性と②主体性である。それだけ改善の余地が大きく、まだまだ伸び代があるともいえる。

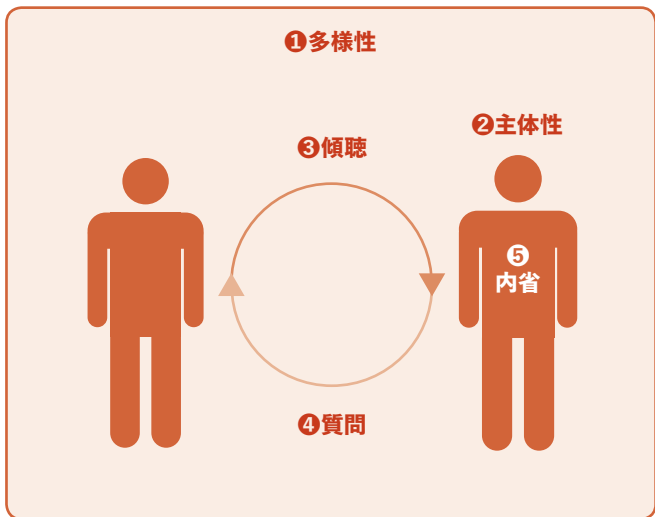
この小論が皆様の現場での取り組みのヒントになれば幸いである。

■図1：対話と会話、議論との関係



知恵を出し合って探究し相互理解を目指す「対話」を「会話」や「議論」と区別し、使い分ける。

■図2：オープンダイアログの5つのポイント



イノベーションは、開かれた対話から生まれる。日本の弱い①多様性と②主体性を強化すれば、成果をあげられる。



『仕事に効くオープンダイアログ
世界の先端企業が実践する
「対話」の新常識』
鈴木隆＝著
(KADOKAWA / 2019年3月)

私たちが考える万博

第1回 万博を考える
——その基点にあるもの

万博は記憶でつながっている ——議論の出発点

2025年大阪・関西万博を考えるにあたり、これまで1970年に大阪で行われた日本万国博覧会（以下、70年万博）についていろいろな場で議論をしてきましたが、70年万博を過去の遺物と捉えノスタルジーで語る気運があることや、70年万博を実際に経験した人と、していない人との間にギャップがあり、それを埋めるものは何だろうという視点で考えていました。ところが、本誌121号にご登場いただいた大阪発のアート集団COSMIC LAB代表の三浦泰理さんの言葉をきっかけに、意識が大きく変わりました。

三浦さんは70年万博後に生まれた、「70年万博を経験していない世代」です。その彼が娯楽施設「味園ユニバー

をもっと大事にすべきなのではないか、と思うようになりました。

都市戦略としての万博

大阪では70年万博以前にも、明治初期から国内に向けた博覧会が度々開かれています。そこから何が読み取れるかというと、ひとつは博覧会を軸にして大阪市の域域拡張が進められてきた、つまり中長期視点の都市戦略を描き、インフラや交通整備が行われてきたということです。

まず第1次大阪域域拡張後の1903年に第5回国勧業博覧会が開かれ、翌年の日露戦争から第一次世界大戦までの間、近代工業が大きく発展しました。次に、1925年の第2次大阪域域拡張では都市環境が整備され、日本一の大都市「大大阪」が誕生したことに合わせて大大阪記念博覧会が開かれています。このように、博覧会を「都市戦略」の位置づけで考察する視点が重要になってくると思います。もうひとつ、エポックとなる博覧会の開催年に注目すると、1925年の大大阪記念博覧会から約50年後の1970年に大阪万博が開催されている。それからさらに約50年後、大大阪記念博覧会から数えればちょうど100年後の2025年に大阪・関

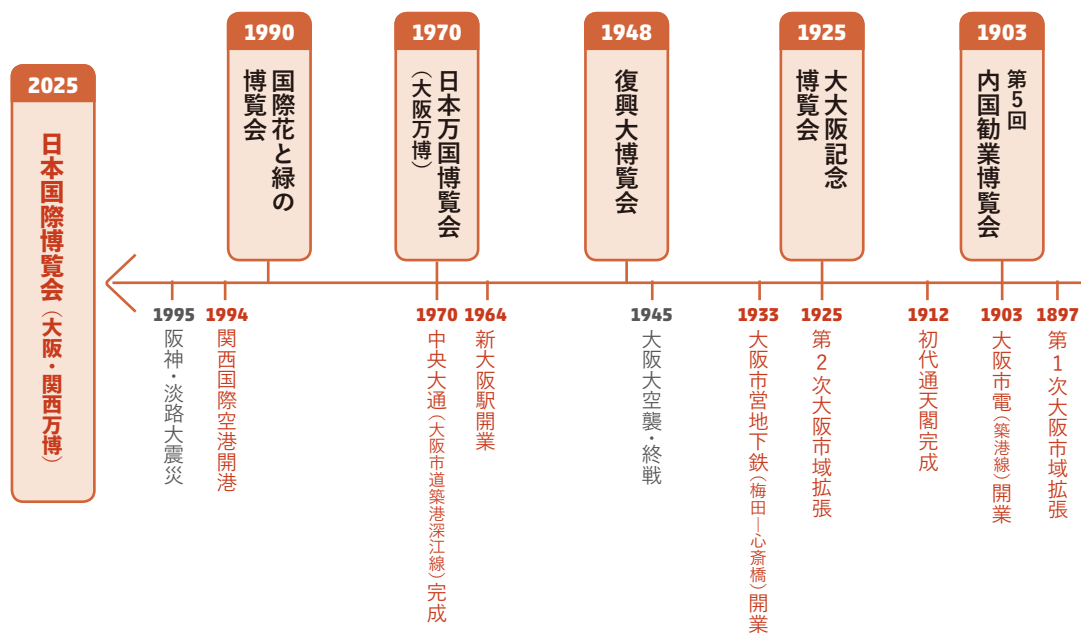
開催を6年後に控えた2025年大阪・関西万博。1970年の大阪万博から55年ぶりの開催となる万博をどう考えていくのか。「万博は半年間だけの瞬間風速的イベントではなく、100年先を見据え、綿密に練られた『都市・産業・文化戦略』として考えるべき」と話すのは、池永寛明大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所顧問。今号より本誌でも万博について多角的に考察していきたい。

構成 加藤しのぶ



ナレッジキャピタルで開催された、第1回「大阪・関西万博会議～ワイガヤサロン～」。万博に向けての世代を超えた議論が期待される。(写真提供/ナレッジキャピタル)

■年表：大阪で開催された主要な博覧会と都市開発



池永寛明

いけなが ひろあき

大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所顧問。1955年、大阪市生まれ。82年大阪ガス入社後、天然ガス転換部にて人事勤務、営業部門にてマーケティングに関わる。日本ガス協会にて企画部長として、エネルギー・環境制度設計対応を担務。大阪ガス帰社後、北東部エネルギー営業部長、近畿圏部長を経て2016年に同研究所所長に。2019年より現職。

スビル」に活動拠点を置く理由が、「1970年の大阪万博の頃の空気感のなかで仕事をしたかったから」。そして「大阪万博の時代につくられたものには、外に向かって開かれた独特の感覚があり、このビルにもそういったエネルギーを感じ、それまで日本で感じていた壁をとっぴらった表現が、ここでも可能になるという印象を受けた」というのです。これには非常に衝撃を覚えました。レガシーというか、70年万博とはそういうものだったのかと。

当時生まれていない三浦さんにも、万博は語り継がれている。たとえばお父さん、お母さん、おじいちゃん、おばあちゃんが話しているのを聴いて、その当時の「熱」を記憶している。体験の有無とは別に記憶でつながっている——そう考えていくなかで、70年万博以前からの「時間の流れ・変化」

西万博が開催されるという、「時間の流れ」があることに気づきます。博覧会では、殖産興業や教育、消費文化といったことが語られがちですが、実は100年の計で大大阪に至る明快なブランドデザインが背景にあったことを、今後CELとしてもきちんと伝えていきたいと思っています。

CELの考察する 「大阪・関西万博2025」

これまで本誌で大阪や関西の本質は「混じり合う」ことにあると話してきました。6年後の大阪・関西万博は、奇を衒(て)つても、技術だけでも惹きつけられませんか。ネットやバーチャルリアリティも当たり前の時代になっていきます。だからこそ、大阪・関西ならではの強みや必然性を見直していく必要があると思います。そのためのキーワードにも「混じり合う」を提起したい。

先日、ナレッジキャピタルで万博を考察する場のひとつとして「大阪・関西万博会議「ワイガヤサロン」」が立ち上がり、第1回ミーティングを開催しました。ユニークなメンバーが集まっていますから、今後議論がどう動いていくのかも楽しみにしています。情報誌『CEL』でもワイガヤサロンの議論を中心に、多角的に万博を考察していきたいと思っています。

石垣の真実

文〓有栖川有栖
Arisugawa Alice

画〓浅妻健司

豊臣秀吉が大坂城を創建した当時の石垣を掘り出し、一般公開するためのプロジェクトが進んでいる。今年の三月末の時点で〈太閤なにわの夢募金〉に二・四億円（目標は五億円）が集まったことで実現の目途が立ち、令和に入って早々から工事が始まった。

私は同募金のサポーターとして名前を連ねているので、うれしさと安堵を同時に覚えている。いささか地味な事業に思えるせいなのか、募金の目標額にはまだ遠いが。

大坂城は〈大坂夏の陣〉で落城した際に焼失し、二代将軍・徳川秀忠の命で再建されたものも失われ、昭和の初めに鉄筋コンクリート造り・エレベーター完備の天守が復元された——ということはよく知られている。現在の天守ができたのがいわゆる〈大大阪時代〉で、個人と法人による莫大な募金だけで建てられたことを知る人も多い。

しかし、「天守閣は近代建築やけど、石垣は豊臣秀吉が築いた当時のもの」と思い込んでいる大阪市民はたくさんいる。と言うよりも、大坂城に格別の興味を持っている人でなければ、当たり前のように「石垣は太閤さんが造ったまま」と今でも

信じているだろう。

そんな思い込みが学術的に覆されたのは、昭和三十四（一九五九）年のこと。地下およそ十メートルに焼けた痕がついた石垣があるのが見つかり、それこそが秀吉の築いたものだった。現在の石垣は徳川家によって城が再建される時に造り直されたものであることが明らかになったのだ。

正直なところ、「嫌な事実を掘り出してくれたな」と思う。二代目大坂城が初代をスケールアップさせたものだったと伝わっているのは仕方がないとしても（どうせ現存していないし）、あの素晴らしい石垣までもがメイド・イン・徳川だったと聞けば、秀吉好きで家康（ひいては徳川）嫌いの大阪人としては愉快ではない。

この事実が公にされたのは翌三十五年になってから。発掘されたものを精査する時間を要したのだろうが、「えー、あまり面白くないことが判明しまして……」と関係者が発表をためらったのでは、とあらぬ空想をしてしまう。

徳川家は、「お前たちが好きな豊臣家は滅んだぞもう痕跡すらない。これからは徳川の世だ」ということを大坂の民衆にアピールするため、オリジ

ナルの石垣を埋めた上に壮麗な二代目大坂城を建てたわけだ。意図はよく理解できるし、実際、当時は大きなインパクトをもたらしたに違いない。

しかし、それから幾星霜。大阪人は事実を忘れてしまい、太閤さんの石垣は昭和三十四年まで地下で人知れず眠り続ける……。

近年、「実は、大坂城の石垣は徳川製」は、豆知識のような広がり方をしていた。先日日本の城を特集したNHKの番組で紹介され、スタジオのコメントーターの反応は「へえ、事実はそうだったのか。なるほど、徳川家が自分の力をアピールするためにねえ」というものだった。事実ではある。

太閤さんの石垣展示館について伝えるニュース（産経WEST 二〇一九年五月二日付）には、こんな一文があった。

〈大坂城は「豊臣秀吉の城」という印象が強く、現存する石垣を含めて豊臣時代の遺構とする間違ったイメージが観光客だけでなく市民の間にも根強く残っている。このため市は「豊臣の石垣」を掘り起こすことで、2つの城の存在を同時に見せることを計画〉。

そう、多くの市民の認識は事実に対し、間違っていた。だが、しかし——。

〈間違ったイメージが観光客だけでなく市民の間にも根強く残っている〉のは何故か？ 特に、ずーっと大坂城を「わが街の天下の名城」と仰い

できた人々が「あの立派な石垣を造った人」をどうして取り違えてきたのかについて思いを致さないのは知的怠惰である。

難問でもなく、考えれば答えはすぐに判る。徳川家の渾身のデモンストレーションに大阪人が畏れ入らず、それが彼らの心にまったく響かなかったから。

江戸時代の大坂の繁栄は、秀吉が築いた礎の上に徳川幕府が様々な厚遇をしたおかげであるが、「大坂の陣の時の勝ち方が汚いわな」「家康はえげつない」「太閤さん、好きや。秀頼さん、かわいそう」というイメージをどうしても払拭できず、挙句に「石垣は太閤さんが造ったまま」と勘違いするに至った。徳川の不人気ぶりはあっぱれだ。

現存する石垣を築いたのが徳川家だというのが〈事実〉であるならば、「太閤さんが造った」は事実を超えた一つの〈真実〉とも言えるのではないか。

石垣展示館で私たちは事実と向き合う。とても結構なことだが、それが永きにわたって忘れられていた事実も併せて伝えていくべきだろう。真実のために。

ありますがわ・ありす 作家。1959年大阪府大阪市生まれ。同志社大学卒業後、書店勤務を経て、1989年『月光ゲーム』で推理小説作家としてデビュー。第56回日本推理作家協会賞を受賞した『マレー鉄道之谜』など、著書多数。作品の舞台が関西に設定されることも多く、大阪・上町台地を舞台にした『幻坂』は、第5回大阪ほんま本大賞を受賞した。



世代間をつなぎ、 高齢社会を生き抜くための10冊

社会構造の大きな変化を迎えようとする高齢社会において、
どのように人びととつながりをもって生きるべきか。

今号で紹介した事例の理解をより深める助けとなる10冊を選びました。



1 『なぜ人と組織は変わらないのか』 ——ハーバード流自己変革の理論と実践』

組織と人の成長を妨げる3つの要因——①目の問題への無知、②人は変わらないという固定観念、そして③大人の学習とその効果への無理解、を乗り越えるにはどう考え、行動すべきか？ カギを握るリーダー層に「人は何歳になっても世界認識を変えられる」と実感させる、実践的内容の一冊。

ロバート・キーガン、リサ・L・レイヒー＝著

池村千秋＝訳

英治出版／2013年

2 『メイク・スペース』 ——スタンフォード大学dスクールが実践する創造性を最大化する「場」のつくり方』

「場所」づくりが心と行動に与える影響を、数多くのケーススタディで魅せる一冊。シャワーボード1枚でチームのコミュニケーションをアップしたり、空間内の“影”の重要性を考えたり、身近なツールを使った独創的な工夫と応用のヒントが満載。

スコット・ドーリー、スコット・ウィットフト＝著

イトーキ オフィス総合研究所＝監修、藤原朝子＝訳

CCCメディアハウス／2012年

3 『スポーツ都市戦略』 ——2020年後を見すえたまちづくり』

スポーツで地域を活性化しようとする自治体が増えるなか、「スポーツツーリズム」は、スポーツ都市の実現に不可欠である。スポーツによる交流拡大のために必要な都市政策上の課題と、その戦略的な解き方・進め方が具体的に示された本書には、まちがスポーツで元気になるためのヒントが満載だ。

原田宗彦＝著

学芸出版社／2016年

4 『再見 なにわ文化』

大阪の庶民文化、近世文学、上方芸能史に精通し、「なにわの生き字引」として知られる筆者が大阪ことばで語るエッセイ集。「道頓堀」「正月行事」「上方子ども絵本」「生玉人形」「上町台地」など、自身の体験に根差し、時代やジャンルを縦横に行き来する語りから、なにわ文化の本質が垣間見られる。「大阪のもんやったら、何でも好きです」という筆者のあふれる思いが随所から感じられる。

肥田皓三＝著

和泉書院／2019年

5 『隠居と定年』 ——老いの民俗学的考察』

老いを迎える人に社会的な区別を設ける慣行・制度として成立した隠居と定年。二つの概念の差異を念頭に置きながら、両者をつなぐ民俗的な営みとして「村隠居」に迫る。今なお、地域の共同体の慣行として機能し、一線を引きながら社会的に保障された役割を持つ高齢者の姿は、現代の高齢社会を生きる知恵を考えるうえで参考になる。

関沢まゆみ＝著

臨川選書／2003年

6 『「つながり」と健康格差』 ——なぜ夫と別れても妻は変わらず健康なのか』

健康になりたいなら、食事や運動だけでなく、「つながり」にも大いに心を配るべきである。公衆衛生学と老人学の泰斗が最新研究に基づく膨大なデータから導き出した究極のメソッドは、内気な日本人にも取り入れやすい、ほどほどの、ゆるいつながり。定年前から少しずつ始めておきたい健康習慣である。

村山洋史＝著

ポプラ新書／2018年

7 『「動かない」と人は病む』 ——生活不活発病とは何か』

体や頭を使わないとなまる(衰える)。病後に安静にしすぎて寝たきりに。これらの因果関係は、不活発な生活によって体や頭の働きが低下する「生活不活発病」から説明できる。予防や改善に欠かせないのは、「1日の生活の中で役割や楽しみを持ち」「社会参加をする」こと。高齢者の生活のあり方に新しい視座を与える。

大川弥生＝著

講談社現代新書／2013年

8 『町を住みこなす』 ——超高齢社会の居場所づくり』

人口減少により、町が大きく変化していくなかで、人びとが住まいに求めるものも変化する。建築計画学を専門とする著者が、「時間」「家族」「引越し」「居場所」を切り口に、ユニークな事例を紹介。建築物や住宅の使われ方の変遷を観察し、その原因を探り、さらに未来の町のありようまでを考察。今後の居場所づくりの大切さが見えてくる。

大月敏雄＝著

岩波新書／2017年

9 『ソーシャル・キャピタル入門』 ——孤立から絆へ』

ソーシャル・キャピタル(社会関係資本)を、見ず知らずの人への「信頼」・お互い様という「互酬性の規範」・人や組織の間の「ネットワーク」と位置づけ、その理論と実践を紹介する。経済活動や地域社会の安定、健康や教育水準などにソーシャル・キャピタルが有効に働く事例が示されており、「絆」のあり方を考えるうえでまさに参考になる。

稲葉陽二＝著

中公新書／2011年

10 『隠居学』 ——おもしろくてたまらないヒマつぶし』

隠居の歴史や社会的役割に対する学問的考察がなされているわけではない。個人の営みから社会構造まで、世間のありとあらゆるものに対して考察し、時として脱線する著者の知的営みを楽しむ一冊だ。老いての楽しみ方、新しさを学び、常に探求する姿勢を持つのが隠居の理想だとする著者のメッセージがタイトルに込められているのだろう。

加藤秀俊＝著

講談社文庫／2011年

浪花の十二月

「大阪くらしの今昔館」が所蔵する、大坂生まれの浮世絵師・二代長谷川貞信(1848～1940)が描いた
月ごとの大坂の行事と風景の画帖から、とくに見ごたえのある場面を紹介します。

(二代長谷川貞信「浪花行事十二月」「浪花風景十二月」より)



9月

紅葉月

もみじづき

重陽菊の使

「ちようようきくのかつかい」

重陽は9月9日「菊の節句」とも呼ばれる。菊は長寿をもたらし、強い香りで邪気を払うとされ、平安時代から宮中では菊を眺めて菊酒を飲む「菊花の宴」を行った。絵では菊が祝儀として町家に届けられ、これから、秋の収穫物を使った宴の準備がはじまるのだらう。



10月

時雨月

しぐれづき

誓文払

「せいもんばらい」

大阪の呉服屋では旧暦10月20日、現代で言うバーゲンセール「誓文払」を行った。仕立ての際に余ったはぎれを竿につるし、軒から通りに突き出して販売した。軒先で品定めをする子連れの女性と、道行く人に声をかける店主が描かれる。商家の風物詩である。



7月

水無月

みなづき

名物天神まつり

「めいぶつてんじんまつり」

天神祭は大阪の夏を彩る大祭。天暦5年(951)に神針を流して、流れ着いたところを斎場とし心霊を禊したのがはじまりという。船渡御は、神輿が難波橋から船に乗り乗を奏して戎島の御旅所まで往復した。昭和28年(1953)からは大川を遡行する形に変更し、現在も続いている。



8月

葉月

はづき

四ツ橋之夕涼

「よつばしのゆうすずみ」

西横堀川と長堀川の交わる位置に「ロ」の字型にかかる橋を四ツ橋と呼んだ。うちわを手にした人々が、向かいの橋上を通る布団太鼓の行列を見物しながら夕涼みをしている。右奥にビルのように見えているのは、なんと積みあげられた材木で、長堀川の兩岸は材木濱と呼ばれた。

CEL ホームページ

<http://www.og-cel.jp/>

エネルギー・文化研究所 (CEL) の活動内容や
情報誌「CEL」バックナンバーをご覧ください。

※CEL ホームページに掲載する「読者アンケート」にご協力願います。

Facebook ページ

<https://www.facebook.com/osakagas.cel>

特集

世代間をつなぐ

—— 高齢社会を生きる知とは

Volume 122
July 2019

2019(令和元)年7月1日発行

発行

大阪ガス(株)
エネルギー・文化研究所(CEL)
〒541-0046
大阪府大阪市中央区平野町4-1-2

発行人

田中雅人

企画・制作

熊走珠美

編集人

日下部行洋

編集

(株)平凡社

アートディレクション
& デザイン

okamoto tsuyoshi +

校正

(株)アンデパンダン

印刷・製本

(株)東京印書館

お問い合わせ窓口

大阪ガスビジネススクリエイト(株)
TEL 06-6205-4650
FAX 06-6205-4759
CEL@ogbc.co.jp

Research Institute for Culture, Energy and Life
©2019 OSAKA GAS CO., LTD

※禁無断転載複写
※本誌掲載の寄稿文、インタビュー、レポートなどの内容は
必ずしも大阪ガスの見解を示すものではありません。

CELからのメッセージ

長生き難民にならないために 高齢社会でつながる

大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所

所長 田中雅人 Tanaka Masato [2019年4月 就任]

「定年後の楽しみは何ですか?」と訊かれて即答できる人はどれ程いるだろうか?

世界有数の長寿国の座を得て久しいわが国であるが、介護問題、年金問題、孤独死、認知症など、高齢社会に関する話題はネガティブなものが多く、果たして高齢者にとって住みやすい国なのだろうか? あなたは人生100年時代の到来を目前として、高齢社会に対応する準備は万端だろうか?

建物に構造寿命と機能寿命があるように、人の寿命にも肉体寿命と気持ちの寿命があるのではないだろうか。肉体寿命のことは医療の分野に任せるとして、われわれは気持ちの寿命を如何に延ばすかを考えてみたい。

近頃は、体はピンピンしているのに、時間を持て余している「長生き難民」が増えているという。あるいは肉体寿命が延びても、クオリティ・オブ・ライフ(QOL)が下がっているという指摘もある。気持ちの寿命を延ばすには、とにかく、つながりを持つことが有効ではないか。

老いてからの独りは身にしみるし、何より孤独では気が滅入る。それが理由かはわからないが、最近は定年後の結婚、しかも初婚が増えているという。人間は社会的動物であるとアリストテレスは定義した。高齢者になっても、いや、高齢者になるほどに、社会的になる、つまり、いろんなつながりや交流を持つべきなのかもしれない。

さまざまな交流の場に出顔を出して直接、人とのつながりを持つことはもちろん、デジタルアレルギーを取っ払って情報でつながり、また、会社をリタイア後もなお、仕事でつながる……。自身の努力はもちろんのこと、つながりや交流を促す社会のしくみやコミュニティの協力が不可欠だ。

長生き難民にならないために、さあ、今からつながりを持つ準備をしてみませんか!

文と選／服部麻衣
(はっとり・まい)

島根県出身。京都市立芸術大学で美術鑑賞教育について研究。卒業後は美術の教員として実技や美術史の授業を担当。2008年より「大阪くらしの今昔館」で、博物館における学びを推進する活動に取り組んでいる。

