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れないのか ――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目前の問題への無知、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。

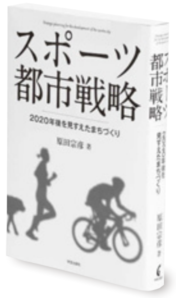
ロバート・キーガン、リサ・L・レイヒー＝著
池村千秋＝訳
英治出版／2013年

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考え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。

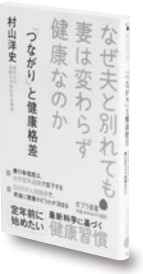
肥田晧三＝著
和泉書院／2019年

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抜く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」「引っ越し」「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。

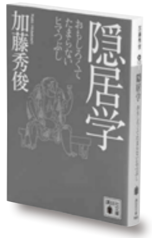
大月敏雄＝著
岩波新書／2017年

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、新しきを学び、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