

活力ある長寿社会への挑戦 「高齢社会2030を考える会」が拓く地平

遠座俊明
Onza Toshiaki

65歳以上人口が4割を占め、単身世帯とその予備軍の2人世帯で全世帯の約7割に達する空前の少子高齢社会で新しい「縁々」や「かかわり合い」を生み出していくために、今取り組むべきことは何か。
大阪ガス(株)エネルギー・文化研究所(CEL)は、その道のりへのヒントを探るべく、「高齢社会2030を考える会」を開催し、第1回から第3回までの内容を本誌で紹介してきた。
今号では第4回と第5回の内容を紹介するとともに、全体を振り返りたい。

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、エネルギー部門を経て現職。(一社)日本応用老年学会会員、日本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メンバー。高齢者の就労・活動研究、「高齢社会2030を考える会」の運営、各種学会等での発表・講演を行う。

第4回 自治体と市民の新たなチャレンジ

第4回は、それまでとは趣向を変え、市民や自治体が先駆的に進んでいる地域課題解決活動について活動者自身が語っていった。

まず、大東市のNPO法人理事長・吉村悦子氏から、有償ボランティアが要支援高齢者宅で行う介護保険外生活サポート事業の紹介があった。サポーターは①徒歩10分以内で行けるところで、②自分の空いている時に30分単位で働ける。また③相性の良くない人のところへは行かずともよく、④男性宅には男性を行かせて「男だから家事をしない」という考え方を払拭してもらった。さらには、⑤サポーターの多くが同

年代なので利用者側が「それなら自分でするよ」という自立心が喚起されやすかったという。

続いて、筆者が宝塚市と協働で進めている高齢者向け「健康・生きがい就労トライアル」事業について、宝塚市の守川武広氏と就労者受け入れ事業所の赤井祐氏、それに筆者と、それぞれの立場で話をした。①「自分の健康と生きがいづくり＋小遣い稼ぎ＆社会貢献」という生活者目線での訴求力、②安心して市民が参加できる「自治体主催」の枠組み、③未経験者でも可能な、直接の介護ではない周辺業務の提示、④1日2時間、週1回から可能なプチャタイム就労、⑤まずは3カ月お試しトライアルなどの工夫により、今までいくら求人しても人が来なかった介護施設に年2回の募集で70人もの応募が

あったことが報告された。

第5回 定年後問題を改めて考える

第5回では、特に会社などで地位を得た人たちの定年後の喪失感やそれに伴う生活不活発化が引き起こすさまざまな問題、夫の家庭での役割や生活リズム変化などによる妻のストレスと夫婦関係への悪影響など、日本特有の「定年後問題」がまず紹介された。

それを受けて大阪大学の佐藤眞一教授から、①近親者の死などさまざまなライフイベントを乗り越えるための後半生でのレジリエンス力強化の必要性、②定年後にしたいことで上位にあがる旅行は、日常生活を固めてこそ楽しめるということ、③前

半生で自分の理想とは違う生き方を

してきた人ほど、50〜60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」時であること、④加齢で生じるマイナス面を経験と知恵でうまく補うと、若い時には無かった味わいや深みがでる「サクセスフルエイジング」の道が開けること(補償と選択的最適化)などの話が

あった。
そして、パネルディスカッションでは、①家事は生きるための基本であり、家事がきちんとできたらなんでもできる。夫は妻の家事を職務分析して学ぶべき(奥野淑子氏)、②新しいことを始めようとする限り、人はいつまでも若く生きられる。また、期限を決めると夢が目標に変わる(勝連城二氏)、③人は自分のことばかり考えがちだが、ほかの人の価値

第5回	人生100年時代 今改めて“定年後問題”を考える！
実施日	2020年2月21日 17:30～19:30
会場	グランフロント大阪 大阪ガス(株)CEL 都市魅力研究室
CELの遠座研究員による趣旨説明「想定外に長くなった後半生の課題について」に続き、講演と幅広い世代のパネリストによる議論が展開された。	
講演「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」(大阪大学大学院 人間科学研究科 教授 佐藤眞一氏／写真上)	
パネルディスカッション 「人生100年時代：定年後の生き方について」	
・奥野淑子氏 (キャリアコンサルタント、80代)	
・勝連城二氏 (PMイノベーションオフィス51代表、60代)	
・安里知陽氏 (神戸大学大学院人間発達環境学研究科 博士課程、40代)	



第4回	シニアも支える地域へ ——自治体&市民の新たなチャレンジ
実施日	2019年11月15日 17:30～19:30
会場	グランフロント大阪 大阪ガス(株)CEL 都市魅力研究室
行政、福祉、NPO、企業からの登壇者が講演し、それぞれが取り組む実践活動を紹介。	
講演1「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるまちづくり」(大東市 生活サポートセンター NPO 法人 住まいみまもりたい 理事長 吉村悦子氏／写真)	
講演2「エイジフレンドリーシティ宝塚の取組～“お互いさま”があふれるまち・宝塚を目指して～」(宝塚市 地域福祉課 課長 守川武広氏)	
講演3「何より“自分自身の健康のため”に～“支えられる側”から“支える側”に～」(聖隷福祉事業団 宝塚せいの里 ケアサービス課 課長 赤井祐氏)	
講演4「“健康・生きがい就労トライアル”実践で見てきたこと」(CEL研究員 遠座俊明)	



第2回「認知症 それがどうした!と笑い飛ばせる地域社会の未来」では、認知症を「人や物との関係性の障害」と捉えて、関係性を改善することで状況を変えられることや、認知症になっても「その人なりに働いて人に認められること」の効果について学んだ。

第3回「人生100年時代のつながり方」では、社会とのつながりが人の健康と非常に密接に関係していること、また、普段とは違う集団と緩くつながる効用などを教わった。

全5回を振り返って

観に触れて世界を広げていくと、人生は豊かになる(安里知陽氏 など、後半生をよりよく生きるための経験談が紹介された。

全体を通して、高齢になっても社会と関わり続け、無理のない範囲で活動し、可能なら経済的評価も受けて、プロダクティブに生きる——その諸活動がその人の人生を豊かにするだけでなく、健康を維持するうえでも極めて重要であるとわかった。そしてそのことが介護・医療費を抑制し、経済を含め社会、国家に大きく貢献する。

人は、年齢に関係なく、能動的に役割を担い「自分の存在」が認められることで、喜びを感じ、生きる力・エネルギーを得る。そして、それがこれからのまちを、社会を動かすエネルギーへとつながっていく。

高齢者が役割を担い、支え手側にまわる仕組みをつくるのが、個人のQOL維持・向上と社会の持続可能性を実現する鍵となる。そのためには行政や企業目線だけでなく「生きていく人の目線」すなわち自分事として考えることが極めて重要である。経済的評価を得ながら80代になっても活躍できる仕組みや、やってみたくなる活動のメニュー、選択肢の開発を行う。これらを通じ、いつまでも人と地域社会に関われる「健康・生きがい」をモットーとしたまちづくり、今後も自分事として取り組んでいきたい。

*第1回は122号、第2回は123号、第3回は124号で紹介