【特集／長寿社会の歩き方】

“その先”の人生を、どう生きるか

――「人生複線化」と「選択縁」

対談

上野千鶴子［社会学者］Ueno Chizuko

×

遠座俊明［大阪ガス㈱エネルギー・文化研究所研究員］Onza Toshiaki

脇坂敦史＝構成
増田智泰＝撮影

「長寿社会」の到来、それはとりもなおさず定年後の膨大な時間を、どのように生きていくか、一人ひとりが考えなければならないということでもある。個人も企業も終身雇用を背景にした「単線的」生き方のみを歩み続け、いざリタイアを迎えても〝その先〟はどうしたらいいかわからない――そんなことにならないよう、人生の後半をあくまで自分らしく、前向きに歩み続けるには、何を考え、どう身を処していくべきなのだろうか。歳をとり、たとえ健康を損ない、死と直面しても、動じることのない老い方について、『おひとりさまの老後』シリーズをはじめ高齢社会への鋭い提言をしてこられた社会学者の上野千鶴子さんをお迎えし、遠座俊明研究員が幅広くお話を伺った。

「おひとりさま」の老後が当たり前な時代の到来

遠座　世界でも類のない超高齢社会を迎え、人々は不安を抱えつつも新しい経験を積み重ねています。しかし長くなった後半の人生を過ごすための仕組みもスキルも、まだまだ足りないのが現状ではないでしょうか。上野さんの『おひとりさまの老後』（法研）が大きな話題となってから、15年が経ちます。この間に日本の高齢者をめぐる何が変わり、また何が変わらなかったと感じておられますか？

上野　まず、「おひとりさま」観が劇的に変わりました。「みじめ」「かわいそう」の代名詞だったのが、数が増えることによって当たり前になりました。もちろん、いやも応もない人口学的な趨勢ですが、同時に人々の意識が変わり、「おひとりさま」を選択できる社会に変わってきた部分も大きい。刊行当時、「おかあさん、一緒に暮らさない？」という申し出を「悪魔のささやき」と表現するのは、勇気のいることでした。今や、それを口にする子どもはあまりいないし、いたとしても素直に受け入れる親は少ないでしょう。

おもしろいのは、団塊世代の男性が愛読してきたオジサン向け週刊誌が最近、「ひとりになったときに絶対してはいけないこと」といった特集を組むようになり、そこに「子どもとの同居」「家を売って施設に入ること」「再婚」「生前贈与」……など、私がずっと言い続けてきたことばかりがあげられていて（苦笑）。まさに「昨日の非常識は、明日の常識」ですね。

遠座　他方、残念ながら日本は変わっていない、と思われるところはどこでしょうか？

上野　やはり「当事者主権」の不在でしょう。その最たるものが、介護における意思決定が、本人よりも家族によってなされること。先ほどふれた施設への入居も、決めるのは家族であることが圧倒的に多いんです。

遠座　高齢者が家族に対して遠慮してしまうのでしょうか？

上野　「遠慮」という表現がぴったりするのは、長生きする高齢者に女性が多く、それもほとんどが家族のために生きてきた世代のことでしょう。この世代の女性は、自分が家族の世話を受けるようになると、肩身の狭い思いをして、不満があっても我慢してきました。長男に「ばあちゃん、こらえてくれ」と土下座されて泣く泣く施設に入ったとか、涙なしには聞けない話をたくさん耳にしました。

ところが今、自分の年金があり、家や土地も自分名義という男性ですら同じ目に遭う。なぜなら認知症が進んできたりすると、お金の管理を家族がするようになるからです。本人は住み慣れた自分の家を離れたくないと思っていても、家族によって、いわば「追い出されて」しまうことになります。

介護保険のタテマエは利用者中心主義ですし、契約者も本人ですが、事業者は実際には金を払う人の顔を見ます。だから、子どもに財布を渡しちゃいかんというのは、本当にその通りです。老後とは子どもとどんな関係をつくってきたかが問われる家族関係の決算期でもあります。その点、私は家族がいなくてよかった、と何度胸をなでおろしたことか（笑）。

遠座　一方で、介護保険制度が定着して当たり前のものになったということもありますね。

上野　介護保険の効果のひとつに、施設入居に対する罪悪感がなくなったことがあります。かつては「姥捨て」のイメージがあり、「親が施設にいる」と口にできなかったのが、今や行使すべき「権利」

へと変わりました。

施設のクオリティが飛躍的に上がったのも大きいでしょう。介護保険が始まってから20年間で、介護現場は驚くほどの進化を遂げ、経験値も上がり、多種多様なメニューが提供されるようになりました。かつては難しかった独居での在宅看取りが可能になったのも、非常に大きな成果です。そういう選択肢が増えたことはすごくポジティブな変化であり、介護保険制度ができてよかった、と心から思います。

遠座　介護保険について、その将来を危惧される発言を繰り返しておられますね。

上野　日本の介護保険制度は、医療保険や年金保険と並ぶ、世界に誇れる素晴らしい仕組みだと思います。しかし政府は近年、「制度の持続性」を錦の御旗に、その空洞化を図ろうとしています。安心して歳をとれないような社会では、今は元気な若者の将来も危ういですし、こうした流れを押し止めるため、介護保険を守れと訴えています。

定年後への「助走」は30～40代で始まっている

上野　遠座さんは介護を受ける前の段階の〝元気高齢者〟がよりよい人生をおくるための活動を実践しておられるそうですね。

遠座　活力ある高齢社会づくりと定年後の生き方をテーマに研究をしています。その流れで、80歳になっても無理のない範囲で健康のために働ける仕組みをつくろうと、2021年2月に宝塚市でNPO法人「健康・生きがい就労ラボ」を設立しました。具体的には、介護や保育などの補助スタッフ、あるいは高齢者向けスマホ講座のチューターといった仕事を体験し、たとえば1回2～3時間で週1回からといった短時間就労を可能にすることを目指しています。

上野　宝塚市の事業として成果をあげておられるのですね。シルバー人材センターとも似ていますが、どう違うのでしょう？

遠座　シルバー人材センターというと、駐輪場の整理とか草むしりとか「これが高齢者の仕事」というイメージが定着していますが、時代に合った新たな職種や働き方をつくる別の仕組みを考えようというのが設立の動機です。2020年に厚生労働省の「健康寿命をのばそう！アワード」で表彰されたのを機に、NPO法人化しました。私自身は30代半ばから宝塚市でNPO活動に携わってきたのですが、その活動の「師匠」が上野先生のもとで女性学を学んだ故・森綾子[*]さんだったんです。

上野　そうだったんですか。森さんは、阪神・淡路大震災の時に宝塚市で大活躍されました。本当に魅力的で素晴らしい方でしたね。

遠座　あの時、行政は平等や公平といった杓子定規な原則にとらわれ、目の前の困った人に手をさしのべられなかったという反省があります。だから、自分たちの力でやらなければならない、と。森さんがつくろうとしたのは、制度的な縦のつながりより、さまざまな個性と知識を持ち寄り、補い合うNPO組織で、その根っこには、女性学の視点があったと感じます。

上野　実は私もCELさんとは古いご縁があり、1992年に委託された研究のテーマが「高齢化社会と時間消費」に関するものでした。その時の調査は今回の話とも密接につながるもので、定年後も生き生きと暮らしている男女8人に対して「時間消費」についての徹底的な聞き取りを行いました。今思えば先見の明があるテーマ設定でしたし、結果も非常に興味深いものでした。

彼らの時間消費の極意を要約すると「時間はひとりではつぶれない」と「時間はひとりではつぶれない」という2点です。そもそも、誰か相手がいないと時間をつぶせない。最も手近なのは家族でしょうが、充実した時間を過ごしている退職者は、早くから小学生の野球チームでコーチをしていたり、釣り仲間がいたり、人間関係に恵まれています。そういう定年後へ向けた「助走」は、30代とか40代の早い時期に始まっていることもわかりました。その結果、調査対象の8人の共通項は出世していないことでした（笑）。

定年後の人生のあり方まで会社に教わる男性たち

上野　定年後の時間消費についてはもうひとつ、時間をつぶすにもスキルとノウハウが大切なことも見逃せません。キャンプが好きとか、囲碁が趣味とか、クラシック音楽のコンサートに行くとか、時間消費のメニューはたくさんありますが、それを楽しむためにもスキルが不可欠。聞き取りによると、そうしたスキルを身につけるには、育つ過程で家庭や学校といった場での経験が物を言うことがわかりました。遠座さんの場合は、どうですか？

遠座　私自身にとっては、30代で始めたNPO活動が、その「助走」に当たるのかもしれません。

上野　きっとそうですね。NPOには損得で動かせない、魅力的な人材が集まりますから。お金や権力ではなく、やっていることがおもしろい、人間関係が楽しい、といった動機で動きます。遠座さんの活動は、定年後に人との関係をつくる、集まる人にとって価値のある場所をつくることでもあるわけですね。

遠座　企業でも50歳過ぎから「セカンドライフ研修」みたいなものを実施し、定年後にどれだけ時間があるのか計算させたり、一日の過ごし方を考えさせたりしています。でも、それって本来は会社に教えてもらうようなことではありませんよね。特に男性は、定年後も在職時の肩書きにこだわったりする傾向も強いと感じます。

上野　先ほどあげた調査結果からもわかるように、「複線人生」は子どもの頃からやっておいた方がよいと思います。お金を稼ぐ活動だけでなく、家族という互いに与え合う関係もあれば、趣味など楽しみを共有する関係もある。かつては会社と心中するような働き方を求められることもあったでしょうが、今は企業もそんなことを言っていられる時代ではなくなってきています。

男性と比べ、女性は会社のなかで出世しても、どこか「半身（はんみ）でつき合っている」ようなところがあります。女性は仕事の利害が絡まない人間関係をたくさんもっていますし、子育ての経験から地域社会と接触する機会も多い。会社以外にいくつも生き方や場所、楽しみをもつ人にとって、定年はただの通過点にすぎないでしょう。

遠座　定年が試練なのは、会社内のマウンティングや出世競争に明け暮れているような人にとって、ということですね。最近は、男性と同じように働いてきた総合職の女性が、定年後、時間をどう過ごしたらいいかわからず、地域にも溶け込めず不安だという声を聞いたことがあります。

上野　いわゆる「定年女子」の問題ですね。男女雇用機会均等法以後、総合職として入社した世代が定年を迎えようとしている。そうした時代変化が背景にあるのかもしれません。ですが、定年になってやることがなく、茫然自失するような女性は今まで見たことがありません。女の人って「正気」だなと思います（笑）。これから先は女性も男性並みになるのでしょうか。

「地域」は思考停止を生むマジックワードか？

遠座　女性は地域社会と関わることが多いというお話がありました。

今後の高齢社会における、地域の役割をどうお考えですか？

上野　福祉や介護の話に必ず出てくる「地域」について、私は思考停止のマジックワードだと思っており、そこで話が終わってしまうことが多いのを危惧しています。地域というのは、ポジティブにもネガティブにも機能します。

　地域によって家から追い出される老人もいます。ひとり暮らしをしている老人の家族に対して、「なぜ放っておくのか？」と圧力をかける「ご近所」があります。認知症になってその辺を歩き回りでもしたら、「徘徊老人を放っておくのか？」と家族にプレッシャーがかかります。地域がお年寄りを「支える」と言うけれど、そこにはインクルージョン（包摂）より、エクスクルージョン（排除）の作用の方が強いのではないか、という実感さえあります。

　地域は英語でコミュニティともいいますが、遠座さんの地元である宝塚市にも、「コミュニティカフェ」は増えましたか？

遠座　ＮＰＯ法人や個人がつくった「たまり場」のようなところですね。２０００年以降、すごく増えた印象があります。

上野　コミュニティカフェはご近所だから仲良くしようというより、気の合う人がいて居心地がよいから通うんです。私はそれを地縁ではなく、「選択縁」と呼んでいます。この「選ぶ」という主体性が大切なんです。

　もはや地縁は壊れ、「向こう三軒両隣」がむしろ監視社会を意味する言葉になりました。これも調査したのですが、地域における女性たちの行動範囲は、徒歩ではなく自転車で10分、車で15分と、意外なほど広いのです。山を越えた向こう側にママさんバレーのチームメイトがいて、何かあったときに子どもを預けたりできる関係。「コミュニティカフェ」も、そのくらいの広さの範囲から自分に合うところを見つけ、今日はここ、明日はあそこといった具合に複数選んでいる利用者もいます。

遠座　先ほどの「人生の複線化」とも、つながる話ですね。

上野　５、６年前に調査した時、新潟県下には約２３００カ所の「コミュニティカフェ」がありました。自治体も応援して増やしてきました。それを「地域」と呼ぶことも可能ですが、従来の町内会館や公民館に集う、お隣さんや町内会とは違う。何が違うかといえば、選択縁は加入と脱退が自由なことです。血縁から逃げるのは難しい。そして地縁も、切ろうと思えば引っ越しという大きなコストを払わなければなりません。

遠座　私たちが宝塚でつくろうとしているのも、「選択縁」です。それぞれに違う志や別の観点から、さまざまなＮＰＯが増えてきたところが、いいと思っています。

上野　むろん、地域には昔から老人会もあるでしょう。でも、若い時から地域に根ざした活動をしている自営業者が多く、高学歴で大企業を退職した高齢者は入っていきにくい。そういう高齢者の受け皿となっているのが、最近増えた「コミュニティカレッジ」や「シニア大学」の類です。

遠座　すごく活発ですね。役所の担当者なんかと話をすると、学ぶだけではなく社会貢献もしてほしい、なんて声も聞くのですが……。

上野　「学びは極道」と私も言っていますが、無理に社会貢献とつなげなくていいと思います。社会貢献活動をしているボランティアにも、「それって自己満足でしょ？」と言われたりします。「その通りですが、それが何か？」と答えればいいんです。楽しいことが一番ですから。

誰もが中途障がい者になる社会のために必要なこと

遠座　長寿社会は多病社会であり、多死社会。上野さんはご著書のなかで、慢性の病気で体が不自由になり、寝たきりになり、認知症になったとしても、安心して「わが家」にいることの価値を説いておられます。

上野　人との交わり、つながりが人間をつくりますから、たしかに社会性は重要です。でも、それは自宅で寝たきりの人にもあるんですよ。訪問介護のヘルパーと「今日はうんちが出たね」と喜び合うのも社会性です。不思議でしょうがないのは、「寝たきりになったら生きている甲斐がない」「そうなったら死なせてくれ」などと言う人がいることです。私はいつも「オムツしたからって死ぬ理由にはなりません」と言っています。

遠座　「それでも生きる準備」ができていない人がいる。たぶん、考えたくないのでしょうね。

上野　ある時、講演会でこんな男性と出会いました。脳梗塞で倒れ入院し必死のリハビリで歩けるようになったが、１１９番をした家族を恨んだというのです。なぜ、そのまま死なせてくれなかったかと。ご家族が聞けばどう思われるでしょう。たとえ後遺症が残っても、生きててほしいと家族は願ったはずです。そんなとき、放っておくような家族が欲しいですか？

遠座　それは悲しいですね。私も、上野さんが別のご講演でおっしゃった「高齢者は誰もが、いずれ助けを必要とする中途障がい者になる」という言葉が強く印象に残っています。

上野　障がいには身体、知的、精神の３種類があります。体の不自由と頭の不自由と心の不自由、この３つの全部、もしくは一部を経験するのが加齢であり、誰もが中途障がい者になることを避けることはできません。

　先天性の障がい者と後天性の障がい者を比べると、大きな違いがあることに気づきます。生まれながらの不自由は、他人がそれをみじめだと思わないかぎり、本人にとっては当たり前。不便ではあっても「不幸」ではありません。でも病気や事故などで障がいを負った人は、過去の自分と今の自分を比べて、不甲斐ない、情けないと思う。これが、強い自己否定感へとつながります。後遺症が残って障がい者手帳の申請が可能だとアドバイスしても、家族や本人が抵抗します。そのときの言い分が、「あの人たちと同じにされたくない」。それまで自分が障がい者を差別していたツケがまわってくるんでしょうね。他人から差別される前に、自分で自分を否定するのが一番厳しい差別の効果です。差別が一番辛いのは、他人からの差別じゃなく自己差別なんです。

　残念ながら障がい者福祉と高齢者福祉の間にある壁は、非常に高い。それぞれに専門家がいるのに、交流がほとんどありません。

遠座　それは衝撃的なご指摘ですが、その通りかもしれません。

上野　でも、歳をとるとみんなが中途障がい者になっていくと考えたら、どうでしょう？　どんな障がいにも先達がいる。私自身、さまざまな障がい者と出会い、本当に楽になりました。ああ、目が見えなくてもこういう方法があるのか。車椅子でも、結構いろんなことができるんだ。そういうことを学びました。

遠座　私たちがやっているスマホ講座にも、障がい者のグループから手伝ってほしいという連絡がきています。ちょっと見方を変えれば、協力し合えることが多いのかもしれませんね。

上野　そうだと思います。ＩＣＴは、高齢者であれ障がい者であれ、弱者の大きな味方ですから。寝たきりでもこんなことができるの？と驚くような活動をされている人がいるものです。そして、技術の向上によって越すべきハードルは、確実に下がってきています。

遠座　さまざまな可能性を先達が教えてくれるんですね。ダイバーシティという言葉の意味を、改めて深く問い直す大きな気づきになりました。最初に上野さんが指摘された問題点、当事者主権の尊重も、まず私たち自身の意識を変えていくことでしかできないのかもしれないと感じます。本日は貴重なお話、ありがとうございました。

注

＊点訳ボランティアやガイドヘルパーを経て、40歳を迎えた１９８７年から、宝塚市社会福祉協議会ボランティア活動センターのボランティアコーディネーターに。95年の阪神・淡路大震災の折は、混乱し指揮をとる人のない市役所の一画にボランティア受付ブースをつくり、調整に奮闘する。

上野千鶴子（うえの・ちづこ）社会学者・東京大学名誉教授。認定ＮＰＯ法人ウィメンズアクションネットワーク（ＷＡＮ）理事長。京都大学大学院社会学博士課程修了。平安女学院短期大学助教授、シカゴ大学人類学部客員研究員、京都精華大学助教授、国際日本文化研究センター客員助教授などを経て、93年東京大学文学部助教授（社会学）、95年から２０１１年３月まで東京大学大学院人文社会系研究科教授。12年度から16年度まで立命館大学特別招聘教授。専門は女性学、ジェンダー研究。高齢者の介護とケアも研究テーマとし、『おひとりさまの老後』（法研）はじめ同分野の著書も多数。

遠座俊明（おんざ・としあき）大阪ガス㈱エネルギー・文化研究所研究員。１９８２年大阪ガスに入社、２０１５年から現職。転居を機に35歳から福祉施設でボランティア活動を開始。10年、宝塚市障害者福祉功労者表彰。故・森稜子氏の薫陶を受け、認定ＮＰＯ法人宝塚ＮＰＯセンター副理事長などを経験。18年、宝塚市の市民協働縁卓会議“健康・生きがい就労部会”を立ち上げ、21年に活動の深化、広域化のため設立したＮＰＯ法人健康・生きがい就労ラボの理事長に就任。公益財団法人評議員、老人福祉センター運営委員を兼任。中小企業診断士、キャリアコンサルタント。