

## 【ジェロントロジー入門】人生 100 年時代のライフデザイン

～将来不安を払拭するには～

ニッセイ基礎研究所 ジェロントロジー推進室 主任研究員 前田展弘氏

千葉 定刻となりましたので開始いたします。司会は第一生命の千葉です。よろしくお願いいたします。このセッションでは、ニッセイ基礎研究所ジェロントロジー推進室、主任研究員の前田様からお話をいただきます。冒頭、簡単ではありますが、私の方からご紹介させていただきます。前田様は 2004 年よりニッセイ基礎研究所にて高齢社会総合研究、QOL、ライフデザインなどを中心に研究されております。また、東京大学高齢社会総合研究機構、慶應義塾大学ファイナンシャル・ジェロントロジー研究センターの研究員としても活動され、執筆活動や講演活動など幅広く活躍されております。それでは、前田様、よろしくお願いいたします。

2021年度日本アクチュアリー会年次大会

### 【ジェロントロジー入門】 人生100年時代のライフデザイン ～将来不安を払拭するには～

～安心で活力ある超高齢・長寿社会へ～

Gerontology  
Gerontology

2021年11月5日

ニッセイ基礎研究所 ジェロントロジー推進室 主任研究員 前田展弘

東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員  
慶應義塾大学ファイナンシャル・ジェロントロジー研究センター 訪問研究員

前田 皆さん、おはようございます。ご紹介いただきましたニッセイ基礎研究所の前田と申します。本日はこのような貴重な機会を頂戴いたしまして、誠にありがとうございます。今日は「人生 100 年時代のライフデザイン」というテーマでお話しさせていただきます。この内容は、ふだん一般の方々向けにお話しさせていただいているもので、専門性の高い皆様にとっては若干柔らかい内容の話になるかもしれませんが、お付き合いいただけたらと思います。

最初に申し上げますと、全体としては少しだけ中高齢者向けの内容になっているかと思います。若い人にとっては、それこそ人生 100 年など、そのような先のことはピンとこないという方も中にはいらっしゃるかもしれません。ただ、できるだけ先の人生のことを考えてほしいという思いとともに、高齢者向けの商品サービスや事業開発など、そのようなところに関連する方がいらっしゃったら、そのような仕事の面でも何か参考になることをお伝えできたらと思ってお

話させていただきます。

## <目次>

- I. ジェロントロジーとは？（前置き）
- II. 高齢期の実態とは？（必要な基礎知識）
- III. 人生100年時代のライフデザインのポイント？



今日はこちらの流れで進めてまいります。まず、私の専門でありますジェロントロジーをご紹介させていただきまして、その後ジェロントロジーの中身の一部になりますけれども、高齢期の実態に関するご説明、そして、私なりに考える人生100年時代のライフデザインのポイントについてお話しさせていただきます。

- I. ジェロントロジーとは？（前置き）
- II. 高齢期の実態とは？（必要な基礎知識）
- III. 人生100年時代のライフデザインのポイント？



# Gerontology

Geront (ギリシャ語の高齢者) + ology (学)

## 「老年学」「加齢学」「高齢社会総合研究学」・・・

※東京大学**高齢社会総合研究**機構 Institute of Gerontology

「長寿学」、「高齢学」、「熟年学」、「創齡学」、「人間年輪学」、  
「長寿社会の人間学」、「人生の未来学」、「生きがいの科学」・・・

### Gerontology

“AGING (加齢・高齢化)”が研究テーマ  
加齢に伴う心身の変化を研究し、**高齢社会における  
個人と社会の様々な課題を解決**することが目的  
**AGINGを科学する学問 = ジェロントロジー**

『現代エイジング辞典』(1996年) ⇒「老年学は人口の高齢化にもなってきた種々の変化や問題を解決するために、生物学、医学、心理学、経済学、社会学、社会福祉学、建築学などの自然科学と社会科学の関連した科学の協力によってできた総合科学」

3

まず、ジェロントロジーです。私自身はジェロントロジーはもう 20 年以上、研究活動をやってきております。ジェロントロジーとは何かご存じではない方がほとんどかと思われませんが、日本では「老年学」「加齢学」「高齢社会総合研究学」と訳されることが多いです。内容としては、エイジング、個人の加齢、年を取ることと社会の高齢化が研究のテーマでありまして、加齢に伴う心身の変化を研究して高齢社会における個人と社会のさまざまな課題を解決することが目的です。そうした課題解決型の研究という特徴がございます。

## ジェロントロジーとは・・・②カバー範囲

<p>2017年3月 「改訂版」 発刊</p>	<p>東大がつくった 高齢社会の教科書 GERONTOLOGY LITERACY TEXT OFFICIAL TEXT 長寿時代の人生設計と社会創造 東京大学高齢社会総合研究機構 100 INSTITUTE OF GERONTOLOGY, THE UNIVERSITY OF TOKYO</p> <p>これからの時代に 不可欠の知識! 高齢化を正しく知り、安心して活力ある超高齢社会へ</p> <p>＜テキスト(書籍)＞ (＠1800円＋税、300頁)</p> <p>◆編著：東京大学高齢社会総合研究機構 ◆編集協力：ニッセイ基礎研究所 ※執筆著者：東京大学高齢社会総合研究機構メンバー（教授）他 ※出版・販売：東京大学出版会</p>	<p><b>総論【共通】</b></p> <p>第1章：超高齢未来の姿 第2章：超高齢未来の課題 第3章：超高齢未来の可能性 ～課題解決に向けた方向性</p>
		<p><b>I. 人生100年時代のライフデザイン【個人編】 (個人のエイジング課題の解決に向けて)</b></p> <p>第4章：長寿時代の理想の生き方・老い方 第5章：高齢者の活躍の仕方（就労・社会参加・生涯学習等） 第6章：高齢者の住まい 第7章：高齢者と移動 第8章：高齢者の暮らしとお金 第9章：高齢者の暮らしを支える社会資源 第10章：老化の理解とヘルスプロモーション 第11章：認知・行動障害への対応 第12章：最期の日々を自分らしく</p>
		<p><b>II. 超高齢社会のデザイン【社会編】 (社会の高齢化課題の解決に向けて)</b></p> <p>第13章：超高齢社会と社会保障 第14章：医療制度の現状と改革視点 第15章：介護・高齢者福祉の現状と改革視点 第16章：年金政策の現状と改革視点 第17章：住宅政策・まちづくり 第18章：交通・移動システム 第19章：シエロンテクノロジー（福祉工学） 第20章：高齢者と法・自己決定と本人保護</p>

4

ジェロントロジーがカバーしている範囲は非常に広いです。今ほど申しましたように、主な構成内容としては個人のライフデザイン、エイジングに関連する課題解決に必要な知識と情報

と、社会の高齢化の課題解決に関連する知識と情報、これらを網羅しております。

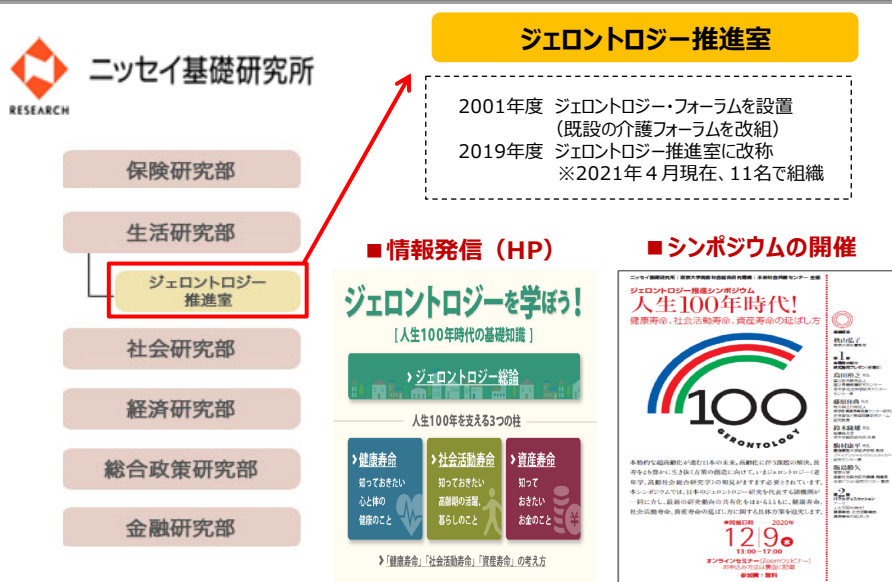
### ジェロントロジーとは・・・③日本での発展



5

日本の中でどこがジェロントロジーをやっているかということで申しますと、全体として多くはなくて、数えるぐらいしかないのですが、中心となってジェロントロジーの研究を進めているのは、私もメンバーであります東京大学の高齢社会総合研究機構です。

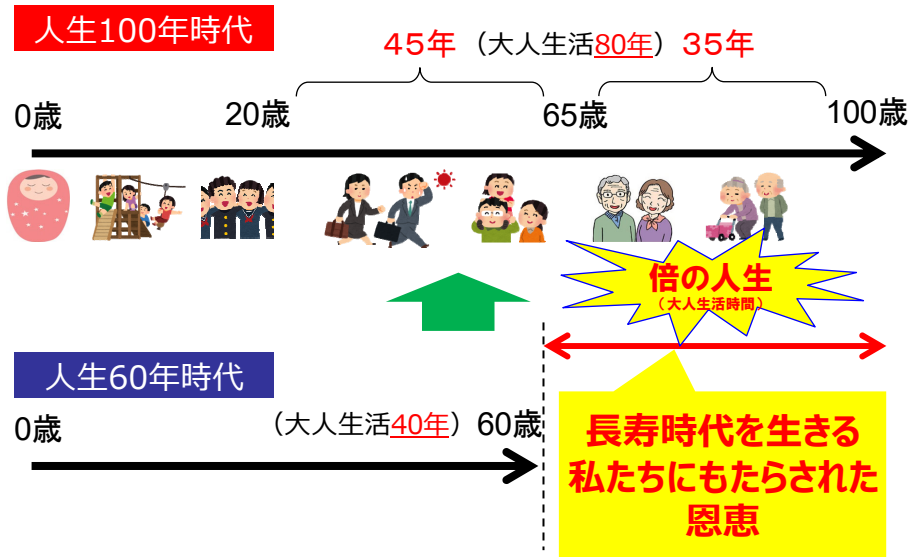
### ニッセイ基礎研究所 ジェロントロジー推進室 (2001年度～)



6

また、手前みそで恐縮ですが、弊社ニッセイ基礎研究所の方では、東京大学の組織に先立って2001年からジェロントロジーを専門とする研究組織を設けておまして、そこでもさまざまな研究活動や情報発信などの活動を進めてきております。

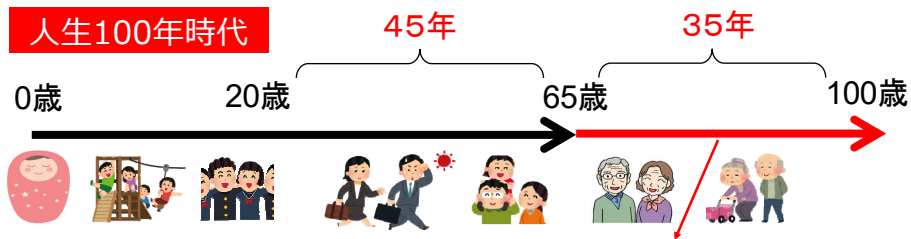
## 「人生100年」とジェロントロジーの関係



7

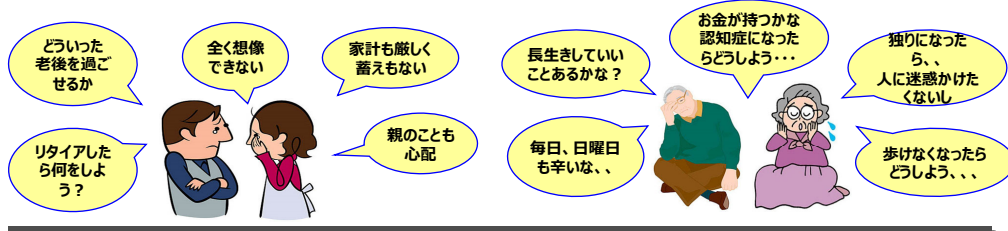
今日のテーマの人生100年とジェロントロジーという関係についても、少しだけ触れておきたいのですが、当たり前のような話で恐縮ですけれども、戦後間もない頃、人生60年時代と言われていた頃とこの人生100年を比べましたら、二十歳を過ぎた大人生活期間ということでは40年から80年、倍になるわけですね。それだけ、倍の人生を楽しめる、そのような時代を生きているということは、本来この時代を生きる私たちにもたらされた恩恵と言えるようなことだと思っております。

## 「人生100年」とジェロントロジーの関係



延長した人生（高齢期）…**希望** < **不安**

…人生100年をどう生きていけるか？ **特に延長された高齢期の生活を？**



8

けれども、「人生100年、もうそんな長生きしたくないよ」という話もよく伺いますし、多くの方は健康のことやお金のことなど、不安ばかり考えてしまうということが実態だと思いま

す。

## 人生100年とジェロントロジーの関係

延長した人生（高齢期）…希望 < 不安



…ジェロントロジーの役割

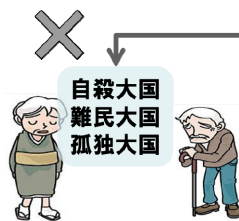
延長した人生（高齢期）…希望 > 不安

本格的な超高齢・長寿社会は目前に迫っている

(残り9年)

加齢（長寿）に  
価値ある社会

2030年

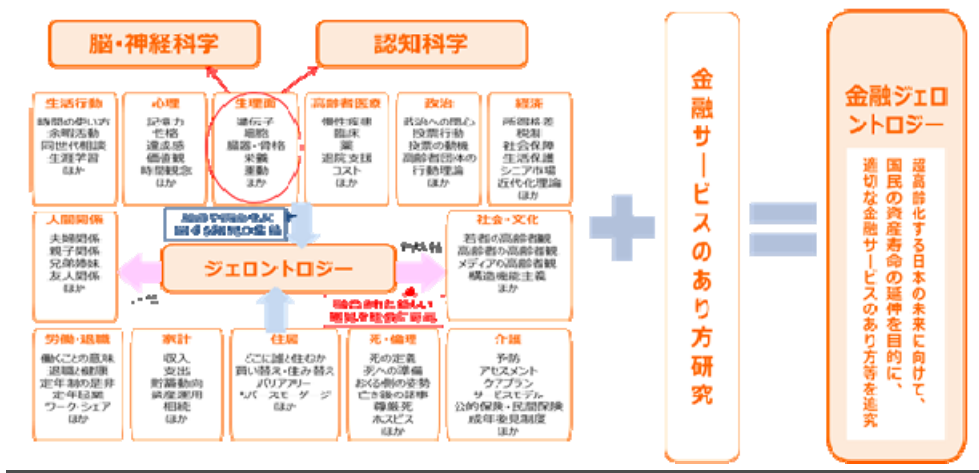


9

ジェロントロジーはそのような、年を取ること、長生きすることに対する不安を希望に変える役割を持っていると考えております。抽象的な表現で恐縮ですが、ジェロントロジーは加齢、エイジングに対して、とてもポジティブに捉えているということだけ、まずご理解いただけたらと思います。

## 金融ジェロントロジーとは…

- 「高齢者の経済活動、資産選択など、長寿・加齢によって発生する経済課題を経済学を中心に関連する研究分野と連携して、分析研究し、課題の解決策を見つけ出す新しい研究領域」
- 「ジェロントロジー、脳・神経科学、認知科学における豊富な研究蓄積を資産選択、運用、管理に活用する学問」  
→「高齢者の経済活動に関連する諸課題の解決」が目的



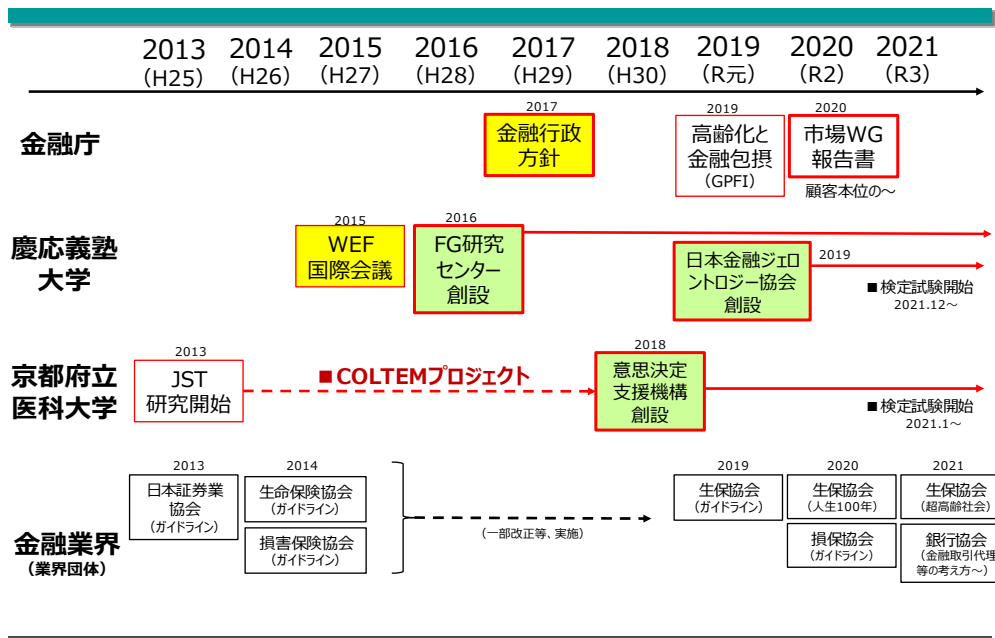
資料：筆者作成

10

前置きの最後としまして、金融ジェロントロジーのことも少しだけご紹介したいと思います。皆様の中では、ジェロントロジーは知らないけれども金融ジェロントロジーはご存じという方も多いのではないかと思います。金融ジェロントロジーはジェロントロジーの一部の研究分

野でありまして、高齢者の経済活動に関する課題の解決を目的とした学問、研究分野で、特に「加齢に伴う認知判断能力が低下したときの金融サービスをどうしていくか」というところが主要な研究テーマとなっています。

## 金融ジェロントロジーをめぐる動向

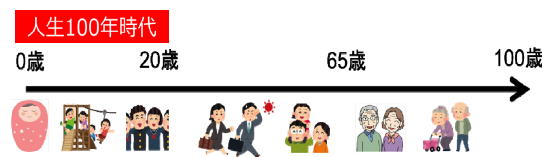


11

金融ジェロントロジーはこの5、6年でかなり広がってきております。特に影響が大きかったのは、2017年に金融庁の金融行政方針の中で、金融ジェロントロジーを踏まえた金融サービスが必要だと発信されたことがあります。日本の中で金融ジェロントロジーの研究に取り組まれているのは、慶應義塾大学と京都府立医科大学が主なところかと思えます。

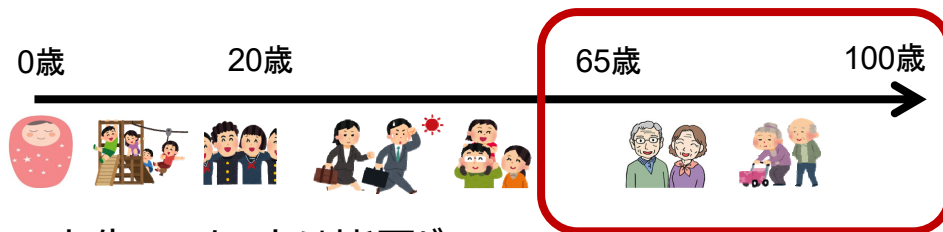
慶應では2016年にファイナンシャル・ジェロントロジー研究センターが立ち上げられ、さらに大学の外に一般社団法人として日本金融ジェロントロジー協会という組織も設けられました。当協会ではこの12月から検定試験も開始されるなどさまざまな活動が行われています。京都府立医科大学では、認知判断能力が低下したときの意思決定をどう支援するか、多くの金融機関も参画するなかで研究が進められています。こちらでも、一般社団法人意思決定支援機構という組織も創設されて、同様にこちらでも検定試験が開始されています。このような形で、金融ジェロントロジーも各所でさまざまな研究や事業が進められてきておりますので、ご覧いただいている皆様の中にも、今後このような金融ジェロントロジーと関連することがこれから増えていくのではないかと考えてございます。

- I. ジェロントロジーとは？（前置き）
- II. 高齢期の実態とは？（必要な基礎知識）
- III. 人生100年時代のライフデザインのポイント？



では、ジェロントロジーの中身の方に入ってまいりたいと思います。

…高齢者は**極めて多様**！人生はマラソン！



人生のスタートは皆同じ。  
加齢とともに、経験・キャリア、  
健康、経済、価値観・・・

**多様性**は広がる。  
GOALが近づくにつれて  
その**ばらつき**は大きくなる。

**高齢期？**



13

まず、この話の前提になりますが、65歳以上を一くくりにして高齢者と扱われるわけですが、極めて多様だということですね。65歳と90歳の人を比べても、健康・体力面に違いはありますし、また、例えば同じ70歳の人を比べても、健康面、経済面、家庭環境等にさまざまなばらつきがあります。よく人生はマラソンに例えられますけれども、スタート地点はみんな同じですけれども、ゴールが近づくにつれてばらつきが大きくなります。そうした後半からゴールまでの道のりがまさに高齢期の姿と言えます。



# Q1.年をとるとどうなるのか？

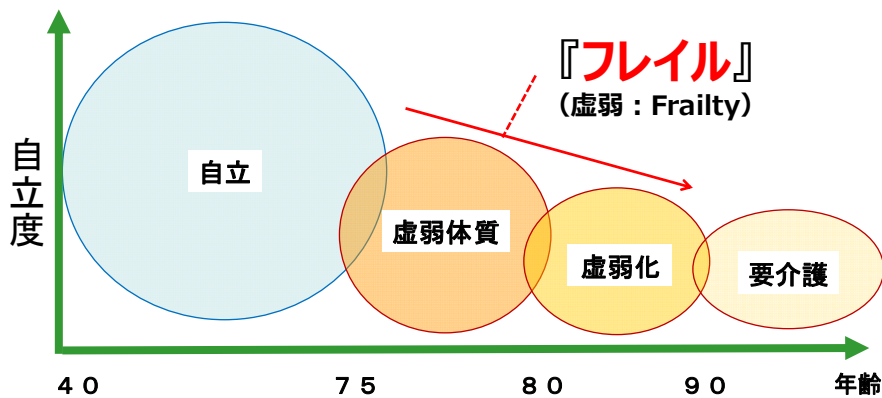
## 高齢期の実態とは？ **健康**



では、高齢期の実態について幾つか見て参りますが、まず、年を取ると健康面がどう変わっていくのかご紹介します。

### 1. 健康状態はどう変化するの？

多くの方は、加齢とともに緩やかに生活自立度(≒健康状態)を下げている

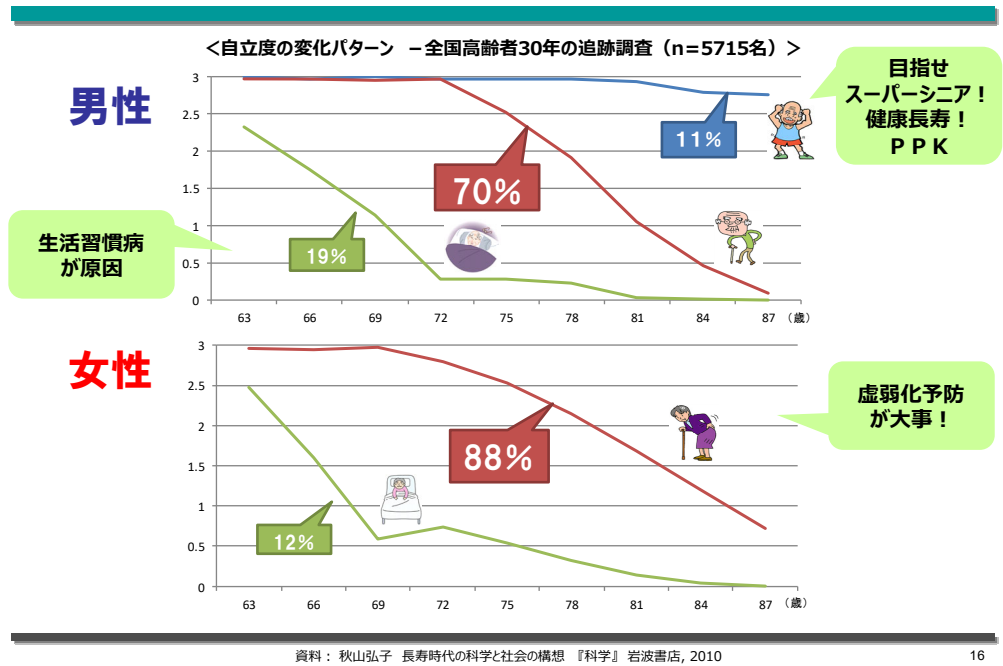


■ヒトは加齢が進むに従って徐々に心身の機能が低下し、日常生活活動や自立度の低下を経て、要介護の状態に陥っていく。この心身機能の顕著な低下は『虚弱』(Frailty)と呼ばれ、それを『フレイル』と呼ぶことが提唱されている

15

多くの方は、若いときは元気でいわゆる自立した状態にあるわけですが、そこから最終的にはケア、サポートが必要になる状態に変わっていきます。このように低下していく期間・現象をいまはフレイルと呼ばれています。このフレイルの実態を明らかにしたものがこちらになります。縦軸が健康状態、自立度の高さを表していきまして、横軸が年齢です。

# 1. 健康状態はどう変化するの? <<重要>>



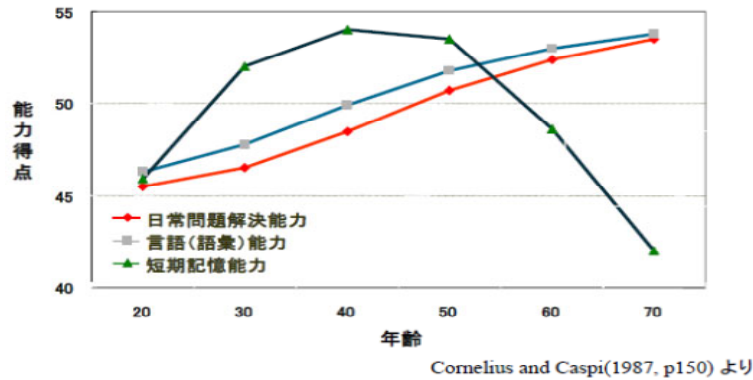
こちらは日本のシニアの方約 6,000 人を 30 年追跡して、加齢に伴って健康状態がどう変化していくのかということを表しているデータです。これは私と一緒に指導いただいている東京大学の秋山弘子先生のデータになります。男性の場合は 60 歳を過ぎて、がくんと落ちてしまう方が約 2 割、一方で、90 歳過ぎても元気はつらつという方が約 1 割いらっしゃって、残り 7 割の方は 70 代半ばぐらいからだんだんと緩やかに自立度を下げていく、このような実態にあります。女性の方は、60 を過ぎてがくんという方は約 1 割で、残り 9 割の方は男性の 7 割とだいたい同じラインをたどっていく。そのような実態にあります。

ここでのポイントは、まず、がくんとならないようにすること、対象となる人の多くが生活習慣病に起因しているということがわかっていますので、やはり若いときからの生活習慣病対策が大事です。もう一つ大事なことは、この青い線が理想ではあるのですが、できるだけその下がるタイミングを後ろに遅らせること、フレイル予防を通じて健康長寿の延伸に取り組むことが非常に重要だと言えます。

## 2. 知能の加齢変化？

加齢(長年の経験)により**強くなる知能**がある  
 ニューロン(神経細胞)は**いくつになっても生成**される！

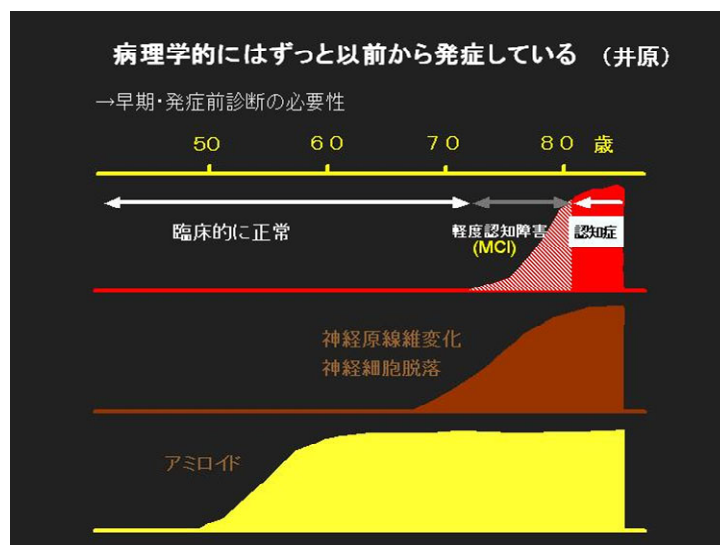
### 認知能力の年齢による変化



17

体とともに頭の健康についても少しだけ触れますと、年を取ると、ぼけるだけと思われてしまう方もいらっしゃるかもしれませんが、そのようなことはないということです。ここでのポイントは、短期記憶や、新しいことを覚える速度など、加齢とともに下がる部分は確かにあるのですけれども、上がる部分もあるということです。それはいわゆる結晶性知能と言われている部分になるのですけれども、それは日々の経験の積み重ねによって自然に強くなる知能で、言葉の数もそうですし、さまざまな問題解決能力やコミュニケーション能力などが含まれます。年を取ることにつれて強くなる能力があるということも知っていただきたいと思います。

### ■ 認知症 (アルツハイマー病) はなぜ起こる？



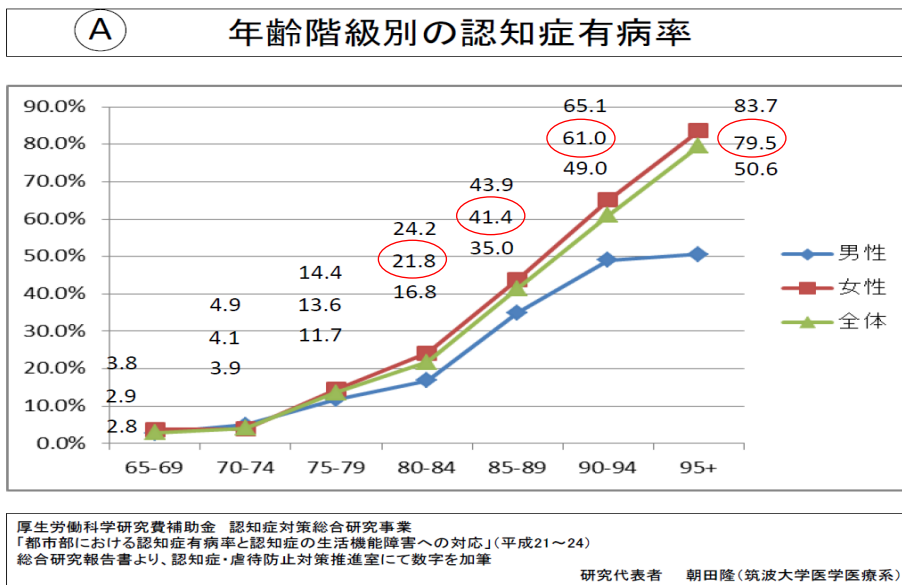
資料: 岩坪威「アルツハイマー病の分子病態と根本治療法確立へのパスウェイ」(東京大学ジェロントロジーセミナー、2007年5月)より引用

18

とはいえ、頭の話になりますと、認知症が心配という方も多いのではないのでしょうか。認知

症の発症原因の約7割を占めるアルツハイマー病がなぜ起きるかということも少し話しておきたいのですが、大体、50歳ぐらいから、頭の中にたんぱく質のかすがたまっていくのです。ベータアミロイドと物質です。それがたくさんたまっていくと、個人差がある話ですが、脳の神経細胞を破壊していく。それがひどくなると、いわゆる認知症の症状を発症する、そのように長いプロセスを経て発症しているのがアルツハイマー病の実態です。

### ■ 年齢階級別の認知症発症率



資料：政府「認知症施策推進のための有識者会議」(第2回：2019.3.19) 資料より

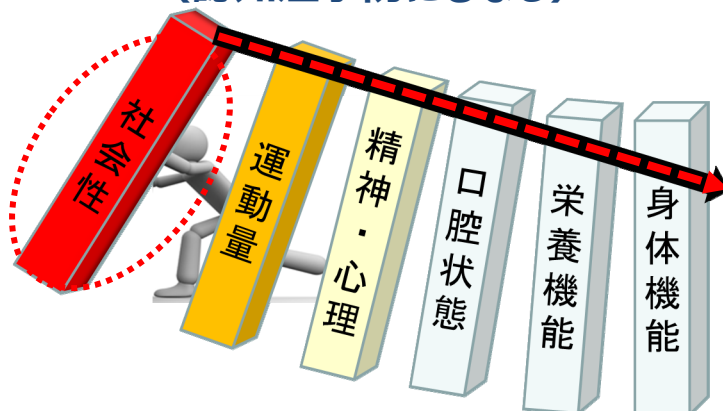
19

認知症の発症状況としては、80歳を過ぎて5歳刻みに2割、4割、6割、8割と増えていく実態が確認されます。

### 3. フレイル・認知症予防の重要な視点

#### 「社会性」の低下から始まるフレイル

高齢期における「社会性」の維持は極めて重要！  
 (認知症予防にもなる)



資料：飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構 教授) 作成資料

20

健康に関するポイントは、食事・栄養、運動、規則正しいライフスタイル、そうしたこと

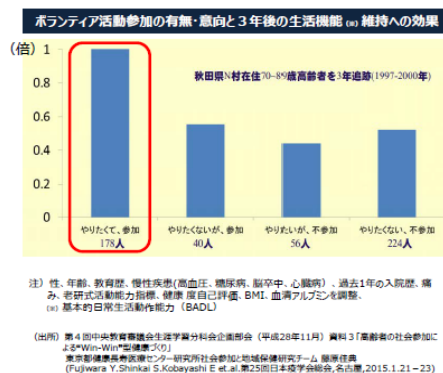
は基本的に大事なのですが、先ほどのフレイルと認知症に対する予防の最大のポイントは、高齢になっても「社会性を維持する」ということです。リタイアして家に閉じこもって、人と会わない、どこにも出ない、それがまさにこのフレイル、認知症には大変よくありません。高齢になっても常に外に出て人と会って活躍していく、活動していく、そのようなことがフレイル予防に極めて重要です。これはジェロントロジーの共通認識となっています。

## ■ シニアの就労・社会参加の効果

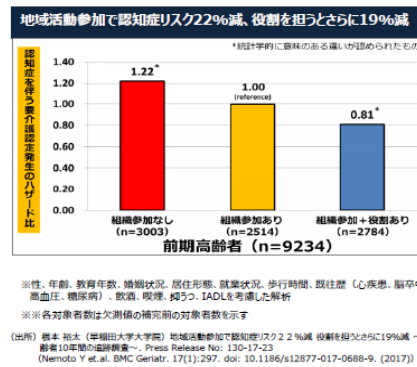
### 社会参加の重要性

- 高齢者の社会参加を促進することで、健康維持・認知症リスクの軽減を進めることが出来るという分析がある。

#### 自発的な社会参加は健康維持効果が高い



#### 地域活動参加で認知症リスクが軽減



[出典] 経済産業省「第1回 産業構造審議会 2050経済社会構造部会 (2018.9.21) 資料

21

そのようなエビデンスもさまざまございますけれども、今日は割愛させていただきます。

## Q2. 高齢期のお金事情？ 長生きリスクにどう備える？

お金



次にお金の話、これはさらっとさせていただきます。

## ■ お金にも寿命があります！

### お金には“寿命”があります。

老後生活の実態は…毎月約6.3万円不足(実支出約27.6万円、実収入約21.3万円) 出典①  
 毎月の不足額は貯蓄などの余裕資金を取り崩して賄わなければなりません。  
 それは「いつかお金がなくなる」ということです。

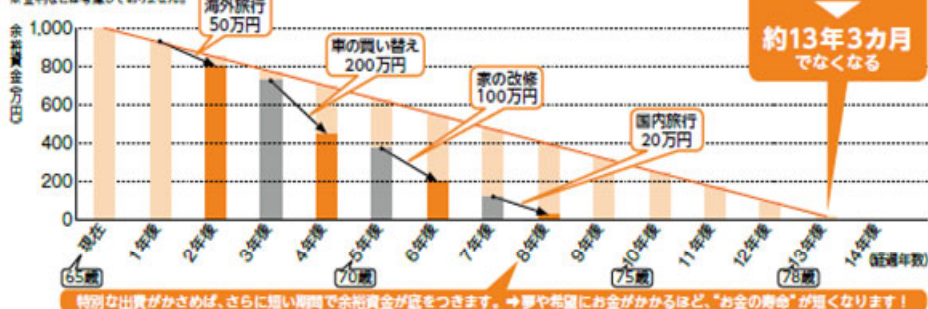
たとえば、仮に世帯主が65歳で退職し、余裕資金が1,000万円あったとしても…

▶ 資金の推移 (イメージ)

退職時の余裕資金…1,000万円

毎月の不足額……約6.3万円【夫婦2人の世帯(夫65歳以上、妻60歳以上・無職世帯)の場合】

※金利などは考慮していません。



夫婦2人の世帯の場合  
 (夫65歳以上、妻60歳以上・無職世帯)  
**毎月約6.3万円**  
 (年間約75.6万円)の  
 取り崩し  
 ↓  
**約13年3か月**  
 でなくなる

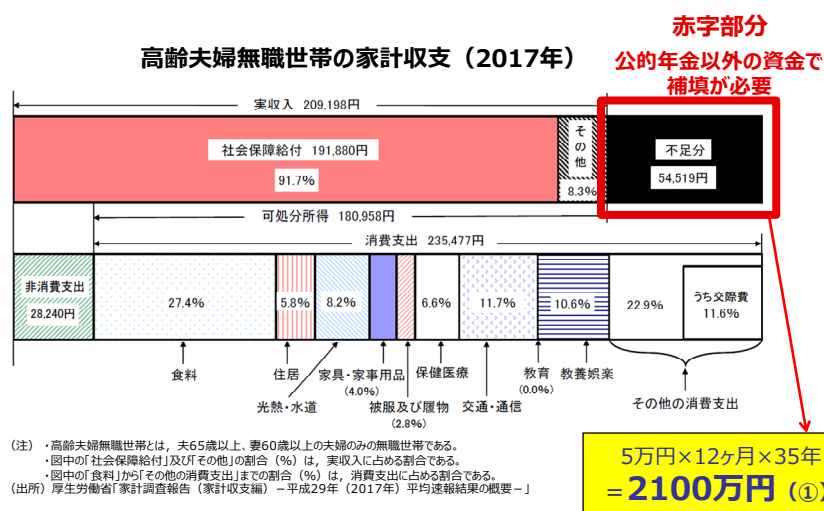
資料: 日本生命「シニアライフ応援ブック」(2017年)より

23

人生100年、長生きに関しては、「お金にも寿命があります」ということが近年注目されているかと思えます。いわゆる資産寿命をいかに伸ばすか、資産が枯渇しないようにするにはどうするか、将来不安の大きな要素になっているかと思えます。

## 1. 高齢者世帯の「家計」の状況 (生活費の不足額)

### 高齢無職世帯は月5.5万円におよぶ赤字



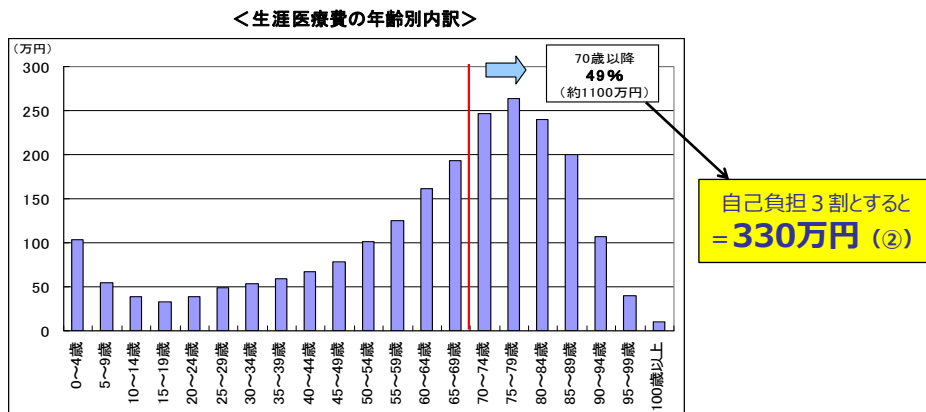
24

人生100年時代、老後の暮らしに向けて幾らためればよいのかという話を少しさせていただきます。こちらのデータは2、3年前の金融庁の報告書で老後資金2,000万円が必要だという話の根拠になったデータですけれども、毎月の生活費の不足が5.5万円ぐらいある、それを補うためには2,000万円ぐらい準備しないとイケませんということになります。加えて言いましたら、今後、年金の目減りということも将来的に考えますと、この額はさらに膨らんでしま

うことは十分考えられるわけです。

## 2. 必要な医療費？

### 医療費負担は70歳以降に増加(生涯医療費)



※2005年度の年齢階級別1人当たり医療費をもとに、「平成17年簡易生命表」による定常人口を適用して推計。上記金額は医療費トータルであり、実際個人が支出する負担額は医療保険制度にもとづく自己負担額になります。  
資料:「2008年厚生労働白書」

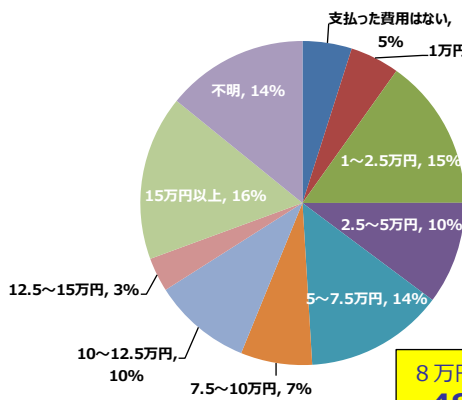
25

また、必要資金は生活費の不足だけでなく、医療費も必要です。どれだけの費用が必要かを推定することは難しいですが、生涯医療費からざっと見積もると自己負担として300万円ぐらい必要ではないかという数字が出ます。

## 3. 必要な介護費？

### 介護にかかった費用(月額)

平均7.9万円

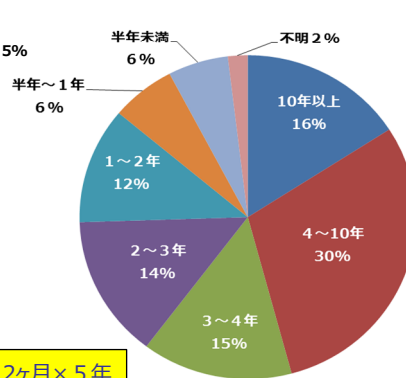


8万円×12ヶ月×5年  
**= 480万円 (3)**

資料：生命保険文化センター「平成27年度生命保険に関する実態調査」より筆者作成

### 介護が始まってからの期間

平均4年11カ月



26

また、介護については平均費用と介護期間を掛け算しますと500万円ぐらいになります。結構かかっていますね。

#### 4. 必要な葬儀費？

##### 葬儀にかかった費用

		全国平均額 (万円)
<b>葬儀費用の合計</b>		<b>195.7</b>
(内訳)	葬儀一式の費用	121.4
	寺院への費用	47.3
	飲食の費用	30.6

資料：一般財団法人 日本消費者協会「第11回葬儀についてのアンケート調査」(2017年1月)より

**200万円**  
(4)

(1~4合計)

**約3000万円**

##### <参考> 墓地・お墓の費用 (相場)

(1) 墓地		(2) お墓	
墓所のタイプ	費用	墓石	費用
公営墓地	20~150万円	墓石	60~300万円
寺院墓地	30~400万円	外柵 (境界石)	120~150万円
民営墓地	50~700万円		
年間管理費	4000~2万円		

※墓地は次の3つのタイプに分かれます。①寺院が運営管理する「寺院墓地」、②都道府県、市町村など自治体が運営管理している「公営墓地」、③財団法人、宗教法人、民間企業が運営管理している「民営墓地」

資料：早井千代子「冠婚葬祭 おつきあいとお金のマナー」(朝西東社、2016年8月)より

27

最後、葬儀のところまでは準備しようとする、全部で3,000万円ぐらい、65歳までにためなければいけないということになります。しかし、私はこの数字をお伝えしたいというつもりはございません。これらは数字の置き方でいかようにもなりますので、それほど数字を意識される必要はないと思っています。あくまで参考程度に見ていただけたらと思います。

#### ■では、どうすれば・・・？

貯めるか？

備えるか？

殖やすか？

節約するか？



引っ越すか？

マイホームを現金化

リバースモーゲージ  
リースバック



28

では、このお金の問題に対してどうすればよいか、ということが大事ですね。この点、素人ながら考えることは、貯めるか、備えるか、殖やすか、節約するか、あるいは物価の安いところに引っ越すか、マイホームがあれば現金化するかなど、このような手段があるわけですが、それぞれ、それほど簡単ではないですね。



## ■では、どうすれば？・・・最大の所得保障は「就業」！

### <課題>

- **人生100年時代**  
長寿の可能性⇒リスクに  
- 少ない年金で家計を切り詰める  
さらに、将来不安で使えない
- **高齢期の世代内格差は拡大**  
特に**高齢単身女性**は心配  
※今後、当該層は増え続ける
- **現在の若・中年層の将来がより深刻**  
- 所得代替率・年金水準、無・低年金者の増加懸念

### <解決方向・政策課題>

- **生涯現役社会の実現！**  
**最大の所得保障は「就業」**  
⇒長寿時代に相応しいライフコース・生き方の確立！
- **生活困窮者**（生活保護まで至らない手前の層）への支援強化  
- 働きたくても働けない層への対応
- **住宅の社会保障化**

資料：国連（NU ESCAP）持続可能な高齢社会に関する国際会議「日本の高齢者の経済環境と政策課題」（2015.11）で提示したスライドを一部修正

29

最終的な私なりの結論としては、やはり生涯活躍し続ける、生涯稼ぎ続ける、これらが生涯にわたる最大の所得保障だと思っています。こちらのスライドは、4、5年前に国連の会議に出させていただいたときに提示したのですが、高齢者の経済問題について議論したときも、この問題の最終的な解決策は、生涯現役社会をいかに創れるか、ということになりました。各国の研究者も同様の考えを持たれたところ です。

## I. ジェロントロジーとは？（前置き）

## II. 高齢期の実態とは？（必要な基礎知識）

## III. 人生100年時代のライフデザインのポイント？



将来不安を払しょくする、裏返せば“より良く”生きるためにはどうすればいいのかという話に移りたいと思います。その前提となる、どのような生き方、老い方が理想なのかについてお話しします。

# Q3.人生100年時代の理想の生き方とは？

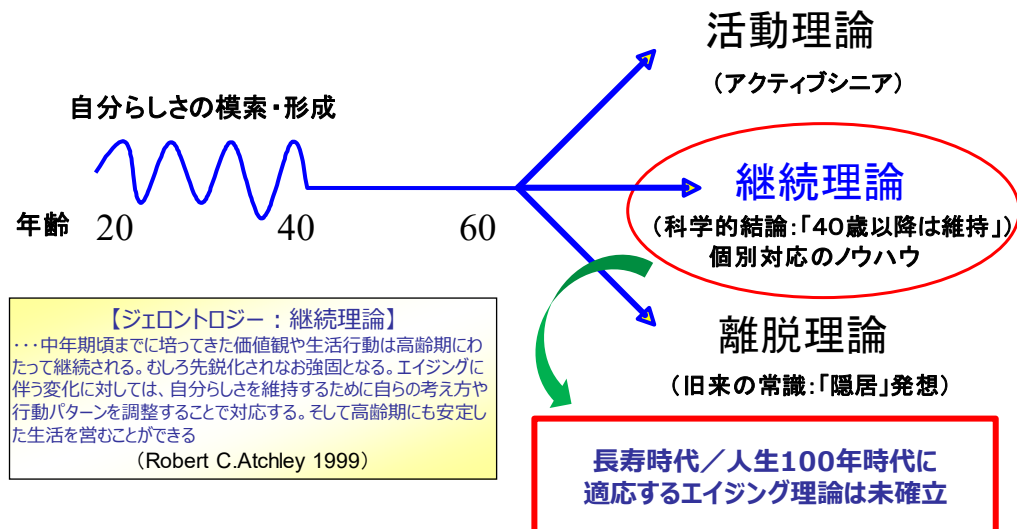
## Successful Aging



このテーマはジェロントロジーの中でも主要な研究分野になるサクセスフル・エイジングに関する研究として長年の研究蓄積があります。

### 1. 理想の生き方とは？～これまでの諸理論

・・・加齢に対して個人がどのように適応するか



32

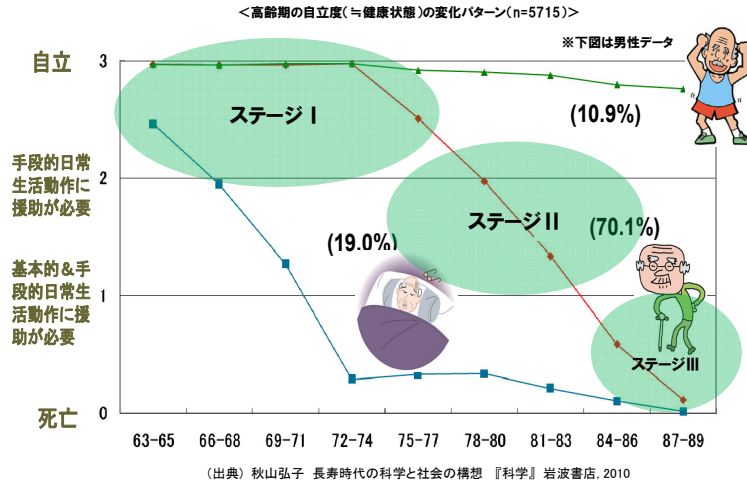
今日は割愛しますが、これまでさまざまな理想の生き方、老い方が提唱されてきました。

ですが、いずれも20世紀後半、欧米の研究者が、大体、長くて人生80年ぐらいを射程に入れて導き出してきた考えでありまして、今、人生100年と言われている日本にそのまま当てはまるかといえば難しい面があります。なので、今、世界を探しても、人生100年の理想の生き方、老い方という理論、考え方はどこにもないのです。ですから、それこそ、日本が生み出し

て発信していかなければならない状況にあると言えます。

## 2. 長寿時代の理想のサクセスフル・エイジングの考え方

**高齢期に迎える3つのステージを“より良く生きていける”ことが  
長寿時代の理想のサクセスフル・エイジング！**

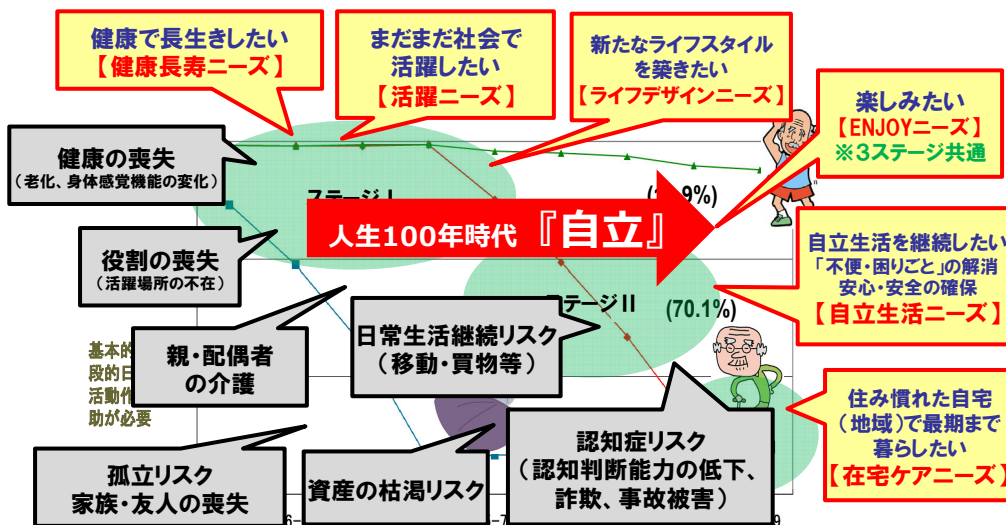


33

このことについてどのように考えているかということをお示しすると、先ほど健康のグラフでご覧いただいたように、男性の7割、女性の9割は大体この赤いラインをたどっています。この期間30年、40年とあるわけです。そこには大きくステージを三つに分けることができます。まだまだ元気に活躍できるステージⅠから、緩やかに自立度を下げ、困り事などが増えていくステージⅡ、そして本格的な医療とケアが必要になるステージⅢです。人生100年時代の理想のサクセスフル・エイジングの一つの仮説としては、これらの3つのステージをそれぞれ“より良く”生きていけることだと考えています。

## 2. 長寿時代の理想のサクセスフル・エイジングの考え方

**高齢者ニーズの「塊」 ↔ 高齢期の生活課題、適応課題（不安）**



34

“より良く”生きるとは何かと申しましたら、ご覧のようにそれぞれのステージに含まれる課題をクリアしながら、そして、それぞれのステージであるニーズを満たしていけること、そのことが人生100年時代の理想の生き方、老い方ではないかと考えています。

## Q4.長寿時代のサクセスフル・エイジング

### を実現するには？

### ライフデザイン



以上を踏まえて、ライフデザインのポイントを考えていきます。

### 1. 人生100年時代のライフデザイン～青写真の描き方

		50代	60代		70代		80代		90代	人生100年
			前半	後半	前半	後半	前半	後半		
共通・生活基盤	家族の健康・介護	親の介護～看取り			配偶者の介護～看取り					
	自分の健康				自分の体力低下					
	(友人とのつながり)				(友人との死別)					
	お金				年金支給					
	住居	地域選択	持家マイホーム 賃貸・住み替え居住					終の棲家 選択		
活動	日々の生活 活躍の仕方 ※社員等を前提	現役生活	セカンドライフ (20年間)				健康・体力・生きがいに 見合った生活			
		50歳からのセカンド・サードライフ：早期退職・転職等 (35年間)								
充実生活	楽しみ方	趣味・娯楽・スポーツ／参加・交流								

36

一言でライフデザインといいましても、考え出すと本当にいろいろ考えることが多く、また、優先順位もさまざま異なります。こちらは優先順位の高い要素から上から書いているのですが、ライフデザインの中でも一番時間を費やすことになる重要な要素は、ふだん何をして

いくかという「日々の生活、活躍の仕方」の中身ですね。そこをどう考えるかが一番重要だと思います。

## 2. 最大のポイントは「生涯現役」で活躍すること

# 生涯現役社会

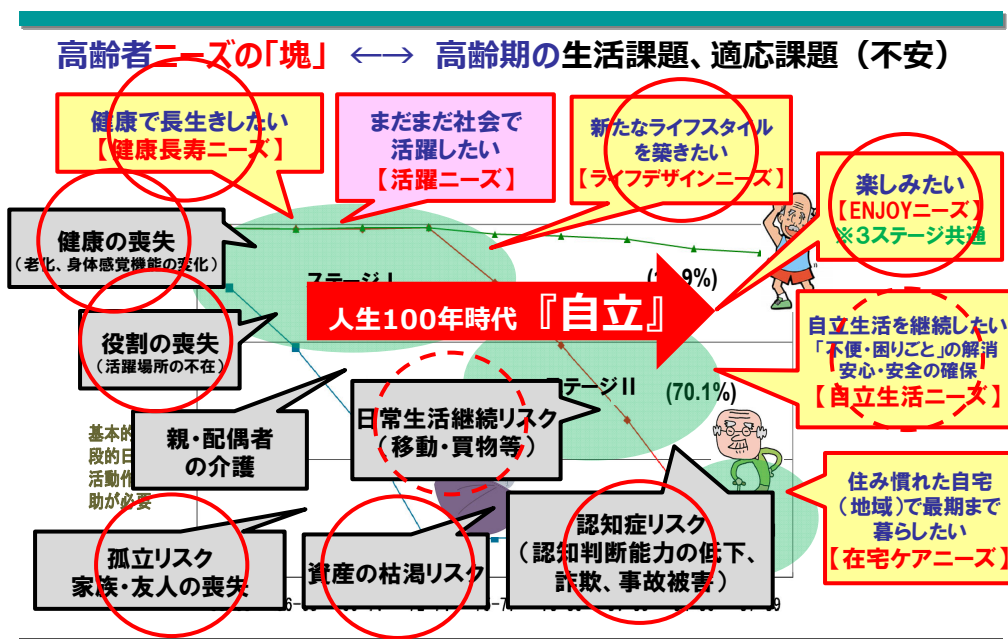
健康で意欲と能力がある限り  
年齢にかかわらず働き続けることができる社会

×働け！ ⇒ ○自分らしく活躍し続けられる！

37

その最大のポイントは、既にこれまでの話を通じて答えをお伝えしている格好になりますけれども、健康のこと、お金のことを考えても、やはり「生涯現役、生涯活躍し続ける」ということが最大のポイントだと思います。ここで誤解のないように付け加えますと、生涯現役と言いましても、定年後も働き続けなければいけないという趣旨ではありません。よくご批判も受けるのですが、「働く」ではなく、自分らしく「活躍」していくこと、さらに稼げることが理想だという意味合いで生涯現役が重要だと考えています。

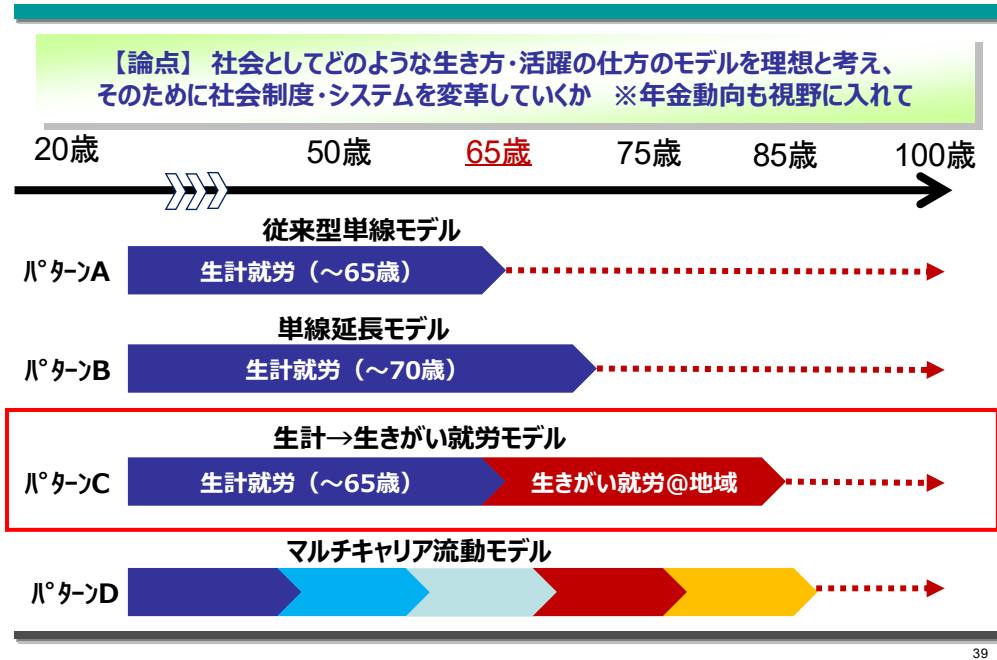
## 2. 生涯現役で活躍することの効果



38

生涯現役で活躍していければ、このように多くの課題やニーズについて効果がある、丸に変えていけると思います。

### 3. 人生100年時代、「生き方、活躍の仕方」に関する議論の高まり



### 【パターンB】「70歳までの就業機会の確保」法の施行（2021年4月）

60歳	65歳	70歳
現行【義務】		改正・追加内容【努力規定】
① 定年廃止 ② 65歳以上への定年引上げ ③ 65歳までの継続雇用制度導入 <small>※グループ会社（子会社・関連会社）での継続雇用を含む            ※希望者全員が対象</small>		① 定年廃止 ② 70歳以上への定年引上げ ③ 70歳までの雇用継続支援 <small>※グループ会社（子会社・関連会社）での継続雇用を含む            ※他社への再就職斡旋等を通じた雇用の継続を含む</small> ④ 業務委託による支援 <small>※起業した者やフリーランスを対象</small> ⑤ 社会貢献活動参加への支援 <b>《2021年4月施行》</b>

40

生涯現役、高齢期の就労のことについては近年、社会的な議論がとて高まってきておりますので、こちらも少しだけ触れますと、ちょうどこの4月から国の法律で、70歳までの就業確保支援措置が企業に対して努力義務化がされました。国の方針として、70歳までは活躍できるような社会環境にしていこうという流れがあるわけです。パターンAからパターンBへの移行という流れです。

## 【パターンC】「生計→生きがい就労モデル」のイメージと効果



41

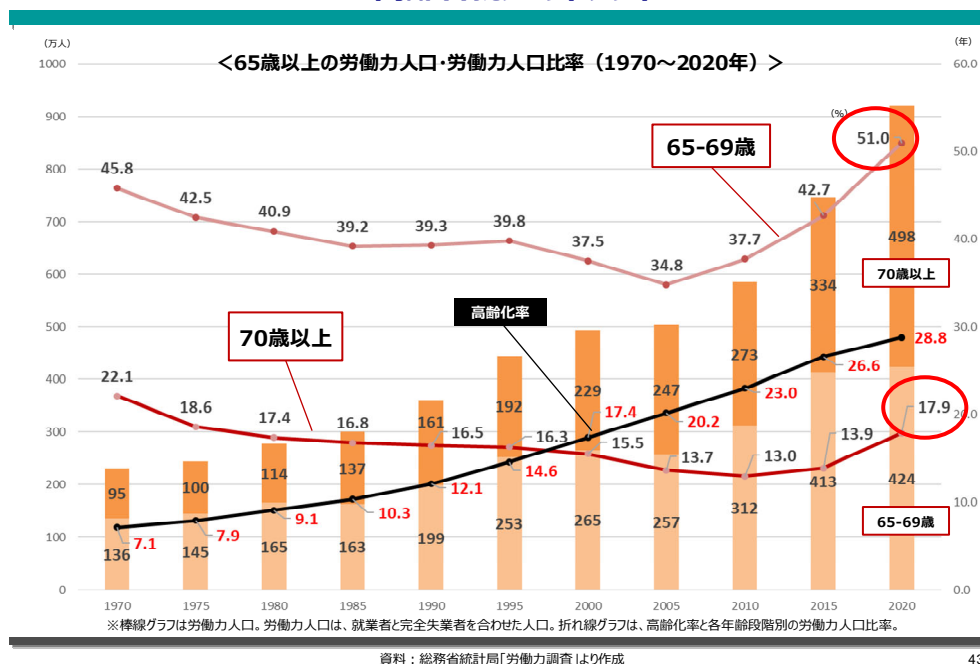
いろいろ賛否はあると思うのですが、ジェロントロジーとしてはパターンCが理想ではないかと考えています。65歳ぐらいまでは生計のために働いて、65歳を過ぎたら、生きがいを重視しながらちょっとした就労をして稼ぐ、現役当初よりも仕事の量や中身を変えながら、それこそ85歳くらいまで活躍していけることが理想ではないかと考えています。85歳に何か特別な理由があるわけではありません。そのような人が増えれば、このように地域社会や企業にとってもプラスの効果も期待されると思います。

## Q5. 高齢期の活躍場所はあるのか？ セカンドライフの空洞化問題



そうは言うけれども、今の世の中を見て高齢期に活躍できる場所はあるのかとよく聞かれます。そう思われた方も多いのではないかと思います。

## ■ 高齢者就労のトレンド

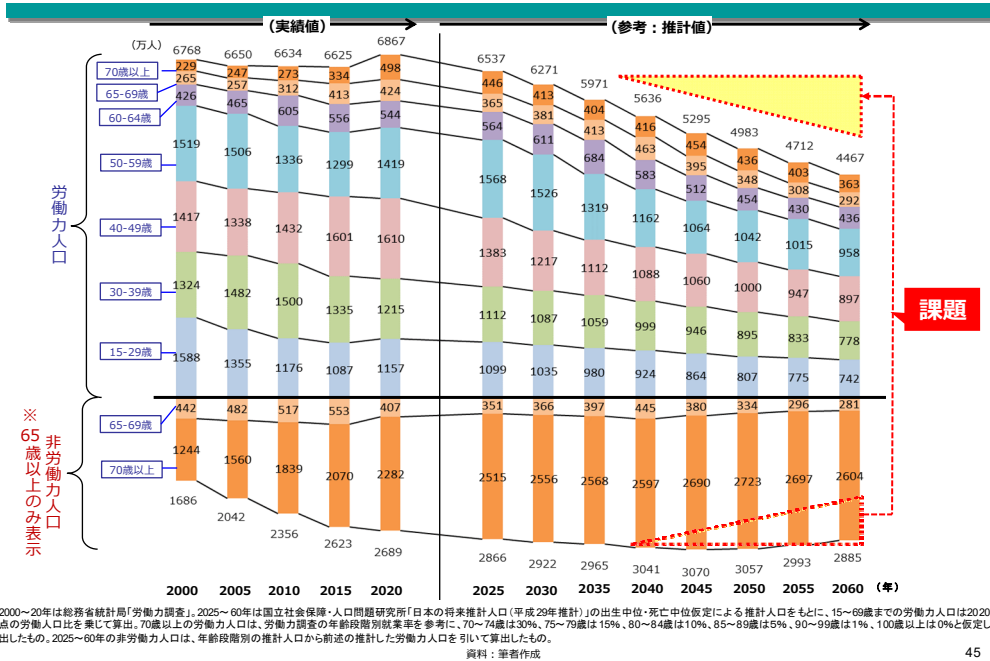


43

そのことについてどうかということですが、まず、実態として高齢者の就労が進んでいるかどうかといえ、こちら、ご覧のように、数としてはこのように1970年から20年間で約半世紀で4倍に増えています。けれども、高齢者の数自体がこの間に5倍増えているので、そう考えると当たり前といえ、当たり前なのかもしれません。注目すべきは率のところになるのですが、65歳から69歳のところ、直近では約5割、2人に1人は働いている、逆に言えば、2人に1人は働いていないという実態です。今日はご紹介していませんけれども、今のシニアの方は本当に若返っていることを考えると、貴重な社会資源を喪失しているという見方もできます。また、70歳以上は、現時点では約2割。これは、高齢者の高齢化という影響を含めてもう少しきめ細かく見ないといけないところですが、いずれにしてもこの率をもっと上げていくことが個人にとっても社会にとっても重要だと思います。

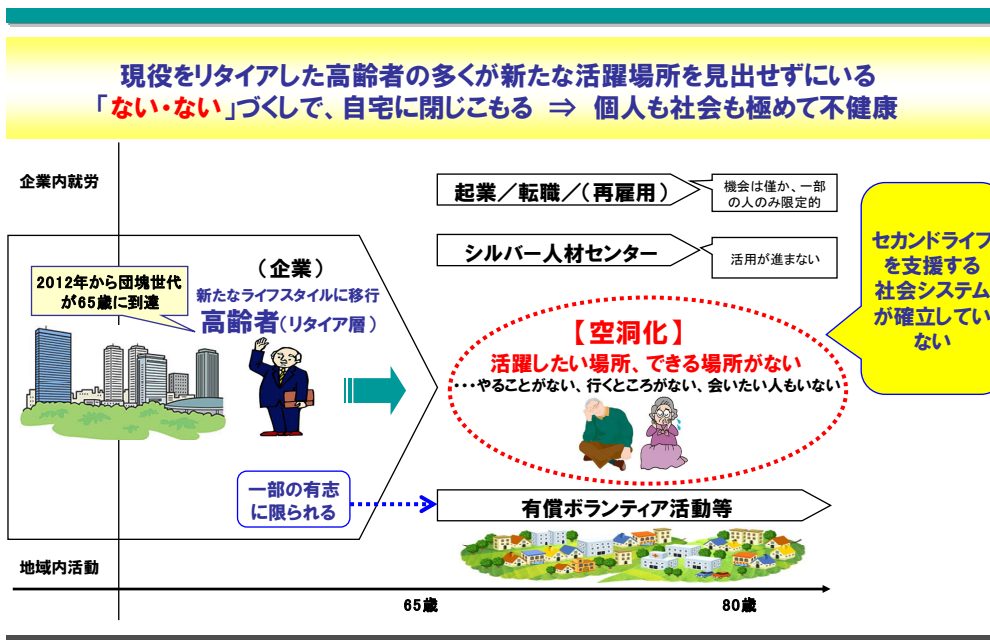


## ■ 労働力人口の推移と推計



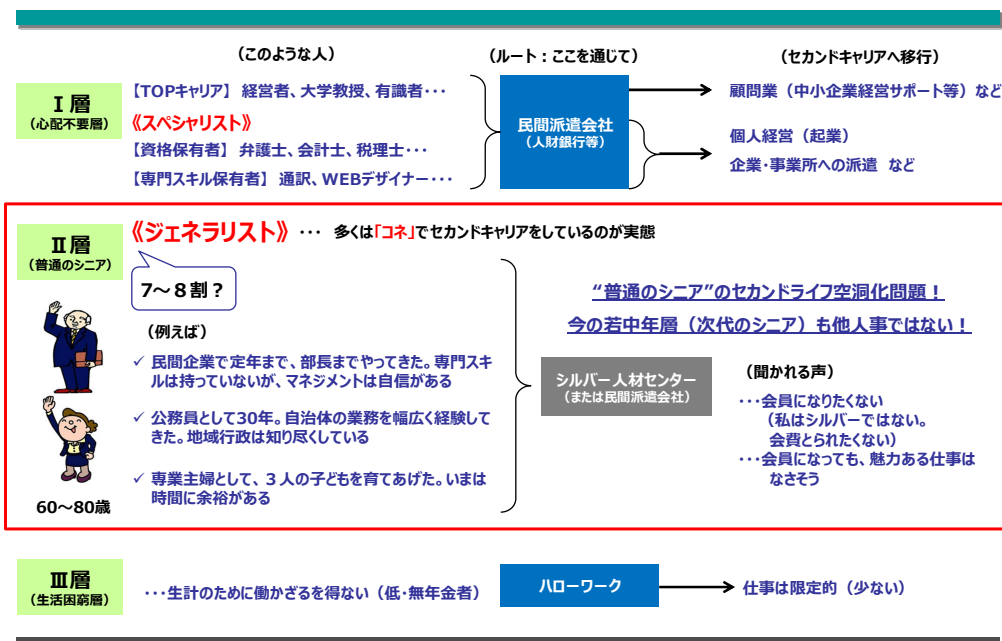
このまま自然体で進みますと、少子高齢化、人口減少の影響もあり、このように労働力人口は下がっていきます。仕事につかない、つけないシニアの方がどんどん増えていってしまいます。大きな課題です。

### 【実態】 満たされないセカンドライフ～貴重な社会資源の喪失



このテーマは今に始まったことではなく、もう長年の課題となっています。こちらのスライドも、私はもう10年以上ずっと使い続けて、なかなか使わなくなるときを迎えられないのです。いわゆるセカンドライフの空洞化問題ですね。この問題を解決しないとイケない。

## ・・・問題は多くの“普通のシニア”（会社員・ジェネラリスト）

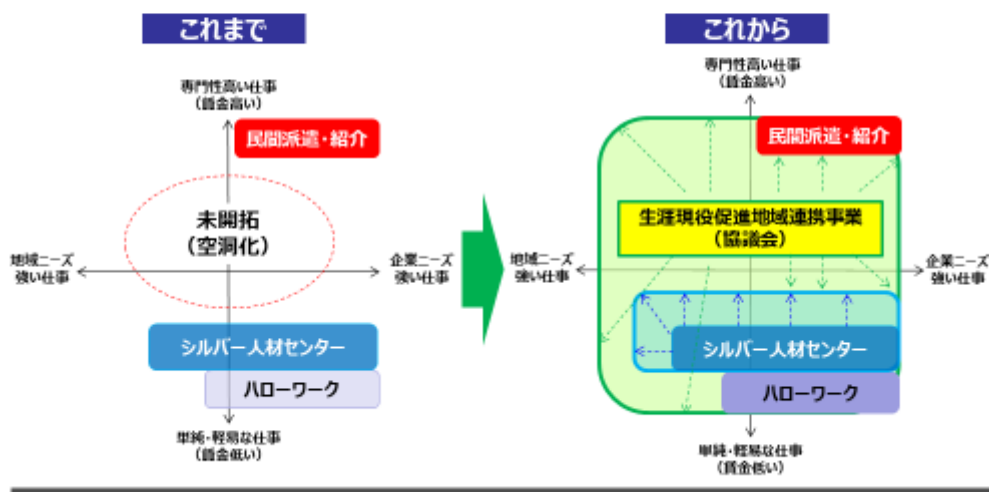


46

シニアの方を I 層、II 層、III 層と分けたときにこの空洞化問題はまさに多くの人が該当する II 層、いわゆる定年のある会社員の方、普通のシニアの方々の問題です。高齢化に伴う課題の中でも極めて重要なテーマ、課題となっています。

## 期待される「生涯現役促進地域連携事業」(厚生労働省、2016～)

地域（自治体及び関係機関）が一丸となって、  
**高齢者の力を地域課題の解決に活かす活動を展開（＝活躍の場を拡げる）**



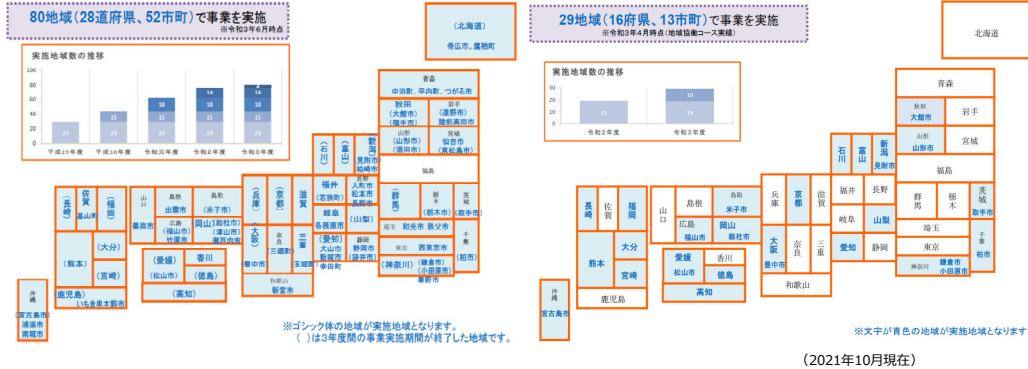
47

そのことに対して国は何もしていないというわけではないのです。これまでもさまざまな政策などを打ち出してはきています。これは私も深く関わっている事業なんですけど、「生涯現役促進地域連携事業」という事業でありまして、この事業の特徴は、地域の課題をシニアの方の力で解決していこう、そうしたコンセプトがあります。自治体を中心となってシニアの活躍場所を広げていこうという事業です。

# 生涯現役促進地域連携事業の実施状況

## 第1ステップ【連携推進コース】(1-3年)

## 第2ステップ【地域協働コース】(4-6年)



(2021年10月現在)

	現在実施中		終了 4年目進まず	終了含み	実施率
	連携推進	地域協働			
	1-3年目	4-6年目			
都道府県	8	16	4	28	59.6%
市区町村	29	13	10	52	3.0%

48

この事業が日本全国に広がっていくことが期待される場所であるのですが、課題はこの実施率です。これは都道府県単位、市区町村単位で厚労省に対してやりたいと手を挙げて、認められるとできる事業になるのですが、17年から4年が過ぎて、都道府県は半分ぐらいやられているのですが、基礎自治体の市区町村1,741ありますが、実施しているところはわずか3%という状況です。まだまだ広がっていないという課題があります。私たちが住んでいる地域にこの事業が展開されているかどうかは、自分たちの将来にも関わってくることで、何とかこの事業を盛り上げて広げていかないとと思っています。

## Q6.生涯現役社会を実現するには？



最後に、生涯現役社会を実現するにはどうすればいいのか、ということについて、幾つか私

の考える取り組み視点をお伝えしたいと思います。

## 1. 社会の取組視点

### ①シニアの活躍の場を拡げるエンジン・プラットフォームの各自治体における実装化（自治体機能として内製化）

－生涯現役促進地域連携事業の実施地域拡大と、当事業機能の継承

### ②セカンドキャリアの選択肢（活躍の場・機会）の充実

－シニアならではのモデル性ある選択肢の創出

### ③社会全体での「適材適所」の推進（真の「雇用の流動化」）

－社会全体での人材マッチングシステムの高度化。企業⇒自治体への退職者情報提供。AIを駆使したマッチング精度の向上

### ④「知の拡張」技術の進化（科学技術の課題・期待）

－低下する能力を補い、残された能力を最大限、活躍につなげられる科学技術の進歩

50

まず、社会全体に対しては、今ほど申し上げた地域、自治体が関わりながらシニアの雇用、活躍場所を広げる機能といえますか、プラットフォームを各地域・自治体の中に埋めていく、実装化していくことが必要で求められることと思います。

シニア雇用の課題を一言で言いましたら、選択肢が少ないということですね。若い人はいろいろなチャレンジができる、仕事も選べるけれども、シニア向けの求人情報は非常に限定されたものばかりです。シニアの方々はもっと活躍できるし、多くの強みを持たれています。そうしたことを踏まえた上で、“選べる選択肢”をいかに増やしていくかということが、社会として大きな課題であり、今後注力すべき取組視点と言えます。

次のことはシニアに限らず若い人、中年層も含めての話にはなりますけれども、社会全体でのいわゆる「適材適所の推進」、堅い言葉で言えば「人的資本の最適化」をもっと押し進めていくことが必要です。人手不足はますます顕著になっていきます。業界別や職業別、地域別、事業規模別などで違いがありますが、人が足りないという問題は深刻化していきます。ですから、いかに人をうまく適材適所に最適化していくかということを社会全体で何とかしていく必要があると強く思います。

最後の視点としては、科学技術的なことになりますが、身体機能、感覚機能の低下を補えるような「知の拡張技術」も大変期待されるところです。

## 2. 企業の取組視点

- ①**「キャリア自律」支援、ライフデザイン（リタイアメント）研修の見直し**  
－リタイア後の「自走人生」に向けて自分の可能性を自覚、強化の動機づけ、またセカンドキャリアへの移行を後押しする研修の実施（現役当時から地域活動等への参加を促す仕掛けなど）
- ②**中高年社員の活性化・戦力化**  
－高齢者市場開拓専門人材として活用。デジタルシニアとして再教育など
- ③**OBOGのネットワークを活かした活用方法の検討**  
－マーケティング活動や営業・販促のサポート人材として活用
- ④**「生涯現役」をサポート・リードする事業の創造**  
－地域におけるシニアの就労マッチング推進事業など

51

企業に対してですが、こちらもお話しし始めると切りがないところですが、ポイントは「キャリア自律」の支援です。人生100年時代、マルチライフ人生が可能といった話を背景に、「自分でキャリアを切り拓いていける能力を養うこと」の重要性が各所から指摘されています。企業に対しては、例えば、そうした趣旨を踏まえた社内研修を充実できないかということでしたり、中高年社員の活性化・戦力化の方策の検討、OB・OGの方々を活かした新たな取組み、さらには生涯現役社会実現に直接的に貢献するような事業展開など、そうしたことを期待したいです。

## 3. 個人の取組視点

**（若・中年期～）**

- ①**できるだけ若いときから、人生100年を構想・デザインする**  
－人生100年時代、マルチライフ・キャリアに向けて、自分の可能性を最大限拡げて考える
- 「リタイアした後、何をしたいか」の明確化**
- ②**できるだけ若いときから、自分の居場所・活躍場所を拡げる**  
－複数の名刺を持ちながら、自分の活躍場所を拡げる
- いろんな場に参加する、ネットワークを拡げる**
- ③**リスキニング、リカレント教育** ※将来のJOB型雇用市場を想定して  
－資格をとる、学校に通うことを含めて、将来、「個人」で「自宅」でも活躍できるようなスキルを磨く（デジタルスキル、専門スキル等）

**もう一人の自分、新たな自分の強み・可能性を創る**

52

最後、個人としてどうすればいいのかということですが、まず、若い人、中年層の方に対し

ては、自分がどのようなキャリア形成をしていきたいかということをしかり考えていただくことが第一歩になると思います。その上で、その実現のために何ができるかということでは、一つは、3番に挙げています「何か特定のスキルや資格を取る」といったことはもちろんありますけれども、2番に挙げた「ネットワークを広げる」ということが重要だと思っています。仕事や会社だけの関係でなく、いろいろなところで自分のネットワークを広げていくことが、将来的に自分のキャリア形成につながっていくことも期待されます。ですから、このような本日のセミナーや研究会などに参加することも有効だと思いますし、こうしたことを少し気にしていただきながら活動の範囲を拡げていただけたらいいと思います。

### 3. 個人の取組視点

#### (リタイア前後)

#### ④アンテナを張る、地域情報（資源）を把握する

- 1) 自分のネットワーク（会社や友人・知人・先輩等）から探す
- 2) 地域情報（どこが何を？ 活躍機会）を調べる
  - i) 生涯現役促進地域連携事業の展開地域は、当該事務局へ
  - ii) 様々なコミュニティに参加する（新たな出会いからの探索）
  - iii) 既存の「派遣会社」「シルバー人材センター」「ハローワーク」などへ

**積極的に探す、アプローチする**

#### ⑤“食わず嫌い（偏見・先入観）”をやめる

仕事や参加内容だけで判断せず、まずは体験してみることも大事。  
やってみると、意外と楽しい、気の合う仲間との出会いなどあり

**まずは体験してみる**

53

リタイア前後の方に対して僭越ながら申し上げたいこととしましては、情報の把握が重要と考える中で、自分のネットワークから探すということに止まらず、地域の情報にアンテナを張っていただくことを意識いただきたいです。さらに付け加えて申しましたら、このような仕事は絶対面白くないだろうといった“食わず嫌い”の言うべき状況も確認されますので、何でもまずは体験してみるといったことも大事かなと思っていますのでございます。

## さいごに～後半人生に向けた対策（心構え等）！

- ✓ 「**人生100年時代**」……**何歳になっても“人生はこれから！”**
- ✓ **65歳は通過点**。75歳までは中年。「**老後、余生**」は死語。
- ✓ **自分が役立てる、居心地の良い“場所”を探す**  
(自分を変える必要はない)
- ✓ **「活躍」「学ぶ」「楽しむ」「休む」のバランス生活を**
- ✓ **最大の予防策は社会とのつながり**
- ✓ **生涯現役の実現を通じて、安心して豊かな「人生100年」を！**

✓ 「Wishリスト」の作成と実行！



一生のうちに  
実現したいこと  
(ex.100のWish)

54

最後になりますが、「人生100年、何歳になっても人生はこれから！」、「生涯現役の実現を通じて安心して豊かな人生100年を築いていただきたい」と思っております。雑駁な話で申し訳ございませんでしたが、最後までご清聴ありがとうございました。

それでは、質問をいくつかいただいておりますので順に回答したいと思います。

### 質問1

生涯現役促進地域連携事業は具体的にどんな事業でしょうか？生涯現役促進地域が拡大しないことの原因は何でしょうか？

まず、そもそも自治体の方が知らないという状況が見られます。労働局経由で流れてくる事業のせいかこの事業を知らないという自治体の方は少なくないです。あとは、些末な理由になってしまいますけれども、厚労省に手を挙げるときに計画書等の各種の書類作成が必要になります。その書き方が分からない、負荷が大きい、そもそも目の前の仕事で忙しいなどの理由から、この事業に目を向けない、敬遠してしまっているところが少なくない状況です。

この事業の理想のイメージについてですが、私が千葉県柏市でモデル事業をやっていたときは、シニアの方が農業をする、学童保育を担当する、生活支援をやる、福祉サービスをするといった形で、地域で課題となっているところでシニアの方々に活躍いただくという場を拓きました。一例ですが、このように地域（社会）にとって、また本人（シニア）にとってwin-winになれる場所を拓いて、活躍いただくことが理想と考えております。

### 質問2

今後、生涯現役が進みフレイルの傾きが緩やかになると、日本の平均寿命は伸びると考えられるのでしょうか。又は別の要因により平均寿命は変わらないのでしょうか。

今後の平均寿命の推計はずっと右肩上がりです。上がっていく見通しですが、フレイル予防が進み、健康で長生きできる人が増えることでさらに寿命が延伸できる可能性はあると思っています。ただ、あえて、寿命延伸のマイナス要因を挙げますと、今のシニアの方は団塊世代を中心に若返りながら長生きできているのですけれども、今の若い世代の方まで若返りが続くかといえ、それは否定される見方が強いです。ですので、今後どうなるかについては何とも言えないのが正直なところだと思います。

千葉 ありがとうございます。それでは、終了時刻となりましたので、ここで終了とさせていただきます。前田様、どうもありがとうございました。

前田 ありがとうございます。