

高齢者を社会の担い手に —長寿時代の新しい高齢者像を考える—

国際長寿センター日本 (ILC-Japan) 事務局長 志藤 洋子

1. 世界に誇る長寿国日本

日本人の平均寿命は女性86歳、男性79歳、平均で80歳を超えています。

健康寿命も女性78歳、男性73歳、平均で76歳。いずれも世界トップレベルの数字で、2050年頃には元気で人生90年時代を迎えることになります。また百寿者（100歳以上高齢者）も現在は約5万人ですが、その頃には政令指定都市並みの70万人近い数字になると思われ、とりたてて珍しいことではなくなります。

現在の百寿者が生まれた1910年頃の日本の平均寿命は、わずか40歳代でした。生まれた子が親の倍以上も生きることができるようになるとは、誰も想像すらできなかつたと思います。

1940年代でも平均寿命はまだ50歳代でしたから、日本人がこれだけ健康で長生きできるようになったのは、まさに戦後の復興から驚異的な高度経済成長を遂げ、平和のうちに社会も個人もその豊かさを享受できるようになった繁栄の証なのです。人類長年の夢であった「長寿」を、日本が世界に先駆けてこれだけ短期間で実現できたことは、まさに世界に誇るべき偉業といえることでしょう。

しかしどうもこのところの世の中の論調は、個人の長寿はめでたいが、社会にこんなに年寄りが増えたら、いったい日本はどうなるのだろう…、といういささかネガティブなトーンに覆われています。特に増加する社会保障給付などが話題になると、長寿があたかも諸悪の根源であるかのような議論になりがちですが、それでは本質を見誤ることになりかねません。

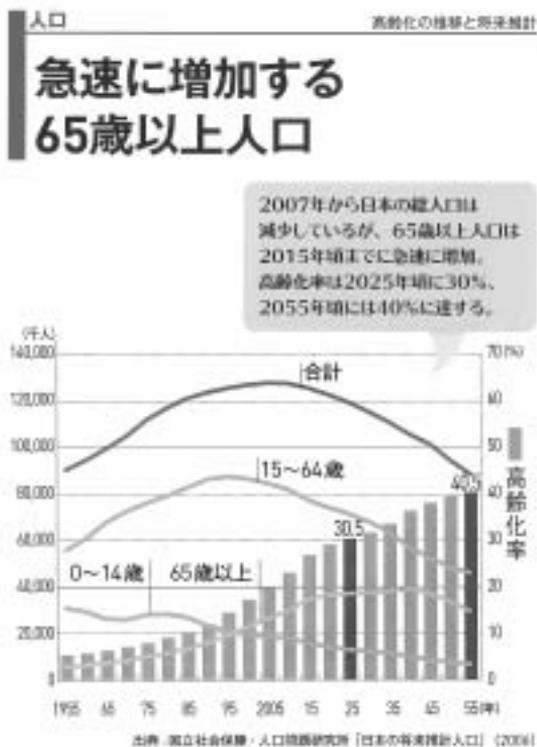
日本が直面する大きな課題の一つが、急激な高齢化であることは事実です。

しかし急激な高齢化は、単に個人の寿命が延びたことによって生じたことではありません。日本では長寿化と同時に少子化が急激に進んだため、高齢化率（65歳以上人口の総人口に占める割合）が一挙

に上昇してしまいました。日本国民が皆長生きできるようになっただけならば、「幸せなおじいさんとおばあさんは、それからいつまでも仲良く暮らしました。めでたし、めでたし」で済むことでした。しかし、生まれる子供の数が激減したため、年寄りだけが増え続ける国になってしまった、というわけです。

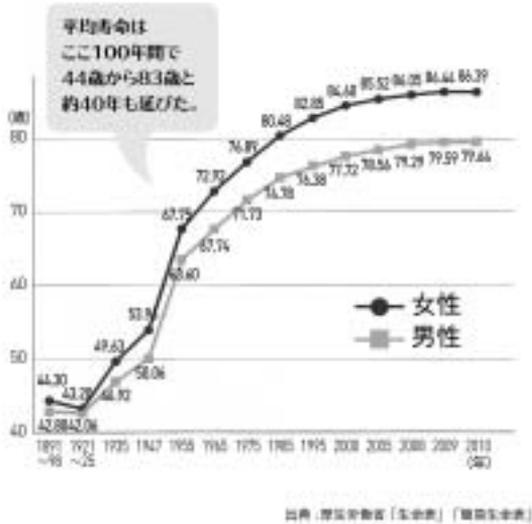
2. 少子高齢社会は先進国の宿命

少子化の原因を探りその対応策を考えることは、今回与えられたテーマではありません。しかし少子化が社会の様々な側面に大きな影響を与えていることは確かです。現在日本の高齢者（65歳以上）は約3000万人、高齢化率は約25%。国民の4人に1人が65歳以上ということですから。それに対して年少



人口 平均寿命の年次推移

100年間で 寿命は2倍に



者（15歳以下）は約1500万人で12%にすぎません。

人口における年少と高齢の比率が逆転したのは1997年ですが、その後も差はひらく一方で、2055年には日本人10人のうち働き盛りが5人、年寄りが4人、そして子供が1人という勘定になります。人口も現在の75%程度となり、奇しくも100年前の1955年とほぼ同規模になると予想されています。

戦後の目覚ましい復興と経済成長を経て、また振り出しに戻るといっても不思議な気がしますが、2055年の国の平均年齢は50歳代になります。1955年が24歳だったことを思うと、日本という国も頑張っって働いて、それなりに歳をとってきたなあ…と感慨深いものがあります。

国が古い、子供が少なくなり、人口も減るとなれば先行きが不安になるのも当然かもしれませんが、社会が貧困なうちは多産多死であり、近代化し豊かになるにつれて少産少死に移行することは、自然の流れです。

その意味では少子高齢化は、先進国が直面する共通の課題といえましょう。

その課題に対しては、各国ともそれぞれに対応すべく様々な努力をしています。日本は国民的な合意に基づき、どのような方策を作り上げていくことが

できるのでしょうか。もちろん政策やシステム作りは重要ですが、人生90年時代を迎えた少子高齢社会に合わせて、私たちの意識や価値観を変えていくことも、それに劣らず大切なことではないかと思えます。

International Longevity Center <ILC>（国際長寿センター）では、個人の長寿化と人口の高齢化は人類が誇るべき一つの到達点と受け止めています。そしてそこから派生する様々な課題については、世界14か国の強力なネットワークによる調査・研究に基づいた提言を行い、また解決に向けた取り組みをめざして、各国で積極的に活動を続けています。

ILCの活動から得た情報やデータなども基にしながら、世界と日本の少子高齢化に関わる課題を検証し、また将来を展望してみたいと思います。

3. 世界の現実

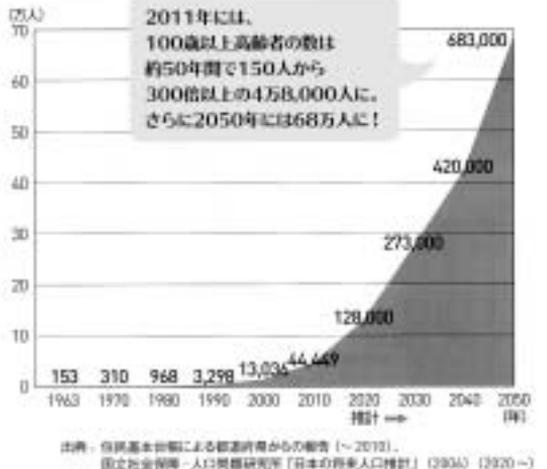
(1) 途上国の課題

世界全体で考えると、高齢化率はまだ8%にとどまっています。

平均寿命が100年前の日本同様のアフリカ諸国（マラウイー47歳）などでは、人々はまだ長寿の幸

人口 100歳以上高齢者数の年次推移

50年間で 百寿者は300倍以上に



せを知ることができません。

しかし2050年には世界の高齢化率は16%と倍増することになりますが、途上国ではその爆発的な数の増加と偏在が、特に大きな問題となります。

実は現在でも、高齢者の半数以上(62%)は途上国に住んでいますが、それが2050年には約8割に増加します。世界の高齢者10人のうち8人が途上国で暮らすことになるわけで、高齢化問題はまさに途上国の問題となります。

社会のインフラや社会保障制度が確立する前に起きる人口爆発と高齢者の増加に、途上国はどのように対応していくのか。現在日本の高齢者が味わっている長寿時代の喜びを、同様に感じることができるのかどうか…。

国の経済成長と人口問題の舵取りは、途上国にとっては非常に重い負担になると思われます。BRICS諸国とアジアの課題は、まさにそのことを示しています。

南アフリカでは貧困とHIVなど感染症への対応、人口移動と家族関係の変化による介護力の低下が大きな問題とされています。そしてアフリカ諸国で続く武力闘争は、あらゆる困難の中でも最大の課題といえます

ロシアでは、共産主義国家崩壊による社会的混乱から、特に男性の平均寿命が日本で言えば還暦にあたる60歳と非常に短くなっていました。今後社会の安定と経済的な発展に伴いその回復が期待されます。しかし現実には、長年の社会主義体制下で身についた意識の変革が、最大の課題であると言われていています。

インドでは貧富の差が最大の課題ですが、富裕層であっても家族関係の変化に伴い、高齢者の暮らし方は大きな変化を強いられることになります。また社会保障制度も、年金が一部の層に支給されているだけでその確立が急務です。

中国の最大の課題は、まさに少子高齢化です。一人っ子政策を推進してきた結果ですから、この国家政策のツケをどのようにカバーしていくのか、なかなか厳しいものがあると思われます。

アジア諸国では、ベトナムなど高齢化のスピードが日本より早い国が誕生すると言われていています。

日本は高度経済成長と高齢化がほぼ同時、経済成長が一步先を行くという状況でしたから、財源問題も含めて現実を先取りした制度の確立が可能でし

た。それが逆になるアジア諸国では、経済成長に伴う伝統的家族や地域の扶養システムの崩壊と社会保障制度の確立が、どのようなタイムラグで生じてくるのか。非常に難しい問題となってくるでしょう。

(2) 先進国の課題

一方ヨーロッパをはじめとする先進国では、いわゆる後期高齢者と呼ばれる75歳以上の高齢者の激増にどう対応するかが、これからの大きな宿題になってきます。ヨーロッパでは2050年には高齢化率は約30%、80歳以上高齢者は人口の約10%を占めるようになります。

高齢者の健康状態は目覚ましい改善を遂げています。例えば、現在の75歳の運動能力は20年前の65歳に匹敵するというデータもあるように、私たちが「お年寄り」という言葉でイメージするかつての高齢者とは全く違う、元気で能力も意欲もある新しい高齢者が誕生しています。

しかしそれでも、75歳を過ぎると確実に機能の様々な衰えが生じ始めます。それが認知症などの疾病や障害の原因になってきます。確実に弱くなっていく層を不利益な存在と考えるのではなく、その存在を社会にきちんと取り込んだうえで、厳しさを増す経済状況下で国の舵取りをしていくことが、ヨーロッパと日本などに共通した新たな課題になってくるでしょう。

このように世界の様々な現実を見てくると、私たちはともすれば長寿の価値を見失いそうになってしまいます。せっかく手に入れた長生きという宝物をもてあまし、どのように扱ってよいかわからず右往左往しているような印象すらあります。既にお隣韓国での調査では、あまり長生きしなくともよいという回答が増えている、という結果が報告されていました。

しかし繰り返し述べてきているように、長生きは人類の悲願でした。世界にはいまだに短命の国もある中で、先に長寿を達成した国々はそれぞれに大きな課題をかかえつつも、新しい価値観に基づく長寿時代の社会モデルを確立して、世界に示す役割があります。

国連やWHOではそのような認識から、まず人類の長寿化を喜ぶべきこととして明確に位置づけ、その恩恵を全世界、全世代が享受するためには何をすべきか、というスタンスでの取り組みを行っています。

国連では1982年に第1回高齢化に関する世界会議を、ウィーンで開催しました。

この会議のメインテーマは「高齢化がもたらす経済・社会・文化的影響への考慮」というものでした。その後1999年を国際高齢者年と定めた時には、「人口高齢化が、すべての世代にとっての恩恵となりうることを」という趣旨が高らかにうたわれました。第1回会議から20年後、2002年にスペインで開催された第2回高齢化に関する世界会議では、「高齢者を社会の資産・資源と認識すること」が宣言されました。

これらの流れからもわかるように、21世紀の高齢者は社会から庇護され労わられる存在や、ましてお荷物などでは決してなく、むしろ高齢者こそが社会の担い手になるべきであるという、価値観の大胆な転換が提案されているのです。

4. 日本の現実と課題

(1) 社会の担い手としての高齢者

2012年9月に発表された「高齢社会対策大綱」でも、高齢者は社会の「支え手、担い手」として、明確に位置づけられました。

日本の65歳以上高齢者は3000万人ですから、高齢化率は約25%、人口の4分の1を占めています。2050年には4000万人になり、高齢化率は約40%にまで上昇します。

国民の4割を占める人たちが皆介護の対象となってしまうのは、世の中が成り立ちません。日本人は平均寿命も健康寿命も世界のトップレベルなので、人生90年時代のこれからの高齢者には、良い健康状態をできるだけ長く維持してもらいながら、社会の支え手としての役割が期待されることになります。

日本ではそもそも高齢者の勤労意欲が高いため、

自営業などでは継続して働き続けることは十分に可能です。またサラリーマンも高齢者雇用安定法により定年が実質的に伸びていることもあり、60歳代で完全に社会との接点が無くなるケースは少なくなりつつあります。

そしていったんリアタイアした後も、個人的な生きがいや趣味の活動に留まらず、現役時代の豊富な経験と知識を生かして、自身の暮らしの場である地域で必要とされる新しい役割を担う機会も増えてきています。

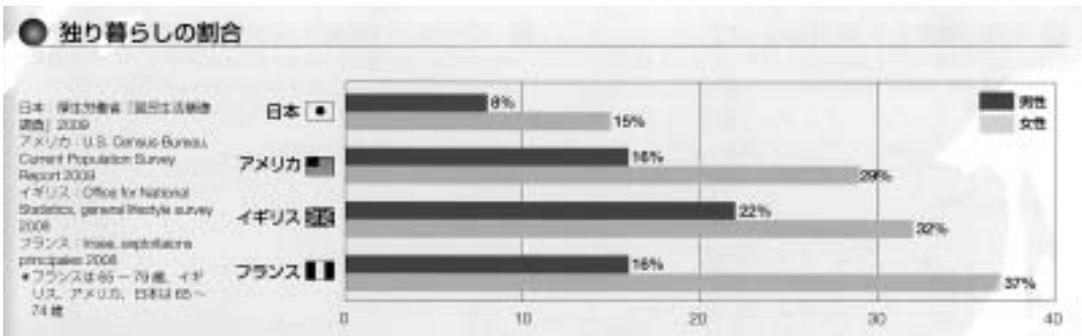
また日本では高齢者のボランティア活動は活発ではない。という意識がありますが、本人に特にボランティアという自覚のないままに、地域で互助的な取り組みを続けている人は、かなりの数にのぼるはずで、民生委員をはじめ町内会での様々な活動、マンション管理組合の理事など自分が暮らす場所での地道な活動に加えて、これから独り暮らしの高齢者が急増するなか、「お互いさま」という気持ちに根差した互助の活動は、ますます重要になってくるでしょう。

(2) 家族構成の変化と新しい暮らし

現在の日本では高齢者のうち2割強が独り暮らしです。因みにアメリカでは約4割、フランスとイギリスでは半数が独り暮らしですから、それに比べればまだまだ少ないとは言えますが、これから急激に増えていくこととなります。

世帯単位でみると、高齢者のいる世帯のうち夫婦世帯と独り暮らしが約50%、三世帯同居は15%程度に過ぎません。夫婦二人暮らしはいずれ独り暮らしになります。50年前の三世帯同居は逆に45%、高齢者夫婦と独居の合計は30%でした。この家族構成の劇的な変化は、高齢者の暮らしに非常に大きなまた深刻な影響を与えることとなります。

もともと個人の自立を重んじているうえに、時間



をかけて高齢化が進んできたヨーロッパでは、高齢者の自立と自助、互助、共助などの価値観やシステムが自然に根付いているケースが多くあり、特に政策的な取り組みをしなくとも小さな単位でのネットワークが、うまく機能していると言われていました。

日本では急速な勢いで高齢化と核家族化が進みましたが、高齢者の新しい暮らし方に関しては、個人と社会の認識がまだ追いついていません。現実の急激な変化と、意識や価値観との間に大きなギャップがあるのです。

日本では昔から、高齢者を長老として敬い大事にすると同時に、弱く庇護すべき存在として見てきました。それは言い換えれば、高齢者を社会に必要な構成員としては考えず、棚上げしてきたことでもあります。「老いては子に従え」ということわざに、その考えが色濃く表れています。

しかし、いまや高齢者は誰かに依存しながら、その「余生」を静かに送る存在などではなくなってきています。精神的・経済的な自立をはかり、自分の暮らしを営みその責任も自分で負うという普通の市民としての生活が、65歳以降も当たり前のように続いていくのです。

しかし高齢になったら、誰かが面倒をみたり代わりに何かをしなければならないという家族や周囲の思い込みは、依然として強く残っています。代わりに何かをしてあげるのではなく、高齢者自身が判断し決断するための正しい情報提供や、求められた時に必要なサポートを適切に提供できることが、これからはむしろ重要な役割になってきます。高齢者をひとくくりにして、何もできない弱いものとする時代遅れのステレオタイプの認識からの脱却が、今強く求められているのです。

しかし、実は意識改革こそが最大の難関である、とロシアの政策研究所の責任者が語っていたように、子供のうちからの教育による息の長い地道な取り組みこそが、王道でありまた近道でもあるのでしょう。

(3) 老いと死の哲学

長寿時代を迎え自分で考え決めなければならない課題の中でも、特に重要な一つに「終末期の医療と看取り」の問題があります。

現在病院で死亡する人の割合は約80%、病院での終末期医療に関しては、どの程度の延命治療を希望するかなど、自分の考えを誰かに伝えておくか書

面に残しておくことが望ましいとされています。しかし今までそのような習慣がなかったこともあり、何をどう判断してよいかわからないまま、本人にとっては苦痛でしかない治療が続くことも多々あると聞きます。ただ命を長らえるのではなく、自分の価値観や人生観を大切にしながら、命と暮らしの質を大切にするような選択ができるように…。

現実にも独り暮らしが増えていく中では、より良い最期を迎えるための準備と決断をすることが、人生最後の大きな仕事になってくるでしょう。まさにこればかりは、誰も代わってあげられないことですから…。

また独り暮らしで亡くなった時に「孤独死」というような言葉で、その一生が惨めであったかのように片付けられてしまい、故人の尊厳がひどく傷つけられるような場合もあります。

そこまで深刻でなくとも、独り暮らしの高齢者にとっては、移動手段の確保が困難となり、あっという間に栄養失調になってしまったり、病気の発見が遅れたり治療を受けられなかったりと、様々なリスクを負うことにもなります。

そのようなことを考え併せて、年齢を重ねるなかで誰とどこでどのように暮らし、どのように旅立つのかという自分なりのロードマップを、若くて元気なうちからある程度考え準備を始めておくことが、たいへんに重要になってくるだろうと思うのです。

言うは易し、現実にはなかなか厄介な作業ではありますが、自分の人生を誰かにお任せしてしまうのではなく、自分で考えて決めてその結果を受け止め、また考えるという日々の暮らしの積み重ねの中から、人生90年時代の「生老病死」の新しい哲学が生まれてくるのではないかと期待しています。

5. ロバート・バトラー博士と Productive Aging

ILCの生みの親であり、世界的な老年学者であったロバート・バトラー博士（2010年逝去）は、高齢者差別を意味する「エイジズム agism」という言葉を作り、1968年にワシントンポスト紙上で初めて使ったことでも知られています。今では辞書にも載り普通に使われるようになったこの言葉が1968年まで存在しなかったということは、逆に高齢者差別がいかに当たり前のようにして根付いていたか、ということでもあります。

博士は「差別」の意味には二つあるとしています。

わかりやすい差別は、年寄り役立たずの惨めな存在だとするもの、もう一つの差別は、高齢者を一見大事にし労わっているようでいて、実はその能力や可能性を全く認めないこと。

博士の生涯を通じての哲学は「Productive Aging」であり、「長生きの価値はその長さにあるのではなく、それがどのように活用されるかにある」と定義しておられました。

元気で意欲と力のあるうちは自覚的に社会と関わり、自分の能力を活用し社会を支える立場に立つことが重要であるのはいうまでもありませんが、弱くなり介護が必要な状態であったとしても、自身の人生を尊厳あるものとして全うする意思を持ち続けることが大切です。

歳をとったからといって誰かに自分の人生をゆだねてしまうのではなく、自身の意思でその人生を全うし、納得できる生涯をおくるように努力する、それがまさに Productive Aging ということなのです。

6. 若い世代と教育への期待

長寿先進国である日本には、世界に向けて豊かで実り多い長寿社会のモデルを示す役割があること

は、繰り返し述べてきたとおりです。

そのためには、まず私たち自身が新しい高齢者像を社会共通の認識とし、高齢者が社会の担い手として役割を果たせるような、新しい仕組みを作り上げなくてはなりません。また同時に高齢者の多様性を認め、その強さも弱きも受け止め、支え合わなくてはなりません。かつて誰も経験したことのない人生90年時代を、豊かで実り多い時代にしていくためには、世代を超えた連帯が強く求められています。

さまざまな課題を抱えた状況では、それが決して容易ではないこと、またスローガンだけでは解決しないことは言うまでもありません。

しかし世界に先駆けて、新しい価値観に基づいた社会作りにチャレンジできるこの機会を、無駄にしたいはありません。

そんな人類初めての挑戦にトライしていくにあたっては、新しい感性と眼を持った若い世代に大いに期待したいと思います。そして、そんな彼らを育てる教育の場からぜひ新しい風を起こしていただきたいと、心から願っています。

(本文中のグラフは、ILC 刊行の出版物からの転載です)

実教出版発行 26年度用新課程教科書のご案内

303 家庭総合

パートナーシップでつくる未来

B5判 / 248ページ / カラー

304 家庭基礎

パートナーシップでつくる未来

B5判 / 196ページ / カラー

305 家庭基礎 21

B5判 / 192ページ / カラー

306 図説家庭基礎

AB判 / 180ページ / カラー

301 生活デザイン

26年度用新刊

B5判 / 240ページ / カラー

303 生活産業情報

26年度用新刊

B5判 / 144ページ

305 子どもの発達と保育

26年度用新刊

B5判 / 144ページ / カラー

306 ファッション造形基礎

26年度用新刊

B5判 / 192ページ

301 フードデザイン

B5判 / 240ページ / カラー

25年度用 実教出版の家庭科教材

【資料+成分表】～資料集と成分表を1冊で学べます！～

生活学Navi 資料+成分表 2013

- ◆「生活」「自立・自活」をキーワードにした「資料+成分表」の決定版！
- ◆新課程・旧課程どちらにも対応しています。

AB判／352ページ 定価819円

ニュービジュアル家庭科 資料+成分表 2013

B5判／336ページ 定価798円

ニューライブラリー家庭科 資料+成分表 2013

- ◆「生活力を高める」をキーワードとした「資料+成分表」です。
- ◆新課程・旧課程どちらにも対応しています。

B5判／336ページ 定価798円

【成分表】

オールガイド食品成分表 2013

- ◆「日本食品標準成分表2010」の全食品を掲載しました。
- ◆「アミノ酸成分表2010」にも対応しています。

B5判／360ページ 定価780円

カラグラフィ食品成分表 2013

- ◆「日本食品標準成分表2010」,「アミノ酸成分表2010」にも対応しています。
- ◆約800品目の食品を掲載しました。

AB判／232ページ 定価690円

新選食品成分表 三訂版

- ◆「日本食品標準成分表2010」,「アミノ酸成分表2010」にも対応しています。

B5判／223ページ 定価650円

【その他資料集・サブテキスト】

資料アクティブ家庭科 改訂版 2013

B5判／200ページ 定価730円

基本マスター フード&クッキング レシピ+成分表 三訂版

B5判／140ページ 定価500円

資料家庭科

B5判／144ページ 定価700円

家庭科サブノート

B5判／80ページ 定価530円

イラスト調理BOOK

B5判／160ページ 定価770円

調理1(理論編)

B5判／160ページ 定価1,100円

調理2(実習編)

B5判／160ページ 定価1,100円

栄養

B5判／136ページ 定価1,000円

リビングデザイン

B5判／148ページ 定価1,300円

家庭看護・福祉 新訂版

B5判／168ページ 定価1,300円 ※学習ノート・指導資料別売

新版看護情報処理

B5判／144ページ 定価1,300円

生活産業基礎

新刊

B5判／144ページ 定価704円

◆新課程用のサブテキストです。

定価 210円(本体200円)

2013年3月1日印刷

2013年3月5日発行

©編修・発行 実教出版株式会社 代表者 戸塚雄式

発行所 〒102-8377 東京都千代田区五番町5

TEL. 03-3238-7777 <http://www.jikkyo.co.jp/>