

長寿社会に生きる

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2022-10-07 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 秋山, 弘子 メールアドレス: 所属:
URL	https://mu.repo.nii.ac.jp/records/1919

長寿社会に生きる

東京大学名誉教授・同大学高齢社会総合研究機構客員教授
同大学未来ビジョン研究センター客員教授

秋山弘子

秋山 秋山でございます。本日はこのような私の専門分野とは異なりますが、関心を持っておりますシンポジウムにお招きいただきまして誠にありがとうございます。樋口先生には東大にいらした頃、もう15年前になりますけれども学際的な高齢社会総合研究機構を立ち上げましたときに、運営委員としてご参加いただいて、非常にご活躍、ご尽力いただきました。その頃、私は半ば夢のように、先生、法学部に高齢者法という授業科目ができるといいですねと申したのを覚えております。そうしましたら確実にそれを実現していただいて、東大法学部の中にそういう授業ができたことと、本日、伺いましたら、武蔵野大学はもとより、今年から慶應義塾大学においても、高齢者法の授業が開始されたということをお伺いして本当にうれしく思っております。

ジェロントロジーとは

本日は、『長寿社会に生きる』というテーマでお話をさせていただきます。最初にジェロントロジーという言葉はあまりお耳に届いてないかと思しますので、ごく簡単にジェロントロジーという学問の歴史と研究課題についてお話ししたいと思います。ジェロントロジーは日本では老年学とか加齢学と訳されております。私が所属しております東京大学の高齢社会総合研究機構の英語名称はInstitute of Gerontologyで通常IOGと呼ばれております。

歴史はそんなに古くなく、本格的には 20 世紀に始まりました。

ごく短いバージョンでまいります、ジェロントロジーは長寿社会における個人の加齢と、社会の高齢化、すなわち、高齢者人口が増大に伴うさまざまな課題を解決することを目的にしております。学際的にエイジングを科学する学問でございます。ジェロントロジーは私たちの日々の生活のあらゆる側面、そして社会の制度やシステム、そしてさまざまな産業と非常に密接な関係を持っている学問です。簡単に歴史を申しますと、はじめは医学や生理学などバイオメディカルと呼ばれる分野における研究が主流で、その目指すところは、寿命をどこまで延ばすことができるかということでした。生理的な老化の原因の解明、例えばなぜ皮膚に皺ができるのか、髪の毛が白くなるのか、いろいろな器官が古くなって故障するかを明らかにする、そして当時は成人病といわれた生活習慣病の克服がジェロントロジーといえますか、生理学や老年医学の大きな課題でございました。

1970 年代になると先進国の人口が高齢化して、社会制度や経済、医療機構への影響が顕著になりますと、様々な分野の工学、それに経済学や法学、社会学、心理学、福祉学などの社会科学系統の学問も参加して極めて学際的な学問としてのジェロントロジーが確立しました。1980 年代になり、先進国の平均寿命が 70 代後半になると、もともとの寿命をどこまで延ばすかという量の問題から、長くなった高齢期の生活の質、クオリティー・オブ・ライフの研究に大きくジェロントロジーの研究内容がシフトしてまいりました。生きているが寝たきりの人が増えた、定年後、何しているか分からなくて無為に時間を過ごしている人が目に付くようになりまして、生活の質、クオリティー・オブ・ライフの追求に大きくシフトしました。その頃サクセスフル・エイジングという理念がアメリカで提唱されました。このことについては後で少しお話しします。そうしますと医学や薬学だけでは解明できないということで、医学、看護学、生物、経済、心理学、極めて学際的な学問としてのジェロントロジーが確立したという経緯がございます。

もし、ジェロントロジーにご関心ございましたら、手前みそになります。私どもの機構が編集した『東大がつくった高齢社会の教科書』という、初歩的ですが、専門性も備えた教科書がございます。はじめに総論、次に個人の加齢に伴ういろいろな課題、それに対する解決策をこのような章立てで記述しております。続いて、社会の高齢化に伴う課題について、それぞれ分野の専門家が、何が課題であり、現在、研究のフロントはどこにあるということも記述しておりますので、ご覧いただきたいと思っております。

長寿社会の課題

以上が非常に簡単なジェロントロジーのご紹介です。私は常々高齢社会ではなく長寿社会と呼んでいますが、人が長く生きる社会、長寿社会の課題として三つ、個人の課題、社会の課題、産業界の課題があると申しております。個人の課題は、人生100年を自ら設計して、舵取りをして生きる時代になっています。それが個人の課題。非常に多様な人生設計が可能になりましたが、これは簡単ではないわけですね。本日はこの課題について少しお話をさせていただきます。2番目は社会の課題です。現在の社会のインフラはハードも社会制度のようなソフトも入れて、人生が50年、60年時代にできた社会インフラです。それを人生100年といわれる時代のニーズに対応するようなインフラに見直してつくり直していくのが社会の課題です。3番目が産業界の課題です。日本は世界の最長寿国、長寿社会のフロントランナーです。前にモデルがないので私たちが解決していかななくてはなりません。人口の高齢化はグローバルですので、よいモノやサービス、システムをつくってうまく解決すれば、市場は非常に大きい。従いまして、長寿社会対応の産業を日本の基幹産業の一つに育て上げることが産業界の課題だと思っております。

個人の課題－生き方の多様化

本日は先ほど申しましたように、長寿社会に生きるということで、私たち個人の課題に焦点を当ててお話をさせていただきたいと思います。私はおそらく、本日の報告者の中で唯一、法学部出身ではございません。専門は社会心理学で、一貫して生活者の目線から人生100年時代の新たな生き方、そして社会の在り方をテーマとして研究を進めてまいりました。私の次に、厚労省の行政官として長年急速に高齢化する日本における社会保障制度や、医療や介護の制度設計を牽引していらした辻哲夫先生がお話しになりますので、本日は私の研究テーマでもあります、高齢者の就労という課題に絞ってお話をさせていただきたいと思います。前座を務めさせていただきます。

今や人生100年を自ら設計して生きる時代になりました。これは、私がよく講演などでご紹介する彫刻ですが、通常、銅像は亡くなってから誰か他の人が彫りますが、これは自ら石を刻んで自分の体を形作っている。まさに人生100年時代を生きる私たちはこういう時代に入っているんだと。私が若いころは、女性の生き方として、25歳までには結婚して子どもを産んで、主婦として家庭を切り回す、男性の人生コースも決まっており、そこからはみ出さないように生きていくのがまともな人間でした。したがって30歳になっても結婚していないとか、3年で転職すると、何か本人に欠陥があるというふうにみなされた。

ところが、今や、ご存じのように、いつ結婚するか、いつ子どもを産むか、産まないとか、就職しても転職するのは本人の決めることであり、一人一人が自ら人生を設計して舵取りをしながら生きる、自分の能力をフルに発揮して生きる。うまくいかなければ軌道修正がいつでもできる時代になってきました。人生100年あれば多様な人生設計ができます。例えば、私が若い頃には人生で仕事は一つと思っていましたが、これからは人生二毛作でもいけるし、最近は副業も広く認められるようになり、仕事を同時に二

つとか三つ持つブルーラルキャリアも本人の設計次第という時代になってまいりました。数年前にベストセラーになった『ライフ・シフト』は、そのような時代背景において人々の心に響いたと思います。

サクセスフル・エイジング

先ほどご紹介しましたサクセスフル・エイジングという理念ですが、1987年、今から35年前に、『サイエンス』にアメリカの老年医学者と社会学者が共著でサクセスフル・エイジングという理念を提案しました。それまでは人が長く生きるということが目標になっていましたが、うまく年をとる、サクセスフルな年のとり方に焦点がしぼられています。すなわち、クオリティー・オブ・ライフ（生活の質）の維持と向上です。その要件が三つあると。病気や障害のリスクが低いこと、高い身体や認知機能を維持していること、そしてもう一つが人生への積極的な関与、エンゲージメントですね。社会と繋がって役割を持って生きること、この三つがそろったときにサクセスフル・エイジングが可能になると提唱しました。

この2ページの論文が非常に大きな反響を呼びまして、マッカーサー財団が数十億円の研究費を助成して、欧米のさまざまな大学や研究機関で、いかにしてサクセスフル・エイジングをするかという学際的に研究がなされました。10年間の成果を非常に分かりやすく解説した本が出版されました。ハウツー物なんですね。『サクセスフル・エイジング』、いかにしてうまく年を取るか、科学的なエビデンスに基づきながらも大変分かりやすく書かれています。中学校を卒業していれば読めると言われました。ベストセラーになった本です。若い人から高齢者まで読まれて国民的な運動を起こした本です。この本には多くの興味深いことが書かれていますが、そのひとつが、サクセスフル・エイジングの遺伝子によって規定されている部分は25%で、残りの75%はその人の生活習慣によって決まるということで

す。

また、私が学生のころに学んだ人の発達曲線と呼ばれる図によると、人の能力はこういうふうな曲線をたどるとありました。縦軸が能力で横軸が年齢です。歩くとか話す、計算するとか、いろいろな能力があります。生まれたときは何もできませんが、生後急速に発達して 20 歳ぐらいにピークを迎え、それからだんだん落ちてくると習いました。しかし、サクセスフル・エイジングの研究から明らかになったことは、能力によっては必ずしも青い線のようにはいかないということです。赤い線のように高齢者になっても伸び続ける能力もあれば、高齢になっても低下せず、そのままの状態を維持する能力とか、いろいろな発達曲線がある。

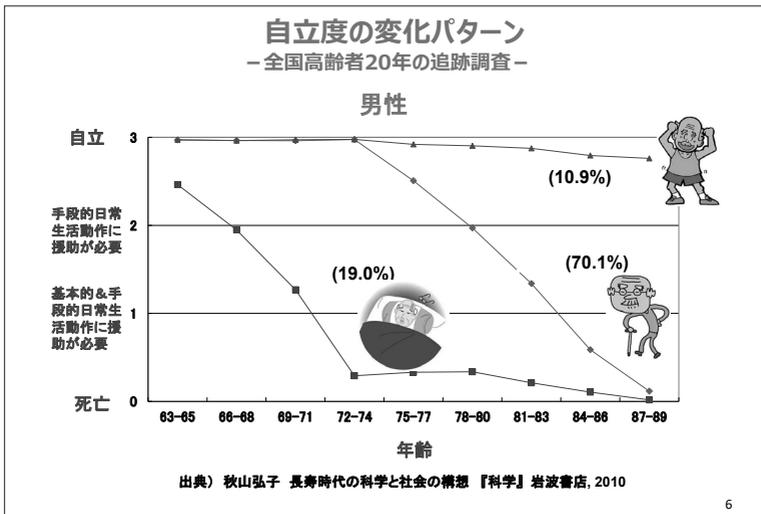
申し上げたいことは高齢期の可能性です。人間の能力の変化は多次元で多方向である。多次元とは、能力によって発達曲線は異なります。多方向とは、例えば 60 歳を例にとると、短期記憶能力のように低下している能力もあるし、言語能力や日常生活の問題解決能力のように高齢になっても伸び続ける能力もあることが分かりました。したがって人生の各段階で持っている能力を最大限に活用して生きることが大切なんです。

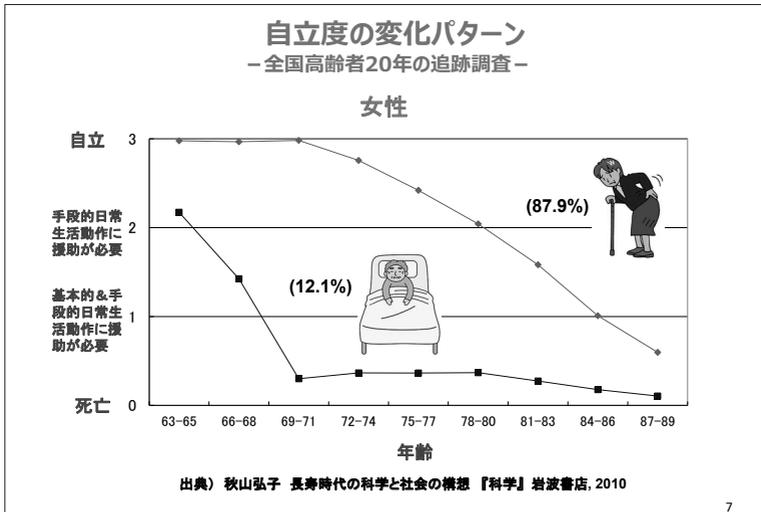
それからもう一つの研究データをご紹介します。通常の歩行スピードは老化の簡便な指標だと国際的に認められています。年齢層ごとに比較しますと、ご覧になるようにどの年齢層も年々伸びています。特に 75 歳以上の伸びは著しいですね。特に女性。速く歩けるということは元気だということです。このように私たちは長生きするだけでなく、元気で長生きをするようになっていくことは確実で、これは歩行スピードだけではなく、握力だとか、他の身体機能、また認知能力が落ち始める年齢も少し遅くなっているという報告もあります。このようなデータに基づいて、65 歳以上という高齢者の定義は現実にそぐわないという意見がございまして、5 年ぐらい前だと思いますが、日本老年学会と日本老年医学会が共同で高齢者の定義を 75 歳からというふうな提案をしました。日本でも反響を呼びましたが、

国際的にも、さすが世界最長寿国の日本からの提案だと注目を浴びました。

高齢者に関する全国調査

ここで、ごく簡単に、私が三十数年従事しております全国の高齢者のパネル調査をご紹介します。約 6,000 人に、基本的に 3 年ごとに、健康と経済と社会関係に関する同じ質問をする追跡調査研究です。全国の住民基本台帳から 60 歳以上の回答者を無作為に 6,000 人抽出しまして、3 年ごとに訪問面接調査を行ってきました。昨年、10 回目の調査をいたしました。その中で、生活の自立度、ADL と IADL をご存じの方も多いかと思いますけど、下にあるように日常生活で誰でも行うような動作が杖とか人の助けを借りないで 1 人でできるかどうかを調査したものです。そのデータを基にして、自立度の変化パターン、横軸が年齢で、縦軸が自立度です。3 点は十分 1 人暮らしができる、先ほどのような行為が 1 人でできると答えた人ですね。





6,000 人を追跡調査するとこういう線が6,000 本描けます。加齢に伴う自立度の変化を見ると、日本の男性の場合、三つのパターンが見られました。約 1 割強の方は 80、90 歳になってもお元気。注目していただきたいのはこの赤い線です。7 割の男性シニアは 70 代半ばから少しずつ自立を失っていきます。女性の場合は、実に 9 割近い女性が 70 代のはじめあたりまでは元気ですが、このあたりから男性よりももっと緩やかに衰えて支援が必要になってくるのが分かりました。

次に、初回調査のときに元気だった人が、15 年後にどうなったかということ調べました。男性の場合、亡くなっている方が半分ぐらいですね。黄色い部分が 15 年先もお元気、紫色は多少障害を持ちながら生きていることがわかりました。それで、15 年後の健康度と関連する要因は何か知りたくて分析をしました。もちろん、初年度の健康状態や喫煙などが関係することはすでに分かっていますので、社会的な要因に絞った結果だけ申しますと、15 年後の健康と強く関連するのは、男性の場合、初回の調査のときに、

仕事以外に団体やグループへ参加して活動していたかどうかということでした。自治会でも趣味のグループでも何でもいいです。女性の場合は精神的な自立ですね。初回のときに、自分で判断して行動していた人が15年後に健康でいたことという結果でした。したがって、特に男性は社会的につながっていることに留意が必要です。

一方、こちらでは同居家族以外との対面接触を訊いています。1週間に1回未満の人の割合を1987年と99年と12年で比較しますと、男性の場合は1週間に1回未満の人が増えています。女性の場合、減っている。これから男性の社会的なつながりが年々希薄化していることがわかります。

さて、日本では人生50年60年といわれた時代が織田信長の頃から20世紀半ばまで続きました。20世紀後半に急速に平均寿命が延びて、今や人生100年と言われる時代になり、人生が倍になりました。人生50年時代には定年後は余生といわれていましたが、団塊の世代あたりから定年はセカンドライフのスタートラインだと考える人が増えてきました。

4、5年前にプレシニア、50歳から64歳の人を対象にして全国調査を行いました。あなたが65歳になったら、その後どういう生活をしたいか訊ねました。一番多かったのは働くことでした。フルタイムの仕事を続けたいということでは必ずしもなくて、何らかの形で仕事を続けたい。2番目が自分を磨く、すなわち学ぶことでした。従って、これからのシニアはリタイアしたら盆栽の手入れをして、将棋をさして、お迎えを待つと考えている人はあまりなくて、できれば現役でいたいと。そして、新しいことを学ぶことに関心があることがわかりました。

一方で人口動態を見ますと、ご存じのように、高齢者、特に後期高齢者が実数においても割合においても増えており、総人口は減少しています。そうすると、社会全体の支え合いの構造は見直しが必要になってきます。1965年には胴上げ状態だったのが、騎馬戦になり、もうすぐ肩車になります。下手すると上のほうが重い重量挙げになると懸念されています。これはど

うにかしなくてはいけない。これは先進国共通の問題で、欧米では外国から若い労働者を入れることで解決していますが、やがて全ての国が高齢化して人口減少に入りますので、究極の解決策にはなりません。

日本の場合、まず女性が働いていないことと、高齢者が元気で、そして前世代より教育を受けています。しかも日本の宝だと思いますが、自分ではできれば支えられる側よりも支える側にいたい、現役でいたいと願っている人が非常に多い。そのような状況も踏まえて、昨年、70 歳までの就労機会の確保を企業の努力義務とする法案が施行されました。そうすると先ほどの支え合いの構造は変わってきます。

こちらは厚労省の報告書からとったものですが、県別に高齢者の就労率と 1 人当たりの医療費の関係をみますと、緩やかな相関があると。長野県のように、高齢者の就労率が高いところは医療費が低いですね。因果関係は分かりませんが、高齢者が働くということと健康は何らかの関係があることは分かります。2005 年に OECD の報告書のタイトルが『Live longer, Work longer』でした。すなわち、これは日本だけではなく世界の潮流です。

高齢者にとっての就労の意義

時間がないので少しスキップしますが、私どもが千葉県柏市で行っている長寿社会のまちづくりの中にセカンドライフの就労プロジェクトがございます。長寿社会にはいろいろな課題がありますが、それぞれの課題にチームをつくって取り組んでいます。私に関心を持ったのは、全員参加で生涯参加社会ということで、セカンドライフの就労です。フィールドである千葉県柏市は典型的なベッドタウンです。長年東京に通勤された方が定年で突如、柏で 24 時間を過ごすことになります。みなさんお元気でいろいろなスキルや知識を持ちながらも何していいか分からなくて、家でテレビを見て、時々、犬と散歩に行くような生活をしている方が多くみられました。

その方たちにヒアリングをしますと、何かしたいけれどどこで何をしたいかわからない、名刺がないので外に出にくい、人との付き合いはおっくう。まちにはボランティアや生涯学習の機会はあるが、働く場があったら一番出やすいと。今までの生活の延長ですね。そこで、まちに仕事場なるべくたくさんつくろう、歩いて行ける、自転車で行ける距離になるべく仕事場をたくさんつくろうと取り組みました。なるべく地域の事業者を雇い主にして高齢者の働き場をつくりました。

もう一つはセカンドライフの新しい働き方の開発です。高齢者はマラソンの後半戦と同じで非常にばらつきが大きいです。体力、自由になる時間、経済状態、価値観やライフスタイルも違いますので、みんなが無理のない形で働けるような柔軟な働き方の開発に取り組みました。就労セミナーを受講後に学童保育や農業など地元で無理のない範囲で働きます。それは個人にとっても社会にとってもメリットがあります。そういうことで、これも一つの事例となって、厚生労働省で生涯現役促進地域連携事業を法案化されて国会で可決、予算がついて、現在、80 ぐらいの自治体でこういった活動が進んでおります。

今、私の最大の関心は貢献寿命の延伸です。ご存じのように、働き方が変化しています。メンバーシップ型からジョブ型へ、兼業や副業の規制緩和、ヨーロッパでは在宅勤務が標準になって、在宅勤務権の法制化が進んでいると聞いています。それによって在宅勤務が生む大都市から地方への人口移動もすでに見られます。働き方は柔軟、多様となり、毎朝9時までに職場へ行って夕方まで働いて帰るのではなく、定年後でも、それ以前のいつからでも、起業、テレワーク、ワーカーズ・コレクティブ、モザイク就労などさまざまな働き方ができるようになるでしょう。

柏市で事業所に行って、高齢者を雇ってくださいとお願いしたときに言われるのが生産性と安全性と柔軟性が懸念ということでした。こういうことを解決するために、高齢者にも優しい就労環境の整備をしていく、その

ときにテクノロジーが多くの不可能を可能にします。重労働だった農業や工事現場の仕事も、今はロボットを使うことで楽になりました。軽労化技術が発達しており、介護や農業、北国の雪かきなど腰に負担がかかる作業を簡便なデバイスで軽労化することが可能になりました。テクノロジーを駆使して高齢者に優しい就労環境の整備をさらに進めていく必要があります。

先ほど、「モザイク就労」と申しましたが、高齢者だけではなくて、障害者、子育て中の若い方で時間的に制約がある方、さまざまな強みとか弱み、制約を持っている人たちをうまく組み合わせ、有能な 1 人の労働者をつくるというのがモザイク就労です。これをアプリでマッチングして実現する GBER（ジーバー）というデバイスを東大の先端研の檜山先生が開発されています。仕事内容、スケジュール、場所などの仕事に関する情報と、ワーカーのスキル、興味、スケジュールなどを入力し、うまくマッチングしてモザイク就労を実現します。

こうすると、シニアと知的障害者がよい組み合わせになることがあります。若くて働けるけれども、子育てで時間の制約がある方もモザイクによって自由になる時間を有効に使って、いろいろな仕事の可能性がでてきます。将来は AI によるマッチングシステムの開発を目指しています。といますのは、仕事のほうもタスクレベルまで切り分けますし、人材のほうも非常に多様なので、人によるマッチングでは間に合いません。

高齢者の就労の促進には、年金制度の改革、職場におけるバリア除去が必要です。エイジズムの克服もその範疇です。どこまで法制度化できるでしょうか。また、エンプロイアビリティの強化、高齢者自身が常に雇用される能力を磨いていく必要があります。私は法学については門外漢ですが、全員参加で生涯参加社会を実現するためには雇用や教育の法制度の見直しが必要になると考えております。

貢献寿命の延伸

長生きすること、寿命の延伸は秦の始皇帝の頃から人類の夢でした。20世紀後半になって、先進国の平均寿命が80歳に近づいたとき、寿命は伸びたが寝たきりや障害をもって生きる人が増えたということで、健康寿命の延伸がいわれるようになりました。健康寿命と平均寿命の間にまだギャップがあり、健康寿命の延伸は、これからも進めていかななくてはなりません。ただ、健康で生きていればそれでよいかということです。次の私たちの目標は、元気で、社会と繋がって、そして役割を持って生きるという、Engaged Life Expectancyの延伸です。私は日本語訳があまり好きではありませんが、一応、貢献寿命としています。貢献寿命の延伸、これを次の目標として、世界最長寿国の日本から発信していく必要があると思っています。私のお話ししたいことは以上でございます。どうもご清聴ありがとうございました。

樋口 秋山さん、ありがとうございました。今、どういうふうにご貢献できるかという秋山さんのお話がありましたが、これからやろうとするのは辻先生を秘書代わりというか、このスライドをうまく動かすことができるかという私自身への試験みたいなものですが、可能性があるかどうか試してみたいと思います。辻先生お願いします。