

1

TALK

対談

プラチナ社会への 挑戦は シニアが主役になる

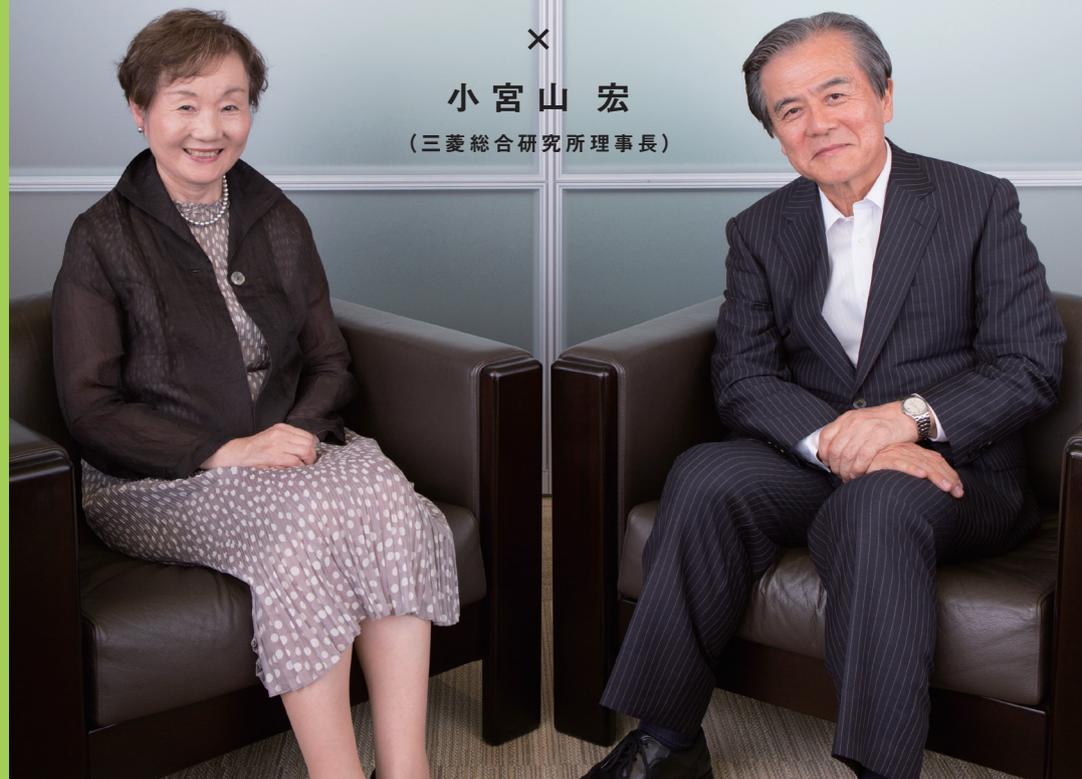
秋山 弘子

(東京大学高齢社会総合研究機構特任教授)

×

小宮山 宏

(三菱総合研究所理事長)



—変貌する高齢者のイメージ

小宮山 「プラチナ社会」とは、衣食住の確保、移動の自由、情報の自由、そして長寿といった目標が「量」的に満たされたとき、さらに目指すべき「質」の高い社会のことです。先進国は19世紀から20世紀にかけて量的な目標をほぼ達成した。そしていま、あらゆる側面で質の高さが求められている。長寿に関していえば単に長生きするというだけでなく、質の高い長寿とは何かという本格的な議論が始まった。2012年の日本人女性の平均寿命は86.41歳で世界一、日本人男性も過去最高の79.94歳となり、80歳が目前となりました。「プラチナ社会」は社会全体の姿ですから、必ずしも高齢化問題のみに対応するものではありませんが、質の高い長寿は重要な柱です。

秋山さんはジェロントロジー（老年学）を研究され、高齢者の追跡調査を続けてこられました。日本における高齢者のイメージは、以前と変わってきているのではないのでしょうか。

秋山 私が全国の高齢者調査を始めたのは1987年のことです。現在は、当時の

「高齢者」に対するイメージだけでなく、実態も変わってきています。加齢に伴って高齢者の生活に生じる変化を調べるため、全国の住民基本台帳から60歳以上の男女約6,000人を無作為に抽出して、3年ごとに追加調査を行ってきました。毎回同じ人に同じ質問をします。25年間に8回の調査を行いました。その結果、高齢者の男性の7割、女性の9割は、70代半ば辺りまでは元気に暮らしているのですが、75歳頃を境に自立度を徐々に失っていくことがわかりました（#01-01）。

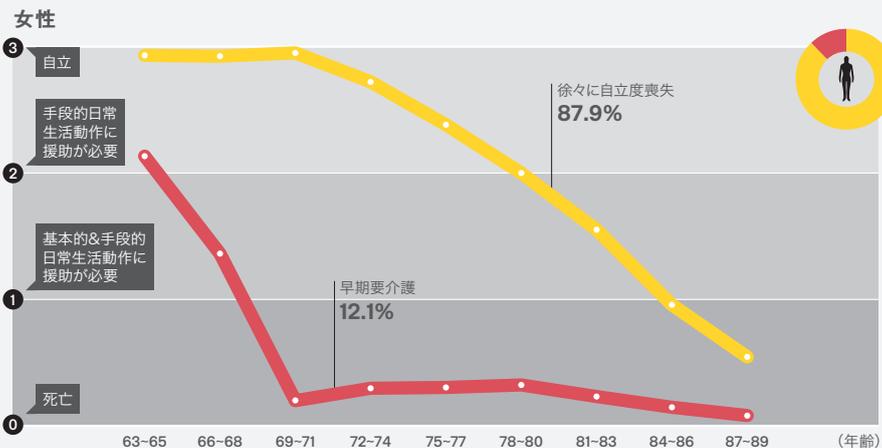
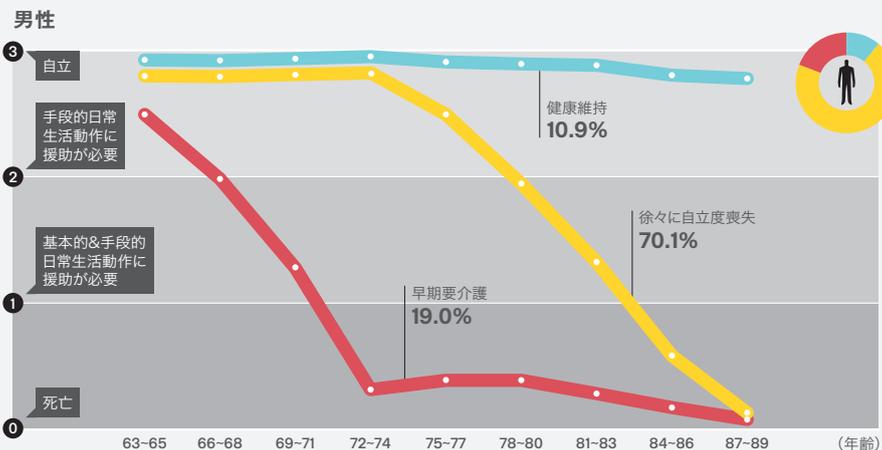
もう一つは、歩行スピードの変化です。東京都老人総合研究所（現・東京都健康長寿医療センター）が1992年と2002年に行った生活機能調査では、両方の年で同じ年齢の人を比べると、11歳ほど若返っているという結果が出ました。2002年に75歳だった人は、1992年に64歳だった人と同じ速さで歩いていたのです。

小宮山 「元気カーブ」の観点から見れば65歳ではなく75歳が分岐点なのですね。

秋山 2030年には、その分岐点を越えた75歳以上の人口が現在よりも1,000

#01-01 自立度の変化パターン

全国高齢者の追跡調査



万人増えて、全人口の2割を占めるようになります。5人に1人が75歳以上という時代がきます。その人たちが自立度を失っていくのは個人は無論のこと、国としても憂慮すべき事態で、そこを何とかしたいというのが、老年学を研究している者にとっての大きな課題です。目指すのは自立期間、つまり健康長寿の延長です。単に長生きするだけでなく、元気で長生きできる期間をできれば5年くらい延ばして、80歳まではみんな元気に、という社会を実現したいと考えています。

小宮山 別の言い方をすれば、65歳ではもはや高齢者とは呼べない。

秋山 そういうことだと思います。60代は高齢者ではなく中年と呼ぶべきかもしれません。私たちは元気に長生きするようになりました。認知機能が落ちはじめる時期が遅くなっているというデータも、最近ドイツの学者から報告されています。

65歳以上を一律に「高齢者」と呼び、彼らを「社会に支えられる人」とする線引きに科学的根拠はありません。制度上便宜的に決めているだけのことです。私たちはそのような考え方を改めなけれ

ばいけません。実際、65歳以上の多くの人は、自分は「社会を支える人」でありたいと願っていますし、それができる能力を十分備えているのです。

——人生50年時代から90年時代へ

小宮山 織田信長が「人生50年」という朗吟(幸若舞「敦盛」)を好んだのは有名な逸話です。しかし、実はそのころの平均寿命は今よりもずっと短くて、30歳まで生きられない人も多かった。権力者や貴族階級など、ごく一握りの人たちだけがきちんと食べることができて、50歳くらいまで生きることができました。

ということは、「人生50年」は、見方を変えたと、一般の人にとっては長生きの目標でもあったわけです。そういう時代が古代から続いてきましたが、19世紀の産業革命と20世紀に入ってから的高度成長で先進国の状況は大きく変わりました。一般市民が長生きをするようになったんです。平均寿命がどんどん延びて、その結果、高齢社会が訪れた。日本は人生80年、90年の時代を迎えているのに、人々の発想は「人生50年」の時代の

ままというのが問題です。

秋山 生き方が古い時代のままだから、長くなった人生を持て余している人が大勢います。個人の生き方だけでなく、社会のインフラ自体が昔のまま。会社では60歳や65歳に定年を迎えて、あとは余生という仕組みになっています。しかし、現実的にはその先20年以上あるセカンドライフの出発点なのです。雇用制度も教育制度も見直す必要があります。

小宮山 「人生90年」の時代をどうすれば豊かに生きられるか。今、それが問われているのです。秋山先生や、同じように老年学を研究されているドイツのシュタウディンガー先生からうかがった話を参考に、私は「幸せな加齢の5条件」をつくりました。「栄養」「運動」「人との交流」「新しい概念の受容性」「前向きな思考」の5つです。ただ年を取るだけでなく、長い人生の質を向上させるために必要な条件という意味です。

秋山 実はジェロントロジーも、かつては量、つまり寿命をどこまで延ばせるかを追求していました。その目標をある程度達成したところで周りを見ると、寝たきりの

人や、定年後に何をしてよいのかわからずに日々を無為に送る人が大勢いる現実と直面します。そこでジェロントロジーは量から質へ、高齢期のクオリティ・オブ・ライフ(QOL)をいかに向上させるかという方向に大きく舵をシフトしたのです。

そのきっかけになったのが「サクセスフル・エイジング」という考え方です。1987年にアメリカの「サイエンス」誌で発表された概念ですが、多くのアメリカ人の心を捉え、高齢者研究の研究者からも大きな注目を集めました。

「サクセスフル・エイジング」には3つの要件があります。「病気や障害がない」「高い身体能力や認知機能を維持する」、そして「社会に積極的に参加して貢献する」。人は年を取っても健康で自立し、社会に貢献できることが重要だといっているのです。本を読んだり、人と会話して知的な刺激を受け、家から出て社会にかかわり、役立つことをしようと提唱しています。

小宮山 2030年には高齢者の4割が独居になるといわれています。この人たちがどう年を取るかによって社会の様相は大きく変わってくる。現状のままではいけ

ない、というのが共通した認識です。特に独居の男性は深刻です。下手をすると「ミゼラブル・エイジング」に陥ってしまう。ろくなものを食わない、ろくな運動をしない、人と交流しない、新しい考え方を受け入れられない、ポジティブ思考ができない、など、「幸せな加齢の5条件」のすべてを失う可能性があるのです。

秋山 特に「人との交流」が重要だと思います。私たちが定点観測を行っている高齢者調査でも、1987年と1999年の結果を比べると、女性は人づきあいが増えているのですが、男性は減っています。新しい世代の高齢者ほど人づきあいを失っているのです。

その原因を考えると、いま日本の高齢化が、都市部で急速に進んでいることと関係していると思われれます。彼らは高度経済成長期に地方から都市部へ移動し、家族を形成して郊外のベッドタウンへ移り住み、朝早く家を出て夜遅く帰ってくるという生活を何十年も続けました。その結果、リタイアした時に、趣味もなく、周囲を見ても知っている人が誰もいないのです。元気で、豊かな知識や技術、

仕事関係のネットワークをもっているのに、「することがない」「行くところがない」「話す人がいない」と言っ、一日中テレビを観て時々犬と散歩するという生活をしている方が実に多いのです。これでは筋肉も脳も衰えますし、人とのつながりもできません。

——「幸せな加齢」を実現する社会システム

小宮山 幸せに年を取るというのは、最終的には個人の問題ですが、まず社会がそれを満たしやすいような環境をつくっていくことが重要でしょう。社会システムを見直す必要がありますね。

秋山 退職した男性が外に出やすいのは、やはり仕事なんですね。ずっと仕事をしてきて、定年を迎えたといってもまだまだ元気。とはいえ、これまでのように満員電車で揺られて東京まで通勤して夜遅く帰ってくる生活は続けたくないし、体力的にも長くは続かないということです。セカンドライフに合った新しい働き方をつくるのが求められているのです。たとえば、自宅から徒歩や自転車で行ける範囲に、自分で時間を決めて働ける

場所があったらどうでしょう。月に数万円の収入でも、とにかく家から出て、人と交わって働く機会をつくる。セカンドライフの新しい働き方です。

私たち東京大学高齢社会総合研究機構と千葉県柏市、UR都市機構の三者は、こうした就労プロジェクトを推進するための研究会を立ち上げ、2011年から同市の豊四季台で社会実験をスタートさせました(#01-02)。ベッドタウンはもともと農地でしたから休耕地が多い。そういった土地を活用した農園事業や野菜工場、屋上農園、一人暮らしの増加に対応して、バランスのとれた食事を提供するだけでなく、地域の交流の場にもなるコミュニティ食堂や移動販売、配食事業、学童保育事業、家事や外出などの生活支援事業をすでに始めたり、あるいは準備を進めています。特に農業は人気がありますね。

小宮山 そのニーズは大きいと思います。働く側のニーズだけでなく、東京が近いわけだから、需要側のニーズも大きい。近くでとれた野菜は、やっぱりおいしい。

秋山 植物工場を始めるといっても、知識も経験ありませんから最初は難しい

ですね。ジョブシェアリングを導入して、5人でチームをつくり、各人が働ける時間帯をうまく調整してスケジュール表を作ります。初回の発芽は難しいと言われていたそうですが、今までお互い知らなかった人同士と一緒に勉強して、みんなで協力して発芽させる。それは素晴らしい成功体験です。あるグループでは、収穫した農作物を高く売るため、東京のレストランやホテルへの販路開拓にも乗り出しました。定年までの人生とはまったく異なるセカンドライフを自ら切り拓き、考え方や生き方がポジティブになったケースといえます。

——高齢者と若者が交流する学びの場

小宮山 豊四季台の社会実験を通して、ものづくり、創造が重要なキーワードであるとわかります。私は、知識の伝達や教育も、高齢者の生活を豊かにすると考えています。地域に親しみ、地元の小学校で自分たちの知識や経験を子どもたちに伝えることができれば、高齢者にとって刺激になるし、もちろん子どもたちの未来も創造していけます。今、全国



トマトの収穫作業 (1)
高齢化の進む豊四季台団地を中心にシニアが活躍できるまちづくりを目指す (2)
学童保育施設の「ネクスファ」で「英対話」を子どもたちに教える。夜は学習塾も開講している (3)
地域の特別養護老人ホーム柏こひつじ園にて iPad の講習会を開催 (4)
写真提供：東京大学高齢社会総合研究機構

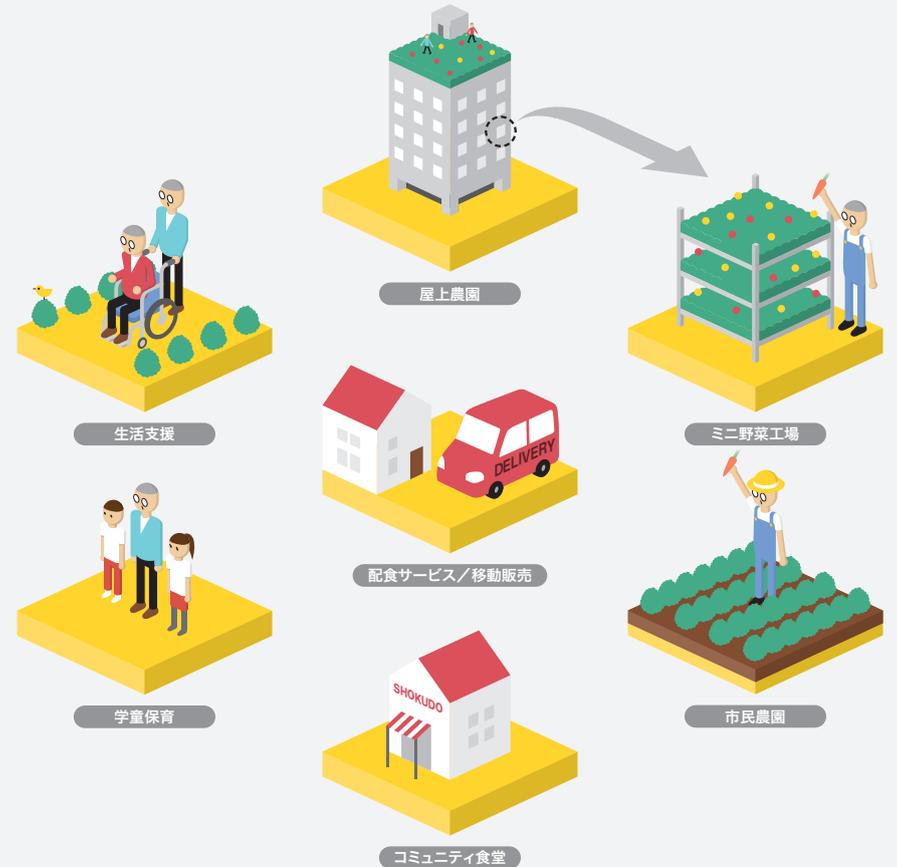
に小中高等学校が約4万校ある。たとえば海外経験者、技術者などいろんな経験をもつ5人が1チームになって各学校で教える。全国で実現できれば20万人の新しい教育者の登場です。日本の教育は確実に変わりますよ。

こういう試みは、中央で決めて全国にあてはめるという従来方式ではなかなか前に進まない。先進的な地方が率先し

て始めて、全国に刺激を与えるという進め方がいいんです。たとえば、島根県海士町の「魅力ある学校づくり×持続可能な島づくり——島前高校魅力化プロジェクトの挑戦」は、高齢者を活用した取り組みです。ここは財政難に人口減少、少子高齢化という、日本の過疎地が直面する課題がぎっしり詰まった町で、島唯一の高校は廃校の危機に瀕していま

#01-02 高齢者が生き生きと働ける街づくり

豊四季台で取り組み中の就労プロジェクト



した。そこで自治体や議会、学校、PTAなどが総力を挙げてプロジェクトを立ち上げ、産業・雇用創出や地域活性化の取り組みを始めたのです。コンセプトは「島がまるごと学校」「出逢うすべての人が先生」。高齢者を含めた地域の人材を活用し、島外からの生徒も受け入れた結果、今では多くの子どもが島に「留学」してくるまでになっています。

海士町のプロジェクトは、私が会長を務める「プラチナ構想ネットワーク」が豊かな成熟社会のモデルとなりうる取り組みを表彰する「プラチナ大賞」の第1回受賞者になりました。

——プラチナ社会のビジネスチャンスとは

秋山 当たり前ですが、高齢者は「高齢者」という一つの言葉で語られるべきものではありません。それまでの人生でさまざまな知識と経験を積んできた、個性をもつ人間ですし、健康状態や経済事情、価値観、ライフスタイルも人それぞれ。高齢者は多様であることをもっと認識すべきですね。

小宮山 おっしゃるとおり、高齢者の多

様性に社会はもっと注目し、活用していく方法を考えていく必要があります。先ほどの海士町のように、高齢者の経験を地域活性化につなげたり、さまざまな教育機関で活用することによって、子どもの生活を豊かにするとともに、高齢者自身のセカンドライフを充実させることもできます。日本の今後を考えるうえでも、大きなメリットがあるでしょう。

他国に先駆けて超高齢社会を迎えた日本は、世界の先駆者になるチャンスを得たともいえるんですね。これは産業界にとってイノベーションの大きなチャンスになりますね。

秋山 人間は若年期のほうが画一的で、高齢化するほど個体差が大きくなります。プラチナ社会を目指す産業界の課題は、高齢者の多様性にいかにチャレンジしていくかです。これまでは同じものを大量につくって大量に売るというマスの発想でできましたが、これからは多様な高齢者に向けていかにマーケットをつくれるかが問われていると思います。

小宮山 同感です。産業革命以降、規格化による大量生産で人は豊かになりま

した。産業界は人々を豊かにするため、普及型需要に応えることが求められていたわけです。しかし今後は、多様性に対応した創造型需要が必要になります。

秋山 私たちの研究機構では産学連携のコンソーシアムを発足させており、現在65社が参加しています。電機、住宅、交通、金融、食料、メディアなどさまざまな分野の企業が一堂に会して、超高齢社会に向けた長期戦略を考えているところです。多様化した超高齢社会への対応は、一つの会社が既存の技術を少し伸ばせば解決できるというものではありません。多様な分野の企業が協力して、新しいものを創り出していくことが必要です。しかも、従来のように多くの人が求めるものを想定してつくるのではなく、人生90年時代、こういう素敵な生き方がありますよという新しいライフデザインを、産業界が進んで仕掛けていくことが求められるのではないでしょう。

小宮山 そうということが可能な時代に入った、ということもできると思います。工業化による製品の規格化、大量生産のおかげで、私たちは豊かな社会をつくる

ことができた。物質的な欲求が満たされた今、次のステージであるプラチナ社会を目指すことになったのですが、そこでのキーワードは、秋山先生がおっしゃるように多様性なんです。

その走りが3Dプリンターでしょう。ユーザーが求めるもの、形も機能も異なるものを、いかに表現力豊かに作ることができるか。昔から多品種少量生産の発想はありましたが、それは手間隙^{ひま}がかり価格も高かった。そうでなく、違うものをいかに安く作るか。サービスも同じです。時代はそういうところへ変わっていくのだと思いますね。質の高さとは、良い意味での多様性の実現といえますから、まさに、量から質への転換です。この転換に産業界がいかに素早く発信できるか。プラチナ社会の実現はそこにかかっているといえます。

秋山弘子(あきやま・ひろこ)

東京大学高齢社会総合研究機構特任教授。イリノイ大学でPh.D(心理学)取得、米国の国立老化研究機構(National Institute on Aging)フェロー、ミシガン大学社会科学総合研究所研究教授、東京大学大学院人文社会科学系研究科教授などを経て、2006年より現職。専門はジェロントロジー(老年学)。高齢者の心身の健康や経済、人間関係の加齢に伴う変化を25年にわたる全国高齢者調査で追跡研究。近年は超高齢社会のニーズに対応するまちづくりにも取り組む。
