

セミナー資料

「丈人力のススメ 高齢期の生き方」

長い高齢期を充実して暮らすために

講師 堀内正範 ほりうちまさのり



ジャーナリスト・朝日新聞社社友・高連協オピニオン会員・「月刊丈風」編集人

◎1 わたしのこと。本のこと。セミナーのこと。

- ・自己紹介
- ・丈人力の拍手（持っている力）
- ・大丈夫（丈人の気概）
- ・丈人力と老人力
- ・長寿社会と高齢社会
- ・平和団塊の世代

関連自著『丈人のススメ 日本型高齢社会 「平和団塊」が国難を救う』
(武田ランダムハウスジャパン 2010・7・1刊 1500円税別)

◎2 高年期（人生65年時代・二世世代+α型社会）をどう生きる

- ・超高齢社会
- ・高齢化時代のライフサイクル
- ・賀寿期5歳層のステージ
- ・三世代年表 年次別人口・流行語・流行歌（別添）

◎3 個人と家庭（くらし）

- ・企業戦士・マイホーム主義
- ・「ツカエナイ親」とは何だ
- ・マイチェア
- ・家庭内高齢化自己認定
- ・孫育て・三世代同等同居（住宅）
- ・シニア文化圏

◎4 ものと企業（しごと）

- ・途上国の日本化と日本の途上国化
- ・百均商品
- ・正社員・派遣社員
- ・やや高安心の国産優良品
- ・高年社員（技術者）温存
- ・日本企業再リストラ
- ・高齢者向け商品・サービス
- ・高齢者向け商品展示会
- ・高齢商品経済圏

◎5 四季のあるくらし

- ・双暦
- ・百季人生（百季丈人）
- ・季節小物
- ・床の間春秋
- ・四季カレンダー
- ・自作五句
- ・八方時刻
- ・祭事・歳事・催事

◎6 地方特性

- ・「均衡ある国土の発展」と「特性ある地域の発展」
- ・地域特産品
- ・“土中”の地・祭事
- ・三世代交流会議
- ・四季型中心街
- ・シニア生活圏（居場所づくり）

◎7 自治体・国家（人民・市民・国民として）

- ・被扶養者
- ・福祉・医療・介護・年金
- ・平成市町村合併と高齢者
- ・地域生涯（シニア）大学校
- ・高齢社会対策担当大臣
- ・高齢社会対策大綱
- ・1999年国際高齢者年
- ・国連高齢者5原則（・自立・社会参加・ケア・自己実現・尊厳）
- ・日本型高齢社会
- ・平和憲法100年

◎8 高年期（人生90年時代・三世代多重型社会）はこう生きる

- ・体志行の3つのカテゴリー
- ・三世代多重型社会（つりがね型）
- ・白寿期をめざして
- ・自己実現と尊厳
- ・一人ひとりの人生の充実が総体としての「日本高齢社会」の基盤

・「丈人」「丈人力」とは・・・

史上初めてのことで、国際的にもさきがけをしている「日本高齢社会」の体現者（65歳以上）。「身の丈」（培ってきた健康・知識・技術・資産など）をよく知り、その能力を活用して新たな「モノ・場所・しくみ」をこしらえながら暮らしている現役シニア。

「人生90年時代」の長寿としてえている高齢期（65+25）の人生を、国連が提唱する「自立・参加・ケア・自己実現・尊厳」（高齢者五原則）を意識し、すべての世代（all ages）のための「三世代多重型社会」の形成に貢献する人。大丈夫！の気概をもって日また一日を過ごす人。

これまでに積み上げてきた知識や技術やさまざまな能力をどこまでも発展・熟成・深化させようとして働く力、ふつふつと湧いて出て目標（自己実現）を支える強い生活力あるいは生命力を「丈人力」（jojin-ryoku）と呼びます。

・高齢化時代のライフサイクル

青少年期	～二四歳 (二五歳～二九歳)	自己形成期 バトンゾーン)
中年期	三〇歳～五四歳 (五五歳～五九歳)	社会参加期・労働参加期 パラレルゾーン)
高年期	六〇歳～八四歳	自立・社会参加・自己実現期
前期	六〇歳～七四歳	自立・社会参加（三世代同等多重型社会）
後期	七五歳～八四歳	ケア・自己実現期（体志行3域を整えて）
長命期	八五歳～	ケア・尊厳期（「無為自化」期）

・賀寿期5歳層のステージ

還暦期（六〇歳～六九歳）	昭和二七年～昭和一八年	
古希期（七〇歳～七四歳）	昭和一七年～昭和一三年	「七十古希」（杜甫）
喜寿期（七五歳～七九歳）	昭和一二年～昭和八年	
傘寿期（八〇歳～八四歳）	昭和七年～昭和三年	
米寿期（八五歳～八九歳）	昭和二年～大正一二年	
傘寿期（九〇歳～九四歳）	大正一一年～大正七年	
白寿期（九五歳～九九歳）	大正六年～大正二年	
百寿期（一〇〇歳以上）	大正元年以前	「百齡眉寿」（虞世南）

・体志行の3つのカテゴリー

- ・体＝からだ＝健康（・食べる・健康スポーツ・休息・睡眠）
- ・志＝こころ・こころざし＝知識（・しゃべる・考える・自分史・他者・歴史）
- ・行＝ふるまい＝技術（・歩く・自作品・芸能・競技スポーツ）

<注>スポーツ競技者は「心技体」として意識している。

高齢者はまず「体」そして「志（心）」「行」と意識する。

3域をバランスよく整えて暮らすのが「優游自寧」の長寿人生。

