

現代用語 t o d a y

「人生90年時代」と現役シニア

堀内正範 朝日新聞社社友 高連協オピニオン会員 web「月刊丈風」編集人

成田市生涯大学院セミナーから

参考自著『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)

目次

世界に誇れる「長寿社会」がつかれるか

「大丈夫！」の気概が「丈人力」

世界最速で史上初の「超高齢社会」に

国の「高齢社会対策」は10年の遅延

「日本高齢社会」は失敗モデルにむかう？

3000万高齢者の社会参加

主役は70歳代と「平和団塊」の世代

「水玉模様」の重なりが存在の形

大正生まれの人びとに感謝しよう

時代を映す流行歌の変遷

「100歳社会」は女性社会

高齢男性のアンチエイジング

「人生90年時代」をこう生きる

「長寿（高齢化）時代のライフサイクル」

新しい「高齢社会対策大綱」

「人生65年」から「人生90年」へ

余生ではなく「長命期」

「有訴」から「疾病」「認知症」「介護」へ

仲間と「賀寿期五歳層」を愉快地過ごす

賀寿期5歳層のステージ

「七十古希」から「百齡眉寿」へ

「古希期」「喜寿期」「傘寿期」の人びと

「健康・知識・技能」への配慮

「体志行の三つのカテゴリー」

地域生涯大学校の役割

「成田市生涯大学院」のこと

世界に誇れる「長寿社会」がつくれるか

「大丈夫！」の気概が「丈人力」

はじめにあまり見聞きしない「丈人力」ということばの説明をいたします。

「大丈夫」ということばはよく使いますね。あの「3・11大震災」のときに、もっとも多く聞いたことばは、「ガンバロウ！ 頑張ろう！」でした。みんながとっていいほどに飛び交いました。その次がこの「ダイジョウブ？ 大丈夫！」でした。大津波のなかで、「ダイジョウブかあ？ 大丈夫だあ！」

ふたつとも励ますときのとっさの日本語です。

いま説明のために大丈夫の「大」を消します。そして「夫」の横二本をはずします。そうすると「丈人」が残りますね。丈夫は男性ですが、丈人だと女性も含むことができます。

「大丈夫！」といったときの心に響く強い気概が「丈人力」のものなのです。

「丈人」ということばはあまり見聞きしませんが、造語ではありません。古典にも出てくるれっきとした古語なのです。みなさんよくご存じの『論語「微子篇」』のなかにも出てきます。

わたしたちは「老人」であり「丈人」なのです。このことばを知らないと「元気な老人」としかいえません。が、「丈人」を知っていると、パラレルといいますか、ふたつの心の選択が可能になります。「きょうはもうやめておこう」というのが「老人」なら、「きょうはもう少しがんばろう」というのが「丈人」です。他人がどうこうではなく、自分がそう決めればいいことで、「丈人」であることが多くなれば、外目にもいつも“元気なお年寄り”と見られることになります。自分は「老人」でけっこうという人はもちろんそれでけっこうです。

世界最速で史上初の「超高齢社会」に

わたしの本では「丈人のススメ」というサブタイトルのあとに、中央に「日本型高齢社会」というメインタイトルを据えています。

「高齢社会」というとだれもが分かっていることばですが、学者や関係省庁の官僚は「高齢化」の経緯を三つの段階に分けて使っています。「高齢社会」になる前の段階を「高齢化社会」と呼んでいます。

ご存じの方もあるでしょうが、「高齢化社会」というのは、ヨーロッパで前世紀の中ごろから主に学者が使いはじめたことばのようです。65歳以上のお年寄りがだんだんと増えて、全人口の7%に達したころからを「高齢化社会」といいます。なぜ7%ですかと聞かれてもわたしには答えられません。いろいろ理由や経緯はあるのですが、いまも使用されている国際的指標です。その倍数である14%までを「高齢化社会」と呼んでいます。余生型の元気な高齢者の姿が街にちらほらという段階で、国

も自治体も介護・医療・年金といった高齢者を支える「社会保障」に力をそそぐようになります。

ここから21%までが「高齢社会」です。高齢者が高齢者の存在に気がつく段階で、高齢者の居場所やモノがつくられる「高齢者による高齢社会」形成がはじまります。国や自治体は、毎年かさむ介護・医療・年金という「高齢者3経費」の増加に財政のやりくりがむずかしくなります。

さらにお年寄りが増えて21%を超えたところからを「超高齢社会」と呼んでいます。「本格的な高齢社会」であり、高齢者ばかりでなく、三世代がそれぞれに暮らしやすい新たな社会「長寿社会」を共有するための協働活動がすすみます。

わが国の「高齢化」のプロセスはどうかといいますと、1970年にはすでに7%の「高齢化社会」に達しています。そして1994年には「高齢社会」の14%に。この間わずか24年でした。そのあと世紀をまたいで2007年には21%に達しています。この間が13年です。その後は「超高齢社会」に。いまや「高齢化率」が世界最速最高の25%にまでなっています。4人にひとりが高齢者です。

こんなに「高齢化」が急速にすすんだ国は世界に他に例がありません。世界で最初に「本格的な高齢社会」を迎えているのです。4人にひとりになって高齢者が目立つようになるとともに、わが国ではご存じのように「本格的な高齢社会」をこしらえる主役の人びととして「団塊の世代」のみなさんが加わっています。「若手高齢者」のみなさんです。これから史上初めてで国際的に注目される「日本型高齢社会」達成への道がはじまるのです。

国の「高齢社会対策」は10年の遅延

このように「本格的な高齢社会」を迎えています。わが国の実情は、その方向に向かっているとはいえません。「ひとり暮らしのお年寄りが看とられずに亡くなる」ということはあってはならないことですが、どこの自治体でも起こっていますし増えています。

学者や一部の関係官僚にはわかっていたのですが、政治家や内閣府による国の「高齢社会対策」は、「高齢化社会」期が24年、「高齢社会」期が13年でしたので、あまりに短すぎて何もやれないままできているのです。国や自治体が善意を尽くしてやれたのは、「高齢者対策」まで。「お年寄りが増えました。先進国として介護・医療それに年金は欧米並みにしっかりやらないといけない」ということで、高齢者個人への対策は、欧米に負けないレベルでよくやってくれました。

そのかわり毎年増えつづける元気な高齢者に対する「社会対策」はどうだったかといえば、ほとんど手つかずのままなのです。その遅延をだれも非難することができなかつたのは、世界に先進事例がないことと期間があまりにも短かつたことによります。「高齢化社会」の期間を国際比較してみますと、フランスは115年、ヨーロッパの

国々はだいたい半世紀、短いドイツでも40年かかって経過しています。それだけの時間をかけて「高齢化対策」ができるということになります。

とって、わが国がこのままの遅延状態をつづけていていいわけがありません。世界最速で「超高齢社会」を迎えて、世界初の「日本型高齢社会」をみずから工夫して、社会のしくみを変えたり、居場所をこしらえたり、利用しやすいモノやサービスをつくったりいたします。それが国際的に先行する「日本型高齢社会」に期待されているのです。遅延のまま過ごして“失敗モデル”としての事例を歴史に残すわけにはいかないのです。

「日本高齢社会」は失敗モデル？

にもかかわらず、経済の「デフレーション」（萎縮）脱却を掲げる安倍総理にはまったくこの問題意識がありません。安倍さんだけではなく、今世紀の歴代総理は、体現者である高齢者が人生の目標とするような構想を掲げて呼びかけをしてきませんでした。当事者である高齢者にその自覚がなくて、「本格的な高齢社会」が達成されるわけがありません。経済より基本的な人的・社会的デフレーション（萎縮）が今世紀ずっとつづいているのです。

1995年に村山内閣が「高齢社会対策基本法」を制定し、1996年には橋本内閣が「高齢社会対策大綱」を閣議決定し、1999年には小渕内閣の手で「国際高齢者年」の事業を全国規模で展開し、2001年には小泉内閣が「大綱」の見直しを行ないました。そして2011年には野田内閣によって「大綱」の見直しがなされて、2012年には策定しなおさてました。これがざっとみた経緯です。

その間、国連は新しい世紀の国際的潮流が「高齢化」にあることを想定して、世紀末の1999年を「国際高齢者年」とし、「自立・参加・ケア・自己実現・尊厳」という「高齢者五原則」を提唱して、先進諸国の高齢者がみずから体現することを呼びかけたのでした。「すべての世代のための社会をめざして」を掲げて活動するよう訴えたのでした。

わが国でも全国的な活動として展開されて、4月に初当選の石原慎太郎都知事も、10月1日の「国際高齢者の日」の都庁での記念式典で、あいさつに立っています。まことに残念なことには、これを機に高齢者すべてにこの高齢者意識を醸成する方向にむかわず、いまや「そんなことあったの？」というほどに忘れられてしまったことです。とくに政治リーダーの構想不足が主因だとしても、だれかに責任を押し付けてもはじまりません。実現の遅延によるしわ寄せを受けるのは、他でもない高齢者自身なので、自分たちの責務とせざるをえないのです。

政治リーダーが「将来構想（グランドデザイン）」を掲げ、増えつづける高齢者がその呼びかけに応じて高齢期の人生を切り開いていたら、今世紀の日本社会はずいぶん違ったものになっていただろうと推測されます。歴代の総理も内閣もその延滞をまっ

たく意識してきませんでしたし、「高齢社会対策担当大臣」は設置以来、有名無実の存在になっています。

「ひとり暮らしのお年寄りが看とられずに亡くなる」姿が増えていくような国の「高齢社会」を、どこの途上国が学ぶでしょうか。このままでは「日本高齢社会」は先行モデル事例として注目を浴びることはありえません。

経済的「デフレーション」（萎縮）からの脱却を掲げて異次元の金融緩和政策を遂行する安倍総理は、「成長戦略」で女性には3年間の産休など、学生には学問がしやすい環境や留学への支援などを行なうことで経済成長への参加を呼びかけましたが、高齢者へはひとこともありませんでした。3000万人の高齢者層に参加を呼びかけることをしないで、第三の矢である「新次元の成長戦略」を可能にすることができるのでしょうか。

「アベノミクス」に何の恩恵もない高齢者は、醒めた目で財政赤字の行方をみています。「人からカネへ」の経済政策は一過性の経済効果（不動産など）をもたらすでしょうが、各界の格差を拡大し、財政赤字を拡大し、弱者を放置するすさんだ世相を現出して去るでしょう。それによって二重の労苦を負うのは高齢者です。

ふたつの国政選挙での主な争点をもても、アベノミクス経済、憲法、外交、TPP、原発などで、「年金・医療・介護・少子化対策」といったこれまでの「社会保障」の検討は「社会保障制度改革国民会議」にまかせたまま。新たな「高齢社会」そのものへの対策はありません。この現状を憂慮しつつ本格的な「社会保障」の実態を議論する場は今後ともありえないようです。

3000万高齢者の社会参加

「平和団塊」の世代への期待

ご存じのように昨年2012年に、わが国の65歳以上の高齢者は3000万人に達しました。そのうちの7割から8割に近い人びとは元気な高齢者です。国は善意の政策として、高齢者の生活を支える「介護・医療・年金」に財源を工面しながらかわってきました。厚労省や内閣府の官僚が「一生懸命にやってきましたよ」と訴えるのはそのとおりで、その努力を否定するつもりはありませんが、その間、「高齢社会対策」は手つかずのまま、長年かけて培った知識・技術・資産をもつ高齢者層を、温存するというより軽視してきたのです。

現役シニア層が新しい「しくみ、居場所、モノやサービス」の創出に参加することによって初めて、「社会保障」の現場が安定し、「新次元の日本長寿社会」が動き出すのです。あとで詳しくお話ししますが、昨年9月に有識者と内閣府官僚がまとめた新「高齢社会対策大綱」に、はっきりと指摘されています。それなのに政治家はその重要性に気付かないのです。

この本の出版に当たって、史上初で国際的に先行する「日本型高齢社会」の達成を

だれに期待したらいいのかという議論で、やっぱりこの人びとの歴史的使命であろうということで「平和団塊」が国難を救う」というサブタイトルを付け加えました。

「団塊の世代」の人びとに意識化を求める意味合いをこめて「平和」を付けて「平和団塊」としたのです。戦後すぐの1946年を除いて、47年・48年・49年、昭和でいうと22年・23年・24年の3年間には毎年260万人の戦後ッ子が生まれています。いまは半分以下の100万人余です。しかし「平和」の意識化にとって大事な1946年を加え、さらに200万人余の1950年を「団塊」に加えて、5年間ちょうど1000万人の戦後ッ子すべてを合わせて言うために、「平和団塊」と呼んだのです。

戦争が終わってほっとして、将来の平和な時代に希望を託して、たくさんの子どもが生まれました。これは日本だけのことではありません。ヨーロッパでもアメリカでも、ベビーブーマーといわれています。日本は団塊。

これは作家の堺屋太一さんが、1976年に『団塊の世代』という本を出して、それから流行りすぎてしまいました。教育、就職、結婚、消費、役職、引退、年金・・・団塊700万人の動向が世の中にさまざまな影響をあたえてきました。そしていまこそ「平和団塊」として、父母が願った「平和」の証になるような「高齢社会」を達成していただきたいと願っているのです。

「水玉模様」の重なるように

「団塊の世代」とはたいへん失礼な呼び方です。

実は「団塊」になんかならない人びとなのです。一人ひとり、競争と選択を通じてしっかりとした生活意識、細かい生活感性をもった人びとですから、集まって城なんかつukらない。三三五五、せいぜい「水玉模様」のようになります。それでいいのです。一生涯を萎えずに生き活きと暮らして、「水玉模様」のように重なっていれば存在感を示していれば同じことですから。「団塊の世代」のみなさんは、戦禍の被災者を子どもの肌で感じ、子どもの目で見えてきた戦争体験者なのです。

「団塊の世代」のみなさんが65歳になってしまうと、現役の人びとはまったく戦争を知らない人ばかり。生きていだけで戦争反対という人たちが去っていき、「平和」を護る力が世の中から失せて保持が危なくなってきた。それが「憲法改正」と「国防軍」保持の動きです。

戦禍のあと「平和」の社会がどういうふうにしてつくられたかを次の世代に伝えないと「平和」の基盤が危ない。だから「憲法改正」の議論はしたほうがいい。どう変えるかは国民が選ぶことだとしても、「団塊の世代」のみなさんを含む高齢者の役割として、戦後の生の経験を後人に伝えること。その役割を合わせ期待して「平和団塊」と呼んで、サブタイトルに付け加えました。

1946年から1950年の5年間で、ちょうど1000万人の「若手高齢者」が

元気でいます。この人びとが萎えずにしっかりした「日本型高齢社会」をつくっていかれば、世の中に活力が生まれるし、先輩が苦勞して戦禍のなかを生き延びてこしらえてきた「平和社会」を引き継いだ「平和の証」になる。これは21世紀の「国際平和」の先駆けのシンボルとして、高齢化後進諸国のモデル事例になる。

65歳になって現役から退いた一人ひとりが個人に籠って力を萎えさせてしまう。その萎えの総体が「デフレーション」（萎縮）です。ここでの「デフレーション」は人的社会的な萎縮という意味です。「経済的デフレーション」脱却で安倍総理が努力しても、3000万人の高齢者がこのまま動かなければ、持続的に「デフレーション」（萎縮）がつづいて、国力は落ちつづけます。1000万人の「平和団塊」の一人ひとりが社会参加する。その総体が平和裏の「日本型高齢社会」の基盤を支えることになるのです。

大正生まれの人びとに感謝

先輩たちはよく働いてくれました。戦争に巻き込まれて戦禍にあったのは「大正生まれ」の人びとです。1945年には20歳～33歳。運よく生き残った戦後は「企業戦士」になって2人分、3人分、本当によく働いてくれました。夜遅くまで酒も呑むけれど、朝には這いつくばっても会社に出る。戦後の復興から高度成長を成し遂げたのは、こういう大正生まれの人びとです。だから「ひとり暮らしのお年寄り」はみんな大事にしなければ申し訳ありません。比べたら昭和生まれは後ろについて楽をしてきたのです。本物の「企業戦士」のうしろのほうで、まねごとをしていたようなものですから。

大正生まれの人は、生まれた時はよかったです。表向きは「大正デモクラシー」とか「きょうは帝劇、あすは三越」などといわれた時代でしたから。ご存じのように、われわれが歌ってきた童謡はほとんど大正時代につくられました。母さんにできたての童謡を聞かされて、柔軟な感性を育ててきた人びと。そのあと1931年・昭和6年の満州事変から14年間、「15年戦争」という人もいますが、「日中戦争」と「太平洋戦争」に巻き込まれました。

戦場で戦ったのはこの「大正生まれ」の人びとです。男性は「富国強兵」の担い手として外国の戦地に派遣されて戦い、仲間を亡くしています。わたしの叔父も沖縄戦で亡くなっています。女性は「良妻賢母」として育てられて、銃後をまもり、兄や夫を失い、戦後は子どもたちを女手で育ててきたのです。わたしも昭和生まれの子どもの目でみて記憶していますが、すさんだ戦争のあとの国を一步一步建て直してきたのです。いま2013年・昭和88年ですから、米寿以上になっています。こういう国をつくった人たちを大事にしないで、「高齢社会」にむかっているとはいえますか。いまひとり暮らしをして看とられずに、子どもの頃に母さんに教わった童謡になぐさめながら亡くなっていく。そういう例は、いまだこの市町村にもかなりの数で起こってい

ます。

時代を映す流行歌の変遷

そのあたりのようすを見ていただくために、資料の「年表」を開いてみてください。タイトルは「三世代年表」としてあります。制作は堀内正範としてあります。これは新聞社の現役のころからこつこつと作ってきたもので、ウソ偽りはありませんし、間違いもほとんどないはずです。

表のつくりつけは、「西暦、和暦、干支、年齢、男性の人口、女性の人口、流行語、流行歌」の順。人口は2010年の「国勢調査」の数字です。1年を1行でまとめてあります。たとえば2005年の例をみていただくと、

二〇〇五 平成一七 乙酉 八 五四・二 五一・七 小泉チルドレン。愛・地球博。
「桜」「Butterfly」

になっています。この年の流行語は「小泉チルドレン」や「愛・地球博」で、流行歌は「桜」「Butterfly」。1年跳んで2003年は流行語が「マニフェスト」や「バカの壁」。流行歌は「世界に一つだけの花」。この歌はその後もよく歌われています。

お話ししてきた戦後すぐの時代を見るために、「これより高年期」に跳んでください。1947年・48年・49年の人口を見ていただくとお分かりのように、男女合わせるとそれぞれ200万人を越えています。

いちばん多いのが1949年・昭和24年で、男性が111万人、女性が115万人です。流行語が「ニコヨン」。そうです日雇い労務者のことで、240円で働いていました。流行歌は「青い山脈」「長崎の鐘」。「青い山脈」はここから歌われてNHK紅白のトリとして長く歌われてきました。みなさんも口ずさんだなつかしい歌です。

1948年・昭和23年は流行語が「斜陽族」「ノルマ」、歌は「湯の町エレジー」「異国の丘」。大正生まれの吉田正さんの「異国の丘」はこの年に流行して以後、大陸から還らなかった人びとを思ってよく歌われました。1947年・昭和22年の流行語は「ゼネスト」、歌は「鐘の鳴る丘」。「鐘の鳴る丘」はラジオで聞きました。この3年間に生まれた「団塊世代」は、来年にはみな65歳になります。

戦後すぐの1946年・昭和21年は男性64万人、女性68万人で、130万人ほどと少ないですが、両親がこの子たちは戦争のない平和な時代を生きてほしいと祈るようにして育ててきた大切な戦後っ子です。流行語が「タケノコ生活」。いまの人にはほとんど意味はわからないでしょうね。タケノコ食べたの？ なんて。母親がタケノコの皮をはぐように、着ている衣類を売って子どもに食べさせた。

そして1945年・昭和20年はピカドンで敗戦。「りんごの歌」から戦後の歌ははじまります。戦後の歌は風景も見えるし、いっしょに歌えるし、明るい歌が多いです。「白い花の咲くころ」なんかよく歌いました。

その先は戦時中になります。歌も「同期の桜」「若鷺の歌」「暁に祈る」など戦歌が

生まれてくる。「麦と兵隊」とか「海ゆかば」なども。1943年・昭和18年生まれの人が70歳、「古希」を迎えています。

もう少しさかのぼって大正時代を見ていただきますと「長命期」。「余生」ではなく、どこまでも前むきに生涯現役で生きるのが「長命期」です。2013年は昭和88年ですから、「大正生まれ」の方は米寿より上です。1923年・大正12年には「関東大震災」がありました。

歌の欄の童謡を拾って試してみてください。「この道」「あの町この町」「からたちの花」「砂山」「七つの子」「赤とんぼ」「叱られて」「背比べ」「靴が鳴る」「浜辺の歌」「宵待草」「朧月夜」「鯉のぼり」「海」「春の小川」・・・雑誌の「赤い鳥」。だれもが知って持っている心のふるさとです。これらの童謡も100年近く歌われてきました。

「100歳社会」は女性社会

思いきって「年表」の最後のページまで跳んでいただきますと、100歳以上の人口がわかります。5万人を越えたといわれていますが、ご覧のように男性は6534人で女性は4万4842人。現在のところ「100歳社会」は女性社会です。「男性がんばれ！」ですね。

「高齢社会をよくする女性の会」の樋口恵子さんは、いま80歳ですが、初代として百歳時代の社会をつくることを宣言していますから、きっと達成するでしょう。男性ではそこまで言える人がいないようです。

男性はもっと「アンチエイジング」に努めて追いつかないといけませんね。「アンチエイジング」というと女性のお肌のことだと思っている方もおられるようですが、からだ全体を年よりも若く保つことを「アンチエイジング(若づくり)」というようです。

世界一の長寿者だった木村次郎右衛門さんが6月12日に亡くなりました。老衰でした。116歳54日。1897年・明治30年4月19日生まれ。

生存者としてご紹介したかったのに残念です。男性では史上最長記録として昨年12月にギネス社に認定されています。京都府京丹後市丹後町在住で、地元の尋常高等小学校を卒業後、1914年から丹後町などの郵便局につとめて、1962年に退職後は90歳まで農業していました。ですから、いつもからだ全身を使ってしごとをしていたのが長寿によかったのでしょう。ギネス認定の折りには、「サンキュー・ベリーマッチ。ユウアー・ベリーカインドマン」と英語でお礼をのべていました。子ども7人、孫14人、ひ孫25人、やしゃご(玄孫)9人。これで世界最長寿者は日本女性の大川ミサヲさん、1898年・明治31年3月5日、115歳になりました。

高齢男性のアンチエイジング

高齢男性のもう一人のヒーロー、冒険家・プロスキーヤーの三浦雄一郎さんが5月23日、世界最高峰のエベレスト登頂に最高齢80歳で挑戦して成功しました。19

32年・昭和7年10月12日生まれ。70歳、75歳につづく80歳での快挙です。

日ごろの訓練では、よく歩く。両足首に5キロ、背中に15～20キロの負荷をかけて外出する。こうすると新宿や銀座を歩いているだけでもヒマラヤの景色を楽しめるんだそうです。TVでは主治医のひとり白澤卓二順天堂大教授（加齢制御医学）が隣に座ってコメントしていましたが、わが国は100歳以上が5万人になったといっても寝たきりが多い。高齢になっても病気や体力の衰えを克服するのが「アンチエイジング」で、三大要素は「食事」「運動」「生きがい」。100歳以上を元気ですごす人は「前向きで楽天的な性格」という特徴をもっているそうです。

その代表が三浦さんのお父上の敬三さん。敬三さんは100歳を越えてもお元気で活躍されていた。三浦雄一郎さんも心臓病を克服し、「アンチエイジング」に努めて、いまも60歳ぐらいの体力だそうです。三浦さんの人生提言は「夢いつまでも」で、ワクワク、ドキドキするような「夢」を持ちつづけること。85歳での次の目標は、エベレスト登頂はないけれど、世界6位の高峰へ息子の豪太さんと登ってスキーで滑ることだそうです。60歳の体力、ワクワクする夢、日ごろ鍛えた技術があるのですから、三浦さんならやり遂げると思います。

ウォーキングは大事だけれども、軽い靴を履いてではお勧めできないと三浦さんはいいます。負荷をかけることで体力の「アンチエイジング」になる。

あとでいいいにお話をしますが、「からだ・こころ（ぎし）・ふるまい」という三つの要素に配慮してバランスよく暮らすことが、人生を長く楽しく生きる秘訣です。毎日やっていることのすべてはこの三つの要素に収まります。一般的には「健康・知識・技術」といいかえることができます。

「人生90年時代」をこう生きる

「長寿（高齢化）時代のライフサイクル」

それでは「セミナー資料」の右側のページにある「長寿（高齢化）時代のライフサイクル」をご覧ください。「青少年期」「中年期」「高年期」の25年ずつの3つのステージを基本にしています。「ライフサイクル」というと普通に使われているのは、「乳幼児、少年、青年、壮年、老年」を5段階、大学の講義でも厚労省の関係資料でも、ふつうはこういう形をとっています。まとめ方や表現はさまざまですが、エリック・エリックソンという学者が発達心理学の立場で言い出したところなので、5段階のうちの最初の3つが20代までに配置されています。あとは壮年と老年。間違いではありませんが、若年層に片寄っています。これではいまの「高齢社会」は説明できません。

そこで提案しているのが、この「長寿（高齢化）時代のライフサイクル」です。

.....

・長寿（高齢化）時代のライフサイクル

青少年期 ～二四歳 自己形成

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

「自立・参加・ケア・自己実現・尊厳」は国連提唱の「高齢者五原則」

.....

生まれて24歳までの最初の25年が「青少年期」で第一ステージの自己形成期。そのあと5年間は「バトンゾーン」。複雑な時代ですから社会参加や労働参加を納得して選択する時期。もちろん必要のない人もいます。そのあとの25年が第二ステージの「中年期」で、30歳から54歳。ここがいわゆる国際的なレベルでの現役に当たる時期で忙しい。国民の基本的義務である労働をしっかりとやる。みんなが暮らしやすい社会を先人から引き受けて次の世代に引き継ぐ。次世代を産み育てるのももちろんこの時期です。

そして55歳から59歳の5年間は「パラレルゾーン」。ふたつの人生として有効に過ごす。「パラレルライフ」というのは、日本社会をよく知り将来に期待してくれていたアメリカの社会生態学者ピーター・ドラッカー教授がいています。教授は90歳をすぎて亡くなるまで現役でした。この期間、「窓際族」なんていわれて萎えている暇はないのです。それまでのしごとの仕上げと新たな模索。

4月から「改正高齢者雇用安定法」が実施されて、定年が65歳まで延びましたが、単にゴムヒモを引き延ばすような政策で、新たなしごとの目標がみえません。これでは企業も耐えられませんが、高齢熟年社員はいつそう萎えます。懸案であった定年と年金支給を65歳でつなぐ政策上のつじつま合わせはできたのですが。

長い間かけて蓄えた技術と知識とほどほどの資産をもっている高齢熟年社員は何をすればいいのか。若年社員のしごとを奪うようなことがあっては意味がない。「高齢社会」を形成するために、企業が新しい事業を企画し実行できるような長期構想(グランドデザイン)を国が示して、..これが「成長戦略」なのです。その上で「高齢者雇用安定法」を実施することができたはずですが。

にもかかわらず、「社会保障」の実体である「高齢社会」の姿を議論すべき国会は、「消費増税」のことばかりでした。決められる政治とかいって野田総理は三党合意で「消費増税」の実施だけを決めて解散。年末の総選挙で、自民党は議席数では大勝しましたが、投票率や得票数でみるように、国民は自民党政治に納得したわけではありませんでした。時流としての「アベノミクス」と「オリンピック」は一過性のものがあり、底流し潮流である「高齢社会」の達成に向かわなければ、この国の将来はあり

ません。

ここで注意すべきことは、表舞台の国会での「消費増税」議論と同じ時期に、内閣府の官僚と学者（清家篤慶応大学塾長など）が検討し、11年ぶりに改定した「高齢社会対策大綱」が、2012年9月に閣議決定されたことにあります」

新しい「高齢社会対策大綱」

この「大綱」が指摘した「人生90年時代」ということばは、すべての高齢者が実感をもって知っておく必要があるのに、知らされていません。これが問題です。この「人生90年時代」ということばは、去年の9月に新しい「大綱」が閣議決定されたときには、キーワードとして報道されましたが、その意味合いを当時の野田総理すらわかっていない。閣僚も「消費増税」論議には熱心でしたが「社会保障」制度の実体にかかわるこの「大綱」の改訂に関心がない。高齢者の人生がわからない若い現役記者からは質問も出ない。それでみなさんのところへ情報として伝わらなかったのです。

この新しい「高齢社会対策大綱」のなかで、わが国の高齢者がいま迎えている実情を、「人生90年時代」として指摘しています。これまで長く「人生65年時代」がいわれ、国際的にはいまでもそれでいいのですが、日本は「世界に前例のない早さで高齢化が進み、世界最高水準の高齢化率となり、世界のどの国もこれまで経験したことのない超高齢社会を迎えている」と「大綱」の冒頭の「大綱策定の目的」に記してあります。一人ひとりの高齢者にしっかり知らされなければ、そういう高齢者意識の生まれようがありません。

世界のどの国民も経験したことがない「超高齢社会」をわれわれはいま体験しているのですが、国がこうしてくださいよ、とみんながわかるような「構想」を示してくれなければ、一人ひとりの高齢者はどうすればよいのかわかりません。

「人生65年」から「人生90年」へ

この「長寿時代のライフサイクル」では第三の現役ステージとして「高年期」を置いています。60歳から84歳までで、「人生90年時代」に対応しています。

「高齢社会対策大綱」の冒頭の「大綱策定の目的」には、これまでの「人生65年時代」を前提としていた高齢者意識、働き方や社会参加のしかた、コミュニティや生活環境のありかた、将来への備えなどを、これからは「人生90年時代」を前提とした仕組みや活動に転換させる必要があると記されています。

書けば数行ですみませんが、具体的な仕組みや活動の転換には国民運動といえるような大きな潮流が要請されますが、必要なのは、自分の人生を大切に過ごす一人ひとりが、「人生65年時代の余生」よりも「人生90年時代の現役」を生きていると実感できるかどうかです。

いまわたしたち高齢者は、この指摘を、知らされていないけれど、知らなければな

らない。国にはいろいろ経緯もあるでしょうが、最後にしわよせを受けるのは高齢者なのですから。

2001年の小泉内閣での「大綱」改訂のあと、5年目に内閣府内部では検討があったから違和感がないのかもしれませんが、国民の側は10年後の見直しで、唐突に「人生65年時代」から「人生90年時代」に25年の人生設計の変更を求められたこととなります。意識だけなら納得できますが、働き方や社会参加のしかたなどは、高齢者だけでは解決できません。

この検討と広報をする役割を担うのは、やはり国政にたずさわる政治家です。国会議員が「消費増税」の議論をしていたその同じ時期に、内閣官僚と学者が「大綱」を見直して、昨年9月に11年ぶりの改定「新大綱」を閣議決定したわけですが、繰り返しますが、高齢者ばかりかみんなが知るべき大事な改革議論を傍らでやっているのに、「高齢社会対策担当大臣」も副大臣も経緯を知らず語らず、「消費税」をどうするか財政のことばかりに熱中していたことは責められなければなりません。

みなさん、「高齢社会対策担当大臣」ってだれだか知っていますか。歴代内閣に担当大臣がいるのです。「大綱」を検討していた時期の民主党の担当大臣には、岡田さん、細野さん、蓮舫さんなどがいます。これらの人が「高齢社会」のありようと「大綱」の内容をしっかりと理解していれば、高齢者みんなが知る機会があったのに、そういう構想力をもった政治リーダーがいないのが実情なのです。政府が推進すべき「高齢社会対策」の指針に書かれていることですから、「人生90年時代」はこれから出てくると思います。国際的には「人生65年時代」でいいのですが、日本の実情はこの10年の間にまったく変わってきているのです。

このライフサイクルでの第三の現役ステージにいるみなさんは、若手の現役として、「90年の人生」を構想し、人生設計をし、お仲間とともに自分たちが暮らしやすい社会を愉快地楽しみながら達成してください。

余生ではなく「長命期」

このライフサイクルでは、85歳以上を、余生ではなく「長命期」と呼んでいます。これまでは「人生65年時代」でしたから65歳からは余生で、あすをも知れないのが人生だからそれでいい。おおかたの高齢者はこれまでそう思って暮らしてきましたが、もちろん個人の自由ですからそれでもいいのですが、25年もある余生ってなんでしょう。そうすると「青少年+中年+ α (高年)」型の社会が変わりません。短い余生で終わったころはそれでよかったのですが、余生が25年も30年もあるのでは余生とはいえません。「人生90年時代」の60歳から85歳までを第三の現役ステージとして生きて、85歳からを余生ということもできますし、65歳から90歳までの25年とすることもできます。人生どこまでも前向きに楽天的に100歳まで生きようという「長命期」という意識もあっていい。その生きる力が次世代を励ますことに

なるのです。そういう意識、働き方、社会参加のしかた、コミュニティや生活環境とのかかわりをもつ「人生90年時代」を過ごして、次の世代が安心して使えるような「モノ・居場所・しくみ」をつくっていく。

高齢者として「自分がその木蔭で憩うことのない木を植える」というウォルター・リップマンのことばのような意識、「支える側の高齢者」意識を持ちつづけることで、「青少年+中年+高年」というすべての世代が力を合わせた「三世代多重型」の長寿社会の達成にむかうこととなります。そういう人生をここでは提案しています。

せっかく長生きしても、寝たきりでは楽しくありません。とってだれもがピンピンコロリ（PPK）というのもむずかしい。何度でもいいますが、「からだ・こころ（ざし）・ふるまい」の三つの要素をバランスよく過ごすこと。そう心がけて日また一日を迎えて過ごすことが大事になります。

「有訴」から「疾病」「認知症」「介護」へ

専門家ではありませんが一般的にいて、「有訴」が進行するにつれて「疾病」「認知症」「介護」のいずれかが自覚されることとなります。そこでこの「三つの有訴」と上手に付き合いながら、日常生活をスムーズに継続させることが必要でしょう。

「認知症」との付き合いは、進行を自覚するに越したことはないようです。人の名前は何れでもよく忘れますが、文字だけではなく映像とあわせると歩止まりがいいようです。たとえばドラッカーは頭のなかでいくら名前を繰り返しても忘れます。そこでマージャンのドラとあわせてドラッカー。エリクソンは襟とあわせてエリクソン。リップマンはリップ（唇）とあわせてリップマン。

台所になににきたか忘れることはありませんか？ あるでしょう。行く前に自前のペーパーと筆をつかうと忘れません。ペーパーは左の手のひら、筆は右の人差し指。台所へゆく前に、自前の筆で牛乳のときには「牛」と手のひらに書く。敏感な指先と手のひらからの情報は脳も忘れません。脳にいい情報がいくようです。文字だけの頭の中でのやりとりは、脳のしわのどこかで行方不明になってしまうようです。台所にいく前に書くのを忘れたらだめですが。

春秋に2度会う親しい友人の会があるのですが、もの忘れはお互いに分け隔てなく進行していて、みんな顔は思い出せているのに話題の人物の名前が出てこない。しばらく待って出てこなければハコに収めて置いておく。そのうちだれかが思い出してくれます。それはそれでまたひとしきり話は盛り上がります。「忘れっぽくなってだめだね」といわないほうがいい。

「認知症」についてはある程度の知識と自分自身のことを知っておかないと、みんな認知症の予備軍にされてしまいます。65歳以上の15%にあたる462万人と予備軍の軽度の人（MCI）が400万人いると厚労省は推計しています。

チェックの仕方はいろいろあるようですが、まずは「物忘れ」があります。人の名

前が出てこないなどの記憶力の低下とは違って、たとえば電話したあとだれと話したか忘れてしまう。そんな方がおりますか。とすれば認知症の疑いがあります。「しまい忘れ」ではへそくりの場所を思い出せない。これは困ります。「時間」や「場所」をまちがえる。人柄が変わって「怒りっぽくなる」。趣味が薄れ興味を示さなくなる。「身だしなみ」をかまわなくなる。といてすべてが衰えるわけではなく、なかでも判断力や洞察力といった能力は生涯にわたって衰えることがないようです。

「疾病」や「介護」については専門家の意見が必要ですが、「認知症」については日ごろお仲間としゃべりまくることをお勧めします。

「賀寿期五歳層」を愉快地過ごす

賀寿期5歳層のステージ

50歳から上はみんな同じ高齢者というのは、高齢化途上国ならまだしも、65歳からあとも25年の人生があつて「人生90年時代」といわれる日本にはあつてはならない意識です。たとえば「テレビの視聴率」は10代から50代で終わっています。30代が中心という、いかに若年者対象のメディアであるかが明らかです。

つい先ごろまではスプライト（妖精）系のかわいい女性が黙って画面の隅にいて、画面をやわらかくしていましたが、いつしかしゃべりだして、最近はそれも複数になっていますね。脇役で出演した介添え有識者は、「一知半解」の彼女たちに納得してもらってから視聴者に解説しますから、大事なことが抜け落ちてしまう。「きみたち可愛いね。ちょっとそちらで話していてね」とかいて直接に話しかけてくれたほうがいい。そんな出演者は2度とお呼びがないのでしょうか。とても国際的に先行する「日本高齢社会」のメディアとは思えません。

外国からの客人がホテルでTVチャンネルを次々にまわして、あきれかえってオフにしてしまうにちがいません。日本文化や技能やすぐれた新技術をじっくり見せながら専門知識のある記者が解説し、有識者同士が本音で語り合う。各地の四季の風物や文化遺産をお国ことばをまじえて丁寧に紹介する。来日した各国の人とアットホームな語り合いを伝える。そんな映像なら、目を凝らしてみてください。文化大国なら誇っていい。

「50歳から高齢者」に対して、こちらがのんびんだらりと90歳まで余生でいこうでは国の基盤が保てません。そこで「賀寿期5歳層のステージ」をとりいれましょうということなのです。

「七十古希」から「百齡眉寿」へ

「はじめが「還暦期」で60代。還暦は61歳ですね。途中で「高齢期」への刻み目の65歳があります。還暦期の60代をどう充実して暮らすか。「時めき人生の高年期」は「成熟期」でもあります。そして85歳からは「意のまま人生の長命期」です。

白板に「七十古希」「唐代の杜甫」と書く。

次が「古希期」で70歳から74歳まで。70歳が「古希」ですね。「古来稀れなり」といわれてきましたが、いまやちっとも稀れでない。これは唐代に有名な詩人の杜甫が「人生七十古来稀なり」と詠ったことから。そこまではなんとか生きよう、長生きしたい。杜甫の元の詩にはあまりないことといくらでもあることとが対比されています。日本人は半分で満足してしまうのですが、この対比が詩の味です。いくらでもあるのは酒債、お酒のつけ。「酒債は尋常行く処に有り」、お酒のつけは行くところどこにでもあるけれど、人生七十は古来稀れと詠ったのです。こう詠った杜甫はいくつまで生きたと思いますか。もちろん70歳まで生きたらこのことばは残りませんでしたよね。杜甫は長安へもどる舟のなかで59歳で亡くなったので、その思いがこのことばに残ったのでしょうか。実際に明治どころか戦後までそのとおりでした。

いまや「古希」はだれもが到達できるようになって、次はどこを目標にしたらいいのでしょうか？ それが「百齡眉寿」です。美寿でなく眉寿。眉です」

白板の「七十古希」の横に「百齡眉寿 虞世南」と書く。

「百歳になる相は眉が白くなる。たとえば元総理の村山さんや経団連の米倉さん。あの眉はうらやむべき百歳長寿の相です。ほんとに生きるかどうかはわかりませんが。「眉雪」といういいことばがあります。わたしも1本2本あるのですが、まだあまり増えません。この「百齡眉寿」をいったのは、同じ唐代の虞世南。虞美人の虞に世南、杜甫ほど名は知られていませんが書家としては有名です。では虞世南はいくつまで生きたと思いますか。さすがに杜甫よりは長生きしました。とって百まではむりでしたが、80歳。「七十古希」の杜甫は59歳で、「百齡眉寿」の虞世南は80歳。それなら「百齡眉寿」を目標としたほうが得策のようです」

「古希期」「喜寿期」「傘寿期」の人びと

「賀寿期」にもどって急ぎ足で見えていきますが、「古希」のあとは「喜寿」が77歳、「傘寿」が80歳、「米寿」が88歳、「卒寿」が90歳、「白寿」が99歳。そのあとやっところさ「百寿」です。五歳ずつ刻んでいくと8つも階層があって、ひとつひとつの期に賀寿が入っていますね。

・・・・・・・・・・セミナー資料

・賀寿期5歳層のステージ

還暦期（六〇歳～六九歳）	昭和二八年～昭和一九年	
古希期（七〇歳～七四歳）	昭和一八年～昭和一四年	「七十古希」（杜甫）
喜寿期（七五歳～七九歳）	昭和一三年～昭和九年	喜寿＝七七歳
傘寿期（八〇歳～八四歳）	昭和八年～昭和四年	傘寿＝八十歳
米寿期（八五歳～八九歳）	昭和三年～大正一三年	米寿＝八八歳
卒寿期（九〇歳～九四歳）	大正一二年～大正八年	卒寿＝九十歳

白寿期（九五歳～九九歳）	大正七年～大正三年	白寿＝九九歳
百寿期（一〇〇歳以上）	大正二年以前	「百齡眉寿」（虞世南）

.....

先人は優れていると思います。次ぎ次ぎに賀寿をクリアして長寿人生を楽しんできました。「高齢社会」を迎えているいまは一人でなく、仲間と「賀寿期」を暮らしている。それぞれの5歳層を数多くの仲間といっしょに過ごしながら、ひとつずつハードルを越えていく。気がついたら「百寿期」にいる。いいですね。どうしても「先にゆくよ」という人も出てくる。死は生きていることのたいせつさを知るためにあるとお釈迦様もいっていますから、他界した仲間を記憶のなかにつれて前向きにどこまでも生きること。

参考ですけれど、「賀寿期」を迎えている著名人の名前をあげてみましょう。

「古希」は1943年・昭和18年生まれです。どんな人がいるかという、アントニオ猪木、北大路欣也、加藤登紀子、関口宏さん。みなさん古希の現役です。もうひとつ上の「喜寿」は1936年・昭和11年生まれ。市原悦子、長島茂雄、桂歌丸、北島三郎、里見浩太郎さん。北島さんはとても見えませんね。もうひとつ上までいってみましょう。「傘寿」までいくと1933年・昭和8年生まれで、森村誠一、渡辺貞夫、永六輔、扇千景、黒柳徹子、平幹二郎、渡辺淳一さん。傘寿の現役です。並んでいただいて年齢差を感じないのは、みなさんそれぞれに生涯現役だからでしょうね」

「健康・知識・技能」への配慮

「体志行の三つのカテゴリー」

「次の「体志行の三つのカテゴリー」の「からだ・こころ（ざし）・ふるまい」は、まったく説明する必要がないやさしい日本語です。この生命存在に対する三元論は、アジア独自のもので、ヨーロッパにはない捉え方です。これを基本にしてお話しします。

まずはご自分の生活のなかでのいろいろな事象を、「体志行の三つのカテゴリー」にわけて整理して一覧にしておきましょう。

.....セミナー資料

・体志行の3つのカテゴリー

- ・からだ ＝体 ＝健康・食べる・休息・健康体操・運動・有訴・・・＝疾病
 - ・こころ（ざし）＝心・志＝知識・しゃべる・考える・情報文化・歴史・・・＝認知症
 - ・ふるまい ＝行 ＝技術・自分でする・歩く・芸能・芸術・スポーツ ＝介護
-

ここではこれまでにお話ししてきたことを、3つの要素に整理して見ていくと、

- | | | | |
|------|----------|----------|------------|
| ・からだ | ・こころ（ざし） | ・ふるまい | 三つの基本カテゴリー |
| ・体 | ・心（志） | ・行（振る舞い） | 漢字表記 |
| ・健康 | ・知識 | ・技術 | 一般的表記 |

- ・食べる ・しゃべる ・じぶんでする・歩く 4 姉妹の暮らし
- ・体 ・心 ・技 スポーツ
- ・食事 ・生きがい ・運動 白澤教授のアンチエイジング
- ・60 歳体力・夢（高峰からの滑降）・負荷運動 三浦雄一郎氏準備

——有訴——

- | | | | |
|-----|------|-----|-------|
| ↓ | ↓ | ↓ | 有訴の進行 |
| ・疾病 | ・認知症 | ・介護 | |

日々の暮らしの中でのこの「三つのカテゴリー」のバランスが大事です。とくに男性は長い間決まったしごとに従事してきたために、三つの要素のバランスを欠いていることに注意が必要です。デスクワークが多かった人は足腰を鍛えること、おなかが出ている人は歩くことで時間をかけて少しずつ体形の回復をめざします。負荷をかけて「アンチエイジング（若づくり）」に努めます。雑事をさがしていとわず担うのが何よりの三つの要素のバランスの回復に効果があるようです。過激にではなく長期計画で、そして「アンチエイジング＝若づくり」には努力を惜しまないことです。健康と体力の保持、心おどる知識・夢、外出・活動力を鍛えること。「有訴」が出てこないうちに、奥さまと家事はもちろん炊事も洗濯もみんなよし、上手に共有してこなすこと。長寿のためには現役時代の役職は、家でも外でも無用です。得意料理（薬膳）をいくつか差し挟むようになれば、7歳の差はきっとずっと縮まることになります」

止、



成田市生涯大学院 セミナー資料

「丈人力のススメ」

前向きに楽しく「人生90年時代」を暮らすために

2013年6月26日(水)・28日(金)

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

◎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)と岳父
- ・丈人力と老人力
- ・長寿社会と高齢社会
- ・平和団塊(1000万人)の役割

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
- ・長寿(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)

- ・戦禍・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
- ・子ども・孫育て・三世代同居(住宅)
- ・シニア文化圏

◎4 モノと企業(しごと)

- ・途上国の日本化と日本の途上国化
- ・百均商品とやや高安心の国産優良品
- ・正社員・派遣社員
- ・高年社員(熟練技術者)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)
- ・常春型(エアコン)から四季型(通風)へ
- ・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

◎6 地域特性

- ・「均衡ある国土の発展」と「特性ある地域の発展」
- ・優良地産品
- ・伝統の祭り
- ・四季型中心街
- ・シニア生活圏
- ・三世代交流会議
- ・地域生涯大学校

◎7 自治体・国家(人民・市民・国民として)

- ・地域包括ケア
- ・福祉・医療・介護・年金と消費税
- ・市町村合併と少子高齢化

・高齢社会対策大綱 ・高齢社会対策担当大臣 ・日本高齢社会と平和憲法 100 年

・1999 年国際高齢者年 ・国連高齢者 5 原則（・自立・参加・ケア・自己実現・尊厳）



◎ 8 高年期（人生 90 年時代「三世代多重型社会」）

はこう生きる

- ・「高年期」（六十歳～八四歳） 蓄積してきた能力を活かした時めきの人生。
- ・「長命期」（八五歳～） 独自の境地を享受する意のまま人生。「無為自化」

・一人ひとりの人生が「地域の活性化」と総体としての「日本高齢社会」の基盤です。

・「丈人」「丈人力」とは・・・

「日本長寿（高齢）社会」は、史上初めてのことであり、国際的にもさきがけをしているといわれています。

「人生 90 年時代」に長寿として得ている高年期（65 + 25 年）の人生を、前向きに楽天的にむかえて、日また一日を「大丈夫！」の気概をもって過ごす人。「身の丈」（培ってきた健康・知識・技術・資産など）をよく知り、その能力を活かして、「成熟した」姿の新たな「モノ・場所・しくみ」をこしらえる現役シニア（65 歳以上）。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）を意識して、すべての世代（all ages）のための「三世代多重型社会」の形成に努める人。

これまでに積み上げてきて保持する知識や技術やさまざまな潜在能力を駆使して、人生をどこまでも発展・熟成・深化（自己実現）させようとして働く力、ふつふつと湧いて出て目標を支える強い生活力あるいは生命力を「丈人力」と呼びます。

・長寿（高齢化）時代のライフサイクル

青少年期	～二四歳	自己形成
	(二五歳～二九歳)	バトンゾーン)
中年期	三〇歳～五四歳	社会参加期・労働参加
	(五五歳～五九歳)	パラレルゾーン・高年期準備)
高年期	六〇歳～八四歳	自立・社会参加・ケア・自己実現・尊厳
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（体志行 3 域を整えて）・自己実現期
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）	昭和二八年～昭和一九年	
古希期（七〇歳～七四歳）	昭和一八年～昭和一四年	「七十古希」（杜甫）
喜寿期（七五歳～七九歳）	昭和一三年～昭和九年	喜寿＝七七歳
傘寿期（八〇歳～八四歳）	昭和八年～昭和四年	傘寿＝八十歳

米寿期（八五歳～八九歳）	昭和三年～大正一三年	米寿＝八八歳
卒寿期（九〇歳～九四歳）	大正一二年～大正八年	卒寿＝九十歳
白寿期（九五歳～九九歳）	大正七年～大正三年	白寿＝九九歳
百寿期（一〇〇歳以上）	大正二年以前	「百齡眉寿」（虞世南）

- ・ **体志行の3つのカテゴリー** スポーツ競技者は「心技体」として意識
 - ・ 体＝からだ・健康（・食べる・休息・健康運動・負荷運動・疾病）
 - ・ 志＝こころ・こころざし・知識（・しゃべる・考える・情報文化歴史・認知症）
 - ・ 行＝ふるまい・技術（・自分でする・歩く・芸能・芸術・介護）

・ **3つのカテゴリーをバランスよく整えて暮らすのが「長寿人生」の秘訣です**

・ **三世代年表 生年別の人口（男・女）、流行語、流行歌 制作・堀内正範**

◇「青少年期」（八～二九歳まで）

◇「少年期」（八～一四歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口（男・女）万人	流行語・流行歌
二〇〇五	平成一七 乙酉	八	五四・二 五一・七	小泉チルドレン。愛・地球博。「桜」「Betterfly」
二〇〇四	平成一六 甲申	九	五六・二 五三・七	チョー気持ちいい。冬ソナ。「愛よ愛よ」
二〇〇三	平成一五 癸未	一〇	五七・三 五四・五	マニフェスト。バカの壁。「世界に一つだけの花」
二〇〇二	平成一四 壬午	一一	五八・八 五六・〇	拉致。W杯。タマちゃん。「ワダツミの木」
二〇〇一	平成一三 辛巳	一二	五九・六 五六・七	聖域なき改革。狂牛病。「Distance」「A BEST」
二〇〇〇	平成一二 庚辰	一三	六〇・三 五七・二	IT革命。ヒトゲノム。「TSUNAMI」「孫」
一九九九	平成一一 己卯	一四	六〇・二 五七・四	ミレニアム。学校崩壊。癒し。「First Love」

◇「青年・志学期」（一五～二四歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口（男・女）万人	流行語・流行歌
一九九八	平成一〇 戊寅	一五	六一・二 五八・四	日本列島総不況。ハマの大魔人。「誘惑」
一九九七	平成 九 丁丑	一六	六〇・九 五八・二	失樂園。たまごっち。「CAN YOU CEREBRATE?」
一九九六	平成 八 丙子	一七	六〇・六 五七・七	O-157。援助交際。ポケモン。「名もなき詩」
一九九五	平成 七 乙亥	一八	六二・五 五九・四	阪神大震災。サリン。「LOVE LOVE LOVE」
一九九四	平成 六 甲戌	一九	六三・〇 五九・六	自社さ連立。大往生。「inocent world」
一九九三	平成 五 癸酉	二〇	六一・八 五八・五	規制緩和。サポーター。コギャル。「島唄」
一九九二	平成 四 壬申	二一	六二・四 五九・二	きんさんぎんさん。メセナ。「君がいるだけで」
一九九一	平成 三 辛未	二二	六一・二 五八・八	火砕流。バブル。若貴。ひとめぼれ。「SAY YES」
一九九〇	平成 二 庚午	二三	六二・〇 五九・九	ファジー。3K。「おどるポンポコリン」
一九八九	平成 一 己巳	二四	六三・四 六一・五	マドンナ旋風。セクハラ。「川の流れるように」

◇「バトンゾーン期」（二五～二九歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
一九八八	昭和六三	戊辰二五	六五・五 六三・三	ペレストロイカ。自粛。「乾杯」「ガラスの十代」
一九八七	昭和六二	丁卯二六	六七・一 六五・〇	マルサ。花粉症。朝シャン。「人生いろいろ」
一九八六	昭和六一	丙寅二七	六八・六 六六・二	エスニック。とらば一ゆ。「命くれない」「雪国」
一九八五	昭和六〇	乙丑二八	七一・二 六九・二	ダッチロール。新人類。「飾りじゃないのよ涙は」
一九八四	昭和五九	甲子二九	七三・五 七一・五	くれない族。イッキ飲み。「涙のリクエスト」

◇これより「中年期」(三〇歳~五九歳)

◇「而立期」(三〇~三九歳) 総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
一九八三	昭和五八	癸亥三〇	七四・四 七二・六	おしん。気くぱり。フォーカス。「矢切の渡し」
一九八二	昭和五七	壬戌三一	七四・五 七三・〇	逆噴射。ネクラ・ネアカ。「悲しい色やね」
一九八一	昭和五六	辛酉三二	七五・六 七三・九	フルムーン。熟年。ブリッ子。「ルビーの指輪」
一九八〇	昭和五五	庚申三三	七九・〇 七七・二	クリスタル族。「奥飛騨慕情」「恋人よ」
一九七九	昭和五四	己未三四	八八・一 七九・〇	インベーダー。ダサイ。「贈る言葉」「関白宣言」
一九七八	昭和五三	戊午三五	八四・五 八二・五	不確実性の時代。サラ金。竹の子族。「UFO」
一九七七	昭和五二	丁巳三六	八六・六 八四・六	ルーツ。カラオケ。「津軽海峡冬景色」
一九七六	昭和五一	丙辰三七	九一・〇 八八・七	記憶にございません。灰色高官。「北の宿から」
一九七五	昭和五〇	乙卯三八	九五・二 九二・八	複合汚染。乱塾。「およげ!たいやきくん」
一九七四	昭和四九	甲寅三九	一〇〇・三 九七・九	物価。超能力。ベルばら。「昭和枯れすすき」

◇「不惑期」(四〇~四九歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
一九七三	昭和四八	癸丑四〇	一〇一・九 九九・八	省エネ。日本沈没。福祉元年。「神田川」
一九七二	昭和四七	壬子四一	一〇〇・一 九七・七	列島改造論。未婚の母。恍惚の人。「瀬戸の花嫁」
一九七一	昭和四六	辛亥四二	九七・四 九五・五	脱サラ。ゴミ戦争。ピース。「また逢う日まで」
一九七〇	昭和四五	庚戌四三	九四・六 九二・八	大阪万博。ウーマンリブ。「知床旅情」
一九六九	昭和四四	己酉四四	九三・〇 九一・七	エコノミック・アニマル。「黒ネコのタンゴ」
一九六八	昭和四三	戊申四五	九〇・九 八九・九	昭和元禄。ゲバルト。「恋の季節」「星影のワルツ」
一九六七	昭和四二	丁未四六	九〇・八 八九・五	中流。核家族。アングラ。「真赤な太陽」
一九六六	昭和四一	丙午四七	七〇・七 七〇・三	丙午。交通戦争。「君といつまでも」
一九六五	昭和四〇	乙巳四八	八七・五 八六・九	期待される人間像。しごき。「女心の唄」
一九六四	昭和三九	甲辰四九	八二・〇 八一・二	俺についてこい。ウルトラC。「お座敷小唄」

◇「知命期」(五〇~五四歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
----	----	----	-----------	---------

一九六三 昭和三八 癸卯五〇 七九・九 七九・五 三ちゃん農業。「高校三年生」
 一九六二 昭和三七 壬寅五一 七七・三 七七・〇 人づくり。スモッグ。「いつでも夢を」「王将」
 一九六一 昭和三六 辛丑五二 七六・一 七五・八 プライバシー。不快指数。「上を向いて歩こう」
 一九六〇 昭和三五 庚子五三 七六・六 七六・六 安保闘争。声なき声。「誰よりも君を愛す」
 一九五九 昭和三四 己亥五四 七七・八 七八・一 ご清潔でご誠実で。がめつい奴。「黒い花びら」

◇「パラレルゾーン期」(五五～五九歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
一九五八	昭和三三	戊戌五五	七五・七 七六・三	団地族。ハイティーン。イカす。「港町十三番地」
一九五七	昭和三二	丁酉五六	七三・六 七四・三	神武景気。よろめき。「有楽町で逢いましょう」
一九五六	昭和三一	丙申五七	七七・三 七八・一	もはや戦後ではない。太陽族。「ここに幸あり」
一九五五	昭和三〇	乙未五八	八〇・〇 八〇・八	ノイローゼ。三種の神器。「南国土佐を後にして」
一九五四	昭和二九	甲午五九	八〇・〇 八一・一	死の灰。空手チョップ。「五木の子守唄」

◇これより「高年期」(六〇歳～)

◇「高年期(還暦期)」(六〇～六九歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
一九五三	昭和二八	癸巳 六〇還暦	84・7 86・6	家庭の事情。八頭身。「街のサンドイッチマン」
一九五二	昭和二七	壬辰 六一	89・3 91・7	黄変米。ワンマン。「芸者ワルツ」
一九五一	昭和二六	辛卯 六二	94・7 97・3	逆コース。「高原の駅よさようなら」
一九五〇	昭和二五	庚寅 六三	101・8 104・9	特需。金へん糸へん。「白い花の咲く頃」
一九四九	昭和二四	己丑 六四	111・1 115・1	ニコヨン。「青い山脈」「長崎の鐘」
一九四八	昭和二三	戊子 六五	110・0 114・4	斜陽族。ノルマ。「湯の町エレジー」「異国の丘」
一九四七	昭和二二	丁亥 六六	104・4 108・8	不逞の輩。ゼネスト。「鐘の鳴る丘」
一九四六	昭和二一	丙戌 六七	64・8 68・4	象徴。タケノコ生活。「東京の花売娘」
一九四五	昭和二〇	乙酉 六八	68・7 74・0	敗戦。ピカドン。一億総ざんげ。「リンゴの唄」
一九四四	昭和一九	甲申 六九	83・0 90・3	鬼畜米英。学童疎開。「同期の桜」「お山の杉の子」

◇「高年期(古希期)」(七〇～七四歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
一九四三	昭和一八	癸未 七〇古希	80・0 87・4	撃ちてしままん。学徒出陣。「若鷺のうた」
一九四二	昭和一七	壬午 七一	81・6 89・8	欲しがりません勝つまでは。「南から南から」
一九四一	昭和一六	辛巳 七二	78・8 87・3	八紘一宇。国民学校。「めんこい仔馬」「里の秋」
一九四〇	昭和一五	庚辰 七三	70・1 79・4	月月火水木金金。「暁に祈る」「紀元二千六百年」
一九三九	昭和一四	己卯 七四	60・8 69・1	複雑怪奇。靖国の母。「上海の花売り娘」

◇「高年期（喜寿期）」（七五～七九歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口（男・女）万人	流行語・流行歌
一九三八	昭和一三	戊寅 七五	63・8 73・9	相手とせず。大陸の花嫁。「麦と兵隊」「支那の夜」
一九三七	昭和一二	丁丑 七六	64・3 75・7	国民精神総動員。「別れのブルース」「海ゆかば」
一九三六	昭和一一	丙子 七七喜寿	63・0 75・7	今からでも遅くない。「ああそれなのに」
一九三五	昭和一〇	乙亥 七八	58・6 72・3	人民戦線。暁の超特急。「二人は若い」「野崎小唄」
一九三四	昭和 九	甲戌 七九	53・8 68・0	明鏡止水。「赤城の子守唄」「国境の町」

◇「高年期（傘寿期）」（八〇～八四歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口（男・女）万人	流行語・流行歌
一九三三	昭和 八	癸酉八〇傘寿	51・9 67・8	転向。ファシスト。「東京音頭」「島の娘」
一九三二	昭和 七	壬申 八一	48・9 65・4	話せば判る。欠食児童。「影を慕いて」
一九三一	昭和 六	辛未 八二	45・1 62・4	生命線。酒は泪か溜息か。「サムライニッポン」
一九三〇	昭和 五	庚午 八三	40・6 58・4	エロ・グロ・ナンセンス。「祇園小唄」「曾長の娘」
一九二九	昭和 四	己巳 八四	37・2 56・0	大恐慌。大学は出たけれど。「東京行進曲」

◇これより「長命期」（八五歳～）

◇「長命期（米寿期）」（八五～八九歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口（男・女）万人	流行語・流行歌
一九二八	昭和 三	戊辰 八五	33・9 53・0	狭いながらも楽しい我が家。「波浮の港」「君恋し」
一九二七	昭和 二	丁卯 八六	30・4 49・8	何が彼女をさうさせたか。「ちゃつきり節」
一九二六	昭和 一	丙寅 八七	27・1 47・3	文化住宅。モガ・モボ。「ヨサホイ節」「この道」
一九二五	大正一四	乙丑 八八米寿	22・4 42・5	軍教。ラジオ放送。円タク。「あの町この町」
一九二四	大正一三	甲子 八九	17・8 37・0	憲政の常道。メートルデー。「からたちの花」

◇「長命期（卒寿期）」（九〇～九四歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口（男・女）万人	流行語・流行歌
一九二三	大正一二	癸亥 九〇卒寿	13・8 33・5	大震災。流言蜚語。「船頭小唄」「復興節」
一九二二	大正一一	壬戌 九一	11・3 29・9	恋愛の自由。民衆芸術。赤化。「馬賊の唄」「砂山」
一九二一	大正一〇	辛酉 九二	9・2 26・0	悪家主。プロレタリア。「七つの子」「赤とんぼ」
一九二〇	大正 九	庚申 九三	8・0 23・7	国調。示威運動。「聞け万国の労働者」「叱られて」
一九一九	大正 八	己未 九四	5・4 16・6	デモクラシー。サボ。「背くらべ」「靴が鳴る」

◇「長命期（白寿期）」（九五～九九歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口（男・女）万人	流行語・流行歌
----	----	----	-----------	---------

一九一八	大正	七	戊午	九五	4・5	14・8	平民宰相。米騒動。赤い鳥。「浜辺の歌」「宵待草」	
一九一七	大正	六	丁巳	九六	3・6	12・4	きょうは帝劇、あすは三越。「さすらひの唄」	
一九一六	大正	五	丙辰	九七	2・8	10・4	民本主義。是々非々。「サンタルチア」	
一九一五	大正	四	乙卯	九八	2・0	7・8	御大典。ナッチョラン。「恋はやさし」「乾杯の唄」	
一九一四	大正	三	甲寅	九九	白寿	1・5	6・2	大正琴。「カチューシャの歌」「朧月夜」

◇これより「百寿期」(100歳～) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌		
一九一三	大正	二	癸丑一〇〇	1・0	4・6	薩関。新しい女。「鯉のぼり」「海」「早春譜」
一九一二	大正	一	壬子一〇一	0・7	3・3	大正維新。閥族打倒。「都ぞ弥生」「春の小川」
一九一一	明治	四四	辛亥一〇二	0・4	2・2	元始、女性は実に太陽であった。「二宮金次郎」
			一〇〇歳以上	0・6	3・8	4・4万人(二〇一〇年一〇月一日「国勢調査」)
			一〇〇歳以上	男6534	女4万4842	5万1376人(二〇一二年九月一日 厚労省調査)
一九一〇	明治	四三	庚戌一〇三	—	—	主義者。小学唱歌。「春が来た」「われは海の子」
一九〇九	明治	四二	己酉一〇四	—	—	馬鹿な奴じゃ。マラソン。「ローレライ」「菩提樹」
一九〇八	明治	四一	戊申一〇五	—	—	浮華軽佻。耽美派。「人を恋うる歌」「ハイカラ節」
一九〇七	明治	四〇	丁未一〇六	—	—	自然主義。美顔術。キリン。「旅愁」「故郷の廃家」
一九〇六	明治	三九	丙午一〇七	—	—	黄禍論。成り金。無政府主義。「青葉の笛」
一九〇五	明治	三八	乙巳一〇八	—	—	天気晴朗なれど波高し。二〇三高地。「戦友」
一九〇四	明治	三七	甲辰一〇九	—	—	軍神。君死にたまふことなかれ。「日本陸軍」
一九〇三	明治	三六	癸卯一一〇	—	—	アジアは一つなり。人生不可解。魔風恋風。

改元

明治 45=大正元 1912. 7. 30

大正 15=昭和元 1926. 12. 25

昭和 64=平成元 1989. 1. 8

(2013・1・15 修正 堀内正範)