

女んかのススメ

「人生九〇年」をどう上手に踏破するか

筆名 堀 亜起良

元『知恵蔵』編集長 堀内正範 著

堀内正範

一九三八年、東京生まれ。早稲田大学文学部卒業後、朝日新聞社に入社。『知恵蔵』編集長などを務める。

一九九四年に早期退社して中国中原の古都洛陽市へ。洛陽外国語学院外籍專家を経て、同学院日本学研究中心研究員。洛陽国際龍門石窟研究保護学会本部顧問。平和裏の「日本高齢社会」の達成と「アジアの共生」(豊かさの共有)が課題。著書に、

『中国名言紀行 中原の大地と人語』(文春新書)

『洛陽発 「中国歴史文物」案内』(新評論)

『人生を豊かにする四字熟語』(ランダムハウス講談社)

『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)などがある。

筆名は堀亜起良



『女力かのスヌメ』 ～「人生九〇年」をどう上手に踏破するか～

筆名 堀 亜起良

元『知恵蔵』編集長 堀内正範 著

はじめに

九割中流を「下流老人」にしたのは誰？

最近ついに「下流老人」がいわれ、「長寿という悪夢」というサブタイトルが付けられて「老後破産」がいわれ、同名の著がともにベストセラーになるといふ現象が起きている。

「現象」といわれるのは、そこにいたる経緯がわからず結果だけを見ているからで、起こるべくして起こった当然の結果なのである。

一九九九年の「国際高齢者年」以来、こうならないことを願って「高齢社会対策」の延滞（強くいえば「政治不在」）を憂えてきた本誌からすれば当然の経緯であり、「日本高齢社会」が失敗モデルにむかっている証が露呈しはじめているのである。「新世紀一五年の失政」の姿は、これから高齢者をめぐって次々に様々に見えてくる。

はじめに前著を公刊した現役の関係者に苦言を呈することになるが、大正末年から昭和初年生まれのみなさんは、敗戦のあとの混乱期にめぐりあわせて、みずからのための貯蓄など思いもせず、みんなで労苦をともしながら働きづめに働いてきた人びとである。だれもが等しく豊かさを共有できた一九七〇〜八〇年代の九割中流の社会をつくった功労者である。

だから貯蓄が少ないことは個別の人の事情から起きた個別の結果ではなく、何百万人も高齢者が同時に同様にそういう境遇に陥っているということであり、その後の経緯としての「しくみ」のほうに問題があるからだ。社会の「しくみ」のゆがみというものは自然にそうなるものではなく、誰かが意図して、あるいは意図せずして生じている「人為的」な帰結なのである。その誰かとは誰だったのか。

いうまでもなく、そのために国民から選ばれてその役割を付託されている政治家であり、なかなか政治リーダーである。森内閣から安倍内閣にいたる高齢社会対策担当大臣であり、いま急務としてスポーツ庁より高齢社会対策庁が設置されるべきときなのだが、それすらわかっていないことがその証となる。このたびの一〇月内閣改造で、安倍首相は唐突に「一億総活躍、女性活躍・・・」担当相を登場させたが、加藤担当相は内容はこれからという。これが高齢化先行国日本の実情なのである。

「長寿をすべての国民が喜びの中で迎え、高齢者が安心して暮らすことのできる社会の形成」（基本法前文）のための「高齢社会対策」が課題になったのは、そんなに古い話ではない。

一九九五年に村山内閣によって「高齢社会対策基本法」が制定され、翌一九九六年に橋本内閣によって「高齢社会対策大綱」が閣議決定されてスタートをきった。国際的には一九九九年の「国際高齢者年」（国連が提唱）からで、以来、新世紀一五年の経緯がある。

古くはないがそれでも高齢者が四人にひとりになる時期までの延滞は、九割中流だった国民を高齢期になって「下流老人」にするには十分の経緯である。一九九九年の「国際高齢者年」の行事は全国規模でおこなわれたのだが、国民的な課題とならなかったのは、歴代の政治リーダーに今日の高齢社会を想定する構想力がなかったとしかいいようがない。

このまま進めば、国際的に先行する「高齢化国」として、後進高齢化国がモデルとするような事例になるどころか、参考に値しない失敗モデルになりかねない。現役世代による右のような著作が高齢者の人生と「しくみ」にいくら切り込んでも解決策は出てこない。せいぜい「社会的解決策を模索すべき時代」（『下流老人』あとがき）ほどの提案しか出てこない。

のちに詳しく述べるが、青少年（成長期）＋中年（成熟期）＋高年（円熟期）の「三世現役型」の意識をともし醸成しつつ、オールドジャパン、オールドエイジズの社会をめざすこと。六五歳以上の高齢者が四人にひとりに達してからの本格的な対応は、一五年の対策の延滞を取り戻した上での「日本高齢社会」の創出となる。

成功事例としての「日本高齢社会」達成への道は閉ざされてはいない。本誌は一五年の経緯を踏まえてそれを明かすつもりである。

その一 「引退余生」でいいか 「現役長生」がいいか

一 「人生六五年」から「人生九〇年」へ

「加齢」が価値である端麗な社会

だれもが生まれてから死ぬまでのあいだ、どこにいても何をしていても、「からだ（健康）」と「ところ（知能）」と「ふるまい（技能）」との三つがすこやかにすごせることを願って暮らしている。だから、長寿者であることが敬愛され、長寿になることに価値がある社会であること、少なくともその達成にむかっていると感じられる社会でなければ「しあわせな人生」は成り立たない。

ところが、いま、みずからを高齢者と認めている人でも、いま通用している意味合いで「老人」と呼ばれると、

「違和感がある」

と感じる人や、

「まだ間があるよ」

と答える人は、少なくないだろう。

なぜか。

「老人」というだけどもがよく使うことばに対して、ひとりの人の感覚の違和であるとともに、多くの人にも同様の違和感が起きているのは、社会のしくみの方にひずみがあるからだ。

本来なら「ご老人」と呼ばれると、快く敬意が感じられるような日用語なのである。

高齢者（六五歳以上）が国民の四人に一人まで進んだわが国の「高齢化」。ここ二〇年、「高齢社会」達成へのプロセスでの国の対策が延滞してきたことが最大の理由である。

？ 国の対策が延滞してきた？ そんなことはない。

だれよりも先に、心をこめて施策に努めてきたという自負を持つ厚労省の現役官僚からの反論が聞こえる。

日また一日、増えつづける医療・介護の費用や六五歳に達した「団塊の世代」（約六五〇万人）の年金を含む「社会保障」の財源を確保する「消費税増税」も、何をさしおいても「高齢化対策」としてやっているではないか。

その通りです。

*不在は「高齢化対策」の延滞による

しかし、国の高齢化対策というのは、主に医療・介護・福祉・年金といった個人に対する「高齢者対策」であって、ここでの高齢化対策は「高齢社会対策」のことである。

あとで詳しく触れるが、高齢者意識の醸成や、みんなが安心してすごせる居場所の創出や、高齢期の暮らしに便利なモノの製造への支援や、世代間交流……といった社会対策の面での「高齢化対策」（厚労省を越えた事業）のことである。

なかったのではなく、延滞しつづけている。新世紀一五年経っても、せいぜい半熟でいどで、完熟させるには熱量がまるで足りない。半熟である理由は、高齢者の熱意不足のせいではあるのだが、それをもたらしているのは、全容を見渡せる立場の政治リーダーが、全容をしつかりと見定めて、「日本高齢社会グランドデザイン」を掲げて、国民に訴えながら先導してこなかったせいである。

なんとしたことか、戦後七〇年、平和を守り繁栄を築いた功労者である高齢者が「下流老人」と呼ばれ、「老後破産」にさらされ、「長寿という悪夢」とまでいわれているのである。

繰り返すが、対策がなかったのではなく、延滞しつづけているのである。

一九九五年の「高齢社会対策基本法」（村山内閣）制定から二〇年、新世紀一五年、とくに福祉分野で苦勞しながら「高齢社会」の達成を願って活動し、国の対策を見据えつづけてきた人びとには解かることだ。

「一年一相」という七年にわたった政界混乱の最中でも、潜在する国際的潮流である高齢化に対しては政府がなすべき事業があり、それらは他ならぬ「高齢社会対策大綱」（一九九六年に橋本内閣が閣議決定）にはっきりと示されてきているのである。

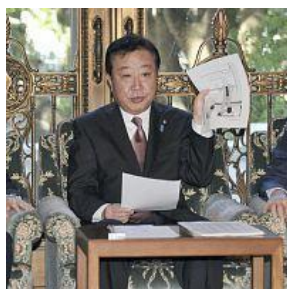
「高齢社会対策大綱」を一年ぶりに改定

高齢者への国の対策の指針となる「高齢社会対策大綱」の改定が二〇一二年九月におこなわれたが、自分の人生にかかわる重要な改定の内容を高齢者のみなさんは知らないにちがいない。

一九九九年に「国際高齢者年」があった。二一世紀にはもはや世界規模での戦争が不可能になり、平和のうちに世界規模での「高齢化」がすすむとして、国連が二〇世紀末に設定したものである。際立って急速に「高齢化」がすすむわが国では、ここを機にして、新世紀にトップランナーとして迎える「高齢社会」の構想を衆議して掲げるチャンスだったのである。二〇〇一年に「対策大綱」は学者と関係官僚によって見直し（小泉内閣）をしているが、そういう方向に進まなかったのである。だから小泉総理の責任は免れ得ない。

二〇一二年改定の「大綱」にはなすべき事業として、「高齢者意識」の醸成や就業、健康づくり、社会参加、学習活動、生活環境、市場の活性化、全世代の参画といった分野ごとに具体的な課題が記されている。それを閣議決定した野田総理の責任も明らかだ。

「高齢者意識」に「人生六五年」から「人生九〇年」へと一足飛び二五年の延伸を生じているように、他の分野の事業もまた歴代内閣が軽視し、新世紀一五年の「高齢社会対策」の延滞（強



くいえば政治不在)がつづいてきているのである。

安倍内閣だってそうだ。みなさんもお気づきのように、安倍総理は女性と若者の「成長力」とくに女性に期待して、ことあるごとに参加を呼びかけているが、「成熟力+円熟力」を持つ高齢者には言及がない。新世紀歴代の政治リーダーは、「高齢者」は「支えが必要な人」という固定観念を持っており、「社会参加」に意欲と能力のある人びとに「支え手」に回ってくれるよう意識改革を図ることもなく、上記の分野での対策を講じることもしなかつたのである。「老人」と呼ばれたくない、高齢者への敬愛の思いが薄れていくと感じている高齢者が多いのは、こういった社会対策の延滞によるところが大きいのである。

* 歴代政治リーダーに認識がない

あの大震災があった二〇一一年の一〇月に、民主党政権の蓮舫担当大臣(蓮舫議員が「少子化」と併任の「高齢社会対策担当大臣」だったことを、どれほどの人が知っていただろうか)のもとで、有識者検討会(座長清家篤慶応義塾大学長)を立ち上げて報告書を作成、その後、内閣官僚の検討を経て、二〇一二年九月七日(このときは中川正春担当大臣)に閣議決定をした。内閣はもちろん民主党の野田(佳彦)内閣である。二〇〇一年の小泉(純一郎)内閣以来の一年ぶりの「対策大綱」再見直しであった。

一九九五年の「高齢社会対策基本法」の制定から二〇年になる。人口予測どおりに高齢化は

四人にひとりまで進んだが、残念なことだが、高齢社会対策のほうは軽視されたまま、多くの国会議員が高齢社会対策担当大臣がだれかを知らず、内閣府に専任官僚がない（併任ばかり）というのが現状。「対策大綱」を練り上げ、改定した有識者と内閣官僚には重要性を増す課題と分かっている、肝心の政治リーダーにその認識がなかったことの証をここにも見るのである。

今回も一一年ぶりに内閣府内で「対策大綱」の改定を検討しているというのに、衆参両院議員は何をしていたか。日々、まことに熱心に「社会保障」費の財源となる「消費税増税」というおカネのほうの議論をしており、肝心の高齢社会の具体的ありようについては、ないといっているほど関心が薄かったのである。

だからマスコミ報道も閣議決定の日かぎり、内容については多くの国民の知るところとならなかった。無理もないことだが、若い厚労省クラブの現役記者は、「高齢社会対策」については「認知症」ほどには肝心な問題として認知していないからだ。

「人生六五年」から「人生九〇年」へ

六五年十二年〇年〇年。高齢者はこれまでの「人生六五年」から一気に二五年延びて、これからは「人生九〇年」を意識して過ごす時代になる。

つい先ごろまでは六〇歳まで（定年延長して六五歳まで）働いて、いさぎよく引退して、あ

とは後人に敬愛されて、悠々自適の高齢期を送る。そういう暮らし方がふつうだったのに、一気に二五年も延伸してしまい、「人生六五年」時代の「引退余生」の意識ではとても対応できそうにない。六五歳になって、なんとかこのまま年金と貯蓄でつましい余生を送れると予測をしていたみなさんにとっては、いまさら何だということになる。

戦後七〇年、平和裏にみんなが努めてきて、その成果として得た長寿の期間、六五歳からの二五年を、元気な間は現役としてすごして、国力の萎縮（デフレーション）を起こさず、財政赤字（すでに超一〇〇兆円）を増やさず、後人への負債を残さないようにしてほしいというのが国からの要請（懇請というべき）で、どう応えるかは個人の高齢期の生き方次第である。史上初であり、世界初であるこの誇るべき課題に、国民一人ひとりがみずからの人生でどういう回答を出すか。前人未踏の「人生九〇年」時代をどう踏破したらよいか。

還暦を迎えた人にとっては、「人生九〇年」は三度目の三〇年。六〇年まではさして長くはなかった。三度目の三〇年もおよその見当がつく。ただし今回は途中のどこかでリタイアするかもしれない。が、高齢期人生への助走期にあるのだから「まだ、いいか」とはいえない。

二〇一四年にみんなが六五歳以上の高齢者の仲間入りをした「団塊の世代」（一九四七〜一九四九年生まれ）の人はどうか。定年を迎えて年金生活にはいったばかり。ほどほど働いてきたし、ほどほどの貯蓄もある。これまでだって贅沢やムダをしてこなかったから、他は知らず自分はこのままいけそう。そこで結論をあいまいにして「まあ、いいか」となる。

この六五〇万人の大集団の人びとの黙止は、総量としては国力の萎縮（デフレーション）としてカウントされるにちがいない。

＊みんなで「成熟十円熟」社会をつくる

困ったことには、政治リーダーの「高齢社会」に対する無理解と対策の延滞はなおもつづいている。そのしわよせを受けるのは、まずは高齢期にいたるみなさんにほかならない。「老後破産」はその一画の露出にすぎない。これから高齢期を迎える中年のみなさんに波及し、そして将来、高齢者になる若者や次世代のみなにも及ぶことはたしかである。

高齢者意識、つまり人生の到達目標（ゴールではない）が六五年から九〇年に延びたマラソン人生の三〇キロ地点。マラソンは三〇キロ地点のあとが次第にきつくなる。

五五〜六四歳から第三ステージの見定めに入っても早くはない。六五歳に達した人は、ギアを下げずにそのまま前方を見てほしい。すでに「人生九〇年」時代の成熟十円熟社会をつくりながら「現役長生」の意識でひたはしる先輩シニア・ランナーの姿が見えるはず。その後ろ姿を追いながら、一団となって「人生九〇年」にむかって力走することになる。すべての人がいっしょにとはいかないから、「定年余生」型でまあいいかという人を置いて、まずは「現役長生」型の人びとが走りはじめなければ、「日本高齢社会」の達成はおぼつかない。

本稿がベストセラーになるほどの市民ランナーの参加が必要なのである。

二 成熟十円熟期に「丈人力」を活かす

「丈人力」とは

いまや街に出れば、元気に活動する高齢者の姿を数多く見かける。

男性はアウトドア・リユック姿が多いが、女性はハイミセス・ファッションを楽しんでいる。

この元気な高齢者については、いろいろな立場から実にさまざまな表現が用いられている。

「シニア」「アクティブ・シニア」「スマート・シニア」「アクティブ・アダルト」「ハイエイジ」「支え手の高齢者」「スーパージョニア」「新老人」「創業者」「熟年者」・など。世代としては「熟年世代」「プラチナ世代」「グランド・ジェネレーションⅡGG」や「アクティブ・エイジング」・という捉え方もある。

はじめに本稿からもみなさんの長い高齢期人生への励ましとなることばを提供したい。

あの「三・一一東日本大震災」の被災地で、お互いの励ましのことばとして飛び交っていたのは何だっただろう。

思い起こしていただきたい。

「がんばろう！」だった。

「頑張ろう」はその後、「復興へ頑張ろうみやぎ」（宮城県）や「がんばろう東北」（東北楽天ゴールデンイーグルス。星野（仙一）監督や田中（将大）投手らと優勝までの頑張りを共有）、「がんばっぺ福島」や「がんばろう俺！」まで、復興活動のキャッチフレーズになっている。

それにもうひとつ、被災地の現場では「だいじょうぶ？」「だいじょうぶ！」もまた、お互いの心を支えあって飛び交ったのだった。

「大丈夫」のなかには、被災地での美智子妃の「よく生きていてくださいましたね」とともに「だいじょうぶ！」という励ましのことばも記録されている。大きい声が必要としないでも、静かに心の深みに伝わる励ましのことばとして。

この「大丈夫」の「大」を横に置いて、男性をいう「丈夫」のうちの「夫」から二をはずしてみる。芯にあるのは「丈人」である。性別を問わず「大丈夫！」といったときに、心の内に包みもつ気概が「丈人」のもの。「頑張ろう！」が外向きなのに対して、「大丈夫！」はどちらかといえ、内にある力を呼びさまし励ましてくれることばといえよう。

* 人生の「自己目標」を実現する潜在力

地味だが、高齢期の人生を励ますことばとして、本稿での「丈人」「丈人力」を加えていたいただきたい。「丈人」と「老人」を漢字の古語同士として対比しながら用いられる特徴がある。

高度成長をなしとげて、世紀をまたいで高齢期を迎えて、なお活力のあるシニアなら、「人生

九〇年」の成熟＋円熟期にむかつて、「青少年Ⅱ成長期」、「中年Ⅱ成長＋成熟期」の期間をかけて培ってきた専門知識や高いレベルの技術を保持して暮らしている。

この「高年Ⅱ成熟＋円熟期」を迎えて保持している「知識・技術・資産」の活用が、デフレ脱却の「三本目の矢」であると本稿は注目しているのだが、政治リーダーは理解できず活かす気配がない。だから安倍総理の「三本目の矢」はどれもこれもあやういのである。

「フレイル状態」（筋肉が衰えて活力に自在性が失われる段階）までは間がある元気な高齢者として、だれもが保っている潜在能力を用いて何かをやってみたいと思っている。「高度成長期」から「高度成熟＋円熟期」の社会づくりへと、自分と家族にばかりでなく、社会のみんなのためにも活かしたいと思っている。

それなのに、衆議してまとめた「日本高齢社会グランドデザイン」が見当たらない。

もし新世紀の初めに国会で議論を尽くして、国民の目にも見えるような構想が掲げられていれば、高齢者はその達成のために率先して参加したろうし、するだろう。

戦後生まれの「団塊の世代」という活力あるニューフェースのみなさんの参加をえて、昭和生まれの高齢者「昭和丈人層」が一気に拡大した。この巨大な潜在力を発揮することによって、いまから史上初の「日本高齢社会Ⅱ三代現役型社会」が着実に達成にむかうことになる。

「長生してよかった」といえるシーンが、これから次々に展開することになる。必ず。

みずから決めた人生の目標を、どこまでも発展・熟達・深化させようとして、体内から湧い

て出る強い生活力あるいは生命力が本稿のキーワード「丈人力」である。

成し遂げようとする目標が大きければ大きいほど、体内からふつと力が湧いて出る。發揮する場面がないから日ごろ気づかないだけで、高齢期にいるだれもが保持している潜在力なのである。「ダイバーシティ」（多様性）は女性のためばかりではない。「オールジャパン」を願うなら、高齢者に潜在する「丈人力」を活用せず、軽視（温存？）したままで済むわけがない。

「がんばらない」と「がんばる」と

世紀をまたいだせいかわいぶん遠い記憶のように思えるが、働きづめに働いてきて、以後をどう暮らすかに思い悩んでいた高齢者を慰労してくれたことばがあった。

「老人力」（建築家の藤森照信さんと最近亡くなった画家の赤瀬川原平さんによる命名）である。先の大戦後の復興と成長と繁栄を成し遂げて、

「やれやれ、よくぞここまで」

とためいきまじりに高齢期を迎えようとしていた人びと。

その功労者を、「日本列島総不況」（経企庁長官だった堺屋太一さんの命名）が襲ったのは前世紀末のころだった。

働きづめに働いてきて、人生の晩期を迎えている自分の姿をすなおに見極める。

来し方の人生を納得した上で、がんばりすぎずにクールダウンしてゆくこと。

その冷静な自己認知の能力を「老人力」と呼んだ同時代人のことばに納得して、みずからの判断で体を休め、疲れを癒した。多くの人が納得することで、「老人力」は流行語になり、『老人力』（筑摩書房）はベストセラーになった。「老人力の伝道師」は亡くなったが、今でも高齢期をあれもこれもとがんばらずに限界をわきまえて「捨てていく気持ちよさ」を味わって過ごす「老人力」は有効だが、おのずから表出される「頑張り」は人びとを感動させるものである。

＊交々に用いる「老人力」と「丈人力」

三浦雄一郎さんがいい時期にいい事例を残してくれた。

二〇一三年五月、八〇歳でエベレスト登頂を果たした三浦雄一郎さんが推奨するように、健康を保ちながら、わくわくするような夢があり、その実現をめざすとなれば、頑張らざるをえない。「丈人力」（ハイエイジ期のわくわくするような自己目標を達成する潜在力）はおのずと湧いて出るものなのである。

といって、これまで広く用いられてきた「老人」ということばの意味を「支えられる高齢者」に限定する意図も内容も持つてはいない。

長い経緯をもつ「老人クラブ」や「敬老の日」の存在はたいせつな基盤である。

その積極的な意味合いをこれまでどおりに理解した上で、それに重ねて、現代日本の社会が

必要としている「成熟＋円熟した高齢者」の活動をプラスしてとらえる意味合いをもって用いている。この国の「高齢社会対策」が延滞したために、「老人」ということばが本来もっていた「敬老尊賢」とか「老練」「老師」「長老」といった熟成期の社会的な意味合いを失ってきた。それをフォローすることにもなるはずである。

歴史をつくる劇的な実感

現役のときの楽しかったしごとのひとつに、画家の中川恵司さんとつくった『江戸東京重ね地図』がある。江戸時代の山手、下町の古層の上に現代の東京が重なって見えるように印刷された地図帳である。地図出版の武揚堂の現場にはご苦労いただいた力作である。その中の何枚かは江戸時代の海の上に、現代の東京がまるごと浮かんでいる。この部分は近代の人びとが活動して新たに創った都市空間なのである。当たり前といえればそれまでだが、小さな事業活動や暮らしの集積が新しい歴史をつくることの劇的な実感がある。

現代の日本で暮らす約三三〇〇万人の高齢者（六五歳以上）は、これまでの歴史にまるごとなかった存在である。史上に新たな成果として得た「人生九〇年」時代を体現している一人ひとりの高齢者が、これまでになかったモノ・居場所・しくみをこしらえながら暮らすことで達成される新しい歴史空間である。

遠くに「人生九〇年」の到達点を想定しながら、一人ひとりの高齢者が目前の日また一日を
ていねいに迎えてすごす。この「現役長生」型の高齢者が形成する成熟＋円熟した社会は、こ
れまでの「人生六五年」引退余生」型の高齢者による社会とは異なった姿になるはずだ。

わが国はいまや「超高齢社会」にあるといわれるが、何事にせよ、チヨーには行きすぎた語
感があるから、この呼称は適当でない。「本格的な高齢社会」あるいは「長寿社会」というべき
であろう。本稿では高齢者の活動が存在感を示すとともに、青少年⇨成長期、中年⇨成長＋成
熟期そして老年⇨成熟＋円熟期のすべての人が等しく意識してかわることとで成立する「三世
代現役型」（成長＋成熟＋円熟型）社会を、「超高齢社会」ではなく「長寿社会」と呼んでいる。

*「昭和丈人層」の暮らしの集積が歴史に

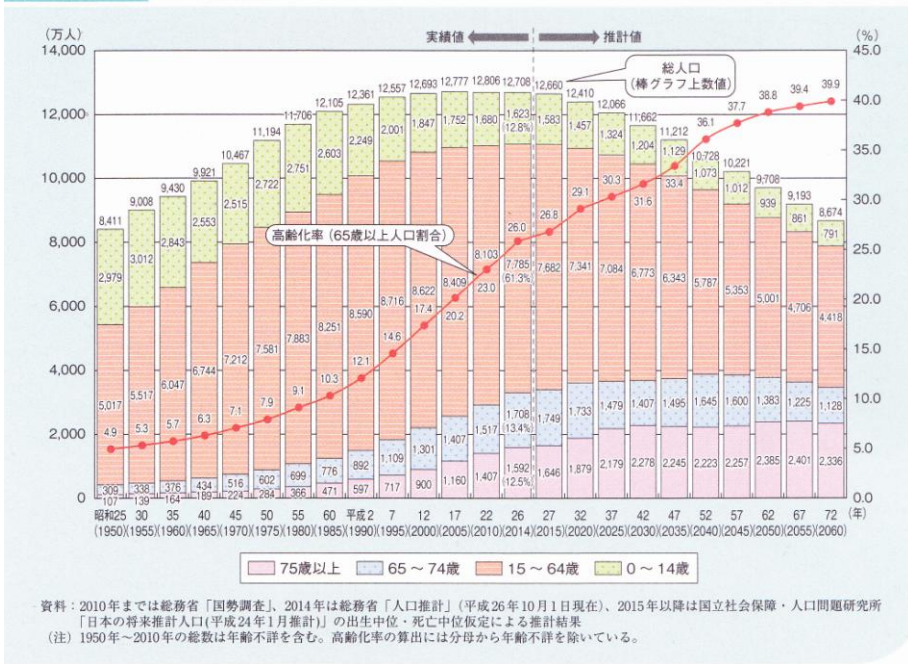
次の「長寿社会」へのプロセスを、みなさんは自分の来し方と重ねて理解しておいてほしい。
ご存じのように、「高齢化率」（国際基準で六五歳以上の人口比率）が七%から一四%までを
「高齢化社会」という。高齢者の存在が目立ちはじめたとはいえ、まだちらほらの段階で、余
生も長くはなく、後人は「支えるべき功労者」として敬愛し、介護・医療・福祉・年金などで
慰労することができた。わが国では一九七〇年から一九九四年までの二四年がその期間に当た
った。ヨーロッパ諸国に比べるとはるかに短かったが、戦後にご苦勞された先人は納得して亡
くなることができた時期である。

その後の「高齢化率」が一四％から二一％の間を「高齢社会」と呼ぶ。この間は高齢者意識をもつ者同士による高齢期のための「しくみ」や「居場所」や「モノ・サービス」づくりを展開する段階で、将来に後人の手を煩わせないで「高齢社会」の形成をすすめることになる。わが国では一九九四年から二〇〇七年までの一三年がこれに当たった。

この世紀をまたいだ一三年間になされるべきであった「高齢社会」の形成にむけた対策、とくに重要な高齢者意識の醸成や社会参加や世代間交流は成果をあげたとはいえず、すでに指摘したように、「高齢社会対策」は一〇年余り延滞することになってしまっている。そのひずみがさまざまに露呈しはじめているのである。

いまや世界最速で「高齢化率」二六％（二

図1-1-2 高齢化の推移と将来推計



資料：2010年までは総務省「国勢調査」、2014年は総務省「人口推計」（平成26年10月1日現在）、2015年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果
 (注) 1950年～2010年の総数は年齢不詳を含む。高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。

○一五年四月一七日、総務省)となり、三三〇〇万人、「団塊の世代」がすべて高齢期に入り四人に一人に達しているわが国の高齢者は、みんなが参加して形成するオールエイジズの「長寿社会」にむけて、わが国が独自に保有している経済、文化、伝統のもとで、独自のプロセスを案出しながら達成にむかわねばならないのである。とくに世代間交流が重要になる。

それは世界のどこにも先行例はなく、われわれの一步が新たな時代を切り開いていくことになる。新たな歴史をつくるまことに愉快的局面なのである。

三 長寿を愛しむ三つの流儀

「長寿時代」のライフサイクル

これまで「ライフサイクル」というと、ふつうには、

「乳幼児期」

「少年（学童）期」

「青年期」

「成年期」

「老年期」

という五つの階層にわけて説明されてきた。

この発達心理学から生まれた「五つのステージ」は、自分の経験としても、あるいは子どもの成育の姿や父母の生き方を通じて、だれもが納得できる分け方として認めている。

ところが史上新たな「高齢化」という状況にあつて、「高齢者」「高齢社会」の実情をつぶさに考察しようとすると、上の「五つのステージ」ではうまく把握できない。

なぜかは明解である。

このE・エリクソン以来の発達心理学による分類は、五つのうち三つまでが二〇歳代までの「青少年期」に当てられていて、「成長型の社会」を反映している。

そのために「高齢社会」つまり「成熟型の社会」の把握には適当ではない。

ジェロントロジー（加齢学、訳し方はいろいろ）の観点から高年齢層に配慮した別途の「長寿時代のライフサイクル」が要り用なのだ。それが「人生九〇年時代」への意識変革をもたらし、暮らしやすい新たなステージを創出する契機となる。

* 「加齢」の観点から高齢期に配慮

本稿がここで提案する新たなライフサイクルは、「青少年期」「中年期」をすくおえて「高年齢期」にある人びとに手厚く、納得されるものでなければならぬ。

ここでは学問的にうんぬんするつもりはなく、いまこの国で高齢期をすくおしているみなさん

に生活の実感として納得していただければいい。単なる「老年期」ではなく、三つの現役期のひとつとしての「高年期」に配慮した位置づけが、高齢期人生を实のあるものにする。

これが「人生九〇年」時代を豊かに過ごすための第一の流儀である。

「青少年期」 〇歳～二四歳 自己形成期 成長期

バトンゾーン 二五～二九歳 選択期

「中年期」 三〇～五四歳 労働参加・社会参加期 成長＋成熟期

パラレルゾーン 五五～五九歳 高年準備期・自立期

「高年期」 六〇～八四歳 地域参加・自己実現期 成熟＋円熟期

高年前期 六〇～七四歳

高年後期 七五～八四歳

「長年期」 八五歳～ ケア・尊厳期 達成期

自立・参加・ケア・自己実現・尊厳の五つは国連が提唱する「高齢者五原則」で、国際的指針になっている。

このあたりが、高齢者が納得できる「長寿時代」のライフサイクルといえるだろう。

「バトンゾーン」(二五～二九歳)というのは、個人のライフ・スタイルによって生じる幅であ

り、青少年期にいれるか、モラトリアム期としてすごすかは個人が選択すればいい。「パラレルゾーン」（五五〜五九歳）というのは、「パラレル・ライフ」（ふたつの人生）期にあるということ、自己目標の発見のための「高年準備期」である。

高齢期は成熟期・円熟期・達成期

ここで「長寿時代」のライフサイクルをいっしょに考えてみたい。

わが国の実情をよく観察した上で本稿が採用した「長寿時代」のライフサイクルは、「青少年期」成長期Ⅱ〇歳〜二四歳「中年」成長＋成熟期Ⅱ三〇〜五四歳「高年」成熟＋円熟期Ⅱ六〇〜八四歳」という三つの二五年期を中心に据えている。

その上で、前記の成長型のライフサイクルとは逆に成熟期に焦点をあてて高齢期を三つの時期にわけている。高年前期（六〇〜七四歳、成熟期）、高年後期（七五〜八四歳、円熟期）、そして長年期（八五歳以上、達成期）がそれである。もちろん、高齢期は個人差があり、年齢よりも三つのふりわけがたいせつで、その配慮の上で「高年期」での地域参加・自己実現の二五年期をどう体現して暮らすかの工夫が人生の差をつくることになるのはまちがいない。

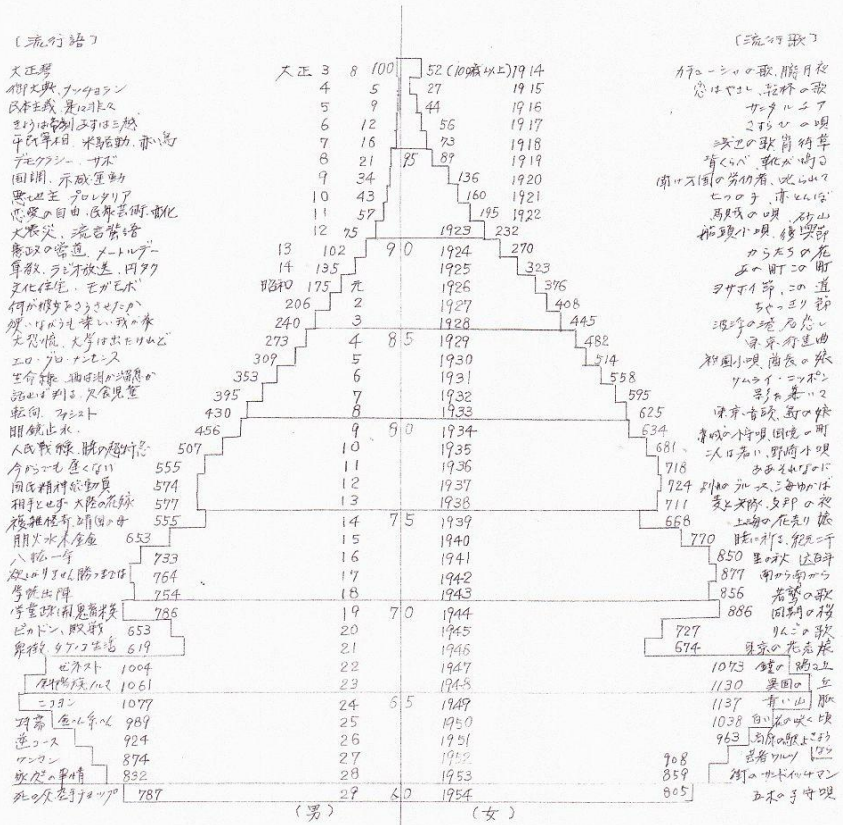
みなさんをご自身が想定する高齢期の人生を、無理なく「成熟期」「円熟期」「達成期」に分けて、それぞれを有効にすごすことを考えてみてほしい。いま自分が高齢期人生のどんな時

期にあるのかに実感が持てればよい。個人的に三つに案分して、次ページの「年齢別人口表」を参考に、ご自分なりのライフサイクルをつくってみてほしい。

六五歳以上の高齢者三〇〇万人は、戦争による影響が出るまでは安定したピラミッド型をしている。六〇歳〜七五歳は史上に新たな「高齢社会」を創出している現役。七五歳〜八五歳（女性はずでに九〇歳）は円熟した「長寿社会」を形成する

2015.4.26.14

年齢別：男女別人口 平成26年10月1日現在 (単位 1000人)



総務省統計局
平成27年4月17日公表

主役。九〇歳からがいわゆる達成期としての余生。九〇歳台の男性は少ないが、戦中・戦後を生き抜いた頑強で「不死身」の誇るべき大正人である。

* 「高年後期」からの変化に要注意

先ごろ七五歳以上の「後期高齢者」の医療費支払いが話題になった。七五歳で階層を刻むことの意味が問われたが、七五歳で截然と変わるわけではないが、「フレイル期」（筋肉が衰え活力に自在性が失われる段階）を迎えて、からの機能のどこかで「有訴」（症状が元にもどらない）がはじまる時期であることには注意する必要がある。病がまわりつく時期なのである。

本稿の「長寿時代のライフサイクル」の特徴は、八五歳頃の「長年期」を設けていることにある。「高年期（前期・後期）」（六〇〜八四歳）の二五年のあとの「長年期」が、八五歳という刻みについて、女性の側から異議をとなえる人があるかもしれない。

そこで男女に六歳の「平均寿命」の差がある実情にあわせて、男性の「長年期（達成期）」は八五歳とし、女性は「後期高齢期（円熟期）」を七五〜八九歳とし、「長年期（達成期）」を九〇歳と分けたほうが納得しやすいかもしれない。ここでは「平均寿命」（女性）が八六歳であるという現実にも留意している。まずはご自分の人生と重ねあわせていただきたい。

「余生」ということばを使うなら、「年齢別人口表」でもおわかりいただけるように、八五歳からなら納得がいく。「定年余生」六五歳ぐがいかにかに他愛ない意識であるかが知られるだろう。

「賀寿期五歳層」のハステージ

いまでも「何何先生の喜寿の会」「おばあちゃまの米寿の会」などとして祝われているが、先人は見定めえない人生の前方に次々に賀寿を設けて、個人的長寿のプロセスを祝福してきた。

今日のような長寿時代になって、多くの同年配の仲間とともにお互いを励まし合いながら「百寿期」をめざすのもいいではないか。

還暦期（六〇歳～六九歳）	昭和三〇年～昭和二一年	還暦Ⅱ六〇歳
古希期（七〇歳～七四歳）	昭和二〇年～昭和一六年	古希Ⅱ七〇歳
喜寿期（七五歳～七九歳）	昭和一五年～昭和一一年	喜寿Ⅱ七七歳
傘寿期（八〇歳～八四歳）	昭和一〇年～昭和六年	傘寿Ⅱ八〇歳
米寿期（八五歳～八九歳）	昭和五年～昭和元年	米寿Ⅱ八八歳
卒寿期（九〇歳～九四歳）	大正一四年～大正一〇年	卒寿Ⅱ九〇歳
白寿期（九五歳～九九歳）	大正九年～大正五年	白寿Ⅱ九九歳
百寿期（一〇〇歳以上）	大正四年以前	

ただ漠然とした不安なまま「余生」をすごすのと、この「賀寿期五歳層」の八ステージを基準にして「長寿時代」をすごすのでは、人生に雲泥の差が生じるだろう。

これが「人生九〇年」時代を豊かにすごすための第二の流儀である。

*同年配の仲間と「賀寿期」をすごす

聖路加病院名誉院長の日野原重明博士が二〇一一年一〇月四日に百寿に達して話題になった。その翌年に現役映画監督だった新藤兼人さんが到達した。新藤さんは到達してすぐ亡くなったが、百寿到達は前向きな人生の目標として実感をもたれるところまできている。

還暦の六〇歳（六五歳から高齢期）から一〇〇歳までの間を「五歳層八段階」（還暦期は一〇年）に分けて、その年齢層一つひとつを仲間とともにすごす。

「還暦期」から「百寿期」まで八層の一つひとつを迎えてすごしてゆくことになる。残念ながらそのプロセスの途中で、「ちょっと、お先に」といって途中下車をする仲間を見送らねばならないこともあるが。そんな友人の願いを引き連れて、どこまでも長寿を全うすること。それがこの国の新たな歴史を刻むことになる。

二〇一五年には次のみなさんがそれぞれの「賀寿期」に到達する。お仲間の代表としてここにご紹介できるのは楽しい。勝手に選んだものだがお恕しねがいたい。

「卒寿期」（卒寿は九〇歳）大正一四年生まれ）には清水司、豊田章一郎、江崎玲於奈、小尾信

弥、梅原猛、永井路子、桂米丸、富永一朗、橋田壽賀子、大田昌秀、杉本苑子、大関早苗、色川大吉、篠原一、杉下茂、岡田卓也、野中広務さんら。

「傘寿期」（傘寿は八〇歳＝昭和一〇年）には倉本聡、柴田翔、大江健三郎、李恢成、松岡享子、畑正憲、美輪明宏、高橋幸治、野村克也、堺屋太一、根岸英一、富岡多恵子、吉行和子、羽田孜、小沢征爾、宝井馬琴、蜷川幸雄さんら。

「古希期」（古希は七〇歳＝昭和二〇年）には松原智恵子、佐良直美、東郷和彦、落合恵子、佐高信、川端達夫、宮城谷昌光、谷垣禎一、吉永小百合、栗原小卷、宮本信子、小此木政夫、増田実、鹿内春雄、茂山千五郎、池澤夏樹、タモリ、田中直毅、永井豪、福岡政行、水前寺清子、樋口久子、直嶋正行、櫻井よし子、岡本行夫、中曾根弘文、富司純子さんら。

七〇歳の「古希」はやっと「第二賀寿期」に達したところ。まだまだ未踏の沃野がある。お仲間といっしょに人生の新たな出会いを楽しむ日々が待っているのである。

「体・志・行」の三元カテゴリー

家人がだれもない時にでも、そっと三面鏡を開いて裸形の自分を映してみよう。

まぎれようもない自分の「からだ」が眼の前にある。上半身・下半身とながめて、「まあ、いか」と納得するのが「こころ」の動きである。そして男性なら腹部に、女性なら胸部に手を

やるのが自然な「ふるまい」である。

この「からだ||体」と「ころ・ころざし||心・志」と「ふるまい||行」という三つが人間（人生）としての同時存在であり、この三つ以外に存在はないというのが、東洋の哲学が独自にたどりついた人間（人生）観なのである。

やや哲学ふうにいえば「体・志・行三元論」。ここはその場ではないのでそつと記しておくが、西欧の「物・心」にわけ、その発展形態として人間を理解する二元論ではない。この存在論・認識論による世界観・文明観（一神教）、歴史の行き着く将来はあやうい。東洋の哲学の存在論・認識論は「はじめに生命あり」である。その発現形態の到達した姿が「人間」である。人間・人類認識の基本はこの「体・志・行三元論」による生命存在の理解にある。

暮らしの場にもどせば次のような三つの現場で理解される。

からだ||体||健康

食べる・薬・休息・健康体操・全身運動・有訴・・・疾病

ころ（ころざし）||心・志||知識

しゃべる・朗読・考える・情報・文化・歴史・・・認知症

ふるまい||行||技術

歩く・自分でする・雑事・芸能・芸術・スポーツ・・・介護

この生命の三つの存在と発現の意味合いが納得できるのは、やはり人として半世紀を生ききてきて、生体としての「からだ（体）」のどこかに故障・症状（すすむと有訴・疾病へ）を生じたり、物忘れが重なって「こころ・こころざし（心・志）」（すすむと認知症へ）に違和が生じたり、「ふるまい（行）」が自在でなくなったり（すすむと介護へ）といった自覚が現れる時期になってからのこと。

*家庭内の「雑事」が長寿のもと

どこかに気づいたところから、「体・志・行」の三つに配慮した暮らしを心がける。まずは「健康（からだ）」に留意し、「知識や夢（こころ・こころざし）」をたいせつにし、「技能（ふるまい）」はさびつかないようにして暮らすこと。この三つをバランスよく働かせることによって、「健康寿命」（健康上の問題で日常生活が制限されることなく送れる期間）は延び、高齢期の実人生は先を見通せるものになる。これが「人生九〇年」時代を豊かに過ごすための第三の流儀である。

「青少年期Ⅱ成長期」から「中年期Ⅱ成長＋成熟期」の二期六〇年間に積みあげてきた健康や知識や技術や有形・無形の資産には個人に差があり特徴がある。それらをバランスよく活かしながら個性的な「高年期Ⅱ成熟＋円熟期」をすごしている人が、ここでの敬愛すべき「丈人」

のみなさんである。

スポーツ界では「心・技・体」として認識されているのは、スポーツでは心の構えが技・体の差を克服するから。高齢期が「体・志・行」の順なのは、体が志・行を左右するからである。

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「健康寿命」を延ばす秘策になる。

とくに長い間デスクワークに従事してきた知性派の男性は、思いのほか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ある。思い当たる人は症状が出ないうちから足腰を鍛えること。三つそれぞれに心地良いほどの負荷をかけて、「アンチ・エイジング」若づくり」に努める。雑事はいとわずに、探しても担うのが何より三つの要素のバランスに効果がある。

男性も女性に負けずに「アンチ・エイジング」若づくり」には努力を惜しまないこと。健康を保持し、心おどる夢・知識を堅持し、体力を維持する。

デスクにはりついた暮らしは無用。外出して活動力を鍛えること。

家事はもちろん炊事、洗濯もよし、奥さまに任せずに、上手に共有して雑事をこなすこと。将来想定される奥方への介護負担を少なくできる。

現役時代に身につけた役職意識も人使いもことば遣いもまったく無用。

できれば「厨在丈人」として厨房に立ち、旬菜料理（薬膳）を食卓に差し挟むようになれば、奥方との「平均寿命」六歳の差はずっと縮まることになる。