



座談会

テーマ「長寿社会の生きがい学の確立を目指して」-生きがいとは？ 生涯生きがいを持って地域で暮らす-

財団法人 健康生きがい開発財団 理事長 辻 哲夫

1990年に、これから超高齢社会がやってくるという中で基本的には在宅ケアでした。地域の中で本当に自分らしく住み続けられるようにサービスを整備しよう、非常に大きな在宅サービスを整備するプランを立てました。高齢になっても本当に安心して生活ができる、生きがいを持つことです。

ゴールドプランには「生きがい対策」というもののが入っています。ねんりんピックがはじまり、いまでは年に一回の非常に大きなイベントをなっていますが、出来る限り健康で生きがいを持ってということを強調しています。そのとき福祉八法改正で当時の次官である人から「生きがい」という言葉を法律に入れられないか?という指摘をもらいました。そして、生きがいという言葉を老人福祉法に入れました。これは法律に生きがいという言葉が載った初めての例です。生きがいというものをどのように捉えるかというと、生きがいというものは自分が獲得するものであって、与えられるものではないということです。生きがいは獲得出来るような環境を整備するということが行政にとって重要なことです。

その環境整備の一環として、健康・生きがい開発財団を作り民間企業の関係者に随分ご協力を頂き、生きがいというものをいかに捉えるかという議論をいたしました。それで、生きがいの捉え方の一つとして「健康と生きがいは一体だ」という考えが出来ました。それは、健康…例えば運動です。

年を取って毎日運動することは難しいものです。結局、年をとつて健康を維持するということは、外へ出かける・動くということです。外へ出かける・動くということは何かというと、会いたい人がいるから、したいことがあるからといふことです。メンタルの要素があつて、体が動いて初めて健康であるといえます。例え話でいうと90歳のおじいちゃんが最近弱っている。でも歩いて外出して欲しい。ではどうしたらよいでしょうか。



長崎国際大学 学長 潮谷義子 氏

老人福祉法は10年かけて制定され、その歩みを着々といろんなところに訴え続けた人が「潮谷総一郎」です。その後、老人福祉法が改正されて「生きがい」が位置づけられました。

また、「生きがい」・「自立」という大きな方向性を示しました。その背景を受けながら今回、「長寿社会の生きがい」の確立を目指してシンポジウムが展開されています。

この講演で、「私たちの社会は今どのような状態になっているのか」ということを皆様と一緒に少し共有していくたい」と思っています。

今、非常に寿命が伸びてきています。（資料を示しながら説明）不思議なことに、2055年に男性はまだ現在の女性の平均寿命に届きません。これは一体どういう事なのかということも、今後男女共同参画という視点の中で意識してみるのも面白いと思っています。

この中で世帯状況を見ていくと、全ての世帯の中で占めている高齢者の割合が既に4割を占めています。その4割の中で1人暮らしをしている人、夫婦で生活をしている人が過半数を占めています。長寿という意味で女性の1人暮らししながら伸びている事が資料から読み取れました。

また、長寿に至った要因は「生活環境改善」の発達、食生活の思考の変化（安心で安全を求める）であったり、個人の領域でも国や地域でも食生活そのものが豊かになり、栄養状態の向上等があります。他にも、医療技術の進歩も含まれます。長寿の背景を支えるのは若者の死亡率の減少とともに考えられ、長寿になった要因がこれだけあることを、皆様の心にとめて欲しいものです。

次に、伸びる寿命の周辺で求められている具体的な事を皆様の心にとめてほしい2点目です。

高齢者が一体支えられることに対してどんなイメージを持っているのかを、内閣府が調査を行っていますが、いま少し古いデータが手元にあります。このデータからも65~69歳の人たちが「支えられる人間はもっと上の人にあつた」と考えているのが86.6%になっています。70~74歳では「支えられる人はもっと上の人に」と56.3%の人が思っていることです。このような背景のなかで、潮谷さん達のイメージよりもだいぶ高齢者は前向きであると認識する必要があると感じました。高齢者の人たちは、わずか1年足らずでこれだけ大きく自分たちが希望する退職年齢というものを上に考えていると、データから考えることが出来きました。中には、「働ける間はずっと

おじいちゃんの話を聞いてみたら、一番下のお孫さんの結婚式が近づいていて、「お孫さんの結婚式に行つてみたいと思いませんか」と尋ねたところ、そのお年寄りの心に火が点きそれでお歩き出しました。これが典型的な例です。心に火が点いたからその人は健康になつたという事です。そのような意味で健康と生きがいは一体であるという事です。WHOが健康というものについて定義しています。「基本的には生理的な面だけではなく、精神的な面を含めて健康であるといえる」精神面の健康も必要であると非常に強調しています。もともと健康という定義の中でメンタルの面も含まれているということです。

したがって老人福祉法も、健全で安らかな生活を保障するということが書かれていますが、生きがいを持てる健全で安らかな生活という事が必要なのです。そういう意味では、健康・安心というもののベースに生きがいがあるという事です。病気であつても心に火をともしていればそれは健康なんだという事です。そのような意味での生きがいといふものを作つうらえて行くのかというのが、基本的な認識のスタートであります。健康生きがいという切り口をどううらえていくかがこの「健康生きがい学会」であると思います。財団のみんなで議論したのは、分科会の一つ目の切り口に当てはまるのですが、生きがいの形についてはどんなものなんだろうと。一人称、二人称、三人称3つがあります。例えば一人称でいえば、一人で絵を描くとか。三人称で言うと、普通は男女の愛だとか、二人が生きがいを持つて愛し合う。そして三人称、自分とその他の人々という事ですね。というのは、いわば仲間です。仲間とともに心に火が点く。それはどういうことか? どういう、人の為になるということに喜びを感じるということです。さらに言えば、社会に貢献するようなことの為に一生懸命になれる。それが本当に自分の目的があつて目標を達成する、それが一番喜びだと。つまり、仲間を作り、共に過ごし、誰かの為になるという事、それに達成感を得ること、一生懸命にやること、それが一番持続的でコンスタントに喜びを感じられます。結果、仲間づくりが大切だと。人間は社会的動物です。社会の中で生き、社会の中にいる自分を自覚して喜びを得るということです。そこで財団としては仲間づくりの手伝いができる人材を養成しようということです。一つは健康生きがいアドバイザーといふ人を養成するコース。40、50、60というような経験の厚い方を中心に行っています。

しかし、生きがいといふものを支援する人としてもつど若い人たちも育てようということで、もう一つ作ったのが生きがい情報士といふものです。これは一定の講習を受けて得られるアドバイザーとはちがい、指定校制度であり一定の介護・福祉系の人材を育てられている学校を指定し、そこにカリキュラム付加してもらい資格をとつてもらうというものです。大学とも連携をし、人材養成というかたちで財団は活動を始めています。健康生きがいという概念をもつて明らかな形にすることがこの学会の趣旨であると考えています。生きがいといふものは人それぞれであり、仲間づくりといふ切り口を始め、自分が社会に出て人と共に喜ぶという事。やっぱりお化粧は大事です。自分に自信を持つことが出来る。生きがいを形づくる形としてとっても重要なことがあります。また空間という自分の生活プログラムが織り込まれている中で楽しいなと思えるような環境とは何だろうとか。また、超高齢化社会の中で医療の研究も必要だらうと思思います。したがって、健康生きがい学会といふものは、医学、心理学、社会学、あるいは建築学、法律学などといった非常に学術的なものであります。本当に生きていて良かったと思えるような社会、その中身をみんなで追及していくこうという財団であります。

働きたい」と考えている人もいて、働くことに関する意欲の人も多いことも統計から読み取ることが出来きました。

さらに、高齢者の方たちは「もっと働き続けたい」という願いを持つてることを述べましたが、そのために自ら健康な体力づくりや、人間的なつながりを確保したり、また新しい技術も獲得していきたいなど就労への意欲がある事がわかりました。

そして、健康であるという日本の高齢者の率は、6年間に高くなっていること、他国と比較して健康への意識が高くなっていることがわかります。医療サービスについては、今後とも「もっと健康でありたい」と、意識を持つつも、資料を見てわかるように利用状況は高く、他国と比較して「利用していない」比率は低いということで、医療費の増大については今後確認が必要です。また、お年寄りが社会参加や社会貢献を通して自己表現や自己アピールをして、自分というものを表しており、社会参加などに意欲的に取り組んでいることがデータから読み取れます。また、そのフィールドは広がっていることが分かります。

私が最も言いたかったことは「生きがいを考えること」です。冒頭述べたように、生活環境の領域、食生活の領域、栄養状態の領域、医療技術の進歩の領域を含めて、「生きがい」という問題を私たちが考えなければなりません。相談窓口や支援の窓口、介護福祉士、精神福祉士や社会保険に関わる様々な社会福祉士などの専門分野の広がりと共に、「生きがい財団」が行っているような存在の大仕事を読み取っていきます。

個人として、社会連帯として行政として各大学や専門学校として「生きがい」を考えたいと思います。このようなことが今日大事になってきている。「生きがい」を考えたときに沢山のフィールドと広がりや考えて行かなければいけない課題などがあります。例えば、高齢者は65歳以上だが今後は高齢者の捉え方について様々な現場でテーマが広がってくるだろうと考えることが大変必要になってくると考えています。健康生きがい学会として、非常に多くの課題を1人1人の側面の中から見出すことが大切です。現在はまだ方向性などを整理をされていませんが、その中で「生きがいとは何か」ということを共有していくことは大切なことです。また、今回のテーマの中に「健康生きがい」とあります。当初の「生きがい」のみと比較して「健康」が着いたことをとても素晴らしいと思っています。なぜなら、「健康で生きがいを持って生きる」という事がとても重要だと考えるためです。