

## 2. 講話「人生100年時代における”健康生きがい”について」

辻 哲夫（財団理事長、東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員）



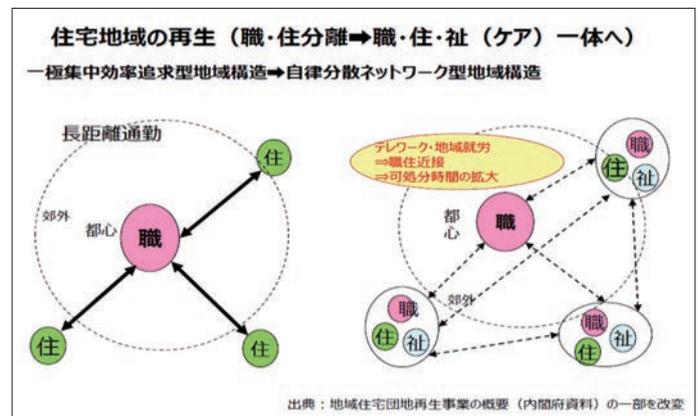
続いて、辻 哲夫理事長から「人生100年時代における”健康生きがい”について」と題して、「健康生きがい」を巡る環境の変化から、健康生きがいの考え方、そして健康生きがいづくりアドバイザーへの期待について、講話がありました。

### （1）高齢者ケア概念の変化

「健康生きがい」を巡る環境の変化を振り返ると、その原点は平成元年 老人福祉法の改正で、老人福祉法の規定に「生きがいを持てる」というキーワードを入れたことで、健康・生きがい開発財団はそれをきっかけに設立されました。あわせて生きがいをどう受け止めるかという研究会報告を出してもらいました。その中で、生きがいに甲乙というものはないが、一人称・二人称・三人称と循環構造があるようだ、という重要な指摘がありました。

一方で人口構造をみると、ピラミッド型から人口構造の土台が高齢者となる、その転換点が2040年。その転換点に向けて85歳以上人口の急増に伴って認知症の発生が増えていく。高齢者世帯の構造も一人暮らしが4割、夫婦だけが3割で、二人暮らしも最後は一人になっていく。今後、一人暮らしになっても在宅でいかに幸せに生きていくか、という世界を作る必要があります。人生の生き方に沿って社会のあり方も変わる大転換が今後すすんでいくということです。

高齢者の生き方を考える場合に、高齢者ケアの概念も変わってきています。年齢と共に自立度がレベルダウンし、その過程をフレイルと呼んでいます。これを遅らせることを目指さなければなりません。徐々にレベルダウンする過程において、特に医療と介護がどう絡むのかということが大きな課題になっています。そのあり方を考えると、住まいに住んでその人らしい生活を繰り返すのがベストケアです。自分らしい生活の繰り返しができるように支援する。色々なパターンでその人に応じて対応することがこれからのケアの原点であり、この考え方が地域包括ケアの大きな理念になっています。そしてフレイル予防については、人とのつながり、生活の広がり、社会との関わりを持つことが重要だということがわかってきました。そうすると、一番いいのは地域で働くということです。内閣府の「住宅地域の再生」図では、まず地域で高齢者から働く。また若い人はテレワーク等で一週間に3日間間は地域で働くとなれば、地域のことも出来るようになる。そして、右図の福祉の「祉」は地域包括ケアです。在宅医療介護は地域にしっかりある。お年寄りが施設に出されなくても良い。そうすればこの地域は将来住み続けることが出来るということです。このような形で地域をリメイクしていくという政策がこれからの大きな流れになっています。では、そういう中で我々アドバイザーはどう生きていくのかを考えていきたいと思います。



### （2）地域共生社会の構築へ向けて—社会性・参加・人とのつながりが大切

まず、健康生きがいについて改めて問い直したいと思います。健康については WHO の肉体的、精神的、社会的に完全な良好の状態であり、単に疾病又は虚弱が存在しないことではないという定義から、病気でなければ健康というのではなく、もっと幅の広いものだというので、ICF（国際生活機能分類）という概念が出てきました。健康状態は、心身機能や活動力があるというのは勿論ですが、「参加」というものが非常に重要だということです。社会参加、そして家族や地域で役割を持つことも参加です。それが健康の重要な要素ということがはっきりしてきました。そこで、生きがいとの関係についてですが、神谷美恵子さんが仰るように「生き生きした喜び」、これが生きがいの原点です。さらにもう一つ、「誰か、あるいは何かに認められる“はりあい”」というものが重要だということです。我々アドバイザーは、生きがいというものに一人称・二人称・三人称、すなわち、誰か、地域、社会に

認められるような仕事をするを到達点とするという考え方を  
持っています。この「参加する」、「参加を促す」ことがポイント  
になるということです。一方、新しい概念であるフレイルにおい  
て一番大事なのは社会性、人とのつながり、生活の広がり、共食、  
共に食べるということです。これが出来なくなると弱るというこ  
とで、社会との関わり、人との交流が健康と生きがいをつなぐと  
ても重要なものだという事、健康と生きがいは本当に表裏一体  
であるということを学んだわけです。

京極高宣先生はこの一連の概念を、「健康生きがい権」として、全ての人がそのような生活ができるような権利を  
保障するような社会にしようと呼びかけられています。私たちはそのような社会を目指すために健康生きがいづくりア  
ドバイザーとして活躍しようではありませんか。

「三人称の生きがい」の大きなポイントは、第三者との関係において生きがいを感じるということで、共に生き  
る社会を創るということ。つまり「共生社会を創る」ということです。そのための支援をすることが我々の役割だ  
ということを確認したいと思います。そして、この共に生きる社会においては、お互いにどんな人も人間の尊厳は  
平等です。それをまず認め合うことから、はじめて共に生きる社会ができ、本当の生きがいが生まれる。これからは、  
存在欲求、人間と人間、人間としての調和、共生。こういうことを実感するという事に価値を置く世の中に  
変わっていきたく思います。その中で、我々の活動はこれからの未来を本当に豊かにするための活動です。

### (3) 健康生きがいづくりアドバイザーへの期待

健康生きがいづくりアドバイザーの真価を発揮するのはこれからです。皆さんに何を期待するかといえば、まず  
は、自らの言葉で地域で語る「語り部」になっていただきたい。2点目は、一人で出来ることには限界があるので、  
実践者集団としてアドバイザー協議会を基本に活動してください。アドバイザーはもちろんそれぞれ得意分野のノ  
ウハウを持って、地域の課題に向き合って欲しいということです。3点目は、自らが健康生きがいづくりの実現者  
として、これからの高齢者のあるべきモデルになって、地域に訴えていくということです。それぞれの体力に  
応じてということ構いません。「三人称の生きがい」というのは社会に認められることです。弱って亡くなっていく過  
程も、社会の中で在宅で自分らしく生き続けるということは、それに接した第三者は命の尊さを感じ勇気づけられ  
ています。我々は最期まで発信出来るんです。そのような意味で私は生きがいというものを捉えています。私はあ  
えて申し上げたい。組織活動は最後まで出来なくても、我々アドバイザーには引退はない、ということ。そして、  
私が尊敬してやまない糸賀一雄先生は「自覚者は責任者である」と申されました。私の理解は、誰かに頼まれたか  
らとか、一定の役割を持たされたからではなく、他人あるいは社会のために仕事をしなければいけないと自覚した  
人が責任者となり、気概を持ってこそ社会は変わる、ということ。自覚者が責任者です。我々はそのような存在に  
なりたくと思います。

それから、財団の組織としての3つの共通目標に皆様のお力をいただきたい。1点目は「アドバイザー仲間を増  
やす」ということです。そして協議会活動を発展させていただきたい。特にブロック単位の協議会の集まりを大切  
にしてください。2点目は「フレイル予防」です。三人称の生きがいを唱えるということがフレイル予防を推進す  
るということなので、フレイル予防について熱く語る人になって欲しい。そして、フレイルチェックの普及、フレ  
イル予防の啓発と協力を市町村に対して呼びかけていただきたい。このことが我が財団の存続と発展の大きな鍵に  
なります。そして3点目は「100歳大学」の普及です。65歳から100歳までの長い時間にもう一度学び直し、地域の  
中心的な役割を果たす。多くの住宅地域では若い人は皆働きに出ています。その地域を守っていくのは高齢者です。  
そのような役割を担うためにも、100歳大学は、國松善次副理事長が言われるように義務教育にするべきだと私は  
思います。おそらくそうすれば介護保険の給付が減り負担も減るでしょう。これは何としても普及するべきです。  
先行地域(滋賀県)のノウハウを活用してまず企画立案する。そして地域の議員に働きかける。こういったことに  
粘り強く取り組んで100歳大学普及をすすめ、この国を変えていこうではありませんか。財団としては出来る限り  
の支援体制をとりたくと思います。

以上、30周年記念大会ということで、思いを述べさせていただきました。

