

2. 講話「人生100年時代のアドバイザーのあり方について」

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）



(1) 人生100年時代とは

人生100年時代のアドバイザーのあり方を考えるに当たり、まず「人生100年」というキーワードを理解する必要がある。人口ピラミッドの土台が高齢者になってきているということ。つまり地域に多く住んでいるのは高齢者という社会になるということ、これは一言でいえば未知の世界に向かっているということです。100歳を目指している人がものすごく増える中で、フレイルを如何に遅らせるかが最大のテーマ・課題となってきている。しかし、フレイル予防が重要であると同時に、最後は弱るということは避けられない、ということです。弱った時期を短くしたいが、この期間をどう幸せに生きるか？ということが重要な問題となってきている。これが今後、我々が「健康生きがい」というものを考える時の大きな大前提です。

(2) 人生100年時代の生き方とは

人生100年となると、65歳以降35年間は誰にもあり得ることになります。100歳まで生きる生き方はどうなるのかということ、郊外団地の再生の事例を通してわかった。それは、高齢者がまず頑張るんだということ。次世代に引き継ぐんだということ。これが重要だということをお願いしたい。持続可能性のない「消滅自治体」の進行が日本全国でゆっくり進んでいます。それは大都市圏でも起こっていて、このことから消滅する自治体とそうでない自治体の格差が生まれてくることになる。

神奈川県横浜市にある「上郷ネオポリス」という高級住宅街では、自治会の高齢者が中心になって「街づくり委員会」を立ち上げ、みんなで街の在り方を議論し、地域の開発会社と協力してコンビニエンスストアを誘致。自治会がNPO法人を立ち上げ運営も行った。集会所をつくり、そこで町の催しを行うなど、まず、住民自身が立ち上がった。それでも元気な高齢者は弱っていく。そこで在宅介護サービスを誘致して、認知症が進行したらグループホーム等を置き、この地域から出ていかないうような対策を講じた。さらに、空き家は改装して次の世代を呼び込んでこの街の持続可能性を確保しようという動きまで向かって行った。これは高齢者が立ち上がったことが始まりです。そして、若い人達に関心を持ち始めて、地価もこの周辺の地域と比べてここだけが下げ止まった。高齢者が立ち上がり次世代に繋いでいくという活動が必要だということ、そういう動きがはっきりしてきているということ、私は皆さんに訴えたいと思います。自分の住んでいる地域では高齢者がメインなんです。高齢者がどう動くかということが、まちを、将来を決めるんですよ。

(3) ではどう生きるか

それではどう生きるかということですが、出来る限り元気であるために、「年を取っても頑張らないかん」ということです。そうするとフレイル予防が非常に重要になる。年を取っても自分たちが頑張れば、元気でいられる期間を長くできる。「自分たちの未来は自分たちでつくれる」というのがフレイルの考え方です。

高知県仁淀川町では、住民がフレイルやプレフレイルの早期の段階では、うまくすれば戻れる、あるいは遅らせることが可能、ということに目覚めて、フレイルチェックのサポーターが中心となり、地域住民に訴えて「これはわれわれ自身でこの町を明るくしようじゃないか」と言い始めた。しかし頑張ろうといっても、年をとったらそう簡単ではないので、励まし合うということが大事になってくる。特に年をとったら助け合うことで頑張れる。一方で応援する側も、ものすごく充実感があるので、これを町の中にどうつくっていくかが重要となる。要するに「自助と互助」は一对であり、基本的な「つながりと共感」があって社会は動いている。そこで、「自分たちが元気なうちに、この町の小さな役場周辺の拠点にサ高住等をつくり、そこで地域（自宅）から施設に移らないように頑張って、そこで自分たちの家をなんとか若い人がその後を継いで入ってきてくれないか？」という町づくりにつながる議論を始めた。こうしてフレイル予防を考える課程でビジョンが膨らんでいった、という実績が仁淀川町で示されています。

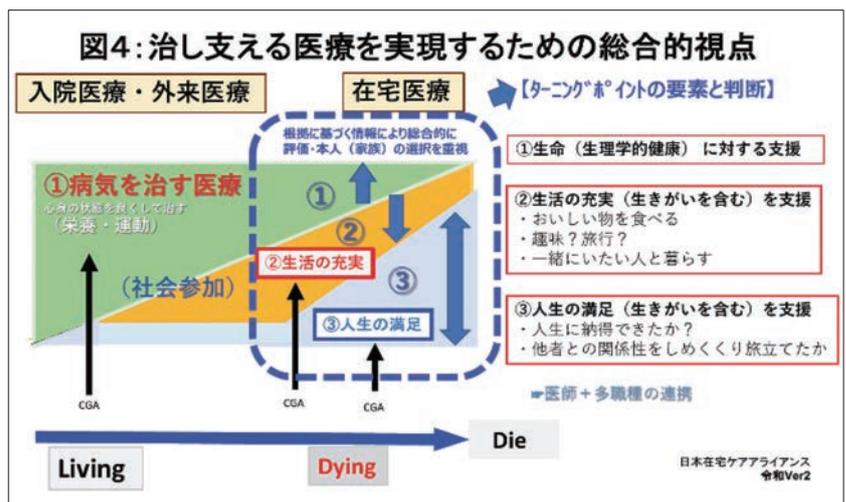
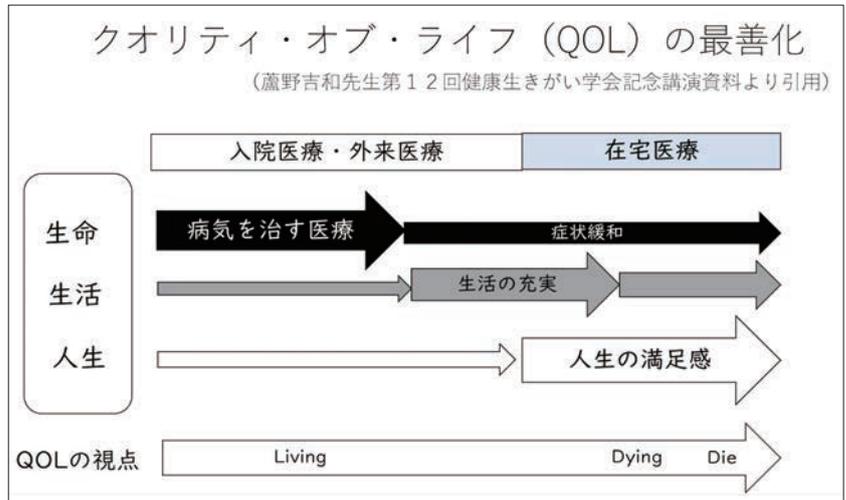
「第12回健康生きがい学会」（令和4年11月12日）の記念講演「高齢期の健康生きがいについて～在宅医療の実践の視点から～」で、蘆野吉和先生（日本ホスピス・在宅ケア研究会理事長）が示されたQOL（クオリティ・オブ・

ライフ)の「ライフ」は「生命・生活・人生」と訳されます。命を守るのは、一番が病気を治すこと。しかし慢性期の病気は痛みをなくす、楽にすることしか医師がやることはなくなります。だんだん弱ってきた時に大事なのは、QOLというのは暮らしの充実、人生の満足であり、言葉をかえれば「生きがい」があるかどうかということにつながります。我々健康生きがいづくりアドバイザーとしては、弱ってからも「健康生きがい」が重要である、ということということを今後考えていく必要があると問題提起されました。

ここには、「Living、Dying、Die」と書いてありますが、「Die」というのは死ですね。死に向けて実はやることはなくなっていくけれども、生活の充実。さらに満足できる人生だったか？生きがいはとても重要なことであり、不健康な状態であっても生きがいはあるということです。

死を目前にして、本当に生きがいが奪われる状態にある人への支援に対しても、本人は喜ぶのですが、その本人が喜ぶ姿を見た家族はもちろん、関わった人々が本当に嬉しく思えること。最後まで大事にしなくてはならないのは、「その人がその人らしく生きるということ」を支援するという。そしてその人がその人らしく生きた時、そこに関わった人々は満たされる」ということを意味している。

生きがいの問題というのは死ぬまであるし、そこに関わるといことはとても大事だと。つまり、「生きがいというのは、つながりと共感が生み出す世界」ではないかと思えます。



(4) 健康生きがいづくりアドバイザー活動の在り方について

これから未知の時代です。こうした時期にこそ健康生きがいを学びあい追求し続ける精神をアドバイザーは共有したいと思います。特に今申し上げた生きがいということの意味を追求することと、今後、地域の担い手として、我々アドバイザーは高齢者のモデルになる、次の世代に背中を見せるということ。まずは仲間を増やす。そのためには自分の住む地域に愛着を持つということが最も大切だと思います。そして、アドバイザー自身が連帯を深める必要がある。皆が手を繋いで前進する。運動論としては多世代とつながり、未来へ向けて地域の持続性を考えることが必要となる。

(5) 健康・生きがい開発財団の当面の基本目標について

財団の当面の基本目標は、アドバイザーの養成と研修の強化。そして、地域の協議会の機能強化と全国の連帯です。各論としては、フレイル予防が重要で、全国で大きな柱にしようという運動(編集部注:(一財)医療経済研究・社会保障福祉協会が12月1日に発表した「フレイル予防のポピュレーションアプローチに関する声明と提言」=P9に紹介)が始まります。また、財団の「人生100年時代の健康・生きがい新研究会」(P7に紹介)での、特に若い「女性」と「次世代」等に視野を向けた研究会活動が重要と考えています。