

## 高齢期を生きるための 第三の居場所とは？



公益財団法人 ダイア高齢社会研究財団  
澤岡詩野  
sawaoka@dia.or.jp

## 超高齢社会を生き抜く能力をチェック！

### SS式チョイ悪シニア度テスト(簡易版)

‘そう思う’と感じる項目はいくつありますか？

- ①職場や家庭での肩書き以外に看板を持っている
- ②職場や家庭外で、仲間(家族は除く)と呼べる人がいる
- ③頭で考えるよりも行動する
- ④好奇心旺盛である
- ⑤楽しい事が2つ以上あり、それについて30分以上語れる
- ⑥地元で家族以外に日常的に挨拶や世間話する人がいる
- ⑦資産を自分の楽しみに使うのは当然だ
- ⑧子供との同居には抵抗感がある
- ⑨パートナー以外の異性の友人がいる
- ⑩死ぬまで女(男)であることを意識し続けたい

## 江戸時代の高齢者

平均寿命が45歳といわれていた江戸時代。  
蘭学、測量、浮世絵師として以外に、長寿としても  
有名な以下の三名に共通することは？



杉田玄白(85歳)



伊能忠敬(74歳)



葛飾北斎(90歳)

## 現代人の平均寿命

表2 平均寿命の年次推移

年齢	男	女	男女差
25	50.05	53.98	3.93
27	58.57	62.07	3.50
30	60.90	67.75	6.85
35	65.32	70.19	4.87
40	67.74	72.02	4.28
45	69.31	74.05	4.74
50	71.73	76.59	4.86
55	73.33	78.79	5.46
60	74.78	80.48	5.70
平成2	75.92	81.90	5.98
7	76.35	82.55	6.20
12	77.72	84.00	6.28
13	78.07	84.93	6.86
14	78.32	85.73	7.41
15	78.36	86.33	7.97
16	78.24	86.59	8.35
17	78.26	86.52	8.26
18	79.00	86.91	7.91
19	79.12	86.99	7.87
20	79.23	86.95	7.72
21	79.52	86.77	7.25
22	79.55	86.50	6.95
23	79.44	85.90	6.46

1947年⇒1970年⇒2013年

男性:  
50.1歳⇒69.3歳⇒79.9歳

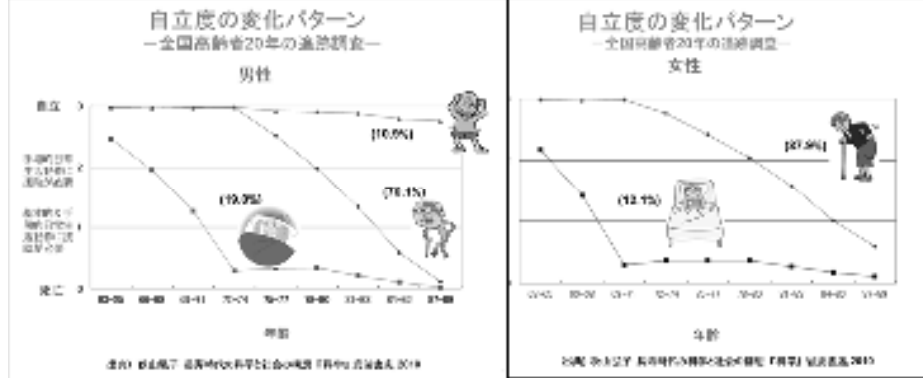
女性:  
53.9歳 ⇒74.7歳⇒86.4歳

1970年代:  
多くの企業で55歳定年制

近年:  
多くの企業で60歳定年制

現在:  
国が65歳までの定年延長  
を推進

## 加齢と自立度



セカンドステージ(50代～前期高齢期 自立)

:課題は新たな生きがい探しに向けた活動や人間関係の構築

サードステージ(後期高齢期 身体機能低下)

:課題はそれまでの活動や人間関係の継続

\*身体機能低下, 配偶者の罹病などにより社会活動や人間関係の縮小期

## 加齢と認知能力

認知能力とは:五感を通じて外部から入ってきた情報から問題解決のために深く考えたり,言葉を自由に操ったり,何かを記憶したり,物事や自分の置かれている状況を認識したり,といった,いわば人の知的能力.

◆日常問題解決能力や言語能力

-高齢期になっても低下しにくく,むしろ発達する

◆短期記憶能力

-加齢により低下してい

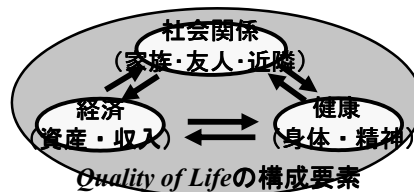
(Cornelius and Casp 1987)

人間の発達は20代でピークに達し,低下の一途という概念は間違い!

後期高齢期にむけ発達していく能力もある

## 老年学 (Gerontology)

- *Successful aging*(幸福な老い)の条件を明らかにする学問として,アメリカで1940年代から発展
- どのような 高齢期の生活をつくりあげるかを科学する



共通の関連要因  
経済, 健康, 社会関係  
この3要素で3割説明  
+残りは未説明  
(社会環境, 性格など)

近年は「生産的な活動(ボランティアやNPO等の社会貢献活動)に従事」することの影響を指摘

20年ともいう高齢期の時間をどう自分らしく生きるか?

## 経済

- 全世帯の平均所得 547.5万円  
高齢者世帯の平均所得 297.0万円  
\*高齢者世帯の方が世帯人数は少なく,一人当たりで計算すると変わらなくなる  
\*高齢者世帯の総所得の約70.6%が公的年金  
世界に誇る「国民皆年金」制度,納付率は低下傾向  
→2008年度の国民年金実質納付率45.6%
- 一般的な国民の標準生活費;人事院  
二人暮らしの世帯で16万6,270円  
(食料費31,370円,住居関連・光熱費など55,610円,被服費5,030円,保健医療・交通通信・教養娯楽費など39,700円,こづかい・交際費34,560円)  
+老後の「ゆとり」のための上乗せ額 平均13.7万円  
=老後を幸福に過ごすには,夫婦二人で月30万円必要



## 健康：平均寿命と健康寿命

- 高齢者の8割は介護の必要がない自立状態  
2025年には要介護高齢者の数 520万人(2000年 280万人)
  - 平均寿命：何年生きられるかの期待値  
・男79.9年，女86.4年(2013年)  
(最も短いのはマラウイの47歳)
  - 健康寿命：健康に生活できる期間を長くすることを目的に，  
2000年にWHOが提唱  
①寝たきりではなく ②認知症がない  
③感情を自由に表現できる  
・厚労省が発表(12/6/2) 男性70.4年，女性73.6年
- ⇒「平均寿命=健康寿命」なら，医療費や介護保険費も削減(超高齢社会も怖くない！)

★2013年「国民の健康寿命が延伸する社会を目指して」

2014年\_大田地域づくりセミナー\_澤岡

9

男性9年，女性12年  
が寝たきり…

## 社会関係

### 社会関係とは？

：個人が他者との間に取り結ぶ様々な‘つながり’  
人と接することが好きか嫌い？，誰と一緒にいたいかなど  
「自分らしさ」がしやすい

#### 配偶者，子供；

・介護などのように負担が重い支援が期待できるのは，  
配偶者や子供にほぼ限定

#### 友人；平均は4.7名

・悩み相談など，負担の軽い支援は期待できる  
・個人の健康度や経済状況の影響を受ける  
・元同級生や同僚などが多く，年齢が近い

#### 仲間，知合い；

・悩みの相談はしないが，一緒にいるとさらに楽しい，  
その場を居場所と感ずることができる

⇒ 縮小が深刻，孤立しがちなのは，都市の定年退職男性  
配偶者に依存(濡れ落ち葉，わしも族とも…)

2014年\_大田地域づくりセミナー\_澤岡

10

## 社会との関わりとしての活動

- 高齢期の社会活動(家庭外での対人活動)は，健康，  
生きがい形成や幸福な老い等に寄与
- 趣味や遊びに関する活動が最も多い  
- 男性はついで，仕事関係や同窓会に限定  
- 女性は学習や町会・自治会など多様
- 特に都市部の高齢者にとって，社会活動は人間関係を  
再構築する重要な「居場所」

⇒ 地域に挨拶を交わす他者や  
趣味を共に行う他者が増えると  
その場を居心地のよい地元  
「居場所」と感じることができる

「安らげる」「役に立っ  
ていると思える」といった  
感情を伴う空間，時間，  
人間関係を指す

2014年\_大田地域づくりセミナー\_澤岡

11

## 後期高齢期の社会活動

後期高齢期(サードステージ)は，活動能力の低下に伴い，  
社会活動も縮小傾向にあることが指摘

- 縮小傾向は都市郊外居住の定年退職者で顕著

その縮小・維持のプロセスは明らかにされていない

- どんな活動能力の低下が縮小につながるのか？

- 活動能力の低下だけが縮小の主要因なのか？

- 選択的な削減(selective reduction)が行われている  
のであれば，その選択の基準は？

社会情緒的選択理論(Carstensen,LL 1992)：

縮小は自身の関係の選択的な削減(selective reduction)  
の結果起こるという考え方を提示

- 加齢に伴い，あまり親しくない他者との交流(≒活動)を  
取りやめ，親しい他者との交流を残す

2014年\_大田地域づくりセミナー\_澤岡

12

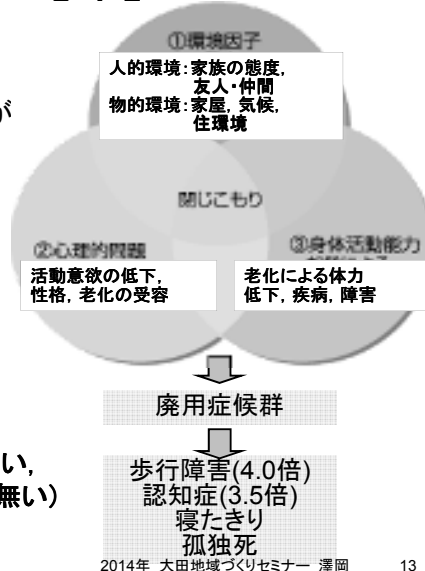
## 「閉じこもり」

家の外から出られるに関らず、  
普段の外出(隣近所への行く、  
通院、買い物などを含む)頻度が  
**週1回未満**

- 65歳以上で10~15%  
(70歳以上だと20%)
- 地域差は無い(雪国も同じ)

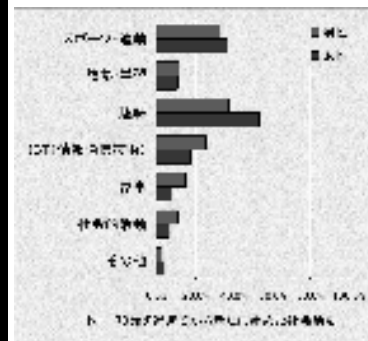
閉じこもりの特徴:

- 体操・運動を殆どしない
- 油脂類の摂取が少ない
- 自己効力感が低い
- 独居期間が長い
- **社会的に孤立(近所付き合い、  
会話、友人との交流などが無い)**
- **集団活動に参加しない**



## 傘寿者の健康長寿の秘訣

- 80歳区民全員を対象に、保健行動や生活習慣、社会活動や地域との関わり、心理状態などを調査(5年間、追跡)
- 平成24年9月、3,749人(男性1,446人、女性2,303人)に郵送配布し、回収率は66.0%
- 男性72.1%、女性72.5%が「非常に健康」「まあ健康」



: 男性38.7%、女性39.3%が**70歳以降でなんらかの活動を開始**していた

: 内容は、ウォーキングやスポーツクラブ、歴史や外国語の勉強、フラダンスにピアノ、パソコンやデジカメ、料理、町会活動やボランティアなど多様

2014年\_大田地域づくりセミナー\_澤岡

## 生きがいとは?

デンマークなどの福祉先進国から日本に視察が沢山訪れている  
「日本の高齢者は、ただ寿命が長いだけではなく、なぜこんなに元気なのか?」

日本流の「生きがい」の考え方を理解することが困難??

- シルバー人材センターについて、なぜ働くのか?  
(生活するための賃金を稼ぐための就労ではない「生きがい就労」を目的としている)
- 放課後児童の支援の有償ボランティアのシニアグループを見て、なぜあそこまでやるのに、就労ではないのか?  
(地域の子どもの為に役立てること、なにより「ありがとう」と言われるのが嬉しいし楽しい)
- CBを起業するシニアが多く、この動機として語られる「地域への恩返し」という回答に、なぜそんな大変なことをやるのか?

➡ 日本のシニアの「生きがい」は、楽しいだけでなく自分の生きる社会との関わりの中での役割があること

みなさんにとって、年齢を重ねても維持したいつながり、活動(=居場所)とは?

ここで少し休憩  
後半は「居場所」をキーワードにお話します



## 連想ゲーム

「居場所」

ここから思い浮かぶ10の言葉の連想

:5分程度で、5つの言葉を思いつくまみに書いて  
みてください

(本当は10の言葉なのですが、今日は時間がないので)

:言葉は名詞でも形容詞でもなんでも



:1つめの言葉から思い浮かぶ言葉を2つ目に  
⇒2つ目の言葉から思い浮かぶ言葉を3つ目に

## 崩壊しつつある地域社会

- ・住民の助け合い組織、町内会、子ども会、老人会の加入率低下
- ・近所との付き合いはゴミ捨てだけで、ほとんど交流がない
- ・高齢化が著しく進む都市部では町内会が成立しない、
  - 新宿区や渋谷区でも「限界集落」が出現
  - 買物難民、死亡して半年間も発見されない「孤独死」など、問題は山積み
  - 駅前からコンビニが消えるのは危険信号・・・

\* **限界集落**:人口の50%が65歳以上の高齢者になり、冠婚葬祭など生活の維持が困難になった集落  
- かつては地方の問題であった

**地域崩壊が招くもの**:犯罪率増加、孤独死・孤立死、自殺の増加、買物難民、児童虐待の増加、災害対応の遅れ、公的施設や交通など未整備



## ひとり暮らし後期高齢者の現状

75歳をこえてひとり暮らし=ある程度は元気、でも不安は沢山

孤立と自立は違う  
見守られる存在ではない!

	男性	女性
子ども・行き来のある兄弟親戚がいない	10.8%	4.1%
近隣に用事・手伝いを頼める人がいない	74.3%	59.9%
近所付き合いは煩わしい	31.5%	24.4%
災害などの非常時には助けて欲しい	60.3%	63.0%
1日誰とも言葉を交わさない	13.5%	10.7%
外出頻度が週1~2回以下	18.1%	14.6%
介護保険の認定を受けている	21.6%	29.7%
抑うつ傾向にある(うつ病になりやすい)	54.2%	50.4%
1年間の収入が150万円未満	12.5%	15.8%

認定=誰かとつながっている

- ・地域から孤立してしまうのは高齢、男性が多い(孤独死も・・・)
- ・誰とも深くつながりたがらない人をいかにゆるやかに支えるか?

## 人生における3つの「居場所」

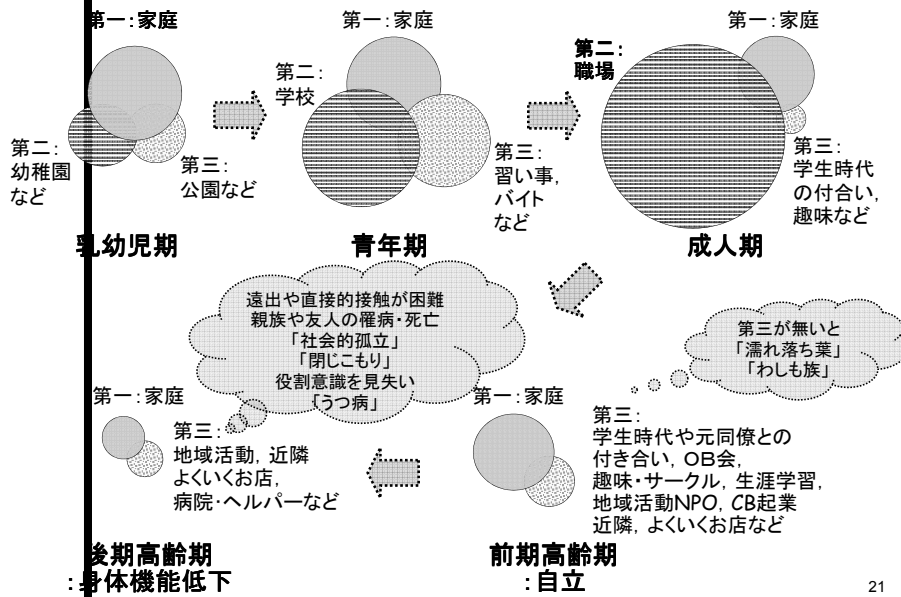
「The Great Good Place」(1989 Ray Oldenburg)  
第一「家」および第二「学校・職場」の重要性は、全ての国・都市で十分に認識されており、整備も進んでいる。  
第三の居場所の必要性とあり方は国によって大きな差がある。  
アメリカは西欧の歴史ある都市と比べ、第三の居場所が劣っており、これがアメリカの都市の魅力の弱点。

- 第一の居場所「家庭」 親、兄弟・姉妹、配偶者、子どもなど
- 第二の居場所「学校、職場」 同級生、同僚、上司、部下など
- 第三の居場所「趣味、社会活動」 友人、仲間、知り合いなど

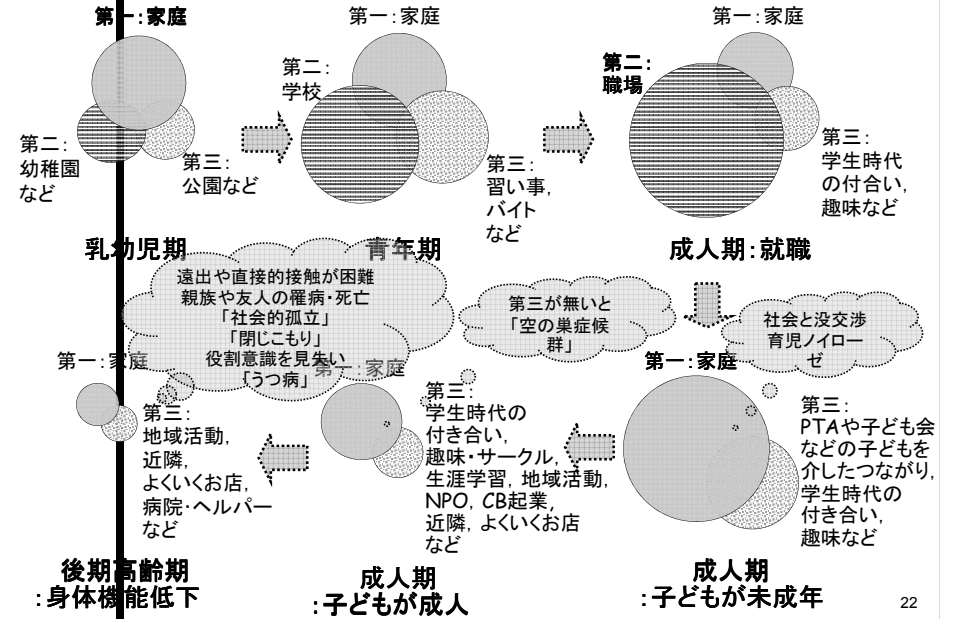
「第三の居場所」とは・・・  
居心地が良い、新たな刺激を受ける、楽しい、やりがいがある、役立っている、仲間がいる等、  
個々の価値観が最も反映される場



## 居場所の移り変り: 都市部の企業人



## 居場所の移り変り: 都市部の主婦



## 日本の高齢者の「居場所」

平成21年度 高齢者の地域社会への参加に関する意識調査

- 個人または友人とあるいはグループや団体で自主的に行われている活動への参加は59.2%で、10年前に比べて15.5%増
- 「健康・スポーツ(30.5%)」「趣味(20.2%)」といった自身の楽しみに関するものが多い
- 「地域行事(24.4%)」「生活環境改善(10.6%)」といった他者への貢献活動に関わる割合も10年で増加傾向
- 地域活動への参加(54.1%)やNPO活動への参加(56.1%)に関心を持つ人の割合は上昇傾向、近所との交流や親しい友人の有無と強い相関が認められている

## 国際比較調査にみる「出番」

「平成22年度 高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」

- 日本で、なんらかの貢献活動に関わる高齢者は、ここ10年で増加傾向だが、世界的にみるとその割合は決して高いとはいえない
- 全くボランティア活動に参加したことのない割合は、韓国で74.2%と最も高く、次いで日本51.7%, ドイツ42.9%, アメリカ33.1%, スウェーデン28.3%
- ボランティア活動に不参加の理由は、日本では「関心がない」の割合が15.9%と、他国(アメリカ45.8%, 韓国47.6%, ドイツ37.3%, スウェーデン28.0%)と比較して低い
- 日本では、「時間的・精神的ゆとりがない(32.2%)」と「健康上の理由, 体力に自信がない(31.5%)」を、参加していない理由としてあげる人の割合が3割強。

## 第三の居場所探しのポイント

- 「遊び下手」な日本人
  - 知的な刺激、役立っている感覚が欲しい
  - 働く日(家事以外)があるから遊ぶのも楽しい
- 共有できる「仲間」
  - ひとりで楽しむのは限界がある(修行ではない)
  - どうせならそれぞれの得意分野を活かした方が大きな力に
- 「近場」で家以外の居場所造り
  - 外出困難になった時を考えて、地元なら長く続けられる
  - 他地域より、住んでいる場を盛り上げる方が二倍楽しい!
- 「過去」を活かす
  - 新しいことは身につかず大変、若い頃の夢やこれまでの知識や経験を活かした何かで勝負
- 「無理」は禁物、「楽しいことやワクワク・ドキドキ」が大事
  - 心身の健康問題、家族を振り返らないのは勿論、経済的にも!

25

## 第三の居場所を見つけるには?

- ① まずは、地域を歩き、近所の人と顔見知りになる  
: 目が合ったら会釈してみる
- ② 過去を振り返って、キーワードをあげてみる  
「何を?」 気になる・問題と感じたこと? 活かしたい事?  
「誰と?」 地域の人と? 旧友と? 元同僚と? 新たな誰かと?  
「どこで?」 近所で? 地域の外で? 田舎で? 学校で?
- ③ 過去のネットワークに発信してみる  
: 同窓会, 元同僚, 既にある関係から情報収集
- ④ 違うかなと思って3ヶ月は我慢して続けてみる  
: 新入社員, 新人の気持ちで続けてみる  
会社や学校と違って、いつでも辞められる
- ⑤ 一番大事なのは、楽しいこと(今までの仕事とは違う・・・)  
↑ 自分が楽しくなければ、人を笑顔にできない



2014年\_大田地域づくりセミナー\_澤岡

26

## 楽しむ姿が次世代を育てる

フィールドワークを通じて痛感  
「高齢者が元気なまちは、子どもが元気」

高齢者がまちに殆ど見当たらないカンボジア、  
若い世代が将来を重ね合わせる鏡がない・・・

皆さんは、どんな第三の居場所を  
次世代にみせたいですか。

「好きな場所」から連想した10の言葉にはそのヒントが?  
配偶者、友人、仲間にも連想してもらって下さい。

内閣府の平成23年度「高齢者の居場所と出番」  
事例集を、是非、見てみてください!



2014年\_大田地域づくりセミナー

## ちょい悪の勧め



老年学(Gerontology)的見地から編み出された「鉄則」

1. 仕事抜きでも付き合える仲間を持つべし
2. 自分の価値観で自分を語る人間になるべし
3. パートナーを異性として意識すべし
4. 年を取るほど、目の前の瞬間を大事にすべし

	ちょい悪度	アドバイス
1~3個	低い	こうなりたいと思う理想像を探す
4~7個	中くらい	より自分らしく生きる事を追求
8~10個	かなり高い	極悪にならないよう注意

2014年\_大田地域づくりセミナー\_澤岡

28