春風秋雨相

江利川毅 県立大理事長

敬老の日に思う

「二毛作」の人生楽しむ

19日(土)～23日(水)の5連休を楽しまれた方も多いのではないかと思う。国民の祝日に関する法律により「敬老の日」は9月の第3月曜日なので21日、「秋分の日」は今年は23日。さらに祝日に挟まれる日は休日になることから、このような大型連休となった。敬老の日は「多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」、秋分の日は「祖先を敬い、亡くなった人々をしのぶ」とされている。

今年度中に百歳を迎える人は3万人を超え、百歳以上は6万人を超える。老人福祉法が施行された1963年の百歳以上は158人であった。平均寿命も大幅に伸びており健康体力は若返っている。元気で長くなった人生をどう生きるか、それは個々人にとっても日本社会にとっても大きな課題である。

■退職後の目標

東京大学の秋山弘子教授は長寿社会への対応について、個人レベルと社会レベルの両面から考える必要があるとして、個人レベルでは「二毛作の人生設計」を提唱し、人生90年であれば全く異なる二つキャリアを持つことが可能としている。社会インフラについては、建築物や交通機関のようなハードインフラも、医療や福祉、教育のシステムなどのソフトインフラも、長寿社会に対応できるように作り変えていく必要性を指摘している。

この二毛作目は柔軟に考えたらよいと思う。頑張りたい人は、退職後に目標を持って勉強し、新しい仕事を始めるのもよい。もっと負担感少なく新たな仕事に就くことも一つのパターン。退職後、地域社会との関わりを持ちながら仕事ができれば、あるいはボランティア活動ができればいいという人も決して少なくないと思う。

■地域社会人間へ

しかし企業勤めの仕事人間は、退職した後、どう地域社会に入っていったらよいのか分からず機会を見つけられずにいる。現に高齢者の友人・近隣者などとの付き合いは、男性は女性に比べ人付き合いの頻度が落ちているという。

そこでボランティア休暇の活用を提案したい。経団連などの調査によると、東日本大震災をきっかけに労使のボランティア活動への関心が高まり、社員の社会貢献活動への支援を続けている企業の約半数がボランティア休暇制度を導入しているという。この考えを拡大して、退職前の一定期間、その社員の住所地でボランティア活動を行うことを条件に休暇を認める。

これによって会社人間が地域社会人間へと目覚めていくことが可能になるのではないだろうか。長寿社会におけるCSR(企業の社会的責任)でもある。

■ご近所の底力を

誰もが望むことは健康で元気な長寿である。実際、平均寿命の延びだけでなく、体力年齢は若返っている。意識して取り組めば、さらに成果を上げることができる。

適度な運動を継続する。栄養のバランスや減塩など食生活に気を付ける。それによって体力年齢が若返り生活習慣病にかかりにくくなる。地域活動に参加すると認知症の予防になる。いろいろな調査で結果の出ていることであるが、頭で分かっていても実践の継続は難しい。家で引きこもりがちの人にいかに意欲を持ってもらうか、インセンティブの工夫とご近所の底力が発揮できないものかと思う。

健康を維持していてもいつかは寿命を全うする時が来る。その時を心安らかに迎えることができるか、これも大きな課題である。6月14日付の本欄で「人生の最期」について触れたが、このとき紹介した論文などをまとめて一冊の本にした。「人生の最終章を考える」(医療科学研究監修)。考える縁にしていただければと思う。

65歳以上は老人と言われる。私は団塊の世代に属するが、老人と意識したことはない。70代であっても老人という感じのしない人は多い。現時点では、敬老の日に敬愛されたり、長寿を祝われたりしたいという気持ちにならない。老人の定義の見直しも早急に対応すべき課題であると思う。

(次回は10月12日付)