

長い人生
「自分らしく」歳を重ねたい...
今日は「楽しむ」から、
これからの時間を考えてみませんか？

高齢社会対策大綱から 新たなコミュニティを考える

東海大学健康学部

澤岡詩野

jzt1864@tokai.ac.jp



よく聴く
「生涯現役社会」

ちょっとばかり、
大きすぎますね...

ということで、
「生涯現役の人」 

まずご質問です
「生涯現役社会」とは
どんな社会ですか？

『生涯現役の人』
誰を、どんな人を
イメージしますか？

高齢社会対策は、高齢社会対策基本法第2条に掲げる次のような社会が構築されることを基本理念として行う

平成30年度の大綱に
「生涯現役社会とは」
の説明はない

でも、
目指す社会として
基本理念が
書かれているのを
ご存じでしたか？

国民が生涯にわたって

- ① 就業その他の多様な社会的活動に参加する機会が確保される公正で活力ある社会
- ② 社会を構成する重要な一員として尊重され、地域社会が自立と連帯の精神に立脚して形成される社会
- ③ 健やかで充実した生活を営むことができる豊かな社会

その姿は多様で当たり前 長い時間で変化するのも当たり前

重要なのは
選択肢があり
それを主体的に
選べること

選択肢を増やし、
選ぶことを支える
ための支援

- ①「多様な」参加が可能なこと
- ②「どんな状況でも」、一員として尊重されること
- ③「その人なり」の健やかさが実現されること

様々な視点が
盛り込まれています

今回は、
「社会的な側面」を
中心に
見ていきましょう

ここからは、
令和6年9月に閣議決定した
「高齢社会対策大綱」を
眺めていきましょう

支えられながらも 誰かを「支える」

新たな高齢期像
どんな「姿」？

「生涯現役社会」
生きがいをもって
みながキラキラ輝く社会？
そこに疲れる人
生きづらさを感じる人も...

みな
の
考え方を
変えて
いかねば

このような状況を踏まえれば、65歳以上を一律に捉えることは現実的ではない。

年齢によって、「支える側」と「支えられる側」を画することは実態に合わないものとなっており、新たな高齢期像を志向すべき時代が到来しつつある。

このような観点から、年齢によって分け隔てられることなく、若年世代から高齢世代までの全ての人が、それぞれの状況に応じて、「支える側」にも「支えられる側」にもなれる社会を目指していくことが必要で

ソフトランディングできる 「地域」に

老いも若きも
困りごとを抱える人が
増えている
地域の役割は増していく

働き続ける人も
増えているなかで
「就業」VS「地域活動」
ではない👉
地域も変わらなければ...

労働力不足や経済規模の縮小等の影響が懸念されるとともに、**地域社会の担い手不足や高齢化も懸念**される。

65歳以上の就業者数は20年連続で前年を上回って過去最高となり、**就業意欲の高まりもみられている。**

高齢者の体力的な若返り等を踏まえ、年齢に関わらず、それぞれの意欲や能力に応じて、経済社会における様々な活動に参画する多様な機会を確保し、**その能力を十分に発揮できる環境を創っていく重要性が高まっている。**

あえて 「ゆるやか」よりのタネをまく

ひとり暮らしの姿も多様
配偶者と死別
配偶者と離別
おひとりさまを選んだ人
子どもがいない人

おひとりさまの
「定年女子」が増えていく
でも近場に居場所はない

「ゆるやか」よりの
関わりをあえて作る...

今後一人暮らしの高齢者や認知機能が低下する人等の更なる増加等が見込まれるとともに、人と人とのつながりの希薄化や、望まない孤独・孤立に陥るリスクの高まりも懸念されており、地域社会のつながりや支え合いによる包摂的な社会の構築が求められている。

今後、一人暮らしの高齢者の増加等が見込まれる中で、高齢期においても地域で安全・安心に暮らせるようにすることが必要である。

新たな「健康観」を 広げていく

■平均寿命(2023年): 女性87.14歳, 男性81.09歳

■死亡年齢最頻値(2020年): 女性93歳, 男性88歳

「健康寿命」と「平均寿命」の差を強調するけれど...
「健康寿命」をいたずらに求め過ぎると、
条件に当てはまらなくなったらダメという価値観に、
認知症を異常な位に恐れる風潮にも...



➡それなりの「健康」の姿がある
多様な「健康」の考え方を広げていくことが
重要

『ウエルビーイング』を測る指標も併せて
地域に提示していくことも大事

少しだけ確認 「ウェルビーイング」とは？

■高齢社会対策大綱ではP. 4

- 身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいう
- 短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義など将来にわたる持続的な幸福を含むもの
- 個人のみならず、個人を取り巻く場や地域、社会が持続的に良い状態であることを含む包括的な概念



➡身体だけが健康であればよいわけではない
今だけではなく、良い状態であり続けることが大事
個人の良い状態は、周囲もよい状態であることが重要

「担い手」「貢献」ではない 誰かに「わける」

■豊かさとは「プロダクティブ」であり続けること
人生で貯金してきた「できること」を自分が楽しく
誰かに「わける」、「わけ続ける」こと

-就労，ボランティアや地域活動、家事など、**支払の有無は関係ない**

-自分以外の誰かに、時間、楽しみ、情報、食物などを
わけること

➡ウォーキングついでのごみ拾い、サークルや催しに誘う、
生活のちょっとした情報を教えてあげる

-自己完結な活動のみを行う人よりも、死亡や心身の
病気になるリスクが低く、幸福度が高い

-住んでいる地域も元気になって皆がハッピー

生涯学習で得た知識を
周りに教えるのも一つ

➡コロナでサロンが休み
になり、仲間からの
「ありがとう」がなくな
り、気持ちが暗くな
ったという声も

地域で目指すのは 少しの「できる」の循環

大事なものは、してあげるではなく、
「できること」を見つけだして形にする手助け！

- ➡コロナで心も身体も動けない人が急増
「できること」の循環、「お互いさま」の関係が
地域を豊かに
- ➡これを実現できるのは福祉の専門職ではない
誰かにとってのなじんだあなた
少し「気にする」「声をかけあう」にも意味がある
ここにオトナもコドモも関係ない

歩行困難になった
体操グループの仲間
「迷惑をかけたく
ない」と呟くことが
増えている
「笑顔で頑張る姿が
我々のお手本！」と
皆で伝えている

『価値変換』を
巻き起こしていくこと
が重要

座学だけではない、
同世代、多世代が
多様な接点をもつこと
も学びに

世代間抗争のリスクを
減らしていくタネにも

今回の「高齢社会対策大綱」 学び、学びなおしに関する 記載が多いと思いませんか？

例えば、「高齢期を見据えたスキルアップやリ・スキリングの推進 P.7」 など

大事なのは 加齢を理解する「学び」

「3学習・社会参加 (1) 加齢に関する理解の促進 P. 21」

少子高齢化が進行する中で、あらゆる世代が豊かに生活できる社会を築くためには、社会全体で加齢について学び、世代間の理解を促進するとともに、加齢を自分事として捉え、高齢期に向けて必要な備えを行うことが重要である

様々な学びの場に
タネをまく必要がある

就労の機会を増やすなど
を目的にした
リ・スキリング
高齢期を生きるための
リ・スキリング
でもある

「(2) 高齢期の生活に資する学びの推進」

- ① デジタル等のテクノロジーに関する学びの推進
- ② 社会保障教育及び金融経済教育の推進
- ③ 消費者教育の推進

ポイントはわかった
けれど
どんな動きを
創り出せば...

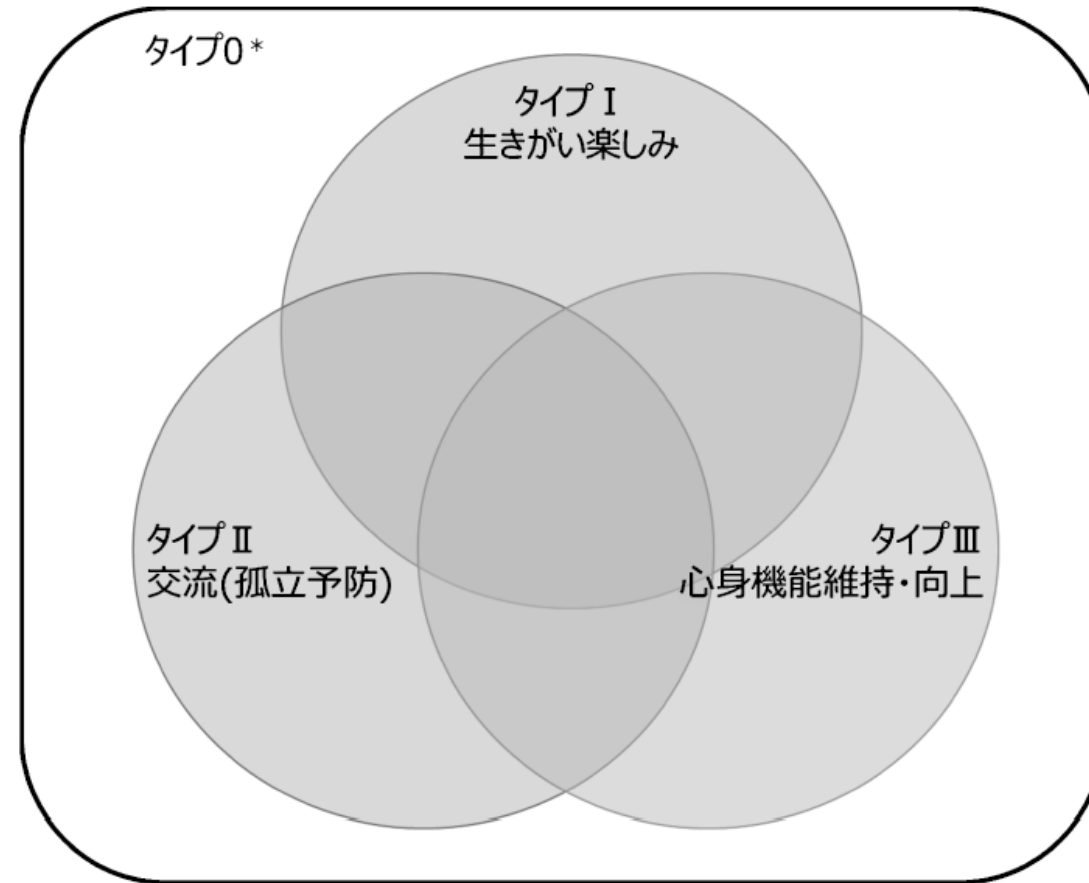
新たなことを
興す余力
地域にはない...

**どうやったらそんな動きを
創り出せるのだろうか？**

「タイプ0」を活用する

その人の日常にタネをまく
困りごと解決の場
移動販売やスマホ教室も
タネ

図1 主目的で分類した各タイプの関係性のイメージ



*タイプ0は「住民を取り巻く多様なつながり」を示し、タイプⅠ～Ⅲに分類される「通いの場」は含まれない。

日本公衆衛生雑誌, 69-7, 2022

「スマホの困りごと」から タネをまく

■単なる「スマホ教室」で終わらせない

- 多くのシニアの困りごと「スマホ」
- そこには地域に顔を出さない人もスマホ片手に顔をだす
- なんで〇〇を使いたいのかの先には、その人の生活や想いが見え隠れ
- ちょっとわかる位の人でよい、一緒に悩むのも大事
- 若者や退職男性を巻き込みやすい
- 相談に来ていた人が先生に「LINEの絵文字ならわかるわよ」と教えあう姿も



「スマホよろずサロン」でみんな元気に！
ダイア高齢社会研究財団 で検索

「移動販売」にタネをまく

なにげない「実はね」

ツブヤキを拾った住民
有志、民生委員さんが
専門職につなげることも
できた

地域包括支援センターや
社協が出張

困った時に呟ける相手と
認知される場にも

■スーパーが撤退した高台の団地での「移動販売」
自治会を中心に移動販売車を誘致し、住民有志の
ボランティアが販売から荷物運びをサポート

-手芸サークルが「繕い物」コーナーを設置

-お喋りが止まらない、日々の悩みや不安を呟く人も

チラホラ（聴き上手、教えたがりさんが大活躍）

-パラソルと椅子を置いたら、通る人も座っていく

-ラジオ体操もやってみたら輪の外でなんとなしに参加

-今まで顔を見たことのない人の姿もそこかしこに

「掲示板」からタネをまく

- コロナ禍、「中止」と「コロナ」ばかりの掲示板
 - 寂しそうにため息をつく一人の80代位の女性
 - まちの景色、今こそまちのつながりを伝えることが必要！
 - 老人クラブで余している折り紙、高齢者施設のシニアが作った飾り物を掲示板に貼り付けてみた
 - 子どもの日に掲示板とお店のコラボでまちに一体感
- ➡バス待ちの現役世代や親子づれなど、地域に無関心な層が
掲示板を眺めるようになった
- ➡折り紙を指さす小学生を後ろから眺めるシニア女性
「次はなにをつくろうかしら？」とYouTubeの使い方を勉強





「若いうち」にこそタネをまき 少し先を考えて欲しい

「もっと早くから
知っていれば」
(80代男性)

「価値観が固まってからでは、
歳を重ねるほどに
難しさも増してくる」
(自治体職員)

横浜市青葉区役所
高齢・障害支援課が動いた！
40代、50代に向けた
リーフレットを作成

個人的には高校・大学生から
考えて欲しい...

インクルーシブ教育にも
つながる部分も...



横浜市青葉区役所HPからダウンロードできます
「ライフ100BOOK」で検索

令和6年度 第4回推進機構実施事業テーマ別会議_澤岡

今の『タネマキ』が
数年先の地域を
創っていきます

**最後にご質問です
あなたの目指す
地域、社会とは？**

**そこに暮らす人には
どんな年の重ね方を
してもらいたいですか？**