

人生100年時代の生き方は 仕事を通じた社会貢献が鍵。

長生きできることは このうえない賜り物

稲垣 稲垣さんが代表理事を務める一般社団法人地域創生マネジメントいしかわから季刊情報誌「わらいふ」が発行されています。人生100年時代の生き方と地域おこしをさまざまなインタビューを交えて考える、示唆に富んだいい雑誌です。

稲垣 心身の健康と生きがいづくりの推進、プロダクティブ・エイジングの実現「四世代共生」の地域社会づくりです。これらを目指す「Wonderful Life」宣言を掲げ、人生100年時代に対応する種々の啓蒙事業を進めています。人生100年時代と少子・超高齢化社会は表裏一体の関係にあり、私たちはまず今の高齢者が心豊かなようになれば、次に続く世代もまた豊かな老後を迎えられると考えています。

互いに慈しみ合う 社会風土の醸成を

稲垣 ありがとうございます。リンドン・グラットン『LIFE SHIFT』をきっかけに「人生100年時代」という言葉が広く認知されました。超高齢社会の到来を告げる警鐘とネガティブに捉える向きもありますが、地域創生マネジメントいしかわでは、長寿はこのうえない賜り物、さまざまな挑戦が可能な「Wonderful Life」と考え、心豊かで満足いく生活のヒントを「わらいふ」で発信しています。

稲垣 私は現在、76歳です。金沢先進医学センター理事長の富田勝郎先生と10年ほど前に話をしていたときに、島さんはいくつまで生きるつもりなんやと聞かれ、「自分の父親が亡くなった年齢の75歳までは生きたい」と答えました。すると富田先生から「とんでもない。人生100年の時代がもうすぐそこまで来ている。100歳まで生きるつもり、生かされるつもりでいたほうがいいと言われました。続けて、富田先生は二つの助言をしてくれました。一つは、100歳まで生かされるから、お金を用意しておくこと。もう一つは、足腰から人間は弱っていく。4千歩、5千歩でもいいので、毎日、散歩を欠かさなっていくこと。この二つを守れば100歳まで大丈夫や、と大鼓判を押してくれました。そのときは「まさか100歳まで生きるなんて」と思いましたが、現在は、自分のことはさておいて、そうした認識を改めるべき時代に入っていると感じます。



稲垣 ただ、長寿化には本人はもちろん、家族にも覚悟が求められます。哲学者の山折哲雄さんは、人間は人生の最晩年である90歳を過ぎたら自身の命の幕引きは自分で決めるべき、つまり90歳を境にした積極的な安楽死の権利を認めよと訴えています。

稲垣 日本では本人の意志による積極的な安楽死は認められていませんからね。最初、私はすごい覚悟だと思っていた。ところが、いや待って待って、それは社会的にひどく寂しいことなのではないか、本人や家族にとっても孤独を伴うのではないかと思うようになりました。父親の末期に人工呼吸器を付けるなどの延命治療をお願いして後悔があったのも、ですから、母親のときは入院先の医師に延命のための治療はお願いしませんでした。すると、病院から治療をしないのなら退院してほしいと言われ、看取り契約をしてくれる介護施設に母親を移しました。

稲垣 亡くなった後も、職員の方々が協力して母を葬儀会社の用意するストレッチャーまで運んでくれました。そして、赤の他人である私の母親のために皆さんがしてくれたことの数々が家族として非常にありがたかった。そして、「ああ、そうか」と気づきました。どんなことでしょうか。

稲垣 金沢のまちそのものは震災にも震災にも遭っておらず、藩政期以来の有形、無形の文化的財産がいまも息づいています。これを核にして、高齢者が買ひ物などに気軽に歩いて行ける利便性と、金沢で育まれた文化に常にくれられる仕組みを両立したまちづくりができれば、金沢らしくていいのではないのでしょうか。

稲垣 おっしゃる通りです。「LIFE SHIFT」でも言及されていますが、人生100年時代は「マルチステージ」です。65歳で勤めを引退したら、あとは余生を楽しむだけという人生モデルは終焉を迎えるという「マルチステージ」とは違うことでしょうか。

稲垣 従来、人生は世代が一斉に「教育」、卒業後に働く「勤労」、そして定年後に余生を楽しむ「引退」の三ステージに分けられてきました。しかし、長寿化でこうしたライフステージに大きな変化が迫ってきています。学びは生涯、働き方も学んで働く、学んで働くの繰り返しが一続きです。

稲垣 高齢者に限らず、現役世代でも「リカレント教育」、学び直しの気運が近年高まっていますね。

一般社団法人地域創生マネジメントいしかわ代表理事／金沢工業大学教授 稲垣 渉氏

英国の組織論学者であるリンダ・グラットンが『LIFE SHIFT-100年時代の人生戦略』を発表したのは2016年。日本でも大きな話題となりました。同書の日本語版では、2050年までに日本の100歳以上人口は100万人を突破する見通しであることに触れ、そこから長寿化を社会や個人の恩恵として最大化するにはどうすればいいかを論じています。

わが国で加速する少子高齢化は、特に経済面で悲観的に語られがちですが、少なくとも長寿化をポジティブに捉え、新しい個の生き方を提示する『LIFE SHIFT』は、多くの共感を集めました。

今回、対談をお願いした稲垣渉さんは、2018年に一般社団法人地域創生マネジメントいしかわを立ち上げ、①心身の健康と生きがいづくりの推進②プロダクティブ・エイジングの実現③「四世代共生」の地域社会づくりーに取り組んでいます。人生100年時代にどう対応して生きていくべきか、社会づくりを進めていくべきか、稲垣さんに聞きました。

稲垣 見られるのか、この心なしか、人生100年時代の後半は成り立たない、ということでは。 「わらいふ」の最初の頃は、それに気がついていかなかった。でも、元氣な老人、アクティブに活動している高齢者の方々を描く編集の仕方をしていました。

稲垣 いずれ訪れる現実から目を背けず、直視する方針に変わったんですね。 お互いを慈しむ心、感謝の心、これを社会全体で醸成しないといけない。いまの我々の思いです。

稲垣 働くことは収入を得られて生きがいにもなるので、一見、良いようにも見えますが、半面、「死ぬまで働け」という受け止め方もできます。 現実としては、そうなりませぬ。私が富田先生から言われたように、かなりの老後資金を準備しておく必要があります。長期にわたって悠々自適というのは難しい。年金のみでは心許ないですから、老後も継続して収入を得る手立てを考えないといいません。

稲垣 「マルチステージ」というのは、人生全体の中で何度も転職を繰り返す欧米的な考え方です。終身雇用が根強い日本では、受け入れがたい面もあります。企業が大家族主義の見地に立って、社員の老後も視野に入れた制度設計や支援に取り組んでほしいですね。

稲垣 先ほど申し上げたように、当社団では「プロダクティブ・エイジングの実現」をミッションの一つに掲げています。高齢者こそ経験と知識を備えた生産的担い手であることと捉え、その能力を十二分に発揮している高齢者の方を「わらいふ」で取り上げています。

稲垣 誌面での多くの事例紹介が、輝く高齢者の数を押し上げたことを期待しています。 ところで、地域創生マネジメントいしかわが目指す目標の筆頭に、「心身の健康と生きがいづくりの推進」とあります。心身の「心」のほうは、どうやって健康を保つていけばいいですか。

稲垣 健康づくりというと一般に体力増強なんですね。身体を鍛えるということですが、スポーツジムとか山ほどあるのですが、心を鍛えるところはないですか。 そういえば、そうですね。 心身の健康を文字通りに追求できると考えています。 学校教育の中で、体育の授業はありますが、心を育てる気高さを教える教育がないことが、心の健康が見落とされている遠因なのかなとも思います。

稲垣 心身を鍛える教育があれば、例えばいじめなんかも、ぐっと減るような気がします。 教育に関して私は門外漢ですが、自助の精神を子どものうちから育てていくべきでしょうね。今の高齢者も自立や自助の意識が薄く、依存度が高くなり過ぎていくさきらいがあります。 ちょっとした風邪でもすぐに医者に行つて大量の薬をもらって、コロナ禍で多くの高齢者が感染を恐れ、病院通いを控えました。すると、かねて問題視にされている医療費が下がりました。で、コロナ以外の病気が亡くなる高齢者が増えたかというところ、そうではありません。健康というのとは本来、自分の責任で管理・維持すべきもので、国や医療に頼らなくても自身で健康のコントロールができることをコロナ禍が証明しています。

稲垣 で、国や医療に頼らなくても自身で健康のコントロールができることをコロナ禍が証明しています。 我々高齢者を他山の石とした、自助、自立の心を養う教育をしていく必要があります。 そうですね。 最後は、対談のまとめとなる助言をお願いします。

稲垣 そうですね。働くことは生きがいでもあり、ヒルテイ、アラン、ラッセルの三大幸福論では共通して、仕事を持ち働き続けることが最も幸福であるとしています。でも、やりたくなければ一生懸命にやらなければならないのは無理があり、心も折れます。 ですので、自分のやりたいこと、興味を持ってやれること、得意なことを仕事として選び、続けてください。 時間つぶしの趣味は老後の生きがいにはなりません。ほんのちよつとでもいいから報酬を得られることもポイントです。報酬は社会貢献の対価であり、働くことの満足度にもつながります。 定年を迎えたときに、自分は何が得意で、何をやれば少しお金で何をやれば少くも飽きずにやり続けることができるか、そうしたことを探していくことが人生100年時代の第一歩なのかなと思います。

稲垣 ありがとうございます。本誌読者の今後の生き方の参考になったのではないかと思います。

稲垣 こちらこそ、ありがとうございます。参考になれば幸いです。



一般社団法人地域創生マネジメントいしかわ代表理事 金沢工業大学教授 稲垣 渉氏

稲垣 渉氏

島経営グループ 会長

島 善昭

いながきわたる。1951年6月、金沢市生まれ。早稲田大学法学部を卒業後、北國新聞社に入社。記者として地方政治、地方行政などを担当。社会部長、政治部長、総務局長、出版局長を経て、取締役編集局長、同事業本部長を務める。2008年にテレビ金沢の代表取締役副社長に就任し、その後、代表取締役社長、同会長を歴任。この間、金沢芸術創造財団理事などに就き、社会文化活動にも関わる。2017年より金沢工業大学産学連携室教授。同年、有志とともに一般社団法人地域創生マネジメントいしかわを創設し、代表理事に就任。人生100年時代に向けた生き方の提言や地域創生活動に取り組んでいる。