

# 総論



人生100年時代に  
向けて

第3回

## ジェロントロジーの視点 から考える人生100年時代



ニッセイ基礎研究所 ジェロントロジー推進室 主任研究員

前田 展弘

[まえだ・のぶひろ]1971年生まれ。2009年より東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員。専門はジェロントロジー。高齢期の生活課題及び高齢社会の課題の解決に向けた幅広い研究及び事業を展開。『東大がつくった高齢社会の教科書』（東大出版会）など著書多数。

「人生100年時代」という言葉が世の中で喧伝<sup>けんでん</sup>されている。ついこのあいだまで人生80年、人生90年と言われていたが、ついに人生100年にまで到達した。それだけ長生きできる人が増えていく時代になったということである。

このように人生の長さが延長していくことは本来喜ばしいことではあるが、実際はどうだろうか。延長した人生、その期間をどのように暮らしていけばよいか、健康やお金のことを中心に不安ばかりを募らせてしまう人が多いのが現実であろう。また社会においても、高齢者がマジョリティとなる超高齢社会（未来）の中で一人ひとりの人生100年をどのように支えていくべきか、その解を模索している状況が続いている。

こうした将来（未来）に向けた不安や関心が高まるにつれて、注目を集めている学問がある。それが「ジェロントロジー（Gerontology）」だ。本稿では、ジェロントロジーとは何か、そしてジェロントロジーの視点から人生100年時代に向けてどのような取り組みが求められるのか、述べていきたい。

### ジェロントロジーとは

ジェロントロジーは、エイジング（Aging）つまり個人の「加齢（年をとること）」と、社会の「高齢化」が研究対象である。「加齢に伴う心身の変化を研究し、高齢社会における個人と社会の様々な課題を解決することを目的としたエイジング（加齢・高齢化）」

を科学する学問」がジェロントロジーである。ギリシャ語で「高齢者」の意味を表す Geront に、「学」を表す ology がついた造語で、1903年にフランス・パスツール研究所のメチニコフ博士が「長寿に関する研究」をジェロントロジーと命名したとされる。

日本では「老年学」「加齢学」と訳されることが多いが、それ以外にも「長寿学」「高齢学」「熟年学」「創齡学」「人間年輪学」「長寿社会の人間学」「人生の未来学」「生きがいの科学」など多様な訳が見られる。筆者もメンバーである東京大学高齢社会総合研究機構（Institute of Gerontology）では「高齢社会総合研究学」と訳している。

日本ではまだ馴染みが少ないジェロントロジーであるが、世界では広がりがある。特にアメリカで1930年代からジェロントロジーの研究が進められ、現在も約250の大学や研究機関でジェロントロジーの研究や教育が進められている。日本では、東京大学、桜美林大学など一部の大学や研究機関（ニッセイ基礎研究所等）でしか取り組まれていない状況にある。

ジェロントロジーが提供する知識や情報の範囲は極めて広い。エイジングはあらゆる研究領域に関係するからだ。ただ、中心となる骨格は次の2つである。

1つは、個人がより良く、長生きしていくために知っておくべき「長寿時代（人生100年時代）のライフデザイン」に関する知識と情報など。「健康」に関するこ

【図表1】

『東大がつくった高齢社会の教科書: 長寿時代の人生設計と社会創造』の目次



総論【共通】

- 第1章 超高齢未来の姿
- 第2章 超高齢未来の課題
- 第3章 超高齢未来の可能性-課題解決に向けた方向性

I. 人生100時代のライフデザイン【個人編】  
(個人のエイジング課題の解決に向けて)

- 第4章 長寿時代の理想の生き方・老い方
- 第5章 高齢者の活躍の仕方(就労・社会参加・生涯学習等)
- 第6章 高齢者の住まい
- 第7章 高齢者と移動
- 第8章 高齢者の暮らしとお金
- 第9章 高齢者の暮らしを支える社会資源
- 第10章 老化の理解とヘルスプロモーション
- 第11章 認知・行動障害への対応
- 第12章 最期の日々を自分らしく

II. 超高齢社会のデザイン【社会編】  
(社会の高齢化課題の解決に向けて)

- 第13章 超高齢社会と社会保障
- 第14章 医療制度の現状と改革視点
- 第15章 介護・高齢者福祉の現状と改革視点
- 第16章 年金政策の現状と改革視点
- 第17章 住宅政策・まちづくり
- 第18章 交通・移動システム
- 第19章 ジェロントロジー(福祉工学)
- 第20章 高齢者と法・自己決定と本人保護

はもちろん、理想の「生き方や老い方」、高齢期の「活躍」の仕方、「お金」や「住まい」のこと、医療やケアや終末期のことなどが含まれる。

もう1つは、社会が持続的に発展していくための「超高齢社会のデザイン」に関わる知識と情報など。社会保障制度全般から、医療介護、年金、住宅、交通システムに関わる制度・政策、ジェロントロジー(福祉工学)や高齢者に関わる法制度などを含む。

書籍『東大がつくった高齢社会の教科書』はジェロントロジーの基礎的な教科書と言えるものであるが、目次をご覧いただければジェロントロジーのカバーする範囲が非常に広いことがおわかりいただけるであろう【図表1】。人生100年をどう生きるか、超高齢社会をどのように築けばよいか、まさに日本が直面する大命題であり、その解

を求めていくとおのずとジェロントロジーにたどり着くはずである。

ジェロントロジーが導く  
人生100年時代の課題

では、ジェロントロジーから何を学び、どのような手立てを講じていくべきか。高齢期の生活課題、また高齢化に伴う社会的課題は幾多もあるが、最も重要なテーマ(課題)は、「人生100年を、より良く、生きていくためにどうすればよいか」ということになる。抽象的な表現ではあるが、この根源的なテーマに個人も社会も対峙していくことが重要である。その解を求めていくには、次の2つのことを理解しておく必要がある。

①年をとると健康状態はどのように変化するか(高齢者の実態)

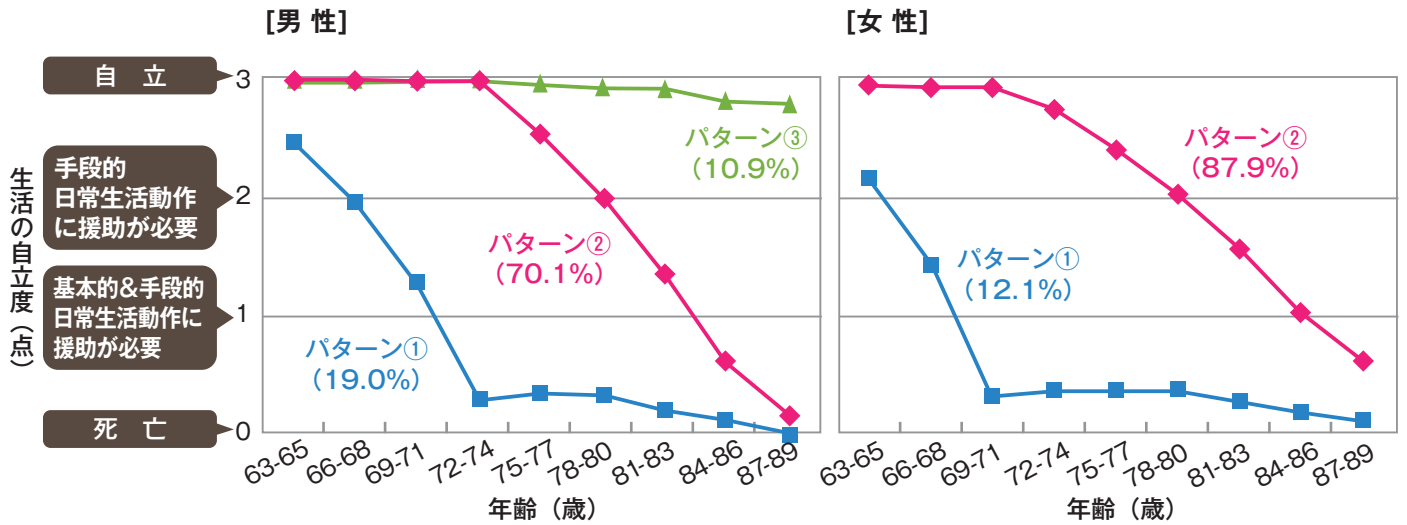
1つは、高齢期の実態を正しく理解するということだ。高齢者及び高齢期の生活については、わかっているようでわかっていない人が多い。年を重ねると心や体、暮らしがどのように変わっていくのか、こうしたことを正しく理解しなければ、正しい政策やまちづくり、商品サービスの開発もできない。

そこで、高齢者の基本的な理解として重要な健康面に着目した事実を紹介したい。これは、東京大学の秋山弘子名誉教授他が日本の高齢者約6000人を1987年から30年以上にわたって追跡して、「加齢に伴う生活自立度(≠健康状態)の変化」を明らかにしたデータである【次頁の図表2】。

データの見方であるが、横軸は年齢、縦軸は生活の自立度の高さを表している。自立度は、確立された測定スケールである「基本的日常生活動作(日常生活を送るうえで必要な最も基本的な生活機能。食事や排泄、着脱衣、移動、入浴など)」と「手段的日常生活動作(買い物、洗濯、掃除など家事全般、金銭管理や服薬管理、外出して乗り物に乗ることなど)」の合計点から評価される。自立度の3点は完全に「自立」(全く他人のサポートがなく生活が可能)している状態、2点は「手段的日常生活動作」に援助が必要な状態、1点は「基本的&手段的日常生活動作」に援助が必要な状態である。点数が下がるに従い自立度が下がり、生活において他人の援助が必要な割合が増えていく。0点は「死亡」を表す。



【図表2】高齢者の生活自立度の変化パターン（全国高齢者30年の追跡調査）（n=5715）



出典：東京大学高齢社会総合研究機構編『東大がつくった高齢社会の教科書』（東京大学出版会、2017年2月）p 34より引用し作成

統計的分析の結果、男性では3つのパターンが見られる。約2割（19・0%）の男性は70歳になる前に健康を損ねて死亡するか、重度の介助が必要となってしまっている（パターン①）。その原因の多くは生活習慣病であることもわかっている。他方、約1割（10・9%）の人は80歳、90歳以上も元気なまま自立度を維持できている（パターン③）。そして大多数の約7割（70・1%）は75歳頃から徐々に自立度を下げていく（パターン②）。

一方、女性については、2つのパターンが見られる。早期に自立度を下げてしまうのは約1割（12・1%）で（パターン①）、約9割（87・9%）の女性は男性の7割の方と同様に70代半ばから緩やかに自立度を下げていく（パターン②）。これが年齢と健康状態との関係を表した高齢者の実態である。理想は男性の約1割に見られる高い自立度を維持した生き方パターン③になるが、誰もがそのパターンを歩めるわけではない。少なくとも早期の自立度低下を避け、自立期間を最大化する（低下するタイミングを後ろにずらす）健康長寿に向けた取り組みが個人にとっても社会にとっても重要な課題であると言える。

② 人生100年時代の理想の生き方・

老い方は

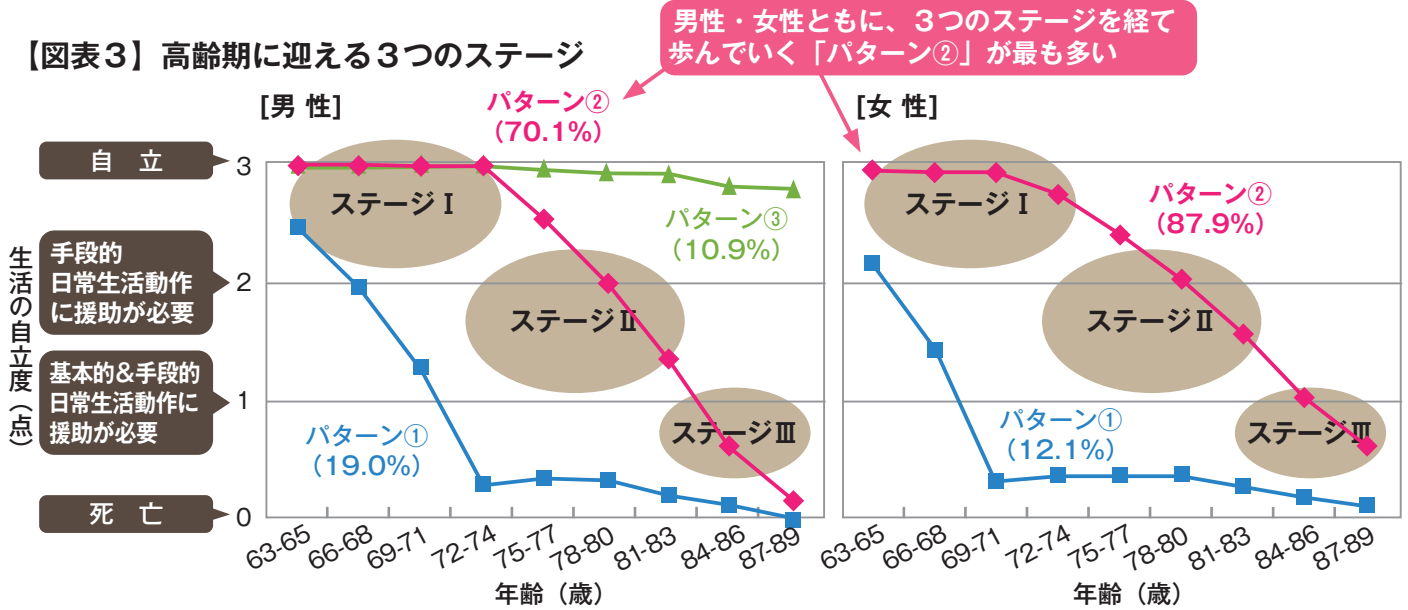
次に、理解しておくべきことは、「理想の生き方・老い方」についてである。このことを真正面から考えたことがある人は意外と

少ないのではないだろうか。その答えは、一人ひとりの個人の考えに委ねられるものの、ジェロントロジーではサクセスフル・エイジングの研究においていくつかの考え方（理論）が提唱されてきている。

少しだけ紹介すると、1960年代当初、初めて提唱された理論は『①離脱理論』というものである。これは「高齢になったら田舎で静かにゆっくり暮らすことが理想の老い方」と考えるものであった。次に提唱されたのが『②活動理論』、これは離脱理論を否定する形で「年齢に関わらず生産的に活躍し続けることが理想の老い方」と考えるものであった。そして、最後に登場したのが『③継続理論』、これは「中期までに築いてきたライフスタイルなどを含む自分らしさ」をいつまでも継続できることが理想の老い方」と考えるものであった。このようにサクセスフル・エイジングの考え方は時代とともに変化してきたのである。

ただ、人生100年時代を迎えようとする日本でこれらがそのまま適用できるかと言えそうもいれない。前述の理論はいずれも20世紀後半に欧米の研究者が築いたもので30年以上の月日が流れている。少なくとも人生100年という長さを射程に入れて考えられたものではない。人生100年時代に相応しい考え方は世界のどこを探しても存在していないため、それこそ日本がその新たな考え方を築いていく必要がある。ではどのように考えていけばよいか。最

【図表3】高齢期に迎える3つのステージ



「社会で活躍したい」というニーズに加え、30〜40年にも及ぶ可能性のある高齢期の人生を見据えて「新たなライフスタイルを築きたい」というニーズ。

ステージIでは、「健康で長生きしたい」を整理すると次のことが挙げられる【次頁の図表4】。

3つのステージを「より良く」生きていくために

その3つのステージをそれぞれより良く生きていくようにしていくには、誰が何をしていく必要があるのか。まずステージ別に高齢者が抱くニーズの「塊」を整理すると次のことが挙げられる【次頁の図表4】。

- ① まだまだ元気で自立して生活できる期間（ステージI）
- ② 自立しながらも日常生活において必要な援助が増える期間（ステージII）
- ③ 最終的に本格的な医療やケアを必要とする期間（ステージIII）

ステージIIでは、「住み慣れた自宅・地域で最期まで暮らしたい」というニーズである。また3つのステージに共通するのは、年齢に関わらずいつまでも「楽しみたい」というニーズである。これらの根底にあるニーズとしては、健康的にも経済的にも、また社会関係（人間関係）の面でも、「自立」して最期まで歩んでいきたいというニーズがある。では、これらのニーズを満たしていくにはどうすればよいか。主なポイントだけ述べておきたい。

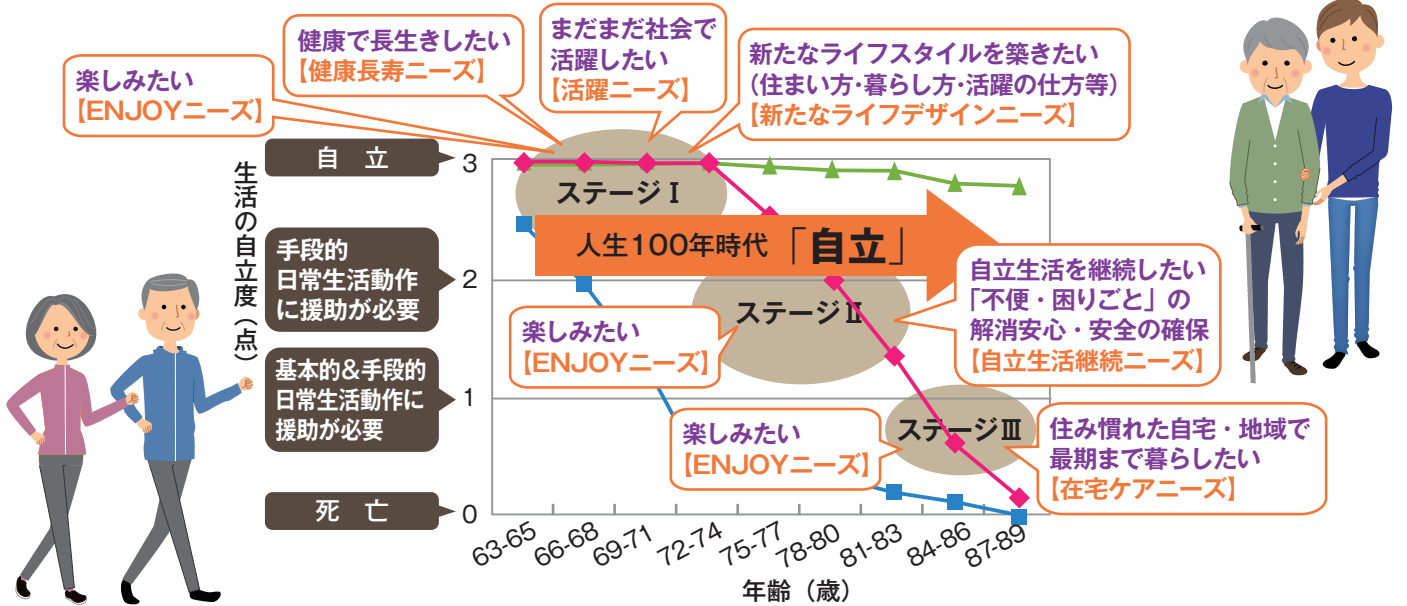
ステージIに関しては、「生涯現役」社会を真に実現していくということであろう。人生100年時代、もはや定年のない時代である。年齢に関わらず社会の中で活躍し続けていくことが、心身の健康にも経済的にも有効であることは明らかである。そのためには、高齢者の活躍を期待する文化・価値観を広げながら（パラダイムシフト）、具体的な活躍場所・機会の「選択肢」を可能な限り広げていくことが重要である。政策面では「70歳までの就業機会確保」に関する法案も成立し（2020年3月）、地域（自治体）でも「生涯現役促進地域連携事業」

と表記したが、この期間は様々な不便や困りごとが増えていく。当該の高齢者からはそうした状況の中でも「家族を含めて他人には迷惑をかけたくない、独りでも自立した生活を継続したい」というニーズ（声）が確認される。

ステージIIでは、「住み慣れた自宅・地域で最期まで暮らしたい」というニーズである。また3つのステージに共通するのは、年齢に関わらずいつまでも「楽しみたい」というニーズである。これらの根底にあるニーズとしては、健康的にも経済的にも、また社会関係（人間関係）の面でも、「自立」して最期まで歩んでいきたいというニーズがある。では、これらのニーズを満たしていくにはどうすればよいか。主なポイントだけ述べておきたい。



【図表4】ステージ別に見た高齢者のニーズの「塊」



が各地で拡大してきているところではあるが、特に企業を中心に「高齢者を活かす、導く」視点でのさらなる取組みが期待されるところである。

ステージIIに関しては2つのことを挙げたい。2030年代には団塊世代を中心にステージIIを歩む高齢者が増えていく。その中で家族のスマーIALIZEDに伴い、身寄りのない独り暮らしの高齢者も増えていく。困りごとが増えるそうした高齢者を福祉の世界だけで支えていくのは量的にも限界がある。

ここで大事なことの1つは、高齢者本人が「人とながる努力をすること(自衛)」である。日本の高齢者は国際比較でも友人が少なく(内閣府調査による「4人に1人は友人がゼロ」という実態)、また高齢期に新たに友人を作ろうとしない傾向がある。家族を含めて他人に迷惑をかけたくないという気兼ねの精神(男女ともに)、また人間関係の煩わしさから新たな関係構築を敬遠する意識(主に男性)が影響しているとみている。

しかし、何かあったときに相談できる、サポートしてもらえ人が誰か一人でもいるかないかは、この期間の暮らしを大きく左右する。個人としては、そうした人(家族や友人)との関係維持・構築を特に中年期以降、心掛けていくことが肝要である。

また民間(企業や団体)のアプローチも重要となる。前述のコンシユルジュ的なサービスを提供することも然り、高齢者の困りごとに耳を傾け、それを解消する新たな商

品サービスや技術を開発し提供していくことが大いに期待される。この点、高齢者は何に困っているか、ジェントロジーの研究にも注目しながら取組みを加速していただきたいところである。

ステージIIIに関しては、現在進行中の政策課題であるが「地域包括ケアシステム」が真に整備できるかがやはり鍵になっていくであろう。個人としては、今後(高齢期)どこで暮らししていくか、その地域の見極めが重要になる。在宅医療を受けることができる地域なのか、十分なケアの体制が整っているのか、これらの地域資源・サービスをしっかりと見ていくことが必要と言える。自治体には、積極的に民間の力を活用していくことを推奨したい。

地域包括ケアシステムの構築に向けては、自治体及び医療福祉関係者により懸命に取り組まれているものの、実際、マンパワー不足を背景にやるが多すぎて手が回っていない現状が散見される。予防や住まい、生活支援、移動支援など民間に委ねられるところは委ねるスタンスで官民協働による地域包括ケアシステムづくりを期待したい。

以上、僅かな視点に止まるが、人生100年時代、誰もが「不安ではなく希望」をもって歩んでいけるように、産官学民のあらゆる主体が一丸となって、新たな時代を共創していくことを切に願う次第である。