

# 研究員 の眼

## 定年後「10万時間」の使い方

地域社会への「再就職」を考えよう！

社会研究部 主任研究員 土堤内 昭雄

(03)3512-1794 doteuchi@nli-research.co.jp

総務省『平成 28 年社会生活基本調査』から 65 歳以上の高齢者の生活時間をみると、1 次活動(睡眠、食事など)が 11 時間 38 分、2 次活動(仕事、家事関連など)が 4 時間 00 分、自由に使える時間となる 3 次活動(休養、娯楽、交際など)が 8 時間 22 分だ。人生 100 年時代が到来すれば、高齢期の自由時間は 10 万時間以上に達することになる。長寿社会の「老後」はもはや「余生」ではないのだ。

厚生労働省の平成 28 年簡易生命表によると、65 歳の平均余命は、男性 19.55 年、女性 24.38 年だ。おおよそ男性は 85 歳まで、女性は 90 歳まで生きられる勘定になる。65 歳以上男性の 3 次活動時間は 9 時間 11 分。65 歳で定年を迎えると定年後の 20 年間に 6.7 万時間の自由時間を有するわけだ。

一方、日本の 2015 年の一人当たり年間総実労働時間は 1,719 時間だ。20 歳から 65 歳まで 45 年間働いた場合の生涯実労働時間は 7.7 万時間になる。それと比べても男性の定年後の自由時間がいかに多いかがわかる。長い「老後」を幸せに生きるために必要なことは何だろうか。

東京などの大都市圏では職住分離が進み、勤労者は郊外の自宅から都心の職場に通うケースが多い。現役時代は居住地で過ごす時間は短く、地域コミュニティを持たない人もいる。定年退職後は地域での生活時間が長くなり、地域の居場所を見つけることが重要だ。しかし、新たな地域社会の人間関係や意思決定などの行動様式は、ヒエラルキー型の企業社会とはさまざまな点で異なるものだ。

また、地域社会は女性がマジョリティで、男性は企業社会ではあまり経験したことのない少数派だ。年齢別性比(男性対女性)をみても、65 歳以上では 3 対 4、75 歳以上では 2 対 3、100 歳以上になれば 1 対 6 になるなど、高齢社会は女性が多数派だ。定年男性が新たな社会環境の中で居場所を見つけ、地域社会で生き生きと暮らすためには、男女の性別を超えて適切に会話できるスキルが求められる。

定年後の趣味も大事だが、それだけでは長い老後を生きぬくことはできない。自らの能力を活かし、社会に貢献することが「生きがい」を創出する。他者から必要とされることが、地域の居場所をつくり、自己アイデンティティの形成につながる。過去の成功体験に引きずられることなく、職業生活で蓄積してきた能力やノウハウを活かした地域社会への「再就職」が必要だ。

だれもが会社に入るときには熱心に就活するが、生涯労働時間にも匹敵する定年後の地域社会への就活には無関心な人が多い。人生 100 年時代が近づく今、定年後の「10 万時間」を活かすための新たな地域社会への「再就職」は、きわめて重要なライフイベントと言っても過言ではないだろう。

(参考) 研究員の眼『[「シュウカツ」という「老い支度」～「終活」は「就活」](#)』(2012 年 5 月 28 日)

研究員の眼『[「名刺のない暮らし～退職後の「生き方」「活き方」「行き方」](#)』(2013 年 1 月 4 日)