

基礎研 レポート

「人生 100 年時代」の暮らし方 どう過ごす?! 定年後の「10 万時間」

社会研究部 主任研究員 土埴内 昭雄
(03)3512-1794 doteuchi@nli-research.co.jp

はじめに～「人生 100 年時代」が訪れる

2017 年の日本人の平均寿命は男性 81.09 歳、女性 87.26 歳。近い将来、「人生 100 年時代」が訪れるという。百歳高齢者表彰が始まった昭和 38 年の百歳以上の人はわずか 153 人だったが、昭和 56 年に千人、平成 10 年に 1 万人、平成 24 年に 5 万人を超えた。平成 30 年 9 月現在では 69,785 人にのぼり、女性が全体の約 9 割を占めている。わが国は急速に「人生 100 年時代」へ向っているのだ。

このような長寿時代に向けて、長くなった人生を全うするために教育、雇用、社会保障などのあり方が見直されている。年金財源が厳しいなか、われわれは今後、一層長く働き続けることが求められる。平成 25 年には高齢者雇用安定法が改正され、厚生年金の支給開始年齢が 3 年毎に 1 歳ずつ引き上げられることに伴い、企業は 2025 年度までに 65 歳までの継続雇用を義務付けられた。

また、政府の未来投資会議は、希望する高齢者がより長く働けるように企業の継続雇用年齢をさらに 65 歳から 70 歳に引き上げる方針を表明している。年金の支給開始年齢の一層の引き上げも検討中だ。今後、雇用が延長された場合、退職後に元気に過ごせる時間が短くなる恐れもあり、「人生 100 年時代」を本当に楽しむためには、健康増進や体力維持が欠かせなくなるだろう。

1—3つの寿命

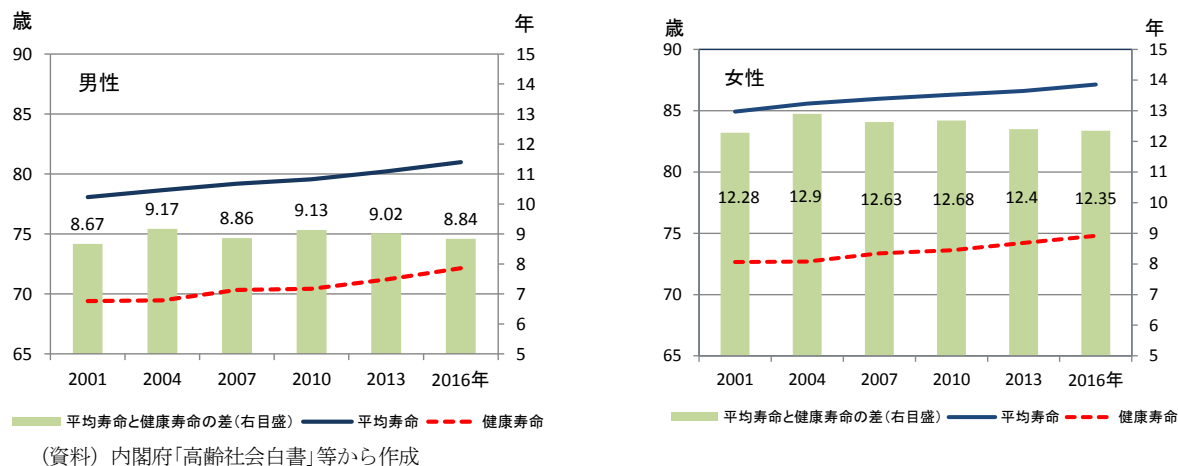
1 | 平均寿命より健康寿命

長寿時代を生き抜くために健康志向が強まることは必然だ。日本では健康増進法に基づき、2000 年に『21 世紀における国民健康づくり運動(健康日本 21)』が始まった。2013 年には全面改正が行われ、『健康日本 21(第 2 次)』には健康増進のための基本方向として、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が掲げられている。

日本人の平均寿命は、2001 年から 2010 年の 10 年間に男性で 1.48 年、女性で 1.37 年延びた一方、健康寿命の伸びは男性で 1.02 年、女性で 0.97 年にとどまっている。つまり不健康な期間が、男性で 0.46 年、女性で 0.4 年長くなっているのだ。そのため『健康日本 21(第 2 次)』では、「平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加」を目標にしている。

多くの人は健康に長生きしたいと願っているが、2016年の健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳。健康寿命と平均寿命との差は、男性8.84年、女性12.35年もある。平均寿命が延びる長寿時代とは、寿命が延びる一方で、介護・看護が必要な期間が長くなり、要介護のリスクが高まる時代でもあるのだ。

図表1 平均寿命と健康寿命およびその差の推移



2 | シニア層の健康志向

最近のフィットネスクラブを覗くと、どこも元気なシニアの人たちであふれている。経済産業省の「特定サービス産業動態統計調査」によると、平成29年のフィットネスクラブの売上高は3,330億円、延べ利用者数は2億5,200万人と、増加の一途をたどっている。その背景には長寿化に伴うシニア層の根強い健康志向がある。

厚生労働省の「平成29年国民健康・栄養調査の結果の概要」をみると、運動習慣のある者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)の割合は、全体で男性35.9%、女性28.6%だが、年齢階級別では60代の男性が42.9%、女性が29.6%、70歳以上では男性45.8%、女性42.3%にのぼる。男女ともに運動習慣のあるシニア層が多くなっている。

退職後も生き生きと暮らすためには、地域や社会との関係性を維持することが重要だが、定年後に社会的孤立に陥る人も多い。フィットネスクラブに通うシニア層には、身体的な健康だけではなく、ほかの人々との会話やつながりを通じたメンタルヘルスも不可欠だ。むしろそのような効果の方が、長寿時代にはより重要なものかもしれない。

3 | 重要な主観的健康寿命

幸せに暮らすためには健康寿命を延ばすことが重要だが、「自分が健康であると自覚している期間」(主観的健康寿命)にも留意する必要がある。『健康日本21(第2次)』によると、同期間は客観的健康寿命を下回り、2001年から2010年までの伸びは、男性で0.35年、女性で0.37年に過ぎないという。

人が幸せになる条件のひとつとして「健康」を挙げる人は多い。しかし、高齢化が進展すると加齢により健康状態が万全でなくなるのは当然のことだろう。だれもが老化による衰えを経験する時代には、『なにかがあっても健康でなければならない』という過度の健康志向に縛られる必要はない。65歳時の健康余命を意識しながらも、上手に「老いること」と向き合うことが大切だろう。

「人生 100 年時代」を幸せに生きるために、客観的な健康寿命を延ばす努力は当然すべきことだが、同時に超高齢社会では何らかの健康上の制約があっても自らが幸せと思える主観的健康寿命が大切だ。ケガや病気などともうまく付き合い、老化を自然体で受け容れることが重要ではないだろうか。

図表 2 2001 年から 2010 年までの平均寿命、健康寿命、主観的健康寿命の伸び

	平均寿命 (年)		健康寿命 (年)		主観的健康寿命 (年)	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
2001 年	78.07	84.93	69.40	72.65	69.55	72.94
2010 年	79.55	86.30	70.42	73.62	69.90	73.32
伸び年数	1.48	1.37	1.02	0.97	0.35	0.37

(資料) 厚生労働省「健康日本 21 (第 2 次) の推進に関する参考資料」より作成

2 一定年後の生活時間

1 | 「余生」ではなくなった「老後」

総務省の『社会生活基本調査』は、1 日の生活時間を 1 次活動(睡眠、食事など生理的に必要な活動)、2 次活動(仕事、家事など社会生活を営む上で義務的な性格の強い活動)、3 次活動(これら以外の各人が自由に使える時間における活動)の 3 つに分類している。近年の生活時間の変化の特徴は、2 次活動が減少し、3 次活動が増加していることだ。

戦後の高度経済成長は長い労働時間によって支えられ、人々の趣味や娯楽、スポーツや旅行、学習や社会参加等の 3 次活動を行う時間は少なかった。しかし、社会が成熟化するとともに労働時間は短くなり、自由時間は長くなった。これまで余った暇に過ぎなかった「余暇」は、生活を豊かで潤いあるものにするための貴重な時間になった。

戦後まもなくは、「人生 50 年時代」と言われてきた。結婚し、子どもを生み・育てる人口の再生産が済むと人生の大きな役割が終わった。その結果、その後の人生は余った人生「余生」と呼ばれたのだ。今や日本は世界有数の長寿国になり、「余生」と考えられてきた期間は長く、それは決して人生の「余り」とは言えないきわめて重要な人生の収穫期になったのである。

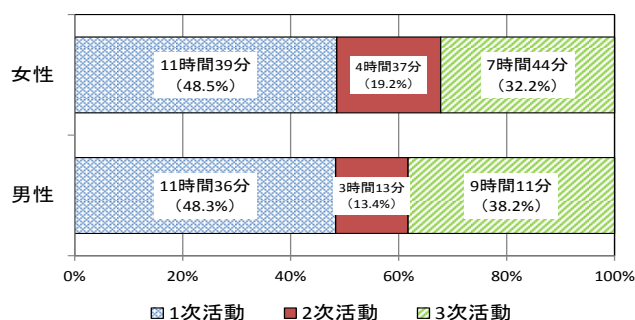
2 | 定年後の「10 万時間」

『平成 28 年社会生活基本調査』の 65 歳以上の高齢者生活時間をみると、1 次活動が 11 時間 38 分、2 次活動が 4 時間 00 分、3 次活動が 8 時間 22 分だ。人生 100 年時代が来れば、高齢期の自由時間は 10 万時間以上にも達する。もはやわれわれの老後は「余生」ではないのだ。

厚生労働省『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 歳まで生きられる計算になる。65 歳以上の 3 次活動時間は男性が 9 時間 11 分、女性が 7 時間 44 分ある。65 歳で定年を迎えた男性は、その後の寿命を迎えるまでの 20 年間に 6.7 万時間の自由時間を有するわけだ。

一方、日本の就業者の 2015 年一人当たり年間総実労働時間は 1,719 時間だ(労働政策研究・研修機構)。20 歳から 65 歳まで 45 年間働いた場合、生涯労働時間は 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長いかがわかる。定年後を幸せに生きるためには、健康や経済面の問題に加えて、あらたな人間関係についても考えることが重要になるだろう。

図表3 65歳以上高齢者の週全体・平均生活時間(2016年)



(資料)総務省「平成28年社会生活基本調査」より作成

3 | 「定年」は「退職」ではない

「定年」とは、『官庁や企業などで退官・退職する決まりになっている一定の年齢』（新明解国語辞典）とある。一般的には「定年退職」という言葉が使われることが多いが、その理由は、これまで多くの人が終身雇用制のもと同一企業で働き、「定年」を迎えることはすなわち「退職」を意味したからだろう。しかし、今日では定年後も嘱託で雇用を継続したり、あらたに個人事業主になって働いたりする人も増えており、必ずしも「定年」＝「退職」とは限らないのである。

人生100年時代の生涯現役社会では、多くの人にとって、「定年」が「退職」を意味するのではなく、年齢の定めのないあらたな仕事への船出になるのかもしれない。政府には、同一企業での定年や雇用の延長だけでなく、定年後に個人が自らの能力を十分に活かせるような「雇われない」働き方が柔軟にできる就業環境の整備が求められる。長寿化した人生において定年はひとつの通過点であり、あらたな社会との関係性を構築する好機でもあるのだ。

3一定年後の居場所

1 | 「終活」と「就活」

人生の最期に備える「終活」がブームだ。大型書店にはエンディングノートのコーナーがある。葬式、墓、遺産相続、生命保険など死後に対処が必要な項目を整理したり、生前の遺影撮影、認知症など介護への対応、延命治療の可否を考えたりするなど、さまざまな終活内容が記載できる。終活とは、葬儀や相続など人生の最期を迎えるための準備であるとともに、人生を前向きに生きるための「古い支度」でもあるのだ。

「終活」ブームの背景には、一人暮らしが増え、死後に回りの人に迷惑をかけたくないという「ひとり社会」のニーズがある。一方、家族構成にかかわらず、自分が生きてきた証を残したい人も少なくない。「終活」は死後をどうするのかというエンディングにとどまらず、ポジティブに人生の最期までをどう生きるのかというウェル・エイジングの意味を持つ。

高齢期をよく「生きる」とは、自分自身が社会でよく活かされることだ。最期まで生き活きと暮らすには社会との関係性を維持することが重要であり、何らかの社会的役割をデザインすることが必要だ。自分を社会のなかでよく活かすための「古い支度」は、定年後に社会におけるあらたな役割を獲得する第2の「就活」でもあるのだ。

だれもが会社に入るときには熱心に就活するが、生涯実労働時間にも匹敵する定年後を暮らす地域社会への就活には無関心な人が多い。人生 100 年時代が近づく今では、定年後の「10 万時間」はもはや「余生」ではない。余生を活かすためのあらたな地域社会への就活は、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。

2 | 地域社会への「再就職」

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るが、あら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。定年を迎えた男性が地域社会でうまく暮らすには、男女の性別を超えて適切に会話するスキルが必要だ。

地域社会への「再就職」を成功させるためには、ちょっとしたコツがある。職業生活で蓄積してきた能力やノウハウを活かしつつも過去の成功体験に引きずられないこと、地域にはさまざまな価値観を持つ人がおり、たとえ相容れない場合も頭を柔軟にして聞き上手になることが必要だ。自慢話をしない、みえを張らない、年長風を吹かせないことなどを心掛けていれば、自ずと地域社会における人の輪が広がっていく。

近年、一人暮らしでだれとも話す機会のない「ひとり社会」が拡大、高齢期のメンタルヘルス問題の深刻化や認知症の増加につながっている。統計的にはうつ病は男性より女性に多いものだが、高齢期の自殺者は男性の方が多い。男性は定年後にあらたな人間関係を築くことが苦手な人も多く、困ったときに相談できる人がいないことがひとつの要因だ。「ひとり社会」が広がる時代を安心して暮らすためには、地域社会をはじめとした幅広い仲間づくりが不可欠であり、認知症予防にも効果的だろう。

3 | 名刺のない暮らし

定年後の暮らしで大きく変わる点は、「名刺のない暮らし」が始まることだ。重松清著『定年ゴジラ』(講談社文庫、2001 年)という作品に退職したばかりの男性ふたりが挨拶するシーンがある。『二人は同時に上着の内ポケットに手を差し入れた。しかし、ポケットの中にはなにも入っていない。もはや名刺を持ち歩く生活ではないのだ。二人は顔を見合わせ、どちらからともなく苦笑いを浮かべた』。

名刺には自分の名前のほかに勤務する企業名、所属部署、役職、連絡先など、少なくとも自分を語る上で最小限の重要な情報が書かれている。この小さな紙片を交換することで、サラリーマンはお互いの社会的位置関係を把握し、円滑なコミュニケーションを始めることができる。定年後も会話の糸口や地域のネットワークづくりのために、地域活動などのプライベート名刺の活用も有効だろう。

少子高齢化が進展し、定年後の退職者の役割はまだまだ大きい。長寿社会における長い高齢期には、名刺のない「生き方」が求められる。定年後は「会社」のためから「社会」のためになる自己の「生き方」が大切だ。それが人生の幸せな最期を迎える「逝き方」にもつながるからだ。

4 | 「老いる力」を鍛える

長寿時代を迎えた今日、重要になるのが「老いる力」だ。「老いる」とは一体どのようなことなのか。天田城介著『古い衰えゆくことの発見』（角川選書、2011年）には、『<古い衰えゆくこと>とは、「できない現在の自分」「できなくなった現在の当事者」に直面しながらも、それでも「できていた過去の自分」ないしは「できていた過去の他者」のイメージに引きずられ、それに深く呪縛されながら苦闘する日々の出来事なのだ』とある。

つまり、「老いる」とは成長神話との葛藤のなかで、自己のさまざまな能力の衰退・喪失の変化を自尊心を持って受け容れるプロセスなのだ。過去の「できた自分」に呪縛されるのは、自分自身が「成長」という価値観に支配されているからかもしれない。高齢期にはこれまで人生を評価してきた「成長」という尺度に替えて、あらたな価値観に基づいて生きるための意識の切り替えが必要ではないだろうか。

「老いる力」はアバウトで好い加減に生きる「あそび」(Redundancy)の力でもある。それは今の日本の社会デザインにも求められる。日本社会では論理的、効率的、合理的なことばかりに目を奪われ、直感や非合理性などの要素を加えた多元的視点が薄らいでいるように思える。現代社会は重要な「あそび」を失っているのかもしれない。

「老いる力」は多様性を発見し、「あそび」をつくり出す。多様な人材構成の組織や社会は活力を有し、「あそび」が加わることで安全性と安心感が増す。長寿社会・日本にとって、膨大に埋蔵する「老いる力」を有効活用することが重要だ。「人生100年時代」こそ、個人も社会も既存のパラダイムにとらわれず柔軟に思考や行動のできる「老いる力」を鍛えることが求められている。

おわりに～「アイデンティティ」の時代へ

前述の『定年ゴジラ』の中には、定年になったサラリーマンが次のように語る場面がある。『「余生」って嫌な言い方だと思わないか。余った人生だぜ？ ひでえこと言いやがるな、昔の奴は。でも、うまいこと言うもんだよ。余りだ、余り、俺たちがいま生きてるのは、自分の人生の余った時間なんだよ。そんなの楽しいわけないよな』。

一日の生活時間をみても、長くなった人生をみても、これまで「余り」と思われていた部分が、今、非常に大事な時代を迎えている。「余暇」を余った暇な時間だとか、「余生」を余った人生の時間と捉えては、確かに「生きること」が面白いわけがない。「余り」の時間や人生こそが肝心だと思える意識転換が必要ではないだろうか。

充実した「余暇」を過ごすために睡眠や仕事などの1次・2次活動があり、人生の収穫期である定年後を豊かに暮らすために職業生活がある。ただ、定年後の趣味も大事だが、それだけでは長い高齢期を生きぬくことはできない。われわれが幸せな人生を全うするためには、常に「生きがい」を持つことが重要だ。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。

サラリーマンはいつか定年の日を迎える。仕事から解放された時、アイデンティティをどこに求めたらよいのだろうか。他者から必要とされることが自らの居場所をつくり、アイデンティティの形成につながる。「人生100年時代」の定年後の「10万時間」を幸せに生きる上で、定年後のアイデンティティの獲得がきわめて大きな役割を果たすだろう。これまでの生活時間や人生の重心を少しシフトすると、あらたなアイデンティティ発見のためのライフデザインが見えてくる。