

Aging & Health

エイジングアンドヘルス

春

No.105

2023年
第32巻第1号



特集

高齢者のQOL・
生きがい・健康・
活力のエンパワメント

対談

日本福祉大学名誉総長 大沢 勝
愛知県社会福祉協議会名誉会長 大島伸一
公益財団法人長寿科学振興財団理事長

シリーズ

インタビュー

いつも元気、
いまでも現役

シニアチアダンスチーム
「ジャパンポンポン」代表
滝野文恵

ルポ

地域の鼓動

大阪府大阪市鶴見区
鶴見区シニアボランティア アグリ

アンケートにご協力ください！

WEB版機関誌エイジングアンドヘルスのよりよい誌面づくりのため、
本誌へのご意見、ご感想、ご要望などをお寄せください。

<https://bit.ly/3a6es7l>



公益財団法人
長寿科学振興財団

新連載

エッセイ

下町和尚のもうといい話 こころの天気は自分で晴らす

第1回 年を取るのは許せることがふえること.....3

元結 (もっとい) 不動 密蔵院住職 名取芳彦

巻頭言

再考—住民活力による健康長寿・幸福長寿のまちづくり—.....4

東京大学高齢社会総合研究機構機構長
東京大学未来ビジョン研究センター教授 飯島勝矢

特集

高齢者のQOL・生きがい・健康・活力のエンパワメント.....5

高齢者の生きがいの客観化

～個人最適化と住民活力のエンパワメント～.....6

東京大学高齢社会総合研究機構・
東京大学未来ビジョン研究センター特任講師 孫 輔卿

人や社会との関わりと高齢者の生きがいのダイナミクス.....11

西武文理大学サービス経営学部准教授 菅原育子

高齢期就労の可能性と課題：健康づくりの視点から.....16

東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム研究副部長（テーマリーダー） 村山洋史

住民同士での自助・互助による健幸長寿まちづくり

～自分たちで未来を創る・地域を守る～.....20

NPO 法人フレイルサポート仁淀川理事 小松仁視

対談 長生きを喜べる社会、生きがいある人生をめざして

第5回 まちづくりから福祉を考える.....25

日本福祉大学名誉総長、愛知県社会福祉協議会名誉会長 大沢 勝
公益財団法人長寿科学振興財団理事長 大島伸一

最新研究情報.....30

インタビュー

いつも元気、いまでも現役

自分の人生を楽しむことよ！.....31

シニアチアダンスチーム「ジャパンポンポン」代表 滝野文恵

ルポ

地域の鼓動

共同菜園ボランティアで男性シニアの生きがいづくり.....35

大阪府大阪市鶴見区 鶴見区シニアボランティア アグリ

新連載

エッセイ

老いの科学・長寿への道

第1回 老いの遍歴.....39

福岡国際医療福祉大学医療学部教授、長崎大学名誉教授 森 望

News & Topics

高齢社会課題解決研究および社会実装活動への助成.....41

アンケートにご協力ください！

WEB 版機関誌エイジングアンドヘルスのよりよい誌面づくりのため、本誌へ
のご意見、ご感想、ご要望などをお寄せください。(https://bit.ly/3a6es7l)

<表紙>

シニアチアダンスチーム
「ジャパンポンポン」代表
滝野文恵さん
(撮影/丹羽 諭)

下町和尚のもっといい話

こころの天気は自分で晴らす

第1回 年を取るのは許せることがふえること

元結(もっとい)不動 密蔵院住職 名取芳彦

中国古典の『菜根譚』に、人徳ある人の行いが3つあげられています。

1、小さな過失はとがめない。2、隠しごとはあばかない。3、古傷は忘れてあげる(『中国古典名著のすべてがわかる本』守屋洋著・三笠書房)。

これを実行するのはむずかしいかもしれませんが、2つの視点から考えればいいでしょう。

1つは、もし自分なら、小さな過失をとがめられたいか、隠しごとをあばかれたいか、古傷を覚えておいてほしいかという視点です。だれもそんなことは望まないでしょう。

もう1つは、他人の小さな過失をとがめて、隠しごとをあばいて、古傷を覚えておいて、どうするつもりかという視点です。答えを知れば、心の闇が垣間見えそうです。

私が30代で目標としてつくった言葉に「年を取るのは許せることがふえること」があります。近所に、許容力、包容力のあるお年寄りがいたのです。もちろん彼女は、小さな過失をとがめることも、隠しごとをあばくことも、人の古傷にふれることもしませんでした。まるで人徳が服を着ているような人でした。

ご自分でもさまざまな失敗をし、他人の過ちも多く見てきたのでしょう。その経験から他人を許す大きな心を育てることができたのだと思います。

こうした大きな心は、チンギス・カンが言ったとされる「後から来る者のために、泉を清く保て」にも通じる気がします。

自分の物を整理する人の中に、家族から「こんなものを後生大事にためこんで、片づける人の身になってほしかった……」と悪く言われたくなくて、「飛ぶ鳥跡を濁さず、ですからね」とおっしゃる人がいます。

しかし、チンギス・カンは「(自分が悪く言われなためではなく)後から来る旅人のために泉を清く保て」と言ったのです。賢明なリーダーだったと思います。

人徳は経験の積み重ねによって磨かれていきます。そして賢さは、未来に対する責任感から生じるのでしょう。



名取芳彦(なとり ほうげん)

1958年東京都江戸川区生まれ。大正大学を卒業後、英語教師を経て、江戸川区鹿骨の元結不動密蔵院住職。真言宗豊山派布教研究所研究員。『ぶれない心をつくる ポケット空海 道を照らす言葉』(河出書房新社)、『人生をもっと“快適”にする 急がない練習』(大和書房)など著書多数。



アンケートにご協力ください!



東京大学高齢社会総合研究機構
機構長
東京大学未来ビジョン研究センター
教授
飯島勝矢

飯島勝矢 いいじま かつや

1990年 東京慈恵会医科大学卒業、千葉大学医学部附属病院循環器内科入局

1997年 東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座助手・同講師

2002年 米国スタンフォード大学医学部研究員

2005年 東京大学大学院医学系研究科加齢医学講座講師

2011年 東京大学高齢社会総合研究機構准教授

2016年 東京大学高齢社会総合研究機構教授

2020年より現職

【専門分野】老年医学、高齢者医療、総合老年学(ジェロントロジー)

【過去の掲載記事】

- ・フレイル予防・対策：基礎研究から臨床、そして地域へ(令和2年度長寿科学研究業績集)
- ・特集／より早期からの包括的フレイル予防(Aging & Health 第25巻第4号)
- ・特集／Withコロナ時代のフレイル対策—日本老年医学会からの提言—(Aging & Health 第30巻第1号)
- ・巻頭言／自分たちの地域を創る、支え合う、守る！(Aging & Health 第31巻第2号)
- ・特集／住民参加型のまちづくり(Aging & Health 第31巻第2号)

再考—住民活力による健康長寿・幸福長寿のまちづくり—

わが国は、2020年には100歳以上の高齢者が8万人を超え、さらに2025年には高齢化率が30%を超えることが予想されている。また、新型コロナウイルス流行がもたらした水面下の地域社会課題の露呈も考慮せざるを得ない。すなわち、気軽に地域で集うことができ、同じ時間を共有する。その中で、住民一人ひとりが支える側、支えられる側として多様な生きがいや幸福感を実感できる地域社会を構築したい。

生きがいを持った人生を送りたいわけだが、この「生きがい」という言葉は、言い換えれば「生きるはりあい。生きていてよかったと思えるようなこと。生きる価値や意味を与えるもの。生きていることに対しての充実感や達成感、満足感といった自分自身に見いだせる肯定的な感情」などと定義されている。特に、生きがいを感じることでできる最たるものが、地域貢献活動を通して地域の担い手側(支え手側)になっている時であろう。

今後の生涯現役社会における社会参加・就業のあり方とは、どのようなものなのか。高齢者自身が退職前の段階から自らのライフデザインを考え、可能ならば高齢者自身が地域交流の底上げができる形で、自分の希望に合った地域貢献活動や就業に出会うことが望ましい。そこには本人のマインドリセットだけではなく、職業能力に関する自己評価の見直しも必要となってくることから、これらを後押しする地域での取り組み、およびそのプラットフォームも求められる。

すなわち、生涯現役社会をさらに追い求めるためには、個々人のさらなる前向きな考え方・価値観の転換に加え、それを上手く加速できるような地域コミュニティ側の変革も必須であり、ある意味では一対である。わが国の地域コミュニティにおける将来像として、ICT、デジタル化が基盤のSociety5.0を見据えながら、「高齢住民が自分たちのまちを守る・創る」という原点の考えも包含し、持続可能な次世代型まちづくりを構築していかなければならない。

本号において、「高齢者のQOL・生きがい・健康・活力のエンパワメント」という主課題を掲げて、長生きを喜べる長寿社会の実現をめざすために特集を組んだ。最先端の取り組みを学びながら、今まで以上に地域とのつながりを通して生きがいのある高齢者が増えていくことを願ってやまない。



アンケートにご協力ください！

特集

高齢者の QOL・生きがい・健康・ 活力のエンパワメント

長寿科学振興財団は、令和元（2019）年度に「長生きを喜べる長寿社会の実現～生きがいのある高齢者を増やす～」を主課題として掲げた。令和4（2022）年度は「長生きを喜べる長寿社会実現研究支援事業」（以下、本事業）を進め、「長生きを喜べる長寿社会」を実現するための課題解決から社会実装に向けた研究プロジェクトを支援している。

本事業の主課題を実現するためのキーワードとして、①「高齢者のQOL・生きがい・健康・活力のエンパワメント」、②「弱っても安心して生き生き過ごせるまちづくり」、③「認知機能が低下しても個人の尊厳を尊重した普段の生活における様々な意思決定支援」、④「高齢者にやさしいテクノロジー・デジタル技術の開発・実装」——の4つを挙げている。令和5（2023）年度のWEB版機関誌では4号にわたり、上記のキーワードを特集テーマと位置付け、深掘りしていく。

今号の特集では、「高齢者のQOL・生きがい・健康・活力のエンパワメント」を取り上げる。飯島勝矢先生（東京大学高齢社会総合研究機構機構長、東京大学未来ビジョン研究センター教授）を企画アドバイザーに迎え、高齢者がそれぞれの地域で生きがいを持って自分らしく生活するための“活力のエンパワメント”につながる知見・取り組みを各先生方に執筆いただいた。

（編集部）



[アンケートにご協力ください！](#)



高齢者の生きがいの客観化 ～個人最適化と住民活力の エンパワメント～

東京大学高齢社会総合研究機構・東京大学未来ビジョン研究センター特任講師

孫 輔卿 (そん ぼーきょん)

【略歴】 2005年：東京大学大学院医学系研究科生殖・発達・加齢医学専攻博士課程修了、2008年：東京大学医学部附属病院（老年病科）特任研究員、2011年：東京大学医学部附属病院（循環器内科）特任研究員、2014年：東京大学高齢社会総合研究機構特任助教、2018年：東京大学大学院医学系研究科在宅医療学講座特任助教、2019年より現職

【専門分野】 老年医学、老年学

はじめに

生きがいは日本人独自のwell-being概念であり、広辞苑では「生きるはりあい、生きていてよかったと思えるようなこと」と説明されている。英語ではthe meaning of lifeやthe purpose of life（人生の意味や意義）と置き換えられることが多いが、最近はikigaiそのままの表記でも使われている。高齢者にとっての生きがいは「高齢者が生きるために見出す意味や目的、価値であり、生きることに對する内省的で肯定的な感情の創出により実感される」と説明されている。

生きがいには生きがいを感じる対象があり、それは孫の成長だったり、趣味やおいしいご飯だったり個々人によってさまざまである。さらに、生きがいの対象に伴う感覚や感情が生きがい感である。それは自己実現と意欲、生活充実感、存在感のような共通性・普遍性があるもので、価値の認識が含まれるものが多い。具体的には「生きていてはりあいがある」とか「いい」「よかった」という性質を持つものである。

高齢者の日常生活や社会活動での生きがい

高齢者は、さまざまな場面や状況で生きがいを感じる。また、高齢者にとって生きがいが、活動を促進する原動力となり、ひいては交友関係・社会参加につながる重要な援助の鍵となることを理解する必要がある。

1. 日常生活の中でとらえる“生きがい”

令和4年版高齢社会白書¹⁾によると60歳以上の高齢者が日常生活の中でどの程度生きがいを感じているかについては、「十分感じている」人と「多少感じている」人をあわせると72.3%である。近所の人との付き合い方別に生きがいを感じる程度を見ると、生きがいを「十分感じている」と回答した人の割合は、「趣味をともにする」と回答した人では33.2%、「お茶や食事を一緒にする」と回答した人では30.4%、「外でちょっと立ち話をする」と回答した人では26.2%と、いず



[アンケートにご協力ください！](#)

れもこうした付き合いをしていない人に比べ、高くなっている。また、外出頻度が高い人ほど生きがいを「十分感じている」と回答した人の割合は高い。親しくしている友人・仲間を、より多く持っている人ほど、生きがいを「十分感じている」と回答した人の割合は高くなっている。

「生きがいを感じるのはどのような時か」について日本を含む4か国を調べた内閣府の調査（選択式、複数回答）²⁾によると、すべての国で割合が高めだったのは「子どもや孫など家族との団らんの時」（日本55.3%）であった。日本においては、「おいしいものを食べている時」（53.8%）、「テレビをみたり、ラジオを聞いている時」（48.5%）、「友人や知人と食事、雑談している時」（45.5%）、「趣味に熱中している時」（45.3%）と続いている。そのほかに生きがいを感じるとされた回答には、「旅行に行っている時」（34.7%）、「夫婦団らんの時」（32.0%）、「他人から感謝された時」（28.2%）、「収入があった時」（22.8%）、「仕事に打ち込んでいる時」（22.0%）、「おしゃれをする時」（16.6%）などがあり、これらは、おいしいものを食べて幸せな気分になったり、他者との関係性の中で自分の価値を認められたり、生活の中でたのしみや安らぎを感じたり、という日常生活の中において、「生きがい」を感じているものである。

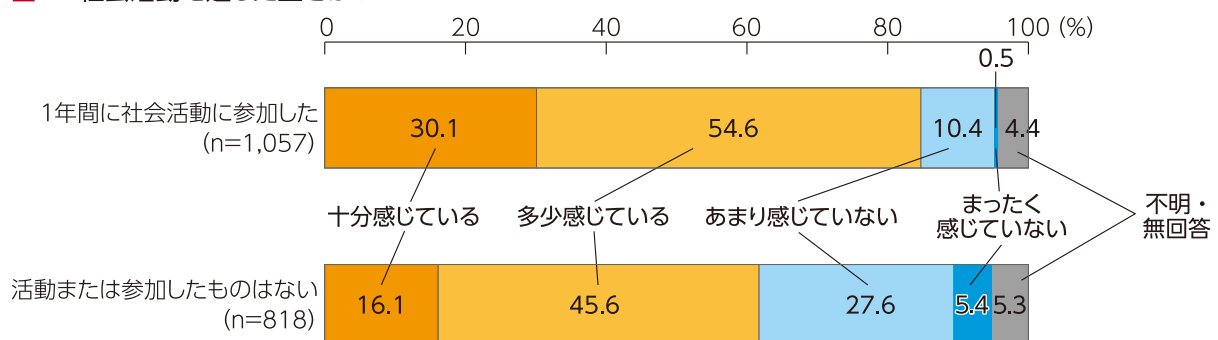
2. 地域活動からとらえる“生きがい”

令和4年版高齢社会白書¹⁾によると65歳以上の人のうち、社会活動に参加した人は51.6%となっている。活動内容については、「健康・スポーツ（体操、歩こう会、ゲートボール等）」（27.7%）、「趣味（俳句、詩など）」（14.8%）などとなっている。また、社会活動に参加した人のほうが、参加していない人よりも、生きがいを「十分感じている」と回答した割合が高い（図1）。

社会活動の中でも、余暇活動は楽しみを伴うものであり、高齢者クラブをはじめ地域のボランティア活動、シルバー人材センター、自治会でも行われ、今まで仕事で余暇の時間が十分とれなかった定年後の高齢者が、比較的豊かな経済力を基盤として新たな趣味・楽しみを見つけている。近年では、高齢者向けのパソコン教室、男性向けの料理教室など、カルチャーセンターにバラエティ豊かな内容がそろっている場合も多い。学習活動も高齢者の生きがいづくりに一役かっている。生涯学習の場として、老人大学やカルチャーセンターなどでは高齢者に対して学習プログラムの提供などを行っている。

地域においての市民参加型福祉サービスやボランティア活動は、何らかの生産的活動や行動を行うことで、自己の存在や役割を他者から認められて充実感を得ることができる。また地域で新

図1 社会活動を通じた生きがい



※ 四捨五入の関係で回答した人の割合の合計が 100.0%とならない場合がある。

出典：内閣府、令和4年版高齢社会白書¹⁾ 第1章第3節 図1-3-3-4より作図



アンケートにご協力ください！

たな仲間づくりや、所属している社会における役割を明確にする機会にもなり、やりがいややりあいを伴うものである。そして、そういうところに生きがいは生じやすい。

また、社会活動に参加してよかったと思うことについては、65歳以上の人の48.8%が「生活に充実感ができた」と回答した。次いで、「新しい友人を得ることができた」(39.1%)、「健康や体力に自信がついた」(34.6%)というように、生きがいに関連すると考えられる効果が見られた。

高齢者の生きがいの可視化・定量化

今までさまざまな方法を用いて、高齢者の生きがいを調査して把握してきた。例えば、自身にとっての生きがいを認識している高齢者には、「あなたの生きがいは何ですか」と直接訪ねることで十分把握できる。しかし、生きがいを意識していない高齢者にそのものずばりを聞いても、生きがいを表現してもらうのはむずかしい。その場合には、日々の役割、就労状況や社会活動などへの参加状況を尋ねて、集団の中で果たす役割や、仕事、社会活動・余暇活動などに生きがいを感じているかを聞き出す。高齢者自身がそれを生きがいと認識していなくても、役割や仕事などについて語るうちに自分なりに生きがいを感じていることに気づくかもしれない。

他に周辺概念から尋ねるアプローチもある。高齢者は生きがいを持っていても、それを自分で意識していないことがあるが、生きがい感に似たような感情は抱いているものである。そこで、そのような周辺概念から探ってみることも有用である。例えば、楽しみにしていること、日々のはりあいになっていること、うれしいと思うこと、自分で続けている習慣となっていることなどを注意深く聞いてみると、それがその人の“生きがい”であったという場合がある。

このように、高齢者がどのようなことに生きがいを感じているのかを聞き取り、高齢者と一緒に、何がその人にとっての生きがいなのかを整理して伝えることが重要である。それは、個々の高齢者の価値観に沿ったよりよい暮らしや健康のための第一歩でもある。

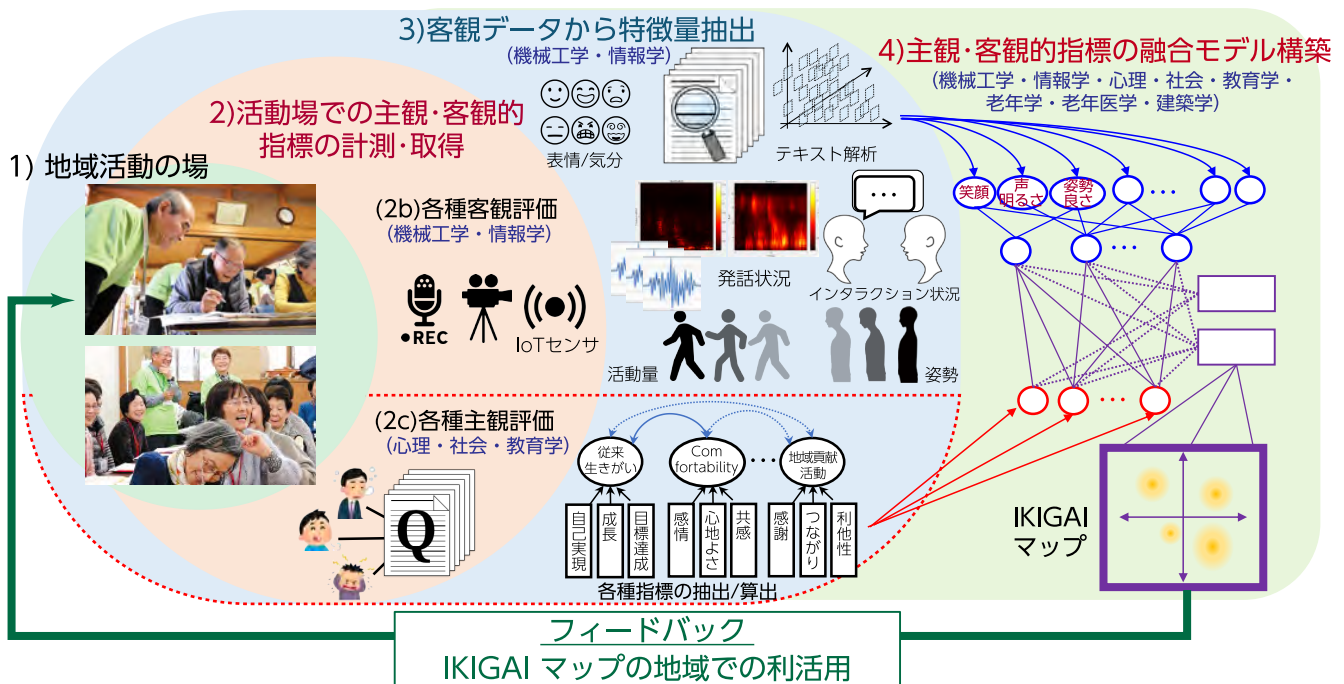
生きがい感については、そのもの自体について「生きがいを感じることはありませんか」などのように問うものや、生きがいを感じる時の感情(充実感・達成感・安らぎ感など)の頻度や強度を測定する。また、生きがいを感じている状態に象徴されるような肯定的な心理状態を測定する尺度を用いることも多く、①主観的幸福感の測定尺度「Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (PGCモラル・スケール)」では「楽天的・積極的気分」「心理的安定」「健康感・有用感」「老化に対する態度」^{3) 4)}、②「生きがい感スケール」では「現状満足感」「人生享楽」「存在価値」「意欲」⁵⁾、③「生きがい意識尺度 (IKIGAI-9)」より測定される⁶⁾。

最近では生きがいを客観的に評価する手法の確立も進められている。表情や音声をセンシングすることやウェアラブル装置による体温、脈拍などの生理情報を取集し、活動量や歩数などの行動情報を合わせることで、マルチモダリティ情報を活用して生きがいを定量化する技術開発が進められている。その1つの可能性として、最近、西田らの研究結果によると表情からの感情推定および音声情報での感情推定(特に喜び(笑顔)に対する検出特異性が高い)の有効なAI解析技術が示された⁷⁾。

筆者らは現在、特に地域貢献活動の支え手側の生きがいを可視化・定量化する技術開発を推進している。主観の生きがい感に基づき、活動場での表情や音声、姿勢、会話、活動量などのマルチモダリティ情報から生きがいを可視化・定量化することを目的としている。具体的には、地域貢献活動の「支え手側」の生きがい感は、従来の自己実現を中心とした生きがい概念に、地域貢献活動に対する個々人のComfortability感覚と他者との関わり・貢献による喜びを付加する概



図2 地域貢献活動を通じた生きがいの個人最適化



出典：「新価値 IKIGAI 駆動による地域貢献活動の個人最適化」資料（研究開発代表者：飯島勝矢, 共同研究機関：西武文理大学）

念として再構築し、それに基づき生きがいを感じる地域貢献活動の場面や状況において音声、表情や姿勢、会話などの行動情報を計測し、多様な要因の特徴量を抽出・探索することで生きがいを定量し、IKIGAIマップとして可視化することを試みている（図2）。

このような生きがいの可視化の最大目的は、高齢者自身が自分の生きがい状態を知ることから生きている感覚を味わうことができる自分らしさを日常生活や地域活動を通じて主体的にデザインしていく、すなわち最適化していくことである。

生きがいの定量化・客観化を推進するうえで、注意すべき点がいくつかある。第一、表情や音声などの個人情報に対する倫理的説明や配慮、匿名化済みのデータの収集・管理などが必要である。また、生きがいは高齢者個々の状況や感覚・感情によって移り変わるものであり、自分が期待したことや求めたことに対して現状の感覚・感情を表すものとして理解して、経時的な変化の計測や分析が必要である。また、数値化だけにこだわると、生きがいの中身の重要性を見逃す可能性がある。例えば、活動の場における緊張は生きがいを損なうものとして捉えがちだが、状況によっては活動において、初めて担当する役割で緊張したが、無事にできてよかった、満足したという過程の中の一次的なネガティブ側面であった場合もある。したがって、主観的な生きがい感をインタビューや質問紙調査等を用いて、しっかり把握したうえで客観化を進めることが重要である。

可視化した生きがいを活用して高齢者のエンパワメント向上を促す

高齢者は豊かな経験に裏打ちされた人生への信念や、他者への影響力や包容力、人間関係を上手に保つ工夫など、人間力ともいえる「力」がある⁸⁾。このような力を引き出すのがエンパワメントである。高齢者個々のエンパワメントが向上されると、「満足感」「意欲」「自尊心」「自己統制感」「自己効力感」「ポジティブな意識」などがおきる。つまり肯定的かつ多面的な自己概念が構



アンケートにご協力ください！

築される。集団や個人間のエンパワメント向上は、「コミュニケーションの促進」「相互扶助の促進」「組織間のネットワークの発展」「メンバーの地域への所属意識の向上」「地域内組織や施設間のつながりの形成」「地域資源の活用の促進」「ソーシャルサポートの進展」「地域の諸問題に関わる施策化」などがおきる。超高齢社会においては、高齢者個々のエンパワメント向上を促し、社会全体のエンパワメントへつなぐことが重要である。

まとめ

高齢者個々、あるいは集団や個人間のエンパワメント向上を支援するツールとして可視化した生きがいが期待される。実際、生きがい支援活動により、情緒的側面の変化（笑顔の表出や会話の増加）、日常生活動作能力の向上、社会的満足度の向上などが報告されている。高齢者個々が生きがいを持つことで生理的・心理的効果から、エンパワメント向上が期待されるものの、あまりにも多様な要因があるゆえに、実証的・科学的な研究は極めて少ないのが現状である。このような課題から、可視化・定量化した生きがいを利活用して、多様な要因に対する個人最適化をAI解析技術などを用いて行うことで、誰もが自己の可能性や課題に気づき、問題解決への動機付けや生活行動の変容などが起こることを期待する。また集団や個人間においても、可視化・定量化した生きがいが事業や企画に対する「コミュニケーションの促進」や「メンバーの地域への所属意識の向上」、「組織間のネットワークの発展」などのエンパワメント向上評価のアウトカムとして活用できることを期待している。

文献

- 1) 内閣府: [令和4年版高齢社会白書](#) (2023年3月17日閲覧)
- 2) 内閣府: [令和2年度 第9回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果](#) (2023年3月17日閲覧)
- 3) Lawton MP.: The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale: a revision. *Journal of Gerontology*. 1975; 30(1): 85-89.
- 4) 古谷野巨, 柴田 博, 芳賀 博, 他: PGC モラル・スケールの構造—最近の改訂作業がもたらしたもの. *社会老年学* 1989; 29: 64-74.
- 5) 近藤勉, 鎌田次郎: 高齢者向け生きがい感スケール (K-I式) の作成および生きがい感の定義. *社会福祉学* 2003; 43(2): 93-101.
- 6) 今井忠則, 長田久雄, 西村芳貢: 生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌* 2012; 59(7): 433-439.
- 7) 西田健次, 山田亨, 糸山克寿, 中臺一博: 表情による感情推定と音声による感情推定手法の検討. *人工知能学会研究会資料 JSAI Technical Report SIG-Challenge-57:52-57*, 2020.
- 8) 井出成美: 高齢者のみ世帯で暮らす高齢者の他者からのサポートとエンパワメント. 平成18年度千葉大学21世紀COEプログラム拠点報告書 日本文化型看護学の創出・国際発信拠点—実践知に基づく看護学の確立と展開. 191-196, 2007.





人や社会との関わりと 高齢者の生きがいの ダイナミックス

西武文理大学サービス経営学部准教授

菅原育子（すがわら いくこ）

【略歴】 1999年：東京大学文学部行動文化学科社会心理学専修課程卒業、2001年：東京大学大学院人文社会系研究科社会文化研究専攻社会心理学専門分野修士課程修了、2005年：同 博士課程単位取得退学、厚生労働科学研究リサーチレジデント、2006年：博士（社会心理学）取得、2009年：東京大学高齢社会総合研究機構特任助教、2012年：東京大学社会科学研究所助教、2015年：東京大学高齢社会総合研究機構特任講師、2021年より現職

【専門分野】 社会心理学

人や社会との関わりがもたらす生きがい

人が生きていくうえで、生きていくことに肯定的な感情を持てること、喜びを感じられるということは、不可欠な要素である。「生きがい」ということばに光を当て、その後の生きがい、およびikigai研究の端緒となった神谷恵美子の1966年の著書『生きがいについて』¹⁾では、生きがいはいやほいあという表現をとりあげ、多くの人にとって、自分が生きる意味や価値を認識するには、周囲の人や環境から得られる反応や手ごたえといったものが重要であることを指摘した。神谷は「もし老人に生きがい感を与えようと思うならば、なんなり老人にできる役割を分担してもらうほうがよいし、また何よりも愛の関係において老人の存在がこちらにとって必要なのだ、とかんじてもらうことが肝要となる」(p.32)と述べている。

この著書が出版されて半世紀以上が経つが、その間、高齢者のQOL（生活の質）やwell-being（幸福、安寧、よい状態）、生きがいに関する研究は蓄積され、高齢者が高いwell-beingあるいは生きがいを得て日々を暮らすのにどのような要因が関連しているかが検討されてきた。中でも、人との関わり、社会参加、あるいは社会的役割を持つことと健康およびwell-being指標との関連は、繰り返し示されてきた^{2)・4)}。他者と親密で深い関係を持ち、支え合うこと、あるいは社会的な活動や交流の中で自分の価値を認められたり、感謝されたりという反応を得られることは、私たちの多くにとっては、生きていくうえで欠かせない要素だといえるだろう。

人や社会との関わりを加齢変化

同時に、高齢になると人との関わりや、社会的な活動の中で自分の価値を感じられる機会が減っていくというみかたがある。1960年にアメリカの社会学者E.W.Burgessが欧米文化における高齢者の役割を「役割無き役割 (roleless role)」と表現したように、かつては高齢期とは社会



[アンケートにご協力ください！](#)

的な孤立に苛まれる時期と見なされた⁵⁾。人口の高齢化が進んだ現在においては、かつてよりも高齢者がさまざまな分野で活躍し役割を担っているが、それでも現在に至っても孤独な高齢期というイメージは残っているのではないだろうか。

実際に人々の社会関係や社会参加行動を数年にわたり追跡しその変化を分析した研究からは、加齢に伴い他者との交流頻度や知人数が減るという結果^{6), 7)}、増えるという結果⁸⁾、あるいは交流の一部は減り一部は緩やかに増えるという結果⁹⁾が示されてきた。高齢期は単なる孤独の時ではなく、社会との関わりに複雑でダイナミックな変化がおきる時期といえるだろう。

社会情緒的選択性理論

ここで、アメリカの心理学者L.L. Carstensenの提唱する「社会情緒的選択性理論(Socioemotional Selectivity Theory: SST)」^{10), 11)}を紹介したい。この理論は動機づけの生涯発達的变化に関する理論である。SSTによると、人の心理社会的行動の土台には大きく「情報獲得動機」と「情緒的調整動機」の2つがある。情報獲得動機とは、多くの、新しい、あるいは幅広い情報を集めることで未知の未来を最適化することをめざす動機であり、若く将来が無限に開けているという認識をもつほど、情報獲得の動機づけは高いが、加齢や病気などにより将来が有限であると感じるほどにこの動機づけは低下する。もうひとつの情緒的調整動機とは、ポジティブな情緒的経験を最大化し、ネガティブな情緒的経験を減らすことで情緒的な最適化をはかることをめざす動機である。この情緒的調整の動機づけは、加齢などにより自分の将来が有限であると感じるほどに高まると想定される。

SSTは、人の情報選好や感情経験、記憶等の加齢変化に加えて、社会との関わりの生涯にわたる変化を理解するのに役立つとされる。すなわち、歳を重ねるほどに情報獲得に有効な広く浅い社会関係には縮小が生じるため、知り合いの数や参加している社会集団の数などは徐々に減っていく。同時に、情緒的調整に有効な社会関係は歳を重ねるほどに重要性が高まるため、家族や親しい友人とのつきあい、お互いを思いやりサポートし合うようなつきあいは維持あるいは増加するというわけである。

高齢期には、多くの人が職業的な地位の変更や職業生活からの引退を経験する。特に被雇用者であれば、自分の意思よりも暦年齢によって、仕事上の役割の変更や退職を余儀なくされることが少なくない。また、家族や友人など、身近な親しい人を亡くす経験も、加齢とともに増えていく。これらは、それまでの人生で大きな部分を占めてきた社会的役割、地位、人との関わりの変化を意味する。一方で、新しい地域活動をはじめ、しばらく疎遠だった学生時代の同級生とのつきあいが復活する、家族や親族との関わりの重要性が増す、日常生活の支援や介護の必要性に応じて新しい福祉サービスを利用し始めるなど、新たな社会的役割や人間関係が生じることも経験するだろう。高齢期に経験するこれらさまざまな喪失や獲得の中で、社会情緒的選択性理論でいうところの情緒的調整機能を持つ、豊かで親密な社会関係を再構築していくことは、高齢期における重要な課題として挙げられるのではないだろうか。

近年、80歳代や100歳代などの超高齢者において、親しい人との関わりや社会参加をしているほど主観的なwell-beingが高い¹²⁾、あるいは、人や社会との多様な関わりを持つ人は亡くなる直前まで比較的高い人生満足度を維持している¹³⁾、という研究が報告されている。これらから、人や社会との関わりは生涯を通して、死の直前までも、私たちのwell-beingに深く関連していることが示唆される。私たちは、人と人のつながりや人と社会の関わりが、高齢になるとどのよ



うな変化にさらされるのかをより深く理解したうえで、社会としてどのように高齢者の人間関係や社会参加を支えることができるのかを考える必要がある。

高齢者が経験する人との関わりの変化：コンパニオンシップに着目して

著者が参加している研究プロジェクトでは、都市部の75歳以上の地域在住高齢者を対象として、大規模な質問紙調査と少数への質的な聞き取り調査を実施し、日常生活や心理状態の変化について追跡してきた。以下ではそれらの研究から、家族や友人、地域との関わりの変化に関する研究結果を2つ紹介したい。

ひとつは、日常に楽しさを提供する人間関係や社会的活動が、70代から80代にかけてどのように変化するかを探った質的な研究である¹⁴⁾。この研究では、誰かと一緒に遊ぶ、おしゃべりをして時間を過ごすなど、楽しみや喜びを共にする社会的な交流、交遊関係を指すコンパニオンシップに着目した。悩みをきく、困った時に手助けをするなど、人による支援を指すソーシャル・サポートと比べるとコンパニオンシップに関する研究は少ないものの、コンパニオンシップは、孤独感を低減し、ポジティブな感情経験を増やし、生活満足度を高めるなど、高齢者のwell-beingにポジティブに関連するとされる¹⁵⁾。

75歳から86歳の43人(男性18人、女性25人)へのインタビューから、日常的なコンパニオンシップの主な相手は、子ども、きょうだい、古くからの友人や近所の人のほか、高齢になってからはじめた地域活動や趣味活動で知り合った人が多いことがわかった。またその内容は、散歩や買い物などの日課を一緒に行う、おしゃべりや食事、趣味活動等を共に楽しむ、といった共行動が多かった。それらの共行動から得られる心理的な経験は、楽しい、幸せ、といったポジティブ感情に加えて、そのような関係を自分と結んでくれる相手に対する感謝や、一緒に楽しさや喜びを共有できる嬉しさなど、人と交わることそのものへのポジティブな評価の側面を持っていた。

コンパニオンシップ関係に影響する変化要因については、身体的な変化、心理的な変化、社会的な変化の3つに分類された(表)。身体的な変化では、自分の病気や入院等をきっかけに外出や活動が困難になることで交遊が妨げられるというネガティブな変化がもっぱら挙げられた。心理的な変化については、外出への不安や、趣味や社会活動に対する興味の減退、引退への願望など

表 地域在住高齢者の経験する、コンパニオンシップ関係に影響をあたえる変化

	コンパニオンシップの 縮小に関わる要因	コンパニオンシップの 維持・拡大に関わる要因
身体的な変化	・ 病気の発症 ・ 入院・手術 ・ フレイルの進行	—
心理的な変化	・ 外出・遠出への不安 ・ 外出・遠出への億劫さ ・ 社会活動からの引退希望 ・ 参加や交流への関心の減退	・ 新しいことへの挑戦意欲 ・ 参加や交流への願望、希望
社会的な変化	・ 転居による交流の断絶 ・ 他者の死 ・ 周囲の人が要介護になること ・ 参加や交流する機会や場の減少	・ 参加や交流する機会や場の増加 ・ 参加や交流にかかる負担の軽減



の変化が言及された一方で、新たなことへ挑戦する意欲などポジティブな変化も言及された。社会的な変化については、相手が亡くなる、活動の機会や場がなくなる、などのネガティブな変化とともに、新しい活動の機会や場が身近にできる、などのポジティブな変化もみられた。

もうひとつの研究では、1,400人弱を対象とした質問紙調査を行い、居住地域の環境が友人や近隣との関係および高齢者の精神的健康や主観的well-beingに与える影響を検討した¹⁶⁾。この研究では、居住地域の環境をWHOのAge-friendly cities and communitiesの評価指標¹⁷⁾などを参考に、物理的環境(公共施設や空間の充実、公共施設や公共交通へのアクセシビリティ等)と社会的環境(社会参加の機会、社会的プログラムの充実、高齢者に対する人々の態度等)に分けて評価した。その結果、高齢者自身が地域での社会活動に参加していることだけでなく、公共施設の充実した地域に住んでいることが、高齢者の精神的健康を高める効果を持つことが示された。加えて、身体機能に制限がある高齢者および経済的な困難を持つ高齢者ほど、地域の物理的環境や社会的環境が整っていることがよりよい精神的健康に寄与していた。

高齢になるにしたがって生じる身体的な機能の低下や経済的な制限には、どんなに個人が予防や対策を心がけていても避けがたいものが少なくない。人にはそれらの変化を受け入れていく柔軟性が備わっているという。しかし、それらの変化により日常生活が不便になったり、望んでいる社会参加や交流の機会を奪ってしまうとしたら、それは介入し解決していく必要がある社会課題となる。

上で紹介した研究からは、高齢になるほど、外出や人との交流、社会参加を抑制するような身体的、心理的な変化が多くなる一方で、社会参加や人との交流を促進するような地域の環境を整えることによって、高齢者が新たに日常の中に楽しみを見出すことが可能となり、前向きな心理的状态をもたらすことが示された。地域社会には、そこに暮らす人々が健康でいきいきと暮らすことのできる環境を提供するという役割があるのだ。

地域社会に求められること

本稿では、高齢者のwell-beingや生きがいに深く関連する、人や社会との関わりに着目し、その高齢期における変化についての先行研究を紹介してきた。変化の中には避けられないものも少なくなく、時には本人の意向にそぐわない形で社会とのつながりを断たれたり、社会的役割を失うことがある一方で、高齢者自身の他者や社会に対する姿勢やニーズが変化する側面もあることがわかった。

地域社会は、高齢者の日常的な人づきあいや社会参加が営まれる場であり、そこには2つの対応が求められる。ひとつは、社会的な規範あるいは偏見、社会制度や物理的環境などが壁となり、特定の年齢の人や障害を抱える人の参加が妨げられている状況があるならば、そのような壁を取り除く必要がある。平成30年の高齢社会対策大綱¹⁸⁾では基本的考え方のひとつとして「すべての年代の人々が希望に応じて意欲・能力をいかして活躍できるエイジレス社会」の実現を掲げているが、そのような国を挙げての取り組みを、身近な地域単位でも進めていくことで、高齢者個々人が希望する人との関わり、社会参加の機会をつくっていくことが必要である。

もうひとつは、高齢者個々人に適した多様な社会参加、人や地域との関わり方を可能にする柔軟な地域のあり方を模索することである。それは就労やボランティア活動などの、見えやすい形で社会に価値を生む活動から、身近な家族や近所の人同士の支え合いのような、外からは得てし見えにくい営み、誰かと笑顔や言葉を交わすことが生み出すちょっとした喜びの積み重ねかも



しれない。それらの人や社会との多様な関わりが生み出す有形無形の感謝や喜びが、私たちが生きていることの価値そのものであるということを、いま一度考え直し、それらの結びつきを地域全体のwell-beingとして評価し、促進していくような実践的まちづくりが求められている。

文献

- 1) 神谷美恵子: 生きがいについて. みすず書房, 1966.
- 2) Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton JB.: Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. PLoS Med. 2010; 7(7): e1000316.
- 3) Pinquart M, Sörensen S.: Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. Psychology and Aging. 2000; 15(2): 187-224.
- 4) Tanno K, Sakata K., Ohsawa M, et al.: Associations of ikigai as a positive psychological factor with all-cause mortality and cause-specific mortality among middle-aged and elderly Japanese people: Findings from the Japan Collaborative Cohort Study. J Psychosom Res. 2009; 67(1): 67-75.
- 5) Warburton J, Ng SH, Shardlow SM.: Social inclusion in an ageing world: introduction to the special issue. Aging Soc. 2012; 33: 1-15.
- 6) Shaw BA, Krause N, Liang J, Bennett J.: Tracking changes in social relations throughout late life. J of Gerontol B. 2007; 62 (2): S90-S99.
- 7) 小林江里香, Liang J.: 高齢者の社会的ネットワークにおける加齢変化とコホート差—全国高齢者縦断調査データのマルチレベル分析—. 社会学評論. 2011; 62(3): 356-374.
- 8) Schwartz E, Litwin H.: Social network changes among older Europeans: the role of gender. Eur J Ageing. 2018; 15(4): 359-367.
- 9) Wrzus C, Hänel M, Wagner J, Neyer FJ.: Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. Psychol Bull. 2013; 139(1): 53-80.
- 10) Carstensen LL, Isaacowitz DM, Charles ST.: Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. Am Psychol. 1999; 54(3): 165-181.
- 11) Carstensen LL.: Socioemotional selectivity theory: The role of perceived endings in human motivation. The Gerontologist. 2021; 61(8): 1188-1196.
- 12) Cho J, Martin P, Poon LW; Georgia Centenarian Study.: Successful aging and subjective well-being among oldest-old adults. The Gerontologist. 2015; 55(1): 132-143.
- 13) Nakagawa T, Hülür G.: Social integration and terminal decline in life satisfaction among older Japanese. J of Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2020; 75 (10): 2122-2131.
- 14) Sugawara I, Takayama M, Ishioka Y.: Companionship with family, friends, and neighbors in later life. Innov Aging. 2020; 4(Suppl 1): 406.
- 15) Bromell L, Cagney KA.: Companionship in the neighborhood context: older adults' living arrangements and perceptions of social cohesion. Res Aging. 2014; 36(2): 228-243.
- 16) World Health Organization: Measuring the age-friendliness of cities: A guide to using core indicators. WHO Centre for Health Development, Kobe, Japan, 2015.
- 17) Takayama M, Ishioka Y, Sugawara I.: The neighborhood physical and social environment and well-being. Innov Aging. 2020; 4(Suppl 1): 440.
- 18) 内閣府: [高齢社会対策大綱\(平成30年2月16日閣議決定\)](#) (2023年3月17日閲覧)





高齢期就労の可能性と課題： 健康づくりの視点から

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
研究副部長（テーマリーダー）

村山洋史（むらやま ひろし）

【略歴】 2009年：東京大学大学院医学系研究科健康科学看護学専攻博士課程修了、東京大学高齢社会総合研究機構特任助教、2010年：東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム研究員（～2015年）、2012年：ミシガン大学公衆衛生大学院客員研究員（上原記念生命科学財団ポスドクフェロー）（～2014年）、2015年：東京大学高齢社会総合研究機構特任講師、2020年：東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム専門副部長、2021年：同 研究副部長（テーマリーダー）、2023年より現職（チーム名変更）

【専門分野】 公衆衛生学、老年学

なぜ高齢期就労が必要なのか

人生100年時代と言われて久しい。かつては、「老後はゆっくり」と考える人も多かったが、それはすでに過去の話となり、セカンドライフのあり方は今や多様化している。その選択肢の1つが就労である。労働力調査によると、65歳以上の高齢者における就労者の割合は2020年時点で25.1%である¹⁾。10年前の2010年が19.4%であり、そもそも高齢者人口が増加していることと合わせて考えると、高齢期に就労する者がかなり増加していることがわかる。さらには、就労している高齢者は、約8割が「70歳を超えても就労したい」と回答している²⁾。このことから、働くことがセカンドライフの過ごし方の主たる選択肢になっていることがわかる。

高齢期就労は、多面的にメリットをもたらすことが期待されている。労働市場にとっては、人手不足の解決の糸口になり得る。働く本人にとっては、健康づくりや生きがいづくりにつながる可能性がある。内閣府の調査では、日本の就労高齢者は、ヨーロッパの就労高齢者と比較し、収入と健康を就労継続の理由に挙げ、一方で、生きがいを理由に挙げる者が少ない傾向があると報告している³⁾。日本人は、就労を健康づくりと結びつけて考えやすいようである。

高齢期就労がもたらす健康効果

就労と健康の因果関係を解き明かすのは簡単ではない。「就労すれば健康でいられる」側面があると同時に、「健康だから就労できている」側面もあるからである。また、設定するアウトカムによっても就労効果が異なる可能性がある。

著者らは、高齢期就労の健康効果を検討するため、いくつかのアウトカムを設定し、縦断研究を対象としたシステマティックレビューを実施した。その結果、高齢期に働くことは、総じて死亡リスクを下げ、良好な主観的健康感と関連していることを示した^{4), 5)}。



[アンケートにご協力ください！](#)

因果関係をより厳密に検討するためには、実験デザイン、あるいは準実験デザインによる検証が必要だが、現在出版されている論文を見る限りは、高齢期に働くことは健康に有益に働く可能性が高いことがわかる。ただし、今回のシステマティックレビューでは、就労しているか否かに着目しているが、就労のバリエーションは、例えば、職種、仕事内容、従事時間、シフト、仕事裁量など多様である。これらを加味しながら、望ましい高齢期の働き方について考えていく必要がある。

福祉分野における高齢期就労：介護助手という働き方

1. 高齢期就労のモデルが必要

先に、高齢者の中で就労している者が増えたと述べたが、高齢者が働くことが一般的に受け入れられているかといえそうでもない。企業側は、60代後半者の雇用に対しては約4割の企業が「希望者全員をできるだけ雇用したい」と回答しているが、70代前半者に対しては2割弱となっている⁶⁾。約8割が70歳を超えても働きたいと回答した先の調査結果に対し、受け入れ側の実態が十分にマッチしていないことがわかる。

そのため、高齢期就労が広く受け入れられていくためのモデルが必要である。筆者らの研究チームは、高齢期就労のモデルとして、介護施設での介護助手という働き方に着目して研究を進めている。介護施設の職員（以下、介護職員）は、要介護者が増加する中、さらに不足すると推計されている。介護職員の処遇改善や外国人人材の受け入れなどの対策が謳われているが、これに加えて高齢者を介護現場に取り入れることで、その解決の一助になると考えたためである。

2. 広がる高年齢介護助手

令和2年度厚生労働省老人保健健康増進等事業「介護老人保健施設等における業務改善に関する調査研究事業」（以下、R2老健事業）では、全国老人保健施設協会に所属する介護老人保健施設（以下、老健施設）3,591施設を対象に調査を行った⁷⁾。この調査では、介護助手を「施設と直接の雇用関係にある（有償ボランティアや委託業者の職員は除く）」「介護職員との役割分担により、利用者の身体に接することのない周辺業務のみを担っている」の条件を満たす者とし、このうち、「60歳以上」である場合に高年齢介護助手と定義している。

導入状況を尋ねたところ、高年齢介護助手を導入している施設は全国で1,138施設、導入割合は31.7%であった（施設あたりの雇用人数の平均：3.7人、範囲：1-32人）。国は介護助手の介護施設への導入に力を入れており、2022年度には全国の都道府県に「介護助手等普及推進員」を配置している。今後、介護施設での高年齢介護助手という働き方が広がっていくことが大いに期待できる。

3. 高年齢介護助手と働くことの効果

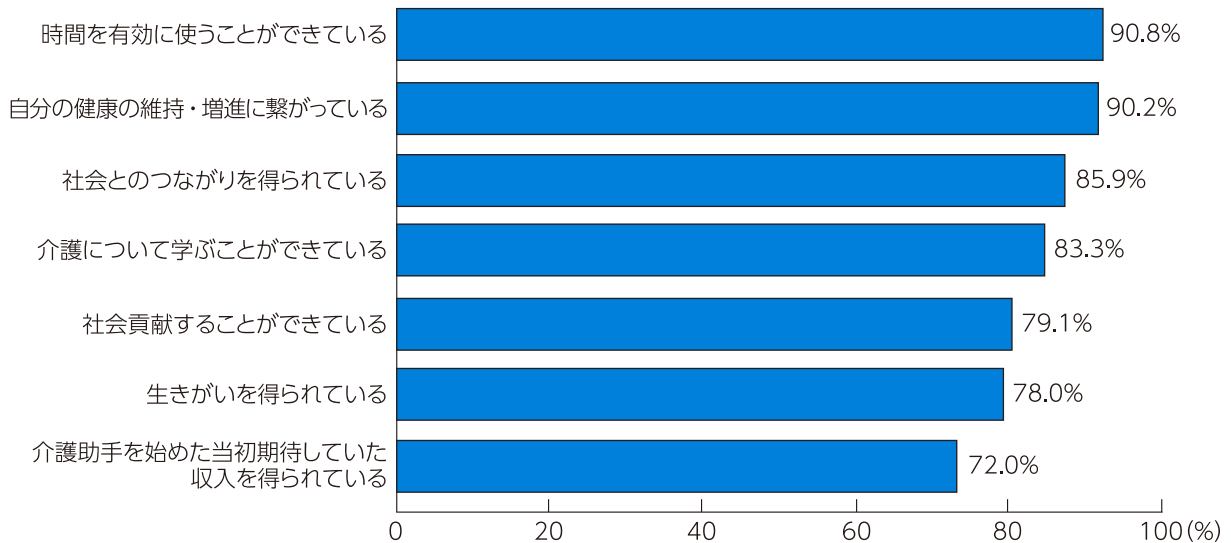
高年齢介護助手は、介護助手として働くことに対してどのようなメリットを感じているのだろうか。R2老健事業では、599施設で働く高年齢介護助手1,601名からアンケート調査の回答を得ており、そのデータを見ていきたい。

介護助手の仕事をはじめたことで得られたメリットを7個設定し、複数選択可能で回答してもらった（図1）。最多は、「時間を有効に使うことができる」（90.8%）、次いで、「自分の健康の維持・増進に繋がっている」（90.2%）、「社会とのつながりを得られている」（85.9%）であった。介護助手として働くことで、介護現場や社会に貢献するというよりも、むしろ自分自身のためになっていると感じられている人が多いようである。得られたメリットの個数の平均は、7個中5.7個（標準偏差：1.6）であった。



[アンケートにご協力ください！](#)

図1 高年齢介護助手が感じているメリット



注：無回答は除外して割合を算出

続いて、得られるメリットの数と高年齢介護助手の精神的健康との関係を検討した。ここでは、バーンアウト（燃え尽き症候群）に注目し、中でも情緒的消耗感（仕事を通じて、情緒的に力を出し尽くし、消耗してしまった状態）という概念を取り上げた。種々の背景因子を調整しても、得られるメリット数が多いほど、情緒的消耗感得点が高い傾向があった（表）。メリットを多く感じられているほど、精神的に健康な状態を保って働けるということがわかった。

4. 介護職員への影響

一緒に働く介護職員には何か影響があるのだろうか。同じく、R2老健事業では、1,246施設に所属する介護職員11,374名からアンケート調査の回答も得ている。このうち、高年齢介護助手を雇用している施設に所属する5,185名について、高年齢介護助手の雇用によって介護職員が感じるメリットを集計した（図2）。61.5%が「全体的な業務の量が減った」と回答し、これに「普段の業務における気持ちのゆとりが増えた」（38.3%）、「介護の専門性を活かした業務へ集中できるようになった」（36.4%）が次いだ。他にも、職員間の人間関係（23.3%）、利用者や家族とのコミュニケーション（22.0%）など、人間関係の改善を報告する回答もあった。総じて、高年齢介護助手が施設に導入されることは、介護職員の精神的健康にはよい影響があることが示された。

表 メリットの合計数と情緒的消耗感の関連

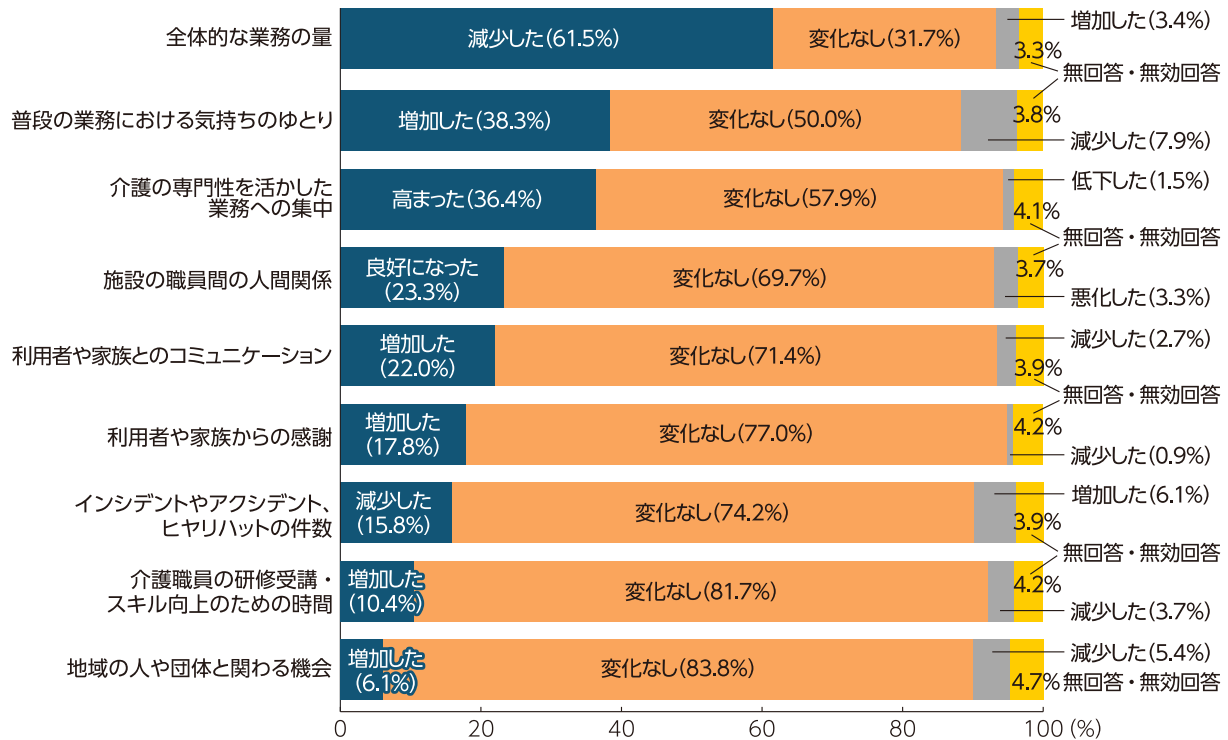
メリットの合計数	割合	標準化偏回帰係数 (β)	p
0-2	5.1%	Ref.	
3	5.5%	-0.018	0.657
4	8.4%	-0.070	0.114
5	12.6%	-0.102	0.042
6	22.9%	-0.214	<0.001
7	45.4%	-0.408	<0.001

性別、年齢、最終学歴、主観的健康感、医療保健福祉に関連する資格の有無、介護助手としての勤務年数、週の平均勤務時間、就労動機を調整



[アンケートにご協力ください！](#)

図2 高年齢介護助手の存在による介護職員への影響



まとめ

高齢期に働くことが健康に良い影響をもたらすことがわかりつつある。しかし、高齢期就労が一般に受け入れられているとはまだ言い難い。本稿で取り上げた高年齢介護助手の例では、本人らのみでなく、一緒に働く介護職員の仕事にも好影響が見られた。雇用する側、および社会全体の理解を推し進めるには、こうしたモデルを蓄積していくことが必要である。

高齢者は、体力、記憶力、処理スピードなどは低下するものの、これまでの経験や学習によって得られたスキルや技術は若い世代よりも高いといわれる。こうしたスキルや技術が職場内でうまく作用、活用されることによって、高齢者自身がやりがいや生きがいを感じられ、同時に職場の問題解決にもつながっていく。労働力不足に対処するための「安上がりな人材」ではなく、高齢者という人材の持つ本質的な力を活用できる認識や体制が整備されていくことを期待したい。

文献

- 1) 総務省統計局: 労働力調査 (2023年3月17日閲覧)
- 2) 内閣府: 平成26年版高齢社会白書 (2023年3月17日閲覧)
- 3) 内閣府: 平成27年度第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果 (全文) (2023年3月17日閲覧)
- 4) Murayama H, Takase M, Watanabe S, Sugiura K, Nakamoto I, Fujiwara Y.: Employment in old age and all-cause mortality: A systematic review. *Geriatrics & Gerontology International* 2022; 22(9): 705-714.
- 5) 渡邊彩, 村山洋史, 高瀬麻以, 杉浦圭子, 藤原佳典: 高齢期における就労と主観的健康感の縦断的関連: システマティックレビュー. *日本公衆衛生雑誌* 2022; 69(3): 215-224.
- 6) 労働政策研究・研修機構: 調査シリーズNo. 198「高齢者の雇用に関する調査 (企業調査)」, 2020.
- 7) 公益社団法人全国老人保健施設協会: 令和2年度厚生労働省老人保健健康増進等事業「介護老人保健施設等における業務改善に関する調査研究事業報告書」 (2023年3月17日閲覧)



アンケートにご協力ください！



住民同士での自助・互助 による健幸長寿まちづくり ～自分たちで未来を創る・地域を守る～

NPO 法人フレイルサポート仁淀川理事

小松仁視（こまつ ひとみ）

【略歴】1980年：高知県入職（行政職）、2015年：高知県地域福祉部障害保健福祉課障害者就労支援推進企画監、2018年：高知県健康政策部在宅療養推進課副参事 兼 高知県中央西福祉保健所地域包括ケア推進企画監、2022年3月：高知県定年退職、2022年4月より現職

はじめに

「長生きを喜べる長寿社会の実現」をめざした高知県の山間にある小さな町の取り組みの経過と展望を、当初は県職員として、そして現在は地域住民のコミュニティ側にいる立場から報告する。

住民主体によるフレイルチェック活動との出会い

高知県仁淀川（にどがわ）町は、2023年1月推計人口4,492人（[高知県統計分析課公表](#)）、高齢化率 57.3%、山林面積89.3%（2015年農林業センサス）、集落は川沿いまたは山麓に点在している。人口は、直近4年間（2019年1月～2022年12月）でも10%以上減少するなど、高齢化と人口減少が進行している。

住民が主体的に活動することはむずかしいと行政側が思い込んでいたこの町に、2019年7月「住民主体によるフレイルチェック活動」（以下、フレイルチェック活動）が、東京大学高齢社会総合研究機構と高知県の支援により導入され、20名のフレイルサポーター（以下、サポーター）1期生が誕生した。

仁淀川町が高知県から「フレイルチェック活動」の導入を打診され、その4か月後にはサポーター養成まで行った背景には、町の人口の唯一のボリュームゾーンである団塊世代がまだ元気な今こそが、起死回生のラストチャンスだという危機感を、介護保険者として持っていたことが大きい。

第1段階～心を耕す～

サポーターが前向きに議論する集団に成長し始めた頃のいくつかのポイントを振り返る。

- 1) 住民が主体性を持つために、あえて専門職に依存しない体制づくりをめざした。
- 2) サポーターによる「健幸会議」を創設し、フレイルチェックのデータと、現場で感じたことなどを共有し、前向きに議論できる場を設けた。
- 3) 今から人生の最終段階までを「老活（おいかつ）」と捉え、前向きに生ききる「心積り」を学び、フレイル予防は寝たきりになっても可能であることを理解した。
- 4) 町の将来人口など、さまざまな分野を、あらゆる機会を通じて話題提供することにより、サポーターが町の課題を自分事として捉え始めた。



[アンケートにご協力ください！](#)

このように、「フレイル」の概念を知り、「健康寿命と平均寿命の差を縮めるために必要なことは、自分自身の意識と行動を変えることだ」と理解したサポーターは、フレイルチェック活動が「何よりも自分のためであった」ことに気づき、「サポーターも、チェックを受ける人も、笑い合いながら、励まし合いながらフレイルを自分事化していく」活動の本質を理解した。そして、「もっと学び、よいことはみんなと分かち合いたい」と発言し、行動するなど、サポーターのエンパワメントが高まり始めた。

第2段階～社会が広がる～

2020年秋から、フレイルチェックの出前（「お出かけフレイルチェック」）、サポーター養成研修での応援など、他市町村の同世代との交流を意識的に行った結果、サポーターは、「フレイル」という共通言語には市町村の壁はないこと、交流によって自身が元気をもらっていることを知った。

この経験は、加齢に伴って縮小する一方だった自身の社会が、もう一度広がっていく可能性に喜びを感じ、地域や年代を超えた新たな関係性づくり、仲間づくりが、何よりも自身のフレイル予防・幸せになるとの確信へとつながった。

2021年1月から始まった県内サポーターとの交流は町外のサポーターとの仲間意識を生み、今では、互いに、心理的にとても近い存在となっている。

さらに、交流による効果を実感した仁淀川町サポーターは、2022年10月、徳島県那賀町を大豊町とともに訪問した。お互いに黄緑色のポロシャツを着たサポーターたちは、一瞬にして、互いの心の距離が縮まったことを感じ、活動を報告し合い、未来を語り合い、再会を約束した。

第3段階～作戦を立て、実行へ～

「フレイルチェック活動」の本質を理解したサポーターが、課題解決のために作戦を立て、実行した経緯と取り組みの概要を示す。

- 1) フレイルチェックの結果から、下肢筋力をアップできる仕組みが必要だと考えたサポーターは、高知県黒潮町の介護予防・生活支援サービス事業「通所型サービスC（短期集中予防サービス）」（以下、短期集中予防サービス）を視察し、適切な介入を行えば、再び下肢筋力がアップできることを知った。
- 2) 併せて、黒潮町地域包括支援センターとの勉強会により、短期集中予防サービスのさまざまな課題を学び、仁淀川町に導入する際の課題を考えた。

〈仁淀川町に導入すると想定した場合の課題〉

- ・サービス提供体制も含めた持続可能な仕組み（将来の需給バランスを考えると民間事業所に委託することは現実的ではない）
- ・行政を疲弊させない仕組み（対象者を見つけ、やる気にさせることに多大な労力と時間を費やしている）
- ・サービス終了後、活力を持続させる仕組み（身体が元気になっても、地域で失ったつながりを自身で再構築することはむずかしい）



[アンケートにご協力ください！](#)

3) 課題を強みに変える仕組み「ハツラッツ」を考案した。

仁淀川町には、ただ老いていくだけではない仕組み、すなわち、短期集中予防サービスのようなものが必要だが、①課題を強みに変える仕組みでなければならないこと、②正解は自分たちで模索するしかないこと、③持続可能な仕組みにするためには、フレイル予防を基軸とした住民主体の仕組みにすることが肝要であることを、健幸会議で共有し、**図1**のように作戦を立て、挑戦する(バターボックスに立つ)ことを決意した。

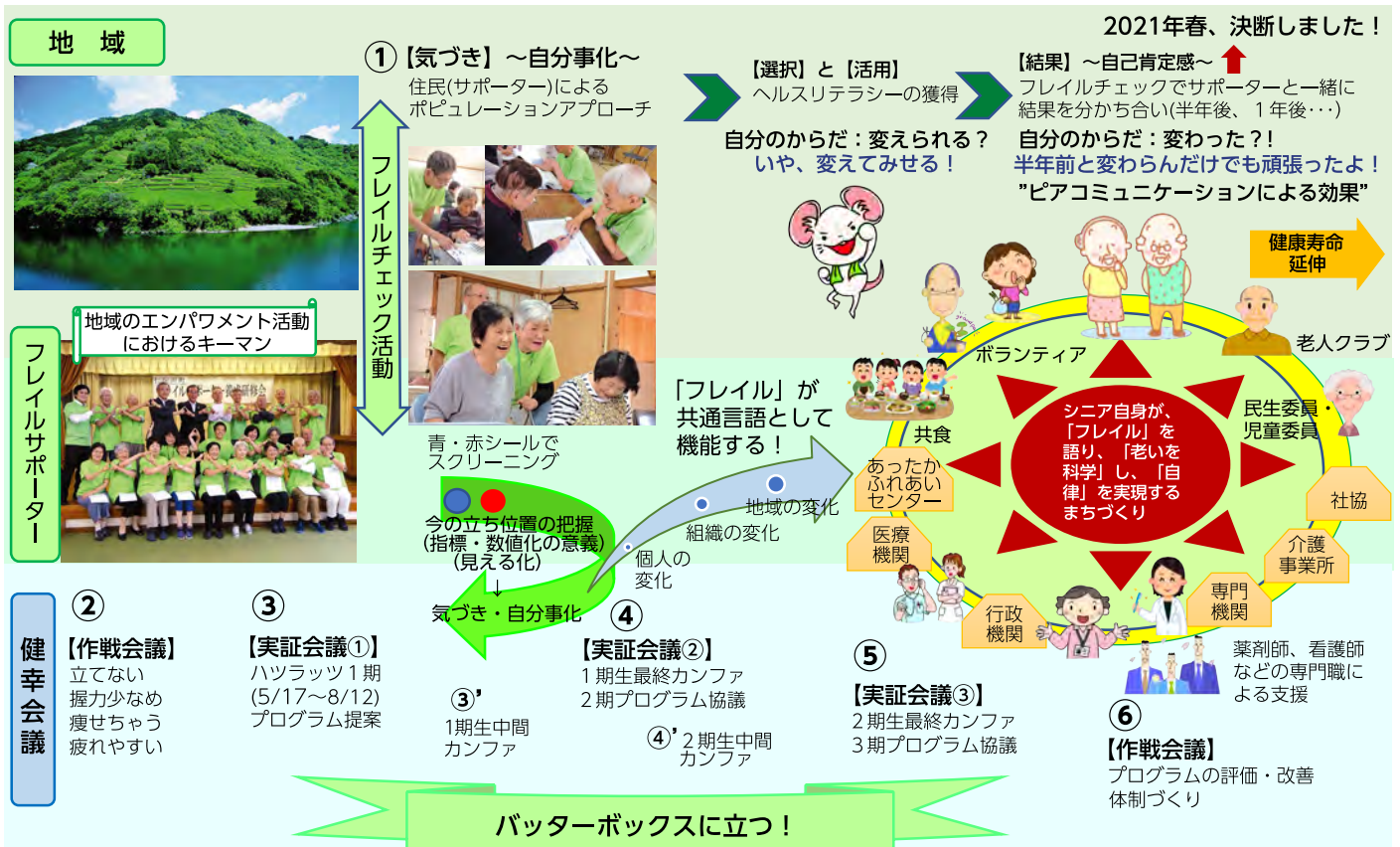
4) 「ハツラッツ」の概要とポイントを次のとおり示す(**図2**)。

ハツラッツのプログラム(週2回、3時間/回、合計24回の運動と講話)は、短期集中予防サービスによく似ている。両者の最大の違いである1点目は、利用者とサービス提供者という関係性ではないことと、専門職が提供するものではないことである。ハツラッツは、高齢住民同士(サポーター)が励まし合いながらお互いが活力を得る場であり、「フレイル予防3本柱(栄養、運動、社会性)」を、自らの心と身体を通して学び合う場であることである。**表**に示すように、ハツラッツでは全員がサポーターであるが、サポートする人を「お支えさん」、チャレンジする人を「鯉さん」といっている。

2点目は、全員がサポーターである現場は、常に前向きな発言、笑い、優しさに包まれており、この安心感が、鯉さんの一度は弱った心や身体に活力を与え、日常の暮らしへと戻っていく力を育んでいることである。

3か月間の体力の推移は**図2**の右下のグラフのとおり向上し、短期集中予防サービスと同程度の効果を示したが、卒業後の社会への貢献意欲の向上は想定以上の効果であった。

図1 フレイル予防を基軸とした健幸長寿のまちづくり



作図：NPO法人フレイルサポート仁淀川



アンケートにご協力ください！

図2 フレイル予防活動を基軸とする仁淀川町ハツラッツの取り組み



表 短期集中予防サービスとハツラッツの相違点(サービス提供者・利用者)

	短期集中予防サービス	ハツラッツ
サービス提供者	医療・介護専門職	お支えさん(フレイルサポーター)
サービス利用者	総合事業対象者	鯉さん(フレイルサポーター)

作表: NPO法人フレイルサポート仁淀川

〈卒業した鯉さんの地域での活動の一例〉

「きんの会」(83歳・男性)

急速に超高齢化や独居世帯の増加が進む地域で、「ごろごろヨガ」の集いを立ち上げ、住民が孤独にならないように、細やかに声をかけ、参加を促しながら、心身が弱りつつある住民が、やがてサポーターになり、ハツラッツにも参加できるようにと、縁の下の力持ちとなって活躍している。

医療専門職をお支えさんの仲間と位置づけ、鯉さんが再び日常の暮らしに元気に戻っていくことを全員の目標として取り組む仕組みと、若い専門職が地域で活躍する実習の場、育成の場としてもハツラッツを活用する仕組みを、高知県作業療法士会と構築した。この仕組みが鯉さん、お支えさんともに「老い」を科学的に捉え、「老い」を諦めず、支え合う原動力の1つとなっている。

さらに、ハツラッツでの各人の成果を、全員が共有することによって「まちもフレイル予防できる」ことにサポーターたちが自信を持ち、励まし合い、支え合うフレイルに強いまちをつくろうと奮起し始めた。



アンケートにご協力ください!

第4段階～まちづくりへ～

「まちづくり」へと発展した経過と、新たな動きを示す。

- 1) 2022年1月、県内サポーター交流・勉強会において、20年間にわたる仁淀川町の1号被保険者のデータをはじめ、5年後の各地区の人口構成等、人口自体が急速に減少するという厳しい現実を学び、次世代へバトンを渡すための方策を考えた結果、自分たちの手で未来を創ることを4市町のサポーターと決意した。
- 2) この決意は「我々は、まだまだ頑張れる。頑張りたい」とのメッセージとともに、行政や関係者も巻き込み「人口減少下における持続可能なまちづくりシンポジウム」の開催(2022年3月)へと発展し、4市町サポーターによる共同宣言が行われた(同シンポジウムの第2回目は2023年3月開催)。
- 3) 次の世代が帰ってきたくるような里山にしようと、「ゆずゆずプロジェクト」が立ち上がり、今春には約20名のサポーターなどが柚子の苗木を植えつける準備を進めている。

おわりに

仁淀川町サポーターのエンパワメント推進のきっかけはフレイルチェック活動であり、より力強く加速化できた仕組みはハツラツツである。2つの共通点は、サポーターが互いを尊重し、励まし合って、未来を語ることができる信頼関係が構築されたことである。

この取り組みの4年間を振り返り、確信に変わりつつあることは、高齢住民の志に格段の地域性はないということである。この取り組みは、どの自治体であっても、同様、あるいはそれ以上の結果を得ることが可能である。高齢住民は、行政が勇気を持って一步を踏み出し、「フレイルに強いまちづくり」をともに成し遂げようと誘ってくれることを、きっと心待ちにしている。

仁淀川町の取り組みがめずらしくなくなる日が1日でも早く訪れることを願ってやまない。





人生100年時代を迎え、一人ひとりが生きがいを持って暮らし、長生きを喜べる社会の実現に向けて、どのようなことが重要であるかを考える、「長生きを喜べる社会、生きがいある人生をめざして」と題した、各界のキーパーソンと大島伸一・公益財団法人長寿科学振興財団理事長の対談の第5回は、日本福祉大学名誉総長、愛知県社会福祉協議会名誉会長の大沢勝氏をお招きしました。

第5回

まちづくりから福祉を考える

大沢 勝(おおさわ まさる)

日本福祉大学名誉総長、愛知県社会福祉協議会名誉会長

1931年福岡県生まれ。高校卒業後、八幡製鉄株式会社に勤務。同社退社後、早稲田大学第一文学部に入学。早稲田大学大学院文学研究科修士課程修了。教育雑誌の編集を経て、1962年より日本福祉大学で教鞭をとる。以後、日本福祉大学の財政再建の中心的役割を担い、1986年より理事長、学長、総長などを歴任し、2002年名誉教授、2009年名誉総長に就任。また、1996年愛知県社会福祉審議会委員長、2008年愛知県社会福祉協議会会長、2013年全国社会福祉協議会副会長に就任



大島伸一(おおしま しんいち)

公益財団法人長寿科学振興財団理事長

1945年生まれ。1970年名古屋大学医学部卒業、社会保険中京病院泌尿器科、1992年同病院副院長、1997年名古屋大学医学部泌尿器科学講座教授、2002年同附属病院病院長、2004年国立長寿医療センター初代総長、2010年独立行政法人国立長寿医療研究センター理事長・総長、2014年同センター名誉総長。2020年7月より長寿科学振興財団理事長



“日本一の経理マン”をめざして

大島：第5回対談には、日本福祉大学名誉総長・愛知県社会福祉協議会名誉会長の大沢勝先生にお越しいただきました。大沢先生は1962年から日本福祉大学で教鞭をとり、のちに財務担当の常務理事として大学の財政再建に尽力し、その後は理事長、学長、総長を歴任され、現在の日本福祉大学の基盤を築かれました。大沢先生は現在91歳。今も現役で福祉の世界でご活躍されています。先生はもともと福祉の世界から日本福祉大学に入職されたのではないですよね。お生まれは福岡県でしょうか。

大沢：福岡県八幡市、現在の北九州市八幡東区です。高校卒業後は八幡製鉄に就職しました。大学進学も考えましたが、母子家庭でしたので、母の側で母を支えたいと思ったのです。

大島：八幡製鉄には長く勤務されたのですか。



[アンケートにご協力ください！](#)

大沢：2年ほどです。本事務所の経理部に配属され、当時の額で5～6億円という大きなお金を右から左へ動かしていました。手回し計算機やそろばんの腕を磨いて、“日本一の経理マン”になってやろうと意気込んでいました。

大島：当時というと入社は何年ですか。

大沢：1950年です。入社してまもなく朝鮮戦争が始まり、日本は特需景気で一時的に潤いましたが、翌年の休戦協定締結の動きと同時に不況のどん底に陥りました。その時、入社2年目の私はつらい役目を負うことになりました。傘下の下請け企業に納期厳守を求める一方で、支払いは1か月後から3か月後、6か月後と延期しなければならず、下請け企業はバタバタと倒産していききました。下請け企業の中に大変世話になったオヤジさんがいて、ある日、タバコ好きの私にラッキーストライクをワンカートン持って訪ねてきました。「請求書の1枚だけでいいから支払い順を先にしてほしい。そうでないと会社がつぶれる」と言いました。しかし、私はどうしてもそれを受け入れることができませんでした。オヤジさんの請求書を先にすれば、代わりに他の請求書が後回しになるからです。そして、その翌々日、オヤジさんは自殺してしまったのです。

大島：タバコの賄賂に屈せず、正論を通した結果、そのような悲劇が起きてしまったのですね。

大沢：オヤジさんを殺してしまったと自責の念に駆られました。周りからは「お前のせいじゃない」と言われましたが、私がタバコを受け取らなかったことが最後の引き金になったと思います。

大島：その不幸な出来事が会社を辞める動機につながったわけですね。

大沢：会社を辞めても八幡にいる限り忘れることはできないので、東京に出ることにしました。先のことはまったく考えずに故郷を離れたので、とにかく「居場所」を見つけなければなりません。それで大学に進学することを決めました。高校を卒業して2年のブランクがあったので、受験教科が少ない文学部にしぼり、早稲田大学第一文学部哲学科に合格しました。

大島：退路を断って突き進む。大沢先生の一貫した生き方ですね。先生の生き方を垣間見るような気がします。

人生を変える親友と出会って

大島：早稲田大学では大学院まで進んでいらっしゃいますね。

大沢：大学院では親友に出会いました。鈴木忠臣(宗音)君です。日本福祉大学を創設したお寺の息子さんと、この出会いがのちに日本福祉大学とのご縁につながります。忠臣君のお父さん、鈴木修学先生は名古屋にある日蓮宗・法音寺の初代住職です。お寺の住職を務めながら、福祉に携わる人材を育成するために日本福祉大学を創設しました。修学先生は戦前、弱者救済にあたる救済団体の活動に身を投じ、新婚当時は福岡市の生(いき)の松原にあるハンセン病療養所の経営者を務めていました。

大島：ちょうどその頃はハンセン病の隔離施設ができた時代ですね。

大沢：そのようにハンセン病への偏見が強かった時代、修学先生はハンセン病患者と一緒に風呂に入って垢を流して患者の苦しみに耳を傾けたそうです。戦後、先生は名古屋に法音寺を開山し、「福祉の人材を育てることなしにハンセン病を救えない」と一念発起し、日本福祉大学の前身となる短期大学を創設しました。1957年には4年制大学となり、日本福祉大学ができました。

大島：大学院修了後は研究者を含め他の道という選択肢もあったと思いますが、日本福祉大学へ赴任することを決めたきっかけは何だったのでしょうか。

大沢：忠臣君のお父さん、修学先生との約束です。大学院の夏休みを利用して、忠臣君の実家の





お寺に遊びに行きました。忠臣君が席をはずした際、修学先生は私に「息子はいずれ大学の理事長・学長になるだろうから、困った時には助けてやってほしい」と言いました。その時、私は深く考えもせずに「喜んでそうさせてもらいます」と答えてしまったのです。

大島：つまり日本福祉大学の創設者との約束がきっかけで、親友を助けるために日本福祉大学に赴任したということですね。

大沢：そのとおりです。その後1962年に修学先生は急逝されました。その頃、忠臣君は日本福祉大学で教育学を教える「鈴木宗音先生」に

なっていて、父親の他界で急きょ学長職を継ぐことになりました。そうすると宗音先生の教育学の講座に穴が開きます。そこで宗音先生から「教育学の専任講師として大学に来てほしい」と誘われ、赴任することを決めました。

大島：日本福祉大学に赴任したときには、そこに骨をうずめるという覚悟だったのですか。

大沢：正直に言えば、「3年も勤めれば」という気持ちでした。何よりも修学先生との約束を守らなければという気持ちのほうが大きかったですね。

大学をつぶすわけにはいかない

大島：当時、日本福祉大学は名古屋市昭和区にありましたが、実際に赴任してどうでしたか。

大沢：文部省の官僚から「馬小屋」と言われるほどの、木造平屋の粗末な大学でした。でも不思議なことに、女房・子どもを連れて名古屋に引っ越してくるまで大学を一度も見えていませんでした。先に見ていたら赴任を断ったかもしれませんから、見なかったのも何かの縁でしょう。

大島：大学の経営にも先生は関わられるわけですが、いかがでしたか。

大沢：赴任早々、同僚から「この大学、いつつぶれるかわかりませんよ」と言われて、私は「大学は簡単につぶれませんよ」と言い返しました。「つぶれない」と言ったらつぶさないようにしなければならぬから、自分への励ましですね。赴任6年目には、八幡製鉄の経理部出身で手回し計算機とそろばんが得意という理由から、経営再建を担う財務担当理事に抜擢されました。最初に手を付けたのは、放ったらかしになっていた収支や経営状態を調べて財政管理システムを変えていくことでした。東京の公認会計士の力を借りながら経理諸帳簿の近代化を図りました。

大島：どんぶり勘定だった経理を近代的なシステムに変え、財政の立て直しから始めたということですね。現在、私は日本福祉大学の理事をしています、経営も理事会もしっかりしています。そこにたどり着くまでには大きな苦労があったのだらうと想像します。その後は大学の総合移転という大きな事業に取り組むわけですが、移転を決めた経緯は何でしょうか。

大沢：名古屋市昭和区のキャンパスは手狭で教育研究環境が十分でない、学生の数も増えていきません。それではいつまで経ってもジリ貧のままですから、狭いキャンパスを出て広い敷地に大学を総合移転する必要がありました。幸運なことにたくさんのご縁と協力を得て、知多半島南部の美浜町に総合移転を果たしたのは1983年のことです。

大島：それからほどなくして学生を乗せたバスの大きな事故があったと記憶しています。



[アンケートにご協力ください！](#)

大沢：移転から2年も経たない1985年のことです。スキー実習の学生を乗せたバスが長野県の犀川に転落して46名のうち22名の学生と教員1名が亡くなるという大惨事が起きました。大学史上、世界最大の事故です。当時、私は財務担当理事でしたが、学長・理事長の宗音先生が体調を崩してしまったことで、学長・理事長職を委託されました。彼を助けるなら今しかないと思ったのです。その後1987年には宗音先生から学長職を引き継ぎ、一遺族を除くすべてのご遺族への弔問とお詫びを3年半かけて行いました。学長の在任期間の12年間、大学の責任者として十三回忌まで営ませていただきました。



大島：そのような苦難を乗り越え、日本福祉大学の経営再建、総合移転という大事業を果たし、「ふくしの総合大学」として大きな発展を遂げる土台を築かれました。大沢先生のその功績は大きいと思います。

大沢：私の人生を考えてみると、決して一本道ではありませんでした。修学先生との約束がきっかけで大学に赴任しましたが、いつしかそこが「居場所」となっていました。たどり着いた先が自分の「居場所」と考えれば、飛び込むことは怖くありません。飛び込んでみると自分の世界が拓けていくものですから、若い人にはまず一步を踏み出してほしいと思います。

福祉の原点は人々の暮らし、人との触れ合いの中にある

大島：大沢先生が名誉会長を務めている愛知県社会福祉協議会では、市民参加型の「あ・い・ち・ふ・く・しシンポジウム」（中日新聞社、中日新聞社会事業団共催）を開催されていますね。一般の方に福祉を知ってもらう素晴らしい試みだと思います。

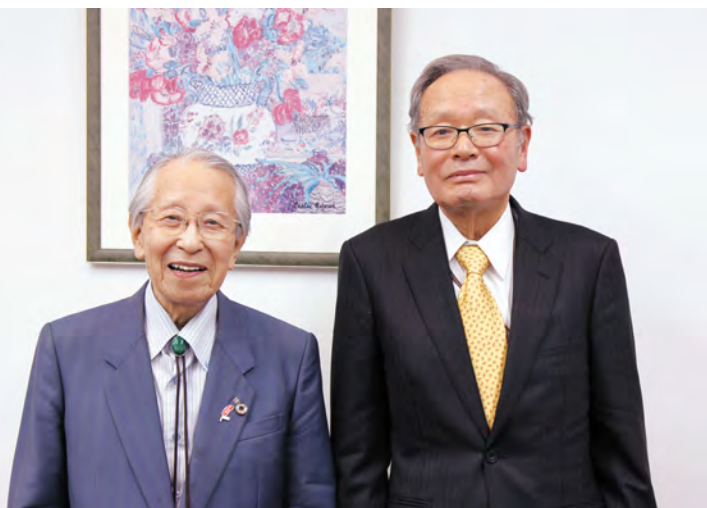
大沢：これまでは国際会議場などの大きな会場で開催してきましたが、ここ数年はコロナ禍で開催形式を変えながらも、2022年には10回目を迎えることができました。超少子高齢・人口減少社会という難題が山積する中で、一人ひとりがたとえ弱ったとしても、できる限り最期まで安心して生活できる社会をつくるために何が必要なのか、一般の方たちと共に考えるシンポジウムです。

大島：私もこのシンポジウムに登壇させていただき、福祉とは生活なんだということがよくわかりました。私が医師になった時代は医療と福祉は別のものであるという考え方でしたが、今は医療と福祉は一体です。改めてこれからの福祉を考えるうえで大事なことは何かを伺いたいと思います。

大沢：「福祉とはいったい何か」とむずかしく考えると、なかなか福祉が進まないような気がします。私は福祉を「まちづくり」の観点から考えています。福祉へのアプローチは2通りあると思います。1つは「福祉の世界から福祉を深め広めていくこと」。もう1つは「まちづくりや人の集いから福祉に入ること」です。私は後者を“宝の山”と見ています。少子高齢社会は今後ますます進み、2030年～2040年頃に変容激しい状況を迎えると思います。その状況を打破するためには、福祉の現場から福祉を突き詰めていくことも大事ですが、大きな目を見て、「まちづくり」や「人とのつながり」から福祉を考えることが重要になると考えます。

大島：「福祉の原点は人々の暮らし、人との触れ合いの中にある」ということは、ここ10年大沢





先生とご一緒させてもらう中で学んだことです。特に昨今はAI など技術の進歩が進み、そこにコロナが重なり、接触を避けなければならない状況になりました。画面越しに面会や通信をする状況は今後も続くでしょう。その中で「人のつながり」をつくり出す何か処方箋はありますか。

大沢：一例としては、名古屋市北区黒川のマンション「カーサビアンカ黒川」です。2階にクリニックやデイサービス、地域の居場所などの医療・介護モール、上階は若い世代、お年寄りが入居するマンションです。1階には大きなスー

パーマーケットがあり、外に出ずとも買い物ができます。医療・介護が連携し、そこに生活の場や集いの場がある。これこそ「人の温かみ」を持った福祉といえるのではないのでしょうか。まちづくりから福祉へアプローチすると無限の広がりが生まれます。

祭りに参加する感覚でまちづくりに参画する

大島：人生100年時代といわれる今、長くなった高齢期をいかに自分らしく過ごしていくかが問われています。その中で自分らしい生活とはいったい何なのか。「地域における居場所」と「福祉」を一体として考えることがますます重要になってくると思います。

大沢：その実現には時間がかかるでしょうが、今少しずつ、まちづくりから福祉に入る若者が増えてきています。彼ら自身は福祉に関わっているつもりはないですが、実はそれは福祉なんですね。何といっても人を巻き込む力がすごい。1人で活動していたのに知らないうちに大勢の力になっています。人の集い、コミュニティをつくることに長けているのは今の20代、30代です。

大島：一般に男性は人の輪に入ることが得意でないといわれますが、そういう人も巻き込んでいくようないいアイデアはありますか。

大沢：祭りに参加する感覚で、まちづくりに参画する。これが、これからの福祉に必要な要素だと思います。高齢者も若い人も、できるだけたくさんの方が“ごちゃまぜ”になって人の輪をつくり、祭りのような溶け込みやすい雰囲気をつくる。例えば、祭りの中で最初はためらっていた人も、輪に入って踊り出すと夢中になって楽しむものです。輪に入ることが苦手な人も取り込むように、人の集いをうまくアレンジするキーパーソンが何人かいて、その人たちを中心にまちをつくる。または、世代を超えて、子どもから大人、高齢者まで“ごちゃまぜ”に集まる「多世代共生の場」をつくることです。子どもが入ると自然に親も輪に入ってきます。また、10代以下の子たちから学ぶのも福祉の大きな役割です。さりげない優しさ、思いやり、温かいひとことがほしいですね。

大島：団塊の世代が後期高齢者となる2025年はもう目の前に来ていますし、さらに少子高齢社会が進む2040年には高齢者1人を1.5人の現役世代で支える社会になるといわれています。そのような中で医療・介護の充実に加えて、人々の暮らしやまちづくりの観点からの複合的な取り組みが不可欠だと改めて感じました。本日は貴重なお話をありがとうございました。



国内外の新しい長寿科学研究を紹介します。今回の情報は、東京大学大学院医学系研究科教授・岩坪威氏、福岡国際医療福祉大学医療学部教授・森望氏、国立障害者リハビリテーションセンター研究所福祉機器開発部長・井上剛伸氏、国際医療福祉大学医学部糖尿病・代謝・内分泌内科学主任教授・竹本稔氏、東京都健康長寿医療センター研究所福祉と生活ケア研究チーム研究部長・石崎達郎氏から提供いただきました。

不安の解消は将来の認知症発症リスクを軽減する

不安障害は認知症発症と関連することが報告されている。一方、不安を解消することで、将来の認知症発症リスクを軽減できるかは不明であった。ADAPT LabのStottらは英国で心理療法を受けた65歳以上、約2万人のデータを解析し、療法前に認知症がなく不安障害と診断された参加者を対象に、療法後の不安障害の改善と認知症発症との関連を調査した。8年間の観察の結果、不安障害が改善した群では、改善がなかった群に比較し、全認知症発症が17%、アルツハイマー型認知症が15%、脳血管性認知症が20%減少した。不安解消に伴う心血管代謝改善効果、心理社会的な改善、生活様式の変化など様々な要因の関与が推測される。不安障害を抱えた高齢者の、より多くが心理療法を受けられる機会を増やす必要がありそうだと(Stott J, et al., Lancet Healthy Longev. 2023; 4(1): e12-e22)。(竹本)

アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬とアルツハイマー病の発症

降圧薬とアルツハイマー病リスク軽減との関連を観察研究の系統的レビューとメタ分析で検討した(9研究、1,527,410人)。降圧薬非使用者間の比較では降圧薬使用でアルツハイマー病発症リスクが低く(RR=0.94、p=0.01)、降圧薬の比較ではアンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬(ARB)は他の降圧薬よりも発症リスクが低かった(RR=0.78、p<0.001)。ARBが最も有益な可能性はあるが、認知機能維持は血圧降下だけが原因ではないため、ARBの認知機能への影響をさらに検討する必要がある。(Adesuyan M, et al., J Prev Alz Dis. 2022; 9(4): 715-724)。(石崎)

細胞内ストレス応答因子が脳の老化を救う

2022年の暮れ、欧州の分子生物学連合の権威ある学術誌 EMBO J.の40周年の記念号の表紙に「ERストレスセンシングが老化脳を救う」として印象的な絵が掲げられた。その元の論文が掲載されているのだが、それはチリの首都サンチアゴ大学の神経科学研究所長クラウディオ・ヘッツが率いる最新の研究成果だ。細胞のストレスセンサーとして機能するXBP1という重要な分子、それを増やせば脳の老化を防ぎ認知機能も上がる。その分子が減ると老化が進む。マウスでの単純な図式だが、老化脳制御のカギ分子を見つけた。米国西海岸のバック研究所にもラボを構えるスター研究者の記念碑的論文のようだが、これまでの経緯からすると、まだ懸念がなくもない(Cabral-Miranda F, et al., EMBO J. 2022; 41(22): e111952, Mega ER, Nature. 2022; 598(7881): 396-397)。(森)

先端福祉機器の現場での受入の現状——スウェーデンからの報告

スウェーデン発で10年ほど前から北欧で取り組まれているWelfare technology (WT)の研究開発普及プログラムが、現場でどのように受け入れられてきたかについての調査結果が報告された。官主導で始められたこのプロジェクトは、トップダウンでの言説の形成により、文化的・社会的期待が高まり、現場でのWTに対する肯定的な態度が広がった。しかし、現場の組織構造や文化が、先進的なWTの導入に障壁となっていることも示された。北欧のWTの取り組みは、日本の介護ロボットの流れと似ているところがあり、今後も注視していく必要がある(Frennerta S, et al., Disabil Rehabil. 2021; 43(9): 1220-1227)。(井上)

アルツハイマー病の新薬「レカネマブ」

2023年1月、米国食品医薬品局(FDA)はアルツハイマー病治療薬「レカネマブ」を迅速承認した。レカネマブは、アルツハイマー病の脳に蓄積し、発症の引き金となるアミロイドβ(Aβ)に対する抗体である。早期アルツハイマー病患者を対象に行われた臨床第Ⅲ相試験では、18か月間のレカネマブ投与により脳内のAβ蓄積が減少し、主要評価項目に定められた臨床認知症評価(CDR)の増悪が27%抑制された。一方、一部の患者では、脳の浮腫や微小出血など、ARIAと呼ばれる有害事象も認められた。長期的な有効性や安全性、検査体制など、幅広い実用化に向けて残る課題はあるものの、大きな前進となった(van Dyck CH, et al., N Engl J Med. 2023; 388(1):9-21)。(若林・岩坪)

[アンケートにご協力ください！](#)

自分の人生を楽しむことよ！



シニアチアダンスチーム「ジャパンポンポン」代表 **滝野文恵さん 91 歳**

PROFILE 滝野文恵（たきの ふみえ）

1932（昭和7）年1月15日、広島県福山市生まれ。大阪で育ち、関西学院大学卒業後、アメリカ・ミシガン大学へ1年間留学。25歳で結婚、1男1女を授かる。別居後、53歳でアメリカ・ノーステキサス大学の老年学修士課程に再留学し、修士号を取得。帰国後、アメリカにシニアチアリーダーチームがあると知り、63歳で日本初のシニアチアダンスチーム「[ジャパンポンポン](#)」を5人で結成。現在平均年齢70歳、23人のグループで今もステージに立つ。著書に『女53歳からのアメリカ留学』（ミネルヴァ書房）、『85歳のチアリーダー』（扶桑社）がある。

平均年齢70歳のチアダンスチーム

アップテンポのアメリカンポップスが流れると、20人ほどのチアリーダーたちがいっせいに動き出す。スパンコールがキラキラ光るTシャツ、手にはキンキラのピンクのポンポン。都内のホールの大きな鏡の前で、キレのあるチアダンスの動きに迫力と熱量が押し寄せてくる。練習にはげむシニアチアダンスチーム「ジャパンポンポン」の皆さんだ。



[アンケートにご協力ください！](#)



2017年10月の台湾公演。主催は台湾の高齢者デイケアサービス普及推進団体。「従来の高齢者のイメージを変えること」が目的（本人提供）

全員女性で現在平均年齢70歳。28年前の結成以来その代表を務めてきたのが最年長の滝野文恵さん91歳だ。チームのセンターできびきびと弾けるように踊っている。今年80歳を迎えるメンバーが3人、最年少者が57歳というシニアチアダンスチームだ。

毎週月曜日午後1時過ぎから約2時間半、入念なストレッチ体操後、アメリカに本部があるUSA (United Spirit Association) の日本支部から派遣されたインストラクターの掛け声に合わせて、新しい演目の振り付けを練習している。



2022年3月、3年ぶりのUSAナショナルズにゲスト出演（本人提供）

■ 入会資格は55歳以上、自称・容姿端麗！

1996年、滝野さんが63歳のとき、前年にアメリカのアリゾナ州サンシティという高齢者コミュニティに平均年齢74歳のシニアチアリーディングチーム「サンシティポンズ」があることを知り、連絡をとって、どんな曲でどんなことをしているかを教えてもらった。

そして仲間5人で始めたのが「ジャパンポンポン」だ。1999年に週刊新潮で紹介されてから大ブレイク。毎週のようにマスコミ取材が殺到し、最近は海外メディアからも多くの取材がきている。

それをきっかけに入会希望者がどっと増えた。入会資格は「55歳以上、自称・容姿端麗」で、オーディションで選考される。会則もあって、第10条の「冠婚葬祭など」では、①グループ内での冠婚葬祭は一切しない、②旅行のお土産なども一切なし、③舞台出演の楽屋見舞いをする場合も差し入れはなし、④季節の挨拶、年賀状なども必要ない、⑤会に無関係な個人的付き合いについては、自由——とある。

■ チアダンスは自分たちが楽しむため

「この会則を徹底するには数年かかりました。時にはどなったり、泣かせたりがあって……」と滝野さん。ありがちなおしゃべりの場にできなかったことが長続きした理由という。「でもやっ



[アンケートにご協力ください！](#)

ていて楽しいからが一番の理由でしょう」

しかし好意的な反応ばかりではない。「超ミニスカートで足を出して、はしたない」とばかりに眉をひそめる高齢女性に怖い顔をして睨みつけられたこともあったという。

「ジャパンプンポンは自分たちが楽しむためにやっています。何でもありありでハードルが低いつもりです」

■ コロナ禍でもショーを開催

3年前の新型コロナ感染拡大から毎週18時から20時までの練習は昼間に変更した。今まで使っていた都内の廃校になった小学校はワクチン会場になったため、毎週、練習会場を探さなければならなくなった。

2022年11月のジャパンプンポン結成27周年記念のチャリティショーでは、750席が満席となる盛況ぶり。5年ごとに開催しているチャリティショーだが、25周年記念がコロナで延期となり、27周年でようやく開催に漕ぎ着けた。おそろいのボブのウィッグにスパンコールがキラキラ光る超ミニスカート、手にはキンキラのポンポン。アメリカンポップスのテンポの速いリズムに合わせてステップを踏むと、ホール全体からどよめきが起こる。平均年齢70歳のチアダンスに圧倒されるのだ。

このチケット代と寄付金を合わせた約70万円は、江戸川区の子ども食堂に寄付された。

2023年3月に開催されたばかりのUSAナショナルズではゲスト出演を果たし、新曲を披露。会場を大きく盛り上げた。

■ 思いっきりのいい行動力が持ち味

滝野さんは1932（昭和7）年1月15日、広島県福山市で生まれ、大阪で育った。姉兄弟の4人きょうだい。戦時中家族で長野市に疎開、木曽で終戦を迎えた。関西学院大学卒業後、アメリカ・ミシガン大学へ1年間、私費留学。「事業家の父親がドルを持っていたから」というが、この世代ではめずらしい。

帰国後、住友金属に就職。25歳で結婚して1男1女をもうけた。50歳のとき溺愛された父を亡くし、これが大きな転機となって52歳のときに「家出」をしてひとり生活を始めた」と滝野さん。翌53歳でアメリカ・ノーステキサス大学の老年学修士課程に留学。57歳で帰国後、『女53歳からのアメリカ留学』（ミネルヴァ書房）を出版した。

「興味が湧いたことは、一度行動に移す。行動に移すときは一生懸命。だけどダメだったらそこまで。決して無理をしない。思いっきりのいい行動力が持ち味」という滝野さんは、80歳でウクレレ、83歳でエレキギターを始めた。今は大人の塗り絵と活字中毒というくらい読書にはまっている。



ノーステキサス大学の卒業式で、公私ともにお世話になったマーチン教授と（本人提供）



[アンケートにご協力ください！](#)



週1回、公共施設のホールを借りての練習。曲をかけての通し練習は本番さながらの迫力



新曲の練習ではポジションの確認を入念に

■ 自分で幸せをつくらないといけません

「チアは若い人がやるものというのは思い込み。昔は日本人は年をとるとあっさりしたものを食べ、縁側で猫をだっこするイメージがありましたが、あまり年齢で制限しないほうがいいのでは。自分の人生だから自分で幸せをつくらないといけません。」

私から見たら、まだまだ子どもとも思える40代くらいから、『もう年だから』を口にし始めるようです。でも、『もう年だから』はただの言い訳。『やりたくない』の口実だと思うのです。もちろん、健康であることが前提になりますが、やる気さえあれば年なんて関係ありません」ときっぱり。

「よくチアダンスが生きがいですか？ と聞かれるけれど、生きがいはあればあったでいいけれど、なければダメというものでもないと思います。」

例えば、農業をやっている人が健康で畑仕事をして晩酌の一杯がおいしくて満足しているということとはとても幸せなことです。だから、生きがいのあるなしにかかわらず、毎日を満足して生きることが大事だと思うのです」

■ 米国式おせっかいをしない割り切りのよさ

子どもの頃は不愛想で偏食家だったというが、今は何でも食べるようになり、笑顔が弾けるチャーミングな女性となった。その契機のひとつとなったのがアメリカ留学。

そして何よりもアメリカ人のおせっかいをしない割り切りのよさに影響を受けたこと。留学中、経済的にゆとりのないクラスメイトが大学のカフェテリアで何も頼まずにいたところ、「ひとついかが？」とケーキをすすめたら、「どうして？」と言われた。施しは受けないということだ。ところが、滝野さんが「1人で食べきれないから」と言うと、「じゃあ、いただくわ」と彼女は笑顔に。「私は私、あなたはあなた」の考え方が心地いいと滝野さんはニコリ。

「まわりの目を気にせず、自分の人生を楽しむことよ！」

●写真／丹羽諭 ●文／編集部



[アンケートにご協力ください！](#)



共同菜園ボランティアで 男性シニアの生きがいづくり

大阪府大阪市鶴見区
鶴見区シニアボランティア アグリ

太陽の下、男性シニアが元気ハツラツ活動

大阪市東部に位置する鶴見区。青空の下、きれいに畝上げされた畑に十数名の男性シニアが集まり、声を掛け合いながら畑作業に励んでいる。ここは男性ボランティアグループ「鶴見区シニアボランティア アグリ」(以下、アグリ)が運営する共同菜園(写真1、2)。

取材に伺ったのは1月下旬。「冬場だし、子ども食堂に野菜を提供したばかりで野菜が少ない」というものの、白菜、キャベツ、ブロッコリー、わけぎなど、バラエティ豊かな野菜が顔を見せている。野菜は子ども食堂へ提供するため、できるかぎり無農薬栽培としている。虫に食べられることもあるというが、それは美味しくて安心・安全な野菜の証だ。

この日は木曜日で、週に1度アグリのメンバーが集まる定例活動の日。作業前のミーティングでは、アグリの活動に興味を持ったという見学者を交え、和気あいあいとした雰囲気。

「今度の土曜は子ども食堂を運営するところから音楽祭のお誘いがきています」と話すのは、[大阪市鶴見区社会福祉協議会](#)(以下、鶴見区社協)の生活支援コーディネーター・安藤美希さん(写真3)。安藤さんはアグリ設立当初からアドバイザー的な立場で活動をサポートしている。

「今日は土を掘り起こして虫を外に出して、お日様に退治してもらいましょう」のアグリ代表の龍神正則さん(写真3)の掛け声で、メンバーが一斉に畑作業に移る。

皆さんにお話を聞くと、「太陽の下、たくさんの人と元気ハツラツ活動するのが楽しい」「男性だから気楽でいいね」と笑顔で答える。「人と話をするのが楽しいね。年齢の縛りがないか



写真1 冬の季節は土壌づくり作業。土を掘り起こし虫退治



写真2 冬野菜の収穫(2021年12月撮影、鶴見区社協提供)



[アンケートにご協力ください!](#)



写真3 左からアグリ副代表の山際洋一さん、代表の龍神正則さん、鶴見区社協の安藤美希さん



写真4 『令和4年版高齢社会白書』掲載記念でメンバー大集合(2022年8月撮影、鶴見区社協提供)

ら、元気なうちは活動を続けたい」と話すのは90歳の最高齢の方。

アグリでは60代から90歳の男性18名、平均年齢78歳のメンバーが、市内9か所の子ども食堂へ野菜を提供すべく精力的に活動している。中には何らかの仕事をしている人が数名いるという。アグリは、『令和4年版高齢社会白書』(写真4)に掲載され、厚生労働省の「第9回健康寿命をのぼそう!アワード」介護予防・高齢者生活支援分野・厚生労働省老健局長優良賞団体部門を受賞し、男性シニアの活躍の場として注目されている。

「男性限定」「畑」「子ども食堂」がアグリキーワード

大阪市鶴見区は高度経済成長時代に開発が進み、工場、住宅、田畑が混在する地域。団塊の世代が多く暮らす鶴見区では、定年退職後の男性シニアの「居場所づくり」「集いの場づくり」が課題となっていた。そこで2017年9月に鶴見区社協が企画したのが「野菜づくりで生きがいづくり・男性シニア共同菜園ボランティア講座」。安藤さんは講座を企画した経緯をこう話す。

「男性限定の活動であれば、男性は参加しやすいのではないかと考えました。鶴見区では昨今大規模マンションの開発が進んだこともあり、市内で子どもが一番多い区です。そこで、野菜を子ども食堂へ提供することを目指して掲げました。目的があると活動のモチベーションが高められますし、多世代交流も期待できます。『男性限定』『畑』『子ども食堂』をキーワードとして、地域包括支援センター、区役所、JA大阪市などの地域団体、民生委員さん、地域住民の皆さんの協力のもと進めてきました」

共同菜園ボランティア講座には9名の男性シニアが参加。3か月間の講座終了後、2018年春には自然な形で「鶴見区シニアボランティア アグリ」が立ち上がった。講座に引き続き、男性に限定したグループとした。今回お話を伺ったアグリ代表の龍神さん(79歳)と副代表の山際洋一さん(80歳)(写真3)は共に講座からのメンバーだ。龍神さんは「週1回の活動でいいなら」と、山際さんは故郷で農作業の経験があり、「経験が活かせるなら」と参加を決めた。

子ども食堂に野菜を無償で提供する活動のため、アグリはメンバーの年会費千円のみ。そのため、さまざまな方面からの協力があって活動が成り立っている、と安藤さんは言う。

「150坪もの畑は近所の地主さんが無償で貸してくださり、いつも遠くから見守ってくださっています。資金面では、シニアの活動を支援する助成金やボランティア活動の基金から支援を受



[アンケートにご協力ください!](#)

けています。年会費だけでは種や肥料、耕運機などを用意することはできませんから、こういった支援はありがたいです。畑に欠かせない水は、隣の畑の方が毎回貯水槽に補充してくださいます。貯水槽に使っている浴槽は、リフォーム会社さんから不要になったものを譲り受けました。野菜づくりで困った時は、“師匠”と呼んでいる近所の農家さんがアドバイスをくださいます。ご家族、ご近所の支援も大きいです。『頑張っているね。紙面に載っていたね』などの言葉が励みになります」

作付けの工夫で年間を通して野菜を提供

アグリ の定例活動日は木曜の午前中。この日にメンバーが集合し、野菜の栽培計画などを決めていく。畑では声を掛け合いながら作業を行い、皆で一斉に休憩を取ることがいいコミュニケーションになっている。木曜以外の日は水やり当番を緩やかに決め、必ず複数人で行うことが鉄則。1人で活動しないのは、作業中何かあった時に誰も気がつかないことを避けるためだ。

「体がしんどいときは休んでいい。ちょっと遅れるのも自由。ルールでがんじがらめにしない。誰にも拘束されない。そういう気楽さが一番だと思います。だから私は昨年仕事を辞めてから、すこぶる元気になりました」と龍神さんは笑う。

山際さんは「最近子どもが喜ぶ野菜がわかってきました。子どもはカレーが好きなので、それに合う野菜、例えばジャガイモなどを多くつくります。そういう子どもが喜ぶ野菜やメニューに使いやすい野菜をできるだけコンスタントに提供できるよう心がけています」と言う。

野菜を提供する子ども食堂は、6か所から9か所にまで増えた。最初は冬場に提供できる野菜は少なかったが、作付けの工夫により通年にわたり提供できるようになった。種から植えたり、苗から植えたり、植える時期を1～2週間ずらすなどして収穫のタイミングを調整する。成長の早い野菜、例えば小松菜などを、成長の遅い冬野菜のすき間に植えるなど工夫をしている。

メンバーそれぞれが特技を活かして活躍中

アグリにはいろいろな職業経験者がいて、それぞれの特技を発揮して活動している。ジョウロで何度も往復していた水やりは、発電機と水中ポンプで貯水槽から水を汲み上げ長いホースをつなぐことで労力が大きく軽減された(写真5)。乗馬苑から馬糞をもらい肥料にする、落葉を腐葉土にするというアイデアも皆で出し合った。腐葉土を保管する木箱も発電機のカバーも手づくり。「いろんな人がいるから知恵も出る。それがまた楽しくて勉強になります」と龍神さん。

35ある畝の管理はパソコンが得意なメンバーが担当。どこに何を植えたか、いつ収穫したか、いつ種を撒いたかを詳細に記録。「野菜は連作を嫌うものが多く、3年、中には5年空けなければならない」と山際さんが言うように、野菜の作付けは過去にさかのぼって決める必要がある。

畑から広がる多彩な交流

アグリ の活動を通してさまざまな交流が広



写真5 発電機と水中ポンプで水を汲み上げ、長いホースをつないで水やり(鶴見区社協提供)



[アンケートにご協力ください！](#)

がっている。コロナ禍前は、子ども食堂や児童保育の子どもたちに野菜づくりの体験をしてもらいたいと、畑と一緒に汗流しながら草取り、ミニトマトの収穫、秋には芋ほり体験などが行われていた(写真6)。「今はスマホで何でも検索できるので、探求心・考える力を養う機会が少ないかもしれません。だからこそ子どもたちには畑でたくさん経験してほしい」と龍神さん。

今はコロナの影響もあり、子ども食堂を運営するところとは主にLINEで交流している。「こんな野菜がとれましたよ」と子ども食堂に写真を送信すると、子ども食堂からは「こんなメニューにしました。みんな喜んで食べています」と写真が返信されてくる。子どもたちのリアクションが手に取るようにわかり、子ども食堂に参加している感覚になるそうだ。

認知症の人の社会参加をサポートしながら、一緒に畑の活動もしている。メンバーの2/3ほどが認知症サポーター養成講座を受けており、その中のメンバーがさらにステップアップ研修を受け「チームオレンジ」を結成した。地域包括支援センターから「認知症の方に畑の活動を体験させてもらえないか」と相談されたのがきっかけだった。半年間の体験後は、その方に引き続きメンバーとして参加してもらいたいと考え、それにはまず認知症を正しく理解する必要があると講座の受講を決めた。「皆さんの優しさがあふれていますね」と安藤さんはニコリ。

山梨県都留市社協の「男性のためのボランティア講座‘畑楽もん’」の皆さんとは、同じ活動の仲間としてオンラインで情報共有している。SNSでつながった京都の大学生は畑の見学に訪れ、学生の研究発表の授業にはメンバーもオンラインで視聴した。こういった交流が活動のモチベーションアップにつながっている。

自身も地域も元気になれるボランティア活動が広がることを期待

活動6年目を迎え、ご自身が感じる変化を伺ってみると、山際さんは「友達がたくさんできたことがうれしいです。退職するとだんだん交友関係が狭まっていますが、今はアグリを通して友達ができて、それでまた趣味が合えば、畑以外でも一緒に出かけたりします」と話す。

龍神さんは「子どもたちの美味しいという声は何よりもうれしいです。またがんばって美味しい野菜をつくらうというモチベーションにつながります。子どもたちが喜んでくれることが私たちの喜びです。そこからパワーをもらいます」とうれし涙を浮かべながら語った。

安藤さんは「コミュニケーションを取りながら、常に頭も体も使い、心いきいきと過ごすことで、介護予防につながっていると思います。人と触れ合うことはいい刺激になりますし、多世代交流もあり、皆さんに取材や見学に来ていただき情報発信する立場にあることで、やりがいやモチベーションがどんどん高まっています。何よりも介護予防以上に、アグリの皆さんが元気シニアのお手本になってくださっていることが素晴らしいと感じています。ご自身も地域も元気になれる、いいこと尽くめのボランティア活動が全国に広がればいいなと思います」と声を弾ませた。

●編集部



写真6 子どもたちの芋ほり収穫体験。大きいサツマイモに大興奮(2019年11月撮影、鶴見区社協提供)



[アンケートにご協力ください！](#)

老いの科学・長寿への道

第1回 老いの遍歴

福岡国際医療福祉大学医療学部教授、長崎大学名誉教授 森 望

● 老化研究者

若い時から老化研究者だった。長年、老化の基礎研究の道を歩んで、いつのまにか還暦を過ぎ、定年を迎え、そして古希も近い。今は名実ともに立派な老化研究者になった。老化を研究する者でもあり、老化した研究者でもある。

● エラーカタストロフからの出発

駆け出しは、まだ老化研究があまり見向きもされない時代だった。大学院に進学してついた教授から最初に言われたことは「誰もがDNAを見ているから、君はRNAをやちなさい」。そこで思いついたのが「蛋白質合成の精度問題」、いわゆるエラーカタストロフ説の検証だった。カギとなるのはメッセンジャー RNA (mRNA)。総武線と中央線を使い継いで一路西へ、奥多摩の水産試験場にニジマスの精巢をもらいにいった。それからプロタミンのmRNAを精製する。朝5時に品川の食肉加工施設(芝浦と場)に、ブタの肝臓をもらいにいったこともあった。そこから蛋白合成の素材を抽出して、ニジマスのmRNAを鋳型にして試験管内の蛋白質合成系を樹立した。そして老若マウスのリボソームの翻訳精度を比較する。2種類の放射性アミノ酸の入った小さなチューブの中で、“虹鱒と豚と鼠”が一緒になった。そんなごった煮のようなスープの反応から、老若の微妙な違い、老いのからくりを探ろうとしていた。

結果は、老若で精度は変わらない。エラーは増えない。それが学位論文になった。だが、これでは老化を説明できない。老化のエラーカタストロフ説に見切りをつけて、1984年に私は米国へ飛んだ。

● 『アメリカもおいしい』

同じ年に英国へ飛んだ著名な書誌学者がいる。林望氏である。誰もがご存じであろう。リンボウ先生のことだ。彼を有名にしたのは、かの『イギリスはおいしい』(平凡社)というエッセイ集である。ケンブリッジ大学に留学して、異国暮らしの日々の中で、英国の食文化を伏線に人とのふれあいの中から独特の視点で日英の文化比較を軽妙に紡いでゆく。その中にちりばめられた素描はとても繊細で、古風で上品なスプーンもいいが、英国の家々やら風景には一緒に旅させてもらったような、そんな豊かな余韻を与えてくれる本だった。

私の行った先はロサンゼルスである。ここでは『アメリカもおいしい』という話をしよう。別にマックやバーガーキングやインエンドアウトの食レポをする意図はない。ハンバーガー以外にも、日常でも研究でも、旅でも読書でも、「おいしい」ものはどこにでも転がっている。英国と米国、ケンブリッジとロサンゼルス、文系と理系、これは似て非なるものだが、何か共通する「おいしさ」がある。

こちらはリンボウ(林望)先生ならぬシンボウ(森望)である。ある人からは「辛抱して長寿ですか?」



[アンケートにご協力ください!](#)

と言われた。至言である。人間、楽しんですべてが事足りることはない。人生、そんなに甘くない。耐える力がないと「長寿への道」は完歩できない。それは、ご同輩、みな納得されるだろう。

🔗 老いを寿に変える

米国に渡って、遺伝子進化や神経発生の研究を経て、30代半ばで初めて自分の研究室をもった。南カリフォルニア大学のアンドラス老年学研究所で神経老化の研究を始めた。日本の科学雑誌からの依頼に「科学は実業」という一文を寄せた。コンビニ店長のような自転車操業だった。カリフォルニアの陽光の中で狙ったのは「老いを寿に変える」、そんな夢のような研究だった。神経細胞の突起の動きを制御して「老」を「寿」に。その思いは、今も変わらない。

🔗 老化と寿命を科学する

米国滞在10年を経て、帰国した先は関西学研都市(京阪奈)。ロサンゼルススのロングビーチの港から年末に送り出した段ボール100箱の研究資材を載せた船は、阪神淡路の震災で神戸港が使えず、横浜港に入った。じきにオウム真理教の事件が起こって、個人輸入しようとしていた化学薬品の段ボール6箱は差し押さえとなった。疑われる筋合いはなかったのだが、とにかく5月にようやく研究再開。科学技術庁の外郭団体、JSTのさきがけ研究21「遺伝と変化」領域で、神経遺伝子制御の最先端を走った。2年後には名古屋郊外に新設された国立長寿医療研究センター(NILS、現在のNCGG)に移籍。分子遺伝学研究部を立ち上げた。遺伝子改変マウスを手掛けながら、老化と寿命の制御について遺伝子の視点から攻めた。同時に先のJSTの「脳を守る」戦略研究の代表も兼務し、老化脳攻略へ国内連携を進めた。大府の研究所で7年奮闘して、その後、長崎大学で老化脳研究を続けた。西の地の利を生かして、日韓の老化研究連携を模索し、日本学術振興会のアジア研究教育拠点事業AACLの日本側代表を5年間務めた。長崎での15年を経て、今の福岡の医療系大学へ移籍した。米国、民間、国研(厚労省)、国立大(文科省)、私立大の各所を渡り歩きながら、老いの科学の中で歳をとった。

🔗 ただ人として生きる

すると、自分の古巣の学会からも、ある意味、引導を渡される。基礎老化の学会の名誉会員とされて、体よく葬り去られた。多くの職種に「定年」があるように、学会組織にもそれなりの思惑がある。老化の学会であれば老齡(研究)者を大事にしてほしいという思いはあったが、それでもいつかは後進に道を譲る。自分にもついにそんな時が来た。「研究者」から研究の場を奪えば、それはただの「者」、ただの「人」になる。だが、考えてみれば、人は誰しも一人生まれて、ひとり死ぬ。結局は、皆がただの人ではないか。人として生きること、それこそが大事なのだ。こんな声が聞こえてくる。「これでいいのだ！」

老いぬとてなどか我が身を責めきけむ 老いずは今日にあわましものか

(藤原敏行 古今和歌集903)

森 望(もりのぞむ)

1953年生まれ。福岡国際医療福祉大学医療学部教授、長崎大学名誉教授。1976年東京大学薬学部卒業、薬学博士。1979年東邦大学薬学部助手、1984年米国COH研究所、1986年カリフォルニア工科大学研究員、1990年米国南カリフォルニア大学(USC)・アンドラス老年学研究所助教授、1996年国立長寿医療研究センター分子遺伝学研究部長、2004年長崎大学医学部第一解剖教授、2019年より現職。『寿命遺伝子』(講談社ブルーバックス)、『老いと健康の文化史(翻訳)』(原書房)、『Aging Mechanisms II(編著)』(Springer)など著書多数。



[アンケートにご協力ください！](#)

高齢者のデジタルデバйд解消プロジェクト！ 高齢社会課題解決研究および社会実装活動への助成

公益財団法人長寿科学振興財団は、Googleの慈善事業部門であるGoogle.orgの支援を受け、高齢者のデジタルデバйдの解消、多世代型地域コミュニティの強化等の実現のために、新たに「[高齢社会課題解決研究および社会実装活動への助成](#)」事業を立ち上げました。

本事業では3つの課題を設け、令和4（2022）年10月から、これら課題に取り組む大学、研究機関、自治体等を支援するために公募を行いました。

【課題】

- ① デジタル技術を学ぶことを通じた新たな地域コミュニティの創出とその健康寿命への影響
(デジタル技術を学ぶ高齢者×地域のボランティアや若者の通いの場)
- ② 日本の高齢者のデジタルリテラシーを向上させるエコシステム開発と実装
- ③ デジタル技術を活用し高齢者の就労・社会貢献活動促進
(高齢者が仕事を見つけ、デジタルスキルの向上で地域社会に貢献する機会を獲得する)

公募の結果、全国の大学、研究機関、企業等から19件の応募があり、3つのプロジェクト（総額1億5千万円）（下表）を採択しました。

課題	採択プロジェクト名	機関名／研究者名
①	高齢者のスマートフォン利用促進を介したアクティブコミュニティの形成	国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター センター長 島田 裕之
②	“学び合い”プログラムを用いたデジタルスキルラーニング・エコシステムの開発と実装～多世代型互助によるスマート・インクルージョンの実現～	東北大学 スマート・エイジング学際重点研究センター 副センター長 瀧 靖之
③	「ジョブボラ」の創出とデジタルマッチングの実装に向けた研究：誰もが活躍できる社会を目指して	東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究副部長 村山 洋史

高齢者のデジタルデバйд解消プロジェクト始動発表会

令和5（2023）年3月23日（木）、名古屋マリOTTアソシアホテルにおいて、「[高齢者のデジタルデバйд解消プロジェクト始動発表会](#)」が開催された。

開会の挨拶では、大島伸一理事長が「日本では高齢化とデジタル化が急速に進み、特に高齢者においてはデジタルスキルの格差が生じています。本事業は、財団が掲げる『長生きを喜べる長寿社会の実現』と、あらゆる世代のデジタルスキル向上を目指すGoogle社の思いが一致し、Google社の支援を受け、実現しました。真の意味での産学官連携の好事例を示すことができるよう期待しています」と述べた。

続いてGoogle日本法人代表の奥山真司氏より、「助成をお受けいただいた長寿科学振興財団の活動、



[アンケートにご協力ください！](#)



開会の挨拶を述べる
大島伸一理事長



Google日本法人代表の
奥山真司氏からビデオ
メッセージが寄せられた



内閣官房デジタル田園都
市国家構想実現会議事務
局審議官の布施田英生氏



厚生労働省老健局老人
保健課長の古元重和氏

特に『長生きを喜べる長寿社会実現研究支援』の学術的な効果検証に加え、社会実装の実現性にも着眼した取り組みには、デジタルの価値を日本全体に届けたいというGoogleビジョンと強い親和性を感じます。高齢者研究への深い知見と経験をお持ちである長寿科学振興財団と共に、デジタルの力で日本の高齢社会の可能性を開花させられればと考えています」と、ビデオメッセージが寄せられた。

来賓の挨拶には、内閣官房デジタル田園都市国家構想実現会議事務局審議官の布施田英生氏が登壇。デジタルの力で地域の課題解決と魅力向上を図り、心豊かな暮らしの実現をめざす「デジタル田園都市国家構想」に触れ、「今回採択された3つのプロジェクトが新たな時代を切り拓き、全国に発信・展開する優れた成果を期待しています」と述べた。

厚生労働省老健局老人保健課長の古元重和氏は「現在、医療と介護の両方を必要とする方が増えています。そのような中で、高齢の方が無理なくデジタルを活用することで生活の質を高め、長寿を実現していくことが重要な課題です。今回採択されたプロジェクトが大きな成果をもたらし、健康長寿社会の実現の一助となることを心より祈念します」と挨拶した。

次いで、審査評価委員会副委員長の葛谷雅文氏より、採択にあたり講評をいただいた。「19件の応募の中から、目に見える成果が期待できるプロジェクトを3つ厳選しました。いずれも高齢者のデジタルデバйд解消にふさわしい研究課題です。今後の社会実装を含め、成果を期待します」と述べた。

続いて、島田裕之氏、瀧靖之氏、村山洋史氏の3名の採択者の紹介が行われ、採択プロジェクトについて、それぞれ発表が行われた（プロジェクトの詳細は今後誌面で紹介する予定）。

記念撮影後は交流会が開催され、名刺交換、歓談の賑やかな時間となった。



後列左から、葛谷雅文氏、古元重和氏、布施田英生氏、大島伸一理事長、加山博規氏(Google AI for Japan)、前列左から、島田裕之氏、瀧靖之氏、村山洋史氏



会に参加した全員で記念撮影



[アンケートにご協力ください！](#)

長寿科学研究を助長奨励するための基金造成に、皆様のご協力をお願いいたします。

長寿科学振興財団では、高齢者と高齢社会全般に関わる諸課題を研究し、実践的に解決する学術分野である長寿科学に関する調査研究の実施・研究の助長奨励・研究成果の普及を促進し、もって国民の健康と福祉の増進に寄与することを目的とします。これらの活動はすべて皆様からの温かいご支援によって成り立っています。

令和4年12月から令和5年2月までの間で寄附者芳名を記して感謝の意を表します。

寄附者芳名

北海道 せきのう歯科医院 様	千葉県 草刈 隆 様	千葉県 高岡 茂 様
東京都 櫻木 勝貴 様	京都府 石踊 昌一 様	大阪府 宮田 健 様
広島県 廣本 美知子 様	福岡県 河原 昌二 様	福岡県 五島 寿和 様
福岡県 四宮 幸子 様	匿名希望 5名	

寄附の方法について

●つながる募金



SoftBank のスマホから
ご利用料金とまとめて寄付



どなたでも可能
クレジットカードで寄付



●銀行振込

●郵便振替用紙(振込手数料不要)

詳しくは、当財団ホームページ「[ご寄附の方法について](#)」をご覧ください。

当財団は、所得税法(所得税関係)、法人税法(法人税関係)および租税特別措置法(相続税関係)上の「特定公益増進法人」です。当財団への寄附金は、寄附金控除、損金算入等についての税法上の特典が受けられます。

【長寿科学振興財団広報委員会委員名簿】

令和5年3月現在

〈委員長〉	柳澤 信夫	関東労災病院 名誉院長、(一財)全日本労働福祉協会 会長
〈副委員長〉	鳥羽 研二	東京都健康長寿医療センター 理事長
〈委員〉	飯島 勝矢	東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
	飯野 奈津子	医療福祉ジャーナリスト
	井藤 英喜	東京都健康長寿医療センター 名誉理事長
	櫻井 孝	国立長寿医療研究センター 研究所長
	佐藤 眞一	大阪大学 名誉教授

長寿科学振興財団機関誌 Aging & Health エイジングアンドヘルス

2023年 春号 No.105 第32巻第1号

令和5年4月発行

編集発行人 大島 伸一

発行所 公益財団法人長寿科学振興財団

470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1

あいち健康の森健康科学総合センター 4階

TEL 0562-84-5411 FAX 0562-84-5414

URL <https://www.tyojyu.or.jp> E-mail soumu@tyojyu.or.jp

制作 株式会社厚生科学研究所

TEL 03-3400-6070



[アンケートにご協力ください!](#)



公益財団法人 長寿科学振興財団

当財団のマークの由来

長寿科学振興財団の設立は、昭和天皇御長寿御在位 60 年記念慶祝事業の一環として検討されました。また、昭和天皇の一周年祭に当たり、天皇陛下、皇太后陛下から、長寿科学研究推進に資する思し召しにより、昭和天皇のご遺産から本財団に対して御下賜金が賜与されました。

こうした経緯がありまして、昭和天皇の宮中での御印が「若竹」でありましたことに因み、いつまでもみずみずしさと若々しさの心を象徴する若竹を当財団のシンボルマークとしました。