

Aging & Health

エイジングアンドヘルス

夏

No.114

2025年

第34巻第2号



特集

貢献寿命の延伸

対談

一般社団法人未来医療研究機構代表理事 長谷川敏彦

公益財団法人長寿科学振興財団理事長 大島伸一

シリーズ

インタビュー

いつも元気、 いまでも現役

スピードスケートギネス記録保持者

丸茂伊一

ルポ

地域の鼓動

千葉県柏市

秋田県藤里町

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://forms.gle/Ujq8dwPvndtkMW9GA>



公益財団法人
長寿科学振興財団

連載 **エッセイ** 少子高齢化・人口減少社会のモビリティ

第2回 デマンド交通への期待 3

東京大学名誉教授、一般財団法人日本自動車研究所所長 鎌田 実

巻頭言

貢献寿命延伸への挑戦：社会実装 4

東京大学名誉教授、東京大学未来ビジョン研究センター客員教授

東京大学高齢社会総合研究機構客員教授 秋山弘子

特集

貢献寿命の延伸 5

貢献寿命延伸への挑戦！

～高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装～ 6

一橋大学大学院ソーシャル・データサイエンス研究科教授

東京大学先端科学技術研究センター特任教授 檜山 敦

貢献度の指標開発と今後の展望 11

武蔵野大学ウェルビーイング学部教授 菅原育子

貢献寿命延伸に必要な新たな取り組み視点 15

ニッセイ基礎研究所ジェロントロジー推進室上席研究員 前田展弘

シニアのキャリア形成に関する心理学的考察 20

リクルートマネジメントソリューションズ組織行動研究所主幹研究員 今城志保

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14回 今後の医療のゴールはADLとQOL 25

一般社団法人未来医療研究機構代表理事 長谷川敏彦

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

何事にも死にものぐるいで「文武両道」をゆく 31

スピードスケートギネス記録保持者 丸茂伊一

地域の鼓動

ルポ1 知と交流で築くアクティブシニアの居場所 35

千葉県柏市 一般社団法人セカンドライフファクトリー

ルポ2 町民すべてが生涯現役を目指す～支援される側も担い手に～ 38

秋田県藤里町 藤里町社会福祉協議会

連載 **エッセイ** 認知症の人のことを知る

第2回 認知症介護の落とし穴 ケアとコントロール 41

大阪大学名誉教授、社会福祉法人大阪府社会福祉事業団特別顧問 佐藤真一

News & Topics 43

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://forms.gle/Ujq8dwPvndtkMW9GA>)



<表紙>

スピードスケート

ギネス記録保持者

丸茂伊一さん

(撮影／丹羽 諭)

少子高齢化・人口減少社会のモビリティ

第2回 デマンド交通への期待

東京大学名誉教授、一般財団法人日本自動車研究所所長 鎌田 実

前回、「移動困窮社会」にならないために、バスとタクシーの間に位置するような乗合のデマンド交通の展開が有力な解であろうと述べた。今回、もう少しその点を深掘りしていく。

日本の地域を大まかに分けると、大都市中心部、大都市郊外部、地方都市、過疎地域といった形に整理できる。大都市中心部では、それなりに公共交通が整備されているが、数百m歩かないと駅やバス停にたどり着かないケースは少なくない。タクシーは初乗りは安いが一人で数km使うとそれなりの費用がかかるし、アプリで呼べば迎車料金を取られるので、乗合のデマンド交通の出番は十分ある。

大都市郊外部では、昔は団地輸送などでバス便が多くあったが、通勤通学者数の減少で減便が続く、ニュータウンがオールドタウンになってしまい、マイカーがないと移動が困難な状況になってきている。駅方向だけでなく、郊外型の大規模店舗へのトリップも期待されるので、乗合のデマンド交通の活用が期待される。

地方都市では、マイカー中心の社会になっていて公共交通はもともと貧弱である。バスのルートに近い居住者はいいが、遠いところに住んでいると移動の足がなく、タクシーの日常利用は費用が膨大になり現実的ではない。そんな中で区域運行である乗合のデマンド交通への期待は強い。

過疎地域ではもともと人口が少なく公共交通が行き渡らないところも多い。そこにおいて区域運行の乗合のデマンド交通を運行しても、個別輸送になりがちとなり、タクシー並みの利便性をバス並みの運賃で提供することになり、公的財源の投入が必須となるが、それなりの利用数を確保しているところでは、1人当たりの補助金額を以前に比べて半減できている事例もあり、モビリティ確保による間接的な効果（医療費低減や街の経済効果）などを考えると、意義あるサービスといえる。

このように、地域特性により運行・利用の形態は様々であるが、モビリティサービスの充実によりマイカーからの転換がはかれれば、事故や渋滞の懸念から解放され、出先でゆったり飲酒なども可能になり、これまでと異なる生活を実現できうと考えられる。もちろん、人口密度など地域特性により乗合率は様々であり、事業採算性も大都市以外では厳しいかもしれないが、公的財源をそれなりに投入しても、人々が集う場所ができて、賑わいを創出できれば、個人としても地域としてもいいことといえるのではないかと考えており、最近普及が進む乗合のデマンド交通の一層の拡充を期待している。

鎌田 実（かまた みのる）

1987年東京大学大学院工学系研究科博士課程修了。東京大学工学部講師、助教授を経て、2002年東京大学大学院工学系研究科教授、2009年東京大学高齢社会総合研究機構機構長・教授、2013年東京大学大学院新領域創成科学研究科教授。2020年より一般財団法人日本自動車研究所所長。専門は車両工学、人間工学、ジェロントロジー。



アンケートにご協力ください！



東京大学名誉教授
東京大学未来ビジョン研究センター
客員教授
東京大学高齢社会総合研究機構
客員教授
秋山弘子

秋山弘子 あきやま ひろこ

1984年 イリノイ大学Ph.D
(心理学)取得
1985年 米国国立老化研究
機構(National Institute
on Aging) フェロー
1987年 ミシガン大学社会
科学総合研究所研究教授
1997年 東京大学大学院人
文社会系研究科教授(社会
心理学)
2009年 東京大学高齢社会
総合研究機構特任教授
2020年より現職
【専門分野】ジェロントロジー
(老年学)

高齢者の心身の健康や経済、
人間関係の加齢に伴う変化
を35年にわたる全国高齢者
調査で追跡研究。近年は長
寿社会のニーズに対応する
まちづくりや産官学民協働の
リビングラボにも取り組む。
人生100年時代にふさわし
い生き方と社会のあり方を
追求

【過去の掲載記事】

- ・ 対談／人生“二毛作”時代
の新しいまちづくり
(Aging&Health第22巻第1
号)
- ・ 巻頭言／「貢献寿命」の延
伸を(Aging&Health第30
巻第3号)

貢献寿命延伸への挑戦： 社会実装

本誌2021年第30巻第3号で提唱した「貢献寿命の延伸」の社会実装を試みた。地方自治体をフィールドに誰もが何歳になっても社会とつながり、役割をもって暮らすコミュニティの実現をめざしている。その過程で現実が見えてきた。都市部の定年退職者の多くは、早朝に家を出て夜帰宅する生活を40年余り続けた後に住まいのあるコミュニティで日々過ごすようになる。地域に知り合いはいないし、まちの様子もわからない。名刺もなく外に出てどのように口をきけばよいかわからない。課題は地域の情報がなく、一歩踏み出すきっかけがない。

そこで、地域の仕事、ボランティア、趣味、学習、イベントなどの情報を提供して、様々な地域活動と参加希望者のマッチングを支援するウェブアプリ(GBER ジーバー)を導入した。高齢者が地域活動に参加できるプラットフォームである。スマホやパソコンで簡単に使える。多くの人にとって最初は仕事ではなく、興味のある講座や単発イベントのボランティアなどが入りやすい。そこで同じ関心をもつ人と知り合い、徐々につながりが広がり、地域の情報も入るようになる。ここはあなたの出番と背中をおされる。

定年後のセカンドライフの設計と舵取りは本人次第。働く、学ぶ、遊ぶ、休むの4つをうまく組み合わせて設計するとよい。加齢に伴う心身や周囲の状況の変化に合わせてセカンドライフを柔軟に舵取りできるツールとなるようGBERにAIの導入を計画している。

また、貢献寿命の延伸は退職して初めて意識するのではなく、若い頃からの積み重ねが望ましい。小学生から高齢者まで住民全員で「1か月に1時間、住んでいるまちのために働こう」という運動を推奨したい。忙しい受験生でも通勤者でも、1か月に1時間の余裕がない人はいない。住民全員が毎月1時間働けば、まちはずいぶん変わる。住民が皆で支えるまちはいきいきしてくるだろう。人のつながりができる。家族だけでなく、まちで子育ても虚弱高齢者の見守りもできる。こうして若い時からまちのために働いてきた人たちは、定年退職してまちに帰ってきた時に、何をしてよいかわからず時間と能力をもてあまして虚脱感に襲われることはない。まちには小学生にも90歳のお年寄りにもできることがいくらかでもある。貢献寿命の延伸はまちぐるみで若い頃からの積み重ねが最も効果的である。



アンケートにご協力ください！

貢献寿命の延伸

近年、「貢献寿命」という新たな長寿の価値観が注目を集めている。「貢献寿命」とは、東京大学名誉教授の秋山弘子氏が提唱した概念で、「何歳になっても社会とつながり役割を持って生きる、収入を伴う仕事に限らず、些細なことでも『ありがとう』と感謝される人生の期間」を指す。

高齢期において社会とのつながりが心身の健康に良い影響を与えることは、多くの研究により明らかにされており、「健康寿命の延伸」に続く新たな目標として、「貢献寿命の延伸」が提唱されている。

長寿科学振興財団は、令和4（2022）年度より「長生きを喜べる長寿社会実現研究支援事業」を開始し、その実現に向けた研究プロジェクトを支援している。採択プロジェクトのひとつに、「貢献寿命延伸への挑戦！～高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装～」（プロジェクトリーダー：檜山敦・一橋大学教授）がある。

本プロジェクトでは、一橋大学、東京大学、ニッセイ基礎研究所、リクルートマネジメントソリューションズの研究チームが連携し、誰もが社会とつながり、役割を持ちながら生きる人生の実現を目指し、「貢献寿命」の指標化および社会参加を促進する情報プラットフォーム（GBER：ジーバー）の社会実装に取り組んでいる。

本号の特集では、この「貢献寿命の延伸」をテーマとして取り上げる。企画アドバイザーには「貢献寿命」の提唱者であり、プロジェクトメンバーでもある秋山弘子氏を迎えた。プロジェクトリーダーの檜山敦氏には研究内容と社会実装の成果についてご紹介いただき、プロジェクトメンバーの菅原育子氏、前田展弘氏、今城志保氏には「貢献寿命の延伸」に関する論説を寄稿いただいた。

（編集部）





貢献寿命延伸への挑戦！ ～高齢者が活躍する スマートコミュニティの社会実装～

一橋大学大学院ソーシャル・データサイエンス研究科教授
東京大学先端科学技術研究センター特任教授

檜山 敦（ひやま あつし）

【略歴】 2001年：東京大学工学部卒業、2003年：東京大学大学院情報理工学系研究科修了、2006年：東京大学大学院工学系研究科修了、博士（工学）、東京大学先端科学技術研究センター特任助手、東京大学大学院情報理工学系研究科特任助手、2013年：同特任講師、2016年：東京大学先端科学技術研究センター講師、2021年：同特任准教授、2022年：同特任教授（現職）、一橋大学ソーシャル・データサイエンス教育研究推進センター教授、2023年：一橋大学大学院ソーシャル・データサイエンス研究科教授（現職）

【専門分野】 ジェロントロジー、人間拡張工学、複合現実感

【過去の掲載記事】

- ・特集／シニア就労とテクノロジー（Aging&Health 第30巻第3号）
- ・長寿科学研究等支援事業（公益1）／貢献寿命延伸への挑戦！～高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装～

はじめに

2023年より3年間にわたって「貢献寿命延伸への挑戦！～高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装～」プロジェクト（以下、貢献寿命延伸プロジェクト）を展開してきた^{1), 2)}。3年間を通じて「貢献寿命」を新しいキーワードに高齢期の社会参加を捉え直し、一橋大学、東京大学、ニッセイ基礎研究所、リクルートマネジメントソリューションズの産学からなる情報科学、社会科学等の学際的な研究チームによって高齢者と地域とをつなぐICTプラットフォームであるGBERの技術開発研究にとどまらない社会実装研究に取り組んできた。

地域の高齢者の社会参加を活性化するための「貢献寿命」という価値観や「モザイク型の社会参加」という概念の創造と、住民と地域の活動とをつなぐ情報プラットフォームGBER（Gathering Brisk Elderly in the Region）の構築の両輪を連動させていきながら、持続可能な社会実装を目指してきた。この3年間で挑戦してきたことは、従来考えられてこなかった高齢期の社会参加や就労の価値、それを難しくしている既存の雇用制度の固定観念、行政等の社会構造、進まないDX（デジタルトランスフォーメーション）、失われた30年ともいわれる我が国が抱える様々な課題をほぼ網羅したようなものであった。ひとつひとつの壁に向き合って社会実装を展開する自治体や住民コミュニティなどの関係するステークホルダーとの議論を重ね、技術的なアプローチ、運用的なアプローチと、産官学民の多様な視点を結集して今このタイミングで可能で効果的な手法を考えて実践していくことの連続であった。

そのような実践が評価されてか、貢献寿命延伸プロジェクトは内閣府の科学技術・イノベーションを推進する総合知（多様な「知」が集い、新たな価値を創出する「知の活力」を生むこと）の



[アンケートにご協力ください！](#)

活用事例としても取り上げられたことは、直接的な研究成果とはまた別の新しい形の研究プロジェクトとして注目されるに至ったひとつの成果であろう³⁾。

学融合的な社会実装研究

貢献寿命延伸プロジェクトは3つのねらいと5つのタスクを推進してきた。3つのねらいは下記の通りである。

1. 新たな長寿価値『貢献寿命』を開発し、社会に広く提唱します！
2. 貢献寿命延伸につながるシニア向け就労・貢献活動の選択肢を広げます！
3. ICTプラットフォーム「GBER」で地域実装を実現します！

そして、ねらいの達成に向けた5つのタスクは次の通りである。

- ・タスク1：貢献寿命の概念構築、指標と尺度の開発
- ・タスク2：シニア向け就労・貢献活動の選択肢の体系化とモザイク化
- ・タスク3：GBERによるシニア就労等マッチング活動の展開
- ・タスク4：GBER運用組織の創設と事業化
- ・タスク5：本プロジェクトによる効果検証とリスク管理研究

貢献寿命延伸プロジェクトの課題は、5つのタスクに要素還元主義的に分解して個別達成すればシステム化されるというものではなく、個々のタスクの進展に伴う相互作用で目標の修正が求められるような開放系システムをデザインしていくことであった。単に価値観や概念を広めた、テクノロジーを実装しただけではシステムは社会で作動しない。構築したシステムが社会の中で作動して初めて世の中に浸透するものとなる⁴⁾。その不作動要因を特定し、学際的な視点からアプローチ方法を選択し課題を達成してきたところが本プロジェクトの成果である。

1. タスク1：貢献寿命の概念構築、指標と尺度の開発

貢献寿命の概念構築についてウェルビーイング等の関連指標を整理しつつ、高齢当事者や介護支援者へのインタビュー、インターネットを通じた全国規模の調査を通じて社会とのつながりとエンゲージメントについて、「意欲」「役割」「フィードバック」の側面から16項目の質問からなる貢献度尺度が開発された^{5), 6)}。詳細は本企画の特集・菅原氏において紹介される。貢献度尺度を用いることで一人ひとりの日常の振り返りから行動変容のきっかけとする活用方法や、地域規模で調査することで地域ごとの社会的なつながりの得やすさをデータとして可視化し政策にフィードバックしていくことも可能になると考えている。

GBERの社会実装地域においては、福井県の県民生協の会員に向けてインターネット利用者に限らない千名規模の調査を行うこともできた。16項目の質問セットは、GBERのQ&A機能を通じて利用者に提供が可能になっている。広く社会に提唱していく意味においては、新たに刊行された『寿命の事典』の中に従来から浸透している「平均寿命」や「健康寿命」と並ぶ形で「貢献寿命」も取り上げられることになったことも大きな成果である⁷⁾。

2. タスク2：シニア向け就労・貢献活動の選択肢の体系化とモザイク化

日本人の従来の人生観、就労観、日本の職場の雇用体系と高齢者に対する視点、テクノロジーへの苦手意識など、「働くこと」に関するあらゆる社会課題が詰まっているタスクである。他のタスクと連携して、従来の価値観や視点の転換を促しながら取り組まなければならない。いきな



[アンケートにご協力ください！](#)

り新しい仕組みを導入しても作動が見込めない領域で、既存の流れの中で徐々に新しい視点や仕組みを取り入れていきながら方向転換につなげていくような戦略が求められるところである。詳細は特集・前田氏、特集・今城氏の記事を参照していただきたい。

我が国の現状としては、既存の価値観やシステムからなかなか脱却できないものの、人口減少が加速していく中でさらなる高齢化に直面して、ようやく産官学民それぞれのステークホルダーの一部において貢献寿命やモザイク型社会参加、テクノロジーの活用の重要性に気づいて、そこに向かおうとする段階に到達した印象である。

3. タスク3：GBERによるシニア就労等マッチング活動の展開

貢献寿命延伸プロジェクト開始前では、GBERのプロトタイプの実装が定着している千葉県柏市にある一般社団法人セカンドライフファクトリーに加えて、熊本県、福井県、東京都世田谷区の4地域でGBERの社会実装を展開していた。本プロジェクトがスタートして新たに神奈川県鎌倉市、埼玉県和光市も加わり、地域ごとに異なる組織により課題を抽出して改善していく形で研究開発を進めてきている。

セカンドライフファクトリーでは2016年の運用開始以降、地域のガーデニングの仕事へのメンバーのモザイク的参加が延べ10,000人を超えるマッチングに成長している。熊本県では、医療福祉団体や健康づくりコミュニティを中心に多様な組織がメンバーの地域活動への参加促進に取り組んでいる。世田谷区では、世田谷ボランティア協会が運営組織となり、高齢者に限らず10代から90代までの会員のボランティア参加に活用している。福井県では、県民生協の会員による育児介護世帯の生活支援の仕事やボランティア活動とのマッチングへの活用に加えて、認知症患者の社会参加事業での活用に向けて動き始めている。鎌倉市では、仕事を中心としたマッチングからGBERの理念である「地域参加を伴走する役割」として、住民がワンストップで地域を知り、入りやすい活動から参加していけるよう、多様な地域活動とのマッチングに運営体制が整えられてきた。和光市では、社会実装が始まった一番新しい地域であるものの、社会福祉協議会と自治体との連携で高齢者向けの生涯学習、ボランティア、仕事など様々な活動を掲載し、急速に成長してきている。

運用地域からの要望を受けて、GBERの機能も発展し続けてきた。ソフトウェア的な地域資源である地域活動に限らず、通いの場や活動拠点になるようなハードウェア的な地域資源も地図上に可視化して、利用者への認知と利用促進につなげられるようにした。住民との接点を求める様々な地域組織の活動方針や組織体制に沿った情報管理を可能にする「組織・グループ管理機能」が更新された。インターネットを利用できない組織メンバーに代わって組織管理者が地域活動への参加登録を行うことも可能になった。Q&Aへの回答と地域活動への参加履歴や参加後のフィードバック等に基づき、地域活動をレコメンデーションするアルゴリズムも新しくなっている。地域でのGBER活用の幅が広がっていく中で、これから新しい機能の追加や改修が必要になってくるだろう。

4. タスク4：GBER運用組織の創設と事業化

セカンドライフファクトリーでの運用を除き、GBERは自治体事業の一環として社会実装が始まっている。地域における高齢期の社会参加の活性化の達成には、もちろん思想やテクノロジーだけでは不十分である。地域活動を生む組織と参加する住民、その動きを支える自治体も含めて、誰もが安心して参加できる体制づくりも社会実装研究の対象となる。

貢献寿命延伸プロジェクトでは、鎌倉市においては自治体が主導する運営体制の構築に力を注いできた。鎌倉市では当初は商工課による高齢者の就労支援からスタートした。職場と家庭を長



らく居場所としていた日本の多くの退職者にとっては、地域での活動の足がかりを得ることはイメージがしにくいものである。生涯学習やボランティア等、入りやすい活動から社会参加の一步を踏み出して、地域の課題や自分自身を再発見していく中で、より深いエンゲージメントに至る道筋ができる。商工課に加え、鎌倉市長のリーダーシップや各課を俯瞰的に調整する政策創造課の協力も受けて、生涯学習やボランティア活動も含めてGBERを通じて発信する地域の活動の幅を広げていく体制をつくることができた⁸⁾。加えて、地域の高齢者だけでなく、地域活動を提供する組織の多くは小規模な活動を行っており、新規の情報システムへの対応も難しい側面があった。そこで、地域住民、地域組織の両方においてGBERを活用できるように技術的なサポートを行う中間支援組織「みんなのGBERサポート隊」を発足させた。

熊本県においては、これまで県が主導する厚労省の生涯現役促進地域連携事業として推進されたGBERの活用に参加してきた地域組織が横のつながりを結んでそれぞれの経験や活動を共有し、地域における高齢期の社会参加を拡大する協議会としての中間支援組織「リビングラボ熊本」が設立された。各組織が取り組む地域課題を共有し、組織間の連携と住民参加を募るコレクティブ・インパクト^{*1}を実践する活動が始まろうとしている。協議会を継続的に運用していくためのビジネスモデルも議論され、今後の動きが注目される。

従来の自治体が個々の中間支援組織を個別に支援するGtoBtoC^{*2}のモデルから、中間支援組織を束ねてコレクティブ・インパクトにつなげつつ、GBERの活用促進から住民参加を加速させるGtoBtoBtoCのビジネスモデルが提案できるところである⁹⁾。

5. タスク5：本プロジェクトによる効果検証とリスク管理研究

貢献寿命延伸プロジェクトでは、社会システムや情報システムを導入した結果、どのような課題が新たに生じる可能性があるのか、ELSI^{*3}の観点からも考察を行ってきた。GBERは、様々な地域活動と住民とのマッチングをサポートする基盤を整備していくものである。活動の中に仕事が含まれることで労働法制との整合も取る必要があり、地域実装を進めていく中で自治体や労働局とも議論を重ね、職業紹介事業に関わる場合の運営体制のあり方やGBERの機能上の対応についても議論とノウハウを蓄積させてきた。BtoBtoC^{*4}のモデルではなく、GtoBtoBtoCのモデルを想定することも、昨今の闇バイトのような社会問題から住民を守る意味でもG（行政）を含めた地域運営の枠組みを構築することの重要性を発信している。民間のマッチングサービスではあらゆる団体が住民に対して活動の参加を募ることができる。住民が安心して参加できる活動であるのかどうか、その事前チェックを行う存在として自治体や中間支援組織に期待される役割は大きい。

波及効果

2024年は内閣府で5年に1度の「高齢社会対策大綱」を新たに策定するタイミングであった。筆者も検討会の構成員として、貢献寿命延伸プロジェクトの3年間の歩みの中で得てきた知見を

※1 「コレクティブ・インパクト」は、異なる組織やセクター（行政、企業、NPOなど）が共通の目標を持ち、連携して社会課題解決を目指すアプローチ。

※2 「GtoBtoC」は、「Government to Business to Consumer」の略で、この場合は行政（G）が主導して、中間支援組織となる企業や団体（B）を通じて、消費者（C）に地域活動や求人を届けるビジネスモデル。「GtoBtoBtoC」は、上記「GtoBtoC」に「個々の中間支援組織（B）に対してGBER活用支援を行う中間支援組織（B）」の流れが加わる。

※3 「ELSI」は、「Ethical, Legal and Social Issues」の略で、「倫理的・法的・社会的な課題」の意味。

※4 「BtoBtoC」は、「Business to Business to Consumer」の略で、この場合は求人企業（B）が求職者（C）に求人情報を提供するまでの間にマッチング企業（B）を介するビジネスモデル。



新たな大綱の策定に向けて共有してきた。そして、2030年の我が国を見据えた高齢社会対策をまとめた新たな大綱は2024年9月に閣議決定された¹⁰⁾。大綱の冒頭に掲げられた3つの基本方針の1番目に、年齢に関わりなく希望に応じて活躍できる経済社会を目指し、その活躍をサポートするテクノロジーの開発と社会実装が宣言されている。具体的な政策指針として、地域における社会参加活動の促進において、多世代による社会参加活動の促進のため、地域の多様な活動主体が連携するプラットフォームの必要性和モザイク型のジョブマッチングの仕組みの構築が盛り込まれた。2025年には、「多世代参画による地域活力プラットフォーム構築調査事業」の展開が始まり、貢献寿命延伸プロジェクトの思想が盛り込まれた社会実装の5つのモデル地域が選定され、この3年間の成果と知見が全国に広く波及していくことを期待している¹¹⁾。

展望

自治体としてのGBERを活用した事業化には至っていないが、一橋大学のある国立市でも地域の多様な団体、多世代の住民と連携して地域課題を達成するリビングラボづくりに取り組むことができた。はじめの一步となる共通の地域課題として、国立の祭りを支えるという目標を掲げ、くにたちまつりサポーターズを中間支援組織として結成し、40名ほどの子どもから高齢者まで国立市民が集まっている。2024年の「秋の市民まつり」、2025年の「さくらフェスティバル」と祭りの事前準備から当日運営へのモザイク型の参加によって、担い手不足に悩む祭りの実行委員会をサポートする力として期待されるまでになってきた。国立では民が自治体を動かすようなボトムアップ型の社会実装の事例となる可能性を感じている。

地域ごとの特性を見極め、貢献寿命とGBERの社会実装モデルをひとつひとつ提示していくことができれば、どこかの地域での取り組みが自分たちの地域に合いそうだ、と参考となるように展開していきたい。今は、貢献寿命延伸プロジェクトの目指す方向の重要性を多くの自治体や住民コミュニティも認識し始めてきたタイミングだ。これから社会実装を検討している新たな自治体とも議論を重ねていき、人口減少により支える力の弱くなっていく地域を強くするプロジェクトとして、今後も力を入れていきたい。

文献

- 1) 檜山敦: 貢献寿命延伸への挑戦! ~高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装~. *Aging & Health* 2022; 31 (3): 38-42 (PDF: 5.4MB) (2025年6月23日閲覧)
- 2) 公益財団法人長寿科学振興財団: 長寿科学研究等支援事業(公益1), 貢献寿命延伸への挑戦! ~高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装~ (2025年6月23日閲覧)
- 3) 内閣府: 「総合知」活用事例 (PDF: 2.0MB) (2025年6月23日閲覧)
- 4) 牧原出: 崩れる政治を立て直す 21世紀の日本行政改革論. 講談社, 2018.
- 5) Sugawara I, Akiyama H, Imashiro S, Maeda N, Yoshida R, & Hiyama A: Engagement with life and society in old age: Qualitative exploration of retired older Japanese. *International Association of Gerontology and Geriatrics Asia/Oceania Regional Congress 2023*, June 12-14, 2023.
- 6) Sugawara I, Akiyama H, Imashiro S & Hiyama A: Multidimensional Aspects of Social Engagement and Their Correlations with Subjective Well-Being. *International Congress of Psychology 2024*, July 21-26, 2024.
- 7) 鳥羽研二, 秋下雅弘, 新井康通, 石神昭人, 石崎達郎, 更科功, 鈴木隆雄 (編集): 寿命の事典. 朝倉書店, 2025.
- 8) 檜山敦, 小林悠太: 住民参加を促進する情報プラットフォームの地域実装 —GBERを通じた社会連携—. 日本行政学会総会・研究会, 2024.
- 9) 東京都高齢社会福祉審議会23期第1回検討分科会: 資料4 前田展弘臨時委員発表資料 (PDF: 3.0MB) (2025年6月23日閲覧)
- 10) 内閣府: 高齢社会対策大綱(令和6年9月13日閣議決定) (2025年6月23日閲覧)
- 11) 内閣府: 多世代参画による地域活力プラットフォーム構築調査事業 (2025年6月23日閲覧)



アンケートにご協力ください!



貢献度の指標開発と 今後の展望

武蔵野大学ウェルビーイング学部教授

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：西武文理大学サービス経営学部准教授、2024年より現職

【専門分野】 社会心理学

【過去の掲載記事】

・特集／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（Aging&Health 第32巻第1号）

はじめに

秋山¹⁾は貢献寿命について、「何歳になっても社会とつながり役割を持って生きる、収入を伴う仕事に限らず、些細なことでも『ありがとう』と感謝される」と表現した。

私たちは少なからずの人が90歳や100歳を超えて生きることが可能な時代を迎えつつあり、肉体的には長く生きられる人が増えている。貢献寿命の提案は、社会とのつながりに着目して、その長くなった人生をいかに生きることが望ましいか、あるいは可能かという課題を投げかけている。世界保健機関（WHO）が提案した健康の定義によると、健康とは「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう」（日本WHO協会訳²⁾）とされる。貢献寿命は、このWHO憲章がいう「肉体的、精神的、社会的に満たされた状態」（近年はこの状態に対してウェルビーイングという言葉が当てられることが多い）の中でも、特に「社会的に満たされた状態」を問うものであるといえるだろう。

私たちがプロジェクトで取り組んだのは、この「社会的に満たされた」状態、あるいは社会的ウェルビーイングを指標化することであった。本稿では、この指標化の試みについて紹介する。

貢献とは何か

社会との関わりやつながり、社会参加、社会貢献といった言葉は、老年学においてサクセスフルエイジングを構成する要素として取りあげられてきた。RoweとKahn³⁾はサクセスフルエイジングの条件として、疾病と障がいがないこと、認知的身体的機能の維持に加えてEngagement with Lifeを挙げたが、その内容は他者との積極的な関わりおよび生産的活動への従事であった。近年のサクセスフルエイジングの定義をレビューした研究⁴⁾によると、84の研究、105の操作



[アンケートにご協力ください！](#)

的定義のうちおよそ5割がEngagementをサクセスフルエイジングの定義に含めており、具体的には社会活動への参加や社会関係を有することで測定されることを明らかにした。柴田⁵⁾は有償無償の労働、ボランティア活動、組織的な活動、互助の取り組みなどを総称するProductive behaviorsという言葉に「社会貢献」という日本語をあてた。実際に国内外の多くの実証研究が、社会とのつながり、社会参加、あるいは社会貢献と心身の健康との正の関係を示してきた。

一方で、年齢があがるにつれ、あるいは障がいを持つことで、社会とのつながりや社会参加、社会貢献の機会が制限されたり、継続が難しくなることも明らかにされてきた。貢献寿命が問うような、年齢や障がいの有無に関わらない「貢献」とは何なのか。「貢献」は私たちに何をもたらすのか。貢献寿命を操作的に定義し指標化していくにあたって、改めてこれらの問題と向き合う必要があった。

そこで本プロジェクトでは、60代から90代までの高齢の方、障がいを持つ方、仕事や社会活動を探している方、あるいは障がい者や高齢者の就労、社会参加を支援する専門職の方など、53名、4団体を対象にインタビュー調査を行った。調査では、他者や社会との関わりの実態と希望、希望する関わりが実現されるために必要と考えるものは何か、社会とのつながりや社会貢献を感じる事例について掘りさげて聞き取った。

その結果から、人が他人や社会と関わり、つながっている、社会的に満たされた状態を可視化するための3つのキーワードを抽出した(図)。

1つ目は、社会的な関わりに対する「意欲」である。自分以外の人、集団、社会に対して関心を向け、他人と何らかの形で関わりたい、役に立ちたい、自分は誰かの役に立てると感じたいと考える程度である。意欲を向ける対象は、身近な家族や交流のある他者から、会ったことのない遠くの人、あるいは抽象的な「世の中」まで多様であった。聞き取る中で、「自分のことだけに目が向いた状態は苦痛だ、誰か自分以外の人のことを思い行動したい」という発言があったことは印象的である。

2つ目は、社会的な関わりや「役割」を具体的に持っていることである。従来の社会的なつながりや社会貢献は、主にこの部分を測定してきたといえる。今回の調査では、人によって仕事に就く、地域活動に参加する、趣味をとおして人と関わる、家族や親しい人と話したり交流したりするなど、様々な関わり、役割が挙げられた。これらの関わりや役割があることで、1つ目にあげた「意欲」を、実際の行動にすることが可能になる。これがなければ、意欲が高くともその思いを満たすことが叶わない。年齢や障がいによって、これらの役割を持つことを望みながらも得られない状況にある人もいれば、特定の役割を担うことを自ら望まない人もあった。

3つ目は、社会的な関わりから「フィードバック」を得ることである。ここでのフィードバックとは、自分の存在や行い、役割に対する他者の反応を受けとめることを指す。調査では、例えば給料やお礼の品物といった目に見えるモノも挙げた人もいれば、「ありがとう」「ごくろうさま」といった声をかけられること、自分に向けられる視線や笑顔など、形にならないモノを

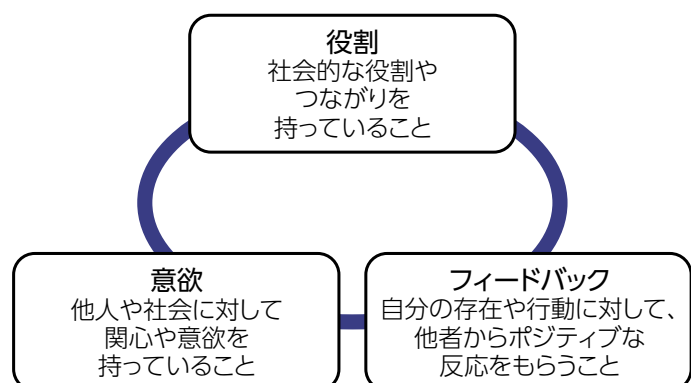


図 「貢献」の3つの要素



挙げた人もいた。これら他者からのポジティブな反応は、自分の存在を肯定し、そこにいていいという自信につながっていた。これらのフィードバックを得ることで、私たちは人と関わることへの喜びを実感し、それがさらに他者への関心や人と関わりたいという意欲につながると考えられた。

以上の3つのキーワードは互いに独立したものではなく、循環的な関係にあると考えられた。他者との関わりを持ち(役割)、その中で得られる反応(フィードバック)によって自分が生きる意味、価値を実感し、また他者と関わっていきこうという力(意欲)を得る、というように、これらの3つは互いにつながっていると考えられた。

私たちはこれらの3つのキーワードから、「人や社会に自ら関わり、その中で誰かの役に立ったり感謝されたりといったやり取りをする」ことを社会的に満たされた状態であると考え、これに「社会貢献度」という言葉をあてた。なお、英語ではSocial Engagementという言葉をあてている。たとえ肉体的には自分でできることが限られていても、その人なりの役割やつながりの中で、周囲の人を笑顔にしたり感謝されたりすることができることは、この定義においては社会貢献度が高い状態と捉える。

個人の貢献度の指標化

次の段階として、この定義に従い、3つのキーワードそれぞれを測定する質問項目案を作成した。オンライン調査会社に登録したモニターから、18歳以上(平均50歳)の日本在住者1,200人を対象にオンラインアンケート調査を行い、回答の分布に極端な偏りがいないか、特定の特性の人が答えにくい項目ではないか、指標全体との相関が十分に高いかを確認し、項目を絞った結果、「意欲」「役割」「フィードバック」の3次元、全部で16項目から構成される「貢献度指標」を作成した(表)。そして、これら3つの貢献度得点が高い人ほど、生活満足感が高く、心理的ウェルビー

表 個人向け社会貢献度指標

<役割> あなたは次の活動や交流をしていますか(1=はい、0=いいえ) 1. 収入を伴うお仕事を定期的に行っていますか 2. 仕事以外で、社会的な活動(趣味やスポーツの会、自治会や町内会、習いごと、遊びの会、ボランティア等)に月1回以上参加していますか 3. 離れて暮らす家族や親せきと、月1回かそれ以上の頻度で交流を持っていますか 4. 日ごろから親しいつきあいのある友人や近所の方はいますか <フィードバック> この1か月の間に、次のようなことがありましたか(1=あった、0=なかった) 1. (この1か月で)自分の行った作業や仕事、助言などに対して、給料・謝金・お礼の品などを受け取った 2. (この1か月で)自分の行った作業や仕事、助言などに対して、感謝やねぎらいの言葉をもらった 3. (この1か月で)自分のしたことや声かけなどで笑顔を見せてくれる人がいた 4. (この1か月で)自分のことで、誰かが一緒に喜んだり悲しんだりしてくれた 5. (この1か月で)誰かに手助けをもらった 6. (この1か月で)誰かに自分の思っていることや悩みなどの話をきいてもらった 7. (この1か月で)自分から誰かを頼った <意欲> 次の文章は、あなたにどの程度あてはまりますか (4=あてはまる、3=ややあてはまる、2=あまりあてはまらない、1=あてはまらない) 1. どうせ何かやるなら、誰かの役に立ちたいと思う 2. 他人や世の中とかかわりを持ちたいと思う 3. 自分の周りの人について関心を持っている 4. 世の中の人々が健康で幸せであるために、自分にできることをしたいと思う 5. 世の中のために、自分にもできることがあると思う



[アンケートにご協力ください!](#)

イング度が高く、孤独感が低いことを確認した。また、主観的健康度との正の相関関係、精神的不調との負の相関関係も確認できた⁶⁾。さらに、意欲、役割、フィードバックのそれぞれは、他者への感謝やありがたさ・おかげさまを感じる心の傾向、もらったものを返すべきだという返報規範意識とも正相関の関係にあり、向社会的な認知や行動とも関連があると考えられた⁷⁾。

貢献度を測ることで何がみえてきたか

調査結果のうち高齢者のデータに気になる点がみられた。高齢の人は、若い人や中年の人と比べて「意欲」と「役割」の得点は高いが、「フィードバック」の得点が低かったのである⁶⁾。高齢者はより若い世代と比べて相対的に人や社会との関わりに意欲的で、多様な役割を持っている一方で、他者からポジティブな反応をもらいづらい、あるいはもらっていることに自覚的でないことを示唆する。高齢になると、様々な社会的役割から離れ、給与や謝礼などを受け取る機会が減ることは容易に考えられるが、もしかしたら家族関係や地域社会において、周囲が感謝の言葉や笑顔を返したりする機会が少ないかもしれない。あるいは高齢者自身が周囲との関わりの中で支え、支えられることを否定的に捉えており、アンケートでは低い数値が出た可能性もある。

この結果は、私たちの暮らす社会において高齢者が置かれている立場や高齢者自身の社会との関わりについて考えさせられるものであった。

今後の展望

誰もが何歳になっても、周りの人々との関わりの中で「ありがとう」の言葉や笑顔を交わし、生きていて良いと思える人生を実現していくには、ひとつには個人が他者や社会に対して関心を持ち、関わろうとする行動力が求められる。同時に、それを受けとめる場所や機会が地域社会に十分にあるか、人の貢献をポジティブに受けとめフィードバックする文化や土壌が社会全体にあるかも重要である。誰もが何歳になっても社会とつながり生き生きと暮らすウェルビーイング社会の実現においては、個人と社会の両方に働きかけていく必要があるからである。

プロジェクトにおいて開発した社会貢献度指標は、個人レベルで人が社会とどのように関わっているかを可視化するものである。今後はより多くの場面でこの指標を用いることができるように、項目数を減らしたり質問を簡便にすることが必要である。それと同時に、上で述べたように、貢献寿命の延伸には個人の努力だけではなく貢献が可能な社会づくりが必要である。自分たちのまちが何歳になっても貢献できるまちなのかを評価できるような、コミュニティレベルの貢献寿命指標づくりにも取り組んでいく必要がある。

文献

- 1) 秋山弘子:「貢献寿命」の延伸を. *Aging & Health* 2021; 30(3): 4 (2025年6月23日閲覧)
- 2) 日本WHO協会: 世界保健機関(WHO)憲章とは (2025年6月23日閲覧)
- 3) Rowe JW, Kahn RL: Successful aging. *The Gerontologist* 1997; 37(4): 433-440.
- 4) Cosco TD, Prina AM, Perales J, et al.: Operational definitions of successful aging: a systematic review. *International Psychogeriatrics* 2014; 26(3): 373-381.
- 5) 柴田博: *Productive agingとは何か*. *Aging & Health* 2019; 28(3): 6-9 (2025年6月23日閲覧)
- 6) Sugawara I, Akiyama H, Imashiro S, Hiyama A: Multidimensional aspects of social engagement and their correlations with subjective well-being. *International Congress on Psychology* 2024.
- 7) 菅原育子: 長寿時代における「貢献」のあり方を考える～貢献寿命の提案にあたって. 第3回ウェルビーイング学会学術集会, 2025.



アンケートにご協力ください！



貢献寿命延伸に必要な 新たな取り組み視点

ニッセイ基礎研究所ジェロントロジー推進室上席研究員

前田展弘（まえだ のぶひろ）

【略歴】 1994年：早稲田大学商学部卒業、2004年：ニッセイ基礎研究所入社、2007年：日本大学大学院グローバルビジネス研究科修了（MBA）、2014年：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、2022年より現職。2006～2008年度：東京大学総括プロジェクト機構ジェロントロジー寄付研究部門協力研究員、2009年度より東京大学高齢社会総合研究機構客員研究員、2021年度より慶応義塾大学ファインシャル・ジェロントロジー研究センター訪問研究員

【専門分野】 ジェロントロジー（高齢社会総合研究学）

【過去の掲載記事】

・特集／シニア就労・社会参加の現状と課題—人生100年時代のサステナブルな社会の構築に向けて—
(Aging&Health 第30巻第3号)

これまで筆者も様々な機会でご貢献寿命を紹介し、これからの人生を歩む上でのひとつの価値（目標）として意識してもらうことを推奨してきた。そうした活動の中で様々な意見を拝聴するが、次の2つのことをよく耳にする。それは、貢献寿命について「誤解していた（誤解されやすい）」ということと、その延ばし方について「具体的にどうすればいいか」ということである。

本稿ではその声に応える形で、貢献寿命の捉え方および延ばし方について説明した上で、貢献寿命を延ばしていくために必要な取り組み視点を考える。

貢献寿命の捉え方

まず冒頭に述べた「誤解」のことについて説明したい。貢献寿命を社会に広めていくには、この概念を正しく伝えていくことが必要であり重要であるが、難しい面もある。それは「貢献」というネーミングに起因する。“社会とつながり役割を持ち、誰かの役に立つ、感謝されるといった関わりを持ち続けられる人生期間”をどう表現するか、「貢献寿命」が最適かどうか、プロジェクトメンバー内でも相応の議論を行った上で最終的に決定したものであるものの、「貢献」という言葉が与える影響が強い。特段の説明がないまま、「貢献寿命」という言葉だけを見てしまうと、ボランティアや奉仕、自己犠牲といった我が身を捧げるような意味合いで受け止められやすい。非常に狭い概念として捉えられてしまうのだ。貢献寿命の考え方の賛否を問うアンケート^{※1}でも、「自己犠牲できるほど余裕がない」といった意見が見られたことはその証左といえよう。

※1 本プロジェクトで行った「50代向けライフデザイン等に関する調査」（50～59歳男女1,308名、2023年2月）。アンケートの設問には貢献寿命の定義は示してある。



[アンケートにご協力ください！](#)

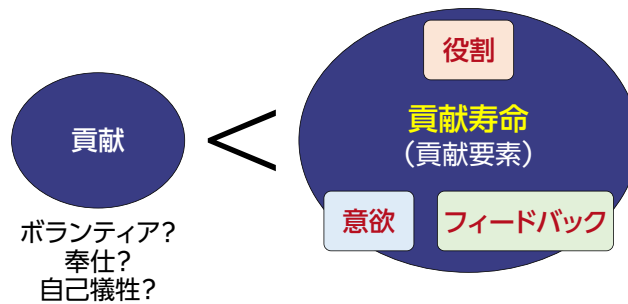


図1 貢献寿命の範囲(捉え方)イメージ

しかしながら、私たちが提唱している意味合いはもっと広い。菅原氏の論説で説明のあったとおり、自らの態度や行動の中に「意欲がある」「役割がある」「何らかのフィードバックがある」ということが貢献している状態を示すものである。加えて言えば、「自分の態度や行動、また存在していること自体が他者や社会に役立っている、プラスのポジティブな影響を他者や社会に与えている」というより広い意味で「貢献」という表現を用いている(図1)。この点については、改めて理解を求めるとともに、私どもとしてもより正しく伝わるように今後も留意していきたい。

貢献寿命の延ばし方

次に、「どうやって貢献寿命を延ばしていくのか、具体的にどうすればいいか」という質問についてであるが、「人や社会とのつながり、関わりがある事象については、全て該当する可能性がある」というのがひとつの見解になる。ただ、こう言ってしまうと逆に何だかわからないと受け止められるため、あえて次の5つのカテゴリー(貢献の仕方の例)に分けて説明をしている(図2)。これが正しいかどうか、またその他の視点も当然考えられるわけだが、そのあたりは後の議論に委ねることとしたい。では、その5つとは次の内容である。

1つは、「就労的貢献」である。仕事として「役割」を持って「活躍」することは最もわかりやすい「貢献」の仕方であろう。高齢になっても働き続けることの是非の議論はあるものの、既往研究からも明らかなように、年齢に関わらず社会の中で活躍し続けることは本人の健康や生きがい等にも寄与することであり、この視点を支持したい。

2つは、「互助的貢献」である。いわゆる「働く」以外にも「活躍」する場面は非常に多い。ボランティアをはじめ、子どもや孫の世話であったり、近所の友人や知人等への助け合いの活動はまさに「貢献」していることである。

就労的貢献	(労働・生産活動等)
互助的貢献	(ボランティア、 家族や近所の友人・知人等への助け合い活動等)
経済的貢献	(消費・納税・寄付・贈与等)
継承的貢献	(スキル・経験の伝承、知恵袋等)
精神的貢献	(メンター、心の支えの存在等)

※あくまで筆者の考えで整理したものであり、貢献の仕方はこれだけにとどまらない。

図2 貢献寿命延伸につながる貢献の仕方(例)



[アンケートにご協力ください!](#)

3つは、「経済的貢献」である。消費や納税、寄付や贈与など経済的な行為も社会経済に対する「貢献」のひとつの形といえるであろう。ただ、やみくもに積極的に消費すべきということを主張するものではないことは申し述べておきたい。

4つは、「継承的貢献」である。特に高齢者の場合、長年培ってきた様々な「経験」は次世代に対して貴重な価値といえる。それらを伝える行為も「貢献」といえることであろう。

5つは、「精神的貢献」である。自分の存在、自分が生きているだけで家族や友人等の心の支えになっていることはある。仮に健康を損ねて人の支援を受ける立場になってもできる貢献の形である。抽象的な視点ではあるが、“生きているだけでも貢献している”という考えは重要ではないだろうか。少し拡大解釈している面もあるが、健康で自立的な生活ができなくなった人はもう人や社会に貢献していないかといえば決してそのようなことはないであろう。どのような立場や状態であっても貢献の仕方があるということを社会全体で共有すべきと考える。

貢献寿命延伸に関わる課題

では、仮にこの5つの視点で貢献寿命延伸をはかろうとした場合、現代社会における「課題」や「問題点」としてどのようなことがあるだろうか。この点について考えてみる。

1. 就労的貢献

結論から言えば、この「就労的貢献」が最も課題が大きい。日本の労働者の約9割は、定年のある雇用者であるが、定年を迎えた後、活躍したい場所や機会を見つけれない、いわゆる「定年後の空洞化問題」が存在し、なかなか解消されないままである。定年を経験しなくても、高齢になってから何か新たな仕事を見つけることは容易でない現状がある。やがて65歳以上の高齢者が社会の4割を占めていく未来社会を考えても(図3)、まだまだ元気で活躍できる高齢者が活

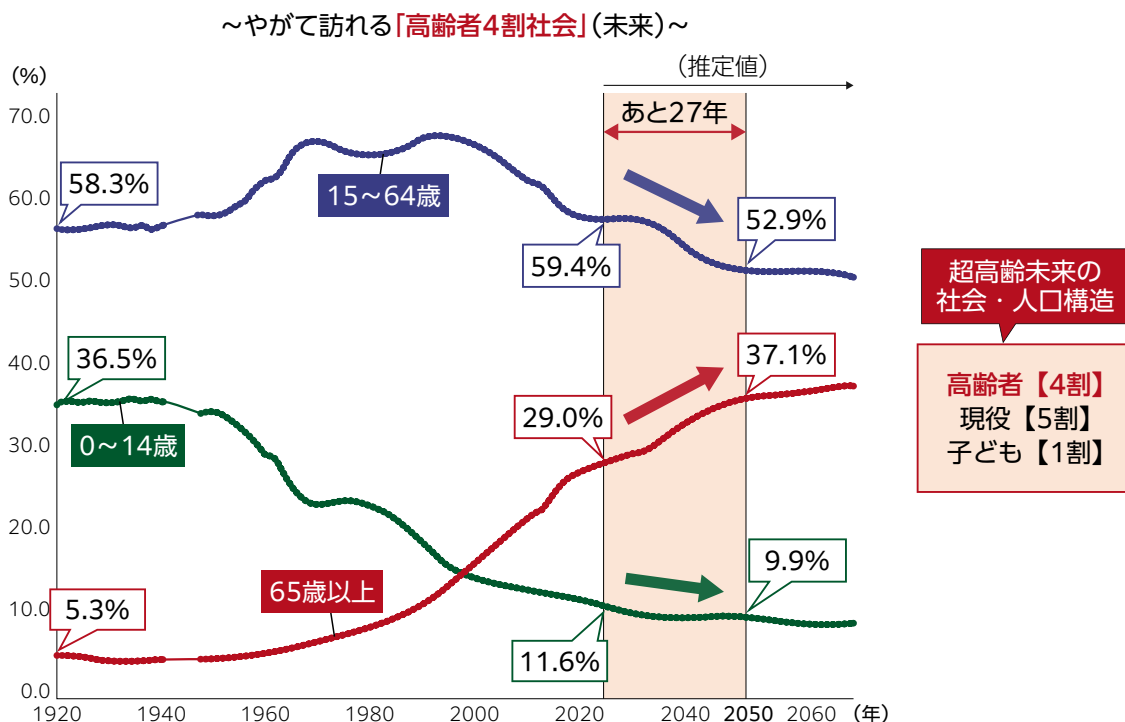


図3 日本の人口の年齢構造(3区分)の推移と推計(1920~2070年)

(資料: 国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集(2023年改訂版)」および「日本の将来推計人口(令和5年推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果より作成)



アンケートにご協力ください!

躍できない(貢献できない)ことは、高齢者本人にとっても、社会にとっても不健康なことであり、早期に解決が求められる課題である。貢献したくても“できない”課題が就労的貢献である。

2. 互助的貢献

互助的貢献については、人とのつながりがあり、意欲があれば可能なことと考えるものの、実態が見えにくい面がある。その上で現代社会を概観すると、「孤立・孤独」の問題、「人と人のつながりの希薄さ」、「コミュニティの変容」といった課題(現象)が懸念される。互助的貢献をする(できる)前に、そもそもそうした環境にない人が多いのではないか、という懸念である。

周知のとおり、家族の形が変容し、独居世帯が増加し続け、近所に知り合いがいない、隣に誰が住んでいるかも知らないといった人も少なくないと推察される中、孤立化、個人化が先鋭化する社会は互助的貢献の機会を減少させることになる。高齢者の生活実態を調べた国際調査結果^{※2}をみると、「親しい友人の有無」を聞いた設問において「誰もいない」と回答した割合は、比較対象の他国が1割程度であるのに対し、日本の高齢者は実に3割(31.3%)を占めている。前述した「空洞化問題」とも関連するが、人とつながる機会、地域社会に参加する機会を社会の側がどう演出できるか、大きな課題といえよう。

3. 経済的貢献

経済的貢献については、何か課題があるとは考えていないが、ひとつ注目すべきことがある。それは、これも国際比較のデータに基づくことではあるが、欧米各国に比べて日本の高齢者は、最期まで貯蓄し続けていく傾向が強いということだ(年齢別の金融資産残高の平均値の比較より)。欧米各国が晩年に向けて金融資産を取り崩していく傾向が見られるのに対し、日本は最期まで積み上げていく実態が見られる。

そのことが良くないということではないが、有意義に資産を使っていければ、本人の暮らしや人生の充実にもつながることであり、望ましいことであろう。もちろん家族に資産を遺したいというニーズもあるだろうが、“安心して資産を使い切れる人生”も理想ではないか。経済的貢献にもつながることである。大きなテーマにはなるが、そうした社会をどう実現できるか、今後の社会のひとつの課題といえよう。

4. 継承的貢献

継承的貢献については、伝える、継承する「機会」が僅少であることが課題といえる。職人が培ってきた「スキル」の伝承に関しては社会的関心も高いが、職人に限らない高齢者の様々な経験も貴重な価値である。それをどう見える化して、伝えていくか、技術開発の視点を含めて、機会の創出はひとつの課題と考える。

5. 精神的貢献

精神的貢献については、人の価値観や社会の文化に関わることである。精神的貢献という事象を価値として互いに認め合えるようにするには、「教育」や「啓発」の取り組みがより重要となる。誰がどのような機会に広めていくか、これも機会の創出が課題となろう。

貢献寿命延伸への新たな提案：高齢者向けの地域の学校

以上の課題を整理すると、「人と社会(活躍場所)をつなぐ機会」、「学ぶ機会」、「伝える機会」、

※2 内閣府「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」(令和2年度、第9回)より。アメリカ、ドイツ、スウェーデンとの比較調査。



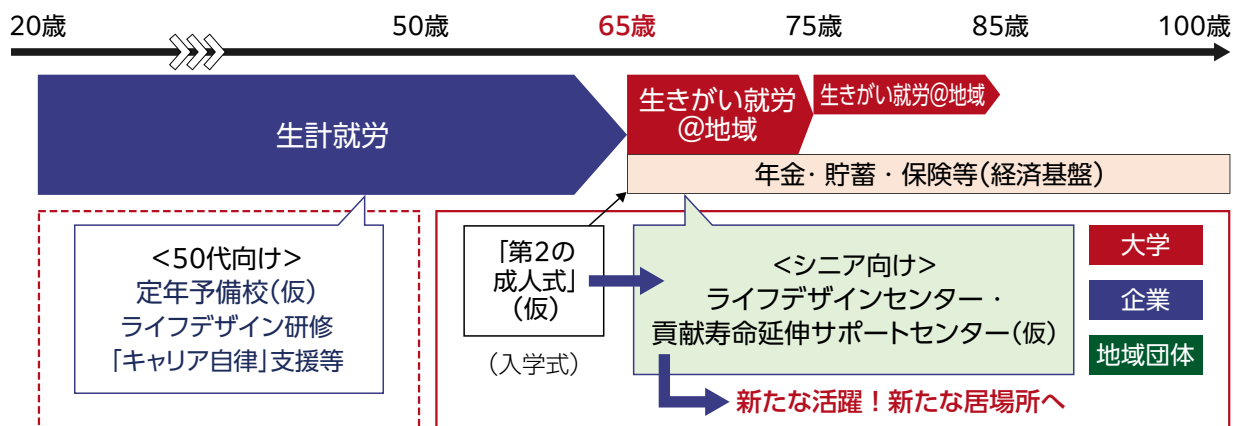


図4 「高齢者向けの地域の学校」イメージ

をどう社会に創造していくか、実装していくか、ということが共通する課題と考える。GBERもそうした機会を提供する有用なツールであり、本プロジェクトが追究してきた「高齢者が活躍するスマートコミュニティの社会実装」がまさに必要な取り組みと考えられる。その上でさらに新たな取り組みを提案したい。それは、高齢期に新たな活躍の場に導くこと、貢献寿命延伸を促すことを中心の目的に据えた「高齢者向けの地域の学校」（仮称：ライフデザインセンター・貢献寿命延伸サポートセンター）を創造することである（図4）。前述した就労的貢献を妨げる「定年後の空洞化問題」の解決も視野に入れている。

様々な調査研究等から定年を経験した高齢者の実態を観察すると、まだまだ体力的に元気で何かをしたいが参加したい場所・機会が見つからない、また一歩踏み出せないままの高齢者は多い。そうした高齢者をよりスムーズに新たな活躍の場に導くひとつのパターンとして、「学び」から入り、その場で地域の人との「つながり」をつくり、そして自分に相応しい「活躍」の場（就労の場、共助の場）に進めることが有効だと考える。まさに学校の機能であり、こうした一連の流れをつくるのがポイントである。

そのような場が地域の中にあるだろうか。あるようでないのが実態ではないか。カルチャースクールは関心のあるテーマに関心のある人だけが集まり学ぶ。シルバー人材センターやハローワークは基本的に就労に特化した機能だけ。国や自治体の政策もいくつか確認できるが、まだ成功して一般化したモデルケースは見られない。福祉関係の相談の窓口としては、地域包括支援センターや社会福祉協議会等の地域のインフラが整備されているものの、高齢期の活躍を導き支援する地域のインフラは未整備のままである。

そろそろ高齢期の生き方は“本人任せ”という時代から、“社会として導く”時代に転換すべきではないだろうか。そうした期待を含めた提案である。既存の政策との関係性や事業化に関することまで本稿の中では言及できないが、貢献寿命の延伸を総合的にはかる新たな取り組みとして、「高齢者向けの地域の学校」が誕生することを期待したい。また自らもチャレンジしていく所存である。





シニアのキャリア形成に関する 心理学的考察

リクルートマネジメントソリューションズ組織行動研究所主幹研究員

今城志保 (いましろ しほ)

【略歴】 1988年：京都大学教育学部（教育心理学コース）卒業、リクルート入社、1989年：人事測定研究所（現リクルートマネジメントソリューションズ）入社、1996年：New York University Graduate School of Art & Science (Industrial/Organizational psychology) 修了、1997年：リクルートマネジメントソリューションズ入社、1998年：同社組織行動研究所主任研究員、2013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）博士後期課程修了、2018年より現職

【専門分野】 社会心理学

【過去の掲載記事】

・特集／日本の高齢者就労を考える (Aging&Health 第30巻第3号)

本稿では、シニアの就労について、シニア個人のキャリアの観点を中心に考える。シニアの就労に関しては、社会学、経済学、経営学などにおいて、様々な調査分析や研究が行われている。ところがシニア個人の心理学的な観点、とくにキャリアに着目したものは、日本国内ではさほど多くない。

キャリアは個人の長期にわたる職業生活に関わるものであり、定年以降の仕事をどう考えるかには、現役で働いた時の経験が影響する。ある調査では、正社員として20年以上勤務した60代で、働かない選択をした人に限っていえば、彼らの半数以上が「もう働きたくない」と答えている¹⁾。一方で、定年後の仕事として、自分の経験やスキルを活かすことを希望するシニアも一定数いる²⁾。これらの調査結果からは、現役時代の延長として、次の仕事をイメージするシニアがいることがわかる。

現役時代の活躍を前提とすれば、同じ仕事を続けることでシニアの仕事のやりがいは高まるだろう。再雇用や勤務延長等の雇用継続を行う企業でも、これを前提とすることが多いように思われる。一方で、定年前に収入以外の意味を仕事に見出せなかった人や、何らかの理由で定年を心待ちにしていた人は、現役時代と異なる仕事の方が、やりがいは高まるかもしれない。本稿の議論の中心は、現役時代とその後の仕事の同異がシニア就労に及ぼす影響について見ていくことである。

キャリアの転換点である定年

シニアは若年層に比べて、体力や能力・スキルといった個人特徴や、経済状況や健康状態、人間関係などの社会的側面において多様性が高い。ここでは現役時代とその後のキャリアへのトランジションを検討するため、現役時代のキャリアが似通っていると考えられる、企業で定年退



[アンケートにご協力ください！](#)

職を経験した60代を念頭に話を進める。経済的な余裕が十分あるわけではないが、就労しなくとも生活をしていくことが可能な人たちである。

彼らの多くは、60歳以降に定年を迎える。そして、定年後のキャリアの在り方は、継続雇用（再雇用、勤務延長など）、転職、独立（起業・個人事業主など）、完全なリタイア、など様々である。私たちの長いキャリアには、新卒時の就職や転職など、いくつかの転換点がある。定年やその後の就労の意志決定を行う機会も、そのひとつである。転換点には様々な変化が生じる。その変化を現役時代からの「キャリアの継続性」というキーワードで捉えて、シニア就労への影響について考える。

退職の心理学とキャリアの継続性

心理学者は、退職者自身の心理的側面に光を当てて、主に3つの視点から退職を捉えてきた³⁾。1つ目は退職を意思決定プロセスとするもので、例えば退職後のお金の必要性を考えて、退職の意思決定を行う。2つ目は退職を適応プロセスとするもので、退職の事前準備や、退職後の変化程度の影響等が検討される。そして3つ目が退職をキャリア発達の一ステージとするもので、自分のキャリアゴールと退職後の仕事や他の活動の統合を主体的に図るプロティアン・キャリア⁴⁾のモデルがよく用いられる。

キャリアの継続性について、上記の後者2つの視点を用いて考える。適応プロセスの視点からは、現役時代に近い働き方や活動に就くことで、キャリアの継続性が担保されて、適応が促進されると考える。また、キャリア発達の視点からは、自らの意志でキャリアの継続性を図ることは、現役時代のキャリアを発展する試みとして捉えられる。これらは日本のシニアに、どの程度当てはまるのだろうか。

60代シニアの適応プロセス

図は、定年後の60代のシニアを対象に行ったインタビュー調査の結果をまとめたものである⁵⁾。定年前の転職などの変化適応経験が、定年時の変化の受容に影響していた。変化への不安が少ない、あるいは変化適応の効力感が高いことによると考えられる。周囲の期待に応えることを定年前の仕事の中心に置いていた人は、定年後も周囲の期待に注意を向ける傾向がある。また、自分で仕事の進め方を決めたり課題設定をしたりと、主体的に仕事を進めていた人は、定年後のキャリアも自分で選択しようとする。仕事そのものではないが、ある種の継続性が確認された。

適応プロセス成功のポイントは、変化の受容にあった。専門性を軸にしたキャリア選択が難しい場合、すなわち継続性が低いと考えられる場合でも、自分の専門性を自覚することは、現状の受け入れにつながっていた。逆に類似した仕事を続けるなど継続性が高い場合であっても、周囲からの役割期待の変化など何らかの変化は伴っており、それを受け入れる必要がある。

図の下部分は、主に人間関係に関するものである。定年前の仕事でうまく人間関係を築いていた人は、たとえ退職を機に関係が絶たれても、新たな人間関係を築こうとする動機を持っていた。定年前から地域や趣味、学生時代の友人などとの関係性を築いていた人は、定年後も継続してつながりを保っていた。また、人間関係ではないものとしてキャリア志向・仕事観の明確さがあるが、これは定年後の仕事について自分なりの明確な考えがあり、それをベースにキャリアの統合を図るプロティアン・キャリアが観察された。

図では、人とのつながりと自分が生産的であるとの認識の2つを右端の結果に置いている。こ



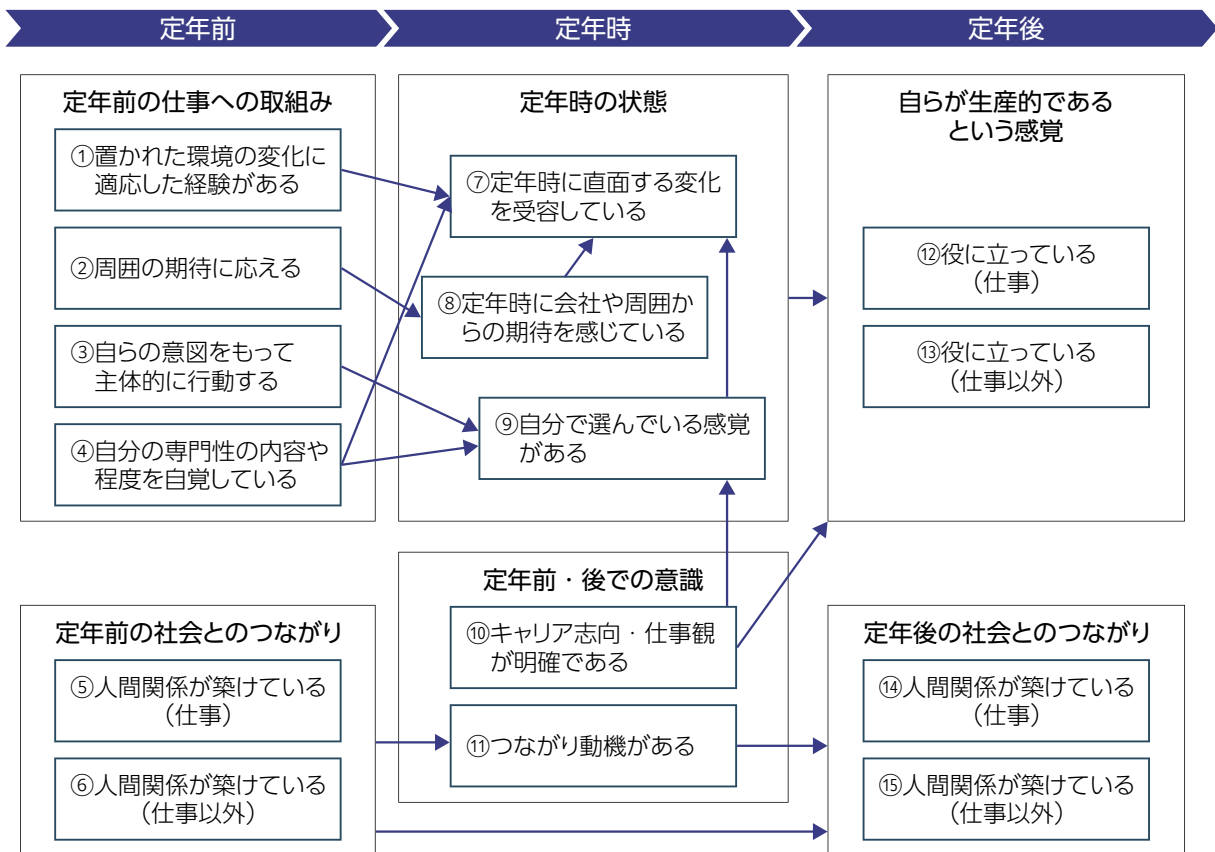


図 定年前後の変化適応プロセス

(出典：今城志保, 藤村直子. 経営行動科学学会年次大会, 2024⁵⁾)

れら2つの要素は、サクセスフルエイジング⁶⁾という考え方で、心身の健康に加えて、生産的であることと人とのつながりを持つことの重要性が説かれていることに符合する。日本でも、就労やその他の社会活動を通して人間関係が保たれていること、また社会や周囲の人の役に立つことができるとの認識を通して、シニアの幸福感は高まっていた⁷⁾。

Blustein⁸⁾によれば、私たちは仕事を通して、生存の欲求、関係性の欲求、自己決定の欲求の3つを満たしている。退職すると、これらの欲求を次のキャリアでも満たす必要が出てくる。経済的な問題がない場合、生存の欲求は満たされているとすると、人とのつながりは関係性の欲求を、自分が役立つことができるとの認知は自己決定の欲求を満たすと考えられる。これらの欲求が満たされる仕事や社会活動に従事したことで、幸福感が上がったとも解釈できる。

個人にとってのシニア就労を考える

現役時代の仕事経験が影響するといっても、現役時代の組織をいったん離れると、経験を直接活かす機会は、残念ながらあまりない。上記のインタビュー対象者も、退職後の仕事は現役時代とは異なるものであった。それでも、役立つことができているか、人間関係の良い職場か、といった観点で見ると変化適応におおむね成功していた。

私たちは過去の経験の上に乗って、今を生きている。それは、過去にとらわれることとは異なるが、そうかと言って過去を無視すると、変化の受け入れに苦しむことになる。少なくとも現在の環境下では、過去の経験は定年後の仕事で自分の得意なことを活かしたり、高い評価を得たりするためではなく、新たな環境で自分が役立つことがあるか、良い人間関係が築けるかを考える



[アンケートにご協力ください！](#)

際に用いるものといえそうである。そう捉えなおすことで、シニアにとって就労の機会が広がるのではないだろうか。

社会や組織に求められる役割

ここまでは個人の視点から考えてきたが、シニア就労について個人の側にすべての責任があるわけではもちろんない。上記の議論をもとに、社会や雇用をする組織の側が何を考えるべきかについて、以降で論じる。

これまでの議論を受けると、社会や組織は、個人が役に立っていると感じられる環境、人間関係がうまく築ける環境を提供することが必要になる。研究に協力していただく形で、ある介護施設に介護補助職としてシニア2人が就労した。先に結論を述べると、この施設では、上に挙げたシニア就労者にとって望ましい2つの環境を提供してもらったことで、非常にうまく就労の開始・適応・定着が進んだ。

ある介護施設での取り組み

取り組みの概要は、表に示すとおりである。この取り組みは、研究への協力依頼であったこと、派遣会社の協力を得たことで、関係者の取り組み成功に向けた動機づけが高かったことに留意する必要がある。

成功の要因を個人側、施設側に分けてまとめる。個人側について、2人とも現役時代は事務職として働いており、介護施設で働くことも、介護補助職の仕事も初めてであった。ただ、2人とも働くことに前向きで、仕事も比較的容易なものであったことから、「やれることであればやってみよう」との姿勢を持っていた。2人とも組織で働いた経験があったことから、周囲の人と協力して仕事を進めることについても問題がなく、初めての職場で、自分から指示を仰いだり、わからないことを尋ねたりできていた。2人のうち1人は自己決定の欲求が強く、就労開始後一定期間が過ぎたときのインタビューでは、いろいろなことが学べるのが楽しい、との発言が聞かれた。もう1人は、関係性の欲求が強く、仕事以外の話題でみんなと話をすることが最初難しくて苦労したが、自分から会話に入るようにしたと言っていた。

施設側は、しっかりと受け入れのための体制を整えた。受け入れ前に2人と個別に面談を行い、本人の職歴、人柄、体力などを参考に、どのように仕事を始めてもらうかを考えた。仕事の開始

表 介護補助職へのシニア雇用の試み

概要

- 2023年10月；施設側への聞き取り調査をもとに求人を作成し、派遣会社から募集
- 2024年2～3月；60代後半と70代の女性の派遣スタッフ2名が介護補助職として勤務
- 2024年5～6月；派遣期間終了の後、両名とも施設の要望を受けて直接雇用に移り替え

仕事の切り出し

- 介護職員以外の人にお願いできる仕事を施設側に聴取
- 経験が必要な程度、身体的・認知的負荷、などのタスクの特徴と、シニアの希望(働きやすい時間帯や就労日数)を考慮して1人分の仕事を切り出し

〈募集人数〉 2名 〈勤務時間〉 8時30分～13時30分 〈週勤務日程〉 週2～3日

〈業務内容〉 メイン業務；リネン交換

その他業務；食器配膳・下膳、洗い物、フロア掃除など



アンケートにご協力ください！

後も、それぞれの様子を見ながら、徐々にお願いする仕事を増やしていった。また、最初のころは予定通りに仕事が終わらないことがあっても、せかすことなく、自分のやり方でやれるようになるのを待つこともあった。指導する職員がいつも質問を受ける必要がないように、仕事は紙に書いて渡すことで、自分で判断しながら動ける余地を残した。これらの施設側の受け入れ姿勢は、導入方法や導入ペースを個人化するとともに、自己決定欲求を満たすことに寄与するものであったと考える。

人間関係についても、導入前から施設職員に対して、今回の取り組みの目的や、2人についての情報共有を行っていたこと、導入後も2人の仕事の状況について、逐次共有する仕組みを設けていたことなどで、人間関係を円滑に築くための環境を整えた。2人からの主体的な働きかけの効果も大きかったが、働きかけをした際に職員が適切に反応を返せるかという点で、こまめな情報共有が資する部分は大きかったといえる。3か月の研究期間以降は、2人とも職員からの要望があり、直接雇用に切り替えたのち継続して働くことになった。

企業で働き定年を迎えたシニアは、キャリアの転換点を経験する。シニア個人は、自分なりにその変化を受け入れて、次のキャリアを選択する。それは仕事に限らないものの、自分が役に立つことができるという感覚が持てること、人とのつながりができることの少なくともいずれかがあることが望ましい。シニアの活躍を望む社会や組織は、そのための環境づくりを考える必要があるだろう。

文献

- 1) パーソル総合研究所.「正社員として20年以上勤務した60代」の就労実態調査, 2025 (2025年6月23日閲覧)
- 2) リクルート・ジョブズリサーチセンター. シニア層の就業実態・意識調査2023—個人編60～74歳—, 2023 (PDF: 1.8MB) (2025年6月23日閲覧)
- 3) Wang M, Shi J.: Psychological research on retirement. Annual review of psychology 2014; 65 (1): 209-233.
- 4) Kim N, Hall DT.: Protean career model and retirement. The Oxford handbook of retirement. Oxford University Press, 2013, 102-116.
- 5) 今城志保, 藤村直子: シニアの定年前の働き方が定年後の変化適応に及ぼす影響—定年後のシニアを対象としたインタビュー調査から—, 経営行動科学学会年次大会, 2024 (2025年6月23日閲覧)
- 6) Rowe JW, Kahn RL.: Successful aging. The Gerontologist 1997; 37 (4): 433-440.
- 7) 今城志保, 藤村直子, 菅原育子, 秋山弘子, 檜山敦: 定年退職後の幸福感を高める自己有用感と人とのつながり, 日本心理学会年次大会, 2023 (2025年6月23日閲覧)
- 8) Blustein DL.: The role of work in psychological health and well-being: a conceptual, historical, and public policy perspective. American psychologist 2008; 63 (4): 228.





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14回は、前回に引き続き、一般社団法人未来医療研究機構代表理事の長谷川敏彦氏にお越しいただきました。

第14回

今後の医療のゴールはADLとQOL

長谷川敏彦 (はせがわ としひこ)

一般社団法人未来医療研究機構代表理事

1948年生まれ。大阪大学医学部医学進学課程卒業。外科医として3年つとめた後、アメリカ・聖ヨセフ病院で外科専門医となり、ハーバード大学公衆衛生修士課程卒業、同時に予防医学のレジデント。滋賀医大を経て、国立がんセンター企画室長、厚生省・老人保健課課長補佐、JICA (国際協力機構) 課長、九州医務局次長、国立医療・病院管理研究所 (後に国立保健医療科学院) 医療政策研究部長、日本医科大学医療管理学教室教授を歴任。現在、一般社団法人未来医療研究機構代表理事、帝京科学大学教授。主著に『超少子・超高齢社会の日本が未来を開く』(集英社) などがある。



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年より長寿科学振興財団理事長。2023年瑞宝重光章受章。



高齢者医療はエンドオブライフのプロセス

大島：前号に続き、長谷川敏彦先生にお話を伺います。前号では、「超高齢社会となり、医療が急激に変わりつつある」という話の入り口で終わりました。長谷川先生の結びの言葉は、「ケアサイクルに入った高齢者に暮らしの中のケアが必要なのに、病院での治療が中心になっている。19世紀のドイツが近代医学を確立したように、人類のために新しい医学体系を確立することが21世紀の日本の使命」でした。今号ではこの話をさらに深掘りし、高齢者医療の在り方について探っていきます。

長谷川：高齢者医療が一般医療と際立って異なる点は、「要支援・要介護となり、亡くなっていく過程」、いわゆる「エンドオブライフのプロセスにおける医療」であるということです。私はアメ



[アンケートにご協力ください！](#)

リカで外科専門医として勤務した後に帰国し、滋賀医大で外科の臨床と研究に携わりました。その時に感じたのは、「高齢者はいったん治療して退院しても、また病院に戻ってくる。気がつけば亡くなっていることもある。自分はいったい何をしているのだろうか」ということでした。人生の最期、つまり死の時点から振り返ってみると、「医療を行っているのではなく、その人の人生のシナリオを書き換えているだけではないか」とさえ感じるようになりました。1980年当時、高齢者は入院患者の10%ほどでしたが、これからさらに高齢化が進めば半数以上を占め、「医療というよりも、人生のシナリオを演出する映画監督のような仕事になっていくだろう」と直感しました。

大島：若い人であれば、「何が何でも病気を治してほしい」という強い思いがありますね。治療の間は生活を一時的に棚上げにしても構わないから、とにかく病気を治して、元の元気な体に戻りたいという希望がある。暮らしの中から隔離されてでも手術を受けるのは、「治る」ということが前提にあるからです。医師も患者もその価値観を共有している。しかし、高齢者の場合は違ってきます。「死に向かっている」ということが具体的に意識されるからです。高齢になればなるほど、そのプロセスの中で「生活」というものを、特にQOLをどう考えていくかという視点がより重要になってきます。

多くの高齢者がケアサイクルの中で最期を迎える

長谷川：高齢の患者さんの立場に立って考えると、単発的に提供された医療では評価はできません。極論を言えば、人生の最期、死の直前になって初めて、医師から受けた医療の積み上げがケアの評価の対象になるのです。そう考えるようになり、私は福島県内の4つの市町村で、さらにその後は滋賀県東近江市で、一人一人、介護保険と医療保険をつなげて分析するという研究を行いました。健診データ、医療レセプト、後期高齢者医療のレセプト、介護保険のレセプト、介護認定データ、そして死亡データまで、すべて1本に結びつけることで、多くのことが見えてきました。

高齢になり要支援・要介護となると、長期ケアに入ったとしても、また急性期に戻り、回復期へ進み、それを繰り返しながら最期を迎えるという過程をたどる。生活の場、医療の場、福祉の場をぐるぐるまわる。福島での研究によると、ほとんど、つまり70～80%の方がこのサイクルに入り、亡くなっています。これこそが高齢者医療の特徴だと感じ、それを「ケアサイクル」と名づけました。

大島：「ケアサイクル論」という概念は、いつ頃から提唱されているのですか。

長谷川：2012年頃です。これまでのケアは、慢性期ケア、急性期ケア、回復期ケア、長期ケア、そして末期ケアへと、切れ切れに段階を踏みながら一方向に移行するものと考えられていました。医学部でも病院経営学でもそう教えられていましたし、行政システムもその前提で組み立てられています。しかし実際は、多くの人がケアサイクルの中に入り、亡くなっていくのです。

大島：そのお話を伺ったとき、正直なところ、あまりピンと来ていませんでした。というのも、医師として継続的に高齢者を診る機会がなかったからです。しかし、年齢を重ねるにつれて、病气から回復しても完全には元の体には戻らない、ということを実感しています。一度回復しても、また何かのエピソードが起きて入院し、また回復して……ということを繰り返しながら、やがて最期を迎える。これは非常にわかりやすく納得できる概念です。

昨年、私は肺炎で2か月間入院し、退院後もなかなか体が元に戻りません。体力回復のために、自宅周辺の山道を午前と午後1時間ずつ歩いていますが、退院から半年以上経った今でも、以前の状態には戻っていません。「これがまさにケアサイクルの実態か」と実感しています。





身体的にもそうですが、同時に精神的にも衰えを受け入れてしまっています。そのことも大きな意味を持つと思います。私も80歳になりますが、高齢になるにつれて、「何が何でも治りたい」という執着心が希薄になってくるように感じます。希薄になるのか諦めなのか、ある意味では生物としての自然なプロセスなのかもしれません。

ケアサイクルは高齢者医療の骨格をつくる概念

長谷川：ケアサイクル論は、高齢者の病態ケアの過程がある種のサイクルをたどる傾向にあるという理論的な概念です。病院の医師も、地域の医師も、ご家族も、その他の関係者がこの概念を共有することで、その人が最良の人生コースを歩むための設計が可能になります。もしケアサイクルの概念が共有されなければ、退院の機会があるにもかかわらず病院に留まる方や、病気の治療や障害の改善を目指す入院の機会があったのに地域で亡くなってしまう方も出てきます。言い換えれば、ケアサイクル論は、地域医療と病院医療との連携と継続を担保するために関係する人の間で共有する概念ともいえます。

大島：ケアサイクル論やライフコースアプローチのように、人の一生を継続して追っていくと、様々なことが見えてきます。さらに、今までは病院医療が中心とされていたものが、病院医療に限界がくれば、患者のQOLを考慮しながら、地域医療や在宅医療へシフトしていくという考え方も広がっていきます。

長谷川：ですから、ケアサイクル論は、高齢社会、あるいは高齢者医療の骨格をつくる思想・概念であるといえます。この概念を提案した際、最も喜んでくれたのは病院の医師、特に外科医でした。多くの医師が「治療して退院しても、なぜまた病院に戻ってくるのか」という疑問を抱いており、ケアサイクルの概念を知って納得していただけたのです。

さきほど大島先生が「年を重ねて、自然な形で衰えを受け入れている」とおっしゃったことにも大変感銘を受けました。つまり、「何が何でも治してほしい」というのではなく、衰えや老化を自然な経過として本人が受け入れることに関しても、ケアサイクル論は有用かもしれません。

大島：改めて、このサイクルをどのように回していくかが重要だと感じました。病院医療から地域医療へ、いわゆる、治す医療から治し支える医療への転換が求められますね。

長谷川：今後の医療の最終ゴールは、ADLとQOLを高めていくところにあると思います。患者さんが自分の人生をどのように生き、どのように終えるのかを考え、それを医療者に伝え、医療者はそれを支援する。医療と福祉は単なる連携でなく、統合が必要になります。人生の過程全体を捉えて、死に至るプロセスをどう支えるかがカギとなります。

日本が「近代後医学」をつくる

長谷川：もうひとつ、高齢者医療で留意すべき点は、「多疾患」と「慢性疾患の急性増悪」です。高齢者は「複数の疾患」を抱えることが多く、常にそれらをどうコントロールするかが重要とな



[アンケートにご協力ください！](#)

ります。「慢性疾患の急性増悪」とは、経過観察をしていた慢性疾患が急に悪化して、場合によっては積極的な医療介入が必要になるということです。つまり、高齢になると、認知症やがん、パーキンソン病など罹患する病気の種類も老人病に変わるだけでなく、病気の過程も変わってくるということです。

大島：診断上は、30代でも60代でも80代でも同じ病名が付きますが、同じ治療方針でいいのかということ違いますよね。例えば、80歳の人の身体機能は、若い人のそれを100とした場合、仮に平均で60程度とすると、60に対する治療と100に対する治療は当然異なります。

長谷川：まさにその通りです。現代医学では、身体機能をピークの状態に戻すことを医療の目的としてきたため、1回のエピソードで医療が完結していました。しかし、高齢者医療ではそれが通用しません。在宅医療を行う医師などは、治癒よりもADLやQOLの改善を優先すべきだと経験的に理解していますが、まだ言語化・理論化されていません。

大島：今こそ、それをきちんと言語化して教科書にすべきですね。

長谷川：同感です。ADLやQOLを新たな医療のゴールと位置づけて、ケアもシステムも変えていく必要があります。新たな医療体系を築けるのは日本だと思います。ドイツが“近代医学”を確立したように、日本が“近代後医学”をつくるのです。日本には介護保険や医療保険のデータベースが充実しており、特に65歳以上の方は亡くなるまでフォローされ、ADLが定期的に評価されています。そのADLデータをベースに、QOLを高める医学概念をつくる。さらにAIを活用して、新たなADLの方向性を予測できます。どのような医療介入がADLを向上させ、それがQOLにどうつながるのかというデータベースをつくり、それを新しい医学体系の基盤にするのです。

大島：これからの医療の目標は、やはりADLとQOLですね。大きな概念としては、治すこともQOLの一部ですが、治療のために入院した結果、QOLが低下することもあり得ます。常にQOLと治療の2つのバランスを取っていくことが重要になると思います。

Z世代の賦活化と高等教育の改革

大島：団塊の世代が後期高齢者となる2025年を迎え、今後2040年には団塊ジュニア世代が65歳以上となるため、高齢者数がピークに達すると予測されています。一方で少子化の流れは止まりません。次の大きな課題がはっきり見えている中で、これからの日本をどのように構築していくか、長谷川先生の考えをお聞かせいただけますか。

長谷川：もうそれは明確です。国としての政策の優先順位は、「Z世代が生き生きと生きられる教育と環境づくり」です。これからの40年間、日本の人口の中心となるのは1992～2010年生まれの「Z世代」です。Z世代以降からが「スマホネイティブ世代」で、新時代の製品開発を担う中核ともなります。ところが、日本はこの30年の経済の低成長の間に、若い世代に対して厳しい状況を強いてきました。若者は非正規雇用で低賃金、特に女性が虐げられていて、女性の自殺





率が非常に上がっています。このままでは未来に希望が持てず、少子化の流れは止まりません。若者の世論調査では、「暗い」「やる気がない」「意欲がない」といった結果が目立ちます。結局どこかで政府が方向性を誤ったのです。あえて言うと、高齢者にお金をつぎ込み過ぎた。高齢者の課題に政策が偏り過ぎて、気がついたら若者が取り残されていた。このままでは日本民族が減びてしまうという危機感すら覚えます。

大島：若い世代が元気でないと、社会全体に不安が広がり、悪循環に陥ります。われわれの役割はZ世代の賦活化ですね。何か具体策はありますか。

長谷川：高齢者がZ世代を支援することです。日本では金融資産が高齢者に偏在していますが、経験や知識、資金を豊富に持つ高齢者がZ世代やその少し上のY世代をリードする。若者が高齢者を支えるのではなく、高齢者が若者を支える。これが今求められています。2040年までは高齢者人口は増えつつづけ、少子化は進行し、支え手の母数が減ります。この人口構造を変えることは難しいでしょう。だからこそ、可及的速やかにZ世代の教育改革や資源整備に取り組む必要があります。従来型の詰め込み教育ではなく、クリエイティビティを高め、やる気を引き出す教育に転換し、大学など高等教育の変革を図ることがカギです。

大島：大学側にも、超少子・超高齢社会の現状と課題をしっかりと理解してもらい、変革を進めていく必要がありますね。

長谷川：実は、今年から私は大学でコメディカル分野の教育に携わることになりました。医学的な技術論とリベラルアーツを融合させた教育を目指しています。Z世代への新しい教育が必要であることに気づき、自分自身がその教育に関わることを決意したのです。

この30年間、世界中で日本だけがGDPが停滞しているのは不思議なことです、その間に溜め込んだエネルギーや精神的蓄積を掘り起こして、外に発信していくことが今後の重要課題だと思います。実際、若い世代のクリエイティビティを発掘する新しい取り組みも始まっています。例えば、三井物産が新規事業創出の場として立ち上げた「Moon Creative Lab」などです。高齢者をはじめ、社会全体で若者の優れた資質を支えていくことが、「失われた30年」からの脱却につながると思います。

大島：世代を超えて高齢者と若い世代が共につくり出す共生社会が、ひとつの突破口になりそうですね。本日は、超高齢社会の日本が目指すべき医療のゴールから、新しい共生社会の提案まで、多彩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、国立障害者リハビリテーションセンター研究所シニアフェロー・井上剛伸氏、国際医療福祉大学医学部糖尿病・代謝・内分泌内科学教授（代表）・竹本稔氏、東京大学大学院薬学系研究科機能病態学教室准教授・堀由起子氏、福岡国際医療福祉大学特任教授・森望氏、京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室担当部長・石崎達郎氏から提供いただきました。

ヘルスケア領域でのChatGPT利用に関する調査結果が報告される

生成AIがヘルスケアの専門家にどのように使われているのか？ ChatGPTを月に1回以上利用しているアメリカ人を対象とした調査では、回答者607名の中44名がヘルスケアの専門家であり、ベイズ線形回帰分析の結果、信頼性が最も重要な関心事項として示された。ヘルスケア以外の専門家の回答は、効率性や新規性といった項目も重要と示され、ヘルスケア領域との違いが見いだされた。今後のヘルスケア領域のAI開発では、信頼性第一で進めるべきであることが改めてデータから示された (Choudhury A, et al., PLoS One. 2024; 19(3): e0296151)。

(井上)

胸腺由来FGF21がもたらす免疫系の若返り

脊椎動物では、胸腺の退縮が他の臓器よりも早く起こり、T細胞の多様性低下から免疫老化へとつながる。イエール大学のYoun YHらは、長寿促進ホルモンであるFGF21が胸腺上皮細胞や脂肪細胞でも産生され、その増加が胸腺老化を防ぎ、老齢マウスでナイーブCD8 T細胞を増やして健康寿命を延ばすことを明らかにした。肝臓由来のFGF21は効果がなく、傍分泌FGF21が胸腺機能を改善し免疫老化を遅らせることが示された。これらの結果から、胸腺由来FGF21が免疫系若返りのための有望なターゲットとなる可能性がある (Youn YH et al., Nat Aging. 2025; 5(4): 576-587)。

(竹本)

タウ線維の構造的系統樹における新たな知見の追加

アルツハイマー病 (AD) や前頭側頭型認知症 (FTD) など、タウが異常な線維状構造物となって蓄積する疾患は複数ある。近年、線維の構造解析が進み、タウ線維の微細構造は疾患によって異なることが明らかになった。今回ケンブリッジ大学のMichel Goedert博士らは、さらに解析を進め、FTD家系で見つかった変異型 (V337MおよびR406W) タウ線維はADで見られるタウ線維と同じ構造をとることを発見した。構造の違いがそれぞれの疾患を特徴づけると考えられているが、同じ構造でも臨床症状の異なる疾患を引き起こすことを示唆しており興味深い (Qi C, et al., Nat Struct Mol Biol. 2025. doi: 10.1038/s41594-025-01498-5)。

(堀)

遺伝子発現変動から探る脳老化制御のホットスポット

米国北西部のシアトルに脳科学研究を主導するアレン研究所がある。MITの利根川研究室から移籍した中国系アメリカ人ホンクイ・ツエン率いるラボで老若マウス (2か月齢と18か月齢) の脳を16領域に細分して120万個以上の脳細胞での遺伝子発現の変化を細胞ごとに精査分析した。その結果、視床下部の第三脳室周辺領域に顕著な違いを発見した。そこは食物摂取やエネルギー恒常性など、栄養代謝制御の中核となる部位だった。ニューロン以外にもグリアや周辺部の上皮細胞での変化が大きい。今後、より高齢での変動やヒトでの変化に興味がわく。生命維持の根源ともいえる脳領域での加齢変動の意義が今後注目されるだろう (Jin K, et al., Nature. 2025; 638(8049): 182-196)。

(森)

転倒リスク増加薬中止の転倒予防効果～欧州国際共同研究から

転倒は高齢者集団における大きな懸念であり、転倒リスク増加薬 (FRID) が重要な原因とされている。高齢患者の減薬による入院予防への効果を検証した欧州7か国共同の介入研究の二次分析として本論文では、70歳以上で多疾患・多剤併用の1,546人 (年齢中央値：79歳) を対象にFRID中止と転倒予防の関連を検討した。全体では有意な関連は認められなかったが、過去1年間に転倒経験のあるサブグループでは抗精神病薬の中止により、その後の転倒リスクが約70%低下した。FRID中止効果の理解は、高齢者医療の安全性向上と転帰改善に重要である (Goto NA, et al., J Am Geriatr Soc. 2025 (in press) doi: 10.1111/jgs.19460)。

(石崎)



[アンケートにご協力ください！](#)

何事にも死にものぐるいで「文武両道」をゆく



スピードスケートギネス記録保持者 **丸茂伊一さん** 96歳

PROFILE 丸茂伊一（まるも いいち）

1929年（昭和4年）4月1日、長野県茅野市生まれ。7人きょうだいの長男。岡谷中学1期卒業。軍隊志願、加古川陸軍航空通信部隊、加古川教育隊、終戦復員後、就農。1962年玉川洋菜組合長・長野県清浄洋菜組合連合会会長。1963年から4年間、諏訪洋菜農業組合組合長。1975年から2002年まで日本農林漁業振興協議会副会長を務める。1945年復員後に始めた短歌では、1947年「アララギ」「ヒムロ」入会、1998年「新アララギ」入会、2002年から「ヒムロ」代表・編集発行人、2008年に日本歌人クラブに入会。85歳からスピードスケート大会に出場し、ギネス記録を次々に打ち立てた。著書に歌集『宇宙のはてに』（現代短歌社）がある。

■オリンピック選手を育てた国際スケートリンク

5月中旬に東京から標高800メートルの長野県茅野市にやってくると、気温は下がり、ひと月くらい前の初春に戻った感じ。青々とした緑がまぶしく山桜と藤が同時に咲いていた。

これから85歳から始めたスピードスケートのギネス記録保持者の丸茂伊一さんに会いに行く。



[アンケートにご協力ください！](#)

茅野駅から車で15分ほどのご自宅の玉川地区は、茅野市国際スケートリンクなどがある広大な茅野市運動公園を抜けたところにある。この国際スケートリンクができたのは1989年、丸茂さん60歳の時だ。丸茂さんらが市長に陳情して、ようやく実現にこぎつけた。平昌五輪の金メダリストの小平奈緒のホームリンクでもある。

■何事にも必死で取り組んできたお人柄

丸茂さんのご自宅の応接間に通されると、自身のギネス記録を次々と更新
ギネスの盾、優勝トロフィー、記念写真などがずらり、ソファの足元にはアルバムや資料がぎっしりと並ぶ。同居している娘さんは「普段この部屋には入ったことがありませんので」と話し、ストーブを用意してくれた。

ブレザー姿で現れた丸茂さんは杖もつかず、しっかりとした歩きぶり。「この歳になるとちょっとしたことが出てこなくて」とインタビューに伺った私たちにお茶を何度も勧めた。しかし、しゃべり出したら止まらない。毛筆が上手で重宝された軍隊時代の話、セルリー（セロリ）栽培など農業の話、スピードスケートでロシア遠征したことや日中友好協会で訪中して万里の長城を訪れた思い出など、切れ目なく話は続いた。

記憶力はとても衰えた感じはしない。繰り返す言葉に「死にものぐるいで」と、何事にも必死で取り組んできた丸茂さんの真面目なお人柄が表れている。

「よく記念写真で『笑ってください』といわれて笑ってみるけれど、後で見ると笑っていないんですよ。これって性格なのかな」

この家には娘さん夫妻と一緒に住む。向かいにはセルリー栽培を継いだお孫さんなど5人が住んでおり、賑やかな様子だ。

■身長があと2cm高かったらここにはいなかった

丸茂さんは1929年（昭和4年）4月1日長野県茅野市で生まれ、今年で96歳。長男の丸茂さんと次男の2人のほかは女性5人という7人きょうだい。

旧制岡谷中学の第1期を卒業後、「お国のために命を捧げるのは当然のこと」と陸軍特別幹部候補生をめざした。父親の印鑑をこっそり持ち出して東京で受験したものの、身長が155cmに2cm足らずに不合格。父親は長男の軍隊入りを「そこまで思っているなら」と、のちに許してくれた。

翌年には「身長を測る人は手元が目盛しか見ていないから」と、思いっきり背伸びをして見事に合格した。しかし、1期上の幹部候補生は戦地に赴き、少なからず戦死したという。

「身長があと2cm高かったら、戦場に行くことになり、今ここにはいなかったでしょう」

加古川陸軍航空通信部隊でモールス信号を覚え、毎日、特攻隊員としての教育を受けた。16歳で終戦を迎え、故郷の茅野に戻って実家の農業に携わるようになった。



短歌雑誌「ヒムロ」の編集発行人も

復員後、短歌も始めた。短歌同人の「下萌」や「波里道」に入会后、廃刊となった。翌年、18歳で「アララギ」「ヒムロ」に入会。1998年で「新アララギ」に入会。短歌雑誌「ヒムロ」の編集発行人は今でも続いている。信州市民新聞グループや長野日報の文芸欄短歌選者でもある。2012年には歌集『宇宙のはてに』も出版した。

亡き妻を恋ほしみて立つゴビの砂漠更けゆく夜を月にむかひて(追憶)

奥様を1993年に亡くしている。

「編集発行人を誰か代わりにやってくれる人がいれば」と、しばらくは続けそうな勢いだ。

農業でも天皇杯に輝く

持ち前の生真面目さと何事にも“死にものぐるいで”取り組む努力家であることが地域で認められるようになり、23歳で地元玉川地区の青年会長、33歳でセルリー（セロリ）栽培で玉川洋菜組合長、34歳で諏訪洋菜農業協同組合を設立して組合長となった。

「日本一のセルリー産地をつくろう」という努力は大きく評価され、NHK全国優秀農業賞（現・日本農業賞）、農林大臣賞、第9回農業祭で天皇杯に輝いた。

また、33歳で茅野市議会議員になり、45歳まで3期12年続けた。

85歳で「金メダルとれるから」といわれて始めた

スピードスケートは小学生のときから始めていた。当時は田んぼに水を張り、下駄に金属をつけた下駄スケートだ。刈り取った稲の穂が頭を出していれば、それを削る用具を村の鍛冶屋さんがつくってくれた。

丸茂さんがスピードスケートの全国大会に出るようになったのは85歳（2014年）からだ。

茅野市の短歌仲間でスケート仲間の榛葉さんに、「85歳を過ぎた年でスケートをやっている人



スピードスケート世界大会でのフォームは美しい(本人提供)



はいないから、金メダルとれるよ」と言われたことから大会に出るようになったという。

ロシア国際大会から世界各地でチャレンジ

2018年3月、ロシアでの国際マスターズスプリントゲームズモスクワ大会で初めてギネス認定。それが初めての海外チャレンジだ。成田空港まで行ったのに古いパスポートを間違えて持っていき、茅野市の自宅まで引き返した。次の飛行機にはファーストクラスしかなく、仕方なくその航空券を手配して、ロシア大会前日に入国。

懇親会では短歌を披露して会場を沸かせた。まさに「文武両道を貫く人」だ。



オランダ・レーワルデン大会(2019)では、90歳で500m、1000mで世界新記録。トロフィーとチューリップを贈られる(本人提供)

歳を重ねるたびにギネス更新

2020年3月、カナダ・カルガリーで行われたスピードスケートの国際マスターズスプリントゲームズカルガリー大会で、男子90歳部門1000mで世界記録。短距離2種目を計4レース行うスプリント総合4種も世界記録。

日本冬季マスターズスポーツ協会によると、丸茂さんは2019年に500mで世界記録を出しており、「男子90歳部門のスプリント3冠達成になる」という。

これを最後に出場大会は国内にしばらく、2年ぶりに福島県郡山市で開催された全日本マスターでギネス更新が認められた。

2023年2月、青森大会で世界最高齢のスピードスケートで、自身が持っていたギネス記録を更新した。

歳を重ねるたびに、ギネス記録を更新して、他の追従を許さない境地に入ってきた。

インタビュー前日にはお電話で「みなさんを軽自動車でセルリー畑をご案内しましょう」と言っておられたが、あいにくの天気と切れ目ないお話で時間切れとなってしまった。

いくつになっても挑戦を続ける

90歳から始めたボウリングも上達してきた。その時代その時代を農業、短歌、市議会議員、スピードスケートとさまざまな分野で必死に生き、挑戦を続けてきた丸茂さん。いくつになっても挑戦を続ける姿に、驚きと羨望を抱いてしまう。

96歳といえば十分長寿といえるが、その長さだけではなく人生の生きがいや意味を感じさせる丸茂さん。

この青き地球探査を企つる星もあらむか宇宙のはてに

●写真／丹羽諭 ●文／編集部



アンケートにご協力ください！



知と交流で築く アクティブシニアの居場所

千葉県柏市
一般社団法人セカンドライフファクトリー

● 知的活動・身体的活動・社会交流の3要素を取り入れた健康麻雀

千葉県柏市のJR柏駅から程近くのビルの一室には、和気あいあいと「健康麻雀」に取り組むシニアの姿がある。麻雀といえば男性のイメージが強いが、参加者の7～8割は女性である。真剣な眼差しで牌(パイ)を見つめる人もいれば、時折ワッと笑い声が弾け、室内は熱気に包まれている。

これは、一般社団法人セカンドライフファクトリー (SLF)の「脳トレ健康麻雀講座」の風景である。麻雀を通じて知的機能を活性化させる習慣を身につけ、認知症予防を目的としたプログラム。初代代表理事の故・矢富直美氏(元東京大学高齢社会総合研究機構特任研究員)によって考案された。

「脳トレ健康麻雀講座」は、火曜から土曜まで時間割がびっしりと組まれている。入門コース、ステップⅡ、ステップⅢ、実践コースとカリキュラムが整備されており、講師やサポーターが丁寧にサポートするため、初心者も安心して参加できる。1講座500円という手頃な受講料も人気の要因である。

この健康麻雀講座には、週平均で350～400名が参加している。口コミによって受講者が増え、1教室では手狭となったため、昨年教室スペースを拡張し、2教室体制へと移行した。講座の冒頭には10分間の筋トレ体操が行われ、体を温めたのちに健康麻雀を始めるという流れ。知的活動、身体的活動、社会交流の三要素がそろったプログラムだ。

現・代表理事の中谷(なかや)明氏は、「認知症予防効果というよりは、社会参加という副次的効果のほうが大きいと感じています。皆がワイワイ集まってコミュニケーションを取ることで、広い意味でのフレイル予防につながっているように思います」と語る。

● 東大の生きがい就労プロジェクトから生まれた法人

SLFは、東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)の「生きがい就労プロジェクト」に参加したメンバーによって設立された法人である。2010年にIOG、UR都市機構、柏市の三者協働により、「エイジングインプレイス」という理念のもと、超高齢社会に対応するまちづくりを目指す「豊四季台プロジェクト」(柏プロジェクト)が始動した。その一環として、2011年より「生きがい就労プロジェクト」が開始された。無理のない働き方を実現するため、少人数グループによる短時間労働を基本としたワークシェアリングを導入し、生きがいづくりを主な目的としていた。



脳トレ健康麻雀の教室は熱気に包まれている



牌を並べる細かい指先操作も脳の活性化につながる



[アンケートにご協力ください!](#)

約3年間にわたる生きがい就労プロジェクトの終了後、その研究成果を継承する形で、2013年にSLFが設立された。プロジェクト参加者のうち、団体設立に賛同した約100名がSLFの創設メンバーとなった。初代表理事には東大の矢富直美氏が就任した。

2017年には東大柏キャンパス近くにあった事務所から、現在のJR柏駅近くのビルへ拠点を移し、同年に中谷明氏が二代目代表理事に就任している。

なお、IOGの飯島勝矢氏が全国展開しているフレイル予防活動は、生きがい就労プロジェクトの参加者に対して健康調査への協力を呼びかけたことから始まった。プロジェクトの参加者の約50名がフレイル予防サポーターの第1期生である。

設立から11年が経過し、SLFの活動は、当初の就労支援から、元気シニアがセカンドライフをいかにクリエイティブに過ごすかというテーマに変化している。というのも、生きがい就労を基盤とした仕事紹介業務は、2016年に発足した柏市直轄の「[柏市生涯現役促進協議会](#)」がイニシアチブを取って進めているためだ。SLFは、同協議会の構成メンバーとして、助言を行う立場で参画している。

SLFの現在の活動について、中谷氏は、「フレイル予防と認知症予防をベースにして、元気シニアの社会参加を促し、ワクワク感のあるイベントや講座を企画しています。それが最終的に健康維持や社会貢献につながればと考えています。肩肘を張らず楽しくやっています」と語る。

● 多彩に広がるSLFの学びと活動

SLFの主な活動を紹介する。看板講座は、前述の「脳トレ健康麻雀講座」である。参加者の6～7割が口コミによるもので、健康麻雀を入口として他の活動に参加する会員が多い。

年に1回開催される「ホームページ制作講座」も好評を得ている。10回のコースでホームページ制作の基礎を学べる内容であり、受講料は10回で1万円と低価格に設定している。

HP事業部では、外部からのホームページ制作を受託している。理事の久保潤一氏は、「NPOや町内会、小規模店舗などから依頼を受けています。ITベンダーでは費用が高つくりますが、SLFではホームページ運用方法も伝え、自分で管理できるようにすることで費用を抑えています」と話す。

「大人の学び直し講座シリーズ」では、多様な講師陣が活躍している。例えば、「貯筋運動のすすめ」は、米国で長年筋肉の研究に従事したSLF会員・北澤俊雄氏が講師を務める。「東京七福神めぐり」は、千葉県ウォーキング協会認定ウォーキング指導員のSLF会員・中村禎宏氏が担当する。

他団体との連携にも積極的で、「新緑の鷺野谷歴史散歩」は柏観光プロダクション、「スマホで広がる！元気シニアのセカンドライフ講座」は市民公益活動団体「虹色未来大学」との共催である。



左は、大人学び直し講座の「貯筋運動のすすめ」。中は、「東京七福神めぐり」で柴又帝釈天へ歴史散歩。右は、農業グループによるブルーベリーの摘み取り作業(画像提供: SLF)



[アンケートにご協力ください！](#)



左から、広報担当の東善弘氏、代表理事の中谷明氏、理事の久保潤一氏

農業グループの活動は、「ニンニク事業部」「梨援農グループ」「ブルーベリー援農グループ」「SLF農ある暮らしグループ」に分かれ、それぞれ黒ニンニク栽培、梨とブルーベリーの援農、農業体験などを行っている。サラリーマン時代と異なることに挑戦したいという人に人気のプログラムである。

「わいわいサロン」は、仲間づくりを目的とした自主運営のサロンである。例えば、「生成AIを楽しもう!」「投資を楽しもう!」など、関心のある分野で集まり、楽しく社会参加を目指している。

また、シニアの健康や生きがいづくりに関する講演会も不定期で開催している。

● 拠点・発信・事務局の新陳代謝 —— SLFの特長

SLFの会員数は約1,600名、メール会員が約800名、うち約600名が実際の活動に参加している。男女比は男性4割、女性6割。年会費は無料とし、講座ごとに参加費を徴収する形を取っている。

「補助金は受けていません。有料講座を通年で企画し、大きな利益は出さずとも、赤字にならないように運営しています。一番の収入源は健康麻雀です。他の講座も含めて1回500円程度に設定し、「ワンコイン講座」をキャッチフレーズにしています」と中谷氏は語る。

広報担当の久保氏と東(あずま)善弘氏は、月1回発行の『SLF通信』の編集をしている。会員インタビューの際、よく聞かれる声は、「SLFには拠点があるのが良い」ということだ。

東氏は、SLFの特長を次のように語る。「まず1つ目は、事務所という物理的な拠点があること。2つ目は、定期的な発行物・情報発信があること。3つ目は、運営事務局に新陳代謝があること。この3つがそろっている団体はなかなかないと思います」。

中谷氏はこう続ける。「今後も、認知症予防とフレイル予防を理念とし、アクティブな地域活動を具体化していきます。課題としては、会員数は1,600名を超えていますが、実際に活動に参加しているのは600名程度で、活動の場を広げる余地は大きいです。今後の掘り起こしが課題です」。久保氏も「情報は閲覧するけれど、活動に参加していない潜在会員がまだ多くいます」と指摘する。

“活動の場の掘り起こし”という点で今後注力していくのは、この秋から始める「大人の寺子屋シリーズ」である。会員が自らの経験や知識を生かして講師となり、講座を企画する。「難しい話を、わかりやすく、面白おかしく講義してください」と呼びかけている。すでに、仕事で特許に関わっていた元技術者の「特許の話」、造船工学の出身者の「南極観測船・宗谷の話」などが企画されているという。

柏市は都心通勤者が多いベッドタウンで、現役時代には地域と関わりが薄かった人も多く、実際にSLFを通じて地域活動を始めた人も少なくない。数ある地域活動団体の中で、SLFが選ばれる理由は、東大のプロジェクから始まった法人であることに加え、定年後の時間を楽しく過ごすだけでなく、健康づくり、生きがいの創出、地域貢献へとつながる知的な活動ができる点にあるだろう。

● 文／編集部



[アンケートにご協力ください!](#)



町民すべてが生涯現役を目指す ～支援される側も担い手に～

秋田県藤里町
藤里町社会福祉協議会

● 福祉の支援が必要な人も担い手になれる

秋田県の北端、世界遺産・白神山地の南側に位置する藤里町。人口2,713人、高齢化率51.64%（2025年4月現在）という、いわゆる“高齢化先進地域”である。ここ藤里町では、2015年より、福祉の立場からの地方創生事業「プラチナバンク事業」を進めている。運営主体は藤里町社会福祉協議会だ。

「高齢社会・人口減少社会のトップランナーを走る町ですから、高齢者をどう支えていくかという発想だけでは立ち行きません。プラチナバンク事業では、高齢になっても、認知症になっても、障がいを持っていても、“生涯現役”を希望するすべての人が活躍できる環境づくりを目指しています」と語るのは、藤里町社会福祉協議会会長の菊池まゆみさん。

プラチナバンクの登録会員は、町民の約7人に1人にあたる414名。毎日、数十名が町のどこかで活躍している。「地域の役に立ちたい」という気持ちがあれば、老若男女問わず誰でも登録できる。仕事内容や働き方、就業時間などは、個人の経験や希望、生活スタイルに応じて自由に選べる。仕事の種類は80以上にのぼり、農作業や軽作業、バスの運転、施設の受付など、その活躍の場は幅広い。

「プラチナバンクは、いわゆる“弱者”とされる福祉の支援が必要な方も、担い手になれる仕組みです。足腰が弱っても、手だけでできる仕事があります。手が動かなくなっても、口だけで参加できる方法を考えます」と菊池さんは話す。

● 全世代型活躍支援プラチナバンク事業にたどり着くまで

菊池さんは1990年、専業主婦から福祉の世界へ転身。入職当初、「支援する人」と「支援される人」に分けるといふ当時の福祉の常識に強い違和感を覚えたという。

『一人の不幸も見逃さない運動』を担当する中で、たとえ障がいがあっても、地域で役割を果たそうと懸命に頑張る人たちの姿に感銘を受けました。そして、『支援が必要な人は、支援する側にもなれる』という考えにたどり着いたのです」

2005年には、支援する人とされる人を隔てない「トータルケア推進事業」に着手。「福祉でまちづ



藤里町の名産品・フキの収穫(画像提供: 藤里町社協)



福祉拠点「こみっと」で若者への活躍支援



[アンケートにご協力ください！](#)



葛の根っこは、大きいもので5～6メートル
(画像提供：藤里町社協)



山菜の下処理の様子。作業場は笑いが絶えない
(画像提供：藤里町社協)

くり」を合言葉に、障がいの有無にかかわらず、町民全体がまちづくりに参画する仕組みを構築した。

その後、2010年からは福祉拠点「こみっと」で若者への活躍支援を開始。引きこもりや長期不就労の状態にある113名に対し、居場所づくりと就労支援を行った。結果、5年間でそのほとんどが自立し、90名以上が一般就職を果たした。

こうした取り組みを経て、2015年にスタートしたのが、福祉の立場からの地方創生事業「プラチナバンク事業」だ。“町民すべてが生涯現役を实践できるまちづくり”を目指す、全世代型の活躍支援事業である。

● 力を持ち寄って活躍する「プラチナバンク」

「シルバー人材センターでは、足腰を悪くすると辞めざるを得ないという現実がありました。でも、プラチナバンクは違います。たとえ5%の力しか持っていないくても、みんなで力を持ち寄れば活躍できる。それが、プラチナバンクの考え方です」と菊池さん。

2015年度の登録者は121名だったが、2025年には414名(男性153名・女性261名)に増加。人口減少が進む中で、登録者数は右肩上がりだ。平均年齢は74歳、最高齢は103歳の女性という。

事務局長でプラチナバンク事業担当の門田真(もんだまこと)さんは、「これまでシルバー人材センターが担っていた仕事、たとえば草刈りや雪囲いなどを、プラチナバンクで請け負うようになりました。町内での評判が広まり、一般企業からの依頼も増え、活躍の場がどんどん広がっています」と語る。

山菜採りやその加工、あるいは葛やわらびの根を掘って粉をつくる「根っこビジネス」は、代表的な仕事のひとつ。「白神まいたけキッシュ」の開発・製造にもプラチナバンク会員が関わっている。これは、町長からの「特産品のまいたけを使った商品を」という提案がきっかけだった。「こみっと」の食堂の厨房で製造され、若者と高齢者が一緒に働くことで、世代を超えた協働の場となっている。

● 誰もが安心して参加できる仕組み

プラチナバンク事業には、誰もが安心して参加できるような工夫がちりばめられている。

1つ目は、会員一人ひとりの要望を丁寧に聞き取り、本人に合った仕事を提案すること。



「こみっと」の人気商品、白神まいたけキッシュ
(画像提供：藤里町社協)



[アンケートにご協力ください！](#)

2つ目は、マッチングの際に「就労的活動支援コーディネーター」という専門職を配置していること。

「たとえば『草刈りに1人お願いしたい』という依頼に対して、『障がいのある方と認知症の方で、2人で1人分の仕事ではどうでしょうか』といった提案をします。危険を伴う仕事以外は、できる限り引き受けたという気持ちです」と門田さんは話す。

3つ目は、現場リーダーとして「プラチナバンクスタッフ」を配置していること。社協の理事や元民生委員など、人と関わるのが得意な人が選ばれ、認知症や障がいがあっても安心して作業に取り組める体制を整えている。



左から、藤里町社会福祉協議会会長の菊池まゆみさんと事務局長の門田真さん

● 人生のベテランにはかなわない

プラチナバンクの現場は、笑顔と笑い声にあふれている。たとえば、手袋が破けただけでも大笑いが起こる。90代の女性が見事な手際でフキの皮をむく姿には、誰もが感嘆する。そして、皆さんが口をそろえて語るのは、「楽しく活動しています」ということである。

門田さんは「作業現場に出てみると、われわれの福祉の知識はあまり役に立ちませんでした。プラチナバンク会員の皆さんは人生のベテランばかりで、知恵と経験は到底かないません」と語る。

菊池さんも、「私たちのようなひよっこは、高齢者のパワーとエネルギーには太刀打ちできません」と笑う。

コロナ禍前に実施していた「藤里体験プログラム」では、県外から若者を呼び、里山の暮らしを体験してもらっていた。そこでもプラチナバンク会員が大活躍したという。

「山に入る経験がない若者が、普段は杖をついて歩いているおばあちゃんが山ではどんどん奥へ入っていくのを見て驚いていました。『なぜ山だと歩けるんですか?』と必死に後を追っていたそうです」と、菊池さんは笑いながら振り返る。「藤里体験プログラムを、ぜひ復活させたい」と力を込める。

● “活躍支援”を全国へ

「藤里方式」を学びたいと、全国からの視察が絶えない。菊池さんの著書『「藤里方式」が止まらない』（萌書房）、『地域福祉の弱みと強み～「藤里方式」が強みに変える～』（全社協）にも、その名が冠されている。

「藤里方式とは、『支援する人とされる人を分けないこと』、そして『地域ぐるみ・組織ぐるみで進めること』です」と菊池さん。

門田さんも、「一方通行の矢印ではなく、支援する側とされる側の関係が入れ替わり、それを繰り返しながら地域で生活していく。それが藤里方式です」と続ける。

「福祉といえば『支援する』というイメージが強いですが、そうではなく『活躍できるように応援する』。この“活躍支援”という言葉年全国に広めたい」と、菊池さんは語った。

● 文／編集部



[アンケートにご協力ください！](#)

認知症の人の ころを知る

第2回 認知症介護の落とし穴 ケアとコントロール

大阪大学名誉教授、社会福祉法人大阪府社会福祉事業団特別顧問 佐藤眞一

同居していた母方の祖母は、私が10歳の時に認知症であることが判明した。異常な行動に悩んでいた母が、かかりつけ医に相談したところ、紙に「痴呆症」と書いて見せて、治療のできない老化現象で、異常行動はますます増えてくるから、あとは家族で面倒をみるようにと言われたとのことだった。私たちにそう話しながら、母は泣いていた。この先を悲観していたのかもしれないし、母親が娘の自分のことさえもわからなくなってしまったことが悲しかったのかもしれない。

この原体験が、その後、研究者として認知症と対峙する際に、私の心の底から蘇ってきた。

母は、真剣に認知症の祖母の介護に向き合っていた。しかし、冷静に研究者の目で改めて思い出してみると、問題点も見えてきた。

例えば、祖母が夜中に起き出して、キッチンのガス台にあった鍋に火をかけて忘れてしまい、残っていた味噌汁の焦げる匂いに気づいた母が、急いで火を消すということがあった。自分の部屋で寝ていた祖母を起こして、焦げた鍋を見せながら、火事になったらどうするのかと問いただしていた。

翌日、道に迷っていた祖母を近所の人が連れて帰ってきてくれたのだが、祖母は手にアルミの鍋を握っていた。

そのことをあとになって考えてみると、火事になることを恐れて祖母を叱っていた母の心情は祖母には伝わっておらず、祖母は焦げた鍋を見せられて怒りの声を上げている母を見て、翌日、近所の金物屋に行って新しい鍋を手に入れたものの、帰り道がわからなくなってしまい、近所の人に連れられて帰ってきたのである。

その後、母は祖母の部屋で一緒に寝るようになった。祖母が夜中に起きてもわかるように、手首と手首をひもでつないでいたことを私も知っていた。ある夜、私が祖母と母が寝る部屋の前を通りかかった時に、母が「おばあちゃん、一緒に死んじゃおうか」という声と、それに続いて祖母の「死ぬのは嫌だよ、怖いよ」という声が聞こえてきたことを覚えている。この会話を思い出して考えてみると、母の言葉は介護の苦しみが言わせてしまった、いわば独り言のようなものである。一方で、それを聞いた祖母の反応は母の気持ちを押し量るようなものではなく、極めて表面的なもので、母の苦悩とは明らかにすれ違っている。

しかも、ただすれ違っているだけではなく、味噌汁の出来事では、祖母は鍋を焦がしたと母に叱られていると感じたのであろうし、「死んじゃおうか」の会話では、祖母の認知症に苦しんで



いる母の様子が理解できる。しかし、祖母と母の会話はすれ違っている。

母は必死に介護をしていた。つまり「ケア」をしていたわけである。しかし、無意識とはいえ、祖母が鍋を買いに行かなくてはならないような態度で行動を支配していた。つまり「コントロール」をしていたのである。

会話の例では、祖母は自分の認知症のために母を苦しめていることには気づいていない。しかし、介護せざるを得ない状況をつくったのは、病気なのだからやむを得ないとはいえ、祖母が原因である。つまり、認知症の祖母が母を苦しめているという意味では、母を縛り、支配し、コントロールしていると捉えることができる。

ケアであったはずの介護が、いつの間にか互いが互いを縛るコントロールに変貌してしまっているのである。相手を思いやるケアが、相手を縛るコントロールになってしまう例は、人間関係のあらゆる場面で起こり得る。親子関係、夫婦関係、友人関係、恋人関係、仲間関係などを想像すれば、すぐにも事例が思い浮かぶ。しかし、そのことを表面だって問題にすれば、関係性は壊れてしまう。私たちは、人間関係のケアとコントロールを指摘されればそうと気づくが、そうでなければ意識下に閉じ込める心理規制が働く。

認知症の介護者であれば、ケアから始まったはずの介護が、意図せずにコントロールになってしまっていたことを指摘されれば、それに思い当たる節があるであろう。一方で、認知症の本人がそれに気づくことは難しいかもしれない。

では、こうした相手を縛り、支配する、コントロールと見なされる行為を、介護者の虐待と決めつけてしまってよいのだろうか。相手を思いやる行為であるケアが、意図せずにコントロールになってしまっていることを鑑みても、介護に悩んでいる家族介護者に、その行為を虐待だと責めることはできないように感じる。

しかし、問題は起こっているのである。私は、介護にはこのような落とし穴があることを、介護者が知っていることが重要だと考えている。つい言ってしまった言葉が相手を傷つけているのではないか、こうした行動が相手に嫌な思いをさせてしまっているのではないかと自分に問うことが重要だと思う。そのような内省が介護者には必要なのである。

介護者の悩みは尽きることがなく、毎日苦しんでいることも理解している。しかし、苦しいのは介護を受けている認知症の本人も同じであることを、介護者側が知っていることが大事だと思っている。そのような内省が繰り返されることで、介護者が認知症の要介護者を苦しめることが少なくなれば、介護も多少は楽になると考えるからである。



佐藤眞一(さとう しんいち)

早稲田大学大学院文学研究科博士後期課程単位取得退学。博士(医学)。東京都老人総合研究所研究員、マックスプランク人口学研究所上級客員研究員、明治学院大学心理学部教授、大阪大学大学院人間科学研究科教授などを経て、現在、大阪大学名誉教授、社会福祉法人大阪府社会福祉事業団特別顧問。専門は老年心理学、老年行動学。『心理老年学と臨床死生学』(ミネルヴァ書房)、『老いのこころ—加齢と成熟の発達心理学』(有斐閣)、『認知症の人の心の中はどうなっているのか?』(光文社)、『心理学で支える認知症の理論と臨床実践』(誠信書房)など著書多数。



(公財) 長寿科学振興財団 研究助成・成果発表会／若手研究者表彰式・受賞講演

2025年6月27日(金)、第34回日本老年学会総会(会場：幕張メッセ)において、日本老年学会との共催で「研究助成・成果発表会」および「若手研究者表彰式・受賞講演」を実施しました。

● 研究助成・成果発表会1 高齢社会課題解決研究および社会実装活動への助成

第1部では、Google.orgの支援を受けて助成を行った「[高齢者のデジタルデバインド解消プロジェクト](#)」に関する3つの研究成果を発表しました。発表者は島田裕之氏(国立長寿医療研究センター)、瀧靖之氏(東北大学)、村山洋史氏(東京都健康長寿医療センター)。座長は長谷川敏彦氏(未来医療研究機構代表理事)と篠崎尚史氏(日光アカデミー代表取締役)が務め、最後に加山博規氏(Google)が所感を述べました。

● 研究助成・成果発表会2 認知症発症予防介入戦略拠点の構築のための研究への助成

第2部では、[長寿科学研究者支援事業・指定課題研究\(令和3～5年度\)](#)の成果として、「認知症におけるデータベース構築手法の研究」を発表しました。発表者は新飯田俊平氏と重水大智氏(ともに国立長寿医療研究センター)で、発表後には活発な質疑応答が行われました。

● 若手研究者表彰式・受賞講演

第3部では、長寿科学研究において優れた成果を挙げた若手研究者に「[長寿科学賞](#)」を授与し、各受賞者による講演を行いました。受賞者は以下7名：田中友規氏(日本老年医学会・東京大学)／中川威氏(日本老年社会学会・大阪大学)／小林正樹氏(日本基礎老化学会・お茶の水女子大学)／豆野智昭氏(日本老年歯科医学会・大阪大学)／畑亮輔氏(日本ケアマネジメント学会・北星学園大学)／山口裕子氏(日本老年看護学会・トヨタ自動車)／浜田将太氏(日本老年薬学会・医療経済研究・社会保険福祉協会)。講演の座長は、荒井秀典氏(日本老年学会理事長・国立長寿医療研究センター理事長)と葛谷雅文氏(名鉄病院病院長)が務めました。



開会挨拶は大島伸一理事長



重水大智氏(左)と研究代表者の新飯田俊平氏(右)



会場の様子



若手研究者表彰式の挨拶は
渡辺捷昭会長



表彰式で挨拶する荒井秀典氏



若手研究者表彰式記念撮影(後列：受賞者7名、前列：
左より、荒井氏、大島理事長、渡辺会長、葛谷雅文氏)



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7年3月から令和7年5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

積田 孝一 様 (東京都)	Yoshida Sawae 様 (岐阜県)	溝田 秀昭 様 (大阪府)
はなつる体操教室 (渡部一郎) 様 (神奈川県)		匿名希望 10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7年7月現在

〈委員長〉	井藤 英喜	東京都健康長寿医療センター 名誉理事長
〈副委員長〉	鳥羽 研二	東京都健康長寿医療センター 名誉理事長
〈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
	櫻井 孝	国立長寿医療研究センター 研究所長
	佐藤 真一	大阪大学 名誉教授
	柳澤 信夫	全日本労働福祉協会 会長

長寿科学振興財団機関誌 Aging & Health エイジングアンドヘルス
2025年 夏号 No.114 第34巻第2号 令和7年7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。