

Dia News



2019

No.97

巻頭言

加齢効果? 世代効果? 時代効果?

渡辺 修一郎

Dia Report

60代が考える想定寿命と老後資金
— 「50代・60代・70代の老後資金等に関する調査」結果より —

森 義博

フォーカス高齢社会

祖父母による孫育てと子どもの発育

森田 彩子

Dia Column

日本は海外の制度改革のスピードに後れを取っていないか?
— ダイア高齢社会研究財団と国際長寿センター共催シンポジウムに寄せて —

大上 真一



潮来花嫁さん(茨城県潮来市)



こうのとりの里(千葉県野田市)



信州の春(長野県須坂市)



常陸風土記の丘(茨城県石岡市)

03 巻頭言

加齢効果？ 世代効果？ 時代効果？

渡辺 修一郎（わたなべ・しゅういちろう）

桜美林大学大学院 老年学研究科 教授

愛媛大学医学部 1986 年卒。同学部衛生学助手、東京都老人総合研究所（現東京都健康長寿医療センター研究所）を経て 2002 年に桜美林大学大学院に異動。2008 年より現職。主に中高年者の健康の保持増進に関する研究、教育、実践活動に従事。日本応用老年学会および日本老年社会学会の理事、大原記念労働科学研究所客員研究員、世田谷区および志木市の高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定委員、ダイヤ高齢社会研究財団の客員研究員等を兼任。

04 Dia Report

60代が考える想定寿命と老後資金

森 義博（もり・よしひろ）

—「50代・60代・70代の老後資金等に関する調査」結果より—

ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 シニアアドバイザー

一橋大学経済学部卒。1981 年明治生命保険（当時）入社、同グループの研究所で少子高齢化問題、介護保険制度などを研究。2015 年当財団企画調査部長、本年 1 月から現職。主な著作は「介護経験者に訊いた『仕事と介護の両立』」（東京都 家庭と仕事の両立支援ポータルサイト）、「副業・兼業の普及促進と FP 資格を活かした生涯現役プラン」（日本 FP 協会『FP ジャーナル』2019 年 4 月号）など。CFP、1 級 FP 技能士。

08 フォーカス高齢社会

祖父母による孫育てと子どもの発育

森田 彩子（もりた・あやこ）

東京医科歯科大学 国際健康推進医学分野 講師 医学博士

東京大学特任助教、東京医科歯科大学助教を経て 2018 年より現職。

ダイヤ高齢社会研究財団の客員研究員も兼務。

三世代交流による健康効果や幼少期から老年期にかけての社会的健康決定要因の健康影響を研究している。

10 Dia Column

日本は海外の制度改革のスピードに後れを取っていないか？

大上 真一（おおがみ・しんいち）

—ダイヤ高齢社会研究財団と国際長寿センター共催シンポジウムに寄せて—

国際長寿センター（ILC - Japan）室長

成蹊大学法学部卒業。出版社取締役を経て 2008 年より国際長寿センターに参加。主に高齢社会に関する国際比較研究事業に携わる。論文に「Intergenerational Living」（RSA Journal 2018）、「『第 8 回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査』から見た高齢者の社会参加・社会貢献」（高齢者の生活と意識 内閣府 2016）などがある。

12 Dia Information

表紙写真について一言 「潮来花嫁さん」

“ギッチラ ギッチラ ギッチラコ”の歌詞で知られる「潮来花嫁さん（嫁入り舟）」は、昭和 31 年に松竹映画「花嫁募集中」とタイアップし“ミス花嫁”を募集したことがきっかけとなり、花村菊江さんが歌った「潮来花嫁さん」の大ヒットで全国的に知られるようになったようです。しかし、生活形態や交通手段の変化により、「嫁入り舟」はいったん姿を消してしまいました。その後、昭和 60 年に開催された「つくば国際科学技術博覧会」潮来の日イベントとして復活させたことがきっかけで、現在は「水郷潮来あやめまつり」を代表する行事となりました。潮来市では、毎年“サツパ舟”で嫁く花嫁さんを公募しているそうです。

※ PHOTO 448 SCHOOL：千葉県我孫子市で写真愛好家を指導している吉羽健二郎夫妻の名前—よしば（448）—に因んでいます。

加齢効果? 世代効果? 時代効果?

桜美林大学大学院 老年学研究科 教授 渡辺 修一郎



2年前、日本老年学会と日本老年医学会の「高齢者に関する定義検討ワーキンググループ」は、高齢者の定義を75歳以上とすべきと提言した。その根拠の一つは、現在の高齢者の身体機能変化が、10～20年前より5～10歳遅延する現象がみられることにあるが、老化研究では、その背景に何があるのかを見極めることも大切である。

ある一時点で得たデータを分析する横断研究結果には、加齢そのものによる変化である加齢効果とともに、若い頃、他の世代とは異なる影響を受けたことによる世代効果（コホート効果）が影響する。世代効果の例として、1993年に中学校で、1994年に高校で実施された家庭科の男女必修化をあげてみる。教育改革の効果があれば、現在の男性のみに40歳前後で食生活のあり方に相違があるはずである。また、現在の75歳と15年前の75歳を比較する際も世代効果の考慮を要する。15年前に75歳であった人々は、15歳頃までの成長期を戦争時代に過ごした。食糧難のもとで育った世代効果が老化による変化を過大評価させている可能性がある。

同じ対象者の変化をみていく縦断研究結

果には、加齢効果とともに時代効果が影響する。時代効果とは、時代の変遷に伴い、対象者が同じ方向の影響を受けることである。例として、肉の摂取量の変化（輸入や流通、経済状況の変化を受ける）や、白血球数の変化（感染症の減少や喫煙率低下の影響を受ける）などがあげられる。

しかし、老化研究を悩ませるのは上記のバイアスだけではない。その一つが選択的バイアスである。厚生労働省の不適切な母集団推計などからなる毎月勤労統計の不正問題は、国の統計をしばしば活用する研究者を震撼させた。老化研究では、心身機能が低下している人ほど、調査への参加率が低下するため、加齢による変化を過小評価しがちとなる。調査結果の評価の際には対象に偏りがいないか常に目を光らせておく必要がある。さらに忘れがちなバイアスとして介入効果がある。調査は対象者に自己を振り返るきっかけを与える。そのため介入研究でなくとも、調査後に生活態度や意識に何らかの変化を生じる者もいる。調査を行うということ自体が何らかの介入効果をもたらすということを念頭に私たちは調査を行わなければならない。

60代が考える想定寿命と老後資金

—「50代・60代・70代の老後資金等に関する調査」結果より—

ダイヤ高齢社会研究財団 企画調査部 シニアアドバイザー 森 義博



「高齢社会におけるライフプラン」を研究分野の1つに掲げるダイヤ財団では、2017年秋にシンポジウム「100歳までのライフプラン —将来の経済リスクに今から備える—」を開催し、人生100年時代を生き抜くための学び方、働き方、資産形成のあり方などについて議論しました。

しかし、超長寿を前提とした人生設計の重要性は、まだ十分世の中に浸透しているとはいえません。同年に実施した「40代・50代正社員の退職・引退に向けた意識に関する調査」では、想定する自身の寿命（※）が平均寿命にすら届かない人が少なくないことが明らかになりました（『ダイヤモンドニュース』No.93「あなたの“想定寿命”は十分？」）。

これらを踏まえ、老後資金準備に直面する世代の実態と意識をより詳細に確認するため、本年2月、50代から70代の4,329名を対象にアンケート調査を実施しました。

（※）予想や願望ではなく、人生設計として想定する自身の寿命。当財団ではこれに「想定寿命」と名付けました。

1. 調査の概要

- 調査期間：2019年2月15日～2月18日
- 調査方法：インターネット — (株)マクロミルの登録モニター対象
- 調査対象：①定年制のある民間企業の正職員の男女（50～64歳）：1,855名
②定年を経験後、現在就労中の男性（60～79歳）：1,238名
③定年を経験後、現在無職の男性（60～79歳）：1,236名
- 調査内容：図表1参照

2. 調査結果

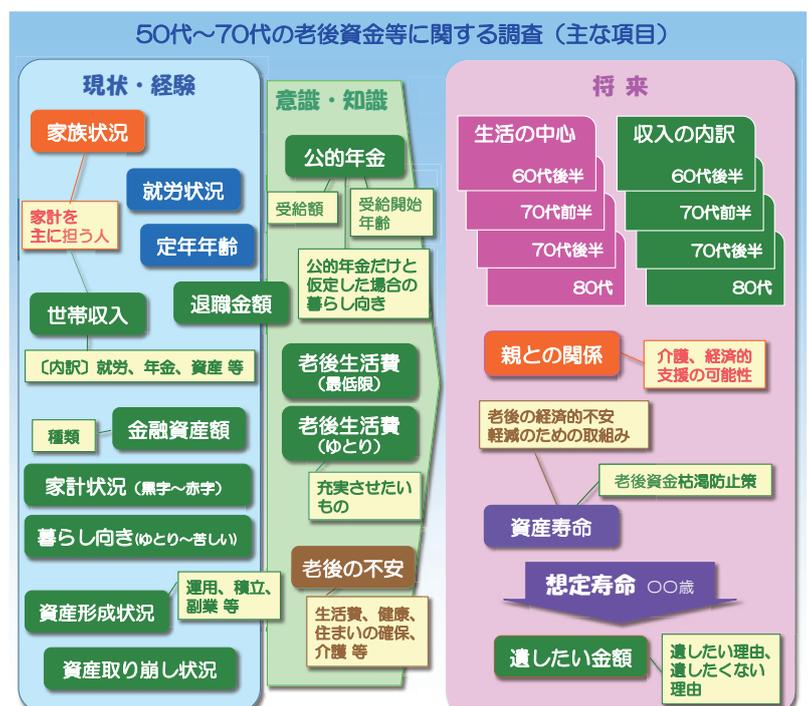
この調査は、50代の現役正職員から定年を経験した70代まで幅広い年齢層を対象とし、また質問項目は図表1のように多岐にわたりますが、本稿では定年等を節目に大幅な収入減に直面する世代である60代の老後資金問題を中心に、調査結果の一部をご紹介します。

家計の状況

定年を経験した60代の男性に、毎月の家計の収支状況を尋ねました（図表2）。

就労中の人（再雇用のほか、再就職や自営等も含む）の場合、60代前半・後半とも4割強の世帯が黒字基調です。赤字の月が多い、あるいは常に赤字だと回答した割合は、60代前半は4人に1人、後半は2割弱と少数派でした。

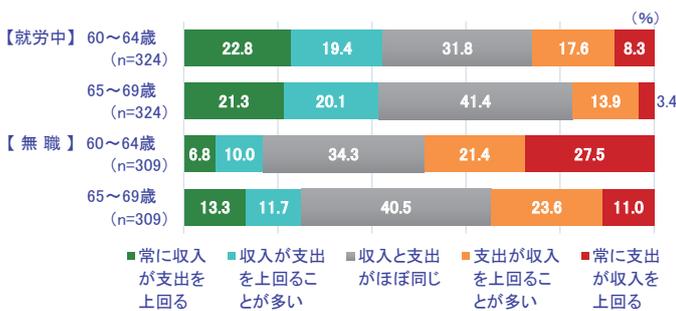
図表1 主な調査項目



赤字世帯の割合の違いには、公的年金の受給の有無も影響していると考えられます。

一方、無職の場合、60代前半の約半数が赤字基調だと答え、中でも4人に1人は常に赤字だとしています。子どもの教育費や住宅ローンなどが継続している場合がある一方で、厚生年金が未受給または報酬比例部分だけという世代で、退職金などのストックを取り崩している世帯が多いものとみられます。60代後半になるとフロー面の厳しさが緩和される傾向がみられますが、就労している人と比べると、収支状況には明らかに違いが認められます。

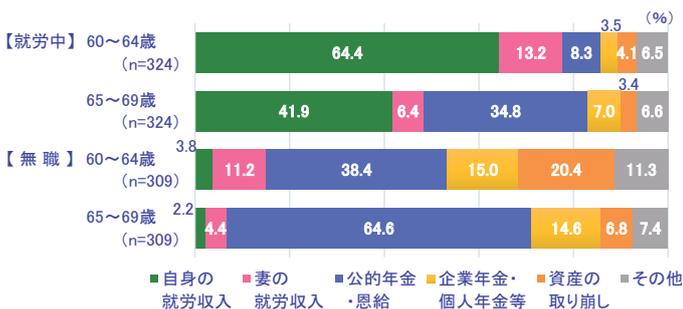
図表2 60代男性(定年経験者)の毎月の家計収支
(大きな買い物や旅行などの特別な支出は除き、ローン返済は含む)



世帯収入の構成

就労中の人の場合、定年を過ぎて収入がダウンしても、60代前半では家計収入の3分の2を自身の就労収入が占めています。厚生年金が満額受給できる60代後半になると、就労収入と公的年金がかなり拮抗してきます(図表3)。

図表3 60代男性(定年経験者)の世帯収入の内訳(回答者の平均値)

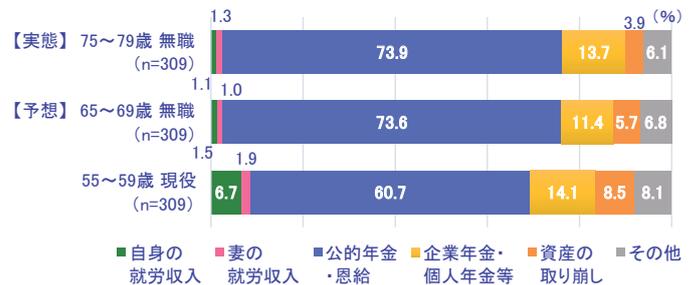


一方、無職の人の場合、60代前半でも公的年金が4割近くを占め、家計の2割を資産の取り崩しで賄っていることがわかりました。

それでは、多くの人が引退している70代後半の世帯収入の構成はどのようになっているのでしょうか(図表4)。

70代後半の無職の人の実態をみると、世帯収入の4分の3が公的年金です。10年後輩の60代後半(無職)の人も、この点は正確に予想していることがわかります。一方、さらに後輩の50代後半の正職員の予想を見ると、実態よりも公的年金の割合が低く、資産の取り崩しの割合が高いという特徴が見られます。50代の人たちは、公的年金の受給額について幾分厳しめに予想しているといえそうです。

図表4 70代後半の世帯収入の内訳——70代後半男性の“実態”と50代・60代男性の“予想”の比較



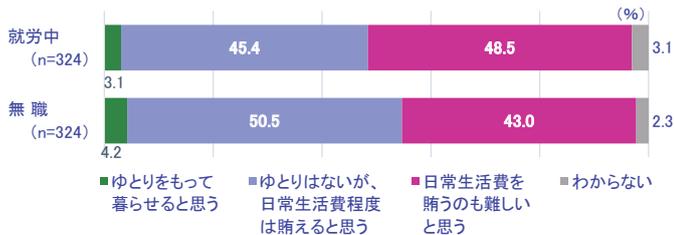
仮に収入が公的年金だけだったら

就労から引退後は一般的には公的年金が収入の中心になりますが、仮に収入が公的年金だけだったとしたら、暮らし向きはどのようになると考えているのでしょうか。公的年金が満額受給できるようになった60代後半男性の回答は図表5のとおりです。

公的年金だけでもゆとりをもって暮らせるだろうと回答した人はわずかですが、日常生活費程度は賄えそうだと考える人まで含めると、現在就労中の人でも48.5%、無職の人では54.7%に達します。一方、日常生活費を賄うのも難しいと答えた人も半数近くにのぼります。「日常生活費程度」をどのくらいの水準と認識しているかには個人差があ

り、また保有資産の多寡による感覚の違いも考えられますが、公的年金だけで日常生活費が賄えるかどうかの評価はほぼ二分という結果になりました。

図表5 収入が公的年金のみと仮定した場合の暮らし向き（60代後半男性）



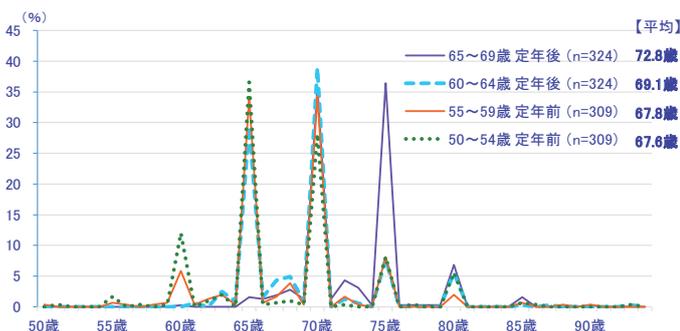
収入のある仕事を続けたい年齢

現在就労中の人に、収入のある仕事を何歳まで続けたかを尋ねたところ、50代と60代前半の人の回答は「65歳」と「70歳」に大きく分かれ、平均は68歳前後という結果でした（図表6）。

「60歳」での引退を希望する人は極めて少数です。50代前半の人でも1割強にすぎず、50代後半になるとさらに半減しています。

50代後半の人の引退希望年齢は「65歳」と「70歳」が拮抗、60代前半になると「70歳」がトップとなり、「65歳」との間に10ポイント近くの差が生じています。60代後半で就労中の人は、その半数近くが「75歳」またはそれ以上の年齢まで働きたいと考えていることがわかりました。

図表6 収入のある仕事を続けたい年齢（50代正職員男性、60代定年経験男性＜就労中＞）

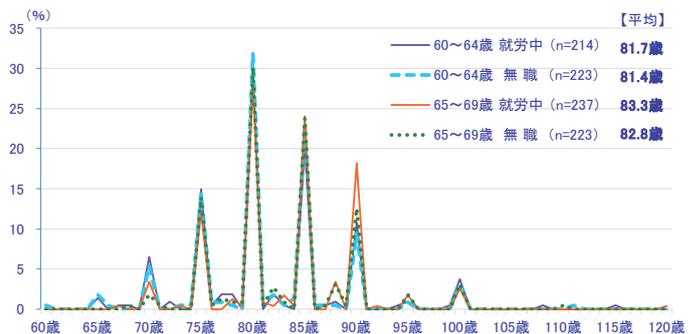


想定寿命

40代と50代の男女に訊いた「想定寿命」の平均が、平均寿命さえも下回る「78歳」だったことは、冒頭でご紹介したとおりです。

本稿では、60代の男性の回答をみてみましょう（図表7）。「想定寿命」の平均は、60代前半の人が81歳台、後半が83歳前後で、男性の平均寿命（81.1歳＜平成29年簡易生命表＞）こそクリアしたものの、65歳にその年齢の平均余命（19.6年＜同＞）を加えた84.6歳には届きません。また、最多回答が「80歳」である点は、40代・50代と同様でした。老後生活がしっかり視野に入っているはずの60代でも、長寿の実態を十分認識していない人が少なくないようです。

図表7 60代男性の「想定寿命」



残したい金融資産

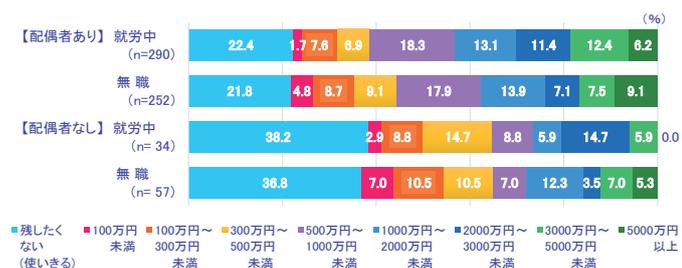
それでは、仮に想定寿命で生涯を終えるとした場合、その時点で金融資産をいくら残しておきたいと考えているでしょうか。60代後半の男性の回答は図表8のとおりです。

「残したくない」と考える人の割合に配偶者の有無による差があることは、多くの皆さんが想像されるでしょう。配偶者のいない人の4割弱、配偶者のいる人の2割強が、生涯で使いきりたいと考えています。

残したい金額の分布をみると、配偶者のいる人の場合、「500万円以上1,000万円未満」を選択した人が最も目立っています（図表8は金額の刻み方が均等ではないことに留意が必要）。

なお、金融資産を残したいと答えた人にその理由を尋ねたところ、配偶者のいる人では「配偶者に残したいから」がトップで、「子どもに残したいから」を大きく上回っており、残された妻の生活を真っ先に考える夫の姿がありました（図表は省略）。

図表8 仮に「想定寿命」で生涯を終えるとした場合、その時点で残したい金融資産額（60代後半男性）



老後資金が枯渇しそうになった場合の対処方法

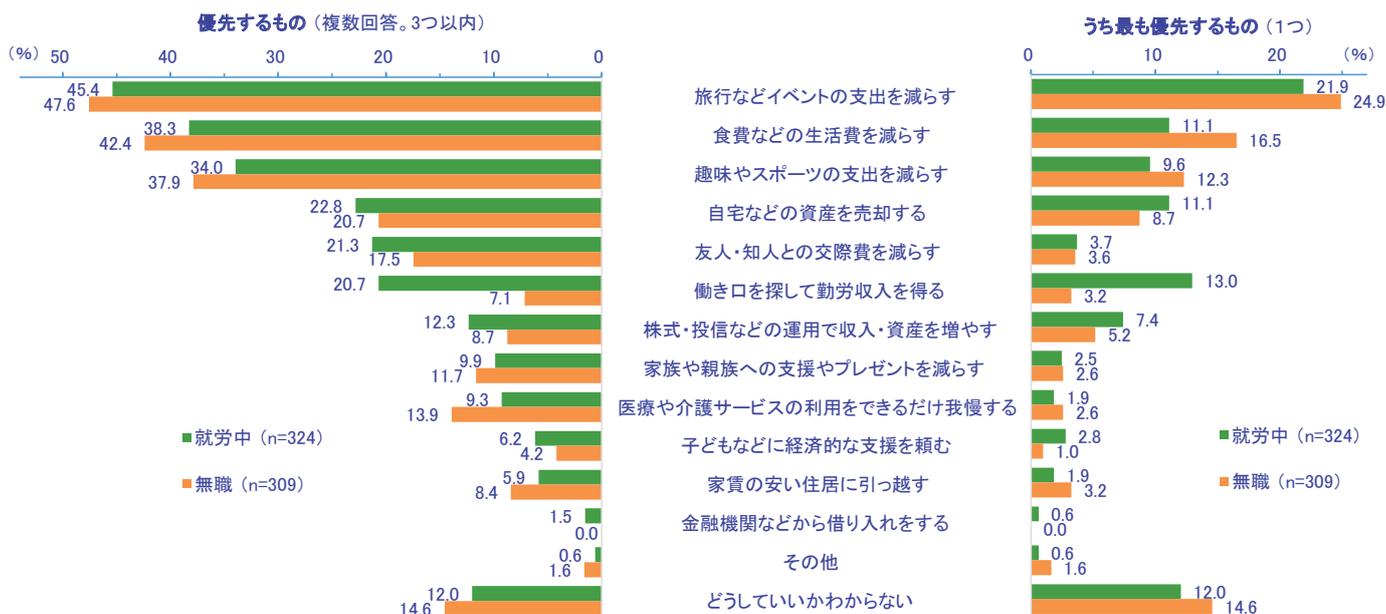
将来、仮に老後生活資金が底をつきそうな状況になった場合、どのように対処すると思うかと尋ねた60代後半の男性の回答が図表9です。

グラフの左側は3つまで挙げてもらった結果です。「旅行などのイベント」「食費などの生活費」「趣味やスポーツ」といった支出の削減が上位に並び、次いで、2割強の人が「自宅などの資産の売却」を挙げています。また、現在働いている人の2割が、「働き口を探して勤労収入を得る」と答えています。

さらに、そのうち最も優先するものを1つ選んでもらうと、右側のとおりで、「旅行などのイベント」が生活に必須ではないと考える人が多いためか、突出した結果となりました。注目したいのは、現在働いている人の2位が「働き口を探して勤労収入を得る」で、節約ではなく収入を、しかも資産運用などではなく働いて得ることを真っ先に考える人が相対的に多いことが分かりました。

誌面の都合で、本稿では60代の回答を中心に質問もごく一部に絞ってご紹介しました。今後、分析を進めつつ、機会をとらえて他の調査結果についてもご報告していきたいと考えています。

図表9 将来仮に老後資金が枯渇しそうになった場合の対処方法（60代後半男性）



祖父母による孫育てと子どもの発育



東京医科歯科大学 国際健康推進医学分野 講師

森田 彩子

1. 『孫育て』という祖父母の新しい役割

多くの祖父母にとって、孫は、生きていくはりあいや喜びを感じさせてくれる存在です。孫と接することで、若返ったように感じる人も少なくないのではないのでしょうか。終戦直後、日本人の平均寿命は約50年であり、孫が成人するのを見届けることができた祖父母は少数でした。しかし、それから平均寿命は30年以上も延伸し、現在では、孫、あるいは曾孫の成人を比較的健康な状態で見届けることができる祖父母が増えました。

同時に、ひとり親世帯、子育て貧困世帯、働く母親が増加し、『孫育て』という新しい役割が祖父母に期待されるようになっていきます。内閣府が20代から40代の男女を対象に行った意識調査では、8割近くが祖父母による育児や家事の手助けを望ましいと考え、半数以上が祖父母との近居や同居を理想と回答しました¹⁾。また、民間の調査会社が全国の孫を持つシニアを対象に行った意識調査では、半数以上が「子育ては、親自身で行うべきだが、娘や息子のために引き受けるべき」、3割近くが「頼ってもよいし、引き受けるべき」と回答しています²⁾。一般的に『孫育て』とは、「娘や息子に代わって孫を育てること」というよりも「親世代がSOSを発信した際に補助的に育児や家事を手伝うこと」を意味することが多いといえます。

『孫育て』をする際に重要なのは、孫の親とコミュニケーションを取り、適度な距離感を保つことです。孫や地域の子どもたちの世話を補助的にしている高齢者は、全く世話をしていない高齢者と比べて、長期的に健康を維持し、長生きするという報告がされています^{3) 4)}。しかし、親代わりとして孫を育てる高齢者は、心身ともに消耗しやすいことが報告されています⁵⁾。

2. 子育ての常識～今と昔～

子育てに関わる祖父母が増える一方、昔と今の子育てのギャップを感じてとまどう祖父母は少なくないようです。子育ての常識が大きく変わった背景には、子どもを取り巻く環境や健康課題の変化、子どもの発育や発達に関する研究が発展し、科学的根拠に基づいた育児指導が行われるようになったことがあげられます。例えば、戦後は低栄養が課題でしたが、現在は肥満を予防するため、テレビやパソコンをする等の画面を見ている時間やジュースやおやつを控えるように推奨されています。オーラルケアも、虫歯が当たり前の時代は過ぎ、生涯虫歯0を目指して、0歳児から虫歯や歯肉炎を予防するように指導がされています（表1）。

表1 現代における子どもの健康課題と育児指針の変化の例

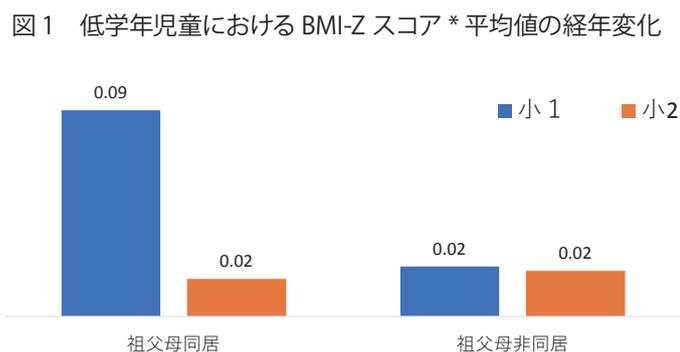
栄養	<p>栄養状態の変化：約40年前と比べて、栄養不良の児童が減る一方で、肥満の児童が女の子で2倍、男の子で3倍近く増加⁶⁾。</p> <p>環境の変化：自由に遊べる公園や空き地、そして歩く機会が減り、ゲームなど室内遊び中心の生活が横行。いつでもどこでも気軽にジュースやお菓子を買って食べることができるようになった。</p> <p>学童期は、体育の授業以外に運動やスポーツを実施し、ジュースやお菓子は控えることが推奨されている。</p>
オーラルケア	<p>虫歯の罹患率の変化：約40年前は小学校入学時点で9割以上の児童に虫歯があったが、現在は半分以下まで減少⁶⁾。</p> <p>環境の変化：昔は、歯ブラシやフッ化物配合製品は高価で入手しにくく、食後に漬物など固い繊維質の食べ物を噛んで汚れを落とすことが推奨されていた。現在は、子ども用に開発されたオーラルヘルスケア製品が入手しやすい状況にある。</p> <p>1日2回以上、食後にフッ化物が配合された歯磨き粉を使用したブラッシング、電動歯ブラシやフロスの使用が推奨されている。また、12歳位まで大人が仕上げ磨きすることが推奨されている。また、生涯虫歯や歯周病にならない生活を送るため、0歳から歯医者さんに通い、フッ素塗布やシーラントといった予防的処置を受けることが一般的になりつつある。</p>

3. 祖父母が同居すると孫の肥満リスクは高まる？

1970年代以降、欧米諸国では祖父母と同居する子どもが急増しており、祖父母同居が孫の成長に与える影響について、世界的な関心が高まっています。三世帯同居が低下する傾向にある日本でも、現在も約5人に1人の子どもが祖父母と同居していると推定されます。これまでの研究では、「祖父母が孫にお菓子やジュースを頻繁に与える」といった育児の知識における世代間ギャップを懸念する子育て世代の声が取り上げられ、祖父母と同居、または祖父母に世話をされている乳幼児は、小児肥満のリスクが高いことが報告されてきました。しかし、学童期以降の児童においては、一致した結果が報告されていません。そこで、私達の研究室では、2015年より継続的に調査している足立区の小学1年生約3500名を対象に、家庭環境や生活習慣、発育状況を詳細に調べ、近年問題となっている小児肥満のリスクが祖父母と同居している児童と同居していない児童で異なるのかを調べてみました。

解析の結果、祖父母と同居している児童は、自由な間食を許されている割合が、祖父母と同居していない児童と比べて138%と多いことが分かりました。しかし、1日あたりのジュースの摂取頻度、テレビなどの長時間視聴、身体活動の程度に大きな違いはないことが分かりました。そして、小学1年生の体格、出生体重、親の肥満度、母親の年齢、家族の社会経済的状況や世帯構成、そして上記の生活習慣の影響を調整したところ、祖父母同居児の方が、祖父母と同居していない児童と比べて、BMI-Zスコアが低下する（＝より肥満体型でなくなる）ことが示されました⁷⁾。

(図1)



*World Health Organization が 2007 年に発表した「子どもの標準成長曲線(性別・月齢別)」と比較した値。

現代の健康情報を学校で教わりつつ、基本的なセルフケアを自立して行えるようになる小学校低学年の子どもにおいては、祖父母同居によって小児肥満リスクが低くなることが示されました。家庭内に祖父母がいることにより、和食など高齢者の嗜好に合わせたヘルシーな食事が提供されている可能性なども示唆されます。

4. 祖父母パワーで子どもたちをより健康に

現在日本では、祖父母のサポート力をアップするべく、孫育ての心得えや今の子育ての知識を教えてくれる「祖父母手帳」や「孫育てガイドブック」を配布したり、「孫育て教室」や「孫育て講座」を開催したりする市町村や NPO 法人が増えています。現在の子育ての知識を学ぶことは、パパ・ママに安心感を与え、子どもの心身共に健全な成長を促すサポート体制を構築するのに役立ちます。アメリカやスウェーデンで行われた研究では、ひとり親や貧困世帯では、祖父母が同居していたり、積極的に関わっていたりする家庭の方が、肥満のリスクや、飲酒や喫煙、性行動を早期に開始するリスクが低くなることが報告されています^{8) 9)}。小児期における生活習慣や健康は、大人の健康の土台です。お孫さんや地域の子どもたちと関わっている、関わりたいという方は、パパ・ママに直接教えてもらうほか、地域の講座や情報サービスを活用して、次世代の子ども達の健やかな成長をサポートしてみたいはいかがでしょうか。

【参考文献】

- 1) 内閣府 (2014) 家庭における出産や子育てについての意識。平成 25 年度「家族と地域における子育てに関する意識調査」報告書。第 2 章。34-36
- 2) 北村安樹子 (2015) 祖父母による孫育て支援の実態と意識 - 祖父母にとっての孫育ての意味 - Life design report. 7. 15-24.
- 3) Gessa GD, Glaser K, Tinker A. (2016) The impact of caring for grandchildren on the health of grandparents in Europe: A lifecourse approach. 166-175.
- 4) Hilbrand S, Coall DA, Gerstorf D, Hertwig R. (2017) Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: a prospective study. Evolution and Human Behavior. 38. 3. 397-403.
- 5) Hadfield JC. (2014) The health of grandparents raising grandchildren: a literature review. J Gerontol Nurs. 40. 4. 32-42.
- 6) 文部科学省。学校保健統計調査。
- 7) Morita A, Ochi M, Isumi A, Fujiwara T. (2019) Association between grandparent co-residence and weight change among first-grade Japanese children. Pediatric Obesity. e12524
- 8) Deleire T & Kalil A. (2001) Good things come in threes; single-parent multigenerational family structure and adolescent adjustment. Demography. 39. 393-413.
- 9) Lindberg L, Nyman AE, Marcus U, Ulijaszek S, Nowicka. (2015). Low grandparental social support combined with low parental socioeconomic status is closely associated with obesity in preschool-aged children: a pilot study. Pediatric Obesity. 11. 313-316.

日本は海外の制度改革のスピードに後れを取っていないか？ —ダイヤ高齢社会研究財団と国際長寿センター共催シンポジウムに寄せて—



国際長寿センター(日本)室長 大上 真一

1. 2018年11月のシンポジウム「高齢化先進国の日本！ みんなが主役となって創る地域社会とは」の開催

国際長寿センターは世界17カ国に姉妹センターを持つ国際団体で、その使命は高齢者が役割を果たしていくこと、つまりプロダクティブ・エイジングを各国において促進していくことです。

このたび、ダイヤ高齢社会研究財団との共催で標記シンポジウムを行い、高齢者が社会で活躍するための海外および日本国内の先進的なしくみと実情を広く紹介することができました。あらためてダイヤ高齢社会研究財団および関係者の皆様にお礼を申し上げます（シンポジウムの内容は本年1月発行の『Dia News No.96』に掲載されています）。

2. ヨーロッパ社会の変容 パラダイムシフト

私たちは漠然と高齢社会が進行していくと必然的に医療費や介護費用が増えていくことはやむを得ないと考えていないでしょうか？ところが、海外データを見てみると必ずしもそうはなっていません。下表を見ると、オランダ、イギリス、デンマークの諸国において、高齢化率は年々上がっているにもかかわらず介護サービス利用者率は減少しています（ドイツは近年介護保険料を2割上げてサービスを増やしました）。また平均在院日数については日本は減少傾向にあります。海外諸国においてはもともと少ない在院日数をさらに減少させる努力をしていることがわかります。

この違いをどのように考えればいいのでしょうか？

(表) 日本とヨーロッパ各国の介護サービス受給者、平均在院日数

	日本	オランダ	ドイツ	イギリス	デンマーク
高齢化率	27.7% (2017年) 23.0% (2010年)	18.5% (2017年) 15.3% (2010年)	21.2% (2017年) 20.7% (2010年)	18.1% (2017年) 16.2% (2010年)	19.1% (2017年) 16.3% (2010年)
介護サービス利用者率 (65歳以上) 第1号被保険者	17.8% (2015年) 16.5% (2010年) (要介護認定者)	13.3% (2015年) 19.5% (2010年)	13.6% (2016年) 11.9% (2010年)	9.1% (2016年) 12.4% (2010年)	11.6% (2012年) 13.0% (2010年)
平均在院日数 (急性期)	16.5日 (2015年) 18.2日 (2010年)	5.0日 (2016年) 5.6日 (2010年)	7.5日 (2016年) 9.5日 (2010年)	6.8日 (2016年) 7.4日 (2010年)	5.5日 (2015年) 5.9日 (2010年)

出典:厚生労働省、統計局、OECD、Eurostat

単に、ヨーロッパ先進国においては高齢者へのサービスを減少させて厳しい生活を強いていると考えてよいのでしょうか？

そうであれば、ヨーロッパの高齢者は極めて従順で政府の緊縮政策に唯々諾々と従っていることになりませんが、そのようなことが実際に起こっているのでしょうか？

また、ヨーロッパにはキリスト教の伝統があるから奉仕の精神が違うのではないか、またもともとボランティアの伝統があるから…という声も聞かれます。

国際長寿センターでは、この数年間にわたって表で示した各国について現地を訪問して実際に多くの人々に会ってインタビューを行い、そこに暮らす高齢者がどのような制度のもとでどのように自らの生活をコントロールしているのか、社会に貢献しているのかなどを調べてきました。

今回のシンポジウムではキーワードとして現在のヨーロッパにおける「パラダイム・シフト」が強調されました。その内容は、「(支援を)してあげる」のではなく「(本人が)することを支える」、という高齢者支援の際のパラダイムシフトでもあり、また「地域の中の課題を住民みんなで解決策を作っていく」というものでした。

このパラダイムシフトは近年とくに速いスピードで進んでおり、それは一部の人ではなく多くの人々の努力の積み重ねによって成り立っているというのが私たちの印象です。例えば、イギリスではボランティア活動が活発で多くの高齢者がチャリティ団体に属して活躍していますが、ロンドンで出会ったある高齢者支援ボランティアは以下のように語りました。「30年前にはボランティア活動はほとんどなかった」「20年前にリタイアしたが当時は高齢者は病院に行くのも全部自力で行かなければいけなかった。行ったら行っただ、病院の中でどうしたらいいのかわからなかった」。

つまり、以前からあった社会貢献の伝統をそのまま引き継

いで現在、高齢者の社会参加が活発なのではなく、過去のよき伝統を再活性化させ、現代化する努力を長い間続けてきているのです。

3. 各国のインタビューから

今回のシンポジウムでオランダ国際長寿センターのマリエック・ヴァン・デル・ワール氏は「福祉国家」から「参加型社会」への変化を説明しました。そのオランダではボランティアによる高齢者支援という構図からさらに一歩進んだ変化が起こっています。

オランダのライデン市にある福祉組織 Radius のチームリーダーであるマリアンヌさんは「私たちの活動はどれほど本人が作るネットワークを強化できているのか？反省しているところですよ」と発言しました。

「例えば食事会では、ボランティアが食事を作ってカフェのように人々はそこに来て食事をします。弱い立場の人々は日々の料理を心配しなくてもいいのですが、いま最も考慮していることは、そうすることで本人自身のネットワークを大きくすることができるのだろうかということです。このように提供されると、近所に何かをお願いする必要もなく、自分の住んでいる周辺でのネットワークの強化にはかえって役に立たないように思えるのです。いままでの活動も悪いことではないし、多くの人には必要なことですがよりよい形があるのではないかと思うようになりました」。

つまりここでは、マッチングシステムも利用して、サービスを提供する人、受ける人という境界をなくそうとしているのです。

また、ボランティア組織 Humanitas の元国際企業人事部長のルースさんと大学事務局に勤めていたハンスさんは以下のように語っています。「福祉国家は受け身の高齢者



オランダ 福祉組織Radiusの
マリアンヌさん

を作ってきたが私たちはそうはなりたくない。自主性を強調すべきだという気持ちが市民の中で一般的になっているのです」。

二人は「家計簿支

援」ボランティアです。孤独に陥った人や離婚や死別の際に残された人は、請求書の処理や金銭管理などがよくわからないというストレスを抱えることが多いのでそれを支援しています。活動は分業化されていてルースさんは数多いボランティアと利用者のマッチングなどのコーディネート専門で、ハンスさんは実際に高齢者に会っています。活動のポイントは「本人が自立して自らやるのがポイントなので失敗をしてもすぐには手を出しません。それを後から訂正するように心がけています」とのことです。



ボランティア組織Humanitasの
ルースさん(左)とハンスさん(右)

4. 結び

以上はささやかな例ですが、私たちの印象ではヨーロッパ各国の医療・介護費用の抑制の背景には、単に政策担当者の努力やケア関係者の努力だけがあるわけではありません。むしろ、20年、30年にわたって伝統的な地域活動を現代的に再編しながら育て上げ、さらに「してあげる」ボランティアから共に地域を作っていくというパラダイムシフトが起こりつつあると思われます。そこには高齢者本人の自立を求める価値観の転換があります。

以上はヨーロッパの例ですが、むしろ日本でも仮に一度低下したことがあっても高齢者自身が取り戻した力をベースにして地域づくりを行っている場所は数多くあります。海外の例も参考にしながらそれらの優れた活動を日本全国でも展開していくことが私たちの課題であると言えます。私たちの研究がいささかでも貢献できれば幸いです。

<国際長寿センター国際比較研究報告書のURL>

以下から報告書全文を入手できます。

<http://www.ilcjournal.org/study/index.html>

50代・60代・70代の老後資金等に関する調査

公的年金だけでは老後の生活資金は賅えないというデータもあり、老後資金の不足分を準備していく必要があります。そこで、本年2月、老後資金準備に直面する世代の50代から70代を対象（4,329名）に、老後資金に関する意識と実態をより詳細に確認するアンケート調査を実施しました。

「何歳まで生きることを想定しているか」、「老後生活費として最低限必要な金額は」、「公的年金は何歳から受け取りたいか」など質問項目は多岐にわたりますが、本誌では定年等を節目に大幅な収入減に直面する世代である60代の老後資金問題を中心に、調査結果の一部を4～7ページで紹介しています。なお、調査結果は今後ホームページでも発信していく予定です。

シンポジウム記録集を発行

高齢化先進国の日本! みんなが主役となって創る地域社会とは (無料)

昨年11月に開催したシンポジウムの記録集です。本記録集は、高齢者が個々に置かれた状況に応じて他者のために力を発揮する「プロダクティブ・エイジング」を実現する国内外の最新事例の講演と、当該事例が示す「高齢者が主役となって創る地域社会」をテーマとした講演者全員参加でのパネルディスカッションという構成になっています。

第1部:「海外の最新トレンド」

- 講演1 「地域ケアと高齢者の地域貢献に関する海外のトレンド」(松岡 洋子氏)
- 講演2 「地域のシニア(オランダの場合)」(マリエック・ヴァン・デル・ワール氏)

第2部:「日本の最新トレンド」

- 講演3 「日本における高齢者の地域参加、社会貢献」(服部 真治氏)
- 講演4 「住民自らが創り出すつながりあう場づくり」(瑠璃川 正子氏)
- 講演5 「高齢者の主体性を引き出す通いの場づくり」(瀧澤 由紀氏)

第3部: パネルディスカッション (講演者全員)

「みんなが主役となって創る地域社会とは」

ご希望の方は財団までご連絡ください。
なお、電子書籍「ダイヤ財団ライブラリー」
(右のQRコード)でもお読みいただけます。



論文発表

(*は財団研究員)

土屋瑠見子*, Björn Slaug, 石橋智昭*: The physical housing environment and subjective well-being

among older people using long-term care services in Japan. (日本の介護サービス利用者における屋内住環境と主観的健康感) [Journal of Housing for the Elderly] (原著論文)

島田今日子・兪今*: 「地域在住の後期高齢者における睡眠状況と社会的孤立の関連」『田園調布学園大学紀要 第13号』(2019年4月刊行)

講演など

澤岡詩野: 杉並区健康づくりリーダーの会研修会で「改めて考える、人生100年時代の健康づくりリーダーとは?」を講演。(2019年2月27日)

澤岡詩野: 横浜市中区地区社協研修会で「高齢者がいきいきと暮らせるまちづくり: つながりの輪を地域にひろげていく為には?」を講演。(3月5日)

澤岡詩野: さいたま市社協市民講座で講演「無理をしない、ゆるやかなつながり方; ヒトリをより豊かにする為の『つながり』とは?」とグループワークを実施。(3月8日)

澤岡詩野: 藤沢市明治市民センター講座で「未来 Redesign 講座(入門編)~人生100年時代の波に上手に乗ろう!~」を講演。(3月9日)

澤岡詩野: 横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザボランティア研修会で「『人生を豊かにする第三の居場所』としてのボランティア」を講演。(3月14日)

石橋智昭: 東京都健康長寿医療センター研究所主催公開シンポジウム「介護福祉領域における高齢者就業の展望」で高齢者人材活用の先進事例のパネルディスカッションに登壇。(3月16日)

澤岡詩野: シニア社会学会シンポジウム「人生100年時代を豊かに生きるためのICTの可能性」で企画運営とコーディネータを担当。(3月16日)

澤岡詩野: 中野区東山会館女性限定講座で「人生100年時代の第三の居場所づくり」を講演。(3月22日)

寄稿

(*は財団研究員等)

長田久雄・中村桃美*・森下久美*: 「高齢者の雇用には何が必要か; ジェロントロジー活用の可能性」東京都社会保険労務士会会報『社労士 TOKYO』2019年1月号

澤岡詩野*: 「大衆長寿社会を豊かに生きる『ゆるやかなつながり』と『地域コミュニティ』の在り方」『社会教育』2019年2月号

森義博*: 「副業・兼業の普及促進とFP資格を活かした生涯現役プラン」NPO法人日本ファイナンシャル・プランナーズ協会『FPジャーナル』2019年4月号(誌上講座)

発行者 公益財団法人 **ダイヤ高齢社会研究財団**

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-34-5 VERDE VISTA 新宿御苑 3F
TEL: 03-5919-1631 FAX: 03-5919-1641
E-mail: info@dia.or.jp http://www.dia.or.jp

編集人: 佐藤博志 デザイン・印刷: 橋本確文堂 (三菱製紙ホワイトニューVマット) 発行: 2019.4.25 No.97