

高齢社会と生活

the Aged Society and Lives

永井 広克

NAGAI Hirokatsu

はじめに

2010年9月15日付けの北日本新聞によれば、100歳以上の高齢者が全国で過去最高の4万4449人に上り、昨年より4050人多く、40年連続の増加で、富山県内では男性73人、女性483人の計556人で過去最多で、人口10万人当たりの100歳以上は50.78人で全国12位だと言う。100歳以上の高齢者数の調査は1963年に始まり、その年は153人だったが、1998年に1万人を突破し、2009年には4万人を超え、2010年には男性5869人、女性3万8580で、女性は86.8%を占める。

人間は生理学的には125歳まで生存出来ると言われているが、いまだかつてそれほど長生きした人はいない。中央アジア辺りで、それくらい生存した人が存在することが伝えられたこともあったが、正確な生年月日が不明の場合がほとんどで、今では眉唾物とされている。かつてギネスブックに世界一の長寿者として認定された泉重千代さんも、今では正確な生年月日は不明だとされている。したがって現在の日本は世界一の長寿国であるから、今の日本の最高齢者が正確な年齢での長寿者であると言える。ちなみに最高齢者は佐賀県の女性で113歳、男性の最高年齢者は京都府の男性でやはり113歳である。

100歳以上の高齢者が増加したということは、裾野の高齢者が増加したということである。9月20日付の北日本新聞によれば、65歳以上の高齢者が944万人で総人口に占める割合は23.1%に達し、80歳以上は800万人を突破した。男女別では男性は1258万人で、全男性人口の20.3%を占め、女性は1685万人で全女性人口の25.8%を占めるようになった。今や5人に1人が高齢者となった。

これだけ高齢者が増えたのは、第1に生活水準が向上し、豊かな食生活と快適な住生活が営め、第2に医療水準が向上し、今やガンでさえ不治の病ではなくなり、ほとんどの病気は治癒できるようになった。第3に不時の災害が少なく、時には地震が起こるが、治水対策が功を奏し、大量の死者が出る水害などは起こらなくなった。第4に平和で戦争で命を落とす人がいないためである。感染症や災害や戦争などで若くして亡くなる人が多いと平均寿命は短くなるが、感染症も災害も戦争もなければ天寿をまっとうする人が多くなる。

しかし日本はここ10年余り、年間自殺者が3万人を超えている。先進国の中では自殺率が突出している。性別では女性に比べて男性が圧倒的に多く、年齢では中高年が多く、60歳以上の高齢者も少なくない。長生きする人が増加したが、必ずしも幸せな生活を送ってわけではない。

そこで本稿では、高齢社会の現状を踏まえつつ、幸せな高齢生活を方策を探りたい。

1. 高齢社会への道

65 歳以上の高齢者は今では 3 千万近くに達し、総人口に占める割合は 20%を超え、日本社会は超高齢社会になった。メディアでは相変わらず高齢化社会という言葉が使われているが、社会学では高齢化社会どころか高齢社会でもなく、超高齢社会と呼ぶ。

ここで 1970 年以降の高齢者像の変化を以下に示す。

	1970 年代～	1995 年～	2005 年～	2013 年～
高齢化率	7%～	14%～	20%～	25%～
高齢者の存在	増えてきた感じ	影響が出始める	特別でなくなる	積極的取り込み
社会の呼称	高齢化社会	高齢社会	超高齢社会	成熟社会
社会のパターン	就労世代を中心とする円	円のひずみが出始める	焦点をふたつ持つ楕円社会へ	楕円型社会の完成
高齢者に対する社会の見方	エイジズム	エイジズムを超えて	プロダクティブ・エイジングへ	プロダクティブ・エイジングの確立
高齢者への施策	無前提に保護	保護への疑問	要保護者を区別	共生社会

欧米諸国は 100 年位の歳月を経て、緩やかに高齢化が進展してきたが、日本はここ 40 年ばかりの間にあわただしく進展した。そのために高齢化に対する施策が追いつかず、少子化と絡めて右往左往している。就労世代のみを社会の中心とするエイジズム社会のイメージを固執しているわけだが、これからは就労と社会参加という焦点をふたつ持つプロダクティブ・エイジング社会をめざすべきである。

今や高齢者が 20%を超える超高齢社会に突入したが、なぜ 20%かという、「20 対 80」という法則、つまり企業の利益は 20%の上客によってもたらされることから、人であれ物であれ 20%を占めると、社会全体の方向性を決めるからである。ちなみに 7%を超えると高齢化社会になるが、7 という数字はマジカルナンバーでひとまとまりを表し、14%は商品の普及曲線でどんな商品でも 14%占めるようになると、あとは加速度的に普及していくので高齢化に関しても用いられている。今は高齢者が 23%を占めるまでになったので、超高齢社会は目前に迫っている。近いうちに高齢者が 5 人に 1 人となり、右を見ても左を見ても高齢者が目に付くようになるだろう。

2. 高齢者に対する偏見

高齢者に対するイメージは心も身体も老い衰え、ぼけたり認知症にかかる人も多いと思われがちである。そこで高齢者に対する偏見を調べてみよう。

年をとると耳や目が衰えがちになる (○)

年をとると無理な運動ができなくなる (○)

肉体的な力は年をとると衰えがちなる (○)

- 年をとると新しいことを学ぶのは、若い人よりも時間がかかりやすい (○)
- 年をとると反応が若いときよりも鈍くなる (○)
- ほとんどの高齢者は頑固で、なかなか自分の考えを変えることはできない (×)
- ほとんどの高齢者は新しいことを学ぶことは難しい (×)
- ほとんどの高齢者は一人ぼっちで、寂しい気持ちでいる (×)
- ほとんどの高齢者はめったに怒ったり、いらいらしたりしない (○)
- 高齢者の10人に1人ぐらいは施設で暮らしている (×)
- ほとんどの高齢者は若い人ほどきびきび働くことは難しい (×)
- 65歳以上で車を運転する人は、若い人よりも事故を起こすことが少ない (○)
- 高齢者は若い人より、仕事場で怪我をすることは少ない (○)
- 退屈している高齢者はほとんどいない (○)
- ほとんどの高齢者は、多くの時間を寂しい気持ちで過ごしている (×)
- 高齢者の10人に8人ぐらいは健康で、ふつうの生活を送ることができる (○)
- 1人暮らしの高齢者の半分以上は、経済的に困っている (×)
- ほとんどの高齢者は記憶力が落ちたり、呆けたりする (×)
- ほとんどの高齢者は、異性に対する興味を失っている (×)
- ほとんどの高齢者は、なにか仕事をしたいと思っている (○)
- 高齢者の健康状態や生活条件は、ずっと変わらない (×)

おそらく社会通念から言えば、以上のことがらにはほとんど(×)がつくだろうが、現実には(○)がけっこう多い。高齢者といっても65歳から74歳までの前期高齢者と75歳以上の後期高齢者とでは状況がことなるだろうが、意外に健康で日常生活に支障のない人が多い。

新聞記事によれば、50代、60代の体力が伸びているという。人生百年時代が到来しつつある。運動習慣のある者の割合も60歳～69歳が男性36.3%、女性40%で、70歳以上は男性39.3%、女性28.4%で、それ以下の世代より高い。これは現役世代よりも自由時間が圧倒的に多いことに加え、寝たきりにならないために自ら積極的に運動を行なっているのだろう。ちなみに一番低いのは30歳～39歳の男性18.8%、女性16.3%である。子育てに加え、職場では中堅として仕事が過密なのだろう。

20～29歳は男性22.7%、女性14.1%で、30～36歳は男性18.8%、女性16.3%にすぎない。若者世代の運動習慣が少ないが、それに呼応するかのように朝食もその世代の欠食率が高い。ちなみに20～29歳の欠食率は男性が28.6%、女性24.9%で、30～39歳は男性30.2%、女性16.3%である。性別をみれば、運動習慣も朝食の欠食率も女性よりも男性の方が多い。男性は運動習慣はあるが、朝食抜きが多く、女性は運動習慣は少ないが、朝食は抜かない傾向がある。でも20歳代の女性でも4分の1が朝食を食べない、時間がないこともあるだろうが、ダイエットで朝食抜きの女性もいる。成長期の若者が朝食を食べない割合が高いが、これでは中高年になってから心にも身体にも不調が出ることも考えられる。その点、今の中高年は朝食の欠食率は少ない。年代が上がるにつれて欠食率は少なくなるが、70歳以上では男女とも僅か3%余りにすぎない。高齢者は一日のうちで一番大事で、一日の活動の源である朝食をしっかりと取っているのも、ますます元

気で長生きするものと思われる。

3. 高齢者の就業

高齢期を幸せに送るには、まず健康でなければならない。病気がちや寝たきりであっては本人だけでなく、家族など周りの人も幸せになれない。それに経済力がなくてはいけない。食うや食わずの生活では幸せになれない。エンゲル係数が低くて、文化的な生活を享受できる経済力が必要である。しかし格差社会は高齢者にも忍び寄っている。世帯単位で所得格差の大きさを示すジニ係数はしだいに1に近づいている。格差が大きいほど1に近づくが、2008年は0.53となり、1962年以降最大となった。これは賃金所得が少なく、年金収入に頼る高齢世帯が増加したことを示している。ただ所得から税や社会保険料を差し引き、社会保障給付を加えた手取りともいえる再分配所得に基づくジニ係数は0.37に低下し、当初所得と比較した社会保障制度による改善効果は29.3%と過去最高だった。ちなみに当初所得の平均は約445万円である。

445万円は勤労者の給与所得の平均とほぼ同額だが、高齢者の就業希望の理由は、男性は「健康を維持したい」が30.6%、「収入を得る必要が生じた」が15.9%、「知能や技能を生かしたい」が13.8%、「時間に余裕ができた」が10.4%で、女性は「健康を維持したい」が30.5%、「収入を得る必要が生じた」が21.2%、「時間に余裕ができた」が11.2%、「知能や技能を生かしたい」が8.0%である。ちなみに55～64歳は男性は「失業している」、女性は「収入を得る必要が生じた」が一番多い。高齢者は健康のため、64歳以下の中高年は経済的な理由が一番多い。

では就労準備として何しているかといえば、「健康・体力づくり」が44.4%、「就労したいが、努めていることは特にない」が21.6%、「就労したくない」が20.0%、「人的つながりの確保」が16.8%、「パソコン操作能力の向上」が13.0%である。

就業理由は「健康を維持したい」が一番多かったが、就労準備も同様の「健康・体力づくり」が一番多い。鶏が先か、卵が先か、さながらに、健康のために就業したいのか、就業したいから健康になりたいのかわからない。ともかく健康と就業を結びつけて考えている。

高齢者の不安や困り事は「自分の健康・体力のこと」、「収入・生活費」「家族の健康」「面倒を見てくれる人」「家族の人間関係」の順である。高齢になれば必ずしも健康を害するわけではないが、病気になったり、まして寝たきりになると自分だけでなく家族にも負担をかけることになるので、そうはなりたくないという気持ちである。「家族の健康」が3番目で、配偶者や子ども、孫などの健康を気遣っている。自分と家族の健康が心配だが、健康でさえあれば生きにくい世の中であれ何とか渡っていける、という自負がその裏にうかがえる。

では実際に就業している高齢者の割合は、男性は雇用者が24.5%、自営業主が17.1%、役員80.1%で、女性は雇用者が15.6%、自営業主が40.9%、役員が2.1%である。ちなみに55～59歳の場合は、男性が雇用者が64.9%、自営業主が14.4%、役員が11.0%で、女性は雇用者が49.2%、自営業主が4.6%、役員が3.5%で、60～64歳の場合は男性は雇用者が44.8%、自営業主が16.4%、

役員が 11.7%で、女性は雇用者が 30.1%、自営業主が 50.1%、役員が 3.1%である。

年齢が高くなるにつれて就業者の割合は減少する。たしかに男性の方が割合は高いが、雇用者はそれほど差がないが、自営業主や役員は男性はるかに多い。これは 54 歳以下の中堅世代の男女の割合を反映している。

退職希望年齢は、平成 18 年は「働けるうちはいつまでも」が 34.1%、「70 歳ぐらいまで」が 19.6%、「65 歳ぐらいまで」が 18.1%、「75 歳ぐらいまで」が 7.2%である。平成 19 年は「働けるうちはいつまでも」が 41.2%、「70 歳ぐらいまで」が 26.4%、「65 歳ぐらいまで」が 17.9%、「75 歳ぐらいまで」が 9.7%である。

「働けるうちはいつまでも」と「70 歳ぐらいまで」がそれぞれ 7 ポイント増加している。「75 歳ぐらいまで」も 2 ポイント余り増加している。働きたい年齢が伸びているのである。健康である限り経済状況に関わらず働き続けたい気持ちの表れである。

65 歳以上の高齢者は就業率が低くなるのと反比例して、就業非希望者が男性は 38%、女性は 62.4%と増加する。さすがに就職先が少なくなるのと、病気になったり健康に自信がなくなることがその背景にある。しかし引きこもってはいはかえって心身共に不健康になる。そこで何らかのグループ活動に参加する高齢者は 59.2%に達する。その内訳は「健康・スポーツ」が 30.5%、「地域行事」が 24.4%、「趣味」が 20.0%、「生活環境改善」が 10.6%、「教育・文化」が 9.3%となる。

家の中でじっとしては健康であっても病気になったりする。そこで積極的に「健康・スポーツ」に身を投じる。かつてはゲートボールが定番だったが、今はそれより活発なゲートボールや水泳などに興じている。ついで地域の祭りや運動会などに積極的に参加している。俳句会や絵画教室などの趣味の集まりにも目を向けている。心と身体の両面から他人のみならず自分自身とも積極的に交渉を保とうとしている。

4. 高齢者と家族

かつて高齢者の生きがいといえば、孫の世話が定番だったが、家族形態別にみた高齢者の割合は、「子どもと同居」が 43.6%で一番多いが年毎に減少していて、「夫婦のみ」が 36.7%、「1 人暮らし」が 15.7%だが、どちらも年毎に増加している。

三世同居が減少し、核家族化どころ核家族の核分裂化減少が生じている。じいさん、ばあさんだけの家族やじいさんだけ、ばあさんだけという 1 人暮らし老人が増えている。

では高齢者の子どもとの同居意識をみると、「同居→同居」が一番多いが減少傾向にあり、「別居→別居」が増加傾向にあり、「別居→同居」は横ばいである。

「子どもと同居」が減少しているのは、子どもとの同居意識の減少しているからである。別居→別居が増加しているのは、核家族化意識が強くなっているからである。

子どもとの同居を希望しないのは、「子どもとは生活習慣が異なる」が一番多く、以下「お互いの人間関係に気を遣うから」「子どもに迷惑をかけたくないから」「お互いのプライバシーを大切にしたいから」となる。

就寝、起床などの生活時間や食事の時間、献立などが異なるから、子どもの家族とは一つ屋根の下で住みたくないのである。嫁姑関係の代表される三世代同居にまつわる人間関係に煩わしさや、年若い身体が動きが多少なりとも鈍くなっても子どもの世話になり、負担をかけたくないという気持ちや、「スープの冷めない」ほどよい距離を保ちたいという気持ちが同居を躊躇させている。

子どもや孫との付き合い方は、「ときどき会って食事や会話をする程度がよい」が42.9%で増加傾向にあり、「いつも一緒に生活できるのがよい」が34.8%で減少傾向にあり、「たまに食事する程度がよい」が14.7%で倍増している。

べったり同居よりも、ふだんの生活は別にし、付かず離れずの互いのプライバシーを大切にしたい生活を望んでいる。それも「ときどき」よりも「たまに」が割合は少ないものの増加しているのは、子どもや孫の年齢にもよるが、親と子どもの心理的距離がさらに伸びていることをうかがわせる。

高齢者の1人暮らしが増加しているが、健康であれば気ままな1人暮らしを楽しんでいるのかもしれないが、生身であるだけにいつ何が起こるか分からない。そこで1人暮らしの緊急連絡先といえば、「娘」が一番多く、次いで「息子」「きょうだい」「近所の人」「友人」「他の親族」の順となる。

配偶者が出てこないが、これは1人暮らしといえば、配偶者の男性を亡くした女性が圧倒的に多いからだろう。それゆえ同性であり従来の性別役割からいけば人の世話をすることが期待されている「娘」が一番多いもうなずける。しかし次に「息子」がきていることが注目される。日本の家族はタテの親子関係が今なお緊密であり、子どもは親からみれば老後の世話をしてもらいたい存在なのである。やはり「血は水よりも濃い」のである。もっともこれは緊急連絡先であり、時には自分の寿命が尽きることもあるから、自分の葬儀を行なってほしい人の順位だともいえる。だとすれば娘であれ息子であれ子どもに連絡するのが当然である。

では介護を望む場合は、男性の場合は「配偶者」「娘」「息子」「嫁」の順であり、女性の場合は「配偶者」「娘」「嫁」「息子」の順である。緊急先とは異なりちゃんと「配偶者」がどちらも一番多い。しかし現実には女性の場合は「配偶者」がすでに死亡していることがほとんどなので「娘」を当てにすることになる。親とりわけ母親にとって娘は何かと頼りになる存在なのである。とはいっても「娘」は嫁に行って自分の家族員ではないので、介護をってもらうことは現実的に無理である。それで次に「嫁」がきているが家制度がかたくなに守られていた頃は「嫁」が介護をすべき存在とされたが、今は夫婦家族制が浸透しことうかがえる。

心の支えとなっている人も「配偶者」が一番多く、次いで「子ども」「孫」「親しい友人」の順となる。長い年月を一緒に送った配偶者が精神的に一番頼りにされているが、女性の場合よりも男性の場合の方が、精神的のみならず物理的にも配偶者を頼りにしている。男性は女性よりも平均寿命が短いし、性別役割からしても身の回りを妻にしてもらいたい気持ちが強いからである。

5. 豊かな老後を送るには

そこで夫はすこやかな老後を送るには妻に嫌われないようにしなければならない。

以下が妻に嫌われない方法である。

1. 家の中をこぎれいにする。
2. 毎日ヒゲを剃る。
3. 命令口調で話さない。
4. 家事を分担する。
5. 子どもとちゃんと会話をする。
6. 無意味な教訓を垂れない。
7. 自慢話をしない。
8. くだらない駄洒落を言わない。
9. 妻との間に距離をとり積極的に外出する。
10. 夫自身が生きる目的を持つ。

また夫婦円満の秘訣は以下のとおりである。

夫婦円満の「あいうえお」

あ 「ありがとう」。親しき仲だからこそ、いつまでも感謝を忘れず、気持ちは言葉かにしなければ伝わりません。

い 居心地のよい暮らし。散らかさない、片づけるなど、顔を突きあわせて暮らすマナーを守る。

う うるさく命令しない。気になることは自分で働いて解決を。

え 笑顔。自分はもちろん、相手の笑顔を引き出す心がけを。

お おいしい食事。妻だけでなく、夫も妻へおいしい料理が作ることができれば夫婦円満。

さらに豊かな老いとは以下の通りである。

1. 好奇心を持つ。
2. 社会の関心を失わない。
3. 怒りを忘れない。
4. 自己本位になる。
5. 社会のつながり、人とのつながりを持つ。
6. ぜいたくを楽しむ。
7. 健康である。

おわりに

以上、高齢社会の現状と高齢者の生き方を探ってきた。結論から言えば、高齢者は配偶者との絆を強めれば、幸せな老後が送れるといえる。しかしこれは男性の場合で、それも若い頃から妻

との意思の疎通を緊密に取り、定年後も「濡れ落ち葉族」や「わし族」にならなかった夫の場合で、妻から嫌われている夫には悲惨な老後が待ち構えているかもしれない。女性の場合は夫に先立たれても、子どもの家族と一緒に暮らせればそれなりの老後を送ることができるが、そうでない場合は、1人暮らしになる公算も大きい。その場合は、たくましい心と身体が必要である。そうでないと1人暮らしは無理で、老人ホームへ入居せざるをえない。

かつて高齢者は子どもや孫と一緒に暮らすことが理想とされたが、三世同居であるからといって幸せとも必ずとは限らない。毎年、自殺する人は3万人を超えているが、自殺する高齢者の家族形態は、「三世同居」が一番多く、次いで「1人暮らし」「夫婦ふたり暮らし」と続く。自殺の原因は、「病苦」と「家族関係のもつれ」である。子どもや孫と暮らす場合、健康であれば家族関係も良好だが、いったん病気になれば邪魔者扱いされ、本人も家族に迷惑をかけたくないという気持ちになる。家族に対して負い目を感じるわけだが、嫁姑関係が良くなければいっそう追い詰められる。

自殺する高齢者はそれほど多くはないが、虐待されること高齢者が増加している。虐待者は「息子」が一番多く、以下「夫」「嫁」「娘」「妻」と続く。血を分けた「息子」が一番に虐待者であることは、家制度が厳しく、親孝行が奨励された頃は少なくとも表面上はありえなかった。息子は必ずしも長男で惣領息子とは限らないが、子どもの数が減少しているので、長男であることが多い。親からすれば惣領息子として大事に育て上げたのに、恩をあだで返すような仕打ちを受けると生きる希望も失せてしまう。これからは誰しも子どもの家族は当てにせず、1人暮らしになる心構えを持つ必要があるだろう。

とはいっても現実には1人暮らしの高齢者が配偶者や子どもの家族と一緒に暮らす人より多くなることはないだろう。多くの高齢者は家族と一緒に暮らしながら老後を送る。心の支えとなっている人は、「配偶者」が一番多く、以下「子ども」「孫」「友人」と続く。夫は妻を、妻は夫を心の支えとしている。また高齢者の生きがいは、「家族」が一番多く、「趣味」「仕事」「勉強」「友人との交流」と続く。時には葛藤も生じるだろうが、家族が生きる張り合いとなっている。よきにつけあしきにつけ、家族は高齢者の生活において大きな比重占めるのである。

※本稿は国際教養学部公開講座で筆者が行なった2009年の「高齢者と家族」と2010年の「高齢社会と私たち」をまとめたものである。

内閣府、高齢社会白書 平成21年版 平成22年版

上野千鶴子、おひとりさまの老後、(2007) 法研

上野千鶴子、男おひとりさま道、(2009) 法研

田尾雅夫他(編)、超高齢化社会と向き合う、(2003) 名古屋大学出版会

金子勇(編)、高齢化と少子社会、(2002) ミネルヴァ書房

金子勇、社会調査から見た少子高齢化社会、(2006) ミネルヴァ書房

日本家政学会(編)、少子高齢社会と生活経済、(2004) 建帛社

白波瀬佐和子、少子高齢化のみえない格差、(2005) 東京大学出版会

高橋伸彰、少子高齢化の死角、(2005) ミネルヴァ書房