

楽しく、美しい人生を デザインする

長寿社会を賢く生きたい市民のための講座

人生90年時代をデザインしよう

1 LIFESTYLE DESIGN PEPPER

この講座では、予防医療や介護、看取り、地域コミュニティなどの側面から、第一線で活躍されている方を講師に迎え、参加者自身がクリエイティブな発想で「人生90年時代」の生き方を考えます。第1回目となる今回のテーマは「人生90年時代をデザインしよう」。以前は「人生60年時代」でしたが、日本の平均寿命が延び「人生90年時代」といわれる超高齢化時代に突入しようとしています。そんな時代にどんなことを何を考えていくべきなのか、レクチャーを踏まえてみんなで考えました。

あいさつ

今日はたくさんの方にお集まりいただき、誠にありがとうございます。市ではいま、地域包括ケアシステムについてどういった内容や体制にしていけばいいかということ真剣に考え始めています。〈総合計画〉にもある通り、「市民協働のまちづくり」を進める野々市市だからこそ、皆さんの関心や想いが具体的に活かしていくにはどうしたらいいか。今日は大変お忙しい中、東京大学の秋山弘子先生にお越しいただきました。”地域包括ケアシステム”という言葉が難しいですが、みんなが野々市の人たちのために、そして自分のために、楽しくこの野々市で過ごせるようなまちづくりと一緒に考えていきたいと思えます。どうぞよろしくをお願いします。



栗 貴章 市長

日時：10月31日(土) 14:30~17:00
場所：富奥防災コミュニティセンター

当日の流れ

- ① はじめに
- ② あいさつ
- ③ レクチャー
人生90年時代をデザインしよう
秋山 弘子 先生（東京大学教授）
- ④ ワーク
- ⑤ 発表
- ⑥ おわりに



レクチャー

秋山 弘子 先生（東京大学教授）

日本は世界で一番長生きの国です。女性の平均寿命はほぼ87歳、男性の平均寿命もついに80歳を突破しました。同時に、人口における高齢者の割合は26%。実に4人に1人が高齢者です。平均寿命においても高齢化率においても世界でトップの長寿社会。フロントランナーであるのがこの日本です。

こうした超高齢社会の課題は、大きく分けて2つ。1つは個人の課題。もう1つは社会の課題です。私たちはながらく「人生50年」といわれて生きてきました。そして、その50年間のシナリオは大体決まっていた。生まれて、教育を受けて、就職し、結婚し、子どもをもつ。子どもが独立して孫が生まれた頃には定年し、あとは静かに天からの迎えを待つ—ところ、その定年から先の時間が倍ほどにも伸びてしまいました。人々は、自分の人生を自分で設計し、軌道修正しながら生きねばならなくなりました。ライフデザインが必要になってきたのです。これが、個人の課題です。社会はどうでしょう。現代の社会は、人口の年齢分布がピラミッド形をしていた時代のインフラをベースに作られています。信号機ひとつとっても、若い人が1メートル1秒で歩くことを前提に時間が設定されています。しかし、75歳を過ぎてくると、まずこれが渡りきれません。その他、医療でも介護でも雇用でも、今までのインフラが通用しなくなり改革を余儀なくされるのが、私たちが今急速に迎えている「超高齢社会」なのです。

かつて60代といえば、身体も心もすでに枯れていました。しかし今の60代は違います。人生はまだ20年以上あるのですから。こうした時代だからこそ、「生きていく」ということに対して多様な設計が必要になります。個人の課題と社会の課題を解決していくためにも、若い時から、例えばお茶を飲みながら、食事をしながら、家族や友人と自分の人生について話し合うということ、そしていろんな情報を集めておいて、自分の人生設計の最後に「人生の締めくくり方」も入れておく、ということも必要なのではないかと思っています。



倍になった人生

人生50年 ⇒ 人生90年

定年後は余生 ⇒ セカンドライフ

セカンドライフの特典

- 時間
- 収入
- 知識・スキル
- 人のネットワーク
- 健康

セカンドライフの設計

- 働く
- 学ぶ
- 遊ぶ
- 休む

プロフィール
イリノイ大学でPh.D(心理学)取得、米国の国立老化研究機構(National Institute on Aging)フェロー、ミシガン大学社会科学総合研究所研究教授、東京大学大学院人文社会系研究科教授(社会心理学)、日本学術会議副会長などを経て、現在、東京大学高齢社会総合研究機構特任教授。近年は超高齢社会のニーズに対応するまちづくりにも取り組む。

参考図書



人生90年時代をデザインしよう

秋山先生の講義を受けたあと、講義の内容を踏まえて自分たちの人生をデザインするワークを行いました。

人生をデザインする4つのステップ

自分の人生を人生シートに記入しよう

講座から「まなんだこと」を共有しよう

理想の人生90年を記入しよう

理想の人生を実現するために話し合おう

グループワークでは、人生90年時代を迎え、自分は将来どんなふうに暮らしていきたいか、またそれに対して地域にはどんな資源や課題があるかについて、それぞれがシナリオを描きつつ、活発に意見を交わしました。

どの班からも共通して出たキーワードは「情報を共有する」「仲間をつくる」ということ。楽しく、健康的に年を重ねて暮らしていくためには、やりたいことや生きがいを見つけることはもちろんですが、行政からの公的な情報を適切に得たり、地域とのつながりやコミュニティに接していくことも、とても大切な要素と言えそうです。



理想の人生を実現するために必要なこと

地域で生活していくときの不安

定住しにくい

人口構成の不安

学ぶ場所がない

移動手段

年金・社会保障
お金の心配

同じ思いを
話し合える場がない

地域の助け合い

健康・病気

災害

こんな情報があつたらいい！！

集える交流できる場所、働く場所、楽しむ場所をつくるために

人生設計

- ・ 人生設計について仕方についての情報
- ・ セカンドライフのための生活指南書
- ・ ピンピンコロリで死ぬ方法（情報）

仕事

- ・ 高齢者の働く場所の情報
- ・ 「こんな事をやりたい」と思っている人の情報

身近な生活

- ・ 野々市の身近な便利情報
- ・ 交通手段に関する情報
- ・ パートナーがいなくなったとき時の暮らし方
- ・ 子どもの育て方
- ・ 市の行事

健康

- ・ 健康を保つ情報
- ・ 良いお医者さんの情報

つながり

- ・ 男性高齢者が意欲的に出られる場
- ・ 地域のおばちゃん情報
- ・ スキルアップ講座（ファシリテーターなど）

遊び

- ・ 中年・老人向けの海外旅行プラン

相談場所

- ・ 不安を相談できる場所

今日の感想

今日は年代も職業もさまざまな人が集まりました。これだけの人が同じテーマで和やかに話せるというだけで、「このまちは何かできるな」と感じます。他にはあまりないかもしれません。まちの規模もいいですね。まちとして全体で一つの絵を描くことができ、みんなで課題に取り組めるのではーそんな風に思いました。



次回の案内

日時：11月21日（土）14:30~17:00
 場所：金沢工業大学アントレプレナーズラボ
 テーマ：医療・介護と地域のつながりを考えよう
 講師：石川 善樹 先生（予防医学研究者）

今日の宿題

理想の人生を実現するための資源を探す
 理想の人生を実現するために、「自分自身でできること」や「つながりの中でできること」を探してみてください。
 （例えば、「早寝早起き」「バランスのいい食事」、「ラジオ体操」など）

お問い合わせ

野々市市地域包括支援センター
 TEL 076-227-6067 FAX 076-227-6252 Eメール kaigo@city.nonoichi.lg.jp

