

高齢者の社会参加と生きがいに関する研究

1. 高齢者の社会参加の意義

高間由美子・杉原利治*

1. はじめに

21世紀初頭には本格的な高齢社会が到来すると予想されている。食生活、栄養改善、公衆衛生や生活水準の向上等により、長寿が実現したためである。誰もが、平均寿命82歳という高齢期の長い時期を肉体的にも、精神的にも、元気で、しかも活動的な人生を送りたいと願う。つまり、これからの高齢社会では、年齢にとらわれることなく、自らの責任と能力において、自由に生き生きとした生活を送れることが望まれるのである。そのためには、高齢者が社会参加し、生きがいをもつことができる条件整備が必要であり、社会全体として高齢化への対応を図ることが重要である。またそのことが高齢者のみでなく、社会全体を明るく、活力に満ちたものにするだろう。

そこで高齢者の生きがいづくりの一助とするために、高齢者の地域社会への参加の現状と、望ましいあり方を研究することとした。本研究では、高齢者自身の生活環境を軸にして、社会参加の現状と問題点を明らかにし、高齢者の社会参加がどのようにして可能になるか、またどのような参加のあり方が望ましいかを探ろうと考えた。生涯学習、福祉活動、ボランティア活動、伝統文化の伝承と保存、

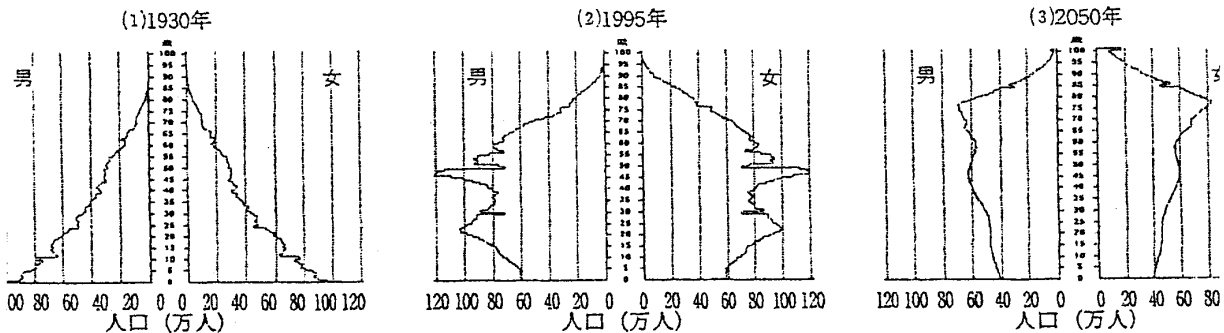
地域の行事活動など、さまざまな活動への参加により、高齢者の自己表現がはかられ、明るく活力のある高齢社会実現に対する基礎的研究を企画したのである。

筆者は、前報『高齢者福祉と福祉入所者の生活（衣食住）についての現状と課題』と題して介護や福祉を論じた。それは弱者としての高齢者を対象とした、いわば受動的な視点の論述であった。従来の高齢者に対する多くの研究や提言もこのような視点からなされてきた。それに対し、本研究は、衣食住も含めた生活の諸分野で、高齢者自身が積極的に生涯学習や物作りに取り組み、さらにその知識や技術、技能を社会的に活用することによって自己を表現し、地域社会に貢献できる方法の開発を目的としている。本論文ではまず研究の基本的な考え方を述べる。

2. 高齢者人口の状況

我が国では他の先進国に例をみない速度で高齢化が進んでいる。人口の高齢化は死亡率の低下だけでなく、出生率の低下という要因がいまって起こったのである。高齢化の状況は、男女年齢別構造を表した過去、現在、将来の日本の人口ピラミッドを比較するとよ

図1 人口ピラミッドの比較：1930年、1995年、2050年



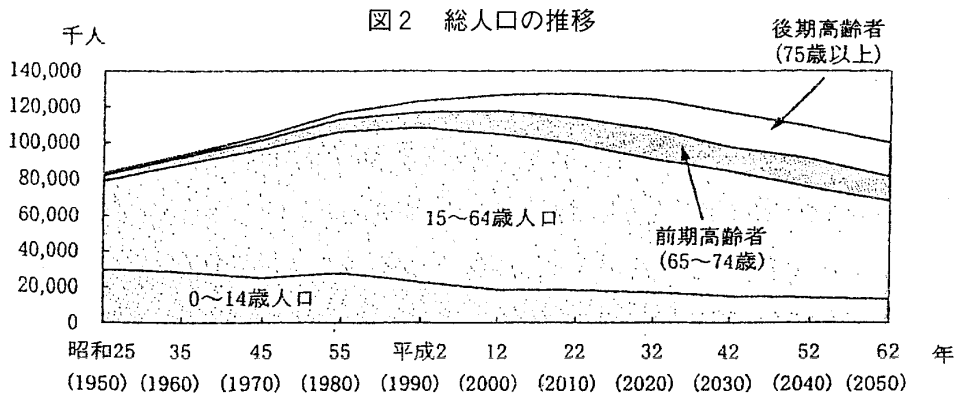
* 岐阜大学教育学部

表1 65歳以上の高齢者人口の将来推計

| 年次 | | 高齢者人口 (千人) | | | | 性比 | 高齢化率 (%) | 総人口 (千人) |
|------|--------|---------------|--------|--------|------|------|-------------|-------------|
| | | 男性 | 女性 | | | | | |
| 平成7年 | (1995) | 18,261 | 10,757 | 7,504 | 69.8 | 14.5 | 125,570 | |
| 12 | (2000) | 21,870 | 12,733 | 9,138 | 71.8 | 17.2 | 126,892 | |
| 17 | (2005) | 25,006 | 14,457 | 10,548 | 73.0 | 19.6 | 127,684 | |
| 22 | (2010) | 28,126 | 16,188 | 11,938 | 73.7 | 22.0 | 127,623 | |
| 27 | (2015) | 31,883 | 18,238 | 13,645 | 74.8 | 25.2 | 126,444 | |
| 32 | (2020) | 33,335 | 19,116 | 14,219 | 74.4 | 26.9 | 124,133 | |
| 37 | (2025) | 33,116 | 19,099 | 14,017 | 73.4 | 27.4 | 120,913 | |
| 42 | (2030) | 32,768 | 18,964 | 13,803 | 72.8 | 28.0 | 117,149 | |
| 47 | (2035) | 32,787 | 18,969 | 13,818 | 72.8 | 29.0 | 113,114 | |
| 52 | (2040) | 33,726 | 19,382 | 14,344 | 74.0 | 31.0 | 108,964 | |
| 57 | (2045) | 33,497 | 19,160 | 14,337 | 74.8 | 32.0 | 104,758 | |
| 62 | (2050) | 32,454 | 18,548 | 13,906 | 75.0 | 32.3 | 100,496 | |

資料：平成7年は総務庁統計局「国勢調査」、12年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(平成9年1月推計)

(注) 性比は、女性人口100人に対する男性人口の割合



資料：総務省統計局「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口」(平成9年1月推計)(中位推計)

くわかる(図1)。1930年頃は多産多亡の社会であり、典型的な「ピラミッド型」をしていたが、医療技術の進歩、栄養状態の改善、公衆衛生の進展などによって、子供の死亡率は低下し、多産少死の時代となり、人口は急激に増えた。

その後、死亡率の低下のあとを追って出生率も低下し、少産少死時代になった。つまり人口の高齢化が起これ、1995年には高齢人口が増加して「つりがね型」に近くなった。21世紀には戦後のベビーブーム世代が高齢者の仲間入りをして、下の方がすぼまった「つぼ型」へ移行すると考えられる。

次に高齢人口の割合を高齢化率

$\left(\frac{\text{65才以上人口}}{\text{総人口数}} \times 100 \right)$ でみる。総務庁が行っ

た調査結果によると65才以上の高齢者人口は19世紀末からずっと4~5%前後であったが1960年代から急上昇を始め、1970(S45)年には高齢化率が7.1%を超え、高齢者は14人にひとりの割合となった。1995(H7)年には14.5%を超え、7人にひとりの割合となった(表1)。そして2000(H12)年には65才以上の高齢者が17.2%となり、6人にひとりの割合に上昇している。更に高齢化の速度は加速され、2020(H32)年には高齢化率26.9%(高齢者が国民の4人にひとり)となり、本格的な高齢社会に移行すると見込まれている。つまり、図2のように0~14歳の年少人口の2倍に及ぶ人口が高齢者ということになる。このような人口の年齢別推移により、世代構成の変化は著しく、高齢化の進展は生活様式や社会構造に大きな影響を与えることになる。

また、日本の文化や伝統あるいは自然や風土も高齢化社会の進行にともなって、大きく変化すると予想される。これらは家族生活の中で親から子へ、子から孫へと代々伝えられていくことが多いからである。しかし、いつの時代も父母、兄弟、祖父母などの家族のなかで異世代にふれ、育った時代、環境が異なる人を理解することが大切である。近年、核家族化がすすみ、地域の人びととのふれあひも少なくなり、世代間の交流も薄くなりつつある中で、このような異世代間の交流から生まれるつながりは人間を豊かにするだろう。

それは、知恵、経験、考え方の違いをお互いに理解し、生活のなかで各々の力を生かして協力することから始まるだろう。

高齢者の生活様式や考え方はその世代の固有の文化であり、その世代の文化を発展させることが豊かな社会をつくることにもつながる。そのためには高齢期を元気でしかも活動的に毎日を送ることが望ましい。それには社会全体として高齢化への対応を図ることが重要である。

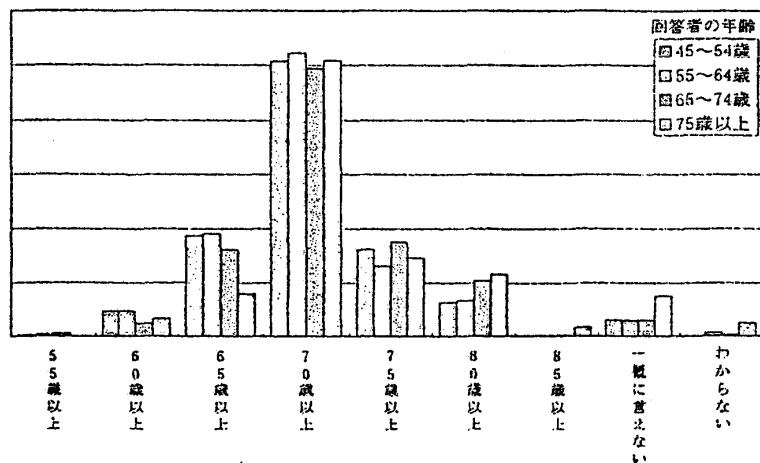
3. 「高齢者」概念の再検討

生物として人間は、加齢にしたがって、肉体的、精神的に能力が低下する。そこで高齢者は一般に社会的に保護されるべき人達、援

助を要する人々と考えられてきた。しかし、高齢者といっても様々である。高齢者の中には健康な人、病弱な人、体力のある人、ない人、要介護の人、寝たきりの人などがおり、さまざまな身体条件をもっている。しかも歳より若く見える人、老けて見える人、年相応の人など見かけもさまざまである。生きてきた過程、境遇、環境などの影響から一口に高齢者と言ってもいい尽くせない複雑さがある。同年齢の人々の間でも健康ややる気に大きな差が出る。あるいは同一の人であっても時と場合によって、状況は変わってくる。さらに、能力ややる気があったとしても様々な制約や条件によって、それが発現できないこともあるだろう。

では、高齢者自身は「高齢者」という概念をどうとらえているのだろうか。図3の「中高年齢層の高齢化問題に関する意識調査」(高齢社会白書平成10年・総務庁)によると、中高年いずれも「70歳以上」と考える人がほぼ半数となっている。人口統計の場合には65歳以上を高齢者と扱っているが、高齢者自身の意識として、70歳以上を『高齢者』と考えているのである。しかも、45歳以上～64歳の中高年ですら70歳以上を「高齢者」としている。また「高齢者」といっても年令、身体条件、見かけもさまざまである。それらの歲月(平均寿命まで数えれば約20年)の区分をど

図3 「高齢者」とは何歳以上か



総務庁長官官房高齢社会対策室「中高年齢層の高齢化問題に関する意識調査」(平成10年)のデータについて年齢区分を変更して再集計したもの

う呼ぶのか、あるいはどう呼べばふさわしいかを考える必要がある。乳幼児、幼児期、児童期、青年期、成長期とあるように高齢期も一考したい。65歳の高齢者も90歳の高齢者も同じ「高齢者」では適当でないだろう。

宮崎音弥は45歳から65歳を熟年期、65歳から70歳を初老期、70歳から85歳を高年期、85歳以上を最高年期に分類している。また高橋恵子は50歳前後から中年期で社会人としての成熟と内省が期待される時期であり、老年期は65歳頃に社会の一線から引退し、人生の仕上げをするべきしめくくりの時期でもあるとしている。この人生後半の二つの時期を総称して中高年期としている。もちろん先程述べたように個人により生理的年令、心理的年令および社会的年令が同じでないので、この各段階に対応する暦年令は厳密ではない。このようなことからすれば高齢者の定義は各高齢者が自身の状況に応じて行うのが適切かもしれない。

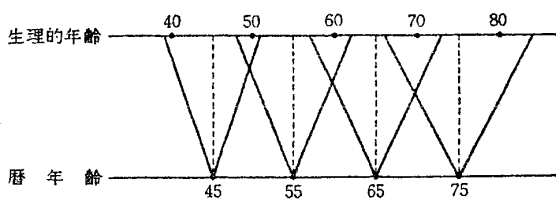


図4 生理的年令と暦年令

図4からもみられるように、65歳での生理的年令は60歳にも満たない人もあれば、70歳をはるかに超える人もいる。そこで最近では、65歳～75歳を若い老年、75歳頃から高齢の老年と呼ぶようになってきている。あるいは65歳から74歳までをヤングオールド、75歳から84歳までを本当のオールド、84歳以上をスーパーオールドとも呼んでいる。また英語ではエイジド aged (年令を重ねた人)、エリダリー elderly (年上の人) というような言葉が使われている。決してオールド old (古い) という言葉ではない。このことから高齢期の高齢者を総称した『高齢者』という一括呼称を早急に改め、ふさわしい呼称をつくりたいものである。

いづれにしても人生の20年余りを『高齢者』

として一律に扱うには無理がある。またその概念そのものが高齢者の意欲を低下させているとも考えられる。名は体を表すの如く、『高齢者』ではやる気もなくなり、高齢者が同一の扱いを受けることには不満であろう。さらに、生きがいづくりを通して、新しい人生の門出にチャレンジする高齢者は、自己の加齢を緩和させたり、逆に若返る可能性すらあるのである。

4. 高齢者の生きがいづくり

これまで述べてきたように、平均寿命が延び、人生50年から人生80年になった現在、高齢者の人生は、残された時間をいかに生きるかではなく、人生の1/4をどうチャレンジするかにかかっている。そのチャレンジの仕方は大きく3つあるだろう。第一は、いままでの一線上で働いていた専門職としてのエキスパートの部分の活用である。今まで培った知識、能力、経験を生かしながら活動することである。たとえば銀行に勤めていた人は、財産管理、資産運用、あるいは資金調達の方法など、金銭にかかわるエキスパートとして、大工であれば増改築やバリアフリーに変える手段、あるいは地震対策の補強の仕方など、それぞれの分野に応じてエキスパートとして実力を発揮できる。また、仕事で培った技術や経験を他者に指導したり、伝授したりできるし、収入源にもなり得る。第二は、仕事から離れてまったく異なる生き方を見出す場合である。絵を描く、ピアノを弾く、陶芸をする、農作物を作る、園芸を試みるなど新しい分野への挑戦である。つまり趣味の事始めである。新しい活動としてのきっかけは定年を迎えたその時が転機となる。そして第三は、仕事を離れることを機に従来から継続していた活動をフル稼働する場合である。今まで仕事をしつつ時間をみつめてしてきた活動を、心ゆくまで、自分の技術や能力を発揮しながら楽しむのである。

これらは若い時よりもむしろ容易にでき、しかも社会経験上の豊富な知恵や知識、能力

を十分に生かせるのである。もちろん自分自身の体力に合わせた活動が大切であり、無理は禁物である。これらの活動は、これからの人生を大きく左右するであろう大切な選択となり、それが生きがいにも結びつくだろう。

では、どのような時に生きがいに結びつくのであろうか。それは、自己の活動が、自己の能力を上げ、自己を高めると同時に、その活動がなんらかの形で他者や社会に参加、貢献する場合であろう。「能力や経験を生かす」「世の中の役に立つ」ということが、「健康の維持」「若々しくありたい」「元気で長生き」「充実した人生を送る」などに結びつくからである。またそれらを通して人との交流、新しい仲間づくりにまで輪を広げられれば、生きがいに拍車がかかり、高齢者自身を元気にしかも長生きにさせる。また、交流を通して若い世代とのふれあいの場ももてる。これこそが社会参加であり社会貢献をもたらす。若い世代に古くて新しい何かを与えるとともに、高齢者自身も何かを得ることができる。換言すれば、高齢者自身による新しいライフスタイルの構築なのである。

5. 新しいライフスタイルの構築と生きがいづくり

高齢者にとって新しいライフスタイルとは何だろうか。一般的には永年、生活の基盤となる仕事をリタイアしたのが高齢者である。リタイアした高齢者のもっとも関心のあることは3つのKであるといわれている。それは健康、お金、家族である。この頭文字をとって3Kという。人生の定年イコール人生の終わりという過去の時代とは違い、子育てが済み、リタイアしたのちの残りの人生がある。それをどう生き、どうするか、その人生設計がいわゆる高齢者のための新しいライフスタイルともいえる。

3Kである健康の維持、自分と家族の問題、お金の問題に、最近では介護の問題がもうひとつのKとして加わり始めている。これらの問題に対処しながら、自分自身がどうありたい

か、どうあるべきかを考えることがこれからの高齢者にとって重要であり、それを考え、実行に移すことが自立であろう。

これからの高齢社会を考えていく上で、まず高齢者の個々のあり方、そして自分の能力を、自分自身に対してさらに他者や社会に対して、活用する方法を自分自身が見い出す必要性がある。それが生きがいにも通ずるはずである。そこで高齢社会の重要なキーワードである「社会参加」「共生」「生きがい」へつながる高齢者の活動のあり方を探る研究が必要となる。

高齢期は目的意識をもって自発的にさまざまな活動を行うことのできる恵まれた時期である。豊かで健康な高齢者が増えている現在、自立の道を開く意味からも地域活動や余暇活動への積極的参加が望まれる。

最近の高齢者がどのような余暇の過ごし方をしているのか調べるために二人の高齢者に依頼をし、1週間の生活時間を記録してもらった(図5)。男性は74歳で仕事をリタイアして2年目になる。女性は80歳で仕事をリタイアして25年近くになる。それぞれの生活状況は異なるが、共に二世帯世帯の生活である。1

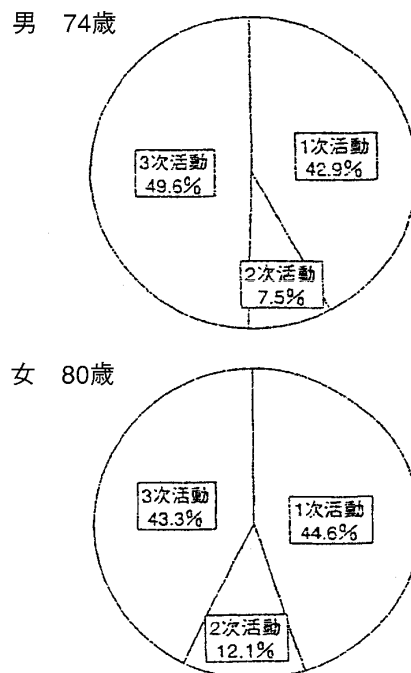


図5 高齢者の生活時間の状況 2000(H12)年 (9月のある一週間)

次活動時間は睡眠、食事、身の回りなど生理的に必要な活動時間、2次生活時間は仕事、家事、買い物など社会生活を行う上で義務的な性格の強い活動時間である。3次活動時間は1次、2次以外の各人が自由に使える時間、いわゆる余暇活動である。彼らの3次活動時間は男性49.6%、女性43.3%であり、余暇時間を豊富に活用しているといえる。

では、このような余暇時間をどのように活動しているのだろうか。まず活動内容を表2のように室内型と屋外型に分けてみる。

屋外型ではスポーツ、社会的活動、趣味など、自分から積極的に活動したり働きかけたりする能動的な活動と室内型ではテレビ、新聞、手作りなど居ながらにしてできる受け身の活動とに分けられる。おそらく、受動的な活動が多く、特に男性にその傾向がみられると予測される。その理由のひとつは、仕事をリタイアした男性にとって、自分の生活自立すら十分にはできないと考えられるからである。戦後の復興と高度成長の担い手として日本の企業を支え続けてきた反面、余暇を楽しむゆとりがなかったと思われる。また、たとえ時間があったとしても何をしたいのかわからず、時間の使い方がわからない人が多かったのではないだろうか。これらをまず調査によって明らかにする必要がある。

次に高齢者が参加活動する各種サークル・団体を挙げてみる。

老人クラブ
町内会・自治会
婦人会の団体
趣味のサークル
健康やスポーツのサークル及び団体
学習や教養のサークル及び団体
市民運動団体
宗教団体
商工会や同業者団体
退職者の組織（OB会など）
シルバー人材センターなどの生産・就業組織
ボランティア団体

表2 社会参加活動の種類

| | | |
|---------------|-----|---|
| 室内型 (主に自宅) | 個人型 | テレビ ラジオ 新聞・雑誌 音楽・楽器 読書 室内娯楽 レコード(CD)鑑賞 ビデオ鑑賞 インターネット パソコン 趣味活動 手作り・物作り |
| | 集団型 | 団らん 子守り スポーツ活動 趣味活動 踊り |
| 屋外型 | 個人型 | 散歩 ジョギング 釣り スポーツ観戦 観劇 音楽会・展覧会 映画鑑賞 宗教活動 学習活動 ボランティア活動 社会奉仕 趣味活動 |
| | 集団型 | 旅行 交際・交流 スポーツ活動 ハイキング 登山・山歩き 伝統文化の維持・保存 趣味活動 |

これらの団体にどのような高齢者がどれだけ参加しているのだろうか、現状を調べる必要がある。また、社会参加活動も多種多様にあり、高齢者の参加状況も複雑になってきている。そこで参加活動の内容を項目別に分類すると表3のようになる。

表3 社会参加活動の分類

| | |
|-------------------|--|
| 伝統の維持・保存 | 伝統的な行事、祭り・名所、旧跡めぐり・考古学研究・郷土史づくり・民謡・舞踊・語り etc |
| 趣味的なもの | 華道・茶道・囲碁・将棋・盆栽・園芸・ガーデニング・釣り・旅行・美術鑑賞・写真・各種採取(切手・植物・昆虫) etc |
| 技能的なもの | ワープロ・パソコン・インターネット・料理・手芸・編物・陶芸・各種の運転、操縦・各種の技術習得・手話・点字 etc |
| 健康・スポーツ | 散策・ウォーキング・山歩き・登山・各種の健康法・ゴルフ・テニス・水泳・バドミントン・卓球・バレーボール・ゲートボール etc |
| 教養を身につけたい | 語学・歴史研究会・生涯学習(国語・歴史・経済)・公開講座の参加・俳句・詩吟・習字・絵画・楽器演奏・合唱 etc |
| 手作り・物作り | 料理・菓子づくり・ケーキづくり・服作り・小物づくり・パッチワーク etc |
| 社会奉仕(ボランティア活動も含む) | 家事援助・地域清掃・防災・災害救助活動・美化活動・募金活動・社会福祉活動・各種収集(古切手・テレホンカード・ベルマーク) etc |

このような内容の社会参加活動に、どのような高齢者がどうかかわっているかを明らかにすることも重要である。それらの調査結果を次稿でまとめ論ずる。

また高齢者の参加活動の一環としてボランティア活動の参加者もずいぶん増えているようである。そこで、ボランティア活動の分野や内容を表4にみる。このように多種多様なボランティア活動に高齢者がどのようにかかわっているか、またかかわっていないかを明らかにすることも重要である。

表4 ボランティア活動の分野と種類

| | |
|-------------------------------------|---|
| 保健・医療または福祉の増進を図る活動 | 食生活改善・ドナー活動(献血・臓器提供等)・病院内活動・家事援助・身の回りの介助・外出介助・食事、入浴、移送サービス・相談、話し相手・住宅や福祉機器等改造、修理、製造・趣味の指導・上演、演奏活動・訪問活動・交流活動 |
| 社会教育の推進を図る活動 | 社会教育施設の活動の支援 |
| まちづくりの推進を図る活動 | 地域活性化・福祉マップづくり・美化活動 |
| 文化、芸能又はスポーツの振興を図る活動 | 伝承遊び、伝統芸能、文化、行事、民芸などの継承、保存、指導等・美術館、博物館、観光地等案内、説明・スポーツ、レクリエーションの指導 |
| 環境の保全を図る活動 | 地域清掃・環境美化活動・自然保護・リサイクル活動・環境保全 |
| 災害救助活動 | 防災・防犯 |
| 地域安全活動 | 交通安全・防犯・見守り活動 |
| 人権の擁護又は平和の推進を図る活動 | 啓蒙、啓発活動・被害者保護、支援・平和の推進 |
| 国際協力の活動 | 留学生、在日外国人の支援・交流活動・海外協力(物資、資金、技術) |
| 男女共同参画社会の形成の促進を図る活動 | 男女共同参画社会づくりを推進するための意識啓発活動 |
| 子どもの健全育成を図る活動 | 保育サービス・おもちゃ、遊具などの制作活動・趣味活動の指導・スポーツレクリエーション指導・上演、演奏 |
| 特定非営利活動を行う団体の運営又は活動に関する連絡、助言又は援助の活動 | |
| その他 | 収集(古切手等)・募金活動 |

6. 具体的な展開

長寿そのものが直接的に社会にもたらす問題として、①高齢人口の増加、②少子高齢化、③若年労働者の不足、④元気な高齢者の活用、⑤家族の変化、⑥家族のあり方、⑦高齢者の

自立、⑧自己管理能力、⑨余暇時間の活用、⑩世代間の交流等が挙げられる。

これらのことを考える時、高齢者を社会から除け者にするのではなく、逆に巻き込みながら社会の確立をすべきであり、高齢者の存在を決してマイナスに考えてはならない。そこで高齢者が自分自身をどのように活用するかが課題になる。つまり高齢者の余暇時間の利用方法である。どのような内容で、しかもどう活動するかが高齢者にとっても生きる糧となる。そしてそのための環境づくりが社会の活性化を促すことにもなる。高齢者の能力やパワーを他者に活用すれば、教えたり、伝えたりあるいは教えられたり技術や知識の伝授のみならず、相互交流も盛んになる。それこそが高齢者自身の生きがいであり、社会参加であり、社会貢献となりうるのである。高齢者自身が自立できることへのすばらしさは、「人の役に立つ」「人によるこばれる」などを自覚できるときであり、それが生きるよろこびを感じるときでもある。これこそが高齢社会の理念でもあるだろう。

このような考え方の上に立ち、この理念を具体的に解明できるよう高齢者自身の生活行動、環境、関心事、趣味的な活動、学習活動、ボランティア活動などを中心に、高齢者の社会参加への状況や活動の仕方、あるいはモノづくりに対する考え方や経験、活用方法などを65歳以上の男女を対象に意識調査を行う。高齢者の生活時間に対して社会参加の実態、参加状況などを把握することを通じて、高齢社会のあるべき姿をぜひ考究したい。

7. おわりに

高齢者のライフスタイルと生活時間は密接に関連する。上手に年をとる条件として、自分の生活時間をどれだけ活用でき、実践するかが重要である。高齢者自身の与えられた時間をいかに生かすかということともいえる。

日本社会にとってみれば高齢者自身の生きがいにつながる社会貢献の可能な社会環境を整えることが、私達のこれからの高齢社会を

住みやすくするためにも重要と考える。高齢人口の増加に目をそむけず高齢者にできること、高齢者が担い手になりうることを考え、何事においても参加しやすい状況を実現すべきである。今後、高齢者の「力」をどう活用すべきかを中心に、共生社会への実現に向けて研究の歩をすすめる。

参考文献

- 1) 宮崎音弥. 人間年輪学入門 岩波新書 1982
- 2) 高橋恵子、波多野諠余夫. 生涯発達の心理学 岩波新書 1997
- 3) 樺山紘一、上野千鶴子. 21世紀の高齢者文化 第1法規 1993
- 4) 藤井隆. 長寿社会を企画する 勁草書房 1997
- 5) 内海滉他. 家庭看護・介護と福祉 実教出版 1998
- 6) 嵯峨座晴夫. 高齢者のライフスタイル 早稲田大学出版部 1999
- 7) 三浦文夫. 図説 高齢者白書2000 全国社会福祉協議会 2000
- 8) 小室豊允. 老後の生活設計 中央法規出版 1988
- 9) 総務庁編. 平成12年度版高齢社会白書 2000
- 10) 総務庁編. 平成13年度版高齢社会白書 2001
- 11) 経済企画庁編. 平成12年度版国民生活白書 2000
- 12) (財)岐阜県健康長寿財団、(財)長寿社会開発センター. 高齢者 健康増進啓発普及事業報告書 2001
- 13) 岐阜県社会福祉協議会. あなたも始めてみませんか
- 14) 高間由美子、高木為一郎. 東海女子短期大学紀要第27号 2001