

日本として先駆けるべき“人生 100 年時代”のライフデザイン

榊野村総合研究所 社会システムコンサルティング部 コンサルタント 坂田 彩衣
 副主任コンサルタント 出口 満

1. はじめに

わが国の高齢化率（総人口に占める 65 歳以上の割合）は 26% を超え、世界に先駆けて超高齢社会を迎えている。

「高齢化」というキーワードは、「若年層の負担が増える」、「老々介護を強いられる」等、暗いイメージばかり想起させる。しかし、実際は、2010 年時点で、65～74 歳の高齢者のうち 95% が健康で自立した生活ができ、75 歳以上でも要介護者は 20% 程度しか存在しない。また、2030 年には、約 80% の高齢者が介護不要で自立した暮らしをしていることが予測されている。つまり、高齢であるが人生経験豊富で健常な大人が多く存在する状態であり、その知識量や各々の社会貢献を考慮すると、決して不都合なことばかりではない。

また、総務省の家計調査によると、世帯主が 60 歳以上の世帯のうち、約 3 分の 1 が 2,500 万円以上の貯蓄があるという。貯蓄が是と考えられてきた世代の消費マインドを刺激し、病気や介護のために漠然と貯金する高齢者の不安を解消することによって、新たなマーケット開拓の可能性も考えられる。

今後も平均寿命・健康寿命の延伸が進み、100 歳以上の人を指す「センテナリアン（Centenarian）」の増加が予想されることから、“人生 100 年時代”という新たな概念のもと、そのための「ライフデザイン（人生設計）」を真剣に考える必要がある。

本稿では、高齢化に伴うポジティブな側面にも視野を広げ、今後、急速に高齢化が進む

アジア諸国等の手本として日本が位置づくために必要な取り組みを提案する。特に、「活躍する（高齢者の第二のキャリア形成）」、「お金を使う（退職後の金融資産の使い道）」の 2 つの側面から、今後、整備すべき環境について整理する。

2. “人生 100 年時代”におけるライフデザインの必要性

“人生 100 年時代”を迎えるにあたって最も重要な点は、設計しなければならない人生が延びたことを、高齢者のみならず、高齢社会を生きるすべての人が認識することである。平均寿命が 60 歳代であった 1950 年代以前は、退職後から人生を終えるまでの期間について今より多く考える必要はなかったであろう。一方で、“人生 100 年時代”と呼ばれる今後の高齢社会を生き抜く人々には、退職後に長期間のリタイアメントライフが存在する。65 歳で退職した人が、現在の日本女性の平均寿命である 86 歳まで生存した場合、約 20 年間のリタイアメントライフを過ごすこととなる。さらに最近では、最期の迎え方を事前準備する「終活」という概念も登場し、人生の終え方にも選択肢が増えた。

ライフデザインと一概にいつても何を重点に置くかは人それぞれであるが、本稿では、高齢者のリタイアメントライフを構成する大きな要因である、「活躍する」、「お金を使う」について、事例を紹介する。

1) 活躍する 一高齢者の第二のキャリア形成一

日本の高齢者の就業率は約 20%で、OECD 主要国と比較して最高水準にあるが、国内の生産年齢人口は減少の一途をたどっており、より一層の高齢者の活躍が期待される。高齢者が有する知識・経験が若い世代へ伝達されることが望まれる一方、高齢者の体力面を考慮すると、現役時とまったく同じ仕事量をこなすことは不可能である。そこで、就労・起業・ボランティアを含め、さまざまな活躍の

場を高齢者に提供する必要がある。

①ダイキン工業 一多種多様な勤務パターンの整備による継続雇用の推進一

ダイキン工業では、定年を 60 歳と設定しているが、2001 年以降、65 歳までの希望者全員を再雇用する制度を取り入れた。勤務形態は、各業務の必要性和、体力面、身内の介護等の個人の事情や希望を踏まえた上で、図表 1 に示した勤務形態の 4 パターンから選択する。

図表 1 ダイキン工業の再雇用制度における勤務パターン

勤務形態	労働時間	年収設定の基準
①フルタイム勤務	7.75時間/日	賃金・賞与及び退職金を含めた年収が51～55歳時の理論年収の70%
②短時間勤務	6.5時間/日	賃金・賞与及び退職金を含めた年収が51～55歳時の理論年収の60%
③隔日勤務	5日/2週勤務、7.75時間/日	賃金・賞与及び退職金を含めた年収が51～55歳時の理論年収の50%
④登録型勤務	必要の都度勤務	職種ごとの時間給で都度、所属長の申請により人事担当部長が決定(時給750～3,000円)

出所) ダイキン工業株式会社「ダイキン工業における高齢者雇用の取組み」(2014 年 9 月 25 日) 労働政策フォーラムご説明資料より NRI 作成

http://www.jil.go.jp/event/ro_forum/20140925/resume/02_kuramoto.pdf

フルタイム勤務の場合、高齢者は 500 万円台半ばの年収(年金を含む)が得られ、賞与もより高い成果に対して加算型で設定される。さらに、65 歳以上の社員についても、熟練者や経験に裏打ちされたスキル・ノウハウ・人脈を有する余人をもって代えがたい人材に対して、フルタイム勤務または登録型勤務のいずれかで引き続き雇用する「シニアスキルスペシャリスト契約社員制度」を 2002 年から導入している。各人の事情に合った勤務形態を選択できることが魅力となり、毎年 80%以上の社員が再雇用されている。

豊四季台地域をフィールドにしたモデル地域開発では、「生きがい就労」を推進している。「生きがい就労」とは、生計維持のためだけでなく、高齢者の趣味や経験を生かす等、自然な形で就労することを意味する。柏市豊四季台地域では、無理のない範囲で仕事に取り組むという点からも、ワークシェアリングを積極的に導入し、各人の意志やスキル等に合わせた職務内容のマッチングを行っている。現在までに、都市型農業事業、保育・子育て支援事業、福祉サービス事業等、5 領域 9 事業を開拓し、250 名以上の生きがい就労者を輩出している。

②柏市豊四季台地域 一生きがい就労による雇用創出一

東京大学高齢社会総合研究機構、柏市(千葉県)、UR 都市機構の共同事業である柏市

③長野県生坂村 一男性リタイア世代への新しいキャリアのすすめ一

社会参画の方法は、就労だけに限らない。長野県生坂村は、50～70 歳代の女性を中心

とした住民活動が活発な地域として有名だが、団塊世代の一斉退職を迎えた 2007 年以降、リタイア世代の男性の地域参画が課題であった。そこで、村の振興課が主体となり、「おじさま倶楽部」というコミュニティが発案された。

おじさま倶楽部は、60～80 歳の男性が「そば打ち班」、「野菜作り班」、「どぶろく作り班」に分かれ、新たな技術を習得し、地域参画の幅を広げる取り組みである。例えば、そば打ち班では、退職後の男性にそば打ちの技術を伝授する。村の独自基準によるそば打ち講師の認定資格試験の合格者は、観光客を含めた一般客を対象に開催する「そば打ち体験講座」の講師を務めることができる。リタイア世代の男性に新たな技術を身につけてもらうことによって、地産地消の推進や生きがいの創造を誘発し、地域産業の活性化にも貢献している。

2) お金を使う —退職後の金融資産の使い道—

第二の人生におけるキャリア形成と共に重要な点は、高齢者の金融資産の使い道を支援することである。高齢者の資産運用を考慮する際、将来の医療・介護費として貯蓄することが前提ではあるが、本稿では、高齢者が、趣味や旅行、自己研鑽等の余暇活動に対して、積極的に投資・出費する可能性について言及する。

①第三期大学 —学びの場への投資—

現役時代には達成できなかった資格取得、習い事の受講等については、就労と同じく意欲の高い高齢者が多いことから、学びの場への投資が考えられる。また、学びへの場への参加は、ひきこもりがちな高齢者の外出を促すことにもつながる。

図表 2 は、英国の University of the Third Age (U3A : 第三期大学) の例である。英国内には 900 以上の U3A があり、受講生は、教養、文化活動、創作活動、スポーツ・レクリエーション等の多様な分野から、参加したいプログラムを選択できる。

この取り組みは、ケンブリッジ大学のピーター・ラスレットの考えから派生した。ラスレットは、人生を「ライフコース 4 段階区分説」として、「教育され、社会化する第一期」、「成熟・自立し、家庭や社会において責任を負う第二期」、「自己実現を図る第三期」、「老衰を迎え、社会に依存する第四期」と定義し、60～70 歳代にあたる第三期こそが、自分自身の可能性をより高める「人生の絶頂期」と考え、U3A を普及する運動を開始した。

U3A は、日本の高齢者大学（高齢者向けの生涯学習事業）に多い既存大学との連携を前提とせず、学習者と教育者、運営者と参加者の区別をしない。つまり、高齢者自身が得意分野について教える講座や、財源の調達等、高齢者の自立的な運営によって成り立つ講座もある。まさに「高齢者による高齢者のための活動」が実現されている。

図表2 University of the Third Age (U3A : 第三期大学)の概要



出所) University of the Third Age (U3A) のウェブサイトより NRI 作成

また、高齢者が移住し、健康な時期から介護・医療が必要となる時期まで、継続的なケアや生活支援サービス等を受けながら社会活動等に参加する共同体及び居住施設である米国の CCRC (Continuing Care Retirement Community) では、知的好奇心を刺激し、多世代交流を求める高齢者のニーズに対応する大学連携型の需要が高まっている。例えば、米国マサチューセッツ州のラッセル・ビレッジのように、年間 450 時間以上の授業に出席することを入居条件としている CCRC も存在する。

②化粧とファッション — 整容 (身だしなみ) に関する投資 —

退職後の高齢者は外出する機会が減少し、人に会わないことを理由に整容 (身だしなみ) への配慮も疎かになりがちである。一方で、外出や人に会う頻度の多さと要介護度の上昇は反比例するという調査結果もあり、おしゃれをすることで「外出したい」、

「綺麗になった自分を誰かに見せたい」と高齢者に思わせることが望ましい。

資生堂のライフクオリティ事業では、高齢者の要介護度や心身機能に合わせた化粧サービスを展開している。具体的には、介護・福祉事業所や医療機関を訪問して、美容教室、ハンドケア・ネイルケア講座を実施している。受講する高齢女性たちは、化粧やネイルケアを施すだけで表情が生き生きするという。また、教室や講座は、講師が受講者に化粧を施してあげるのではなく、高齢者自身の手で化粧をしてもらい残存機能^{*1}を引き出すサポートをしている。実は、化粧における腕の上げ下げや、握力の使い方は、日常生活動作能力 (Activities of Daily Living : ADL) の向上や維持に貢献することが証明されており、高齢者の生活自立度の向上にもつながる。綺麗になりながら介護予防の推進ができる、まさに一つの行為で二つの成果が得られるこの事業は、2013 年に全国展開されたばかりである

*1 機能障害があっても、残されていて活用できる機能のこと。

が、2015年の1年間だけでも約1,800回実施されており、3万人弱の高齢者を化粧で元気にしている。

整容という点では、高齢者のファッションにおいても市場が開ける可能性がある。

「L' ideal (リデアル)」は、街中で見かけた60歳以上のおしゃれな女性の写真を掲載するウェブサイトである。撮影されたストリートスナップが写真集「OVER 60 Street Snap」として2014年に書籍化され55,000部発行のベストセラーとなり、2016年3月には「OVER 60 Street Snap II」が発売された。その人にしかない長い時間の積み重ねが表れる「雰囲気」や「スタイル」を伝えていくことで、歳をとることに對するイメージをポジティブに変えていきたいという思いから始まったストリートス

ナップは、高齢社会のイメージアップに貢献する取り組みであり、書籍の発行部数や第二弾の出版からも高齢者のファッションに對する意識の向上や社会的な関心の高さもうかがえる。

③信託商品 一次世代への投資

医療・介護費等は、万が一の場合に備えて高齢者が貯蓄するイメージが強いが、最近では子や孫のために貯金を残す高齢者も多い。2013年・2015年の税制改正によって、教育資金、結婚・子育て資金の一括贈与の非課税措置がとられたことから、各金融機関では教育資金贈与信託や結婚・子育て支援信託の顧客争奪戦が繰り広げられている。生前贈与商品のヒットは、高齢者世代から現役世代への資金の還流を促す。

図表3 教育資金贈与信託と結婚・子育て支援信託の概要

	教育資金贈与信託	結婚・子育て支援信託
関連する法制度	2013年度税制改正	2015年税制改正
内容	祖父母が孫らに教育資金を一括贈与する際、非課税となる。	祖父母が子・孫らに結婚・子育て資金を一括贈与する際、非課税となる。
上限	一人当たり1,500万円	一人当たり1,000万円
受取人の年齢	30歳未満	20歳から50歳未満
贈与した資金の用途	教育費 (学校・学習塾の授業料、修学旅行費等)	結婚・子育てに関する費用 ※結婚に関する費用(挙式・新居費用等)は300万円まで
主な商品	三井住友信託銀行「孫への想い」 三菱UFJ信託銀行「まごよろこぶ」 みずほ信託銀行「学びの贈りもの」	三井住友信託銀行「つなぐ想い」 三菱UFJ信託銀行「結婚・子育て支援信託」 みずほ信託銀行「希望の贈りもの」

出所) 各信託銀行ウェブサイトより NRI 作成

3) ライフデザインを支援するコーディネーターの存在

一概に「ライフデザイン」といっても、前述の事例のように選択の幅が広く、時代のニーズに合わせて新しい選択肢が追加されていく。また、高齢者の第二のキャリア形成、リタイアメントライフにおける金融資産の使い道のどちらにも当てはまらないものの、日常生活の一部分をデザインする仕組みは、「コー

ディネーターの設置」という形ですでに存在する。図表4に高齢者の生活を支援する日本と英国のコーディネーターについて、その定義や役割を整理した。

日本では、厚生労働省が主体となって、NPO、社会福祉法人、社会福祉協議会、支援団体等が提供しているサービスを、地域全体で総合的に支援・調整し、生活支援サービスの充実・多様化という高齢者のニーズに応え

る「生活支援コーディネーター」を設置している。例えば、北九州市では、生活支援コーディネーターが買い物困難地域における高齢者のニーズに応え、移動、販売、送迎、宅配等のサービスを実施している。

また、英国では、NHS（National Health Service：国民保健サービス）*2のもと、一人ひとりにGP（General Practitioner）というかかりつけの総合診療医が割り振られている。その負担の軽減や予見できない入院・再入院

の予防を目的として、高齢化率の高い地域である Cheshire East（英国北西部）では、“Wellbeing Coordinator”の導入が2013年から試験的に開始された。

“Wellbeing Coordinator”は、地域の関係団体を通じて高齢者からの依頼を受け、各人の要望を把握した上で、生活スタイルの改善、コミュニティやアクティビティへの参画支援、健康に関する必要な情報提供等を行う。

図表4 高齢者の生活を支援する日本と英国のコーディネーターの定義・役割

	日 本	英 国
職業の名称	生活支援コーディネーター	Wellbeing Coordinator
定 義	高齢者の生活支援・介護予防サービスの体制整備を推進していくことを目的とし、地域において、生活支援・介護予防サービスの提供体制の構築に向けたコーディネート機能(主に資源開発やネットワーク構築の機能)を果たす者	高齢者が身体的・精神的・社会的に良好な状態を保つことができるよう社会活動への参画、アクティビティへの参加等、個人に合わせたプランをコーディネートする者
主な役割・職務内容	1. 担い手やサービスの開発、組織化し活動を広げていく、担い手をサービスにつなげる機能 2. 支援者間のネットワーク化 3. 地域のニーズと地域資源のマッチング ※コーディネート機能は、概ね3層で展開 第1層 市町村区域 第2層 小中学校区域 第3層 個々の生活支援サービスの事業主体（利用者と提供者をマッチングする機能）	1. 個人のニーズを見極め、彼らが健康を促進する活動や簡易な予防策を実施できるようファシリテートすること 2. 長期的に治療が必要な症状を持つ人も含め、高齢者の健康改善のためになる情報を利用しながら、彼らの自己管理を促進し、行動変化を推奨すること 3. 高齢者個人が現在の自分の生活スタイルを認識し、改善を促し、生活スタイルがいかに健康と幸福な状態に影響を与えているかを明らかにすること 4. 高齢者を地域の中で利用できるサービスや活動に導き、正しい選択ができるよう手助けすること 5. 高齢者の生活スタイルを尊重し、中立的な判断をすること 6. 高齢者がより健康的な生活スタイルを選択する際に障害となること(例えば、経済的に利用できるかどうか、活動の利用しやすさ、生活状況等)に敏感であること
取り組みの主体	厚生労働省	・Age UK (Cheshire East) ・the East Cheshire NHS Trust

注1) Age UK：チャールズ皇太子をパトロンとする英国最大の高齢者福祉、社会問題に取り組み、活動しているチャリティ団体

注2) NHS Trust：NHS（国民保健サービス）の運営母体

出所) 厚生労働省ウェブサイト、Age UK (Cheshire East) ウェブサイトより NRI 作成

このように、日本と英国のコーディネーターは、いずれも地域に根差しているものの、買い物支援サービスや地域活動への参画の後押しにとどまり、第二のキャリア形成も含め

た高齢者の活躍方法、退職後の金融資産の使い方等、リタイアメントライフ全体の設計を行うには至っていない。

*2 患者の自己負担を最小限にとどめ、公平に医療サービスを享受できる英国の国営の医療サービス事業のこと。

3. 日本が高齢社会のフロントランナーとして環境整備すべきこと

2章で述べたとおり、高齢者が活躍する機会、お金を使う対象は多種多様であり、今後、選択肢はさらに増えることが予想される。しかし、問題はさまざまな選択肢の中から、高齢期の自分の生き方を選択するというライフデザインの重要性が認識されていないこと、また、ライフデザインにあたって、高齢者一人ひとりの健康状態、家庭環境、意思等を考慮し、それぞれに合った情報提供のされる環境が整備されていない点である。

1) “人生 100 年時代”におけるライフデザインの概念とジェロントロジー教育の浸透

まず、着実に進めていきたいのは、高齢になること、高齢者と共に暮らすことについて、一人ひとりが自然に考えることができる社会をつくることである。これを包含する学問として、ジェロントロジーが挙げられる。ジェロントロジーとは、日本語では「老年学」と訳されることが多く、高齢者や高齢社会の在り方について、社会学、心理学、身体学、医学、法学、工学、経済学等のあらゆる視点から学ぶ総合的な学問である。

米国では、ジェロントロジーが高等教育機関の一つの学問領域となっており、数百の大学や研究機関で研究が行われている。一方で、高齢化率世界 1 位を誇る日本では、桜美林大学での修士・博士課程、東京大学の文部科学省リーディング大学院プログラム等、限られた大学・大学院でしかこの学問を学ぶことができない。

そこで、例えば、小学校の「生活」や中学校の「保健」の授業において、高齢者になると何ができなくなるか（身体機能の低下）、どのような気持ちの変化が起きるか等を教えることは考えられないだろうか。三世代同居

の家庭が減少した現代では、子どもが高齢者を身近に感じる機会は貴重である。

また、若い世代には、自分たちが高齢者を「支える」という意識はあるものの、高齢者と協力して社会をつくる、つまり、「共存する」という意識は薄いように思える。今後、そういった意識の変化を自然に生み出すジェロントロジー教育が必要になるのではないか。

2) マッチングシステムの更新・整備

① 第二のキャリアマッチングシステムの更新

高齢者の「活躍する」を促進する仕組みは多くある。厚生労働省の「自立就業支援助成金（高年齢者等共同就業機会創出助成金）」、総務省による『シニア地域づくり人』に関する研究調査事業等、高齢者の就労に対する官の関心の高さがうかがえる。さらには、このような情報の一元化を実現すべく、厚生労働省による「生涯現役社会の実現に向けた就労のあり方に関する検討会」は、就労・社会参加のプラットフォーム及びコーディネーターの地域への設置の必要性を提言している。

一方で、このようなプラットフォームでは、建物・駐車場の管理業務、清掃業務といった軽易な業務の紹介が中心となり、ホワイトカラー退職者が志すような民間企業の求人情報を集められていないという問題がある。そういった求人情報がないと、求職者として登録する高齢者も限られるという悪循環が生じる。地域における就労のプラットフォームには、民間企業の積極的な参加が不可欠であり、そのためのインセンティブを用意する必要がある。また、各企業が求めている人材像を汲み取り、高齢者とマッチングする役割も必要である。

② “JOY” マッチングシステム

高齢者の「お金を使う」の分野でも、キャリア形成と同様にマッチングシステムが整備されるべきである。高齢者の情報収集に関しては、課題が二点ある。一点目は、2章で紹介したリタイアメントライフにおける金融資産の使い道に対して、情報が一元化されていないことである。二点目は、高齢者の情報源は大半が新聞・テレビ等の広告媒体、または家族や友人からの口コミという、情報の不公平性である。

このような課題に対して、例えば、人材派遣企業、ポイントカード等によって消費者行動の把握が可能な企業、福利厚生メニューを提供する企業等が協力し、登録された高齢者の情報や行動パターンから、高齢者に合った人生の楽しみ方＝“JOY”を提案するインターネット上のシステムを創造する。“JOY”は「楽しむ、楽しませる」という動詞、「喜び、満足」という名詞を指し、図表5のように、一人ひとりに合った“JOY”の選択肢が、年齢、健康状態、家庭環境、特技、関心等が異なる高齢者にカスタマイズされた上で届くことが理想である。同時に、システム上またはコールセンター等で、高齢者の貯蓄、万が一のときのために残しておきたい資産、家族への承継等の相談に乗り、高齢者が将来への根拠のない不安を抱えずに、好きなことに消費できるよう後押しする。

図表5 高齢者の「お金を使う」を促進する“JOY”マッチングシステムのイメージ



総務省の通信利用動向調査によると、2012年時点で60歳代の60%以上、70歳代の50%弱がインターネットを利用しており、10年後にはその割合がさらに高くなることが予想されている。今後、高齢者にとってもインターネットは一般的な情報源となり、情報の一元化を満たし、不公平性を解決する有力な媒体となる。

この仕組みを理想で終わらせないためには、民間企業の参画が必須となる。マッチングシステムを形成する企業はもちろん、グルメ、旅行、ファッション、孫への投資等、高齢者にとって魅力的なコンテンツを提供する企業をいかに集められるかが重要なポイントである。

高齢者の余暇を充実させ、お金を使ってもらうことは、高齢者の外出頻度や人に会う機会を増やすことにつながる。日本公衆衛生雑誌、56巻8号（2009年）によると、高齢者の

外出頻度や人に会う機会が多い高齢者ほど、重度要介護になる確率が低くなるという。高齢者の重度要介護者化を防ぐ可能性のあるマッチングシステムの整備に対する支援や、コンテンツを提供する民間企業への補助等、国からのサポートも望まれる。

4. おわりに

高齢者の活躍の仕方やお金の使い方にまで干渉することは、場合によっては差し出がましいことかもしれない。実際、高齢者のキャリア形成や余暇時間の充実が満たされていなくても人は生きていける。しかし、医療・介護等の生死にかかわる必要不可欠なサービスに注力するあまり、後回しにされてきた問題だからこそ、官と民が一体となって「干渉」する必要がある。また、高齢者の第二のキャリア形成、退職後の金融資産の使い道について、最適なマッチングを行うことは、高齢者の健康寿命の延伸に貢献し、最終的には、医療・介護費等の社会保障費を減らすことにつながる。

高齢社会のフロントランナーとして日本が模範となるか否かは、今後の取り組み次第である。日本独自の戦略によって高齢社会が決して不幸な社会ではないことを証明していくことが日本の使命であり、最大の挑戦と言えよう。

筆者

坂田 彩衣 (さかた あい)
株式会社 野村総合研究所
社会システムコンサルティング部
コンサルタント 老年学修士号取得
専門は、高齢社会政策支援、環境・省エネ・
資源政策支援 など
E-mail: a2-sakata@nri.co.jp

筆者

出口 満 (でぐち みつる)
株式会社 野村総合研究所
社会システムコンサルティング部
副主任コンサルタント
専門は、住宅・住生活サービス政策支援、
環境・省エネ・資源政策支援 など
E-mail: m-deguchi@nri.co.jp