特集 充実した高齢期を迎えるために

ポジティブ・エイジング

～充実した高齢期～が男女共同参画社会情報誌のテーマなの？　と思われるかもしれません。高齢期になると心身や周囲の環境などに様々な変化がおとずれます。それは自身のことでもあり、家族のことでもあるのです。このテーマは誰もが迎える高齢期を自身や家族に置き換え、前向きに歳を重ねていこう（ポジティブ・エイジング）というものです。人生の集大成とも言える高齢期をあなたはどのように想い描きますか。

長くなる「高齢期」

既に5人に1人が65歳以上となった日本。2035年には、さいたま市でも人口に占める高齢者の割合が約3人に1人という超高齢社会を迎えます（図1）。

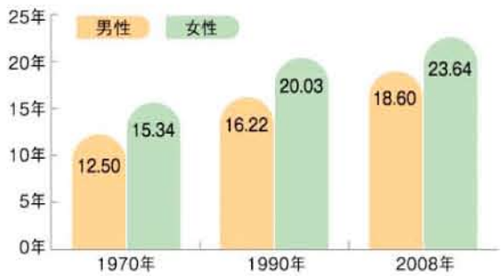
高齢化率の推計（図1）

出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の市区町村別将来推計人口」（平成20年12月）

長寿化が進み、2008年時点では65歳からの平均余命※が、男性で18年、女性で23年であり、高齢期になってからの人生を、とても長い時間過ごしていくこととなります（図2）。

子どもの自立や定年退職により社会の第一線を退いてからも、日々の暮らしを楽しみ、充実できる「高齢期」を過ごしていくにはどのようにしたらよいのでしょうか。

日本人の65歳からの平均余命（図2）



出典：国勢調査（1970、1990年）、人口動態統計（2008年）

※平均余命…ある年齢の人々が、その後何年生きられるかの平均値を統計的に算出したもの。

男性も家庭や地域にかかわりをもとう

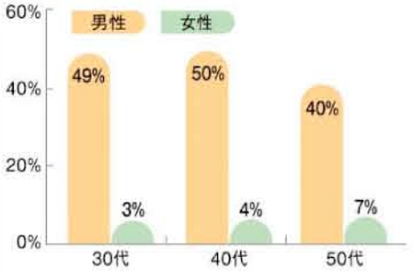
わが国では、長い歴史の中で、男性は仕事中心の生活を送り、女性が家庭に責任を持ち、家事・育児・介護などの負担を引き受けることが当たり前という性別役割分担意識がありました。

「仕事」を優先している男性の割合が高いことから、地域活動においても、男性よりも女性の参加が多いことがうかがえます（図3）。家庭や地域社会とのかかわりをもたずに過ごしている男性は、自身の役割や責任を見い出せず、孤立しがちになることが多いようです。

一方、少子高齢化や人口減少、地域のつながりの希薄化などによって、家庭や地域では、子育てや介護、教育問題、環境問題、安全対策などさまざまな課題が山積しています。こうした課題の解決に向けた取り組みの担い手として、高齢者一人ひとりの豊かな知識と幅広い経験を活用することが期待されています。

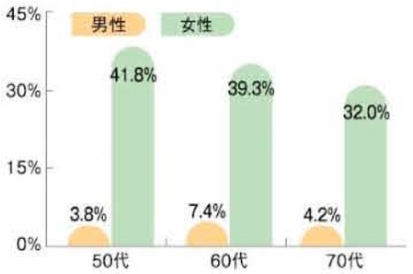
特に介護の分野では、家族介護で中心的な役割を担っている割合のグラフから、家族介護の担い手が今も女性中心であることが読み取れます（図4）。要介護者数が急速に増え、それに比例して介護保険サービスも普及してきてはいますが、そうしたサービスだけですべてを補うのは不可能であり、男性も家族介護の担い手として主体的な役割を果たすことが不可欠となっています。

家庭や地域生活より「仕事」を優先している割合（図3）



出典：内閣府「仕事と生活の調和に関する特別世論調査」（平成20年6月）

家族介護で中心的な役割を担っている割合（図4）



出典：さいたま市男女共同参画に関する市民意識調査（平成19年1月）

第二の人生。いざ！「地域デビュー」

仕事中心の生活を送ってきた人が、退職後、明日から「地域デビュー」というのは意外と難しいものです。

「地域社会」は会社のような地位や肩書きによる「タテ社会」ではなく、地縁、趣味縁による「ヨコ社会」です。

また、会社のように、結果を求めることではなく、過程を楽しんでいくことが地域社会の面白さでもあります。

これまで上下関係のはっきりした組織構造の中で職業生活を送っていた人が、高齢期になり、地域活動に参加しようとしても周囲に溶け込めず、活動を中断してしまうことも少なくありません。

そうならないためにも、若い頃から、ボランティア活動や地域の行事、あるいは生涯学習活動やスポーツ活動等に積極的に参加し、地域の人との人間関係を築き、地域の仲間を増やしていくことが大切です。

また、地域においては受け入れる側にも配慮が必要です。これまで「仕事一筋」「会社人間」であった人が、大勢、地域に戻ってきます。これらの人達を温かく迎え入れ、居場所を作ることは、超高齢社会が活性化していく基盤となるのかもしれません。

地域の仲間を増やしていこう