



ジェロントロジー ジャーナル

長寿時代のライフマネジメント

定年後の「幸せのレシピ」づくりに向けて

社会研究部 主任研究員 土堤内 昭雄
(03)3512-1794 doteuchi@nli-research.co.jp

はじめに～求められる長寿化へのリスクマネジメント

日本は超高齢社会を迎えている。それは長寿社会、すなわち長生きできる時代の到来を意味する。平成24年の日本人の平均寿命は、男性79.94年、女性86.41年。これだけ寿命が長くなると、退職後に過ごす高齢期を単なる「余生」などとは言ってられない。長寿時代に幸せな人生を送るためには、定年後に訪れる10万時間を超える生活をどのように過ごすのが極めて重要になっているのである。

内閣府の「平成20年版国民生活白書」には、日米を比較した「年齢による幸福度の推移」グラフが掲載されている。それによると、アメリカでは高齢期に幸福度が大きく上昇する一方で、日本では加齢と共に幸福度が下がっているのだ。その理由は年金をはじめとした社会保障制度に対する不安なのか、「一人暮らし」が増えることによる社会的孤立によるものなのか、そこにはさまざまな要因が考えられよう。いずれにしても、日本には高齢化により新たな社会的課題が生じ、われわれは長寿化の結果、これまであまり想定していなかった人生のリスクを抱えるようになってきているのである。

そのひとつは介護と要介護のリスクである。長男・長女時代には一組の夫婦に4人の老親がいて、いずれかの介護が生じる可能性が高い。そのため介護離職をせざるを得ない中高年層もいる。一方、自分が最期まで健康であるとは限らず、長生きは同時に自らの要介護の可能性にもつながっている。

また、長寿を全うするために安定した経済基盤が必要だが、多くの人にとってその中心となる年金を最期までどのように補うかも大きな課題だ。資産の取り崩しで賄うためには長生きすればするほど資産不足のリスクが高まるからだ。また、若者の非婚や晩婚化、非正規雇用の増加などにより子どもの世帯分離が遅れ、その扶養期間が長期化して、老後に想定以上の資金が必要になることもある。

長寿になると死別や離別を経験する高齢者も多く、「一人暮らし」で長く生きなければならない人も増えている。生涯独身で過ごす生涯未婚男性も既に2割を超えた。たとえ健康面や経済面で恵まれたとしても、地域や家庭での居場所を失い、社会から孤立するリスクもあるだろう。

このように長寿がもたらす長い高齢期には、介護・要介護リスク、経済リスク、孤立リスクなどが新たに発生し、それらに対するリスクマネジメントが必要になっている。本レポートでは、ようやく実現した長寿社会を幸せに生きるために、定年後の「幸せのレシピ」づくりに向けた長寿時代のライフマネジメントについて考えてみたい。

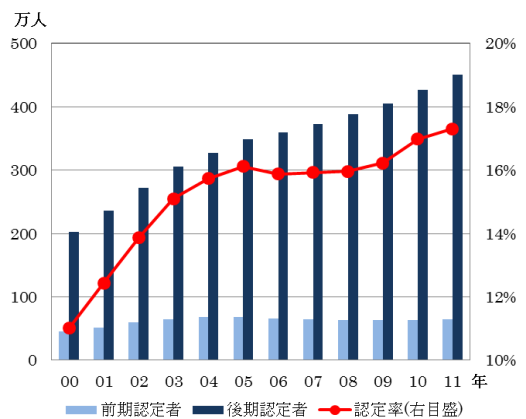
1—介護・要介護ふたつのリスクとその対応

1 | 大介護時代の到来

団塊世代が65歳に到達し始め、この3年間に600万人以上が新たに高齢者になる。そして10年後にはこれらの人たちが75歳以上の後期高齢者の仲間入りをする。

平成25年現在、公的介護保険の65歳以上被保険者は約3,100万人、そのうち要介護・要支援認定者は約560万人に上る。75歳以上の後期高齢者の要介護割合は前期高齢者のおおよそ7倍にもなり、10年後に団塊世代が後期高齢者になると日本はまさに“大介護時代”を迎える。それは自らが老親などの介護に当たる介護者になることと、自分自身が介護を必要とする要介護者になるというふたつのリスクが高まることを意味している。

図表1 要介護認定者数と認定率の推移



(資料)厚生労働省「介護保険事業状況報告年報」より作成

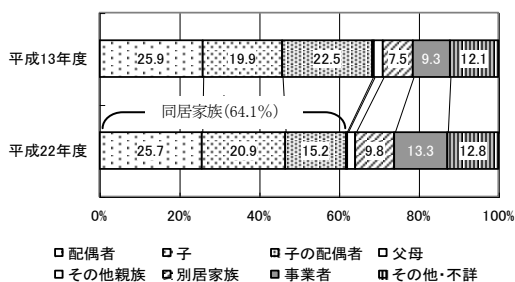
2 | 介護離職というリスク

こうした増加し続ける高齢者介護を一体誰が担っているのだろうか。厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」によると、要介護者の3人に2人は主に同居する家族に、次いで事業者や別居の家族に介護されている。近年、同居家族による介護が減少しているのは、同居する主な介護者として「子の配偶者」（主に要介護者の息子の妻）が大幅に減少しているからだ。その背景には、三世代居住の減少や女性の就業率が上昇して専業主婦世帯が減り、仕事を持つ妻は夫の親の介護まで手が回らないのではないかと。

一方、事業者と別居家族による介護が増加している理由は、「一人暮らし」高齢者の増加だ。2020年には高齢者世帯の4割近くが「一人暮らし」になると推計されており、今後はますます事業者と別居家族による介護が増加するものと思われる。

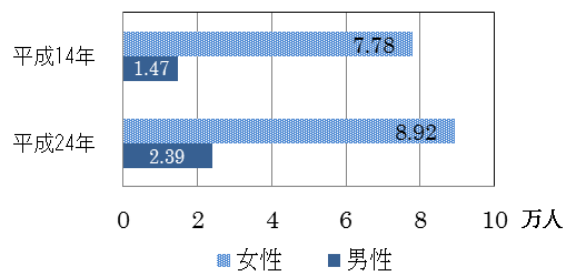
また、同居または別居する家族の主な介護者の約7割は女性だが、近年は男性比率が上昇している。年齢別では男女ともに50～60歳代が全体の5～6割を占め、仕事を持っている中高年介護者が増えている。そのため介護を理由とする介護離職者も増え、男性は全体の2割程度であるものの着実に増加している。やがて多くの中高年層が老親や配偶者の介護問題に直面する老老介護の時代がやってくるが、長寿化は介護による中高年層の離職リスクもはらんでいるのである。

図表2 主な介護者の構成比の変化



(資料)厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」より作成

図表3 介護離職者の推移



(資料)総務省「就業構造基本調査」より作成

3 | 健康寿命と要介護リスク

人はただ長生きするだけでなく、誰もが健康で長生きしたいと願っている。健康に過ごせる期間を「健康寿命」といい、2010年時点では男性70.42年、女性73.62年。この健康寿命と平均寿命との差は何らかの「介護・看護が必要な期間」となり、長寿化には自らの介護が必要な要介護リスクが伴うのだ。

「平成22年国民生活基礎調査」によると、人口千人当たりの傷病で通院している者(通院者)は65歳以上では平成19年637.9人が平成22年679.4人に、75歳以上では675.4人が721.9人に増加。これは医療を受ける機会の拡大した結果とも理解できるが、平均寿命の伸びは必ずしも健康寿命の伸びと一致するわけではなく、むしろ要介護リスクの高まりにつながることも認識する必要があるだろう。

一方、高齢者雇用安定法が改正され、企業は2025年度までに65歳まで雇用を義務付けられたが、それは厚生年金の支給開始年齢が昨年4月から3年毎に1歳ずつ引き上げられることになったからだ。支給年齢は将来的には更に引き上げられる可能性もあり、今後スライドする定年の後に元気に過ごせる期間は徐々に短くなるかもしれないのである。

4 | 介護・要介護リスクへの対応

これまでのワークライフバランスは少子化対策として「仕事と子育ての両立」が重要な視点だったが、今後、高齢化が一段と進むと「仕事と介護の両立」が不可欠になる。その実現は中高年男性も含めた世代を超えた喫緊の課題となり、企業は新たな対応を迫られることになるだろう。中高年層の介護離職のリスク低減には、彼らが自らのワークライフバランスを真剣に考えねばならない。

中高年層の介護離職を回避するためには介護を一人もしくは家族だけで抱え込まないことが重要だ。わが国では2000年に介護保険制度が導入され、介護の社会化が進んでいるが、介護保険のサービスを活用するには十分な知識と情報が必要だ。最大限に介護サービスを活用した上で、それを補完するような家族介護をすることが要介護者と介護者双方の生活の質を高めることにつながる。今後は、介護サービスの拡充も図られようが、それだけで大介護時代を乗り切ることは難しく、事業者サービスの隙間を埋める家族等のインフォーマルな介護支援の重要性がますます高まるだろう。

一方、自らの介護を必要とする要介護リスクに対しては、健康寿命の制約を考え、「定年」の前に働き方を見直すことも必要だ。仕事に偏った軸足を意識的に趣味や地域などにも広げ、自らの「健康寿命」との関係から適切な「定年」時期を選択するなど、長寿化へのリスクマネジメントを考えることが必要だろう。

2—経済リスクとその対応

1 | 家族扶養の長期化

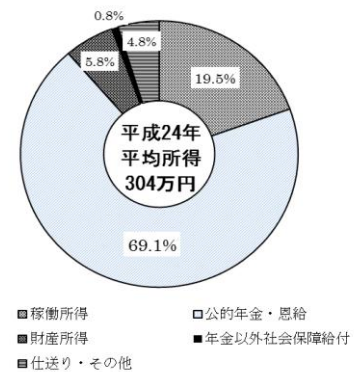
近年、親同居未婚者(パラサイトシングル)が増えている。若者の高等教育期間が長くなったことや、非婚・晩婚化により親からの世帯分離が遅れているからだ。さらに若年層の非正規雇用が彼らの経済基盤を不安定にし、「結婚したくても結婚できない」若者を生み出している。その結果、親世代の子どもの扶養期間が長期化し、老後に想定以上の経済的負担が生じる人もいる。若年層の雇用状況の悪化が家族扶養期間の長期化という経済リスクの増大をもたらすなど、定年後の暮らしに間接的に大きな影響を与えている。

2 | 年金依存と資産不足リスク

厚生労働省の「平成24年国民生活基礎調査」によると、高齢者世帯の平均所得は303.6万円と全世帯平均548.2万円の55.4%にとどまる。高齢者世帯の種類別所得は、稼働所得は19.5%だが、公的年金・恩給は69.1%と最も多く、それらへの依存度が高いことがわかる。

また、総務省統計局のデータから、2010年の高齢無職世帯の1ヶ月当たりの家計収支をみると、税込みの実収入は18万8千円、生活費などの消費支出と税金などの非消費支出を合わせた実支出は22万7千円で、3万8千円の赤字となっている。高齢無職世帯の実収入構成比の約9割は公的年金で、家計収支の不足分は金融資産などの取り崩しによるものだ。多くの高齢世帯はやがて稼働所得が無くなり、長寿になればなるほど、今後の生活水準を維持するために資産の取り崩しを迫られ、資産不足に陥るリスクが高まることが予想される。

図表4 高齢者世帯の所得種類別構成比



(資料)厚生労働省「平成24年国民生活基礎調査」より作成

3 | 経済リスクへの対応

総務省の「平成24年家計調査速報」によると、2012年の60歳以上勤労世帯の貯蓄額は2,171万円と全世帯平均の1.76倍に上る。逆に、負債額は195万円と全世帯平均の3割未満にとどまるが、それは住宅・土地のための負債が、60歳以上の世帯では非常に少ないからである。このように高齢者世帯のフロー所得は全世帯平均に比べて低いものの、貯蓄は多くて負債は少ないのである。

また、2010年の高齢者世帯の持ち家率は75.6%と非常に高く、住宅ローンの残債は少ない上に、相続する子どもが少なくなり、住宅という不動産資産を高齢期の暮らしに活用することが考えられる。例えば、高齢期に適した住宅への住み替え、建て替え、改修などを機に、住宅の所有関係の見直しもできる。居住用不動産を担保としたリバースモーゲージの利用や、住宅を売却して終身利用権付きの高齢者住宅への住み替え、定期借地権付きの住宅への建て替えなど、住宅資産をフロー化することで、年金依存の高齢期の生活費を補充することは極めて有効だろう。

3—孤立リスクとその対応

1 | 無縁社会の到来

2010年1月にNHKスペシャル「無縁社会・日本」という番組が放送され、「誰にも知られず、引き取り手もないまま亡くなっていく」「無縁死」の姿が紹介された。高齢者がますます長寿になるなかで、「一人暮らし」が増加し、大都市近郊の団地などでは多くの孤立(孤独)死報道もされている。高齢化とともに深まる社会的孤立は、誰もがごく普通に望むような家族に囲まれた幸せな最期を迎えることを困難にしている。これまで日本社会では、良かれ悪しかれ、多くの人々が「地縁」や「血縁」、会社の「職縁」など重層的な人間関係の中で暮らすことで守られてきた。しかし、今日、「無縁社会・日本」が直面している社会的孤立状況は世代を超えて拡大し、その解消はつながり薄れるわが国の少子高齢化・人口減少時代の極めて深刻な課題になっている。

2 | 「一人暮らし」の生活リスク

国立社会保障・人口問題研究所が行った「日本の世帯数の将来推計(平成20年3月推計)」によると、一般世帯総数は2015年にピークを迎え、以降、減少する。これまで人口減少下においても一般世帯総数が増加してきたのは、世帯規模が縮小してきたからであり、全国では2010年の2.42人から30年には2.27人へ、東京都に至っては平成24年1月1日現在で既に1.99人と2人未満となっている。

また、家族類型別世帯数をみると、「夫婦と子から成る世帯」は減少し、一般世帯に占める単独世帯の割合は2010年の32.4%から2035年には37.2%に上昇する。世帯主年齢別にみると、2030年には65歳以上では37.7%、75歳以上では38.6%に達する。

このようにこれまで日本社会の標準家族だった「核家族」はさらに細分化し、将来の家族像は「一人暮らし」を中心とする社会へと変容しつつある。「一人暮らし」が増加する背景には、非婚者や離婚者の増加が挙げられるが、特に男性の生涯未婚率(50歳時点で一度も結婚したことがない人の割合)の上昇は著しく、2010年には20.1%に上る。

少子化の要因である婚姻数の減少傾向が続く一方、婚姻数に対する離婚数の割合は2011年には35.1%にもなる。2008年のリーマン・ショック以降、中高年男性の中には、世界経済不況の直撃を受け、リストラから家庭崩壊や離婚が起こり、単身化するという事態も発生している。

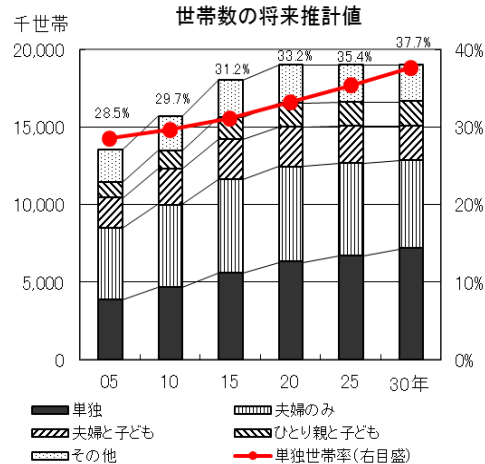
また、男性生涯未婚率の上昇や熟年離婚の増加による「一人暮らし」中高年男性の生活リスクは大きい。男性の配偶関係別の40歳時平均余命(1995年)は、有配偶者に対して未婚者や離別者は10年前後短くなっている。また、未婚者、死別者、離別者の死亡率(人口千人当たりの年間死亡数)は有配偶者に比べかなり高い。その他にも心疾患や脳血管疾患の粗死亡率が有配偶者より未婚、離別、死別者は高いというデータもある。配偶関係別の自殺死亡率(人口10万人当たりの年間自殺者数)は、有配偶者に対して未婚者1.29倍、死別者2.78倍、離別者5.64倍と高い。

一方、中高年女性にとっても「一人暮らし」の生活リスクが高まっている。長寿化に伴い男女の平均寿命の差は約6.5年、平均初婚年齢の差は縮小しているが現在でも2年ほどあり、有配偶女性も夫の死後8年以上にわたり「一人暮らし」になる可能性があるのである。

3 | 社会的孤立リスク

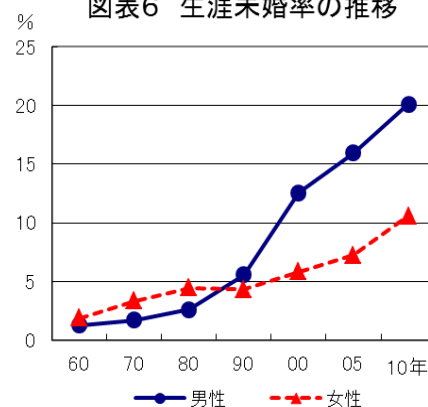
内閣府「高齢者の生活実態に関する調査」(平成21年12月)では、高齢者の社会的孤立の状況を分析している。「会話の頻度」は年齢が高い人ほど、暮らし向きが苦しい人ほど、健康状態がよくない人ほど

図表5 世帯主年齢65歳以上の世帯類型別世帯数の将来推計値



(資料) 国立社会保障・人口問題研究所
「日本の世帯数の将来推計(平成20年3月)」より作成

図表6 生涯未婚率の推移



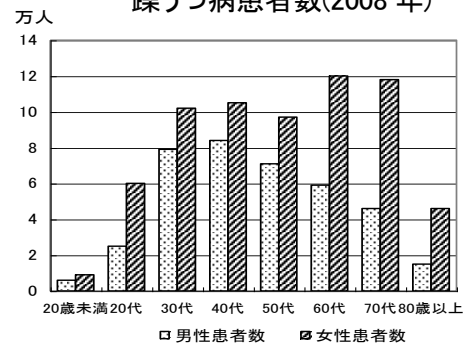
(資料) 総務省「国勢調査」より作成

低い。世帯構成別では「一人暮らし」の人の「会話の頻度」が低いなど、世帯構成の違いが大きく左右している。

また、「困ったときに頼れる人の有無」では、借家暮らしの人は持ち家の人に比べ4倍近くが「頼れる人がいない」としており、住宅の所有形態の違いが地域のつながりの有無に関わっている。このように同じ高齢者であっても、その世帯構造が社会的孤立状況と深く結びついている。最も社会的孤立が懸念される高齢者像としては、「借家住まいの一人暮らしの男性」が浮かび上がってくる。

このように近年では一人暮らしで誰とも話をしない「ひとり社会」が拡大し、高齢期のメンタルヘルス問題がより深刻になっている。また、今日では非正規雇用が増加し、職場でのつながり「職縁」も薄くなり、企業では行き過ぎた成果主義が勤労者の職場内での孤立を深め、メンタルヘルスの深刻化や経済的動機による中高年男性の自殺をもたらしている。統計的にはうつ病は男性より女性に多いものの、健康問題を動機とする自殺者は男性の方が多い。理由は「男性には相談できる人がいない」ことが大きく、その背景には退職後に新たな人間関係を築けずに社会的に孤立する人が多いことがあるのではないだろうか。

図表7 性・年代別うつ病・躁うつ病患者数(2008年)



(資料) 厚生労働省「患者調査」より作成

4 | 孤立リスクへの対応

定年退職者した人から、『朝起きてもすることがない、行く所がない』という、単純だが切実な悩みをよく聞く。高齢期を元気に過ごすためには、「きょうよう」と「きょういく」が大事だといわれる。つまり「今日用(きょうよう)」があり、「今日行(きょういく)」ところが必要との意だ。退職後も自宅に閉じこもることなく、「今日用」と「今日行」を実現するために、地域の居場所づくりが重要なのだ。

また、「ひとり社会」の高齢期を安心して暮らすためには、幅広い仲間とのネットワークをつくり、親の介護方法や苦労話を共有したり、上手な年金生活を送るためのノウハウ・生活情報を交換したりすることが役立つだろう。そしてより実り多い人生を送るためには、肯定的な未来志向の話の魅力に語ることができる幅広い知識・教養と知的好奇心を持続することも必要だ。退職者の「今日用」と「今日行」を実現する地域の居場所づくりとともに、本来の豊かな「教養」と「教育」も大切なのである。そして、超高齢社会は高齢者の人口性比を見ても圧倒的な女性中心社会である。高齢男性は異性とも日常会話ができるコミュニケーション能力が求められるのである。

おわりに～「会社で生きる」から「社会で生きる」へ

高齢化とは長寿化である。それは日本社会がようやく実現した戦後の輝かしい社会的成果である。長寿社会には新たな課題も多いが、退職後に手に入れた長い人生は、まさに人生の収穫期でもある。われわれは、今、定年後を幸せに生きるための「幸せのレシピ」を求めて、長寿時代のライフマネジメントを考え始めなければならない。現役時代に会社で「社員」として輝いた「会社で活きた」人たちが、退職後も家庭や地域社会で「SHINE(シャイン)」と光り輝く「社会で生きる」人となる長寿社会の実現を目指さなければならないのである。

(参考資料)

<基礎研ジェロントロジージャーナル>

1. 『[高齢者の社会的孤立について～地域に居場所をつくる](#)』(2010年5月号)
2. 『[中高年男性の社会的孤立について～格差社会の中高年男性クライシス](#)』(2010年12月号)
3. 『[長寿社会の中高年女性クライシス～多様なライフコースの選択実現に向けて](#)』(2011年7月号)
4. 『[“大介護時代”のライフデザイン～“介護男”の「古い支度」](#)』(2012年12月号)

<研究員の眼>

1. 『[50歳からの「古い支度」～幸齢社会の「しない後悔」より「した後悔」](#)』(2012年5月21日)
2. 『[「シュウカツ」という「古い支度」～「終活」は「終活」](#)』(2012年5月28日)
3. 『[「分かち合う」幸齢社会～“おひとりさま”時代の「古い支度」](#)』(2012年8月20日)
4. 『[長寿時代の「古い支度」～健康寿命と定年寿命の最適化](#)』(2012年9月18日)
5. 『[団塊退職者・居場所なう～公立図書館人気の理由](#)』(2012年11月5日)
6. 『[名刺のない暮らし～退職後の「生き方」「活き方」「往き方」](#)』(2013年1月4日)
7. 『[退職者“地域デビュー”～高齢期の「きょうよう」と「きょういく」](#)』(2013年1月7日)
8. 『[「定年」と「退職」～いつまでも“個”活かせる「停年」社会](#)』(2013年1月15日)
9. 『[あなたはいつまで働く?～“強制終了”から“終了メニュー”選ぶ時代へ](#)』(2012年2月4日)
10. 『[人生の「棚卸」～60歳からのリスタート](#)』(2013年2月12日)
11. 『[“幸せ”のマネジメント～「笑う門には福来る」](#)』(2013年3月4日)
12. 『[続・“幸せ”のマネジメント～“時持ち”という「心の富裕層」](#)』(2013年3月11日)
13. 『[「社畜」と「ノマド」の間～適度な「社間距離」の「ノマド風」働き方](#)』(2013年4月22日)
14. 『[“上手な「ストック」の暮らし方”～60歳から「3つの資産活用」](#)』(2013年5月13日)
15. 『[「幸福」と「健康」と「お金」の話～OECD「より良い暮らし指標」で読み解く日本社会](#)』(2013年6月24日)
16. 『[長寿社会を幸せに生きるために～いつまでも続く人間の「成長・発達」](#)』(2013年8月12日)
17. 『[“幸せ”もたらす「選ぶ力」～選択の制約活かす](#)』(2013年10月7日)
18. 『[現代社会の「待つ力」～次世代に伝えたい「お年寄り」の“ちえ”](#)』(2013年11月18日)
19. 『[長寿時代のライフマネジメント～定年後の「幸せのレシピ」](#)』(2013年12月9日)
20. 『[中高年男性のワークライフバランス～いかに「きょうよう」と「きょういく」身につけるか](#)』(2013年12月16日)
21. 『[超高齢社会支える「I・C・T」～「I\(インターネット\)・C\(コンビニ\)・T\(宅配\)」は新時代のインフラ](#)』(2013年12月30日)
22. 『[還暦までの生き方、還暦からの生き方～「足るを知る」人生の分水嶺](#)』(2014年2月3日)
23. 『[生きる速さ～ゆっくり“歩く”人生](#)』(2014年2月10日)
24. 『[縮小する家族・拡大する家族～社会保障を担う“家族”という含み資産](#)』(2014年2月17日)
25. 『[中間層「定年後」の不安～「想定外」扶養リスクで“薄くなる”中間層](#)』(2014年2月24日)