

# 研究員 の眼

## 日齢という考え方 —たまには違った形で自分の誕生からの 経過を祝ってみてはいかがですか—

取締役 保険研究部 研究理事  
年金総合リサーチセンター長  
TEL: (03)3512-1777

中村 亮一  
E-mail: nryoichi@nli-research.co.jp

### はじめに

我々は、自らの年を考える際には、「年齢」で考える。あくまでも誕生日をベースに、今年は何歳になったというような形で考えていくことになる。これだと、例えば誕生日はいつも同じ季節に祝うことになる。もちろん、自らが生まれた時期に当時の季節の中で、自らの成長を認識することになることから、それはそれで重要なことである。

これに対して、誕生日からの経過を「年」ではなくて、「日」でみる「日齢」の考え方もある。新生児に対しては「日齢」の考え方は採用されているが、ここでは大人の「日齢」について考えてみる。

### 人生 80 年は、人生 30,000 日

「人生 80 年時代」と言われる。厚生労働省が 3 月に公表した第 22 回完全生命表（5 年ごとの国勢調査に基づく）によれば、平均寿命は男性が 80.75 歳、女性が 86.99 歳となっている。実はこれを「日齢」に換算すると、ほぼ「30,000 日」となり、「人生 80 年」は、「人生 30,000 日」ということになる。さらに、ほぼ、最高齢に近くなる 110 歳が「40,000 日」ということになる。

### 節目の日齢の年齢

このように「日齢」で考えると、自分のライフスパンに対する見方が若干異なって見えるような気がしてくるのではないか。即ち、10,000 日単位では、人生は大きく 3 段階ないしは 4 段階に分かれてしまうことになる。あまりにも少ない数で段階分けされると、何となく寂しい気持ちもしてくるかもしれない。一方で「年齢」以上に、現在の自分の齢に対して、より真面目に考えなければならないように感じられてくるかもしれない。

具体的に、「日齢」を「年齢」に換算すると、以下の通りとなる。

「日齢」での 10,000 日は、27 歳 4 ヶ月と約 15 日目

「日齢」での 20,000 日は、54 歳 9 ヶ月

「日齢」での 30,000 日は、82 歳 1 ヶ月と約 15 日目

## 日齢の持つ意味

先の第 22 回完全生命表によれば、現在 0 歳の 100,000 人のうち、55 歳まで生存する人は、男性で 95,088 人、女性で 97,166 人であり、82 歳まで生存する人は、男性で 56,311 人、女性で 76,831 人となる。30,000 日を迎えるのは、男性は約半分、女性で約 4 分の 3 ということになる。

因みに、20,000 日を迎えた 55 歳の人が、30,000 日を迎えることができる確率は、男性で約 60%、女性で約 80%となる。

その意味で、万日単位での誕生日は、多くの人にとっては、人生で 3 回程度経験することになる。年齢での誕生日とは異なり、より数限られた形になることから、非常に重要な意味を持つ日であるといえるかもしれない。

個人的には、既に 20,000 日を過ぎてしまって、節目の日に、こうした意識を有していなかったの、残念なことをしたという気持ちもしている。まだまだ、若い方々は、自分の「日齢」を計算してみて、10,000 日目や 20,000 日目は大切な日として認識しておくことも考えられるのではないかな。

一方で、「日齢」を考えると、「1 日 1 日を大切に」ということにもなるが、そんなに毎日毎日を気にして生きるのは、やや狭苦しい気もして、もっと大きなサイクルで考えたいと思う人もいるかもしれない。その意味で、あくまでも、「日齢」については、一定の区切りを考える上での 1 つの指標と割り切って考えることが適切であろう。余りにも気にして生きるのは、嫌な気もすると思われるのも理解できる。

## 日齢の記念日

「日齢」を考えた場合、何も「万日」単位ではなく、「5 千日」や、さらには「千日」単位で、記念日を祝うというようなことも考えられるかもしれない。このような考え方が一般的に拡がっていけば、消費拡大につながって、ビジネスチャンスになるかもしれない。

「千日」単位は、ほぼ 3 年毎であり、3 年毎の誕生日を 1 つの区切りとして、何らかの目標を定めて、取り組んでいくことも考えられる。「3 年」という数字は、「石の上にも三年」「桃栗三年、柿八年」というように、「何事も成就するまでにそれ相応の年月がかかるという」意味合いで使用されることが多い。その意味で「3 年」を日齢の「千日」と結びつけるのもそれなりの意義があるものと思われる。

なお、「日齢」の概念の拡がりを目指す考え方については、これまでもいろいろな方々が主張されているようである。その中では、「日齢」をベースにした記念日については、例えばラッキーナンバーの 7 を重ねた「7777 日」(21 歳 7 ヶ月程度) や、同じくぞろ目となる「11111 日」(30 歳 5 ヶ月程度)、さらには数字の連番となる「12345 日」(33 歳 10 ヶ月程度)等を記念日として祝ったらどうかというような考え方もあるようである。これらの「日齢」を迎える頃の方々は若くていろいろなことに積極的にチャレンジしている時期だと思われるので、そうした日常生活の中で、このような記念日を設けて、人生を楽しんでみるのも一興であろうと思われる。

なお、20,000 日の「日齢」を過ぎてしまった私のような人でも、「22222 日」(60 歳と 10 ヶ月程度)や「23456 日」(64 歳 3 ヶ月程度)、さらには「33333 日」(91 歳 4 ヶ月程度)というような日もあるので、こうした日々を気に留めておくことも考えられる。

いずれにしても、毎年の誕生日をベースにした「年齢」の考え方が、あまりにも定例化して、変化のないものになっている面もあることから、これまでとは違った形で、自分の誕生からの経過を祝ってみるのも面白いかもしれない。