



## ジェロントロジーを学ぼう! 人生100年時代の基礎知識

### ジェロントロジーとは？ ～人生100年時代の基礎知識

ジェロントロジー推進室 主任研究員 前田 展弘  
e-mail : maeda@nli-research.co.jp

## Q1. 最近、“ジェロントロジー”という言葉をよく見聞きすることが増えました。 ジェロントロジーとは一体どのようなものですか？

### ■ジェロントロジーとは、『人生100年時代の基礎知識』

ジェロントロジー (Gerontology) は、“AGING”、つまり個人の「加齢 (年をとること)」と、社会の「高齢化」を研究対象とした一つの学問であり知識基盤です。「加齢に伴う心身の変化を研究し、高齢社会における個人と社会の様々な課題を解決することを目的とした、AGING (加齢・高齢化) を科学する学問」がジェロントロジーと言えます<sup>1</sup>。ギリシャ語の「高齢者」の意味を表す Geront に、「学」を表す ology がついた造語です。日本では「老年学」「加齢学」と訳されることが多いですが、それ以外にも「長寿学」「高齢学」「熟年学」「創齡学」「人間年輪学」「長寿社会の人間学」「人生の未来学」「生きがいの科学」など多様な訳が見られます。筆者もメンバーであります東京大学高齢社会総合研究機構 (Institute of Gerontology) では「高齢社会総合研究学」と訳しています。

ジェロントロジーの歴史は実は古く、すでに1世紀の時が経っているのです。1903年にフランス・パスツール研究所のメチニコフ博士が長寿に関する研究をジェロントロジーと命名したとされ、1930年代以降、主にアメリカを中心に発展してきました。現在もアメリカでは約250の大学や研究機関でジェロントロジーの研究や教育が進められています。日本では1960年代以降、日本老年学会を中心とした学会での活動は行われてきましたが、世間一般までの広がりはなかったように思われます。しかしながら、上述のとおり、人生100年時代の到来を前にいま、ようやく日本でもジェロントロジーに注目が寄せられてきています。

### Gerontology

“AGING (加齢・高齢化)”が研究テーマ  
加齢に伴う心身の変化を研究し、**高齢社会における  
個人と社会の様々な課題を解決**することが目的  
**AGINGを科学する学問 = ジェロントロジー**

<sup>1</sup> 筆者がジェロントロジーの実態を踏まえて整理した解釈。ジェロントロジーの定義に関しては、『現代エイジング辞典』(1996年)では「老年学は人口の高齢化にともなってきた種々の変化や問題を解決するために、生物学、医学、心理学、経済学、社会学、社会福祉学、建築学などの自然科学と社会科学の関連した科学の協力によってできた総合科学」とされる。

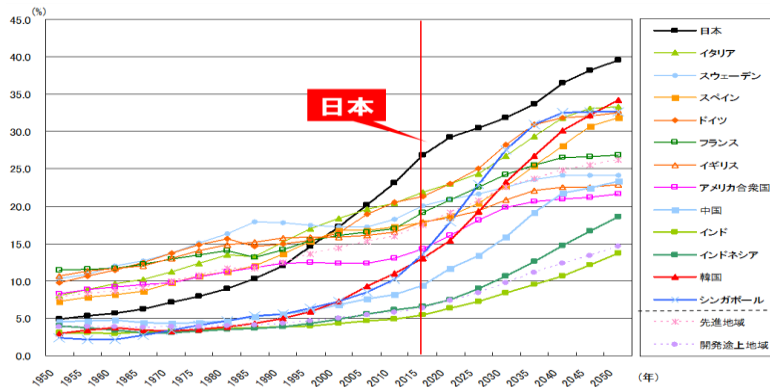
# Q2. なぜ最近、ジェロントロジーが注目されるようになったのでしょうか？

## ■ジェロントロジーが必要とされる理由

その背景には“人生 100 年時代”というキーワードがあります。進行を深める「高齢化」と「長寿化」という人口動態の大きな変化の中で、人生 100 年をどう生きるか、その人生を社会や企業としてどのように支えればよいか、社会全体の大きな関心事となっていると思います。この解を求めていくと、おのずとジェロントロジーに辿り着くということだと思えます。少し具体的に見ていきましょう。

日本は世界で最も人口の高齢化が進んだ“高齢化最先進国”として、現在もこれからも世界の先頭を歩み続けていきます(図表 1)。やがて 2030 年頃には、人口の 3 人に 1 人が 65 歳以上、5 人に 1 人が 75 歳以上になるといった“本格的な超高齢社会”が訪れます(図表 2)。なお、現在(2020 年)の高齢化率は 28.7%、すでに 4 人に 1 人以上が 65 歳以上の高齢者が占める社会となっています。女性だけを見れば、すでに 30%を超えています。高齢者の男女比を見ても女性が相対的に多く、75 歳以上では男性：女性の割合は 2：3 となっています(図表 3)。これが今の日本の高齢化の実態です。

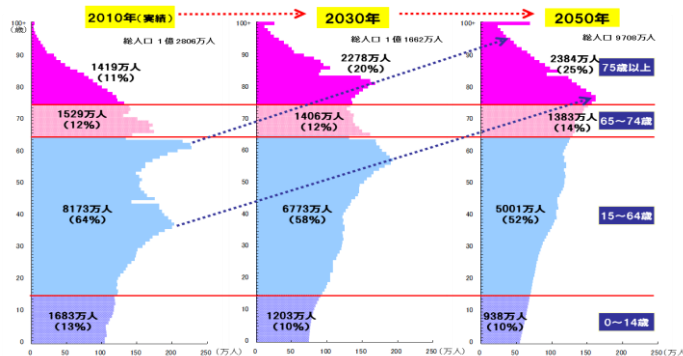
図表 1 世界各国の高齢化率の推移と推計



※先進地域とは、北部アメリカ、日本、ヨーロッパ、オーストラリア及びニュージーランドをいう。開発途上地域とは、アフリカ、アジア(日本を除く)、中南米、メラネシア、ミクロネシア、ポリネシアからなる地域をいう。

資料:UN,World Population Prospects:The 2010 Revision ただし日本は、総務省「国勢調査」及び国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(2012 年1月推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

図表 2 日本の未来の姿(人口ピラミッドの変化)



資料:総務省統計局「国勢調査(2010 年)」,国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(2012 年1月推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

図表3 日本の高齢化状況(2020年9月)

		総人口	65歳以上	高齢化率		
				75歳以上	90歳以上	100歳以上
人口 (万人)	男女計	12586	3617	1871	244	8
	男	6126	1573	738	62	1
	女	6461	2044	1133	182	7
割合 (%)	男女計	100.0	28.7	14.9	1.9	0.1
	男	100.0	25.7	12.1	1.0	0.0
	女	100.0	31.6	17.5	2.8	0.1
人口性比 (※)	男	95	77	65	34	15
	女	100	100	100	100	100

※人口性比は、女性100人に対する男性の数

(男:女 2:3)

資料：総務省統計局「人口推計」（2020年9月20日）

このように日本の未来は高齢者がマジョリティとなる社会になっていきます。こうした高齢者が増えていく未来を考えるにあたって、まちづくりや商品サービス開発を進める場面でも、高齢者の生活課題やニーズなどを理解する必要がありますが、いざ「高齢者とは」を考えるとどうでしょうか、漠然としたイメージが想起されるだけに止まる人が多いのではないのでしょうか。人によっては、年寄りで介護が必要な弱々しい人を思い浮かべるでしょうし、かたや元気ハツラツと自由な時間を謳歌している人を思い浮かべるかもしれません。いずれも間違いではないですが、いずれも一部にすぎません。

他方、一人ひとり自分の将来（高齢期の生活）を考えたときに、明確なビジョンを描けている人はどれだけいらっしゃるのでしょうか。人生100年時代と言われ、80歳、90歳、100歳の生活をどれだけイメージできるのでしょうか。「そんな先のことはわからない」、「いまが忙しくて考える暇がない」、「考えたくもない」、そのような声が多いのが現実ではないかと考えます。

年を重ねるとどうなっていくのか、高齢者が増える社会にどう対応していけばよいか、「高齢者及び高齢社会」のことは未だわからないことだらけなのです。そこでジェロントロジーがいま必要とされているのだと思います。

## Q3. ジェロントロジーから何を学ぶことができるのですか？

### ■ジェロントロジーに含まれる知識と情報

では、ジェロントロジーはどのような知識や情報を私たちに提供してくれるのでしょうか。その範囲は極めて広範多岐に及びますが、中心となる骨格は次の2つです。一つは、個人が“より良く”長生きしていくために知っておくべき「**長寿時代（人生100年時代）のライフデザイン**」に関わる知識と情報です。「健康」に関することはもちろん、理想の「生き方や老い方」、高齢期の「活躍」の仕方、「お金」や「住まい」のこと、医療や介護そして終末期のことなどが含まれます。もう一つは、社会が持続的に発展していくための「**超高齢社会のデザイン**」に関わる知識と情報です。社会保障制度全般から、医療、介護、年金、住宅、交通システムに関わる制度・政策、ジェロンテクノロジー（福祉

工学)や高齢者に関わる法制度などを含みます。下記の書籍「東大がつくった高齢社会の教科書」(東京大学高齢社会総合研究機構編著、(株)ニッセイ基礎研究所編集協力、東京大学出版会、2017年)の目次を見ていただくと、ジェロントロジーのカバー範囲がご理解いただけるかと思ひます。この書籍は東京大学の諸先生方とニッセイ基礎研究所にて、世間一般の方にもわかりやすくジェロントロジーを伝えていくために制作したものです。

### <ジェロントロジーの教科書>

	<b>総論【共通】</b>
	第1章：超高齢未来の姿 第2章：超高齢未来の課題 第3章：超高齢未来の可能性 ～課題解決に向けた方向性
	<b>I. 人生100年時代のライフデザイン【個人編】 (個人のエイジング課題の解決に向けて)</b>
	第4章：長寿時代の理想の生き方・老い方 第5章：高齢者の活躍の仕方(就労・社会参加・生涯学習等) 第6章：高齢者の住まい 第7章：高齢者と移動 第8章：高齢者の暮らしとお金 第9章：高齢者の暮らしを支える社会資源 第10章：老化の理解とヘルスプロモーション 第11章：認知・行動障害への対応 第12章：最期の日々を自分らしく
	<b>II. 超高齢社会のデザイン【社会編】 (社会の高齢化課題の解決に向けて)</b>
	第13章：超高齢社会と社会保障 第14章：医療制度の現状と改革視点 第15章：介護・高齢者福祉の現状と改革視点 第16章：年金政策の現状と改革視点 第17章：住宅政策・まちづくり 第18章：交通・移動システム 第19章：ジェロンテクノロジー(福祉工学) 第20章：高齢者と法・自己決定と本人保護

以上のように、ジェロントロジーが取り扱う範囲は極めて広いわけですが、当HPで紹介する「ジェロントロジーを学ぼう」を読み進めていただければ、ジェロントロジーの主なエッセンスはご理解いただけると思ひます。ぜひ、ジェロントロジーをご理解いただき、これからの人生設計、また企業としての新たな事業展開、地域の新たなまちづくりなど多様な面でジェロントロジーから得た知識と情報を活かしていただければ幸いです。