

人生 100 年時代とジェロントロジー～安心で活力ある未来社会の創造に向けて～

秋山 弘子 東京大学名誉教授



秋山 弘子

東京大学名誉教授。同大学未来ビジョン研究センター、高齢社会総合研究機構客員教授を兼任。ミシガン大学社会科学総合研究所教授、東京大学大学院人文社会系研究科教授などを歴任。人生 100 年時代の新しい生き方と社会のあり方を追究。

本日は、「人生100年時代とジェロントロジー」について、私自身のジェロントロジー研究の系譜と重ね合わせながらお話ししたいと思います。次のように3部作でお話ししたいと思います。本日は特にご視聴いただいている方の8割以上が企業の方とお聞きしていますので、少し産業界に重点を置き、産業界への期待を含めてお話しします。

1—ジェロントロジーとは？

～世界と日本のジェロントロジー

ジェロントロジーですが、日本では「老年学」「加齢学」あるいは「高齢社会総合研究学」と訳されることが多いです。100年以上前の1903年にフランスのパスツール研究所のメチニコフ博士によって命名されたと言われています。はじめは遅々とした展開でしたが、20世紀後半になって世界の人口が急速に高齢化したことに伴って、急速に発達した学問です。

ジェロントロジーは説明すれば長くなりますが、簡単に言えば、個人のAGING（加齢）と人口・社会のAGING（高齢化）が研究の対象で、AGINGによって生じる様々な課題の解決を目指して研究する学問です。人の生活のあらゆる側面、そして社会の主要な制度やシステム、また産業界とも非常に密接に関連した

学問と言えます（左下図）。

ジェロントロジーの歴史は、元々は老年医学、バイオメディカルな分野から発達しました。当時は「人生50年」と言われていた時代で、寿命をどこまで延ばすことができるか、ということが大きな課題でした。そのために老化のプロセス、生理的な変化を研究する、当時、成人病と言われていた生活習慣病の克服を目指した研究が主流でした。

1980年ぐらいになると、先進国の平均寿命が80歳ぐらいに到達します。高齢者が増え、経済、医療等の社会制度への影響が顕著になっていったことで、社会科学の分野でも高齢社会の研究が芽生えていきました。同時に、研究の方向も大きくシフトしていくことになります。

それまで人の寿命を延ばすかが大きな目標だったのが、長くなった高齢期の生活の質をいかにして維持して向上するかという、「量から質」に大きな転換が起こったのです。そのきっかけにもなったのが、アメリカの著名な老年医学者と老年社会学者が2人で学術誌『サイエンス』に寄稿した論文です。非常に大きなインパクトがありました。その論文は「Usual Aging and Successful Aging」というタイトルで、サクセ

スフル・エイジングの条件としては3つあり、一つは病気や障害のリスクが低いこと、二つ目は高い身体機能と認知機能を維持していること、そして三つ目が人生への積極的な関与があることです。これは直訳的なのでわかりづらいですが、社会の中で人と社会とつながりながら常に役割を持って生きるということです。これがサクセ

スフル・エイジングにとってとても大事なことだという主張です。

当時、私はアメリカの大学で学生でしたが、それまではアメリカにおいても、定年退職したらベランダでロッキングチェアに揺られながら庭に来るリスを眺めているみたいなことが望ましい穏やかな余生の過ごし方だと思われていました。そうした考えも変わっていったのです。元気であれば、65歳でも70歳でもどどん外へ出ているいろいろなことをやろうという気運が高まりました。アメリカの老年学会などへ行くと、以前は展示コーナーに入れ歯の洗浄剤やウォーカー（歩行器のようなもの）が陳列されていましたが、サクセフル・エイジングが注目された以降では、シニアのご夫婦が2人でピンクのトレーニングウェアを着て2人乗りの自転車に颯爽と乗ってシルバーの髪を風になびかせている写真が紹介されていました。全く様変わりで、研究においてもいかにしてサクセフル・エイジングをするかというテーマの研究が様々な分野で行われていくようになります。欧米の高齢者に関する政策でも、サクセフル・エイジングの理念が重要視されていきました。

私は1970年代初めにアメリカの大学で学生として、初めてジェロントロジーという言葉を知り、ジェロントロジーという学問があることを知りました。当時私が日本を出たときは、有吉佐和子さんの『恍惚の人』という小説、女性が仕事を辞めて認知症を患った夫の父の世話をしている生活や心情などを克明に描いた小説がベストセラーになり、日本も確実に高齢化の問題が顕著になってきたと感じた頃でした。

そういう時代にアメリカでも、1974年にNational Institute on Aging (NIA) という国の研究及び研究助成機関が創設されて、アメリカ中の大学や研究機関に高齢者研究の

助成が開始されました。私が長く在籍したミシガン大学は、その動きに先立って1965年にInstitute of Gerontology、ジェロントロジーの研究所を設立しました。アメリカのジェロントロジー研究の萌芽期にちょうど学生として、また若い教員として、こうしたジェロントロジーに関する世の中の初期の動きを観察し、体験できたことは、後になって役に立つ非常に多くの学びがあったと思っています。

東京大学でのジェロントロジーの歴史ですが、2006年に日本生命、セコム、大和ハウスの3社の寄付によって、寄付研究部門を立ち上げることができました。こうした分野横断の新しい学問を立ち上げることは非常に難しく、文科省でも簡単に認められることではないですが、こうして産業界からの支援によって立ち上げられたことは非常に幸運でした。これがなかったら今はなかったらと思います。

寄付研究部門から3年が経ったとき、大学の評価を受けて現在の「高齢社会総合研究機構」という大学の恒常的な研究機関になることができました。総長直轄の全学組織です。はじめは様々な学問分野で連携して進めていくにあたってハードルもありましたが、そうしたことをクリアして学内のネットワークを築き、さらに地域との連携、特に千葉県柏市、福井県などとの連携、さらに産学連携や国際連携にも力を入れて取り組みました。

6年前の2014年度からは、「活力ある超高齢社会を共創するグローバル・リーダー養成プログラム；Global Leadership initiative for an Age-Friendly Society(GLAFS)」という大学院のコースも設置することができました。こうしてジェロントロジーを学べる環境づくり、人材養成も行ってきました。

2—ジェロントロジーの主要な課題～個人、社会、産業界

ジェロントロジーの主要な課題は、3つあるといつも申しています。個人の課題、社会の課題、産業界の課題です（右下図）。

■個人の課題～人生100年の設計

日本では長い間人生50年が続いてきたわけですが、20世紀後半に平均寿命が30年ぐらい延びて、「人生100年」と言われる時代になりました。人生50年時代には、男性の生き方や女性の生き方は決まっています、それからはみ出さないように生きていくのがまともな人間の生き方と言われていましたが、そうした人生コースのたがみみたいなものが緩くなって、今の時代は倍になった100年の人生を自ら設計して、舵取りをしながら生きていく時代になってきました。

100年あれば多様なライフデザインが描けます。私が若かった時代は、仕事は一つとと思っていました。大学を出て就職したら定年まで勤めあげてそれで終わりだったわけですが、100年あれば全く違う仕事を2つや3つできるでしょう。最近では、兼業や副業の規制も緩和され複線的なキャリアのライフデザインの可能性も高まっています。こうしたことは私たちの祖父母には想像もできなかったことです。私たちはそうした自由の恩恵を得ているのです。平均寿命が延びることによっていろいろな問題が出てきていますが、それらを解決すると共に、こうした長寿社会の新たな可能性を追求していくことが重要です。大切なのは、健康寿命、社会活動寿命、資産寿命のことを含めて、自分らしい人生を最期までしっかり考えて生

きていくということが個人の課題であると思えます。

もう一つ、パネル調査のお話をします。私はアメリカの大学で社会心理学が専門でしたから、社会調査を数多くやりました。当時1980年ごろ、コンピュータの機能が飛躍的に発達したことで、非常に大きなデータ、あるいは複雑なデータを収集し分析することができるようになりました。例えば、国全体で代表サンプル3万人のデータなどの国際比較や、同じ人を時系列で3年ごとに追って集めたデータを解析するというような、それまでのコンピュータ機能ではできなかったことができるようになりました。解析方法なども様々研究しました。

そうした中で行ったのが、全国の高齢者のパネル調査です。当時、日本は急速に高齢化していくものの、臨床などでのデータはあるけれども、全国的な高齢者の実態を把握するデータはない、その調査を行うには結構な費用がかかる、ということで、そのときの文部省等に掛け合っただけですがなかなか研究費を確保することができませんでした。それで第1回目の調査は全額アメリカのNIAから助成を受けて始めたのがこの全国の高齢者のパネル調査です。

北海道から沖縄まで、約6000人の高齢者を住民基本台帳から抽出して、その人に同じ質問を基本的に3年おきに訊いていく追跡調

長寿社会の課題 (ジェロントロジーのテーマ)

<人生100年を変える3つの柱>

1. 個人の長寿化 → 人生100年の設計

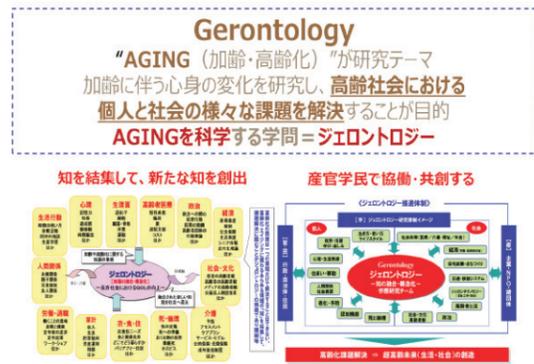
多様な人生設計が可能
多毛作人生も可能
自分らしく死ぬ



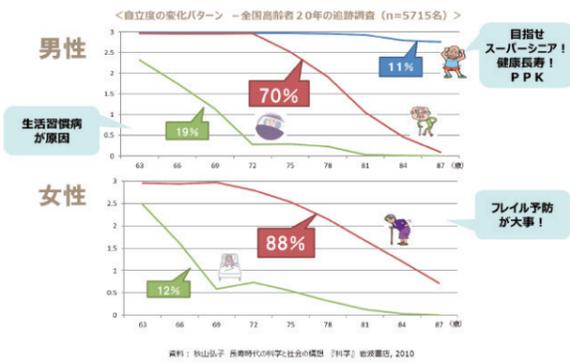
2. 人口の高齢化 → 社会のインフラ(ハード&ソフト)のつくり直し

3. イノベーション → 長寿社会対応の産業の創成 長寿社会はイノベーションの宝庫

1. ジェロントロジーとは...



1. 高齢期の自立度の変化 (全国高齢者パネル調査より)



査です。体や心の健康、経済（収入や資産、消費行動）、そして人間関係、これらが加齢と共にどのように変化するかという基礎的なデータを集めることをやり始めました。

これはアメリカの大学の同僚とともに、そして日本では東京都老人総合研究所（現在の東京都健康長寿医療センター研究所）のチームと共同研究として始めました。今年10回目の調査を行う予定でしたが、コロナ禍の状況もあり来年に延期せざるを得なくなっています。

加齢に伴う生活自立度の変化の結果を見ますと、大体70代半はあたりまでは元気と言えますが、そのあたりから緩やかに支援が必要になってくることが分かりました（左上図）。

先ほどお話ししたサクセッフル・エイジングのことを考えると、理想は最期まで元気で、ピンピンコロリで逝くことかもしれませんが、現実を見ると、そうした可能性がある人は1割程度です（男性）。この自立度の変化の実態からもわかるように、高齢期には3つのステージが確認されます。この3つのステージそれぞれにおいて、より良い生き方をしていくことが、長寿時代にふさわしいサクセッフル・エイジングであるように私は思います。

その3つのステージにどのようなニーズがある

かという調査をいろいろな形でやってきました。60代では、定年後の第二の人生をどのようにデザインするか、仕事を続けたい場合、どういう形で仕事ができるか、また自立度が徐々に低下していくときは、できるだけ自立した生活を続けたいなどのニーズが確認されます。さらに最後まで自分が暮ら

したい所で快適に安心して暮らして、自分らしく旅立ちたいというニーズ、年齢に関わらず常に楽しみたいというニーズもあります。ベッドから起き上がれなくてもおいしいものを食べたい、いい音楽を聴きたい、ワインも飲みたいなど。

こうした3つのステージに含まれるニーズの塊はジェロントロジーの研究課題であると同時に、産業界にとって取り組むべき重要な視点になると思います（右下図）。

■ 社会の課題～インフラのつくり直し

今の社会のインフラは人口がピラミッド型をしていたときにできました。私が生まれた頃の日本の人口は非常にきれいなピラミッド型をしていましたが、今は逆ピラミッドに近くなって、最終的には長方形になります。こうした人口、社会の変化に対して、住宅や公共交通機関のようなハードなインフラはもちろん、教育や雇用制度あるいは医療、介護の制度など、ソフトのインフラも、長寿社会のニーズに対応できるように創り直さなくてはなりません。これが社会の大きな課題です。

私はアメリカでたくさんの調査研究をしてきましたが、調査研究は結局現状を把握すること、課題を抽出す

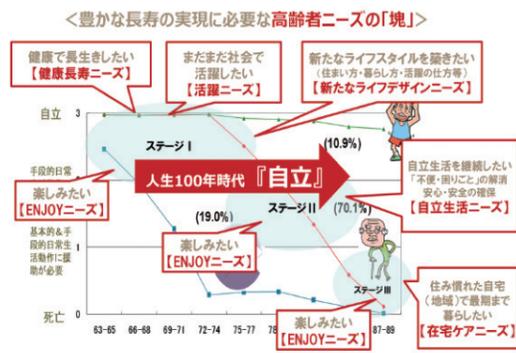
るとのことまでです。日本へ帰る機会をいただいた頃、だいたいの課題は見えてきて、それらは先進国に共通している。これから必要なのはソリューション、解決策とアクションであると思われました。日本への帰国と同時に私は研究方法の舵を大きくきって、アクションリサーチに切り替えました。

そこで実際、長寿社会のまちづくり、コミュニティの社会実験に乗り出しました。そのためには一つの研究分野では到底歯が立ちません。いろいろな研究分野がチームを組んで取り組む必要があります。また大学がいくら学際的にやってもそれだけでは駄目です。行政と産業界、一番大事なのは市民の方たちと一緒に連携して、そして同じ夢を目指してみんなが力を合わせてまちを創り替えていくことです。こうした社会の課題にも取り組んできました。

■ 産業界の課題～イノベーション

高齢者市場は100兆円市場と言われていています。日本も高齢者の数は増え続けて、2030年には人口の3分の1が高齢者になると予測されています。ただ、世界の大国と比較すると極わずかです。インドや中国の高齢者の数は膨大になります。こうした国々が日本から5年、10年、15年遅れて、同じ高齢化に伴う

3. 長寿時代のサクセッフル・エイジングの考え方②



課題に直面していきます。日本が市場の中でうまく今の課題を解決すれば、そのソリューションをアジアだけではなく全世界に展開していくことができます。

今までの産業界は高齢者の一部（要介護の方や富裕層）しか見てきてこなかったと思います。いわゆる「普通の高齢者」の市場は、未開拓の状態が長く続いています。この市場を開拓していくことが重要です。その取り組み視点としては3つ考えます。①高齢者を活かす、導く視点から、高齢者の就労や社会参加を支援する事業等、②高齢者のQOLの向上をはかる視点から、フレイル予防や認知症予防など、③安心して活力ある高齢社会を築く視点から、自治体と一緒に「地域包括ケアシステム」を構築していくことなどが挙げられます。こうした開発や事業を展開するにはイノベーションが必要です（左下図）。

3—ジェロントロジーの「共創」を～課題解決を通じた未来社会の創造へ

個人の長寿化、人口の高齢化に伴う課題は山積していますが、それらはイノベーションの宝庫です。イノベーションが必要だということは、これまで30～40年言われ続けてきましたが、今特に求められているのは「イノベーションのエコシステム」です。マルチステークホルダーによる

5. シルバー・イノベーション に向けた取組視点 (ニーズへの対応)



「共創」と言い換えることができます。

それを実践する代表的な活動の場として、「リビングラボ」というものがあります。世界では400くらいあります。リビングラボでは、生活者が中心になって、産官学の関係者が共創します。そのテーマは「まちづくり」からあらゆる「商品やサービス」など様々です。

そこで私たちは、3年前（2017年）に、鎌倉にリビングラボを設立しました。住民、市役所、企業の関係者と大学のメンバーから構成されます。鎌倉リビングラボでは、住民課題、行政課題、企業課題の3つを解決することを目的に複数のプロジェクトを同時に進めています。

住民課題のプロジェクトについて少しだけお話しすると、「若い人たちが暮らしたいと思うまちにしたい」という住民から出た課題を出発点として、最終的に決めたのが、「テレワークの理想的なまちにしよう」ということでした。緑が多くて素晴らしい環境がありながらも交通のアクセスが悪い、そこでテレワークの理想的なまちにしようと思ったのです。今のコロナのことが起こる前の話です。

その後は、ソリューションづくりに向けたアイデア創出を重ね、理想のホームオフィス、みんなの夢を盛り込んだサテライトオフィスづくりを目標に据えて、オフィス家具メーカーの協力も得ながら、プロトタイプを作成し、住民の評価と意見を

得ながら改善し、最終的に製品化まで実現しました。

社会・生活を支える概念として、自助、互助・共助、公助とありますが、それぞれの力に限界がありますが、それぞれに力に限界があるなかで、特にこれからは産業界の力、貢献が必要になると思っています。そうした考えを示す概念



の「公助」という言葉もあります。

産業界は、高齢者がいつまでも働けるようなロボットや技術を開発するとか、いろいろな形で自立を助けることができます。高齢者が増えていく未来に向けて、ますます産業界の役割は重要になっていきます。期待は非常に大きいです（下図）。

4—さいごに

ご存じのように日本は長寿社会の世界でトップランナーですから、私たちが国際学会に出て話をすると皆さんが一生懸命ノートを取ります。私たちは他国に先駆けて様々な課題に直面していますが、前にモデルがないので自分たちで畑を耕して苦労しながら解決策を作っていかなければなりません。でもそれをうまく見つけていければ世界に市場は大きいですし、日本からの提案が世界の高齢者みんなのウェルビーイング、幸せにつながるようになります。

産官学民の共創がこれからますます必要になってきますので、お互いにジェロントロジーを勉強して、これからの未来に向けて取り組んでいけたらと思っています。