

# 65歳で考える100年人生

2017.10.05 村山泰男

## 1. はじめに

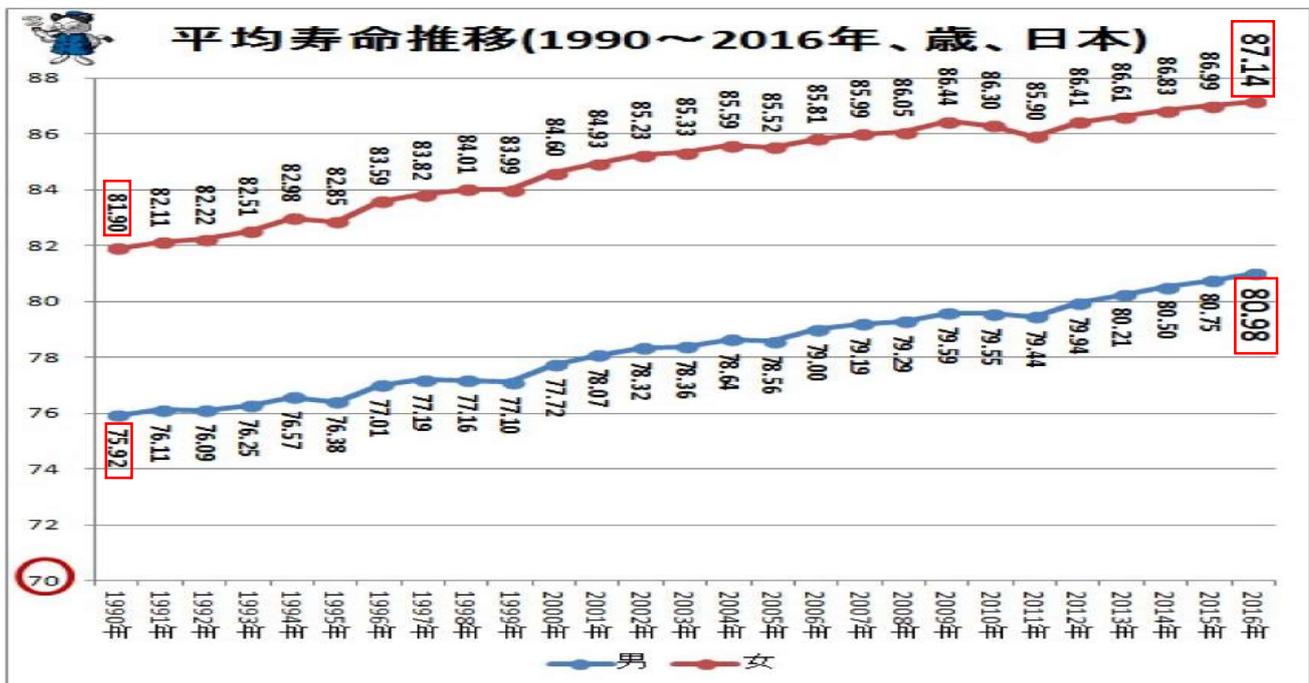
厚生労働省が9月15日に発表した高齢者調査で、100歳以上の高齢者は全国で6万7824人に上り、20年間で6.7倍も増えたことが分かりました。また、ロンドン・ビジネススクールのリンダ・グラットン／アンドリュー・スコットは“**ライフシフト・100年時代の人生戦略**”(東洋経済新報社、2016. 10)で2007年に生まれた子供の半数は107歳まで生きるとし、100年人生の生き方について提言しています。小生現在65歳になりますが、漫然と残り人生精々20年程度と考えていましたが、100年人生も視野に入れて考え直す必要を感じました。

まず、65歳の男子のどのくらいが100歳まで生きるかを試算して、次に上記著書“ライフシフト”から100年時代の人生戦略について紹介します。そして、100歳まで現役で医師を務められた日野原重明さんのことばを“**未来への勇気ある挑戦・100歳になるための100の方法**”(文藝春秋、2004. 1)から紹介し、最後にこれからの100歳までの人生を考えます。

## 2. 65歳から何歳まで生きる？

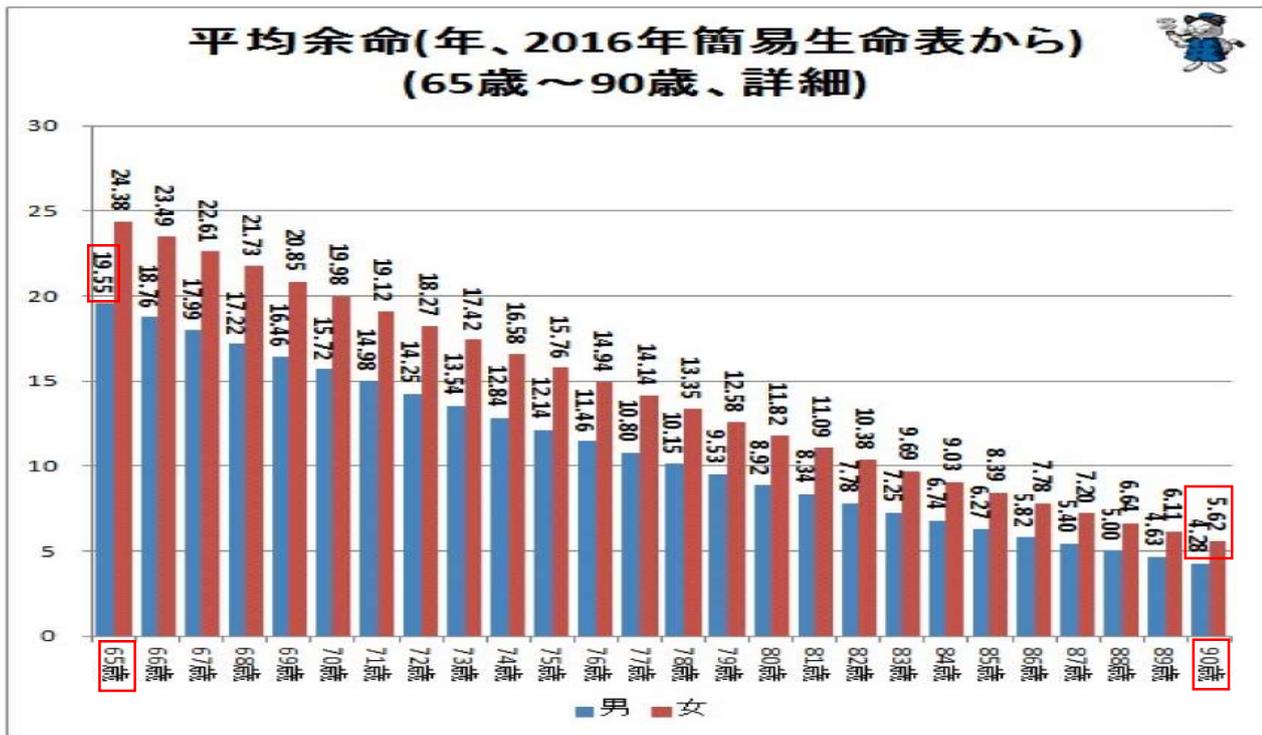
図一に日本の1990年から2016年までの平均寿命の推移(2017. 7. 27 厚生労働省概況発表)を示しますが、2016年の平均寿命は、男子 80.98 歳・女子 87.14 歳です。平均寿命は年々伸びて、ここ5年で男子 1.54 歳、女子 1.24 歳、25年では男子 5.06 歳、女子 5.24 歳伸びていることが平均寿命推移でわかります。今後の医学の進歩、運動施設・健康器具の発達といったテクノロジーの進歩により、平均寿命の延長は今までと同程度以上に進むことが予測されます。

平均寿命とはその年に生まれた赤ちゃんが将来何年生きるかという統計学上の予測で、我々にとっては、平均寿命より、あと何年生きるかという余命の方が大切になってきます。



図一 平均寿命推移(1990～2016、日本)

次頁図二に2016年簡易生命表から平均余命が示されていますが、2016年で65歳男子の平均余命は19.55年ですので、半数は85歳までは生きることになります。ところが、平均寿命の伸びを考慮しますと、20年間で平均余命も5年程度延びるとしますと、約半数の人が90歳まで生きることが予測されます。2016年で90歳男子の余命は4.28歳ですが、65歳の人90歳になる2041年では寿命が約5年延びることを考慮すると2041で90歳の半数は100歳程度まで生きることになります。以上のことより、現在65歳男子の4人に1人は100歳まで生きることになります。



図一2 平均余命(2016年簡易生命表から、日本)

### 3. ライフシフト・100年時代の人生戦略(概要)

本書日本語版の序文で、“2007年に生まれた子どもの半数は107年以上生きることが予想され、今50歳未満の日本人は100年以上生きる時代(100年ライフ)を過ごすつもりでいたほうがいい”とし、100年人生を戦略的に生き抜くため、どのように生き方、働き方を変えていけばいいかを示しています。(長寿を厄災ではなく恩恵にできる可能性を最大限高めたいと望む人達に向けて書いた。読者が年代別に理解しやすいように、3人の登場人物、①ジャック1954年生、②ジミー1971年生、ジェーン1998年生をモデルにそれぞれの人生をシミュレートしている)

#### (1) 3ステージからマルチステージへ

従来は、20歳前後まで学校に通って教育を受け、就職して60代まで働き、引退後はのんびり過ごすという「教育⇒仕事⇒引退」という3ステージの生き方が主流です。しかし、100年人生になって、当然働く期間は長くなりますが、仕事のステージの期間だけを長くなるだけでは疲弊してしまい、また人生の初期の段階で受けた教育では、その知識が陳腐化してきます。100年人生を厄災でなく恩恵にするためには、「3ステージ」の生き方は通用しなくなってきます、

本書では、“長寿化すれば、3ステージに代わりマルチステージが主流になるとし、マルチステージでは以下の新しいステージを提案し、一人ひとりが違った働き方を見出し、人生のイベントの順序もそれぞれ違い、自分にとって理想的な人生を追い求めていくことになる。”としています。

#### \*エクスプローラー(探検者)

例えば、旅や留学などを通じて幅広い進路を探るステージ。知識やスキルの再習得に取り組む時期も含む。

このステージに適した時期として、18～30歳くらいの時期、40代半ばの時期、70～80歳程度の時期として紹介。

#### \*インディペンデント・プロデューサー(独立生産者)

組織に雇われず、独立した立場で生産的な活動に携わる人達。活動の中身は、・製品をつくる、・サービスの提供、・アイデアを形づくる等で、起業家ではなく一人親方のようなものか。

#### \*ポートフォリオ・ワーカー

異なる活動を同時期に行う人。例えば、週に3日仕事をして、1日は地域のコミュニケーションのボランティア活動、1日はNPOの理事会に出席等・・・の活動。ポートフォリオは全く種類の違う活動で組むよりは、共通する部分の多い活動が望ましい。

## \*トランジション(移行期間)

3ステージでは、移行期間は2回になるが、マルチステージでは移行期間をはっきり区別するのは難しいが、上記3つのステージを行ったり来たりする何回かの移行期間が必要になります。

## (2) 人生100年時代に必要な3つの「無形資産」

豊かな人生を送るためには、お金が大切になりますが、物質面での**資産(有形資産)**だけを見ては人間を見失うことにもなりかねません。**無形の資産**、例えば優しい家族、素晴らしい友人、スキル、健康(肉体的、精神的)等が大切になります。無形の資産と有形の資産は完全に切り離すことができません。

**資産**とはある程度の期間にわたり、恩恵をうみだすもので、ある程度の期間存続するために、長い人生では資産管理が大きな課題になります。

本書では、100年時代に必要な**無形資産**を3つのカテゴリーに分けています。

### \*生産性資産

稼ぐ力(仕事で成功するために役立つ要素)

- ・スキルと知識、
- ・仲間(仕事仲間のネットワーク等)、
- ・評判(個人の印象や価値に関する情報等)

### \*活力資産

肉体的、健康的な健康と幸福

- ・健康(肉体的、精神的)、
- ・ヘルシーなライフスタイル、
- ・友人関係、
- ・パートナーや家族との良好な関係

### \*変身資産

人生の途中で変化と新しいステージへの移行を成功させる意思と能力

- ・自分をよく知っている、
- ・多様性富んだ人的ネットワーク、
- ・新しい経験に対して開かれた姿勢

## (3) お金の考え方(貯蓄・投資)、時間の考え方(余暇)

- ・お金に関する自己効力感(自分についての知識と一般的な知識、自分にできることの認識)
- ・人生(資金)計画を立てる上で不可欠な金融リテラシー(お金に関する知識と判断)
- ・お金に関する自己主体感(自ら取り組むという認識、未来の自分に責任をもつ)
- ・余暇時間の過ごし方(レクリエーション(娯楽)とリ・クリエーション(再創造))

## (4) 人間関係(私生活)

寿命が長くなった場合の私生活に及ぼす影響

- ・夫婦やパートナーと過ごす時間が大幅に増え、その間多くの経験をします。
- ・夫婦で共稼ぎしていないとマルチステージの移行は難しく、共稼ぎが一般的となり補い合う夫婦関係が求められます。
- ・マルチステージの人生を生きるためには多くの移行を経験するため、質の高いパートナー関係が重要になります。
- ・別離や離婚して生涯に複数のパートナーとの生活を体験する確率は高まりそうです。
- ・四世代の家族が増えることになり、世代間交流が進めば多世代同居するケースが望ましい。

## (5) 変革への課題

100年時代を生きるには、個人の意識改革(人生の設計と時間の使い方)が最も重要ですが、同時に企業とそのキャリア環境も変わるべきで、教育機関も変わる必要があるし、政府の政策も変わる必要があります。

重要なのは、あとで変化を突き付けられるのではなく、いま変化を予期して行動することだ。と提言しています。

リンダ・グラットン<sup>1)</sup>の提言を受けてかどうか、安倍内閣では、今後4年に実行していく政策のグランドデザインを検討するための新たな構想会議として、「人生100年時代の構想会議」第1回を9月11日開催しています。テーマは、①何歳になっても学び直せるリカレント教育、②これらの課題に対応した高等教育改革、③企業の人材採用の多元化と多様な高齢者雇用、④高齢者向け給付が中心となっている社会保障制度を全世代型社会保障へ改革

#### 4. 日野原重明さんのことば

日野原重明さんは、今年の7月に亡くなられたが、100歳を超えても現役で医師を務められ、大学教授や学長、学会や研究所の会長・理事長を務める傍ら多くの本を執筆されたスーパーマンですが、まさに人生100年を謳歌・実践された方で、そのことばはこれからの人生にとって参考になるものとして紹介する。紹介することばは、“未来への勇気ある挑戦・100歳になるための100の方法”(文藝春秋 2004, 1)からの引用。ちなみに本書は93歳のときに出版されたものである。

グラットンが100年人生に必要な3つの無形資産のすべてを豊かに持ち合わせていた感じでした。

<生き方の行動>

- (1) 75歳からでも何か新しいことをはじめる
- (2) 自分の中にあるさまざまなよい遺伝子を掘り起こす
- (3) いままでの習慣を多少変えてみることを試みる
- (4) 二つ以上のことを同時におこなうことは、老化防止の手段
- (5) 自分の趣味のための時間をとる
- (6) 意識して頭と体のエクササイズの時間をつくることを心がける
- (7) どんな状況にあっても日々の行動に小さな目標をもつ
- (8) ご恩はいつの日かどこかで誰かにお返しする
- (9) 若い人と同じように生きていこうとする意欲を燃やす
- (10) 100歳でエイジシュートをする
- (11) 処女地と思って自分の資源を発掘する
- (12) ともに生きていけることに感謝する
- (13) やってみて気持ちのいい方をとる
- (14) 歳をとればとるほど楽しい刺激が必要
- (15) 良かったと思ったら自分で自分にプライズ(賞)をだす
- (16) 心に希望を上手に作れる人は生き方が上手な人
- (17) 赦しの目をもって子どもを教える
- (18) 自分が歳をとったら、若い人からパワーをもらう
- (19) 少なくとも10年間、新しいことに挑戦しよう
- (20) 精神的な達成感が健康法
- (21) 感謝して死んでいく姿を子どもに見せる
- (22) 死とは最後の生き方の挑戦
- (23) 老人を愛し、温かく包容する態度でケアする
- (24) 明るく死を語り合うのも大切なこと
- (25) 近代医学でもハングリーの方が長寿であるという報告があります
- (26) 人を憎まないことを心がける
- (27) 一度やると来年もまたという気持ちになります
- (28) 高齢になるほど若い人や子どもに接するのは絶対に必要
- (29) ステレオタイプの老人に対する考え方は、今はあわない
- (30) 引退しても家に籠らずに、社会とのかかわりを持とう
- (31) 老人がよその子どもに教えられるシステムを作ろう
- (32) ネバーギブアップ
- (33) なるべく大股であるくように心がける
- (34) これからどう生きるかを真剣に考える
- (35) 有効にお金を使う

- (36) 年齢による差別をなくす
  - (37) 老人になってもハプニングとして少年のように冒険をやっける
  - (38) 真心をもって行動する
  - (39) 自分の味方になるようにストレスと馴れ合いになる
  - (40) 老化することは当たり前のことだから、楽に受け止める
  - (41) 自分が望んでやっていることは、体中が元気になる
  - (42) 出会いもその人の才能
  - (43) シルバーリブ運動をおこそう
  - (44) エイジズムからの解放
  - (45) 本当に「こうしたい」というスピリットがあれば不思議な力が湧く
  - (46) あなたの大切な時間を患者さん(病人)に点滴する
  - (47) 生きていけることに感謝しようという気持ちで支えあう
  - (48) 子ども世代と祖父母世代が同じことをいっしょにやる
  - (49) シンプルな食事や生活をする
  - (50) 愛し愛されることは人生にひじょうに必要
  - (51) 誰かとともに喜べば喜びは2倍になり、悲しみは半減する
  - (52) 人のうわさは気にしないように努力を続ける
  - (53) 明日のことを思いわずらわない
  - (54) 「養生訓」の基本は腹八分目
  - (55) 見直した方がいい健康の常識もあります
  - (56) 最後に「ああ、生まれてよかった」と思っほしい
  - (57) 基本的には自分の家で死ぬことが一番望ましい
  - (58) 人とお別れができる最後が一番いい
  - (59) 人間は最後の最後まで希望を持ち続けている存在
  - (60) 寿命もまた、運命と考える
  - (61) 人生に必要なのは家族とよい友だち
  - (62) 一日の苦勞はその日一日だけで十分である
  - (63) 激しく生きるパッションを持つ
  - (64) 勇気を持って大胆に歩む
  - (65) 自分の人生に迫力を与えてくれる思いを持つ
  - (66) 沈黙する勇気も大切
  - (67) 愛の行為が全うされると信じる
  - (68) これからの生き方の証をもつ
- <生きるための理解>
- (69) 生き方の哲学が大切です
  - (70) 寿命とは与えられた時間
  - (71) 人生のフィナーレになって新しい世界が開けることもある
  - (72) 現役を引退することは、自分で自由に生活のデザインができる機会ができたと考える
  - (73) 人間の体は、厳格でないし、個性もある
  - (74) 自分に学があることを誇らず、発言は控えめに
  - (75) 人は命の長さではなくて、どのように生きたかが大切
  - (76) 人間ドックのデータ上での健康と、気持ちが健康であることは違う

- (77) なんでも安静というのはよくありません
- (78) 外に出て歩いてごらん。何も考えられないから
- (79) 企業をリタイアしてから本当の青春がはじまる
- (80) 歳をとること自体が未知の世界一歩ずつ足を踏み入れていくことで、こんな楽しい冒険はない
- (81) 死は終わりではなく始まり
- (82) 人間の体は、かぎりない可能性を持っている
- (83) 命を与えられたことに心から感謝して死んでいけたらどんないいだろう
- (84) 過度の文明はいらない
- (85) 情けは人のためならず
- (86) 介護した母からはなかった「ありがとう」の一言
- (87) 瞬間に時はすぎます
- (88) 自分だっていつかは誰かに世話される日がくる
- (89) 年齢にとらわれすぎてはいけない
- (90) 笑う筋肉は18ある。使わないと衰えます
- (91) 健康には上手な現実への順応の仕方が大事
- (92) 人間というのはなかなか死なないもの
- (93) 21世紀は私たちでなく子供や孫の世代が作ります
- (94) 自分の過去から上手に学ぶ
- (95) 死はタブーではありません
- (96) 「あなたの苦しみがよくわかる」という言い方
- (97) 私もやがてあなたの同じように死ぬのです
- (98) 医学の半分はヒューマニティー
- (99) 心あたかな病院が欲しいという思い
- (100) 人間は心も体も環境に順応する生きものなのです

## 5. 65歳、これからの生き方

65歳という年齢は、**3ステージの社会**では会社を退職してのんびり過ごすというステージに入ってきましたが、残り35年の期間があるかもしれないということを考えると、のんびりと35年間ゴルフをやっていくというわけにはいきません。

退職した後のこの時期は、**ライフシフト**でいわれているまさに**移行期間**になるかもしれません。また、自分探しの旅にでる**エクスペローラー**の時期とするのもよいかもしれません。

この**移行期間**で、自分探しの旅にでるのもいいですが、その前に自分自身をもっと知る必要があります。ライフシフトでは、長い人生を生き抜くためには、資産管理が大きな課題であるとしています。この**移行期間**の間に、**有形の資産管理**はもちろんであるが、**無形資産(生産性資産、活力資産、変身資産)**についてもこの機会にチェックして自己認識をする必要があります。

どうやら、65歳からの時期、100歳生きることを前提に行動するのが得策かもしれません。日野原さんの100歳になるための方法を胸に刻んで行動していきたいものです。

日野原さんのことばを借りて、“**75歳になっても何か新しいことをはじめる。少なくとも10年間は新しいことに挑戦する**”はできるかぎり実践していきたいものです。(エクスペローラー、インディペンデント・プロデューサーに繋がる)

また、“**寿命もまた運命、寿命は与えられた時間**”であり、いつまで生きたいということではなく、“**どのよう生きるか**”で、“**これからどう生きるかを真剣に考え**”、“**明日のことは思いわずらわず、1日の苦勞はその日限り**”にして、“**家族とよい友だち**”にして生きていきたいものです。