

長寿社会のライフ・スタイル

直井道子

一——長寿のもたらした混迷

これまでの常識的な考え方によれば、人間の一生を大きくわけてみると、「子ども」「成人」「老人」の三つの時期にわけられる。成人こそが社会の主たるにない手であり、男は主として生産に従事し、女は次代をなう子供を生育する。「子ども」は成人となるための準備期間であり、「老人」は成人としての役割をおえて休息から死へむかう期間である。このような区分は、生物としての人間の一生の間に生じる生物学的変化、すなわち新生児が立つて歩き、しだいに背がのびて若々しい青年となつて後、しだいに衰え死んでいく、という変化に対応

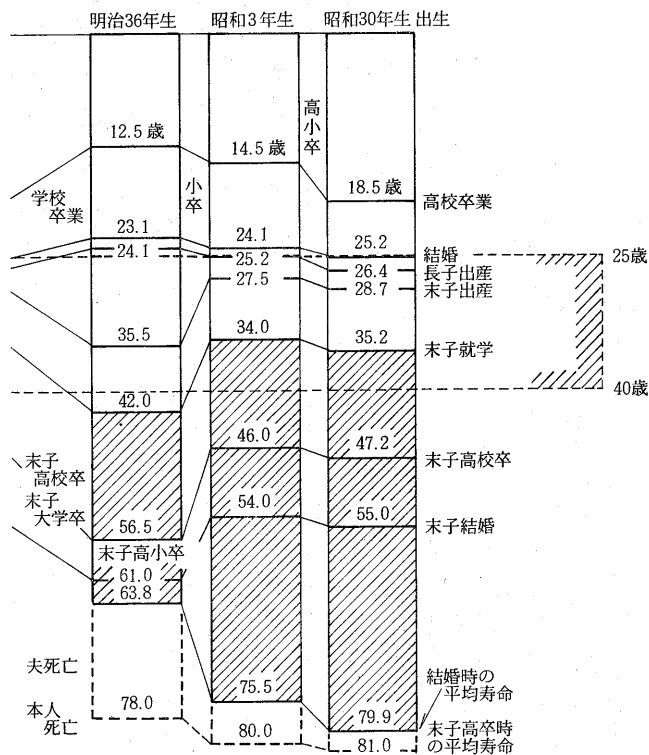
しているから、今古東西をとわず、概略は類似している。しかし、これらの生物学的基礎にもとづいて社会が発達させる役割分業の体系は、社会によって少しずつ異なっている。たとえば、明治時代の日本と現在の日本を比べると、子どもから成人への移行時期は、いろいろな意味で遅くなつてきていると考えられよう。このような基本的認識にたつたうえで、長寿というものが、人間の一生の役割変化に及ぼす影響を概観してみよう。湯沢雅彦によると、明治三十六年生れ、昭和三年生れ、昭和三十年生れの女性のライフコース・モデルは図1のとおりである。一応、「結婚」を期に成人期に入

るものとみなし、末子就学後六年で育児期がほぼ終了して老人期に入るものとみなし、結婚時の平均寿命で死亡するものとすると、子ども、成人、老人である期間は表1のとおりになる。この表1から計算してみると、明治三十六年生れ（現在ほぼ八〇歳）の女性と昭和三十年生れ（現在ほぼ二八歳）の女性で、子ども時代の長さは二・一年しか長くなつていないが、成人の長さは八・九年短かくなり、老人の長さは二二・九年も長くなつていことがわかる。成人のはじめとおりの節目を何でとるか議論のあるところであろうが、このようにコーホート間の差異に注目するならば、結論は同じであつて、成人期が短かくなり、それ以上老人期が長くなつていことがわか

る。それが、主として子供数の減少と寿命ののびによるものであることは、すぐ理解できよう。このように各期間の年数というものに着目しただけでも女性の一生の急激な変化がみてとれるが、実際の変化はこの数字以上のものであると思われる。国民の過半数が農民であつた明治から大正にかけて、女性の成人は家事・育児だけに従事しているわけにはいかなかった。嫁がきて、老後といわれるにふさわしい年齢となつても、農家には孫の世話、草とりなどすべき仕事は少なからずあつたにちがいない。一方、国民の過半数が被雇傭者である現在から将来にわたつて、夫が出勤し、子供が学校へいった後の妻のや

- 一——長寿のもたらした混迷
- 二——長寿社会の人生設計
- 三——長寿社会の人間関係
- 四——要約と結論

図一 長寿と人間社会の役割変化（女性）



出典：日本経済新聞1982年6月15日ライフコースモデルは湯沢雅彦氏による。

表一 コーホート別期間の長さ（年）

	子ども	成人	老人
明治36年生れ（80歳）	23.1	24.9	15.8
昭和3年生れ（55歳）	24.1	15.9	40.0
昭和30年生れ（28歳）	25.2	16.0	38.7

注）図1より計算。成人のはじめを結婚とし、おわりを末子就学後6年とした。老人のおわりは、結婚時の平均余命で計算した。

「老人は「育児」・「休息」という感じである。」

結論的にいえば、長寿社会における人生設計は既に破綻のあきらかになった、前述の「常識的役割期待」を超えなければならぬ。すなわち、子ども、成人、老人という年齢別や、男と女という性別の役割期待を相互により流動的なものにしていかないかぎり、破綻は種々の場面で避けられなくなってきたのである。

より具体的に、現代日本の人々の直面する問題状況を性・年齢別に追いついて、この結論のもつ意味をみていこう。

・一八年である。多くの男性が、女性ほどではないにせよ、長い老人期に直面することとなる。

さて、このように老人である期間が長期化しているにもかかわらず、人々が子ども、成人、老人に期待する役割は大きくは変わっていないようである。すなわち、子どもは、勉強と遊びを通して、将来、成人としての役割をはたすのに必要な体力・知力・社会性を養うこと。成人は、男と女は家庭をもち、男は主として職業的役割、女は家庭的役割をとおして、社会の担い手となること。そして、老人については、成人としての役割をはたしおえたのだから、休息し、遊んでもよいのではないか、といったような漠然とした期待をもっているにすぎないだろう。

二——長寿社会の人生設計

さて、前述したように、人生全体からみて成人としての期間が短くなり、老人としての期間が長くなると、このような成人の役割を中心とした一生の計画はきわめて実情にそぐわなくなっていることがわかるだろう。とくに女性の場合、表1に即して簡略化していると、一六年間の成人の役割のために、二五年間準備をし、役割がかなりの程度果たされた後三九年近くあるというのは、どう考えても、効率的とはいえないし、バランスを失っている。それでは、長寿社会にあつてはこの考え方をどのように修正したらよいか、その人生設計をのべてみよう。

べき仕事は、通常、わずかな家事だけである。しかも、家事の電化は進んでいる。すなわち、明治三十六年生れの女性たちの老人期以上に役割から解放された生活が、現在では表1の年数の変化でみる以上に早くからはじまっている、といえる。

さて、男性の場合には、通常、職業生活に着目して成人の始めとおわりを考え、子供との関係は考慮しないから、変化は女性の場合ほどドラステックではない。しかし、農業を営む場合、息子へ

のアドバイスを含めて、かなり体が衰えるまで、職業的役割がある。しかし被雇者の場合、定年によって（五五歳から六〇歳に定年年齢が延びつつあるとはいえ）職場から離れると、他に役割らしい役割がなくなってしまうことが少なくない。多くは経済上の必要性もあつて定年後も何らかの職業生活を続けようとするが、それも六五歳をこえると困難になってくる。昭和五十七年の簡易生命表によると、六〇歳における男性の平均余命は一八・一九年、六五歳においても一五

まず、子どもについては、子どもをよ
りよい成人としたいという親の願いのゆ
きついたところは、おけいごと、塾の
隆盛や過熱した受験競争であった。種々
の条件があいまって、子どもの体力、社
会性は健全な発達をとげにくい状況にな
ったといつても過言ではあるまい。この
状況を克服するための視点(具体的方策
は別として)として、次の二つが有効な
ように思われる。

第一に、子どもを成人となるための準
備期間としてとらえずに、それ自体、充
実した生を全うすべき存在としてとらえ
ること。第二に、子どもの役割とされて
いる遊びと勉強に加えて、成人の役割と
されてきた仕事の要素をもっと大きくす
ること。これは、家事の手伝い、ペー
シッター、奉仕活動などという形もあり
うるし、勉強期間の途中で一たん仕事に
つくという形もあるだろう。このことに
よって、子どもはより社会性を発達させ
ることができると同時に、自らの適性を
よく知り、それに基いて成人としての職
業生活への精進やより高度な知識の獲得
に意欲をもてるであろう。

次に、成人に関しては、現代日本の問
題は男性の「働き中毒」と女性の「育児
と老後の谷間」だといわれる。男性は深
夜まで会社のために働き、定年をむかえ
て呆然とするし、女性は家庭をかえりみ

ない夫をたよりにせず、一人で育児に熱
中し、子供が成長してもなお干渉をやめ
ない。この状況を克服するための視点と
して、次のことが考えられよう。第一
に、男女ともに、成人としての役割だけ
に集中せずに、遊び、勉強、休息をもつ
ととりいれること。すなわち、従来、子
どもや老人の役割とされてきたものをも
つと加えること。このことによつて、よ
り人間的な生を全うできるし、職業や家
事・育児にも長い眼でみれば貢献できる
のではないか。もちろん、後にもみるよう
に、これは老後の設計にとつてもきわめ
て重要な意味をもつだろう。

第二に、男性と女性の役割について
も、より大きな流動性をもたせる必要が
あろう。とくに、女性にとつては、家事
・育児が自分自身の全役割としての重さ
をもつのは、大多数の場合、五、六年が長
くみつても一〇年くらいになつてしま
った。全人生のたかだか八分の一の期
間にあわせて自らの人生設計をすること
は得策ではないが、その短期間はきわめ
て重要な役割をもつことも事実である。
したがって、その短かい期間は男女よく
協力して負担を軽くしつつ、他の役割
(職業・地域活動など)をも遂行するこ
とが、「育児と老後の谷間」を充実させ
ていく手がかりとなる。男性の場合
も、家事・育児についての経験は、人間

としての幅を広げ、妻の緊急時に対応で
きる能力がつくばかりでなく、後述する
ように老後にも役立つにちがいない。

さて、本稿の主題である老人について
は、より詳しく述べてみよう。老人が直
面しがちな問題としては経済問題、健康
の問題、無為や孤独などの精神の問題が
ある。男性の多くは、健康の許すかぎり
職業につくことによつて、収入を得、生
きがいを見い出そうとする。しかし、満
足できる職業につけず、あるいは健康を
そこねて、不満を抱いたまま家庭で無為
にすごす人も少なくない。女性の方は、夫
が収入を得てくずに、ぶらぶらと家にお
り、家事量がふえるとか家事の指図をす
るとか、外出がままならなくなつたと不
満をもつ者がまた少なくないのである。

また、経済的問題や孤独をさけるた
め、子供夫婦と同居する人々も多い。こ
の場合、よく生じる問題は嫁・姑間のト
ラブルである。男の老人が同居した場合
には、職業をもつていればまだしも、し
ばしば、姑以上にすることもなく、地域
とのつながりもなく、息子と立場の逆転
した悲哀をかこつことにもなりかねな
い。

さらに、老人問題の根本には、病气や
身体の衰え、死という、避けがたい問題
が横たわっている。

これらの問題を克服、あるいは軽減し

ていく方法としては、やはり、前述した
「常識的役割期待を超えること」が重要
になる。むろん、それによつて死という
根本問題が避けられるわけではない。た
だし、常識的役割期待を超えることは、
結局のところ、一人一人の人間に対して
役割を超えた「人生の意味」を問うこと
になり、ひとびとがそれなりに「哲学す
る」ことを迫るだろう。これは、簡単に
結論がでる問題でないことは確かだが、
少なくとも「働き中毒」の人間よりは、
死に直面し、これを受容していけるので
はないだろうか。長寿社会は、死とか病
とかについて考える期間が長い社会であ
るともいえ、その意味では、人はこれま
でよりも何らかの人生観、哲学といった
ものを必要とするであろう。

この根本問題への結論は一応しておく
として、嫁・姑のトラブルとか、リタイ
アメント・ショックなどの問題は、やは
り「常識的役割期待を超えること」によ
つて、かなりの部分が解決できるであろ
う。より具体的には、次の三点をあげる
ことができる。

第一に、男性の場合、職業についてい
る頃から、働き中毒ではなく、遊び、学
んでいれば、定年をむかえて呆然自失と
いうことも減つてこよう。経済的基盤さ
えあれば「今度こそ人生で自分の好きな
ことができる」と喜べることもある

る。習い事の盛んなわが国では、会社を離れて、趣味の道で生計をたてるという可能性さえ小さくない。

第二に、女性の場合も、子供が成長して後までも子供にかまけるのではなく、遊び、学び、あるいは仕事についていれば、事態は明るい。定年後の夫に変わって収入をもたらすこともあるだろうし、同居しても外に関心があれば嫁・姑のトラブルも少なくなる。経済的基盤さえあれば、夫婦共通の趣味に興じるのもよいだろう。

第三に、男性は、遊び学ぶだけでなく、ある程度家庭内役割をこなせる能力をつけておかなくてはならない。妻の体の具合が悪くても何一つ家事を手伝ってやれない夫、それだけならまだしも家事が万全でないといって不機嫌になる夫では、結局のところ、妻の寿命を縮めることになりかねない。子供と同居しても、二人で世話にならねばならない。そして、妻に先だたれでもしたら、身辺自立のできない夫は、ろくな食事もできず、掃除、洗濯のゆきとどかないいうす汚ない暮しに甘んじるか、あるいはどんなに悪条件でも子供と同居するしか道はない。たとえ、妻の方が元気であったにしても、老齢ともなれば、たった二人分の家事もけっこう重労働となる。夫が手賃さなかったら、妻の方はとても遊んだ

り学んだりまでは手がまわらなくなってしまうであろう。

以上からあきらかなことは、「余生」というには余りにも長すぎるし、「老人」である期間を充実して過ごすためには、より若い時からの準備が不可欠である、ということである。

以上は、人生設計という観点からの「長寿社会のライフスタイル」の提案である。次に現在の社会に着目し、同時代人同志のつながりという観点から「長寿社会のライフスタイル」を考えてみよう。

三——長寿社会の人間関係

これまでの日本の中老年の人間関係というのは、家族と職場に限定されてきた。とくに、男性の被雇者の場合はそうであり、東京都で行なわれた五〇〜五四歳の被雇者の場合にもそれはあきらかである(表2)。職場を離れた男性たちの人間関係が家族内に限定されがちになることがこの表から予想されよう。

女性の場合は、中期にはもう少し多様な人間関係を保っている(表3)。しかし、老人になって子供と同居するようになる、各家族内での関係が中心となつて、老人同志のつきあいは副次的なものになる傾向があった。

長寿社会においては、男性も女性も、この傾向を脱却して、より多様な社会関係をもつ必要がある。なぜなら、日本の場合、これからの長寿社会は、子供数が平均二人程度となり、地域移動も活発となつて、老後に子供と同居することを当然のこととして予定できない社会となるからである。したがって、成人した子供とよい人間関係を保つのもよいが、それと同時に老夫婦の関係を大切に、さらに地域での人間関係、子供以外の親族(たとえば兄弟姉妹など)との人間関係、趣味や宗教、社会活動を媒介とした人間関係などを大切に育てることが必要となるだろう。

より具体的に多様な人間関係の効用を述べてみよう。老人が夫婦、または単身で住んでいる場合の緊急時、最も重要になるのは地域の人間関係である。ちよつとした風邪とかぎっくり腰で動けなくなった時など「今日はどうして雨戸が開かないのだろう」とちよつとのぞいてくれる人が近所にいさえすれば、大事に至らないですむ。できれば、数日間、食事をとどけてくれたり、ちよつとした買物をしてもらえるとよいが、それができなくても、医者なり、子供なり、ケースワーカーなりに連絡

表一 2 中老年男性の「親しくつきあっている人」人数

	計	なし	~3人	~6人	~10人	10人以上	DK・NA
親戚づきあい	100.0% (834人)	13.3 (111)	39.9 (333)	28.2 (235)	7.8 (65)	10.7 (89)	0.1 (1)
職場づきあい	100.0% (834人)	16.7 (139)	31.4 (262)	24.1 (201)	8.8 (73)	18.8 (157)	0.2 (2)
学校の友人とのつきあい	100.0% (834人)	45.2 (377)	29.7 (248)	12.9 (108)	4.9 (41)	6.6 (55)	0.6 (5)
近所づきあい	100.0% (834人)	54.6 (455)	26.7 (223)	11.2 (93)	2.9 (24)	4.4 (37)	0.2 (2)
趣味のつきあい	100.0% (834人)	55.4 (462)	18.0 (150)	12.5 (104)	3.1 (26)	10.6 (88)	0.5 (4)

出典) 東京都老人総合研究所「定年退職に関する長期的研究」1976年3月、対象は大田区杉並区在住の50~54歳の男性で定年制が適用される予定である被雇者から、無作為抽出。

してくれるだけでもよい。いざとなればそういうことをしてくれる人が近所にいると思っただけでも、ふだんから心強いであろう。もちろん、このような病気の場合だけでなく、元気なときおしゃべりしたり、ちよつと助け合つたりするに、としをとれば、近距離の人々の方がつきあいやすい。近隣であればそれほど

表一 3 中高年女性の親しい友人5人の知りあったきっかけ

(%)

	計	なし	仕事	近所	以前のすの近 以前所	子供を 夫と 親して	学校 時代	趣味	宗教・住 民運動	その他
一番親しい友人	100.0(911)	7.8	16.5	27.9	4.2	18.6	17.9	5.0	1.3	0.9
二番目に親しい友人	100.0(911)	14.6	16.1	24.0	4.1	16.8	15.3	6.7	2.0	0.4
三番目に親しい友人	100.0(911)	28.5	11.5	18.1	3.4	15.3	14.2	6.6	1.6	0.8
四番目に親しい友人	100.0(911)	48.1	8.8	10.3	2.1	10.8	11.9	6.5	1.4	0.1
五番目に親しい友人	100.0(911)	53.7	7.1	9.9	2.1	9.7	9.9	6.0	1.5	0.1

出典) 東京都老人総合研究所「中高年女性の生活と老後」1982年3月。
対象は、東京23区の45～54歳の有配偶女性より無作為抽出。

多くの時間をとられるわけではないから、働きざかりの若い人の助けをかりられるチャンスも大きいし、小さい子供との交流も日常的に可能であろう。

趣味、宗教、社会活動などを媒介とした人間関係は、老人に積極的な生きがいを与えてくれる。そして、ともに活動を楽しむと同時に、比較的自由時間の多い老人同志が、他の面でも情報交換や助けあいを行なう機会を提供するのではないだろうか。

ここで、とくに、老人同志の助けあいや老人同志の交流の意義を考えてみたい。長寿社会では老人の数がふえるから、若い人の助力ばかりを期待すると、若い人々が過重負担となりやすい。そこで、より若くて健康な老人がよりとしをとって体の弱い老人の世話をするということが必要になってくるだろう。三世代家族においては、すでに六〇歳の嫁がねたきりの姑の世話をしているというのが珍しいことではなくなっているが、そのような場合、嫁の側の健康状態がかなり悪くても、補助や交代できる介護者がいなくても、その嫁がやらざるをえなくなる人が多い。そこで、地域でも、さまざまな活動をおしても、健康な老人が何人か交代で病弱な老人を支えるほうが、無理のない介護ができるだろう。重病になれば、このような形だけでは困

難になるが、公的なホームヘルパーが派遣されている場合や病院・施設に収容されている場合でも、より健康な老人が交代で見舞ったり、ちよつとした用事をすることは、病人にとつて助かるし、大きな励ましともなる。

さらに、老人同志が助け合うだけでなく、老人同志が情報交換をして、老人としての要求をとりまとめていく、ということも、今後の長寿社会では重要になるだろう。これまでの記述ではふれなかったが、長寿社会の人生設計にしろ、社会関係にしろ、十分に実行しようと思つて、社会的に解決されるべき障害にぶつかると、たとえば、成人期にも遊び学ぶためには、労働時間の短縮が望ましいし、老人になつても長時間きつい労働に従事しないと生計がたてられないのでは困るから、年金制度が充実されることが望ましい。とはいっても、そのような制度改革があなたまかせで順調になされていくことはないだろう。老人自身が自らの要望をとりまとめ、粘り強く主張していく必要があるだろう。

これに何もう、年金制度などの大きな問題に限らない。ちよつとした社会的風習の中にも、長寿社会にそぐわない風習をみつめて、その改革を働きかけるのもよい。たとえば現在、大病院のほとんどは外来の場合、診療までに待ち、薬をもらうのに待ち、会計で待つ。老いて病む場合にかかりの負担であろう。この改革はできないのか。それから入院の場合に浴衣や下着の洗濯は家族の仕事として病院が多いが、やってくれる家族のない老人はどうしたらよいのだろうか。このような問題を、一方で老人同志が交代で助けあいつつ、風習の改革を要望していけば、しだいに老人にとつて住みやすい社会になっていくにちがいない。

以上のように、これまでの老人は「若い人によつてもらう」ことを期待できたけれど、これからは「自分たちで、老人の住みやすい社会にしていこう」気がまえが必要になってくる。そのあたりの発想の転換も、長寿社会にあつては重要である。

四 要約と結論

さて、以上、長寿社会のライフスタイルを人生設計という長期的視点と、同時代人との人間関係という横断的視点からみた。最後にこの両者をつなげつつ、長寿社会のライフスタイルを提言してみた。

第一に、この両者をつなげようとして気づかされることは、長寿社会は従来の意味での「人生設計」は困難な社会である、ということである。ここでいう従来

の意味での人生設計とは、先々に人生の目標をおき、この目標にむけて努力する、ということである。この意味で人生設計をしようとすると、長寿社会では長期化する老人期に目標を設定することが望ましいことになるのだろう。しかし、

人生で最も活力ある成人期を単に老人のための準備期間とすることは惜しい。さらに、二〇年後の予測さえままならない変化の激しい現代にあって、何十年も先の、自分が老人となった頃の社会を予測することは、ほとんど不可能に近い。したがって、従来の意味での人生設計は長

寿社会にあつてはあまり意味がない。むしろその時、その時を充実して生きる、常識的役割期待を越える、というような、新しい意味での人生設計が必要なのである。小此木啓吾の言葉を借りれば、

「視界ゼロに生きる」ことが必要になつてきているわけである。⁽²⁾

これは一歩まちがえれば、利那主義や享楽主義になりかねない。しかし、理想としては、自らの個性に応じてある程度どんな社会にでも通用する体力、知力、精神力、適応力などを、いろいろな経験をつみ重ねつつ養っていくこと、を意味する。

第二に、そのような新しい意味での人生設計や、老人となつて多様な社会関係をとり結ぶということは、従来の日本人が一般に苦手としてきたことであること（「寄らば大樹のかげ」で安定企業に就職することや、そのためによい大学に入ることが目標となりがちであつた。そして、ひとたび目標の集団に所属したら、あとは、その集

団の中で評価されることに腐心してきた。だがこのような生き方では、職場という集団を外されて後の人生は破綻してしまう。もつと自らの個性を知るとか、自らの望むところを明確に表明するとか、そのような個性をもつた人同志としての人間関係をとりむすぶとかいうことがこれからは必要になってくるであろう。その意味では、日本人の多くが自己変革を迫られることになるだろう。とくに女性はそのようである。

最後に、以上の二つの提言は、結局、個人個人が自らを知り、自らにふさわしい人生をその時その時で選びとり、その中で多様な人間関係をとり結ぶ、ということにとりまとめられる。このようなライフスタイルをもつかぎりにおいては、「よい大学に入った」「よい会社に入っ

た」「出世をした」「世間が、立派な嫁だとほめてくれる」といった外的評価はあまり大きな意味をもたない。むしろ、自らが自分の中に、自分なりの価値規準をもち、それを検証しながら、あるいは昇華させながら生きることが必要になってくるだろう。長い老後を自らが満足する道は、それしかないのではあるまいか。

(注)

(1) この点についてはいくつかの議論もあるが、それについては、直井道子「年齢と性の社会学的考察」(上)『社会老年学』No.3 一九七六年

(2) 小此木啓吾「視界ゼロに生きる」TBSブリタニカ 一九八三年

△東京都老人総合研究所研究員V