

# アクティブ・ライフを考える

——生涯学習の必要性——

木野本 はるみ

## A Study of “Active Life”

——Necessity of Life Long Education and Learning——

Harumi KINOMOTO

### 要 旨

急速に伸展する日本の高齢社会を活あるものとするために、現在活躍中の後期高齢者の実像と生きがいを調査。そこから、生涯学習、老年学の重要性を引き出し研究したものである。

### 1. 目 的

近年わが国は、高齢化ペースが加速され、年金を当てにし人生をリタイアし、余生をエンジョイするという旧態依然とした視野狭窄の観点から、老後の生活を過ごすにはその余生はあまりにも長過ぎるようになった。この長い老年期を如何に心豊かに生きるべきか、寿命がどんどん伸びる中で、どの程度まで寝た切りにならず、痴呆にもならず、元気で有意な老後をアクティブに、エレガントに過ごせるかは社会の成員一人ひとりの未来に関わる重要な問題である。

従来の支えられる高齢期から自立する高齢期へと、高齢社会に対する認識を転換する必要性を感じ、今回の研究に取り組んだ。

### 2. はじめに

平成9年9月15日現在の高齢者人口の推計を9月14日総務庁が発表した。「統計からみたわが国の高齢者」によると、65才以上の高齢者人口は、1,973万人で総人口の15.6%を占め、史上最高となった。このうち男性は817万人に対し女性は1,156万人である。また、毎年60万人も増え続けている70才以上の人口は1,302万人で、総人口の10.3%となり初めて総人口の10%を越えた。今後も高齢者人口は増加を続け、平成12年には2,187万人（対総人口比17.2%）、平成27年には、3,188万人（対総人口比25.2%）となり総人口の1/4が高齢者になると推計されている。

平成9年厚生省発表の全国高齢者名簿によると、海外在住邦人を除く全国の100才以上の高齢者は、過去最高の8,493人（男性1,572人、女性6,921人）に達し、2年後には1万人を突破する見込みである。なお、長寿日本一は鹿児島県の女性で113才である。

平均寿命でみてみると、厚生省が平成9年8月29日発表した平成8年簡易生命表による日本人の平均寿命は、男性77.01歳、女性83.59歳、男性は11年連続、女性は12年連続で世界一となった。

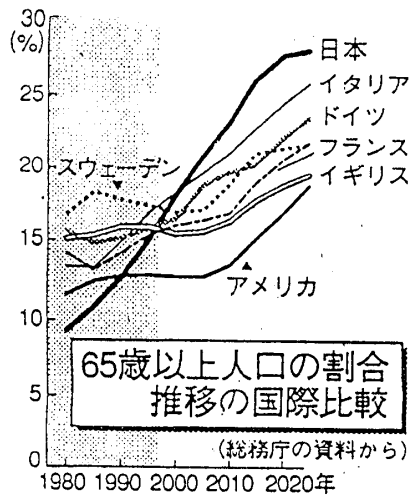


図1

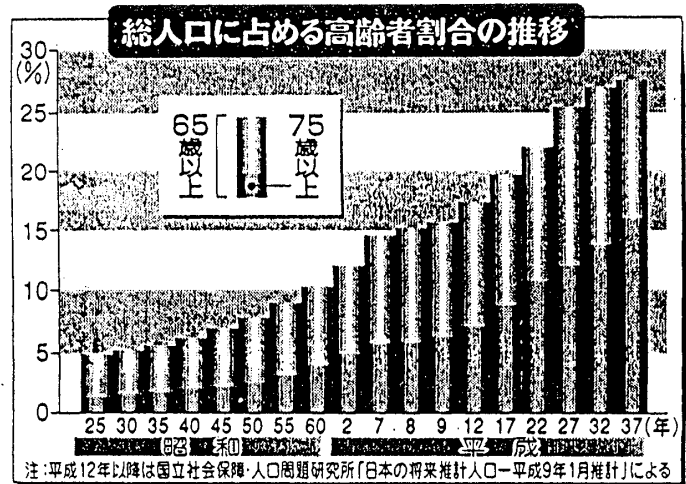


図2

以上のように筆者は改めて長寿大国日本、高齢社会日本の急速な進展を思い知らされた。平成9年6月13日発表の高齢社会白書（高齢化及び高齢社会対策の実施状況に関する年次報告）は、高齢者の総人口比2050年には32.3%（国民3人に1人）のピークに達し、今後の特徴として平成7年現在で高齢者の2/5程度を占める75歳以上の後期高齢者の急増をあげ、「私達はすでに高齢社会に暮らしている。」「国民は問題意識を持つように」と呼びかけている。

われわれは、長寿大国日本を喜んでばかりいられない。この状況下において筆者の常日頃の考えにインパクトを与え今回の研究にかりたてたのは、二つの文庫本と卒業生からの一通の手紙であった。「身体の老化は個人差があるものの年齢とともにさけられないものである。しかし心の老化は遅らせること、防ぐことは可能である。」と言う五木寛之著“生きるヒント2”と「年を重ねただけでは人は老いない。理想を失ったときに初めて老いる。」と永遠の青春を追い続けることの大切さを謳いあげている“青春とは心の若さである”サムエルウルマンの詩集であった。

そして一通の手紙とは、愛知県のS高等学校の定時制に勤務している本学卒業生からのもので「学校の生徒に72才のおじいさんがいます。狭心症・高脂血症・高血圧症でこの夏休みには白内障の手術を受けられましたがそれにも負けず勉強に励んでいる姿に頭が下がります。」と言ったものである。筆者は深い感動を覚えると同時に、美しく老いると言うことは心の問題で最後の日まで前進し続ける人生であることを教えられた気がした。

### 3. 元気な後期高齢者の生き方

新聞、雑誌等で紹介されている元気な後期高齢者の生き方に注目し、その高齢者たちはいかに如何に生き抜こうとしているのか、紹介文等に眼を通していきつかのキーワードが浮かんできた。一つは生きがいの創出である。極めて真摯に生き甲斐というものを求めていること。二つ目に生き生きしている人は今も現役で働いているというか、自分に忠実に自分が主人公になれるような生き方ができるか、そして自分がどこまで人のために役立つことができるかを常に考えて生きている人。三つ目が元気な高齢者は自分のパワーを信じ、それをいかに生かしていくかを考えている。

筆者は高齢社会が活性化できるかどうかは高齢者自身の自立にかかっていると思う。そして高齢社会を「負」に見ないことが大切であると考えます。

平成9年9月に亡くなったマザーテレサ女史87歳は貧しさに喘ぐ人々を励まし続けた献身の生涯を送った世界の偉大な母であった。彼女はノーベル平和賞を受賞した際、「晩餐会はいりません。そのお金を貧しい人たちのために使ってください。」と言った話。貧民のために働くシスター達に「笑ってあげなさい。笑いたくなくても笑うの。笑顔が人間には必要なのよ。」と指導した話。そして彼女は、「最も悲惨なことは飢餓でも病気でもない。自分が誰からも愛されなくなった時です。」と言った話。自分の人生に対する信念が確立されている。

もう一人、老人問題の先駆者として今も活躍されている87歳の四ヶ所ヨシ女史は、戦前戦中フィリピン、中国、インドネシア等で従軍看護婦として飛び回り、戦後は老人福祉の道を開く人生を歩み続けている勇氣ある人である。

この二人の女性に筆者は生き甲斐の本質をみる思いがする。何歳になっても夢と希望を持ち、前向きに生き、心の持ち方、物事のとらえ方が大きく、「名」「利」にとらわれない生き甲斐を信条としている。心を耕すということはこのようなことではないだろうか。

### 4. ジェロントロジー (Gerontology)

平成9年9月11日の新聞紙上に世界の高齢者問題の専門家が一同に会する国際老年学会の世界会議が8月19日から23日間オーストラリアの都市アデレードを主会場に開催されたという記事を見た。その中で出席した北海道医療大学の古谷亘教授は「この会で多くの研究発表や、シンポジウムを通して共通に語られたことの一つは、職業生活から引退した後のいわゆる人生の第三期が人の一生の中で、ますます主要な時になっていくこと。寿命の伸びと高齢期の健康の向上、社会保障の充実などによって、多くの人々が人生の第三期を享受できるようになった。この時期は、健康と自由時間に恵まれた人生の仕上げの時である。高齢者を援助されるだけの存在とみる見方を改め、人生の第三期にある人々にもっと活躍の場が用意されるべきだとの考えを強くした。」と語っている。

筆者は、平成9年3月のプレジデントの雑誌に掲載された老年学（ジェロントロジー）をここに取り上げてみた。このジェロントロジーはノンフィクション作家枝川公一氏が紹介しているものである。老いの再評価を促すジェロントロジーが今注目を集めている。老後というには長過ぎる時間を、如何に心豊かに生きるべきなのか、今誰でもない自分の生き方を自分で捜し、自分で追求していく覚悟が求められているのである。「従来老人学と言えば、ジェリア・トリクス（Jeriatrics）〈老人医学〉のことであった。老いて弱くなった身体健康や病気に主眼がおかれてきた。しかし、高齢者とはそれまでの人生の積み重ねだから、一生を考えなくては行けない。医学ばかりでなく、心理学、経済学、社会学などさまざまな分野をカバーして研究する必要がある。すべての人が幸せに一生を過ごすことが、この学問の究極の目標である。」と日本総合科学研究所助教授・斉藤安彦氏は言っている。南カリフォルニア大学教授ラビット・A・ピーターソンは、「年をとることは年齢を増すことだけではない。年齢に新しい人生を加えていくことである。」と言っているように高齢社会に求められる生きる心構えこそ、社会の成員一人ひとりの未来にかかわる重大な問題であると考えられる。

シニアルネックス財団の河合事務局長は、「日本人が一番苦手としているのが自助自立である。高齢者だけでなく教育の現場でも企業の中でも自立しないのが美であるみたいな風潮が支配してきた。横並び意識というか皆に合わせて生きるのが日本人だった。ところが近年の意識の変化は強烈で、10年前までは親を老人ホームに入れるのは子の恥と考えられていたのにあっさり変わった。否応なく高齢者は自立しなくてはならなくなった。」と。

枝川氏は、アメリカで話題になったノンフィクション作家ゲイル・シーヒーの作品を紹介して、高齢へ向う一人ひとりの課題を上げている。それによると、18歳から30歳までは仮面の成人期、30歳頃から本格的な第一成人期に入り、これが45歳頃に終わると考え、その頃に新たな思春期が始まり、人によっては85歳程度まで続く第二成人期を謳歌するという。第一成人期は、向こうからやって来るのを迎えるだけ。第二成人期は自らデザインできる心踊る新たな可能性がいくつも提供されるのだから生れ変わるチャンスであると。ただしそれは自覚し準備を怠らない人々だけに訪れる。それでは、どんな準備をするのか。簡単に言えば、何か一つしかできない人間では駄目だ。あれもこれも、これもできて、マーケットがどんなに変化しても対応できる多機能人間になっておけというのがシーヒーの忠告である。つまり、自己教育を怠らず、最良の選び方ができる体制を整えておかなければならないということである。そして高齢になることは、後退ではなくて挑戦だと受け止めていることである。「もう一つの「生」をどう生きるか、ここに自己教育の必要性がある。」と言う。

早稲田大学の浜口教授は、高齢期を生きるための必須条件を三つ上げている。その一つは「人間関係を作り維持していくためのスキルを身につけること」。老いが進めば周囲の友人、知己或いは親族の死によって関係が失われていく。その損失を補い、履修していけば、社会に参加し続けることができる。

二つ目は「生き替え」これは家を住み換えるようにして、人生を生き替える。即ち、定年で

終わりではなくて別の生に転じるエネルギーを貯え、腰が重くならないように軽い装備のライフスタイルに徹することである。今の住まいに満足しているけれど、たまには他の家をしげしげと眺めるようにして、他人の暮らし振りに興味を抱く気持ちのゆとりが必要である。

三つ目は、「生活について信念をもつこと」。仕事に自信を失う、病気で入院する、ついには定年退職の時期になると、途端に自分の人生を肯定できなくなるのが日本人の特徴である。自分の生き方が間違っていたのではないかとハンディを抱えた途端に、今まで生きてきたことのすべてが無駄だったように思えてくる。生活に信念を持つということは、自分の内面をみつめる強さを持つことである。それが自分の生き方を持つことにつながる。高齢期は喪失期である。いろいろなものが失われていく。その隙間を何で埋めるか、絶えず自分の心に問いかけられる一筋の強さを浜口は信念と呼んでいる。これらを履修しておけば、たとえ病に倒れ、身動きのとれない状態になったとしても、常々と自分の権利を主張して人に頼り、行政を当てにして、生を全うすることができる。」と言っている。ここに至ってはっきりしてきたのは、日本人になによりもかけているのは、自分への自覚だということである。自分で何とかしようとする気概がない限り、老いにサクセスはできない。超個人主義社会アメリカから入ってきたジェロントロジーの考えはここにあるのだと考える。参考にしたい。

## 5. 大学の公開講座と生涯学習

大学の公開講座の歴史は以外と古く、起源は明治時代にまでさかのぼると言われる。1960年代後半の大学紛争以降、大学改革の一環として学内の学生を対象とし、学部の垣根を越えた学際研究的な公開講座からスタートし、続いて地域社会への開放が国公立、私立を問わず全国へと広がっていった。

生涯教育という概念がはじめて提唱されたのは、1965年のユネスコ会議、1975年にはOECD（経済協力開発機構）で生涯に亘り、教育という考えが打ち出された。

日本では、1981年に中央教育審議会が生涯教育について答審を出し、1992年に文部省がリフレッシュ教育ということばを使いはじめた。いずれも教育の機会を人生のあらゆる段階に広げて、いつでも、どこでも、誰でも学べる制度を目指しているのである。大学における生涯学習の具体化が公開講座、科目等履修生、研究生、聴講生、社会入学などの制度である。この中で、気軽に受講できる公開講座は、生涯学習の入門編とも言える存在である。大学にとって公開講座は、①研究成果の社会への還元、②大学の魅力のPR、③教員への活性的刺激という役割を担っており、「開かれた大学」を実践する有効な手段となっている。このことを兼ねて大学の公開講座の実施状況をみると、1978年には0であったのが、1993年には459の講座に増え、その受講者数も54万4101人になった。（教育データランド時事通信社調べ）

全国社会人向け学校講座リストのうち、高齢社会に関する人気講座を拾い上げ、ここに紹介しておく。

群馬大学	“老人在宅ケア”	
芝浦工大	“命の哲学”	
上智大学	“生と死を考える”	
中央学院大学	“在宅介護入門講座”	
愛知大学	“高齢化社会問題”	
静岡大学	“高齢社会がやってきた”	
桃山学院大学	“社会福祉関係講座”	
鹿児島経済大学	“地域福祉”	
熊本学園大学	“高齢社会を考える”	等々がある。

40歳から60歳が主として人気のある講座で、殆ど入会金、受講料は無料である。

文部省生涯学習振興課のまとめた統計によると、平成7年度に公開講座を開設した大学は、国立、私立合わせた全大学565校のうち、88.7%の501校、講座数合計8236、受講者数は約64万人にのぼる。

公開講座の内容は、平成7年専門技術教育または、主として職業人を対象としたものは1306講座（16%）、生命、健康、国際問題、環境、資源、エネルギーなど現代的な課題に関するもの1680講座（20%）、文学、歴史、社会科学などの一般教養2422講座（29%）、語学1420講座（18%）、音楽、美術、書道、園芸、趣味に関するもの958講座（12%）、スポーツ45講座（5%）などである。

ちなみに本学の公開講座は、昭和65年頃から開かれたが、平成2年度からの内容をみると、ワープロ入門、パソコン入門、救急法、簿記、会計入門講座、スポーツと栄養、教育講座、生涯学習のすすめ、世界のパン講座、日本と世界経済、脳と民族、国際化時代のコミュニケーションなど、上記の各分野に等しい内容である。

一般的にどの大学も盛況な講座もあれば、そうでないものもあるようだ。それには公開講座

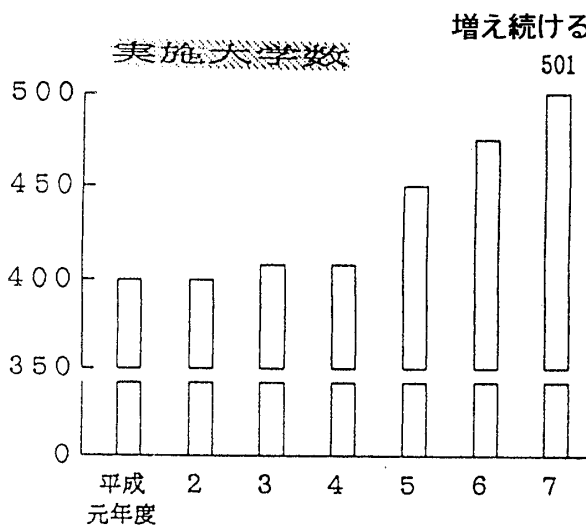


図3

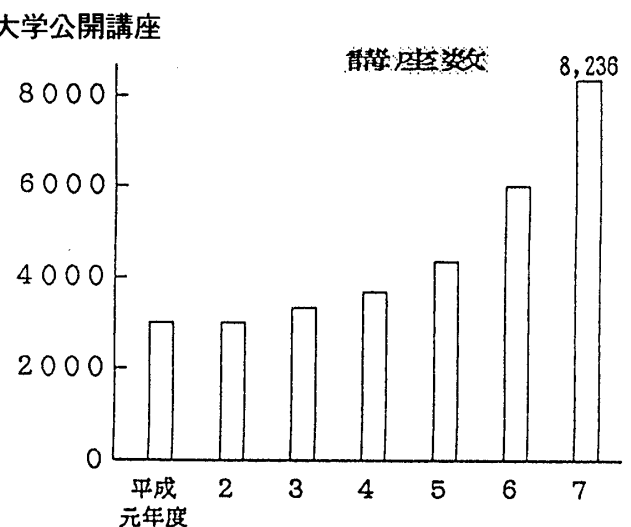


図4

のPRを積極的に行うと共に、今、日本が直面している少子、高齢社会の大きな課題に関するテーマを取り上げ、地域のニーズに応じていくことは、今後の地域大学の在り方、その地域の貢献に結びついていくものと考えられる。

生涯学習は、一人ひとりが生涯に渡って個性、能力を伸ばして自己実現をはかり、豊かで美しく、生き甲斐のある充実した生活を送れるよう学習をすすめていくことである。

人生80年時代を迎え、長い高齢期を健康で生き甲斐をもって過ごすためには、高齢者の学習の機会を整備し、社会参加の促進を図ることが重要である。急テンポで変化する世の中に残り残されることなく、老後も知的刺激を受け続けたいと考えている人が増えてきているのは当然のことと思われる。

高齢者のための学習機会としては、社会福祉協議会などが中心となって、各地で「老人大学」「ことぶき大学」など教養講座を実施しているほか、文部省が社会教育の一環として、高齢者対象の学級講座を開設している。

これらの学習活動を通じて高齢者の社会参加を一層推進するために、文部省は1994年（平成6年）度から高齢者社会参加促進総合事業を実施している。主な内容は、

1. 高齢者指導養成事業：都道府県が学習機会を提供し、高齢者が地域活動の指導者として活躍することを支援する。
2. 高齢者学習活動促進事業：市町村が社会参加活動に必要な基礎的要素を養うためのセミナーを開設し、地域活動や世代間交流などの実践支援活動を支援する。
3. 全国高齢者社会参加フォーラム：新しい高齢者の役割について考える機会として広く一般国民を対象に、全国高齢者社会参加フォーラムを開設する。

これらの事業を総合的に実施し、高齢者の学習と社会参加活動の促進を図っている。

三重県でも平成7年度より生涯学習フェスティバルを開設して、地域の活性化を図っている。西暦2000年には、「全国生涯学習フォーラム」が本県で行われることになっていて、今、各市町村教育委員会などが主になって活発にさまざまな学習活動を展開している。このことはとりもなおさず、高齢者間に学習のニーズを高め、老後生活の活性化の一つの手段として考えられる。

高齢者にとって、今やりたいことや、楽しい内容をさまざまな形態で、可能な時間に身近な場所や施設を利用して始めてみる。それが可能ならば高齢者の学習は生きること即ち「生き甲斐」そのものになるのではないか。

可能なスポーツ活動、文化活動、趣味活動、レクリエーション活動、ボランティア活動といった「さまざまな学習」を通して、生き生きと自立した毎日を過ごすこと、即ち「ゴールド」の生き方をするためのものである。

いつでも、どこでも、だれでも、どんなことでも自主的に学び続けることができるような「学習社会」が実現するならば、日本の高齢社会は活性するものと思われる。

## 6. 結 語

長命必ずしも長寿ではない。浜松医療センター金子副部長が100歳の人819人を調査、その結果を平成8年新聞に発表していた。それによると100年間も生き続けると脳機能のよい人と悪い人の差は歴然とあらわれる。脳機能がよいかくしゃくとした人は、みな感性が豊かで生き甲斐を持ち、趣味を持っている。そして努力家であり、勤勉家である。あれも習おう、これも習おうという意欲や、チャレンジ精神がとぎれていないと言っている。かつて筆者も長寿県といわれる沖縄、島根県などの老人施設を訪問した際、元気でかくしゃくとしている老人は話をしても表情が非常に豊かで感性があり、生き甲斐を持っていた。また、趣味も豊かであり、ライフステージに見合った運動を欠かさず、足腰などを鍛える努力をしていることが強く印象づけられた。また人生の生き甲斐の本質は、経済的・物質的豊かさではなく、心の豊かさにあることも教えられた思いがした。スポーツ、趣味、学習時間の長い国は、高齢者が健康で医療費が少ないという調査があると聞いたことがある。

健康寿命の大切さ、心を耕す大切さを今後も機会あるごとに取り上げ研究していきたい。

### 参考文献

- 1) 五木寛之著：生きるヒント2 角川文庫（1995）
- 2) 枝川公一著：日本人は如何に老いるべきか プレジデント（1997）
- 3) 田中澄江著：美しい老いの秘訣 PHP文庫（1997）
- 4) 板坂 元著：人生後半のための知的生活入門（1995）
- 5) 瀬沼克彰著：生涯学習の新しい支援方策 教育開発研究所（1997）
- 6) 富士谷あつ子著：生涯学習への出発 朱鷺書房（1990）P34,P152
- 7) 現代用語の基礎知識 自由国民社（1997）P972
- 8) 田中荘司編著：老人福祉論 建帛社（1997）
- 9) 全国社会人向け学校講座リスト 教室に戻ろう アルツ発行（1996）
- 10) 金子満男著：防げるぼけ、治せるぼけ 産経新聞（1996・10・27）
- 11) 総務庁発表統計からみたわが国の高齢者 産経新聞（1997・9・15）
- 12) 高齢者白書：総務庁（1996）
- 13) 産経新聞：
- 14) 学習活動社会参加に関する文部省の国際比較調査 産経新聞（1997・9・21）
- 15) 古谷野巨著：国際老年学会報告 産経新聞
- 16) 厚生省まとめ全国高齢者名簿 産経新聞
- 17) 島田雅治編著：豊かに美しく生きる 教育開発研究所（1993）