

# 高活協通信(2023年11月号)

発行：一般社団法人 高齢者活躍支援協議会

<http://www.agenomics.org>

## ◆◆◆高活協ニュース◆◆◆

### ■お知らせ

- 今月の“「定年後の仕事」情報欄”は、“連載「定年後の仕事はジョブ型」”の第4回目です。
- 高活協通信「今月の一冊」は、「ぐっすり眠る習慣」です。
- 高活協ホームページを更新しました。
  - ・「高活協ホームページ」の URL は以下の通りです。

<http://www.agenomics.org>

高活協は会員の皆様に毎月1回「高活協通信」を配信させていただいております。この通信活動を会員の皆様と高活協とのコミュニケーションの機会とさせていただきたく考えております。つきましては、皆様のご意見や提供したい話題などがございましたら、本配信メールへの返信にてお寄せいただければ幸いです。

### ■2023年10月の主な活動

- 高活協は現在、シンポジウムなど人が多く集まるイベント活動を停止しております。ただし、少人数の会議・イベント等、あるいは ZOOM 等を利用したオンラインの会議・イベント等は適宜実施しております。
- 高活協では、高齢者就労機会の拡大方策をテーマに、専門家数名を招いて討論会を行うことを計画しており、討論会の招聘者や論点などについて検討を行いました。論点としては例えば、高齢者に向けた仕事とは何か。あるいは仕事情報にアクセスしやすくし、マッチングをより効率化するには何が必要かなどです。討論会の開催日は、2023年11月30日(午後)を予定しています。
- “「定年後の仕事」情報欄”では、「定年後の仕事はジョブ型」を連載しています。
- 高活協ホームページの「高活協アーカイブ」ページにおいて、「高活協通信(2023年10月号)」を掲載しました。
- 2023年10月、生涯現役社会の実現に向けた行政や企業などの動向に関する情報収集を行いました。なお、「◆◆◆生涯現役社会の実現に向けてー トピックス ◆◆◆」のコーナーでは、“「定年後の仕事」関連情報”を適宜掲載していきます。

## ◆◆◆高活協主催/共催イベントの紹介◆◆◆

### ■これまで高活協が主催した(共催含む)イベントの報告書/記録集

過去に高活協が主催・共催したイベント(シンポジウム、セミナー/フォーラム)の報告書や記録集は、高活協

ホームページの「高活協アーカイブ」ボタンをクリックしてご覧になれます。(ホームページは下記 URL)

<http://www.genomics.org/>

## ◆◆◆高活協会員関連イベント等のご紹介◆◆◆

---

会員のご希望があればご紹介記事を適宜掲載させていただく予定です。

## ◆◆◆生涯現役社会の実現に向けて – トピックス◆◆◆

---

生涯現役社会は、「職業寿命」「社会活動寿命」「健康寿命」「資産寿命」という 4 つの寿命の延伸が相乗効果をもたらす社会、すなわち「それぞれの寿命の伸びが相互に他の寿命も伸ばす」という好循環がもたらされる社会です。そんな生涯現役社会の実現に向けた最近の動きを紹介していきます。

### ■ちょっとした話 – 今年の敬老の日の高齢者人口はマイナス？

総務省は敬老の日に合わせ、65 歳以上の高齢者の推計人口 (2023 年 9 月 15 日現在) が 3623 万人で、前年比 1 万人減だったと発表しています。比較可能な 1950 年以降で初めて減少しました。ただし総人口に占める高齢者の割合は前年比 0.1 ポイント増の 29.1%と過去最高となりました。

高齢者人口の減少は、団塊世代が後期高齢者となる歳を迎え死亡者が増えていることなどが要因だそうですが、総人口も前年から 54 万人減ったことから高齢者の割合は上昇しているとのこと。

ただし国立社会保障・人口問題研究所によると、高齢者人口の減少については一時的なもので、第二次ベビーブーム世代が 65 歳以上となる 2040 年には、総人口は大きく減りますが高齢者人口は 3928 万人に増え、総人口の 34.8%に上昇すると推計されています。

### ■「定年後の仕事」情報欄

○2021 年 4 月から施行された改正高年齢者雇用安定法 (=70 歳就業法) では、定年後の継続雇用だけでなく、継続的な業務委託や社会貢献活動への支援といった措置も選択肢になっており、高齢者の多様な働き方を後押ししています。

○今後このトピックスのコーナーでは、「定年後の仕事」に関連した情報を適宜掲載していきます。高齢者の就業を考える際の参考にしていただければ幸いです。

---

## ジョブ型就労とモザイク型就労

### ジョブはタスクのモザイク

雇用制度を語るときに最近よく使われるジョブ型という言葉がありますが、そもそもジョブというのはどういうものなのでしょうか。ジョブは日本語では職業とか仕事などと訳されていますが、ここでは仕事と訳すことにします。ジョブ (仕事) の内容を細かく分解したものがタスクです。タスクは日本語では職務とか作業などと訳されていますが、ここでは作業と訳すことにします。つまりジョブ (仕事) とはタスク (作業) の集合体です。しかし

単にタスクを寄せ集めただけではジョブにはなりません。それぞれのタスクを有機的に結合し、一定の目的を達成するように組み上げることで初めてジョブとなります。その意味では、ばらばらのピースを組み上げて一つの絵などにしていくモザイクに似ており、ジョブとはタスクを組み上げて完成させるモザイクと言ってよいかもしれません。

### 事業者側から見た仕事のモザイク

一口に仕事と言っても階層があります。一般的に、事業と言った場合、それは会社の仕事という意味になります。さらに業務と言った場合には、会社の中の各部署の仕事という意味になり、職務と言った場合には、各部署の中の個人の仕事という意味になります。

また、職種という言葉がありますが、これは仕事の種類のことです。通常、事業の種類は職種とは言わずに業種と言います。したがって職種と言った場合、通常は業務レベルあるいは職務レベルでの仕事の種類ということになります。ここで注意しなければならないのは、ある部署(例えば経理部)の業務を取り上げた場合、その仕事の種類、すなわち職種は経理ということになるでしょうが、職務レベルでの職種は一つとは限らないということです。例えば経理部の仕事には、財務分析やデータ入力などが含まれるかもしれませんが、財務分析とデータ入力は職種分類を細分化(大分類→中分類→小分類)すると別の職種であるとの見方もできます。そして各職種には難易はありますが、その仕事をするのに必要なスキル(技術・技能)が求められます。

他方、業務レベルでの仕事(ジョブ)を細分化した作業(タスク)は、各人に職務として割り振られます。そしてタスクには、一つのタスクを複数の人で受け持つ場合もあれば、一人の人が複数のタスクを受け持つ場合もあると思います。そしてこのタスクに一つの職種(小分類)が対応しているとわかりやすいのですが、実際には色々絡み合っているようで複雑です。

### 高齢就業者側から見た仕事のモザイク

一般的にモザイク型就労と言った場合、高齢就業者側から見たモザイクのことを意味するようです。すなわち、モザイク型就労というのは老年期における「働く」を考えたときに、心身のコンディションを考慮して一人がフルタイムで働くということではなくて、複数人で一人分の仕事をこなす働き方になります。自分が空いている時間で、身近な地域で、やれることやってみたいことに従事する。それぞれがピースとなりモザイクのように一人分の仕事が組み上がる。そんな働き方をモザイク型就労と呼んでいるようです。

### 事業者側の仕事と就業者側のモザイクをいかにしてマッチングさせるか

高齢者も、求人事業者も、これからの高齢者就労を開拓していくためには、現役時代の就労観や現役世代を対象にした求人観や高齢者への先入観から脱却していく仕掛けが必要であると東京大学の檜山教授は言っています。高齢者の就労への一步を踏み出しやすくしていくためにも、高齢者自身も現役時代のメンバーシップ型の就労で染みついた、自分のアイデンティティを委ねる会社を探してしまう視点と業種に対する先入観の払拭が必要です。会社ではなく、自分のできること、住まう地域全体にアイデンティティを持っていき、様々な地域企業のそれぞれにできることを分配していくイメージを持つと一步を踏み出しやすくなるかもしれない。地域企業も高齢者に対する先入観を払拭し、高齢者人材を知るステップを設け、求人形態も定期の雇用からモザイク型の求人へ向けた考え方を取り入れていく必要がある。そして、テクノロジーや法制度がその動きをサポートするものになっていくことで、老年期の「新しい花を咲かせる土壌が育つだろうと。

---

## ◆◆◆読み物コーナー◆◆◆

---

### ■今月の1冊

人生 100 年時代を迎え、シニア層の増加を意識した書籍が増えているようです。このコーナーでは、高齢者の就労に関わるテーマや高齢者の社会参加、ライフスタイル、健康問題などを取り上げている書籍を紹介いたします。

---

書 名:ぐっすり眠る習慣

著 者:<sup>しらはま</sup>白濱 龍太郎

出版社:アスコム

(URL <https://www.ascom-inc.jp/books/detail/978-4-7762-1259-1.html>)

定 価:1,397 円(税込)

年齢を重ねると、質の良い睡眠が得られなくなるという話をよく耳にします。そこで今回は、より良い睡眠習慣を手に入れたい人に向けた、専門医からのアドバイスがまとめられた書籍を紹介いたします。

どうすればぐっすり眠れるのでしょうか。その答えは、眠る前の準備にあると言います。

本書によれば、毎日の入浴は、「この時間に寝たい」と思っている時刻から逆算して 1 時間半から 2 時間前に入浴するのが最も効果的とのこと。入浴によって身体の深部体温が引き上げられ、お風呂からあがったあと、熱が下がっていく過程で眠気が誘われるようにコントロールするのが良いそうです。さらに、入浴は、熱々のお湯よりも、ぬるめのお湯にゆっくり浸かるのがお勧めだといえます。

また、喫煙は、もともと身体によくないことはよく知られていますが、睡眠にも悪影響をもたらすようです。ニコチンには覚醒作用がありますので、タバコを吸えば目がさえ、その効果は約 1 時間持続。寝る前の一服は、ぜひとも避けたい習慣です。

食べ物に関しては、毎日のヨーグルトがお勧めです。睡眠ホルモンとして知られているメラトニンが腸内で効率よくつくり出されるようにするには、朝と夜に 100 グラムずつのヨーグルトを食べるのが理想的だと考えられているからです。

このように、本書には、明日からでも実行可能な、質の良い睡眠を手に入れるための具体的な生活習慣が数多く紹介されています。

著者の白濱氏は、「睡眠専門医」として活躍されている医師で、公立総合病院睡眠センター長などを経て、2013 年に睡眠専門クリニックを開業。これまで2万人の睡眠に悩む人を救ってきたといえます。ご自身の経験から、いかに睡眠が日中の活動に影響するかを実感し、睡眠の大切さを積極的に発信しています。その実績が買われ、東京オリンピックでは選手村で選手をサポートしたそうです。高齢期に至っても、生き活きと働き続けたい人にお勧めしたい好著です。

(特別会員:坂巻 大)

---

## ■高齢者雇用の総合誌『エルダー』のご紹介

独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構が発行する高齢者雇用の総合誌「エルダー」に関する情報は、下記の URL からご覧いただけます。

[啓発誌「エルダー」 | 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構 \(jeed.go.jp\)](http://jeed.go.jp)

---

◆◆◆ ◆◆◆◆  
配信先メールアドレスの変更をご希望の方、また配信が不要な方は高齢者活躍支援協議会・事務局までご連絡ください。

本通信に対するご意見やご感想をお聞かせください。

また、本通信に掲載してほしい情報等がありましたら、ぜひご連絡ください。

---

一般社団法人高齢者活躍支援協議会

〒103-0026 東京都中央区日本橋兜町 17-2 兜町第 6 葉山ビル 4 階

TEL: 03-6555-3926      HP: <http://www.agenomics.org>

---