

高活協通信(2024年3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、「就労的活動 — 仕事は会話を作る」を掲載しました。
- 2月22日に高活協の理事会・総会を開催しました。
- 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。

■2024年2月の主な活動

- 高活協は現在、比較的少人数の会議・イベント等、あるいはZOOM等を利用したオンラインの会議・イベント等を適宜実施しております。
- 2024年2月22日、高活協の理事会・総会をオンラインで開催しました。今回は報告中心の議題でした。
- 今月の“「定年後の仕事」情報欄”では、就労的活動は、おひとりさま高齢者にも会話の機会を与えてくれる効用があること、すなわち「就労的活動 — 仕事は会話を作る」を掲載させていただきました。
- 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(2024年2月号)」を掲載しました。
- 2024年2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 — 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.agenomics.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き予定です。

◆◆◆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 — おひとりさま高齢者が急増

1980 年から 2020 年までの 40 年間の世帯の変化をみると、「単独」世帯の割合が大幅に増え、1980 年の 19.8%から 2020 年には 38.0%と倍増しています。

特に 1 人暮らし高齢者は増加の一途を辿っていて、その割合は男性の場合、1980 年の 4.3%から 2020 年には 15.0%に増えました(2000 年は 8.0%)。また女性の場合も、1980 年の 11.2%から 2020 年には 22.1%に増えています(2000 年は 17.9%)。さらに 2040 年には 1 人暮らし高齢者の割合は、男性で 20.8%、女性で 24.5%になると予測されています。

ちなみに 65 歳以上の高齢者がいる世帯は、2020 年で 2,580 万 9,000 世帯。全世帯の 49.7%(1980 年には 24.0%)にのぼりますが、このうち 65 歳以上の 1 人暮らしは 671 万 7,000 世帯となっています(男性は 230.8 万人、女性は 440.9 万人)。

(データは国税調査より)

■「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。

就労的活動 — 仕事は会話を作る

今回は、PRESIDENT Online の最近の記事の中から抜粋して、就労的活動の効用に関する以下の内容を紹介(引用)させていただきます。

— — — — —

日本の単身世帯数は、2000 万世帯を超えて、全世帯に占める割合も 38% にまでなりました。1980 年から比較すれば倍増です。そして、39 歳までの若者の単身世帯よりも 65 歳以上の高齢単身世帯のほうがすでに上回っています。高齢者の一人暮らしというと、よく「孤立死」の話題になりますが、重要なのは「どう死ぬか」よりも「一人になった時どう生きるか」でしょう。

一般に高齢一人暮らしの幸福度は男性のほうが女性より低くなっています。理由ですが、「毎日に満足していない」「毎日が退屈」という項目が高いという点があります。「経済的な心配がある」も男性のほうが若干高いですが、むしろ男性の不幸度を高めているのは、そこではなく、「他者とのつながり」の部分です。「相談相手がいない」割合は、女性は 11.4% に対し、男性が 27.8%。「楽しみを共有できる相手がいない」割合は、女性 11.4% に対し、男性は 34.4% で 3 倍の差があります。

しかし、高齢者向けのセミナーにあるような「友達を作りましょう」と言ったところであまり意味はありません。それができるくらいならとっくにやっていることでしょう。実は、大事なものは「友達の数」ではなく「会話の数」です。会社に所属しているうちは、本人のコミュ力にかかわらず、ポジションを与えられて、その中で「あるべき役割」を果たすことで一定量の会話が保たれていたでしょう。受け身でもその立場にいただけで、本人の意思とは関係なく、「会話の数」は保証されていました。しかし、定年退職して会社をやめた途端、まったく誰とも会話をしない状態になります。ビジネス上で作られた人間関係は、ビジネスが終わった途端に消滅してしまうものです。

会話がなくなると、精神的なストレスになります。人間は社会的な動物です。他者との会話などを通じて、意志を伝達しあうことがひとつの生きる糧となっています。だからといって無理やり一緒に時間を過ごす友達を作ろうと思ったり、趣味のサークルに入ったりしてもあまり意味はありません。しかし、「友達の数」を増やすより「会話の数」を増やすことのほうが数倍簡単です。

高齢一人暮らし男性は女性よりも「仕事が楽しい」と感じる割合が高くなっています。仕事の内容自体が楽しい人もいますが、大部分は「仕事に行けば、そこで誰かしらと会話ができるから」です。高齢の一人暮らし男性は、定年退職後も、何らかの形で別の仕事を見つけるなどで「仕事場に行く私」という環境を作ったほうがいいでしょう。現役時代と同じ仕事や待遇を求めてはいけません。あくまで、老後の人生を豊かにするための環境として、自分自身を仕事場へと運ぶのです。週 5 日働く必要はなく、2~3 日でも十分です。仕事の環境に身をおけば、自分が努力しなくても必要な会話が発生します。「コミュ力がないから」と思っている、案外仕事だと思えばコミュ力を発揮できるものです。少なくとも、そうして何十年間、仕事をしてきたわけですから。

「定年退職後も仕事を続けるのか……」などと思わないことです。仕事は単なる手段で、目的は会話です。会話は、生きていくための日々の食事と同様に重要な「心のサプリ」となります。「会話を作ることがお仕事」だと思って取り組むくらいでいいのです。

— PRESIDENT Online の最近の記事より抜粋 —

高齢者の一人暮らしはとかく引きこもりがちになります。引きこもると人との会話が極めて少なくなります。そして一言も会話をしない日もできます。これは健康にもよくありません。実は生涯現役社会とは生涯人と会

