

高活協通信(2026年8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◆◆◆

■高活協通信 8月号をお届けいたします。

■ 定年後に不幸になる人の3つの共通点

先日、心理学者・立正大学客員教授の内藤誼人さんが書かれた、「定年後に不幸になる人」の残念な共通点 3 選 という記事に遭遇しました。主として、これから定年を迎えようとする方たちに、不幸になる人の共通する特徴 3 点を採りあげて注意喚起したものでした。私(村関)の勤める高齢社は、「定年後も無理なく働いて幸せな老後を過ごす」ことを経営の目的に掲げておりますが、この3つの特徴 定年後の我々にも参考になると思われますのでご紹介します。

定年後 不幸になる人の特徴 第 1 「老けたな」と思っている。 もう歳だから そう思った瞬間から ひとは本当に老け始める 渋沢栄一は言った 四十・五十は渾垂れ(はなたれ)小僧 年齢よりも気分が人を老けさせる フランス、モンペリア大学の調査では、主観的に「老けた」と感じている人ほど病気になりやすいことが分かったそうです。「私も老けたな」 そう思い込まないこと自体が健康戦略だ ということです。私(村関)も、自分では現役のときと気持ちは同じで年齢を意識することではなく、今でも生活しています。しかし、時々 鏡を見ると、歳取った自分の顔がそこにあって、「俺もこんなじいさんか」とがっかりしますが、それは普段は頭から振り切って生活しています 8 月 1 日の日経新聞にも、巣鴨のとげ抜き地藏通りで、高齢女性にインタビューして、「シニアの気の若さ マイナス7〜8歳 加齢に前向きで4年長生き」という記事が掲載されていましたが、「自分は実年齢よりも若い」と思うと、寿命も伸びるということでした。

定年後 不幸になる人の特徴 第 2 「ありがとう」を言わない 明るい人は良く感謝する 落ち込みやすい人は感謝を口にしない アメリカ ミシガン大学の追跡調査では、ありがとうを言わない人ほど 将来抑うつになりやすいことが確認されたそうです。「感謝は、言った本人の気分を引き上げる行為」 誰に対しても「ありがとう」と言う 小さなことにも「ありがとう」と言う 感謝を口ぐせにする人ほど老後は明るい ということです。

定年後 不幸になる人の特徴 第 3 「出不精である」 家にこもる 予定を入れない 動かない これは老後不幸への一直線 イギリス リバプール大学の研究では、社会参加の度合いが高い人ほど長生きすることが示されたそうです。ボランティアをする 選挙に行く 人と関わるなど 「人は動いている限り衰えにくい」何もせずぼんやり過ごす それは生きる喜びを自ら削っている状態だ と言っています。

そして、不幸を避けるための対策 とは ということ で 2つのことを挙げています。(主として 50 代、60 代 はじめ位の人向けの対策とお考え下さい)

第 1 は、老後までの日数を把握する 定年後にお金は欠かせない しかし多くの人は、貯金などを始めない それは、定年まであと〇〇年で まだ先のことと思うためだ 年数でなく あと何日で定年だと考えることが大事 アメリカ ミシガン大学の研究では、30 年後の自分を想像した人より「10,950 日後の自分」を想像した人の方が早く貯金を始めたそうです。

対策の第2は、すぐに仕事を止めないこと 定年だからといって、全ての仕事を一度に手放してはいけない パートでも アルバイトでもいい 働くという状態を急にゼロにしないこと オーストラリアの追跡調査では 一気に仕事を辞めた人ほど健康が悪化しやすいことがわかったが、一方で勤務時間や日数を徐々に減らしていった人は、心身の状態が安定していたそうです。 ゆっくりとライフスタイルを変化させていった方が心理的にも余裕が持てる

ということで、全体のまとめとしては 大切なことは若いうちから来るべき定年に 備えておくこと できるだけハッピーな老後を送れるように しっかりと準備しておくことが大切なのだ としています。

そうは言うものの 自分のことを振り返っても 現役時代に 定年後に備えて 色々準備したということはありませんでした 今 自分達が実際に過ごしている老後の生活を 50 代くらいまでの方にお伝えして「定年後の本当のすがた」をお知らせすることも我々の大事なミッションではないかと思っています。

■ 2026 年度の最低賃金増額目安額が全国平均 55 円で決定。

厚生労働省中央最低賃金審議会は、7 月 28 日 2026 年度の最低賃金(時給)の目安は今の全国加重平均 1,121 円から 4.9%、55 円引き上げて 1,176 円とすることで決着しました。東京など現在の最低賃金が高いところはA地域とされ、引き上げ目安は 54 円、その次のB・C地域は、56 円とし、低い地域が高い地域との差を縮小できるように設定されました。最低賃金法では毎年の改定額について(1)労働者の生計費(2)世間一般の賃金水準(3)企業の支払い能力——を考慮して決めるよう定めています。

私(村関)の勤める(株)高齢社は、10 月実施のこの最低賃金を下回らないように派遣社員への支払いを設定するとともに、8 月末に厚労省の局長通達として発出される同一労働・同一賃金原則に基づく、職種別平均賃金時給も下回らないように慎重に支払額の設計をすることが求められることになります。

■ 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(JEED)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](#)

エルダー8月号では主な記事として以下のような内容が掲載されていました。

巻頭のリーダーズトークでは、26 年 4 月から、定年を 65 歳に延長し、再雇用の上限年齢を 70 歳とするこ

とした、大同メタル工業㈱の取組が紹介されています。同社は、「社員の幸せ」を起点に制度を設計。従来の制度では、60 歳以降は賃金が大きく下がったものを今回の制度では、賃金の低下がほぼないように設計し、高齢社員に、引き続き、やりがいを持って働いていただくようにしたということです。

また、8 月号の特集としては、「仕事と介護の両立支援に向けて」が組まれています。介護と仕事を両立するための制度設計のポイントや、両立支援のための上司・同僚に求められる対応が説明され、具体的な企業事例として、(株)日立ソリューションズ (株)白川プロが紹介されています。

さらに、今月号からの新連載として、「AI と歩む人生 100 年時代」がスタートしました。

◆◆◆高活協主催/共催イベントの紹介◆◆◆

理事・特別会員の皆さまにはご連絡いたしました。2026年度は、「生涯現役の日」関連として、10月8日(木)の午後にイベントを計画しております。

具体的内容は現在検討中ですが、対面＋オンラインのハイブリッド方式で、「定年後も(無理なく)働く人生」といったような内容で有識者の方もお招きして開催したいと考えております。どうぞ、ご期待ください。

■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/>



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

〒101-0021 千代田区外神田 3-6-4 OS ビル 5F (株)高齢社内 HP: <http://www.agenomics.org>