

## 海外に学ぶアクティブシニア ～多世代共創コミュニティの可能性～

松田智生

株式会社三菱総合研究所 ブラチナ社会研究センター 主席研究員  
杏林大学杏林 CCRC 研究所 客員研究員

以下は、「地（知）の拠点整備事業」共催・杏林大学公開講演会『海外に学ぶアクティブシニア～多世代共創コミュニティの可能性～』（2014年10月11日・会場三鷹ネットワーク大学）の講演趣旨です。

### 6つのキーワード

元気な老後を過ごしたいという思いは国内も海外も一緒です。ヨーロッパやアメリカなど海外のアクティブシニアがどのような風に過ごしているのかという話の中には、三鷹の地でも今後参考になる点があるのではないかと思います。私は三菱総合研究所で元気な高齢社会について研究しています。その縁で、杏林のCCRC研究所の客員研究員も務めています。

はじめに、いくつかのキーワードを挙げていきます。

一つ目は「モチベーション」。今日の社会で大事なものは「モチベーション」「やる気」「生きがい」。これらを老後も持ち続けることが大事です。それでは、どのような時に、生きがい、やる気、モチベーションを感じるのでしょうか。美味しいものを食べている時、スポーツをしているとき、仕事で必要とされている時、旅行する時。そのような、

生きがい、やる気、モチベーションを常に持ち続ける事が健康の維持につながるのです。

二つ目のキーワードは「25%」。これは、世界でずば抜けて高い日本の高齢化率です。65歳以上の方々が人口の25%を占めています。先日フィリピンに行く機会がありましたが、フィリピンでは65歳以上の人が5%位しかいない。街中を歩くと、若い人や子連れの若い夫婦しかいない。ただ、高齢化は先進国の当然の流れともいえます。

三つ目のキーワードは「60歳」。現在は、定年後も雇用延長があります。しかし1950年代の日本の平均寿命は60歳ほどでした。人は60歳で亡くなっていたのです。私は今年で48歳になりますので、干支はあと1回しか迎えられない。それが今では、80歳を超えて生きるのが普通になっている。

四つ目のキーワードは「660万人」。これは、1947年から1949年に生まれた、いわ

ゆる団塊世代の人口です。近頃、子供の公園デビューとかママの公園デビューが大事と言われていますが、今子供は年間 103 万人しか生まれない。一方で団塊の世代は年間二百数十万人生まれました。これから、毎年二百数十万の団塊の方々が、続々と会社を辞めて地域に出てくる。これは、子供が公園デビューすること以上のインパクトがあります。

五つ目のキーワードは「38 兆円」。これは国全体の年間の医療費です。今度これが 39 兆円になりました。一方で国の税収は、アベノミクスで 40 兆円を超えるほどです。つまり、税収 40 兆円の国が 38 兆円を医療費に使っている。これを家庭に例えると、月収 40 万円の人間が 38 万円を医療費に使っているというのがこの国の姿です。それではそのような家庭は光熱費、教育費、食費、住宅費などをどうするのでしょうか。借金するしかありません。そのため 1 千兆円の借金ができる。これはゆゆしき問題です。今、年金で生活している方は大丈夫かもしれませんが、私たちの世代が年金で生活することには非常に大きなリスクがある。「40 分の 38 問題」を解決するためには、税収を増やすことが必要です。分母の 40 を増やすのは、消費税増税ではなく、新たな産業の振興です。これから説明するような健康産業を興していくことが大事です。これは日本が過去やってきたことです。戦後の繊維産業、重化学、自動車、IT など、新しい産業を興してきました。次は、健康産業を興しましょう。その一方で、分子の 38 を減らすのは、皆が元気で健康でいる事です。それは可能です。市町村でいうと、医療費には 3 倍から 4 倍の差がある。三鷹市が率先

して、予防医療、健康づくり、生涯学習、社会参加の拡大に努めれば、「40 分の 38 問題」は前向きに解決できるのです。

最後のキーワードは「1 万人」。これは年間にお風呂で亡くなる方の数。入浴死と言われます。寒い脱衣場で血管が収縮してから熱いお風呂に入ると血管が広がるので気をつけなくてははいけません。お風呂で、年に 1 万人も死んでいるのです。交通事故での死亡も年間 1 万人だったのが、5000 人にまで減少しました。入浴死を減らしていくためには、家のリフォームや高気密・高断熱住宅が重要になっていきます。

#### 岐路に立つ日本 — ピンチをチャンスに変える視点

イギリスの経済誌「エコノミスト」でも、日本の高齢化問題が取り上げられました。タイトルは *Japan's burden*, つまり「日本の重荷」です。その表紙に描かれていたのは、子供が日の丸を支えて潰れそうになっている姿です。高齢者が増え続けることで、日本の子供が大変な重荷を背負わされているという風にイギリス人は見ている。高齢者からすれば、そのように見られるのは悔しいのではないのでしょうか。元気なシニアの方々は重荷になっていないでしょう。しかし、そのように見られている。

ここで重要なのは、高齢化をピンチではなくチャンスに変える視点です。シニアは社会のコストではなく担い手です。それこそ、私たちが提唱している「プラチナ社会構想」です。高齢社会をよく「シルバー社会」と言います。シルバーヘアーとかシルバーシートなどがその例です。しかし「シルバー」と言うと、お年寄りに席を譲るとか施しを

受けるイメージがある。シルバーは錆びるし、あまりイメージが良くない。シルバーよりはゴールドが良いですが、「ゴールド社会」は成金のようです。貴金属で言えば、シルバーよりはゴールド、ゴールドよりはプラチナが良い。プラチナは錆びないですし、輝きを失わない。つまり、元気な高齢社会、プラチナのように輝く社会を目指そうということです。環境保護の「グリーン社会」や高齢化した「シルバー社会」を超えた、日本が目指すべき社会像を「プラチナ社会」と言っているのです。

### 海外の事例からシニアのライフスタイルを考える

今日、60代女性の最大のストレス源となっているのは何か。三菱総研のアンケートによれば、近親者の病気や死、地震等の天災、子供の行動、経済的問題などを上回り、「夫」が最大のストレス源でした。リタイア後に一緒に過ごしたい相手を聞くと、男性は夫婦でいたいと思っていますが、女性は一人で、あるいは友人と過ごしたい。そのような悲しい老後の現実があります。これが大変だというのは誰でも言えますが、どのように前向きにこのような課題を解決するの考える必要があります。やはりリタイア後の夫の食事を毎日作るのは大変です。手伝わないうでゴロゴロしていたら困る。また特に戸建だと、庭や家の掃除も大変です。夫婦関係が煮詰まってしまうことを防ぐには、程よい距離感や、奥さんの家事負担を減らすような住まい方が大事です。

海外の事例には、そのような問題の解決策として参考になるモデルがいくつかあります。そのひとつが、アメリカのリタイア

メント・コミュニティというものです。リタイアした後、暖かい所でゴルフ三昧の老後を過ごすこともできます。フロリダにあるザ・ビレッジという場所では、1500ヘクタールの敷地にシニアが5万人も暮らしています。移動は電動カートで行いますが、それぞれのカートは、ベンツ風、ジャガー風というように、自分好みにデザインされています。私たちのスタッフが視察に行きましたが、日本から来た視察団を引率するのは事業者ではなく現地の居住者でした。居住者が、「おらが町を見てくれ」と案内してくれたのです。田舎にあるので生活コストは安く、住宅は1000万円位からです。ゴルフも全て無料です。このような活き活きとした町では、先ほど述べたように夫婦が煮詰まるということもないわけです。奥さんはフラダンスで旦那さんはゴルフ。食事も付いているので奥さんの家事負担も減る。食事は皆と一緒に食べるので二人で煮詰まるリスクはなくなる。集って暮らすことで夫婦関係も悪くならないし、生活コストも安くなるのです。

### CCRC (Continuing Care Retirement Community)

しかし、介護が必要になった時に、せっかく買ったコンドミニアムを売らなければならない事態が生じ得ます。そこで出てきたのがCCRC (Continuing Care Retirement Community) です。CCRCでは、元気な時から介護が必要になるまで一緒にいられる。これがアメリカには2000か所存在し、60万人が住んでいる。市場規模は3兆円にもなる。立地も、都市部のタワー型もあれば、郊外型もあれば、海や山の近くのリゾート

型もある。あらゆる立地で生活できる。このような住まい方の更なる利点は、介護になっても家賃が変わらないということです。日本だと、介護が必要になるといくらかかるかわからない。しかも老人ホームだと介護の上乗せ費用があります。今の老人は死ぬ時に多額の預貯金を残して亡くなっています。それはやはり、将来が不安だから溜め込むわけです。しかし、家賃が変わらないのであれば、月々いくら払って 20 年生きれば大丈夫だと思えるわけです。つまり予測可能 (predictable) なのです。今の日本では将来を予測できない。私たちが学ぶべき非常に良いモデルであると言えます。

それともう一点。ゴルフ三昧の老後というのは、果たして体にいいのでしょうか。暖かいフロリダやカリフォルニアでゴルフをやって 20 年経ってどうなったかというところ、アルツハイマーが増えたのです。体の元気はあっても、頭の元気と心の元気がないと人は衰える。ですから、ゴルフ三昧の老後のご用心です。特に日本人は休暇を取ると 3 日位ですぐに日経新聞が読みたくなる。知的刺激がないと衰えるのです。

### シニアが学び、教える

そこで最近では、ゴルフ場だけではなく大学の近くにもこのようなシニアのコミュニティが増えています。私が 2 年前と 4 年前に訪問した CCRC は、ダートマス大学という名門校の近くにあり、400 人が住んでいます。平均年齢は 84 歳ですが、寝たきりは 2 割しかいません。アメリカの平均寿命は 70 歳代ですから、平均寿命を遥かに超える人々が元気に暮らしています。そして大学にも通っているのです。例えばカリ

フォルニア大学デイビス校の近くにあるユニバーシティ・リタイアメント・コミュニティ。大学校舎と同じような赤レンガの建物に 400 人が暮らしていて、高齢者も大学で歴史や文学などを学んでいます。自分の一生を本にするという自分史の講義が特に人気があります。

さらに、シニアが学ぶだけでなく、シニアが教えることもあります。例えば投資銀行に務めていた人が学生向けにファイナンスを教えたり、エンジニアをやっていた人が物づくりを教えたりするわけです。シニアが学生に教えるのは、学生にとってありがたいことです。就職活動をしていた学生時代を振り返ってみると、社会のことがよくわからなかったのではないのでしょうか。ですから、酸いも甘いも噛み分けたシニアが学生に教えると、学生もありがたいし、シニアにとってもありがたい。福岡にある女子大学でこの話をした時に聞いたのですが、今の女子大生が聞きたいのは必ずしも肩肘張ったキャリアウーマンの話ではないのです。子育てとか共働きとは何か、家庭に入るとは何かといった話も聞きたい。何も華麗なキャリアの話だけではなく、色々な方々が若い世代に伝える事を持っているということです。そして教えることが老化を防ぐのです。

日本の話になりますが、私の地元である東京都大田区の久が原小学校には、歴史の時間にゲストティーチャーが町の歴史を教えるという制度があります。83 歳になる私の父親は、東京大空襲で家が丸焼けになり、頭から水を浴びて家財道具を運び出した話を小学校 6 年生にしました。その話を聞いた 6 年生が書いた感想文を見せてもらいま

したが、なかなかいいことを書いているのですね。さらに6年生がチームを組んで、おじいちゃんの話はこういう事だったのですねという発表会をする。そこに子供のお父さんやお母さんも参加する。今の6年生はパワーポイントを使って発表するらしいのです。そうするとお父さんお母さんも面白い。「なぜ戦争が起きたのですか」みたいな直球の質問がお母さんから来る。そうすると先生の授業も白熱するし、何よりも私の父親が嬉しい。ぜひまたやりたいので、地元のおじいちゃん同士で町の郷土史を作ろうということになるわけです。そうすると、デジカメを買い替えたり、パソコンを買い替えたりする。年を取ると「ありがとう」とか「おかげさまで」という言葉を聞くことが少なくなりますが、そのような言葉が貢献欲求や承認欲求を満たし、老化を防ぐ。そしてそれが消費にもつながるのです。アクティブシニアのマーケットについてよく言われるのは、やれ海外旅行だ、やれスポーツカーだと、いわゆる放蕩欲求や享楽欲求ばかりです。しかし、これらは誰に聞いてもすぐ飽きる。大事なのは誰かの役に立っているという実感の貢献消費、承認消費なのです。

### 大学連携型 CCRC

またアメリカに話を戻しますと、2000あるCCRCの内、大学と連携したものが80から90あります。ラッセルカレッジという破綻寸前だった大学が、敷地の中に作った大学連携型CCRCがラッセル・ビレッジです。例えると、三鷹ネットワーク大学が敷地内に老人ホームを作るようなものです。これが逆転満塁ホームランになり、今や待

機者が出るほどの人気になっている。入居条件として、年間450時間の授業を取らなければいけません。450時間といえば1日1限でも足りませんね。次に紹介するのがフロリダ大学近隣のCCRCです。フロリダ大学は、トータルフィットネスが強みです。徹底的な予防医療・健康指導・食事・運動をフロリダ大学がサポートする。要は、杏林大学が持っているすべてのノウハウを老人ホームに注ぎ込むようなものです。最後に紹介するのがスタンフォード大学です。ここのクラシック・レジデンスは、運営をホテルのハイアットに委託しています。ホテル業界では、実はハイアットもリゾートもシニア住宅に参入している。もし介護ホームに入居したときに、ホテルが運営していると安心するのではないのでしょうか。

日本のシニアには「年賀状問題」があります。シニアが将来住み替えたり移住したりする時に気になるのが年賀状なのです。たとえば、「このたび有料老人ホームまほろばの里に移住しました」とか言うのと、いかにも都落ちという感じがする。たとえばですが、「このたび私は北海道大学札幌ビレッジに移住しました。元エンジニアだったのでそこに若者向けに物づくりの講座をやっています」であったり、「慶応大学湘南藤沢ビレッジに移住しました。中国に赴任していたので今留学生向けのホストファミリーをやっています」とか、あるいは「杏林大学アクティブヘルシービレッジに移住しました」と言えれば自信が持てます。ここで再び学んでいるとか、学生と一緒に何かやっているということや年賀状に書けるような老後が大事だと思います。

**老後に必要な「きょうよう」と「きょういく」**

リタイアした人にインタビューしますと、特に男性は年賀状に書くことが無くなってしまふ。そして蕎麦打ちに走る傾向がある。年賀状に書きたくなるような老後というのが条件なのです。リタイアした人が教えてくれたのが、老後に大事な「きょうよう」と「きょういく」です。それはカルチャーやエデュケーションの「教養」「教育」ではなく、「今日用があること」「今日行くところがあること」なのです。公立の図書館に行くと、スーツを着たおじいちゃんが多数いるわけです。どこか行くと言って奥さんに言って、図書館に行くというような人が多い。大事なのは今日用があること今日行くところがあること、そして先ほど述べたように、誰かから「ありがとう」「おかげさまで」と言われることです。ゴルフもやるけれども、大学の授業の最前列でシニア学生をしたりする。あるいは働いている高校生のためにみんなで少しずつ、例えば1万円ずつ奨学金を出すというようなことも考えられます。500人集まれば500万円集まる。

それと、異性を意識することも、集って暮らすことの良さです。たとえば単身の男性が入ってくると女性はきちんとお化粧をします。資生堂が、化粧が認知症に効くとしているのはそういうことなのです。気が張るのです。そして単身の女性が入て来ると男もお洒落になります。それまで適当な身なりだったお爺さんが急に眉毛や鼻毛を整えたりするのです。つまり、異性を意識するということは大事なことなのです。

もう一つは悲しみの共有です。年を取って大変なのが、やはり配偶者を失ったりペットを失ったりという時です。その時に、一

軒家とかマンションに住んでいるとガックリ来てしまうわけです。私が CCRC に視察に行った時に、数週間前に旦那さんを亡くしたという女性が歩いていました。そうすると、共住者が集まって来て彼女のことを慰めてあげるのです。2週間後には、旦那さんがジャズ好きだったので、ジャズコンサートをするとのことでした。そのようなことは、集って暮らしているからこそできるのです。楽しいことを共有するのは簡単ですが、配偶者やペットを失ったというようなときこそ、集って暮らしていることの良さが出るのだと思います。

**日本版 CCRC 創設に向けて**

そこで出てくるのが、そのようなところに入居しているのは一部の金持ちだけだろうという議論です。しかし実はそうではないというデータがあります。夫婦の世帯収入で見ると、年収で100万円から300万円のところが3割もある。夫婦で400~500万の世帯収入が主体ですが、これはきちんと働いて貯金と年金があり、自宅を売却したり転貸したりすることによって借りるのは可能です。決して一部の金持ち向けではない。一方で日本の今のシニアの住宅を見ると、普通のサラリーマンが絶対入れない超高級物件か、ネットカフェのような小さな部屋で施しを受けるかのようなものしかありません。ミドル向けのマーケットが空いているのです。皆さんがわくわくして入りたくなるような物がまだ無い。しかし、逆にそれがチャンスなのです。三鷹の地で杏林大学と連携した CCRC が何かできるのではないかと思います。

もう一方で、お金の問題を考える必要が

あります。高齢者の問題は3つあります。それは、お金の不安、体の不安、心の不安です。「年金はこのままで大丈夫だろうか」「介護になったらいくらかかるかわからない」というようなことがお金の不安です。体の不安というのは、膝が痛い、腰が痛いとか、内臓が悪いというようなことです。心の不安というのは、「誰かの役に立っていないのではないか」とか「迷惑をかけたくない」というようなことです。特にお金の不安でいうと、定期預金・普通預金の金利は今約0.02%です。皆さんがせっかく稼いで預金したお金がそんな低金利で運用されているわけです。それで国債を買っている。本来は有望な産業に融資されるべきでしょう。

一方アメリカでは、ヘルスケア REIT と呼ばれる、先ほど述べたような CCRC や老人ホームに特化した金融商品があります、一般の投資家も買え、平均利回りが約6%です。それなら買いますね。そのような商品を作らなければいけない。例えば新潟のある信用組合では、健康診断をやって改善が見られれば金利が0.1%上乘せされるというすごい商品があります。自分の健康データを持って行って、体脂肪でも血圧でも改善されれば金利が0.1%上乘せされる。長野のある信用金庫の「健康寿命延伸特別金利定期積金」という商品は金利が0.2%で、これも一般的な金利の10倍です。健康診断を受けるとというのが条件です。

なぜそのようなことをしているのでしょうか。これからの三鷹でもそうですが、高齢化が進むと医療費が確実に上がる。検診を受けることによって、成人病の約3割、癌の3割は予防できるのです。市役所にとっ

ては、将来の医療費高騰を防ぐためにも検診を受けてもらうことがとても大事なのです。だから、シニアの体の不安やお金の不安を解消するような金融商品が今後重要で。それを三鷹でもやりませんか。このような大学連携型の CCRC は、四方一両得です。市民は健康や生き甲斐を持てる。公共は、雇用が増えて税収が増えて医療費も抑制できる。大学も教育・研究や地域貢献になる。産業も単なるシニア住宅だけでなく、食事、レクリエーション、資産運用、生涯学習といった様々な産業が関わってくる。こういったものを日本でもやるべく、今三菱総研では日本版の CCRC モデルを考える作業を進めています。三鷹でもぜひやりませんか。

#### 地方への移住というライフスタイル

一方で、移住の試みも最近かなり動き始めています。私は高知の移住推進協議会の委員を務めています。高知県への移住は今倍々で増えているのです。一昨年で200人、去年は400人、今年は800人から1000人行くだろうと思われま。食事が美味しく、物価が安い。さらに、高齢化が進んでいるため病院や介護施設がこれから余る。さらに男で龍馬好きの人にとっては桂浜など堪りません。それから秋田では「秋田プラチナタウン研究会」が発足して、都市部からの移住者UターンやIターンの拡大を目指しています。私はこれを「逆・木綿のハンカチーフ」と言っています。「木綿のハンカチーフ」というのは太田裕美の歌で、都会に憧れた男が田舎を捨てて帰って来ないため、女性が木綿のハンカチを送ってくださいという悲しい歌です。これからは逆で、その時都会に行った男がもう一回地方

に帰る「逆・木綿のハンカチーフ」だということ。

田舎暮らしや移住については、男性は意外と前向きですが、女性はあまり前向きでない。というのも、もうご近所に友達がいるからです。そこで出てきたのが「卒婚」という考え方です。卒婚というのは、卒業婚、つまり離婚するほど仲は悪くないけど幸せに別居しているという人が意外と多いのです。秋田の知人は、奥さんは吉祥寺に住んでいて家も吉祥寺にあるのですが、旦那さんは秋田で暮らしています。旦那さんは盆暮れ正月には東京に帰って来て、奥さんは春から夏の季節の良い時に秋田に行ってくる。お互い離れて暮らしたら意外と仲良くなったのです。ペットとか孫の写真を携帯とかパソコンでやるので、IT 能力も高くなりました。夫婦で一緒に移住するだけでなく、単身移住もあり得るという暮らし方です。

次に、回遊型居住という考え方です。例えば、春と秋は三鷹に住んで、夏は涼しい信州や北海道に住み、冬は暖かい沖縄や高知に住む。ストックは沢山余っているわけですから、それを今は低コストでできるのです。大学のセミナーハウスも学生が少ないからガラガラです。かんぽの宿や破綻した旅館もホテルも全国多数あるわけです。

沖縄は年間 3 万人の移住者がいますが、6 割が 3 年以内に帰って来てると言われています。それは、毎日が日曜日だからです。そこで誰かに頼られるような生活ができていない。そうであれば、地域の担い手になるべきです。それがシニア・ワーキングホリデーというものです。高知の場合だと、ゆずが海外で非常に評価されているのに、

海外輸出の方法がよくわからない。また他の地域では、産学連携で作った吟醸酒があるのだけでも、東京のレストランや百貨店がわからない。今お手伝いしている地域でいえば、アメリカに 1 個 10 ドルで売れるような高級リンゴが取れるのだけでも販路や売り方がわからない。販路開拓の担い手はいつも必要です。そのような農業法人が大きくなると、ちょっとした経理とかちょっとした人事の事務スタッフといった人手が常に足りない。そのような働き場所というのは全国各地にあります。回遊型居住で少し働いて年金プラスアルファの収入が入り、誰かから「ありがとう」と言われるようなライフスタイルができるのではないかということです。

#### 若い世代から共感されるテーマとは

そこで皆さんの持っている知見ですとか人脈や経験が若い世代に役立つのです。いま三菱総研でそういうシニアの知見を高校生に教えることに取り組んでいます。元エンジニアでもの作りをしていた人であったり営業マンであったり、色々な経験をしてきたのですが、うまくいく講座と失敗する講座がある。若い世代から人気がなかったテーマには共通点があります。「君たちに伝えたいこと」というテーマは大体評判が悪い。なぜでしょうか？それは上から目線、武勇伝、自慢話で、しかも今あまり役に立たないことが多いからです。一方で人気のある教室のテーマは、「君たちと一緒に考えたいこと」「君たちと一緒にやりたいこと」です。共感されるというのは、主語が I ではなく We になることですよね。伝え方が大事であって、皆さんが若い方と接すると

きに「俺の経験では」とは言わないほうが良い。

それでは少し頭の体操ということで、大学の近くに住んで、もしもう一回大学に行くとしたら何を学びたいか考えてみてください。この話をあるところでしたら、天文学を学びたいと言う人がいました。自分はずっと経理とか人事をやってきたので、今度は理科系を志してみたいと。どうでしょうか。宇宙、美術、歴史、宗教、あるいは英会話、あるいは農業とか土いじりとか。この話をある大学のシニア大学でした後に、自分自身も生徒として倫理学の授業に出たのです。倫理学の授業は、18か19の頃はずまらなくて寝ているしかなかった。けども、今年48になると、大学教授が「なぜ人はコンプレックスを持つのか」を語る講義を聞いて、結構染み入るものがありました。18や19の子供にはわからなかったことが、48の中年になると意外と染み入るといえるのは、つまりは一般教養とか歴史とか美術とか宗教とか倫理とかは、年を取ってからのほうが面白いということなのです。ですから大学はなにも18から22の場ではなくて、あらゆる世代の場なのです。特に三鷹はこうした知的志向や世代交流の面で優れていると思います。ここでは、学んだことを生かすようなモデルを作っていくのが大事ではないかと思います。

### ヨーロッパのアクティブシニア事例

再び海外のアクティブシニアの事例を見ていきましょう。まず、デンマークにエコビレッジというのがあります。私は3年前に訪問しましたが、もともと貴族が住んでいた400ヘクタールの土地に、150人の多

世代が住んでいます。おおよそ臨海副都心くらいの土地です。老いも若きも住んでいて、有機野菜の栽培、風力発電の売電、木材の加工・販売などを行っています。その高齢者は、敷地内の幼稚園で働いている人もいれば、デザイナーとか教師もいる。ミニコンサートとかミニギャラリーとかも行われます。このような多世代コミュニティのひとつの良さは、子供の創造性や対人能力を高めることです。

もうひとつの北欧の事例がスウェーデンです。スウェーデンには退職者の派遣事業があり、65歳になっても働きましようとしています。たとえば元学校の先生が、ロシアからの移民の子にスウェーデン語と英語を教えている。芝刈りをしたり、元会計士が会計の業務を手伝う。現役の人の仕事を奪わないために、朝早くとか土日とか朝や夜に仕事をなさるそうです。そして利用者は利用料金の50%が税控除できる仕組みになっています。つまり、派遣された高齢者に対して、ある家庭が年間20万円払ったら、その家庭は50%の10万円を税控除出来るわけです。さらに、シニアは働いた分の所得税の減税がある。日本ではすぐ「何とか手当」を配ってしまうわけですが、北欧では減税が大きな役割を果たす。手当や補助を配っているだけでは、冒頭で述べた「40分の38問題」は解決しないのです。税控除の効果は結構大きい。フランスではベビーシッターも税控除できます。ユーザーは10万円払ったら5万円控除できるのです。成功の秘訣は、高齢者をプロとして接することです。いまシルバー人材センターで多い業務は、駅前の放置自転車の並び替えとか公園のゴミ拾いとか庭木の剪定とかです。

これはあまりやりたくない仕事ではないでしょうか。ましては年賀状に「私はいま駅前の放置自転車を並び替えている」など書きたくない。そうであれば、シルバー人材センターではなく、ある程度専門能力を持った人たちをプロとして接するような「プラチナ人材センター」みたいなものを日本でも作りたいと思っています。

もうひとつのヨーロッパの事例は、フランスです。フランスでは、独居老人やお年寄り夫婦と学生と一緒に住ませようという世代間同居が進んでいる。2003年の猛暑では、ひと夏に15000人も亡くなりました。そこで事態を重く見たフランスの政府が、「一つ屋根二つ世代」という政策を始めたのです。例えばパリ郊外の一軒家に住んでいたとある72歳のおばあさんは、夫を失ってから大きな家で少し鬱気味でした。そこで仲介機関にお願いして、最低3回の面接を経た後に、音大に通う男子学生と同居を始めました。その学生の家賃は、週6日一緒に夕食を食べて夜間在宅するとタダになります。なぜかと言うと、もともとおばあさんはお金に困っているわけではなく、学生が夜間在宅してもらって安心感を買っているのです。そして、若者との同居は、孫ができたようでおばあさんは嬉しいのです。食事を作って美味しいと言ってくれるのが嬉しい。高齢者にとって寂しいのは一人きりの食事です。寂しいから、適当に済ませてしまいます。しかし献立を考えるとボケない。男子学生の方も、実はパリですと孤独だったと。初めてパリの家庭的な暖かさを知ったのです。

ここでは、他人だからこそ上手くいくようです。これが親戚だと、「お前のおやじは

昔から出来が悪かった」とか「もっと金を入れろ」とか変な話になってしまいがちです。他人だと、他人以上親戚未満というか、友達以上恋人未満のような関係になるので良いようです。ちょっとした緊張関係を持って接するからお互いを敬う。さらに良いのは地元の工務店です。家のリフォームの必要性が出てくるため、水回りとか壁紙だとか模様替えて地元の工務店も儲かる。さらに、独居老人の見守りコストが減ることで自治体も楽になる。今まで一軒一軒お元気ですかとやっていたのが、同居してくれば必要なくなるわけです。

これからの三鷹の町もそうではないでしょうか。独居老人あるいは高齢者だけの家が増えてくると、行政の見守りも大変なコストです。古い家が増えてくると、リフォームも必要です。そこで例えば世代間同居があるのです。これはシニアにも学生にも良い。そして地域社会にも企業にも良いという三方一両得のモデルなのです。これがオールドタウン化を防ぐ。しかし、よくよく考えると、これは日本にかつて存在した賄い付き下宿なのです。賄い付き下宿を個人主義で有名なフランス人がやっている。ここがなかなか興味深いところです。

### 世代間同居を成功させる秘訣

世代間同居が上手く行っている秘訣を聞いたところ、仲介機関によるマッチングが要だそうです。きちんと学生とシニアに面接をさせて、単に金をうかせたい学生とか、単に若者をヘルパーとして使いたいだけのシニアは対象としない。お互いが身上書を書いて、クラシックが好きだとか、サッカーが好きだとか、犬が好きだとかというような事をマッチ

ングしていく。さらに契約についても、テレビは何時まで、洗濯機を回すのは何時まで、というように、家ごとに異なる契約書を作る。それと原則として下の世話をさせない。それをするのはヘルパーであり、あくまでも対等な関係を目指します。

インタビューを行った際に、数ある仲介NPOの中でなぜそこが選ばれるのかを聞きました。とても素晴らしい答えをしてくれました。すなわち「単なる不動産仲介ではなく、絆の契約をしている」という答えでした。初年度は0組でやめようと思ったのですが、今は年間250組になっていました。1件成約するごとに、高齢者から6万円、若者から4万円入ってくる。つまり1件10万円です。250組だと年間2500万円の収入がある。設備投資は不要なので、十分ビジネスとしてやっていける。そして、私がプラチナ社会の実現に人生を捧げているのと同じように、インタビューの相手もその仕事に人生を捧げているとのことでした。

フランスには、このような同居、買い物支援、ベビーシッターといった、いわゆる「対人サービス」と呼ばれる市場が約5000億円もある。ここにはハイテクもITもあります。日本ではすぐに物づくりとかITに走りますが、人と人の絆を生かしたモデルが実はコミュニティを強くする。このようなものを三鷹でやったらどうかと考えています。子供が出ていった一軒家、あるいは二世帯住宅だけど、何か理由があって一世帯だけしか住んでいないところは結構あるのです。しかしフランスモデルをそのまま受け入れるのは難しい。襖をガラッと開けられたら嫌ではないでしょうか。そうであれば、二世帯住宅の活用ですとか、隣の空き家に若

者が入って隣のお年寄りと一緒に食事を食べるといったことが考えられる。

あるいは、集合住宅モデルもありえます。低層階にシニアが住んで、高層階に若者あるいは子育て世代が住むというようなモデルを作ってあげる。1階で食事を一緒に食べて買い物支援を若い人がやってあげる。神田の小学校の跡地に最近できたマンションがその例です。地域のお手伝いすることを条件に、学生の家賃を格安にする。そのように、高齢化するコミュニティにうまく学生が関わり、アクティブシニアと触れ合って町を強くするというのが一つのモデルであると思っています。

このような話を学生にすると前向きです。一方で、意外とシニアが怖いと躊躇するのです。それを解決する方法はないだろうか。フランスで成功したのは、キリスト教の影響が大きいように思われます。しかし日本では宗教はなかなか難しいと思うので、「この人とだったら大丈夫」というフィルターとしてひとつ考えられるのは同郷です。例えば、福岡出身で三鷹に住んでいるおじいさんおばあさんの夫婦のところ、福岡出身の杏林大学の学生が同居する。これから杏林大学は八王子キャンパスから三鷹へ移転しますから、ものすごい数の学生が三鷹へ来るわけです。まずは同郷、そしてもうひとつは大学や高校の同窓です。地方に行つて思うのは、日本は同じ高校の絆が強い。同窓・同郷というのが比較的良いフィルターになるのではないかというのが私のアイデアです。

#### 日本国内の地域的取組み

日本の他の地域では何をやっているの

しょうか。愛知県にある中部大学が私のレポートに共感して取組みを始めています。中部大学がある愛知県春日井市には、高蔵寺ニュータウンがあります。多摩ニュータウンと同様にオールタウン化が深刻で、孤立死や独居老人問題があります。さらに愛知県は戸建が多く、6LDK とか 7LDK とかの豪邸が多いのですが、1 人とか 2 人とかで住んでいる。そのような家は庭が荒れ放題なのですぐにわかります。手が回らないのです。ここで、先ほど述べたような世代間同居、あるいは大学連携型 CCRC をやりたい。

ただし、いきなり同居は難しいだろうということで助走期間を置き、3 泊 4 日の体験型ホームステイをしました。3 泊 4 日すると、人となりがわかってくる。これなら将来一緒に同居してもいいとかそういう助走期間をやっている。終了後に振り返るのですが、反応はとても良いです。学生の声では、料理の作り方を教えてもらったり、就職の悩みの相談に乗ってもらったり。例えば玉ねぎを切ったら水にさらすことを初めて知りましたとか。どこに就職するかみたいなのを話すと、僕は電力会社の役員だったとか、新聞記者だったとかいう人がいるわけです。シニアの方も、パソコンや携帯電話を教えてもらったりします。このような交流を行ったあと最後まで帰らないおじさんがいるので、あとで聞いたらひと月前に奥さんを亡くしたとのことでした。そのような人達が集う場所が大事です。そこで中部大学が今年から始めたのが、アクティブ・アゲイン・カレッジというシニア大学。そこでシニアが学びながら集う場を作り、多世代を交流させる。

また、立教大学にもセカンドステージ大学というシニア大学があります。50 歳以上が対象で、全員ゼミにも入る。新聞委員とかレクリエーション委員を決めて、毎回レポートを書かなくてはいけない。学ぶ内容は、高齢化、一般教養、コミュニティビジネスというのが大きな 3 本柱です。もう一回大学に通って、大学生と一緒に授業も取れる。皆さんとても生き生きとしています。ゼミ合宿を清里で行っていて、最終日はキャンプファイヤーとフォークダンスをするらしいです。もう一回青春を楽しむ。こういうものを三鷹でも出来るだろうし、アクティブシニアがどんどん地域に出て行くべきだと思います。

### シニアの地域デビューのポイント

しかし、なかなか上手くいかない人がいる。私は普段、老人ホームとかシニアのコミュニティに行くと色々な方々と会うのですが、過去の自慢話ばかりとか、あるいは行きたい気持ちはあってもちょっと一歩踏み出せないとか。何かやろうと思って地域に行っても、自治会長が 80 代ばかりだから 65 歳だと子供扱いされたりする。やりたい気持ちはあるけれど、どこに行けば良いのかわからず、ついついパチンコ屋に行ってしまう人がいます。

アクティブシニアの地域社会デビューをどうするのか。昨年 12 月に NHK のクローズアップ現代で、「団塊パワーを活用せよアクティブシニアが地域を変える」という番組にゲストで出ました。地域社会デビューが上手く行かず困った方々を知っているので、テレビに出てくださいとお願いしたのですが断られました。そこで NHK の誇る

エキストラ陣が白熱の演技をして、どのような人が失敗するのかを演じてくれたのです。例えば、話を遮って「私は何とか会社の部長をやっていた」と突然過去の自慢話をする人。次に、派閥を作る人たち。学生運動をやっていたから、敵がいないと燃えないというようなタイプです。あと、女性がリーダーだと不機嫌になってしまう男尊女卑のおじいさん。このような人たちは会社にもよくいるのです。

一方で人気がある人には、「いま何かに夢中になっている」という共通の特徴がある。水墨画に夢中だとか、コミュニティビジネスに夢中だとか、歴史の勉強に夢中だという人に人気が集まる。大体、汗をかいて恥をかいている人が、人気がある。老人ホームでは、得てして嫌われる三大職種があります。元大学教授、元公務員官僚、そして元大企業の役員です。アクティブシニアは、過去を語らず今を語れということですね。大企業の役員であろうがなかろうが、今を語る人はいつも人気がある。過去を語ってばかりではいけないということに気をつけなくてはなりません。

### 一歩踏み出せない層へのアプローチ

これからの三鷹モデルで大事なものは、一歩踏み出せない人をどうするかです。何か恥ずかしい、躊躇してしまう、地域の行事なども出ようとしてもなかなか出られない。きちんとした人でも、そういう人が実は多い。シニアの中には、どこへ行ってもやっつけていける人もいれば、どこへ行ってもやっつけていけない人もいますが、問題は真ん中のボリュームゾーンです。アクティブ層の下にいて、一歩踏み出せない「潜在アクティブ層」がたくさんいます。その人達がどん

どん引きこもってしまうのが三鷹にとって最大のリスクなのです。引きこもって鬱になって薬をたくさん使って寝たきりになると困る。このような人たちに、どんどん外に出てもらわないといけない。

そのためにはちょっとした強制力とインセンティブが良いと思います。「このようなことをやると良いことがあります」というのがインセンティブです。たとえば、三鷹ネットワーク大学に通ったり、杏林の生涯学習に通ったり、あるいは世代間同居したりする人には、住民税が安くなりますとか相続税が安くなりますとか。そのようなことをしていれば、間違いなく健康状態はいいはずですよ。そうであれば医療費を安くするとか。そこでは補助金は不要でしょう。

一方で、ちょっとした強制力も大事です。先日も長野県の公民館を訪問しましたが、公民館に来る人はいつも一緒です。本当に来てほしいような、少し困った人が来ない。それはやはり強制力が必要です。たとえば「第二義務教育特区」などどうでしょうか。6歳で義務教育があったように、65歳以上にも義務教育制度を作る。三鷹の課題について、高齢化について、あるいは一般教養について学ぶ。日本人は、義務にすると、しょうがないなと思いつつも結構燃えてしまう人が多いのです。そして、そういう人は医療費を安くしましようといったことができるのではないか。アクティブシニアのマーケットは10年後に30兆円位の市場になります。学ぶ、働く、極める、装う、暮らす、出かける、改める、住み替える、若返る。みんな前向きな言葉です。見守りとか介護とか寝たきりとかではないのです。このような前向きなキーワードが大きなマーケッ

トになるということです。

### プラチナ社会を阻む「職場の不条理」

このような話を色々なところでしてきましたが、場によって反応が違う。反応が良いところだと「やろうぜ」となりますが、駄目なところに限って「そんなのは無理だ」とか「出来っこない」というような反応です。日本は制度が違うとか、この地域は特殊だとか、出来ない理由ばかり言うのですね。このような「否定語批評家症候群」が最大の問題です。大事なものは必ず改案や代案を出すということです。否定や批判は結構ですが、必ず改案や代案を出す。次に、「多忙型先送り症候群」。よくあることです。忙しくて出来ないと考えてしまう。あるいは、しがらみがあってできないというような「一步踏み出せない症候群」。縦割りが強すぎ、各部門の言葉を横通しで伝えられる人がなかなかいないという「職場通訳不足症候群」。同じ日本語を話していても話が通じないのです。あるいは、お酒の席では雄弁なのに職場だと急に黙ってしまう「居酒屋弁士症候群」。私の話が終わったあと夕方飲みに行って、「さっきの松田の話だけどさ」と盛り上がってしまう人がいるのですが、そういう人に限ってその場では何も言わないわけです。私は居酒屋弁士が悪いと言っているわけではありません。酒の席でリラックスしているので良いことを言っていることも多い。要は、それを実行しようということです。

### 三鷹の魅力を活かして

ぜひ、三鷹の魅力を活かしてどのような多世代コミュニティを作るのか、どのよう

な事をやりたいか、自分はそこで何を担うのかということを考えてください。ここまでは、「海外に学ぶアクティブシニア」ということで、アメリカのリタイアメント・コミュニティですとか、デンマークのエコビレッジですとか、スウェーデンの高齢者派遣ですとか、あるいはフランスの世代間同居などについて述べてきましたが、海外がすべて良いということをお願いではありません。コミュニティの強さは、実は日本にあるのです。日本は自信を持つべきなのです。江戸時代にアメリカから日本にペリーが来たとき、下田の町の清潔さがアメリカより進んでいることに驚きました。あるいはレイモンド・アンウィンというイギリスの都市計画家が、1909年の論文の中で、「我々の同盟国の日本では桜の時期に花の下でみんなが集う。これを大英帝国は学ぶべきだ」と言っているわけです。要は、花見というのがコミュニティの活性化に役立っている。日本人は純真で礼節があるとジョアン・ロドリゲスは言いました。さらには、フランシスコ・ザビエルも、日本人は好奇心旺盛で知識に飢えている、今まで見たどの国より優れているということを述べました。やはり日本人はもっと自信を持ってよいのです。そしてコミュニティの強さは日本に本来あったものなのです。

### 職場と老後の3大モチベーション

冒頭で触れた「モチベーション」「生きがい」「やる気」について述べると、三菱総研が様々な職場で行った調査によれば、職場のやりがいや生きがいというのは主に三つに集約される。給料や肩書きもありますが、どのような企業規模・職種でも、大体以下

の三つに集約されるのです。

一つは、「自分が成長している実感」。これは老後も一緒なのです。現役であれば営業マンとして、あるいは研究者として成長している実感。老後も、英語がうまくなるとか、何かを学んで自分が成長しているという実感が大事です。

二つ目は「誰かからの気づき」ということです。「あれは良かった」とか「いまひとつだった」というフィードバックを受けているとき、人はモチベーションが高くなる。

三つ目は「深い話し合い」。これが非常に重要です。職場やコミュニティで、満足度の高い深い話し合い、言い換えると青臭い議論ができてきているのかということです。思春期がもう一回来てしまったかのような話し合い、たとえば「俺たちは何の為に生きているのか」「これから60代をどう過ごすべきか」「三鷹はどうあるべきか」「わが町はどうあるべきか」というような青臭い議論をしているところは、モチベーションが高い。これは、実は現役も老後も一緒です。「昨日のテレビドラマはどうだったか」とか「会社は今期どうするのか」とかの薄い話でなく、深い話し合いができる場所というのがやはり元気です。

以上の三つが重要です。心理学者マズローは、人間の欲求には5段階あると言っています。「生理欲求」は寝たり食ったりすること、「安全欲求」は雨風しのぐこと、「親和欲求」は誰かとつながっていること、「承認欲求」は、「ありがとう」とか「お陰様で」と言われること。そしてその上に「自己実現欲求」。老後とかシニアになると、すぐに下の方の、見守りとか介護に行ってしまうわけです。しかしそうではないでしょう。

皆さん元気だし、誰かとつながってほしいとか、誰かの役に立ちたい。上位の欲求である親和欲求や承認欲求をどんどん高めることが大事だということです。

## まとめ

最後にこれまでの議論をまとめます。第一に、シルバー社会でなく「プラチナ社会」。第二に、シニアは社会のコストではなく担い手だと考える。第三に、アクティブシニアは過去を語らず、今を語る。「君たちに伝えたいこと」ではなく、「君たちと一緒にやりたいこと」を語る。第四に、多世代の視点が重要。高齢社会の誤解は「高齢者・会」という高齢者のためだけの社会という誤解です。高齢社会というのは、若年層、子育て層、ミドル層を含めた多世代のための成熟社会であるべきです。これまで紹介してきた事例は、大学連携型とか世代間同居とか、いずれも子供や若い世代が関わっています。五番目は、大学街の可能性です。大学街、三鷹の特徴をいかに活かすか。多世代が交流して共創する魅力的な大学街を、これから三鷹周辺で作っていける可能性が極めて高いということです。六番目は制度設計です。先ほど述べた第二義務教育特区ですとか、事業者や利用者には減税があるとか。あるいは、例えば三鷹の地で市のために50時間働いたら、その50時間を自分が将来介護になった時に使えるというような時間制。お金ではなく時間を貯金しているようなものです。そこには補助金は不要なわけです。それは、特区のような形でこの地区では出来るはずですよ。そして最後が、「深い話し合い」です。そのためにも杏林大学や三鷹ネットワーク大学などが揃ってい

ます。こうした場でどんどん深い話し合いをして頂きたい。そしてこれまで述べてきたような夢のあるアクティブシニアの暮らし方というのは、一人や一団体ではなかな

か出来るものではない。市民、若い世代、シニア、さらに企業、大学、NPO、自治体が連携して手を携えて一歩踏み出すということ。それが大きな一歩になるのです。