

# 長い老後をどう生きるか

## 人生80年時代をむかえて



男の自立——社会的には職業人として自立し、経済的にも家族を

### 男の自立は まず家事から

自立を確保するためには、まず健康であることが必要です。健康づくりは他人に頼るべきものではありません。自分自身の努力の成果として現われてくるもので、その意味でも健康は自立自助の基本といえます。

### 健康は自立自助の基本

人間であればだれしも、死ぬまで自立自助の精神で、つまり他人のお世話にならずに過ごしたいというのが一つの目標であり、願いであると思います。

長い老後をどう生きるか——「人生八十年」時代をむかえて、わたしたち一人ひとりが真剣に取り組まなければならない問題です。

日本人の平均寿命は大幅に延び、現在六十五歳の人の平均余命（あと平均して何年の余命があるか）は男性で約十六年、女性で十九年です。いまや「余生」というような人生五十年時代に

つくられた考え方や生き方は、大きな見直しを迫られています。人生八十年時代の豊かな老後生活とは？ 三浦文夫・日本社会事業大学教授にお話を聞きするとともに、家庭、地域社会で活躍する二人のお年寄りをルポしました。

抱えて人並の生活を維持している人が、こと日常生活の面では奥さんにつきかり依存している場合が少なくありません。家事や近隣社会の付き合いはことごとく「女房任せ」で、自分は「仕事人間」を決めこんでいるのです。これでは、一人の人間として自立しているとは言えません。生活者としての存在感が希薄なのです。

### 自立への挑戦

## コミュニティづくりの

## 先頭に立とう

日本社会事業大学教授 三浦文夫

ところが、定年後の長い老後生活では、仕事よりも、日常生活と向き合うことが次第に多くなりま

はありません。これまでに培ってきた豊かな知識と経験を、広く社会のために役立てていただきたいのです。

### 行政が 肩代わりできない面

女性の自立は社会的なものですが、男の場合は、自分自身の自立の問題であり、ひいては老後をどう生きるかにつながる大事な問題なのです。

### コミュニティづくりを 担う

コミュニティづくりには、その地域に長く住み、しかも十分な余暇があり、豊かな社会的経験をもち人が適しています。

これらの条件を最もよく満たしているのが、ほかならぬお年寄りの皆さんです。大いに地域社会活動に取り組んでいただきたいと思っています。そうすることが一方では自分自信の生きがいの創造にもつながるのです。

お年寄りの豊かな知識と経験が十分に生かされないのは、大きな社会的損失です。

コミュニティづくりの中心的な役割は自分たちが担う——そういう自覚をお年寄りの皆さんにぜひもっていただきたいと思っています。

(談)