

# QOL(生活の質)の向上は社会と「コネクト(つながり)」し続けること

第一生命経済研究所 代表取締役社長 丸野 孝一

「長寿」は本来喜ばしいことですが、「人生100年時代」と聞くと、その長さに漠然とした不安を抱く人も多いでしょう。しかし、人生を長さだけで考えるのではなく、質的な面=QOL(quality of life)を高めることで、心豊かになったり、より良く生きられるならば、皆が「人生100年時代」を前向きに捉えられるようになるのではないのでしょうか？

QOLは通常、暮らし向き、幸福感、満足感という意味で使われますが、広義には生きがいや人生の価値なども含まれるかもしれません。私は、様々な現状制約のなかで、個々人が「より良く生きている」と主観的に感じる期間、一定期間「幸せ」が続く「well being」が、QOLの定義として一番しっくりくるように思います。

それでは、このQOLを向上させるにはどうしたらよいのでしょうか？東京大学高齢社会総合研究機構(IOG)では、高齢者フレイル予防研究を行っています。フレイルは、「虚弱」や「老衰」と訳されますが、要介護の手前の状況ではあるものの、がんばることで少しでも元気な状態に戻すことができる状態を意味します。IOGの研究では、食事・運動に加え、またそれら以上に「社会とのつながり」を持ち続けることがフレイル予防に効果があり、老後のQOLに高い相関があることがわかりました。端的な事例として、一人で黙々とウォーキングをしている高齢のご主人より、運動はあまりせずとも仲間と楽しくサークル活動している奥様のほうがフレイルになる可能性が低いということです。

高齢者は、定年や身近な人の死、そして自分の身体的な自立度の低下などにより、「社会とのつながり」の断絶が突然起こります。当研究所の「ライフデザイン白書」調査では、末子が就学を終了した人の場合、近所と「親しくつきあっている」と回答した割合は2015年調査で男性16.0%、女性22.6%と、5年前からほぼ半減しています。東日本大震災以降、地域の安全・安心のため、コミュニ

ティの役割に期待する人が増える一方で、単身世帯の増加や女性就業者数の増加の影響もあり、地域のつながりは薄れているのが現状です。

一人暮らしで、社会的孤立や孤独感を感じる人は、性別に関係なく死亡率が概ね1.3倍高まるという調査結果もあります。単身高齢者が増加する傾向が今後も続く中、SNSで簡単に他人とつながる環境となった一方で、つながりを阻害する要因や社会的孤立の長期化は深刻な社会問題になってきています。

それでは、私たちにはどのような解決策があるのでしょうか？たとえば定年後、いままでのスキル、経験を活かし、仕事やボランティア活動などで引き続き社会とつながることができれば、生きがいにもなります。学校で学び直して、新たな職場で働く人もいるかもしれません。

定年後、会社という束縛から解かれ自由を得ても、自分の意思で広義の現役を続けること、言い換えると、社会に参加し続けることが社会的孤立を防ぎ、健康であり続ける必要条件となるのではないのでしょうか。社会とのつながりを持ち続けることは、時として自己主張を抑え社会の多様性を認め、他人とともに汗を流すことで価値を創造していくことでもあります。このように第二の人生も社会とつながり続けることが、心身ともに健康でQOLが向上する条件となるのではないかと思います。

そして企業や行政には、個人が社会とのつながりを維持できるよう、雇用対策はもちろん、ボランティアや地域活動をサポートすることが一層求められるでしょう。第一生命グループでは、『CONNECT 2020』という中期経営計画の下、さまざまな社会課題の解決に貢献する取り組みを展開しています。「つながる」機会、すなわち個人・法人のコネクトを創出し、ソーシャルキャピタルの構築に寄与することで、最終的に個人のQOL向上と社会課題の解決に資することが、新しい企業の役割と考えています。