

人生100年時代に向けた「ライフデザイン」の意識

ライフデザイン研究本部 研究開発室 主席研究員 宮木 由貴子(みやき ゆきこ)

平均寿命の上昇と共に100歳まで生きる人が増加

100歳以上まで生存する人が増加している。この傾向は世界的に認められるが、日本はその最先端をいく。1965年にはわずか198人だった100歳以上人口は、2017年に7万人近くまで増加した。その大半は女性である。今年生まれた子どもの半数以上は100歳を超えて生きるとの予測もあり、100年人生は他人事ではなくなりつつある。

男性より女性のほうが平均寿命が長いと、年が離れていない夫婦では一般に妻が夫に先立たれるケースが多く、残された妻の生活を考えるライフデザインが主流だった。

これが人生100年ともなると親子共々高齢化していくことになり、親(特に母親)より子が先に亡くなるケースも増えると予想される。高齢期を迎える前にガンなどで亡くなる人もいまだ少なくないからだ。

これからのライフデザインで持つべき視点

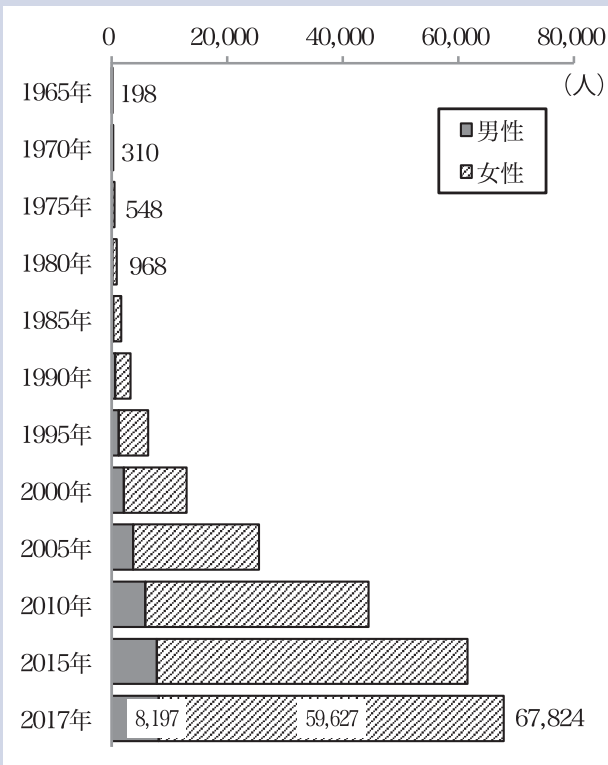
人生100年時代は、これまでのように「子どもがいるから何とかできる」とは考えられない社会であるといえる。

今後のライフデザインにおいては、子どもだけに頼らずに自立的な生活をいかに長く送るかという視点を、元氣なうちから持つことが不可欠である。そして、いざケアが必要となった時も身内のみならずすべてを依存せず、地域のネットワークや外部サービスの利用等を選択肢に入れ、多様な手段を組み合わせ活用していく姿勢が重要だ。

親子の死亡順が前後する可能性に加え、子ども世代が親のケアのために自分自身の生活や仕事に支障を来たすことは、より長寿化が見込まれる子ども世代の老後生活にも多大な影響を及ぼしかねない。

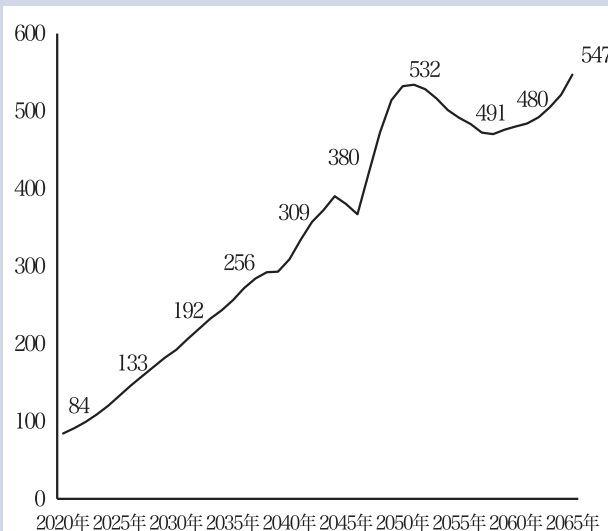
人生100年時代においては、自立的な生活への心がけや努力等、自分自身の生活をどうしていくかという観点に加えて、子ども世代・孫世代の100年人生のライフデザインまでも視野に入れたライフデザインを行う必要がある。

資料1 100歳以上人口推移(男女別)



(出所)厚生労働省「平成29年百歳以上高齢者等について」(2017)より作成

資料2 100歳以上の人口推移推計



(注) 数値は左から順に2020年から5年ごとのもの
(出所) 国立社会保障・人口問題研究所 高齢区分(70歳,80歳,90歳,100歳以上)別総人口及び年齢構成係数:出生中位(死亡中位)推計より作成