

社会的活動がもたらす多様な効用

ライフデザイン研究部 上席主任研究員 北村 安樹子 (きたむら あきこ)

過去最高を更新した平均寿命

2017年の日本人の平均寿命は、男性が81.09年、女性が87.26年と、いずれも過去最高を更新した。長寿が本来喜ばしいことであるが、この発表に戸惑いを感じた人もいたのではないかと。その背景には、自身が健康上の問題で日常生活が制限されたり、医療・介護等を必要とする状況になってからも生き続けることに対する人々の漠然とした不安感があると思われる。

日本では現在、平均寿命が延び続けるのと並行して、介護を必要とする人も増加している。このため「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として定義される「健康寿命」を延ばし、医療費や介護給付費の抑制に結びつけていくことが社会的課題といわれて久しい。2016年の「健康寿命」は男性が72.14歳、女性が74.79歳で、平均寿命との差は男性で約9年、女性では12年以上にも及ぶ。今年3月には都道府県別の健康寿命も公表されて、社会的にも大きな話題となった。

「就労」や「社会参加」による健康の維持・増進効果

「人生100年時代」に向け個人の人生設計を考える際には、自身の健康寿命を延ばすため、健康の維持・増進に努めることも重要になるだろう。

こうした中、近年では60代以降の就労が60代後半期の健康を維持する確率を高めること(厚生労働省「中高年者縦断調査(中高年者の生活に関する継続調査)特別報告」2018年)や、高齢期の心身の健康を維持したり、介護を予防したりする上で、多様な社会的活動にかかわることが有効であると指摘されている(村山洋史「つながりと健康格差」ポプラ社 2018年など)。

そこで、内閣府の調査から60歳以上の人々が行っている「社会的活動」に注目し、活動を行っている人自身が、そ

れらの活動にどのような効用を感じているのかをみてみたい。なお、この調査では「社会的活動(貢献活動)」を「グループや団体、複数の人で行っている社会や家族を支える活動のこと。活動の内容が社会や家族を支える活動であっても、単なる近所づきあいによるものは含まず、現在はたまたま1人で活動しているが、本来は組織がある(組織をつくる予定がある)場合は含む」と定義している。

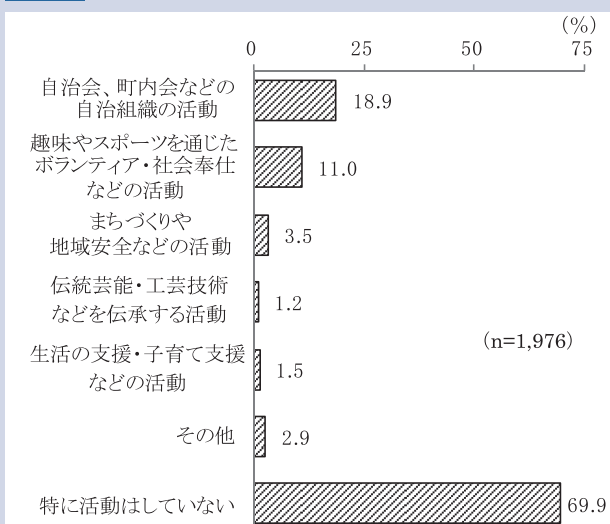
「社会的活動」の実施状況

60歳以上の男女における社会的活動の実施状況をみると、最も多かった回答は「特に活動はしていない」の69.9%である(資料1)。先の定義に基づく「社会的活動」を行っている人は約3割と少数派であることがわかる。

一方、最も多かった活動は「自治会、町内会など自治組織の活動」(18.9%)で、「趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕などの活動」(11.0%)がこれに続く。

また、活動を始めたきっかけでは「自治会、町内会の誘い」(45.7%)が最も多く、「友人、仲間のすすめ」(20.8%)、「個人の意思」(15.6%)、「活動団体からの呼びかけ」(8.2%)などが続いている(資料2)。就業状況別にみると、無職の人では「友人、仲間のすすめ」(23.9%)が有職の人(16.0%)に比べて高

資料1 社会的活動の実施状況<複数回答>

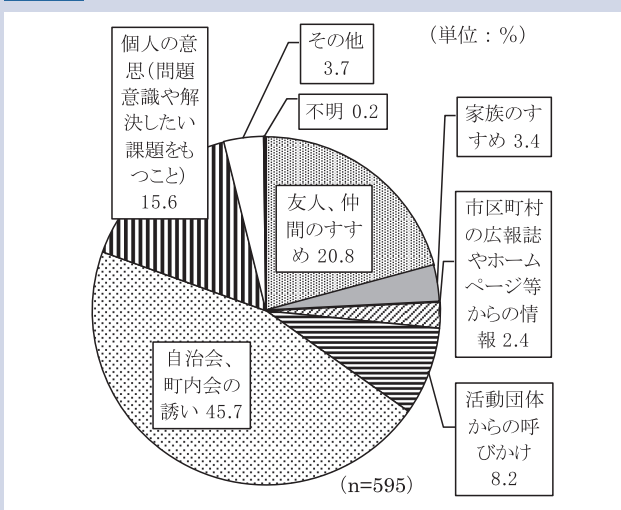


(出所)内閣府「平成28年高齢者の経済・生活環境に関する調査」2017年3月より作成



い。無職の人や退職した人では、有職の人に比べ「友人、仲間のすすめ」がきっかけになりやすいのかもしれない。

資料2 活動を始めたきっかけ



(注)複数の活動をしている場合は、最も力を入れている活動について回答
(出所)資料1に同じ

「社会的活動」の効用を考える

最後に活動を行っている人が、自身の生活にどのような効用を感じているのかについての回答結果をみる(資料3)。

まず、「生活に与えている効用はない」と答えた人は8.1%であることから、9割以上の人は何らかの効用を感じていることがわかる。最も多くあげられた効用は「新しい友人を得ることができた」(56.8%)であり、「地域に安心して生活するためのつながりができた」(50.6%)、「社会に貢献していることで充実感が得られている」(38.2%)などがこれに続く。活動を通じた人との出会いや地域とのつながりが、安心感や充実感といったところの健康の維持・増進につながっているようである。また、健康維持や身だしなみに留意するなど生活の自立度が高まったり、日常生活にリズムができたなどといった生活習慣の改善を実感する人もいる。

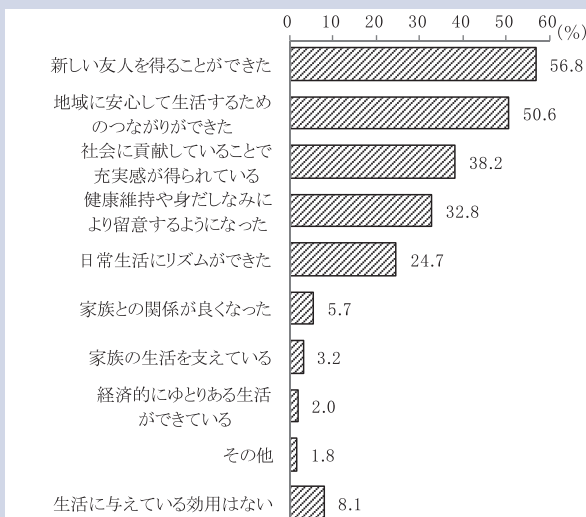
「人生100年時代」と聞くと、多くの人は自身の人生設

計に関して資産形成といった経済面の備えやキャリアデザインを優先し、多様な社会的活動にかかわることや、そのための時間を後回しにしがちではないだろうか。しかし、リンダ・グラットンらの著書「LIFE SHIFT」(東洋経済新報社、2016年)でも指摘されるように、人生100年時代には、貯蓄をはじめとする有形の資産形成とともに、お金に換算できない無形資産の価値や、両者のバランス・相乗効果を意識した人生設計が重要になる。

なお、今回注目した社会的活動へのかかわり方は、自身が直接「参加」する以外にも、資金や場所の提供など多様な形がありうる。かかわり方や内容によっては、自身が健康上の問題を抱えていても、継続したり、始められることもあるだろう。どのようなことに困難を感じ、どのように対処したのかについて自身の経験を伝えるなど、場合によっては自身が健康上の問題を抱えていたり、介護が必要な状況だからこそ行える活動というものもあるかもしれない。

いずれにしろ、自身のライフデザインにおける「社会的活動」とのかかわりを考えてみることは、人生100年時代に向けて新たな生き方を見出すきっかけになるのではないだろうか。

資料3 活動をしていてよかったこと<複数回答>



(出所)資料1に同じ