

団塊世代が高齢期を迎える高齢社会に向けた提案

弘兼 憲史

はじめに...

- ・人は仲間に支えられ、大きな困難を乗り越えることができる。日本人は、痛みをわかちあうことができる国民である。
- ・東日本大震災は、“大人の担う役割と責務”を考えさせられた。今、大人がしなくてはならないことは、日本という社会の親として生きる姿勢を見せるということ。「相互扶助」の精神の強さを次世代に伝える。
- ・大人であるということは、年齢に関係なく「自己責任」のもとに生きているかどうか。準備と、何事も自己責任という覚悟。

1. プラス思考の自律した高齢期のススメ

- ・老人が無気力になる一番の原因は、暇を持て余すこと。若いころならまだしも、老人が暇をもてあまして社会からの疎外感を感じてしまったら、明るい気持ちになれないかもしれない。
- ・現役を離れて、そこから自分という個人になった時に、どんな老人になっているか、定年前から想像しておくのも大切。会社を辞めたら部下もいないし、妻は部下ではない。自分のことは自分でし、かつ周囲と孤立しない生き方をする。それが楽しく生きていけるコツ。
- ・“社会”というと、男の場合は自分が企業に勤めていたころのイメージになってしまいがち。でも、自分の身の回りにも、別の社会はちゃんと存在する。
- ・バブルの時代に壮年期を過ごした団塊世代が貯めこんできた貯蓄は、比較的多い。老後の資金を持っていたいと思うのは当然。それでも、僕たち世代が勇氣ある消費をして、経済を活性化させなくては、日本は元気のない国になってしまう。
- ・単に役に立たない存在ではなく、立派な納税者にもなる。
- ・まだまだ体の動くうちに革靴をスニーカーに変えて、もっと快活にいろんな遊びをする。楽しいことをすれば、体内の免疫細胞も活性化するので健康になる。楽しく消費すれば、ストレスも消え長生きにつながる、まさに一石二鳥。

2. “有償ボランティア”の提案

- ・歳をとって暇な時間が増えると、人はマイナス思考になってしまいがち。それよりも、外に出て仲間ができるようなボランティアをしてはどうか。ただ、ボランティアも有償という点がポイント。全くの無償だと、預貯金が減って不安感が増す。

・また、有償ボランティアであると同時にポイント制をつける。そのポイントが溜まったら、映画をタダで観ることができるとか、優先的に介護を受けられるとか、それを地域ごとで行うようにするのが望ましい。

・60歳から70歳の方は、まだまだ元気。そういう方たちが、介護ボランティアとして働き、いざ自分が介護される側になった時には、ポイントの高い人から優先的に介護を受けられる。そんな風に、インセンティブのついたボランティアを考えて、必ずやってくる高齢社会に向けて準備していく時期ではないか。

3．生涯学習のススメ - 学ぼうという気持ちが若さを保つ

・何かを習おうとか、新しいことを始めてみようとすることは、老化防止にもつながる。

・定年退職した後に、特に何をするか決めてない方や、子育てが終わって時間に余裕ができた方などに、もう一度「学ぶ」ということを提案したい。

4．「世代を超えた交流」のすすめ

・少子化になって、小学校とか中学校で使わなくなった教室を抱えている学校は全国にいっぱいあるはず。ところが、逆に増えて来るお年寄りの身の拠り所はなくなってきているのが現実。老人ホームとまでは行かなくても、その使わなくなった教室を使って子供とお年寄りが同居する、地域ホームみたいなものが作れたらいいのではないか。

・自分が人生で培ってきたことを次世代に伝えるというのも、われわれ世代の一つの役目。

・お年寄りも、誰かに物を教えたり、必要とされることは心の“はり”にもなるはず。そこが世代を超えた交流の場になれば、地域が活性するかもしれない。