

はじめに

本書では、日本人の長寿化をさまざまなデータから見えていきます。

いま起きている長寿化は、遅く生まれた人ほど長生きする現象と言えます。私たちの父母は祖父母よりも長寿であり、私たちは私たちの父母よりも長寿です。もちろん例外はありますが、統計で把握される全体像は、明らかにこうなっています。

大正時代に始まった国勢調査のデータを見ていくと、日本人の長寿化は、少なくとも過去100年にわたり延々と続いています。あまりにも長寿化が進んだことによって、過去に作られたさまざまな社会の仕組みも、不具合を起こし始めました。

たとえば、日本人の60歳までの人生航路は、「こんなものだ」という骨格が、おおむね明らかです。6歳で義務教育を受け始め、中学、高校、大学を卒業して就職し、結婚して家庭をもったりします。男女ともに働く人が増えていて、だいたい60歳から65歳くらいまでは勤め先があり、仕事を続けています。還暦までの人生はかなり明確です。

しかし、その後の人生絵巻はさまざまでもあり、不透明でもあります。

古い時代に作られた社会の仕組みは、還暦後の人生を、せいぜい十余年しか想定していません。その十余年の暮らし方のイメージも、働き続ける人もいれば、引退して旅行したり、孫を可愛がりながら過ごす人もいるというくらいのものです。30年前であれば、まさに余生という表現が当てはまっていたのだと思います。

60歳から先の過ごし方の選択肢を多く創り出さないうまま、日本人の長寿化が著しく進んできました。

そしていま、人生100年時代に向かっています。

その影響をもっとも受けているのが、古い時代の社会の仕組みの中で生きてきた人たち、具体的には、定年制のある企業に勤めてきた社員（多くは男性）です。社会的にやるべきことのイメージが共有されている人生を終えて、いざ60歳を迎えると、目の前に白紙の何十年かが出現します。さてどうしようと戸惑う人が、日本全国に百万人単位で次々に生まれるという前代未聞の時代が現在なのです。

還暦後の過ごし方は、個人の人生にとっても社会の在り方に関しても、とても大きな問題です。ところが日本社会には、いや日本だけではなく世界中を探しても、何千万人も人が還暦を過ぎて何十年も生きたという経験がありません。就学や就労の義務もない自由な時間、それ

も何十年という時間をどう過ごすかを、一人ひとり考えていかなければならないのです。では、何から考えていけばよいでしょうか。

まず気になるのは余命です。いったい自分は何歳まで生きるのか。誰にも分かりません。

次に気になるのは健康です。何歳まで健康に過ごせるのか。がんに罹ったり、認知症になったり、寝たきりになる可能性が高いのではないかと心配になります。

そして、もし健康で長生きするとしても、お金の問題、生きがいの問題、家族との関係など、さまざまな心配ごとがあります。

筆者らが勤務する三菱総合研究所は、総合シンクタンクを標榜しています。シンクタンクの重要な機能の一つは、さまざまなデータを読み込んで未来を予測することです。多くの場合、予測の対象は、日本の産業経済や先端技術の動向ですが、このような仕事で培った方法論は、個人の未来予測にも適用できるだろうと考えました。

本書は、これからの高齢期の姿を、データに基づき、さまざまな面から考察したものです。その対象は、いま還暦前後の世代としました。それは、分析の視点を絞り込むためと、将来の話なので、「これから」高齢期を生きていく方々をケーススタディするのがよいと考えたからです。ちなみに、著者（長澤）も還暦世代であり、この問題の当事者です。このため、それ以

外の世代の方々には当てはまりにくい記述があるかもしれませんが、ご容赦ください。

未来の話ですので、当たりはずれは当然ありますが、還暦を過ぎても相当に長い年月が目の前に横たわっている現在、これからの過ごし方を考えるよすがとして、少しでも本書がお役に立てば幸いです。