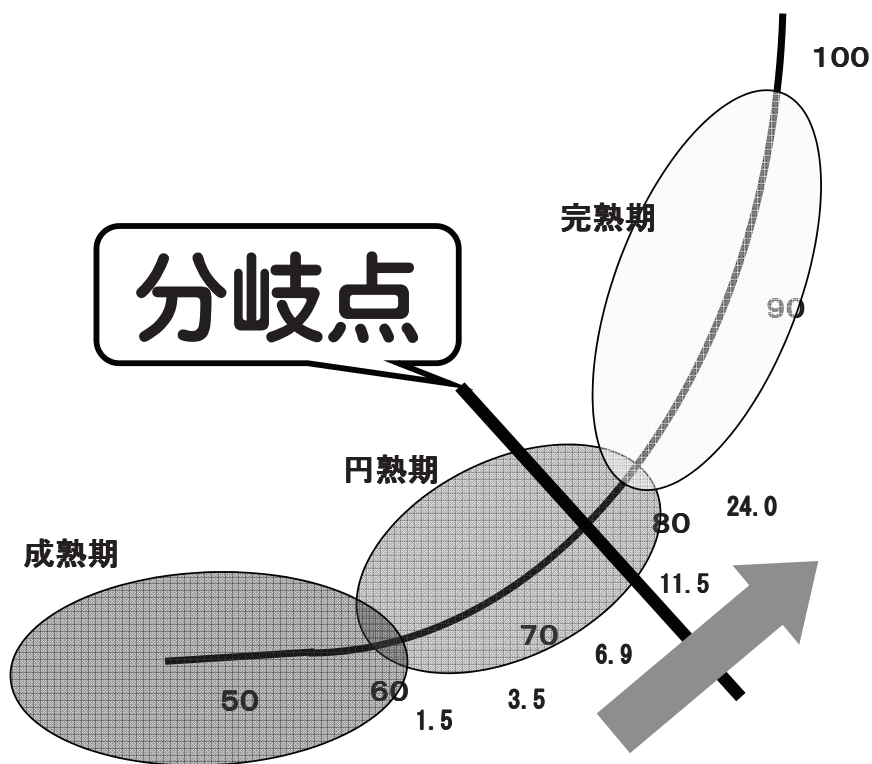


「人生を楽しく豊かに生きる秘訣」

生きがい支援システム研究所
代表 白倉 登貴雄

人生の分岐点を知り備えておくこと



	現在年齢		余命		寿命		健康寿命差		健康寿命
男性		+		=		-	9.02	=	
女性		+		=		-	12.40	=	

歳	男	女	歳	男	女	歳	男	女	歳	男	女
65	19.46	24.31	70	15.64	19.92	75	12.09	15.71	80	8.89	11.79
66	18.67	23.42	71	14.91	19.06	76	11.42	14.89	81	8.32	11.06
67	17.90	22.54	72	14.19	18.21	77	10.75	14.09	82	7.78	10.36
68	17.14	21.66	73	13.49	17.37	78	10.11	13.31	83	7.26	9.68
69	16.38	20.79	74	12.79	16.53	79	9.49	12.54	84	6.77	9.03

高齢期の課題と対策

- ①人との関わり(人間関係)
- ②心身の変化(老化)
- ③お金(家計)
- ④生きがい(行動)
- ⑤住まい(住居)
- ⑥備え(準備)
- ⑦生き方、暮らし方(価値観)
- ⑧ライフパニック(対処)

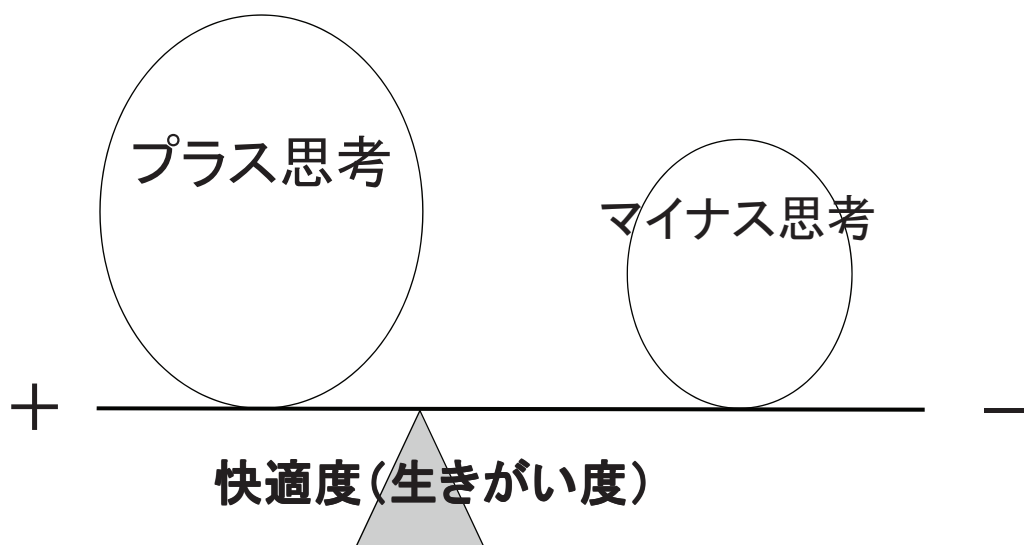
豊かに生きるために、心がけること

ゆとりのあるライフスタイルを心掛ける

お	金	の	ゆ	と	り		
時	間	の	ゆ	と	り		
空	間	の	ゆ	と	り		
こ	こ	ろ	の	ゆ	と	り	
行	動	の	ゆ	と	り		
健	康	の	ゆ	と	り		
人	間	関	係	の	ゆ	と	り

8

プラス思考で生きていくこと



生涯現役で生きていくこと

1. 歳をとっても生き方を変えない
2. 自立して生きていく
3. 社会とかかわって生きていく
4. 夢と希望を失わない
5. 死ぬまで現役の心構えでいく
6. エイジレスで生きていく
7. 元気に生きてポックリ死ぬ
自己責任 人に迷惑をかけない

生涯活躍で生きていくこと

1. 将来を見通せること
2. 変容できること
3. 備えができること
4. 生かせがいを得ること
5. 自立と自己責任で



楽しく生きるために、心がけること

- 1.自由に働こう
- 2.自在に遊ぼう
- 3.意欲的に学ぼう
- 4.社会と関わろう
- 5.豊かに暮らそう



地域で豊かに楽しく生きていくためには

- ◆あいさつを交わそう
- ◆ギブアンドテイクの関係をつくろう
- ◆立ち話を率先してするようにしよう
- ◆お互いに相談し合う関係になろう
- ◆祭りや行事には積極的に参加しよう
- ◆趣味やスポーツなどを一緒に行おう
- ◆お茶や食事を一緒にするようにしよう
- ◆見守り合う関係になろう

地域の活動に求められる要素

第一の要素

<時間、空間、仲間>

第二の要素

<体力、金力、技力>

第三の要素

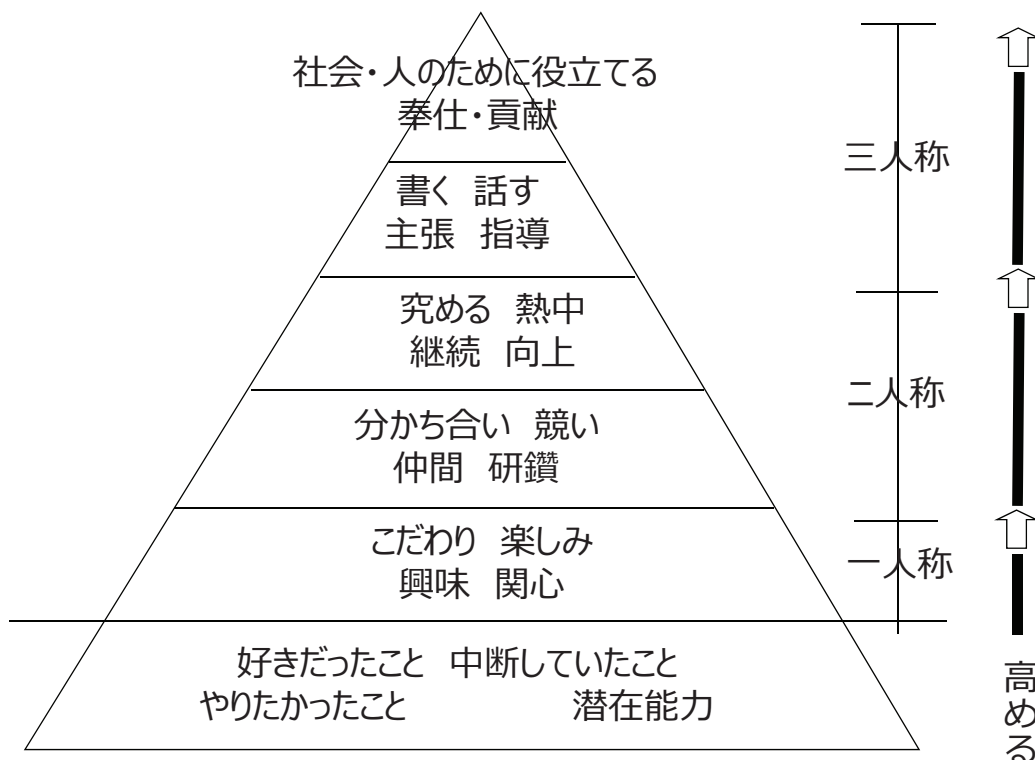
<情報、組織、道具(車も)>

第四の要素

<意欲(情熱)、計画、挑戦、向上心、夢>

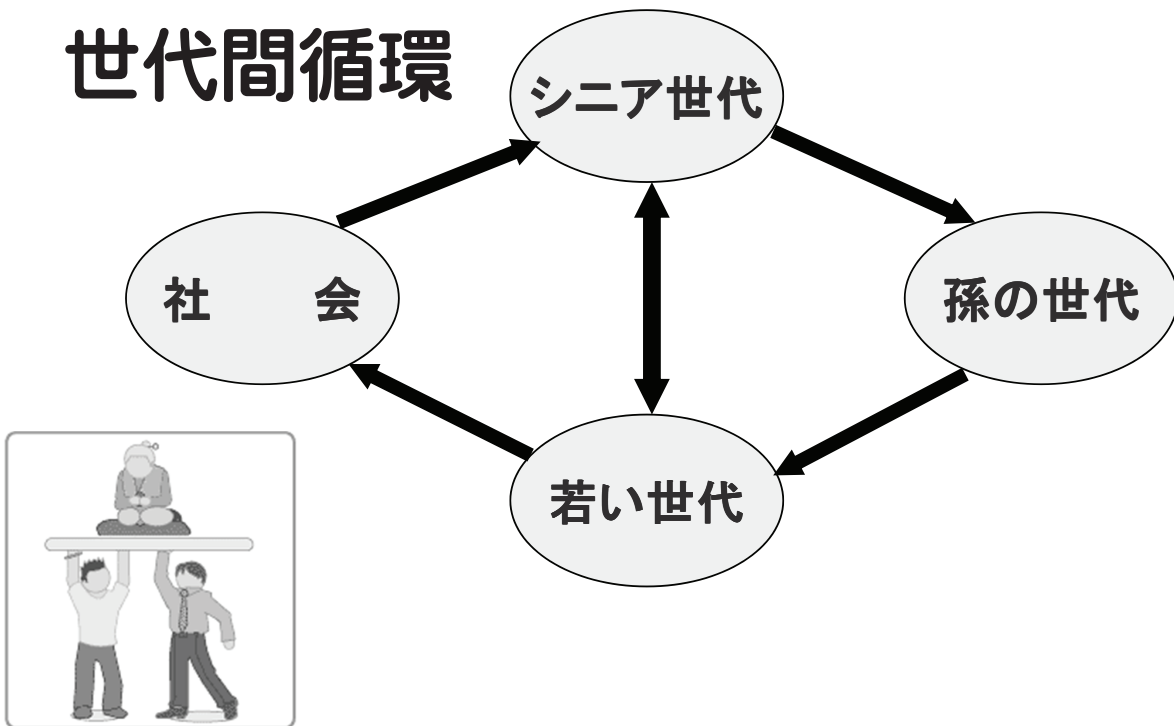
やれること 役割 目標

余暇活動を発展させること

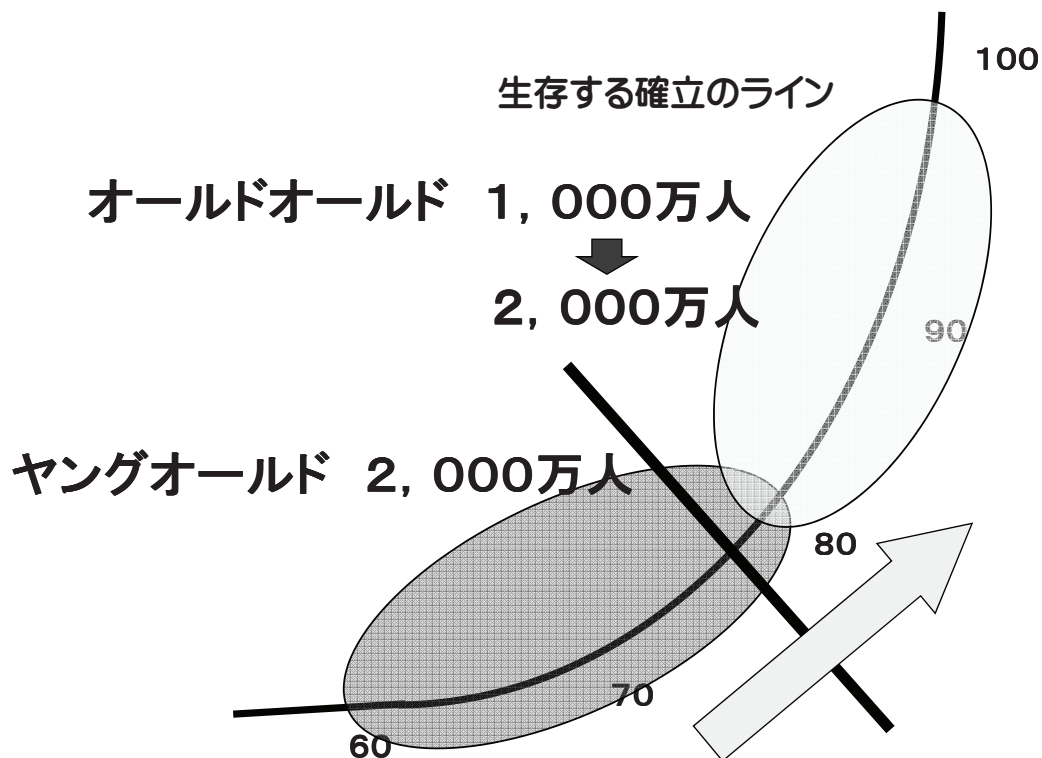


これからの人生を生きていくためには

世代間循環



地域で世代内連帯



秘訣 その7

提案：これからの生き方

ナレツジライフ

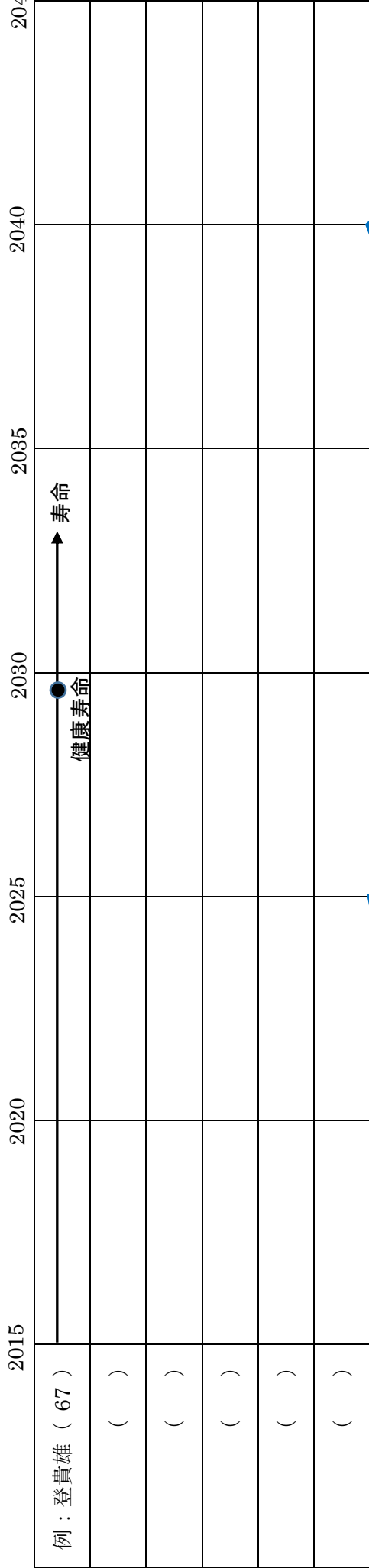


支え合いの生き方

孤立(独)と無縁への対策と生きがい のために

- | | |
|----|---------------------|
| 共感 | 共に感じあえる、相手を率直に受け入れる |
| 共生 | 共に生きる |
| 共育 | 共に育つ、育てる |
| 共働 | 共に働く、共に汗を流す |
| 共助 | 共に助け合う、支えあう |
| 共益 | 共に利益をえる |
| 共存 | 共に存在する、認めあう |
| 共有 | 共に保有する |
| 共栄 | 共に栄える |
| 共創 | 共に創りあげる |

秘訣 特別 「将来予測を行い、対策を講じておく」



※健康寿命 男性→9歳、女性→13歳

2025年問題

団塊の世代が75歳以上（後期高齢者）
 認知症700万人（65歳以上5人に1人）
 医療費・社会保障費もさらに膨らむ
 介護・医療難民の増加、消費税は20%？
 超多死時代、少子高齢人口減少社会深刻

2040年問題

65歳以上の人口増加が2040年ごろまで続く 65歳以上が人口の36%
 自治体、2040年に半数消滅の恐れ、年間死亡者数は167万人でピーク
 1500万人の働き手が消える 6600万人(2011)→5100万人、人口は約1億
 出産適齢期とされる20~39歳の女性の数は現在の半数以下
 労働力減少と財政破綻で日本は崩壊する

対策
 ナレッジコミュニティ（共の社会）、シェアリングエコノミー（共有型経済）の急拡大？、シェアハウス、コミュニティハウス、ソーシャルビジネス、コミュニティビジネス、シニアの社会貢献
 支え合いの仕組み（世代内連帯）、契縁サービズ、地方移住、自給自足、総生涯現役・活躍
 私の対策：

高齢期のライフデザイン診断表

No	診断項目	備考
1	自分や配偶者の寿命について考えたことがありますか	
2	高齢期における夢や希望を持っていますか	
3	高齢期の人生計画を立てていますか	
4	高齢期の暮らし方について配偶者と話していますか	
5	高齢期の収入と支出について具体的に把握していますか	
6	楽しく生きがいの感じられる趣味・特技などがありますか	
7	他人の役に立つ仕事や役割がありますか	
8	地域の交流や、地域への奉仕は大切な事と思っていますか	
9	違った世代の人と積極的に交わるよう心がけていますか	
10	健康・体力づくりのために適度の運動をしていますか	
11	健康に留意した生活を心がけていますか	
12	身だしなみに気を配っていますか	
13	財産・資産が整理記録され、分かるようになっていますか	
14	万一の時の遺産相続が定かにされていますか	
15	財産贈与や処分について考えたことがありますか	
16	緊急時に備えた携帯品の用意や身辺整理ができていますか	
17	自分や配偶者が要介護になったときのことを考えていますか	
18	治療困難の病気の場合、病名告知を望みますか	
19	延命治療のことにつき家族と話していますか	
20	献体・臓器提供のことについて家族と話していますか	
21	夫婦で楽しい生活ができるよう努力していますか	
22	自分や配偶者の葬儀やお墓について話し合っていますか	
23	配偶者に先立たれた後のことを考えたことがありますか	
24	終の住処について考えていますか	
25	困ったときに相談できる人がいますか	