

パソコン教室の窓から(75)

NPO 法人コミュニティ NET ひたち(Cnet)久保裕

ICT の利用で貢献寿命を延ばす

毎年、敬老の日には、総務省が日本の人口推計を発表する。これによると 65 歳以上の高齢者は過去最高の 3,625 万人になり、総人口に占める割合はほぼ 30%になる。80 歳以上は、1,290 万人で 2 年連続 10%を超えている。主要国の高齢者率を比較すると第 2 位のイタリアの 25%を上回りトップだから、まさに老人大国になっている。日本の第 2 次ベビーブーム(1971 年～74 年)といわれるの世代が 65 歳以上となる 2040 年には、35%まで上昇する見通しで、老人大国は続く。

日本人の平均寿命(今年生まれた 0 歳の人の寿命)は男性が 81.4 歳、女性が 87.5 歳と世界のトップクラスの長寿である。一方厚生労働省は、平均余命の推計値を発表している。男性 75 歳の平均余命は 12 年だから、この年齢の人の平均寿命は 87 歳である。女性の平均余命は 15.5 年だから、同じく平均寿命は 90.5 歳となる。いよいよ人生 100 年の時代を迎えている。今年生まれた 0 歳児より、平均寿命は長く、長生きする時代になっている。

一病息災の生き方がある。「一病息災」というのは、一つぐらいは病気がある方が健康に気を配り、かえって長生きをするということ。健康はもちろん重要だが、それは目的ではなく、「何か」をするための手段であり、「何か」まわりの人に役に立つこと、迷惑をかけないこと。家事育児・親の介護など家族の世話はもちろん、身ぎれいに暮らして周囲の人を励ましていくことでもいい。少しでも周囲の人、社会に貢献する側にいたいと思う。

高齢者はできるだけ愚痴をこぼさず未練を抱かずに、幸せで輝いていることが、若い世代に将来の安心感を与えることになる。長生きを喜べる、生きがいのある社会づくりに向けて、誰もが社会とつながり、役割を担う人生を実現するための「貢献寿命」が提唱されている。(秋山弘子東京大学名誉教授、同大学高齢社会総合研究機構客員教授)

貢献寿命の延伸と ICT の利活用は、切っても切れない関係を持っている。生涯学習(リラーニング)によりパソコン、タブレットやスマホを生活に活用し、趣味やイベントに参加して、そしてボランティアの活動にも積極的に参加して、楽しんで社会貢献の活動をしていきたい。

