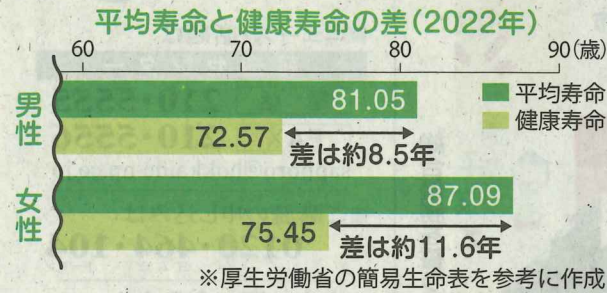


人生100年時代

充実人生 健康寿命が要

身体機能低下 早めに対処



厚生労働省がまとめた簡易生命表によると、2022年の平均寿命は男性81・05歳、女性87・09歳。一方、健康上問題がなく、自立して過ごせる健康寿命は男性72・57歳、女性75・45歳で、その差はそれぞれ

それぞれ8・5年、約11・6年ある。以前は平均寿命が広く使われていたが、介護を必要とする期間を除く健康寿命が近年は重視される。自立して生活できる期間を延ばし、平均寿命まで元気に生活するには、「フレイル(虚弱、脆弱)」

への対応が欠かせない。フレイルは健康な状態から要介護状態までの期間で、身体機能の低下が見られる状態だ。栄養の摂取や運動、積極的な社会参加など早めに対処すれば、進行を抑えられると言われる。(升田一憲)

定年退職後 有意義な人生に

自営業などを除けば多くの人が将来、定年退職を迎える。組織を離れた後はどんな生活を描いているだろうか。誰もが「生きがいを持って、第二の人生を有意義に過ごしたい」と願うが、考えあぐねている人もいるのでは。ある男性は入念な計画を立て、準備を続けている。その姿を追った。

別海高校長・織井さん

緑豊かな山々に囲まれた札幌市西区の平和地区。9月中旬、山裾の一角で織井恒さん(58)が畑に実った野菜の収穫作業をしていた。「頻繁には来られないので、十分に手が届いていませ

ん」。そう言いつつ、楽しそうに手を動かした。織井さんは普段、根室管内別海町で生活している。昨年、甲子園に初出場した別海高の現職校長だ。連休を利用して月1回ほどの頻度でここに来る。なぜ直線距離で約300キロ離れた札幌で農作業に当たるのか。それ

は、この畑一帯を「平和ファーム」と名付け、第二の人生を踏み出す拠点と定めたからだ。織井さんは出身地の東京で高校まで過ごした。食糧や農業、環境問題に強い関心を持ち、酪農学園大に進み、酪農や農業などを学んだ。1995年、新十津川農業高から教員生活が始めた。農業高に来る生徒はさ



トマトを収穫する織井恒さん
＝9月14日、札幌市西区

織井恒さんが描く農場計画(案)

2025年(58歳)	農場づくり(畑の開墾、木の伐採など)
28年(61歳)	定年。営農を本格的に始める
29年(62歳)	農業交流関連施設の認定を取得。井戸掘り
30年(63歳)	建築許可を取得し、カフェの建築に着手
31年(64歳)	石窯、燻製庫を製作。馬やニワトリ、ヤギの小屋を建設
32年(65歳)	カフェを開業
33年(66歳)	コテージ、サウナを建設
34年(67歳)	ファームステイを開業

農場造成 カフェなど計画

に、「少し注意すると、ずっと気にするなど繊細な子が増えている」。そう感じることもあった。救いは、表情の乏しかった生徒が畑に毎日出ると、次第に明るくなることだった。「太陽の下で土をいじり、農作業を続けていると、実に気持ちいい。楽しそうに取り組みむ姿に、こちらもうれしくなった」。農業には作物の育成以外に、人の力を何かに引き出す力があると感じた。

アイデア次々

定年後の自分を本格的に意識したのは、50歳を過ぎてからだ。共感して見ているのが日曜夜の人気テレビ番組「ポツンと一軒家」。日本各地の山奥などにある家を訪ね、住人の人生模様を迫る内容で、「自家用の野菜を作って食べ、みな一様に元氣。しかも定期的に集う仲間がいる」。次第にそんな生活に憧れた。

年金など検討

「定年後は、農業をやりたい」との思いが固まった。一定の農業収入があれば、モチベーションも上がると考えた。思いを突き詰めると、アイデアが次々と浮かんだ。「林業や食品加工もやりたい」「生物多様性のある里山をつくりたい」「不登校の子供たちの居場所にもなれば」。これらの実現には広めの土地が欠かせない。目標が2019年に定まり、不動産探しを始めた。ある夜、自宅のパソコン画面に、売り出し中の

山林が目に見え、山に階段状の畑があった場所だ。見に行くと、うっそうとした木々に囲まれ、数人が寝泊まり可能な納屋もあった。一目で気に入って、購入した。その後も隣地を買い増し、土地の広さは最終的に約2万3千平方メートルになった。

畑に戻すため、土おこしや草刈りなどの地道な作業が3年ほど続いた。一方、周りには落ち葉や枝が豊富にあった。それらを畑に積み、化学肥料や農薬を使わず、微生物の力で野菜を作る自然農法でやることにした。情報収集をしていると、無農薬野菜や一般に出回らない珍しい野菜を求めるシェフもいて、「将来はここで育てた野菜を売り込んでみたい」と話す。

織井さんは今後10年の行動計画も作った。ピザが焼ける石窯のあるカフェ施設を建設したり、周囲には馬やニワトリ、ヤギを飼える小屋を設けたりする予定だ。規格外の野菜も出るので「農家レストランもやってみたい」「1日1組限定のキャンプ場もできるのでは」。夢は広がる。

織井さんならきっと。喜々と語る織井さんを見て、そう思った。(升田一憲)

(随時掲載します)

(升田一憲)

生計考えライフプラン必要



おのおの・まさし 1970年旭川市生まれ。大阪芸術大学を卒業。紳士服チェーン、信用金庫などを経て、2019年にFPオフィスOHNO（旭川）の相談に乗ってきたコサルタント会社「FPオフィスOHNO」（旭川）の大野雅志さん（55）に心構えや事前の準備などを聞いた。

定年退職後の長い人生を豊かにするには、どうしたらいいの。まずは、お金や健康、家族、地域社会との良好な関係などが思い浮かぶが、キャリアコンサルタントとしてシニアの相談に乗ってきたコサルタント会社「FPオフィスOHNO」（旭川）の大野雅志さん（55）に心構えや事前の準備などを聞いた。

「定年後を見据え、どんな準備が必要ですか。」

「自分が何をしたいのか、どのように過ごしたいのか、じっくりと具体的に検討してみることが大切だと思います。多くの相談者が漠然と考えています。例えば『いつまで働けばいいですか』と聞かれることも多いです。それは退職後をあまり想像していないのでし

よう。退職前に定年後をイメージして、自分のライフプランをしっかりと練ることが大切です」

未来イメージ

「蓄えのある人、ない人でライフプランにも差が出ると思います。」

「もちろん十分な蓄えがあれば、ある意味、自分の好きな趣味、ボランティア、旅行と存分に楽しめるでしょう。ただ、60歳で定年退職し、悠々自適の生活に入る人はまれです。昨今は会社の継続雇用制度を利用し、65

歳頃まで働く方が大半です。家計管理をしていない方は、まず毎月の収入と支出のうち、支出を正確に把握することから始めてみてください」

「はい。年間の支出を具体的に洗い出してください。食費に水道光熱費、通信費などの生活費から固定資産税や保険料などをかき出します。仮に65歳から年金をもらうなら、それで生計が成り立つかが分かります。足りなければ支出の見直しをする、貯蓄で穴埋めする、働くなどの対応が必要になります。働くなら週何回、何時間働けば不足額を補うことができるかも把握できます。金額を落とし込めば、今後の人生をどう過ごすか、見通しを立て、前向きに考えるヒントが得られます」

「なるほど。私はやっていませんでした。『実は多くの方がこれらを実践できていません。シニアに限らず若い

支出把握し見通し立てて

時分から支出に着目していると時間やお金に敏感になり、具体的な行動にもつながります。ぜひ試してみてください」

仕事はプラス

「ところで、退職後もいきいきと生きている方はどのような方ですか。」

「総じてうまく行っていると感じるのは、仕事を続けている方です。ね。定年退職をして即、『もう仕事をしない』ではなく、週1回のアルバイトでもボランティアでも自分の居場所があった

方が良いようです。定年を謳歌しています」

「現役時代から取り組みたいことのある方はいます。人とのつながりは精神衛生面でもよく、大事です。働くことは健康面、収入の面でもプラスの効果をもたらすのではないのでしょうか」

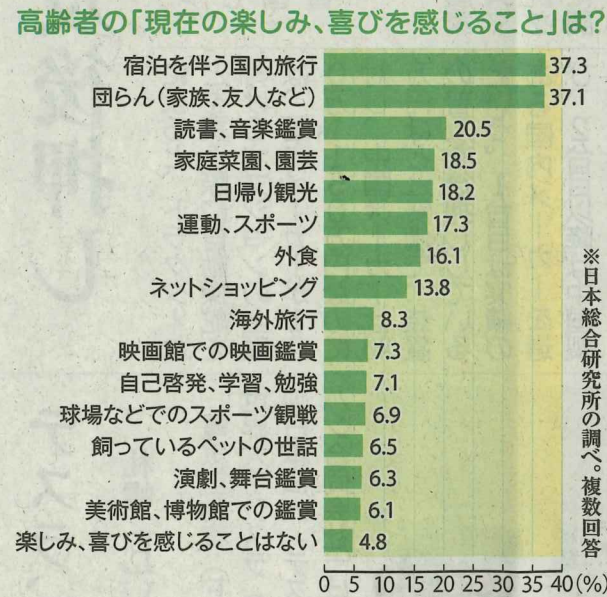
「参考になる具体的な事例はありますか。」

「コーヒーが大好きというある男性（65）は自分が焙煎したものや友人に贈って喜ばれた経験から、退職後、自宅横に焙煎小屋を建てました。友人を中心にブレンダーしたコーヒーを販売し、人生

人生100年時代と言われる中、シニア、高齢者は何に生きがいを感じているのだろうか。民間シンクタンクの日本総合研究所（東京）が2024年2月、65歳以上の男女1600人にインターネットで調査している。

「現在の楽しみや喜びを感じることを尋ねると、最も多かったのが複数回答で「宿泊を伴う国内

※日本総合研究所調べ。複数回答



楽しみ「国内旅行」最多 65歳以上アンケート

調査に当たった同社リサーチ・コンサルティング部門のマネジャー、森下宏樹さん（36）は「高齢者の生きがいは、健康状態だけでなく、金融資産の状況や世帯構成などさまざまな要因が影響を与えていると考えられる」と指摘する。特に、身寄りのない「おひとりさま男性」では、「楽しみ、喜びを感じることはない」との回答が14.0%にも上った。「高齢者が生きがいを得られる社会づくりのためにも、孤立、孤独問題への対策が急務だ」と話す。（升田一憲）