

● 平均年齢84歳のアクティブシニアたちと筆者

1. はじめに

定年後10万時間の過ごし方

高齢化先進国日本。今後続々と団塊世代が退職するが、定年後の自由時間は一体どれくらいあるだろうか。1日24時間のうち睡眠や食事以外は約14時間、退職後の20年では、14時間×365日×20年間、何と約10万時間にもなる。充実した老後はこの10万時間の過ごし方にかかる。

健康で充実した老後の思いは日本も海外も同じであるが、海外のアクティブシニアは、どのようなライフスタイルを送っているのだろうか。ここでは、「海外に学ぶアクティブシニアのライフスタイル」として、米国で多数展開されているリタイアメント・コミュニティの事例から、活力ある超高齢社会へのヒントを紹介したい。

2. リタイアメント・

コミュニティとは

米国では1960年代から勤労者がリタ

海外に学ぶ アクティブシニアの ライフスタイル

米国のリタイアメント・コミュニティ
～アクティブシニアは過去を語らず今を語る

三菱総合研究所 プラチナ社会研究センター 主任研究员
松田智生

イア生活を満喫できる街づくりが始まった。この住居、娯楽、医療、生活サービスが整備されたアクティブシニアのための街がリタイアメント・コミュニティであり、主としてフロリダ、アリゾナ等の温暖な場所で開発されてきた。多くはゴルフ場に隣接しており、シニアの夢である「ゴルフ三昧」の日々が楽しめるようになっている。先駆けとして有名なのが、アリゾナ州のサンシティだ。約3000haの敷地に約3万人のシニアが住み、10のゴルフ場、ショッピングセンター、劇場、レストラン等あらゆる娯楽が満喫できるシニアの理想郷になっている。

◇ ゴルフ三昧の老後にご用心！

しかし、シニアの理想郷にも盲点があった。第一に「知的刺激の不在」だ。温暖な気候でのストレスフリーのゴルフ三昧の毎日では、頭を使わざ衰えて認知症等を患うおそれがある。シニアには体の元気だけでなく頭の元気も必要なのである。

第二に「介護」の問題だ。「もし何かあった時」、せっかく移り住んだ場所から別の地の介護施設に移転せざるを得なくなるのは経済的にも精神的にも負担である。

3. 第二世代の

リタイアメント・コミュニティ ～大学連携型CCRC

第一世代のコミュニティの課題であった「知的刺激の不在」を解決したのが、大学連携型のコミュニティだ。

マサチューセッツ州のラッセル・ビルレッジは、大学の敷地にあるコミュニティで、入居条件は、何と年間450時間以上の授業への出席となっている。シニアにとって授業は、昔は「出席しなければいけない」受動的存在だったが、今は「出席したい」という能動的存在になっている。シニア学生同士が学び、サークル活動で遊び、再びキャンパスライフを満喫するという大学連携型コミュニティは全米で約70も存在する。また別の大

● 図表1 米国の主な大学連携型リタイアメント・コミュニティ

大学名	名称	所在地
ラッセルカレッジ	ラッセル・ビレッジ	マサチューセッツ州
イサカカレッジ	イサカコミュニティ	ニューヨーク州
デューク大学	フォレスト・アット・デューク	ノースカロライナ州
スタンフォード大学	クラシック・レジデンス	カリフォルニア州
ダートマス大学	ケンダル・アット・ハノーバー	ニューハンプシャー州

● 図表2 米国のリタイアメント・コミュニティ～第一世代と第二世代の比較

	第一世代	第二世代
場所	温暖な地域	全国(温暖な場所に限定せず)
中核施設	ゴルフ場	大学・病院・介護・ゴルフ場
ライフスタイル	ゴルフ三昧、遊び中心	生涯学習・知的刺激・社会参加
住民	高齢者のみ	高齢者・学生・近隣住民

学ではシニアが学ぶだけでなく教える講座もあり、元投資銀行家や元エンジニアの話は学生にも好評だ。結局、学び・教えるなかで「何かに打ち込んでいる」「誰かの役に立っている」という実感が老化を防ぐのだ。

第二の課題である「介護」を解決したのが、同じ敷地で健康時から介護時まで継続的にケアを受けられるCCRC(Continuing Care Retirement Community)というシステムだ。日本の高齢者住宅が、サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム、特別養護老人ホームなどと分かれるように、米国でも高齢者住宅は、①健常者用、②軽介護、③重介護、④認知症と分かれているが、CCRCはこの①～④の居室をひとつの敷地にまとめたものであり、いわば介護保険付き住宅ともいえよう。

大学連携型CCRCは、シニアの知的刺激を満たし、かつ介護不安を払拭する第二世代のリタイアメント・コミュニティなのだ。

4. 平均年齢84歳の大学連携型

リタイアメント・コミュニティ

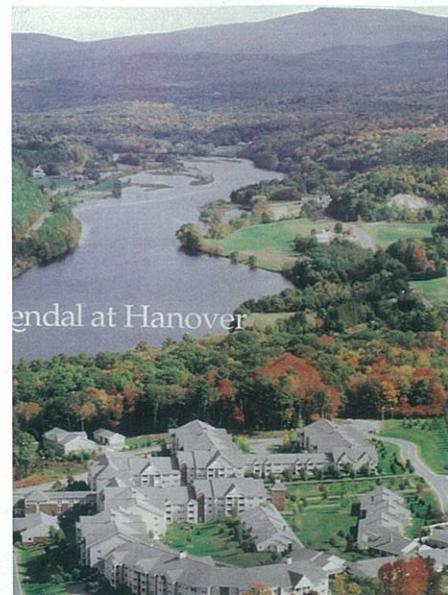
筆者が一昨年、今年と訪問した大学連携型CCRCが、アイビーリーグの名門校、ダートマス大学の近隣にある「ケンダル・アット・ハノーバー」だ(写真1)。美しい自然に囲まれた26万m²の広大な敷地に約400人のシニアが暮らし、平均年齢は84歳。米国の平均寿命79歳を大きく上回り、寝たきりはわずか2割にしかすぎない。

注目すべき点は、「大学街にあるコミュニティ」という点だ。地元のハノーバー市は人口1万人のうち約半数がダートマス大学の関係者という学生街であり、コミュニティの近隣で大学生が颯爽と自転車を乗りこなす姿をみかけると気分が若々しくなる(写真2)。

5. ダートマス大学の

生涯学習講座

このコミュニティの人気のひとつが近隣のダートマス大学の生涯学習講座だ。ここでは、「上手に歳をとる方法」といっ



● 写真1 美しい自然に囲まれた広大な敷地のコミュニティ

た日々の健康や生活のテーマから、国際政治や世界金融等のアカデミックなテーマまで約50の多様な講座があり、シニアの知的好奇心を満たしている。学んだ生徒が別の講座では講師として教えることもあり、講師陣は元大学教授、元経営者、元技術者など多士済々だ。また講師はティーチャーではなくグループリーダーと呼ばれる。これは、ディスカッションを中心とした双方向の学び合いの精神の表れといえよう。

6. アクティブシニアの

ライフスタイル

～過去を語らず今を語る

ではコミュニティに住むアクティブシニアたちは、一体どんなライフスタイルを送っているのだろうか。インタビューの声を紹介したい(写真3)。

○84歳・女性 元大学教授

「誰かと一緒に食事が楽しみ。」

歳をとって一番さびしいのは一人きりの食事ね。ここで一番の楽しみは誰

● 図表3 ダートマス大学の生涯学習講座
～2010年秋期講座の一部

分野	講座名
1 政治	現代の国際政策課題
2 國際金融	国際金融システム
3 環境	温暖化問題を考える
4 生活	上手に歳をとる方法
5 歴史	古代のミステリーの謎解き
6 歴史	ウインストン・チャーチル論
7 執筆	ノンフィクションの書き方
8 文化	生け花～日本のフラワーアレンジメント



● 写真2 近隣のダートマス大学



● 写真3 アクティブシニアたち



● 写真4 良い病院が近隣にある安心感



● 写真5 銀細工、折り紙、ラインダンスと多彩な今日のイベント

かと一緒に食事をすることだわ。生涯学習ではパソコンを習っているの。

○87歳・男性 元エンジニア

「日曜大工に夢中。毎日忙しい」

退職前はエンジニアとして働いていた。今はヨガとテニス、そして日曜大工に夢中だね。コミュニティの自治委員会にも参加して毎日忙しく過ごしているよ。

○87歳・女性 元公務員

「良い病院が隣にある安心」

ここは、隣にダートマスの大学病院があるから安心だわ。高齢者にとって何かあった時に近くに良い病院があることはとても大事だわ(写真4)。

○88歳・男性 元編集長

「余生は母校の近くで」

私はダートマスのOBで、余生は母校の近くで過ごしたかったんだ。今はコミュニティ雑誌の編集長として頑張っているよ。

印象的だったのは、彼らが昔の話をほとんど話さないことだ。多くが元経営者

や大学教授など、それなりの地位を築いた方で、ともすれば過去の自慢話になりがちだが、彼らは今夢中になっていることを実際に楽しそうに話す。

アクティブシニアは、「過去を語るのでなく、今を語る」のだ。

7. 選ばれる強み～居住者が資産

今回訪問したケンダル・アット・ハノーバーは入居率98%、入居待ちが8年という大変人気の高い施設だが、その強みは一体何か? 施設ディレクターのウルソー氏は「Our asset is our people」と語る。それは「こんな人と余生を暮らしたい」という雰囲気や価値観を持った居住者そのものが資産ということだ。当地的強みを図表4にまとめた。

8. 日本への示唆

アクティブシニアが暮らすリタイアメント・コミュニティ。訪問して印象的だったのは、皆明るい笑顔で毎日を充実して過ごしていることであり、日本でいう老人

ホームのイメージとは大きく異なっている、今後の日本の超高齢社会を考えるうえで、多くの示唆がある。

① シニアの高次欲求への対応

マズローの欲求5段階説では、人間の欲求は、①生理②安全③親和④承認⑤自己実現と言われる。従来型の老人ホームは、生理や安全の基本的欲求の充足が中心だが、リタイアメント・コミュニティでは、集住での共助や社会参加、生涯学習を通じた親和や承認といった高次欲求に応える場になっている(図表5)。

② 四者一両得のモデル

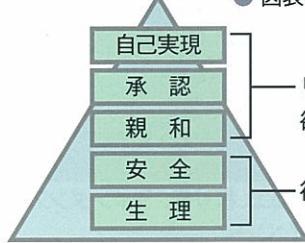
大学連携型CCRCは、住民、大学、自治体、企業の民・学・公・産、四者それぞれにメリットがある。

住民は知的で元気に生活し、学生はシニアの貴重な経験や知見を得られ、大学は、多世代の知の交流拠点となる。自治体は、雇用創出、消費拡大、税収増につながり、また企業においては、住宅・健

●図表4 ケンダル・アット・ハノーバー、7つの強み

キーワード	概要
1.居住者が資産	こんな人と暮らしたいという雰囲気や価値観を持った居住者
2.自主性	居住者の自主性を重んじた自治やレクリエーション活動
3.生涯学習	ダートマス大学の生涯学習講座を通じた知的刺激やつながり
4.愛校心	ダートマス大学の卒業生または関係者の愛校心
5.街の魅力	学生街のアカデミックと活気。子供や孫が来なくなる街。
6.郷土愛	居住者の多くが東部ニューエングランド地方の出身。
7.良い病院	隣接するダートマス大学病院の高度医療と健康支援

●図表5 マズローの欲求5段階説



康・学習・IT・金融等の関連ビジネスが創出され、四者一両得のモデルとなる。

者への「減税インセンティブ」という制度設計が重要な役割を果たしている。

口を開くことを期待したい。

③組み合せ型ビジネス

事業者のインタビューで印象的だったのは、「CCRCは単なる不動産ビジネスでなく、ライフスタイルビジネス」という言葉であった。これは単なる老人ホームではなく、健康・介護・食事・生涯学習・社会参加・資産運用などの複数のサービスによる組み合せ型ビジネスという視点が重要であり、日本でも今後こうした新たな産業創造が期待できる。

④制度設計の視点

事業者は地方税を納付するが国税は免除されており、また居住者は家賃の一部を税控除できる利点がある。こうした減税でも地元自治体の財政が安定しているのは、事業が好調で法人税が安定し、元気シニアの活発な消費で地域経済が潤い、寝たきりが少ないので医療費が抑制できるからだ。事業者と居住

9.おわりに

「一步踏み出す勇気」

日本でコミュニティの崩壊が言われて久しいが、昨年を表す言葉が「縛」であったように、今ほどコミュニティでのつながりや共助が重視されている時はない。

確かにリタイアメント・コミュニティのような新しい住まい方や暮らし方をするには、市民にも行政にも様々な阻む壁があるが、できない理由を並べても何も解決しない。重要なことはまず一步踏み出してみる勇気ではないだろうか。活力ある超高齢社会のために、意志のある市民、企業、自治体、大学が連携して突破

追記：謝辞

一昨年そして今年の訪問に際して親切に対応していただいたケンダル・アット・ハノーバーのディレクター、ウルソー氏に感謝の気持ちを伝えたい。居住者へのインタビューや夕食懇談会など、彼の機転の利いた行動に大いに助けられた。

昨年の東日本大震災の後、彼からメールが届いた。「君がケンダル・アット・ハノーバーで会ったすべての人々が、日本と君を心配している」という文面であったが、遠く離れた米国の方のアクティブシニアとその事業者と心を通わせているということは、活力ある超高齢社会の研究と事業化を目指す筆者のかけがえのない財産となっている。□

profile



Matsuda Tomoo
松田 智生
(まつだ ともお)

1966年生まれ 慶應義塾大学法学部政治学科卒業。専門は高齢化社会の新産業政策・地域活性化。2010年三菱総研の新たな政策提言プロジェクト「プラチナ社会研究会」を立ち上げ、官公庁・企業に対して様々な提言やコンサルティングを行うとともに、専門誌への執筆や講演を数多く実施。文部科学省生涯学習ネットワークフォーラム企画委員、石川県ニッチトップ企業評議委員。