ソナエキスポ EXPO

産経新聞主催「ソナエキスポ」シンポジウム開催

地方移住から始まるアクティブライフ

男女ともに平均寿命が80歳を超え、人生100年時代もみえてきたなか、セカンドライフの充実に関心が高まっている。3月12日には東京都千代田区にて「ソナエキスポシンポジウム『目指せ―アクティブライフ～地方で実現、充実の時間（とき）～』」（産経新聞社主催）が開催された。豊かなセカンドライフを送るための選択肢として、中高年からの地方移住について議論され、聴衆は熱心に耳を傾けていた。

パネルディスカッション

地方で暮らす。その魅力と心得

都会にないものがある

パネルディスカッションには内閣官房で地方創生を担当する山崎史郎氏と、三菱総合研究所主席研究員の松田智生氏、南国生活技術研究所代表の黒笹慈幾氏が参加。活発な議論を交わした。冒頭では松田氏と黒笹氏が地方移住の最新情報を紹介した。

松田氏は豊富な事例を交え、地方移住したシニアが充実して過ごすポイントを話した。「生き生きと過ごすには生きがいが大切。地方にはリタイア後のシニアが活躍できる場が広がっています」。例えばリンゴやユズなどの特産品をどう売るか、地方では販売やマーケティングの知識のニーズがある。移住先で塾を開き地域と交流する人もいるという。

さらに松田氏は、地方移住には「年金の中でやっていける『お金の安心』、万一の時医療やケアがある『体の安心』、地域で活躍し年賀状に書きたくなるような暮らしを送る『心の安心』の3つ」が大切とし、それらがそろった事例として米国のCCRCなどを挙げた。

一方の黒笹氏は、釣り好きが高じて高知県に移住。3年目を迎えた自身の移住生活を中心にプレゼンテーションした。「高知は日本語が通じる外国」と話す黒笹氏だが、その真意は「移住先へは外国で生活するつもりで行けば間違いない」。夢中になる趣味を持って移住し、生活の変化を受け入れることが成功につながるとの考えだ。高知の生活は「野菜や肉が安くておいしい。外食や医療機関へのアクセスが良く、終電を気にせずに飲める。都会にはない豊かさが高知にはあります」。

持論は「結婚と移住は同じ」。人生が大きく変わるが「地域ごとに長所も短所もありますが、すべて含めて愛せるようになれば、素敵な生活の第一歩です」。

暮らしやすい環境

続いて、コーディネーターの産経新聞・河合雅司論説委員が移住者の最近の動向を聞くと、黒笹氏は自身の周囲にも増えていると回答。「趣味を持ち、時間を十分かけて準備した人が多いようです」

松田氏は、金沢市郊外にあるサービス付き高齢者住宅や学生寮が共生する「シェア金沢」では夫婦で月14万円で生活していることや、千葉県の日本発のアクティブシニアタウン「スマートコミュニティ稲毛」の事例を紹介。「生活を楽しみながら、年金の範囲で生活できる環境が全国にあるのです」と話した。

これに山崎氏は「住む場所によって生活費は大きく変わり、地方なら東京の半分ほどになる場合もあります」。黒笹氏も「同じコストで考えると、東京より豊かな生活ができますね」と応じた。

第二の人生をより豊かに

移住に際して、都会の自宅をどうするか。黒笹氏は移住時に東京の分譲マンションを売却した経験から「自ら退路を断つとともに、売却した代金を運用に回すこと」を提案。山崎氏は「地方は高齢化のピークが過ぎ、高齢者の受け皿に余裕がある状態。〝お試し移住〟をしながら、合っていれば本格的に住むという選択肢もあります」。

現地になじめるかも悩むところだが、松田氏は「大切なのは移住する側、受け入れる側が感謝の気持ちで歩み寄ること」と力説。黒笹氏は東京から地方の都市部に移住したが「大都市から田園地帯に行くだけでなく、大都市から小都市への移住ならハードルも低い」との考えを示した。一方、山崎氏は行政側のバックアップについて「多くの自治体で相談体制が整ってきました。地域振興の意味でも、外部の人を歓迎するムードが盛り上がっています」と強調した。

最後に地方移住する際に大事なポイントとして、黒笹氏は「定年退職の10年くらい前から情報収集やシミュレーションをしておくこと。夫婦の方は奥さんとも十分話し合ってください」。山崎氏は「社会保障が充実した日本では住む場所は選びやすいと思います。自分に合った場所に住んで、活動的な生活を送っていただければ」。松田氏は「安易な移住はけがのもとなので、十分な助走期間を。40代、50代からもう一度人生の過ごし方を考えてください」とまとめた。

南国生活技術研究所
代表
黒笹 慈幾氏

元小学館編集者。同社発行の人気コミック「釣りバカ日誌」の主人公「ハマちゃん」のモデル。釣り好きが高じて平成25年、高知県に移住。

三菱総合研究所
主席研究員
松田 智生氏

専門は超高齢社会における新産業創造・地域活性化、アクティブシニアのライフスタイル。三菱総合研究所の新政策提言プロジェクト「プラチナ社会研究会」を創設。

コーディネーター
産経新聞社 論説委員
河合 雅司

基調講演 ● これからの日本と新しい住まい方

豊かなセカンドライフは地方移住がキーワード

内閣官房 まち・ひと・しごと創生本部
地方創生総括官
山崎 史郎氏

昭和53年旧厚生省入省。介護保険制度の生みの親“ミスター介護保険”として知られる。首相秘書官、消費者庁次長などを経て現職。

安倍内閣の政策の柱の一つが地方創生です。日本の人口は2008年をピークに減少局面に入っており、100年後には5000万人を下回るという推計もあります。東京圏では高齢化が急速に進みますが、地方では高齢化のピークを過ぎ、高齢者人口が減少に転じてきます。

東京在住の方々にアンケートすると、仕事があればUターンを希望する若い人は5割近くにのぼり、中高年でも一定割合の方が地方移住を考えています。高齢者の中には、東京に住まいを持ちながら地方でも住む「二地域居住」への志向も高まっています。国としては、地方創生には、若い人だけでなく中高年の方々の地方移住を支援していくことが必要と考えています。このため、地方に仕事を作るとともに、移住希望者への支援強化として、移住希望者を支援するセンターを東京駅の近くに設置し、移住の情報に触れられ、相談できる場にする予定です。

別の試みとして、米国の事例を参考にした日本版CCRCの構想が検討されています。高齢者が地方に移り住み、地域社会と交流しながら社会活動や生涯学習などに参加し、医療介護が必要となったらそこで継続的にサービスが提供されるようなコミュニティーをつくっていこうという構想です。高齢者にできる限り健康な生活を送っていただくことが大事です。75歳以上の方を追跡調査したところ、機能が低下したり、亡くなったりするリスクが高いのは閉じこもりがちな独居男性で、自立した人ほど健康な傾向が出ました。生きがいがある人のほうが長生きするという研究結果もあります。地方では医療介護資源が整った地域もあり、生活費も安く済む経済環境もあります。そうした所で地域社会に積極的に参加しながら、生きがいを持って過ごすことにより、長寿につながることが期待されます。

現在、地方の各自治体は、東京圏をはじめ大都市からの移住を推進するための総合戦略を検討しています。さまざまな提案が出てくると思いますから、そうした動きもぜひ参考にしていただければと思います。

広告 〈企画・制作〉 産経新聞社営業局