

## 高齢化に伴う国家生産力低下の 危機に対するアプローチ

安藤裕一

(株) GMSSヒューマンラボ

## 高齢化社会（広義）とは

総人口に占める65歳以上の老年人口  
（高齢者）が増大した社会のこと

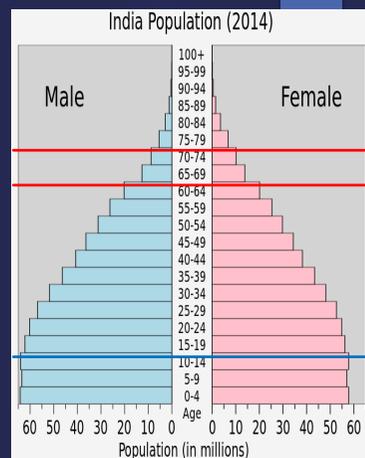
### 高齢化率

高齢化社会	7 - 14%
高齢社会	14 - 21%
超高齢社会	21% -



## インドの人口分布

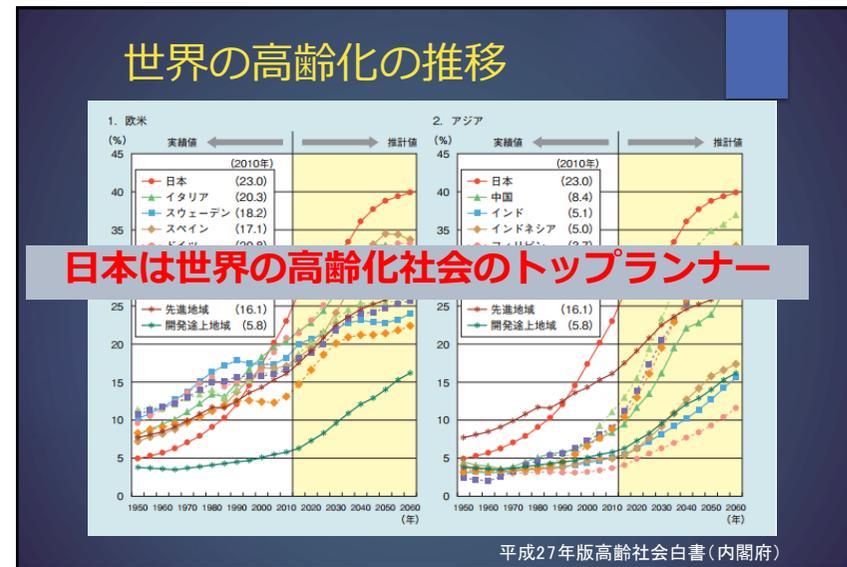
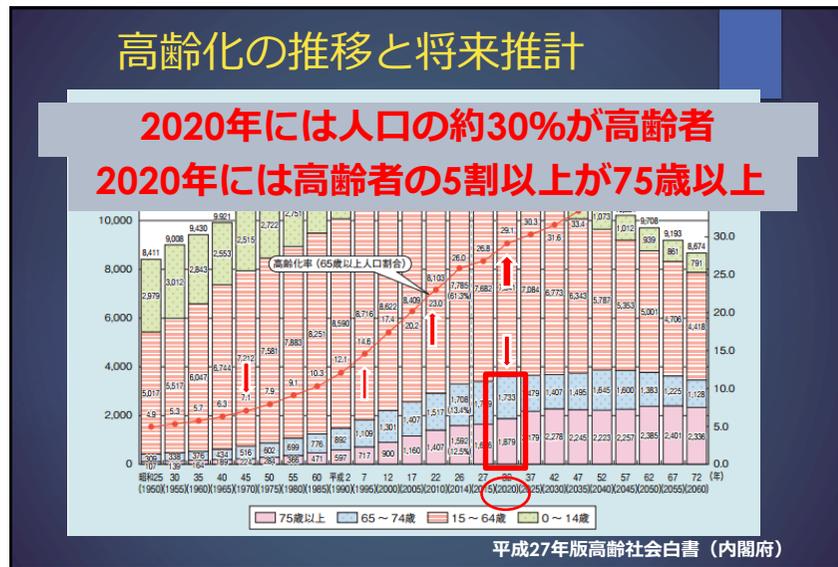
年齢	
後期高齢者	75才 -
老年人口（高齢者）	65才 -
生産年齢人口	15 - 64才
年少人口	0 - 14才



## 日本の人口分布

年齢	
後期高齢者	75才 -
老年人口（高齢者）	65才 -
生産年齢人口	15 - 64才
年少人口	0 - 14才





### 少子高齢化による影響

- ▶ 独居老人の増加
- ▶ コミュニティーから疎遠 孤独 不健康
- ▶ 痴呆を含めた年齢に伴う病気の増加
  - ▶ 財政 医療介護費用の増大
- ▶ 生産人口の減少による生産力 (GDP)の低下

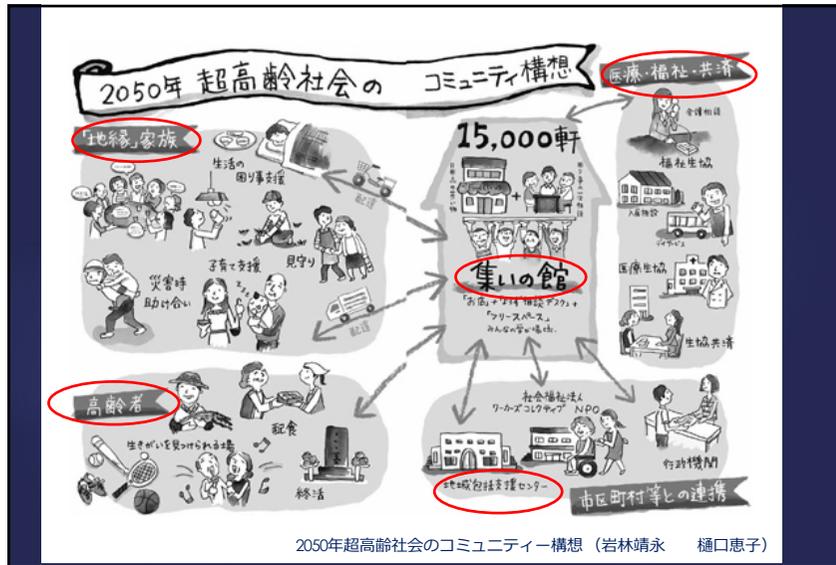
**日本国家の危機につながる**

### 高齢社会対策の基本的在り方等に関する検討会

平成24年3月報告書  
 高齢社会対策基本法(平成7年)

- ▶ 「高齢者」の捉え方の意識改革
- ▶ 老後の安心を確保するための社会保障制度の確立
- ▶ 高齢者の意欲と能力の活用
- ▶ 地域力の強化と安定的な地域社会の実現
- ▶ 安全・安心な生活環境の実現
- ▶ 若年期からの「人生90年時代」への備えと世代循環の実現

**様々な取り組みがなされている**



## 健康とは

- ▶ 身体的、精神的、社会的に良好な状態 (WHO)
- ▶ 若者だけの特権ではない
- ▶ 中高年になっても健康でありたい
  - ▶ 身体的、精神的、社会的に良好でありたい
  - ▶ 人間は生物だから必ず人生に終わりがあ
  - ▶ 病気になることもあれば障害をもつこともある
  - ▶ それでも健やかでありたい

**身体も心もすこやか**



## 生産性を上げるための要素

- ▶ 意欲
  - ▶ 能力
  - ▶ 健康
- 心  
技  
体

**スポーツを通して鍛えることができる**

## 日本の人口分布

年齢	
後期高齢者	75才 -
老年人口 (高齢者)	65才 -
生産年齢人口	15 - 64才
年少人口	0 - 14才



## 高齢者はリタイアすべきか？

- ▶ 昔と違い、65歳以上でも元気な人が増えた
- ▶ 特に前期高齢者（65-74歳）は、社会経験が豊富で能力やスキルの十分に備わった社会的資源としても優秀
- ▶ 意欲と能力のある高齢者の雇用や定年について社会は抜本的な改善が必要

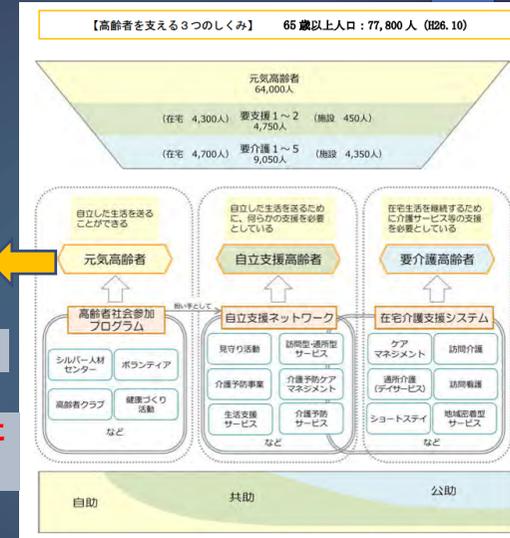
超高齢者の基礎知識（鈴木隆男）

## 品川区の高齢者構成

高齢者の8割は自立した生活をおくることができる元気高齢者

「元気」って本当？

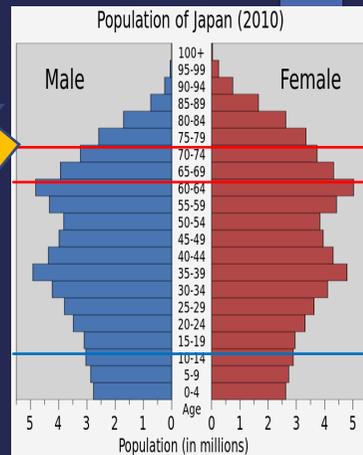
「生き生き」とした高齢者を



## 日本の人口分布

### 中高年の活性化

- 後期高齢者 75才 -
- 老年人口（高齢者） 65才 -
- 生産年齢人口 15 - 64才
- 年少人口 0 - 14才



## 理想のスポーツとは

- ▶ 元気：自らが元気になる
- ▶ 仲間：仲間と共に
- ▶ 感動：見る人に感動や勇気を与える
- ▶ 成長：自分もチームも成長

身体も心も健やかになれるもの

## スポーツマンシップ

(Gentlemanの娯楽)

- ▶ スポーツは日常生活から離れた娯楽
  - ▶ Play : 自分が楽しむ、相手も楽しむ
- ▶ 真剣に楽しむ
  - ▶ 楽しむために努力する : 一所懸命 手を抜かない
- ▶ 仲間、相手、審判を尊重する
- ▶ 自分のためになる
- ▶ 上達するための努力を惜しまない「覚悟」

スポーツの心 (高橋正紀)

## 日本のスポーツの特徴 (良い点)

- ▶ 知育、徳育、体育のバランスを重視し、教育 (人格形成) の一手段として用いられる  
(嘉納治五郎の教え)
- ▶ 学校教育に利用
  - ▶ 学校に運動施設がある
  - ▶ 学童期より運動に親しむことができる
  - ▶ 身近なところに運動できる場がある



## 日本のスポーツの問題 2-1

- ▶ 少年期
  - ▶ 勝利に固執すぎる : スポーツを楽しめない、燃え尽きる
- ▶ 思春期
  - ▶ 勉強しないで良いという指導: それでも進学卒業できる
- ▶ 社会人
  - ▶ 実際には大卒の能力のない社員を大卒として採用
  - ▶ 選手引退後に仕事ができない
- ▶ 高齢者
  - ▶ 個人の体力や興味にあった場や指導の提供が困難

## 日本のスポーツの問題 2-2

- ▶ 指導者
  - ▶ 視野が狭い : 選手や社会の未来を考えない
  - ▶ ボランティア (無給) : 自己流 指導方法学べない
  - ▶ 勝ってこそ認められるという圧力
  - ▶ 選手への暴言や暴力
- ▶ 競技団体
  - ▶ 閉鎖的、大局的な視野の欠落
- ▶ 施設
  - ▶ 管理問題が問われ空いているのに使用できない
- ▶ メディア
  - ▶ 甲子園やオリンピックで勝ちにこだわりながら感動を視聴者に押し付ける

## 本来のスポーツの持つ力

- ▶ 自主自律
  - ▶ 目標を立てて己を高める
  - ▶ 強要されるものではない
  - ▶ 身体に悪いこと、反社会的なことは行わない
- ▶ 周囲の人への感謝
- ▶ どうしたら自分のチームを高めることができるか

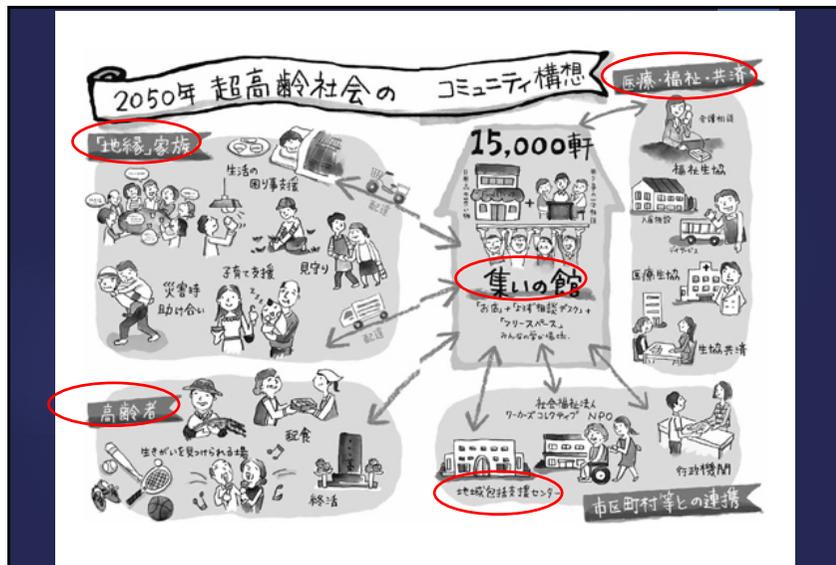
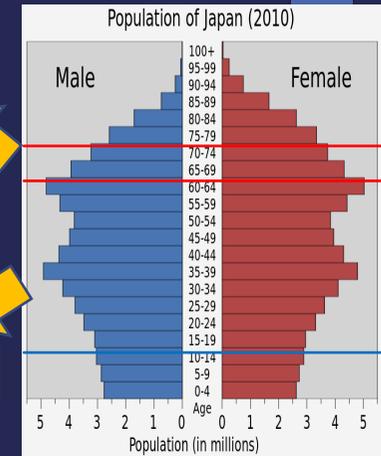
**努力が楽しみ（しあわせ）につながる**

## 日本の人口分布

### 中高年の活性化

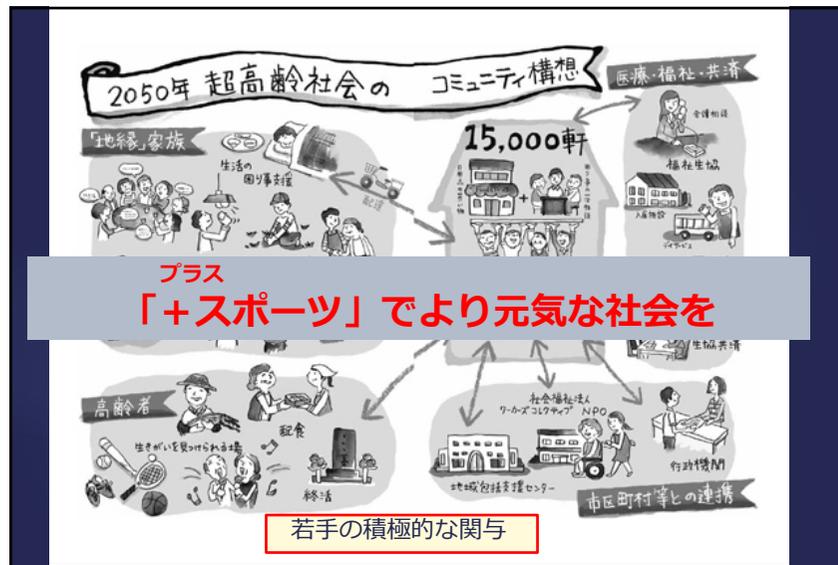
後期高齢者 75才 -  
 老年人口（高齢者） 65才 -  
 生産年齢人口 15 - 64才  
 年少人口 0 - 14才

### 若手の活性化



## 地域活動でのスポーツ（運動）

- ▶ 身体を動かすことで、
  - ▶ 日常使わない筋肉を使う
  - ▶ 日常使わない思考を行う
  - ▶ 笑う
  - ▶ 頑張る
  - ▶ 汗をかく
  - ▶ 食欲が上がる
  - ▶ よく眠れる
  - ▶ 世代を超えた仲間と食事を楽しめる



## まとめ

- ▶ 少子高齢化は、日本が直面する重大な危機
- ▶ 子供から高齢者までが生き生きと暮らせる環境を整えることが大切
- ▶ 「スポーツ」が日本を元気にするキー
  - ▶ 理想とするスポーツの理解の普及: 指導者, 社会
  - ▶ 優秀なスポーツ指導者の育成と社会的地位の確保

**日本社会の未来につなげる**



## 課題

- ▶ 労働者の雇用の受け皿となる職場があること
- ▶ 日本の将来につながる産業の育成が必要
  - ▶ 高付加価値商品・技術の輸出
  - ▶ 第1次産業を活性化し食料自給率を上げる

**経済的効果、社会的効果  
国民の健康と社会の繁栄**

ご静聴ありがとうございました



安藤裕一  
 (株) GMSSヒューマンラボ www.gmss.jp  
 NPO法人サロン2002  
 筑波大学ヘルスサービスリサーチ研究室