

[特集②] 高齢者はいま

## 豊かな高齢社会を構築するための ライフスタイル再考

甲斐徹郎

株式会社チームネット 代表取締役

多くの高齢者が共に生活する施設でも、個々の関係は希薄だ。  
生活スタイルの変化とともに個人が孤立する現代にあって、  
豊かな高齢社会の暮らしを実現するための  
「共生」関係の構築を探る。

### 1. ある高齢者介護施設で見た情景

私がある高齢者介護施設を見学に行ったときのことから話を始めたいと思います。私は、沢山の高齢者施設を比較評価できるほど見た訳ではなく、たまたま、その施設が特殊だったのかもしれません。そこで見たものは、私にとって印象的なものでした。

そこには、ふたつのタイプの施設が隣り合わせに建っていて、ひとつは介護の必要のない高齢者を対象とした自立型の高齢者施設で、もうひとつは介護を必要とする高齢者施設でした。そのふたつの施設は、とても対照的でした。見学に行った時間は、平日の午後3時頃でしたが、自立型高齢者施設の住人は、出かけていて誰もいないのです。夕食の時間になると帰ってくるのとことでした。なるほど、高齢者といっても皆さんお元気で、それぞれ個別の都合に合わせて、バラバラのことをやっているのだなと思いました。

一方で、介護型高齢者施設の方は、全く様子が違って、みんな施設の中にいるのですが、活動をすることもなく静かにしているのです。片や元気で誰もいない施設、片やそこにいるけど活力が感じられない施設と、その対照的な違いがとても印象的だったのです。

このふたつの様子で、共通していることがあります。それは、どちらの場合も、そこに暮らす人と人との関係が希薄だということです。自立型施設は、元気ですから、さっさと出かけてしまい、施設内の人と交わることはなく、外部で生活を楽しんでいるわけです。介護型施設で

は、介護が必要な状態ですので、勝手に出かけることができずに、同じ施設の中にみんないるのですが、相互に交じり合うことはなく、孤立しているのです。

こうした高齢者が暮らしの場において、人と人との関係が希薄で孤立した状況となってしまうのには、必然的な構造があるのだと思います。その点について次に詳しく考えてみたいと思います。

### 2. 「便利」になると「関係」が省かれる

高齢者に限らず、現代人は、どの世代でも暮らしの場において隣人との関係を構築しようとせず孤立してしまう傾向があります。そこには、「便利になると関係が省かれる」という時代の必然的な流れが作用しているのだと思います。

たとえば、食事のシーンを思い浮かべてみましょう。何十年か前に遡ると、私たちは薪をくべた竈を使っていました。そこでは、料理を作ることは大変手間のかかることでした。一方、現代の生活では、ガスコンロや電子レンジなどスイッチひとつで調理をすることが可能となり、調理は大変便利になりました。この調理方法の進化は、その必然として、人と人との関係に変化を生み出します。調理に手間のかかっていた時代では、食事の時間が明確で、その時間に合わせて、一緒に暮らす人たちが都度集まっていたはずでした。

一方、調理に手間がかからなくなった現代では、食事は集まって食べるものではなくになります。

その典型例がファーストフードです。そのお店に行くと、大勢の人で賑わっていますが、その利用者のほとんどが独りであることに気がつくはずですが、手間のかかっていた時代には、独りのために料理をつくることなど許されないことでしたが、調理技術が進化すると誰もが他の人に気兼ねすることなく、勝手気ままに、好きなときに好きなものを食べることができるようになります。このようにして、「便利になると関係は省かれる」ということが起こります。

食事の話だけでなく、こうしたことは、あらゆる場面で進んでいきます。たとえば、写真1と写真2とを比較すると、街の構造も同じように大きく変容することがわかります。



写真1 沖縄・備瀬の集落



写真2 現代の沖縄の住宅地

写真1は、沖縄の備瀬という伝統的な集落です。ここでは、ここに暮らす住民が協力し合って街全体の環境を整えてきた様子が察せられます。それぞれの敷地の四方に、フクギという樹木が植えられた家々が基盤の目のように並び、その緑が延々と連なって森のような環境が形成されてきたのです。どうして、こうした環境が生まれるのかというと、それは、その当時の建物を造る工法が木造しかなかったからです。木造では、大きな台風襲来時壊れてしまうので、台風の通り道であるこの地域にとっては、自分たちの家を守るために、防風林として建物の周囲に樹木を植えることが必須だったのです。そして、一軒一軒の樹木をつなげあうことで、風に対して強い集落全体の構造を形成してきたのです。さらに、この環境は、耕作地を塩害から守る役割も併せ持っています。さらに、夏には、大量の樹木が空調装置として機能し、涼しさをもたらします。このように、周囲の環境づくりは、ここに暮らす人々にとって、なくてはならない重要なものでした。そして、こうした環境を育成していくために、村人の関係性はお

のずと深まります。

ところが現代の沖縄の住宅地は、写真2のような様子になります。そこには備瀬の集落に見るような豊かな環境は全くありません。その理由は簡単です。住宅の構造が木造からコンクリート造に変わったからなのです。

沖縄では1960年代にコンクリート住宅が一般に普及し始めます。コンクリート住宅は、台風が来ても壊れません。さらに気密性と水密性の高いアルミサッシが普及し、そこにエアコンが取り入れられるようになります。こうなると、台風が来ても、とてつもなく暑くても、外がどんなに劣悪な状況であっても、窓を閉め切って、エアコンを作動させれば、室内は安全で快適になります。こうして、沖縄では、手間のかかる樹木を協力し合って育てる必然性がなくなっていったのです。

技術の進化によって住宅は大変便利になる一方、その便利さが、街の中での人と人との関係を大きく変えてしまうのです。こうしたことは、高度成長期を境として日本の各地で起こり、地域の中での人間関係は希薄になり、現代人は孤立していくことになります。

こうした流れを、私は次のように整理してみました。

|        |         |
|--------|---------|
| 高度成長期前 | 『依存型共生』 |
| 高度成長期後 | 『自立型孤立』 |

「依存」と「自立」というのは、技術力によって起因する生活のスタイルを指します。住宅が単体では成立し得ないような技術の下では、生活は「依存型」となり、その必然として「共生」関係が生まれます。一方、高度成長期を境とする技術の進化によって、私たちの生活は「自立型」に変容します。「自立型」の生活が確立すると、私たちは、隣人と共生する必要がなくなり、自分だけでよくなります。その結果として、現代人は、孤立してしまう傾向が強くなるのです。

### 3. 高齢者の「依存型孤立」

先に見たように、技術の進化が、我々の生活スタイルを「依存」から「自立」へと変える要因となっていることを、歴史的な時間軸の中で捉えてきましたが、高齢者の生活スタイルを見る際には、個人のライフステージの変化を加味

する必要があります。具体的には、個人の身体能力の変化が、生活スタイルの変容に影響するということです。加齢に伴って個人の身体能力は衰えます。その能力の衰えを補うような技術の開発が進んだとしても、やがて、個人は自立することができず、依存せざるを得ない状況がやってきます。

そのことを踏まえて、「依存」と「自立」、「孤立」と「共生」の関係を整理すると表1のように表すことができます。

表1 「依存」と「自立」、「孤立」と「共生」の関係

|                |    |              |              |
|----------------|----|--------------|--------------|
| 〈暮らしの場〉における関係性 | 共生 | <b>依存型共生</b> | <b>自立型共生</b> |
|                | 孤立 | <b>依存型孤立</b> | <b>自立型孤立</b> |
|                |    | 依存           | 自立           |
| ＜個人の身体能力＞      |    |              |              |

これに沿って大雑把に個人の生活スタイルの変化を追うと、

幼児～青少年      『依存型共生』  
 成人～現役高齢者   『自立型孤立』  
 要介護高齢者      『依存型孤立』

という変遷をたどるとこの構図が見えてきます。冒頭に紹介した高齢者施設の状況も、この構図で捉えることができるのではないかと思います。

ここで、問題として指摘したい点は、介護が必要となったときに、その個人は「依存型孤立」という状況になってしまうということです。個人が介護者に依存しなくてはならなくなったとき、その個人の生活領域は、途端に狭くなってしまい、暮らしの場に縛られることになります。その時に、「孤立」という状況がその個人を一気に弱体化させてしまうのです。

帰属する集団の存在の有無が、個人にとっての「生きる力」さらには「幸福感」に大きく影響します。バリバリと仕事をこなす現役世代にとっての帰属集団は、「暮らしの場」に求めなくとも「仕事の場」にあります。そして、退職した後も現役高齢者は、これまでに関係を育んできた仲間とのつながりを継続させることができ

ます。ですから、現役のうち、「暮らしの場」での「孤立」は問題とはならず、かえって「プライバシー」の方が重視され、「孤立」していることはどちらかという「勝手気ままなメリット」のように意識されることになります。

しかし、ひとたび介護が必要となったときには、この状況は一変します。生活が「暮らしの場」に縛られ、帰属集団を「暮らしの場」に求めなくてはならなくなるからです。ところが、「暮らしの場」での人間関係の構築にエネルギーを注いでこなかった個人には、求めるべき帰属集団がそこにはなく、その結果、「依存型孤立」という状況に陥り、個人の「生きる力」を一気に弱めてしまうのだと思います。

こうした考察を踏まえると、要介護高齢者に求められる暮らしのコンセプトは、「依存型共生」だと思います。身体能力的には人に依存する状況であっても、人と相互作用を及ぼしあう能力は死ぬまで持ち続けられる、ということが重要なのだと思います。

たとえば、私の理想とする「依存型共生」の姿とは、こんなイメージです。身体能力が衰え、歩くことができずに介護が必要な状況に自分があるとして。そんな自分が、現役で仕事をしている年下の友人に声を掛けます。「ボクの行きつけのとても気持ちのいいお店に案内するから、一緒に行かないか？」と。友人は、私の自宅に迎えに来てくれ、私の車椅子を押して、その店に連れて行ってくれます。そして、最高に気持ちのいいロケーションで、美味しい食事をし、その店のオーナーを友人に紹介し、話は弾み、最高の楽しさを友人と私は満喫するというイメージです。このとき、車椅子を押して物理的に私を店まで移動させたのは友人ですが、誰が店に案内し、誰がホスト役だったかという、それは「私」です。

介護が必要になっても、こうした相互作用を日常的に継続させるために重要なのが、「依存型共生」という状況です。この状況を個人のライフステージのなかでいかに導き出すか、それが重要だと思います。その道筋を組立てるためには、私は次のような考え方が必要になるだろうと思います。

幼児～青少年      『依存型共生』  
 成人～現役高齢者   『自立型共生』  
 要介護高齢者      『依存型共生』

ポイントは、体力的に元気な時期に、「自立型

共生」という実態を構築することです。「共生」関係は、一足飛びには生まれません。人との相互作用を及ぼしあう関係を、元気なうちから身近なところに創りだしておくことが重要なのだと思います。

そのためには、どのようにしたらいいのか、その話を次に進めたいと思います。

#### 4. 「暮らしの場」における「共生」関係を阻害する社会構造

---

高齢化社会において「暮らしの場」での「共生」関係を構築することは、大変重要なテーマであるということを確認しましたが、しかし、この「共生」関係を根本的に阻害する要因が、現代の社会構造の中にあることを確認しておきたいと思います。

「暮らしの場」における「共生」関係を育むために重要な役割を担うのが「コモン」という領域です。しかし、私たちの暮らしの周辺を見渡してみると、そのコモン領域が「共生」関係に作用していないことが多いことに気がつくはずで、たとえば、マンションなどに整備されているコモンは、その領域の個人的な活用が、予め制限されている場合が多いのです。たとえば、贅沢な共用の庭でバーベキューがしたくても禁止されていたり、屋上の芝生で日光浴をしたくても、立ち入りが禁止されていたり、一階の窓先に緑豊かな素敵共用部があっても、実際に使える空間は狭い専用テラスだけ。といった具合です。

コモン領域があってもその使用が制限されている。誰もそこを使わなければ、住民同士の出会いは生まれず、関係は構築されない。つまり、私たちの「暮らしの場」では、「共生」関係を構築することが予め制限されているケースが多いのです。こうした「関係の制限」はなぜ起きるのでしょうか。それは、対価を支払って「サービスを受ける」お客様としての住人と、対価を受け取って「サービスを提供する」事業者という関係に起因しています。

お金を払って「サービスを受け」、お金を貰って「サービスを提供する」という関係に問題があると言われてもピンとこないと思いますが、この関係は、別の見方をすると、「制限を受ける側」と「制限する側」という関係になっているのです。このことを少し詳しく考えてみましょう。

お金を払った側は、当然のこととして、質の高いサービスを得ることを権利として主張します。お金を貰う側は、その権利者に対して、当然、質の高いサービスを提供しようとするのですが、同時に、必ず事業者には、そのサービスの提供範囲を限定し、そのことを予め明確にする必然性が生まれます。なぜなら、その範囲を明言しなければ、権利の追求に厳しいユーザーからの果てしない要求とクレームを受け続けることになってしまうからです。つまり、マーケットを介したサービスの取引には、その必然として「制限」が設定されることになるのです。

こうした構造が作用して、コモン領域の住人による使用は、トラブルを未然に防ぐための手段として、制限されることになるのです。

こうした居住者に対する「制限」は、高齢者を対象とした施設においては、より強まることとなります。先に確認したとおり、「サービスの提供」は、同時に「制限」の設定が条件となります。高齢者施設は、一般的な住居の場合よりも、職業として「サービスを提供する」人の負担が大きくなりますから、その必然として、その居住者に課せられる「制限」は、より強くなってしまいます。その高齢者施設における「制限」が、入居者の生活の主体者としての自由を縛り、入居者相互の「共生」関係を規制し、高齢者を「依存型孤立」という状況に追い込んでしまうのです。

#### 5. 「自立型共生」から「依存型共生」へのソフトランディング

---

時代の流れをたどると、私たちは「便利さ」を獲得する道筋で、自らの暮らしの範囲を私的な室内空間の中へと閉じ込めてきたと言えます。その結果、私たちの暮らしの場では、隣人との関係は物理的に構築されない構造ができてしまいました。この構造が、介護を必要とする高齢者の孤立化を招き、この孤立化が高齢者から「幸福感」を奪い、「生きる力」そのものを弱めてしまっているということが、大きな問題となっているのです。

高齢者にとっては、自らの「生活の質」を高め、その質を維持し続けるために、暮らしの場において「共生」関係を構築することが大変重要なテーマとなります。そのことは、暮らしの場において「制限」を受ける立場を解除して、生活の中での自らの主体性を回復することを意

味し、また、暮らしの範囲を、限定的な私的空間からより豊かなコモンへと拡張させることを意味します。

そうした生活スタイルの確立が求められていますが、そのモデルとなるものは、まだまだ途上段階にあります。新しいライフスタイルを切り開いてきた団塊世代が、彼らのセカンドステージにおいて、どのような次なるライフスタイルを構築するかが、今後の高齢社会の行く末に大きく影響することになると思います。

そのストーリーは、団塊世代がアクティブシニアでいるうちに「自立型共生」を実現させ、その後「依存型共生」へとソフトランディングさせることです。そうしたストーリーを完成させるために、暮らしの場における「共生」関係を構築させる上で役立つ具体的な手法を紹介したいと思います。

その手法は、私が「領域統合」と名付けている考えに基づくものです。「領域統合」の考え方は、「体感的な快適さを高めるためにはどうしたらいいか」という「体感原理」に則して組立てられています。少し脇道にそれますが、この「体感原理」について、詳しく説明したいと思います。

「体感原理」を理解していただくために、次のような場面を思い浮かべてみてください。まず、「気温25℃の室内」にいる場面です。どのように感じるでしょうか。たぶん、暑くも寒くもなく、快適だと思います。では次は、「水温25℃の水風呂」に中です。どのように感じますか。恐らく、耐えられないくらい冷たいと感じるだろうと思います。このように、「気温の25℃」と「水温の25℃」と、温度は同じなのに、「体感温度」は、全く異なるわけです。

どうしてこうしたことが起こるのかというと、「体感」は温度によってのみ決まるのではないからです。空気に比べ、水は熱を移動させる力が大きいので、体を水の中に入れたとたんに、体温がすごい勢いで奪われます。この熱の移動スピードの違いが「体感温度」の違いとなるのです。

このように、「体感」は、一元的に「温度」によって決まるものではなく、「人間の身体」とその体を取り巻く「外の環境」との間で行われる熱交換によって決まります。そして、その熱交換は、「身体」と「環境」との相対的な「関係」によって決まるということです。

このことがわかると、私たちは、「環境」との「関係」をデザインすることで、「体感的な快適さ」を創りだすことができるようになります。

たとえば私たちは、「環境」との「関係」をデザインする行為として「服」を選びます。「服」は、「身体」とその外の「環境」との間の熱交換に作用し、「体感」をコントロールしているのです。次に、私たちは、「服」の外側の「環境」との「関係」をデザインする行為として「家」をつくります。そして、「家」のなかの環境は、その外の「環境」との「関係」によって左右されます。それは、自分の敷地の中の樹木であったり、隣地の庭、その先の公園、街路樹、更には街全体の地域環境へと、その「関係」はずっとつながっていることになります。

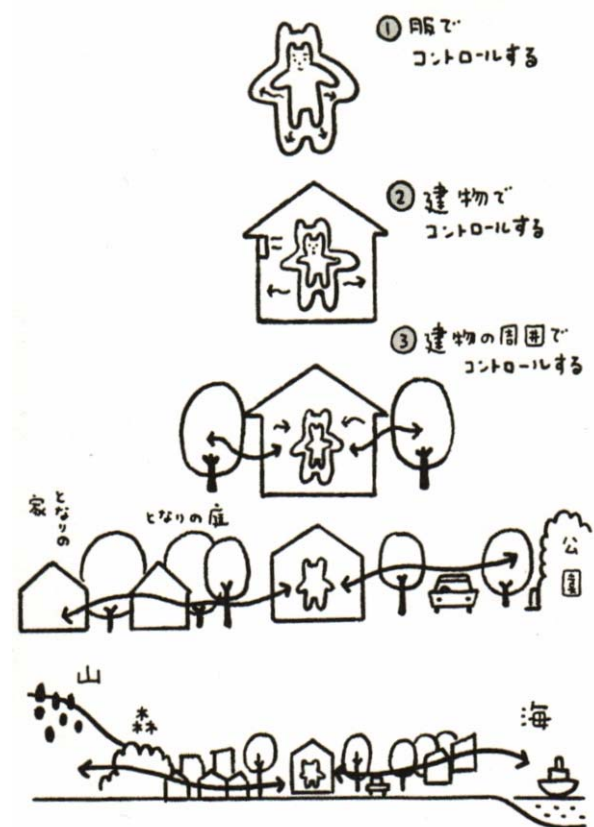


図1 「体感」は「身体」と「環境」との相対的な関係によって決まる (イラスト：麻生ハルミン)

「領域統合」とは、こうした連綿と連なる「領域」間の「関係」をデザインすることで「体感的な快適さ」を創りだそうという計画論です。この計画論に基づいて、私はいくつものプロジェクトを計画し実現させてきました。たとえば、その代表例が「樺ハウス」(写真3)という15世帯の集合住宅です。

「樺ハウス」で重視したのは、共用の中庭(写真4)の環境でした。そこには樹齢250年の樺の樹が保全され、池が整備され、15戸の住まいは、この中庭の豊かな環境とつながるように

配置されました。そして、中庭と住まいとの間には、大きな樫を囲んで湾曲させた共用廊下があり、更にこの共用廊下と各住まいとの間には、格子戸で囲まれプライバシーの守られたテラスが配置されました。



写真3 樫ハウスの全景（撮影：坂口裕康）



写真4 樫ハウスの中庭

こうして、外環境を空調装置として位置づけ、その環境を室内へと「領域」を「統合」することにつなげるということが、「樫ハウス」で追求された計画コンセプトでした。

こうした住環境は、その住人に対して「体感的な快適さ」を提供するだけではなく、その結果として、「共生」関係を自然と育むこととなります。たとえば、大樫を囲む共用廊下は、ウッドデッキで仕上げられていて、そこは単なる通路としてではなく、心地のいい共用テラスのような位置付けにあります。各居住者は日常生活をそこにはみ出させてうまく使いあっています。ある、季節のいい平日のことです。ある家の奥さんがこの共用廊下にテーブルと椅子を出して、昼食を楽しみ始めました。それを家から見ていた別の奥さんがそこに参加し、優雅な昼食会が自然発生的に始まるといった具合です。

## 5. まとめ

豊かな高齢社会を構築するために必要となるキーコンセプトは、「共生」です。しかし、この「共生」を実現させることが大変難しい状況が現代社会には存在しています。そのひとつが、過去に築かれていた共同体の中での「共生」関係は、個人相互に共生しあうことの必然性があるって成立していましたが、現代においては、その必然性が失われてしまっているということです。そして、さらに、現代の消費社会においては、消費者側の「共生」関係は促進されず、むしろ制限されてしまうという構造を抱えてしまっているということです。こうした状況をブレイクスルーさせなければ、いつまでたっても高齢者の地域での孤立は改善されないでしょう。

では、どうすればブレイクスルーできるか。そこには、地域に立脚した豊かなライフスタイルを確立させたいと願う、貪欲な生活主体の登場が必要です。その貪欲な生活主体の担い手として期待されるのが、団塊世代を中心としたアクティブシニアでしょう。彼らが地域に根ざし、お膳立てされた消費行動に安直に乗らずに、現役世代が羨むような創造的で豊かな「ご隠居文化」を構築しだしたとき、社会は変わり始めるのではないかと思います。そして、貪欲な生活主体の担い手として、「ご隠居さん」だけではなく、子育て世代やロハス層など、多様な世代が参画し、相互に共生しあい始めたとき、社会はドラスティックに変容することになると思います。

また、「共生」関係を構築するためには、「樫ハウス」で紹介したような、創造的な建築空間や都市空間をつくりだすことが重要で、そのためには「領域統合」のような計画論が必要となります。また、そうした計画論に基づいて新しい住環境の創造にチャレンジする企業の登場も重要です。そうした事業を促す政策も重要となるでしょう。

そうした様々な主体や分野の協働によって、豊かな高齢社会を構築する新しいライフスタイル文化が開花するのではないかと思います。

