

本田財団レポート No. 194

第 159 回 本田財団懇談会（2026 年 1 月 26 日）

「サクセスフル・エイジング」

岡山大学 副理事・教授
（公財）本田財団 業務執行理事

狩野 光伸

公益財団法人 **本田財団**

講師略歴

狩野 光伸 (かの みつのぶ)

岡山大学 副理事・教授
(公財) 本田財団 業務執行理事



《略 歴》

- 1999年 東京大学医学部医学科 卒業
- 1999年 聖路加国際病院 内科系レジデント
- 2005年 東京大学大学院医学系研究科 博士課程修了 博士 (医学)
- 2006年 東京大学ナノバイオ・インテグレーション研究拠点 特任助教
- 2008年 東京大学医学部 MD 研究者育成プログラム室 専任講師
- 2012年 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 教授
- 2018年 岡山大学大学院ヘルスシステム統合科学研究科 教授
- 2019年 公益財団法人 本田財団 業務執行理事 (兼務)
- 2019年 外務省 外務大臣次席科学技術顧問 (～2022年) (兼務)
- 2023年 文部科学省 科学技術・学術審議会 人材委員会主査・国際戦略委員会
- 2023年 岡山大学 副学長 (未来人材創生担当・附属学校園担当) (兼務)
- 2025年 岡山大学 副理事 (未来人材創生担当)・附属学校機構長 (兼務)

《主な受賞》

- 2008年 第24回 井上研究奨励賞、第27回 日本癌学会奨励賞
- 2012年 東京大学医学部 Best Teacher's Award
- 2014年 第6回 日本DDS学会奨励賞
- 2024年 第17回 日本DDS学会水島賞

《主な著書》

- 『論理的な考え方伝え方』 (慶應義塾大学出版会、2015年)
- 『SDGsの時代に探究・研究を進めるガイドブック』 (培風館、2022年)
- (翻訳) 『ウェルビーイング学』 (慶應義塾大学出版会、2025年)

《主な会員等》

- 日本学術会議 第二部会員、日本DDS学会 理事、ウェルビーイング学会 理事
- UNESCO International Basic Science Program (IBSP) アドバイザー
- International Science Council (ISC) フェロー
- OECD 科学技術政策トランスフォーマティブ・アジェンダ アドバイザー

■ はじめに

皆様、お集まりいただきまして、今日はありがとうございます。

今までの懇談会はどちらかというと、偉い学者の先生方がお越しになりまして、ご自身の研究の業績についてお話になるというスタイルが多かったのだと思います。私はしかし、偉くないことにしておきます。では、私は何を威張れるかといえば、膀胱がんの研究はしてきたのです。しかしながら、今日の話題はそれではないです。今日の内容はどちらかというとカルチャーセンター的かもしれません。その意味でいうと、今日の内容の本物の専門家が会場に座っておられますので、後で実際のことを加えていただければと思うところもございます。

そうは言っても、もともとお医者をして社会人人生を始めました。したがって、このあたりのことについて、実際の患者さんを通じていろいろ思ったこともありますし、それが基になって、先ほどご紹介いただいたような謎の経歴になっています。どういうことかということ、研究者をやるだけというのではどうも気が済まなくて、皆様がよりいい気分になって、充実した気持ちで過ごしてもらうにはどうしたらいいかについてすごく興味があり過ぎて、いろいろな仕事を引き受けて、先ほどのような経歴になってしまいました。

さて、今日は内容をどうしようかと思って、「どんな方が懇談会にはお越しになりますか」と伺うと、人生を既に楽しんでこられた方が比較的多いということでしたので、題名として「サクセスフル・エイジング」にすると、きっとたくさんお集まりいただけるのではないかと、お客様に向けた気持ちで、この題名に設定いたしました。

本物の専門家までお越しになるとは思っていなかったもので、少しお恥ずかしいところもありますが、ご容赦ください。おおよそ多くの方を拝見すると、大変福々しいお顔をされていますので、既にサクセスフルなのではないかと思うのです。それをこういう枠組みだったから、自分がサクセスフルになったのだとすると、では、次の方にこういうふうにお伝えしようなど、そういうことを受け止めてくださるきっかけになったらうれしいと、そういう気持ちでお話したいと思います。

同じ意味で、この「懇談会」というのをどのように進めたらいいかということを考えたときに、スライドをお見せしながらざーっとお話ししていくという手もあり、それがもちろんあちこちで今、当然になっています。しかし、せっかくの機会なので、「嘶家（はなしか）」をしてみようと思い、映写物なしでお話だけということにしました。

さらに、本当は何かを紙でお配りして、それをご覧になりながら聞いていただくのも手かとは思いました。例えば、最近はこの内容を AI に入れると、面白いイラストをどんどんつくってくれるので、それをまとめてお配りするのもどうかとは思ったのです。ですが、多分、そうすると私の顔は見ていただけなくなるかと思って、本当に「嘶家」だけにしてみることにいたしました。

■ サクセスフル・エイジングとは何か

サクセスフル・エイジングとは、どうしたらいいのでしょうか。サクセスフル、横文字です。先ほどご紹介いただいたように SDGs を始めてみたときに言われたのですが、横文字になっていると日本人は格好よくは感じるが、結局は納得しないと。どうもそういう素質があって、それなら、サクセスフル・エイジングとは何ぞやというのを1回日本語にしてみたい気もします。

何だと思っておられますか。今日どういうふうにしてこられましたか。何であればサクセスフルなのでしょう。もともとの定義は、相変わらずアメリカの人が言い出した言葉なのです。「健康であり続け、それから認知機能も下がらず」という感覚の内容なのです。

でも、どうでしょうか。それが若いときとずっと同じままで人間生きていけるということは、なかなかないです。そうすると、それを定義にしてしまったら、自分の体が衰えてきたときに、それはUnsuccessfulつまり不成功なのか、Failureつまり失敗なのかというと、違います。したがって、この辺をどういうふうに捉えていき、せつかくの頂いた人生をどう生き抜くか、本日はまた捉え直していただく機会になるといいなと思う次第です。

■ サクセスフルな人生——社会的な成功だけでは測れない

要素分解をします。人間が幸せかどうか、それから、何があったら充実した気持ちになるか、というところの要素は何でしょうか。1つはきっと「体」です。それから、もう一つは当然「心」です。また聴衆におられる秋山弘子先生も示してこられたこととして、あと「社会」があります。人とのつながりです。ですので、体のこと、心のこと、そして社会のことをどうしていけばいいか、この3本ぐらいのお話をしていきたいと思います。

こういうことを私が必要だと思った理由は、やはり医者をさせていただいて、亡くなった後の方はお会いしても動いてくださいませんが、亡くなる際の方にたくさんお会いしたという経験は大きなものがあります。聖路加国際病院というのは、比較的裕福な方が行きそうだというイメージの病院かもしれませんが、亡くなる際になれば別に裕福かどうかは関係なくて、終わり際にどういうことをお感じなのか、たくさん拝見させていただく機会になったわけです。

そこで感じることは、やはりそこまで行くと、今日の皆様は社会で成功されてきた方が多いと思いますが、自分の人生がよかったかどうかという振り返りの軸が、社会で成功されてきたときの軸と何か少し違うような気がするのです。

つまり、亡くなり際には、社会的な地位があったから自分の人生は成功だったと思っておられるかということ、多分そうでもないし、お金にたくさん囲まれて生きてこられたというのが振り返りとしてそうかということ、どうもそうでもないということが思われます。これは、研究成果でもそう言われているのですが、どちらかということ、自分自身がしたかったことを活用し切れた気がするか、それから、自分の人生を自分のストーリーとして振り返れるか。逆に失敗的に思うときは、やり直しをしたいが、もう時間が残されていないという感じを受けるかなど、そういうことが結構出てきます。

もちろん今日のお話は、「より多くの方がそうだ」という話をしているだけで、「違う」方が当然おられると思います。ここが自然科学と違って人間を対象にする科学の難しいところで、統計学的に大勢の方がそうだと言ったときに、全員そうだと言っているわけではありません。ご自身が違うと思われたら、もちろん違うで結構なのです。が、ただ、そういうふうと思われる方が多くいる、というお話を申し上げているところです。

SDGs のときも出てくる考え方なのですが、またこれも横文字ですが、「バックキャスト」という言葉があります。「バックキャスト」とはどのようなことかという、最後にそこまで行きたいと思ったときに、では今何をしますかという考え方だということです。我々幸か不幸か死亡率は 100%で、誰でも死ぬときは来るのですが、その死ぬときが来たときにどういうふう感じて、いい人生だったなと思えるかという、こういう意味でのバックキャストを今からしておくのも悪くはないかと思うわけです。しかも今も充実した感覚で、そこまで行けるとすれば、それは 1 つのサクセスフル・エイジングなのではないか。その材料に、今日の話がなるといいと思っております。

■ 今までを振り返り、これから何をしたいか考える

先ほど申し上げた自己統合、つまり、自分の中で話が完結して、やりたいことをやったと思えるかどうか、のほかに、家族とうまくいっていた、あるいは感謝できる、見守られている気持ち、それから自分で決められたか。あるいは我々は人生の意味を見いだしたい動物のようで、意味を見いだし得るか、当然そういう時期になると体にいろいろな症状が出てきてしまうが、それをうまく自分でコントロールできている気がするかなど、そういうことが大事なようです。

後悔として挙がっていることでは、自分に正直に生きたらどうか、あるいは働き過ぎて、家族や趣味を大事にしなかったという振り返りがないだろうか。感情を出すべきときに出せたか。そして、友人とつながり続けられたか。どうもそういうことについて振り返りがあるように思います。

例えば、先ほど申し上げた病院には偉い方もたくさん入院しておられましたが、その最期に近づいたときに、ご家族はあまり見かけなくて、会社の下役の人が日々 1 回ずつ訪れるだけというお部屋もありました。もちろんご家族に囲まれている方もおられました。あるいは認知機能が下がってしまい、もともと偉い方だったようですが暴れている方など、いろいろな方がおられました。その中で、皆様ご自身はそれぞれどんなふうになりたいか、そういう例を通じて、少し感じてみていただけると今日のお話につながるかと思います。

それでそう思ったときに、先ほども国際的な視野で話せと言われたのですが、別に日本だけかという、今申し上げたのは全世界的にそういう研究成果があり、多分人間にとってどうも共通のことであるようです。

日本ではさらに何があるかという、自分がいい立ち位置にいるかどうかを感じる時には、ほかの人とのバランスが結構大事なようです。その意味で、ほかの人との関係性がうまくいってきたかどうか。うまくいっているという気持ちがするとうれしく感じるというようなことが言われています。

同じ意味で、生きがいという言葉が最近西洋でも流行しているようですが、日本で感じている生きがいと西洋で今流行っている生きがいは若干の要素が違います。西洋でどう流行っているかを一応申し上げると、好きなこと、得意なこと、それからほかから必要とされていること、さらにそれが稼げることだという、その 4 つで決まっているようです。しかし、日本の場合、稼げるということは、まだあまり入ってきていないのでしょうか。といいながら、そこもあつたほうぐうれしい気持ちがするというのも、多分確かであろうとは思いますが。

ただ、皆様の多くの方の世代ですと、それぞれの感情として、満ち足りた気持ちができるか、充実感があるか。あるいは、お金は関係ないかもしれないが、小さな何か幸せが積み重なっている気がするか。そういうことも大事なのかもしれません。

そのように思って、今されていることを振り返ったときに、何をしたくなるでしょうか。

■ あなたは幸せ？ ウェルビーイングを測る指標とは

続いて、先ほどご紹介いただいたウェルビーイングです。これもまた日本語ではなくて英語で恐縮ですが、しかも日本語に翻訳する試みをした方々が結局、ウェルビーイングという言葉のままで終わらせています。なかなか翻訳というのは難しいと思いますが、これについて一般論というか、前に翻訳を主導したとご紹介いただいた本（「ウェルビーイング学 理論・エビデンス・実践」慶応義塾大学出版会、リチャード・レイヤード、ヤン-エマニュエル・ドゥ・ヌーヴ 著、ウェルビーイング学会 監修）に書いてあったことをまず紹介してみたいと思います。

それはどうやって測っているかという、あなたは今、0から10のうち、どのくらい幸せか、いい感覚かと聞いて、それと社会の諸指標の相関が高いものを並べていくという研究成果です。そうすると1つ目に出てくるのが、やはり健康なのです。先ほど申し上げた「体」です。もう一つ、健康の中には精神的な健康も入っています。鬱病でないかなどです。そして次の要素は、やはり人間関係ということです。人間関係の中身は、社会的な地位のこともあるし、居場所もあるし、それから家庭内でもそうだし、職場でも地域社会でもそうだし、ということです。

そうなってくると、エイジングという要するに年を重ねてきたときに、後でもう1回申し上げようと思っていますが、何が難しくなるかという、その立ち位置、居場所です。多くの方の世代では、会社、企業の中という居場所がずっとあったのが、ある年を境にして急に変わってしまう。それにどう対応できるかというのは、この研究の成果と非常にリンクする大きな問いだと思います。

もう一つ関係していると言われているのは、所得、そして失業しないことだそうです。ここは、自分が科学技術政策のほうも関わらせていただいているいろいろな思うところがありまして、研究者の人たちがどういう状態なら幸せなのかといった考察をしているわけです。そこと比べたときに、もう一つ所得について面白いことは、「ちょうどいい」があって、ちょうどいいを超えるとまた幸せが下がるのです。これは「イースタリンのパラドックス」という名前がついているのですが、GDP が上がれば上がるほどいいのかというと、そうではなくて、あるところまでは一緒に幸せ感も上がるが、そこから先はまた下がるか、少なくとも上がらないという。これを踏まえたときにどういう設計がいいのかというの、また大きな質問だなと思います。

そして研究者の場合、あるいは最近の企業においても、もしかすると任期制や雇用が定年までではない、といった制度になっています。統計学的に、「失業しないこと」が、どうも「離婚しない」のと同じくらい大事ならしいので、そうするとこの「失業しない」ということをどのように実現しつつやっていくのかも大事な質問なのだなと思います。

社会の要因としては、今申し上げた「所得」のほかに「社会的な支援を感じられるか」、あるいは「個人の自立性を感じられるか」、「自由か」、そして「政府に信頼が置けるか」というのも、入っているようです。そして、「寛大さをもって受け容れてもらえるか」という指標、あと「平和であるか」、そういう指標が並んでいるのが、この統計学的な解析の成果でした。

今のようなことは、自分も印象としてはそうかも思っていたのですが、統計学的な結果で見せてもらえると、あら、自分だけが思っていたのではなくて、そういうふうに思う人は多いのだなということも感じます。また、多いということは、どうも人間がそういうものを持って進化したのだと思って、なかなか興味深いところがある次第です。

■ どんなときに生きがいを感じるか

さて、生きがいを感じるということについて、日本ではどういうときに生きがいを感じるのか。統計学的にどうなっているかを調べてみると、内閣府が令和4年、6年、それから国際比較で令和2年に調査した結果があり、これを見るとなかなか興味深いところがあります。

先ほど申し上げたとおりで、1つに「健康状態がいい」という人に「生きがいを感じる」人が多いという相関がまず見られます。それから、「親しくしている友人・仲間が多い」という人に生きがいが高いというのも、どうも相関があります。これは60歳以上の方4,000人を対象に調べたというデータです。

調査によって人数が異なりますが、ほかに「どういう社会的な活動をしているときに生きがいを感じるか」というデータもあり、それによると、8割ぐらいの人が「仕事に就いている場合」と答えています。割合がもっと高いのは、「ボランティアをしている人」の中で生きがいを感じる人は9割だそうです。「地域社会の活動」も9割だそうです。さらにもう一つ面白いのは、「趣味、お稽古事をしている人」は9割3分だそうです。一方で「特に何もしていない人」は、6割ぐらいの人しか生きがいがあると言わないようです。そうすると、今ここにあった幾つかの指標が満たされるかどうか、結構大事だといえそうです。

それから、「仕事に満足しているか」どうかと生きがいというのも相関があるようです。

他方で生きがいを感じるのはどういうときかという調査結果もあって、こちらを見ると、「趣味に熱中しているとき」というのが、男女ともに大体4割、5割弱ぐらいです。「子どもや孫と一緒にいるとき」というのが、男性が5割2分で女性が5割9分だそうです。なぜ今、「子どもや孫」とわざわざ言ったかということ、「夫婦で団らん」という割合があまり高くない。男性は「夫婦でいる」と、4割1分の人が生きがいがあるそうですが、女性は2割4分だそうです。ジェンダーが面白いです。これ以上の解析はぜひ専門家の方に聞いていただきたいのですが、多分、男のほうは寄りかかりたいのでしょうか。女子の皆様はご自身の友人関係でうまくやっておられるのかもしれませんが。

少しそれを裏づけるとすると、「友人・知人といるとき」に生きがいを感じる人の割合が、男性は3割5分であるのに対し、女性は5割5分だそうです。あとは「おいしいものを食べているとき」は、どちらも5割を超えている。そうすると、今からでもどういうふうにしたらサクセスフルなのかというのが、少し見えてきそうな気がします。

■ フレイルを予防し、悪循環を避ける

次に、先ほど申し上げた「体」のことについて、お話ししてまいりたいと思います。老年病学の世界で少し前から言われている言葉に、また横文字なのですが「フレイル」というのがあります。フレイルとは何ぞやというと、「弱々しい」というような意味なのです。これは「体」のことに限らず、加えて「心」のこと、あるいは「社会」のことも含むような概念ということになっています。「体」に関して言うと、「筋肉の力が十分あるか」、「歩く速さがしっかりあるか」、あるいは「認知機能がしっかりあるか」、「鬱になっていないか」、「意欲が十分あるか」というところです。

それから「社会的」な指標としては、「独り暮らし」、「閉じこもり」、「経済的に難しい」、「つながりが少ない」というのがフレイルにつながるという、それを含めてフレイルだと、そういう言い方になっています。なぜかというと、これは全部つながっているわけです。活動が下がるとエネルギーの消費量が下がり、食べなくなり、栄養が悪くなり、出かけないから筋力が下がり、また活動がさらに下がるという、こういう悪循環が生じる。したがって、こうした悪循環をどうやって避けるかが非常に重要なことになってくるわけです。

もちろんこれに対して、それぞれに非常に細やかな指標が設定されていますので調べていただければ、何を測ればこれがどのぐらいか、どうやって調べているかはお分かりいただけると思います。あとは体重についても指標になっています。

もう一つ、今申し上げたことに加えて、「お口のフレイル」というのも言われています。なぜかというと、むせると肺炎のもとであるし、よく噛めなくなったらご飯の消化が悪くなるし、そういう意味で、ここも鍛えようという話があります。鍛え方は、今日皆さんにどこまでやっていたかと思ったのですが、舌を出して回してみる、それから今日の私のようにしゃべる、あるいは「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音をすると、いいようだという結果が出ています。あとは、唾液腺をマッサージしていただく。この辺（耳の下あたりの下あご）に唾液を出す腺がありますので、それで唾がよく出て、とてもよいという話もあります。

あるいは先ほどの指標だけではなく、また別の指標として、両手の人差し指と親指をつないで輪にします。それで自分の利き足ではないほうの足首をつかめてしまうと危ない、というのがあります。隙間ができると、筋肉量が減っているサインなのでもっと危ない。つかめなければ大丈夫。こういう指標もあるようです。

いずれにせよ、こういう「フレイル」の状態になるべくならないような時代を長く過ごしていただけると、活動がちゃんとできているし、すてきだなという人生になるのではないかということが言われています。

■ 長寿は環境の要素が大きい。では、何をすべきか

続いて、長生きしている方を見て、なぜだと。例えば、たばこも吸っていて好きなものを食べ放題なのに、なぜあの方は長生きしていて、自分はその手前でこんなに衰えてしまったのかといった問いもあるだろうと思うのです。ここは遺伝なのか、それとも環境なのかという議論もあります。いろいろな研究の結果ですが、80歳ぐらいまではどうも、遺伝因子よりも、「環境因子」のほうがずっと大きいようです。それを超えると遺伝の要素が出てくる。したがって、80歳よりも長く生きようと思うと自分がもっている器（つまり遺伝）の問題になってしまい、運次第だが、その手前は努力次第（つまり環境）ということになっています。

どのぐらいの割合かという、少なく見積もって「遺伝」対「環境」の因子の寄与が1対3、環境因子が3倍ぐらい大きい。最近の研究では1対9ぐらいだという話もあるようですが、いずれにせよ、この「環境」は結構大事だということは言われています。

では、「環境」のためには何をしたらいいのか、じわじわお話ししていきたいと思います。

サクセスフル・エイジング、先ほど申し上げたとおりで、もともとの定義は、「病気がない」、「身体あるいは認知の機能が高いまま、社会的な参加ができていくかどうか」などでした。でもそうではなくて、「充実した人生」であることだと定義しなおすことにしましょう。「充実した人生」に関係している要素は何かについて調べてみると、1つ目、関係するのは「運動」です。運動というと皆様、やはりジムに行って頑張らなければと思われませんか。案外そうではないです。後でもう少し申し上げます。

それから、やはり「食べ物」です。食べ物も気にすれば切りがなくて、ノイローゼになるぐらい気にすることができてしまいますが、統計的にいいと言われているのは、後で少しご紹介しようと思っている、地中海食という Mediterranean、地中海で食されている食事様式です。こういう要素を入れるといいということ言われています。

それから、「よく寝る」ことだそうです。私、今日の準備をするのに、こんな偉い方を前に準備をしなければいけないと思って、昨日寝不足だったのですが、これは実にアン・サクセスフルでした。よく寝ることが大事と言われています。

それからもう一つ大事なのは、「聞こえ」です。例えば今日しゃべるだけを「聞いて」いただいているが、もし耳の聞こえが少し悪くなってきたら、つまり難聴を感じたら、ぜひ眼鏡と同じだと思って、補聴器を使って、すぐにでもよく聞こえるようにしてください。この要素もあるということが言われています。最近は補聴器も進化しています。是非試してください。

もう一つが「社会的なつながり」です。孤独を楽しめる方はいいかもしれませんが、統計学的にはタバコを吸って害になるのと同程度に孤独がいけないということが言われています。特に私どものジェンダーのほう、先ほど申し上げたとおりで、男子はどうも友達が少ないみたいなので、いい友人関係をつくってまいりましょうということです。

ちなみに、世の中でよくポジティブ思考が大事、サプリメントを摂るといい、地域によってすごく長寿である、それから脳トレみたいな類いが大事だということも言う人がいますが、ここについて統計学的には、まだ証明が十分されているような効果はないと、全員ではないということが言われているようです。

少し聞こえの問題に戻りますと、昔は補聴器というと、近づくとピーピーと音がして、あれは大変だなという感覚が多かったかもしれません。しかし、最近 AI も盛んになり、皆様はエンジニアの方も多いと思いますのでよくお分かりだと思いますが、電気工学は非常に発展して、ガヤガヤしている中でもしゃべっている人の声だけをきちんと取り出して聞こえるなど、そういうものも開発されてきているようです。加えて申し上げれば、ノイズキャンセリングイヤホンだの、スマートフォンだの何でもあって、それらを活用してそんなに高くなく、そういう機器が手に入る時代になっていますので、今日はこの人の言っていることがよく聞こえないと思っている方がおられたら、ぜひともお願いしたいと思います。

しかもそれが聞こえの問題だけではなくて、自分が平衡してられるか、つまり、頭の場所がどういう位置にあるかというのは、実は耳（内耳）で感じています。耳の奥（内耳）が感じていて、加えて音の反射で我々は位置を決めているところがあるようで、その意味でも、聞こえにくさを補正することが非常に大事なようです。つまり転ばなくなるという、そこも関係してくることが言われています。

■ 腹八分目がちょうどいい

では、本丸の「食べ物」に入ります。食べ物は先ほど地中海食と言いましたが、なぜかという、数千人のスタディがあって、その結果として非常に効果があるということです。「中年期」には、生活習慣病の問題で食べ過ぎるなどよく言われています。実際、研究成果として、大体一致しているのはどの辺かということを見ると、やはり「腹八分目」らしいです。食べ過ぎはよろしくないということは非常に一致しているようです。今日これからおいしいご飯が待っていて、私の話などは忘れてぜひ楽しんでいただきたい。そのときに今日一晩くらいいいかもしれません。腹八分目を続けていただくというのはどうも大事なようです。

食べ過ぎると何が問題か。一応言われているのは、痛い、腫れているなど、そういう症状のもと、つまり「炎症」というシステムが体にありますが、その炎症がずっと起きるという問題があるようです。もともと人間はそんなに食料に囲まれて生きていないときに進化したのだと思いますが、したがって、ちょうどいいぐらいで食べているほうが、うまく体が回るようになるというメカニズムがあるようです。

先ほど中年という言い方をしたのは、75 歳以上になられた方に関しては、あまり節制してしまうと、今度「筋肉量が減ってしまう」という問題が出てくると言われており、したがって、それより先にはしっかり「たんぱくを摂ったほうがいい」ということが言われています。

その量は大体どのぐらいかという、この手のひら 1 杯ぐらいを 1 食召し上がると、ちょうど 1 日必要なぐらいの量になるのではないかとされているようです。魚でも豆腐でも、食品によって含まれる量が違い、いろいろありますが、そのぐらいのセンスで考えていただくといいそうです。

もともとの私の専門としては、分子メカニズムというのにこだわるべきなのですが、そうすると多分、皆様の眠気を誘って終わる気がしますので飛ばしたいと思います。ただ、1つ「テロメア」なるものが有名で、何かというと、細胞がどれだけ分裂できるかの寿命が決まっているとして、遺伝子の長い鎖の最後のほうについている鎖があり、その長さが減っていくと。昔話で、ろうそくがあって、あなたのろうそくはこれで、残りの長さはこれぐらいだから、寿命も・・・という話がありますね。それと同じようなものが本当にあるようなのです。ただ、それを長くすればいいのかというと、長くするとがんのもとでもあるのです。がんというのは、細胞が必要以上に増え続けてしまうという病気ですから。したがって、ちょうどいいというのをどうするか。そんなに簡単には決まらないということで、分かってきてはいるが、あまり活用できていないというのが現状です。

■ 食べ物で気をつけたいこと——糖分、油について

食べ物の話に戻ります。だんだん本当に文化講演会みたいになって恐縮ですが、一応学者として信頼できそうな情報だけ伝えていきますので、安心いただきたいと思います。

あまりよくないと言われているのは何かというと、糖分はやはり摂り過ぎると、よくないのです。しかも、その糖分の中身が、問題です。例えばお米も糖分です。しかし、なぜ米は白米より玄米のほうが良いと言っているかご承知ですか。玄米は白米よりも消化するのに時間がかかるのです。白米は口の中で早速甘みを感じますよね。あれは口の中でも糖分が出てきているわけです。他方で玄米など消化に時間がかかると糖がじわじわしか出ないのです。でもじわじわしか出ないことが大事で、一気に血液の中で糖分の濃さ（血糖値）が上がると、それによって不都合が生じるので、食べた後に血糖値がじわじわ長続きするものがよいと。そうすると、殻つきの穀物がよいということになります。そうではない糖（精製糖など）はあまりよくないのが1つです。

それから、もう一つは腐るまでの時間が長そうな食材は、少し心配したほうがよいという話があります。保存が手軽なので楽なのですが。ですから、食品の原材料のところをご覧になって、ダーッといっぱい原材料が書いてあるものは、少し避けたほうがよいかもしれないと言われてはいます。時間との相談ですので、日頃は避けるだけにはいかないときもあるかもしれませんが、そういうところも見ただければということです。

あと、油です。油はどうしても悪者にされがちなのですが、油の中にもいろいろ種類があって、先述した地中海食は、何が大事なのかというと、オリーブオイルがよいのです。それも生のほうがよいのだそうです。なぜかかというと、煮ると酸化するから。オキシデーションです。一方で、加熱しても酸化しないのは何かというと、米油だそうです。最近、米油はよく売られていますね。あと、ごま油もよいみたいです。要するに、加熱する食事では油を取るのなら、そうした日本に昔からあるものがよさそうであり、生で召し上がるのであれば、オリーブオイルがよいということです。

ここは結構面白いです。だから、油は全部駄目なのかといたら、そうではなくて、ものによってよいものがあり、あとは魚の脂も昔からよいと言われてはいますが、そんなところですよ。

これは、アメリカでさらにプラスアルファの研究成果があり、今申し上げたのを基盤にして、うまご飯のバランスをとると、認知機能が下がるのも抑えられるそうです。加えて、中に食物繊維が大事だという話があります。だんだん医者モードです。皆様、健康診断に訪れたときに何を食べてらいいですかと聞かれると、こういう話をするのが医者の時は商売でしたので、人様の研究結果なのに何か分かっているふりをしてしゃべっておりますが、お許しいただければと思います。そんな感じで、実は食物繊維も腸内環境の問題だけではなくて、油の吸収もうまくやってもらえるきっかけになったり、いろいろいいことがあるようですので、野菜でも薬物もしっかり食べましようと言われていました。

さて、食べ物に関して言うと、糖尿病になった方から、「こんなに薬を飲ませておいて、自分で好きなもん食べたほうが絶対いいだろ」とよく言われるのですが、それがどのぐらいのバランスなのかという研究成果があるのかと思ったら、あるようです。鬱病の方に地中海食プラスアルファを食べてもらうとどうなるかということ、長期には非常によいようです。したがって、言い方としては、短期的に幸せを願って食べたいものを食べただけ食べていると、長期的には損が来るが、どちらにしますかと、そういうトレードオフだということが言われてきています。

したがって、その一定程度、今申し上げたようなことを基盤にして、食事に気をつけていただくと時間は延びる。そうすると問題は、延びた時間を何に使うかということになります。また後で話しますが、日本でやっている、こういう物質主義的なことが非常に多くて、あれをすれば物質的によしい、それで長生きしますなどと言うのですが、長生きをして何をやるのですかというところが、あまりないような気がして、後半ではその話をだんだんしていきたいと思っています。

■ 転ばないための運動、「貯筋」の方法

ここまでは食事でしたが、あとは「運動」です。運動に関しても、トレーニングセンターに行って頑張らなければ駄目だということではなく、水泳でも毎日5キロ泳ぐといったことがやればいいが、そこまでやることはない、と言われていました。特に先ほど申し上げた、転ばなくなるための程度を考えると、「筋肉が衰えないこと」が大事で、それを評して、最近は筋肉をためる「貯筋」という言葉があるようです。貯筋をするのにどうしたらいいかということが言われています。先ほどの運動というのは、有酸素運動という酸素を取り込める類いの運動です。無理し過ぎないことが大事だという話が最近よくあると思います。

では、それが一体どのぐらいなのか。1つ、座っていてもできるかなというのが、「椅子に半分ぐらい腰をかけて腰を浮かす」のです。前のものにつかまって、座るのから少し立ち上がり、また座る。これをスクワットと言いますが、普通スクワットと言うと、アスリートががまんやっているスクワットを思いつかれるかもしれませんが、いや、そんなのでなくていいのです。今申し上げたぐらいでよくて、そうすると、例えば私も今日の準備をしていて、腰が疲れてきたときにやると案外効くのです。ぜひ、やってみてください。今日も私の話を聞き疲れましたら、ぜひ中腰を転ばないようにやっていただきたいのです。

さらに、「かかとを上げる」。「背伸びをする」。これを何回か繰り返すだけで、ふくらはぎがしっかりして、転ばなくなると言われています。

もう一つが「片足立ち」です。これも慣れていないときに転ぶといけないので、心配でしたらどこかにつかまって、片足で立って1分ぐらい頑張るのです。1分は私でも結構つらかったりします。30秒ぐらいでもいいのですが、1分ぐらいやるとよりよいということが言われています。

いずれもスクワットは1セット10回を3セットぐらい毎日やると、すてきだそうです。それから、かかと上げは1日に10~20回を2、3回やると、すてきだそうです。片足立ちは1日に1分ぐらい、左右それぞれ3回ずつやるといいようです。

片足立ちはバランスの問題だけではありません。股関節が折れてしまうと非常に厄介で、簡単には治せないのです。それが片足で立つと、つまり体重の普段かかっている倍か3倍か、荷重がかかって股関節の骨のトレーニングになるので非常によいということです。整形外科も私は病院で担当したことがあります。股関節を骨折してしましますと、普通ならギプスを巻けばいいかもしれませんが、股関節はギプスを巻けないのです。そうすると骨が固まるまで寝たきりにして足先から吊って形がおかしくならないように引っ張っておくしかないのです。吊っておいたらどうなりますか。骨がつくまで1カ月ぐらいです。その間、出歩けなくなって筋力がまた下がって骨は治らないし、出かけなくなるから先ほどの「フレイル」も、もうまっしぐらになってしまいます。したがって、この股関節を片足立ちなどで毎日鍛えておいていただくのは非常によいようです。

加えて、国立長寿医療研究センターがおっしゃっているのは、それをやっているときに、ただ頭を使わないでやるのではなくて、100から3ずつ引きながらやるのだそうです。100、97、94、91とやっていくと、頭の働きも保たれるということが言われているようで、ぜひ試していただければと思います。

今申し上げたような運動は、そんなに大変ではないです。あと要素を考えていただくと、比較的「歩く」と似ています。したがって、歩くのもやはりよいと言われています。ただ、むちゃくちゃ早歩きをしなくてもよくて、「隣の人とにこやかに談笑をするぎりぎりぐらい」で歩くとよいそうなので、ぜひ試してみてください。

それから、先ほどのかかと上げのような運動は、考えてみると「階段を上るとき」に幾らでもしているのです。したがって、そこにエスカレーターがあればぜひ乗りたくなるのですが、たまに自分の将来のためだと思って、階段を上がっていただけると非常によいということです。

それに関しては面白い写真を見た覚えがあります。代謝病の関係のある国際学会、つまり中年の脂肪が蓄積するようなことを研究している人たちの学会で、アメリカの大きな学会会場にエスカレーターがボーンとあって、隣に長い階段があるのですが、誰一人階段を上っていないという写真です。これが代謝病を研究する人たちの姿でいいのかといったことが示されている写真を見たことがあって、面白い冗談だなと思ったことありますが、階段もぜひお使いください。

■ しっかり寝ることがいかに大事か

「よく寝る」のは何が大事かという、寝てすっきりもあるのですが、一応言われているのが、先ほどから少し出てきている認知症の類いです。認知症がなぜ起きるか。1つ、その別名として、「たまり病」という言葉があり、何がたまっているのかという、アミロイドやタウという名前がついているものがたまると言うのですが、要するにあつたら困る「ごみ」が脳の組織にたまってしまう。これをお掃除するのが、どうも寝ているときだそうです。

これもどうやって調べているのかと思ったら、寝ているときに MRI を撮り、脳の周りの液体（脳脊髄液）の流れがどうなっているかを調べた人がいて、その結果、本当に洗い流していると言われているようです。ネズミだけの話かと思ったらそうではなくて、人間でもそうだそうです。

あと、「血圧」あるいは「血糖値」が安定するというのも、少なくとも相関として、380万人ぐらいのスタディで分かっているそうです。それから、「ワクチンの効き目」も眠った群と徹夜した群に分けて研究した人がいて、その結果、眠った群のほうが抗体はしっかりできていて、寝るのは大事です。日本も特に皆様方の多くの世代では、テレビ CM で「24 時間働けますか」みたいなことをやっていた時代がありましたが、それよりも「しっかり寝たほうがいい」のだなということが、サイエンティフィックに分かってきているということです。

■ 認知症の進行を抑えるために

次に、皆様ご心配の「認知症」です。人間は何によって人間なのかという問いをしたときに、今まで申し上げたような「体」のことだけですと動物でも大事なこともかもしれませんが、「認知症」になるというと、人間という頭脳があることに動物と比べて重要性を見出す存在としてどうしても心配になるという側面があるかと思えます。逆に言うと、そういう診断を受けられた方々がどのように一緒に同じ社会で互いに人間として生きていけるかというのは、非常に大事な問いだと思うのです。そこはそこでまた考えるとして、取りあえず我々自身が認知症になりにくい、あるいはなりかけたときに何かいい方法があるのかという問いについて、少し申し上げてみたいと思います。

もともと医学研究者である人としては趣味があまりよくない発言とは思っているのですが、物質（薬剤）だけで治すのはやはり難しいと思うのです。物質ができるまで待っていると、その間に症状がどんどん進んでしまいます。最近物質もいいものが出てきましたが、だからといって全快かという、そうはいかないのです。ほかの方法も開発するべきであるということを考えると、処方の中にも社会的処方という内容のものがあります。これも知っておくことは大事かと思えます。

この社会的処方とは具体的にはどうするか。例えば、園芸する、植物を育てる。それから農業や、音楽、アート、世代間交流など、まさに秋山弘子先生が実地で試してこられたようなことが、認知症が進まないようにするために大事だということは言われています。

それから薬に関しても、先ほど申し上げた、たまっては困る脳内の「ごみ」がなるべくたまらないようにする薬が開発されてきています。ただ、がんの薬もそうですが、完治させる薬ではなくて「使っていれば悪くならない」という薬の場合、ずっと使わなければいけないのです。

いつやめたらいいか誰も知らないのです。ここはなかなか難しいことで、その間、ずっとお金がかかるわけです。そうすると、あまり簡単なことではないので、やはりその意味でも、薬以外の方法も知っておくことができれば言うことはないのです。ということで、この後もう少しお話をしようと思っていることが大事かと思っています。

ちなみに、これもよく患者さんがおっしゃっていたし、その後、お会いしたたくさんの方からも言われる言葉です。「最近、物忘れがひどいのです。大丈夫でしょうか」と。私も最近物忘れがだんだん出てきて、さすが年を取ってきたなと思っているのですが、人の名前がすぐ思い出せないなどです。精神疾患で一般に言うのですが、自分がおかしいと思っているうちは大丈夫、おおよそ病識があると。おかしいと思わなくなっていると少し心配。ただ、おかしいと自覚的に思い始めたときも、やはり心配なときは当然あって、周囲の人も変だと言っている場合は、少し自信を持っておかしいと思ってもよいのではないかということです。それから、本人が極めて深刻に感じている、とか、このしばらくの間に急に進んだ気がする、といったときは、ぜひとも専門医にご相談をしていただきたいと思います。ちなみに私自身は昔、専門医のふりはしていたのですが、最近専門医ではありませんので、私に相談していただいても誰かにつなぐしかできないのですが、ぜひ、ご心配の段は専門医につなげていただければと思います。

同じような意味で、心配があるというのでよく言われているのは、「最近よくしびれます。これは脳梗塞ですかね」と。こちらもそんなに急に心配することはないです。脳梗塞の場合は、どちらか片側だけ脳内の血管が詰まってしまう。結果として、片側だけおかしくなります。両側が同じように変な場合は違う原因が多いです。両側で先っぽ（末梢）だけおかしい場合は糖尿病が心配です。なぜかという、血管があちこちでやられた結果、そのやられた効果が蓄積するのが先っぽです。したがって、両側なのか片側なのか、その辺を見極めることが大事です。

■ 生きがいをどのように持つか

さて、そうしたことを踏まえて、社会と気の持ちよう、活動をどうしていったらいいか。今まで申し上げたのは、物質に近い、つまり医学部で教えるタイプの話でした。ものをどうするか、それから診断して何ができるか、もので治せるかといったことが今までお話ししたところだったのです。しかし、この先、どうするかという社会科学的な話に入っていきます。

実は、6年前に秋山弘子先生がこの会でお話しになったときにも言われていたのですが、昨今の高齢の皆様は若返っています。昔に比べて極めて数字的に若返っています。例えば、サザエさんの波平おじいちゃんは50代という設定だったと思いますが、僕も50代に入りましたが、まだあそこまで行かないかなという感じ。非常に若返っているのです。そうすると、今までのこの年齢ならこうだという常識を皆様は今つくり変えようとしている状況なので、どうしたらいいかを一緒に考えないといけないことになっているのだろうと1つは思います。

では、どうやったらいいのか。しかも、定年の設定の問題もあれば、人口が減ってきて誰が働き手になるのだという問題もあって、極めてたくさんの方が積み重なっている状況なわけです。やはりその中で、一番初めに少しお話ししました「生きがいを感じる」というところがあると、死亡リスクが低くなることは研究結果で分かっている。そうすると、生きがいを何で持てるのかという質問になるわけです。

やはり「地域社会で役割がある」、「趣味があることが大事だ」というのは、先ほどの結果でも裏づけられていましたが、これを探していけるかです。女子の皆様は、つながりはお得意なようなので、比較的男子の皆様よりも楽なようですが、男子の皆様はなかなか。私も含めてですが、何か「型」にこだわったり、それから「肩書き」が手放せなかったり、昔、こんなに偉い人だったので地域で働かされても困りますみたいな感じが少しあったりする。いろいろ難しいところがあり、そこをどうやっていくか、考えどころだということになります。

■ 充実した人生へ——下支えやギブアンドテイクの意識で

方法としてどうするのがいいのか、というところで可能性を考えると、自分はずっと「ゲームで勝ち」の人でいないといけないという、そういう発想で、比較的世の中は能力主義で動いてきたと思うのです。ですが、それをそのまま年を取ってからやろうとすると非常にしんどいのです。なぜしんどいかというと、若者のほうがそういう能力は強いのです。どういう能力か、例えば急に物を思いつく、決められる。それから適応能力です。一方、年を取ってくると何が強いかというと、そういう能力ではなくて、経験の結果として総合値みたいなのところになってくるかと思えます。

そういう力をどのように使うか。【次の世代の人たちがより力強く動けるための支え役】という考え方になっていくのだろうというのが1つの帰結です。それから、【縁の下の力持ち】的なところです。その方がいないと地域社会は動かないといった、その方がいなくなって、初めて分かるようなそういう働き。それから、【世代間で橋渡し】がしていけること。例えば、子ども食堂や子育ての支援など、責任問題が起きない程度にしていっていただければいいと思います。しかもそこも、「俺は偉いんだ、おまえ話を聞けよ」というタイプではなく、「何に困っているの？ そうか、少し力添えしようか」と、そういうタイプであることが大事なようです。そういう人付き合いがあまり得意ではないという方は、どこかにご自身の【成果を発表】しておいて、それを見て喜んでくれる人がいたらいいかと、そういうことでもいいのだと思いますが、今申し上げた4つぐらいの型があるかと考えられます。

これはそれぞれに裏づけもあって、先ほど申し上げたように人間は、「自分のことは自分で決められる」というのは非常に重要な1つの要素です。それは老いも若きも同じです。皆様も私も若いときから、やはり自分が決められたほうがよかっただろうと思います。そうすると、「年上から押しつけられる」というのは、あまりよくないです。したがって、押しつけるのではなくて、「こちらはこういうふう考えているが、君はどうなの？」と、「何かもっと聞きたい失敗談がある？」といった、そういう感じの関わりがどうもいいようです。

あとは、今日も私は偉そうに語っていますが、「自分の知識が間違っている可能性がある」ことを踏まえて話しているつもりです。背景によって、正しいか間違っているか、というのも違うことがあるではないですか。ある時代に正しいことが別の時代には違うこと、正しくないときもあるわけで、そういう意味で、今の人たちにとって、そっちが正しいんだ、ふーんというような受け止めかたも、どうも大事なようです。

さらに、「ギブアンドテイク」という言葉があります。また横文字で申し訳ないですが、ギブアンドテイクが成り立つのはすごく大事なのです。片側の方向だけ、つまり与えるだけ、いただくだけ、でずっとやっていて、向こうから何も返ってこないのでは、実はあげているほうも、かえって不幸せになるという研究結果もあり、互恵的であることが大事なのです。

■ 新しいこと＝創造性を高めていく

ここでもう一つ大事だと思っていることは、そのようなことが誰と成り立っているか、です。例えば、認知症になった方々とギブアンドテイクは成り立っているのか。あるいは特別支援学校などの子どもたちは、そういう意味でいうと「障がいがある」扱いになっているわけですが、その子たちとギブアンドテイクになっているのか。ギブアンドテイクになるにはどうしたらいいのか。

それも逆の立場を考えていただきたいのですが、よく世間であるのは、認知症という診断がついて、レッテルが貼られた途端に世話をされるだけの人になってしまうという、そういう扱いもあり得ます。そうなったご自分を想像していただければ分かります。自分の中では連続した存在なわけなのだが、あるときから突然病気の側になってしまうのです。あるいは逆に、医者をしているときに言われたこともあるのは、「私は家族の世話になるばかりで、何にも生きていく意味がないので、そんなに治していただかなくていいです」と。多分、中に何か怒りがおありなのだと思いますが、そうした感情をうまくバランスさせていくにはどうしたらいいかについても、ぜひ考えてみたいところです。

そうすると、そうした今実現していないことに向かっていくにはどうしたらいいかという、やはり何か「今までと違うこと」を試さないといけなくなります。日本では「今までどおりを保つ」ことの大事さはずっと言われてきましたが、加えて何か「今までどおりではないことを試す」という、これを別の言葉では「創造性」と言うわけですが、これが実は必要であることが思いつかれます。しかし、自分だけの中でも、体がだんだん年なりに何か変化をしていって、あるいは最後は人生を終わらなければいけないし、そうすると「今までの自分」とは常に違うわけです。それに常にフィットしていかなければいけない。そう思うと、この「創造性」というのはずっと持ち続けていないと、かえってつらくなる可能性が、実はあるのだと分かります。

したがって、「新しいことの創り出し」つまり創造性をどう高めていけるのかも、結構大事な質問だと思うのです。教育に関わっても必要に思うのですが、今、日本ではどちらかというと、まず、「型」はこれ、この「型にあてはまっている」かどうかで能力の善し悪しが決まる。何かどうもそちら系であり、型にあてはまっていないと「君がいる必要はない」、とか、あなたはこの型にあてはまっていないから「自分たちの仲間ではない」など、そちら系になりがちな要素があるような気がしています。そうではなく、何か知らないことをよりよく進めていくにはどうしたらいいかと考えると、きっと創造性という要素なのです。

■ 創造性 4 つのステージ——mini でいい

創造性という話をすると、自分にはそんな傑作をつくる能力はございませんといった反応がよくあるのですが、創造性とはそんなに大層なものでもなく、ほかの人と何か「少し」違えばいい。昔の自分と少し違えばいい。違うことが大事なのです。違うことに対する、何か、勇気が必要なのです。

創造性 (Creativity) は実は 4 つステージがあると言われていています。一つが mini-c、他人は認めるか分からないが、自分の中では新しいこと。それから little-c、周りの人が認めてくれるぐらい違うこと。それから Pro-C、それで金が稼げるぐらい人と違うこと。さらに Big-C、後世代の人も認めるくらい違う。この中で、mini-c でいいのです。少しずつ違えばいいのです。この「少し違える」を高めていくのは、我々自身にとっても大事だし、子どもたちの教育においても多分大事なのです。これと私が今、政府関係で頑張っている科学技術政策が本当はつながっているはずですが、そういう「少し違える」という展開の仕掛けをしそびれているところがあるのか。そのことが気になっていますが、この小さな創造性が大事な 1 つではないかと思うところです。

■ 型も大事、しかし型 100%でなくてもいい

今、型のことを少しけなしましたが、型は本当に悪いことなのか、ここもいい質問だろうと思います。日本の伝統芸能を見ると、かなり型がきっちりしています。でもその型の中だけで暮らしているとどうかというと、これも実はまた研究成果があります。認知症になりにくいとか、認知機能が下がりやすい活動は何かというと、手芸や絵を描くなどは下がりやすい。しかし、日本の伝統芸能は有意差が出ないらしいです。有意差が出ない理由が何かあるとすれば、型の中にあてはまっているだけだと足りないのでしょうか。その中から、自分がさらに何が違うかということが少しはみ出るような能動性があると違う。日本の伝統芸能では、この二パターンの人が混ざっているから差が出ないのではないかと考えたりします。

どのぐらいの割合で型が必要で、どのぐらい人と違うところが必要か、これは性格によって異なると思います。私などはどちらかという型を守るよりもどんどんやってしまいたい人で、今日もスライド映写もなしでやっていますが、そうではなく、やはり型が大事な方ももちろんいると思います。ただ、その中でも型 100%ではないほうがいいということが 1 つ言われます。

しかし、どんどん能動的にやりたい人も、型があることによってメリットもあります。それは何かというと、自分で全部決めなければいけないと頭がいっぱいになってしまいましたが、型があると放っておいても自動的にできるのです。では、どの型を必要とするのか、そこから何を踏み出そうとするのか。ここを皆様のご経験とともに考えていけると、非常によいのかなと思います。

さらに若い方の中には、設定されている型の中だけでは息苦しいという人が今、大勢出てきて、その結果であるか、不登校があったり、ひきこもりがあったりします。日本の場合、人が型を決めるよりも環境にアダプトする行動パターンのほうが多いので、そうすると、違う型で生きてもいいよという場を、年輪を重ねられている皆様がどこかにつくってくださるといいのかなと思います。今の型にあてはまらないのだったらそこに寄っておいでという、そういう場所があると、それは若い人が感謝するものになり、感謝された側はきつとうれしいです。もし、そういうようなサイクルができるとすると、非常によいのかなということをお話をお話を用意するに当たって感じたところでもあります。

そこにプラスアルファ、デジタルは使えるのかということです。ここは今風な質問ですが、どう思われますか。デジタルの空間だと、1 つつくり得る場としては、先ほど申し上げた新しい型の場所、ここに寄っておいでという場所を、実際には人が会わなくても、いわゆるバーチャルにつくることができます。そういう使い方が1 つあり得るということと、あとは自分の「体」が先ほど申し上げたようないろいろなことをやったとしても、結局、最後はだんだん衰えていくわけです。「体」の動きがどうしても十分ではなくなったときに、デジタル技術を活用して補完することができ得ると言われています。例えばバーチャル旅行やインターネットショッピングなど、そういうことは今の時代になって初めてできるようになり、ひきこもらなくてもネットを使えば、頭の中ではお出かけできるということも大事ではないかと思われるところです。

■ まとめ

そんなところで大体用意した話がそろそろ終わりに近づいてきました。もう1回振り返りますと、サクセスフル・エイジングについて、今知られている範囲を皆様と一緒に旅をしてきたつもりですが、1 つに体のことを申し上げました。食べ物のことと運動のこと、どちらもそんなに気張らなくても勘どころを押さえれば、比較的うまくいくということを申し上げました。

それから、社会心理的な側面についても幾つか申し上げましたが、特に頭の機能が下がらないために、ご自身の楽しみ、それから何か少し新しくしていくことが大事だという話もしました。さらにそれが個々人の中だけで起きるのではなくて、我々の社会は型が結構大事だとすると、そういうことが自動的にできるような、あるいは自動的に楽しくできるような型をこれから開発していくことは、結構大事ではないかとも思った次第です。そこで、皆様の成功体験も大事ですが、これをやったなら多分うまくいかなかったというご経験も教えていただけたら、それをほかの世代につないでいただけたらすると、非常によいのかなとも思った次第です。

以上、いろいろお話を申し上げましたが、今日お帰りになってより楽しい人生になることを期待しています。少なくともこの直後に楽しい食事会が待っていますので、そこで十分楽しんでお帰りいただければ幸いです。ありがとうございました。（拍手）

【質疑応答】

司 会： 狩野先生、どうもありがとうございました。

では、ここから皆様のご質問を受け付けたいと存じます。ご質問のある方は挙手にてお知らせください。なお、ご質問前にはご所属とお名前をお知らせいただきますようお願いいたします。

質問者 1： ありがとうございます。座ったままで失礼します。ウェルビーイングに大変関心がありまして、今日サブタイトルがウェルビーイングと書いてありましたので。実はウェルビーイングをやっていくのは、やはり教育からやっていくことが大事ではないかということで、日本の教育とウェルビーイングという、そういう活動を前野さんなどと一緒にやっています。

思うのが、やはりウェルビーイングという言葉が、先ほどもおっしゃっていましたが、片仮名語で難しい。結局、身体的、精神的、社会的に全て満たされた状態と言われても分からないということで、教育の世界でも、2023 年の教育振興基本計画に「ウェルビーイング」とかなり大きく載っていたのです。

狩 野： ありました。

質問者 1： 内田由紀子さんが解説をして。ところが、今やっている新しい学習指導要領では、1 行だけ残したが触れていないのです。結局、文科省の人たちに言っても、ウェルビーイングという言葉が難しく、解釈がいろいろになるから、だから使いにくいので具体的にはやらないのですという話になってきてしまったのです。非常に僕はまずいと思っています。

狩 野： 残念なことです。

質問者 1： やはりウェルビーイングという概念をもっときちんと広めていかなければいけない。たしか数年前から、日本政府もウェルビーイングと言い出して、政府の中でもウェルビーイングをやりたいようになっていくわけですが、内閣府のウェブサイトを見ても、ウェルビーイングの測定結果というデータがあって、一方取組という話になると、各省庁が予算が幾らで、こういうことやっていますというばらばらなことをやっているだけで。

狩 野： SDGs とそっくりです。

質問者 1： 本当に SDGs もまさにそうです。あれも最初言い出したのに、結局、予算をつけていますという話の予算一覧表になってしまって、なんちゃって SDGs になったのと同じ道をウェルビーイングがたどりそうで不安に思っています。

そこで、最近調べたのですが、狩野先生たちが一緒に『ウェルビーイング学』という分厚い本を去年の暮れに出しました。これを見ると、理論からエビデンス、実践、最後の章には政府とウェルビーイングというふうなものがあって、大変体系的によくまとめておられると思うのです。ここをやはりベースにしながら、もっと日本全体がウェルビーイングという概念を共有しながら、どういう社会をつくるのか。そのために何をすればいいのかというのを、もう少し全体的に省庁横断的に進められたらいいのではないかと思います。いかがでしょうか。

狩 野： 総論全く賛成でございます。各論になりますと、どのようにしたらよいかなかなか難しく、SDGs のときもなかなか苦労いたしました。多分 1 つその赤い本（前出の「ウェルビーイング学」）で難しいところがあるとすると、「こういう条件が社会であれば、そうなります」と書いてあるのですが、そのときに「1 人ひとりの人が何をしたらいいか」ということはそこまで書かれていないのです。同時期にいろいろな本を調べていて 1 つあったのが、別の本なのですが、経済が発展した後で、人間がどういうときにウェルビーイングを感じるかということを経験的に比較的考えると、「自分自身を生かして、人の役に立っているとき」だと言うのです。いいことを言うのではないかと、今日申し上げた後半の話は全くそういうことです。

それをもし、より実現できるとしたら何ができますかという問いに基づいて、教育は何かできることがないかと思ったりしています。特に、例えば探究学習というものが非常に今行われていますが、それによって何をどのようにしたらいいかということについて、いまだにあまり答えが見えていない気がしています。それは多分、先ほど申し上げた創造的というところをあまりやってこなかったこともあるのだと思いますが、それを「皆さん 1 人ひとりが何か思いついたことがどう違いますか」それから「その違ったことによって誰が喜びますか」という、その 2 つの質問をしていくだけでも、何か進まないかなということを経験側の仕事も頂しつつ、現場側の仕事もやって見ている人としては、思うところです。私が今担当になっている岡山大の附属学校では、そういうことを言ってみたところ、賛同者が比較的いるので、できることはしていきたいと思っています。それが皆様に威張れるようなデータになるのは、少し先かなという感じはいたします。ありがとうございました。

質問者 1： ありがとうございます。僕もホンダにいたので、ホンダは結構、部門横断的にプロジェクトで、みんなと一緒に営業も開発もやるわけです。ところが、省庁はすごく縦割りが強くて、プロジェクト横断的につくろうと思ってもできない。

狩 野： なかなか難しそうには拝見します。

質問者 1： 難しいです。そこを何とか打破できればいいと思うのです。

狩 野： はい。総論は賛成いたします。関わらせていただいているとなかなか難しい分野かなと思っております。ありがとうございます。

司 会： ありがとうございます。ほかにご質問がある方はいらっしゃいますでしょうか。

質問者 2： 大変興味深いお話をありがとうございました。初めのほうに幸せの実証についてお話をされまして。その際、所得については必ずしも多いと幸せが高いわけではないという話がありましたが、所得はどのぐらいだと一番ちょうどよいのでしょうか。

狩 野： なるほど。それはどこかのデータによると、日本の場合 500 万円から 1,000 万円ぐらいではないか、と書いてありました。ただ、これが確定した数値かどうかは微妙なところで、内閣府のデータを基にすると、そのぐらいと見積もることができるという感じの情報でした。それがしかも手取りなのか、税込なのかなど、その辺もきちんと書いてなかったのでよく分かりません。すみません。

ただ、今はインフレ基調だし、いろいろと変化しているところですので、違う結論があり得るかとは思いますが。その説明を当座仮説として考えますと、自分の欲しいものがある程度買える段階が多分ちょうどよく、それを超えると守銭奴になるので大変になって、かえってつらくなるのかなと思ったりはしています。どなたかもし実証されていたら教えていただければと思います。

司 会： ありがとうございます。では、あともうお一方、ご質問をお持ちであれば、お伺いできればと思いますがいかがでしょうか。

狩 野： あるいはせっかくなので秋山弘子先生から、専門家から一言頂ければいいかなと思ったのですが。私が言っていることに深刻な間違いはなかったとは思いますが、よろしければお願いいたします。

質問者 3： 私は岡山大学附属小学校・中学校を卒業してまして、そこでそういう試みがなされているというのは非常にうれしく思いました。私は先生とは違って社会心理学が専門ですので、違う方向からウェルビーイングやサクセスフル・エイジングにアプローチしてまいりました。ご存じのように秦の始皇帝の頃から、長寿、長生きというのは人類の夢だったわけですが、それが 1980 年ぐらいになって、先進国の平均寿命が 80 歳ぐらいになったということで、いかにうまく年を取るかと。それが要するに目標になって、本当に先進国の間ですが、多くの国でサクセスフル・エイジングの研究がなされて、今日、狩野先生は寝ていないとおっしゃったが、本当にそうだと思うのです。膨大な知見をすごくいろいろな分野に、ご専門以外のところも精査して、非常に分かりやすく具体的に話してくださって、恐らく皆さん、今日からこれをやろう、これを始めようというのが 3 つぐらいお気づきの点があったのではないかと思います。ですので、すばらしい講演であったと思います。

それで、これまでは私のジェロントロジー（老年学）など、そういう類いのことは、我々先進国で国際学会など学会が開かれたのですが、今ご存じのようにグローバルサウスと言われる国は膨大な人口を持っているわけです。インドやインドネシア、ブラジル、中国がグローバルサウスかどうか分かりませんが、そういう国が急速に高齢化して行って、まさに世界中がいかにうまく年を取るかを追求しているということで、みんなで考えていく課題になっているのだと思うのです。

私はもう後期高齢者なのですが、私たちは何が貢献できるか、それに対してというのをやはり考えていく。もう年を取ったのだからバトンタッチして終わりだ、ではなくて、私たちだからこそできることがあると思っていて、私も頑張っているのですが、皆さんと一緒に何かそういうことを考えていきたい。日本は本当に長寿社会のフロントランナーで、世界中がみんな日本を見ているのです。日本がこの課題をどういうふうに解決するかというのは、みんな知りたいのです。それを私たちでつくっていききたいなど、そういうモデルです。そういうサクセスフル・エイジング、特に後期高齢期のサクセスフル・エイジングというのはまだまだ未知の部分がある。科学的なデータもあまりありませんし、そういうものがつくれたらいいなというふうに思っています。どうもありがとうございました。

狩野： ありがとうございました。専門家からお墨つきを頂きましたので、今日のお話は信じていただいてよさそうでした。どうもありがとうございました。

司会： それでは、これでご講演を終了いたします。狩野先生、本日は本当にどうもありがとうございました。いま一度大きな拍手をお願いいたします。（拍手）

■このレポートは、2026年1月26日、グランドアーク半蔵門において行なわれた、第159回本田財団懇談会講演の要旨をまとめたものです。本資料は本田財団のホームページでご覧いただけます。本田財団の書面による承諾なしに、私的使用の目的以外で使用することはできません。

〈MEMO〉



発行日 2026年4月

発行所 公益財団法人 本田財団

104-0028 東京都中央区八重洲 2-1-1 YANMAR TOKYO 6階

Tel. 03-3274-5125 Fax. 03-3274-5103

www.hondafoundation.jp

発行責任者 角田 正樹

©公益財団法人本田財団 2026 本書を無断で複写・複製することを禁じます。