

こうれいしゃ 高齢者ってどんな人？

だれ あんしん とし かさ しゃ かい
～誰もが安心して年を重ねられる社会へ～



こうれいしゃ
「高齢者」…あなたはどんなイメージをもっていますか？

ひと すがた じぶん じしん み
さまざまな人の姿から、自分自身を見つめ、

だれ あんしん とし かさ しゃ かい きず
誰もが安心して年を重ねられる社会を築くために

たいせつ かんが
大切なことを考えていきましょう。

くさ つ し りつ じん けん
草津市立人権センター

こうれいしゃ 高齢者とは？

こうれいしゃ い か ていぎ
高齢者は以下のように定義されています。

- ◆ せ かい ほ けん き かん (WHO) … さい い じょう こうれいしゃ
世界保健機関 (WHO) … 65歳以上が高齢者
- ◆ こうれいしゃ い りょう かく ほ かん ほうりつ しょう わ ねんほうりつだい ごう
「高齢者の医療の確保に関する法律」(昭和57年法律第80号)
… さい い じょう こうれいしゃ
… 65歳以上が高齢者
(65 ~ 74歳が前期高齢者、75歳以上が後期高齢者)

こうれいしゃ じんこう わりあい 高齢者の人口と割合

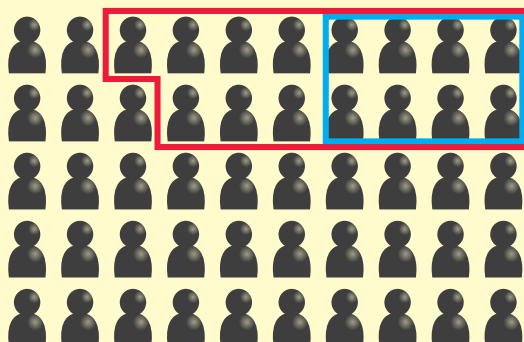
に ほん そうじんこう おく まんにん
日本の総人口 1 億2,435万人のうち

さい い じょう じんこう まんにん
65歳以上の人口が3,623万人 (29.1%)

さい い じょう じんこう まんにん
75歳以上の人口は2,008万人 (16.1%) です。

れい わ ねん がつ にちげんざい
(令和5年10月1日現在)

ないかく ふ れい わ ねんぼんこうれいしゃかいほくしょ
内閣府「令和6年版高齢社会白書」より



にんちゅう にん
50人中15人が
こうれいしゃ
高齢者

にんちゅう にん
50人中8人が
こう き こうれいしゃ
後期高齢者

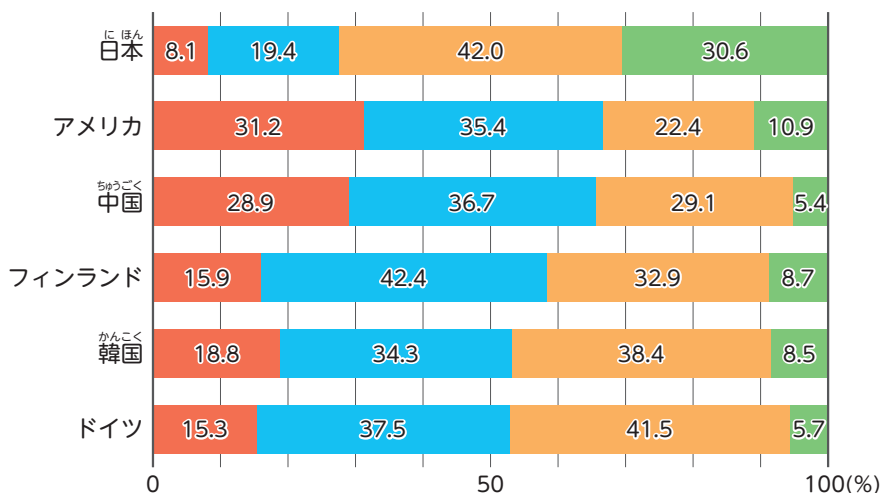
ねん かく ぎ けつてい こうれいしゃかいたいさくたいこう
2018年に閣議決定した「高齢社会対策大綱」では
「さい い じょう いちりつ こうれいしゃ み いっぱんてき けいこう
「65歳以上を一律に『高齢者』と見る一般的な傾向
はもはや現実的なものではなくなりつつある」と
されています。



ある海外の研究を基にすれば、「日本では、2007年に生まれた子供の半数が107歳より長く生きる」と推計されており、我が国は健康寿命が世界一の長寿社会を迎えています（「人生100年時代構想会議中間報告」より引用）。下記は、「人生100年時代において、あなたは100歳まで生きたいと思いますか？」という問いに対して、各国の回答の割合を比較したものです。

人生100年時代において、あなたは100歳まで生きたいと思いますか？

■ とてもそう思う ■ そう思う ■ あまりそう思わない ■ まったくそう思わない



出典：100年生活者研究所

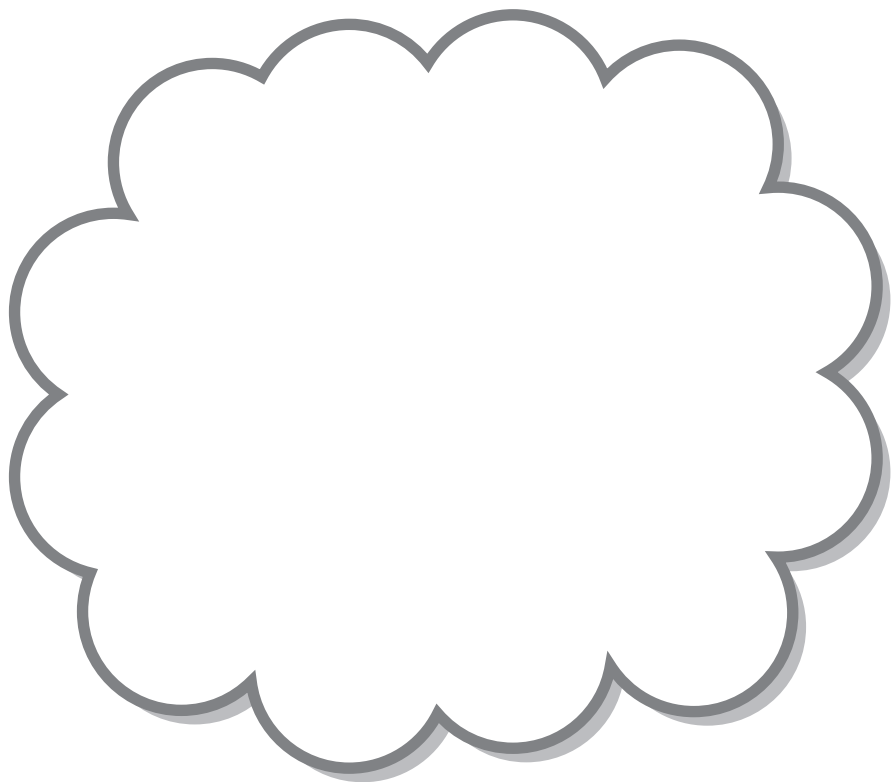
*対象者：20～70代男女（日本2400人、日本を除く各国500～600人）

100歳まで生きたいと思う割合が、世界各国よりも大きく下回っている日本。その背景には何があるのでしょうか。私たちの中にある高齢者のイメージから考えてみましょう。



こうれいしゃ 高齢者ってどんなイメージ？

こうれいしゃ
あなたの高齢者のイメージを書いてみましょう。



こうれいしゃ たい
高齢者に対し、こんなマイナスイメージを抱いていませんか。



ほんとう
でも…本当にそうでしょうか。

これらの**マイナスイメージ**について**かんが**えてみましょう。

ほんとう そのイメージは本当？

こうれいしゃ こどく 高齢者は孤独？

以下は、地域サロンに参加している90歳を超えるおじいさんのお話です。ある冬の日に家の鍵を落としてサロンボランティアみんなで探し回り、やっとのことで見つかりましたが、これ以上迷惑をかけては申し訳ないと市外の有料老人ホームへ入所されることになりました。

えいえん つながりは永遠

月日が経ち、地域サロンでは、「おじいちゃん、元気にしているかな？」「みんなに、優しくされていたら、いいね」なんて話していました。そんな中、寒さを感じる季節になったところです。あるサロンの日に、おじいちゃんが、ひょっこりサロンに顔を見せたのです。

「このサロンがどうしても忘れられず、やって来てしまったよ」と笑いながら来られました。

「なんか、相談ごとがあるの」

とサロンボランティアが笑いながら言うと、「何もあらへん。みんなの顔が見たかったんや」

おじいちゃんは、今でも、なじみのみんなと何気ない話をし、楽しいひと時を毎週、過ごされています。



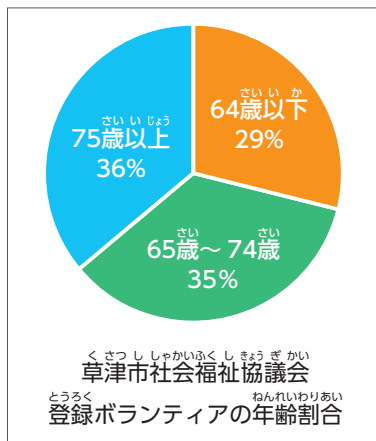
しゃかいふくし ほうじんくさつ ししゃかいふくし きょうぎかい くさつ し すてき ものがたり いち ぶ ばっすい
(社会福祉法人草津市社会福祉協議会『草津市の素敵な物語』より一部抜粋)

暮らしのつながりは、そこに住んでいる、住んでいないではなく、「心のつながり」を意味するものなのです。「紡がれた心は永遠」であることを教えてくれるおじいさんと地域サロンが草津市にあるのです。

高齢者は支えてもらってばかり？

草津市社会福祉協議会へ登録されているボランティアは令和5年度で6,137人います。そのうち、65歳以上の高齢者は約7割となっており、最高齢のボランティアの方は、98歳です。

高齢者で元気に活動されている、「草津市母子福祉のぞみ会」会長の池田波子さんにインタビューをしました。池田さんは、



31歳から現在（77歳）まで母子福祉のぞみ会で活動し、ひとり親家庭の親や子どもたちをサポートしておられます。お話しいただいた日頃の思いの一部を紹介します。

普段は、のぞみ会が立ち上げた市役所の地下の売店で、役員の方と一緒に働いています。家にいる時の方が夜寝られない。動かさせてもらっていることに感謝しております。行政の方とのつながりを持たせていただいております。フードパントリー（食品や日用品の無料配付）などでは、ひとり親家庭の方たちに触れあわせていただいて、喜んでいただいております。それがありがたいです。一緒に住んでいる息子夫婦にも感謝しております。元気の秘訣は、この年になっても自分の役割があり使命感を

かん 感じてのこと。たいせつ 大切ななかまや家族がいてのこと。

わたし じぶん こうれいしゃ いっさいおも
私は自分を「高齢者」とか一切思ったことはないです。まだまだがんばりたいという気持ちがあります。まだ倒れている暇はありません。死んだらあかん。倒れたらあかん。人生100年時代で65歳から「高齢者」って早くない？ 90歳ぐらいからかと思えます。

だい くらう りょうしん かんびょう さい けっかく
20代は苦労しました。両親の看病もしましたし、23歳で結核になって背中1尺切って、1年4か月入院しました。その時1回死んだと思って、命の尊さが分かりました。結核の病気をいただいたおかげでこの人生をいただきました。この世に生まれてきたこと、両親や先祖様への感謝を忘れたことはありません。

いずれはどうなるかはわ
かりませんけれど、覚悟の
うえ じゅうぶん あしもと き
上で、十分に足元に気をつけながら明るく生きていきたいです。一度の人生を大事に使わせていただき、悔いのない人生を送りたいです。



いけだ すがた こうれいしゃ ささ みかた
池田さんの姿から、「高齢者は支えてもらってばかり？」という見方を覆され、「自分を『高齢者』とか一切思ったことない」という言葉にドキッとさせられます。また、年をとる不安を抱くのも、私たちの中にある、こうれいしゃ たい おお かんけい
高齢者に対するマイナスイメージが大きく関係しているのかもしれません。いけだ じんせい つ かさ い かた かん
池田さんの人生の積み重ねとすてきな生き方、あたたかさを感じることで、とし かさ じんせい たいせつ い おも
とで、年を重ねていく人生を大切に生きたいと思わせてもらえます。

認知症の自覚がない？

以下は、記憶を失っていく母親の日常生活を2年半にわたり記録し、脳科学から考察した恩蔵絢子さんの著書『脳科学者の母が、認知症になる～記憶を失うと、その人は“その人”でなくなるのか？～』（河出書房新社／2018年）の一部です。

母も、私が切羽詰まって「病院に行こう」と初めて口にしたときは、そういえば怒ったのだった。「自分の体の状態くらい自分が一番わかっている。駄目になったら自分で病院に行きます。なんでもないので、放って置いてちょうだい」自分の状態の深刻さがわかっていないのだ、と私はその時悲しく思うばかりだった。だから、インフルエンザの予防注射に行くフリをして、かかりつけ医に「最近他に困ったことはないですか？記憶とか」と話題を振ってもらうように事前に根回しまでして、病院に連れて行ったのだった。しかし、驚くべきことに、当日赤の他人である医者からそういわれると、母は突然素直になって「少しだけ忘れっぽくなっているかもしれません」と答えた。

つまり母は本当に自覚がなかったわけではなく、娘に自分が異常であるかのように言われることが辛かったり、娘に対して病気であることを自分で認めるのが辛かったりして、否定しただけの可能性があったのである。赤の他人には素直に言えるけれど、自分が守ってきた「娘」には、自分の弱さを見せることができなかった。

彼らは、自分がしてしまうミスにより、また、それに対する他人からの反応によ



り、自分が無能であると感じ、自我が傷つけられ、脅かされていた。そのように自覚的だからこそ、失敗を隠し、とりつくろっていた。第三者はこのとりつくろいを見て、「自覚がない」と判断していたが、自覚があったからこそ、本人たちは、必死で自分を守ろうとしたのである。

認知症の方の姿から、自分の状態も自覚していないと思ってしまいがちですが、まわりの見方や反応に自我が傷つけられている…。少し立ち止まって、その姿の奥にある本当の思いを想像することの大切さを教えてくれる恩蔵さんの言葉です。

こうれいしゃ がん こ 高齢者は頑固？

以下は、在宅酸素療法の介護を受けて3年が経った方のお話です。この方の家に来る若いヘルパーさんは、いつも、この方がたばこを持っていることを注意します。



「たばこを吸っているでしょう」

ある日のことです。いつもどおり、縁側に座っている夫に、ヘルパーさんは、

「おじいさん、また、たばこ吸っているでしょう。手に持っているの知っているんだからね。酸素に引火したら危ないからやめてねっ」と一生懸命言っています。

「すまん、すまん、縁側に座って、嫁の畑仕事を見ていると、つい、たばこをくわえたくなるんじゃ。もし、良かったら、大根持っていけ。うまいさかい」

「また、物でごまかそうとしているでしょう。だめだからねっ」

いつもの会話がはじまりました。

今日は、そろそろほんとの話でもしてあげよう。

「実を言うと夫はねっ。3年前にたばこはやめているのよ。」

「えっ。でも、いつもたばこを持っておられますよ」

「あれはねっ。若い時から、私たちは、畑仕事が終わると、お茶とたばこを縁側で一服するのが、日課だったのよ。その癖ね。でも、今はね、火を付けずに、くわえているだけよ。それと、もう1つ、私が好んで畑に行っているとおもっているでしょう」

「はい」

「素直ネッ。実はねっ。おじいさんは、あなたが来ると、畑からあれを持って帰ってもらえるようにしろ。あの子にあれを食べさせてやりたい。とうるさいのよ。それが、あの人なりの癖とお礼なのよ」

「知らなかったです」

「そう、知らないふりして、これからも来てねっ。あっそうそう、たばこも注意してあげて。なかなか言われているのが、好きみたいだから」

「はい」

「このことは2人の内緒にしましょうね」



(社会福祉法人草津市社会福祉協議会『草津市の素敵な物語』より一部抜粋)

このお話から、おじいさんのやさしさ、あたたかさをとても感じます。読み進めるうちに、たばこを止めるように言っても止めない頑固な高齢者を思い浮かべていた読み手をハッとさせてくれるお話です。

このイメージはどこから？

わたし なか こうれいしゃ つく
私たちの中にある、高齢者のイメージは、どのように作られていくの
でしょうか。以下は、草津市在住のある30代の方の経験談です。

あの中の叔母と自分を重ねて

ちい とき おば じぶん かさ
小さいころから、時々祖母の家に行くことがあった。私が小学生
の しょうがくねん とき おば いどう しょくじ かいご
の 高学年 ぐらいの 時から、祖母は、移動やトイレ、食事など、介護
を ひつよう とするようになった。そんな中、介護をしている私の叔母の
くちよう むり おば しょうす
口調がきつくなり、無理やりひっぱったり、たたいたりする様子を
みる ことが ふ 増えていった。そうされている祖母の姿を見るのがつら
かった ので、ある日 私は、 ははおや かいご おば いもうと
母親（介護をしている叔母の妹）にこんなことを言った。

「なんでおばさん、あんなにおばあちゃんにきつくあたるの？あんな
んいじめやん」

と。その後の会話は忘れてしまったが、誰もどうしようもできないの
だ と思い、 苦しくなったの を 覚えて いる。

いまおも こうれいしゃ よわ
今思うと、高齢者を「弱い」「かわい
そう」とみるようになったのは、この経
験 から だろう。また、介護をしていた叔
母 に対して、「おばあちゃんをいじめる
さいいてい ひど
最低な人」とみるようになったのも。そ

それから、 高齢者 が 出ている テレビ を 消した ことも、話題 を 変えた こと
もある。町 で 見かける 高齢者 から 目を 背けた こともある。そのように
して、自分の中の「かわいそう」に蓋をし続けてきた。



かつよう ご活用ください

●草津市立人権センターが所蔵する高齢者に関する書籍です。
ぜひ、ご活用ください。



のう か がくしゃ はは にん ちしやう
脳科学者の母が、認知症になる

き おく うしな ひと ひと
記憶を失うと、その人は“その人”で
なくなるのか？

おんぞう あや こ ちょ
(恩蔵 絢子 著)

エイジズムを乗り越える

自分と人を年齢で差別しないために

(アシュトン・アップルホワイト 著 / 城川 桂子 翻訳)

ひまがで きょう たの い
きょう 楽しい 生きがい

さい こう き こうれいしゃ げいめい
77歳 後期高齢者 芸歴5年 芸名 おばあちゃん

(おばあちゃん 著)

こうれいしゃ さ べつ おろ しゃかい
「高齢者差別」 この愚かな社会

いば べつ
虐げられる「高齢者」にならないために

わだ ひでき ちょ
(和田 秀樹 著)

かあ むり
母さんごめん、もう無理だ

きょうも ぼうちやうせき
きょうも傍聴席にいます

あさ ひ しんぶんしゃかい ぶ ちょ
(朝日新聞社会部 著)

きゅうじゅうさい なに
九十歳。何がめでたい

さとう あい こ ちょ
(佐藤 愛子 著)

ていねん ご
定年後

50歳からの生き方、終わり方

くすの き あらた ちょ
(楠木 新 著)

かい ご さつじん
介護殺人

お 追いつめられた家族の告白

まいにちしんぶんおおさかしゃかい ぶ しゅざいはん ちょ
(毎日新聞大阪社会部取材班 著)

か りゅうろうじん
下流老人

ふじ た たかのり ちょ
(藤田 孝典 著)

マンガでわかる！

にん ちしやう ひと み せ かい
認知症の人が見ている世界

かわばた さとし ちょ
(川畑 智 著)

にん ちしやう せ かい ある かた
認知症世界の歩き方

がけい ゆうすけ ちょ
(覚 裕介 著)

この冊子にたくさん出てくる『草津市の素敵な物語』を作成された思いを、草津市社会福祉協議会の職員の方に聴かせていただきました。

大切なのは「豊かな心」だと思う。介護されたり、支えられたりする立場の人が「助けて」と声を上げることがある。しかし、苦しいことを「苦しい」と言い、助けてほしいことを「助けて」と言うのは簡単ではない。大切なのは、いつでも「苦しい」「助けて」と言える風土をつくること。その風土が豊かな“心”をつくり上げる。物語に出てくる人たちの中に踏み込まずに、でも、ものすごく近いところで見ている。その微妙な立ち位置から見たその人たちの姿を描くことで、読んでいる人たちの心を少しゆらすような、そんな冊子を作りたかった。

このパンフレットも、読まれた方の心を動かすものになっていけば…。このような物語の積み重ねが、誰もが安心して年を重ねられる社会へとつながるのかもしれない。



ひょうろん か ひぐちけい こ じんせい ねん じ だい げん き こと ば たからじましゃ
評論家の樋口恵子さんは、『人生100年時代の元気になる言葉』（宝島社
／2024年）にて、このように語っています。

こうれい き よ そうがい れんぞく 高齢期はワンダーランド。予想外の連続ですよ

ホームエレベーターを付けたときは、「そんなものの世話になっ
てたまるものか」と思ってたの。でも、階段が怖いと感じるよう
になって、使ってみたらまあ便利なこと（笑）。ああ、自分は変化して
いるな、その変化に合わせて暮らせばいいんだな、と思いましたよ。

だれ あん しん とし かさ しゃ かい
“誰もが安心して年を重ねられる社会” をともにつくっていきましょう。



じょうほうていきよう しゆざいほうりよくしゃ 情報提供・取材協力者

くさつ し ぼ し ふく し かい いけ だ
草津市母子福祉のぞみ会 池田さん
くさつ し しゃかいふく し きよう ぎ かい
草津市社会福祉協議会

くさつ し りつじんけん 草津市立人権センター “ピーぷる”

しよざい ち くさつ し おお じ にちようめ ばん ごう くさつ かい
【所在地】 草津市大路二丁目1番35号 キラリエ草津3階

でん わ
【電話】 077-563-1765（教育担当）

【FAX】 077-563-7070

【E-mail】 jinkence@city.kusatsu.lg.jp