

# こうれいしゃ 高齢者ってどんな人？

ひと

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～



「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  
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。

# 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。

◆世界保健機関（WHO）…65歳以上が高齢者

◆「高齢者の医療の確保に関する法律」（昭和57年法律第80号）  
…65歳以上が高齢者

さい い じょう こうれいしゃ  
さい ぜん き こうれいしゃ  
さい い じょう こう き こうれいしゃ  
(65～74歳が前期高齢者、75歳以上が後期高齢者)

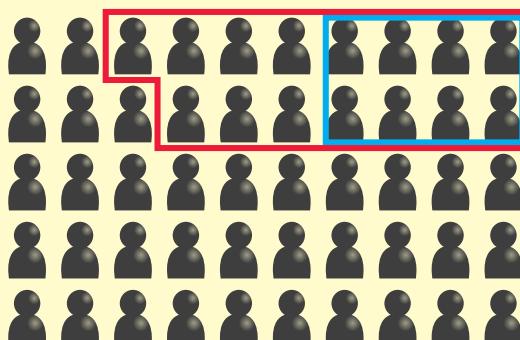
## こうれいしゃ じんこう わりあい 高齢者の人口と割合

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 ねんばんこうれいしゃかいかいはくしょ  
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

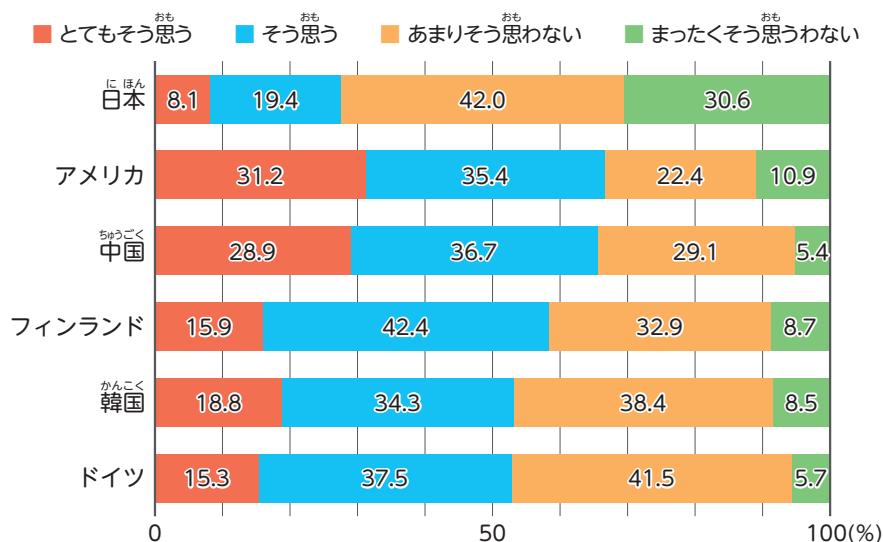
ねん かく ぎ けってい  
2018年に閣議決定した「高齢社会対策大綱」では  
さい い じょう いちりつ こうれいしゃ  
「65歳以上を一律に『高齢者』と見る一般的な傾向  
み いっぽんてき けいこう  
はもはや現実的なものではなくなりつつある」と  
げんじつてき  
されています。



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せんか？」という問い合わせに対して、各国の回答の割合を比較したものです。



### Q 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せんか？



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）

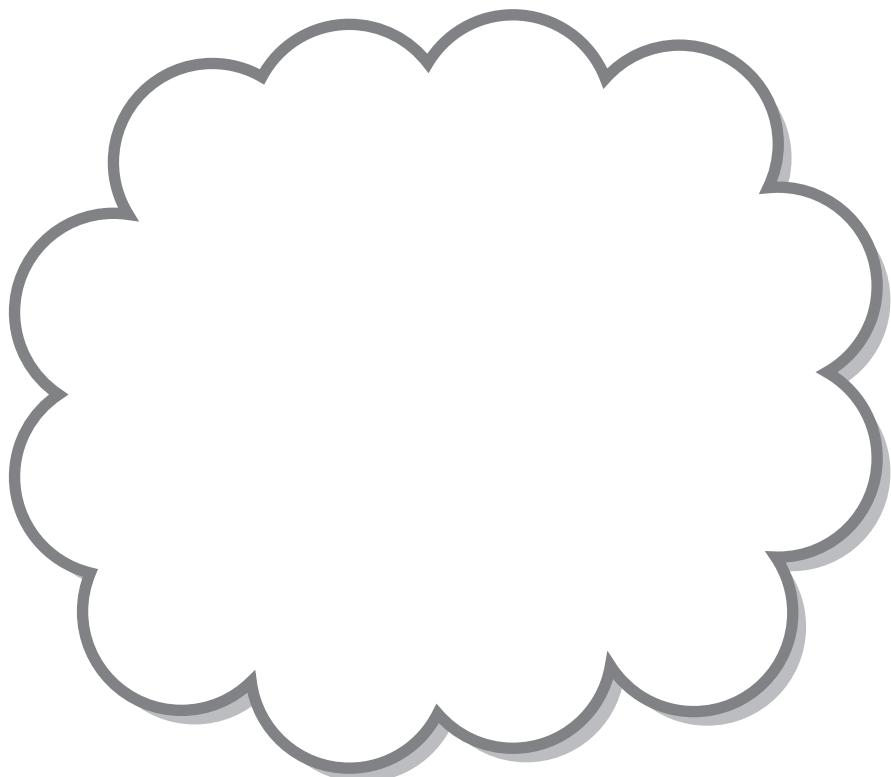
100歳まで生きたいと思う割合が、世界各国よりも大きく下回っている日本。その背景には何があるのでしょうか。私たちの中にある高齢者のイメージから考えてみましょう。





## こうれいしゃ 高齢者ってどんなイメージ？

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考えてみましょう。

# 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？**

い か ち い き さ ん か さい こ はなし  
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、  
やっとのこと見つかりましたが、これ以上迷惑をかけては申し訳ない  
し がい ゆうりょうろうじん にゅうしょ  
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

つき ひ た ち い き げん き  
月日が経ち、地域サロンでは、「おじいちゃん、元気にしてるか  
な？」「みんなに、優しくされいたら、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ころです。あるサロンの  
ひ 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」  
わら こ と笑いながら来られました。

そ う だ ん  
「なんか、相談ごとがあるの」  
わら い とサロンボランティアが笑いながら言うと、  
な に 「何もあらへん。みんなの顔が見たかったんや」

いま な に け はなし た の  
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、樂  
しきひと時を毎週、過ごされています。



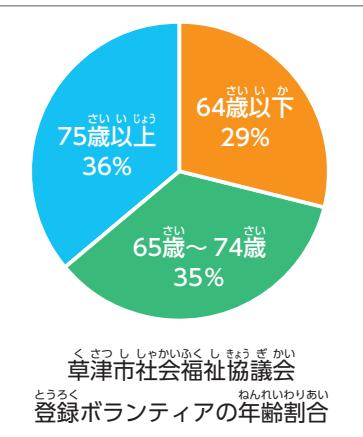
しゃかいふくし ほうじんくさつ しゃかいふくし きょうざかい くさつし すてき ものがたり いちぶばっせい  
(社会福祉法人草津市社会福祉協議会『草津市の素敵なお話』より一部抜粋)

暮らしつながりは、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。

## こうれいしゃ ささ 高齢者は支えてもらってばっかり？

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。動かし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ありがとうございます。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。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  
感じていること。大切ななかまや家族がいること。

わたし  
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います。

20代は苦労しました。両親の看病もしましたし、23歳で結核になつて背中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分かりませんけれど、覚悟の上で、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  
池田さんの姿から、「高齢者は支えてもらってばっかり?」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、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。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、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。

## にんちしょうじかく 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藏絢子さんの著書『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。駄目になら自分で病院に行きます。なんでもないのだから、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ければ、  
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うわれると、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つた。  
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



じぶん むのう かん じが きず おひや  
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  
じかくてき しつぱい かく だいさんしゃ  
のように自覺的だからこそ、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、「自覺がない」と判断していたが、自覺があつ  
ほんにん み じかく はんだん じかく  
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。

にんちしょう かた すがた じぶん じょうたい じかく おも  
認知症の方の姿から、自分の状態も自覺していないと思ってしまいが  
み かた はんのう じが きず すこ た  
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  
すがた おく ほんとう おも そうぞう たいせつ おし  
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  
おんぞう ことば  
れる恩藏さんの言葉です。

## こうれいしゃ がんこ 高齢者は頑固？

いか ざいたくさん そりょうほう かいご う ねん た かた  
以下は、在宅酸素療法の介護を受けて3年が経った方  
はなし かた いえ く わか  
のお話です。この方の家に来る若いヘルパーさんは、い  
かた も ちゆうい  
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」

あるひのことです。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  
し 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」  
といっしょにい  
と一生懸命言っています。

「すまん、すまん、縁側に座って、嫁の畠仕事を見ていると、つい、  
たばこをくわえたくなるんじや。もし、良かったら、大根持つていけ。  
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」

と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、畠仕事が終わると、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、私がこの好んで畠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、畠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。どうるさいのよ。それが、あの人なりの癖とお礼なのよ」

「知らなかつたです」

「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人の内緒にしましおうね」



(社会福祉法人草津市社会福祉協議会『草津市の素敵なお話』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？

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。

## あの時の叔母と自分を重ねて

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、介護を必要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、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。

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最低な人」とみるようになったのも。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。



話は変わるが、今、私の母親が双極性障害という精神疾患を患っているため、時期によって、気分が上がっている躁状態の時とうつ状態になっていることがある。特に躁状態の時の、家族の誰の会話にも入ってくる母親をうとおしく思ってしまう自分がいる。実際に態度に出してしまうこともある。これまでの生い立ちや生き方のしんどさから今の母親の姿があるのに、そんな母親をうざいと思っていり自分自身が、何より嫌なのだ。

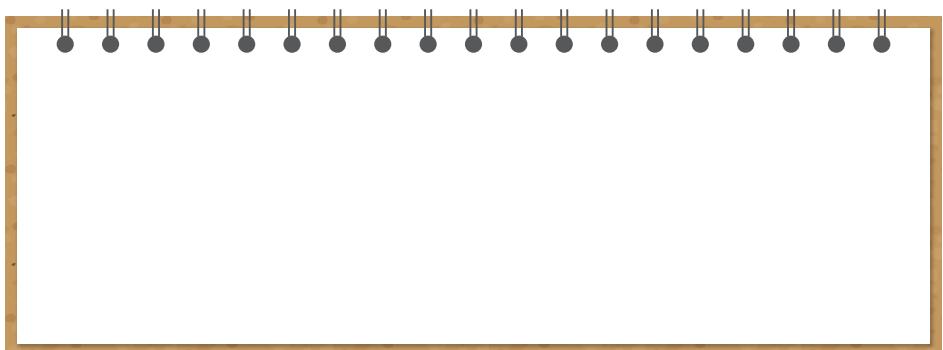
自分とあの時の叔母の姿が重なり、改めて、自分自身を見つめた。

自分の中の、高齢者への見方はどのような経験から作られてきたのかをふり返り、考えること。それが自分の身近な人との出会い直しになることがあります。また、介護者の姿の奥にあるものを見つめさせてくれる経験談です。



## さつし 冊子を読んで

この冊子を読んで、感じたこと、気づいたこと、伝えたいと思ったことはありますか？ご自分の思いを綴ってみることで、整理できることがあるかもしれません。ぜひ綴ってみてください。



# かつよう ご活用ください

くさつしりつじんけん  
●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。

かつよう  
ぜひ、ご活用ください。



のうかがくしゃはは  
**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？  
(恩藏 純子 著)

きょうたのい  
**ひまができ 今日も楽しい生きがいを**  
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)

かあ  
**母さんごめん、もう無理だ**  
きょうも傍聴席にいます  
(朝日新聞社会部 著)

## 介護殺人

お  
追いつめられた家族の告白  
(毎日新聞大阪社会部取材班 著)

にんちしようひとみ  
**マンガでわかる！ 認知症の人が見ている世界**  
(川畠 智 著)

## エイジズムを乗り越える

じぶんひとりねんれいさべつ  
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)

こうれいしゃさべつ  
**「高齢者差別」この愚かな社会**  
しだら  
虐待される「高齢者」にならないために  
(和田秀樹著)

## 九十歳。何がめでたい

さとうあいこちよ  
(佐藤愛子著)

## 定年後

さいいかかた  
50歳からの生き方、終わり方  
(楠木新著)

## 下流老人

ふじたたかおりちよ  
(藤田孝典著)

## 認知症世界の歩き方

かけいゆうすけちよ  
(筧裕介著)

この冊子にたくさん出てくる『草津市の素敵なもの語り』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れば…。このような物語のつみ重ねが、誰もが安心して年を重ねられる社会へつながるかもしれません。



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。

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つてたまるものか」と思つてたの。でも、階段が怖いと感じるようになつて、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。

“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。



情報提供・取材協力者

草津市母子福祉のぞみ会 池田さん  
草津市社会福祉協議会

## 草津市立人権センター “ぴーぷる”

【所在地】草津市大路二丁目1番35号 キラリ工草津3階

【電話】077-563-1765 (教育担当)

【FAX】077-563-7070

【E-mail】jinkence@city.kusatsu.lg.jp