

## 講義レジュメ

講 師 秋山 弘子

内容・テーマ

長寿社会に生きる

期 日 8月9日(水)

日本では人生 50 年と言われた時代が長らく続きましたが、今や人生 100 年時代となりました。人生が倍近く長くなっただけでなく、100 年の人生を自分で設計して舵取りしながら生きる時代になりました。多様な人生設計が可能です。私たちの多くは、いまだ人生 50 年時代の生き方をして長くなった人生をもてあましています。

同時に、人口減少と少子高齢化により、生産労働人口が著しく減少し、高齢者が人口の 27% を占める高齢社会が到来しました。同時に、私たちは元気で長生きをするようになっており、本年 1 月には日本老年学会から高齢者の定義を 75 歳以上に変更する提案がなされました。社会を持続していくために高齢者を含むすべての人々で社会を支えていくことが求められています。

100 年の人生を健康で、もてる能力を最大限に活用して、自分らしく生きる、そして社会を支えていくことは、長寿社会に生れた私たちに与えられた特典であり、チャレンジでもあります。長寿社会の課題と可能性、社会教育への期待を科学的データや取り組みの具体例を紹介してお話したいと思います。