

中高年期の教育体系論

——中高年教育における 学習能力と健康・体力の開発——

斎藤源吾

(八王子市教育委員会)

はじめに

わが国に高齢化社会が到来することは、もはや避け難い現実であり、それが他に類をみない急ピッチで高齢化していきつつある。

厚生省人口問題研究所が、昨年暮れ（昭和56年12月）に発表した将来人口の推計によると、55年に1,058万人だった65歳以上の人口は、いまから35年後の昭和93年（2018年）には2.6倍以上の2,802万人でピークになる。

総人口に占める高齢者の比率は、昭和30年時に僅か5.3%に過ぎなかったが、75年に15.6%、85年に18.8%になった後、95年（2020年）に21.8%で最初のピークを迎え、118年（2043年）には22.2%で最大値に。すなわち4.5人に1人は老人になることを示している。5年前の推計では、昭和95年の18.8%がピークとされていたので、予想をかなり上回る規模とペースで高齢化が進むことになる。

この結果、昭和25年には働く世代の生産人口（15～64歳）の12人がお年寄り1人を扶養すればよかった。それが支える世代の人数は年とともに減り続け、45年には9.75人、55年は7.44人に。昭和90年（2015年）にはいまの半分以上の2.9人になり、115年（2040年）のピーク時には2.7人で養わなければ

ならない。90年以後3人前後で定着，高負担時代に突入する。しかも15歳以上の若年層すべてが働くわけではないため，実際はもっと負担が重くなる。

45年後の老人の比率を諸外国の同年の国連推計と比較すると，日本より高いのはルクセンブルグとスイスだけで，日本は世界最大級の老人大国となることは必至である。

このように21世紀は高齢化社会であり，高齢化社会の進展を積極的に受けとめ，新しい福祉社会をつくりあげていく一つの契機としなければならない。とくに中高年者が自らの能力と個性を最大限に発揮できるよう，生涯を通じて学習できる教育システムを確立していかなければならない。

1 中高年期の学習構造

中高年期の学習機会の拡充方策をはかるため，学習活動の実態を構造的に明らかにしようと，第2回の生涯教育学会大会で広島大学池田秀男氏ほか6名による共同発表が注目を浴びた。

現在，母性と育児にかかわる時機が大幅に短縮され，子育てから開放され，一般に女性の生活圏が拡大し，自分の人生を充実，成熟させる時期の生活構造と学習活動および学習要求を明らかにすることを意図したものである。

この発表に使用したデータは，昭和55年11月20日から12月3日にかけて，広島県のF市の3地区で実施した調査結果にもとづいたもので，婦人対象の学習構造の概要について紹介してみたい。

(一) 中高年者の発達課題

40代および50代前半の婦人は，夫の仕事や家庭を重視した生活をしている者が，約4割を占め最も多いが，将来は自己を確立してやりたいことを追求することを望んでいる。

しかし，50代後半以上の年齢では，子・孫の成長を楽しみにしつつ，将来

は社会のことは成りゆきにまかせて気ままな生活を望んでいる。

このような生活価値志向を反映して家庭生活に関するライフ・プランとしては、40代前半には子供の教育に関するプランを、40代後半には子供の結婚のことおよび本人夫婦の老後プランをもつ者が多く、50代以上では老後プランがほとんどを示める。

個人のライフ・プランとしては、40代では趣味をもつことを、50代以後は健康の維持増進を目標としている者が非常に多い。この点は即現在の生活における生活課題としてあらわれている。すなわち40歳以上では健康管理を重視する者がきわめて多く、それ以外では40代前半には子供の教育問題を、50代以上では年金や家計の問題が最多課題としてあげられている。

(二) 中高年婦人の学習機会

学習機会の構造を定型的学習機会と非定型的学習機会に分け、前者をさらに施設活動および職場での学習活動と団体（グループ・サークル）活動に、後者を家庭における個人学習とコミュニティにおける相互学習に分け、以上の五つの指標で課題に迫った。

まず、定型的な学習機会である社会教育としての学習機会の参加率は、40代前半が最も高く、それ以後参加経験者の割合は漸減している。未参加の割合はこれとほぼ逆の関係にある。現在の学習参加率は、いずれの年代でも12%～17.5%のあいだにとどまり、学習機会への参加未経験者が相当残存している。

いっぽう、非定型的な学習機会の参加の現況も高調とは認められない。これらの結果は高齢者の学歴水準が平均的には低位であるという現状と考えあわせると、世代間の教育格差是正の観点から問題視されなければならない。なお、学習機会への参加を阻む要因を明らかにするために、学習機会への「不参加の理由」と「参加の理由」の両側面から分析した結果、不参加の理由の中では、40代50代ともに「学習のための時間の都合がつかない」という理由を筆頭に、「いっしょに行く人がいない」「人前に出るのがおっくう」

といった理由が高率を示めている。60代以後では「人前に出るのがおっくう」が1位で、これについて「時間の都合がつかない」「学習の必要性を感じない」「いっしょに行く人がいない」の順となっている。

中高年層では、「指導者や運営方法に問題がある」といった、いわば制度的条件を理由にあげるものは意外に少なく、逆に心理的（主體的）条件を不参加の理由として挙げるものの割合が高い。

（三） 中高年者の学習内容

まず知識、技術の主な学習供給源としては、家庭における家族とコミュニケーションと放送メディア、活字メディア。ついで学習課題による特徴的な供給源として地域社会、婦人会等の集団活動や学校教育科目があげられる。供給源の利用率および供給順位について、中高年期にいたり変化が生じるのは生活構造の変化に伴うものが大勢を占めるが、若年期婦人が学習課題の主な供給源を家庭に求めていた状況から、中高年期婦人のばあいはマスメディアへの移行がみられ、したがって家庭への依存度を後退させながら供給源の拡散が行われており、その中に集団学習も上位を占める供給源として台頭する。

ところで、定型的学習活動にみられる学習内容は、生活技術、趣味、教養、社会活動的な諸内容の類型的カテゴリーにおいて検分することができる。これらの学習内容には、学習要求と学習実態との関連とにおいて提供される問題がある。それは要求と実態との不連続性にみられる問題である。

この傾向は中高年期婦人に顕著であるのは、そこに介在する要因として、学習への参加動機や自己教育力の年層的特徴のほかに、次のようなことが推察される。その一つは、学習目的にみられるように対社会的連携を求める手段的学習志向があり、他の一つは、定型的学習活動に参加しているが、自己の要求する学習内容と不一致をもたらす問題であろうと考えられる。この学習要求と学習内容との不連続の問題は、婦人全層の学習拡充にあたって見落とせない側面であると考えられる。

2 中高年期の学習能力

人間の能力は、大きく分けて身体活動と精神活動がある。身体的なものであれ、精神的なものであれ、使わなければ衰えるのが早い。また加齢はある日突然に生じる現象ではない。生まれたばかりの赤ん坊でも一年たつと一歳年をとる。したがって加齢現象は、徐々に生じるものであって決して急激に変化するものではない。

たしかに年をとると、まるで別人のように白髪になったり、頭髮がうすくなったりして、外見が変わることはあるが、その他の面はそれほど目立って変わるものではない。つまり若い時と変わらない身体的・社会的な欲求や能力をもっている。にもかかわらず年をとると体力が衰え、知能や学習能力も低下し、モラルや創造性まで下がり、さらに性格的に頑固になると考えられがちである。

(一) 年齢神話の打破

こうした年齢神話はいかに根拠のないものであるかは、70代や80代の高年齢になっても一向にぼけた様子もなく、産業界、政界、学界などの分野で指導的な立場にあって、重責を果たしている人がかなり多いことがこれを裏づけ実証している。アメリカの科学者は、加齢による知能やその他の機能は、大部分の人がかなり長く保持できると述べている。年をとってこれらの能力が低下するとすればそれは病気になったからだと説明している。能力低下の大きな原因が疾病にあるとすれば、それは若者にも関係のあることであって、能力が低下した高年齢がいるとしても、それは決して高年齢者特有の問題ではない。

年をとるにつれて知能が低下するという年齢神話は、知能の加齢的な変化に関する初期の研究結果の影響によるものである。20代の中ごろをピークにしだいに低下するというものであって、そのご油がのっていると称されるの

は40代、50代頃が頂上で、しかも体力ほどは急に衰えない。しかし近年になって年をとっても知能は衰えないばかりか、知能によってはかなりの高齢まで上昇するというのである。

(二) 知能と学習能力

心理学者のグリーンの説によれば、物事にたいする理解力など精神知能については、年齢とともに高くなるものがあることが明らかにされた。しかし、肉体的能力は40歳ぐらいからやや低下の傾向を示しているが、65歳ぐらいまでは低下の度合はごく僅かなものである。そして知能全体の平均からいえば、65歳ぐらいまではほとんど低下しないといってもいい。この研究は、知能が年齢とともに低下するという社会通念を打破したものである。

また知能ばかりでなく、学習能力の面でも、高齢者は若者とあまり変わらないことが実証されている。学習能力の面で高齢者の唯一の問題は、学習のペースが早いときにハンデキャップがあることである。すなわち一定の時間で学習するばあい、制限時間が短いと高齢者の成績が悪化することが実証されている。しかし、制限時間を長くスローペースで学習すると、学習成績は若者も高齢者もあまり変わらないことも同時に明らかにされている。これによって、高齢者は、学習のペースを少し遅くすれば、学習能力は拡大開発されることは必至と結論づけられている。

次に高齢者の学習能力が若者と比べて低いという結果が出たときも、その原因は年をとることによって学習能力が低下するからではなく、高齢者が問題解決に慎重になりすぎるためであると指摘されている。例えば若者は自分の答えが75%正しいと思うとすぐに答えるが、高齢者は同じく75%の自信があってもはっきり答えないので、成績が悪いのは、年をとることによって学習能力が低下するからではなくて、加齢による性格の変化で慎重になるためといえる。

3 中高年期の学習活動

人間は加齢して老化するのではなく、死の瞬間まで成長する存在でありたい。そのためには、知的好奇心に満ちた自主人間（自らが主人公）を志向すべきだ。（第2回生涯教育学会大会、後藤哲彦氏発表）

中高年者のせめてもの生きがい対策といえば、余暇の活用を学習に結びつけ、ヒマを無駄にしない自己活用の発想を形にすることが鍵となるであろう。（第2回生涯教育学会大会、朝岡愛子氏発表）

（一）中高年の活性化と生きがい

両者いずれも、高齢化社会における中高年者の活性化と自主的生きがいづくりに、学習活動が不可欠なものとして、その積極的な参加を強調している。たしかに人間は、学びつづけることによって、自らの若さを保ち生きがいを高めることができる。年若くても、学ばぬものの顔は生気なく、学びつづけるものの表情は生き生きとして明るい。

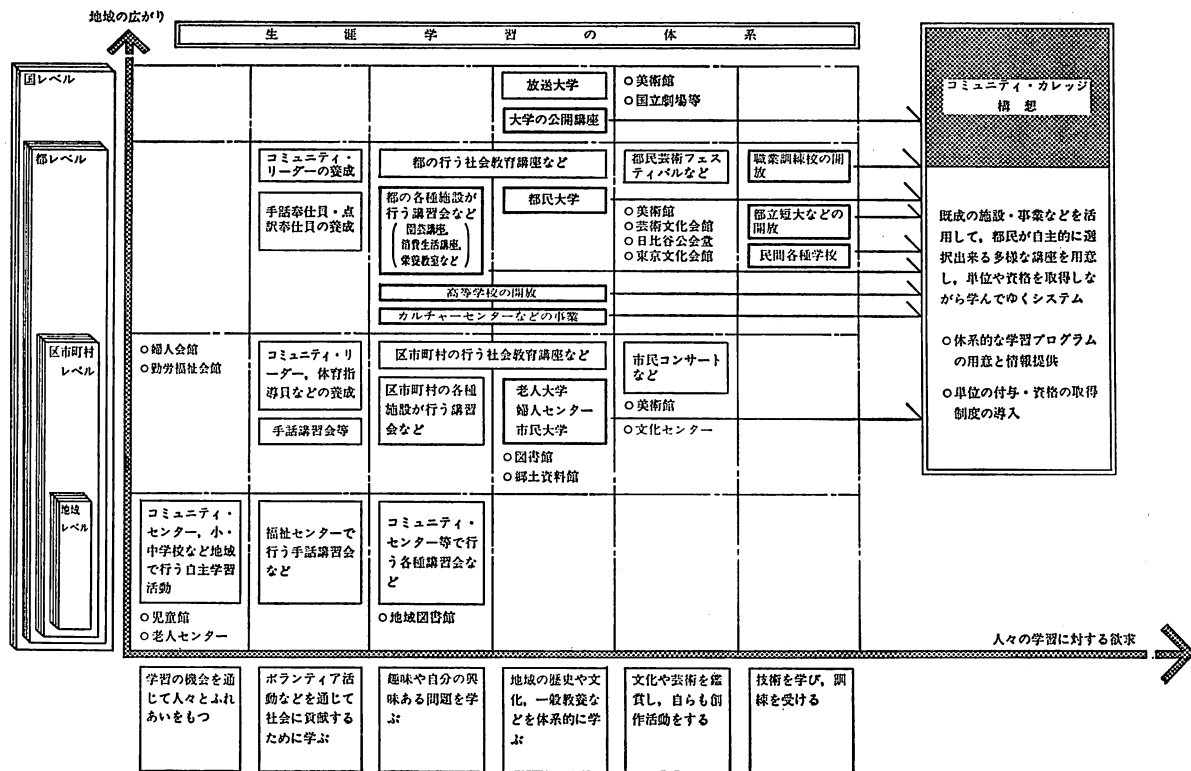
こんご高齢者人口が急速にふえるこの時代に、それぞれが学びつづけること、また互いに刺激し学びの力を高めあうことは、わが社会への責任でもあるといえる。なぜなら、中高年者がふえていく社会で、もしも年老いたときに学びを忘れた人々がふえたとしたら、その社会は沈滞し、その前進ははばまれることになる。と、日本女子大学教授の一番ヶ瀬康子氏も力説している。

ところで、生きがいは受け身の姿勢では生まれてこない。各人の自助努力の基本に立って、老人がつくり出すものでなければならない。

（二）中高年期の生涯教育

さいきん、各地において公民館を中心とする高齢者学級や高齢者大学などの設置がめだってきており、大きな成果を上げている。東京では、民間にお

図1 生涯学習体系とコミュニティ・カレッジ構想



けるカルチャーセンターなど、生涯教育の機会が増大しつつある。こんご公民館のみならず、行政の各分野でもその機会と場をもっと提供していく必要があり、生涯を通じて学習できる教育システムを確立していかなければならない。

また、自主的・継続的な学習のためのプログラムの体系化と単位制の導入などによるコミュニティ・カレッジ構想が推進されつつある。参考までに、いまマイタウン東京構想を実現していくためのコミュニティづくりの一環としての、コミュニティ・カレッジ構想を紹介したい。(図1参照)

昭和46年度には文部大臣の諮問にたいし、社会教育審議会は、「急激な社会構造の変化に対処する社会教育の在り方について」答申した。この答申では、国民一人ひとりがその生涯の各時期に応じて新しい生活課題や学習課題をもつに至り、あらゆる年齢階層を通じて、絶えず自己啓発を続け、人間として主体的に、かつ豊かに生き、お互いの連帯感を高めることを求めており、それに対応した社会教育機会の拡充の必要性から、高齢者にある人びとに対しても、「高齢者自身が老年期にふさわしい社会的な能力を養い、できるだけ長く自立的な生活をつづけ、世代の隔絶の幅をせばめ、生きがいのある生涯を全うすること」のできる高齢者教室の緊要性が指摘されている。

(三) 中高年の学習推進

こうした状況の中で、中高年期の学習活動は、かつてない高まりを示すとともに多様化してきている。このことは次に掲げる表1によって明らかにされている。

このような学習不足感にもとづく潜在的な学習要求は、どの程度顕在化し、具体化にどのような目的や手段の学習活動に向けられるのであろうか。

学習内容としては、①社会変化の理解 ②若い世代の理解 ③健康の維持増進 ④趣味、教養の充実 ⑤社会奉仕活動への参加等にかかわる分野から、参加者の学習要求や地域の実情に応じて選択され、学習計画が立てられている。(表2参照)

表1 中高年者の能力開発に関する意識

(労働省)

	計	知能・能力高めたいと思う	思わない	不明
25 ～ 44歳	100	94.7	4.7	0.6
45 ～ 54歳	100	90.3	8.8	0.9
55 ～ 64歳	100	81.6	16.6	1.8
65 歳 以上	100	80.0	19.2	0.8

表2 高齢者教室の学習計画例

区 分	学 習 課 題	学習の方法・形態	備 考(学習の課題等)
社会の変化 の理解	○現代社会と老人 ○くらしの法律 ○地方自治 ○老人とユーモア	○講 義 ○話し合い ○映画学習 ○社会見学	時の話題, 社会保障制度, 宗教と人生, 産 業 と は な し, 郷土の歴史と文化財, やさしい経 済, 世 界 の 動 き, 日本の歴史
若い世代の 理解	○孫の教育 ○現代に生きる青 少年の心	○講義・学校訪問 ○話し合い	子どもの生活と家庭, 家庭 の人間関係, 青少年・婦人 の語る明るい人間関係
健康の維持	○高齢者の健康管 理 ○心も軽く ーハイキングー	○講義・映画学習 ・話し合い ○ハイキングとレ ク	老人の保健と生理, 健康と 食生活, 心の健康, 楽しい 老人体操
趣味, 教養 の充実	○ゲームの楽しさ ○趣味の教室 ークラブ活動を 楽しくー	○講義と話し合い ○実習・実技 ○映画学習	趣味を豊かに, 家庭園芸・ 飼育
社会奉仕活 動への参加	○老人の役割 ○郷土の美化	○話し合い ○奉仕の実際	○町の行事への参加 ○施設の訪問 ○相談活動

このように、いま中高年の人々が何を考えどのような学習傾向に関心を持ち、どんな実践活動をしているかを知ることがきわめて重要である。その意味で前出「中高年期の学習構造」の広島大学池田秀男氏らの調査は全国的にみてきわめて少ない。しかし残念ながら婦人対象であったので、ここで茨城県立社会教育研修センターが実施した「成人男子の学習プログラムに関する調査研究」（1973年）の一部を紹介してみたい。これは茨城県内一市三町の成人男子約1,000人を対象に行ったものである。そのなかで注目された問題点をあげてみよう。

この調査では「毎日の生活のなかで、あなたがいま一番気がかりにしていることは何か」という質問にたいし、次のような回答（以下順位別）が寄せられた。

- (1) 子どもについて——進学費、勉学問題、非行問題、交通事故、しつけ、就職、結婚問題
- (2) 職場や仕事について——低賃金、会社の運営問題、経営の見通し、過当競争、作業事故、失業問題、新しい知識、人間関係
- (3) 今日の日本について——物価高騰、土地・地価問題、政治不安、人心の乱れ、福祉問題、定年問題、老後不安、交通事故、青少年の教育問題、日本の将来が不安
- (4) 近隣について——隣り近所の無関心、防火意識の不足、騒音・振動で不眠、不和、非協力、家屋が密集、話しあい場がない
- (5) 妻について——健康、教養を身につける、思いやりのある妻に、家庭管理がおろそか、外出好み、人の悪口、その他

それではどんなことを学びたいと思っているかについて、次の質問をこころみた。「あなたは毎日の生活のなかで、こんなことを身につけたいとか、こういう知識・技術を習得したいと思っていることがあるか」この質問には半数以上が「習得したいものがある」と答え、その学習希望内容は次の表3のとおりであった。

表3 習得を希望している学習内容

地域	年代	ある	ない	無答	身につけたい知識・技術	ない理由
H市	30代	54	18	2	・普通(2)・歴史(3)・文学・絵画・陶芸・語学(2)・ゴルフ・法律(3)・クリーニング・写真技術・仕事の資格・鉄工技術・危険物取扱・経営学・一般常識(5)・工業デザイン・簿記(4)・自動車・手織・工作関係・電気工学・自動車整備・試作・経営診断・自動車の指導員の資格・インテリア関係・商店関係・企業のあり方・建築・商売・経済学・電気・文化的な知識・訳(2)・農業・経理(2)・花壇作り・商業ゼミ・商法技術・焙煎(2)・社会学・サービスマの専門知識・医療技術・趣味・鉄建・盆栽(2)・停年後の仕事(4)・将棋	・現在のところ特別な技術を必要としない……(4) ・時間がない……(13) ・年齢的に無理……(8) ・今の職業で満足……(2) ・仕事の勉強はするだけしたつもり……(1) ・公民館での習得は期待できない……(1) ・将来の生活設計ができているから……(1) ・庭師の技術を持ってい……(1) ・仕事ができる……(1) ・子供もないので……(1) ・体が弱い……(1) ・書物その他で習得している……(1)
	40代	40	28	1		
	50代	22	26	3		
I町	30代	30	10	9	・調理士・普通(4)・ダンス・農業経営(4)・語術・英語・一般教養・教育上の教養・職業に関する技術(2)・自動車運転免許・ガスの免許・自動車整備技術・日曜大工・不動産業者の仕事・現職研修・充実・果樹栽培の技術・郷土の歴史(2)・ブローラ・技術・ブロック積立て・料理・裁縫・健康相談・知識・衣食住の講習会・植木盆栽等(4)・測量技術・経理・設計の資格・社会問題(2)・養鶏知識・欲望を抑えるような教育・高度な政治・経済・社会・現代によさわしい人間関係・建築士・商業技術・はく製術・絵画・造園・法律・政治・経済(2)・農業用機械技術	・時間がない……(6) ・現在の仕事のことで頭がいっぱい……(3) ・年齢的に無理……(3) ・田舎なので都会迄出て勉強する必要なし……(1) ・生活に不自由なし……(1) ・自分なりに技術を得意……(1) ・現在の職業に満足……(1) ・テレビ・マスコミで良……(1) ・自分の職があるから……(1) ・現在の知識技能で十分……(1)
	40代	43	25	10		
	50代	27	18	8		
D町	30代	48	15	6	・日曜大工(2)・科学・芸術の技能習得・正しい挨拶・花木の専門知識・語術・社会教育(5)・社会のしくみ(2)・一般教養(7)・不動産取引・設計・機械・自動車の修理(2)・知名度の高い人の講演会・趣味の拡大・加工技術・英語・各種免許・法律・農林業・車の免許(3)・特技(3)・家庭教育・商法・普通(2)・酪農経営・子供との対話・経営学(5)・町政・農業経営(1)・社会情勢・文学・盆栽(2)・不動産の調査・社交ダンス・栽培技術(2)・商業教育・教職員体育資格・歴史・政治(2)・茶道・絵・料理・代答人・推理統計学・老後できる軽作業(2)・若年層との意見の交流・民謡と踊り・家庭工業・簿記・経理・経済(3)	・今の仕事を続けたい……(15) ・年齢的に無理……(15) ・多忙……(15) ・そういう場所に出ても期待できない……(4) ・生活目標がきまらない……(2) ・距離が遠すぎる……(1) ・自分自身で解決する……(1)
	40代	40	29	4		
	50代	26	24	6		
H町	30代	60	16	6	・盆栽(2)・日曜大工・体力向上・英会話(8)・特技・絵画・音楽・エレクトーン演奏・公費管理技術(2)・専門知識(2)・医学・外国語・販売について(2)・ハウス栽培の技術(2)・経営学・経済学・時事問題・職業に必要な専門知識(7)・プラントエンジニアの能力向上・普通(3)・地方芸能・農業技術(5)・民事訴訟法・一般教養(1)・職時の学力の損失(2)・経理(5)・自動車修理技術(2)・簿記・一生役に立つ資格(2)・宅地建物取引主任・電気技術(3)・在庫管理・生産改善の為の技術・釣り・花の栽培・茶の湯・梅・レタリング・ソロバン・イラスト孔版・雑貨商店・社会学・調査の知識(2)・大卒程度の知識・諸外国の教育事情・コンピュータ・オペレーション・英文タイプ・洋食マナー・法律・礼儀作法・免許証の全て・何の技術でも・薬品知識・鹿島開発地帯工場の職場内容・将来やる自営業の知識・鹿島湾の発展の結果今の職業ができなくなった時の技術(2)	・今の仕事を続ける……(6) ・多忙……(5) ・充分身につけている……(1) ・年齢的に無理……(6) ・農業に従事しては、さほど思わない……(1) ・子供たちが大きくなって生活の心配がないから……(1)
	40代	69	18	4		
	50代	28	15	9		

(四) 中高年の学習方法

また、それらの学習方法についても、都市化、情報化、多様化してきている中高年層の学習欲求に対応し、「だれでも、いつでも、どこでも」学ぶことのできる生涯教育体制を確立する上で、単なる講義だけにとどまらず、前出の「高齢者教室の学習計画例」に見られるような様々な学習方法・形態をとり入れる工夫が必要である。そうすることによって中高年者が興味と関心をもって、受け身の姿勢から積極的な自主性が育っていく。

前出の学習方法・形態のほかに、現時点では放送利用の学習を導入するほか、生涯教育研究家の朝岡愛子氏が提唱する、実技、実習、討議や研究発表その他見学をかねての小旅行など自然と結びつけての内容が、老人の意欲をそそっている。さらに学習の一環として社会奉仕を連動させていくことも、中高年の社会参加につながるものとしてきわめて重要である。

4 中高年者の健康・体力

近年、健康障害や各種疾病に悩む人が急速に増えつづけ、65歳以上74歳までの有病率は35.2%、75歳以上ともなると40%と上昇し、いまや列島病棟化時代を反映して、8人に1人が病人であるといわれている。

病気の種類では、高血圧、心臓病などの循環器系(36.6%)がもっとも高く、喘息、気管支炎といった呼吸器系(15.5%)、胃腸障害などの消化器系(14.4%)とつづき、この10年間に2.5倍から13.6倍にも急増している。とくに循環器系疾患は前年より5.3%も増え、75歳以上になると24.2%の高率を示している。

さらに病人でない病人といわれている「半健康人」が、なんと67%もあり、3人に2人は健康に自信のない人の群れである。また、これを国民医療費(GNH)の面から見ると、昭和53年度は前年より17%増えて10兆42億円で、ついに10兆円の大台を超え、国民1人当たりの医療費は10万円に達し、

平均4人家族で40万円にもなる。しかも医療費総額の伸び率は、47年以来7年間連続2ケタ、それも年平均20.6%という異常の高さである。昭和58年度には総額20兆円台に突入することも予想されている。

(一) 運動不足病の克服

現代人は文明の進歩により、自動化、機械化がすすみ、身体活動が著しく減少している。そのため文明病といわれる成人病が、運動不足病という別名で登場し、からだの諸機能の低下がきわめて目立ってきている。しかもそれらの大部分が、毎日の生活のなかで徐々に準備して、作りだされた病気といわれている。つまり運動不足が引き金となって病気がつくられていくものである。

そこで各人の健康・体力に応じ運動スポーツを生活のなかにとり入れて継続実践をはかることが、運動不足を克服するのみならず現代病の予防に効果的である。

したがって、中高年期における身体活動のねらい(目的)とするその第1は、運動不足に起因して起こると考えられる健康障害の防止、すなわち運動不足病の予防と克服、第2は加齢にともなって現れてくる諸機能の低下を最小限度にとどめることにある。つまり加齢現象にともなう能力低下をできるだけ遅らせるところの早老防止にある。

(二) 運動による老化や成人病の予防

身体機能の衰えは、基本的には生物にみられる生理的な老化のあらわれである以上、いかなる方法によってもこれを阻止することはできない。しかし、一人ひとりの生活のなかに、生理的な老化の進行を遅らせたり、早めたりすることができるのである。不使用による機能の低下がそれである。日常生活で普段使用している機能は低下が遅いが、あまり使わない機能はどんどん低下していく。

したがって、そのような機能は、積極的に使うようにしなければならない。

つまり健康や体力の低下を最小限に食いとめるためにも、積極的な身体活動が必要で、とくに全身持久力をたかめるような運動によって、からだの機能や臓器のはたらきが高められ老化の進行を遅らせ、いつまでも若々しさを保つことができる。このような全身運動が若さを保つ大きな原因は、からだ全体の血液の循環がよくなることにある。

それとは反対に、動脈硬化が起こると血管が細くなって血液の流れが悪くなり、いろいろな病気が起こるとともに、老化がいちじるしく促進される。したがって動脈硬化を予防することができれば、人間の老化は大いにその進行を遅くし、いつまでも元気で長いきできると考えられる。

中高年になっても適度な運動トレーニングを、定期的につづけることによって、動脈硬化を予防したり、またその進行、悪化を防ぐことも可能である。

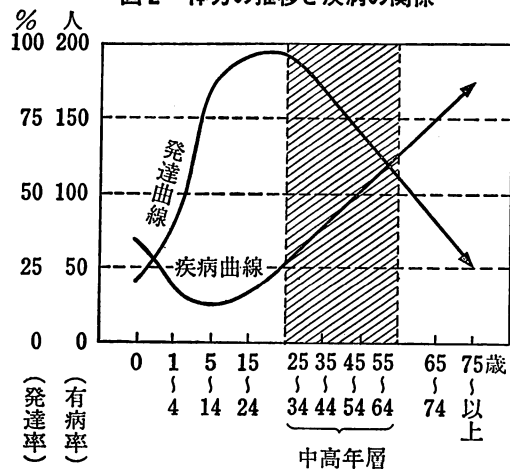
(三) 中高年スポーツによる健康開発

このように身体活動こそは、生涯教育のなかで中心的な役割を果たすもので、健康な人間生活の基礎づくりがあつてこそ、知識や技術の向上も可能となる。人間の能力は、精神的活動と身体的活動に分けられ、そのどちらにしても「一般に適度に使えば発達し、過度に使えば障害を起し、使わなければ退化（萎縮）する」といったのはドイツの生物学者ルー（Roux）であるが、この3原則は筋肉のトレーニングにおいてもそのまま適用する。身体活動による健康体力づくりの実践によって、成人病をはじめとする各種現代病的疾病の多くは、ある程度予防しかつ治療（運動療法）しうることが医学的にも証明されている。

したがって、身体的活動を生涯の各時期、各分野において適切に導入実践することによって、生涯をつうじて健康で明るく活力に満ちた生活を営むために最も必要なことである。

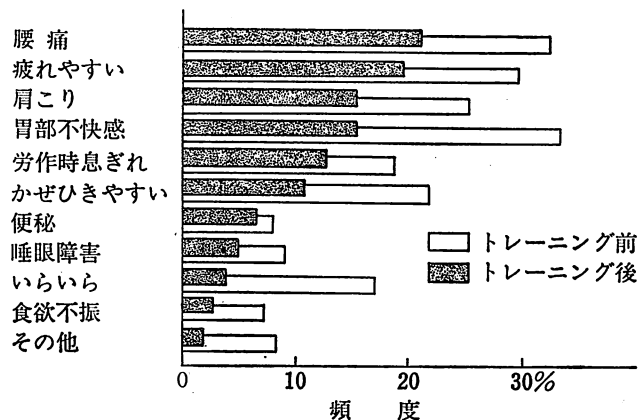
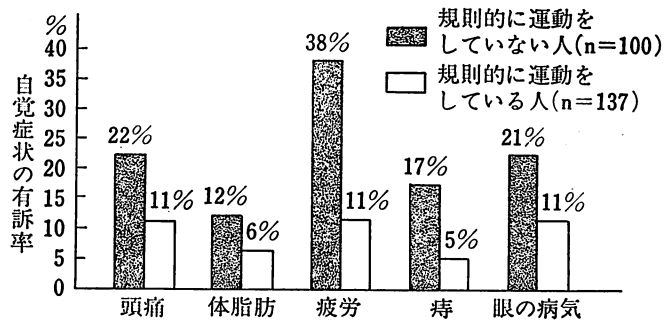
フランスの教育学者ポール・ラングラン（Lengrand, Paul）もいわれるように、身体活動ないし体育スポーツ活動は、生涯のほんの短い期間においての

図2 体力の推移と疾病の関係



- (注) 1 厚生省「国民健康調査」昭38、文部省「壮年体力調査」昭41の資料から作図
 2 有病率は人口1,000人当たりの有病者数
 (中高年層は体力が衰えはじめた時期であるとともに疾病曲線が急に上昇しはじめる時期)

図3 自覚症状の変化からみた運動の効果



み行われるという考え方を捨てなければならないし、またスポーツという身体文化を長い人生の流れのなかで位置づけ、しかも他の生活文化との関連を考え、生活の必要欠くべからざるものとして強調している。

これからの老人福祉は、単に楽隠居させるだけでなく、就労機会の開発や孤独感からの解放、余暇の使い方、さらに衰えゆく体力の保持や疾病にたいする不安からの解放のための中高年スポーツの開発など、積極的な社会参加をとおしての豊かな生きがいの生活を保証することが大切である。

(四) セルフ・ケアと運動処方

健康管理は本来、個人が自らの手で行うことが基本原則であり、これまでの病気に罹ってから治すというのではなく、病気に罹らないような丈夫なからだを普段からつくっておくといった予防医学の立場からが大切である。すなわち、定期的な運動トレーニングで高血圧が改善され、糖尿病、腰痛、肩こりなどの病状が次第になくなり、これまで服用していた血圧降下剤を飲む必要がなくなったなどの事例がこれを裏づけている。

しかし、ただやみくもに走ったり、汗を流せば健康体力にすぐ効果があるという安易な考えはきわめて危険である。とくに中高年から運動をはじめるばあいは尚更のことである。つまり運動やスポーツが健康の維持増進に不可欠かつ良薬であることは間違いないが、ひとたびその用い方を誤れば劇薬にもなりかねないことを銘記すべきである。なぜならば、マラソン大会に出場した選手が急死する例も決して少なくない。

運動をはじめるにあたってまず必要なことは、自分の健康状態をよく知っておくことである。つまり、何をどの程度行えばからだはどう変わっていくかという、科学的根拠にもとづいた運動処方の必要性をとくに強調するものである。運動処方の基本的条件は次の三つである。

- ① 安全であること——安全性は健康のためのスポーツの第1条件であることは言うまでもない。
- ② 効果的であること——安全性ばかりを考えていると効果が薄くなる

表4 中高年者の行っているスポーツ

(小田)

順位	運 動 種 目	55～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳～	計(名)
1	散 歩	595	527	274	42	1,438
2	魚 釣	429	356	101	10	896
3	ハ イ キ ン グ	202	127	37	2	368
4	ラ ジ オ 体 操	156	128	52	6	342
5	水 泳	98	35	14	1	148
6	球 つ き	81	41	5		127
7	ゴ ル フ	73	38	6		117
8	卓 球	51	18	5		74
9	サ イ ク リ ン グ	40	26	4		70
10	テ ニ ス	46	16	1		63
11	剣 道	30	9	4		43
12	ボ ー ト	18	9	4		31
13	ス キ ー	20	5	2		27
14	ダ ン ス	20	7			27
15	乗 馬	12	10	3		25
16	狩 猟	14	5	4	1	24
17	バ ド ミ ン ト ン	11	7	1		19
18	柔 道	10	4	4		18
19	野 球	10	4			14
20	弓 道	7	5			12
21	相 撲	5	2			7
22	登 山	5				5

る。効果のなかでも心臓にたいする効果を考えるのか、あるいは肥満にたいする効果を考えるのかによって運動処方の内容が変わってくる。

- ③ 継続する運動であること——長続きしやすい運動で、3日坊主に終わらせないこと。それには勿論その人の意志や環境条件によっても左右されるわけであるが、なにより楽しみながらできるよう工夫することが望ましい。

ともあれ、健康体力づくりは、個人の生涯をつうじて健康を保持増進する

ためのセルフ・ケア（自主的な自己の健康管理）を行うことで、中高年者が単に体調を維持するのみならず高齢化社会で、加齢現象としての生理的諸機能の低下を防止し、自分の能力を最後まで出しきる生活を可能にする。

5 中高年をめぐる諸問題

これまで中高年期の生きがい創造としての学習能力および健康・体力の開発を中心に述べてきたが、老人大国へ急ピッチで加速されていくわが国においては、増大する中高年問題にどう対処し、どのように取り組むかが重要である。人生80年代の到来によって個人も企業も国も自治体も発想の転換と、ライフサイクルに関連する社会経済および教育学習システムの再設計、再開発を進めねばならない。

（一）活用の論理

中高年は若年の延長であり、こんにちの若者は明日の中高年予備軍であるという共有認識がもっとも重要であると説く、後藤哲彦氏（中高年者活性化のためのシルバーカレッジの実際）のなかに、中高年層に働きがいを与える条件として、これまでのように中高年層の「排除の論理」から「活用の論理」に発想を転換するものでなければならないと述べている。わが国では年をとると職業能力が低下するという神話が広く社会に浸透している。ところが、このような世間一般に流布されている常識を否定するような事実が実証されている。第1に、暦の上の年齢と実際の職務遂行能力とはあまり関係がないということであり、第2に職業能力はごく一部の重労働を除けば、65歳くらいまで低下しないというものである。松山美保子氏（財団法人機械振興協会経済経済研究所調査役）

このように高齢の職業能力が予想以上に高いのは、たとえ加齢によって身体的機能が低下しても、長い職業生活をつうじて培ってきた豊かな経験によって補われることを示している。したがって、中高年層の能力を活動でき

図4 運動の実施状態と死亡率 (Hammond, 1964)

第1回調査

年 齢	実施せず	軽 く	中等度	激しく
45～49	1.06	0.56	0.38	0.23
50～54	2.08	0.80	0.55	0.33
55～59	3.60	1.58	0.86	0.59
60～64	4.90	2.32	1.19	0.92
65～69	10.33	3.85	1.74	1.38
70～74	11.02	4.92	2.60	1.56
75～79	16.05	6.55	3.46	1.96
80～84	16.43	8.49	3.96	4.49
85～	22.13	12.08	5.67	2.78

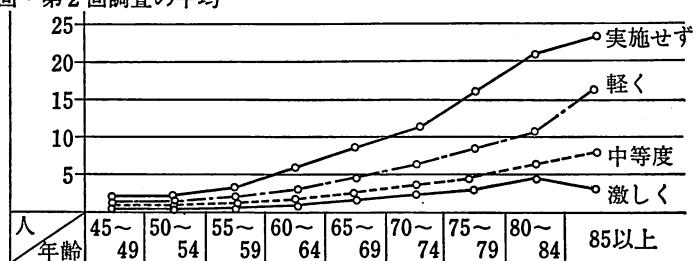
(男子100人対)

第2回調査

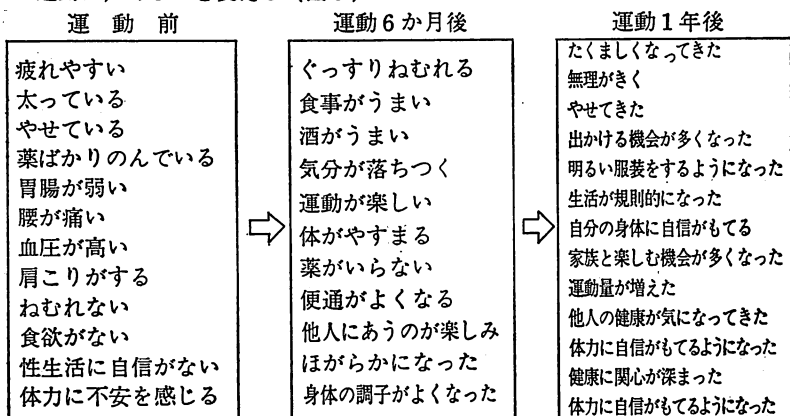
年 齢	実施せず	軽 く	中等度	激しく
45～49	1.14	0.63	0.45	0.40
50～54	1.31	1.15	0.75	0.49
55～59	3.23	1.81	1.02	0.93
60～64	5.40	3.01	1.84	1.37
65～69	6.45	4.65	2.34	1.62
70～74	12.09	6.84	3.53	2.57
75～79	15.69	9.07	4.38	3.00
80～84	26.30	12.15	7.08	4.71
85～	24.46	18.70	9.73	2.86

(男子100人対)

約100万人の米国民を対象に調査 (第1回死亡約7,000人 第2回約7,000人)
 第1回・第2回調査の平均



運動は、あなたを変える (図6)



運動プログラムに継続的に参加した中高年者の生活意識 (中高年者2,000名)

る場と機会を提供することが重要であり、そのためのより具体的な方策は、第1に専門職の確立、第2に企業内再教育の充実にほかならない。

（二）専門性の確立

これまでのライン管理職を中心としたタテの組織にたいして、ヨコに並列される組織が専門職制度で、特定の業務について高い能力をもつ専門家（スペシャリスト）をできるだけ多く育成することである。専門家のあいだには、ラインに見られるような地位の上下関係は全く見られない。各専門家は特定の業務に精通し、それぞれの役割を有しており、他の専門家に従属することなく独立している。

このような専門職制度の確立は、中高年層に働きがいを与えるひとつの条件であり、企業にとってもメリットがある。つまり若いときから特定の分野についてすぐれた知識や技術を身につけられる教育を行っていれば、中高年になっても働き甲斐をもつことができる。また専門職制度を確立すれば、管理職定年後の仕事を明確化できることである。さらにそれが従業員の意識改革に役立つことはもとより、転職がマイナスのイメージではなく、ヨコへの企業間移動も円滑になると思われる。

（三）企業の再教育

これまでの企業における中高年教育は、自社の職務に、直接役立つ知識や技術の習得におかれることが多かった。しかしこんごのそれは、企業外でも通用する知識や技術を身につけるための教育でなければならない。

したがって教育のやり方も、従来のように会社内部だけというのではなく、広く外部の教育機関を活用することである。中年という人生の折り返し地点（40～45歳）で、自己の能力を伸ばすための教育の機会を与え、それにもとづいて将来の目標や計画をたて、それを実行するための教育でなければならない。こんごの高齢化と高学歴化という社会的背景のもとで、人生のやり直しがはかれる機会を与えることが重要なことである。このような場と機

会を提供するため、従業員の再教育を制度化することが望まれている。

おわりに

中高年者は若年層に比べて、身体的にも劣るし精神的能力もダウンするというこれまであった日本の「中高年神話」を打破することである。加齢にともなう身体的能力の衰えは、自然の理であるが、それとても普段の日常生活において、まめにからだを動かしジョギングや歩行運動を適度にとり入れるならば、前述したように健康・体力が維持されるばかりでなく増進開発することができる。

また、長年の経験の深さを生かすことができれば、むしろ若年よりも総合的な意味で職業能力や学習能力が保持できるともいえる。とくに精神的能力には、若年層に比べてバランス感覚にすぐれ、より安定的だといえよう。

こうした機能と背景のもとに、冒頭のはしがきで述べたとおり、中高年者が自らの能力と個性を最大限に発揮できるよう、生涯をつうじて学習できる教育システムを確立していかなければならない。ここでは、それへの基盤整備とそれが可能性を模索したに過ぎない。すなわち副題に示したように、加齢現象と生理的、心理的機能面から学習能力の開発を中心に考察を試みた。こんごはこれらを基底に、中高年期の教育システムをそれぞれの分野から構造、展開をはかることが望まれる。

〔注〕

- (1) 松原治郎編『日本型高齢化社会』有斐閣、昭和56年、pp. 71～80, 232～4
- (2) 体育原理研究会編『生涯体育論』不昧堂、昭和52年、p. 108
- (3) 黒田善雄著『スポーツの効用』時事通信社、昭和54年、pp. 185～98
- (4) 小林文成著『高齢者読本』日本社会教育普及会編、昭和54年
- (5) 総理府編『高齢者問題の現状』大蔵省印刷局発行、昭和55年
- (6) 東京新聞「高齢化社会の克服」昭和56年9月8日～17日。松山美保子氏など参照および一部引用。