

令和3年度第2回人生二毛作推進県民会議 議事録

日 時：令和4年3月3日（木）10：00～11：30
場 所：県庁特別会議室

1 開会

（健康増進課 中澤企画幹）

それでは、定刻となりましたので、ただ今から令和3年度第2回人生二毛作推進県民会議を開会いたします。私は、長野県健康福祉部健康増進課の中澤と申します。よろしくお願いたします。本日の会議は、新型コロナウイルス感染症の予防対策を講じまして開催しております。

それでは、開会に当たりまして、長野県健康福祉部健康増進課長の田中よりご挨拶を申し上げます。

2 あいさつ

（健康増進課 田中課長）

皆様、おはようございます。健康増進課長の田中でございます。人生二毛作推進県民会議の開催に当たりまして、ひと言ご挨拶申し上げます。

ウェブでのご参加の皆様、会場へお越しの皆様、本日は大変お忙しい中、このようなハイブリッド方式での会議を開催させていただきましたが、大勢の皆様にご参加いただきましてありがとうございます。

日頃から県政の推進はもとより、新型コロナウイルス感染症の対策につきましては、ご理解とご協力をいただきまして、厚く御礼を申し上げます。

長野県は、新型コロナウイルス感染症の感染警戒レベルもなかなか収まらない中ですが、まん延防止等重点措置地域の解除の方向となってきました。地域で社会参加活動が思うようにできない状況ではありますが、「人生100年時代」ということで、平均寿命と健康寿命が延びてライフスタイルが多様化している中、誰もが安心して元気に暮らすことのできる社会づくりが重要な課題となっております。

昨日、3月2日ですが、厚生労働省から令和2年の生命表（平均寿命）が発表されました。男性が81.56歳で0.81歳延びまして、女性が87.71歳で0.73歳延びております。

本県は全国屈指の健康長寿県でありまして、県としましても健康づくりに関する施策をはじめとして、県政運営の基本となる総合5か年計画におきましては「人生二毛作社会の実現」を重点施策の一つに掲げまして、シニアが培ってきた豊富な知識と経験を社会参加や仕事で活かし、地域の担い手として元気に活躍できる人生二毛作社会を推進することとしております。

昨年12月9日に開催いたしました第1回本会議では、人生100年時代を迎えまして長くなった定年後をいかに充実させるか、皆様それぞれのお立場で現役から定年後を意識できるきっかけが必要とのご意見を多くいただきました。シニア世代を対象としております人生二毛作社会推進事業を、現役時代も含めた人生100年時代にふさわしい事業に展開させる必要性を改めて認識したところでございます。

さて、本日の会議では第1回会議において皆様からいただきましたご意見の振り返りを行い人生100年時代の生き方につきましてグループごとのワークショップを行い、皆様のお考えをお聞きしまして、人生二毛作社会の施策を展開するための参考としたいと思っておりますので、活発な意見交換をよろしくお願いいたします。

以上、開会の挨拶といたします。

3 内容

(健康増進課 中澤企画幹)

それでは、これより議事に入らせていただきます。

本日は、人生100年時代における人生二毛作社会の展開を議題とさせていただきますけれども、まず初めに12月に開催いたしました第1回会議でいただきましたご意見の取りまとめにつきまして事務局からご説明します。

(1) 人生二毛作社会推進事業について

(健康増進課 鹿田主任)

人生二毛作社会推進事業を担当しております、健康増進課 鹿田と申します。

第1回会議では、参加された皆様それぞれの団体のお立場で人生100年時代における役割や考えについて、意見交換を行い、多種多様なご意見をいただきまして、大変内容の濃い会議となりました。意見交換を通じて、出てきた方向性としましては、定年してから定年後何するかを考えるのではなくて、現役時代から定年後を考えるきっかけづくりが必要との認識を共有しました。

本日は、第1回会議から大分時間が空いていますので、まず振り返りを行いまして、その後、ワークショップを進めてまいります。資料1をご覧ください。

健康寿命、平均寿命の延伸により、人生100年時代を迎えて定年後が非常に長くなっています。第1回会議でご出席いただいた定年後の男性シニアの居場所づくりの活動をされている「ゆる〜いおっさんの会」代表の藤澤さんのような非常に意識の高い、高い志を持って活動されている方もいらっしゃいますが、定年後の多くのシニアの現状といたしまして、「居場所と役割がない」、「居場所の情報不足、情報をそもそも知らない」、「時間の過ごし方、使い方が分からない」、「仕事以外の居場所を知らない」といった状況にあり、充実した定年後を送れておらず自分の居場所を求めているとのことが意見として挙げられました。

藤澤さんも、ご自身の活動から定年後のシニアの居場所づくりにはニーズがあるとおっしゃっていました。

では、定年後を充実させるために必要なものとして、「現役時代の経験や技術が社会貢献に役立つため、自分の強みを理解」、「自分の強み、特技、関心事に気づく学びの場を提供する能力の再開発」、「社会参加等の地域とつながる居場所の提供」、「活躍できる場所を提供するきっかけづくり」、「例えば、使われていない農地と定年後の農業希望者をマッチングするような場」、「人や地域をつなぐ地域のシニアパーソンの存在」が必要との、ご意見が皆様からありました。

そもそも課題として、構成団体や県関係課の皆様の事業においても、シニアの活躍できる場所については、多種多様にあるとのご意見をいただきましたが、その情報がシニアに共有できていないことや、活躍したいシニアとシニアの力を求めている側のマッチングができていないという課題があるのではないかとのご意見がありました。

また、前提として、活躍の場は強制するものではなくて本人自らの意思で選択した上で活躍の場、居場所があることのご意見がありました。一人ひとりが自分の人生の生きがい何かを追い求めるものであって、定年後に探し求めるのではなく現役時代から意識的に情報収集や仕事以外の社会とつながる関係を構築して選択肢を増やすことが重要とのご意見が複数ありました。

皆様から、定年後を充実させるためには現役時代から本人に対するきっかけづくりが必要とのご意見が多数ありました。現役時代の本人に対するきっかけづくりとして、「定年後をどのように生きるか具体化する」、「NPOやボランティアなどの会社以外の社会とつながることのできる場所をつくる」、「仕事以外の関係を構築する」、「世代で区切らない生涯学習として地域と関わり学べる場を提供する」、「自分の活躍できる場所を知る」、「自分のスキルをNPO等の社会貢献活動に活かす」、「仕事以外に自分の人生を豊かにできる時間を創出するため働き方を転換する」、「働き方改革により仕事以外の時間が増加するため、生活時間から

時間の使い方を考える」、「職場からの働き方改革として、職場からセカンドキャリアに関する情報提供を行い、従業員に定年後の選択肢を与える」との、ご意見がありました。

さらに、本人に対するきっかけづくりとして必要なものは、現役から次のステップへスムーズに進める流れであったり、キーパーソンとのつながりが必要であるとの、ご意見がありました。

また、その他、人口減少や高齢化の現状において、地域づくりは世代を超えた多くの人の関わりが必要との、ご意見がありました。

第1回会議において、現役から定年後を意識できる仕組みづくり、本人、職場の意識改革が必要との方向性で一致しました。その仕組みづくりとして、シニアを対象とした社会参加等の生きがいがづくりを推進する「人生二毛作社会推進事業」を現役世代に対して展開していきます。

事業を展開するに当たって、人生二毛作社会推進事業の新たな方向性を共有するため、ワークショップにより「皆様それぞれが人生100年時代をどう生きたいか」皆様の考え、ご意見をいただきたいと思っておりますので、よろしく申し上げます。

(健康増進課 中澤企画幹)

それでは、これよりワークショップを行います。ここからの進行は長野県長寿社会開発センターの内山理事長にお願いします。

(2) ワークショップ

(長野県長寿社会開発センター 内山理事長)

ただ今ご紹介いただきました長野県長寿社会開発センター理事長の内山二郎と申します。

オンラインと会場参加によるハイブリッド方式のワークショップの進行をさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

先ほど鹿田さんから説明がありましたけれども、第1回人生二毛作推進県民会議を振り返り、今日は、人生二毛作社会というよりも「人生100年時代をどう生きるか」をみんなで考えたいと思います。

今日お集まりの皆さんは、構成団体と県の担当課の皆さんでありますけれども、自分たちの組織、団体というよりも個人として、私事として、「人生100年時代をどう生きるかということを考えていただきたい」といっても、イメージ湧かないと思います。例えば、人生100年時代をどんなふうに暮らしたいか、生きたいかとか、どんなことをやってみたいかとか、もう既にライフワークとしていろいろなことに取り組んでいらっしゃる方は、今、こういうことをやっているということを利用して自由に発散していただいて、最後にみんなで意識共有ができればと思います。

グループワークのファシリテートをするのは、長野県長寿社会開発センターのシニア活動推進コーディネーターです。

会場は、4グループあります。Aグループが齋藤さん、Bグループが橋本さん、Cグループが佐藤さん、Dのグループは下倉さんです。

それから、オンラインが2グループです。Eグループは今村さんと藤井さん、Fグループが竹脇さんと和地さんです。

そして、会場のサポートは、戸田さん、オンラインのサポートは、大塚さんです。どうぞよろしくお願いいたします。

ワークショップの時間は、30分ですが、前半と後半で分けます。前半15分は自由に意見を出し合って、発散していただきます。

そして、後半15分は出た意見を整理して集約していただきます。それでは各会場始めてください。

- ・ワークショップ前半：発散（意見の出し合い）

・ワークショップ後半：集約（取りまとめ）

（長野県長寿社会開発センター 内山理事長）

それでは、グループごとに発表していただきますので、整理したものを確認しましょう。私たちのグループでは、こういう意見が出て、こういう話題で盛り上がりました、こういう方向性が見えましたということを発表してください。

キャッチフレーズまで出ているグループがありましたら、キャッチフレーズも入れていただくといいかもしれません。

○ グループ発表（各グループ3分）

【Aグループ】（発表者：産業人材育成課 荻原主事）

「人生100年時代をどう生きたいか」というテーマを与えられたときに「どんな暮らしをしたいか」という暮らしの視点で、まず意見を出し合いました。

ポイントとして、「誰と暮らしたいのかという視点」、「どこで暮らしたいのかという視点」、「どうやって暮らしたいのかという視点」の3つが出てきて、家族と暮らしたいとか、今とは違った場所で暮らしたいとか、適度に働きながら暮らしたいという意見が出ました。

それから、「今やっていること」、「100年時代の中でやってみたいこと」も合わせて整理する中で、「今やっていること」では、例えば野菜づくりや、スポーツなど、みんなバラバラな意見でしたが、「今後やってみたいこと」では、例えば学び直したい、新しい趣味を見つけない、旅行に行きたいなど、意外にみんな同じ方向を向いていることが分かりました。

その共通点を掘り下げてみたところ、やってみたいことの中には「新しいものを発見したい」、「新しい何かを知りたい」、「経験を積みたい」、といった新しいことに挑戦したいという思いが皆さんの気持ちの根底にあることに気が付きました。

これらを踏まえまして、「100年時代をどう生きたいか」ということを大きく括ってまとめると、「100年時代を生きていく中で自分が何をライフワークとして続けていきたいか。それを日頃の仕事の中で見つけたい。そして、自分が社会、地域の中でどういう役割を求められているのかを知りたい。」というのが大きい方向性だろうということになりました。

そして、100年時代を生きるに当たって、やはり健康や体力が全ての礎になると思いますので、健康を大切にしながら、また、人は一人では生きていけないので、地域社会の中でのつながりを大切にしながら、100年時代をマラソンのように長く楽しみながら生きていきたい。そして、100年時代を考えたときに、どうしても未来のことと思ってしまうがちですが、人生100年というのは、まさに今から始まっているものなので、「今からこの100年間でどう生きていくのか」、つまり、「今をどう生きるのか」という視点を持って、日々の暮らしであったり、地域社会の中での活動であったりということに、取り組むことが大切であるという結論に至りました。

【Bグループ】（発表者：介護支援課 甲斐担当係長）

「人生100年時代をどう生きたいか」ということで、「生きがい＝社会とつながる」みんなが集まれるような場所で、誰かの役に立ちたいという意見が出ました。

やはり生きていくにはお金が必要で、老いても豊かに暮らしたいという意見や、仲間と楽しみながらゆっくり過ごしたいという意見が出ました。

そのためには、「心身ともに健康に過ごすこと」が根底にありまして、健康であれば働いたり、人とつながったり、好きなことができますが、そこに絡んでくるのは、どうしてもお金で、何をするにもお金が掛かります。そして、お金稼ぐには健康でないといけない。このサイクルがプラスに回ると、より健康になるということで、「健康とお金と少しだけ豊かな生きがい」がキーワードとして、まとめられました。

そのために、定年後からいろいろな情報を収集するよりも自分自身のアンテナを高くして、働いているときから情報収集することや、職場などからも発信していくことも大事だということになりました。

【Cグループ】（発表者：県民協働課 北澤主査）

私たちは、今やっていることをはじめ、人生100年時代に向けてこうありたい、どう生きたい、という欲望や欲求を出していきました。

まず、ベースとなるのが、先ほどのグループの発表にもありましたが、「健康」です。けがをしない、病気をしないのは大切です。そこから何をして暮らしていきたいかという点については、趣味をしたり、興味のあることに取り組んだりしたいということで、例えば登山をしたい、旅行に行きたい、歴史巡りをしたい、水泳をしたい、というような、好きなことをして暮らしていきたいという意見が出ました。

それを実現するには、やはりお金や資産が必要だということで、「経済的な安心感」が大事という意見が出ました。そのために投資による資産形成に取り組むとか、ビジネスをするとか、これらの経済的な安心感の形成が大切であり、それと対になる視点として「心の安心感」とか心の豊かさがあり、心の安心感は人と人とがつながることによってできるので、友達と会う機会を作るとか、家族と一緒にいる時間を作るといった意見が出ました。

また、個人間のつながりとともに「社会とのつながり」も大切で、子供たちのバスケットボールの指導・手伝いというような、地域社会に貢献したいという意見もありました。

いろいろなつながりを形成することで、昨日より今日が少しでも成長していたり、同じ毎日ではない刺激的な日々を送ることが、100年時代の理想的な生き方につながるのではないかと考え、「夢、希望を持って日々生きていきたい」というキャッチフレーズにまとめました。

【Dグループ】（発表者：文化財・生涯学習課 後藤主任指導主事）

まず100年時代に向けた今の気持ちと、将来をどのようにしていきたいかを考えました。皆さん、世代や立場も違うので、多種多様な意見が出ました。

今の自分がやっていることを、将来も活かしていきたいという意見がある一方で、やはり100年時代になれば今とは違う新しいことにチャレンジしたいという意見もありました。

では、将来に向けてどのようなことをすればいいのかということで、自分自身で意識的に探し求めているので、情報収集も含めて関わり方を探し求めていきたいという意見が多く出されました。

人生100年時代がSDGsにつながるということで、住み続けられるまちづくりや、働きがいも経済成長、ジェンダー平等、質の高い教育（学びの場）、全ての人に健康と福祉が必要だなどという意見が出ました。

まとめると「つながる」というキャッチフレーズが出てきました。皆さん、いろいろなところでつながりを持っています。地域でのつながり、仕事でのつながり、意識していないとそのつながりはなくなってしまう、消えていく、そのときだけのものになってしまいます。やはり、自らがつながる意識を持っていないと継続しない、自分がつながっているという意識が大事だということで、まとめました。

【Eグループ】（発表者：長野県介護支援専門員協会 仁科副会長）

100年時代をどのように暮らしたいかということで出てきた意見は、やはり地域とつながりを持って暮らしたい、好きなことをして暮らしたい、一人でいるのではなくて誰かとつながって暮らしたいという意見が、とても多かったです。つながり方ですが、情報をキャッチし、伝えていくことが大切で、仲間からの誘いや、情報を入手したときには友達、近所の人に声を掛ける、そして、インターネットによる情報発信も有効です。

また、やってみたいことでは、空き店舗を活用した交流サロンや、緩い散歩、お茶飲み、地域のことを学ぶ、学校でボランティアなど、新しいことのほかに、今やっていることを延長することで、今やっていることの意味を持つという意見がありました。

他には、公民館の行事（草むしり・運動会）に参加して、地域の人とつながることも大切で、人とつながり、地域とつながって自分の居場所があることが100年時代に大事だと感じ

ました。

【Fグループ】（発表者：長野県観光機構 岡庭特命部長）

100年時代をどのような暮らしをしたいかということで出てきた意見としましては、やはり健康な暮らしですね。あとは、会話ができる暮らし、楽しい暮らし、地域ためになることをしたい、セカンド・サードキャリアで週3日程度ゆるく働きたいという意見が出てきました。

そして、居場所ということで、趣味でつながる居場所と寄り合い所のような物理的な居場所の2つが出てきました。

まず、趣味では、写真を撮りたい、旅行をしたい、海に潜りたい、農作業をやりたいときだけやりたいという意見がありました。

もう一つは、寄り合い所（地域のしゃべり場）を作って縁側で茶飲み話をしたいという意見や、気兼ねない、気軽に気を遣わない場所を作りたいという意見がありました。

また、つながりという点で趣味とも重なりますが、キャンプ、カヌー、家族と一緒に農業をしているお父さん、お母さんの姿を見ながら、一緒に農作業をすることでつながりを感じるという意見が出ました。

【発表記録係】（長野県長寿社会開発センター 松永シニア活動推進コーディネーター）

6グループ発表していただいて、キーワードとして、「今」というワードが、各グループから出てきました。「今をどう生きてるか」、「今をどう生きるか」、「今をどう生かすか」。今やっていることの意味や、今の延長にその先（将来）があるという。その「今」というところが、全てのグループに共通していたと思います。

さらに共通していたところでは、「健康」、「お金」、「情報」、「つながり」というワードがありました。特に、Cグループは、「お金」は経済的な安心感、「つながり」は個でも、社会でも心の安心感が必要。最後にFグループでは、気軽に気を遣わないつながりの場が、この安心感につながるのではないかと思いました。その「つながる」というワードにも、個人としてのつながり、それから地域とのつながり、パブリック的なものも含めていろいろなところでつながると思います。

Dグループでは、「つながり」ではなくて「自ら意識的につながる」というのがキーワードだったと思います。

（長野県長寿社会開発センター 内山理事長）

この短い時間の中でこれだけ皆さんの多様な意見が出て、そして集約ができたのは、すばらしいです。

Dグループが、SDGsにつなげたところがとても斬新でした。100年時代を生きようと、言っていますが、将来にわたって持続可能な社会も課題ですね。私たちの生き方、様々な活動がいろいろな意味で持続可能社会をどう実現していくか、それが大前提で私たちの人生も充実できると思います。これを考えられたDグループのファシリテーターした下倉さん、どうですか。

（長野県長寿社会開発センター 下倉シニア活動推進コーディネーター）

多面的にこういう問題を捉えていくことが必要であると感じましたね。

（長野県長寿社会開発センター 松倉事務局長）

皆さんの年代によって、この意識が変化していくのがよく分かりました。若い人は、今の仕事を活かすことに刺激を求めている、年代が上がるに従って、周囲に居場所を求めて地域とつながることを意識していくように感じました。

（日本労働組合総連合会長長野県連合会 竹村副事務局長）

楽しかったです。今からやれることを考えていくことが大事なのかなと思いました。

(長野県社会福祉協議会 元持専門員)

たくさんの意見が聞けて良かったです。人生を振り返る機会を定期的に持つことで、どんな人生を送りたいか、そのためにどういうものがよいかという具体的なアクションが起これるのかなと感じました。

(農村振興課 竹田主事)

自分で意識的につながりというものを考えていかないといけないと感じました。

(長野県長寿社会開発センター 今村シニア活動推進コーディネーター)

皆さん、お疲れ様でした。今回のワークショップを地域の身近なところで特に高齢者の場合には、ふだんのご近所の中に見いだしていけるといいと思いました。子供たちにも、地域の中で今回のようなワークショップをやると、地域資源が再発見できるし、新たに知ること大事かと思えます。

(長野県長寿社会開発センター 竹脇シニア活動推進コーディネーター)

今日は、いろいろな立場の方にご参加いただきました。皆さん、是非、ご自分の職場で、昼休みのちょっとした時間に、今日、皆さんで話した内容を広めていただく対話の場を作っていたら有難いです。

(長野県長寿社会開発センター 内山理事長)

ありがとうございました。

今日お集まりの皆さん、立場や所属団体を超えて一県民として、人生100年時代をどう生きていくかということを考えていただきました。多様なキーワードやキーセンテンスが出てきたのは、すばらしいと思います。是非、これを令和5年度から始まる次期総合5か年計画に反映して、我々の未来を輝かせるための計画に結び付けていければと思います。

(健康増進課 鹿田主任)

皆様、ワークショップでの意見交換をありがとうございました。

本当に、様々なご意見をいただきました。「つながり」、「意識的につながる」、「今からが大事」、「新しいことに挑戦」などのキーワードをたくさんいただきました。今回いただいたご意見を踏まえて事務局で人生100年時代にふさわしいコンセプトを検討してまいります。

先ほど理事長がおっしゃったとおり、事業展開は令和5年度の次期総合5か年計画で実施していくところですが、来年度はその事業実施に向けて準備を進めてまいりますので、皆様には、引き続きご協力よろしくお願ひします。ありがとうございました。

(健康増進課 田中課長)

お疲れ様でした。皆様のグループでの話し合いを楽しく聞かせていただきました。

人生100年時代ということで、私も、今まさにこの先いろいろ考えないといけない時代に入っていますが、若い皆様のいろいろな意見を聞かせていただいて、やはり年を取ってから考えるのではなくて若いうちから必要であり、自分が生きているライフサイクルの中では、いろいろな課題があり、先を見据えて生きていくことは常に大事なかなと思います。

人生100年時代で寿命について、最近よく言われるのが、まず健康に関する「健康寿命」。そして、社会でどのくらい活動できるかという「社会活動寿命」。それと、今日もお金の話がありましたが、「資産寿命」の3つの考え方がやはり大事であります。ですから、健康で長生き、お金がなければ生活ができないというところで自分らしく生きるためにはどうしたらいいかということが一番大事なかなと思います。

人とつながるという話もたくさんありましたが、人とつながるのが上手な人と少し苦手な

人がいます。ですから、そこを周りの人が少しお手伝いするようなそんな仕組みも地域では、必要です。人間は孤独では、生きていけない生き物なので、地域の中で、つながりを持ちながら自分らしく生きていけることが大事だと思います。施策とすると、なかなか難しい面もありますが、私どもは県民の皆様が、「元気でいきいきと安心安全な生活を送れる」そのようなことを考えていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

(健康増進課 関口主事)

動画を撮影させていただきました関口と申します。

人生100年時代を生きる中で、100歳まで私自身、74・75年あることを考えると、本当にかなり先のことと思っていましたが、皆様の発表を聞いて、今から考えていらっしゃることにすごいと感じました。発表の中で出てきた「つながり」については、年を取るに連れて人とのつながりは希薄になると思いました。学生時代と比べ世代が上がるに連れてつながりが薄れていく傾向にありますが、つながりを受け身でなくて、自らいろいろな所に出掛けたりとか、能動的につながっていきけるような活動を、年を重ねていく中で、できればいいなと個人的に感じました。今日はありがとうございます。

4 閉会

(健康増進課 中澤企画幹)

本日は大変お忙しい中ありがとうございました。

様々なご意見いただきまして、また来年度、また令和5年度の次期総合5か年計画につなげてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

それでは、以上をもちまして第2回人生二毛作社会推進県民会議を閉会いたします。ありがとうございました。