

『ブレインパフォーマンス(*)と年金ライフ』 年金ライフでボランティアを始めてみようという方に

三木隆二郎, CFA

現役生活から年金ライフに移行する際に感じる主な不安は、「お金」と「健康」が老後も大丈夫か、また、これから「生きがい」を何に見出していけばよいか、ということにあらう。そこで本論ではブレインパフォーマンスの時間的低下と共に発症する認知症にも配慮して老後への備えと年金ライフを論じる。

キーワード：ブレインパフォーマンス、年金ライフ、認知症、生きがい

【目次】

序

1. お金

- (1) 老後資金は本当に 2000 万円不足するのか？
- (2) 誰から資産形成に関するアドバイスを得ればよいのか？
- (3) 高齢者にリスクの高い金融商品を販売する際の適合性原則
- (4) 認知症の発症した高齢者の保有する金融資産はどうなるのか？
- (5) ライフステージごとに異なるニーズに合わせた資産形成及び管理方法
 - (ア) 資産形成層 (45-54 歳)
 - (イ) 退職前後層 (55-64 歳)
 - (ウ) 前期高齢者層 (65-74 歳)
 - (エ) 後期高齢者層 (75 歳以上)
- (6) 「お金」の自己診断指標は平均余命時点の「純資産額」

2. 健康

- (1) 健康に関する厚生労働省の施策
- (2) 健康を保つには人間関係が重要
- (3) こころの健康と認知機能
- (4) 「健康」の自己診断指標は「ブレインパフォーマンス」

3. 生きがい

- (1) 「生きがい」に関するこれまでの研究
- (2) 「働き方改革」で予想されるライフスタイル
- (3) 生きがいを追求するにも人とのつながりが重要
- (4) ファンドレイザーを目指し、人生の置き土産は遺贈
- (5) 「生きがい」の自己診断指標は「こころの満足度」

終わりに

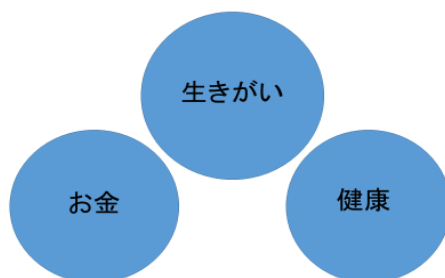
*「ブレインパフォーマンス」とは本論では、エーザイが開発したデジタルツール「のう KNOW」で計測する「記憶」「思考」「判断」といった「脳の健康度」と定義する

序

公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構では現役世代が中心の「資産形成層」である年金基金加入員や「退職前後層」の加入員向けに年間約 10 回ほど「PLP セミナー」を主宰している。PLP とは「年金生活計画(pension life plan)」の英語の頭文字である。年金ライフを如何にして有意義に過ごすかをテーマに、社会保険の知識の学習、家族の定量的な長期収支計画の作成だけでなく、年金生活を機に夫婦の在り方を含めて定性的な観点から暮らしの基本方針の作成をするという内容の、夫婦で参加する研修である。PLP セミナーの目的はまだ現役のうちに、夫婦がそれぞれ漠然と抱えている年金ライフに向けての健康やお金の不安が見える化して、出来るだけ不確実性を取り除くということである。

PLP セミナー冒頭でお話するのは、年金生活でも現役時代同様、「生きがい」を追求することには変わらないが、それを支える「健康」「お金」をめぐる状況に若いころに比べると変化が起きる、ということである。つまり人それぞれに違いはあるものの、「生きがい」が大事だということは変わらない。但し現役時代のように「仕事＝生きがい」という生活から年金生活になると、生きがいの中身は変わらざるを得ないわけで、それをどう考えるかが大事だ、ということである。

「生きがい」をささえる「お金」と「健康」 図 1



「お金」に関しては年金ライフを過ごすうえで、夫婦無職の生活が公的年金だけで十分賄えるのならば、ことさら問題にする必要はない。しかしこの「お金」と年金ライフについて最近、大きな話題を呼んだのが 2019 年 6 月に出された金融庁の「老後資金 2000 万円問題」である。ただでさえ一般生活者にとり年金には暗い話題が多い（「マクロ経済スライド」、退職金給付金額も逡減傾向）中、当てにしていた公的年金だけだと月々の収支が毎月 5 万円の赤字になるという話は、資産形成に馴染みのない一般生活者にとっては見過ごせない大問題である。

「年金だけでは 2000 万円も足りないので、貯蓄だけでなく投資をして作り出さなければいけないですよ」といった金融機関のセールストークに転換されて

問題の本質から目がそれてしまった。が、この報告書から読み取るべき大切なことは、「高齢期になると心身の衰えが予測されるので、認知・判断能力の低下や喪失に備えてどのような対応をすべきか」という「高齢化と金融」に初めて光を当てたという点である。フィナンシャル・ジェロントロジー（金融老年学）の世界では以前から議論されてきたことである。つまりブレインパフォーマンスの維持が年金生活を心安らかに送るためには重要、というメッセージなのである。

「健康」は年金生活に入ると加齢と共に劣化するのが避けられないというのは誰しもが実感するところである。しかし身体の機能は脳の健康や認知機能と密接に関連している。つまり歳をとっても身体機能を維持するためにはやみくもに身体だけを鍛えるのではなく、脳のデュアル・タスク・トレーニング（二重課題運動）が有効だという説もある。脳の働きも高齢になってくると、特に認知機能に低下がみられるが、身体機能と同様、正しく対処することでその低下を防ぎ、正常に動くように保つことは可能だとも言われている。従って、身体機能を司る脳の健康状態を知るために、ブレインパフォーマンス、特に「記憶する」「考える」「判断する」という脳のパフォーマンスをチェックした上でそれを維持向上する為に何が必要かという発想が必要である。

「生きがい」は千差万別で一概に語ることは難しいが、現役時代と比べて年金生活者にとっての生きがいであるのは「世間への恩返し」というコンセプトではないだろうか。直近の平成 29 年に厚労省が出した生命表によれば、65 歳まで生存する者の割合が男は 89.4%、女は 94.5%である。つまり男の場合は定年の 65 歳時点で生存している人は 10 人の内 9 人なのである。定年を機にたとえば中学校の同窓会で集まると、クラス 40 人いたのなら亡くなった方は平均で 4 人となる。自分が年金をもらう年まで健康とお金に若干の不自由は感じて、無事生き残って来たのか、と誰かに感謝したくなる所以であろう。

そこで本論では、現役時代から培ってきた社会経験を生かした「世間への恩返し」を体現する「生きがい」の一つとしてのボランティアに注目し、何か社会の課題解決に役立つようなボランティア活動を自分で始めたい、という人に焦点を当てる。生きがいを感じるボランティアとしてのファンドレイザーを論じ、さらに人生最後の社会貢献とも言われる「遺贈」に至るまで続く、年金ライフを充実させる「社会課題解決に資するボランティア」とブレインパフォーマンスの維持向上について論じたい。つまり脳の働き、ブレインパフォーマンスを維持し続けることが、互いに影響し合う「生きがい」「健康」や「お金」総体としての、年金ライフには重要なことである、ということを考察してみたい。

1. お金

(1) 老後資金は本当に 2000 万円不足するのか？

先ず最初に、金融庁が発信源となって大きくメディアを賑わした「老後資金 2000 万円問題」を振り返ってみよう。金融庁が 2019 年 6 月 3 日に公表した金融審議会市場ワーキング・グループ報告書『高齢社会における資産形成・管理』（以下、報告書）（注 1）を報道した当日の日経新聞の見出しが『人生 100 年時代、2000 万円が不足 金融庁が報告書』となって出てしまったことで、それがあたかも「老後資金は年金が少ないので 2000 万円不足」するから大変ですよという、金融機関からの金融商品売込キャンペーンにつながるきっかけを与えてしまったのである。

しかし、報告書の中身をよく読んでみると、p10 に「高齢夫婦無職世帯の平均的な姿で見ると、毎月の赤字額は約 5 万円となっている。この毎月の赤字額は自身[・]が保有する金融資産より補填することとなる。」（傍点筆者）と書かれている。2000 万円の根拠は「5 万×12 か月×33 年＝1980 万円」と夫婦無職世帯の平均余命を 33 年間と見積もっていることが分かる。ただ見落とされがちなのは報告書 p16 には世帯主の年齢階級別貯蓄・負債現在高のグラフもあり、その 60～69 歳の保有する純貯蓄額（貯蓄現在高－負債現在高）は 1862 万円とある。だから自身[・]が保有する金融資産より補填と記されているわけである。つまり報告書では老後資金が 2000 万円不足するか、のように受け取られても致し方ないような書き方になっているが、実態としては現時点の平均的な高齢夫婦無職世帯は主として退職金で定年時に大きく改善する純貯蓄額からの取り崩しで賄えるように暮らしている、と言った方が良い。

しかし、それまで一般生活者が敢えて考えないように意識下に閉じ込めていた「老後の不安」がこの報道によって一気に顕在化した、ということが言えよう。老後資金の準備を早くすること自体は、定年までまだ長い時間がある人にとっては、時間を味方にして自分たちの老後のための資産形成の行動に結び付ける、という意味では良いことだが、金融機関からのセールストークに使われてしまったことが問題なのである。金融機関が『老後資金は 2000 万円不足するから現役時代からの備えが必要』という危機感をあおるフレーズに変換して、顧客の不安感を材料に、顧客利益より自分たちの利益がより多く出るような金融商品を販売するようになっているようだ。そうだとするならば、「貯蓄から投資へ」の流れを作ろうとして「顧客第一主義」の金融商品の販売を唱導してきた金融庁としては、困った流れともいえる。

人生 100 年時代と言われる今日、人生を通じてのお金との付き合い方を基本から学ぶ機会が学校教育の中に長らくなかったこともあり、投資と投機の区別すらつかないような一般生活者にとっては、資産運用というものは専門家が行うことであり、自分とは縁遠いものであった。資産形成を投信などの金融商品で自ら運用すること自体、危険なこととして手を出さない方が良いと考える人が圧倒的に多い。

但しこの報告書がきっかけとなって、公的年金だけに頼るのではなく、「自助」が必要だという認識が広まり始めたのは歓迎すべき点であろう。日経新聞の去年 12 月 24 日の記事によると「2019 年は個人マネーの動きが大きく変わった節目の年となった。きっかけとなったのが 6 月の「老後には 2000 万円が必要」とする金融庁の報告書。公的年金だけに頼らず、「自助」のため投資を始める個人が急増した。積み立て投資への資金流入は年ベースで 1 兆円の大台を超えた。」（注 2）とある。

つまり報告書によって老後に 2 千万円不足する、ということが突然露見したわけではなく、年金生活で生じる収支の差額は退職金を含めた純貯蓄額の取り崩しで賄うように生活はしていけるものの、**公的年金のみに頼っていれば安泰と考える時代は終わり、「自助」が大事になりつつある**という認識が広まる契機になった、という意味はあったといえよう。

（2）誰から資産形成に関するアドバイスを得ればよいのか？

確かに報告書では【長期・積立・分散投資の有効性】の重要性を説くコラムの中で Bloomberg のデータを使って、長期・積立・分散投資が如何に有効か数字で示している。しかし金融機関の側で「顧客第一主義」の金融商品の販売がされていないとしたら、自ら合理的で効果的な運用が出来る一般生活者が少ない以上、どのようにして**長期・積立・分散投資に適した運用商品を選別するか**という点が問題である。

金融機関の一例として、あるメガバンクのホームページを見てみよう。投資信託の箇所を見ると真っ先に目に飛び込むのは「投資信託には元本割れとなるリ

1-1 行動規範

第 3 項 (1) お客さま本位の情報提供およびコンサルティングの実践

・お客さまの知識・経験・財産の状況およびお取引の目的に照らし、適切な商品をご提案してまいります

スクがあり、また、手数料等がかかる場合があります。」という文言である。また「企業情報＞お客様本位の取り組み」の項には某メガバンク「フィデューシャリー・デューティー基本方針」（注 3）のリンクが貼られている。その中には以上のように書かれている：

一方、同行の宣伝ではどのような記載があるかというと、

／ 100,000 人に大調査 ／

みんなの投資信託レポート

50-60 代男性に聞きました！

「老後に必要な資金は 2000 万円！と言われていたけど実際は…」

老後も快適に暮らすためには、2,000 万円の資金が必要と言われていたけど、最近投資信託を始めた 50～60 代男性の訳 4 割は「3,000 万円以上は必要だと思う」と認識しているそう。」

とある。この宣伝文句が「顧客第一主義」と言えるだろうか。これはまさに顧客を不安にさせることによって金融商品を販売しようということではないだろうか。

一般生活者が年金ライフを展望して「自助」努力で証券投資をする上で金融機関に頼ると無知に付け込まれる危険性があるとすると、アドバイスを期待するのは FP のような金融専門家である。しかるに、我が国で金融サービスを評価することの出来る資産形成の専門家として活動している FP の多くは、実は本来の運用/アドバイス報酬のほかに金融機関から直接或いは間接的に追加的な報酬を得ていて、一般生活者のためのライフプラン、金銭、投資、資産形成等に関するアドバイスが必ずしも利益相反のない形で行われていないことが課題となっている。

米国ではどうなのだろうか。日本ではまだあまり知られていないが、たとえば米国では人材流動性が高いので個人が金融界で転職に際して**自分の能力や倫理性の高さを証明するものとして CFA(Chartered Financial Analyst)資格**という**ものがある**。その資格を得るためには 3 次試験迄受ける必要があるので、最短でも 2 年半かかる。その間、平均して各 300～400 時間の勉強が必要と言われており仕事をしながらの受験になるので、通常、3～4 年はかかる難関の試験である。資産運用の世界ではこのように苦勞をしてとる CFA 資格を持っていることは、その保有者が金融知識を豊富に持って能力が高いだけでなく、倫理性の高さを証明するほぼ唯一の方法として重視されるために、CFA 資格のステ

ータスは非常に高く、CFA 協会の位置づけも大変尊敬されたものになっている。

その集まりである CFA 協会は 18 万人に迫る勢いの投資プロフェッショナルのグローバルな協会として、優れた信任の厚い投資プロフェッショナルのための職業規範を定めている。つまり CFA 協会は投資運用の市場における倫理的行動の最高水準を保ち世界のファイナンス業界の知恵袋として尊敬を集める組織なのである。

CFA 協会の日本における会員組織として 1999 年に発足した一般社団法人日本 CFA 協会は、CFA 協会と協調して教育プログラムを実施し、投資運用に関する専門知識の普及を目指している。そのため、倫理規範や職業行為基準の促進、CFA プログラムや継続教育を通じた専門能力の向上、国内外での情報や意見の交換、CFA 資格および投資業界に係る認知度の向上に努めている。会員は毎年
の資格更新のたびに「倫理規範および職業行為基準」に署名することを求められており、それに違反すると除名されるので、協会員としての倫理性が担保されている。だからたとえば長期・積立・分散投資の運用商品を探したい、という一般生活者が CFA 資格保有者に相談出来るというのは信頼できるアドバイスを
得るための一つの方法であろう。たとえば日本 CFA 協会の法人スポンサーはそのホームページに載っているが、そのような会社であれば、CFA 協会の活動の趣旨に賛同しているわけで、そのような運用会社から運用商品を購入するならば、安心できるアドバイスを
得られる可能性が高いと言えよう。

このように資産形成の知識も経験もない一般生活者が老後の生活の為の資産形成アドバイスを期待する上で、この CFA 資格保有者は我が国に約 1,500 人いるので、もっと注目されて良い。つまり、CFA 資格保有者である以上、もし顧客利益と雇用主の利益が対立する際には「顧客利益を優先させる」という規範があるので従わざるを得ない。もし顧客利益を毀損する行為をすれば、その CFA 資格保有者は資格はく奪のリスクを冒すことになる。つまりアドバイスを必要とする場合は CFA 資格保有者を見つけ出せば倫理観のある助言を得られるはず、ということである。

誤解のないよう立場を明らかにしておく
と筆者は 1992 年に CFA 資格をとり、2015 年からは日本 CFA 協会理事となり、2019 年からはアドボカシー委
ェアとして、まさにこの倫理規範および職業行為基準を日本の金融業界に如何にして定着させるかに腐心している者である。最近
は Ethics Challenge と称して、これから金融業界に入っていこうとする大学院生や既に金融業界に身を

置く社会人大学院生を対象にした大学対抗倫理コンテストで国内大会を催し、アジア大会に出場する、と言った仕掛けも検討しているところである。その Ethics Challenge では各国の事情に即した倫理的ジレンマを包含したケースをそれぞれの協会が作成して CFA 協会がケースの品質を保証した上で、大学院生が 3-5 人でチームを作り 4 週間以内にそれを CFA 協会の定める倫理規範および職業行為基準に照らしてどうか、というプレゼンテーションを審査員の前で 10 分間で発表し、その後 10 分間は業界のコンプライアンス・オフィサーや当局関係者、また CFA 資格を有する弁護士などから成る審判からの質問に答えるというものである。そのケースには、たとえば顧客の利益を優先せずに勤務先の利益を考えてマージンの厚い投資信託商品をブレインパフォーマンスの劣る MCI（軽度認知障害）と診断された高齢者に売りつけるシーンなどが描写されるといった、実際にありそうなケースについて議論するのである。

（３）高齢者にリスクの高い金融商品を販売する際の適合性原則

ブレインパフォーマンスに劣り判断能力の劣る高齢者へのリスクの高い金融商品の販売は 2007 年 9 月 30 日に全面施行された金融商品取引法で禁止されている。これは「**適合性の原則**」といって、「顧客の知識、経験、財産の状況、商品購入の目的に照らして不適当な勧誘を行ったり、投資者保護に欠けることのないようにしなければならない」というルールである。顧客の状況を総合的に考慮して、それに見合った勧誘をすることを求めているものである。つまり、一人ひとりの投資家に合った商品を販売しなければならないという原則で金融商品販売会社が守るべき行為規則の一つである。

【適合性の原則(金融商品取引法第 40 条第 1 号)】 ○ 金融商品取引業者等は、業務の運営の状況が、次に該当することのないように、業務を行わなければならない。(1)金融商品取引行為について、(2)顧客の知識、経験、財産の状況及び金融商品取引契約を締結する目的に照らして、(3)不適当と認められる勧誘を行って投資者保護に欠け、又は欠けるおそれがあること

しかし「営業面では今なお高齢顧客が「お得意様」である構図は変わらない。」（注 4）実際の判例によれば、ある証券取引により巨額の損失を被った原告が、証券会社に対し、その証券会社の担当者からオプション取引の勧誘行為を受けたことは適合性の原則に違反するものであった等と主張して、不法行為による損害賠償を求めた事案の最高裁判決で「① 適合性の原則から著しく逸脱した証券取引の勧誘をしてこれを行わせたときは、当該行為は不法行為法上も違法となる。② 顧客の適合性を判断するに当たっては、一般的抽象的なリスクのみを考慮するのではなく、具体的な商品特性を踏まえてこれとの相関

関係において、顧客の投資経験、証券取引の知識、投資意向、財産状態等の諸要素を総合的に考慮する必要がある。」という判決（注5）が下っている。

現在、日本証券業協会の投資勧誘等のルールでは75歳以上を目安としてその顧客に対する商品勧誘にあたっては役席者による事前承認などを求め、80歳以上の高齢顧客に対しては更なる慎重な対応を求めている。75歳頃から認知症の発症率が上がるのは事実ではあるが、個々の高齢者によって状況は様々である。年齢で線引きすると75歳以前でも認知能力に問題がある高齢顧客にリスクの高い金融商品を販売しても、この適合性の原則は適用されないことになる。これは不自然なわけで、よりきめ細やかな対応がなされるべきであろう。つまりブレインパフォーマンスの程度によって適合性の原則を脳の健康度に応じて適用する、といったきめ細やかな金融界の倫理の確立が待たれるところである。

ジョン・ケイが「金融に未来はあるか」（注6）で述べているように、金融の本来の役割として「資産の管理維持の業務」は金融業の中核となるべき仕事であり、その際には資産を預けた顧客の利益を最優先に考える顧客第一主義に則った忠実なエージェントとしての受託者責任がもっとも大事である。スチュワード（資産管理人）としての倫理観が求められるのである。しかるに、「金融化（Financialization）」という、短期のトレーディングの蔓延により、瞬時に巨額の利益を生み出す味をしめてしまった金融コングロマリットにとり、運用部門において、長期にわたって小額を積み立てるといったマージンの薄い顧客の利益を考えるよりも、一回の取引で一挙に利ザヤを稼げる運用商品を売らせたいという自社の利益追求の圧力が一層高まっているのが実態である。

（4）認知症の発症した高齢者の保有する金融資産はどうなるのか？

高齢期になって心身が衰えて、認知・判断能力の低下や喪失という認知症になった場合、その保有する口座にある金融資産は凍結されて、その子どもが引き出したり運用商品を解約したりすることは出来なくなる。その資産を所有していた本人の介護にも使えず、亡くなるまでその資産は眠ったままになってしまう。信託銀行の中には、認知機能が低下した本人に代わって親族が生活資金などを引き出せるようにする信託商品を売り出したところもある（注7）が、高齢顧客保護のあり方については、顧客本位の業務運営を徹底しつつ、本来どうあるべきか、未解決の課題は多い。

高齢者の資産が動かなければ、我が国の経済活動も停滞しかねない。金融庁も

我が国の金融を巡る法規制では、高齢者の健康状態や認知機能に応じた、きめ細かな資産形成の提案や金融商品の開発が不十分だ、ということを初めて認めたとも言えよう。ではどうするか。

今回のこの報告書の副題は「**高齢社会における資産形成・管理**」である。フィナンシャル・ジェロントロジー（金融老年学）に金融庁が初めて市民権を与えたと言ってもよい。フィナンシャル・ジェロントロジーとは「高齢者の経済活動、資産選択など、長寿・加齢によって発生する経済課題を、経済学を中心に関連する研究分野と連携して、分析研究し、課題の解決策を見つけ出す新しい研究領域のこと」（フィナンシャル・ジェロントロジー研究センター）とされている。野村ホールディングスと三菱 UFJ 信託銀行が 2019 年 4 月に「金融ジェロントロジー」で先行する慶應義塾大学と組んで日本金融ジェロントロジー協会を創設した。同協会には銀行、保険、証券の大手 14 社が会員となっており、各社の社員が研修を受けている。また金融と医学の連携という点では、報告書でも審議会に二度よばれた成本迅教授が 2018 年 7 月に設立した「日本意思決定支援推進機構」では、治療や手術に関して患者に同意を求める手法を金融に応用できると指摘し、大手信託銀行の中には医療現場で確立した理論をベースに金融商品開発を進めているが未だ道半ばといえよう。従って今言えることは**高齢期になっても認知症にならない為にブレインパフォーマンスを維持向上することがとても重要**だということである。

（５）ライフステージごとに異なるニーズに合わせた資産形成及び管理方法

ここまでの「お金」の項で述べたことをまとめよう。

老後資金 2000 万円不足といった不安をあおる金融機関のセールストークに乗せられてはいけない。ただ資産形成に明るくない一般生活者としてアドバイスを受けるなら倫理観の備わった CFA を探しだすことが大事である。しかしブレインパフォーマンスに衰えが見られ判断能力が低下しつつある高齢富裕層にリスクの高い金融商品の販売を禁じる適合性の原則には、きめ細かさが不足している。このままでは認知症患者の保有する金融資産額は大幅に増えていき、我が国の経済にも悪影響を及ぼしかねない。

では個々の一般生活者としてどのように「お金」と向き合っていけば、老後の「生きがい」を不自由なく全うできる下支えとなるのであろうか。一般生活者が身につけるべき資産形成の王道は極めてシンプルないくつかの原則のみである。

第一に「時間を味方につける」ことが着実に資産形成をはかる上で大事な点で

ある。長期の投資期間があれば短期的な波動は大きくても結果的に投資成果が高い投資対象を選ぶことが出来る。

第二に「少額でも地道に積み立てる」ことも大事だ。最近のコロナウィルスで暴落した市場を見て、そろそろ大底だから退職金をすべてつぎ込んで大儲けしよう、というのは避けるべきである。上がっても下がっても毎月一定額を投資するのがよい。

第三に「対象を分散する」ことも投資教育ではよく言われる。しかし後述するように、これはライフステージによっては、必ずしも当てはまらないこともある。

第四に「税金優遇措置があり運用費用が低い」というのは運用成果を引き上げる鉄則と言ってもよい。なぜならプラスのリターンを求めても当然、市況が悪ければマイナスのリターンになることもあるが、税金で取られる額が低く、運用費用が低いことはリターンから控除される分が少ないということを意味するので、これは必ず運用にプラスになるまさに資産形成の王道である。まず考えるべきは税制優遇措置が一番充実している iDeCo だが 60 歳まで引き出せない、という流動性の縛りがあるので次はつみたて NISA を考えよう。また運営管理機関をどこにするかは手数料（投資信託を運用するためのフィーと運営管理機関に支払うフィー）比較が大事で、それは運用成果に直結する重要な点と言える。

ということで、ブレインパフォーマンスにも目配りしながらライフステージごとに見ていこう：

ライフステージ	ブレインパフォーマンス	積立型 (iDeCo が主、つみたて NISA が副)	分散投資対象 (モデルポートフォリオ)
	投資期間		
(i) 資産形成層 (45-54 歳)	良好 10-20 年	積立型	グローバル株式パッシブ運用 90%、金 10% (ETF でも可)
(ii) 退職前後層 (55-64 歳)	良好 5-10 年	積立型	グローバル株式パッシブ運用 50%、米国債 20%、日本国債 20%、金 10%
(iii) 前期高齢者層 (65-74 歳)	維持が必要 5 年未満	積立から取り崩しへ	グローバル株式パッシブ運用 30%、日本国債 20%、普通預金 40%、金 10%
(iv) 後期高齢者層 (75 歳以上)	劣化食い止め必要 1 年未満	取り崩し期	グローバル株式パッシブ運用 10%、普通預金 80%、金 10%

(ア) 資産形成層 (45-54 歳)

このライフステージは現役世代の中核部分である。ブレインパフォーマンス

も良好で仕事も充実して収入も増えつつある。子育ても順調であればまさに仕事にも家族にも生きがいを感じる世代である。しかし同時に子どもが大きくなるにつれて、教育・住宅ローンなどの費用も大きくなるので、夫婦の老後の年金ライフに向けた資産形成にはなかなか手をつけられない。「お金」のことになると、資産形成に馴染みのない一般生活者にとっては忙しい日常生活の中では手が回らないという世帯が多い。

そのような 45-54 歳の資産形成層にとり、面倒なことは後回しというのは絶対に避けなければならない。なぜなら投資期間は非常に長いからそのアドバンテージを活用しない手はないからである。10-20 年と書いたが実際には株式運用部分で人生の最後まで持ちつづけた場合の投資期間は 40-50 年ということすら考えられる。そうはいつでもやみくもにマネー雑誌を読み漁って有利な投資信託はどれか、という些末なことに時間をかけるのも得策ではない。

このライフステージでまず考えるべきは我が家の**日常の収支の見える化である**。そのためには**家計簿アプリが便利**である。これは銀行、EC サイト、クレジットカード会社などと連携することで入出金の履歴や残高を把握し、家計簿を自動的に作ってくれる。これによって自分の支出のどこに無駄が潜んでいるかを見える化でき、家計診断機能が付いているアプリであれば、世の中の平均に比べて家計収支の健康診断も無料でしてもらえするという重宝なものである。更に現状の収支状況を元に将来予測迄してもらえるので、次項で述べる「長期家計収支」で平均余命までに生じるであろうライフイベントと連動させることで、資産寿命を延ばすうえで欠かせないツールである。

先の資産形成の王道で触れたように、この資産形成層でも真っ先に検討すべき資産形成手法は iDeCo かつみたて NISA である。通常、株式や投資信託などの金融商品に投資をした場合、これらを売却して得た利益や受け取った配当に対して約 20%の税金がかかるが iDeCo や NISA なら非課税で再投資出来る。iDeCo の場合は払い込み掛け金全額が所得控除の対象となるのでさらに有利である。もし仮に毎月 1 万円かけた場合、所得税と住民税が各 10%なら年間 2.4 万円も所得控除額が増えることで税金が軽減される。iDeCo と NISA についての比較は詳しくは拙稿をご覧ください。

公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構「わかりやすい年金の話」:

<https://www.nensoken.or.jp/nenkin-column/04-3>

運用手法として市場全体を購入するパッシブと銘柄選別をするアクティブがあるが、運用費用縮減の意図からアクティブではなくパッシブ手法をお勧めす

る。この両者のフィーの差は年間 2-3%あるので、投資期間の長い資産形成層にとっては非常に大きな差になり、アクティブで毎年、運用費用控除後の指数に勝ち続けられる投資信託がほとんどない以上、パッシブ手法が相対的にフィーの面では有利である。

投資対象はグローバル株式パッシブ運用を 90%、金を 10%とした。これは資産形成層の場合、投資期間が極めて長いので、短期であれば最近のコロナ・ショックのように 3 割下がることもある。しかし長い目で見れば、全世界の経済成長の果実を手にするグローバル（日本も含まれる）株式は、人口減少が進み生産性向上にもあまり期待できない（つまり経済があまり成長しない）日本だけに投資する運用よりも、高い運用成果が期待できるからである。しかし、万一の備えとしてインフレ昂進リスクを勘案して金にも 10%投資する分散を図っている。

（イ）退職前後層（55-64 歳）

4 つに区切ったライフステージの中で退職前後層とその次の前期高齢者層との収入の段差が最も大きい。つまりこれまでの収入は給料だったものが年金に切り替わるからである。もし仕事をすべて辞めて年金生活になれば、確かに大幅に収入額自体は下がるが、見過ごしてならないのは退職前後で費用も大きく減ることになる点である。しかし通常、忙しい現役時代を過ごしている俸給生活者に取り、実際に自分の退職金がいくらで、公的年金、企業年金（もしあれば）などがいくらをいつまでもらえるのか、的確に把握している人は少数派である。つまり資産形成層では家計簿アプリで日常生活の収支の見える化を図っていたのに、退職前後になると将来が不確かで収支をどう描くか、皆目見当がつかない、というお手上げ状態になってしまう人も多い。そこでお勧めは筆者が席を置く公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構で実施している「PLP セミナー」である。このセミナーで年金ライフを過ごす上で必要な社会保険の知識を得たうえで、長期家計収支によって平均余命時点の純資産額を確保できるかどうか確認出来るのである。もし問題があれば、より長期の就労をすることで収支を改善するといった選択肢をしっかりと検討した上でないと、果たして退職金を手にした時に、どのくらいを運用に回すべきか、皆目見当がつかないはずである。

しかるに大学新卒で定年まで勤め上げた会社を退職する際には数多くの金融機関から「退職金で運用を始めませんか？」といった類の DM が沢山来る。ちなみに先に引用したメガバンクの広告をまた見てみよう。

100,000 人に大調査／

みんなの投資信託レポート

50-60 代男性に聞きました！

「退職金を運用、または運用を検討している人は約 63%！」

まとまったお金が入ると、悩んでしまうのがその使い道。実は、60 代男性の約 63% が、退職金を運用している、もしくは検討しているというデータが！

という具合である。3 分の 2 の人がやっている、もしくは検討しているという宣伝文句で、資産形成に馴染みのない退職前後層の気持ちを揺さぶっている、と言ってよさそうな文言である。ここでもこの銀行は果たして顧客第一主義を実践しているのか、はなはだ疑問と言わざるを得ない。

まだ現役でブレインパフォーマンスは良好ではあっても、投資信託での運用未経験の男性が陥りやすいのは銀行の投資信託販売の間仕切りのあるローテーブルで若い女性行員に「投資信託の売れ筋は何ですか？」と聞くパターンである。これは店舗の販売推進目標を背負った行員にとってみれば、赤子の手をひねるような「飛んで火にいる夏の虫」状態の客といってよい。というのも、その店舗がもっとも儲かる商品を「これがお薦めです。」と言われれば、その運用の中身がブラジル通貨建て通貨オプション組み入れ商品といった複雑な仕組みになっていて、いくら説明を聞いても理解できないのに、言われるがまま購入してしまう、それも多額を投じてしまう危険性が最も高いからである。

資産形成層に比し退職前後層の投資期間が短くなってくる中で、一挙に投じた投資信託が、今般のコロナショックのように大幅な元本割れを起こしたらどうなるか。積み立てていくタイプであれば市況の急落でもそれほど大きな痛手は被らず、むしろ低い値段でも買い続けることで平均買い入れ単価は切り下がってくるのだが、まとまった金額を一回限りで投じて大幅な下落に見舞われれば、市況が元に戻るまで何もできなくなる。その間に資金ニーズが生じたら簿価を大幅に下回った時価で現金化しなければならなくなるかもしれない。

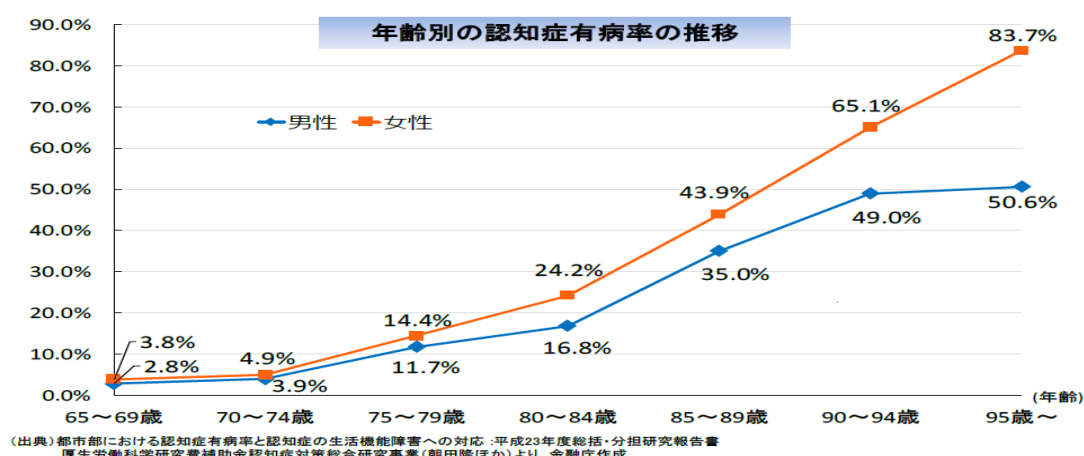
従って投資期間がまだ平均 5-10 年はあることを前提に考えれば積み立て型にすべきであろう。iDeCo を主、つみたて NISA が副という位置づけに変わりはないが注意しなければいけないのは iDeCo の積立期間は 60 歳までと定められている点である。企業型確定拠出年金の場合は規約を変更すれば 65 歳まで延長することも可能である。つみたて NISA の場合は非課税期間が最長 20 年というだけで年齢の縛りはない。

グローバル株式パッシブ運用 50%、米国債 20%、日本国債 20%、金 10%をモデルポートフォリオにしたのは、退職前後層というライフステージで必要なのが、定年まで残り少ない時間を有効に使いつつ、定年後も長く保有でき実質価値が高まっていくことが期待できる資産と、住宅ローンなどの借金を完済して残り少なくなった退職金で自宅の長期修繕などの大きな費用も控えているといった流動性ニーズにも応える分散投資を考えてのものである。

(ウ) 前期高齢者層(65-74 歳)

「65 歳～74 歳人口」は 2018 年 10 月 1 日現在、1,760 万人、総人口に占める割合は 13.9%である。この年齢層のブレインパフォーマンスを認知症有病率で見よう。報告書では「2012 年の 65 歳以上の認知症の人は約 462 万人、65 歳以上の約 7 人に 1 人」(注 8)とされている。しかし年齢別の認知症有病率の推移を報告書から転載したグラフで見ると、65-69 歳の男性 2.8%、女性 3.8%、70-74 歳でも男性 3.9%、女性 4.9%とまだ低いので元気なうちは就労を続けることが可能である。この年齢層ではまだ認知症とまではいっていない MCI (軽度認知障害) の人が多くなりつつある時期とみられる。MCI (軽度認知障害) とは認知症の一手手前の状態で認知症における物忘れのような記憶障害が出るものの症状はまだ軽く、正常な状態と認知症の間だが十分に健常な状態に回復する可能性も決して低くない。後述するように適切な対処法で生活の質を高めることができる状態である。

図 2



出典:金融庁報告書 『高齢社会における資産形成・管理』 p6

このライフステージで注意しなければならないのは、図 2 の年齢別の認知症有病率の推移グラフ(注 9)を見ても明らかなように、歳を重ねるに従いその率が

高まっていくという事実である。先にも触れたが報告書にも認知症に起因する金融サービスの制限にかかる点として「資産の管理が自由に行えないが挙げられる。資金の自由な引き出しはもちろん、これまで資産運用を行ってきた場合でも、認知・判断能力に問題があり、本人意思が確認出来ないと判断された場合には一定の制限がかかりうる」（注 10）とある。MCI（軽度認知障害）とされた方などは、認知症と共に生きる備えとして、家族と相談して成年後見制度や家族信託の利用などをこのライフステージで検討しておいた方がよいであろう。

モデルポートフォリオをグローバル株式パッシブ運用 30%、日本国債 20%、普通預金 40%、金 10%とした。これは、PLP セミナーの長期家計収支のような試算をしてみた結果として、子どもの結婚や自宅の大規模修繕といったこの 10 年間で予想される大きなキャッシュの支払いに回す分をある程度現金化しやすいように分散を高めているものである。

（エ）後期高齢者層（75 歳以上）

「75 歳以上人口」は 2018 年 10 月 1 日現在、1,798 万人、総人口に占める割合は 14.2%で、65 歳～74 歳人口を上回っている。次のグラフは認知症患者が増勢を高める中で、その認知症の方が保有している資産額も右肩上がりが増えるのは確実だ、ということである。第一生命経済研究所の試算によると、その額は 2017 年で 143 兆円、2030 年には 215 兆円と日本の個人金融資産の約 1 割に上ることが予想されている。（注 11）そのことは即ち「凍結資産」の予備軍が増えていくことと同義であり、お金が回らなくなるという意味で日本経済全体にとっても極めて深刻な事態である。

このライフステージになると 2016 年度末時点で約 3 割は要支援か要介護認定を受けている。中でも要介護者等について、介護が必要になった主な原因について見ると、「認知症」が 18.7%と最も多くなっている（注 12）。

また配偶者に先立たれた一人暮らしの高齢者には、自分だけで生活していけなくなるため高齢者向けの施設に入らなければいけない人も多くなる。有料老人ホームにもさまざまな種類があるが、マンションのように独立した住居で暮らすことができ、安否確認や生活相談などを受けられる「サ高住」（サービス付き高齢者向け住宅）は必要に応じて介護サービスや食事提供サービスも受けられるため、個人のライフスタイルに合った暮らしをカスタマイズできる点が魅力である。ただこの場合は、かなりまとまった資金も必要となるので、そのようなことを想定するなら支出に備えた資産の流動化の要請はさらに高まろう。

認知症患者の保有する金融資産額(推計と将来試算)



(注) マクロの家計金融資産額(実績は日本銀行「資金循環統計」、予測は第一生命経済研究所作成。2017年度1,629兆円から2020年度には2,070兆円へ緩やかに増加すると予測)と総務省「全国消費実態調査」における世帯主年齢階層別の金融資産データを用い、世帯主年齢階層別の保有家計金融資産額を推計した。その世帯主年齢階層別の金融資産高データと厚生労働省研究における年齢別有病率を用い、過去、将来の認知症患者の保有する家計金融資産額を試算した。各年齢階層の有病率は得策に亘って一定と想定している。
(出所) 厚生労働省研究政策データベース「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(2015年3月)、総務省「国勢調査」、「全国消費実態調査」、日本銀行「資金循環統計」、国立社会保障・人口問題研究所「将来世帯数推計」をもとに第一生命経済研究所が試算。

出典: 第一生命経済研究所「認知症患者の金融資産200兆円の未来～2030年度には個人金融資産の1割に達すると試算～」より抜粋

出典: 金融庁 報告書『高齢社会における資産形成・管理』p 7

そこでモデルポートフォリオをグローバル株式パッシブ運用 10%、普通預金 80%、金 10%としたが、この時期は金融資産の取り崩しの時期であり、流動性により一層、配慮したものとした。

(6)「お金」の自己診断指標は平均余命時点の「純資産額」

高齢社会における資産形成や管理のためには、多くの要因を考慮に入れて考えなければならない。一般生活者にとって自分および配偶者の余命が尽きるまで「お金」が足りるか、というのが最大の関心事項であろう。その意味では「老後資金は 2,000 万円不足」するのかどうかを論じてあまり意味はなく、究極的に一般生活者にとって最も大きな問題は自分が死ぬ時まで果たして金融資産がマイナスになることはないか、という点である。持ち家があつて土地・不動産を持っていたとしても金融資産がゼロになればそれを現金化しなければならなくなり、そうすると住む家がなくなるという事態になってしまうからである。

それをなんとしても避けるためには平均余命時点で純資産額がプラスになっているような資産形成および資産管理をしていかなければならないことになる。

その際に従来のように、単に長期収支見込みを計算してシミュレーションをするだけではなく、ブレインパフォーマンスと掛け合わせて、自分たちが将来、どのような形で金融資産を取り崩していくならば大丈夫なのかをかなり前もってブレインパフォーマンスが劣化する前に決めておくことが大事である。そうすれば、信頼できる相談相手に資産管理の方法を前もって指示しておくことが出来るからである。90 歳まで生きることを考えるならば、認知症というのは半分以上の人が掛かる病気なのである。その為にブレインパフォーマンスを常にチェックしつつ、お金の管理をしていく時代となってきた、と言えよう。

2. 健康

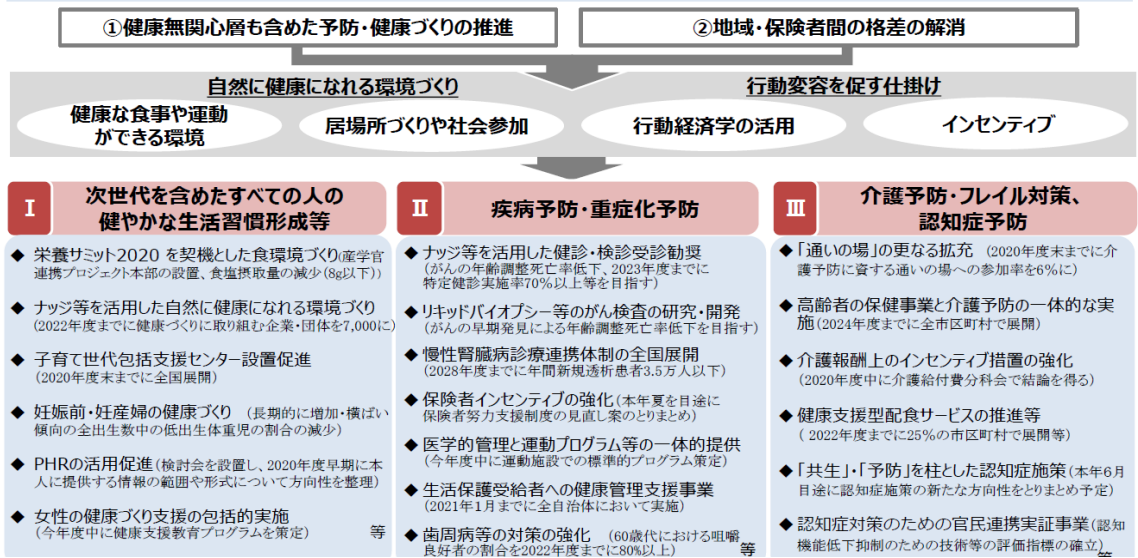
(1) 健康に関する厚生労働省の施策

厚労省が 2019 年 5 月に明らかにした「健康寿命延伸プラン」では、**2040 年までに健康寿命を男女ともに 3 年以上延伸して 75 歳以上とする**具体案を以下のような枠組みで明らかにした。なお WHO では「健康寿命」を「平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間」と定義している。その三本の柱のうちの 하나가「介護予防・フレイル対策、認知症予防」であり、【認知機能低下抑制のための技術等の評価指標の確立】というプロジェクトは経済産業省と厚生労働省が協力して行うものとされている。

高齢化の進展に伴い増加が見込まれる認知症の方を地域で支える仕組みづくりが望まれている。認知症の人とその家族が安心して暮らし続けることができるまちづくりは、行政だけで構築できるものではなく、地域住民や地域に根ざす企業等との協働があつてこそ、有機的に機能するものとなる。東京都文京区は区内に本社を構え、認知症治療薬の研究開発だけでなく認知症に関する地域支援活動を各地で展開しているエーザイ株式会社と協定を結んだ。

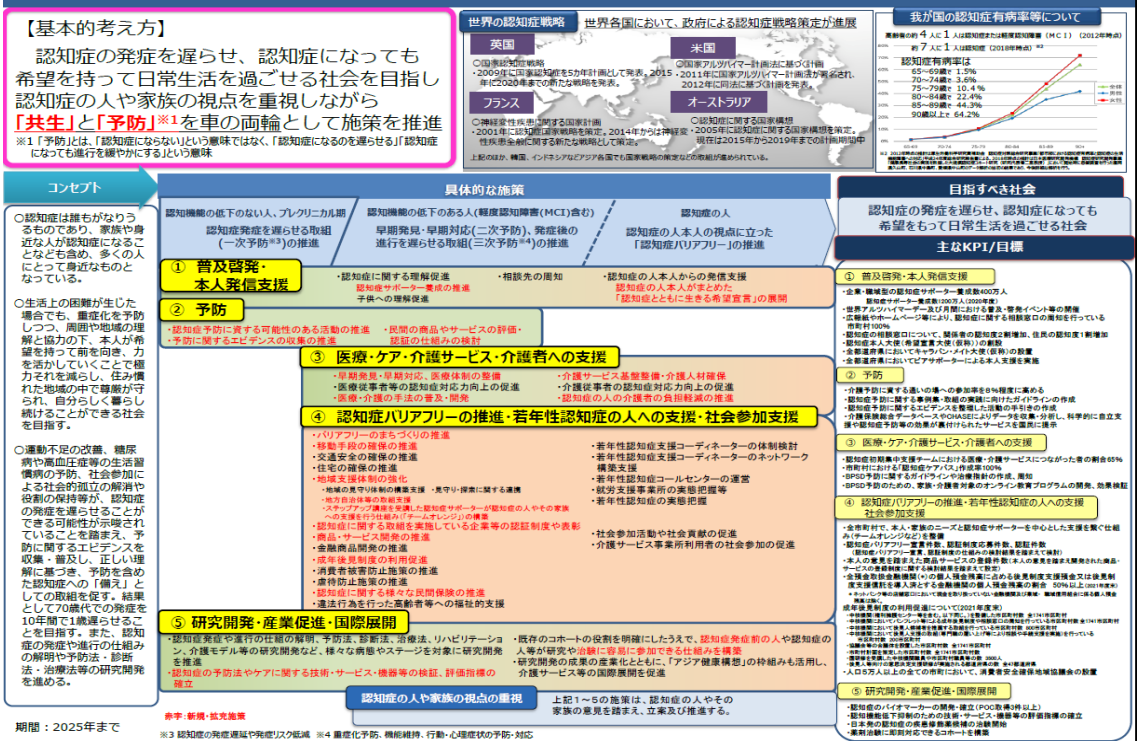
そのエーザイが開発した「のう KNOW」というデジタル・ツール（注 13）で計測する「ブレインパフォーマンス」は心身の健康を司る脳の健康度チェック指標として全国では文京区で初めて採用された。認知機能の低下リスクは誰にでもあり、脳の健康度合いが劣化していく途中段階であれば、運動や食生活および知的・社会活動によって回復することがある。そこでブレインパフォーマンスを客観的な指標として計測するのである。

● ①健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進、②地域・保険者間の格差の解消に向け、「自然に健康になれる環境づくり」や「行動変容を促す仕掛け」など「新たな手法」も活用し、以下3分野を中心に取組を推進。
→2040年までに健康寿命を男女ともに3年以上延伸し（2016年比）、75歳以上とすることを旨とする。
2040年の具体的な目標（男性：75.14歳以上 女性：77.79歳以上）



厚生労働省ホームページ 第2回2040年を展望した社会保障・働き方改革本部資料（2019.5.19）より

「健康寿命延伸プラン」が出た翌月「認知症施策推進大綱」も明らかにされた。
認知症施策推進大綱(令和元年6月18日認知症施策推進関係閣僚会議決定)（概要）



認知症の人や家族の視点を重視

上記1～5の施策は、認知症の人やその家族の意見を踏まえ、立案及び推進する。

厚生労働省ホームページ 認知症施策推進大綱（概要）（2019.6.18）より

コンセプトは「認知症の発症を遅らせ、認知症になっても 希望を持って日常生活を過ごせる社会を目指し、認知症の人や家族の視点を重視しながら「共生」と「予防」を車の両輪として施策を推進」である。特にその「予防」について注として「予防」とは、「認知症にならない」という意味ではなく「認知症になるのを遅らせる」「認知症 になっても進行を緩やかにする」という意味だとしている。

その結果として「予防に関するエビデンスを 収集・普及し、正しい理解に基づき、予防を含めた認知症への「備え」としての取組を促す。結果 として「70 歳代での発症を 10 年間で1 歳遅らせることを目指す。」とした。具体的に「予防」の項に「認知症予防に関するエビデンスを整理した活動の手引きの作成」とも書かれている。

（２）健康を保つには人間関係が重要

年金ライフにおいて、本論で重視している「生きがい」を迫及する上で必要不可欠なものとしての「お金」と並んで大事なのが「健康」である。第一生命経済研究所（以下、DLRI）が去年刊行した『人生 100 年時代の「幸せ戦略」全国 2 万人調査からみえる多様なライフデザイン』（以下、幸せ戦略）によると、幸福であるために必要だと思う要素の第一は「生計維持の為の収入・仕事」「自由になるお金」だがそれに続いて「健康の維持・管理」「家族関係の維持・改善」があげられている。（注 14）

ここで注目すべきは「健康」を維持するためには「人間関係」、つまり、ひととのつながりが大事だという点である。それは家族・友人といった私的な人間関係だけでなく、職場での人間関係も含めてである。たとえば、数年前に退職した元同僚と久しぶりに会ってみたらどこか元気がない。仕事をしていた時のイメージでは快活で外交的な性格だと思っていたのに、聞いてみると、年金生活に入ってから仕事や取引先とのつながりがなくなって接待もなくなり、自宅に引きこもっている時間が長い、という。このような経験はないだろうか。

この突然の変化は女性より男性に多くみられる。女性の人間関係には、互いに健康を気遣ったり、一緒に旅行に行くような「情緒的なつながり」を持つ友人だけでなく、日頃のちょっとした手伝いをしてくれるような「手段的なつながり」といった多様な人間関係を持っていることが多い。そのような人間関係には「定年」は関係がない。それに比し男性は、本人が望むかどうかに関わらず「定年」で仕事から引き離されるので、その人の持っていた人間関係の多くが仕事に付随していた場合は、そのネットワークが突然なくなる、という非連続性が大きなダメ

ージを与える。DLRI 刊行の幸せ戦略によると女性に比べた 40 代、50 代の中年男性の人間関係の多様性の低さは著しい（注 15）。

DLRI 刊行の幸せ戦略の調査で健康増進のために行っていることを問うと、20 代、30 代の男性は健康に関するスマホアプリを利用した健康管理をしている人が 3 割を超えているという。また夫の検診結果を把握している妻は 7 割なのに、妻の検診結果を知っている夫は半分程度にとどまる。還暦を機に同窓会を開くのはよくあるが、そこでの話題は必ず健康問題である。そこでは会社の同僚らとは異なり、たがいに自分の病気を話したところで仕事上の不利益が生じたりしない、気の置けない仲間だから出来るわけである。そのように口に出して自分の健康上の問題を話したり、同級生の健康維持のやり方を聞くと、健康をより意識するようになるものである。

逆に配偶者に先立たれて一人暮らしになった高齢女性のように、かつては夫と自分の為に作った料理を作らなくなると健康に問題を生じるという。そのように人とのつながりで保たれる健康を一人暮らしになっても維持させるのがペットの存在である。ペットを擬人化して「つながり」をもって暮らすことで生まれるコミュニケーションは健康維持に欠かせない。また、運転免許証をいくつまで保持するか、は安全運転が出来るかという問題だけでなく、移動の自由を確保して誰かに会いに行く手段を手放すという問題とのからみがあるから悩ましいのである。このように健康増進の原動力となるのは人間関係である。

日本には伝統的な農耕社会としての村がコミュニティの中核にありその成員同士の近所づきあいというのが人間関係の基本にあった。またお寺の檀家のような宗教的な集団もある。このような濃密な人間関係は今でも地方都市では強く残っているが、都市部マンション暮らしになると全く隣の人との会話もなくなり、その方が煩わしくない、と感じる人も多い。

このように年金生活に入り、職場から離れると一気に人間関係が薄くなると分かっているような男性は、現役のうちから意図的に自分の「居場所」をいくつか作っておく必要があろう。退職前後層が特に意識したいのは自分の住んでいるコミュニティでの居場所作りである。自分が好きな趣味や勉強会などのサークル活動は物理的には自宅から離れた場所にあることが多いが、もし災害が起こった場合に重要なのは近隣の助け合いである。これは阪神淡路大震災の経験からも言えることだが、隣家で被災された人を助けるには近所付き合いが極めて重要である。その意味では防災訓練といった自治会活動は、それまで仕事が忙

しくて参加しなかった男性にとり、自分のコミュニティに関与することで新たな「人間関係」を築くチャンスとしても大事なきっかけを与えてくれよう。

（３）こころの健康と認知機能

人間関係で他者とつながりを持つことで健康維持が補完されるとはいえ、図2で見たように男女とも加齢と共に認知症有病率は上がっていく。健康というのはいくら身体的に健康状態だとしても、こころの健康がなければ、生きがいを支える基盤となるような健康状態とは言えない。そのこころの健康状態を見る上で認知機能が正常かどうか、「記憶する」「考える」「判断する」という脳のパフォーマンス、即ち、ブレインパフォーマンスが指標となる。

認知症の中でも最も頻度の高いアルツハイマー型認知症は現在、治療法はまだ確立されていない。しかし、MCI（軽度認知障害）の場合は、早期発見と早期対策で認知症の発症を遅らせたり、ブレインパフォーマンスを維持向上させる可能性がある（注16）

認知機能の低下のリスク低減に向けた研究は各方面で盛んだが、WHO（世界保健機関）が2019年6月に出したガイドライン（注17）（以下、ガイドライン）には以下のようにそれぞれの項目が、エビデンスと推奨レベルごとに詳細に記されている。ブレインパフォーマンス低下のリスクを減らすことができる可能

- ア．生活習慣の改善
 - （ア）定期的な運動実践
 - （イ）禁煙
 - （ウ）健康的な食生活
 - （エ）適度な飲酒
- イ．心身の管理
 - （ア）体重の管理
 - （イ）高血圧の管理
 - （ウ）高血糖の管理
 - （エ）脂質異常の管理
 - （オ）うつ管理
 - （カ）聴力の管理
- ウ．その他
 - （ア）知的活動
 - （イ）社会的活動

性として注目すべき知見が網羅されているので以下に紹介する。

ア. 生活習慣の改善

(ア) 定期的な運動実践

- ・ウォーキングなどの有酸素運動を週に2回30分以上。
- ・筋トレは食後30分～2時間以内に
- ・週合計150分以上の有酸素運動

ガイドラインによると健康に運動は欠かせない。何故なら運動は単に身体機能の向上に資するだけでなく、脳の活性化にも良い効果が得られるからである。また生活習慣病の予防にも良い、というのは多くの研究で明らかになっている。

ガイドラインから離れるが、ブレインパフォーマンスに特に有用なのは「デュアル・タスク」である。簡単なステップという運動をしながら、しりとりや計算をするといった「認知課題」を同時に行う方が、単に体を動かしているだけよりもブレインパフォーマンスの維持に効果的と言われている。これは認知症予防というより広く、運動選手のトレーニングでも取り入れられている。

(イ) 禁煙

ガイドラインによると喫煙者は禁煙者に比し認知機能が1.5～2倍も低下しやすい。また喫煙はブレインパフォーマンス低下リスクを高め、さらに糖尿病や高脂血症といった生活習慣病ともかかわりが強いので禁煙すべきである。

(ウ) 健康的な食生活

ガイドラインが勧める健康的な食生活とは

その1：「地中海食（オリーブオイルや四季折々の野菜や果物、ナッツ類、魚介類をふんだんに使い、赤ワインを適量摂取するのが特徴）を続けることでMCI（軽度認知障害）のリスクが低減する」

その2：「健康的な食事に関するWHOの勧告に基づいたバランスの取れた食事は、すべての成人に推薦される」

その3：「認知機能低下および認知症リスクを軽減するために、ビタミンB・E、多価不飽和脂肪酸、多剤複合サプリメントを摂取するのは推奨されない」

ガイドラインが勧めるヘルシー・ダイエット

- ・果物、野菜、マメ科植物、ナッツ、全粒穀物（トウモロコシ、キビ、オート麦、小麦、玄米など）を摂る
- ・1日に少なくとも400gの野菜と果物を摂る（1日に5皿相当）
- ・脂質のうち、トランス脂肪酸（マーガリン、各種揚げ物）については、摂取量

を総摂取エネルギーの 1%相当量以下にする

・1 日に 2,000kcal を摂取している人では、吸収の早い単純糖質の摂取を 5%未満に、脂肪の摂取を 30%未満に抑えること。脂肪の多い牛や豚などの動物性食品を抑え、食塩の摂取量を 1 日 5g 以下にするのが理想的

とある。まとめると

*野菜・果物（ビタミンC、E、 β カロチン）を毎日沢山、食べる

*魚（DHA、EPA）をよく食べる

*赤ワイン（ポリフェノール）を飲む

（エ）適度な飲酒

ガイドラインによるとアルコールの過剰摂取は、ブレインパフォーマンスの低下を招く。このガイドラインでは自力で飲酒量を減らしたり断酒したりできない場合は、アルコール依存症の専門的な治療を行っている医療機関でカウンセリングといった介入を受けるべき、と述べている。

ガイドラインを捕捉すると、厚労省の「健康日本 21」では、「節度ある適度な飲酒量」は 1 日平均 20g 程度。具体的には、おおむね「ビール中瓶 1 本」「日本酒 1 合」「チューハイ（7%）350mL 缶 1 本」「ウィスキーダブル 1 杯」が理想的とされている。

イ．心身の管理

（ア）体重の管理

ガイドラインでは、中年の太りすぎ、および/または肥満への介入は認知機能低下および/または認知症のリスクを低減する。以下の高血圧、高血糖、脂質異常への介入も同様である。

（イ）高血圧の管理

（ウ）高血糖の管理

（エ）脂質異常の管理

（オ）うつの管理

ガイドラインによると 10 年以上前になったうつ病が、10 年以上過ぎた後の認知症発症リスクになることが知られているなど、うつと認知症には深いつながりがあるという。脳内の神経ネットワーク活動が停滞した時期があると、後々認知症になりやすくなる。

（カ）聴力の管理

ガイドラインによると聴力低下はブレインパフォーマンスにも悪影響を及ぼすことが分かっている。別の英国の研究によれば、中年期に聴力が低下すると、

認知機能低下のリスクが約2倍に増大するという調査結果が発表されている（注18）。聴力低下に気づいたら補聴器を利用して聴力低下を最小限に押さえることが、ブレインパフォーマンス低下リスクの軽減に有効である。

ウ．その他

（ア） 知的活動

認知機能が低下する認知症は脳そのものの障害である。しかし脳の病的な変化は即ち認知症というわけではない。脳に病的な変化が生じて、認知機能を低下させない「**認知予備力**」というべきものがある、とガイドラインは述べている。つまり「考える、記憶する、判断する」といった知的機能をよく使う知的活動が認知予備力を刺激し、急速な認知低下を防ぐと述べている。

ガイドラインとは別の研究でもたとえば「歌う、楽器演奏する、語学の勉強をする、アートを制作する、勉強会に参加する」といった多岐にわたる活動が認知機能に良い影響を与えるとされている。また、いわゆる「脳トレ」といったものを課して、気が進まないのに鍛えるというのでは続かない。やはり、自分の好きなこと、やりたいと思って喜んでする活動でないと効果はない。逆に自身が楽しめないと続けることがストレスになり、かえって逆効果となる可能性がある。フランスの研究によれば、60歳で仕事を辞めてしまう人より65歳まで働き続けた人の方が認知症発症リスクが15%低くなるという。（注19）

アルツハイマー型認知症と音楽による介入についての研究は極めて多い。その中でよく知られているのは、認知機能を改善するためにクラシック音楽を用いる「モーツァルト効果」である。クラシック音楽を聴く喜びで意識が目覚めるという。アルツハイマー型認知症による記憶喪失は、自己を律することが出来なくなり、自意識や自分の確からしさがなくなることと結び付けられる。そのような患者が自分の知っているクラシック音楽を聴くと、自分の過去の記憶が呼び覚まされ、自意識を改善させる効果がある。（注20）

日本の研究でも、ある特別養護老人ホームの入所者による音楽演奏が認知症高齢者に改善をもたらした研究がある。対象者は入所後、他者とのコミュニケーションが希薄で認知症の進行が予想された。その対象者はハーモニカ歴60年ある自称「ハーモニカの神様」でハーモニカ演奏に自信があったので、昔取った杵柄でハーモニカ演奏を次第にまたするようになり、他者から認められることで自己実現に発展していったという。（注21）

米国東海岸フィラデルフィアにあるカーティス音楽院は「世界の神童を集める」といわれ、数多くの演奏家や指揮者（ルドルフ・ゼルキン、レナード・バーンスタインなど）を輩出した名門の音楽大学だが、その最近の学長メッセージは「音楽で社会課題解決に貢献する」というものである。そのカーティス音楽院を卒業したジャヴィアン氏は、筆者がスーパーバイザーを勤める愛知県立芸術大学病院アウトリーチプロジェクト（注22）の招きで2020年1月に授業をし、カーティス音楽院がペンシルバニア大学医学部から要請を受けて行ったアウトリーチの様子を授業で次のように語った。（注23）

「カーティス音楽院としては、音楽の創造力がもたらす喜びのパワーを活用して、地域の人々に幸せをもたらすことが出来ないかと思っで行っている。学生の演奏を聴くのが素晴らしい体験だと感じてもらえ、参加者が音楽体験によって『より幸せに』『より気持ちが軽く』『より安心』してほしい。観察していると患者は前より肯定的になっているようだ。実験社会心理学的な研究結果でもPre（演奏前）よりPost（演奏後）でオタワ尺度（注24）には演奏の効果が統計的に優位な結果をもたらすと認められた。」

愛知県立芸術大学は病院や福祉施設で「自ら企画し、演奏できる」アーティストを、日本で初めて大学院の授業で育成する試みを 2017 年度から始めている。演奏の場に集う患者には心の癒しを与え、病院にとっては施設内環境の向上になり、芸術家を目指し病院で演奏する院生にとっては社会経験の場となり、大学にとっては地域貢献と卒業生のキャリア育成支援となっている。

（イ） 社会活動

ガイドラインによると「社会参加」により、たとえばコミュニティでのつながりや人間関係を積極的に築くことによってこころの健康が保たれる。逆に社会参加の減少、社会的接触の頻度の低下、孤独感が認知症発症率の上昇に結び付いていると述べている。

ガイドラインで言っていることを日本の現実に引き直して考えてみると、ブレインパフォーマンス維持のためになすべきことは、現役世代の内からボランティアなど自分の住んでいるコミュニティの役に立つ活動をしていくことである。

その際にどうしても動機付けが必要であるが、近未来の自分の年金ライフを展望すれば、いつかは介護サービスつまり、自治体のお世話になる日も来るかもしれないし、災害が突然やってくるかもしれない。そんな時の為に、今からコミ

コミュニティの為に出来ることをすることでつながりや人間関係を築いていこうと思う気持ちであろう。そのようにして自分の為よりも他者の為に人を思いやり、コミュニティの中でそれなりの役割を果たしたいと思えば、それがまわりまわって自分のこころの健康を保つことに役立つのである。

（４）「健康」の自己診断指標は「ブレインパフォーマンス」

2019年12月に40代、50代、60代、70代以上における男女それぞれ200名（計1,600名）の男女を対象としたエーザイによるインターネット調査では、早期チェック・予防の意義や内容を理解している人は全体の56%であるのに対し、食事、運動、睡眠等の正しい予防行動が習慣化しているのは20%であり、さらに認知機能チェックを習慣的に実施している人はわずか2%に過ぎないことが明らかとなった。2007年のがん対策基本法の施行により一気にがん検診が普及したが、ブレインパフォーマンスについても同様の措置が期待される。

働き盛りの世代から年金ライフに移行する世代に至るまで、ブレインパフォーマンスを定期的にセルフチェックすることにより、脳に関わる健康や疾患を正しく理解し、生活習慣の見直しや予防行動、医師等への相談などを行うきっかけとなるからである。

次頁のコラムは認知症医療の第一人者である医師の長谷川和夫氏が認知症になった状況をドキュメンタリー番組にしたNHKスペシャルの放送番組の記事である。このデイサービスから帰って真っ先に向かったのは自宅の二階の書斎であった。そこは氏が「戦場」と呼ぶ、思索の場であり、そこで数多くの論文が執筆されたところだという。番組では認知症が次第に重くなっていく中で「確かさが欠けていく」ことに抗う姿が涙を誘う。長谷川氏によると、認知症が進行していくとは「いつも確認していなくちゃいけないような、そういう感じ。自分自身が壊れていきつつあることは、別な感覚で分かっている。十分に分かっているつもりではないけども、ほのかに分かっている。確かさ、確かさっていう生活の観念が。生きている上での確かさが少なくなってきたように思うんだよね。」（長谷川さん）と、「確かさ」が日々失われていくという。

長谷川氏は86歳まで診療を続けて90歳になっても毎日外出出来る身体機能は維持していたが、認知症になってしまうということは、「生きがい」を支える「健康」が損なわれることに他ならないことが、この番組から分かる。

「認知症の第一人者が認知症になった」

NHK スペシャル 2020 年 1 月 11 日放送番組より

<https://www.nhk.or.jp/special/plus/articles/20200121/index.html>

認知症医療の第一人者である医師の長谷川和夫さんが認知症になった。そして、「自分の姿を見せることで、認知症とは何か伝えたい」と、自らの認知症を公表する。家族に支えられながら講演活動が続けるが、そこには当事者としての不安、さらに家族の葛藤があった。長谷川さんとその家族の姿から、認知症を生き抜くための「手がかり」と「希望」をつむぐ。

＊自らが提唱したデイサービスで感じた孤独

症状が少しずつ進行してきた長谷川さんは、日記に複雑な心の内を英語で綴っていた。

Where are you? Where am I? Where is Mizuko?

そして、日帰りですさまざまな介護を受けられるデイサービスに通うようになっていた。瑞子さん（奥さん）の負担を減らすのが目的である。

約 40 年前に認知症のデイサービスを提唱し、実践した 1 人が長谷川さんだ。家族の負担を減らし、認知症の人の精神機能を活発化させ、利用者が一緒に楽しめる場所の重要性を訴え続けてきた。

しかし、この日、利用者全員で行うゲームに参加した長谷川さんに笑顔はなかった。

「医者のおときは『デイサービスに行ったらどうですか?』って、そういうことしか言えなかったよね。少なくとも、介護している家族の負担を軽くするためには非常に良いだろうくらいな、素朴な考えしか持っていなかったよ。『今日は何がしたいんですか? したくないですか?』っていうことから出発してもらいたい。ひとりぼっちなんだ、俺。あそこに行っても。」（長谷川さん）

自宅で、長谷川さんは娘のまりさんに本音を漏らした。

まりさん「行ってもつまらないの?」

長谷川さん「そう。」

まりさん「自分ではじめてたところでしょ。家族のためにもデイサービスはいいって。」

長谷川さん「そうだね。デイサービスに行けば、瑞子の負担が軽くなることは確かだからさ。」

まりさん「そうでしょう。でもやめちゃうの? おばあちゃんまた大変じゃない。」

長谷川さん「そうねえ、しょうがないよ。」

まりさん「しょうがない?」

長谷川さん「・・・・。」

かつて自ら提唱したデイサービス。そこで感じた孤独…。長い沈黙のあと、長谷川さんはこう切り出した。

長谷川さん「僕は死んでいくとき、どんな気持ちで死ぬのかな。」

まりさん「死ぬとき? どんな気持ちになるか? なんでそんなこと聞くの?」

長谷川さん「僕が死んだら、(周りが) やっぱ喜ぶのかなと思って。」

まりさん「誰が?」

長谷川さん「お前が。」

まりさん「そんなことないでしょう。」

長谷川さん「でも周りはホッとするよね。きっと。それくらい俺はみんなに負担をかけているということは自覚しているつもり。」

3. 生きがい

(1) 「生きがい」に関するこれまでの研究

「生きがい論」で最も有名なのは恐らく神谷美恵子の「生きがいについて」であろう。人間にとって「生きがいとは何か」を真摯に追求し、40 年以上読み継がれている名著である。著者が精神科医としてハンセン病療養施設で働いていた際に、「なぜ世の中には、絶望的な状況にあってもなお希望を失わずに生きぬいている人たちがいるのか」という問いを発して、極限状態にある患者に寄添って思索を深め、それを一般生活者の状況に置き換えて「生きがい」が実は如何にかかけがえのないものかを論じたのがこの本になったと言われている。そしてこの本がきっかけとなって 1960 年代に「生きがい論ブーム」が巻き起こり、「宗教学」「民俗学」「精神学」など様々な観点から「生きがい」が論じられてきた。

最近話題になった「生きがい」論は茂木健一郎の「IKIGAI」であろう。著者曰く、サラリーマンが置かれている職業環境は、勝者と敗者、リーダーとフォロワー、上司と部下、というヒエラルキーの中でものを考えざるを得ず、勝つことを目指す精神性はイノベーションを生む一方、過剰なストレスと不安定性をもたらす。だからこそ富や名声をえず、一見平凡な日々の小さな喜びに、喜びを感じて育む中で生きがいを感じるのが日本人の特質なのだと説く。そこには営利企業の中で、会社の利益のために働かされるサラリーマンが、自分の本当にやりたいことは我慢して、組織の利益のためにいかに貢献したかで出世が決まり給料の多寡が定まるという、自己が解放されていない世界を前提にして描かれているのではないだろうか。

これまでのところ、「生きがい」を感じる対象者の加齢という時間軸を導入した上で、脳の健康度の時間的低下と共に発症する認知症にも配慮しながら、年金ライフにおける「生きがい」を「お金」や「健康」と合わせて論じるという視点はなかったのではないだろうか。しかし、定年を過ぎたサラリーマンにとっては、収入が年金になることで漸く自己が解放され、誰かのためではなく、自分が本当に望む社会課題解決の為に、自己実現できる期間が年金ライフなのである。

しかしその年金ライフで気を付けなければならないのが認知症の発症なのである。この怖さについて、金融の世界ではようやくフィナンシャル・ジェロントロジーという金融論と老年学とのはざままで研究が始まってきたところである。

これまでの日本では、現役世代の「生きがい」を「働きがい」とほぼ等価に考える向きも多かったが、年金ライフの「生きがい」は「暮しがい」とも言うべき、

仕事中心からコミュニティや社会へ恩返しをすることにシフトしていくもの、その一例が「社会課題解決に資するボランティア」と筆者は捉えている。お金にゆとりがあれば、また健康であれば、「生きがい」を追求できるはずではあるが、老後に向けて劣化するブレインパフォーマンスの時間的経過を考慮すれば、「生きがい」と「お金」と「健康」との相互作用をもっと考えて、常にその三者のバランスをよく考えなければならないのである。

（２）「働き方改革」で予想されるライフスタイル

人生 100 年時代に役立つ新しいことを学び、年金ライフに入ってもやりがいを感じる「生きがい」を見つけるためには長い準備期間が必要である。どうしても社内中心に偏りがちな人的ネットワークを社外に広げることで、営利目的であっても異なる業種に移ったり、営利を追求しないような非営利組織でも活躍でき、評価されやすいスキルと評判を身につけることが求められる。

そこで、20 年後を展望した社会の中でライフスタイルがどのようなになっているかを探るために、2016 年 8 月に厚生労働省がまとめた『働き方の未来 2035』を見てみよう。

「2035 年には、「働く」という活動が、単にお金を得るためではなく、社会への貢献や、周りの人との助け合いや地域との共生、自己の充実感など、多様な目的を持って行動することも包摂する社会になっている。」（注 25）AI の発達など技術革新によって自立した自由な働き方が可能になることで、企業という組織体がこれまで果たしてきた「疑似コミュニティ」という役割が消滅し、働く人は自分の希望とニーズに応じて、自分が働くプロジェクトを選択する。その結果、組織に所属する意味が変わり、複数の組織に多層的に所属することが普通になる。またそのプロジェクトの中には営利・非営利も混ざってくる。だから人は必ずしも生活の糧を得るためだけに働くのではなく、自分の専門性を生かして、自己実現ができるならばそれでこころの満足が得られることになる。

つまり今は「会社の為^ニに働いて収入を得ることで生計をたてる」（傍点筆者）のが一般的だが、将来は働く人が自立した個人として多様な価値観をもって自由に働く社会になれば、企業への帰属意識は薄れ、実際に居住するコミュニティや SNS などバーチャルなコミュニティにおける共通意識の方が強くなる。だから今後は、専門的な能力を身につけて、専門的な仕事をするのが通常になる。

次に、ロンドン・ビジネス・スクール教授のリンダ・グラットンとアンドリュ

ー・スコットが執筆した『LIFE SHIFT100 年時代の人生戦略』では「人生 100 年時代」のライフスタイルはどう描かれているであろうか。

著者は旧来の、「人生 3 ステージモデル：教育→仕事→引退」から「マルチステージモデル」へシフトすると予見している。そして「長すぎる引退生活は人が欲する刺激と仲間意識が得られない可能性が高い」「長い人生を送る人は、人生で移行を繰り返す」と語る。

- 30 歳未満 人的ネットワークを広げ将来、新たな生き方の選択肢を知る
変身を遂げるには自分を知ることが大事
- 40-50 歳代 既存のスキルの陳腐化に備え常に新たなスキル習得に貪欲になる
全ての職種で AI とロボットで代替される可能性ある
- 60 歳代 高齢になるまで収入を得続ける必要
家族・同僚・地域社会に貢献する為に時間を割く
若い世代のロールモデルになり、生き方の指針を与える

また著者は以下のように人の持つ無形資産を三つに分類し、金銭的資産とのバランスをどうとるのが大事だという。

*生産性資産

…所得を高めるのに役立つ要素

(ア) スキルと知識

キャリアを後押しするためにこれから求められる教育学習研修

- ① 新しいアイデアと創造性をはぐくむのを助ける
 - ・将来的にはイノベーション能力と創造性の価値が大きくなる
- ② 人間ならではのスキルと共感能力を発揮できるようにする
 - ・人間ならではのスキルと人間による判断の重要性が増す。教育現場でも「共感」「モチベーション」「励まし」が大事
- ③ 思考の柔軟性と敏捷性などの汎用スキルをはぐくむ
 - ・「専門分野」のみではいずれ時代遅れに。教育現場で教養課程の復権
 - ・インターネットの時代だからこそその「経験学習」の重要性

(イ) 仲間

強力な人間関係を築いている人は他の人から知識を取り込み自身の生産性を向上し、イノベーションを促進できる。高い信頼性と評判を持つ人たちと緊密な協力関係を築くことで、自分が個人で蓄えているよりずっと広い知識と見方を得られる。

人生に満足している人・・・生涯を通して深くて強力な人間関係を築く人

(ウ) 評判

生産性向上に寄与する。良い評判を得ていれば、高い能力があるのではないかと期待されやすいが評判の獲得には時間を費やさなければならない。一方で、自ら評判を完全にコントロールすることは不可能である。

***活力資産**

…肉体的・精神的な健康と幸福

(エ) 健康

人生の構成要素は「健康、友人、愛」

(オ) バランスのとれた生活

ストレスフリーの生活

(カ) 自己再生の友人関係

他の人たちとの結びつきが強い人は高齢になっても活力が高いまま

***変身資産**

…マルチステージで必須、大きな変化を経験する為に必要

(キ) 自分についての知識

「自分の過去、現在、未来についてほぼ絶え間なく自問し続けること」

(ク) 多様性に富んだネットワーク

活力と多様性に富む人的ネットワークに加わることで変身を遂げる

(ケ) 新しい経験に対して開かれた姿勢

(3) 生きがいを追求するにも人とのつながりが重要

厚生労働省の『働き方の未来 2035』でも『ライフシフト』でも共通しているのは、20年後の近未来を前提に考えると、働き方は大きく変わり、人生3ステージモデルからマルチステージモデルにシフトしたとしても、生きがいを追求し続ける上での「人とのつながり」が重要であることには変わりはない、ということである。これまでの日本企業の生産性の低さの理由の一つは対面会議の多さとも言われてきたが、新型コロナウイルスで会議もネットで行うようになると、対面会議のように設定された時間が余っての雑談や出席している上席の役員を付度する必要性も薄れ、会議時間が短縮されて生産性が上がり、対面でなければならない仕事が絞られてくる。その結果、会社がコミュニティだったころのように勤務先に物理的に通って終日、同じ場所で働くスタイルに比し、より自由な働き方の選択肢が増え、生産性も上がっていくことになろう。

活力と多様性に富む人的ネットワークに所属し続けることで生涯を通して深く強力な人間関係を築き、年金ライフになっても完全に仕事を辞めてしまうのではなく、周りの人と助け合いながら地域との共生や社会貢献をすることで

自己の充実感が得られる、という姿が予想される未来図である。

特に次第に高齢になるにつれて「世間への恩返し」ということを念頭に、他人のためのボランティアをしながら、他者と関わることにより「自分が役に立っている」という生きがいを得られる。高齢になっていけば、だれでも感じる「自分の人生をどのように総括するか」を考える際にも、「自分は社会に役立つことが出来た」という想いは「よい人生だった」という満足感につながろう。そのように過ごした結果、他者を幸せにすることが出来れば、それが自分のところに充実感をもたらし、即ち「生きがい」となろう。

（４）ファンドレイザーを目指し、人生の置き土産は遺贈

ここで問題なのは、「生きがい」として何か社会の課題解決に役立つことをボランティアとして（自分は無償で）したいと思っても、これまでの人生で勤務先の利益追求によって生活の糧を得るという形でずっと働いてきた人にとって、どうやったら社会的課題を解決できるか、人の共感を得て解決策を提示することによって人を説得する、というのは勝手が違って難しいことも多い。

その事業の為に資金が必要だがそれはどう調達するのかということもあろう。また、それまで会社勤めが長いと、社会課題解決のための組織である非営利組織の NPO や NGO に関わった経験がない。まだ自分のブレインパフォーマンスには自信があっても、仲間を募ってそのような「非営利組織」をマネジメントした経験がないので、いきなり年金ライフで自分が NPO を立ち上げるというのは心理的距離があって、難しそうに思える、という点である。

公益性のために自主的に社会課題解決に取り組むことを幅広く指すフィランソロピー活動は「ファンドレイジング」と「ボランティア」から成る。最近では特に企業による社会課題解決を指す際に使われることが多いこのフィランソロピーは、企業の社会貢献活動として馴染みがあろう。企業や公務員として働いている間、勤務先が関わる NPO にボランティアとして参加したり、その NPO の為の寄付金集めに応じた経験のある人も多い。年金ライフを始めて時間に余裕があるのでそのような NPO ボランティアとして活動することを「生きがい」とする人も多いし、豊富な社会経験を活かしてボランティアをまとめるボランティア・コーディネーターとして活躍したいという人も多い。

「ボランティア・コーディネーター」は阪神淡路大震災の際にボランティアを束ねるコーディネーターが必要だという認識が広まったために誕生した名称で

ある。ボランティア・コーディネーターには自発的に集まってきたボランティアをまとめ上げる調整力・人間力が求められる。2001 年 1 月に誕生した日本ボランティアコーディネーター協会の目的を見ると「市民活動に積極的に参加し社会を主体的に創造しようとする市民を支え多様な分野で活動するボランティアコーディネーターのネットワークを築き、その専門性向上と社会的認知を進め、専門職としての確立を図り、社会全体の利益の増進に寄与することを目的とする。」とある。同協会では「ボランティアコーディネーション業務には専門性が必要だと考えており、社会的に求められているボランティアコーディネーションの機能を明らかにし、コーディネーター自身がその機能を発揮するために必要な専門性（価値観、知識、技能）を身につける」ために 2009 年から「ボランティアコーディネーション力検定」も実施している。

そのボランティア・コーディネーターと並んで、社会的課題解決に取り組む NPO と社会とをつなぐ仲介役が「ファンドレイザー」である。ファンドレイザーというと、その語感から単に「寄付集めをする人」と思われがちである。しかし他人から寄付を集める為には、何らかの社会課題を解決するために、その社会課題に関心を持つ人から共感を持たれるような解決策を提示しないとお金は集まらない。その為にはその社会課題が由来する問題の本質を深く分析した上でないと、共感を呼ぶような解決策は講じられないし、それを伝えるコミュニケーション能力がないとお金は集められない。さらには受け入れたお金を誠実に使う倫理観も必要だし、そのお金で解決策を実践するためには様々な関係者間の調整力も試される。つまり相当程度資質の高い人でなければ寄付集めの成果は上げられないものなのである。

従って、ファンドレイザーに求められる 5 つの能力と、会社での関連業務（カッコ内）は以下の通り（注 26）：

- ア) ファンドレイジングの知識とスキル（税務・会計）
- イ) 誇りと倫理を守る姿勢・誠実さ（コンプライアンス）
- ウ) 対人コミュニケーション力（営業）
- エ) マネジメント・コーディネーション力（人事）
- オ) ファンドレイジングの実行・実践力（企画）

カッコ内は筆者が付け加えたものだが、ボランティア・コーディネーターに比べるとファンドレイザーには会社で培ってきた知識や経験がそのまま生かせる分野が多いことが分かる。そして認知されるようなファンドレイザーになる為には日本ファンドレイジング協会で定める認定ファンドレイザー資格制度の試験に合格する必要がある。そのために何を勉強するかを見てみると、ファンドレ

イジングの個別スキルよりもファンドレイジングを実践するための体系として一本、筋の通ったカリキュラムとなっていることが分かる。つまり、上にカッコ内で記した通り、会社でも同様な関連業務をしていた経験が大いに役立つような内容になっている。

たとえば組織の強みを議論する際によく使う

- ・「SWOT 分析による経営課題の把握」(注 27)
- ・「ファンドレイジング 7 つのステップ」(注 28)
- ・「戦略的な寄付集めのための ACTION 分析」(注 29)

第 1 ステップ Attention	組織の潜在力の棚卸
第 2 ステップ Change	既存寄付者・潜在寄付者の分析
第 3 ステップ Trust	理事・ボランティアの巻き込み
第 4 ステップ Imagination	コミュニケーション方法や内容の選択
第 5 ステップ Only One	ファンドレイジング計画の作成
第 6 ステップ Network	ファンドレイジングの実践

といった分析の枠組みはビジネスにおいても使い慣れているよう。

ファンドレイザーのこころの満足度にはいくつかの段階がある：

- ア) ある社会課題に問題意識を持つ人に対して「共感メッセージ」を作り、それに共感する人に提示した「解決策」に同意が得られてファンドレイジングする
- イ) 社会課題解決策を実践して成果を上げる
- ウ) 他者から評価される
- エ) もっと大きな社会的インパクトを目指す事業を構想する

このようにこころの満足度を得られることがすなわち「生きがい」になるので、何か社会の課題解決に役立つようなボランティア活動を自分で始めたい、という人はファンドレイザーを目指そう、ということなのである。

では人生の終末はどのように迎えると良いのだろうか。現在、金融資産の約 6 割は 60 歳以上が所有しており、年に 40-50 兆円規模の世代間移転がおこなわれているといわれている。日本では遺言を書くことで遺贈を意思表示するという習慣は根付いていない。しかし、公益財団法人日本財団の「遺贈に関する意識調査」(2017) では「社会貢献団体への遺贈は親世代の 5 人に 1 人が前向きである。特に遺贈の意向が高いのは配偶者・子供共にいない人(=おひとりさま)で 43%が遺贈をしたいと考える。また、『夫婦二人のみ』の場合も 33%と高い。ただし、実際既に遺言書に遺贈を書いた人は、おひとり様でも 1%にとどまる。希

望と実態の乖離が大きい。」(注 30) と記されている。

このように遺贈に関心が集まる背景には 2015 年の税制改正がある。この税制改正により相続税の基礎控除額が従来の 6 割に引き下げられたことで、相続税を納めなければならない人が改正前の 2 倍近くに増えたのである。その為、ここ 2、3 年ほどで週刊朝日、ダイヤモンド、エコノミスト、東洋経済といった主な雑誌に「遺贈」が何度も特集されている。関連雑誌も増えており、たとえば、今後 20 年間に最期を迎える人が増え続ける超高齢化社会となったことを背景に「人生を美しく仕上げるための季刊誌」をキャッチフレーズに終活読本「ソナエ」という雑誌が 2013 年に創刊されている。その 2017 年夏号では、「新・遺産活用術『遺贈』…大切な財産をどう活用するかは終活の肝」という特集を組んでいる。社会的な活動を行う NPO 法人や公益財団法人に「遺贈」をすれば社会に役立ちたいという想いを「形」に残せる、というメッセージである。

遺贈が脚光を浴びるもう一つの背景には相続の際に遺言による寄付であれば相続財産からはずれているので、子どもからすれば遺贈された分については納税の義務がなくなるという簡便さがあるし、遺贈する側も自分の意思が確実に反映されるという安心感が挙げられよう。それに対し相続財産として子どもに一旦譲ると、子どもとしてみればその分を課税対象から外すためには 10 か月以内に認定 NPO に寄付する必要がある上、寄付を子どもが果たして親の思う先に実際に行うかどうかは、子どもにかかってしまうことになるからである。

しかし遺贈という仕組みは本来、亡くなる際に出来る人生で一度きり、かつ、最大の社会貢献の意思表示の機会なのである。年金生活でも現役時代同様、「生きがい」を追求することに変わりはない。ただ、その中身が仕事ではなく、「世間への恩返し」ができる「生きがい」として何か社会の課題解決に役立つことをしたい、という人は多いのではないだろうか。そのような人にとり、遺贈こそ「世間への恩返し」を体現できる人生最後のチャンスなのである。

ただし遺贈に関心があるとしても、従来は、必ずしも遺贈先についてずっと前から決めていたという人は少ない。自分に関わってきて、どうしてもその NPO なり団体でなければならない、というのではなく、遺贈特集雑誌に掲載されていた公益性の高そうな団体のどれにしようか、と遺贈を考える段になって遺贈先を選ぶ人も多かったようである。厚生労働省の統計によれば 65 歳時点の平均余命は男 19.57 年、女 24.43 年なので、健康とお金に困らなければ残された時間はたっぷりあるともいえる。その時間の使い方として、生活していくために働き続

けるだけで精いっぱいだという人は別として、年金ライフで出来たゆとりが出来た人はその時間を有効に使い、「世間への恩返し」ができるボランティアをしようという人もいよう。

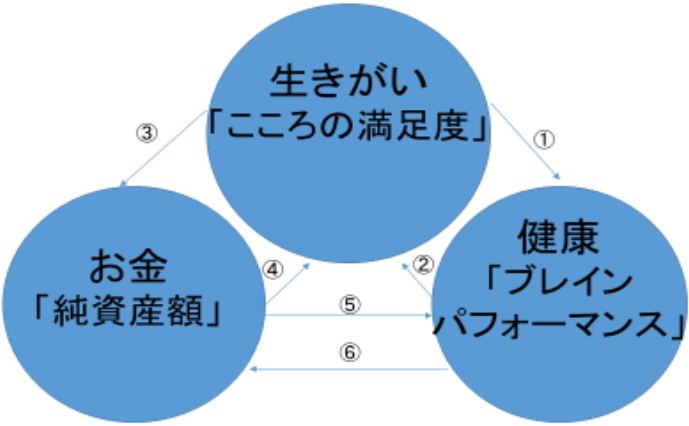
そのようにボランティアを生活の一部にして年金ライフを過ごしてくれば、遺贈先をどこにするかを決める段階に至れば、答えを出すのは容易になろう。それに遺贈に関心があっても、いつかその内に遺贈先を決めようとしていると、認知症が発症してしまえば、責任能力がないとみなされて折角の遺贈の意思は尊重されない、という恐れもある。だからその意味でも遺贈先の選定は早めにしておいた方がよい。

(5) 「生きがい」の自己診断指標は「こころの満足度」

先に参照した DLRI の幸せ戦略では、幸福の自覚度合いを「幸福度得点」と称して、自分がどの程度、幸せだと思っているか、全国 2 万人を対象にした調査で主観的な幸福感を定量化している。ここでは「お金」の資産寿命は「純資産額」、「健康」の健康寿命は「ブレインパフォーマンス」、「生きがい」の幸せ寿命は「こころの満足度」を指標として提言したい。それらを会社が組織目標を達成するために用いる重要業績評価指標 (KPI) になぞらえ「年金ライフ KPI」としてはどうか。それを見ながら個々人の人生 100 年時代を航海してはと思う。

	お金	(心身の) 健康	生きがい
寿命の種類	資産寿命	健康寿命	幸せ寿命
指標	純資産額	ブレイン パフォーマンス	こころの満足度

「生きがい」をささえる「お金」と「健康」 図 4



- ① 「生きがい」を持つ人は心身とも「健康」を保てる
- ② 「健康」だから「生きがい」を追及できる
- ③ 「生きがい」を持つと「お金」の多寡にこだわらない
- ④ 「お金」の心配がなければ「生きがい」を追及できる
- ⑤ 「お金」も使って「健康」を維持できる
- ⑥ 「お金」を稼ぐには「健康」が前提である

冒頭示した公益財団法人年金シニアプラン総合研究機構の主宰してきた PLP セミナーでは「生きがい」を「お金」と「健康」で支える、という構図になっていた。しかしこれまで見てきたようにその三者の間にはもっと相互作用がある。「お金」の面ではたとえ資産寿命が尽きていないとしてもブレインパフォーマンスが低下して認知症になってしまえば、その前に対処していなければ、そのお金は自分の介護にすら使えなくなってしまう。また「健康」についても体がいくら身体的には元気であったとしてもブレインパフォーマンスが低下していき MCI（軽度認知障害）になってきては心身とも健康、という状態とは言えなくなる。「生きがい」の面でブレインパフォーマンスが劣化してしまえば、「こころの満足度」は感じることもできなくなる。

人が加齢によって認知機能が低下していくのはやむを得ないことである。特に人生後半の年金ライフは従来より相当長くなることが予想される。ブレインパフォーマンスを維持向上させながら「こころの満足度」を感じ続けたいものである。

終わりに

年金ライフというのはかつて「第二の人生」と称されていた。これからは人生 100 年時代でマルチステージだとは言うものの、我が国ではまだまだ「定年」が厳然として存在する以上、その前後で仕事ライフがいったん終了して、年金ライフが始まるという意味では、「第二の人生」という言葉が残念ながらまだ実感に合うものである。ただそこで注意しなければならないのは、仕事ライフでは「勤め先の会社の利益を追求する」ことに自分がどの程度貢献したかが、生活の糧を得る上で重要であったのに対し、年金ライフでは「社会がより良くなるために自分の知見を活かす」ことで心の満足度を追求出来るということである。

その大きな価値観の転換には「お金」と心身の「健康」による「生きがい」の追求という枠組みが必要となる。その際にブレインパフォーマンスが良い状態

にあることが「お金」でも「健康」でも「生きがい」でも重要な前提条件になる。逆に言えば、ブレインパフォーマンスの維持向上を仕事ライフの現役時代から肝に銘じていれば、年金ライフに移行した後も、順調に「生きがい」追及の旅を続けられよう。

仕事生活から定年を境に突然、年金生活にシフトするのは考えものである。年金ももらいつつ、仕事も続けながらファンドレイザーとして社会課題の解決に貢献もしつつ、自己実現をしながら、最期は遺贈で世間に恩返しをすることに生きがいを感じる生活に移行するのはどうだろうか。

現在金融機関が行っているライフプランセミナーの多くは必ずしも「顧客本位」というよりも、最後にセミナー主催金融機関が商品を販売するためのものとなっている場合があるようである。

PLP セミナーでは、現役期の一般生活者が抱える年金生活に対する「漠然とした不安」を解消する内容にはなっていると自負している。しかし今後は「ホリスティック」（「全体」、「関連」、「つながり」、「バランス」といった意味を包含したという意味）で「ブレインパフォーマンスを維持向上させつつ、健康とお金と相互作用する生きがいを追求することが年金生活におけるこころの満足度を向上させる」というコンセプトを体現させる中身に、更に進化発展していくことが公益財団法人が実施するセミナーとして求められていくものであろう。

以上

*** 本稿は私見にもとづくものであり、所属機関を代表するものではない。**

【注】

注 1 金融庁 金融審議会 市場ワーキング・グループ報告書『高齢社会における資産形成・管理』

https://www.fsa.go.jp/singi/singi_kinyu/tosin/20190603/01.pdf

注 2 日本経済新聞：老後へ「自助」の運用本格化 積み立て投資 1 兆円流入 (2019. 12. 24)

注 3 三菱 UFJ 銀行ホームページ：<https://www.mufg.jp/profile/governance/fd/>

注 4 日本経済新聞：金融市場に「老いるショック」現役世代も備えを (2020. 3. 24)

注 5 適合性の原則に違反した事案の例。金融庁ホームページより 2013/05/14：最判平成 17 年 7 月 14 日民集 59 巻 6 号 1323 頁

https://www.cao.go.jp/consumer/iinkai/2013/120/doc/120_130514_shiryou2.pdf

f

注 6 ジョン・ケイ (2017)「金融に未来はあるか」ダイヤモンド社

注 7 三菱 UFJ 信託銀行「解約制限付信託 みらいのまもり」

<https://www.tr.mufg.jp/shisan/mamori/>

注 8 報告書 p6

注 9 報告書 p6

注 10 報告書 p7

注 11 第一生命経済研究所 (DLRI) (2019)『人生 100 年時代の「幸せ戦略」全国 2 万人調査からみえる多様なライフデザイン』東洋経済新報社 p171

注 12 令和元年度版高齢社会白書 p31「65～74 歳で要支援の認定を受けた人は 1.4%、要介護の認定を受けた人が 2.9%であるのに対して、75 歳以上では要支援の認定を受けた人は 8.8%、要介護の認定を受けた人は 23.3% となっており、75 歳以上になると要介護の認定を受ける人の割合が大きく上昇する。要介護者等について、介護が必要になった主な原因について見ると、「認知症」が 18.7%と最も多く、次いで、「脳血管疾患 (脳卒中)」15.1%、「高齢による衰弱」13.8%、「骨折・転倒」12.5%となっている。」

注 13 『のう KNOW』は、Cogstate 社 (本社：オーストラリア) が創出した認知機能テスト「Cogstate Brief Battery」を、日本においてブレインパフォーマンスをセルフチェックするためのデジタルツールとして開発したもの。

注 14 DLRI p186

注 15 DLRI p29

注 16 相談 e-65.net <https://sodan.e-65.net/basic/mci/04.html>

注 17 “Risk reduction of cognitive decline and dementia”

WHO Guidelines

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/312180/9789241550543-eng.pdf?ua=1>

注 18 Livingston G, et al. Lancet. 2017 Jul 19. pii: S0140-6736(17)31363-6. doi: 10.1016/S0140-6736(17)31363-6.

注 19 武田雅俊インタビュー「こころの健康と認知機能の関係を考える」

https://nouknow.jp/brainperformance/mental_health/interview01/

注 20 Gerard Francisco 編 “Music Intervention Approaches for Alzheimer’ s Disease: A Review of the Literature” 2019 年 3 月 12 日

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2019.00132/full>

注 21 坂下正幸『『なじみの音楽』が認知症高齢者に及ぼす改善効果』立命館人間科学研究, 16, 69-79, 2008

公益財団法人日本財団「遺贈に関する意識調査」(2017)

[https://www.nippon-](https://www.nippon-foundation.or.jp/media/archives/2018/news/pr/2017/img/16/4.pdf)

[foundation.or.jp/media/archives/2018/news/pr/2017/img/16/4.pdf](https://www.nippon-foundation.or.jp/media/archives/2018/news/pr/2017/img/16/4.pdf)

注 22 愛知県立芸術大学病院アウトリーチプロジェクト 2019 年度報告書 p12

注 23 愛知県立芸術大学のホームページ：病院アウトリーチプロジェクト

<https://www.aichi-fam-u.ac.jp/others/others01/post.html>



愛知県立芸術大学院生によるコンサートの様子

注 24 UCLA 孤独感尺度と並び、孤独感を測定する実験社会心理学の指標の一つ

注 25 厚生労働省「働き方の未来 2035：一人ひとりが輝くために」懇談会：「働き方の未来 2035」 ～一人ひとりが輝くために～ 【報告書】2016 年 8 月

注 26 日本ファンドレイジング協会認定ファンドレイザー必修研修テキスト p14

注 27 同テキスト p54

注 28 同テキスト p132

注 29 同テキスト p67

注 30 公益財団法人日本財団「遺贈に関する意識調査」(2017) p8

【参考文献】

第一生命経済研究所 (2019)「人生 100 年時代の『幸せ戦略』」東洋経済新報社

星野哲 (2018)「遺贈寄付」幻冬舎

神谷美恵子 (1966)「生きがいについて」みすず書房