

令和7年度市民大学講座 講義録

2025年12月24日(水曜日) 第11回講座

人生100年時代 “より良く”生きていくための秘訣とは？

講師:ニッセイ基礎研究所 ジェロントロジー推進室 上席研究員 前田辰弘

人生100年時代と言われる今日、我々はどう生きていくのか。希望より不安が大きくなりがちな高齢期の生き方について、公開講座として一般応募された受講生の方々と共に聴講しました。前田先生は日本のジェロントロジー（高齢社会学）の第一人者であり、人生100年時代を見据えた研究・政策提言・実践にと幅広く取り組んでおります。

講義では加齢に伴う身体的・心理的变化を解説され、健康長寿には自発的な社会参加が重要とのお話をいただきました。また新たな長寿価値として「貢献寿命」という概念をご紹介いただきました。その中で、生きていることで家族に安心を与えることも精神的貢献、とのお話が特に印象に残りました。

最後に超高齢化が進む日本社会の現状と未来の課題（定年後の空洞化問題など）について解説され、シニアの就労に向けた提言を示されました。

より良く生きる秘訣として、人・社会とのつながりの重要性を改めて認識しました。

