

「楽しい仕事」が  
長寿に導く!

# 定年後<sup>の</sup> 超・働き方 改革

精神科医

和田秀樹

光文社

## はじめに

歴史的背景から見ると、今の日本の高齢者は、世界でいちばん頭がいい、と言えます。

1980年ごろまで、日本の中学生は数学力で世界一でした。

わが国が高度経済成長期からバブル期まで繁栄できたのも、一般労働者の頭がよかつたからなのでしょう。

なかでも団塊の世代はとくに知性が高く、史上空前の受験戦争を経験したことで、その後の高齢者世代にも高い知的レベルが引き継がれました。大学の定員が今よりもずっと少なかったため、大学進学者は秀才揃いでしたし、大学に進まなかった人たちも学力が高かつたのです。

結果、現在の高齢者たちは「世界でいちばん知的レベルが高い」と形容できます。

また団塊の世代は、終身雇用や年功序列制度によってしっかりと貯蓄をしてきた高齢者

たちです。これほど知能が高く、お金を持っている高齢者たちが集まる国は、ほかにありません。

あなたもきつと、そんな年代の一人ではないでしょうか？

本書を執筆した動機は、そんなシニア世代から「働くこと」についてのご相談をいただくことが多くなってきたからです。

「再雇用されたのはありがたいが、年収は3分の1にまで下げられた」

「職探しを始めたら、オフィスワークなんてゼロ。体を使う仕事ばかりで驚いた」

「業務を遂行する大変さより、周りの若い世代への気づかいでむしろ疲れる」

人生100年時代といわれる今、定年や年金受給開始年齢が引き上げられ、60歳を過ぎても働くことが当たり前になってきているわけですから、仕事にまつわるお悩みが増えるのもしごく当然の流れでしょう。

とはいえ、医師としてはシニア世代が働き続けることには大賛成。なんといっても脳を活性化させ、認知症を予防する効果が期待できますからね。だからこのようなお悩みは即

刻、断ち切っていただきたいのです。

働くことで、なぜ老けにくくなるのでしょうか。

働いている間は、たとえデスクワークの方でも通勤や外出で体を使います。しかし、退職後に家に引きこもると、70代の場合は約1カ月もすれば運動機能が低下します。

また、働くとは知的活動やコミュニケーション、さまざまな出来事に遭遇しますが、家で過ごすだけでは脳の活動が低下し、認知症のリスクが高まるのです。

とくに前頭葉の老化が進みます。前頭葉は創造性や共感に関係して、想定外への対処を可能にします。この部分が老化すると意欲が低下し、運動機能や脳の老化を加速させます。そして、「見た目」まで元気がなくなっていくのです。

できれば**定年退職の前から退職後に何をするか考え、準備することが大切です**。退職してから考えると、ゆったりと過ごす生活が習慣になってしまいかねません。

実際、70歳まで現役で働いていた人が、退職後に何をするか考えずにリタイアすると、一気に老け込むことが多いのです。

たとえば自営業者や、建築士、税理士等の資格を持っているのに「〇歳だから辞める」という選択は得策ではありません。職人さんや農業、漁業に携わる人たちもそうです。続けられる仕事はできる範囲で一生続けることが、老化を遅らせる近道です。

勤め人でも（年齢で役職が外されることはあるかもしれませんが）、働くことから引退する必要はないでしょう。アルバイト、契約社員、どんな形態でもいいのです。

なんなら「好きなこと」で**自営業を始めた**っていいのです。

仕事を通じて社会と関わり続けることが、活動レベルを維持し、若々しくいるための秘訣です。それほど働くことは不老長寿の妙薬なのです。

**働くことの第一義は、自分の意欲をキープし続けること**。そう捉えてみてください。

すると、極端につらいことや嫌なことを仕事にする必要はないと思えてきませんか。

“もっと楽しみながら稼ぎたい”という心の声に気づきませんか。

そもそも私たち60代以上の世代は今まで頑張ってきました。

家庭では義務を果たし、社会にも貢献してきました。これからの第二の人生こそ“本当の人生”です。ですから、今までのように猛烈に働く必要はないでしょう。

ペースダウン、サイズダウン、そしてあなたらしくカスタマイズした働き方を私は推奨します。

さあ、「働き方改革」をしていきましょう！

本書がとくに強調したいメッセージは次の二点です。

①**定年後は仕事でも「楽しさ」「好き」「夢」を大切にしよう。**  
②**「老害」と言われることなど気にせず、職業や職場での振る舞いは自分で決めよう。**

奇をてらうわけではありません。

でも、これが事実です。これが、シニア世代の新常識なのです。

「仕事は憂鬱で当たり前」「若者とは仲よく協調していくべき」こんな今までの常識は、一度手放してみてください。

これからの人生は「やりたいこと」を優先しながら働いていきましょう。

世間の常識にとらわれず、仕事を通して人生を味わい尽くしませんか。

## 定年後の超・働き方改革

和田秀樹

「楽しい仕事」が長寿に導く！

## 1章

定年後をピンピンで  
過ごすための仕事の考え方

- 健康長寿のためには「定年後の働き方改革」が必須！……………16
- 老後の「三大伏兵」を知っておく……………21
- 仕事も健康も、短所より長所かで判断する……………26
- 第二の人生では、畑違いの業界で夢を追ってみよう……………31
- 高齢者には年金がある！「老後資金より大切なこと」……………33
- 親の介護かあなたの夢か……自己決定がなにより大切……………35
- 反対されたら、配偶者や子どもとの関係も見直していい……………38

## 2章

高齢者の職探しと  
ワークライフバランス

- 具体的な死生観を持つておく……………43
- 年金と月収10万円台で考えれば選べる仕事はグッと広がる……………50
- なんとなく「定年延長」「再雇用」は危険すぎる……………55
- 資格を取って生涯働くのはよい生き方……………58
- 年をとってからでも挑戦できる資格リスト……………64
- 今の60代は、再就職先に苦労しない……………66
- 高齢者の求人探しに役立つ3サイト……………68
- 高齢者の強みを生かした仕事の見つけ方……………72
- ひひとりシニア起業が成功しやすくなっている理由……………74

### 3章

## 和田式！ 「ハローワーク」「起業アイデア」

- 本当の自分が楽しいと感じる仕事をしよう……………78
- 高齢者の「好き」を生かせる仕事……………82
- ①ライター……………82
- フリーランスのマッチングサイト比較……………85
- ②助監督……………88
- ③コンサート会場スタッフ……………95
- ④ユーチューバー……………99
- ⑤タクシードライバー……………101
- 「事務系」から「現場系」への転職について思うこと……………106
- 定年後も働きやすい四大職業……………108
- ①警備員……………108
- ②管理人……………109
- ③清掃員……………112
- ④介護職……………114
- 高齢者の「好き」を生かせる仕事、  
定年後も働きやすい四大職業収入リスト……………116
- 高齢者のための「ニュービジネス」アイデア8……………117
- ①飲食店経営……………118
- ②観光客ガイド……………119
- ③グルメ誘致……………121
- ④デイトレ……………122
- ⑤スマホ操作案内……………123
- ⑥デバイス開発……………124
- ⑦芸能プロダクション……………126
- ⑧ハイレベルクラブ……………128

## 4章

# 〃老害の壁〃を 乗り越える働き方

- 「ムラ社会」の常識から自由になろう……………134
- あなたも老害恐怖症？……………138
- アドラー心理学の〃横の関係〃を職場で意識する……………142
- 「職場に馴染まなければ」なんて思うな……………146
- 〃大ハラスメント時代〃の若者との付き合い方……………150
- もし、上司や同僚にキレそうになったら？……………155
- 見た目といっしょに〃感情年齢〃も若返らせる……………158
- 高齢者こそスマホを活用すべき医学的理由……………167
- AIの進化でもっとも得をするのは高齢者……………172

## 5章

# 進化するシニアの 「7つのスキル」

- ① 時間を上手に使うスキル……………176
- ② アウトプットの質を高めるスキル……………180
- ③ ひらめくスキル……………184
- ④ 人とつながるスキル……………186
- ⑤ 心を守るスキル……………189
- ⑥ I-Tに振り回されないスキル……………195
- ⑦ コスパを上げるスキル……………199

# 1 章

---

## 定年後をビンビンで 過ごすための 仕事の考え方

ブックデザイン 小口翔平 + 稲吉宏紀 (tobufune)

構成 山守麻衣

編集 山下雄一郎

## 健康長寿のためには

### 「定年後の働き方改革」が必須！

年齢を重ねると、ずっと仕事を続けていることに対して、「いつまでやってるんだ？」という声を耳にするかもしれません。

しかし、医師の視点から見ると、仕事を辞めることが必ずしもよい結果をもたらすとは限りません。とくに、精神的にも肉体的にもまだ余裕がある場合、仕事を辞めることでフケのような状態に陥るリスクもあるのです。

逆に、少々の負担や疲れを感じても、その仕事が大きなストレスや苦痛をもたらさない限り、できる限り働き続けることが「自分の幸せ」につながるといえます。

**働くことで得られるものは、経済的なメリットだけではない**ということです。日々の生活にリズムが生まれ、社会とのつながりを保て、結果として心身の健康が維持されます。さらに、仕事を続けることは老化を遅らせ、認知機能を高く保つ効果があるとも言われています。つまり、「いつまでもピンピンと働くこと」こそ、人生を充実させるカギなのです。

時代もあなたを後押ししています。かつては60歳で定年を迎える働き方が一般的でしたが、状況は変わってきました。2021年4月に施行された「高齢者雇用安定法」の改正で、企業には定年を70歳まで延長する努力義務が課されるようになりました。

この「70歳就業法」は、たんに年齢を延長するだけでなく、年齢に応じた柔軟な働き方を可能にする制度を企業に導入させることを目的としています。その結果、多くの方が70歳まで現役で働き続けられる時代がやってきたのです。

総務省の統計によれば、2024年9月時点で65歳以上の高齢者は3625万人と過去最多を記録しています。総人口に占める割合は29・3%ですが、この値は世界の200の国・地域のなかで最高の割合です。名実ともに、「世界一の老人大国」といえるでしょう。高齢者のうちなんらかの形で仕事に従事しているのは約914万人(25・2%)。とくに65歳から69歳の就業率は、2024年には52%に達しました。なんと**半数の方がまだ働いている**のです。このように、高齢者の就業はますます増加傾向にあり、社会全体が「長く働くこと」を当然視するようになりつつあります。

背景には、健康寿命が延びていること、若年層の労働力不足など多くの要因が絡んでい

ます。こうした変化にともない「第二の人生」としての新しいキャリアや活動が60代以降にも広がっているのです。

### ■働く人ほど長生きできる？

日本国内で長寿県として名高い長野県ですが、その長生きに大きく貢献している要因が何かご存じでしょうか？

じつは「働くこと」がその一因となっているのです。

長野県には**高齢者の就業率が他県と比較しても圧倒的に高い**（65歳以上の就業率31・6% 2020年国勢調査より）という特徴があります。農業が盛んな地域であるため、年齢を重ねても自営で農業を続け、うまくいけば一生涯働き続けられるのです。

自分の裁量で管理できる小規模な田畑があり、それを維持しながら働くことで、収入を得るだけでなく、働く楽しさを感じ、さらにその収入で温泉旅行に出かけたり、美味しい食事を楽しんだり、お孫さんにお小遣いを渡したりと、心豊かな生活を送っています。これが心と体の健康維持にもつながっているのです。

退職後、急に何もせずに家に閉じこめると、心身にさまざまな悪影響が出てしまいかねません。とくに男性の場合、「何をしたらいいのかわからない」と悩みがちです。急に自由な時間が増えると、逆に戸惑って、無気力な日々になってしまうことが少なくないのです。

また目標もなく無気力に毎日を過ごしていると、あらゆることに対して徐々に意欲が湧かなくなり、最終的には動くことすら億劫になってしまいます。こうした無気力な生活が続くと、認知機能と運動機能の両方が急激に衰えるため、健康的な老後を送ることから遠ざかってしまいます。

慶應義塾大学の研究によると、**定年退職後もなんらかの形で働き続けている人は、脳卒中や心筋梗塞などの深刻な病気にかかるリスクが低く、健康を維持している人が多いこと**がわかっています。さらに、働き続けることで体の機能が維持され、結果として寿命が長くなる傾向も見られています。

そもそも、ある一定の年齢に達すると仕事を辞めなければならないという制度自体が、「年齢差別」といえるでしょう。

最近では、一部の企業で定年を撤廃し、働く意欲のある70代でも現役を続けられるような制度が広まりつつありますが、全体としてはまだまだ少数派に過ぎません。

それは雇われている医師とて同じことです。

私の大学の同窓生のなかには、医学部教授や大病院の病院長になった友人たちがいます。彼らも定年が迫ってきて、「この先どうしようか……」とよくぼやいています。開業すれば自分で自分の定年を決められますが、勤務医だとそうはいかないのです。

そんな姿を見るにつれ、肩書がなくなっただけで、どう生きるかを早いうちから考えておくのが賢明だと感じさせられます。

定年を迎えて会社を追われてからあわてて考えるのではなく、第二の人生に向けた準備を始め、次に何をするのかを自分なりに計画しておくことが重要です。

**高齢者らしい方法で長く続けられる仕事を見つけ、楽しみながら働くこと。**そんな「定年後の働き方改革」は、今後ますます重要になっていくことでしょう。

## 老後の「三大伏兵」を知っておく

どんなに元気で健康な人でも、加齢にともなう体や心の変化は避けられません。気持ちのあり方や意志の強さだけではどうにもならない身体的な変化が確実に訪れます。

とくに注意すべき「三大伏兵」として知られているのが、「①前頭葉の萎縮」「②ホルモンバランスの変化」「③セロトニンの減少」です。これらを理解して対策を立てることが、老化のスピードを緩やかにするカギとなります。

### ■①前頭葉の萎縮と意欲の低下

まず、脳の老化の一環として前頭葉の萎縮が挙げられます。

**脳のなかでもっとも早く老化が進むのは、記憶を司る海馬ではなく、意欲や創造性をコントロールする前頭葉**です。この前頭葉の萎縮が見られるようになるのは40代頃からで、ここから脳のほかの部分の老化が加速していきます。

前頭葉が萎縮すると、物事に対する意欲が低下し、日々の生活に活力を見出しにくくなります。何をしても楽しめない、気力が湧かないと感じるのは、前頭葉の老化が原因であ

るケースが多いのです。

この意欲低下に対処するには、脳を常に活性化させ、前頭葉の機能を維持することです。**新しいスキルの習得、知的な活動、社会的なつながりを持つことなどが、前頭葉の萎縮を遅らせる助けとなります。**つまり「働くこと」はうってつけといえます。

## ■② ホルモンバランスの変化とその影響

ホルモンバランスの変化は、とくに中高年以降に顕著になります。中高年から老人へと移り変わっていくこの期間を私は「思秋期」と呼んでいます。この時期に差しかかると、ホルモンの分泌量が徐々に減少し、体の調子が変わり始めます。

このホルモンバランスの変化は、たんに体の衰えをもたらすだけでなく、精神面にも大きな影響を与えます。とくに男性の場合、男性ホルモンであるテストステロンの減少が、体力や意欲の低下、さらには感情の不安定さを引き起こす原因となります。

もし「最近ゴルフの飛距離が出なくなった」「記憶力が低下している」などと感じたら、それは男性ホルモンの不足が関係しているかもしれません。その場合、**泌尿器科で男性ホルモン補充療法を受ける**ことが有効です。定期的なホルモン補充は、体力の回復と意欲の

向上につながります。

## ■③ セロトニンの減少とうつのリスク

セロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、気分を安定させる役割を担っています。年齢とともにこのセロトニンの分泌量が減少し、うつ病を発症しやすくなります。うつ病にかかると、前頭葉の機能がいつそう低下し、意欲の低下に拍車がかかります。この負の連鎖を防ぐには、**適度な運動やリラクゼーション、良質な睡眠が欠かせません。**

また、気分が落ち込んだり不安感が強まったりした場合は、心療内科を早めに受診するようお勧めします。

## ■「うつもと同じ」は逆に危険！

この三大伏兵のなかでも、とくに気をつけていただきたいのは「前頭葉の老化」です。前頭葉の衰えが進むと、私たちの日常生活に大きな影響を及ぼし、意欲や創造性が失われ、さらにはうつ病のリスクも高まります。

より詳しく見ていきましょう。

前頭葉は脳のなかでもとくに「変化」に対応する部分です。意外な出来事や想定外の状況に直面したとき、瞬時に判断し、柔軟に対応する力を持つのがこの前頭葉の役割です。ふだんと違うことをしなければならぬ場所で働くのが前頭葉であり、その働きによって新しい発想や解決策が生まれます。しかし、前頭葉が老化し始めると、逆に「ふだんと同じこと」を好むようになり、変化を避けようとする傾向が強まります。

たとえば、**行きつけの店ばかりを利用したり、「同じ著者の本しか読まない」といった行動が増えていくのも、前頭葉の老化が原因のひとつです。**

では、前頭葉の老化を防ぐためにはどうすればよいのでしょうか。

その答えは「新しいことに挑戦し続ける」ことです。新しいことに取り組むことで、前頭葉は刺激を受け、機能を維持しやすくなります。たとえば、新しい趣味を始める、新しい仕事に挑戦する、旅行に出かけて新しい場所を訪れるなど、日常的に新しいことを取り入れてみてください。

**本書が働くことを強くお勧めするのも、この「新しいことへの挑戦」を日常的に持続し**

**やすくするため**です。仕事を続けることで、新しい問題や課題に日々直面します。知らない方との関わりも増えるでしょう。社会のなかでも、真っ先に変化が訪れるビジネスの現場に身を置くことで、それに対応するために前頭葉を使う機会もおのずと増えていくのです。