

新思考！“anti-age(アンチエイジ)”から “pro-age”(プロエイジ)の時代へ

この調査結果から、現代の日本人は身体的な衰えは歳相応に認識している半面、精神面では歳を重ねることに比較的好意的であり、特に50代以上の女性は、年齢を重ねた自分をポジティブに受け入れ、より積極的に自分らしいライフスタイルを謳歌していることがわかった。

時代背景

1955年～1975年 高度経済成長期

1968年 国民総生産(GNP)が資本国家で第二位

1973年 オイルショック

この時代は、3種の神器として「洗濯機・冷蔵庫・テレビ」などが普及。

「個より集団」を重んじ、日本人の勤勉さが目立った時代でもあった。女性の社会進出もこの頃から盛んに。

1980年代後半～1990年代初頭の所謂「バブル期」

「ねるとん紅鯨団」(関西テレビ)のスタート(1987年)

女性の胸から腰のボディラインを強調した「ボディコン」服の流行(1987年)

光GENJIのレコード大賞受賞(1988年)

社会現象にもなった『ドラゴンクエストIII』(任天堂 1988年)の発売

これまでの日本社会では、「美しさ」において若さ至上主義であったと言っても過言ではない。高度経済成長期で社会進出、20～30代にバブル期を過ごした、現在50代以上の女性たちは、それまでの「勢い」、「パワー」、「若さ」至上主義の流れのままに、年齢をネガティブに捉える“anti-age”(アンチエイジ)時代を経てきたといえよう。

しかし、ここに来て年齢意識に新たな変化が起きつつある。アンチエイジだけが全てでない、心地よく歳を重ねた、ありのままの自分こそが「魅力的」と感じられるような時風になってきていることが、今回の調査でわかってきた。

バブル崩壊、そして再建という歴史を経て、「自然体」「環境問題」「社会貢献」など、流れは肩肘を張らない生き方が受け入れられる時代へ。いよいよ今、日本の社会は、年齢にとらわれず、自分にとって心地よい歳の重ね方を肯定する“pro-age”(プロエイジ)時代に達したといえる。

プロエイジ(pro-age)

pro- : (接頭語) 賛成の, ...ひいきの。 anti-

アンチエイジ(anti-age)

anti- : (接頭語) 名詞に付いて、「反対の」「...でない」「...に対する」などの意を表す。反。 pro

「プロエイジ」という考え方

アンチエイジングと言われると、歳をとってはいけないの？と反問したくなる。

そもそもエイジングというのはポジティブな言葉なのだ。ワインもチーズもヴァイオリンも、エイジングによって熟成し、その味わいを深め価値をあげていく。

ましてや人間たるもの、ダテに歳とっているわけがない。私と同じ熟年世代の友達を見回しても、お尻の青い小娘やニキビだらけの若者だった頃より、今の方がずっと内容豊かで魅力的である。ギラギラした野心や競争心から解き放たれ、余計な欲望を削ぎ落とし、本当に大切なものは何かが見えてきた「足るを知る者は富む」の境地ほど心地よいものはない。ここで肩の力が抜けると、代わりに大自然のエネルギーが流れ込み、心身に新しい力が漲るだろう。

人生を四季それぞれに棲み分けるインド仏教の四住期の思想では、秋の「林住期」がここに当たる。秋こそは最も嬉しい収穫の季節であり、人生のお楽しみはこれからなのだ。

桐島洋子 (きりしま ようこ)



1937年7月6日、東京生まれ。作家。蟹座A型。
'56年都立駒場高校を卒業して、文藝春秋に入社し、9年間ジャーナリズム修行ののち、'65年退社し、フリーライターとして世界を巡遊。'67年には従軍記者になり、ベトナム戦争を体験する。'68年からアメリカで暮らし、'70年処女作「渚と漣と舵 - ふうてんママの手紙」刊行を機に帰国。'72年には、アメリカ社会の深層を抉る衝撃の文明論「淋しいアメリカ人」で第3回大宅壮一ノンフィクション賞を受賞。以来マスメディアの第一線で著作・テレビ・講演などに幅広く活躍しながら、独身のまま、かれん(モデル)・ノエル(エッセイスト)・ローランド(フォトグラファー)の3児を育て上げる。料理ブームのさきがけとなったベストセラー「聡明な女は料理がうまい」や、女性の自立と成熟を促した「女ざかり」シリーズをはじめ、すべて実体験に基づく育児論、女性論、旅行記などは、その斬新な発想と痛快な迫力で広く人気を集めた。'82年には勝見洋一(美術鑑定家・エッセイスト)と結婚。子育てを了えてからは、「林住期」を宣言して仕事を絞り、年の三分の一はカナダで晴耕雨読し、人生の成熟の秋を穏やかに愉しみ、環境問題・ホリスティック医療・氣功・精神世界などにも関心も深めている。

抗加齢医学におけるプロエイジという生き方

今、巷では、見た目の“若返り”を主とした美容的アンチエイジングが流行っていますが、アンチエイジングという言葉の語源はanti-aging medicine = 抗加齢医学から来ています。抗加齢医学の本質は、日々の生活の中で、食や運動、精神など体の内側から、抗加齢医学的アプローチを意識し実践することで、「健康長寿」を目指すことにあります。決して実年齢が若返ってしまうような魔法の医学のようなものではなく、「いつまでも健康で若々しく上手に年齢を重ねていく」ことを目標にする究極の予防医学でもあります。

抗加齢医学は老化や加齢のメカニズムを解明し、特に病的老化(メタボリックシンドロームやがんなど)を防ぐ医学的方法をもって、加齢のスピードを遅らせ、健康な老化を目指すことに主眼を置いています。

まさにこれはanti-ではなく、pro-aging (プロエイジ)という言葉のニュアンスに近い考え方に立つ医学ともいえるでしょう。私自身は抗加齢医学の専門医として、日本独自の抗加齢医学を作っていきたいと思っています。「いつまでも健康で若々しく上手に年齢を重ねていく」ために、人に優しい生活の中でのpro-agingを「医学」の面からだけでなく、「文化」としても広めていきたいと思っています。

青木昇 (あおき のぼる)



1961年東京都生まれ。1988年、防衛医科大学医学部卒業。防衛医大、東大医学部付属病院などで、内分泌・代謝内科の臨床研究に従事。多くの糖尿病・肥満症患者の診療を通し、従来の日本の保険医療の限界を痛感。日本の生活習慣病の撲滅のためアンチエイジング(抗加齢)医学のフィールドに。わが国初の内科的アンチエイジング医療の総合施設「アンチエイジングスパ キアラ東京」をプロデュースし、「恵比寿アンチエイジングクリニック」の院長として、日々第一線においてアンチエイジング医療を実践。日本抗加齢医学会役員としても、日本全国のアンチエイジングクリニック、アンチエイジング関連施設の指導・アドバイス、講演会等を行っている。また、1995年3月20日の地下鉄サリン事件当時は自衛隊医官として、大量の患者が搬送された聖路加国際病院にて、最初にサリン中毒であると診断し、初期治療の的確なアドバイスを行ったことでも知られる。TV(NHK教育「サイエンスZERO」、日テレ「おもいっきりテレビ」、TBS「はなまるマーケット」、フジテレビ「恐怖の食卓」)、ラジオ、雑誌等多くのメディアにおいてはアンチエイジングライフスタイルプロデューサーとしても活躍。

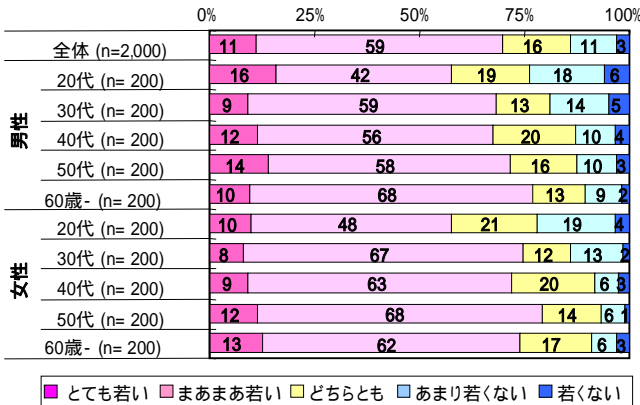
50代以降、年齢を重ねることにポジティブな傾向

気持ちの上で「若さ」を自覚

自分自身の若さ感の自己評価としては、「とても若い」(11%)や「まあまあ若い」(59%)など、全体の7割までの方が自分を“若い”とみている。この割合は、50・60歳代の高年代層であっても低下することはなかった。【グラフ1】

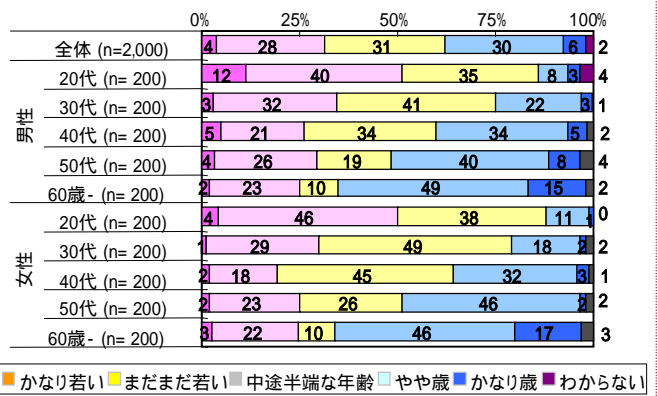
一方、“今のご自身の年齢の位置づけは？”という設問については、「かなり若い」(4%)、「まだまだ若い」(28%)との見方は3割ほどにとどまり、「若くも歳をとってもいい、中途半端な年齢」(31%)が3割を占める。また、この問いに関しては高年代の方ほど、「歳をとっている」との回答が多くなっている。【グラフ2】

気分としての「若さ感」の評価



【グラフ1】

自分の「年齢」の位置づけは？



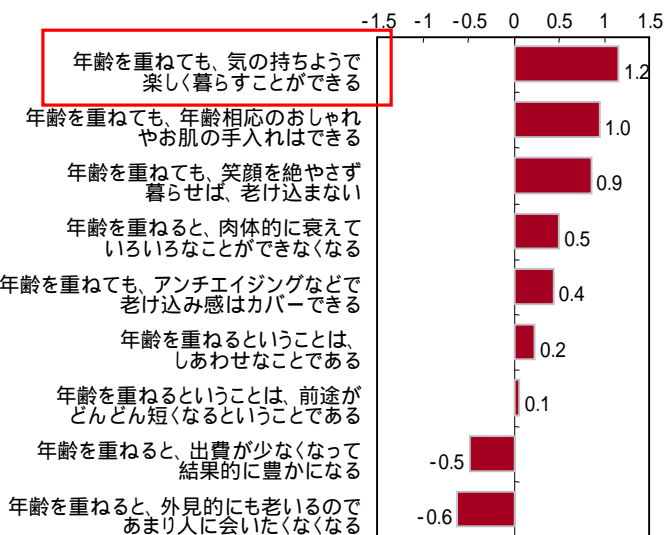
【グラフ2】

歳を重ねることの重要性を知っている

しかし、加齢に対する意識については、「年齢を重ねても、気もちよく楽しく暮らすことができる」(加重平均値 1.2)、「年齢を重ねても、年齢相応のおしゃれやお肌の手入れはできる」(同1.0)と、総じてポジティブ。【グラフ3】

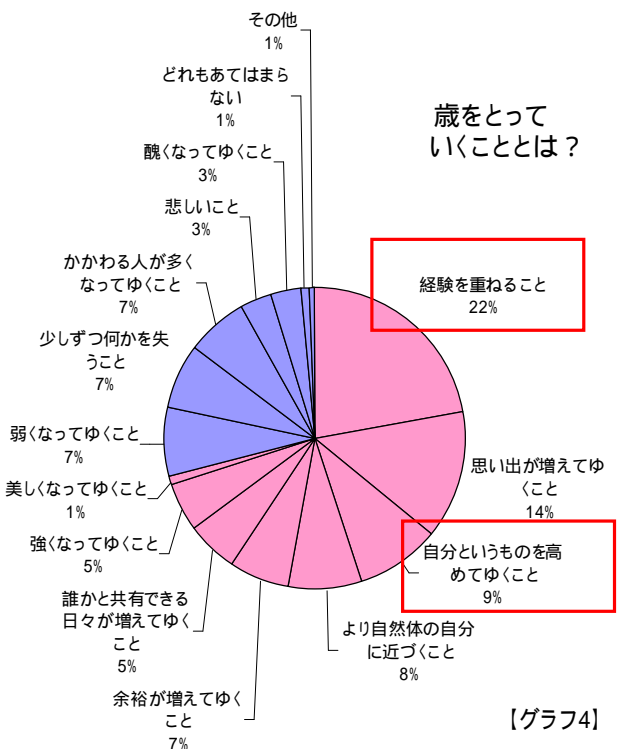
また、歳をとっていくことは、どのようなことかという問いについては、経験を積んでいくこと22%、思い出が増えていくこと14%、自分を高めていくこと9%、より自然体の自分に近づくこと8%と、肯定的な意見が71%を占める。【グラフ4】

加齢意識 (加重平均値)



【グラフ3】

歳をとっていくことは？



【グラフ4】

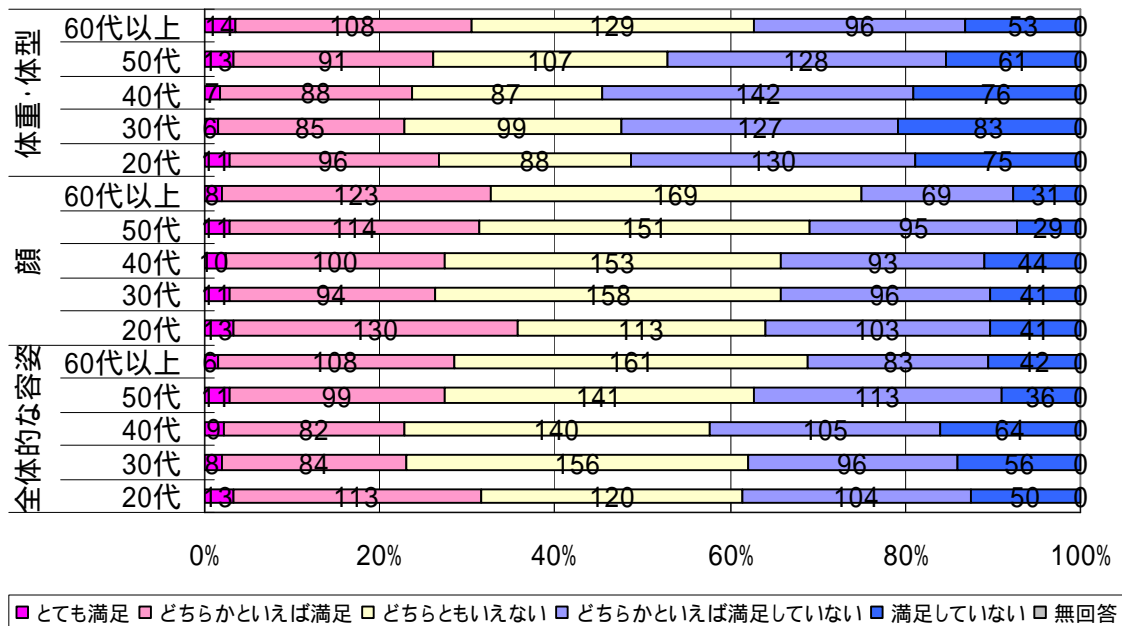
年齢とともに内面重視型へ

外見重視型からの変化

また、身体満足度については、40代までの年齢層において、「体重や体型」「全体的な容姿」などの面で、不満の割合が大きい。が、50代からの高年齢になるにつれ、どの項目(体重・体型、顔、全体的な容姿)においても、不満度は低くなり、同時に満足度も高くなっている。【グラフ5】

身体満足度

【グラフ5】



自分に自信が持てる

これは、自己評価についての結果でも表れている。自己評価の高い理由の設問結果は、内面に目を向けられており、「自信がある」(27%)、「人に好かれている」(26%)などが上位。自分の容姿や髪、肌など「見かけ」の状態は、自己評価項目では下位となっている。【表1】

自己評価が高い理由

【表1】 (%)

	愛されている	人に好かれている	野心的	魅力的	賢い	エネルギーギッシュ	自信がある	美しい	健康	成功している	健康的な見た目	才能豊か	肌がきれい	髪がきれい	その他	無回答	集計母数
全体	11.5	26.1	6.2	8.1	17.8	17.0	26.5	1.7	21.2	4.2	11.0	15.9	3.2	0.2	11.7	0.0	529
20代	16.3	21.7	14.1	9.8	22.8	17.4	22.8	2.2	13.0	2.2	8.7	19.6	4.3	0.0	8.7	0.0	92
30代	13.1	21.4	11.9	13.1	20.2	19.0	27.4	3.6	15.5	4.8	8.3	11.9	4.8	1.2	8.3	0.0	84
40代	17.8	23.4	4.7	10.3	20.6	13.1	25.2	2.8	16.8	2.8	8.4	15.9	1.9	0.0	13.1	0.0	107
50代	4.6	29.4	3.7	6.4	21.1	18.3	25.7	0.9	22.9	4.6	11.0	17.4	1.8	0.0	15.6	0.0	109
60代以上	8.0	31.4	0.7	3.6	8.0	17.5	29.9	0.0	32.1	5.8	16.1	14.6	3.6	0.0	11.7	0.0	137

真の[オトナ]の定義

真の[オトナ]と感ずる時期

自分が真の[オトナ]になったと感じる時期は、男女ともに30-34歳が最も多い(20.6%)。次いで女性において、50-54歳で真のオトナとなったと感じる率が高かった。[真のオトナ]の定義とは - 「自分の人生に自信をもって(64.5%)、経済的に自立して(59.4%)、他人への気遣いができる(55.2%)人。【表2、グラフ6】

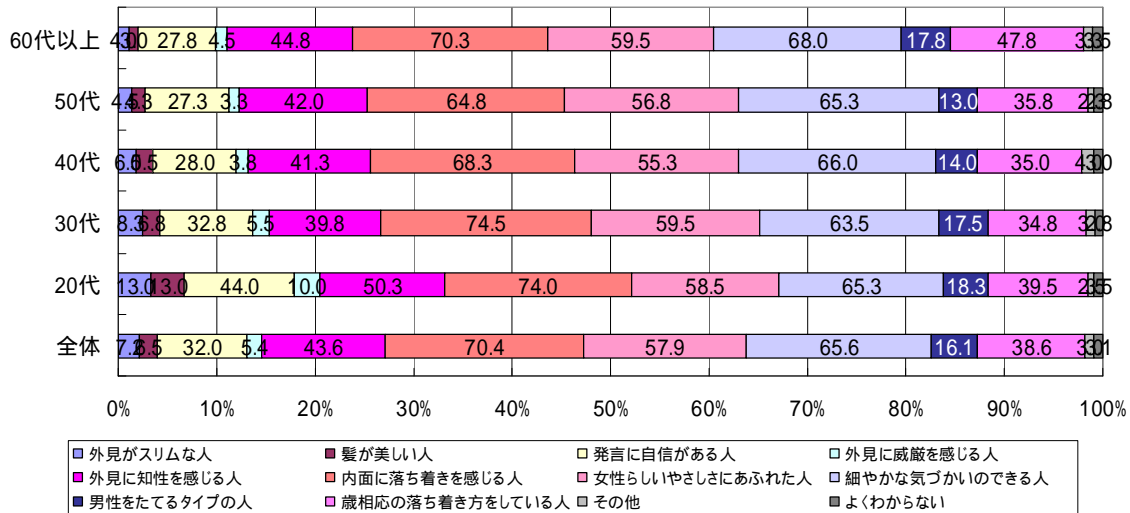
あなたは、“真のオトナ”になる節目の年齢とは、何歳くらいだと思っていますか？【SA】

【表2】 (%)

		19歳以下	20歳	21~22歳	23~24歳	25~29歳	30~34歳	35~39歳	40~44歳	45~49歳	50~54歳	55~59歳	60~64歳	65~69歳	70歳以上	わからない	無回答
全体		0.4	1.7	1.2	3.0	10.9	20.6	12.9	16.3	5.1	11.5	2.8	4.1	0.3	0.8	8.8	0.0
男性	全体	0.5	2.0	1.3	3.3	10.2	21.0	13.3	17.8	5.1	10.3	2.1	3.6	0.4	0.9	8.2	0.0
	20代	0.5	3.0	1.5	5.5	16.5	28.5	13.0	11.5	3.5	3.5	0.0	0.5	0.0	0.0	12.5	0.0
	30代	1.0	0.5	1.0	3.0	12.5	20.0	17.0	20.5	3.0	9.5	0.5	2.0	0.0	0.0	9.5	0.0
	40代	0.5	1.0	2.0	3.0	11.0	27.0	11.5	15.0	7.5	10.0	1.5	2.5	0.0	0.5	7.0	0.0
	50代	0.5	2.5	1.5	4.0	4.0	14.5	11.0	21.5	5.5	13.5	5.5	7.0	1.5	0.5	7.0	0.0
	60代以上	0.0	3.0	0.5	1.0	7.0	15.0	14.0	20.5	6.0	15.0	3.0	6.0	0.5	3.5	5.0	0.0
女性	全体	0.3	1.4	1.1	2.6	11.6	20.2	12.4	14.8	5.0	12.6	3.5	4.5	0.1	0.6	9.3	0.0
	20代	0.5	3.0	1.5	4.0	20.5	35.0	15.0	8.5	2.0	2.5	0.0	0.5	0.0	0.0	7.0	0.0
	30代	0.5	0.0	0.5	3.0	12.0	20.5	18.0	19.5	5.5	6.0	1.0	2.0	0.0	0.5	11.0	0.0
	40代	0.0	2.5	1.5	3.0	9.0	20.0	13.0	14.5	7.0	13.5	2.5	2.0	0.0	0.5	11.0	0.0
	50代	0.0	0.5	0.5	0.5	9.5	14.5	7.5	18.0	6.0	21.0	6.0	6.0	0.0	1.5	8.5	0.0
	60代以上	0.5	1.0	1.5	2.5	7.0	11.0	8.5	13.5	4.5	20.0	8.0	12.0	0.5	0.5	9.0	0.0

あなたにとって、“真のオトナ”とは、どのような人のことだとお考えになりますか。【MA】

【グラフ6】 (%)



～ の結果より、

事実として“年齢を重ねた体力の状態”は自覚・意識しながらも、年齢を重ねることについては、【総じてポジティブ】であることがわかる。

年齢にとられないライフスタイル

女性のほうがポジティブな生き方を

人生における50歳からの時期を、男性よりも女性の方がポジティブに捕らえている。男性は「最後のがんばりどころ」(38.8%)としているのに対して、女性は「第二の人生の始まり」(女性51.1%)。また「自由になれる」と答えた女性が38.4% に対して、男性はわずか16.7%。女性は、若年齢のころから「自由になれる時期」という意見が目立つのが特徴的である。【表3】

50歳からの年月は人生の中でどのような時期だと思いますか？

【表3】 (%)

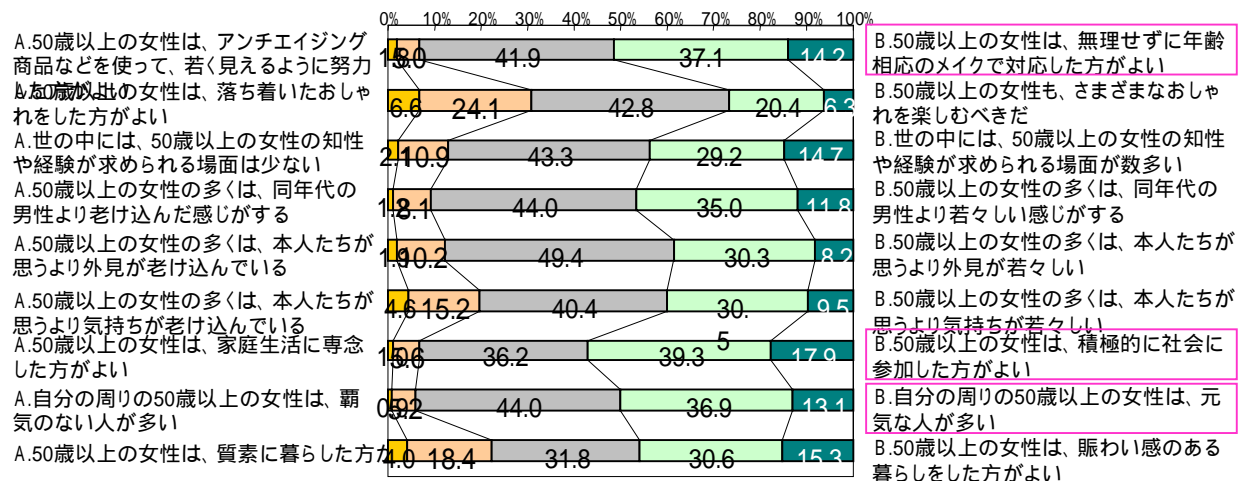
		集計母数	人生の“収穫期”	第2の人生の始まり	余生の始まり	自由になれる時期	豊かに過ごせる時期	最後のがんばりどころ	社会の中核となるべき時期	後進に英知を引き継ぐ時期	自分の人生を見直す時期	もう終わりが近い	人生の最終章	その他	無回答
男性	全体	100.0	24.1	37.7	15.6	16.7	23.9	38.8	22.7	23.7	33.7	10.8	6.7	2.6	0.0
	20代	100.0	18.0	40.0	18.5	18.5	25.0	32.5	16.5	28.5	23.0	10.5	6.0	2.5	0.0
	30代	100.0	21.0	35.0	17.0	19.5	24.0	33.5	17.5	16.5	24.5	12.0	10.0	3.0	0.0
	40代	100.0	22.0	28.0	11.5	10.5	23.0	46.0	25.5	18.0	34.5	12.5	5.5	2.0	0.0
	50代	100.0	23.0	43.5	16.5	18.0	21.0	39.5	23.0	26.0	40.5	11.5	5.0	4.0	0.0
	60代以上	100.0	36.5	42.0	14.5	17.0	26.5	42.5	31.0	29.5	46.0	7.5	7.0	1.5	0.0
女性	全体	100.0	21.1	51.1	15.5	38.4	33.4	25.2	12.7	10.8	37.1	3.9	4.0	2.7	0.0
	20代	100.0	16.0	61.5	23.5	38.0	32.5	19.5	12.5	12.0	30.0	4.0	3.5	1.5	0.0
	30代	100.0	22.5	50.0	13.5	36.0	30.0	19.0	8.5	11.5	28.5	4.0	3.5	3.0	0.0
	40代	100.0	17.0	46.5	8.0	31.0	30.5	29.0	10.0	8.0	36.5	4.5	3.0	2.0	0.0
	50代	100.0	24.5	48.0	15.0	40.0	32.0	30.0	8.5	8.5	44.5	3.0	4.5	4.0	0.0
	60代以上	100.0	25.5	49.5	17.5	47.0	42.0	28.5	24.0	14.0	46.0	4.0	5.5	3.0	0.0

社会貢献などにも積極的

50代以上の女性を巡るふたつの意見を比較させた場合、その多くは、『自分の周りの50歳以上の女性は元気な人が多い』や『50歳以上の女性は、積極的に社会に参加した方がよい』、『50歳以上の女性は、賑わい感のある暮らしをした方がよい』など、好意的あるいはよりアクティブな活動を求めるものが優位となった。特に、男性の見方と比べて、女性自身の回答の方が、こうした傾向が強い。【グラフ7】

あなたのお考えはA、Bどちらの意見に近いですか？

【グラフ7】



楽しみは5年先

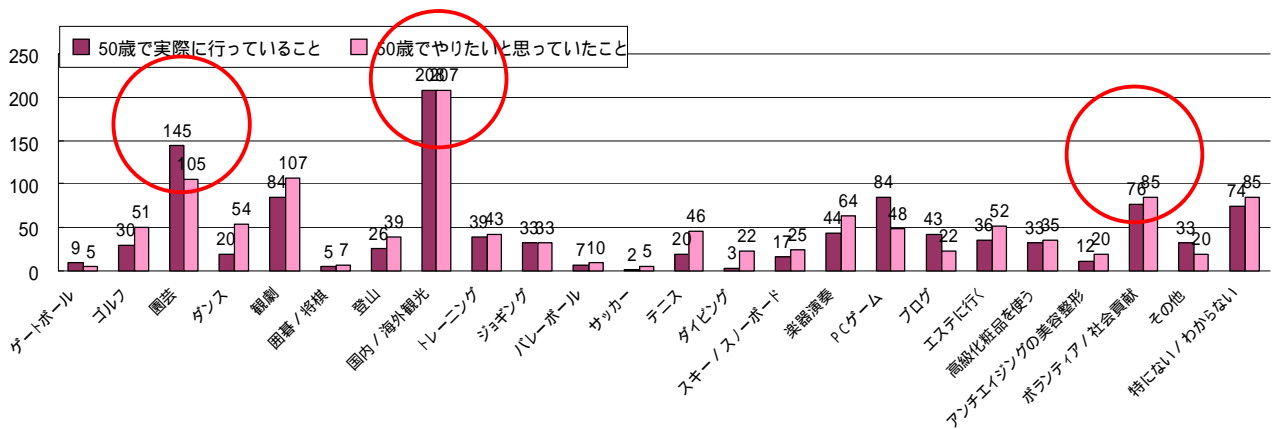
恋愛・おしゃれにも積極的

50歳過ぎて始めたコトは、国内・国外旅行52.0%、園芸36.3%、観劇21.0%、PCゲーム21.0%。ブログについては、10.8% (50歳以上:女性)元気の世代であることを象徴している。【グラフ8】

また、女性行う行為の上限についての質問では、「深夜まで飲んで騒ぐこと」、「激しいスポーツ」などについては、常識的な範囲で上限があると答えているが、そのほかの項目、特に「恋愛」や「着飾って外出すること」については、50%以上の人が「年齢制限はない」と答えている。【グラフ9】

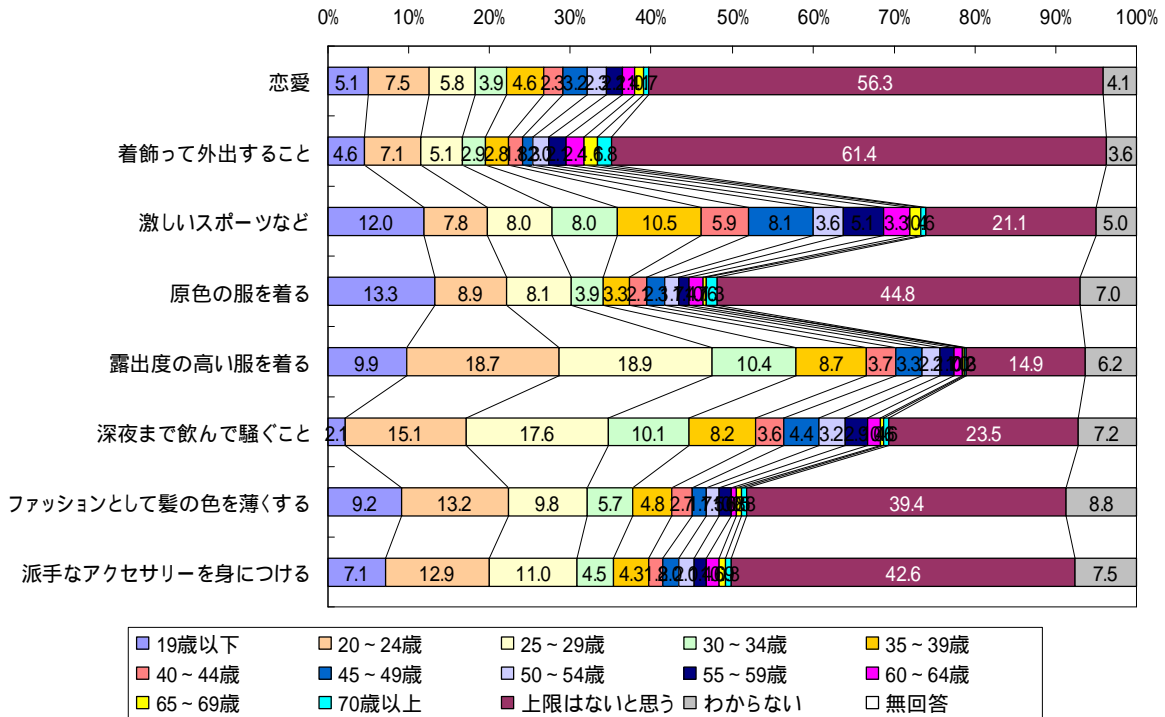
50歳以前にやりたいと思っていたことと、実際にやっていること(50歳～の女性) 単位:人

【グラフ8】



女性が以下の行為を行う上限の年齢はいくつくらいまでだと思いますか？

【グラフ9】



~ この結果より、

現代日本社会においては、もはや年齢は行動を規制するものではなくなっていることが伺える。

調査計画の概要

調査目的： 中堅以上世代女性を巡る、美と加齢の意識の把握

調査対象： 調査機関の保有する男女パネルより、下記の割付に従いスクリーニング。

	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60歳以上	合計
男性	200	200	200	200	200	2,000
女性	200	200	200	200	200	

調査方法： インターネット・リサーチ(メールにて実施告知 専用Web画面上で回答)

実施期間： 2007年 6月02日 17:38 配信 ~ 6月03日 19:23 画面締切