

人生百年時代を前向きに生きる

評論家の樋口恵子さんは、80歳を超えた今も、高齢者・女性の立場を代表して精力的に活動を続けています。そんな樋口さんに、90歳、100歳の方も珍しくなくなった“人生百年時代”を、健康で前向きに生き抜くための秘訣をうかがいました。

(やすらぎ通信：ユーキャン出版事業部 より引用)

ロールモデルのいない世代

この半世紀の間に、日本人の平均寿命は大幅に伸び、100歳まで生きる方も珍しくなくなりました。20歳前後で社会に出て、60歳代で定年を迎え、百歳まで生きるとしましょう。会社勤めや子育ての現役生活が約40年。そのあとに同じ40年間は、人生のゴールまでに残されているのです。私は今年82歳を迎えますから、後半の人生の折り返し点を過ぎたあたりにいることになります。

ところで、私たちの親の世代の多くは60代、70代で世を去っているのです、100歳までの人生をどのようにして生きればよいか、というロールモデルがありません。ロール（役割）モデルとは、自分の生き方のお手本となるような存在のことです。私たちはロールモデルがない“人生百年時代”の最初の世代であることを自覚し、自分自身がロールモデルとなり、後続の世代に生き方を示していく必要があるのではないのでしょうか。

ロールモデルがないことに、戸惑いや不安を抱かれる方もいるでしょう。私自身、昭和27年に東京大学に入学した時、学生も先生もほとんどが男性でした。同世代に優秀な女性がいて、とても刺激的な時間を過ごしましたが、自分の5年先、10年先を歩いている女性のロールモデルがないことに、とても戸惑いを覚えたものです。

しかし、不安や戸惑いを感じている暇はありません。これまでの人生を見つめ直し、人生の後半の新しい生き方を自分自身で創造する。それが私たちの世代に必要なことではないのでしょうか。

父の生き方を参考に

私にとってロールモデルの1つとなっているのは、父の生き方です。考古学者だった父が退職してしばらく経ったとき、敬老の日の集まりの案内状が届きました。茶菓を囲んで親睦を深めましょうというものですが、当時私の家の周囲は農家ばかりでした。敬老会に集まるのもほとんどが農家のお年寄りで、学者である父とは話が合いそうにないのでは行かないだろう、と家族の誰もが思っていました。ところが、その日、父は躊躇することなく出かけて行ったのです。

普段から父は、出入りの植木屋さんや豆腐屋さんや将棋を打ったり、茶飲み話をしたりしてましたから、もともと人と触れ合うのは好きだったのでしょう。敬老会で知り合った人たちとも親しくなり、次第に地域に溶け込んでいきました。そして、何かにつけ出かけいき、地元で代々伝わる古物を鑑定したり、郷土史の編纂に携わったりもしてました。

自分が暮らす地域の中で、“居場所”を築き、小さな仕事であつても喜んで引き受け、

労をいとわず全力を尽くす。仕事を持ってきてくれる人と機嫌よく話をする。そして、自分の本代や小遣いをそこそこ稼ぐ。そんな父の姿を、そのときは何とも思わずに見ていましたが、今から思うと、とてもいい年寄りの生き方だったと思います。私にとって父は、人生の後半を生きるロールモデルとして、学ぶべきことをたくさん与えてくれた存在だったと感謝しています。

自分の居場所をつくる

人生百年時代の後半の生き方にとって大切なのは、私の父のように、自分の“居場所”をつくることだと思います。自分が役立つ場があるということは、何よりの生き甲斐となります。

その居場所ですが、定年後5年、10年くらいならば、つくるのにあまり苦労はしないでしょう。たとえば、学校の先生だったら地域の指導員を務めたり、会社員だったら関連会社に勤めたりして、大きな収入には結びつかなくても居場所は得られ、生き甲斐も感じられます。しかし、数年経てば、後輩が続々と定年を迎えるため、その座を譲らざるを得なくなっていきます。それまでは現役時代の余光で輝いていられたのに、70歳を過ぎたあたりからは、自分で自分を照らさなければ、輝きは失われていくのです。

私が回答者を務める新聞の人生相談にも、70歳ぐらいの方から、退職後は居場所がなく、毎日が楽しくないという相談が寄せられます。私は、70歳で大学教授の定年を迎えたとき、「これからは、どんどん自分から仕掛けていかないと、居場所がなくなるぞ」と自分自身に言い聞かせました。いつまでもお呼びがかかるのを待つのではなく、積極的に自分から出かけ、自分の居場所を見つけ出そう、と決意したのです。

私の場合時間があれば、興味を抱いた講演会などに、積極的に足を運ぶようにしました。新しいことを知ることができずし、何よりも、新しい出会いを得ることができます。ところが、現役時代にある程度の地位に就いていると、自分が講演する方の立場でないと嫌だと思つ方もいます。プライドが邪魔をして、聴衆側になることができないのです。しかし、そういう高すぎるプライドは必要ありません。誇りは失ってはいけませんが、高すぎるプライドは捨てた方が生きやすくなります。

このことは、ある女性から学びました。転職を繰り返しながら、今は臨床心理士として活躍している彼女は、「私がここまでやってこられたのは、プライドが低かったからからです」と言いました。それを聞いてみんなは笑っていましたが、私は共感しました。

彼女は転職するとき、次の職業が自分のプライドを満たすかどうかは考えず、興味を持てるかどうかで判断したそうです。もしかしたら、その分野で自分はものすごい力を発揮できるかもしれない。でも、プライドが邪魔をして飛び込むことができなければ、力を示しようがありません。彼女は余計なプライドがなかったからこそ、新しいことに挑戦し続け、成功を収めることができたのです。

「出たきり老人の」のすすめ

現役を引退してからも職歴や学歴の自慢を繰り返す人がいますが、これは自分の居場所

を作る上で、得策ではありません。何かを始めるとき、「ここまで成し遂げた俺が、なんでこんなつまらないことをしなきゃいけないんだ」と思ってしまうと、何もできません。更に、判らないことを「わからない」と言えず、新しいことや知らないことを「知らない」と言えない方もいます。判らないこと、知らないことは恥ずかしがらず若い人たちに尋ね、どんどん出かけ、とにかく挑戦してみましよう。

今日はカルチャースクール、明日は地域のボランティア活動、明後日は老人会の温泉旅行、と出かけてばかりのお年寄りのことを「出たきり老人」と言うそうです。それで結構ではないでしょうか。本当に「出たきり」になって帰ってこない、というのでは困りますが、家に閉じこもってしまうより、はるかにいいことです。

こんな話があります。ある男性が定年を迎え、新聞を取るのを止めたそうです。新聞を読む元気もないのか、世の中のことに興味がなくなったのかと思ったら、毎朝片道 15 分の道のりを歩いて駅まで新聞を買いに行っていたのです。外に出るのに、パジャマにガウンという訳にはいきませんから、きちんと着替えをして、身だしなみも整えます。そして外に出て、往復 30 分歩くという生活習慣は、心身の健康にきっと良い影響を与えていると思います。

昼間、図書館に行くと、ロビーや閲覧室がお年寄り一杯、という光景をよく見ます。若い学生たちの学習機会を阻害する、と問題視する人もいますが、高齢者の立場から見ると、図書館に通うことが生活のけじめになるのなら、良いことではないでしょうか。

私は、日々の買い物も自分で行きます。自分で買い物をするかしないかは、健康を左右すると思っていますからです。たとえば、青菜を買うとき、「今日はずいぶんハウレンソウが高いな」とか、「小松菜が半額だ」とか考えた上で、商品を選択します。こうした迷いを経て、自分の意思を決定し、実行することは、脳の健康にとってとても重要です。重い荷物を運ぶのは大変ですから、体調によってはネットスーパーなども便利でしょう。ですが、たとえ商品 1 つでも選択をし、自己決定をするという営みは、脳と体の健康を保つことにつながるのです。

外出で生活のリズムをつくる

「小人閑居して不善をなす」という言葉があります。君子（立派な人間）ではない人間は、暇を持て余すと、ろくなことをしない、という意味ですが、まさにそうだと思います。私も含め、多くの人は悪人ではないでしょうが、格別立派な人間でもありません。まさに“小人”です。小人だからこそ、できるだけ出かける用事をつくり、暇を持てあまさないようにすることが大切です。

毎日出かけることは、生活のリズムを整えることにもつながります。おかげさまで毎日何かと用事のある私は、毎朝きちんと起き、身だしなみを整え、鏡の前でエイッと気合を入れることで、1 日のリズムをつくりだしています。

私はカルチャースクールで講師をしています。受講生は私と同世代か、少し年下の女性がほとんどです。皆さん、特別おしゃれな格好もしませんが、部屋着のままでも来る方も

いません。外出のため身支度し、お化粧をすることで生活のリズムを整えているおかげか、本当に元気な方ばかりです。

受講生は、雪の日でも休まず来てくれます。私が、「月謝を貰う立場なので、悪天候でも義務として来ますが、月謝を払う立場でしたら、休んでしまうと思います」と言うと、受講生に「月謝を払うほうこそ、休んでもお金は戻ってこないのよ、休みませんよ」と笑われました。私たち“小人”はなかなか自分の意志だけで、生活をきちんと律することができません。カルチャースクールでも何でもいいので、定期的に出かけざるを得ないスケジュールを組み、それに従うことで生活のリズムを整える、ということも健康を保つためには良い方法だと思います。

素晴らしき世代間交流

人生百年時代の素晴らしい面の一つに、多様な世代と同じ空間で過ごせるということがあります。「昔の子供は祖父母に育てられたから良かった」と言う方がいますが、これは大きな間違いです。実は、昔は平均寿命が短かったので、物心ついたときには祖父母共に亡くなっていたという子供のほうが多かったのです。ところが今は、祖父母の世代と子供たちが、同じ空間で接することができる時代となりました。子供は保育園や学校に、お年寄りには老人ホームや施設に、と分離してしまうのはもったいないことです。家庭の枠を超え、社会全体で世代間交流するという仕組みが必要だと思います。

たとえば、東京・江戸川区では、敬老の日に小中学生が銭湯でお年寄りの背中を流す“お背中流し隊”や、肩をもむ“肩コリなくし隊”といったユニークな世代間交流に取り組んでいます。こうした取り組みをもっともっと広げたいものです。特に都会では、孫が近くに住んでいなかったり、そもそも子も孫もいないお年寄りが増えてきました。それだけに、地域をあげて世代間交流を促す取り組みが大切になってきていると私は考えます。

人生のラストスパート

何年前か前、私より14歳年上の家事評論家の吉沢久子先生に「70歳代なんてどうってことないわよ。80歳になると大変よ」と言われました。その時にはピンときませんでした。80歳になってようやく、「ああ、こういうことなのか」と納得しました。この間まで簡単にできていたことができなくなり、肩も腰も膝も痛いところだらけです。

年をとるということは、いろいろなものを失うことでもあります。若い頃持っていた力強さとか、素早さを失ってしまうのは、どうしようもない現実です。それでも人生というマラソンをここまで走り抜いてきたのですから、「あと少し」と気合を入れ直し、ゴールを目指してラストスパートをかけていこうではありませんか。

駅伝でもマラソンでも、ラストスパートをかける選手は、実に輝いて見えます。私たちも、肉体的には苦しかったり辛かったりすることも増えてくるでしょうが、これまで以上に輝いて見えるよう、人生の後半を楽しみましょう。

私たちの世代は、戦争や貧困により生きたくても生きられなかった人たちが、たくさんいました。でも今、豊かさと平和のお蔭で、3世代、4世代にわたって交流ができるという

素晴らしい人生百年時代を迎えています。これほど恵まれているのですから、楽しく生きなければバチが当たります。

そして、人生百年時代の最初の世代として、次世代にロールモデルを伝えるという責任も、私たちにはあります。一人ひとりの姿が「次世代から見られているという意識」をもち、「人生の後半も楽しいんだよ！こんなに素敵な暮らしが待っているんだよ！」と自慢できるような生き方をしていきましょう。

(注) 樋口恵子 (ひぐち・けいこ)

昭和7年東京都生まれ。東京大学文学部卒業。通信社勤務などを経て評論活動に入る。東京家政大学名誉教授、NPO法人「高齢社会をよくする女性の会」理事長、「高齢社会 NGO 連携協議会」共同代表、CD 講話集「老いを楽しく生きる」に出演。

(追記) 本エッセイを読んだ個人の感想

1. まず、人生を平均寿命までと考えず、「百年時代」と考え100歳を目指すとの前向きさには「目からウロコ」の感じがした。
2. 何事にも目標を持つことが重要であり、人生を80年と考えるか、100年を目標にするかでは大きな違いがあり、特に60歳からの生き方に大きな差が生じるのであろう。
(100歳を目標に80歳で亡くなる場合と、80歳を目標にして更に長生きした場合の違い)
3. 最後の部分で指摘されているように、「次世代から見られているという意識」を持ち、次世代に我々は「人生百年時代のロールモデル」を伝えるフロントランナーであるとの自覚と責任感を持つことが何より重要である。

※

この「人生百年時代のロールモデル」として、個人的には下記のお二人を挙げてみたい。

1) 日野原重明氏

100歳を超えても現役(聖路加国際メディカルセンター理事長)として頑張っておられる。「100歳からの人生」というエッセイも書いており、2020年の東京オリンピックの時は109歳が目前だそうであるが、その情熱はどこから発生しているのでしょうか？

2) やなせたかし氏 (故人)

昨年94歳で亡くなられたが、子供たちに大人気の漫画「アンパンマン」の作者である。若い頃は戦争の実体験もあり、その経験も踏まえ、生きる希望、勇気、優しさ等々を漫画を通じ、日本の子供たちに教えてくれたその功績は極めて大きく、自分の孫たちの幼い頃を振り返ってみても、彼の人生哲学の素晴らしさには感謝あるのみである。

以上

2014.07.15 守山裕次郎