

## 「昭島市老人連合会」会報 7月号

つつじが丘北シニアクラブつつじ会 清水 武

皆さまもご存知のように、高齢者が元気で働き社会にも貢献していけることを趣旨とした団体にシルバー人材センターとの社団法人があります。全国で1300あまり。それぞれこの2年くらい間に公益社団法人への移行が進められているところです。

私も6年前から昭島市のセンターの会員になり、これまでに駐輪場の管理を5年間やり、今は市報の配布や児童センターの管理などの仕事に就いています。一方で同センターの理事・広報部会長として会報の編集などにも携わってきています。

ついでには全国のシルバー人材センターの会報3月号に、とても元気をくれるエッセイが載っていたのでその一部を紹介してみたいと思います。筆者は長野シルバー人材センター理事長で長野県の連合会会長でもある戸谷修一氏。タイトルは「今日も達者で」。記事は次の通りです。

——2年前、「やあ、元気かい」と、突然、中学時代に机を並べた友人が訪れた。実に50年ぶりの再会。歳月の長さをしっかりと体に刻んでいた。

北信濃の山村から首都圏へ就職し、無事定年を迎えUターンした。決まった仕事から解放され悠々自適の暮らしに夢を抱いての故郷であった。しかし、その生活も3ヵ月ほど過ぎたころ、毎朝「今日一日をどう過ごそう」と思い悩むようになった、という。

話を聞き、シルバー人材センターについて説明。彼は、すっかり共鳴し入会。現在は、週3日ほどホームセンターで就業し市民の方々といい出会いの日々を送っている。

(中略)

40年、50年とひたすら走り続けた生活から直ちに転換するのは大変なことである。家庭に軟着陸、地域へのデビューを仲立ちし、健康を維持するなどシルバー人材センターの多くの効用にあらためて深く思いを巡らせている。

さて、長野県人は一人当たりの老人医療費は全国最低である。高齢者就業率は全国1位、男性の平均寿命もトップ。そこには、やはり働くことに要因があると思う。先年、全シ協で発表された調査結果でも、就業した会員の医療費は一般高齢者のそれに比べて大きく下回っていたことからもうかがい知れる。

(以下略)

実は信州生まれでもある私はPPK(ピンピンコロリ)を信条としてきました。91歳で亡くなる直前まで野良で働いていた父親に倣い、自分も「90歳でPPK」を目指していました。ところが昨年、30数年ぶりに再会したT先輩がこれに突っ込みを入れてきたのです。「清水君、90歳なんて中途半端だよ。ボクは100歳を目指している。キミも100歳を目標にしたらどうかね」

私も98歳で現役の医師また聖路加国際病院の理事長として活躍している日野原重明氏や100歳を超えて海外への講演旅行もしている「しいのみ学園」の創設者・鼻地三郎氏などに刺激され、そうした気持ちになることもありました。しかし自分などはお二人の足下にも及ばない、といった気持ちから遠慮していました。でも今回、尊敬する先輩の激励に背中を押されて、私も目標を100歳に高めた次第です。

まず、一番の課題は健康です。リズムある生活、食生活を心がけ、テニス、水泳、ゴルフなどの運動もしています。経済的にはつつましくならなんとか年金で生活できることはありがたい。そこで、定年後のライフワークと定めた「世界文学紀行」の旅費や各種活動の費用の捻出のために、さまざまな仕事をしているところです。仕事は身体を動かすと共に、他の人々との触れ合いが刺激にもなり、健康管理にも通じているのです。

高齢化社会の到来により、長寿をどう充実させていくかが大きな課題になっています。もちろん、国の政策・対応も大切です。でも、つまるところは本人の生き方にかかってくると思います。

やるべき仕事のある人は恵まれています。ボランティア活動も大いに結構。そしてもう一つのお勧めは生涯学習です。知的好奇心、向学心を抱き続けることは精神の若さを失わない秘訣です。新しいことへのチャレンジは、ボケ防止にも役立ちます。

私は定年になったばかりにスペインのマラガ大学に留学しました。“残りの人生のための投資”との思いでしたが、その後、留学経験はいろんな面で力になってきました。私は拙著『『定年留学してみませんか？』——60歳からのアクティブ・ライフのすゝめ——』の「あとがき」に書きました。「大学を終わると、いよいよドン・キホーテの軌跡を訪ねての旅に出かけます。その後は、少し働いてお金を貯めたら、世界の名作の舞台を訪ね歩く予定です。“東京のドン・キホーテ”の見果てぬ夢は続いていきます」(2003年7月記)と。

希望的決意で書いたつもりですが、ほぼその通りに進んでいることは自分にとっても驚きです。(『ドン・キホーテ』から始まった作品の舞台の旅は『風と共に去りぬ』、『赤毛のアン』、『ロミオとジュリエット』、『ベニスの商人』と進んできました。

現在、東京に住む私は信州のような環境には及びませんが、いろんな仕事やボランティア活動に取り組んでいることがその力になっているのかもしれない。「夢が、志が人を創る。大きな夢と志は大きな人生を創る」と言われています。夢を抱いているか、やりたいことがあるか、行きたいところがあるか、会いたい人がいるか、ときどき点検してみるのもよいでしょう。

決意し、祈り、行動していけば、人生はそのように開けていきます。途中、7年前にうつで体調を崩し人生のどん底を経験しましたが、ありがたいことに周囲の支えと祈りで乗り越えることができました。再起後は、変毒為薬(「へんどくいやく」=仏教用語で「毒を変じて薬となす」との意)して以前にも増して元気で意欲的になったような気がします。

「世界文学紀行——20作品以上の舞台を訪ね『私の世界名作の旅』を出版する!」—— なんと遠大な目標で、まさに槍を持ってラ・マンチャの平原を放浪するドン・キホーテのようかもしれません。でも、実はこうした“見果てぬ夢”こそが、心をかきたて、行動させる力になっているのです。志を高く挑戦を忘れない限り心は若い。

人生は、いくつになっても日々出発、日々成長なのです。同世代にあるシニアの皆さんにも訴えたい。

**Seniors be ambitious! 熟年よ 大志を抱け!**

