

68歳の心意気、“Seniors be ambitious!”

還暦を過ぎたら時間の経過が一段と早くなったような気がします。定年から8年がアッという間に過ぎ、先月68歳になってしまいました。日本人男性の平均寿命からしたらあと10年余り。平均余命でも残り15年余りです。

信州生まれの私は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97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。でも、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。だが今回、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しょう。今、リズムある生活、教養ある食生活(暴飲・暴食・飽食をしない)を心がけ、テニス、水泳、ゴルフなどの運動もしています。経済的にはなんとか年金で生活できることはありがたい。加えて、定年後のライフワーク「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ます。その一つはシルバー人材センターで駅前の自転車整理の仕事。身体を動かすと共に、第一線の市民との触れ合いは適度な刺激にもなり、健康管理にも通じているのです。



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、留学経験はいろいろな面で力になってきました。海外留学アドバイザー、スペイン語講師としての仕事。都立高校の国際理解の教材の作成。定年後の生き方や世界文化比較についての講演などにも実を結んでいます。

クラスの若い仲間たちと なかでも自著『定年留学してみませんか?』——60歳からのアクティブ・ライフのすすめ——」は日本ペンクラブへの入会にもつながり活動の舞台を広げてくれました。

その「あとがき」に私は書きました。「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』と進んできました)

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、5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。

たまたま、この稿を書いている3月27日、NHKテレビでアンジェラ・アキ作詞・作曲の「手紙」の歌の波動を特集していました。卒業する中学生たちが、自分の未来にあてた手紙を書いたところから前途が開かれてきたのだといいます。ならばシニアとて同じでしょう。そこで私も、先の「あとがき」に続いて、未来にあてた手紙を書いておくことにしました。

「定年後のライフワークと定めた世界文学紀行——20 作品以上の舞台を訪ね『私の世界名作の旅』を出版する！」

なんとも遠大な目標で、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、自分の心をかきたて、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!

