

## 次は「老後の生き方」についての論議も

先の参院選で有権者の大きな関心の一つは年金でした。特に高齢者にとって老後の生活の心配は当然と言えるでしょう。ところでお金もですがこの際もう一つ、根源的な課題である老後の生き方についても考えてみるのが大切ではないでしょうか。年金のようにいろんな形でそれぞれの場で論議されていくことを期待するところです。



人生 100 年と言われる時代に最後の 20~30 年をどう生きていくかは大きな問題です。その一つとして私は選挙中に「シニアが働ける場を確保してください」と朝日新聞へ投稿し掲載されました。仕事を続ければ気力も充実した生き方ができます。収入を得るといふ他律的なものだけでなく、仮にその報酬が少なくても「やり甲斐が報酬または生きがい」となり、期待する額と受け取る額の差額は社会貢献のための寄付、あるいはボランティアと考えたらどうでしょうか。

超高齢社会といっても、多くの長寿者がベッドに寝た切りで介護されている姿が増えつつあります。年金を受け取り、高度な医療を受け、重度の介護を必要とする人たちがこれから更に増大していくということでしょう。ある専門家は「長寿、長命が世間から祝福された時代は過ぎた。老人というのは、露骨な言い方をすれば、今は社会のお荷物となっている・・・現在 85 歳以降の老人の 3 分の 1 近くが認知症になる傾向があり、90 代ではおよそ 6 割、100 歳以上だと 9 割以上が認知症になる。つまり長寿の先はとんでもない世界が待ち受けていることを覚悟しなければならない」と分析しています。「ボケる」という表現が「認知能力の衰え」と言い換えられるようになって、現実是不変なのですね。

とはいえ、長生きは誰もの願望です。でも医学が進歩すればするだけ人々は長生きし、医療制度が充実すればするほど寝たきり要介護の高齢者が増えるのも現実です。医者は病気は治しても生き方は教えてくれません。現在の日本では「自己責任」という言葉や思想は受け入れ難い、という意見を持つ人が多いようですが「生きる姿勢」だけは自己責任です。

2 年前に 105 歳で亡くなりシニアの指標でもあった医師・日野原重明さんは、心理学者・多湖輝さんとの対談「長いきすりゃいいってもんじゃない」の著書で述べています。「どれだけ長く生きるかということではなく、どれだけ深く生きるかが大切です」また「自分のためにも、世のため人のためにもなる『生き方』を工夫していきたい」と。



同感です。同趣旨の投稿が選挙後の毎日新聞に載りました。「健康管理」と「生きる姿勢」だけは自己責任。私とは言えば、ありがたいことにこれまでの健康管理のお蔭で現時点では特に大きな支障はないので、その努力を続けながら、創価学会創立 100 周年まで世界広布（平和）に最大限の貢献をし、90 歳で PPK（ピンピンコロリ）が目標です。

「年金」から今度は「老後の生き方」についても論議が深まることを期待する次第です。

次ページ以下は、昨年 10 月の「気まま随想」の部分コピーです。ご参考になれば幸いです。

## 「定年論」とは「人生論」でもある

誰もが迎える定年。今、定年後の生き方がさまざまな角度から語られています。「定年論」とはつまるところ「人生論」とも言えるでしょう。自分の老後をどう生きていくか「生き方の哲学」とも言えます。定年は今やゴールではなく、豊かな可能性をはらんだ次の人生のスタートライン。「余生」などというのではなく人生そのもの。場合によっては、それまでの人生を越えたものにもなり得ます。

## 充足感がない方はもう一度勉強を

何歳になっても学び続けるところには、前向きで新鮮な人生がやってきます。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。新しいことにチャレンジすることは、ボケ防止にも最適となる。学ぶことに年齢はありません。

定年後、もう一つ充足感がない方には、もう一度勉強することをお勧めします。その一つが留学です。仕事人生では経験したことのない新しい世界が開けてきます。日本や日本人の生き方を、外側から見つめなおすこともできます。英語の知識のある方は、それを土台に次の段階のことができるでしょう。新しい外国語を習い、その国で快適な生活を送るために、最低限、必要な言葉を学ぶことでもよいでしょう。また、海外で自分の専門や趣味の勉強でもよいでしょう。

あるいは、そんなに硬く考えずに、国内では体験できない刺激を求めて、ただ海外生活を楽しんでみたい、だけでもよいでしょう。留学は次の人生のための“再充電”（再投資）ともなるのです。事情が許す方は、どうぞ「定年留学」「熟年留学」を今後の生き方の一つとして検討されることをお勧めする次第です。

## 定年留学の成果が今に生きて



私も会員である創価学会は「学ぶ団体」の異名でもあります。そんな環境下、現役時代にせっかく身に着けた外国語を世界広布（平和）のために生かしたい、また定年後まだ 20 年から 30 年はあるであろう人生への再充電のつもりでスペインに留学しましたが、おかげさまで現在は英語やスペイン語の講師をしたり、SGI（創価学会インターナショナル）で来日した海外メンバーのアテンドと、海外に出て行く日本人メンバーへの激励やアドバイスなどを行っています。

また、昨年からは東京都観光ボランティアとして新宿駅周辺で来日した外国人のお世話を、今年からは都庁の展望室で訪日外国人に東京の街の案内をしています。2020年の東京オリンピック・パラリンピックには大会のボランティアスタッフ（メディア部門）として貢献したいと願っているところです。

## 夢が、志が人を創ります

夢が、志が人を創ります。大きな夢と志は大きな人生を創ります。自分を高めていくもの、自分を貧しくさせていくもの、この「志」次第だと思えます。世界には経済的なものだけでなく、もっとエキサイティングで大事なことがいっぱいあります。そんな異質な文化や生き方に感動し、啓発され、自らの世界が広がるのが留学の一面とも言えるでしょう。

今、国内の新聞や雑誌にも、定年後の生き方に関する事例や体験が多く載るようになってきました。『還暦過ぎたら大学へ行こう』『大人はもう一度学ぶ』『老春時代真っ最中』『7

7カ国へ』『今、熟年世代に新たな生き方のうねり』『海外移住する高齢者たち』・・・新聞紙面の見出しの一部です。今や、留学も若い世代の独占物ではなく、経験豊かな熟年世代にも大いに開かれていくべきだと思っています。

### Seniors, be ambitious! 熟年よ大志を抱け!

よく「定年後はHaving でなくBeing が大事」と言われています。財産や貯金を持っていること<Having>も大事ですが、今、何をやっているか<Being>が問題。財布にいくら入っているかが問題ではない。心にどんな夢を描いているかが問題だということです。

札幌農学校校長のクラーク博士は言いました。

Boys, be ambitious! 少年よ大志を抱け!

私はこれをもじって、

Seniors, be ambitious! 熟年よ大志を抱け!

と訴えているところです。

私の大志は、先に述べた世界広布（平和）。人間生命の尊厳をうたった仏法を世界に弘めて平和な社会や国を築いていくこと。なんとも壮大な目標ですが、創価学会創立100周年となる2030年まで健康で元気で、一人の仏教徒としてこの崇高な目標に最大限に貢献していくことです。



### 「ハゲアタマ」で輝こう

親父譲りで私の頭は 50 代の頃から少しずつ髪が薄くなってきました。一時は将来を思い少々悲観的になったこともありましたが、ある時点からこの“現象”を逆手にとって「ハゲアタマ」の原則を作りました。

ハツラツ、ゲンキニ、アカルク、タノシク、そしてマールクです。特にこの最後の「マールク」が私は大事だと思っています。人とぶつかり、人の悪口を言ってギスギスしていてもしょうがない。人生すでに角が取れて、まあるくなってきている年代のはずですから、自分だけのためにキュウキュウしているのではなく、人を助け、人をたたえ、人を褒めていくことです。そうすれば、自分が助けられ、たたえられ、褒められるようになっていきます。仏典に「人のために灯をともしれば自分の前も明るくなる」と言われる通りでしょう。そして自分自身が光り輝いていれば、そこには自ずと“自分も輝きたい”という人も寄ってきます。つまらない顔をしていると、つまらない人生になってしまう。生命に弾むような勢いがあれば、必ず人生も躍動してくるでしょう。残された人生の時間をどんな色に染め上げていくことができるかは、まさに各人の腕の見せ所となってくるのです

### 人生の大先輩の生き方に学ぶ

最後に近年、100歳を超えて亡くなった人生の大先輩のお二人の言葉を紹介したいと思います。

日本で初めての障害児のための学校「しいのみ学園」を創立した鼻地(しょうち)三郎さんは100歳を超えて訪れる国の言語を勉強、世界の大学等で講演をしていました。その鼻地さんが10年ほど前に雑誌(私も通信員をしていた『日経マスターズ』)に寄せた言葉です。



・・・・・・・・・・・・・・・・

8 年前に家内をなくしてから、洗濯も私の仕事。お手伝いさんに食事を作ってもらいますがそれ以外は全部自分でしています。毎晩、風呂に入った後、残り湯を汲んで洗濯機に入れる。下着なんかを洗って干しておけば、朝にはもう着られるでしょう。私も意志の弱い人間だけど、毎朝 6 時にはスパッと起きて、冬でも冷水摩擦をしています。これももうかれこれ 60 年は続けています。

100 歳まで生きるなんて夢にも思わなかった。人生 80 年なら 65 歳ぐらいで死ぬ覚悟で生きてきました。会社を辞めた人たちがそっくり年金や福祉を受ける側に回ったら、日本の社会は大変なことになりかねません。特に介護保険ですね。私は今も月給から、介護保険料を引かれているけど、これを 1 円も使わずに死のうと思っています。保険料だけ納めてね。

敬老とはお金をやって楽をさせることではない。多くの人が、年を取ったらどんな介護のサービスを受けられるか、あれこれ考えているそうだけど、これはさびしい。そんなことばかり考えて人生を終えるなんて、男じゃないですよ。私も悩み事があります。でもそれは気にしない。悩み事なんか蹴っ飛ばすくらいのつもりでいます。

老人を働かせ、老人に元気を出させることです。私も 100 歳にもなったら、ほんとうのところあと何日生きられるかわからない。タクシーに乗る時だって、ひょっとしたら、これは霊柩車になるかな、と思ったりしてね。私の理想の生き方は、NPO なんです。つまり、長生きして (N)、ぽっくり (P) と、往生 (O) するってことですよ——

・・・・・・・・私たちに当てはめれば、高齢者は「退職者」であっても、社会の「引退者」ではない。60 歳などは人生の中ほどなのだ！と・・・

**日野原重明**さん。聖路加国際病院の理事長を務め、活発に書き物や講演活動をしてきたことはよく知られていますね。

私は定年になった年に有楽町の東京フォーラムで行われた「サードエイジ」のフォーラムに出席しました。そのときのメインスピーカーが日野原さんでした。当時は 90 歳。約 1 時間、立ったままで、元気はつらつこの講演でした。

そのときのドクター日野原によると、今も 3 階の自分のオフィスまでエレベーターを使わずに階段を登っているとのこと、それもとときどき 2 段とびで登る、と言っていました。

世界各地での講演にも行っています。その際、空港ではベルト(動く歩道)を使わない。かばん等の荷物を持ったまま通路を歩き、ベルトに乗っている人を追い越していくのが快感なんだ、なんて言っていました。

新聞紙上のエッセイで、駅のエスカレーターの右側を駆け上り、左側で立ったまま動かない若者たちを追い抜いて、自分が先に上階に達すると、いつも「やったな」と心の中でガッツポーズ。その達成感がますます健康にしてくれる、と語っています。つまり、よく歩け、よく体を動かせ、ということなんですね。



一面で[新しいことを創(はじ)めるのを放棄したところから老いが始まる]とも言っています。

思えば私自身は、経歴も経験も雲泥の差のある人生の大先輩のお二人の足下にも及びませんが、それでも定年前後から始めた新しい挑戦が、予想もしなかった世界を切り開いてくれていることを実感しています。それはギターと料理です。

ギターは定年1年ほど前、まったくの初歩から始めたのがきっかけとなり、スペイン留学の際には個人教授を得て、数曲のレパートリーをもてるまでになりました。今は講演の合間などの演奏で、皆さんにリラックスしていただくこともできます。

米寿を迎えた、遠方に住む義母のところに行き、昔懐かしい曲をつまびいてあげると、涙を流して喜んでくれました。“ああ、始めておいてよかったなあ”としみじみ実感したものでした。



料理は定年になってすぐ、近くの料理学校に1年間通いました。おかげで、現役時代にはほとんど包丁さえ握ることのなかった自分が、今は和・中・洋あわせて100を超えるレシピが揃っていて、孫が訪ねて来たり来客があつたりしたときは私の“活躍の舞台”になるのです。料理は定年後の人生を大きく開いてきてくれたと心から実感しています。料理について書き出すと、お伝えしたいことが山とあり、切りが無いのでここで止めますが・・・。

皆さまにも、「何か新しいことに挑戦されてはいかがですか？」と切にお伝えしたい思いです。

最後に——私の人生の師匠・池田大作先生が小説「新・人間革命」の執筆を開始されたのは65歳の時でした。一般的には、“定年”という人生の一区切りの年齢です。その時点で、先生は全30巻での完結という壮大な目標を目指し、新たな挑戦を宣言されました。そして、つい先月、90歳にして「最終章」を脱稿されたのです。

多岐にわたる平和への超人的な活動のなかで、この「小説」という部門に限ってみても、世界文学の最高峰にあるゲーテやトルストイを超える闘争です。私はありがたくも、そんな師匠の指導や激励を生き方の根幹としてきました。今こうして生きがいにあふれているような活動ができることに感謝は尽きません。

ひるがえって、創価学会の会員でなくても、どんな世界や分野であっても、自分の生き方のモデルとなる人を持つと、より目標の具現化に通じ易いと思います。ご参考までに、定年後の生き方について絞れば、私の目標としてきたモデルは、上記の鼻地三郎さんと日野原重明さんでした。

「定年後には人生の再充電を！」とのこの拙稿が、皆さまのなんらかのお役に立てたらこんな嬉しいことはございません。