

## 今年前半の読書ノートから

もう今年の前半が終わりました。加齢に合わせて時の経過が早すぎますね。読書ノートを書こうとして My Document のページを見たら、この数年間に数多くの同種類の本を読んでいるのに改めて気がつきました。最近是世界文学など長編や古典から足が遠のき、実用的な処世訓的なものが増えていきます。以下は其中で参考になり共感また刺激を受けた3冊からの抜粋です。

20170122 **老いの整理学** 外山滋比古 扶桑社新書

- ✓ かつてのお年寄りも、もっとキリッとしていた。根性もあった。若い者も、どこか一目置くところがあったし、敬老というのが生活の中うまく溶け込んでいた。もちろん、長患いの高齢者もいたが、いまほど目立つことはなかった。なにしろ長く寝たきりになる前に亡くなった、ということもある。介護という言葉もなく、家族の世話を受けた老後は、今ほどくらいものではなかった。平均寿命が短かったせいだろう。
- 招待を断るな！会があったら出席しなさい。 → 常に刺激を求めよ！
- 他人を褒めてあげること。自分が褒めてもらうのはこの上ない喜びである。子供達も、いい加減でも褒めれば学力が伸びる。「褒めれば豚も木に登る！」
- 笑いは薬よりよく効くことがある。
- 老人は、他人、社会に頼らず、自分の力で活力を持ち、元気でいれば、それだけで大きな社会貢献である。
- イキイキと年を取りたかったら、年賀状を少なくするようなことは避けるのが賢明である。郵便好き。すぐに礼状を出すこと。
- 喜捨する喜び。喜捨を考えるだけで生き方が変わってくる。
- 昔は数えるほどしか無かった休日が、いつの間にか増えて、今は16日もある。これに土日合わせると百日以上になる。休日合わせると年の3分の1は休んでいる勘定になる。学校もそうだ。休んでばかりいるのに誰もそれを休み過ぎだと批判しない。
- 新退職者は、”毎日が日曜日“であるのを喜ぶ。でも、働かない、動かない、ことがどんなに心身の不健康を招くか、よく知らない。
- 災害や病気になったときも楽天的でいた方がよい。「なんとかなるさ」と高をくくっていると、なんとか道は開けてくることが多い。



20170305 **人間の煩惱** 佐藤愛子 幻冬舎新書

- ✓ 読者のためにもなる人生相談——「その通り、あなたは甘ったれの我が儘ものなのです」と言い切ってあげる。
- ✓ 健全な男はみな助平である。男ってやつは女がひっきり回れば、たとえどのようなご面相であってもかならずヤル。それが健全な男である。
- ✓ いたずらっ子を怒鳴れなくなった今のおじいさん・・・
- ✓ 「アイちゃん、IT革命って知ってる？」「そんなもの知らん。ばかばかしい。知らなくても生き抜いてみせる！」

- ✓ いかにも上手に枯れていけるか。長命がめでたいのは心も体も枯れきって死ぬるからめでたい。肉体にエネルギーが残っている間は死ぬのは容易ではない。
- ✓ ……76 を過ぎたのだから、不調が出るのは当然だという思いがある。老い衰える——これが人間（生物）の自然である。これに逆らって無理矢理に延命したり、若さを保つための手を打つなんて……。老衰への道——順調に衰えていっているなだな。よしよし、という気持ちである。

20170519 団塊の後 三度目の日本 堺屋太一

日本のまた自分の未来の姿を考えるのに参考になる——近未来小説——

- ✓ 2016 年から昨年 25 年までの 10 年間に、日本では 841 万人が生まれ、1443 万人亡くなりました。差し引き 602 万人の人口減少です。この間に国民の平均年齢は 2.5 歳も



上昇。今や 65 歳以上の高齢者が国民の 30.3% になっています。東京オリンピック・パラリンピックの後の 5 年間の深刻な不況の原因も根本的には高齢化による人手不足なのです。

- ✓ 出生率の低さ。住宅は空き家が増え、住宅価格も家賃も下がりました。残業時間は大幅に減り、通勤は便利になりました。
- ✓ 経済成長は 5 年連続のマイナス。大阪なんかは生活保護が激増ですわ。それに空き家が増えて空き家率が全国で 22% にもなっている。
- ✓ 2020 年の平均寿命は男で 81.7 歳、女で 86.3 歳。だがそこがピークで下り坂になっていく。
- ✓ 日本はダウンサイジング。やはり「身の丈の国」に近づいている。
- ✓ 日本は急速な少子化で大学入学希望者は減るばかり。定員割れの大学が続出。それでも不動産やら蓄えでしばらくは持ちこたえました。けれど 2020 年頃から大学が悲鳴を上げだした。
- ✓ 医療機関は高齢医療、健康器具ばかり。
- ✓ どんな災害より恐ろしい「年老いる天国」の時代の到来。「敵のいない敗戦」。この天国は「時と共に冷えるぬるま湯」なのです。
- ✓ 男性の結婚数が年々減少、今や 40 歳にして一度も結婚していない男性が 34% を超えている。教育年限が長くなったから、結婚が遅れ、出産年齢も遅くなっている。
- ✓ 日本：犯罪の少なさ。清潔な国。下水道も 9 割は完備。正確さ（公共交通機関）。サービスの迅速さ。正確な時間帯による行事の運営。
- ✓ 日本は社会的差別のないばかりか、男女差別もないし、所得格差も小さい。財産格差も少ない。そのすべてで日本は世界一流です。

少子高齢化の日本——最後の 2 項目でそんなに悲観ばかりではないようです。経済成長志向から人間の幸福志向へ基軸を移した時、また新たな可能性の世界が開けてくるのではないのでしょうか。