

定年後には人生の再充電を！

9月末に千葉県八千代市で高齢者向けの講演をする機会がありました。主催は八千代市の「ふれあい大学校」。依頼された講演テーマは「定年留学」と「世界おもしろ文化比較」でした。詳細はこのホームページの「講演会のスピーチ」欄で紹介しておりますが、私と同年代またこれから定年を迎えようとする皆さまのご参考になれば、との思いで手を加え再編集しました。なんらかの啓発になり、新たなことを始める機縁となれば幸いです。

定年からのアクティブ・ライフ

60歳で定年を迎えるに当たって、私はこれまでの体験、積み重ねを最も効果的に生かしながら、自分の人生目的と社会にも貢献できる道について考えました。

現役時代には、国立市にあるNHK学園高校の教師を務め、その後、聖教新聞のパナマ特派員として北南米大陸とヨーロッパを回っていました。約10年間にわたり各国を回って感じたことは、ラテンアメリカの文化の原点はすべてスペインであるということでした。コロンブスの新大陸到着以来、ヨーロッパの人と文化が流れ込んでいたからです。

そこで、いつかはスペイン語の母国で言葉を学び直すと共に、スペイン文学の原点ともいえる『ドン・キホーテ』を究めてみたい、との夢を抱いておりました。そこで、定年になると、今度は「社命」ではなく「自らの意思」でスペイン行きを決めたのです。



マラガ大学での留学生活はとても新鮮で刺激的でした。これは是非、日本の皆さんにも伝えるべきだ、なんて考えが生じてきて、帰国後それらをまとめ、「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——」との本を出版した次第です。

<このホームページにも載せております>

クラスの仲間は大部分が20代から30代の若者でしたが、なかにちょうど70歳の男性もおりました。グラハム・ラングレイ氏。カナダ出身。10年前に60歳で定年退職し会社を起こした。社長兼使用人だという。その彼がこう言うんですね。

「年金だけでも生活はできるけど、家にいて楽な生活をして、テレビばかり見ていると、ボケてしまう。70歳まで会社をやったら、また勉強をすることにしたんだ。スペイン語をネ。将来は、ボランティアでスペイン語の国の人に英語を教えると思ってるんだ。そのために、これが終わったら英語教師の資格もとらなきゃならない。人生やることがいっぱいある。ボクはこれから80歳まで頑張るヨ」

エネルギーあふれる未来に向かっての生き方——ずいぶんと啓発されたものでした。

「人生100年」といわれる時代に入りました。定年後の時間をどう過ごしていくか、どう生きていくかは誰にとっても大事な問題です。

「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。

そうであれば、老け込んでなんていられない。そのためには、好奇心、想像力、感動する柔軟な心、挑戦の姿勢が必要になってくる。やりたいことがあるか、行きたい所があるか、会いたい人がいるか、時々、点検してみるのもよいでしょう。人それぞれ、百人百様の生き方がありますが、私はその一つとして「留学」をお勧めする次第です。今述べたことをそのまま体験していくからです。

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。学ぶことに年齢はない。しかも「海外」という、これまでとは全く新しい世界に飛び出したとき、冒険も苦労もあるが、得るものも想像以上に大きいからです。

文化や宗教、伝統の違う仲間と話し合うだけで、世界が大きく広がる。若い学生との議論は大いなる刺激にもなる。青春に、経済的または他の理由で留学したくてもできなかったが、今ならできる環境にある人もいると思う。定年後は“私が主人公”。自分でどのようにも人生を演出できる。いくつになっても「いよいよこれ から」の心が大切なのです。人生に定年はありません。

伊能忠敬が天文学の本格的な勉強を始めたのは、隠居した後の 52 歳の時。人生 50 年と言われていた時代です。先生は 19 歳も年下の高橋至時。以来、72 歳まで測量を続け、日本全国の地図を完成させたのです。

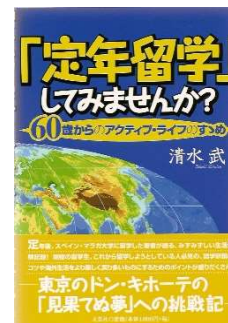
充足感がない方はもう一度勉強を

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てみたい、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。

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、現役時代にせつ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。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」次第だと思います。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一杯あります。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』『77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。

熟年よ大志を抱け！

よく「定年後はHaving でなくBeing が大事」だと言われています。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！

TOKYO 2020



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

ところで、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、まあなくなってきた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だと思います。

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創めた新しい挑戦が、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。