

シニアライフ充実へのヒント

清水武でございます。いつもすばらしい朗読をしてくださる森尾さん、CDを聞いてくださるリスナーの皆さま、また事務局の皆さまにはいつもお世話になっております。

本日は、鈴木様より懇親会の席で、定年後の過ごし方とか、シニア世代の生き方等について話をとのご依頼がありましたので、ここで15分か20分ほどお時間をいただきます。

自己紹介

最初に簡単に自己紹介をさせていただきます。住まいは昭島市で今74歳。来年はいよいよ「後期なんとか」という年代に入ります。幸いに今のところ体調も問題ないので、ほぼ毎日忙しく動いております。

月曜日と木曜日は地元の中学校のステップアップ教室で、諸種の事情でクラスに出られない生徒の個人授業を、火曜日は昭島市が主催する「イキイキニコニコ介護予防教室」の一環としての、高齢者向け英会話教室で講師を、水曜日には元の職場（SGI）で来日した外国人メンバーのアテンドや海外留学する学生等の指導・アドバイスをしております。

週末には自治会の役員、社会教育委員としての任務、それに横田基地で働いているアメリカ人メンバーの激励等で、定年14年後の現在も毎日がウイークデーといった感じです。

「キョウイク」と「キョウヨウ」

「年をとったらキョウイクとキョウヨウが大事だ」なんてよく言われます。この言葉お聞きになったことはありませんか？「この歳になってなんで今さら教育や教養なんかい！？」なんて不審に思う方もいらっしゃるかもしれません。

——そんな堅いことじゃない。「今日行くところがあるか」「今日やるべき用事があるか」ということなのです。行くところも用事もなくて家の中にじっとしていたらよくありません。外部（社会）と接点が無くなると、気力も体力もなくなり老け込んでいきます。

定年後は年金でのんびりと趣味の生活——それもよいでしょう。でも人間はただ楽しいだけでなく、何か創造的なもの、あるいは他の人や社会に貢献できるものがあってこそ、より深い幸せや充足感を得られるものです。

Having よりも Being

「定年後は、Having でなくBeing が大切」だとも言われます。財産や貯金を持っていること<Having>も大切ですが、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。

フランスでは「年金生活」という言葉は、晩年と言うよりも第二の人生、といった前向きな意味合いが強いですね。アメリカ人は、第一線を退くと、いよいよこれからの人生を楽しもうとする。だから、服装や化粧も派手になる。

こうした面からいうと、定年はゴールではなく、豊かな可能性をはらんだ次の人生

のスタートともいえます。

NHK学園高校から聖教新聞社へ

私は大学を卒業すると、国立にあるNHK学園高校の教師をしていました。その後、縁あって聖教新聞に入り、海外特派員として10年間、中南米に派遣されました。中南米はポルトガル語のブラジルを除いて20カ国ほどのほぼすべての国がスペイン語です。それと5月号のCDでご紹介しましたように、カリブ海にはフランス語の国もありますがほんの一部のみです。

そんな状況下で私は35歳になって全くの初歩からスペイン語の勉強を始めました。その後、10年間も中南米の国々を回っていたので、最後のころには小さな国の大統領のインタビューまでできるようになりました。

定年後にスペイン留学

でも、それは現場でたたき上げのスペイン語でした。そこで私は定年になると「せっかく身に付けたスペイン語を学問的にも完全なものにしておきたい」と南スペインにあるマラガ大学に1年間留学したのでした。それに定年後の残りの人生への投資といった思いもあったのです。

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ります。

人生に定年なく、学ぶことに年齢は関係ありません。

老いを人生の下り坂と見るのか、上り坂と見るのか。いくつになっても「いよいよこれから」の心が大切だというわけです。

たしか中学校のころ習った歴史上の人物に伊能忠敬がいます。彼が天文学の本格的な勉強を始めたのは、隠居した後の52歳のときでした。人生50年といわれていた時代です。彼は72歳まで測量を続け、日本全国の地図を完成させています。

夢が、志が人を創る。大きな夢と大きな志は、大きな人生を創るのです。自分を高めていくのも、自分を貧しくさせていくのも、私はこの心次第だと思うんですね。

世界文学紀行を始める

ということで、私は留学が終わるとスペイン文学の原点・セルバンテスの『ドン・キホーテ』を第1作目に、名作の舞台を訪ねる「世界文学紀行」を始めました。聖教新聞の特派員として培った語学力や取材経験をそのままに終わらせてしまったらもったいない、といった気持ちもあったのです。

幸いにその文学紀行のいくつかは一般紙や雑誌にも掲載されました。そして皆様に聞いていただいている海外レポートも、そうした紀行や自分のホームページに載せた原稿が基になっている場合もあるのです。

なんとも遠大な目標で、まさに槍を持ってラ・マンチャの平原で悪魔の巨人と見立てた風

車に突進するドン・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”を持ち続けることが自分を行動させる力になっているのです。

Seniors, be ambitious!

昔、札幌農学校のクラーク博士は学生たちに向かって呼びかけました。

“Boys, be ambitious!” 少年よ大志を抱け！

私はこれをもじって同世代にあるシニアの皆さんに：

“Seniors, be ambitious!” 熟年よ 大志を抱け！

と呼びかけているところです。

NHKの朝ドラ「まれ」で、まれの母親がぐうたらな夫に向かって叫んでいますよね。「大きな夢を持たないあなたなんてちっとも魅力がない！」って。

Dreams come true!

Dreams come true! 夢は実現します。

年老いてきても夢を抱いている、または目標を思っていることが大切。いつか叶ってきます。もちろん、そのための努力も大切ですが・・・。

心に描いていないことが実現することはあり得ないからです。

お金がたくさんあるから充実した生活を送れるのではない。生きる智慧があつてこそ、充実した生活を送ることができるわけです。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。

小説「ドン・キホーテ」のなかで、従者サンチョ・パンサも言っています。

「人間、寝てえるうちは、身分の高え者も低い者も、貧乏人も金持ちも、みんな同じでさあ」

「この世を捨てて、地の下へもぐる段になったら、お大名も日雇いも、おんなじように窮屈な途を歩くだし、法王様のからだも聖器番(使用人)のからだも、よしんば背たけにちがいはあろうと、占める広さに変わりはない」

——たしかに、誰でも寝るときは、あるいは死ぬときは、どんなに頑張ってみても、タタミ2畳以上を独占することはできないですよ。それにどんなにお金や資産をためていたとしても、それを死後の世界に持っていくことはできません。

仏典に「蔵の財より身の財、身の財より心の財第一なり」との言葉があります。蔵の財とはいわゆるお金や資産ですね。身の財とは地位や名誉、また健康というところでしょう。そして心の財とは、人間としての生き方、他人を思いやる心、もっと言えばそれは志とも言えるでしょう。そして、お金や資産、名誉や地位よりも、人間としての心を、生き方を豊かにしていくべきだ、との教えだと思います。

「ハゲアタマ」で輝こう

そして最後に、人生を愉しく充実させ、輝かせていくカギは、私は「ハゲアタマ」にあると思っています。イヤ、私のこの頭のようにする必要はありません。

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、人の悪口を言っただけで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、ほめられるようになっていきます。「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、そこには必ずと“自分も輝きたい”という人も寄ってきます。

いつも感謝と笑顔の習慣を。そこから人生が輝いてきます。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。残された人生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と思います。

以上、定年後の私の生き方と、とりとめもない夢についての話ですが、皆様の何かのお役に立てばこんな嬉しいことはございません。

ご清聴ありがとうございました。