

定年留学のすすめ

清水 武

自己紹介

理髪店でのエピソード

私が定年後にしてきたこと

健康を保つ秘訣

私がしているスポーツ

男、厨房に入るべし

横田基地の大学で学ぶ

スペインの大学へ留学

本の出版「定年留学してみませんか？」

スペインから戻って

自転車整理の仕事から

都立高校「国際理解」の教材づくり

元の職場で海外関係の仕事に携わる

私のボランティア活動

我が家でホームステイの受け入れを

スペシャルオリンピックスの通訳として

シニアとしての現在の活動

世界文学紀行をライフワークに

FM多摩からインタビューされる

海外旅行を安くする工夫

定年になったら名刺を作ろう

生涯学習で自分を高める

高齢化 大好機

世界にはいろんな考え方、生き方がある

日野原氏が教える老後の生き方

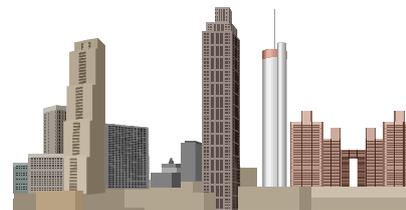
しいのみ学園園長の人生と言葉

生涯学習への時代の流れ

この5年間の新聞・雑誌の扱い

海外留学についての考え方

「ハゲアタマ」で輝こう



私のホームページのアドレス <http://homepage2.nifty.com/donky/>

第1回講演原稿

<前半は、昭島市民大学公開講座「定年後を輝いて生きる」とほぼ同じです。以下はその続きから>

日野原氏が教える老後の生き方

今、高齢、いや超高齢で最も輝いている一人は、あのベストセラー「生き方上手」の著者で有名な、皆さんもご存知の日野原重明さんでしょう。今年 96 歳。まだ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います。私が定年になった年、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重明さんでした。当時は 91 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。世界の各地に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。そして、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。つまり、よく動け、よく身体を動かせ、ということなんですね。

58 歳のときにハイジャックに遭った。死ぬかもわからないような状況に会ったことで 60 歳からの人生の新しいスタートをさせたといいます。病弱な奥様のためにこっそり皿を洗うこともあります。

「なにか年とともに少年のような冒険心が出てきた。新しく始めることを忘れなければ、いつまでも若い。60 歳からが本当の命、本当の人生だということをお伝えしたい」と言っていました。

その日野原さんが「生き方上手」のなかで提唱していることが、「新しい老い方」を考えていく上で大いに参考になると思われますので、若干長いですが概要を引用してみたいと思います。

<もう 20 年も前になります。吹雪の舞う石狩川の河岸に立って私は友人を勇気づける言葉を探していました。

「何か新しいこと、そうですね。絵でも描いてみたらどうですか？」

唐突な提案に、彼は、

「絵なんてとんでもない」と声を上げました。……若いころから実業家としての才のあった知人は、当時、私より若い 60 代半ば。まだまだ大きな仕事に挑戦するつもりが、3 度のガンに見舞われてからというもの、仕事が手につかない。ガンの再発ばかりが気になって、私が勧めるわけでもないのに、忙しい仕事の中に時間をやりくりして聖路加国際病院で繰り返し人間ドックを受けていました。

……主治医としての私は、万全の健康管理を約束して、ガンへの不安をいくらか軽くしてあげることもできました。けれど、この先もガンの恐怖にとらわれて生きるのでは、まこ

とに彼が気の毒です。実業家としての将来を断念しようというばかりか、人生を謳歌する気力まで失いかけている彼に、何とか生氣を取り戻して欲しい。

私はいたって大まじめでしたが、冒頭のひと言は、仮にそばで聞く人があったなら、さぞかし突拍子もない提案に聞こえたかもしれません。

けれど10年後、彼は絵画で賞をとり、銀座で個展を開くまでになりました。おそらく彼は、私の勧めに従ってすぐさま絵を描き始めるような心境にはなれなかったでしょう。絵筆を握るようになって、「なぜこんなことをしているのか」と首をかしげることもしばしばだったでしょう。

それでもあえて未知の世界に身を投じたからこそ、一段と強い、新しい自分を再生できたのです。一作一作と書き上げるうちに、ガンの不安が遠のいたであろうと想像できます。そして、80歳を過ぎた今、彼は仕事でも現役であり続け、絵画にも専念する日々を送っています>

またこうも綴っています。

「人生に問題を抱えていない人などいないものだと、日々患者さんを診察しながら思うのです。他人がうらやむような家庭や地位や財産を持ち、まさに人生の成功者と見受けられる人にも、はたからはうかがい知れない悩みや苦しみがあります」

そして氏は言います。<人はいくつになっても生き方を変えることができます>と。時には厳しく、時には優しい氏の言葉からは、常に前向きに生きてきた人生の重みを感じますね。

しいのみ学園園長の人生と言葉

日本で初めての障害児のための学校「しいのみ学園」を創立したしょうちさぶろう氏はちょうど100歳。私もその通信員をしていた「日経マスターズ」の2005年3月号でこんなふうに語っています。

——私の場合はまだ“百歳児”。歳の自覚がないんです。だから今年は、中国、米国、欧州諸国と世界一周の講演旅行を試みようかと計画しています。だいたい世間の人、年齢を基準にしてあれこれ考えたり行動したりする。これはいかんと思うんです。

韓国の大学の関係者が今度、しいのみ学園を見学に来るんですが、そのときには全部韓国語で話してやろうと、今朝から一生懸命、辞書で難しい言葉を調べているんですよ。

中国語もですね。96歳のとき、長春大学の名誉教授として講演することになった。どうせ向こうで話すのなら、中国語を勉強していこうと、NHKのラジオやテレビ講座のテキストを買って始めたんです。自分の考えを自分の言葉で相手に話したかった。それで中国語でスピーチしたらね、拍手、拍手。あのときは、それこそ人生の喜びというものを感じましたね。

通訳をつかったら簡単だとか、年なのがいいかげんにしたら、なんて言われるけど、新しいことを覚えるのは生きる力、私の生きがいのひとつなんですよ。

皆さんは、自分の年を考えすぎて、そのあげく、老感にさいなまれて、結局自分をダメ

にしてしまうようです。70歳になったら70歳らしく、80歳になったら歳相応に、余分なことはしない……。これではいけません。年甲斐もなくとか、老人のくせに、と考えるはいけないのです。

まず第一に、他人がなんと言おうと、自分は自分だ、という気持ちです。そういう姿勢がないと、自分の人生が他人に左右されてしまいます。

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。私も悩み事はあります。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なんですよ。つまり、長生きして(N)、ぼっくり(P)と、往生(O)するってことですよ。

たまたま一昨日(1月11日)の聖教新聞の声の欄にしょうちさんの寄稿が載っていました。投稿主:福岡市南区 しょうちさぶろう (しいのみ学園園長 100歳)としてです。投稿の内容は、地元の新年の勤行会に参加したときの感想等ですが、最後でこのように述べているのですね。

「100歳前進、100歳勝利。私は、今年の手紙でそうしたためました。100歳になったからといって、ぼやぼやしてはおられません。一昨年、アメリカ創価大学、昨年はハーバード大学で講演をするなど、2年続けて世界一周の旅をしました。本年は、モスクワ大学での講演が予定されており、ロシア語の勉強に熱を入れています。世界を相手に“前進、前進”の気概です」

なにか圧倒されてしまうようなお二人の生きざまですが、私は軽いショックと共に、いろんな面で生きる勇気をいただくような気がしますね。皆様はいかがでしょう。

お二人とも「定年留学」ではありませんが、それぞれ海外に出て活発な勉強や講演をしていらっしゃる。私たち凡人の手の届かぬところもありますが、歳をとっても海外を目指そうとしていらっしゃる、また熟年を充実させようとしていらっしゃる皆さんへの啓発、また「人生はいよいよこれから」「学ぶのには年齢がない」との心意気だけは誰でもが身に体することができたと思います。

生涯学習への時代の流れ

さて、現在は高齢者が勉強をしようとする環境が、かつては考えられないほど整えられてきました。もう 35 年ほど前のことですが、自分が聖教新聞の記者をしているときのことでした。仏教の教義に関する試験が全国レベルで行われた後、自分の所属していた部ではその後の紙面の企画について検討を続けました。そのとき私は、これからは会員にとっても仏教の勉強だけではなく、これを機会にさらにいろんな分野での学習の動機付けになるような連載プランを提案したのです。

今でも正確に思い出します。連載のタイトルは「生涯学習へのステップ」でした。企画は部のプラン会議でもデスク会議でも通りましたが、このタイトルを提案してから、実は自分自身が少々気になっている他の新聞や雑誌を調べ始めたのです。

問題はこの「生涯学習」といった言葉が一般的にも正式な用語として使われているかが心配だったのです。当時教える立場から考えた「生涯教育」との言葉はかなり広まり一般的でした。でも「生涯学習」との言葉は、私が探した限りの新聞や雑誌では見つからなかったのです。ということは万が一したら私の「造語」になってしまうかもしれない。でも、デスク会議まで通ったということは、誰かがそれを知っていたのでしょう。

今でこそ「生涯学習」はまったく当たり前の言葉としてとらえられています。35 年前は、そんな状態だったことをまずエピソードとしてお話しておきたいと思います。

この 5 年間の新聞・雑誌への取り上げ例

そして今、私が定年になってから目にし、切り抜いた新聞や雑誌に載った「生涯学習」の記事は枚挙に暇がありません。その見出しを上げてみると：

『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』『70代から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』『定年後はキャンパスへ——団塊世代向け特別選考』『大学、50代以上に照準——全入時代を前に全国で門戸拡大』『シニア大学院に』『遊び心で大学ごっこ』……。

今や、大学も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る時代なんですね。

それは、現在皆さんが参加されているシルバーカレッジもその一つです。私の地元昭島市には市民大学があり、各地方自治体も同様の高齢者向けの学習機関を設けております。先に述べた、社会人また高齢者向けに開かれた大学や大学院も、そしてこれから述べてま

います海外留学もその一つでしょう。

海外留学についての考え方

海外留学では、これまでの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。

これまでの外国語の知識が浅い方は、この機会に今までに学んだことのある外国語を本場で勉強しなおしてみること。またまったく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、必要な言葉を覚える、ということでもよいでしょう。さらに、外国で、例えばフランスやスペインで絵の勉強をしたり、ギターを習ったり、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みたい、だけでもよいでしょう。人生 80 年代——。留学は、残りの人生のための素晴らしい“再充電”ともなります。

現在、私はNHKのラジオ講座「ものしり英語塾」を聴講しています。実はこの番組のタイトルは昨年までは「シニアのためのものしり英語塾」でした。なかなか面白い番組なので、シニアに限らず一般の視聴者にも通ずるように、「シニア」を外したんですね。

その番組で、今年の 1 月には「名言に学ぶ英語と人生」の項で恰好の言葉が紹介されました。——あの「自動車王」と呼ばれた、アメリカのヘンリーフォードは次のように言っています。

“Anyone who stops learning is old, whether at twenty or eighty. Anyone who keeps leaning stays young. The greatest thing in life is to keep your mind young.”

「学ぶことをやめた人間は誰だろうと老いた人間だ。20 歳だろうと 80 歳だろうと。学びつづける人間は若い。人生で最も素晴らしいことは、心を若くたもつことだ」

これまでは、子供を商業主義の犠牲としながら、親よりも子供を優先してきた傾向もありました。これからは、残った自分のスネを太らせながら、今度は自分のために使う時だと思えます。人生に定年はありません。60 歳を過ぎてから、自分で自分を育てていく創造的な生活がスタートするともいえます。

大きなビジョンを持つこと、そして勇気ある行動です。「やりたい」と思ったときが旬です。日本人は他人の目を気にし過ぎます。「ねばならない」との固定観念からの開放、私の内なる心の構造改革こそ大切なのです。

「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、私は冒頭に申し上げました「ハゲアタマ」にあるとおもっています。イヤ、私のこの頭のようにする必要はありません

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、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。自分が太陽になれば、人生が暗くなることはありません。

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。

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います。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。

今日は「定年留学」についてお話する前に、その前提となる定年後の生き方について私の考えていること、またやってきたことについてお話させていただきました。私の拙い話が、皆様がこれからの人生を輝かせていくうえで、なんらかのヒントとなり、ご参考になればこんな嬉しいことはございません。

今回は、私自身の定年後のスペインでの留学体験をパワーポイントで写真を紹介しながら、その楽しさと得たものについてお話したいと思っております。長時間のご清聴ありがとうございました。

定年留学のすすめ

清水 武

異文化交流で青春を再体験

留學生活での体験から

留學への夢

なぜスペインへ？

ビザ（年金者ビザ）の取得までの手続き

移住のための準備（留守の家の扱いと家族、持参品等）

夫婦で渡西する（その行程と費用）

アパートの状況と生活、街の雰囲気

いよいよマラガ大学へ（初めの3日間にやったこと）

クラスの紹介と授業風景

授業の中でのエピソード

私の研究発表

クラス仲間を我が家に招待

俳句にみる日本文化との違い

兄弟が揃ってスペインを訪問

仲間たちの人生模様

70歳の同志もいた



コスタ・デル・ソルの生活

トレモリーノスの消防署

写真展でのやり取り

日本人会・コスタ・アミーゴス

“白い村” ミハス



スペイン各地を訪ねて

マドリード

セゴビア

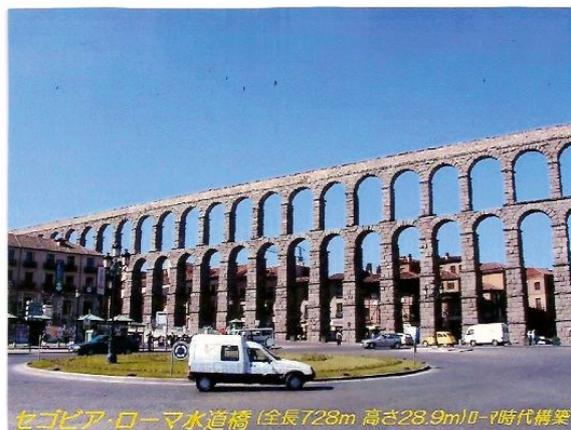
トレド

グラナダ

セビリヤ

バルセロナ

ジブラルタル



定年留学のすすめ

清水 武

1. 「ドン・キホーテ」に学ぶ人生訓

小説についての概要

小説の舞台を訪ねての取材レポート<信濃毎日新聞への連載から>

小説からの引用（永田寛定訳）

①ラ・マンチャ県のさる村、名は思いだしたくない村に、さほど前のことでもなく、槍か
けに槍、古びた楯、ひよろひよろ馬にはしっこい狩犬を
そろえた、型のごとき郷土が住んでいた。



②「人間寝てえるうちは、身分の高め者も低い者も、貧
乏人も金持ちもみんな同じでさ」

「この世を捨て、地の下へもぐる段になったら、お大
名も日雇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のからだも、よ
しんば背たけに違いはあろうと、占める広さに変わりはない」

③ドン・キホーテは、街道宿を城砦、亭主を城主とおもいこんだから、城主の腰の低さが
うれしかった。そこで、答えた。「城主どの、てまえには、なにも構うてくださるな。それ、
《身共の晴着はこの具足、身共の憩いはいくさごと》」でござるからな。」



④この時、あの大野には今もある粉挽場の風車が三、四十あらわ
れた。ドン・キホーテは、それに目をとめるやいなや、従士に
言った。「天はわたたちの仕事を、願ってもみられないほど上首
尾に、運んでくださるぞ。それ、あそこをみなさい、サンチョ・
パンサ。山のごとき巨人が三十びき、いや、もちっとじゃろうな、
立ち現れたではないか。かれらと一戦におよび、みなごろしにし

てくれよう」

⑤この時、ドン・キホーテは、一つ大きな溜息をついて、こう答えた。「・・・姫の名はド

ウルシネーア、生国はラ・マンチャの一村なるエル・トボソ、身分は、手前の女王であり思い姫であるによって、すくなくも王族たるべく、美しさに至っては、詩人たちがその恋人をたゞえるに使う、世にありえぬ・・・」

2. こんなにもある定年後の生き方

——留学、ロングステイへのアドバイス——

<ロングステイ>

1. 静かなブームになりつつあるロングステイ

<背景>

20年前の通産省の「シルバー・コロンビア計画」からの流れ
日本の経済力の上昇と共に定年退職者にゆとりが出てきた
生活費格差を活用する（発展途上国では日本よりはるかに安い費用で生活できる）
日本と世界全体が国際化の流れにある
インターネット、携帯電話をはじめとする国際通信の便利さと安さ
「一度は海外で生活してみたい」との願望の広がり

2. ロングステイで得られるもの

自由になった定年後、自分の人生を広げ楽しむことができる
異なった文化や人との出会いで視野が広がり、考え方にも幅が出てくる
新たな刺激は生命を活気づける

3. 世界のロングステイ候補地マップと実情

<別紙コピーに基づく説明>

4. クリアーすべき課題

健康について → 海外の医療技術の水準、医療費の高さ(保険に加入を)
言葉について → 生活に必要な最低限の言葉を知っている。病気の状況を説明できる、または知人がそばにいる。現地の言葉ができた分だけ活動の範囲が広がり、生活も楽しむことができる。
お金について → 現地での生活費(基本的には日本より安い)のほかに、留守宅の維持や納付物にかかる費用を忘れないこと。
留守家族のこと → 事前に良く話し合っておくことが必要。(生活費が二重になってくることもある)
留守の家の管理 → 家族か、親戚か、友人・知人か、それとも専門業者に委託するか。

5. ロングステイをさらに充実させる“留学”

楽しい、見聞が広がった、生活費が安いといったこともすばらしいが、そこに自分を向上させる何か、また創造的なものがあったとき、充実感はより深まる。

それは、外国語だけでなく、絵画やギターなど趣味の学校に行き、そこで他の国からやってきている人々との交流もできる。(日常の生活だけでは交流の範囲は限られているが、一歩こうした学校やクラスに行くことによってその範囲はぐっと広がってくる)

<留学>

1. シニアのための多様な留学

インターネットで情報を集める

書店の留学コーナーでシニア向けの本や雑誌を探す

本・雑誌の中にある留学紹介業者とのコンタクト

(要注意:「セブ島ロングステイ看板に偽り」といったニュースも)

2. 留学についての考え方とアドバイス

留学の準備:何を勉強するか、国(都市)の選択、学校の選択

入学の準備:資料、情報の収集。必要書類の準備と出願。パスポートやビザの取得

渡航の準備:現地事情に合わせた携行品を(気候、電気製品の電圧、日本食の有無等)

現地での諸手続き:学校、日本領事館(大使館)への在留届、居住地域の官庁への届出

楽しい留學生活へのヒント:

勇気も持って発言しよう

現地に溶け込む努力を

治安と安全に気をつける

健康管理に留意して

留学の歴史は古い——すでに飛鳥時代から留学生(中国へ)が・・・

第3回講演原稿

<「レジュメに基づき「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——」の自著を引用しながらの話しです>

定年留学のすすめ

清水 武

<頭をやわらかくし、考え方・視野を広げる世界の面白文化・生き方比較>

1. ラテン・アメリカ（中南米）での体験から

自然地理から眺めてみると

クイズをしてみよう

☆ 「赤道」の定義は？

1. 地球上の最も暑い点のつながり(例：ナイロビ、シンガポール、アマゾン)
2. 地球上に引かれている赤い線
3. 地球の横腹を一周し、北半球と南半球に二分する線

正解：

エクアドル・キト<赤道記念碑>でのエピソード！

☆ ブラジル人との対話で怒られた話→どちらが地球の反対側？

☆ チリの国際空港で見た世界地図（パナマの教科書の地図）

日本は“地球の果て”にある！

四季が反対(新緑の日本——紅葉の南半球 ←緯度から)

時差の問題(ブラジル 12 時間——電話の応答例 ←経度から)

文化地理から眺めてみると

☆ 音楽、スポーツの面では：

サンバ(ブラジル)、タンゴ(アルゼンチン)、サルサ(ラ米)、
メレンゲ(カリブ海の国々)・・・

フットボールへの熱狂ぶりと野球との対比

☆ 人種について考えさせられたこと

ニューヨークは人種の坩堝（パナマ市も←運河の建設から）

日本へ行ったら「日本人だらけだった！」

ベネズエラの機中で（黄色人種として差別される）

パナマのスポーツクラブで（名誉白人としての日本人）

「チノ(中国人)」と呼ばれて

(では、日本人がイギリス人、アメリカ人、フランス人の区別をできるか?)

国内での外国人への接し方→白人、黒人、アジア人も同等に!

(欧米の白人には卑屈になり、アジアや発展途上国の人には傲慢になる傾向)

2. スペイン留学時代のエピソード

学生生活からのレポート

俳句を生み出す日本の風土とフラメンコを生み出す土壌

迷信があるのは世界共通?

諺の豊かな国スペイン

私の研究発表から

「スペインと日本の文化・習慣の違いについて」

1. 時間に対する感覚の違い
2. しぐさの違いについて
3. 言葉の構成の違いと「謙譲」の文化について

“一人の女性”をめぐるジョーク

タイタニック号の沈没に映り出る民族模様

「エッ 日本じゃキスしない!？」

「郷に入ったら郷に従え」

3. 著名人が説く「私の生き方・考え方」

三浦敬三 (100歳のスキーヤー) 「いくつになっても夢と目標を失なわない」

江坂 彰 (作家・経営評論家) 「人生の後半は金持ちよりも人持ちの方が心豊かに生きられます」

新藤兼人 (映画監督) 「豊富な挫折経験こそが、高齢者の何よりの財産であり自信なのです」

佐藤愛子 (作家) 「財産に執着はありません。できれば使い果たして死ぬのがいちばんいいんですけど・・・」

養老孟司 (東大名誉教授) 「墓に持っていけるものだけが自分の財産だ」

淀川長治（映画評論家）「ハイ、言いましょう。86歳になりますけど、毎日一本映画見ております。三本見るときもあります」

外山滋比古（評論家）「外山流 5 か条：まず第一、することがなくてはいけない。……どんなつまらぬといわれることでも、しないよりはましだ」

鎌田實（諏訪中央病院管理者）「がんばらない、と言った瞬間から、人生は多様で、生き方はいっぱいある、ということがわかってくる」

4. 人生後半を輝かせていくために

- ◇ 人生の深さは志の深さから
- ◇ ♪村の渡しの船頭さんは、今年60のおじいさん →今の80歳
- ◇ 「人生50年」と謡ったのは織田信長だが……
- ◇ 後輩が「ステキだな」と思うような先輩になっていく
- ◇ 「倒れる前のズル休み」(←落合恵子)

5. まとめ

——あらためて「定年留学のすすめ」——

第4回講演原稿

<自分のホームページの中で、定年後の生き方や海外留学について紹介されている部分の引用と、PHP発行の「60歳からの生き方上手」の内容を紹介しながらの話です>