

日本一の長寿と“学ぶ楽しさ”

世界 32 カ国取材、パナマ滞在 10 年、スペイン「定年留学」で見つけたもの

1. 自己紹介

ただいま唐澤さんからご紹介いただきました清水武でございます。

昨日、こちらに来て、長岡の実家に泊まらせてもらいました。やっぱり信州はいいですねえ。山紫水明の伊那谷 駒ヶ岳、仙丈岳、そして大地を潤す天竜川の流れ。なによりも、東京砂漠といわれる、人と人のつながりの薄い東京に比べて、こちらには昔ながらの人情が残っています。

信州弁も本当に温かみがあります。そうずら？ そうじゃんかい？ 信州弁を使うのも、はあるかぶりだもんだで、うまく話せないんだに！ ほいだもんで、今日の話も東京弁になっちまうけど、ちったあ我慢してきいておくんな。いいずらか？

さて、本日は、『地球人講座』と少々大げさなタイトルですが、日本人もヨーロッパ人もアメリカ人も、この地球上に住んでいる人間は、すべて同じ地球人である、という意味からです。ここにいらっしゃる皆様も私も同じ地球人であるわけでありませう。

本日は、皆様の“人生の第二ステージ”のなんらかのご参考になり、お役に立てればと、「日本一の長寿と学ぶ楽しさ」についてお話をさせていただきます。

最初に、若干の自己紹介をさせていただきます。

生まれは昭和 16 年。中学時代はイガクリ頭。高校時代は髪もふさふさの美少年でした。

あれから 50 年 。

昔は目の前が明るかった。今、明るいのはこの頭だけ・・・。

きょうこの会場にも箕輪中学の同期生の方々が大勢いらしてくださっていて、本当に懐かしい思いでいっぱいです。皆様、お休みのところ、わざわざお集まりくださり、ありがとうございます。

私の方は 50 年前の当時から比べれば、この上(頭)が変わっただけで何も変わっておりません。中学時代、背丈もクラスで一番低い方でした。その後、一生懸命、タテにご飯を食べたんですが、一向に背は伸びず、変わったのは、ここの本数だけです。

当時の様子を申し上げますと、ちょうど箕輪町が元中箕輪町と東箕輪村、箕輪村と合併したときでした。合併は私どもが中学 3 年になるときでしたので、私の場合、2 年までは東箕輪中学に通い、箕輪中学には最後の 1 年を通っただけでしたが、おかげさまで、友達の輪が大きく広がりました。

この講演会の発起人となって、すべてを進めてくれた唐澤さんは、箕輪中学 3 年 5 組の同級生でした。いつも「哲ちゃん」「哲ちゃん」と皆から親しまれ、頼りがいのあるガキ大将の 1 人でした。

今どきは、残念ながら、そういう人望のあるガキ大将が見られません。代わりに、子供たちの陰惨な犯罪やいじめが増えているのは嘆かわしい限りですね。

モノはあっても心が満たされていない今の子供たち。モノはなくても、ある意味では心が豊かだった 50 年前の時代。皆さんの思いはどうでしょうか？

高校は伊那北でしたが、ここでは予期しなかった大事件が起こってしまいました。2 年のとき、校舎が火災で焼失してしまったんです。明け方でした。ここ松島の高台からも、燃え盛る炎が良く見えたといいます。新校舎が出来あがったのは、我々が卒業する直前でした。ですからその間は、体育館を仕切った仮校舎で授業を受けたものでした。

そんななかでも、この前後、伊那北が全国の話題に上がったうれしいことがありました。それは野球部が甲子園出場を果たしたことです。それも二度にわたってです。

私も大学進学を希望してはいましたが、今度は卒業時に母が脳溢血で倒れ入院。家の経済を助けるために進学を一時断念、東京に出て働いていました。そして3年後に働きながらなんとか早稲田大学に入ることが出来たのです。

こうして、大学を卒業した後は、私はNHK学園高校の教師として簿記会計を教えていました。これはNHKの教育テレビとラジオの放送講座をもとにした通信制の高校で、当時は全国に15000人ほどの生徒がおりました。現在は生涯学習としてのカルチャースクール的なものが増えてきているようです。

この後、大手新聞社の海外特派員として10年間、パナマを拠点に、北中南米とヨーロッパを取材で回っておりました。

そして2年前に定年退職、今年の5月から南スペインのマラガ大学に留学、スペイン語とスペイン文化の勉強をしております。

スペインでの生活は非常に新鮮で刺激的で、熟年の自分たちにもいろんな吸収するものがあります。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、それらをまとめ、今回、「**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**」といった本を出版した次第です。

幸いにも、本は、図書館流通センターの図書として選定され、その新刊案内にも紹介されております。

2. なぜスペインの大学へ？

一昨年、定年を迎えるに当って、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、所期の人生目的を達し、社会にも貢献できる道について考えました。

かつて、特派員として各国を回って感じたこと、それはラテンアメリカ、つまり中南米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発見以来、ヨーロッパの人と文化が中南米に流れ込んでいたからです。

以来、いつかはスペインに行き、その原点を探りたい、特にその文学の原点ともいうべき、世界でも最も読まれている「ラ・マンチャの男」で有名な『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、定年を迎えると、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。

ちょうど私どもの年齢は、親の介護とか、まだ巣立ち前の子供たちの面倒を見なければならぬとか、人によっては、海外に長期間出ていることなど出来ない人もかなりおります。その中で、現時点に限っては、そういう問題がなく、妻と2人で日本を留守にすることが出来たことは極めて恵まれていた、幸運だったと周囲の人々にも感謝している次第です。

私どもの子供時代、50年前は、海外留学なんて夢のまた夢、でした。1ドル360円。それも自由に外貨が手に入らない時代でした。あれから半世紀。日本と世界の環境は変わり、日本の経済力が強くなったお陰で、今は1ドル120円前後。「国際化」の波に乗ってだれでも海外に行かれる時代です。

そして少し無理をしてでも、子供を海外留学に送り出す親も増えております。

そこで私は思うのですが　　。

日本経済の高度成長のために、モーレツに働いてきた親たち、つまり、今

の私どもも、少し人生を振り返る余裕の出来た定年後には、子供たちと同じように「留学」といった夢を持って、許されるんじゃないかなあ、なんて・・・。

今、将来の年金制度について盛んに論議されていますが、幸いなことに、真面目に定年まで働いた日本人であれば、現時点での年金は、ほぼ誰でもが海外で生活をする事が出来るくらいの額になっています。

もちろん、ニューヨークやロンドンなど、先進国の大都市は生活費も高く大変ですが、それ以外でしたらほとんどの場合、日本よりはるかに安い費用で生活することができます。スペインはその中でも安い方で、これからのお話の中でも、具体的に触れていきたいと思っております。

老後に備えての蓄えは当然必要です。でも、定年後は Having(持っている) ではなく Being(している) だとも言われます。いくら財産や貯金を持っているかというより、今、何をやっているかが問題。財布にいくら入っているかが問題ではない。心にどんな夢を抱いているかが問題だということです。

子供の頃よく聞いたものですが、札幌農学校校長のクラーク博士は言いましたよね。

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

なんて新語をはやらせたいと思っているんですが、どんなものでしょうか？

私自身、そんな言葉を自分に言い聞かせ、スペインへ「定年留学」を志した次第であります。

3 . スペインの概観

ところで、スペインといったら皆さんは何を思い起こすでしょうか？
闘牛、フラメンコ、それともサッカー？

そう、スペインを象徴するものといえば どこまでも広がる赤土の台地、情熱の太陽、白い家、オリーブ、ひまわり、ワイン、カナリア諸島のマグロ、それに情熱のフラメンコ、闘牛、それにサッカーといったところでしょうか。

サッカーといえば、つい先ごろ来日した「レアルマドリード」は世界一の選手補強をしていますよね。昨年のワールドカップでも活躍した超スター選手を集めている。あの幻のシュートを放つフランスのジダン、得点王のブラジルのロナウド、更にはイギリスの“貴公子”ベッカム様まで入ってきた。なにか、すべてのスター選手を集めた、往年の巨人軍を思いださせるようですね。

サッカー王国スペインは、その裾野も広く、ほとんど毎日、テレビで試合中継があります。外国チームとの対戦でスペインチームが勝つと、これはまた大変。街は一瞬にして“喧騒の饗宴”と化すんですね。屋根や窓に旗をかざした車が、ピーピーと歓喜のクラクションを鳴らし、走り回ります。

先日、リーグ優勝したあの阪神のにぎやかな応援みたいです。

野球には、攻守交替の間があり、ピッチャーの投球の間にも間があるのに対して、サッカーは走り出したら最後まで止まらない、というスピード感、または、スペイン人自体の情熱からくるのかもかもしれません。

まだ、お尻からオムツの取れない赤子が、ボールを相手に遊び戯れるというお国柄なんですね。

4 . コスタ・デル・ソルの生活

ここでちょっと、私たちの私の住んでいたコスタ・デル・ソルを紹介してみましよう。

コスタ・デル・ソルはスペインの一番南に位置する、地中海岸の一帯です。「太陽海岸」とも呼ばれ、1年のうち300日以上が晴天。温暖な気候のため、世界の各地から定年退職者が来て住みついています。

実は、ここは16年ほど前に、当時の通産省が「シルバー・コロンビア」との計画のもとに、日本の定年退職者を送り込もうとした地域の一つなのです。他の候補地としては、オーストラリア、ニュージーランド、カナダなどもありました。

でも、当時、バブルの最盛期で、「日本は老人まで輸出しようとしている！」と、海外各国からたたかれ、また国内からも「そんな外国よりも、国内にいる老人のケアにもっと力を入れるべきだ！」と、たたかれ、計画は尻すぼみになってしまったわけです。

でも、日本政府が選んだ場所くらいですから、日本人にはとても住みやすい地域です。そこで、ロングステイ財団という財団が、その業務を引き継いでいっており、現在、このロングステイ(海外長期滞在)は静かですが、大きなブームとなりつつあります。

現在、ここには日本からも50人ほどが来ています。大部分が私のような定年退職者ですが、なかには外国人と結婚した40代の日本人女性、自分たちで小さなホテルを経営している30代の大和なでしこもいます。

ここでは、パラボラアンテナを設置し、局と契約し受信料を払えば、NHKの衛星放送がそのまま見られます。日本の新聞も、料金は高くなりますが、OCSといういわゆる宅配便で2~3日遅れで読むことができます。

何よりも、インターネットの普及で、日本の情報も即時に入り、またメールで日本の家族とも、国内のどこかにいるのと同じように連絡を取り合

えている状況です。

私がパナマ特派員として派遣された 20 年前は、インターネットはおろか、ファックスもなく、電話も交換手に申し込まなければつながらず、ということで、地球の果てに行ってしまったような感覚があったものです。

今は、ほとんどが、時差にも関係のないメールでのやりとりです。スペインのどこにいても携帯電話で、日本の家族の携帯電話ともつながります。本当に、想像もつかなかったほど、通信という面では地球が狭くなった、身近になった、ということを実感しています。

さて、スペインに住んでいてよいところは、残念ながら味噌だけはありませんが、魚も野菜も豊富で、日本人の食べるものがほぼすべて揃うということ、それになんといっても物価が安いということです。特に衣食住の「食」の面では、日本の半分か 3 分の 1 以下の値段なので大助かりです。

例をあげればきりがありませんが、たとえば米は細長い、いわゆる外米と言われるものですが、また丸い日本のお米に近いものもありますが、1 キロ約 120 円。日本のほぼ 3 分の 1 か 4 分の 1 でしょうか。肉は牛、豚、鳥とも日本の 3 分の 1 の値段。日本で 220 円で売られている缶ビールは 80 円ほどです

日本に一時帰国して、スーパーに買い物に行くと、アツという間に千円札が何枚も出て行ってしまうのには本当に驚きです。向こうでは 10 ユーロ(1300 円)も買い物をしたら、両手に抱えきれないほどの分量になるんです。

賃貸したアパートは 1 L D K で、広さは 50 m²ですが日本の 2 L D K 程になります。すべての家具がついていて、来客用の食器もあります。

ですから、家内と二人でスペインに渡ったときの荷物は、二人でトランク 3 個ですべてが足りました。

家賃は月 600 ユーロ。1 ユーロ約 120 円とすると約 7 万円です。こうして生活費の合計は夫婦で月約 16 万円ですみました。今、東京で同じ生活をしたら、多分、25～6 万円はかかると思います。

スペインから一時帰国したとき、ある友人が冗談に声をかけてきました。「優雅な生活でいいねえ」。そのとき、私も冗談を込めて答えたんですね。

「そう、だって、日本じゃ年金だけじゃ生活できないもんで海外に住むようにしたんですよ」なんて。

これがタイやフィリピン、マレーシアなどの東南アジアの国になると、生活費はもっと安くなります。夫婦で月 10 万、15 万円もあれば御の字です。フィリピンでは 20 万円もあれば、お手伝いさんと運転手つきの生活もできると言われています。

それに、航空運賃ですが、ヨーロッパは遠く、昔はかなり高いとのイメージがありましたが、今、格安便とか現地で日系の航空会社が出している「里帰り便」とか「家族呼び寄せ便」があって、それらは驚くような低価格なんですね。

盆や暮れなどのハイシーズンを除けば、成田　スペイン間の往復が 10 万円以下。私も往復を平均で 8 万円ほどでやってきています。沖縄往復よりも少し高いくらいですかね。

いい事尽くめのようですが、もちろん、海外ですから意に添わないことや、思うようにならないこともあります。例えば、スペインでは食事の時間が遅いこと。昼食は午後 2 時から、夕食は普通、夜 9 時あるいは 10 時からと遅いんです。いわゆる「シエスタ」(昼寝)の習慣があり、午後 2 時から 5 時頃までは会社も商店も休業となるからです。5 時からまた 8 時頃まで働くので夕食も遅くなるわけです。レストランも 8 時過ぎないとオープンしません。

それに、時間がルーズであるということ。日本人ほど仕事熱心ではないこと。人によってはなかなか約束を守らないということです。

実は、私はかつて中南米にいたときに、同じような体験を何回もしていました。そこで、スペイン語で最もよく使われる挨拶言葉「アスタ・マニャーナ」について、自分なりの新たな解釈を作り上げたのです。

「アスタ・マニャーナ」とは、スペイン語で本来「明日まで」または「明日また」といった意味です。私は、その「アスタ・マニャーナ」の「あ」をもじって「5つのあの原則」を編み出しました。

「あせらず」「あわてず」「あくせくせず」「あてにせず」そして決して「あきらめず」。この「5つのあの原則」を心に留めている限り、仮に思うように事が運ばなくても、イライラしないで済むということがわかってきたのです。

これについて、私の通っていたマラガ大学の教師が面白いエピソードを語ってくれたことがあります。

「少し前のことだけど、勉強熱心な日本人の男子学生が自分のクラスにいた。あるとき、仕事への取り組み方が話題になった。彼はクラスで得意そうに言ったんだ。『日本のサラリーマンにとって、会社は最も大事な存在。だから、みんな働き者で、会社の業績を上げるために、ウィークデーは残業し、土曜、日曜に家にいても、翌週の仕事のことを考えているんだ』って。

そこでボクは言ったんだ。『スペインでは、ウィークデーの仕事でも、今度の週末には何をして楽しむか、そのことばかりを考えているんだよ』って」

この生き方を大げさに解釈すれば、日本では「時間と仕事が主(あるじ)で、人間がその家来」、スペインやラテンアメリカでは「人間が主(あるじ)で、時間や仕事はその家来」ともいえると思うんですね。

世界には多様な価値観、人生観があるということですね。

5 . 大学生活

ここで大学での生活を少し紹介したいと思います。

生徒はヨーロッパの国を中心に、アメリカ、アジア、アフリカからも来ています。たとえば 10 数人のクラス仲間の国籍を拾っていけば、イギリス、アメリカ、ドイツ、スウェーデン、ギリシャ、スイス、ユーゴスラビア、エストニア、イスラエル、アルジェリア、メキシコ、台湾、そして日本といった具合です。

年齢的には、現役の大学生から、ビジネスマン、OLと 30 代から 40 代までが大部分、若い学生仲間とは親子のようなものでした。

でも、本の中でも紹介していますが、70 歳の男性もおりました。

彼の名はグラハム・ラングレイ。カナダの出身。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。それでこう言うんですね。

「年金だけでも生活は出来るけど、家にいて楽な生活をして、テレビばかり見ていると、早死にしてしまう。70 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てあげようと思っているんだ。そのために、これが終わったら、英語の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ねえ。ボクはこれから 80 歳まで頑張るよ」

そのエネルギッシュな未来に向かったの生き方 。私自身もずいぶんと啓発されたものでした。

さて、クラスはなかなかリラックスした楽しい雰囲気です。何ととっても世界の各地から集まった、歴史も伝統も宗教も違う仲間と語り合うのは、とても新鮮で刺激的なものです。

「ハクション」

くしゃみをする、すぐ近くの誰かが「サルー」または「ヘスス」と声をかけてくれます。「サルー」とはスペイン語で「健康」の意味。「ヘスス」とは「イエス・キリスト」を指しています。どちらも「お大事に」といったような意味合いでしょう。

問題はその時のしぐさなんです。日本では、普通くしゃみをするときには、手を口元に持っていきますよね。ヨーロッパでも一般的にはそうなんです。スウェーデンからきた子はちょっと違ってました。肩に近いところの腕を、こうに口元に当てるんです。

「どうして？」って聞いたら、「だって手は握手をする。相手に対して汚いではないか」なんですって。

「ところ変われば、しぐさも変わる」わけです。

授業ではときには研究発表のようなものもさせられます。なかにはワインについての研究発表を、教室でワインを飲みながらする、といった上手の学生もおります。

私の扱ったテーマは、日本とスペインの文化・慣習の違いについて、環境問題とゴミ問題についてでした。

そのなかで、各国の国民性と日本人の国民性を語るのに、クラスでも大うけしたジョーク二つがありました。

「ある日、大洋を航海していた船が事故で沈没してしまいました。海に放り出された乗客は、遠くに見える島に向かって泳ぎだしました。その中のたった3人だけ、この小さな島に泳ぎ着くことができたのです。男2人と女1人でした。さて、皆さんに質問したいのですが、この男2人は女1人をめぐってどんな行動をとったでしょうか」

< 会場に質問？ >

答えは次の通りです。

フランス人：1人は彼女の夫に、もう1人は彼女の愛人になりました。

イギリス人：なんと2人は、彼女を放っておいて、自分たち2人で愛し
合い始めたのです。

イタリア人：2人は彼女を自分が手に入れようと、決闘を始めたのです。

では日本人はどうしたでしょうか？

日本人：2人は、島のどこかに電話がないかとあわてて探しに出かけま
した。本社に電話して、上司の指示を仰ごうとしたのです。

このジョーク、日本人の行動形態の特徴をよく表わしていますよね。

もう一つ、同じようなよく知られたタイタニックのジョークがあります。
多分、この会場にも知っていらっしゃる方もいると思いますが・・・。

「いよいよ沈没しかけた船から、男も女も我先にと救命ボートへ避難し
ようとした。大混乱になろうとしている現場で、婦女子を優先させよう
として船長が説得を試みます」

まずアメリカ人男性に：「キミはヒーローになりたくないか！」(解説)

イギリス人男性に：「あなたは真性のジェントルマンだ！」(＂)

ドイツ人男性には：「君の国の法律ではそうなっているよ」(＂)

そして日本人男性には：「皆がそうするからあなたもそうした方がいい」

このように、日本人は、まず周りに合わせようとするんですね。周囲の
目を気にし、突出することを恐れ、横並びを好み、他人のするように自分
もする、という傾向を持っている。日本人は、他人の目を気にしすぎるよ
うに思います。

私はドン・キホーテの言葉が大好きですが、その中の一つにこういうのがあります。

「理想と正義に向かって突進するオレのことを、皆はおかしいと言う。でも、やりたいことがあるのに、世間の風評、体面なんかを気にして現実
に妥協、やろうとしない彼らこそおかしいんじゃないのかね」

この言葉の後半部分は、日本人のメンタリティー、傾向性をも表わしていると思います。

6・クラス仲間を我が家に招待

クラスの仲間も何回か我が家(アパート)を訪れましてね。そこでは私が家内と一緒にクッキングの腕をふるうわけです。

彼らは年齢的には自分の息子や娘みたいなもの。我が家の娘もかつてメキシコに留学したことがあり、そのとき周囲のいろんな方になにやかやお世話になったかもしれない。そう思えば、恩返しというほどの大げなものではありませんが、遠く母国を離れて留学している彼らの、若干でも激励になればとの思いからでした。

地球上のどこにあっても地球人、“お互いさま”じゃないかとの思いもあつたからです。

それにもう一つの理由がありました。

実は一昨年、私は定年になってからすぐに、自宅(東京・昭島市)近くのクッキングスクールに通っていました。現役中は、自分がキッチンに立つことはほとんどなく、すべて家内に頼っていて、正式な包丁さばきさえも知らない状態でした。でも時間ができた定年後は、料理を勉強するチャンスです。

女房の応援もできるし、自分で料理ができれば、女房に負担をかけさせることなしに、好きなときに自分の“悪友”も呼び、いっぱいやることも

できます。また、海外でもきつと役に立つにちがいない、と思って始めていたことでした。

やってみると、面白いですよ、料理は！ 男にはそれぞれの意見、あるいは沽券もあると思いますが、今まで料理なんて思っで見なかったという、ここにいらっしゃる男性方も、是非一度、挑戦することをお勧めしたいですね。「男子、厨房に入るべし」の時代です。

というわけで、クラス仲間がやってきたときには、私の十八番のメニューをいくつか披露したわけです。

中華と西洋料理をそれぞれ2品。

それにマグロの赤身とトロを買ってきて、握り寿司も初めて作りましてね。学生たちが、すしを食べたい、食べたいと言うわけです。ごはんも硬く、なかなか長方形とはいかず、小さなおにぎりみたいになってしまいましたが、それはそれは大好評でした。

全部で10人分と大量ですが、先ほど申し上げたように、ビール等の飲み物を含め食材は安いので大助かりです。

このとき、ちょっとした嬉しいエピソードがありましてね。最初のは男性の皆さんからは、うらやましがられるかもしれませんが・・・。

準備がほぼ出来たところにアパートの玄関のベルが鳴りました。私はあわてて、スリッパをやや厚底の靴に履き替えました。162センチの背の低い自分が、背の高い彼らに少しでも合わせようと、涙ぐましい努力をしたわけです。

もう一面では、靴で入ってくる彼らが、自分たちも日本式に靴を脱がなければいけないかな、なんて遠慮しなくていいように、同じ物を部屋ではいている必要があったからです。

予定の8人がそろそろと入ってきました。

「ムイ ビエンベニード！（ようこそ！）」

私はエプロンを脱いで玄関に立ち、女性とは一人ひとり、両頬にキスし、男性とは力強い握手で来宅を歓迎しました。学校内では、恋人同士でもなければキスすることもあまりありません。

でも、スペインで学校を離れたとき、親しい間柄での最大の歓迎の情を表わすのはやはりキスなのです。キスといっても、唇ではなく、両頬を触れ、抱擁し合うだけのものです。でもこれをしないと、かえって歓迎の意が弱く、堅苦しい雰囲気になるからです。

とはいえ、金髪の美人女子大生とのキスは、瞬間的でも心をときめかすものがあります。妻も同じように全員と、しかも男子学生ともキスしているわけですから、こちらも問題ありません。

還暦を超えて、若い外国人女性と頬を触れ合わせられるのも、スペインという文化風土にいるからこそ、だと思った次第です。

さてもう一つは

それは、ギターの話です。スペインはご存知のようにギターの本場です。せっかく本場にいるのなら、なんとかギターも習いたいと、スペインに着いてまもなくギターを買い（これも日本の半額以下）、家庭教師から手ほどきを受けていました。

そこで会食の場が盛り上がってきた雰囲気に乗かって、私も下手なギター演奏、というよりも練習ぶりを皆に披露したんですね。曲目は「グリーンスリーブス」と「禁じられた遊び」の前半部分。

まだまだ未熟でつかえたりしたのですが、みんなは「ブラボー」なんて拍手を送ってくれたんですね。

たとえ、花束はなくとも、拍手があっただけで演奏者は嬉しいもんですね。人間は、ときには、注目される“晴れ舞台”があることも大切だ、と思った次第です。

ちょうど、話の予定の半分余りを過ぎました。皆さん、ごしたくないですか？

「ああ、ごしてえ、ごしてえ！」

下手な講演の聞き疲れを取る意味で、あるいはまた下手な演奏で、余計に疲れさせてしまうかもしれませんが、少し雰囲気を変え、皆さんにリラックスしていただけるように、4曲ほどギターを弾いてみたいと思います。

最初におことわりしなければなりません、ギターを始めてからまだ浅く、まだ練習中で、とてもコンサートで聞くような演奏にはなりません。目的は、この年でも、少し頑張ればここまでになれるという、これから何かをやってみよう、との気持ちをもっていらっしゃる方への、恥を忍んでの激励の演奏です。

どうぞリラックスしてください。目を閉じて、眠ってしまっても結構です。その方が、気楽に演奏できますから。

曲：グリーンスリーブス、イエスタデイ、禁じられた遊び、月の砂漠。
(演奏時間 10 分、準備と短い曲の解説付きで合計 15 分を予定)

7. 信州人の長寿の秘訣

「ギターはここまでにしとくん」

さて、これまで、海外での生活をご紹介してまいりましたが、ここからは地元、信州の話題も取り上げながら、お話をすすめたいと思います。

すでに読んだ方もいらっしゃるかと思いますが、私とほぼ同年代で、北信生まれの宮原安春氏が数年前に「信濃に生きる 長寿の里を訪ねて」という本を出版しました。

なぜ長野県人が長寿なのか、高齢化の村を訪ねてその暮らしぶりを紹介しています。その中で、宮原氏は、老人医療費が長野県の場合、1人当たり575,000円で全国で最も低い。自宅での死亡率が25.1%と全国1位。病院で死を迎えるよりは、家族に看取られて自宅で死にたい、という願望が働いている、と指摘、

長野県庁の医務課がまとめた「長野県人の長寿の秘密」を紹介しております。

現場の皆さんから見れば異論、異なった見方もあるかもしれませんが、それによると次の7点になっています：

1. 「食習慣説」 イナゴ、さなぎ、ハチの子などを食べている。米が少なくソバ、ヒエ、アワや豆類の雑穀をよく食べている。
2. 「地勢・自然環境説」 山や坂が多い。歩くことにより足腰や心臓、肺の機能が丈夫になる。澄んだ空気と清らかな水も健康によい。
3. 「気圧影響説」 気圧の低い地域では、副交感神経の支配が強まり、リラックス状態となってストレスが少なくなる。
4. 「保健予防活動説」 人口当たりの保健婦数が全国第4位。公民館活動、食生活改善推進委員など社会教育活動が基盤になっている。
5. 「県民性説」 合理的な考え方をする人が多く、健康に関する関心も高く真面目に取り組んでいる。
6. 「生きがい説」 高齢者の就業率が全国で一番高く、生きがいを持って暮らしている。人口当たりの公民館数や博物館の数も全国一であ

る。

7. 最後のこれには異論もあるようですが、長野県医師会の見解による「名医多数説」です。

たしかに、自分がまだ伊那にいた子供の頃は、いなごを取りに、田んぼのあぜ道を歩き回り、ハチに刺されながらもハチの子を取りに、土手や山に登ったものでした。

冬には冷たい天竜川にはいってザザ虫やマゴタなどの川虫を取り歩いたものです。今のように、肉や魚がいつでも手に入る時代と違い、それがたんぱく質を取るための大事な手段だったわけです。

この1番の「食習慣説」については、こんな言葉もあります。

「マゴワヤサシイ」 つまり、豆類、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、イモ類をよく食べること。ミノモンタがよくテレビでやっていますよね。

そう、信州人が一番食べているものですよ。そして「お茶をいっぺえやってくんな」と、漬物を出しての気楽な語りも心の健康に良いわけです。

総じて、勤勉で我慢強く、向上心に富む信州人氣質が出ていると思いますよね。私も、是非P P K (ピン ピン コロリ)でいきたいなあ、と思っているところです。

8・死ぬまで働く箕輪人、死ぬまで田畑や庭、自然と接する箕輪人。

子供の頃、「をばすてやま」の棄老、老人を捨てにいく、伝説を聞いたことがありました。役立たなくなった老人を捨てる なんとということか！ でも、それだけ、食べていくことさえも難しかった時代の、象徴的な伝説です。

でも、この民話では、一度捨てた老女を背負って帰り、悪い殿様が難問を言ってきたとき、隠していた老女の知恵で助かる話になっています。結

果的に親孝行物語になっているところで救われる思いがしますよね。

自分の家のことで恐縮ですが、私の父親は91歳で亡くなる2ヶ月前まで、毎日、畑に出て働いておりました。田んぼや畑が家から遠かったので、時間がもったいないと85歳過ぎまでスーパーカブに乗っていました。

「もう年で、自分もだし、他人にも危ないもんだで、やめてくれ」との家族の勧めで、やっとバイクを手放すといった状態でした。

身近な例を引かせていただきましたが、箕輪町の方は、死ぬまで働き、死ぬまで田畑や庭、自然と接している傾向があるように思います。実は、このように、高齢者が毎日、働いている、何かをやっている、ということが、健康を保つ一番の秘訣なんです。

戦前から戦後にかけて、私の父親の時代は、ともかく生きていくために、食べていくために、働き続けなければならない、定年後の余暇の過ごし方を考えるとといったような社会状況ではありませんでした。

当時は、いかに栄養をとるか。サツマイモのつるまで煮て食べた。

あれから50年。

今は、いかにダイエットするか。注文した食事の半分を残している。

この半世紀の間に、日本の経済は発展し、今はそれなりに、生活のゆとりも出てきました。そして高齢化社会の到来により、この長寿の人生を、老後をどう充実させていくかが、個人でも社会でも大きな課題になる時代に入ってきたわけです。

世界で最長寿国の日本。人生80年の時代です。平均でもまだ20年の人生が前途に横たわっています。その意味からいうと、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ともいえます。60歳からいよいよ黄金の日々が始まるわけです。

そうであれば、引っ込んだり老け込んでなんてられません。そのためには、好奇心、想像力を刺激して、何ごとにも前向きに挑戦していく姿勢が大事になってきます。

やりたいことがあるか、行きたいところがあるか、会いたい人がいるか(思いを寄せられるような人がいればなお結構)、ときどき点検してみるのもよいと思います。

その一つの道が「生涯学習」にあると思うわけです。

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、学ぶことにも年齢は関係ありません。

「愚者にとって老年は冬である。賢者にとって老年は黄金期となる」との言葉もあります。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。

たしか中学校の頃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、志が人を創ります。大きな夢と大きな志は、大きな人生を創ります。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っんですね。

9 . 世界には多様な人生観、社会観がある。

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。世界にはいろんな見方、考え方があります。ここで物事を考える尺度を広げること参考に、特派員時代に私が経験したエピソードを二つご紹介してみましよう。

あるとき、日本人が、とあるブラジル人との会話の中で言いました。「地球の裏側のブラジルは・・・」と。すると、くだんのブラジル人はパッと切り返して言ったんですね。

「何言っているんだい。こちらから見れば、日本こそ裏側じゃないか！」

なるほど、丸い地球には当然、裏も表もないわけです。少なくともこの場合、「地球の反対側」といった表現でない。

ちなみに南米で見る地図の多くは、日本のものとはかなり違っています。ちょっと皆さんも小学校時代に習った世界地図を思い出してみてください。

地図の図法によっても違いますが、最も一般的なメルカトルといわれる図法では、日本が地図のほぼ真ん中にあり、その左側にユーラシア大陸、アフリカ大陸、右側に太平洋をはさんで北米大陸、南米大陸が描かれています。日本の23倍もの広さがあるブラジルも右下の端のほうに描かれています。

ところが、あちらの地図では、真ん中に北南米大陸が描かれています。したがって、日本ははるか地図の左上の方に位置しているわけです。ちょうど日本を中心とした世界地図でみる左上の端、イベリア半島のスペイン、つまり世界のはずれのような位置になります。彼らの言うこともわかるような気がしますね。

もう一つ。

中米パナマで驚いたこと。それは、人種の混交です。よくニューヨークは人種の坩堝といわれていますが、パナマ市も同じでした。あるとき、日本での研修会に参加したパナマ人が、帰国するなり言ってきました。

「S r . シミズ (M r . シミズ)、日本での研修会は素晴らしかった。あの夢の新幹線にも乗ることができた。日本の人々はみんな親切だったし、本当に楽しく充実した日本滞在だった。でも、とても驚いたことが一つあったんですよ。それは、日本に行ったら日本人だらけですね」と。

先住民のインディオと、新大陸発見以来、ヨーロッパからやってきた白人、それにパナマ運河の建設時に労働者として入った黒人や中国人。その子孫。そしてその混血。またその混血……。極端な言い方をすれば、100人集まれば、100人の肌の色が違うパナマからすれば、彼の発言もうなずけるような気がするんですね。

もっとも、最近では日本も、この伊那谷も箕輪町も、いろんな国の人が住むようになり、状況はかなり変わりつつありますね。好むと好まざるとにかかわらず、時代は世界の人々が“交じり合う”方向へと流れているのを実感します。

例えば今、ヨーロッパではE U (ヨーロッパ連合)の誕生により、ヨーロッパ内だったら、ビザなしでどこの国でも行ける、また働けるようになってきました。しかも、共通の通貨、ユーロで面倒くさい貨幣の交換をしなくても、ヨーロッパ内のほぼどこの国でも、ユーロで買い物が出来るのです。

これまでは、ドイツはマルク、フランスはフラン、スペインはペセータ、と全部違っていました。やがては“ヨーロッパ合衆国”が誕生するかもしれない、なんていう人さえもいます。

これをアジアに例えて言えば、韓国でも、中国でも、フィリピンでもタ

イでも、すべて同じ通貨で買い物ができるというようなものです。

エピソードの羅列をしまいましたが、時代は流れており、交通や通信手段の発達で、地球はますます狭くなり、そしてこの地球上には、いろんな人々が住み、いろんな考え方や生き方があるということを、もう一度お伝えしたかったからであります。

10．生涯学習で自分を高める

そろそろ結論に入りたいと思います。

日本の経済がいつまでもパツとしないなかで、誰もが確信のない時代ですが、近年、熟年者の生き方、高齢者の生きがい、定年後の人生について、いろんな本が出ております。

その中の一つ、堺屋太一氏が「**高齢化 大好機**」という本を書いています。

老人、高齢者、年寄り、年配者・・・どの表現を使っても、なんとなく否定的なニュアンスが付きまといます。

これらには、元気がない、非生産的で医療費ばかり食っている、といったイメージも付きまっています。

そこで、高齢者の増加をマイナスのみにとらえ、高齢化社会という言葉が、なんとなく後ろ向きなのに対して、**高齢者の増加にはプラスもあり、高齢化時代こそ大好機だ、チャンスだ**とのメッセージだ、と私は取りました。

そのチャンスとは、増え続ける高齢者を対象とした商品のマーケットが拡大される、という好機と、もう一つは個人の生き方として、高齢になった今こそ、自分の人生を自由に切り開いていく好機である、との見方があると思います。

「老人はええでえ」というイメージを若者に与えていくことも大事です。氏は、**高齢者文化の時代が始まる、と指摘、高齢期を楽しみ、好かれる老人になるためには、自分を魅力的にする投資を考えるべきである、と主張**しています。

その一つが「生涯学習」だとも言えるでしょう。

それは、種のまき方、苗の育て方を更に深く研究することでもよいですし、また趣味を深めること、スポーツに取り組むこと、楽器を弾いてみようということでも、何でもよいと思います。

もちろん、働ける間は働くことが大事ですし、老後の蓄えも必要です。でも、高齢者が熱心に貯金をするのは、海外に比べて日本の大きな特徴です。それは、老後の社会保障をすべては政府に頼れないという不安感からで、やむを得ない面もあると思います。

でも、あの金さん、銀さんは、100歳を過ぎてもなお、テレビ出演すると、その出演料は「老後に備えて貯金をします」と言い続けました。

それぞれの生き方、人生がありますから、これについてとやかく言うことはありません。ただ、普通の社会人が、熟年から高齢へと移っていき、時間的にもゆとりのできたとき、再び自分を育て、磨いていくためにどう投資していくかが大事だと思うわけです。

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、生き生きとした楽しい生活を送ることができるわけです。

ある海外のマスコミが皮肉っています。

「日本では経済不況、経済不況とって、今も日本中が騒いでいる。あんなに高い生活水準なのに、ちょっと悪くなったからとって、あたふた

としている。それは、いまだに幸せの拠りどころをお金に求めているからだ。金満生活の薄っぺらな幸せを求めているからだ」

辛らつな批評ですが、残念ながら一部の実態を突いているとも思います。

小説「ドン・キホーテ」のなかで、ドン・キホーテの従者サンチョ・パンサが言っています。

「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」

「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、よしんば背たけにちがいはあろうと、占める広さに変わりはないえ」

そう、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、たたみ2畳以上を独占することは出来ませんよね。

問題は、定年になって目標を見失ってしまう人がいることです。やる事がなくなると張りがなくなる。ギターや琴も、弦に張りがあってこそ、よい音色が出ます。張りのない人生は、スースーとかすれた音を出す楽器のようなものです。

人生は未完交響曲です。どこまで行っても、どんなに年を取っても、完成を目指して、向上の意欲を、学習の意欲を失いたくないものです。

名誉や肩書ではありません。自分らしく生きて、自分で自分が納得できれば、それが最高の人生です。

つい最近の発表では、100歳以上の方が2万人を超えました。圧倒的な女性優位ではありますけどね。

医学的には、人間は120歳まで生きられるものだ、とも言われます。としたら、還暦といってもやっと半分です。気が大きくなりますねえ！

あのプロスキーヤーの三浦雄一郎氏も70歳を超えて、エベレストに挑戦しました。

山を越え、見上げてみれば、また山の、人生は限りなき山の、踏破かな です。

そのためには、なんといっても健康です。

先日、あのベストセラー「生き方上手」の著者で有名な、日野原重明氏の講演会に出席しました。91歳で現役のお医者さんです。約1時間、立っただけで、元気はつらつの講演でした。

ドクター日野原によると、今も3階の自分の職場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。空港では、ベルト(動く歩道)を使わない。そして、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。

「医者の不養生」との言葉がありますが、氏は「まさに医者として自らの生きざまをもって、同世代の人々に希望をおくっているわけです。

よく働き、よく動く、そしてよく学ぶ心をもった箕輪町の皆様は、まさにドクター日野原の生き方に通ずるんじゃないでしょうか。

ところで今回、申し訳ありませんが、重くて荷物にもなるので、スペインからも東京からも、何もおみやげを持ってこることが出来ませんでした。その代わりに、重さもない、かさばることもない、次の二つの言葉を皆様にお土産としてお贈りしたいと思います。

それは「一日三発」と「一十百千万の行動原理」です。

「一日三発」と聞いて、ある男性は「そりゃ無理だ、一日3回なんて」などと早合点するかもしれませんが、実際にこの年でそれが出来たら怪物ですよ。

三発の「発」とは、**発心、発汗、発声**の三つを指しています。

朝起きたら、「ようし！きょうもまた頑張るぞ！」との発心。そしてよく動いて快い汗をかく。そして愉快地に語り声を出す。これは誰でも出来る「一日三発」です。

一十百千万については：

- ◇ 一日一回、鏡の前で自分を褒める。「私は美しい」「オレはまだまだ若い、頑張れる」と。
- ◇ 一日十回、お腹の底から豪快に笑う。身体のしわも吹っ飛んでいってしまう。湿った顔をしているとしわになりますよ！
- ◇ 一日百回、腹の底から地球の空気を吸って深呼吸をする。都会の汚れた空気ではありません。この信州の澄んだ空気をです。
- ◇ 一日千回、声を発してください。しゃべらないで内にこもっていると陰気になります。声は他の人をも元気にさせます。
- ◇ 一日万回、1万歩、歩いてください。歩くことはすべての健康のもとです。

そして最後に、人生を愉しく充実させていくカギは、私は「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。

ハキハキ、ゲンキニ、アカルク、タノシク、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、人の悪口を言っては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、まあるくなってきた年代のはずですから、人をたたえ、人を褒めていくことです。そうすれば、自分がたたえられ、人からほめられるようになっていきます。

いつも笑顔の習慣を。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。人生の本当の満足は、自分がどれだけの人を幸せにできたか、どれだけの人を喜ばせたか、にかかっていると思います。人間、人の役に立てた、との精神的な満足感が、大きな生きがいにつながっているからです。

私自身も、今日の拙い話が、皆様が今後の生き方を考えていくうえで、なんらかのご参考になればこんな嬉しいことはございません。

次の私の夢は、これまでの経験をもとに、いつか「ヨーロッパの定年退職者たち」との本のための取材と執筆に取り組んでいくことです。

美しい自然と人情。箕輪町は、いつまでたっても、世界のどこにいても私の心の原点であり、故郷であります。

仕事が一段落した段階では、再びこの素晴らしい故郷に戻ってきて、素晴らしい皆様と、地域のために少しでもお役に立てればと思っている次第でございます。

その時は、どうぞよろしくお願い申し上げます。

長時間の御静聴、本当にありがとうございました。