

定年後を輝いて生きる

理髪店でのエピソード

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

スペインの概観

コスタ・デル・ソルの生活

こんなに安いスペインの物価

スペイン人の時間感覚

本の出版「定年留学してみませんか？」

大学生活の紹介

クラスの雰囲気

日本人についての二つのジョーク

クラス仲間を我が家に招待

金髪の美人女子大生とのキス

ギターの練習ぶりも紹介

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へ通訳として

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

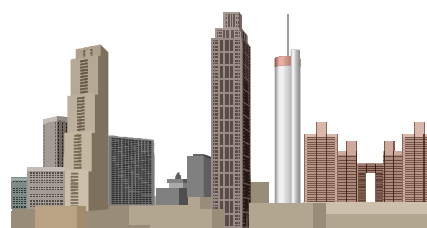
海外旅行を安くする工夫

定年になったら名刺を作ろう

生涯学習で自分を高める

世界には多様な人生観、社会観がある

「ハゲアタマ」で輝こう



「定年後を輝いて生きる」

自己紹介

皆さんこんにちは。ただいま御紹介いただきました清水武でございます。

ご案内のチラシやポスターにありますように、この公開講座のテーマは「子どもの教育と大人の学習」ということでした。講座の前半は子どもの教育、後半からはさらに大人や地域がどう子どもたちにかかわっていくかについて触れてきました。講座の最後となる今回は、大人の学習に絞り、おりしも、団塊の世代が大量に定年を迎えようとしている今、定年後の生き方について少し掘り下げてみたいと思います。

理髪店でのエピソード

そこで、きょうの私の話のタイトルは「定年後を輝いて生きる」となっています。この「輝いて」というところで、実はこんなことがありました。

私は年金生活に入ってから、現役時代と違ってできるだけ節約生活を心がけています。散髪代もその一つです。床屋さんに行くのをやめ、けっこう手先の器用な家内がハサミを操り、私の頭を刈っています。これで、それまで毎月4000円かかっていたものがただになりました。

現役時代と違い、社内で身なりを整えることに気を使ったり、若い女性の目を気にしたりすることが少なくなったからです。

本当はそれじゃいけないんでしょうがね。「年を取るほどにおしゃれを」というのは女性ばかりでなく男性にも適用されるものですが、私の場合、なんてったってその髪自体があまりないので、頭のおしゃれの仕様がなない。

とはいっても何かの儀式に参加するときや、大事な人と会わなければならないようなときには、やっぱり床屋さんに行くんですね。

でも、この頭です。＜頭を下げて指でさす＞ 他のお客さんよりも髪の毛のある部分がぐっと少ない。

そこで散髪が終わり料金を払う段になって、店主に言ってみたんですね。

＜落語の話し方で＞

「マスター、ほらご覧のように、私の頭はほかの人の髪の毛の量の半分ですよ。禿げている部分はまったく手をかけなくてもよいし。だから料金も少しは割り引いてくれませんかねえ」

と、その主人、なんて言ったと思いますか？

「旦那さん、そんな無理をおっしゃらないでくださいよ。確かに旦那さんの髪の毛は少ない。ですから、私としては一本たりとも抜いたり傷めたりしてはいけないと思って、大変な気を遣ってハサミを動かしているわけですよ。逆にこちらが割増料金をいただきたいくらいですよ」

敵もさるもの、上手をいくもんですねえ。

私の頭を見てあの中高年のアイドル、綾小路きみまろさんだったらこう言うでしょう。

中学時代はイガクリ頭。高校時代は私も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……。

ともあれ、頭が輝いていること即、人生が輝いていることには通じませんが、でも、頭の輝きのように、定年後の人生も輝かせていきたい、というのが今日の私の話のテーマであります。

では「定年後を輝いて生きる」にはどうしたらよいのか、これから、私自身が世界で見聞し、やってきた、また心がけていることについてお話してみたいと思います。

健康を保つ秘訣

まずは、なんといっても**健康**でしょうね。そしてできることなら**長寿**です。今、テレビも雑誌も健康ブームです。「**健康になるためなら死んでもいい**」なんて矛盾する言葉さえ聞かれます。

たしかに「**健康がすべてではない。だが健康を失ったとき、すべての可能性を失う**」のも事実です。

健康を保つ秘訣。それはここにいらっしゃるお一人お一人もきっと実践していることです。あらためて確認するまでもなく、偏らない食事と適度な運動、そして休息(睡眠)でしょう。この食事と運動についてはいろんな方が、いろんなアドバイスをしており、私も医者でもなくその専門家でもありませんので詳しくは触れません。

食事については、追って料理教室のところで触れたいと思っています。

私がしているスポーツ

運動<スポーツ>について自分が実践していることだけ紹介しますと、私は現在、昭島市のテニスクラブの一つ、レインボーテニスクラブに所属しており、月に何回か練習やゲームに出ます。昭和公園やくじら公園など、明るい太陽のもと開放的なコートの中で体を動かし、汗を流すことは体にとって最高です。それに、たまにサーブや打ち込んだボールが決まったときの「それやったぞ!」と敵を打ち負かした時の快感。これが精神的にも非常によいものだ実感しています。

また、1年を通して月に数回ほどプールに通っています。昭島は便利なところで、近くに市営の温水プールがあります。外国ですとプールがある家に住むのがひとつの夢ですが、そこは考えよう。「たまにしか入らないプールを自分の家ではとても管理しきれない。だから、自分のプールだけれど市に頼んで管理してもらっているんだ」くらいの気持ちを持つと、気分的にも大きくなりますね。

そこで肩が凝ったり、体が硬くなったと感じたときは、すぐに泳ぎに行きます。クロール、平泳ぎ、背泳、横泳ぎを混ぜて合計 500 メートルほどですが、泳いだ後はぐっと体が軽く

なるのを感じますね。

そのほかゴルフもやりますが、こちらは年に4、5回くらいで、コンペの誘いがかかってきたときに、急いで練習に取り組むといったくらいのものです。

男、厨房に入るべし

食事については、是非ひとこと訴えたいことがあります。

私は60で定年になると、すぐにクッキングスクールに通い始めました。その昭島クッキングです。毎週1回、1年間でした。

なぜ料理を始めたのか？この後述べますように、当初は定年になったらすぐに海外に、との思いがありました。でも失業保険の受給がありました。今は5ヶ月間とずいぶん短くなったようですが、幸いなことに自分たちのときは10ヶ月間支給がありました。この間は、毎月1回ハローワークに出頭しなければいけませんから、海外に出るわけにはいきません。そこで、海外に出たときにも役に立つ料理を、と思い立ち教室に通ったわけです。

現役時代には忙しかったせいもあって、自分が台所に立つようなことはほとんどありませんでした。自分で作ったのはせいぜいインスタントラーメンくらいのものです。

料理教室ではまず包丁の正しい使い方から教わりました。そして毎週1回のクラスで2～3品のメニューを作り、1年間では計50回。したがって終わる頃には、和食、洋食、中華を合わせて100以上のレシピが揃ったのです。今その中の30くらいが自分の十八番となっているんですね。

時間ができた定年後は、料理を勉強するチャンスです。奥さんの応援もできるし、自分で料理ができれば、奥さん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。

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、いや沽券と言うべきですかね、もあるかと思いますが、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の皆さんにも、是非一度、挑戦することをお勧めしたいと思います。今は、定年後は「男、厨房に入るべし」の時代です。

料理教室の生徒は教室全体で20人ほど、それが1グループが6人ほどに分かれました。受講生の多くは、新婚の主婦、結婚前の若い女性。男性は自分1人だけでした。その中に50代と思われる婦人のKさんがいました。隣から包丁の手さばきを見てみると、どう見てもベテランの主婦です。それなのになぜ料理教室に来ているのか疑問になって聞いてみたんですね。そしたらなんて言ったと思います？

彼女はため息混じりにこう言ったんです。

「清水さんの奥さんはいいわネ。ウチの旦那も清水さんみたいにならないかしら。実を言うと、ウチの旦那も今年定年になったんです。そしたら毎日家にいるんです。そして、食事の時間になると、ピタリと決まってテーブルの前に座っているんです。食事の出てくるのを待っているんですよ。それも朝、昼、晩と。」

今までは朝と夜だけでよかった。でも今度は昼もですよ。ああ大変だ！もう三度三度食事を作るメニューがないんですよ。だから、やむを得ずここに来てメニューを増やしている、っていう訳なんです」

情景が目に浮かぶようですね。「主婦にも定年をください！」といった声や、「定年離婚」をしたいとの主婦の願望がわかるような気がしますね。

そこで、私はKさんに言ったんですね。

「旦那に言ってあげなさいよ。清水みたいにして少しは自分で包丁を持つようになったらどうですか！って」

本当に、定年後は「男子、厨房に入るべし！」の時代だと思いますね。

横田基地の大学で学ぶ

失業保険を受給している間は働いてはいけないので、私はクッキングスクールのほかもうひとつの学校に通いました。その学校とは横田基地内にある大学セントラル・テキサス・カレッジです。

なぜこの大学に？

実は基地の中かなりの数のアメリカ人仏教徒がいて、私は立場上、そうしたアメリカ人の面倒を見てあげなければいけなかったのです。となると、自分が英語をできた分だけ、彼らの言うこともわかってあげ、適切なアドバイスもできる。そこで、この機会に基地の中の大学、セントラル・テキサス・カレッジに登録したのです。週3日、1日3時間ほどのクラス。内容は英語そのものとアメリカ文化についての勉強でした。

こちらのクラス仲間は、横田基地内で働いている日本人、福生近辺の中学や高校の英語の先生、それに英語を勉強しているというOLなどででした。ここで身についたのは、英語もですが、**自分の考えをはっきり述べる**、ということです。授業では月に1回ほどプレゼンテーションの時間があり、そのときは何かのテーマについて自分の考えをみんなの前で英語で話さなければなりません。そして話は面白くて説得力があることが求められているのです。

日本の学校教育は、ともかくも先生の言うこと、また教科書の内容を丸暗記して試験に良い点を取ることに主眼が置かれています。そこにいくと、アメリカの教育は小学校のときから暗記よりも、自分で考え、自分の考えを表明できるための訓練がウェイトを占めているのです。

私も何回かそのプレゼンテーションをしましたが、ずいぶん訓練になったような気がしました。このときのプレゼンテーションの内容の一部（例えば、「日本人はなぜ横並びが好きか」といったようなテーマです）は私のホームページにも載せております。

こうして横田基地の中の大学と料理学校に通い、その間にビザの申請やその他の必要な手続きを済ませて、失業保険の受給が終わった2ヵ月後に、妻と一緒に南スペインの

地中海岸、コスタ・デル・ソルに移住、私自身はその地域の中心都市マラガにあるマラガ大学に留学したのです。いわゆる“定年留学”です。

スペインの大学へ留学

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。

私は現役時代には国立にある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おりました。そのとき中南米の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えるべき、世界で最も多くの言語に訳されているという『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ないとか、人によっては、海外に長期間出ていることなどできない人もかなりおります。こうしたなか、自分の場合、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できたことは極めて恵まれていた、と周囲の人々の理解にも感謝している次第です。

私の高校時代、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も、子供を海外留学に送り出す親も増えています。

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できた定年後には、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することができ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るのです。

今、ロングステイ(海外に長期間滞在し生活する)が静かなブームとなっています。人気の

希望居住国はカナダ、オーストラリア、ニュージーランド、ハワイ、そしてスペインなどですが、現在はアジア地域の国々にも目が向けられています。フィリピンやタイなどですと、標準的な年金があれば余るくらいで、例えばフィリピンで月に 20 万円もあればお手伝いさんや運転手を雇って生活することもできます。

先進国の国々ではそこまではいきませんが、スペインはその中でも安い方でした。その生活ぶりがどんなものか、これから具体的に触れていきたいと思います。

スペインの概観

まず、スペインと聞いたら皆さんは何を想像されるでしょうか？ 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、サッカーといったところでしょうか。

サッカーといえば、先日来日したバルセロナのチームもありますが、「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。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。まるで昔の巨人軍みたい。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。これは中南米の国々でも同じです。本来のラテン気質からくるんでしょうかね。

野球には、攻守（攻撃と守り）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しれませんが。

コスタ・デル・ソルの生活

私が 1 年間の留学中に住んでいたのはコスタ・デル・ソルにあるトレモリーノスという人口 5 万人ほどの町でした。コスタ・デル・ソルはスペインの一番南に位置する、地中海岸の一角です。日本語に訳すと「太陽の海岸」とも呼ばれ、1 年のうち 300 日以上が晴天です。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 20 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ひとつなのです。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、通産省からその業務を引き継いでおり、先ほど述べましたように、このロングステイはスペインのみならず、世界の各国へと、静かですが大きなブームとなりつつあります。

コスタ・デル・ソルには日本からも 30 人ほどが来ていました。大部分が私のような定年退職者でしたが、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、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。ただ料金は高くなり、日本の5倍ほどになります。

何よりも、今は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っている状況です。

時代の変遷

私が特派員としてパナマに派遣された30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ない状態でした。少し大げさですが、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ますね。

こんなに安いスペインの物価

さて、スペインに住んでいてよいところは、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でしょう。

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90円ほどです

日本に帰国して、エスパやイオンに買い物に行くと、アッ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(当時1200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。

賃貸のアパートは1LDKでしたが、広さは50㎡あり、日本の2LDKほどになります。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、トランク3個ですべてが足りました。

家賃は月600ユーロ。当時は1ユーロ約120円でしたから約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ね。

スペインから帰国したとき、ある友人が皮肉を込めて冗談に声をかけてきました。「海外で生活ができるなんて優雅でいいねえ!」。そのとき、私も皮肉と冗談を込めて答えたんですね。

「そう、だって、日本じゃ、年金だけでは生活ができない。だから海外に住むようにしたんですよ」なんて。

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。今は各航空会社が出している格安便とか、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、それらは意外な低価格なんです。

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。私も何回かの往復を平均で 8 万円ほどでやってきました。沖縄往復よりも少し高いくらいですかね。

スペイン人の時間感覚

いい事尽くめのようなのですが、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。

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ラファエルという 50 歳くらい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。『日本は経済的にどこの国よりも発展してきた。それは、日本人がスペイン人よりも働き者だから。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、みんな会社の業績を上げるために、

ウイークデーは残業し、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。『ええっ！そんな世界が、そんな生き方があるなんて驚きだねえ。スペインでは、ウイークデーの工作中も、今度の週末には何をして楽しむか、遊ぶか、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、**人間がその従者**」、スペインやラテンアメリカでは「**人間が主（あるじ）**で、**時間や仕事はその従者**」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。

本の出版「定年留学してみませんか？」

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、本を出版した次第です。「**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——**」といったタイトルです。＜この本です＞ 出版社の了解を得て、現在、それは私のホームページにも載せていますので、関心のある方はアクセスなさってみてください。

大学生活の紹介

ここで本の中に出てくる大学での生活を少し紹介したいと思います。

クラス仲間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した。たとえば 10 数人の私のクラス仲間の国籍を拾っていくと、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 20 代から 30 代までが大部分、ですから、若い学生仲間とは年齢的には親子のようなものでした。でもその中にちょうど 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、早死にしてしまう。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ことになっ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ての生き方——。私自身もずいぶんと啓発されたものでした。

クラスの雰囲気

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いた。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ありました。

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。

日本人についての二つのジョーク

最初の一つ。

「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。気の毒に大部分は海の中に沈んでしまったのですが、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のでしょうか」

<会場に質問>

答えは次の通りです。

フランス人：1人は彼女の夫になり、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人で愛し合いを始めたのです。

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のでしょうか？

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・・・。

「**ゴーツ** 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ず」

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：「皆がそうしてい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。

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と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さ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ったからです。

それにもう一つの理由。それは最初に触れましたようにクッキングの腕をふるうチャンス。クラス仲間がやってきたときには、私の十八番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 品ずつ。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、最も日本的な料理といえば、すし。そのすしを食べたい、すしを食べたいと言うわけです。スペインのカナリア諸島はマグロ漁の拠点です。

エスパにも時々スペインマグロが並んでいますよね。スペインに比べればずいぶん高い値段ですけど。このときは、アパート近くの市場で素晴らしいマグロの赤身とトロが手に入ったのです。でも、さすがに私も握り寿司は初挑戦。ごはんがなかなか長方形のすし型とはな

らないんですね。小さなおにぎりみたいになってしまいましたが、それはそれで大好評でした。

金髪の美人女子大生とのキス

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。

準備がほぼでき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。ふだん家では裸足またはスリッパでの生活ですが、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、なんて気を遣わなくてよいように、同じ物を部屋ではいている必要があったからです。もう一面では、身長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。

予定の8人がぞろぞ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。スペインでは、親しい間柄での最大の歓迎の情を表わすのはキスなのです。キスといっても、唇同士ではなく、両頬を触れ、抱擁し合うだけのものです。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。

ギターの練習ぶりも紹介

もう一つはギターです。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）、アパートの自宅で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っかって、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」。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。

スペインから戻って

スペインの話はこのくらいにして……。最初の予定では留学は2～3年のつもりでしたが、子供の結婚の準備や家庭の事情もあり、ちょうど1年間のスペイン滞在の後、帰国しました。

帰国し、先の本の出版が一段落すると、私も仕事を探し始めました。立川のハローワークに行くも、60歳を超えた求人というのは本当に限られています。なかなか適当なのがありませんでした。

そうこうしている間に一時、体調を崩してしまいました。精神的にも落ち着かなくなり、しばらくは自宅にこもっていました。ところが、長期間、家の中にだけいるとよけいに気がめいってしまうのです。

そのうちに、外に出て何かをしていないと人間はだめになってしまう、と思うようになったのです。何でもいい。ともかくも何か仕事を始めることだと、まずはシルバー人材センターに登録しました。そして簡単な試験と面接を経て、駅前の自転車整理の仕事の始めたのです。昭島駅南口の立体駐輪場です。

自転車整理の仕事から

皆さんもご覧になっているあの青いユニフォームを着てですね。ユニフォームの色からだけ見れば、まさに現役時代のホワイトカラーからブルーカラーへの転身です。朝6時に、利用者の捨てたごみで汚れた駐輪場の掃除をしながら、最初は現役時代の妙な誇りから、“こんなことをしていてもいいのかなあ”と、いっぺんの抵抗感もありました。でも、すぐにそれは吹き飛んでいきました。

まさに「職業に貴賤なし」です——いろんな立場で頑張っている市民の皆さんと最前線での触れ合い。「おはようございます」「いってらっしゃい」「お帰りなさい」「ありがとうございました」・・・体を動かすことと、大きな声を出すことが自分にも元気を与えてくれるのです。

仕事は週に3日から4日。3交代で1日4～5時間。これではまだ時間が余ります。そこで再びハローワークに行ったところ、ラッキーなことにたまたま東京都の緊急雇用対策事業としてアシスタント・ティーチャー（補助教員）の募集をしていたんですね。

かつてNHK学園高校の教師をしていた私はさっそく応募したところ幸いにも合格。

仕事は2年前に単位制高校に変わった都立砂川高校でインターネットに載せる教材づくりをすることになったのです。週2日から3日、1日5時間ほど。自分の都合のよい日に学校に来てくれればよい、ということで、自転車の仕事と兼任でした。

都立高校「国際理解」の教材づくり

教材というのは国際理解についてでした。これには先のスペイン留学の体験、また聖教新聞の特派員時代の体験が生きてきたんですね。ちょうど教科書1冊分の量に当たる教材です。自画自賛で恐縮ですがなかなかよいものができたと思っております。

その教材づくりが縁となって、今度は英検受験者の指導にも当たることになったのです。砂川高校のほかさらに日野高校でも受験者の指導に当たりました。幸いにも私が担当した生徒はどちらの学校も全員合格との結果を出すことができたのでした。

元の職場で海外関係の仕事に携わる

この仕事が1年間で終わったころ、元の職場から声がかかり、今度は週2日ほど海外から来日したSGIメンバーのアテンドと海外に留学する日本人学生のガイダンスに当たることになりました。すべてこれまでの経験が生きてきたのです。

ですから、現在、日常的には、先の駐輪場の自転車整理の仕事と、この海外関係の仕事の二つを、日程を調整しながらやっております。

私のボランティア活動

それと、定年後に考えられるもう一つは、やはりボランティア活動への参加でしょう。

私は現在、立川の女性総合センター(図書館と同じ建物の5階にある)で、ボランティアで月に1回、在日外国人の相談室の担当や、年に1回、弁護士や社労士等も入ったりレー相談会の通訳もしています。

立川市には在日の外国人が3000人います。この人たちに市の行政が対応しているわけですが、NPO法人の「たちかわ多文化共生センター」がいろんな問題を抱えた外国人のフォローやサポートをしているわけです。

ここ昭島市には約2000人の外国人が居住していますが、現時点では立川のような体制はできておりません。それでも、市のゴミ袋をご覧になってわかるように、注意書きが4ヶ国語で書かれるようになったことは大変な進歩ですね。ところで皆さん、その4ヶ国語が何語かわかりますか？

<質問> 答え：それは、まず英語、そしてスペイン語、中国語、韓国語です。この外国語からどんな国の人が昭島に住んでいるかも想像がつかますよね。

ところで、外国人といえば、すぐに犯罪と結び付けて見られがちですが、どうしたらそうした事態を未然に防ぎ、一緒により良い社会を築いていくことができるかが、地域のまた日本の国の課題になってきていると思います。日本はこれからもっと外国人の労働力を必要としてくる時代に入りつつあります。そのためには、外国人も安心して地域の日本人と仲良く生活していけるような環境づくりが大切です。微力でもその一端で貢献できればと思っている次第です。

このボランティア活動に関連して、私は中神一昭島市民会議の国際交流部会にも登録しており、月1回の活動に参加。本年2月には市民交流センター(元の福祉会館)での在日外国人の集いで、北川市長の通訳もさせていただきました。

我が家でホームステイの受け入れを

またこれはボランティアとは少し違いますが、去年の暮れ、昭島市がフルブライト交流基金の関係で来日したアメリカ人教育者20人を受け入れました。その1人を我が家でホームステイで引き受けたのです。ホリー・マーシャルというインディアナ州の小学校の50歳くらいの女の先生でした。

日本滞在（昭島市は5日間ほど）の間、彼女は毎日、インディアナ州の自分の小学校に、日本でその日に学んだことをインターネットで送り、クラスの生徒たちは、それを教室の画面で見っていたといいます。まさに宇宙からの授業と同じですね。時代は大きく変わっています！

スペシャルオリンピックスの通訳として

ボランティアといえばもう一つ。一昨年、長野でスペシャルオリンピックスが開催されました。これはパラリンピックが身体的な障害者を対象とした大会なのに対して、精神的な障害のある人を対象とした世界大会です。80カ国から2000人の競技者と1万人のボランティアが集いました。

長野県は私の郷里です。「通訳が足りない」と、大会の関係者からの依頼があり、私はスペイン語のボランティア通訳として飛んでいきました。私はペルーからのチームを担当しましたが、障害にも負けず必死で試合に臨む彼らから、ものすごく生きる勇気をもたらしたような気がします。

シニアとしての現在の活動： シニアクラブ、食楽会

そのほかシニアとしての活動といえば、地元のつつじが丘団地でシニアクラブの号棟（北住宅で1棟約100世帯ほどが14棟あります）の役員とパソコンサークルの世話人をさせていただいています。

それと月に1回、あいぽっくでやっている『男の料理教室—食楽会』への参加です。ここへの参加者はほとんどが私より年上のシニアです。それぞれ、かなり料理の腕をあげてきていて、ワイワイやっています。「男、厨房に入るべし」の時代の最先端にあるのかもしれないですね。

世界文学紀行をライフワークに

そして、昨年からもう一つ大きな夢が増えました。それは、**名作の舞台を訪ねての『世界文学紀行』**です。昨年の秋には出版400周年となったスペインの『ドン・キホーテ』の舞台を訪ね、今年の夏には出版70周年になるアメリカの『風と共に去りぬ』の舞台、アトランタとニューオーリンズをまわってきました。紀行は、現在、新聞や雑誌に掲載されつつあります。この後は、明年に出版100周年になる「赤毛のアン」のカナダへ、またその後は、シエクスピアの作品の舞台・ヨーロッパを回りたいと夢見ています。

これらの旅にもずいぶん面白いエピソードがありますが、話がだんだん広がり本来のテーマからそれていきますので、それはまた別の機会にと 생각합니다。

ともあれ、現在はこれを自分の「ライフワーク」と思うようになってきました。まさに“見果てぬ夢”に向かっている挑戦ですが、この夢を抱き続けることこそが、人生を輝かせていくポイントだと私は思うのです。そして忙しさを楽しむというくらいの生き方が、健康の秘訣でもあると思うのです。

FM多摩からインタビューされる

たまたま今年の正月には、「定年退職者に元気を送る企画」としてFM多摩が、そんな私の生き方についてラジオ・インタビューをしてきました。

この10月からはNHKテレビで「飛び出せ！定年」との番組を放送していますね。定年後のユニークな生き方を紹介しているものですが、どの登場者にも共通するのは、この夢に向かって挑戦していく姿勢のような気がします。

海外旅行を安くする工夫

ところで、「お前はたびたびの海外に出かけているけど、よくそんなお金があるな！」とひやかし、聞いてくる友人もいます。私も年金生活者です。そんなに余裕があるわけではありません。年に1回から2回の海外ですが、コストを最低限にするように心がけているんです。

そのひとつは、飛行機もホテルもすべて自分でインターネットで予約することです。これだけで、かなり安くなります。ちなみに「ドン・キホーテ」紀行のスペイン往復旅費は10万円前後、「風と共に去りぬ」のアトランタ、ニューオーリンズは往復で7万円ほどでかかりました。

ホテルはブランド物好きのOLのようなそんな高いところには泊まらない。二つ星か三つ星。平均すれば1泊7000円くらいですませています。これを先ほど申し上げた駐輪場の仕事で貯えたお金を資金にして行くようにしているのです。

定年になったら名刺を作ろう

長々と自分のことを述べてきて恐縮です

ここで私は皆様の一つの提案をしたいと思います。それは「定年になったら名刺を作ろう」ということです。一般に言われていることとは逆ですね。定年になったら会社の名刺がなくなる。肩書きも地位もなくなってさびしい思いをしている、といったところで、敢えてまた名刺を作るのです。

それは自由になった生活の中で、これからの自分の生き方、やりたいテーマを掲げるような名刺がよいですね。そして名刺の表か裏に、そのテーマや関連のグループ等を刷り込むのです。

私の名刺の表には、名前、住所、電話、eメールアドレス、ホームページアドレス等のほか、左上の目立つところに「ドン・キホーテを生きる『自愉人』」と表記され、その隣りにはドン・キホーテが愛馬ロシナンテに乗り槍を持って風車に突進しようとするカットが描かれています。

名刺の裏には、自分が現在かかわっている仕事、また所属しているグループの名前がいっぱい印刷されています。

<全部を読み上げて説明する>

これでも、まだ書ききれないものもあります。自分の宣伝みたいになり恐縮ですが、定年後はやはり自分のやっていることを主張するような名刺がいいと私自身は思うんですね。

もっと言えば、**未来に夢を持つこと、志を掲げる**ことです。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。

「定年後は、**Having** でなく **Being** が大事」だと言われます。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。夢が、志が人を作る。大きな夢と志は大きな人生を作ります。

たまたま私の場合、現役時代に海外に関係があり、また言葉もなんとかできたことから、やや特殊な恵まれたケースかもしれませんが、お伝えしたいことは、どんな立場、境遇にあり、どんな道を進むにしても、**夢を掲げ、それに向かって努力挑戦していけば、どこからか道が開かれてくる**、ということなのです。

この半世紀の間に、日本経済は発展し、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。少し前までは、日本人は余生は静かに過ごそうとする傾向がありました。フランスでは「年金生活」という言葉は、晩年というよりも第二の人生、といった前向きな意味合いが強い。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。定年からいよいよ黄金の日々が始まるわけです。

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

と訴えたいと思います。

定年は人生のすばらしい黄金期の始まりであり、人間として価値ある時間を送れるラストステージなのです。人生に賞味期限なし。定年からの過ごし方次第で、あなたの人生が豊か

であったか、貧しかったかという評価さえ決まるとも言えます。

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。

生涯学習で自分を高める

そこで、定年後もう一つ充足感がないと言う人には、もう一度勉強をすることをお勧めします。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。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あり、ボケ防止にもなります。学ぶことに年齢はありません。生涯学習は自らへの再投資とも言えるでしょう。ありがたいことに市民大学はそんな機会を与えてくれています。今日、ここにいらしている皆様がその最前線にいるわけです。

今、どこの地域の行政でも、シニアを対象としたさまざまな企画を組んでいます。実は、私も年が明けてすぐの1月から、葛飾区のシニアカレッジより4回の連続講座を依頼されています。その依頼のテーマは何だと思いませんか？

なんと「定年留学のすすめ」だということです。生涯学習とあわせて、こうした希望や動きが高まりつつある流れとも言えるのでしょうか。

ともあれ、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します。行政の対応も大切です。地域に期待することも多いでしょう。でも大事なことは個人の生き方そのものだと思うんですね。

世界には多様な人生観、社会観がある

そろそろ結論に入りたいと思います。

経済が上向きになりつつあると言われながら、誰もが確信のない時代です。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、いろいろな本が出ております。

その中の一つで「団塊の世代」との言葉の生みの親・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います。更にこれらには、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といまっています。

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。

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」だと私は思うのです。

その学習とは必ずしも難しいことに取り組むということだけでなく、趣味を深めることでも、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。再び自分を育て、磨いていくために投資していくこと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、希望に燃えた楽しい生活を送ることができるわけです。この公開講座の第3回で、岡本先生も、経済優先の社会のあり方、生き方に疑問を投げかけられていましたよね。そう、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**」

「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ねえ」

——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、たたみ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よね。

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。

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。やることがなくなると張りがなくなる。ギターや琴も、弦に張りがあつてこそ、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。人生は未完成交響曲です。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。

「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

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、まあるくなってき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。

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。

長時間のご清聴ありがとうございました。