

## 「人生90年時代」をどう生きるか

2012・7・25 東京・八重洲口会館

### 第319回ライフ・ベンチャー生涯現役塾

右のセミナーに加筆いたしました。

「資料」はうしろの添えてあります。

きょうお話したいのは、「人生90年時代をどう生きるか」ということについてです。この「人生90年時代」ということばはこれから耳にすることが多くなると推測され、それによって理解者が多くなることに期待もしています。ここに居られるみなさんは60歳代が主でしょうから、「あと20年余の高齢期をどう生きるか」ということになります。

20年をなんの目標もないままの行きあたりばったりの「日々これ余生」という生き方もありますが、20年あればいろいろな計画が可能ですから、史上に稀といわれる高齢期を享受して「日々また新た」とい

う充実した人生を送ることもできるわけです。わたしはいま73歳ですが、90歳までのいろいろな計画を盛り込んだ5年刻みの工程表をつくっています。

### 「人生65年時代」と「人生100年時代」

「人生90年時代」の傍らにどうか、前と後ろに「人生65年時代」と「人生100年時代」があります。

ご存じのように「高齢社会をよくする女性の会」の樋口恵子さん（80）は、「われわれは人生100年時代の初代である」といわれて、日本人が「人生100年時代」の社会を世界に先駆けて達成して、長寿であることに誇りをもって暮らしている社会をつくらうと訴えておられます。すでにわが国は100歳にたどりついた先達が5万人を超えており、そのうち4万人余が女性ですから「女性中心の社会」になりそうですが、男性としてはそのつよさ（強さ・勁さ）に敬服しつつ、心から応援したいと思っています。

その100歳から少し差し引いて、現状での日本女性の平均寿命86歳と将来の延伸性を加味して、「人生90年時代」を納得がいく数値として掲げたのは内閣府です。11年ぶりに見直して改定した新「高齢社会対策大綱」（9月7日・閣議決定）の検討のなかでの指摘です。高齢社会対策を講ずる役割をもつ内閣府は、その指針となる「対策大綱」で、いまやわが国は「人生65年時代」にかえて「人生90年時代」を新たな高齢者意識とする時期にきていると指摘し、その改変を課題解決のための要件としています。

これまで長く国際基準としてきた「人生65年時代」を一足飛びに25年延伸させて「人生90年時代」としたことになります。国際的には現在でも65年ではないのですが、わたしたちも子どものころそう教えられていたし実際にそうでしたが、あれよあれよといううちに寿命が延びて、世界一の早さで高齢化が進んだ結果、このたび途中に刻みがない一足飛びの改変

をおこなったということは、実はその間の高齢社会対策が不在であったことの証であるとともに、財政上ぎりぎり待ったなしの段階にきている証であると知るべきでしょう。

新しい「対策大綱」は、有識者と内閣府官僚によって2011年10月から検討がなされました。念のためにいいますが、野田首相が指示し、始めと終わりに開かれた「高齢社会対策会議」で認めただけで、政治の側は内容の検討に参加しておりません。この時期、国会は「消費税増税」法案の審議で精いっぱいでしたから。ここは政治批判の場ではないのでこれ以上の追求はひかえて先にいきます。

### 国連の高齢者五原則

国際的といいますが、国連での議論ですが、国連は早くから「高齢化」を21世紀の世界の潮流であるという理解をもっていて、世紀末の1999年を「国際

高齢者年」として、とくに先行諸国に高齢化にむかっ  
てのさまざまな活動を推進するよう提案しました。そ  
の折りに提唱したのが高齢者五原則「自立・参加・ケ  
ア・自己実現・尊厳」です。これを長寿としてえた高  
齢期の指針として生きてほしいと訴えたわけです。

もちろんわが国も高齢化先行国として1999年  
を迎えて、総務庁を中心に国として対応したのでした  
が、その後、肝心の高齢者一人ひとりがそういう意識  
をもって五原則を体現して高齢期を生きてきたかど  
うか。問い返すまでもなくそうはなりませんでした。  
「生涯現役」を掲げるこの会場は別ですが、一般の高  
齢者がその後いままでどういう暮らし方をしてきた  
かということ、そうではありませんでした。

一般の高齢者が65歳をすぎてどんな暮らし方を  
しているかといえば、テレビをみたりゴルフをしたり  
孫をみたり散歩をしたり、いわゆる旧来の「余生」を  
漫然と送っています。日本のいまの姿は高齢社会の形

成へ向かっているとはいえません。高齢者対策ではあ  
るけれども高齢社会対策でない。外国からみると成功  
モデルにむかっているとはみえないのではないか。

### 初志の「2000年遡行の旅」を実行

ここでわたし自身の「人生90年時代」をどう生き  
るかについて具体的にいくつかの角度からお話をし  
てご意見を伺うわけですが、その前に自己紹介かたが  
た、わたくしのスタンドポジションを簡単に紹介させ  
ていただきます。

1938年の東京生まれで73歳です。ちょうど小  
学校に入ったときが終戦の年でした。疎開先で迎えた  
終戦の日は学校へ呼び出されて、校長や先生方からい  
ろいろ話されて、わけがわからないままひたすら明る  
い気分になって家まで走ってかえった記憶がありま  
す。シミを塗った教科書を先輩からもらって使いまし  
た。小学校4つ、中学校2つを転校し、高校はひとつ

でしたが長い期間をかけて卒業して、入った早稲田大  
学では六〇年安保騒動というわけで、子どものころか  
らの経験から安住をゆるさない性癖が身についたの  
ではないかと思っています。朝日新聞社は入社時は5  
5歳が定年でしたから55歳定年宣言をして、初志で  
あった洛陽へゆくことを公言していたわけです。

なぜ洛陽かはわかりづらいでしょうけれど、倭の奴  
国王の遣いが57年に、女王卑弥呼の遣いが238年  
に、この国から遠路はるばる同じ洛陽を訪れています。  
日中交流の原点といえる古都ですが、わたくしの根っ  
こにある初志は、6年を過ぎた高校での雑学や先輩  
である芥川龍之介や漢文の先生からの示唆もあって、  
漠然としていながら強固なものでした。日中関係は4  
0年まえに田中角栄・周恩来による衝撃的な「国交回  
復」があつて、その後覚悟さえ決めれば行けるようにな  
つて、1994年に55歳で居ごこちのいい新聞社  
を自主退社して出奔しました。初志である「2000

年遡行の旅」を実行することにしたわけです。

洛陽でのこまかい話はしませんが、学長が日本語学  
部の教授で漱石の研究者でもあつた洛陽外国語学院  
で、来訪の趣旨を告げて2年ほど客員教授として滞在  
しました。むこうからみると、当時の日本とはびぬけ  
て何もかもが進んでいる印象でした。たとえばソニー  
の電池がひっぱりだこ。持って行った日用品はなんでも  
重宝がられました。日本の製品を使いたい、日本人  
のような暮らしをしたいというのが実情で、洛陽がと  
くに後れているわけではありませんでしたが、日本だ  
けがアジアで進んでいる状態ってなんなんだ、日本の  
ような暮らしの豊かさはアジア全体が共有しなければ  
いけないということ、わたしはわたしなりに、学  
生や先生方はそれなりに、同じ思いで話し合いました。  
「アジアの共生・豊かさの共有」というのが滞在中に  
えた課題のひとつです。

もうひとつは、「平和」についてでした。悪いのは

軍隊と政治家で、人民は両方とも被害者であるというのが一般人の感覚でした。この国と日本は戦争状態、や齟齬をきたす状況をつくってはいけない。それは綺羅星のような日本の高齢者（おおげさでなく）と作り上げる平和社会、そのふたつが2年半の滞在での課題としての漠とした成果でした。

後者のほうは、帰ってきて1999年の「国際高齢者年」をすごすうちに明確な目標になりました。「平和憲法（9条）」は旗印として明解でしたが、「日本高齢社会」の達成こそがその実質的な証であるというのが信念にちかい目標になりました。高齢者のだれもが敬愛を受けておだやかに生きてすべてを後人に託して去る社会の達成、それが長寿を享受するものの果たすべき事業であると見定めたわけです。

このふたつの課題と実現への思いはかならずしも多くの人が同じ考え方になれるわけではないとは思いますが、長い歴史のなかで、そしてアジアの広が

りで考えれば、けっして間違っていないし、個人的にすませるほど狭くて小さい問題ではない。そういう思いにせかされて本を書いたり、活動をするということになりました。

### 新しい時代には新しいことばを

史上に新しく、国際的にも新たな事業ですから、それをいまままで使い古したことは表現できないところがあるのは当然です。新しい器（ことば）が必要である。そう思って耳慣れないいくつかの新しいことばをつかっています。それを毎日新聞の友人がよくわからないというのですが、『知恵蔵』の編集をやっていたせいか、自分で納得のいく新語・造語はできるかぎり使うようにしています。

その一つが「平和団塊」です。

「団塊」はやたら使われ言い古されています。昭和22・23・24年生まれの700万人のみなさんを「団

塊の世代」と呼ぶわけですが、1972年に堺屋太一さんが同名の本を書いて、教育、就職、消費など、さまざまな場面で影響を与えている戦後生まれをそう名付けました。しかし大戦後に両親が子どもに託した平和への願いをいう場合に、昭和21年生まれの130万人の人びとをネグレクトするわけにはいかない。むしろ「平和の世代」といったほうがいいのですが、ポリウムは表現したい。それが「平和団塊」なのです。これまで「団塊」に含まれなかった昭和21年生まれには、市川團十郎、猪瀬直樹、宇崎竜堂、鳳蘭、柏木博、菅直人、堺正章、仙谷由人、田村亮、坂東真理子といった人びとが含まれています。また、200万人を擁する昭和25年のほうには、浅田次郎、五輪真弓、岡本綾子、片山善博、笑福亭鶴瓶、高橋源一郎、竹中平蔵、増田寛也、桃井かおり、山本リンダといった人びと。5年間でちょうど1000万人の人たちが平和時代の高齢社会の核をつくる。こういう問題意識

でのくくり方には応分の意味合いがあるのではないかということ使っています。

もうひとつは「丈人」「丈人力」。

これは本のサブタイトルにも「丈人のススメ」「平和団塊が国難を救う」として使っています。

この「丈人」についてですが、いま使われている意味合いでの「老人」といわれて違和感がある、まだ間があるという高齢者がたくさんいる。「そう、老人だよ」といつて収まりきらない。そこで「シニア」とか「シルバー」と横文字でいったりする。そんなときの心境をわたしは「丈人」と呼んでいます。ですから高齢者は「老人」であるとともに「丈人」であるということになります。漢語のなかでわかりやすく、納得して使える古語として探し出したのが、「丈人」です。わたしがつくったことばではなくれつきとした古語のひとつで、『論語』のなかにも出てきます。

「丈人力」の説明をするときには「大丈夫！」という

ことばを使います。「大丈夫」の大を取り、夫から二を消すと丈人が残ります。「大丈夫！」というときの感慨が「丈人力」なのです。このたびの3・11大震災で「頑張ろう！」と「大丈夫！」は、激励する日本語として飛び交いました。

もうひとつ、「岳父」が丈人です。岳は泰山です。泰山の頂上にいくと「丈人峰」というのがある。峰といいますが巨石です。となりの山から見ると、老齢の男がちよつと背を丸めて遠くを見ている姿にみえる。そんな勇壮な石の男の姿が岳父・丈人ということになります。「岳父」は、自分のほうからいえば家内のおやじ、あるいは娘のつれあいが見ている自分。「支える側の高齢者」としてはきちんとした岳父の姿を娘のつれあいにみせないといけない。

### 「長寿時代のライフサイクル」

一人ひとりの一つひとつの活動は小さくとも、水玉

模様のように全国各地に広がるとき、「日本高齢社会」の姿がみえてきます。そう信じて活動するしかありません。その考え方の基本になるのが、別表の「長寿時代のライフサイクル」です。

一般のライフサイクルというのは、乳幼児・少年・青年・壮年・老年の5つ。これは成長期の人を対象とした学問からきたもので、若年者に片寄っています。この別表は25年ずつの3ステージを設けて高齢期のありようを実態に即して表現していて、高齢者にとって納得いくものになっています。

まずは24歳までの自己形成期（青少年期）。30〜54歳までは労働参加、社会参加期で、国民としての義務を果たす時期（中年期）。そして60〜84歳の25年がわれわれがいる時期です。

この第3のステージは「二世代+α」ではありません。これ自体が現役のステージであって、ここで萎えていたら萎えた高齢社会しかつけれない。人的な「萎

縮（デフレーション）」があつては、経済のデフレは克服できません。

この3つの25年を過ぎ去つてあとの85歳以降は「長命期」と呼んでいいのではないか。「余生」とはいわない。これは人生を省みてやや納得できるかなというライフサイクルで、学問的でなく、実感としての立場で理解していただければいいと思います。

85歳をすぎたらあとは「無為自化」（老子のことば）でいい。人為的に何かを無理にしない。なにもしないのではなく穏やかに思いのままに過ごす。

長寿のモデルといえば皆さんの娘さんたち。4人みな女性ですが、上が97歳、下が88歳で、一番下の妹さんは運転をする。ご両親のお墓へ乗せていく。記者が「毎日なにをなさっているんですか」と聞いたのに「なにもありません」といつてましたが、これが「無為自化」です。「食べる、しゃべる、歩く」が長寿の秘訣のようです。

### 「賀寿期5歳層のステージ」

次の表は60歳から100歳までの高齢期を5歳層でみたものです。

「還暦期」は60歳からの10年、「古希」をふくむ70〜74歳が「古希期」、あと77歳の「喜寿」をふくんだ喜寿期、80〜84歳の傘寿期、そのあと85〜84歳の米寿期、90〜94歳の卒寿期、95〜99歳の白寿期、それから百寿期。わたしは90歳を想定し、喜寿期、傘寿期、米寿期までは愉快的計画が並んでいて充実した日々が送れそうです。

どうしてこんなことを考えたか。高齢者が少ないころは個人の賀寿を祝った。\*先生の米寿の会とか、おばあちゃんの卒寿の祝とか。ところが「高齢社会」になるとひとり祝うより同じ年齢の学友などとともに祝う。5歳層で周辺をみると自分がわかる。あのへんの人が同じ年齢層で、五年後はあのへんの先輩の



ようになる。およそわかって暮らせる。続けていたら90歳になっていたということになります。

このたびの総選挙では80歳の石原慎太郎氏の「暴走老人」ぶりが話題になりましたが、同じ80歳の同年齢に、五木寛之さん、岸恵子さん、堂本暁子さん、樋口恵子さん、藤井裕久さんなど、なかなかの人名録です。90歳ではだれがいるかといいますと、瀬戸内寂聴さんがそうです。そうとういけそうな女性代表、男性なら日本籍をもつドナルド・キーンさん、いまでも東京で暮らしておられる。それ以上となると、むのたけじ、日高六郎、秋山ちえ子、中曽根康弘、金子兜太、山口淑子、川上哲治さん、元気ですよ。

85歳となると、錚々たる人たち。宮城まり子、堤清二、無着成恭、伊藤光晴、坂本義和、緒方貞子さんなど、知ると励ましになります。

こんなふうには、年齢層別に知名人や友人を傍らにしなから自分の人生をつくっていくのが、高齢時代の生

き方のひとつです。歴史上はじめてのことですから、自分でできる初めてのことをいろいろ案出しながら暮らすことになります。

### 「体志行3つのカテゴリー」

その下の「体志行の3つのカテゴリー」は、ご自分のこととしてよく分かっていただけです。よく自分を観察すると、次の三つしかない。

「からだ、こころ・こころざし、ふるまい」の三つです。漢字では「健康・知識・技術」の三つ以外に自分の存在はない。だから認識もこれしかできない。よく注意してこの三つをバランスよく過ごすことで、「游優自寧」の人生を送れることができます。たとえば知識重点で過ごすすと、膝を痛めたり、体のどこそこに変調を来たすことが出てきます。この三つを意識してバランスよく整えて長生きをする。命をたいせつにして人に迷惑をかけずに過ごす。これは東洋の哲学の基本

にある人間観です。この三元論はヨーロッパにはない。日本の高齢者ならすなおに理解できる場所です。

こうして、「賀寿期五歳層のステージ」と「体志行3つのカテゴリー」を等しく活かして90歳までの人生が愉快に送れるであろうと思っています。個人的なところを含むので、共有できるか一般化できるかわかりませんが、そういう思いで暮らしてお話もしているところでは。

ここまで「資料」の1から8までのうち、1・2・7・8のところをかいつまんでお話ししましたが、すこし補足をします。

### 「人生90年代」を着実に歩む

2のところは、高齢者は長く<sup>2</sup>(アルファ)として、「二世世代+<sup>2</sup>型社会」で「余生」を送って去っていきましました。いまや「三世代多重型社会」の現役として新たなコミュニティを形成しながら存在感を示すべき

ときであるということでは。

### ◎3 個人と家庭(くらし)

3のところは、「個人と家庭(くらし)」についてで、家庭内のたたずまいのなかに高齢化が必要だということでは。外で元気でも家へ帰ると娘たちや奥さんのいいなり。これでは「自立」とはいえません。家庭内に自分の場所をもち、自分のモノを配置して、「家庭内の高齢化」を成し遂げること。そして家を出たら個人的活動ばかりでなく、「シニア文化圏」や「シニア生活圏」をこしらえて、社会参画の拠点をもつ。みんながそうすることで、「地域の高齢社会」の形成が進むこととなります。

### ◎4 ものと企業(しごと)

4の「ものと企業(しごと)」では、いまわれわれの周りには、日本ブランドの百貨商品があふれている。これはなんなんだ、ということでは。先にも申しましたように、21世紀の初頭にアジア地域で暮らしを豊

かにする「途上国の日本化」が起こっていて、それに合わせて「日本の途上国化」が起こっています。日本主導による「アジアの共生」です。アジア諸国での日本ブランド製品が安定し、暮らしがほどほど豊かになつてはじめて、足踏みしていた日本の高齢者の知識や技術を活用した「やや高だけれども安心して使える国産（地産）用品」が要請され、実現されることとなります。再リストラというか、温存していた熟練技術者・高年社員が、生活感性の高い高齢者が納得する日用品を製造するようになる。それがまた将来の輸出製品を準備することになります。

#### ◎5 四季のある暮らし

#### ◎6 地域特性を活かす

5と6は合わせて説明いたしますが、この国の再生・再建のためには「地域の四季」をたいせつにした暮らしへの回帰が必要だということです。伝統的な暮らし方、地域の特性を活かした季節感の息づく暮らし

方。明治以来140年の近代化の経緯のなかで失ってしまった四季おりおりの風物や暮らし方。洋装で、洋食で、常春の部屋で、ではなく、和風の着物で、旬の食べ物で、通風住宅で、という生活への回帰。東日本大震災を契機にして、「天災」とともに忘れてしまっていた「天恵」を知る機会とすることもたいせつであることを訴えて、おわりにしたいと思います。

以下に[資料]があります。



・・・・・・・・・・・・・・・・

## 「セミナー資料」

### 第319回ライフ・ベンチャー生涯現役塾

2012・07・25

#### 「人生90年時代」を具体的に着実に歩むために

生涯現役とは・・・「日本長寿社会の体現者でありつづけ

る人」

講師 堀内正範 ほりうちまさのり

朝日新聞社社友・高連協オピニオン会員・「丈風」編集人

#### ◎1 わたしのこと。関連する本のこと。セミナーのこと。

・自己紹介      ・丈人の拍手（持っている力）      ・大  
丈夫（丈人の気概）      ・丈人力と老人力      ・長寿社会

と高齢社会      ・平和団塊の世代

関連書籍『丈人のススメ 日本型高齢社会 「平和団

塊」が国難を救う』

（武田ランダムハウスジャパン 2010・7・1 刊 1500

円税別）

#### ◎2 高年期（人生65年時代Ⅱ二世代＋α型社会）をどう生きるか

・超高齢社会      ・「支えられる高齢者」（二世代＋α  
型社会）      ・高齢化時代のライフサイクル（別掲）

年次別人口・流行語・流行歌（別添）

#### ◎3 個人と家庭（くらし）

・一億玉碎・企業戦士・マイホーム主義      ・標準家  
族      ・パラサイトシングル      ・ニート化      ・「ツカエ  
ナイ親」とは何だ      ・孫育て      ・老老介護      ・マイ  
ホーム・シニアチェア      ・高齢化コア用品      ・家庭  
内高齢化自己認定      ・三世代同等同居（住宅）      ・シ  
ニア文化圏・生活圏

#### ◎4 ものと企業 (ついで)

・途上国の日本化と日本の途上国化 ・日本ブランド百貨商品 ・派遣社員 ・やや高安心の国産(地産)優良品 ・高年社員(熟練技術者) 温存 ・日本企業再リストラ ・シニアビジネス・商品展示会 ・高齢商品経済圏

#### ◎5 四季のある暮らし

・双暦 ・百季人生(百季丈人) ・季節小物  
床の間春秋 ・四季カレンダー ・自作五句 ・八  
方時刻 ・祭事・歳事・催事 ・和装街着 ・旬菜  
料理 ・口楽文化 ・四季型通風住宅 ・四季あ  
る街並み

#### ◎6 地域特性を活かす

・均衡ある国土と特性ある地域 ・地域特産品  
伝統・土中の地(知識人) ・三世代会議(会館)  
四季型中心街 ・シニア生活圏

#### ◎7 隣近所・自治体・国家(人民・市民・国民とし

て)

・地域包括ケア(医療・介護・福祉) ・自助・互  
助・共助・公助 ・平成市町村合併・地域シニア大学  
校 ・自治体の高齢社会憲章

・「高齢社会対策」担当大臣(専任) ・平和憲法と  
日本高齢社会 ・アジアの共生

・1999年国際高齢者年・国連高齢者五原則(・自立・  
社会参加・ケア・自己実現・尊厳)

#### ◎8 高年期(人生90年時代)三世代同等多重型社会

はこう生きる

・高年期(賀寿期五歳層)のステージ(別掲)  
賀寿期5歳層のステージの友人

・体志行の三つのカテゴリー(別掲) ・体・から  
だ・健康(・食べる・眠る)

・志・こころざし・知識(・考える・話す) ・行・  
ふるまい・技術(作る・歩く)

・三世代同等多重型IIつりがね型社会 ・「百齡眉寿」

をめざして（・自己実現・尊厳）

・「丈人」「丈人力」とは・・・

「丈人」とは、「老人」と呼ばれることに違和感があり、まだ間があると感じている高齢者。「高齢化する社会」（人生65年から90年時代へ25年十）の体現者としての「支える高齢者」（アクティブ・シニア。個人差があるが「支えられる高齢者」（医療・介護・福祉の対象）となるまで。これまでに積み上げてきた知識や技術や資産やさまざまな能力を駆使して、人生をどこまでも発展・熟成・深化させようとして働く力、ふつふつと湧いて出て目標（自己実現）にむかう日また一日を支える強い生活力あるいは生命力を「丈人力」と呼ぶ。自らを励ます「大丈夫！」ということばに含まれる気概が「丈人力」。青少年や中年層からも敬愛される昭和生まれの「昭和丈人」層によつて、史上初めて国際的に新たな「日本長寿社会Ⅳ高齢社会」（三世代同等多重型Ⅱつりがね型社会）が達成

される。

・高齢化時代のライフ・サイクル

青少年期	～二四歳	自己形成期
中年期	（二五歳～二九歳） 三〇歳～五四歳	バトンゾーン） 社会参加期・労働参加期
高年期	（五五歳～五九歳） 六〇歳～八四歳	パラレルゾーン） 自立・社会参加・自己実現期
前期	六〇歳～七四歳	自立・社会参加（三世代同等
多重型社会）		
後期	七五歳～八四歳	ケア・自己実現期（体志行3
域を整えて）		
長命期	八五歳～	ケア・尊厳期（「無為自化」期）
・高年期5歳層（賀寿期）のステージ		
還暦期	六〇歳～六九歳	昭和二六年～昭和一七年
古希期	七〇歳～七四歳	昭和一六年～昭和一二年
喜寿期	七五歳～七九歳	昭和一一年～昭和七年
傘寿期	八〇歳～八四歳	昭和六年～昭和二年

米寿期	八五歳〜八九歳	昭和	元年〜大正一一年
卒寿期	九〇歳〜九四歳	大正	一〇年〜大正六年
白寿期	九五歳〜九九歳	大正	五年〜大正元年
百寿期	一〇〇歳以上	明治	四四年以前

### ・体志行の3つのカテゴリー

・体Ⅱからだ・健康（・食・スポーツ・ウォーキング・  
休息・睡眠）

・志Ⅱこころ・こころざし・知識（・自分史・他者・歴  
史・考えること）

・行Ⅱふるまい・技術（・自作品・芸能・散歩・話すこ  
と）

注 スポーツ競技者は「心技体」として意識。高齢者は  
まず「体」そして「志（心）」「行」と意識する。3域を  
バランスよく整えて暮らすのが「優游自寧」の人生。