

# 丈人力のススメ

く生々と「人生九〇年」を生きる

堀内正範 著 元『知恵蔵』編集長

こんなこと

その一 「熟成への道」をたどりながら

一 「老人力」から「丈人力」へ

二 長寿を愛しむ三つの秘策

その二 「非を飾る」世相をみる

一 「好事門を出ず、悪事千里を行く」時代

二 三人に三様の高齢期の課題

その三 揺れる家族

一 「MY・・」がないマイホーム

二 「家庭内リストラ」のコア（核）用品

三 暮らしの知恵を次世代に伝える

その四 優れた国産品・地産品が再登場

- 一 「MADE IN JAPAN」の時代
- 二 途上国産の百貨商品に囲まれて
- 三 優れた国産品・地産品への契機
- 四 「新・日本型マネジメント」に活路
- 五 企業は定年延長で多重構造にシフト

## その五 暮らしの和風回帰

- 一 「四季と特性」が息づく地域に暮らす 3
- 二 和風の暮らしを共作共演 17

## その六 高齢期二五年の居場所

- 一 「エイジング・イン・プレイス」を定める
  - 二 世代交流のさまざまな現場
  - 三 地域づくりの仲間づくり
  - 四 まちの中心街を「モノと暮らしの情報源」に
- ## その七 高齢者としての八面玲瓏

- 一 一住民・一市民・一国民として
- 二 一国際人として

付 三世代年表 生年別の人口（男・女）、流行語、流行歌

## その五 暮らしの「和風回帰」

### 一 「四季と特性」が息づく地域に暮らす

#### 「突然に襲う天災」と「温和に包む天恵」

\*見失っていた「天恵」を活かす地域再生

「TSUNAMI」は、昭和八（一九三三）年の三陸津波の惨状が世界に知られて、国際用語になっている。その「TSUNAMI」への万全の備えとして、田老町（宮城県）の高さ一〇メートル、総延長二四三三メートルの津波防潮堤は、世界に知られて、「田老万里の長城」として観光名所にもなっていた。

二〇一一年三月一日、東日本を襲った津波は一〇メートルをはるかに超えて到来し、まさかの「田老の防潮堤」が破壊されつくしたのだから、地元の衝撃はただごとではなかった。「天災」は忘れたわけではなかったが、人知を越えてやってきたのである。

二〇一一大津波は「未曾有の災害」をもたらしたが、未曾有といってもいまだかつてあらずというわけではない。記録にのこる貞観地震（八六九年）を超えるレベル一〇〇〇年単位で起こる大地震（マグニチュード九・〇）に遭遇したということである。

いまここではその「天災」のほうの仔細を述べないが、たいせつなことは忘れたところにやってくる「天災」とともに、忘れてしまっていた「天恵」に気がつくことなのである。

一〇〇年後への災害対策は一〇〇年後の「天恵」を無視して実施されては困るのである。一〇〇年の災害のための波高カベは「愚」としかいいようがない。

わが国はここ一四〇年の近代化の経緯のなかで、はるかに長く地域の暮らしに息づいていた「天恵」を見失ってきたのはたしかである。

それは「四季折り折り」の暮らしを彩る伝統行事であったり、「地域特有」の物産や旬の食材であったり、名も知れない草花や小動物であったりした。「地域の四季」に息づいて、移り変わる暮らしに潤いを与えてくれる「天恵」を、ていねいに見直して、これからの暮らしに活かすこと。「四季折り折り」の風物の復興が日本再生のキイなのである。

これを「和風回帰」と呼ぶ。

## 新旧の「双暦」に慣れる

\*旧暦・農暦・和暦の「季節感」を呼び込む

ここで採り上げる「時の移りゆき」に関する多重標準は、国際標準（グローバル・スタンダード）とされる「太陽暦」と地域標準である「太陰暦」のふたつである。

「太陽暦」は西暦・公暦・グレゴリオ暦ともいい、「太陰暦」は農暦・旧暦・天保暦とも呼ぶが、どちらかの良し悪しを論ずることではなく、双方の良さをどう採り入れたらわが国の高齢期の暮らしを豊かに快適にできるか。つまりふたつの暦「双暦に慣れる」といった柔軟さと謙虚さをもって、「天恵」の復活を試みようということである。

国際標準とされる「陽暦」と地域の農作業のめぐりに根ざした「陰暦」との関係については、わが国では一四〇年前の明治五年一二月三日（陰暦）を、明治六（一八七三）年一月一日（陽暦）とすることで「西暦」が始まった。だから双暦はちょうど一四〇年になる。

その後、農作業や祭事との繋がりが濃かった陰暦を「旧暦」として遠ざけ、陰暦に由来する行事を陽暦になし崩しに移して使いならしてきた。

みなさんの地域にも、陰暦から陽暦に移したり、観光用に曜日を移したりした行事があるにちがいない。ケタ違いに長い年月を刻んで親しんできた旧暦の暮らし。地域の季節感を取り込んだ暮らしの知恵を、率直に体感することなしに終わる人生が、どれほど殺風景なものかは知れば知るほど驚くことなのだ。

## 暮らしの「和風回帰」を志す

\*めぐりくる「地域の四季」を際立たせる

明治初めの外国からの文物の移入はわが国の近代化・国際化に必要なものだし、欧米各国からさまざまに採り入れられたから、暮らし方は「文明開化」によって大きく変化した。

その中で「地域の四季」の移りゆきに根ざしていた伝統行事は、各地でたいせつに保存・伝承されている。とくに季節に関する行事のうちには形は残ったが季節感を失ったものが少なくない。意識して「双暦」を重ねて、「暮らしの和風回帰」を試みようというのである。

煩雑なほどに再生する必要はないが、一九七〇〜八〇年ころまで普通に見られた地域の風物を思い起こすことから始めればよいのではないか。

「初詣」「ひな祭り」「七夕」「夏祭り」「お月見」「紅葉狩り」「除夜の鐘」など、年中行事としてだれにもなつかしい記憶があり、とくに地域の特徴を大切にしようということである。また新しい「バレンタインデー」「母の日」「クリスマス」といった行事も、どこでも楽しめる祭事・歳事・催事として「地域の四季」に採り入れられている。

高齢期になって地域の季節行事のよさに気づいて、関心をもって参加する人びとは多く、静かにそういう行事の保存活動をしている会も知られる。

## 「二五年百季」の織細で豊かな出会い

\*「一年」とともに「四季」を折節の基準に

季節行事をおざなりにしてきた暮らしを顧みて、これからの高齢期人生を豊かにする契機を与えてくれるのが、「地域の四季」なのだということ。

そう意識することで、住んでいる地域でしか得られない四季折りの風物の存在がひとしお感じられるようになる。つまり「地域の四季」が、高齢期を過ごす者に等しく与えられている自然からの恵み、「天恵」なのだということに思いあたる。「地域の四季」のめぐりに身をゆだねること。それだけで高齢期の暮らしが生き生きと変容するものになる。

そこで「一年一二月」とともに「一季三カ月」を重ねて時節のめぐりの基本とし、暮らしの意識としては都会指向から「身近な地域」へと指向する。時の移ろいの感覚というものは相対的なものだから、ひとつずつの季節をていねいに迎えて過ごすことにより、一年は四倍の長さで変化で充実して感じられるようになる。残りあと二五年と意識することと、残りあと一〇〇季と意識すること、これを上手に重ね合わせることが時の移ろいに豊かなリズムをもたらすことになる。

六〇歳からはじめて八五歳までの、あるいは六五歳からはじめて九〇歳までの二五年を「高齢期二五年一〇〇季」として、「一季三カ月」を時節の基準として迎えてすすす。

出遅れた人や新たな展開をまじえて、七五歳から一〇〇歳でもいい。また思い立って独自に「高齢期一〇〇季」を始めてもよい。

そんな「百季人生」をこれまでの生活に重ね合わせることで、高齢期を「四倍の豊かな時節

の変化」とともに過ごすことができる。いいね、クリックである。

たとえば七一歳の春季、夏季、秋季、冬季・新年、七二歳の春季・・というふうには。

「地域の四季」の変化と素直に向かいあい、「一〇〇季」のうちの一つひとつをていねいに迎えて過ごす。そう考えただけでも心弾むではないか。

これまで一年を平板に流していた日々には、四季を基準として「地域の四季」の変化とともに過ごす日々と重ねて、「双暦」による多重標準と意識して暮らす。これが高齢期の人生を豊かにするのにふさわしい処世法といえるだろう。

### 「四季」を取り込むSさんの暮らし

\*「床の間春秋」など和風のしくみを活かす

Sさんは六五歳直前の定年待ちの高齢者のひとり。

今年四月の「改正高年齢者雇用安定法」によって定年は延びたが、それで新たな心躍るしごとが増えるわけではないし、このまま定年まできちっと与えられたしごとをこなして過ごすつもりである。まじめな高齢社員のひとりである。ここではそれをとやかくいわない。

しごとの外でいま心躍ることがあるからいいという。そちらを聞いてみたい。

「心躍るといって大げさですが、季節の催事との出会いや、旬の料理づくりや、俳句仲間との



吟行旅行や・・・です」

ここでのSさんへの関心は、すでに「一年」ではなく「一季」を基本にして暮らしている人だからだ。前章\*のFさんの先をゆく「四季丈人」なのである。

### 「四季カレンダー」

民家風のしつらえの居間には、重厚なサクラの机にそろいの「MY・チェア」もある。「四季丈人」のSさんは、「MY・チェア」に座って眺められるほどよい壁面に、実用を兼ねてビジュアルのしやれた「四季カレンダー」を掛けている。季節ごとの三カ月のもので、春なら三・四・五月、夏なら六月、七月、八月というように、四季それぞれ三カ月の日付が視野の中に呼び出されていることに意味があるのだという。

年末恒例の東京銀座・伊東屋の「カレンダー展」などをのぞいても、

「四季カレンダー」と称するものはありますが、実際に四季ごと三カ月九〇日間のものは見かけないですね。あるのでしょうかが目立つほどにはない」

とSさんという。需要はあるはずだし、お茶の会とかお華の会とか季節に寄りそうような暮らしをしている人の身近にあつていい暦なのだから、いずれはカレンダー会社が競って制作する「季節しごと」になる時がくるのを、あわてずさわがず待っているというのが、Sさんのひそかな楽しみなのだという。

「四季カレンダー」はカレンダー展でも見当たらないから、例年入手している馴染みのカレン

ダーを、四季ごとの三カ月（新年・冬は前年一二〜本年二月、春は三〜五月、夏は六〜八月、秋は九〜十一月、新年・冬は一二〜次年二月）のもの三枚を切り貼りして仕立てたもの。だからよく見ると、月と月の間を貼っていて手製であるのがわかるが離れてみるかぎり、たしかに「四季カレンダー」になっている。

季節行事や旧暦が記されているから、「地域の四季」はカレンダー上に鮮明に表現されている。サインペンの赤マルは、参加する催事や「吟行日」である。

### 「季節小物」あれこれ

「四季」を取り込む小物や仕掛けを、Sさんは「MY・チェア」に座って眺められるほどよい位置にいくつも配している。年四回の季節はじめにおこなうモノの配置の「季節替え」（大掃除）を楽しみにしている。三カ月の新しい季節を待つて迎えて送る楽しみである。

花鉢、紋のれん、玉すだれ、星座図、扇絵、雛人形・五月人形・菊人形、鯉のぼりや風鈴や蚊やり豚や丸火鉢といった「季節小物」の置物や飾り物を入れ替えたり移動したりする。季節の移りに応じて、住い方にかんする春もの、夏もの、秋もの、冬ものを目立たせるとともに、衣・食それぞれの四季の変化をも楽しんでいる。

「茶道や華道も、そろそろ男性回帰の時期ではないですか」

と、Sさんは文化勃興期の変容は男性が主導するが、完成期以降は形式美として女性が静かに支えるという持論を述べる。茶道や華道も双方とも奥さんより上というのが自慢である。

和装もまたしかりで、これまで主として女性の儀式用の盛装として、技術も意匠も素材も職人によって支えられ保存されてきたが、「季節感と地方性を享受する高齢男性」の登場によって、「モダン変容」をする時期にあると、わが身にこと引き寄せて熱心にモノ語る。

### 「床の間春秋」

「どこのお宅にも四季を取り込むために先人が残してくれた仕掛けがあるのに活かされていませんね」とSさんがいう仕掛けというのは、「床の間」のことである。

和風建築のお宅にはかならず中心の和室に床の間がある。ところが軸が年中かけっぱなしの一幅だけでは、せつかくの「床」が動かずに惜しい。というより無いに等しいという。

Sさんとこの床の間は花の軸を、「梅」「牡丹」「蓮」「菊」の四幅をそろえて「四季花軸」としているという。あと桜と蘭を春と夏に配することがあるという。

まずは春秋一幅ずつそろえれば「床の間春秋」が楽しめる。それでも床の間は季節で動くことになる。有名画家のものは高価だから、習作期の画家や素人画家の力作に魅力がある。

「ぶんぶんクーラーを回して密室ですごす無季節、無機質な「常春」指向では「床の間春秋」を楽しめない。人生失格です」

そこまでいいいますか、Sさん。本稿と「左右同源」のご意見だから拝聴する。

「地域の四季」を家庭内に取り込むこと。切り貼りのないしやれたデザインの「四季カレンダー」が季節の日また一日を伝え、「四季花軸」が床の間を飾り、さまざまに季節小物を配して、

繊細に一季また一季を迎えて過ごす。Sさんの「和風」意識に「地域の四季」が率直に大道具・小道具を提供している。

いささかささやかともいえるSさんの人生目標であり「和風回帰」であるが、「地域の四季」を个性的に享受する心意気が暮らしの形として息づいているのが当然とはいえ新鮮である。

もうひとつ、Sさんのご意見に耳を傾けよう。

お気に入り「エイジド用品」、チクタク振り子が行き来するウルゴスの古時計。静かな室内でも、あるともなくある音がいい。

百寿期の「おおきなつぼの古時計」とまではいかないが、形と数字の表現に洋風古淡の味がある柱時計である。振り子の音も気づかないほど柔らかい。音楽の領域に達している。

「風鈴がうるさいなんていわれちゃうのは、作った風鈴のほうがいけないんですね。いまの日本は製品の音に鈍感すぎる。カメラのシャカシャカは最低。記者会見の時のあれがいいという神経がわからない。ライカにはありえない」

シャカシャカ音が忘れられないというFさんを思い出したが、これもいわない。遅れに気がついたところで直すのだという。

傍らにデジタル時計も置いていて、

「二もとの梅に遅速を愛す哉、です」

などと、蕪村の句を挟みながら、Sさんは、新旧の時計の遅速をもまた楽しんでいる。

## 「祭事・歳事・催事」を心待ちする

\*迎えて楽しみ、惜しんで送る

前項では時節の基本を一年ではなく「一季」に置いて、「地域の四季」の移りゆきとともに暮らすSさんを紹介した。「地域の四季」に関わる歳事のうちには、地域の暮らしにリズムをつける催事として、門前（社前）市があちこちで復活している。旬の農産物や花卉、竹製品、包丁・めん棒、骨董・古本、植木・など。売り手との会話が楽しい。

だれもが参加して楽しめる「祭事・歳事、催事」をすこし追ってみる。

年初の「初日の出」「初詣で」や「書き初め」ではじまり、「初荷」「初午」など初ものがつづいて「節分」。春を迎えて「ひな祭り」「お花見」「端午の節句」や「新茶つみ」。季節が動いて「しょうぶ湯」「七夕」「お盆」に「夏まつり」、全国各地の「花火大会」や「薪能」。そして「お月見」（中秋名月・十三夜）や「菊まつり」「七五三」と季節は移って、暮歳の「酉の市」「大晦日」。。。

そして、季節の移ろいの節目を次々に追うのは、

\*\*\*\*\*

立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨

立夏、小満、芒種、夏至、小暑、大暑  
立秋、処暑、白露、秋分、寒露、霜降  
立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒

\*\*\*\*

という「二四節氣」。中国の中原地域の生まれなので、すべてとはいかないが、緯度の同じ日本でも多くが実感をともなうてよく知られている。

それに八十八夜、入梅、二百十日や、さらには開花日、初鳴日、初見日といった「雑節・生物季節」など。この国で生きてきた先人は、それらを合わせて新しい季節の訪れを心待ちして迎えては楽しみ、名残りを惜しんで送って、また来年。人生の一こま一こまを刻んできた。

日本の民衆文芸として親しまれている俳句の季節感を支えるのが「季語」。そこには時の移ろいとともたに動く季節の突っ先をとらえる感性のエキスが詰まっている。そこで「百季丈人」であるSさんに、俳句仲間ならだれでも知っているという近代秀句を選んでもらった。

まさなる空よりしだれざくらかな 富安風生

万緑の中や吾子の齒生え初むる 中村草田男

をりとりてはらりとおもきすすきかな 飯田蛇笏

湯豆腐やいのちの果てのうすあかり 久保田万太郎

など、折り折りの味わいが巧みに捉えられていいものです、とSさんの評。

稀れにみる短詩だけに五・七・五の文字づかいにきびしく、句境には天地雲泥の差がある。仕上りの巧拙は風にまかせて、新年・春・夏・秋・冬の五句くらいは、なんとか自作の「秀作五句」として選定して心にとどめておきたいところ。特に気に入ったひとつは、ひそかに「辞世の句」として内定したりして。

### 一日の課題を「八方時刻」に振り分ける

\*三時間ごとにひとつの課題を据えて

国際標準の一日を二四時間に刻んで過ごしてきたから、一時間の体感はかなり正確である。日ごろ、テレビの一時間番組や十五分ニュースや三分コマーシャルがあるから、これらのおよその体内時計が重なって動いている。

ここではそれに重ねて、高齢期に入ったみなさんに推奨するのは、三時間ずつ八つの刻みを意識して一日の予定を織り込んでいく「八方時刻」を取り込むこと。

\*\*\*\*\*

更（ふけ）      〇～三時

明け方          三～六時

朝方            六～九時

|        |        |
|--------|--------|
| 午前・昼前  | 九〜一二時  |
| 午後・昼過ぎ | 一二〜一五時 |
| 夕方     | 一五〜一八時 |
| 晩方     | 一八〜二一時 |
| 夜      | 二一〜二四時 |

\*\*\*\*\*

ゆったりとした暮らしの日々にひとときの鮮明な記憶を残してくれることになる。

「更」は五更まであつて三更からが日替わりだが、夜更けや深更として日替わりの感覚があるので、それを活かしてははじめに据える。「明け方」と「朝方」は異論がないだろう。正午をはさんで「午前・昼前」と「午後・昼過ぎ」そして「夕方」を迎える。そのあと「夜」までの間を、気象庁は天気予報で「宵のうち」（午後六時〜九時）と呼んでいたが、人によって捉え方が違うからという理由で、二〇〇七年四月からは「夜のはじめごろ」に変更した。本稿では朝昼晩として実績をもつ「晩方」を据えた。使いならすことで何時と刻まずに、「八方時刻」を実感してほしい。「八方美人」ほど目立ちはしないが、「八方丈人」には着実な生活感がある。

たとえば某月某日。朝方には朝刊を読んでから学校へ出かける孫の翼にひとこと。昼まえにはBSテレビの海外ニュースを見て、米寿を迎えた先生に手紙を書き、昼すぎには郵便局と図書館へ。夕方には近所のスーパーへ総菜を買いにいったから夕刊を読み、晩方には晩飯をすま



せてTさんに電話とFさんにファックス。そして夜にはEさんへEメールと読書。でも夜更かしはしない。

時の過ぎゆきを三時間ごとの活動を刻んで過ごす「八方人生」には、日また一日を着実に刻んでいるという充足が感じられる。その間、食品の一部を自分で管理し、新聞・読書（朗読）で認知症を制し、よく歩くことと雑事をいとわないことで行動力を保持する。

## 二 和風の暮らしを共作共演

### 「季節和装」で街をゆく

\*各地でモダン変容する「季節和装」

まずは「衣（和装）」の部門から。

「和装」といえば、長着、羽織、帯、野袴、そして足袋、履物。履物は草履、下駄、雪駄。それに襦袢に禪まで。かずかずの和装小物類、さらに財布や名刺入れまで。まだあるかも。

京都西陣をはじめ各地の産地（秋田八丈、結城紬、桐生織、東京友禅、伊予絣、博多織、久留米絣、大島紬、八重山上布・）がそれぞれに、地域和装の復興に努力をつづけている。

伝来の意匠や素材を生かした老若男女の「季節和装」が、ふだん着の趣向として各地の街頭

に見られるようになるだろう。いまは一〇〇%洋装なのにだれも不思議に思わない不思議な時代。風土からいえば洋装は仮装なのである。贅沢品ともいえる。なぜとってヨーロッパへの輸出品を着ているのだから。

戦争前の街頭の写真をみると、和洋ほぼ半々の街着である。男性の和装も少なくない。ムリに凝った洋装の風姿としてではなく、ふつうの人のふだん着として登場している。そのころの地方の街には、この上なく自由で闊達な地域和装が街の雰囲気や穏やかにしていたにちがいない。風土に合った「和」、外来の「洋」が半々がいい。とくに男性の「和装街着」は、急テンポですすんだ容赦ない近代化の過程で、欧風のスーツとシューズによって街頭から追われてしまい、日常の暮らしの場での「モダン変容」の機を得ずに場を失っていった。とって今の一〇〇%の洋装は実はこの国には異状なのである。

逆にわずかに男性の「袴」や女性の「晴れ着」として儀式衣装に閉じこめられながら、意匠も素材もそして何より高度な製作技術をもつ職人も、生産地のみなさんの努力によって保たれている。それらを引き継いで後代に残すためにも、「地域和装街着」の復活が急がれるのである。和装の「モダン変容」は、まず高齢女性の和装ファッションショーとして始まる。

みんなが参加して達成する「地方の四季」を特徴づける「モノと場の高齢化」は、まずは身近な「衣（和装）」の部門から。

衣は「地方の四季」をもっとも率直に表現できる分野。地域に残されている意匠や素材は、

どんな些細なものでも「四季の衣装」に素早く取り込んで生かすことができる。つまり伝来の形や素材を大切にすると地元住民の衣装への趣向が仔細に発揮されているうちに、「地域和装街着」という地域ファッションが登場することになる。

リードするのは、「洒々落々」の風情を季節ごとに楽しむ「和装丈人」のみなさんである。ゆつくりと移ろっていく季節に対応する合わせ、単衣、薄もの、単衣、合わせへの変容とめぐりを、地元の意匠と素材とで繊細にとらえた「地域和装」は、何より着けて楽しかろう。

こだわりなく着用して街をゆく和装姿が、僧衣と作務衣だけではなんとも心もとない。いかにも窮屈そうな女性の晴れ着や男性の袴姿ではなく、着付けもほどほどで、カミシモを解いたふだん着の和装への和風回帰が、本稿が希求している衣の情景である。

身近な問題なのに、あまり実現されていない暮らし方がある。「衣装の着替え（衣替え）」の習慣をつくり出すこと。「衣の季節表現」として取り込んでゆくことで、夏もの、春・秋もの、冬ものの四季三分類による「四季型衣装サイクル」が完成するからである。

地域のみなさんと衣装づくりに精通した人びとが、語り合いながら、「地域街着」のために「折り折り思考」を働かせることで形ができていくだろう。

## 「ローカル街着」の国際性

\* 反パリコレの和装ファッション

「洋装（欧装）」の基本は、なんといっても「北方（狩猟）系衣装」だから活動的で、冬の寒気をしのぐにはいいのだが、わが国の湿気の多い夏の日中にだれもがシャツとシューズそれに「クールビズ」では、画一的で暑苦しい。もっと気楽に夏の風情がかよう「南方（農耕）系衣装」の意匠と素材を採り入れた衣装がいいにきまつている。

民族衣装も魂を売って「欧装」に取り込まれた「エスニック」や「サファリ」といった「らしさファッション」ではなく、本国で暮らす人びとの民族衣装は、着る側からいって「地域和装」に属する。明るくていかにも開放的である。

迎える側も「日本和装」で対応するのが自然のように思える。ここにも「衣装の多重標準」を巧みに率直に活かす暮らし方への転回がありうる。

齒に衣を着せずにいわせてもらえば、優れたわが国の衣装デザイナー（森英恵、川久保玲、コシノジュンコ、高田賢三、三宅一生、山本寛斎、山本耀司・）が、ヨーロッパの衣装界のために日本的な素材と意匠と才能を提供してきたが、今度はわが国の風土に似合う衣装のために、世界のトップ・デザイナーが「日本和装のモダン変容」を競う場としての「トーキョー・コレクション」を開催するくらいでいいのではないか。

そうして初めて、ヨーロッパ中心の硬直した「洋装（欧装）」指向から脱した、おおらかな国際性が開けてくる。

はっきりと「衣装の多重標準」を意識した舞台を演出して、黒人モデルが「洋装（欧装）」を超脱した「日本和装」や「ネイティブ」の衣装を着けて、いきいきと登場することのほうに、だれしも豊かな国際性を感じるだろう。

「トーキョー・コレクション」ならそういう流れをつくれるはずだ。

二〇世紀を風靡したのが「洋風（欧風）」ファッション。地域の意匠はそこに取り込まれてきたが、新たな世紀での世界各地での「地域和風」の登場が次のステップだ。

四季折り折りの地域素材と意匠を活かした「和装街着」が各地に定着し、競われて話題になる。隣家のジージが「春の街着ベスト・ドレッサー」なんてあっていい情景である。

海外の姉妹・友好都市から地域素材や意匠を移入して個性的な「ローカル・ローカル街着」をつくり出せば、欧風とは違ったファッションで街がはなやぐ。もう一度繰り返し返すが、街着は和洋折衷がいちばんいいという「衣装の多重標準」を活かせる分野である。

### 「自作旬菜料理」でもてなす

\*「厨在丈人」の銘入り出刃一丁

次は「食（和食）」の部門。

「和食」はユネスコの「世界無形文化遺産」（二〇一三年一月）に登録された。

「鎌倉は生きて出でけんはつがつお」（芭蕉）なんて旬の旬を口ずさみながら、水気を切った旬のカツオの一切れに、香ばしいシヨウガ・ミソを載せてほおぼると、江戸前の旬の旬の風趣をともに味わうことができる。

これまでは一日置いてセリにかけていた魚を、小田原水揚げの直後に搬送して朝の東京の市場でセリにかけて、当日中に食べられるしくみも動きでした。

季節なしの冷凍食材への恩恵はそれとして、季節の恵みと先人の食の嗜好を伝えるのが、四季折り返りの旬の食材を生かした「季節料理」。そんな料理もまた外に求めるよりは、みずから「厨在丈人」として食材探しにゆき、みずから包丁をとって調理に立つのがいい。「わたしの旬菜」が四季折り返りの食のシーンを賑わすことになれば、高齢期の人生はいよいよ豊かに楽しいものとなる。

「旬菜」といえば、当日入荷した食材によって「メニューなし」で供する「旬菜料理」をウリにする店が増えている。熟練の板前が丹念に調理する場で、畑土に配慮して丹精してつくった農作者の工夫や食べごろの獲物を海に追う漁師のこだわりを、菜卓（カウンター）をはさんで語り合うのは、伝承してきた日本の食文化の最良のシーンである。

食は「医食同源」の立場から素材と調理法の蓄積が進んでいる分野である。といっても昨今のTV料理番組のように、レシピで効能をあれこれこだわって、「耳視目食」に陥ることはない。季節を伝える旬の食材をさがして「自前薬膳」に仕立てあげればいいことだ。地域のレストラ

ンで、季節メニューの中に「地場薬膳」を発見したら素材はしっかりとキャッチしておきたい。けっこういけるコンビニ味覚に慣らされてきたが、高齢期ともなれば、登場を心待ちして待ち、時節とともに現れる新鮮な食材を求めて調理した自作「わたしの旬菜」の創出を試みる。さらには「厨在丈人」として、旬の素材を吟味して「自前薬膳」を考案する。時に朋友を招いて、できたての「薬膳料理」を前に「しずかに新酒の数盞を嘗め、酔って旧詩の一篇を吟じる」（白居易）のもいい。季節の恵みによる贅をつくした食のシーンが楽しめる。

高齢の男性が「食」を知らないでいては、いつまでたっても女性との長寿の差（平均寿命は女性が八六・六、男性八〇・二）の六歳は縮まらない。

高齢期に入ったら、男性は健康状態（からだ）を年齢より若くする「アンチ・エイジング」のために、志（こころざし）を立てて厨房に入り、調理（ふるまい）の腕を振るうことにしよう。これこそ三つのカテゴリー実践の場となるからだ。

まずは日本橋・木屋や京都・有次あたりの包丁三丁（出刃・刺身・菜切）は吟味して入手する。「銘入り出刃一丁」は、脇において頼りになる「高齢化コア用品」である。無銘包丁の奥方や卒業記念の包丁を使う娘の前で、それだけでも存在感がある。タイまではいかなくとも、中型のイナダやシマアジなんかを手ぎわよくおろして食卓に供する。

さらに「旬の食材」をみずからのために用意する。今夜の口楽であり生涯にわたる悦楽である食の道楽。味覚とともに調理もまたきわまりなく熟達しつづけていく「丈人型能力」なのだ

から、おいに腕を振おうではないか。同居人が期待するような季節メニューがひとつ又ひとつ増えれば、口楽は倍になる。

次には食器。これは形や感触を楽しめる専用品となる。自作のものを含めて「これはパパのもの」という食器が、食のシーンでの存在感を示す役目を担う。その際には同居人のものとの調和に配慮すること、押しのけるような存在感は避けなければならない。品性のただよう柔らかな存在感。費用対効果の高い逸品がいくらかもある。

「厨在丈人」によるキッチンの「ステージ高齢化」は、なごやかに緩やかに形成すべき愉快的テーマである。得意料理を得意がってつくところから入らず、食器の片付けや用具の手入れや調味料の整理あたりから、さりげなくそれとなく構築していくことに秘訣がある。

### 「口楽文化人」のたまり場

\*歌う、しゃべる、食べる三楽がカラオケ文化

食べて語って歌うというのは、口が求める三つの楽しみであり、「口楽文化」ともいえるべきもの。カラオケ店にひところのような勢いが無いのは、若者受けを狙って新曲争いに走ったり、やすく提供するために曲想と関係のない映像を繰り返す。これではカラオケ本家としては恥ずかしい。「カラオケ途上国化」というより衰弱化のうちではないか。店に「高齢者専用ルーム」



（「カラオケSSルーム」。VIPルームではない）があつて、知性も品性もいふことのない「口楽丈人」がたまり場にして、「歌う、しゃべる、食べる」（うるる三楽）ということになれば、ここは三味一体の「シニア文化圏」となる。

「年少と春風を争わず」に、流行曲にこだわらず、高齢者が好みの曲を選ぶことができ、映像にも工夫をこらし、高齢者好みの食ダネを揃えて供するホールを持つカラオケ店なら、これらと楽効果が満点の町の文化施設である。「口楽文化」の支え手であるレストラン系カラオケ店の「うるる」構想に期待しよう。カラオケ店は、三世代がそれぞれに、またみんなして、こよなく愛し育てる街の文化娯楽施設なのである。

戦後日本の歌謡曲は、まとめて世界に誇るべき文化遺産である。戦後の歌謡曲を歌い続ける「昭和歌謡大会」は、平和の証として残りつづけるだろう。

世界の料理を食べて歌が歌える「国際カラオケ」店で外国からの客人をもてなすことができれば、文化技術立国日本の「口楽文化」の拠点としてどれほどの効果があるか測りしれない。観光客はそれを楽しみのひとつにしてくるだろう。

高齢社会のための技術を研究開発する「ジェロンテクノロジー」は、ロボット開発が主流のようだが、市民の暮らし支援への参入も期待される。国際的「口楽文化」を日本「口楽文化人」の「うるる」嗜好がリードし、施設を保存し内容を蓄積していくのは愉快的な情景である。公営カラオケが各地にあってもいい。

## 「四季型（通風）住宅」の工夫

\*外向的に折り折りの風を取り入れる

次は「住居」の部門。

住居については可能なら実現したいありようとして、「三同同（三世代同等同居型）住宅」というやや大きめで耐久性に優れた住まいを取り上げた。家族それぞれの生活感覚やプライバシーに配慮したもので、ここではさらに季節にも対応した「三同同四季型（通風）住宅」を取り上げることになる。実現するにはいろいろな制約に阻まれることにはなるだろうが、住宅に対する基本的な考え方として納得してほしいところである。

この国の最近の標準住宅としては、全室冷暖房つきという「常春型（エアコン）住宅」が主流となってきた。施錠ができ、機密性が保たれ、常温が得られる住宅構造、すきま風のこない家はどれほどうれしかったことか。とはいえ、それが快適さのすべてではないということでの「住宅」の和風回帰なのである。

思い起こせば、古来、わが国の風土に適應した住宅は、「地方性」を活かした素材や様式もち、一年の「季節感」を巧みに取り込みながら、一年を通じて過ごしやすい工夫をこらしたものであった。いまでも古都の町屋や各地の古民家として、少なくともはなつたが実物がたいせつに残

されている。みなさんもそういう古風な日本住宅を活用した旅荘やレストランなどで、「風土が息づく住まいの良さ」を実感したことがあるにちがいない。

最新のプレハブ住宅に住んでいるうちにみんな忘れてしまった「地域の四季」。風土の良さを活かした民家の味わいを、いまに引き継いで活かす「モダン変容」の住宅が、現代の匠たちによって実現されていることに注目しよう。

「常春型（エアコン）住宅」を一部に取り入れながら、住宅全体としては繊細に季節感を取り込む「四季型（通風）住宅」にするのが、「住宅に関する多重標準」である。すべてを通風に帰するのではなく、一部は現代技術の成果を活かした冷暖房付きにしておいて、通風型にすることで、電力を節約しながら季節の変化を享受する暮らし方が可能になる。

高齢期の「暮らしのための生活空間」づくりは、和洋のつくりを多重意識をはたらかせることでの長所の発見からはじまる。ドアと障子、床と畳・床の間、クローゼットと押し入れ・天袋・吹き抜け、広い靴脱ぎ、広い廊下・そしてカラーテレビとIT機器の個人化、これは暮らしの意識を一変させたことも確かである。

昭和時代にはだれもが「3C時代」を謳歌してきた。クーラーは「住」環境に安らぎをもたらす、カラーテレビは「知」の領域を広げ、マイカーは行動範囲を自在にした。そして「住」生活を快適にした家電製品をひたすら支えてきたのが電力だった。夏ごとに「クールビズ・ファッション」をはやしたててすむようなレベルの問題ではない。環境ファッションの議論で済

ませては、本格的取り組みを見失う過ちを犯すことになる。

東電の「でんき予報」をみて、自宅の太陽光発電電量を見て、クーラーや電気使用の判断をしている家庭がどのくらいあるかは知れないが、七く九月の「夏期のでんき予報」くらいは、だれもが関心をもってみるべき暮らしの基本情報であろう。

だれだって内向きに閉じた「常温型住宅」に住めば、内向きの指向、思考、嗜好になる。そこで「地域の四季」つまり外界と向きあうたはずまいを持った住宅への回帰。これがこの国の「住まいの良さ」への本流回帰なのだ。そしていまその時期にある。

地方へゆくと、緑地の多い住宅エリアに瓦屋根のしつかりした母屋と新築のプレハブ住宅が同じ敷地内に建てられているのを見かける。統計的には同居ではないが、近居も近居、「敷地内近居」である。親子二世代の住み分けだから、ここで提案している「三世代同居型」住宅とは異なるが、二世代の家族の「季節感」や「地域性」への関心と配慮が、庭などを通じて外向きに表現されている。そのあたりに街と住宅の中間領域に、空間を閉ざさない開放的で外向的な住宅街を実現する可能性がみられる。

「季節感」や「地域性」を取り込むことによって住み心地は変わる。

新築や改築にあたって、個別に工務店側の熟年技術者と「四季型（通風）住宅」への細部の検討がなされれば、その成果が共有されて、時をへて地域の特徴を表現した和風住宅を中心にした家並み、街並みが形成されていく。高齢者の人びとが「地域の四季」を意識することによ

って、少しづつ住居の和風回帰がすすみ、安定した「和」の姿を取り戻すことになる。

内向きに閉ざした「常春型（エアコン）住宅」の暮らし方を少しづつ修整して、みんなが工夫をこらした「わが家」が増えることによって、三世代がそれぞれに家の内でも外でも暮らしやすい家、家並み、街並みが姿を現わすことになる。

新幹線の車窓から「地方の四季」を表現する地域特有の「外向的街並み」が眺められるようになれば、この国は本来の風土の特徴を活かした美しい四季折り折りの景観を回復したといえるようになる。「千里の道も足下から」である。千軒の街も自宅からである。一画また一画、「地域の特性」が息づく住宅を作りつづけるよりほか道はない。

## 「二五年百季」のわが庭を公開する

\*「地域の季節」をみんな楽しんで楽しむ

「地域の四季」の変化をじょうずに取り込んだ住居での暮らしが、高齢期の日々の充足とどれほど深く関わっているかについては、すでに述べた。

季節とともにまわるわが家の庭の「四季の小ステージ」を演出するには、大道具・小道具がある。そこでまずは伝来の園芸用具、新しい工具や設備など、庭いじりの業の要所を習うことになる。スーパーの園芸係員も詳しい。自治体の生涯学習や高齢者大学校には「園芸」科があ

るし、クラブ活動もある。そして頼りになるのが近所の先輩である。

若手の「百季丈人」（高年前期）であるSさんは、隣に住むベテラン「作庭丈人（高年後期）」のGさんに習いながら、花期や実入りに配慮した植栽を手がけている。植物が繊細に表現してくれる「二五年百季の庭」にひとつずつ迎える「四季の庭」を実感しながら過ごしている。

街並みにかかわる庭木のうち、高木は周囲と合わせて土地にあったものにし、狭いながらもわが庭やベランダを通じて折り折りの「地域の四季」の変化を享受しながら、街並みの構成にわが庭も参加していることを実感している。こんな街なら紛れ込んだ旅人も安心して時を過ごし、思い出を得て立ち去ることだろう。穏やかに風土・伝統が息づく街だからである。

「地域の季節の花」が観光名所になっているところは数知れない。多くは観光協会などが管理にあたっている。梅や桜の名所は全国的に分布している。

それとともに、寺院や個人の持つ庭園が「季節の花」のころに入場料をとって公開されて、「地域の季節」を楽しむ人びとに支持されている。梅、桃、牡丹、菖蒲、薔薇、紫陽花、藤、菊などの「わが庭の公開」が次々に話題になる。もちろん果樹の場合には、摘果による楽しみが加わることになる。

この国の豊かな四季の変化をそれぞれに楽しんで過ごす。すばらしい天恵ではないか。