

# 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」世相を睹る

一 「好事は門を出ず、悪事は千里を行く」

二 三人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 途上国産の百貨商品に囲まれて

- 一 「MADE IN JAPAN」の時代
- 二 途上国産の百貨商品に囲まれて
- 三 日本型マネジメントに活路

その五 暮らしの和風回帰

- 一 「四季と特性」が息づく地域に
- 二 和風舞台を共作共演

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」
- 二 世代交流のさまざまな現場
- 三 「地域高齢人材」の養成
- 四 中心街は「暮らしの情報源」

その七 一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

・三世代年表 生年別の人口（男・女）、流行語、流行歌 制作・堀内正範

◇これより「中年期」（三〇歳～五九歳）

◇「而立期」（三〇～三九歳） 総務省統計局

生年	干支	年齢	人口（男・女）万人	流行語・流行歌
一九八四	昭和五九	甲子三〇	七三・五七一・五	くれない族。イツキ飲み。「涙のリクエスト」
一九八三	昭和五八	癸亥三一	七四・四七二・六	おしん。気くばり。フォーカス。「矢切の渡し」
一九八二	昭和五七	壬戌三二	七四・五七三・〇	逆噴射。ネクラ・ネアカ。「悲しい色やね」
一九八一	昭和五六	辛酉三三	七五・六七三・九	フルムーン。熟年。ブリッ子。「ルビーの指輪」
一九八〇	昭和五五	庚申三四	七九・〇七七・二	クリスタル族。「奥飛騨慕情」「恋人よ」
一九七九	昭和五四	己未三五	八八・一七九・〇	インベーダー。ダサイ。「贈る言葉」「関白宣言」
一九七八	昭和五三	戊午三六	八四・五八二・五	不確実性の時代。サラ金。竹の子族。「UFO」
一九七七	昭和五二	丁巳三七	八六・六八四・六	ルーツ。カラオケ。「津軽海峡冬景色」
一九七六	昭和五一	丙辰三八	九一・〇八八・七	記憶にございません。灰色高官。「北の宿から」
一九七五	昭和五〇	乙卯三九	九五・二九二・八	複合汚染。乱塾。「およげ！たいやきくん」

◇「不惑期」（四〇～四九歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年 干支 年齢 人口（男・女）万人 流行語・流行歌

一九七四	昭和四九	甲寅四〇	一〇〇・三九七・九	物価。超能力。ベルばら。「昭和枯れすすき」
一九七三	昭和四八	癸丑四一	一〇一・九九九・八	省エネ。日本沈没。福祉元年。「神田川」
一九七二	昭和四七	壬子四二	一〇〇・一九七・七	列島改造論。未婚の母。恍惚の人。「瀬戸の花嫁」
一九七一	昭和四六	辛亥四三	九七・四九五・五	脱サラ。ゴミ戦争。ピース。「また逢う日まで」
一九七〇	昭和四五	庚戌四四	九四・六九二・八	大阪万博。ウーマンリブ。「知床旅情」
一九六九	昭和四四	己酉四五	九三・〇九一・七	エコノミック・アニマル。「黒ネコのタンゴ」
一九六八	昭和四三	戊申四六	九〇・九八九・九	昭和元祿。ゲバルト。「恋の季節」 「星影のワルツ」
一九六七	昭和四二	丁未四七	九〇・八八九・五	中流。核家族。アングラ。「真赤な太陽」
一九六六	昭和四一	丙午四八	七〇・七七〇・三	丙午。交通戦争。「君といつまでも」
一九六五	昭和四〇	乙巳四九	八七・五八六・九	期待される人間像。しごき。「女心の唄」

◇「知命期」(五〇〜五四歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
一九六四	昭和三九	甲辰五〇	八二・〇八一・二	俺についてこい。ウルトラC。「お座敷小唄」
一九六三	昭和三八	癸卯五一	七九・九七九・五	三ちゃん農業。「高校三年生」
一九六二	昭和三七	壬寅五二	七七・三七七・〇	人づくり。スモッグ。「いつでも夢を」 「王将」
一九六一	昭和三六	辛丑五三	七六・一七五・八	プライバシー。不快指数。「上を向いて歩こう」

一九六〇 昭和三五 庚子五四 七六・六七六・六 安保闘争。声なき声。「誰よりも君を愛す」

◇「パラレルゾーン期」(五五〜五九歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年 干支 年齢 人口(男・女)万人 流行語・流行歌

一九五九 昭和三四 己亥五五 七七・八七八・一 ご清潔でご誠実で。がめつい奴。「黒い花びら」

一九五八 昭和三三 戊戌五六 七五・七七六・三 団地族。ハイティーン。イカす。「港町十三番地」

一九五七 昭和三二 丁酉五七 七三・六七四・三 神武景気。よろめき。「有楽町で逢いましょう」

一九五六 昭和三一 丙申五八 七七・三七八・一 もはや戦後ではない。太陽族。「ここに幸あり」

一九五五 昭和三〇 乙未五九 八〇・〇八〇・八 ノイローゼ。三種の神器。「南国土佐を後にして」

◇これより「高年期」(六〇歳〜)

◇「高年期(還暦期)」(六〇〜六九歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年 干支 年齢 人口(男・女)万人 流行語・流行歌

一九五四 昭和二九 甲午六〇還暦 八〇・〇 八一・一 死の灰。空手チョップ。「五木の子守唄」

一九五三 昭和二八 癸巳六一 八四・七 八六・六 家庭の事情。八頭身。「街のサンドイッチマン」

一九五二 昭和二七 壬辰六二 八九・三 九一・七 黄変米。ワンマン。「芸者ワルツ」

一九五一	昭和二六	辛卯	六三	94・7	97・3	逆コース。「高原の駅よさようなら」
一九五〇	昭和二五	庚寅	六四	101・8	104・9	特需。金へん糸へん。「白い花の咲く頃」
一九四九	昭和二四	己丑	六五	111・1	115・1	ニコヨン。「青い山脈」「長崎の鐘」
一九四八	昭和二三	戊子	六六	110・0	114・4	斜陽族。ノルマ。「湯の町エレジー」「異国の丘」
一九四七	昭和二二	丁亥	六七	104・4	108・8	不逞の輩。ゼネスト。「鐘の鳴る丘」
一九四六	昭和二一	丙戌	六八	64・8	68・4	象徴。タケノコ生活。「東京の花売娘」
一九四五	昭和二〇	乙酉	六九	68・7	74・0	敗戦。ピカドン。一億総ざんげ。「リンゴの唄」

◇「高年期（古希期）」（七〇〜七四歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口（男・女）万人	流行語・流行歌		
一九四四	昭和一九	甲申	七〇古希	83・0	90・3	鬼畜米英。学童疎開。「同期の桜」「お山の杉の子」
一九四三	昭和一八	癸未	七一	80・0	87・4	撃ちて止まん。学徒出陣。「若鷺のうた」
一九四二	昭和一七	壬午	七二	81・6	89・8	欲しがりません勝つまでは。「南から南から」
一九四一	昭和一六	辛巳	七三	78・8	87・3	八紘一宇。国民学校。「めんこい仔馬」「里の秋」
一九四〇	昭和一五	庚辰	七四	70・1	79・4	月月火水木金金。「暁に祈る」「紀元二千六百年」

◇「高年期（喜寿期）」（七五〜七九歳） 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
一九三九	昭和一四	己卯七五	60・8	69・1 複雑怪奇。靖国の母。「上海の花売り娘」
一九三八	昭和一三	戊寅七六	63・8	73・9 相手とせず。大陸の花嫁。「麦と兵隊」「支那の夜」
一九三七	昭和一二	丁丑七七喜寿	64・3	75・7 国民精神総動員。「別れのブルース」「海ゆかば」
一九三六	昭和一一	丙子七八	63・0	75・7 今からでも遅くない。「ああそれなのに」
一九三五	昭和一〇	乙亥七九	58・6	72・3 人民戦線。暁の超特急。「二人は若い」「野崎小唄」

◇「高年期(傘寿期)」(八〇〜八四歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)万人	流行語・流行歌
一九三四	昭和九	甲戌八〇傘寿	53・8	68・0 明鏡止水。「赤城の子守唄」「国境の町」
一九三三	昭和八	癸酉八一	51・9	67・8 転向。ファシスト。「東京音頭」「島の娘」
一九三二	昭和七	壬申八二	48・9	65・4 話せば判る。欠食児童。「影を慕いて」
一九三一	昭和六	辛未八三	45・1	62・4 生命線。酒は泪か溜息か。「サムライニッポン」
一九三〇	昭和五	庚午八四	40・6	58・4 エロ・グロ・ナンセンス。「祇園小唄」「酋長の娘」

◇「これより「長命期」(八五歳〜)

◇「長命期(米寿期)」(八五〜八九歳) 人口は二〇一〇年一〇月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年 干支 年齢 人口(男・女)万人 流行語・流行歌

一九二九 昭和 四 己巳 八五 37・2 56・0 大恐慌。大学は出たけれど。「東京行進曲」

一九二八 昭和 三 戊辰 八六 33・9 53・0 狭いながらも楽しい我が家。「波浮の港」「君恋し」

一九二七 昭和 二 丁卯 八七 30・4 49・8 何が彼女をさうさせたか。「ちやつきり節」

一九二六 昭和 一 丙寅 八八米寿 27・1 47・3 文化住宅。モガ・モボ。「ヨサホイ節」「この道」

一九二五 大正 一四 乙丑 八九 22・4 42・5 軍教。ラジオ放送。円タク。「あの町この町」

◇「長命期(卒寿期)」(九〇〜九四歳) 人口は二〇一〇年一月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年 干支 年齢 人口(男・女)万人 流行語・流行歌

一九二四 大正 一三 甲子 九〇卒寿 17・8 37・0 憲政の常道。メートルデー。「からたちの花」

一九二三 大正 一二 癸亥 九一 13・8 33・5 大震災。流言蜚語。「船頭小唄」「復興節」

一九二二 大正 一一 壬戌 九二 11・3 29・9 恋愛の自由。民衆芸術。赤化。「馬賊の唄」「砂山」

一九二一 大正 一〇 辛酉 九三 9・2 26・0 悪家主。プロレタリア。「七つの子」「赤とんぼ」

一九二〇 大正 九 庚申 九四 8・0 23・7 国調。示威運動。「聞け万国の労働者」「叱られて」

◇「長命期(白寿期)」(九五〜九九歳) 人口は二〇一〇年一月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年 干支 年齢 人口(男・女)万人 流行語・流行歌



一九一九	大正	八	己未	九五	5・4	16・6	デモクラシー。サボ。「背くらべ」「靴が鳴る」	
一九一八	大正	七	戊午	九六	4・5	14・8	平民宰相。米騒動。赤い鳥。「浜辺の歌」「宵待草」	
一九一七	大正	六	丁巳	九七	3・6	12・4	きょうは帝劇、あすは三越。「さすらひの唄」	
一九一六	大正	五	丙辰	九八	2・8	10・4	民本主義。是々非々。「サントルチア」「電車」	
一九一五	大正	四	乙卯	九九	白寿	2・0	7・8	御大典。ナツチョラン。「恋はやさし」「乾杯の唄」

◇これより「百寿期」(100歳) 人口は二〇一〇年一月一日。「国勢調査」総務省統計局

生年	干支	年齢	人口(男・女)	万人	流行語・流行歌		
一九一四	大正	三	甲寅	一〇〇	1・5	6・2	大正琴。「カチューシャの歌」「朧月夜」「故郷」
一九一三	大正	二	癸丑	一〇一	1・0	4・6	薩関。新しい女。「鯉のぼり」「海」「早春譜」
一九一二	大正	一	壬子	一〇二	0・7	3・3	大正維新。閥族打倒。「都ぞ弥生」「春の小川」
一九一一	明治四四	辛亥	一〇三	0・4	2・2	元始、女性は実に太陽であった。「二宮金次郎」	
		一〇〇歳以上	0・6	3・8	4・4万人(二〇一〇年一月一日)	「国勢調査」	
		一〇〇歳以上	男6791	女4万7606	5万4397人(二〇一三年九月一日)	「厚労省調査」	
一九一〇	明治四三	庚戌	一〇四	—	—	—	主義者。小学唱歌。「春が来た」「われは海の子」
一九〇九	明治四二	己酉	一〇五	—	—	—	馬鹿な奴じゃ。マラソン。「ローレライ」「菩提樹」
一九〇八	明治四一	戊申	一〇六	—	—	—	浮華軽佻。耽美派。「人を恋うる歌」「ハイカラ節」

一九〇七	明治四〇	丁未一〇七			自然主義。美顔術。キリン。「旅愁」「故郷の廢家」
一九〇六	明治三九	丙午一〇八			黄禍論。成り金。無政府主義。「青葉の笛」
一九〇五	明治三八	乙巳一〇九			天気晴朗なれど波高し。二〇三高地。「戦友」
一九〇四	明治三七	甲辰一一〇			軍神。君死にたまふことなかれ。「日本陸軍」
一九〇三	明治三六	癸卯一一一			アジアは一つなり。人生不可解。魔風恋風。

改元

明治 45 || 大正元 1912. 7. 30

大正 15 || 昭和元 1926. 12. 25

昭和 64 || 平成元 1989. 1. 8

( 2 0 1 4 . 6 . 2 4 修正 堀内正範 )