

# 丈人力のススメ

く生々と「人生九〇年」を生きる

堀 亜起良 著 元『知恵蔵』編集長 堀内正範

こんなこと

はじめに 「熟成への道」をたどりながら

一 「老人力」から「丈人力」へ

1 @ 「丈人」とは 3

「大丈夫！」ということばの芯にあるもの

2 @ 「丈人力」とは 6

「自己目標」を実現させる強い生命力

3 @ 「老人力」と「丈人力」 8

「がんばらない」と「がんばる」と

4 @ 歴史をつくる「昭和丈人」層 10

「四人に一人」に達した高齢者が体現

5 @ 「引退余生」でない「現役長生」の人生 12

女性主導で「百齡社会」をめざす

二 「長寿を愛しむ三つの秘策」

1 @ 「長寿時代のライフサイクル」 15

「高齢期」には三つのステージがある

2 @ 「賀寿期五歳層」のステージ 19

同年配の仲間とともに賀寿を迎える

3 @ 「体・志・行」三つのカテゴリー 21

雑事をいとわなことが長寿のもと

はじめに 「熟成への道」をたどりながら

一 「老人力」から「丈人力」へ

「丈人」とは

\*「大丈夫！」ということばの芯にあるもの

率直な実感として「老人」と呼ばれて収まりがいい人はそのままでもいい。

みずからを高齢者と認めながらも、いま通用している意味合いで「老人」と呼ばれると、「違和感がある」「呼ばれるにはまだ間がある」と感じる人は少なくないだろう。

そんなとき「丈人」と呼んでみる。

聞き慣れないことばだから、はじめはこちらにも違和感がある。が、使い慣れるうちに「老人」よりはこちらのほうが収まりがよくなる。なぜとって、みなさんを励ますことばだからで、「老人」と「丈人」というふたつの漢語の意味合いを援用して、「老人」であるとともに「丈人」であること、「老人」であるよりも「丈人」であること、その多重性を意識して使い分けてみようというのである。

だれもがよく使う「老人」ということばに対して、ひとりの人の感覚の違和であるとともに、多くの高齢者にも同様の違和感が起きているのは、社会のしくみの方に原因があるからだ。急

速にすすむ社会の「高齢化」に応じた国の対策が遅延しているからである。

国の対策が遅延している？

そんなことはない。社会保障も、「消費税増税」による財源の確保も、国は必死で「高齢化対策」をやっているではないか、という善意の厚労省官僚からの反論が聞こえる。

その通り。しかし、ここでいう国の「高齢化対策」というのは、医療・介護・福祉・年金といった個人に対する「高齢者対策」のことではなく、高齢者意識の醸成や便利で使いやすいモノの製造や安心して過ごせる居場所づくりや世代交流のしくみづくりといった「高齢社会対策」のことである。

つい先ごろ、国の対策の指針になる「高齢社会対策大綱」の見直しが行なわれたばかり。

二〇一一年一〇月に、民主党政権の蓮舫高齢社会対策担当大臣（蓮舫議員が兼任の高齢社会対策担当大臣であったことを、どれほどの高齢者が知っていただろうか）のもとで、学識経験者が検討会を立ち上げて報告書を作成し、その後、内閣官僚の検討を経て、二〇一二年九月七日に（このときは中川正春担当大臣のもとで）一一年ぶりに野田（佳彦）内閣が新「高齢社会対策大綱」を閣議決定したのである。

その間、衆参両院議員は、ご記憶にあるように、まことに熱心に、社会保障の財源となる「消費税増税」のおカネのほうの議論をしており、肝心の高齢社会のありようについては、まったくといっていいほど関心が薄かったのである。だからマスコミの報道もその日かぎりのものと

なり、多くの国民の知るところとならなかった。

新大綱には「人生六五年時代」から「人生九〇年時代」への高齢者意識の転換と社会参加による社会構造の変革という重要な指摘と要請がなされている。実はこの「人生六五年（引退余生）」から「人生九〇年（現役長生）」への一足飛び「二五年」の延伸のなかにこそ、対策の遅延（強くいえば不在）を見ないわけにはいかない。

本来なら「人生七〇年時代」、「人生八〇年時代」といった途中の段階での「高齢社会対策」がありえたわけで、ここに学者と内閣官僚にはわかっていたが、歴代内閣のリーダーには理解がなかったことの明確な証をみる。

新世紀この一〇年余の経緯を見つづけてきた一ジャーナリストの立場からでしかないが、政治の側に「高齢社会」軽視（強くいえば黙止）があり、無理解と遅延はなおも継続しており、そのしわよせを受けるのは、ほかならぬ高齢者のみなさんなのである。

のっけからこの問題にこれ以上に深入りするのはやめるが、のちの章（\*）に引き継いで論じることにはしたい。

ここでは、身近な激励のことばについての話に戻ろう。

思い起こしていただきたい。

あの「三・一一東日本大震災」の被災地で、とっさの励ましのことばとして飛び交っていたのは「頑張ろう！」だった。

「頑張ろう」はその後、「復興へ頑張ろうみやぎ」（宮城県）や「がんばろう東北」（東北楽天ゴールデンイーグルス。優勝までの頑張りを共有した）、「がんばっぺ福島」や「がんばろう俺！」まで、復興活動のキャッチフレーズになっている。

それにもうひとつ、被災地の現場では「大丈夫？」「大丈夫！」もまた、お互いの心を支えあつて飛び交ったのだった。

「大丈夫」のなかには、被災地での美智子妃の「よく生きていてくださいましたね」とともに「大丈夫！」という励ましのことも記録されている。大きい声が必要としないでも、静かに心の深みに伝わる励ましのことばとして。

この「大丈夫」の「大」を横に置いて、男性をいう「丈夫」のうちの「夫」から二をはずしてみる。芯にあるのは「丈人」である。「大丈夫！」といったときに、心の内に包みもつ気概が「丈人」のもの。「頑張ろう！」が外向きなのに対して、「大丈夫！」はどちらかといえば、内にある力を呼びさまし励ましてくれることばといえよう。

## 「丈人カ」とは

\*「自己目標」を実現させる強い生命力

活力のある高齢者については、みなさんも次のどれかを用いているのではないだろうか。

「シニア」「アクティブ・シニア」「現役シニア」「スマート・シニア」「アクティブ・アダルト」「支える側の高齢者」「健丈な高齢者」「スーパージョニア」「新老人」「創業者」・など、さまざまに言い方で表現されている。世代としては「グラント・ジェネレーション」や「アクティブ・エイジング」という捉え方もある。

そのうちのひとつに本稿の「丈人」を加えたい。「丈人」と「老人」が、漢字の古語同士として対比のうえで納得されるものと思う。

「人生六五年」を過ごしおえて、なお活力のある高齢者なら、「人生九〇年」にむかって青少年期・中年期の長い期間をかけて培ってきた専門知識やレベルの高い技術やほどの額の資産を保持して暮らしている。この「知識・技術・資産」が高齢者の潜在能力（たしかに三本の矢。安倍首相の三本目の矢はあやうい）といえるだろう。フレイル状態（筋肉や活力が衰えた段階）までは間がある元気な高齢者なら、保持する潜在能力（三本の矢のどれか）を用いて何かをやってみたいと思う。

高齢期の自分と家族にばかりでなく、仲間の高齢者のためにも、後人である中年や青少年などみんなのためにも活かしたい。元気で活力のある高齢者なら自然にそう思う。

もしここに新世紀の初めに国会が衆議してまとめた「日本高齢社会のグラントデザイン」が掲げられていけば、その達成のために率先して参加するだろう。

ことし戦後ツ子の「団塊の世代」（一九四七～四九年生まれ。約七〇〇万人）のすべてが高齢

者の仲間入りをする。この活力あるニューフェイスのみなさんの参加をえた昭和生まれの高齢者「昭和丈人」層がもつ潜在力を發揮することによって、史上新たな「日本高齢社会」の達成にむかう。長生してよかったというシーンが、これから次々に展開することになる。

高齢者がみずから決めた目標をどこまでも発展・熟達・深化させようとして、体内から湧いて出る強い生活力あるいは生命力が本稿の「丈人力」である。成し遂げようとする目標が大きければ大きいほど、体内からふつふつと力が湧いて出る。發揮する場がないから日ごろ気づかないだけで、高齢期にいるだれもが保持している潜在力といえよう。

## 「老人力」と「丈人力」

\*「がんばらない」と「がんばる」と

世紀をまたいだせいかずいぶん遠い記憶のように思えるが、働きづめに働いてきて、以後をどう暮らすかに思い悩んでいた高齢者を慰労してくれたことばがあった。

「老人力」（建築家の藤森照信さんと画家の赤瀬川原平さんによる命名）である。

先の大戦後の復興と成長と繁栄を成し遂げて、「やれやれ、よくぞここまで」とためいきまじりに高齢期を迎えようとしていた人びと。その功労者を、「日本列島総不況」（経企庁長官だった堺屋太一さんの命名）が襲ったのは前世紀末のころだった。



働きづめに働いてきて、人生の晩期を迎えている自分の姿をすなおに見極める。来し方の人生を納得した上でがんばりすぎずに巧みにクールダウンしてゆくこと。その冷静な自己認識の能力を「老人力」と呼んだ同時代人のことばに納得して、多くの高齢者はみずからの判断で体を休め、疲れを癒した。多くの人が納得することで、「老人力」は流行語になった。

今でも来し方の自分を顧みて、高齢期を「がんばらない」で過ごすことは有効だが、おのずから表出される「頑張り」は人びとを感動させるものである。昨年、八〇歳でエベレスト登頂を果たした三浦雄一郎さんが推奨するように、健康を保ちながら、わくわくするような夢がありその実現をめざすとなれば、頑張らざるをえない。

本稿でいう「丈人力」（高年期の潜在力）はおのずと湧いて出るものなのである。

といって、これまで広く用いられてきた「老人」ということばの意味を「支えられる高齢者」に限定する意図も内容も持っていない。

「老人クラブ」や「敬老の日」の積極的な意味合いをこれまでどおりに理解し納得した上で、それに重ねて、すでに広く登場している「支える側の高齢者」の活動を伝える意味合いをもつて用いられる。この国の「高齢社会対策」が遅延したために、「老人」ということばが本来もつていた「敬老尊賢」とか「老練」「老師」「長老」といった熟成期の社会的な意味合いを失ってきた。それをフォロワーすることにもなるのである。

## 歴史をつくる「昭和文人」層

\* 四人に一人に達した高齢者が体现する

現役のときの楽しかったしごとのひとつに、画家の中川恵司さんをつくった『江戸東京重ね地図』がある。江戸の山手、下町の古層の上に現代の東京が重なって見えるように印刷された地図帳である。その中の何枚かは江戸の海の上に、現代の東京がまるごと浮かんでいる。この部分は近代の人びとが活動して新たに創った都市空間なのである。当たり前といえばそれまでだが、小さな事業活動や暮らしの集積が新しい歴史をつくることの劇的な実感がある。

現代の日本で暮らす約三二〇〇万人の高齢者（六五歳以上）は、これまでの歴史にまるごとなかった存在である。「日本高齢社会」は、史上に新たな成果として得た「人生九〇年時代」を体现している一人ひとりの高齢者が、これまでになかった「モノ・居場所・しくみ」をこしらえながら暮らすことで達成される新しい生活空間である。

一人ひとりの高齢者は、遠くに「人生九〇年」の到達点を想定しながら、目前の日また一日をていねいに迎えて過ごす「現役長生型」の高齢者（「昭和文人」層）であり、これまでの「人生六五年」の「引退余生型」の高齢者とは異なった人生を過ごすことになる。

ありようとしては、各地各界で小さな水玉模様の重なりのように、一つひとつが地味に着実に生活圏の課題に対処しつつ活動している。だれかに知られることよりも、それぞれの場での

根つきと過ごしやすさが優先する。それを知って仲間が集まってくる。その総体として、遠からず「日本長寿社会」の姿が見えてくる。

「エイジング・イン・プレイス」、だれにも長い高齢期を過ごすことになる生活圏（中学校区）があり、そこには家族が住み友人がおり、「かかりつけ医」がおり、「地域包括ケア支援センター」がある。長い高齢期をここで暮らして老いて介護を受けて、医療を受けて、最後はこれまでのような施設完結型（病院での死）ではなく、地域や自宅での「寿終正寝」型の終末の時を迎える。「人生九〇年」を仲間たちとともに精いっぱい生きて、後人に敬愛されて、「平和の証」としての長寿を享受して去る。いいね、クリックである。

ここはさわやか福祉財団の堀田力会長の最近の発言に耳を傾けよう。堀田さんは「共生の文化をつくろう」という提言をしている。

「共生の文化」というのは、簡単にいえば、定年退職をして家に籠っている。あるいは外へ出ても行く場所は居酒屋程度。家族で旅行はするけれど、ご近所とのつきあいは一切なく、通りで顔をあわせれば目礼するだけ。こういう暮らし方は「恥ずかしい」とみんなが感じるような風習、それを「共生の文化」と呼びたいと思います。ここまで一生懸命働いて社会に尽くし家庭に尽くしてきて、定年退職したんだから何をしても自由ではないか、という考え方が多数、いまはそういう文化です。だけれども、人と交わり人の喜ぶことをしたほうがもっと良くなるのではありませんか、そういうことを社会的な自由と考えられないでしょうか、という訴え方

をしてきました。それをもう一歩踏み出して、「恥ずかしい」と感じるところまで進めようというのが本日の提言であります。」（内閣府「高齢社会フォーラム in 東京」基調講演「あたたかく助け合う地域社会へ」、二〇一四年七月）

その提案の背景になっているのは国の政策の動きで、高齢者の「医療・介護」、子ども・子育て、障害者、認知症、そして生活困窮者対策、この五つの対策が期せずして地域で支えていくという方向「地域の時代」に動き出しているからだという。

高齢者が地域を守ることで国を守る意識を醸成する国民運動なら、国防軍を強めて「歴史に学ばず」として外国からとやかくいわれることはない。戦禍を知る高齢者が「平和な大地を自分たちの手で守る」、その現場にいて確かめながら、先人が命をかけて灯した「平和への心火」（「憲法九条」）を護りつづけて次の世代に引き継ぐこと。これは「安保世代」でもある「昭和丈人」層の歴史的（あるいは人類史的）貢献となる。

それを体現している「高齢期人生」であることを、みなさんとともに誇りとしたい。

### 「引退余生」ではない「現役長生」の人生

\*女性主導で「百歳社会」をめざす

「人生九〇年（六五十二年）時代」の第三期の二五年ステージを、「引退余生」型ではなく、

「現役長生」型の高齢者として過ごしているみなさん、とくに若き「平和団塊」（一九四六～五〇年生まれ）の戦後ツ子一〇〇万人。「平和憲法一〇〇年」をめざす（のみなさんと「百歳社会」に先駆けする女性のみなさんに期待をかけた）。内外の後人は、敬意をもってみなさんの歴史的活動を見守っているのだから。

「NPO 高齢社会をよくする女性の会」の樋口恵子理事長は、ご自身は「傘寿期」に到達したばかり。初代としてお仲間とともに「人生百年社会」の到達点を見据えている。一〇年を差し引いて内閣府が「人生九〇年」としたのは男性型であると評しながら。

「いまわたくしたちは、「人生百年社会」へという、人類の歴史のなかで初めての長寿を普遍的に獲得した社会を生きる。そしてそれにのっとった地域であろうと国であろうと、生きる主人公は人間であります。その人間の幸せのために、わたくしたちは初代として今日も一歩一歩努力をしているのだと思うと、「なかなかいい時に生まれちゃったじゃないか」と、わたくしなどはよろこばしく思うわけでございます」（内閣府「高齢社会フォーラム」  
n 東京」基調講演「シニアの社会参加で世代をつなぐ」二〇一三年七月）

と明快に述べておられる。

わが国は、「高齢化社会」から「高齢社会」を急ぎ足で経過して、いまや「超高齢社会」にあるといわれる。何事にせよ、チョーには行きすぎた語感があるから避けたい。「本格的な高齢社会」というべきところであろう。本稿では幼年・青少年から中年、高年者すべての世代が等し

く意識しかかわることによって成立する社会を、チョーを避けて「長寿社会」と呼ぶ。その基盤となるのが高齢者が体現者としてみずから努めて新たに形成する「高齢社会」である。

ご存じのように、「高齢化率」（国際基準で六五歳以上の人口比率）が七%から一四%までを「高齢化社会」という。高齢者の存在が目立ちはじめたとはいえ、ちらほらの段階で、余生（平均寿命）も長くはなく、後人は「支えるべき功労者」として敬愛し、介護・医療・福祉・年金などで慰労することができた。わが国では一九七〇年から一九九四年まで二四年がその期間に当たった。短かったが、納得して亡くなられた時期である。

その後の「高齢化率」が一四%から二一%の間を「高齢社会」と呼ぶ。この間は高齢者意識をもつ者同士による高齢期のための「しくみ」や「居場所」や「モノ・サービス」づくりを展開する段階で、後人の手を煩わせないで「高齢社会」の形成をすすめることになる。わが国では一九九四年から二〇〇七年までの一三年がこれに当たった。

わが国はもちろん、新世紀の「高齢化」は国際的潮流であり、国連からは各国が「高齢社会（すべての世代のための）」を形成するよう要請が出ていたのである。わが国でもこの間には「高齢化」に関するさまざまな事業が立てつづけにおこなわれている。

一九九五年には「高齢社会対策基本法」を制定（村山富市内閣）

一九九六年には「高齢社会対策大綱」を閣議決定（橋本龍太郎内閣）

一九九九年には国連の「国際高齢者年」の記念事業（小渕恵三内閣）を全国的に展開

二〇〇一年には「高齢社会対策大綱」を見直し（小泉純一郎内閣）

二〇〇二年にはスペインのマドリッドで第二回「高齢化に関する世界会議」。このスペインのマドリッドでの第二回「高齢化に関する世界会議」には、わが国からも代表が参加した。

この間になされるべきであった「高齢社会」形成にむけた対策、高齢者意識の醸成や高齢者の社会参加、モノ・居場所・しくみづくりのどれも成果をあげたとはいえず、高齢社会対策は一〇年延滞することになった。そのひずみがさまざまに露呈しはじめていたのである。

いまや世界最速で、「高齢化率」二五%、三二〇〇万人、四人に一人に達したわが国の社会は、全世代みんなが参加して形成する「長寿社会」の段階にあり、わが国が保有する独自の経済、文化、伝統のもとで、独自のプロセスを案出しながら達成にむかわねばならないのである。

## 二 長寿を愛しむ三つの秘策

### 「長寿時代のライフサイクル」

\* 「高齢期」には三つのステージがある

これまで「ライフサイクル」というと、ふつうには「乳幼児期」「少年（児童）期」「青年期」「成年（壮年）期」「老年期」という五つの階層にわけて説明されてきた。

この発達心理学から生まれた「五つのステージ」は、自分の経験としても、あるいは子どもの成育の姿や父母の生き方を通じて、だれもが納得できる分け方として認めている。

ところが史上新たな「高齢化」という状況にあつて、「高齢社会」の実情をつぶさに考察しようとする、上の「五つのステージ」ではうまく把握できない。

なぜといって五つのうち三つまでが二〇歳代までの「青少年期」に当てられていて、高齢層にとってきわめて窮屈だからである。

「高齢社会」の把握には、ジェロントロジー（加齢学）の観点から高齢層に配慮した別途の「長寿時代のライフサイクル」が要り用なのだ。それが「人生九〇年時代」への意識変革をもたらし、暮らしやすい新たなステージを創出する契機となる。

本稿がここで提案する新たなライフサイクルは、「青少年期」「中年期」を過ぎしおえて「高年期」にある人びとに手厚く、納得されるものでなければならぬ。

\*\*\*\*\*

青少年期      〇歳～二四歳      自己形成期

バトンゾーン      二五～二九歳      選択期

中年期      三〇～五四歳      労働参加・社会参加期

パラレルゾーン      五五～五九歳      高年準備期・自立期

高年期      六〇～八四歳      地域参加・自己実現期



高年前期 六〇～七四歳  
高年後期 七五～八四歳

長命期 八五歳～ ケア・尊厳期

(自立・参加・ケア・自己実現・尊厳の五つは国連の提唱する「高齢者五原則」)

\*\*\*\*\*

「長寿社会」は、高齢者が暮らしやすい「モノと居場所の高齢化」を成し遂げ、「新しいしくみ」を創り出し、さまざまな分野の成熟した活動が展開される新たなステージであること。

このあたりが、高齢者がみずからを顧みて納得できる「長寿時代のライフサイクル」といえるだろう。ここでは学問的にうんぬんするつもりはなく、生活の実感として納得していただければいい。

「バトンゾーン」(二五～二九歳)というのは、個人のライフ・スタイルによって生じる幅であり、青少年期にいろるか、モラトリアム期として過ごすかは個人が選択すればいい。

「パラレルゾーン」(五五～五九歳)というのは、「パラレル・ライフ」(ふたつの人生)期にあるということだ。「高年準備期」である。窓際族でヒマつぶしをしている時期ではなく、これから迎える二五年の「高年期」を、自分らしく生きる自己目標の発見ための模索(自立)期でけっこう多忙なはずだ。企業は、高齢社員のパラレル・キャリアに門戸を開き、優れたジョイント・ベンチャーには投資するなど積極的な支援を行なう。

「定年後は余生」などと考える旧時代の「老成」タイプの高齢者意識がわが国の「高齢社会」形成に自然渋滞をもたらしている。企業は定年前の社員に「長寿社会セミナー」を開いて、高齢期に必要な知識や社会参加の技能を伝授すればよい。「高年期」での地域参加・自己実現の二五年をどう体現して暮らすかの工夫が人生の差をつくることになるからだ。

わが国の実情をよく観察した上で本稿が採用した「長寿時代のライフサイクル」は、成長期のそれとは逆に六〇歳以上の「高年期」を三つの時期にわけている。高年前期（六〇～七四歳）、高年後期（七五～八四歳）、そして長命期（八五歳以上）がそれで、年齢とは関係なしにご自分の高齢期をおよそ三分して、それぞれを有効に過ごすこと。これは標準だから個人的に自在に案分すればいい。「高年期」にあるみなさんが、いま自分が人生のどんな時期にあるかに実感が持てる。それがこの表の意味なのだから。

先ごろ「後期高齢者」（七五歳以上）の医療費支払いが話題になって、七五歳で階層を刻むことの意味が問われたが、七五歳で截然と人生が変わるわけではないが、フレイル期を迎えて、からだの機能のどこかで「有訴」がはじまる時期であることには注意する必要がある。同年の著名人や友人の他界の報に接するものこのころからである。

本稿の「長寿時代のライフサイクル」の特徴は、「長命期」（八五歳～）を設けていることにある。「高年前期・後期」（六〇～八四歳）二五年のあとの「長命期」が、八五歳～という刻みについて、女性の側から異議をとねえる人があるかもしれない。

長命期は男女を分けたほうが現実的かもしれないが、ここでは「平均寿命」（女性）が八六歳であるという現実に留意してほしい。まずは素直にご自分の人生と重ねあわせてみていただきたい。とくに男性はここを越えれば長命のうちなのである。

### 「賀寿期五歳層」のステージ

\* 同年配の仲間とともに賀寿を祝う

見定めえない人生の前方に次々に賀寿を設けて、先人は個人的長寿のプロセスを祝福してきた。いまも「何何先生の喜寿の会」「おばあちやまの米寿の会」としてそれぞれに祝われている。しかし長寿時代になって多くの同年配の仲間とともにお互い励まし合いながら「百寿期」を目ざすのもいいではないか。

この「賀寿五歳層」は「長寿時代」のパイオニアとして暮らすみなさんが、知ると知らないとは高齢期人生に雲泥の差が生じるだろう。

\*\*\*

還暦期（六〇歳～六九歳）	昭和二九年～昭和二〇年
古希期（七〇歳～七四歳）	昭和一九年～昭和一五年
喜寿期（七五歳～七九歳）	昭和一四年～昭和一〇年

傘寿期（八〇歳〜八四歳）	昭和九年〜昭和五年
米寿期（八五歳〜八九歳）	昭和四年〜大正一四年
卒寿期（九〇歳〜九四歳）	大正一三年〜大正九年
白寿期（九五歳〜九九歳）	大正八年〜大正四年
百寿期（一〇〇歳以上）	大正三年以前

\* \* \* \* \*

聖路加病院名誉院長の日野原重明博士が二〇一一年に百寿に達して話題になった。その翌年に現役映画監督の新藤兼人さんが到達した。新藤さんは到達してすぐ亡くなったが、百歳到達は前向きな人生の目標として実感をもたれるところまできている。

前項の表の六〇（六五）歳から一〇〇歳までの間を「五歳層八段階」に分けて、その年齢層ひとつひとつを迎えて過ごす。「還暦期」から「百寿期」まで八層のひとつひとつを仲間とともに迎えて過ごしてゆくことになる。

「卒寿期」（卒寿九〇歳）には久米明・陳舜臣・村山富市・京マチ子・鈴木登紀子さんが、「傘寿期」（傘寿八〇歳）には大橋巨泉・山崎正和・坂口力・堀田力・田原総一郎・大内順子・米倉斉加年さんが、そして「古希期」（古希七〇歳）には田中真紀子・小椋佳・山本寛斎・高橋英樹・片岡仁左衛門・中村吉右衛門・久米宏・舟木一夫さんなどが到達する。

ご覧のように、みなさん「現役長生」の日々をすごしておられる。七〇歳になったからとい

って老成することはない。まだ先がある。お仲間といっしょに人生の新たな出会いを楽しむ日々が待っているのである。

### 「体・志・行」三つのカテゴリー

\* 雑事をいとわないことが長寿のもと

家人がだれもない時にでも、三面鏡に裸形の自分を映してみよう。

六〇歳+の「からだ」が眼の前にある。上半身・下半身とながめて、男性なら腹部に、女性なら胸部に手をやるのが自然な「ふるまい」。そして「まあこんなものか」と納得するのが「ころ」の動きである。

この「からだ」=体（健康）」と「ころ」=ころざし」=心・志（知識）」と「ふるまい」=行（技術）」という三つが人間（人生）としての同時存在であり、この三つ以外に存在はないというのが、東洋の哲学が教える人間（人生）観なのである。

そういう存在の意味合いが納得できるのは、やはり「からだ」のどこかに違和感や故障（すすむと有訴・疾病へ）を生じたり、「ふるまい」が不自由（すすむと介護へ）になったり、物忘れが重なって「ころ」=「ころ」=（すすむと認知症へ）に負担が生じるといった自覚が現れる高齢期になってからのこと。

どれかに気づいたら、そこから「体・志・行」に配慮した人生を始めればよい。まずは健康に留意し、知識や夢をたいせつにし、技能はさびないようにして暮らすこと。この三つを常にバランスよく働かせることによって、高齢期の人生は楽しいものになる。

「青少年期」「中年期」の六〇年間に積みあげてきた健康や知識や技術や有形・無形の資産には個人に差があり特徴がある。それらをバランスよく活かしながら「高齢期」を暮らしている人が、ここでの敬愛すべき「丈人」のみなさんである。

スポーツ界では「心・技・体」の順として認識されているのは、スポーツでは心の構えが技・体の差をつくるからである。

高齢期が「体・志・行」の順なのは、体が志・行を左右するからである。

\*\*\*\*\*

からだ 体 健康 食べる・休息・健康体操・運動・有訴・・・疾病

ころころ(ざし) 心・志 知識 しやべる・考える・情報文化・歴史・・・認知症

ふるまい 行 技術 自分でする・歩く・芸能・芸術・スポーツ・・・介護

\*\*\*\*\*

たいせつなので繰り返し返すが、日々の暮らしの中で、この「三つのカテゴリー」のバランスが長寿の秘訣になる。

とくに男性は長い間決まったしごとに従事してきたために、三つの要素のバランスを欠

いていることに注意が必要である。

デスクワークの多かった人は足腰を鍛えること、おなかが出ている人は歩くことで時間をかけて少しずつ体形の回復をめざす。負荷をかけて「アンチ・エイジング」若づくり」に努める。雑事をいとわず、さがして担うのが何よりの三つの要素のバランスの回復に効果があるようだ。

過激にすぎずに長期計画で、そして「アンチ・エイジング」若づくり」には努力を惜しまないこと。健康と体力の保持、心おどる夢・知識、外出・活動力を鍛えること。奥さまに任せずに、家事はもちろん炊事も洗濯もみんなよし、上手に共有して雑事をこなすこと。

長寿のためには現役時代の役職意識は、家でも外でも無用である。旬菜を使った得意料理（薬膳）をいくつか食卓に差し挟むようになれば、男女六歳の差はずっと縮まることになる。