

丈人力のススめ

↳ 未踏の「人生九〇年」を踏破する

筆名 堀 亜起良 東洋哲学者

元『知恵蔵』編集長 堀内正範 著

目次

その一 「引退余生」でいいか 「現役長生」がいいか

一 「人生六五年」から「人生九〇年」へ 3

二 「丈人力」という潜在力を活かす円熟期 9

三 長寿を愛しむ三つの秘策 17

その二 「マイホームパパとママ」の憂鬱 以下次号

一 「MY・・・」がなくなるマイホーム

二 家庭でもマドギワに居場所をすえる

三 宙に浮いたままの「暮らしの知恵」

その三 頼れる国産・地産品が再登場

一 「MADE IN JAPAN」はどこへ行った

- 二 途上国産の百均グッズに囲まれて
- 三 やや高だが頼れる国産・地産品

その四 高齢期二五年の居場所づくり

- 一 「エイジング・イン・プレイス」での日々
- 二 わがまちの「生活支援コーディネーター」
- 三 仲間+たまり場+モノづくり

その五 「達人」としての八面玲瓏

- 一 まあ、いいか、でいいか
- 二 ひとりの民（住・市・国）民として
- 三 ちよつとばかり国際人

未定稿 そのX 「地域の四季」を求めて和風回帰

- 一 和風回帰のキイは「季節感」の共有
- 二 春秋まわり舞台で衣食住を演出
- 三 中心街は「三代四季の情報源」

その一 「引退余生」でいいか 「現役長生」がいいか

一 「人生六五年」から「人生九〇年」へ

余生はまだ先、それまでは現役のまま

*新たに「成熟十円熟」社会をつくる

みずからを高齢者と納得している人でも、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」と感じる人や、

「まだ間があるよ」と答える人は、少なくないだろう。

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、多くの人にも同様の違和感が起きている。

それは社会のしくみの方にひずみがあるからだ。

四人に一人（六五歳以上）までですすんだ「高齢化」。そのプロセスでの国の対策が遅延しているからで、本来なら「ご老人」と呼ばれると、快く敬意が感じられるような日用語なのである。

国の対策が遅延している？

そんなことはない。

日また一日、善意の心をこめて施策に努めている厚労省の現役官僚からの反論が聞こえる。年々増えつづける医療・介護費用や六五歳になった「団塊の世代」の年金を含む「社会保障」の財源をどうするか。新たに増税によって確保する「消費税増税」も、他をさしおいて「高齢化対策」としてやっているではないか。

・・その通りです。

しかし、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」が主であって、ここでの対策は「高齢社会対策」のことなのです。あとで詳しく触れますが、高齢者意識の醸成や、高齢期の暮らしに便利なモノの製造の支援やサービスの促進や、みんなが安心してすごせる居場所の創出や、それから世代間交流・・といった成熟期、円熟期の人びとの暮らしにかかわる社会対策の面での「高齢化対策」のことなのです。

なかったといっているのではなく、遅延しているといっているのです。成熟期に達した人びとに対して、せいぜい半熟でいどであって、成熟と呼ぶにはほど遠いのではないですか。・・・しくみのほうが高齢化の進行に合わせて変わらないまま、「人生六五年」時代からいつの間にか「人生九〇年」時代を迎えてしまっている。

しくみのほうの遅延を高齢者自身のせいにすることはできない。繰り返すが、全容を見通して進める「国の対策」が遅延してきたせいである。

国はその対策の指針とする「高齢社会対策大綱」の改定をつい先ごろおこなったばかり。ところが、こんな自分の人生にかかわる大事な改定なのに、高齢者のみなさんは知らない。

一年ぶりに「高齢社会対策大綱」を改定

*マスコミ報道は閣議決定その日かぎり

このことは高齢者ばかりでなく、先人がどう扱うかを若いみなさんにも知っておいてほしい。将来、自分にふりかかる問題のはじまりなのだから。

国の高齢社会対策の指針である「高齢社会対策大綱」には、「人生六五年から人生九〇年へ」という意識の改革と、就業、健康づくり、社会参加、学習活動、生活環境、市場の活性化、全世代の参画といった分野ごとになすべき活動が要請されている。

意識の改革や活動の要請を検討するより前にまず、一足飛びに二五年の延伸が生じてしまったことに、ここ一〇年余りの「高齢社会対策」の遅延（強くいえば政治リーダーの不在）を指摘しないわけにはいかない。世界に事例がなかったというのは理由にならない。

安倍内閣もそう。安倍総理も女性と若者の成長力に期待して参加を呼びかけるが、高齢者が潜在力を発揮して実人生を豊かに過ごすことには理解が及ばない。

政治リーダーは「高齢化」の進むのに合わせて、高齢者の「居場所」や「出番」をどこまで

つくってきたか。

それぞれの選挙区で高齢者のニーズを踏まえたサービスや地産品開発をどう促進したか。

「高齢者は支えが必要な人」という固定観念を変えて、意欲と能力のある人びとには「支え手」に回ってもらうよう国民の意識改革を図ってきたか。

「人生九〇年」時代を見通して、地域コミュニティや生活環境のあり方、高齢期に向けた備え等々に、どこまで尽力してきたか。

世代間交流をどこまで進めたか。

みんなが「老人」と呼ばれたくない、高齢者への敬愛の思いが薄れていくと感じているのは、こういった対策の遅延によるところが大きいのである。

二〇一一年一〇月に、民主党政権の蓮舫担当大臣（蓮舫議員が「少子化」と兼任の「高齢社会対策担当大臣」だったことを、どれほどの人が知っていただろうか）のもとで、学識経験者による検討会を立ち上げて報告書を作成、その後、内閣官僚の検討を経て、二〇一二年九月七日（このときは中川正春担当大臣のもと）に閣議決定した。

内閣はもちろん民主党の野田（佳彦）内閣である。二〇〇一年の小泉（純一郎）内閣以来の「大綱」見直しであった。

まことに残念なことだが、高齢者が国民四人に一人に達しても、高齢社会を担当する専任の大臣がいらないことをみても、改定大綱を練り上げた学者と担当の内閣官僚にはわかっていな

ら、歴代内閣のリーダーには認知がなかったことの明確な証をみるのである。

その間、衆参両院議員が何をしていたかは、みなさんご記憶にあるはず。

日々、まことに熱心に、「団塊の世代」の年金を含む「社会保障」費の財源となる「消費税増税」という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、ないといっているほど関心が薄かったのである。

だからマスコミ報道も閣議決定のその日かぎり、内容については多くの国民の知るところとならなかった。無理もないことだが、若い厚労省クラブの現役記者は、「高齢社会対策」については「認知症」ほどには肝心な問題として認知していないからだ。

マラソン人生の三〇キロ地点で

* 一気に到達目標が遠のいた

六五年十二月五年〓九〇年。

これまでの「人生六五年」から一気に二五年延びて、これからは「人生九〇年」を意識して過ごす時代になる。

つい先ごろまでは六〇歳まで（定年延長して六五歳まで）働いて、いさぎよく引退し、あとは年金をもらって悠々自適の高齢期を送る。そういう考え方がふつうだったのに。

一気に二五年も延伸してしまい、「人生六五年」時代の「引退余生」の意識ではとても対応できそうにない。それでも六五歳になって、いつとは知れない終末のときまで、若い人に期待し、家族を大事にして、このまま余生としての人生を送ろうと決めてしまっているなら仕方がない。が、そういうことなら同年配の仲間たちと励ましあい、自分たちで新しいモノやらサービスやら居場所をつくりながら、「現役長生」といった前向きの意識で「人生九〇年」をめざそうではないかというのが、本稿の趣旨なのである。

戦後七〇年、みんなが努めてきて、その成果として得た長寿の期間。六五歳からの二五年を、できればそのまま現役としてすごして、国力の萎縮（デフレーション）や赤字二〇〇兆円といった後人への負債を残さないようにしてほしい、というのが国からの要請なのである。

こんなヘビー級の課題を指摘し要請を出したのは、他でもない内閣府。

史上初のこの誇るべき課題に、国民一人ひとりがどう回答を出すか。

といったところで、高齢人生への助走期である六〇歳の還暦より前の人なら率直な実感として、九〇歳なんて遠い先のこと、「まだ、いいか」となる。

還暦を迎えた人にとっては、「人生九〇年」は三度目の三〇年。二度あることは三度ある。六〇年まではさして長くはなかった。三度目の三〇年もおよそ長さの見当がつく。ただし、今回は途中リタイヤがあるところが違うと思う。

二〇一四年にみんなが六五歳以上の高齢者の仲間入りした「団塊の世代」（一九四七〜一九四

九年生まれ)の人たちはどうか。定年を迎えて年金生活にはいったばかり。ほどほど働いてきたし、ほどほどの貯蓄もある。

こちらは、あいまいに「まあ、いいか」となる。この約六五〇万人のこのままの黙止は、総量としては国力の萎縮(デフレーション)としてカウントされる。

政治の側の「高齢社会」への無理解と対策の遅延はなおも続いており、そのしわよせを受けるのは、まずはほかならぬ高齢期にのみなさんであり、これから高齢期を迎える中年のみなさんであり、そして将来、高齢者になる若者や次世代のみんなである。

到達目標としてのゴールが唐突に九〇年に延びたマラソン人生の三〇キロ地点。マラソンは三〇キロ地点のあとが次第にきつくなる。

高齢期への助走期である五五〜六四歳から見定めに入っても決して早くはない。そのまま一気に突っ走ればいい。六五歳に達した人は、ギアをローに下げずにそのまま前方を見てほしい。すでに「人生九〇年」をめざして「現役長生」の意識でひたはしる先輩シニア・ランナーの姿が見えるはず。

その後ろ姿を追いながら、一団となって「人生九〇年」にむかって力走することになる。すべての人がいっしょにとはいかないから、「定年余生」でまあいいかという人を置いて「現役長生」の人びとが走りつづければ、「日本高齢社会」の達成はおぼつかない。一人またひとり、本稿がベストセラーになるほどの市民ランナーの参加が必要なのである。

二 「丈人力」という潜在力を活かす円熟期

「丈人力」とは

*人生の「自己目標」を実現する潜在力

はじめにここで、みなさんの長い高齢期人生への励ましとなることを提供できればと思う。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、お互いの励ましのことばとして飛び交っていたのは何だっただろう。

「がんばろう！」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。星野（仙一）監督や田中（将大）投手らと優勝までの頑張りを共有）、「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「だいじょうぶ？」「だいじょうぶ！」もまた、お互いの心を支えあっ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

「だいじょうぶ！」という励ましのことばも記録されている。大きい声を必要としないでも、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！」が外向きなものに対して、「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。

いまや街に出れば、元気に活動する高齢者の姿を数多く見かける。男性はアウトドア・リュック姿が多いが、女性はハイミセス・ファッションを楽しんでいる。この元気な高齢者については、いろいろな立場から実にさまざまな表現が用いられている。

「シニア」「アクティブ・シニア」「スマート・シニア」「アクティブ・アダルト」「ハイエイジ」「支え手の高齢者」「健丈な高齢者」「スーパ―老人」「新老人」「創業者」「熟年者」・・・など。世代としては「熟年世代」「プラチナ世代」「ブランド・ジェネレーションⅡGG」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地味だが、本稿での「丈人」を加えていただきたい。「丈人」と「老人」を、漢字の古語同士として対比のうえで用いることができることを特徴としている。

高度成長をなしとげて、世紀をまたいで高齢期を迎えてなお活力のあるシニアなら、「人生九〇年」にむかって、「青少年Ⅱ成長期」、「中年Ⅱ成長・成熟期」の期間をかけて培ってきた専門

知識や高いレベルの技術を保持して暮らしている。

この「高年Ⅱ成熟・円熟期」を迎えて保持している「知識・技術・資産」が、デフレ脱却の「三本目の矢」であるとは本稿は理解し主張しているが、政治リーダーは理解せず活かす気配がない。だから安倍さんの「三本目の矢」はどれもあやういのである。

「フレイル状態」（筋肉が衰えて活力に自在性が失われる段階）までは間がある元気な高齢者として、だれもが保っている潜在能力を用いて何かをやってみたいと思っている。「高度成長期」から「高度成熟期」へ、そしてこれからの「高度円熟期」の社会づくりへと、自分と家族にばかりでなく、みんなのためにも活かしたいと思っている。

もし新世紀の初めに、国会が衆議してまとめた「日本高齢社会ブランドデザイン」が国民の目に見えるように掲げられていけば、その達成のために率先して参加したし、するだろう。

戦後生まれの「団塊の世代」、この活力あるニューフェースのみなさんの参加をえて、昭和生まれの高齢者「昭和丈人」層が拡大した。この巨大な潜在力を発揮することによって、史上初の「日本高齢社会Ⅱ三代現役型社会」が着実に達成にむかう。

「長生してよかった」といえるシーンが、これから次々に展開することになる。必ず。

みずから決めた人生の目標を、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キーワード「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、体内からふつつつと力が湧いて出る。発

揮ずる場面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なのである。

「がんばらない」と「がんばる」と

*交々に用いる「老人力」と「丈人力」

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。

今でも高齢期を前にして、来し方の自分を顧みて、晩年期を「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。

三浦雄一郎さんがいい時期にいい事例を残してくれた。

二〇一三年五月、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。「丈人力」（ハイエイジ期のわくわくするような自己目標を達成する潜在力）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。

長い経緯をもつ「老人クラブ」や「敬老の日」。

その積極的な意味合いをこれまでどおりに理解した上で、それに重ねて、現代日本の社会に登場している「成熟・円熟した高齢者」の活動をプラスしてとらえる意味合いをもって用いている。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っていた「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。それをフォローすることにもなるのである。

歴史をつくる劇的な実感

*「昭和丈人層」が体現する長寿社会

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。

江戸時代の山手、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。地図出版の武揚堂の現場にはご苦労いただいた力作である。その中の何枚かは江戸時代の海の上に、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。当たり前といえはそれまでだが、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三三〇〇万人の高齢者（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。史上に新たな成果として得た「人生九〇年時代」を体現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歴史空間である。

遠くに「人生九〇年」の到達点を想定しながら、一人ひとりの高齢者が目前の日また一日を、いいねいに迎えて過ごす。この「現役長生」型の高齢者が新たに形成する成熟・円熟した社会

は、これまでの「人生六五年Ⅱ引退余生」型の高齢者による「二世代+α（アルファ）型」社会とは異なった姿になるはずだ。

ありようとしては、日ごろの生活圏でのテーマに着実に対処しつつ、小さな水玉模様の重なりのような活動である。お互いにそれを知って仲間が行き来する。そして遠からず、その総体としての「日本長寿社会」の姿が見えてくる。

わが国はいまや「超高齢社会」にあるといわれる。

が、何事にせよ、チヨーには行きすぎた語感があるから、この呼称は適当でない。「本格的な高齢社会」あるいは「長寿社会」というべきであろう。本稿では、高齢者の活動が存在感を示すとともに、青少年Ⅱ成長期、中年Ⅱ成長・成熟期そして老年Ⅱ成熟・円熟期のすべての人が等しく意識してかわることによって成立する「三世代現役型」といえる社会を、「超高齢社会」ではなく「長寿社会」と呼んでいる。

「長寿社会」へのプロセスを、みなさんは自分の来し方と重ねて理解しておいてほしい。

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、まだちらほらの段階で、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の二四年がその期間に当たった。ヨ

ヨーロッパ諸国に比べるとはるかに短かったが、戦後にご苦労された先人は納得して亡くなることができた時期である。

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。

この間は高齢者が目立ってきて、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。将来に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。

この世紀をまたいだ一三年間になされるべきであった「高齢社会」の形成にむけた対策、高齢者意識の醸成や社会参加や世代間交流は成果をあげたとはいえず、すでに指摘したように、「高齢社会対策」は一〇年余り延滞することになってしまっている。そのひずみがさまざまに露呈しはじめているのである。

いまや世界最速で、「高齢化率」二六%、三三〇〇万人（二〇一五年四月一七日、総務省）、「団塊の世代」がすべて高齢期に入り、四人に一人に達しているわが国の高齢者は、みんなが参加して形成するオールエイジズの「長寿社会」にむけて、他国から学ぶのではなく、わが国が独自に保有している経済、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。

三 長寿を愛しむ三つの秘策

「長寿時代」のライフサイクル

* 「高年前期・後期」のあとに「長命期」

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（学童）期」「青年期」「成年期」「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。

なぜか。このE・エリクソン以来の発達心理学による分類は、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、「成長型の社会」を反映している。

そのために「高齢社会」、つまり「熟成型の社会」の把握には、適当ではない。ジェロントロジー（加齢学、訳し方はいろいろ）の観点から高年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」をすくしおえて「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 ○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・尊厳の五つは国連が提唱する「高齢者五原則」）

このあたりが、高齢者が納得できる「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、みなさんに生活の実感として納得していただければいい。単なる「老年期」ではなく、三つの現役期のひとつとしての「高年期」として配慮した位置づけが、高年齢人生を実りあるものにする第一の秘策なのである。

「青少年Ⅱ成長期」「中年Ⅱ成長・成熟期」「高年Ⅱ成熟・円熟期」という三つの二五年期がライフサイクルの中心に据えられていることがわかりただけだろう。

「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、青少年期にいれるか、モラトリアム期とすすか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、**「高年準備期」**である。窓際族といわれてヒマつぶしている時期ではない。

これから迎える二五年の「高年期」を前にして、自分らしく生きる自己目標の発見のための模索期であり、けっこう多忙なはずである。定年延長の替わりに給料を減らされ、心躍るしごともなくすすただけでは惜しい。「パラレル・ライフ」(ふたつの人生)をすすしながら、わがシニア人生に悔いなしの準備をして迎えてほしい。

「定年後は余生」などと考える旧時代の「老成」タイプの「支えられる高齢者」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。「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のはまちがいない。

ここで「長寿時代のライフサイクル」をいっしょに考えてみたい。

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、成長型のそれとは逆に「高年期」を三つの時期にわけている。高年前期(六〇〜七四歳、成熟期)、高年後期(七五〜八四歳、円熟期)、そして長命期(八五歳以上、達成期)がそれである。

の意味が問われたが、七五歳で截然と変わるわけではないが、「フレイル期」（筋肉が衰え活力に自在性が失われる段階）を迎えて、からだの機能のどこかで「有訴」（症状が元にもどらない）がはじまる時期であることには注意する必要がある。

本稿の「長寿時代のライフサイクル」の特徴は、八五歳頃の「長命期」を設けていることにある。「高年期（前期・後期）」（六〇〜八四歳）の二五年のあとの「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なえる人があるかもしれない。

そこで男女に六歳の「平均寿命」の差がある実情にあわせて、男性の「長命期・達成期」は八五歳〜とし、女性は「後期高齢期・円熟期」七五〜八九歳とし、「長命期・達成期」九〇歳〜と分けたほうが納得しやすいかもしれない。まずはご自分の人生と重ねあわせていただきたい。とくに男性はここを越えれば長命のうちである。

「余生」ということばを使うなら、別表でもおわかりいただけるように、九〇歳からなら納得がいくだろう。「定年余生」六五歳〜がいかに他愛ない意識であるかが知られる。

「賀寿期五歳層」のハステージ

* 同年配の仲間と「賀寿期」をすごす

いまでも「何何先生の喜寿の会」「おばあちゃまの米寿の会」などとして祝われているが、先人

は見定めえない人生の前方に次々に賀寿を設けて、個人的長寿のプロセスを祝福してきた。

いまのように長寿時代になって、多くの同年配の仲間とともにお互いを励まし合いながら「百寿期」をめざすのもいいではないか。

| | |
|--------------|-------------|
| 還暦期（六〇歳〜六九歳） | 昭和三〇年〜昭和二一年 |
| 古希期（七〇歳〜七四歳） | 昭和二〇年〜昭和一六年 |
| 喜寿期（七五歳〜七九歳） | 昭和一五年〜昭和一一年 |
| 傘寿期（八〇歳〜八四歳） | 昭和一〇年〜昭和六年 |
| 米寿期（八五歳〜八九歳） | 昭和五年〜昭和元年 |
| 卒寿期（九〇歳〜九四歳） | 大正一四年〜大正一〇年 |
| 白寿期（九五歳〜九九歳） | 大正九年〜大正五年 |
| 百寿期（一〇〇歳以上） | 大正四年以前 |

ただ漠然として「余生」をすごすのと、この「賀寿期五歳層」の八ステージを基準にして「長寿時代」をすごすのでは、人生に雲泥の差が生じるだろう。これが第二の秘策である。

聖路加病院名誉院長の日野原重明博士が二〇一一年一〇月四日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、

百寿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。

還暦の六〇（六五）歳から一〇〇歳までの間を「五歳層八段階」に分けて、その年齢層一つひとつを仲間とともに迎えて過ごす。

「還暦期」から「百寿期」まで八層の一つひとつを迎えてすごしてゆくことになる。残念ながらそのプロセスの途中で、「ちょっと、お先に」といって途中下車をする仲間を見送らねばならないこともあるが。そんな友人の願いを引き連れて、どこまでも長寿を全うすること。それがこの国の新たな歴史を刻むことになる。

二〇一五年は次のみなさんがそれぞれの「賀寿期」に到達する。何人かにすぎないが、お仲間の代表としてここにご紹介できるのは楽しい。勝手に選んだものだがお許しねがいたい。

「卒寿期」（卒寿は九〇歳）には清水司、豊田章一郎、江崎玲於奈、小尾信弥、梅原猛、永井路子、桂米丸、富永一朗、橋田壽賀子、大田昌秀、杉本苑子、大関早苗、色川大吉、篠原一、杉下茂、岡田卓也、野中広務さんら。

「傘寿期」（傘寿は八〇歳）には倉本聡、柴田翔、大江健三郎、李恢成、松岡享子、畑正憲、美輪明宏、高橋幸治、野村克也、堺屋太一、根岸英一、富岡多恵子、吉行和子、羽田孜、小沢征爾、宝井馬琴、蛭川幸雄さんら。

「古希期」（古希は七〇歳）には松原智恵子、佐良直美、東郷和彦、落合恵子、佐高信、川端達夫、宮城谷昌光、谷垣禎一、吉永小百合、栗原小卷、宮本信子、小此木政夫、増田実、鹿内春

雄、茂山千五郎、池澤夏樹、タモリ、田中直毅、永井豪、福岡政行、水前寺清子、樋口久子、直嶋正行、櫻井よし子、岡本行夫、中曽根弘文、富司純子さんら。

ご覧のように、それぞれの歳でそれぞれのお立場で、病があっても「現役長生」の日々をすごしておられる。七〇歳の「古希」になったからといって老成することはない。やっと「第二賀寿期」に達したところ。まだまだ未踏の沃野がある。

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」の三カテゴリー

* 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、そっと三面鏡を開いて裸形の自分を映してみよう。

まぎれようもない自分の「からだ」が眼の前にある。上半身・下半身とながめて、「まあ、いか」と納得するのが「こころ」の動きである。そして男性なら腹部に、女性なら胸部に手をやるのが自然な「ふるまい」である。

この「からだ」体」と「こころ・こころざし」心・志」と「ふるまい」行」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。

やや哲学ふうにいえば「体志行三元論」。ここはその場ではないのでそっと記しておくが、西欧の「物心」にわけ、その発展として人間を理解する二元論ではない。西欧の存在論・認識論による世界観・文明観（一神教）の将来はあやうい。認識の基本は三元論による生命体存在論の理解にある。

生命の三つの存在の意味合いが素直に納得できるのは、やはり人として半世紀を生きてきて、生体としての「からだ」のどこかに故障・症状（すすむと有訴・疾病へ）を生じたり、物忘れが重なって「こころ」（すすむと認知症へ）に違和感が生じたり、「ふるまい」が不自由（すすむと介護へ）になったり、といった自覚が現れる時期になってからのこと。

どこかに気づいたところから、「体・志・行」の三つに配慮した暮らしを心がける。まずは「健康（からだ）」に留意し、「知識や夢（こころ・こころざし）」をたいせつにし、「技能（ふるまい）」はさびつか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つて、「健康寿命」（健康上の問題で日常生活が制限されることなく送れる期間）は延び、高齢期の実人生は先を見通せるものになる。

これが三つ目の秘策である。

「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個性的な「高齢期」をすごしている人が、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「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・体の差を理解し克服するから。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（ころころざし）

心・志・知識 しゃべる・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

日々の暮らしの中でのこの三つのカテゴリーのバランスが「健康寿命」を延ばす秘策になる。

とくに長い間デスクワークに従事してきた知性派の男性は、思いのほか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。思い当たる人は症状が出ないうちから足腰を鍛えること、三つそれぞれに心地良いほどの負荷をかけて、「アンチ・エイジングⅡ若づくり」に努める。雑事はいとわずに、探しても担うのが何より三つの要素のバランスに効果がある。

「アンチ・エイジングⅡ若づくり」には努力を惜しまないこと。

健康を保持し、体力を維持し、心おどる夢・知識を堅持する。

デスクはりつきは無用。外出して活動力を鍛えること。

家事はもちろん炊事もよし、奥さまに任せずに、上手に共有して雑事をこなすこと。将来想定される奥さまへの負担を少なくできる。

現役時代に身につけた役職意識も人使いもことば遣いも無用。

できれば「厨在丈人」として厨房に立ち、旬菜料理（薬膳）を食卓に差し挟むようになれば、奥さまとの「平均寿命」六歳の差はずっと縮まることになる。

その二 「マイホームパパとママ」の憂鬱

一 「MY…」がなくなるマイホーム

以下次号へ