

丈人力のススメ ～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

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

二 「丈人力」を活かす成熟・円熟期

三 長寿を愛しむ三つの流儀

より

三 長寿を愛しむ三つの流儀

「長寿時代」のライフサイクル

* 「加齢」の観点から高齢期に配慮

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、「高齢者」「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。

なぜかは明解である。

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「成熟型の社会」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」をすごしおえて「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。

ここでは学問的にうんぬんするつもりはなく、いまこの国で高齢期をすごしている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」に配慮した位置づけが、高齢期人生を实のあるものにする。

これが「人生九〇年」時代を豊かにすごすための第一の流儀である。

「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

「長年期」 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」で、国際的指針になっている。

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。「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、自己目標の発見のための「高年準備期」である。

高齢期を成熟期・円熟期・達成期に三分

* 「高年後期」から変化に要注意

ここで「長寿時代」のライフサイクルをご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、「青少年成長期」「中年成長・成熟期」「高年成熟・円熟期」という三つの二五年期を中心に据えている。その上で、前記の成長型のそれとは逆に高齢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)、そして長年期(八五歳以上、達成期)がそれである。

「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

が話題になった。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。病がまとわりつく時期なのである。

本稿の「長寿時代のライフサイクル」の特徴は、八五歳〜という「長年期」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「長年期」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。

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「長年期・達成期」は八五歳〜とし、女性は「後期高齢期・円熟期」を七五〜八九歳とし、「長年期・達成期」を九〇歳〜と分けたほうが納得しやすいかもしれない。

「余生」ということばを使うなら、年齢別人口表でもおわかりいただけるように、八五歳からなら納得がいく。「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。

今日のような長寿時代になって、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

ただ漠然として不安な「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」をすごすのとは、人生に雲泥の差が生じるだろう。

これが「人生九〇年」時代を豊かにすごすための第二の流儀である。

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。勝手に選んで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、蜷川幸雄さんら。

「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、栗原小巻、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、中曾根弘文、富司純子さんら。

ご覧のように、それぞれのお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」三元カテゴリーがすべて

*長寿のもととは家庭内「雑事」にある

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）の行き着く将来はあやうい。人間・人類認識の基本は「体・志・行三元論」による生命体存在の理解にある。

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（体）」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・こころざし（心・志）」（すすむと認知症へ）に違和感が生じたり、「ふるまい（行）」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。

どれ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「人生九〇年」時代を豊かにすごすための第三の流儀である。

「青少年期」成長期」「中年期」成長・成熟期」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「高年期」成熟・円熟期」をすごしている人が、ここで敬愛すべき「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・全身運動・有訴・・・疾病

こころ(こころざし)||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

歩く・自分でする行為・雑事・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 balan

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」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。

男性も女性に負けずに「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介護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まったく無用。

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。