

丈人力のスヌメ ～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

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」を活かす成熟・円熟期 11
- 三 長寿を愛しむ三つの流儀 19

その二 「マイホームパパとママ」の憂鬱

- 一 「しあわせ家族」は外にある 31
- 二 マドギワに居場所をすえる 39
- 三 宙に浮いたままの「暮らしの知恵」 47

その三 生活感性を満たす国産・地産品

- 一 「MADE IN JAPAN」はどこへ行った 56
- 二 途上国産の日用品に囲まれて 67
- 三 アベノミクス+エイジノミクス 75

その四 「地域の四季」を探し求めて和風回帰

一	和風回帰のキイは「季節感」の共有	88
二	春秋のまわり舞台で衣食住を演出	99
三	中心街は「三代四季の情報源」	117
その五 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	127
二	高齢社会活動の先行的事例	139
三	「新・地域ブランド品」で全国制覇へ	150
四	わがまちの「生活支援コーディネーター」	158
五	仲間+たまり場+まちづくり	167
その六 「人生の達人」としての八面玲瓏		
一	まあ、いいか、でいいのか	176
二	ひとりの住民・市民として	190
三	ひとりの国民として	199
四	ちよつとばかり国際人	210
五	不戦不争の灯かりを伝えて	219
おわりに		
そして「寿終正寝」(天寿)を全うする		222

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

「加齢」が価値である社会へ

*延滞つづく「高齢化対策」

だれもが生まれてから死ぬまでのあいだ、「からだ（健康）」と「こころ（知能）」と「ふるまい（技能）」との三つがすこやかにすごせることを願って暮らしている。

だから長寿者であることが敬愛され、長寿になることに価値がある社会であること、その達成にむかっていると感じられる社会でなければ「しあわせな人生」は成り立たない。

ところが、いま、みずからを高齢者と認めている人でも、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。

なぜか。

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のは、社会のしくみの方にひずみがあるからだ。

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。

高齢者（六五歳以上）が国民の四人に一人まで進んだ「高齢化」。そのプロセスで国の対策が延滞してきたことが最大の理由である。

？ 国の対策が延滞してきた？ そんなことはない。

だれよりも先に、心をこめて施策に努めている厚労省のお役人からの反論が聞こえる。

日また一日、増えつづける医療・介護の費用や六五歳に達した「団塊の世代」（約六五〇万人）の年金を含む「社会保障」の財源を確保する「消費税増税」も、他をさしおいても「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、主に医療・介護・福祉・年金といった個人に対する「高齢者対策」であって、ここでの高齢化対策は「高齢社会対策」のことである。

あとで詳しく触れるが、高齢者意識の醸成や、みんなで安心してすごせる居場所の創出や、高齢期の暮らしに便利なモノの製造への支援や、世代間交流・・・といった社会対策の面での「高齢化対策」（厚労省を越えた事業）のことである。

なかったのではなく、延滞しつづけている。せいぜい半熟でいどで、完熟させるには熱量が足りない。半熟である理由は高齢者個人の熱不足のせいではあるのだが、それをもたらしているのは、「国の対策」が延滞しているせいである。政治リーダーが全容を見定め、見通しながら進める高齢化グランドデザインを掲げて、国民に訴えながら先導してこなかったせいである。

「人生六五年」から「人生九〇年」へ

* 歴代の政治リーダーに認識がない

新世紀十年余の間、本稿は願って高齢社会対策の進行を見据えつづけてきたが、いっこうに進まないまま、「人生六五年」からいつの間にか「人生九〇年」の時代を迎えている。

「一年一相」という七年にわたったわが国の政界混乱の最中でも、潜在する国際潮流である高齢化に対しては政府がなすべき事業があり、それらは他ならぬ「高齢社会対策大綱」（一九九六年、橋本内閣が閣議決定）にはつきりと示されてきたのである。

それらが高齢者ばかりか国民みんなの共有する課題であることを、まずはその後の政治リーダーがしっかりと認識していたのかどうか、それが問題だ。

村山（富市）内閣による「高齢社会基本法」の制定が一九九五年。その翌年の一九九六年に橋本（龍太郎）内閣が「高齢社会対策大綱」を閣議決定し、二〇〇一年に小泉（純一郎）内閣

が見直しをし、二〇一二年に野田（佳彦）内閣が再見直しをした。高齢者の意識改革や、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、国民に要請しながらなすべき事業は、対策の指針として「高齢社会対策大綱」に記されている。にもかかわらず、一足飛びに二五年の延伸が生じてしまっていることになる。

歴代内閣のリーダーが軽視しつづけてきた結果、新世紀一〇年余の「高齢社会対策」の延滞（強くいえば政治不在）がつづいてきた。

安倍内閣だってそう。

みなさんお気づきのように、安倍総理は女性と若者の「成長力」には期待して、何度となく参加を呼びかけているが、高齢者の「成熟力＋円熟力」には理解が及ばない。

新世紀歴代の政治リーダーは、高齢者の「居場所」や「出番」をどこまでつくってきたか。それぞれの選挙区の高齢者のニーズを踏まえたサービスや地産品開発をどこまで促進したか。なにより「高齢者は支えが必要な人」という固定観念を変えて、社会参加に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」への延伸を見通して、地域コミュニティや生活環境のあり方や高齢期に向けた備え等々にどこまで留意してきたか。世代間交流をどこまで進めたか。

「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高齢者が多いのは、こういった社会対策の延滞によるところが大きいのである。

一一年ぶり「高齢社会対策大綱」を改定したが

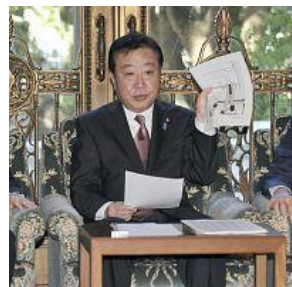
*マスコミ報道は閣議決定のその日かぎり

国の対策の指針となる「高齢社会対策大綱」の改定が先ごろおこなわれたが、自分の人生にかかわる改定を高齢者のみなさんは知らない。

あの大震災があった二〇一一年の一〇月に、民主党政権の蓮舫担当大臣（蓮舫議員が「少子化」と併任の「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、有識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）内閣以来の一一年ぶりの「対策大綱」再見直しであった。

一九九五年の「高齢社会基本法」の制定から二〇年になる。予測どおりに高齢化は四人にひとりまですすんだが、残念なことだが、多くの高齢者が高齢社会対策担当大臣がだれかを知らず、内閣府に専任官僚がいらない（併任ばかり）というのが現状。「対策大綱」を練り上げ、改定した有識者と内閣官僚には、年ごとに重要性を増した課題になってきたことが分かっていても、肝心の政治リーダーにその認識がなかったことの明確な証をみるのである。



今回も内閣府内で「対策大綱」の改定を検討している間、衆参両院議員は何をしていたか。日々、まことに熱心に「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、ないといつていい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。

余生はまだ先、それまでは現役のまま

* 新たな「成熟十円熟」社会をつくる

六五年十二五年〱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、後人に敬愛されて、悠々自適の高齢期を送る。そういう暮らし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。六五歳になって、いつとは知れない終末のときまで、なんとかこの

まま余生を送れると予測をしていたみなさんもいっしょに考えてほしいのである。

これまでも前向きに生涯現役といった意識で暮らしていて、同年配の仲間と励ましあいながら「人生九〇年」を過ごそうという人びとはそのままがいい。

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、できるところまで現役としてすごして、国力の萎縮（デフレーション）を起さず、赤字二〇〇兆円（すでに超一〇〇兆円）といった後人への負債を残さないようにしようというのが、国からの要請（懇請というべき）に応える個人の高齢期の生き方である。

未踏の「人生九〇年」をどう踏破するか。

史上初のこの誇るべき課題に、国民一人ひとりがみずからの人生でどういう回答を出すか。と大ぶりにいったところで、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。

還暦を迎えた人びとにとっては、「人生九〇年」は三度目の三〇年。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およその見当がつく。ただし、今回はもしかして途中でリタイアがあるかもしれない。が、高齢人生への助走期にあるから「まだ、いいか」とはいえない。

二〇一四年にみんなが六五歳以上の高齢者の仲間入りをした「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。これまでだって贅沢やムダをしてこなかったから、このまま

でなんとかいけそうだ。そこで結論はあいまいに留保して「まあ、いいか」となる。

この六五〇万人の大集団の人びと一人ひとりの黙止は、総量としては国力の萎縮（デフレ・シヨン）としてカウントされるにちがいない。

新世紀の歴代政治リーダーの「高齢社会」に対する無理解と対策の延滞はなおつづいている。そのしわ寄せを受けるのは、まずは高齢期にいるみなさんにほかならない。同時に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ことはたしかである。

人生の到達目標（ゴールではない）が六五年から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早くはない。そのまま一気に九〇歳をめざして突っ走ればいい。六五歳に達した人は、ギアをローまで下げずにそのままカミドルに止めて前方を見てほしい。すでに「人生九〇年」時代の成熟+円熟社会をめざして「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」型でまあいいかという人を置いて、まずは「現役長生」型の人びとが走りはじめなければ、「日本高齢社会」の達成はおぼつかない。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」を活かす成熟十円熟期

「丈人力」とは

*人生の「自己目標」を実現する潜在力

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・リユック姿が多いが、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」「スーパージョニア」「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」「グランド・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。

はじめに本稿からもみなさんの長い高齢期人生への励ましとなることばを提供したい。

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。

思い起こしていただきたい。

「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。性別を問わず「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。

地味だが、高齢期の人生を励ますことばとして、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しながら用いることができるところを特徴としている。

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」の成熟＋円熟期にむかつて、「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」であると本稿は主張しているのだが、政治リーダーはなお理解できず活かす気配がない。だから安倍総理の「三本目の矢」はどれもこ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＋円熟期」の社会づくりへと、自分と家族にばかりでなく、社会のみんなのためにも活かしたいと思っている。

それなのに、衆議してまとめた「日本高齢社会グランドデザイン」が見当たらない。

もし新世紀の初めに国会で議論を尽くして、国民の目にも見えるような構想が掲げられていれば、高齢者はその達成のために率先して参加したろうし、するだろう。

戦後生まれの「団塊の世代」という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」層が一気に拡大した。この巨大な潜在力を発揮することによって、いまから史上初の「日本高齢社会Ⅱ三代現役型社会」が着実に達成にむかうことになる。

「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、体内からふつと力が湧いて出る。発揮する場面がないから日ごろ気づかないだけで、高齢期に在るだれもが保持している潜在力なのである。「ダイバーシティ」（多様性）は女性のためばかりでなく、「オールドジャパン」を願うなら、高齢者に潜在する「丈人力」を活用せず、温存したままで済むわけがない。

「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」

世紀をまたいま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最近亡くなった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。

その冷静な自己認知の能力を「老人力」と呼んだ同時代人のことばに納得して、当時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」は流行語になり、『老人力』（筑摩書房）はベストセラーになった。

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「がんばりすぎない」です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すれば、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」の存在はたいせつな基盤である。

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」が延滞したために、「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はずである。

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。当たり前といえればそれまでだが、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・しぐ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
ていねいに迎えてすごす。この「現役長生」型の高齢者が形成する成熟・円熟した社会は、こ
れまでの「人生六五年」引退余生」型の高齢者による社会とは異なった姿になるはずだ。

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⇨成長期、中年⇨成長+成
熟期そして老年⇨成熟+円熟期のすべての人が等しく意識してかわることと成立する「三世
代現役型」(成長+成熟+円熟型)社会を、「超高齢社会」ではなく「長寿社会」と呼んでいる。

次の「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
くなることのできた時期である。

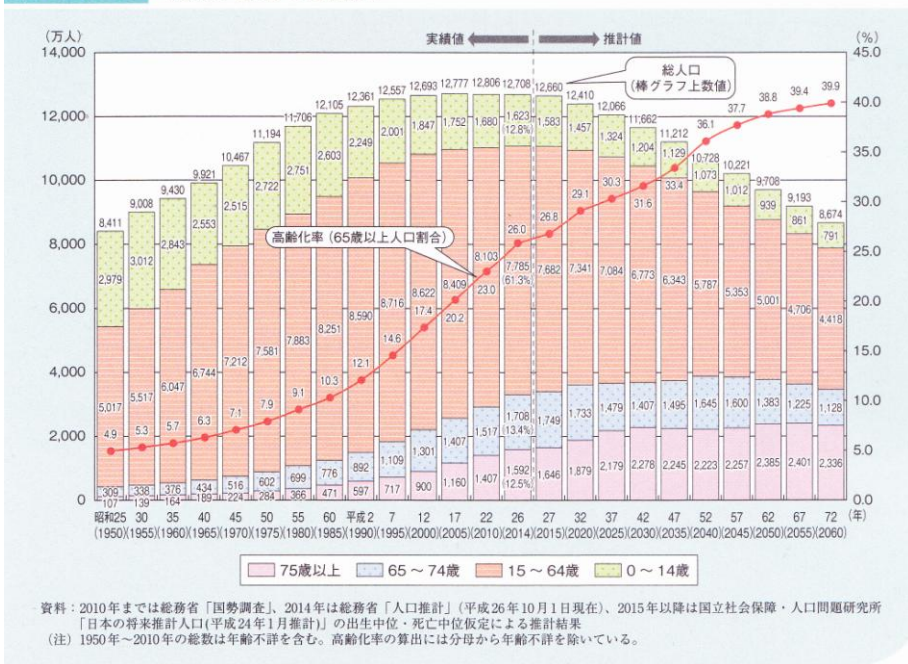
その後の「高齢化率」が一四%から二一%の間を「高齢社会」と呼ぶ。この間は高齢者意識
をもつ者同士による高齢期のための「しくみ」や「居場所」や「モノ・サービス」づくりを展

開する段階で、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、とくに重要な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％（二〇一五年四月一七日、総務省）となり、三三〇〇万人、「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

図1-1-2 高齢化の推移と将来推計



「長寿社会」にむけて、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。とくに世代間交流が重要になる。それは世界のどこにも先行例はなく、われわれの一步が新たな時代を切り開いていくことになる。新たな歴史をつくるまことに愉快な局面なのである。

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、高齢期人生を実のあるものにする。

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 成長期

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 成長＋成熟期

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 成熟＋円熟期

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 達成期

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、青少年期にいれるか、モラトリアム期としてす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」からの変化に要注意

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
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を中心に据えている。その上で、前記の成長型のライフサイクル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・自己実現の二五年期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。

みなさんはご自分が想定する高齢期の人生を「成熟期」「円熟期」「達成期」に三分して、それぞれを有効にすごすことを考えてみてほしい。いま自分が人生のどんな時期にあるのかに実感が持てればよい。個人的に案分して、次ページに挿入した「年齢別人口表」も参考にして、ご自分なりのライフサイクルをつくること。

イフサイクル」の特徴は、八五歳頃の「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、八五歳頃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）」は八五歳頃とし、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）」を九〇歳頃と分けたほうが納得しやすいかもしれない。ここでは「平均寿命」（女性）が八六歳であるという現実にも留意している。まずはご自分の人生と重ねあわせていただきたい。

「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」六五歳頃がいかにかに他愛ない意識であるかが知られるだろう。

「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	還暦Ⅱ六〇歳
古希期（七〇歳〜七四歳）	昭和二〇年〜昭和一六年	古希Ⅱ七〇歳
喜寿期（七五歳〜七九歳）	昭和一五年〜昭和一一年	喜寿Ⅱ七七歳
傘寿期（八〇歳〜八四歳）	昭和一〇年〜昭和六年	傘寿Ⅱ八〇歳
米寿期（八五歳〜八九歳）	昭和五年〜昭和元年	米寿Ⅱ八八歳
卒寿期（九〇歳〜九四歳）	大正一四年〜大正一〇年	卒寿Ⅱ九〇歳
白寿期（九五歳〜九九歳）	大正九年〜大正五年	白寿Ⅱ九九歳
百寿期（一〇〇歳以上）	大正四年以前	

ただ漠然とした不安なまま「余生」をすごすのと、この「賀寿期五歳層」のハ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「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だった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。

還暦の六〇歳（六五歳から高齢期）から一〇〇歳までの間を「五歳層八段階」（還暦期は一〇

年）に分けて、その年齢層一つひとつを仲間とともにすごす。

「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。

二〇一五年に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恕しねがいたい。

「卒寿期」（卒寿は九〇歳＝大正一四年生まれ）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＝昭和一〇年）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＝昭和二〇年）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、中曾根弘文、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」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・人類認識の基本はこの「体・志・行三元論」による生命体存在の理解にある。「はじめに生命あり」である。

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「人生九〇年」時代を豊かに過ごすための第三の流儀である。

「青少年期Ⅱ成長期」「中年期Ⅱ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个性的な「高年期Ⅱ成熟＋円熟期」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・薬・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・朗読・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・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 || 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、心おどる夢・知識を堅持し、体力を維持する。

デスクはりつき暮らしは無用。外出して活動力を鍛えること。

家事はもちろん炊事、洗濯もよし、奥さまに任せずに、上手に共有して雑事をこなすこと。将来想定される奥方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（葉膳）を食卓に差し挟むようになれば、奥方との「平均寿命」六歳の差はずっと縮まることになる。