

六章 人生の円熟期に「丈人力」を

「丈人力」ってなに？

近ごろ街に出れば、元気に活動する高齢者の姿を数多く見かける。

「団塊の世代」の約七〇〇万人が高齢者（六五歳）の仲間入りをして、「アクティブ・シニア」が増えたせいだろう。健康のために一日三〇〇〇歩といわれれば家の中には居られない。

外出スタイルとしては、男性はアウトドア・リユック姿が多いが、女性はそれぞれにハイミセス・ファッションを楽しんでいる。街に出始めたこの元気な高齢者について、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」「スーパー老人」「支え手の高齢者」「新老人」「創年者」「熟年者」・・・など。世代としては「熟年世代」をはじめ、「プラチナ世代」「グラランド・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。

ここで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案したい。

あの「三・一一東日本大震災」の被災地で、混乱のなか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デンソー）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きた。

それにもうひとつ、被災地の現場では、

「だいじょうぶ？」

「大丈夫！」

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「だいじょうぶ！」といったときに、胸の内にあふれ出る気概が「丈人」のもの。「がんばろう！」が外向きなものに対して、「だいじょうぶ！」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。

*人生の「自己目標」を実現する潜在力

地味で硬質だが、高齢期の人生を励ますことばとして、本稿での「丈人」「丈人力」をプラスしていただきたい。「老人」と「丈人」を漢字の古語として対比しながら用いられる特徴がある。

高度成長をなしとげて、世紀をまたいで高齢期を迎えて、「人生九〇年」の成熟＋円熟期にむかってなお前方を見据える活力のあるシニアなら、これまでの「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。「高年Ⅱ成熟＋円熟期」を迎えた高齢者がだいに保持している「知識」・「技術」・「資産」の活用が、わが国経済のデフレ脱却のための成長戦略にとって欠かせない「三本目の矢」である。と本稿も注目し訴えているのだが、歴代の政治リーダーには理解ができず、理解はしても活かす気配がない。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活かして何かをやってみたいと思っている。「高度成長期」の社会から「高度成熟＋円熟期」の社会づくりへと、自分にばかりでなく、家族や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、一九九五年の「高齢社会対策基本法」制定以来すでに二〇年、「長寿をすべての国民が喜びの中で迎え、高齢者が安心して暮らすことのできる社会の形成」（前文）をめざして

国民の声をよく聞いて衆議してまとめた「日本高齢社会グランドデザイン」が見当たらない。中長期の政策課題として「高齢社会対策大綱」はあるのだが、内閣府の官僚と学者に検討が任されていて、政治の側に実現への熱意がない。

もしも新世紀の初めに問答無用の「世代交代」ではなく問答有用の「世代交流」がおこなわれ、国会で議論を尽くして、国民の目にも見えるような「日本長寿社会構想」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てきただろうし、するだろう。

先にも述べたが、「高齢化対策」のうち、「高齢者対策」（医療・介護・福祉・年金など）では成果をみてきたが、「高齢社会対策」（高齢者意識の醸成・居場所の創出・高齢期の暮らしに見合うモノ製造の支援・世代間交流など）は延滞したままなのである。

そこへ戦後生まれの「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。国民の四人にひとりの高齢者自身が「基本法」に沿って社会システムの改革をめざす。一人ひとりがその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三世代現役型長寿社会」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はず。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

揮する場面がないから日ごろ気づかないだけで、高齢期にいたれど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はない。経済社会の「オールドジャパン（一億総活躍）」を願うなら、高齢者に潜在する「丈人力」を軽視（温存？）したままで済むわけではない。

「がんばらない」と「がんばる」と

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、働きずめに働いてきて、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」

がそれである。

建築家の藤森照信さんと二〇一四年に亡くなった画家の赤瀬川原平さんによる命名で、赤瀬川さんには同名の著書がある。

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」

とためいき混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」（当時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。

働きずめに働いてきて、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。赤瀬川さんは自分の体験に即して納得しながらいいいに解説している。

そのクール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、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』（筑摩書房刊）はベストセラーになった。「老人力の伝道師」は亡くなったが、今でも高齢期をあれもこれもとがんばらずに限界をわきまえて「捨てていく気持ちよさ」を味わって過ごす「老人力」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。

＊交々に用いる「老人力」と「丈人力」

折りしも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。

とあって、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弱者「支えられる高齢者」に限定する意図も内容も持つてはいない。

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、その基盤に重ねて、現代日本の社会がいま必要としている「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つて用いている。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つているはずの「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見失ってきた。それをフォローすることになる。

歴史をつくる劇的な実感

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』（朝日新聞社刊）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。当たり前といえばそれまでだが、一つひとは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三四〇〇万人の高齢者（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。いま史上に新たな成果として得た「人生九〇年」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のが、新しい歴史空間である。

行く先に「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日また一日をていねいに迎えて過ごす。この「現役長生」型の高齢者が形成する「成熟＋円熟」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で成立する「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、素直に「長寿社会」と呼んでいる。

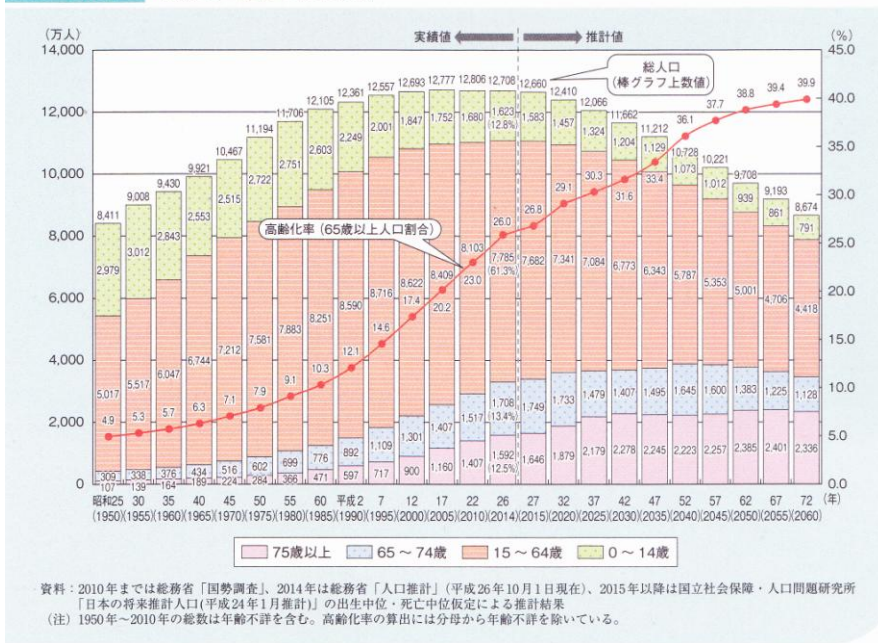
*「昭和丈人層」の暮らしの集積が歴史に

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」と呼んでいる。

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二十四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、戦後にご苦勞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。

図1-1-2 高齢化の推移と将来推計



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、そして高齢者の要望を充たす「モノやサービス」の形成は成果をあげたとはいえず、「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「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時期を迎えているのである。

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。新たな歴史をつづるまことに愉快で誇るべき局面なのである。

七章 長寿を愛しむ三つの流儀

長寿時代の「G型」ライフサイクル

これまで「ライフサイクル」というと、ふつうには次の五階層にわけて説明されてきた。

- 「乳幼児期」
- 「少年（学童）期」
- 「青年期」
- 「成年期」
- 「老年期」

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（gerontology）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「G型」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。

* 端麗に「加齢」を表象する高齢者に敬意

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くお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からだ。これが「人生九〇年」時代を豊かにすくおする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過ごすかは個人が選択することになる。「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で、自己目標の発見のための「高年準備期」である。

高齢期は前期成熟+後期円熟期

ここで「長寿時代」のライフサイクルをgo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||〇歳〜二四歳」「中年||成長+成熟期||三〇〜五四歳」「高年||成熟+円熟期||六〇〜八四歳」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成熟期に焦点をあてて高齢期を三つの時期にわけている。

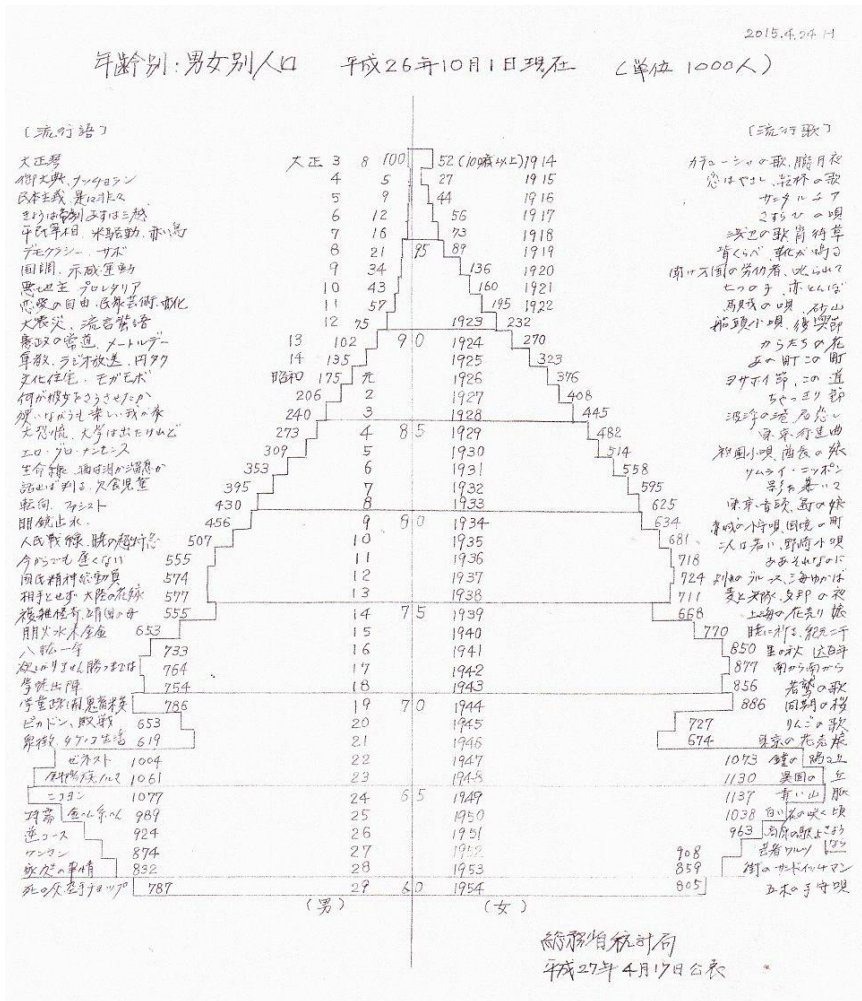
「高年前記」(六〇〜七四歳、成熟期)

「高年後期」(七五〜八四歳、円熟期)

「長年期」(八五歳以上、達成期)

がそれである。もちろん、高齢期は個人差があり、年齢よりも三つのふりわけがたいせつ

で、その配慮の上で「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。
みなさんはご自分が想
定する高齢期の人生を、
無理なく「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。
いま自分が高齢期人生の
どんな時期にあるのかに
実感が持てればいい。七
〇歳ですでに達成したと
いう人もいれば、八〇歳



でもまだ成熟期にあるとする人もいるであろう。個人的に三つに案分して、ページ下の「年齢別人口表」を参考にして、ご自分なりのライフサイクルをつくってみてほしい。

六五歳以上の高齢者三四〇〇万人は、戦争による影響が出ている年を除けば安定したピラミッド型をしている。六〇歳〜七五歳は史上に新たな「日本高齢社会」を創出している現役シニア。七五歳〜八五歳（女性はすでに九〇歳）は円熟した「長寿社会」を形成する主役。九〇歳からがいわゆる達成期としての余生。九〇歳台の男性は少ないが、戦中・戦後を生き抜いた頑強で「不死身」の誇るべき大正人である。

* 「高年後期」からのフレイルには要注意

先ごろ七五歳以上の「後期高齢者」の医療費支払いが話題になった。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）の第三の二五年につづく「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。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〜がいかに現実的で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

いまでも「何何先生の喜寿の会」「おばあちやまの米寿の会」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、

個人的な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前方の「百寿期」をめざすのもいい情景ではないか。（二〇一六年標準）

還暦期（六〇歳〜六四歳）	昭和三一年〜昭和二七年	還暦Ⅱ六〇歳
祿寿期（六五歳〜六九歳）	昭和二六年〜昭和二二年	祿寿Ⅱ六六歳
古希期（七〇歳〜七四歳）	昭和二一年〜昭和一七年	古希Ⅱ七〇歳
喜寿期（七五歳〜七九歳）	昭和一六年〜昭和一二年	喜寿Ⅱ七七歳

傘寿期（八〇歳〜八四歳）	昭和一一年〜昭和七年	傘寿Ⅱ八〇歳
米寿期（八五歳〜八九歳）	昭和六年〜昭和二年	米寿Ⅱ八八歳
卒寿期（九〇歳〜九四歳）	昭和元年〜大正一一年	卒寿Ⅱ九〇歳
白寿期（九五歳〜九九歳）	大正一〇年〜大正六年	白寿Ⅱ九九歳
百寿期（一〇〇歳以上）	大正五年以前	

ただ漫然といつまでか知れない「余生」をすごすのと、この「賀寿期五歳層」の八ステージを仲間と励まし合いながら「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。

*同年配の仲間と「賀寿期」を愉快にすごす

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。

還暦の六〇歳から一〇〇歳までの間を「五歳層八ステージ」（百寿期は別格）に分けて、その年齢層の一つひとつを仲間とともにすごす。

「還暦期」から「白寿期」まで八層の一つひとつを迎えてすごしてゆく間に、残念ながら「ちよつと、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」に到達した。お仲間の代表としてここに紹介できるのは楽しい。勝手に選ばせていただいたものだが、お恕し願いたい。

「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、蜷川幸雄さんら。

「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」はやっと「第三賀寿期」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」のケア三元カテゴリー

家人がだれもいない時にでも、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、東洋の哲学がたどりついた人間（人生）観なのである。

やや哲学ふうにいえば「体・志・行三元論」である。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」にわけて、その発展形態として人間という存在を理解する二元論ではない。最初からの存在が「生命体」であり、その存在形態が「体・志・行」の三元であるとする。この存在論・認識論の違いは世界観・文明観（一神教と多神教）、歴史の行き着く将来に及ぶ。人類の将来は西欧の一神教ではあやうい。東洋の哲学の存在論・認識論は「はじめに

生命あり」である。その発現形態の姿が「人間」である。人間と人類の存在と認識の基本はこの「体・志・行三元論」による生命存在の理解にある。

暮らしの場にもどせば、「からだ＝体」と「こころ・こころざし＝心・志」と「ふるまい＝行」という三つは、次のような三つの現場でだれにも理解される。内容はそれぞれご自分で振り分けなければならない。なるほどと思うほどにうまく収まるはず。

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・考える・読む・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

この生命の三つの存在と発現の意味合いが納得できるのは、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、記憶ちがいや物忘れが重なって「こころ・こころざし（心・志）」に違和が生じたり（すすむと認知症へ）、「ふるまい（行）」が自在でなくなったり（すすむと介護へ）といった違和感が自覚される時期になってからのこと。

*家庭内の「雑事」が健康長寿のもと

どこかに違和感を覚えたところから、「体・志・行」の三つに配慮した暮らしを心がけることになる。それで遅いわけではなく、そこからが始まりなのである。まずは「健康（からだ）」に留意し、その上で「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。

この三つをバランスよく働かせることによって、「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が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」から「中年期Ⅱ成長＋成熟期」の二期六〇年間に積みあげてきた健康や知識や技術や有形・無形の資産や人脈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。

スポーツ界では「心・技・体」として認識されているのは、スポーツでは心の構えが技・体の差を克服するから。高齢期の認識が「体・志・行」の順なのは、まず体を基本とし、その上での志・行となる。志から入ると体・行に無理を生ずることはだれもが実感するところ。

繰り返すが、日々の暮らしの中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男性の場合は、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に足腰を鍛えること。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。家庭内の雑事はいとわずに、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。

そこまでやらなくともといわれるほどでちょうどいい。男性は女性に負けずに「アンチ・エイジング」若づくり」に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。

デスクにはりついた暮らしは高齢期には無用。考えるなら外出して、歩いて活動力を鍛えながらでもできること。

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。将来六年を想定される奥方への介護時期の負担を少なくできるにちがいないからだ。

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。「おーい、お茶」も無用である。

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。