

## 第一章 日本初出のオリジナル人生

「華麗な加齢はだれのもの」

加齢が価値でありつづける人生 \* 東洋の哲学では「生命体」が存在原理

「がんばらない」と「がんばる」と \* 「老人力」と「丈人力」を交々に

「人生六五年」から「人生九〇年」へ \* 「引退余生」でなく「現役長生」で

「体・志・行」がケア三元カテゴリー \* 家庭内「雑事」で健康寿命を延伸

□ 「三世代平等型」長寿人生

「G型ライフサイクル」 \* 「三世代」を平等に位置づける

成長・成熟・円熟の二五年三期を体感 \* 高齢後期からは「フレイル」に注意

「賀寿期五歳層」はハステージ \* 仲間とともに「賀寿期」を過ごす

## 第一章 日本初出のオリジナル人生

### 「華麗な加齢はだれのもの

#### 加齢が価値でありつづける人生

華麗な加齢はだれのもの、と始まることになったので、ここはみなさんにも異論がないと思うので、七〇歳の古希に達した吉永小百合さんにご登場いただきよう。華麗な加齢はだれよりもあなたのものだから。

となれば、ふたつ年上の橋幸夫さんにもご登場を願って、デュエットで「いつでも夢を」を歌ってもらおうことになる。

「あああ星よりひそかに 雨よりやさしく あの娘はいつも歌ってる 声が聞こえる 淋しい胸に涙に濡れたこの胸に 言っているいる お持ちなさいな いつでも夢を いつでも夢を・・・歩いて歩いて 悲しい夜更けも・・・あの娘はいつも歌ってる」

・・・のところは歌える人はご随意にどうぞ。

作詞佐伯孝夫、作曲吉田正、一九六二年九月にビクターから発売された。一九六四年の「東京オリンピック」の二年前のこと。佐伯さんの詞もいければ吉田さんの曲が明るい。

そこでここでは「いつでも夢を」と「歩いて歩いて」と「七十古希」という三つのキーワード

ドを取り上げたい。

では事の始めに、七〇歳の賀寿を祝って「七十古希」から。

「人生七十古来希なり」は、唐代きつての詩人杜甫が一二〇〇年余も前に詠んだ詩「曲江」の、  
「酒債は尋常行く処に有り、人生七十は古来稀なり」に由来するもの。

「古希」に酒債（酒のツケ）がかかわっていたことは知らなかった人も多いだろう。

お酒のツケは自分が行くところどこにでもあるけれど、「人生七十」は古来希れであると、  
目の前に有り余るほどあることと遠くに有りそうで無いことを対比したもの。四九歳のとき  
にこう詠った杜甫は、七〇には遠く五九歳で長安に戻る舟中で没している。

杜甫の「国破れて山河在り、城春にして草木深し」（「春望」七五七年）のほうは、先の大戦  
の敗戦のあと、焦土に立ちつくしたただれもが口ずさんだ詩句だった。自分が遭遇した戦乱の災  
禍を「詩史」として残して五九歳で去った詩人を悼む後人の思いが、「七十古希」には込められ  
ている。千年余もつづいてきたその憂いや願いが今は実感を失って、だれもが七〇歳に達する  
ことができるという古来希な時代になっている。

戦後七〇年、平和の時代もまた七〇年続いて「古希」を迎えたことを祝って先にいこう。

つぎは「夢」について。

ここまでの十数行のあいだ、まだ橋さんと吉永さんの「いつでも夢を」が胸の中をリフレイ  
ンしつづけている人もいるだろう。若いころの悲しい夜更けを思い出したりしながら。

歌ってすばらしい。

歌のない人生はないが夢のない人生もない。鼻歌もなく、語れるあすの夢もないようなら、あなたの人生はおしまいだ。

「夢・ゆめ・ドリーム」は人間にとって命の輝きだからである。

「夢とは・・・」と、ここまでくると、これまでは必ず欧米の「夢」の分析の成果を披歴することで点数かせぎをすることで、本稿はそういう後進（国）的な手法をとらないし、とる必要もない。

これが本稿がオリジナルというゆえんで、今、この国に表出している事象の中から恰好な事例を取り上げて、みんなが納得できる「原理（理屈）」をみつけること。

それが最良の答えになる。

なぜなら、この国の「今」はこれまでのどこの歴史にもなく世界のどこにもない、とんでもない時代状況にあるからだ。

百歳の人が五万人を超えた。四人にひとりの三四〇〇万人が高齢者（六五歳以上）になつてなお増加中という社会は、人類史にとって初めての経験なのである。

といって個人にそんな実感はないし、社会からも実感しえないのは、そう意識していないからで、高齢者が増えても「高齢社会」はほっておいてできるわけがなく、意識したみんなが意図して努めることで初めて、成果としての新しい「社会」として見えてくる。

「はじめに」でも紹介したが、東西から渡来した文化・技術が日本で開花・開化したのは、当事者が意識して対応し、意図して受容を推進してきた結果なのである。

秋恒例の「ノーベル賞」受賞者に、ここ毎年、日本人の受賞者がつづいている。医学・生理学、化学、物理学賞をはじめ、国際的オベイションを受けての平和賞も、成長・成熟・円熟する時代や人間を描いての文学賞も、日本人の営為が国際的成果であることを明かしてくれている。重なる受賞がその証になる。本年は医学・生理学の分野で、大隅良典・東京工業大学栄誉教授が受賞した。

その上でここで確認したいのは、三五年ほど前の一九八〇年ころには、『ジャパン・アズ・ナンバーワン』（『Japan as Number One: Lessons for America』 Ezra F. Vogel・一九七九年刊、ことし中国で翻訳出版された書名は『日本第一』）とまでいわれて、海外からも関心を持たれた日本経済が、そのあとバブルがはじけて「ゼロ成長」の迷路に紛れこんでしまい、「失われた二〇年」を経ても展望が開けないために、経済学賞だけはその心配すらないことである。

明るい展望をもって本稿がいえることは、本来ありうべき世界初の「三世代平等型社会」が世紀初めに成立し、その後も持続可能であることを明らかにし、それを史的に分析する「経済原理」が紡ぎ出されてはじめて、経済学賞を受賞する経済学者がノミネートされることになる



ということである。誇らしく北欧の会場をにぎわして東亜からの最初の経済学者が登場するまでにはまだ間があるが、遠くないいつの日にか、わが国がノーベル各賞を総なめにする時が必ずくるはずである。

これは本稿の「夢」である。

「加齢が価値である」という人間としてのそして人類の普遍的原理（尊厳）を追究し貫くことによって、二一世紀にまず日本に実現する社会は。国際的に十分に賞されるに値するはずである。先ほど本稿が「あなたの人生はおしまいだ」と言い放ったとき、とまどいと異和を感じた人もいただろうが、この「夢」を共有できるなら「明日があるさ」ということになる。

#### \*東洋の哲学では「生命体」が存在原理

経済活動はもちろん、人間あるいは人生に関する東洋の哲学の「原理（理屈）」について、はじめにひとこと、ここに記しておきたい。

その前にまずは今、世界を覆っている西洋の「原理」についてひとこと。

西洋の「原理」は、「モノ」に始まって「ヒト」に至る。あるいは「ヒト」に始まって「モノ」に向かう二元論を根っこにもつ。創造主がいて「ヒト」のすべてはそこに始まりそこに帰る。「モノ」に向かうほうは原子・素粒子から宇宙・ビッグバンまで、分析は極小へあるいは極大へと広がって、なお存在の原理を追いつけている。

一神教の「原理主義」の特殊な事例とはいえ、IS（イスラム国）では、異教とのぶつかりあいのはてに、自爆して地上の「ヒト」を抹消しあう。人類はみずからが発見した終末兵器（見えない武器である放射線や電磁波？）によって滅亡する。創造主のために地上から「悪しきヒト」を消すことが正義とされて同時滅亡はいつかは起こる。いつかであれ、人類にそんな未来があつてはならない。

東洋の「原理」は、はじめから「生命体」があり、その現実に変容する存在のありようとしてヒトがいてモノがあると説く。「生命体」はある発展の形はとるが、新たに生まれたものではなく、最初から在るものだ。それゆえに生まれたヒトの人生の加齢は価値でありつづけ、生はかぎりなく尊い。

この東西の存在論・認識法の違いは文明論にまで広がるので、ここでは「ヒトの生」が何よりも優先して尊いことをいうことで止めておきたい。いずれどこかで子細に論じますから。

「ヒト」は、「からだ」と「こころ・こころざし」と「ふるまい」という三元からなる「生命体」であり、これ以外に存在はないというのが東洋の「原理」であり、本稿が掲げる「理屈」である。よく観察すればそのとおりであることにだれもが納得できるはず。

「からだ」と「こころ・こころざし」と「ふるまい」は、

漢字で書けば「体」と「心（志）」と「行」の三元。

生活の立場でいえば「健康」と「知識」と「技術」。

ケアの立場でいえば「疾病」と「認知症」と「介護」のケア三元となる。これらの三分類（カテゴリー）はこれから「体・志・行」の三元として本稿の所どころに出てくるので、ここで記憶しておいていただきたい。

ということ、で、「夢（志）」にもどると・・・

まずはこの国の事例から新しい「原理（理屈）」を見つけるためのかけがえのない人物資産として、いまや世界に輝く宝石である三浦雄一郎さんにご登場いただくことになる。

われわれは他に「夢」の素材を求める必要はなく、われわれの前にいる八〇歳でエベレスト登頂を成し遂げた三浦雄一郎さんがここでの最良の事例なのだから。

三浦さんは、次には八五歳で、高山登頂ではなく、世界屈指の高山の頂上から息子と滑降するというのが本人の語る「夢」であり、それをめざして日ごと二〇キロを背に負い両足に五キロの負荷をかけて、銀座や渋谷を歩いているという。「歩いて歩いて」いる三浦さんに出会った人もいるだろう。傍らで激励しつつ激励されればよい。

三浦さんの「からだ〓体」は六〇歳代という。キラキラと輝く「夢」を成し遂げる「志」をたいせつにし、「歩いて歩いて」行動力の維持に努めて、「三元」すべてに怠りがない。

八五歳での成功を待ちましょう。

さて、「夢」を取り上げた次は「歩いて歩いて」について。





この「ふるまいⅡ行」による効能はみなさんもすでに体感しているところなので、ここで改めて説くまでもない。ただ若いときから定年期までデスクワークが多かった男性のみなさんは、「努めて努めて」歩くこと。

アンチエイジング（若づくり）は女性のためだけではない。何につけ男性がアンチエイジングに努めることが個人の健康寿命を延伸するばかりでなく、暮らしてイノベート（刷新）をもたらし、後に説くように日本経済の回復のためのイノベーション（技術革新）の元になる。華麗な加齢は吉永さんに見倣ってみんなのものとしなければ。

### 「がんばらない」と「がんばる」と

世紀をまたいだけいまいかざ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人びとを慰労してくれたことばがあった。

「老人力」である。

最近亡くなった画家の赤瀬川原平さんと建築家の藤森照信さんによる命名で、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、みずから嘔みしめて、

「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顧みる。

来し方ががんばってきた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「老人力の伝道師」として体験に即して納得しながら巧みに解説している。

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、疲れた人びと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。

「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」もまた人びとを感動させるものである。

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。

健康のために「一日三〇〇〇歩」といわれれば家の中にばかりはいられない。

外出スタイルとしては、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。この街に出はじめた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。

「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」「創業者」「熟年者」・など。世代としては「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」「熟年世代」・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をばを提供したい。

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。

「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きた。

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、美智子妃の被災地での「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くても、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（本稿の丈人力）を呼びさまし励ましてくれることばといえよう。

\*「老人力」と「丈人力」を交々に

「丈人」（『論語』にも出る古語を援用）は「老人」とともに漢字の古語として対比しながら用いられる特徴があるので、高齢期の人生を励ますことばとして、「丈人」「丈人力」をプラスして使っていただきたい。

高度成長をなしとげて、世紀をまたいで高齢期を迎えて、なお活力のあるアクティブ・シニアは、今、「人生九〇年」にむかって「青少年（成長）期」、「中年（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（成熟＋円熟）期」を迎えて保持している「健康」「知識」「技術」や「人脈」「資産」の活用こそが、デフレ脱却（日本経済の回復）の対策であると本稿は今世紀の初めから注目して説いているのだが、若手の政治リーダー（といっても六〇歳前後）には実感できず、理解できず、活かす気配がない。

最近になって、日本老年医学会が高齢期を説明するのにわかりやすいことばを公表してくれた。「フレイル」(Frailty)である。

健康と要介護のあいだのことで、早く気づいて予防や治療をすれば戻る状態をいう。筋肉が衰えて活力に自在性が失われ気力も衰える段階のことで、そこまでには間がある元気な高齢者なら、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。「自己実現」のためばかりでなく、「成長型」社会から「成熟+円熟」社会づくりへと、自分のためばかりでなく、みんなのためにも活かしたいと願っている。

高齢者の潜在力を再認識するために、三浦雄一郎さんがいい時期にいい事例を残してくれているのである。

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のは、健康を保ちながら、わくわくするような夢をもち、その実現をめざすために頑張ること。ハイエイジ期の自己目標を達成する潜在力(本稿の丈人力)はおのずと湧いて出るものなのである。

といって「老人力」ということばの意味を「支えられる高齢者」用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はこれまでどおりに理解した上で、それに重ねて、現代日本の社会がいま必要としている「成熟+円熟期」にある高齢者の活力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」が二〇年延滞してきたために、「老人」というこ

とばが本来もっているはずの「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失ってきた。それをフォローすることになるからである。

### 「人生六五年」から「人生九〇年」へ

内閣府は永田町の国会議事堂の横、霞が関の省庁や首相官邸が見わたせる丘の上にある。

各省庁からの要請をとりまとめ、『高齢社会対策大綱』（一九九六年七月、橋本内閣が閣議決定）を再々改定したのは二〇一二年九月（野田内閣）のことである。

その「大綱策定の目的」のところで、

「『人生六五年時代』を前提とした高齢者の捉え方についての意識改革をはじめ、働き方や社会参加、地域におけるコミュニティや生活環境の在り方、高齢期に向けた備え等を『人生九〇年時代』を前提とした仕組みに転換させる必要がある」と

とする新たな対策の指針を定めている。

ここに三行を引き出したのは、長く対策の指針の基盤としてきた「人生六五年時代」を二五年延伸して「人生九〇年時代」とし、それにふさわしい社会へしくみを転換する必要性を指摘していることにある。

制定から二〇年、新世紀になって一六年。こんな重要な改定を当の高齢者は知らない。国からそんな指摘や参加の要請が高齢者にむかって出されたことはなかった。

まだ国庫に余裕があったところに制定された『高齢社会対策基本法』（一九九五年十一月、村山内閣制定）と『高齢社会対策大綱』（前出）には「社会の功労者」としての高齢者をねぎらい「温存」しようという官僚と学者の矜持と善意があふれている。

来たる二一世紀は平和でありつづけて高齢化が国際的な潮流になる。

国連はそう想定して、九〇年代を通じてメッセージを送りつづけ、各国に対応を求めた。

急速な高齢化のすすむわが国の対応は、国際的にも注目されてきたのである。その間、わが国の政界は離合集散を繰り返し、世代交代の疾風が吹き荒れていたことは、みなさんのご記憶にあるとおりである。冷静に対応していたのは国連と福祉に関係する官界の部局と学者と一部の自治体と先駆的な活動団体だけであった。

当時の高齢者としては、六〇歳定年と六五歳年金給付の開始年齢の時間差に不安を持ちながらも、なんとかつないで六五歳からは年金の給付を受けて、質素に過ごす。この高齢者「温存」のしくみがどこまでつづくのかに不安を感じながら、働きづめできた多くの高齢者は、みんな生きられるところまで生きればよいと考えて、さしたる切迫感は感じなかったのである。

それが一気に「人生九〇年」時代へ。

六五歳から一気に二五年延びて「人生九〇年」への「高齢者意識」の変革。就業、健康づくり、学習活動、生活環境、市場の活性化、世代交流といった各分野への積極的な参加。いわゆる「社会参加」への要請である。その上でさらに全世代が支え合える社会を構築することが必

要ということになった。

このあたりの仔細な経緯はのちの「失われた二〇年」の章で詳しく論じるが、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、年金の支給を受けて、質素に高齢期を送る。そういう暮らし方がふつうの人生計画だったのに、一気に二五年も延伸してしまうとなると、たしかに「人生六五年」時代の「引退余生」の意識では対応できそうにない。

自分はそのなかに長生きしないからと勝手に決めている人もいるようだが、統計的に見てそう都合よくいかない。女性の場合は約半分がいやでも九〇歳まで到達する。六五歳になって、なんとかこのまま年金と貯蓄とで夫婦つましく余生を送れると予測していたみなさんにとっては、いまさら何だということになる。

戦後七〇年。平和裏にみんなが努力できて、その成果として得た豊かさと長寿。

六五歳からの二五年を、国の立場にも配慮して、財政赤字（すでに超一〇〇兆円）を増やさず、後人への国の負債を残さないように生きてほしいというのが国からの要請なのだ。さて、どう応えるかは個々人の高齢期の生き方次第であるが。

\*「引退余生」でなく「現役長生」で

史上初のことであり、世界初であるこの難題に、国民一人ひとりがみずからの人生を懸けてどうという回答を出すか。



前人未踏の「人生九〇年」時代をどう踏破したらよいのか。

高齢者（六五歳以上）が三四〇〇万人、二七％にまで達してなお増えつづける社会では、一人ひとりの高齢者の二〇年を超える「余生」に、高いレベルの介護や医療を提供しつづけ、穏やかに終末までを看取るという「社会保障」ができなくなるということは、周辺を見、総体を考えれば、だれもが納得せざるをえない。

たとえば「還暦」を迎えたばかりの人びとにとってはどうなのか。

「人生九〇年」はこれから三度目の三〇年を迎えることになる。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の見当がつく。ただし今回は途中のどこかでリタイアするかもしれない。高齢期人生への助走期に達したのだから「まだ、いいか」といつてはいられない。というので、ウオーミング・アップをはじめようかといったところだろうか。

「団塊の世代」（一九四七～一九四九年生まれ）の人びとはどうか。

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、横並びに比較してもほどの貯蓄もある。これまでだって贅沢やムダをしてこなかったのだから、他は知らず、自分はやりたいことをやって、このままでいく。いまずぐに自分にまで災難がおよぶことはないのだから、結論を先送りして「まだ、いいか」となる。

二〇一四年にはみんなが六五歳以上の高齢者の仲間入りをして六〇歳代の後半にいるこの六五〇万人という大集団の人びとの多くが黙止してしまった場合には、経済社会的な欠落を生

じて、総量として国力の萎縮を引き起こす要因としてカウントされるにちがいない。

「高齢者意識」については、多くの国民は、定年が延びて年金が支給される「六五歳」からを意識することはあっても、「人生九〇年」の幅で考えることはなかった。「六〇歳以上の人口表」（三〇ページ）でみるように、各年代ともに多くの人びとが暮らしているのだが、この二五年の間のありようを示さずに延伸だけをするところがこの間の対策不在の証なのだ。

成熟・円熟期の意識を持ちえた人びとは、「引退余生」などわが人生にあらざとして、「現役長生」の暮らし方で通してきた少数の人びとである。

これらの人びとは、今回の要請にもあわてず騒がず、

「やっとなたか」

と、遅すぎた要請を受け入れられるだろう。

つまり人生の到達目標が六五年から九〇年に延びた。マラソン人生でいうなら三〇キロ地点での突然のゴール延長である。三〇キロ地点。マラソンはこのあたりからが次第にきつくなることはみんな知っている。

それでも前方を見ると、多くはないが、たしかに「人生九〇年」時代の成熟＋円熟社会をつくりながら「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。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ではないのか。

「引退余生」を楽しめないで不愉快な顔をしているまわりの仲間をさておいて、まずはわが人

生のためと決めて「現役長生」型の人びとが走りはじめ。そうしなければ、みんなが安心して暮らせる「日本高齢社会」の達成などおぼつかないと分かっているからである。

### 「体・志・行」がケア三元カテゴリー

家人がだれもない時にでも、そつと三面鏡を開いて、裸形の自分を映してみよう。

まぎれようもない年齢相応の自分の「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、東洋の哲学の人間観（人生観）なのである。

ややまとめて哲学ふうにいえば「存在としての体・志・行の三元論」。

ここはその場ではないので、コメントは差し控えておくが、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「生命体」が存在であり、その存在の形態が人間であり、「体・志・行」の三元であるとする。

この存在論・認識法の違いは世界観・文明観（一神教と多神教）、歴史の行き着く将来にまで及ぶ。ここで人類の将来は一神教ではあやういという、現実的な反論を浴びることになり、

地球規模での千年論争になる。

ここは小ぢんまりした論考の場なのでそこまでの論争は避けたい。

ここで重要なのは、再度繰り返すが、東洋の哲学は「はじめに生命体あり」であり、その現在でのさまざまな発現形態の姿が「現代」である。人間と人類という存在を正確に認識する基本は、この「体・志・行の三元論」による生命存在の理解から発するにあるとするととどめよう。一人の人間の生は地球よりも重いのである。

天動説より地動説が、地動説より人動説がより真理に近いのである。

ちよつとややこしくなりかけたので、ここで暮らしの場へもどろう。

暮らしの場でなら次のような三つの現場での話になり、だれにも理解される日常的な議論が可能になる。三元の内訳はご自分でどうぞ差し替えてください。

\*\*\*\*\*

からだ || 体 || 健康

食べる・薬・サプリメント・休息・健康体操・・・有訴・疾病・・↓医療

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・歴史を知る・・・↓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「生命体」として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、「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）」（すすむと認知症へ）に違和が生じたり、「ふるまい（行）」が自在でなくなったり（すすむと介護へ）といった自覚が現れる時期になってからのこと。

「ケア三元」（疾病・認知症・介護）に配慮してバランスよく暮らすこと。フレイル状態（一五ページ）に気づいたら、急いで予防・治療に当たること。

#### \*家庭内「雑事」が健康寿命を延伸

日ごろから「体・志・行」の三つのバランス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、その上で「知識や夢（こころ・こころざし）」をたいせつにし、「技術（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、高齢期の実人生はどんどん先を見通せるものになる。

スポーツ界で「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・体のありように優先するから。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。とくに心（志）から入ると体・行に無理を生ずることになる。

ここで繰り返してまとめますが、日々の暮らし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。とくに男性で、三つの要素のバランスを欠いていることに思い当たる人は、症状が出ないうちから足腰を鍛え、三つそれぞれの「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、奥方から奪ってでも担うのが何より三要素のバランスに効果がある。奥方との平均六年のエンディング期の差を詰めるにはこれしかない。

## □ 「三世代平等型」長寿人生

### 「G型ライフサイクル」

これまで長いあいだ「ライフサイクル」というと、次の八つの階層にわけて説明されてきた。

「乳児期」「幼児期」「児童期」「学童期」「青年期」

「成年期」「壮年期」「老年期」

がそれで、この発達心理学から生まれた「八つのステージ」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。ところが今、史上に新たな「高齢化」という状況にあって、「高齢者」や「高齢社会」の実情をつぶさに考察しようとする、上の「八つのステージ」ではうまく把握できない。高齢者本

人としては、やたらと長い「老年期」を「余生」として過ごすことになるし、若い人からみると、やたらと遊んでいる老人が多いなということになる。

なぜかはなはだ明解である。

このE・エリクソン以来の発達心理学による分類は、八つのうちの五つまでが三〇歳くらいまでの「青少年期」に当てられていて、「成長期の社会」を反映しているからだ。

いまでも発達途上の国ならこのままでいいのだろうが、いわゆる先進諸国の「高齢化する社会」つまり「成熟・円熟期の社会」の把握には適当ではない。長寿時代には逆に六〇歳から九〇歳までの三〇年に配慮したライフサイクルが要り用なのである。

「ジェロントロジー」(gerontology 加齢学、訳し方はいろいろ)という比較的新しい学問の観点からの高年齢層に配慮した「G型ライフサイクル」の導入、これが「人生九〇年」時代の人生のありようを明解にし、三世代がそれぞれ実情にあった暮らしやすい三つのステージを創り出すきっかけとなる。

#### \* 「三世代」を平等に位置づける

新世紀にはいつて国際的トップランナーとして先行するわが国の「高齢化」を、熟視し熟慮してきた本稿がここに提案する「G型ライフサイクル」は、「青少年期」「中年期」をすごしおえて「高年期」にある人びとが、暮らしのなかで納得できるものでなければならぬ。そして

当然に「青少年期」「中年期」にいる人びとが、これから迎える「高年期」の姿としても。

やや大振りにいえば、自然のめぐりである「春華秋実」のように成長、成熟、円熟してゆく姿を示して、後人からも高齢化途上国の人びとからも敬愛を受けることができるような人生。

そのための「G型ライフサイクル」なのである。

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過ごしているみなさんが生活の実感として納得できればいい。穏やかに三つめの現役期である「高年期」の日又一日をたんたんと迎えて過ごす。

そこでまず次の表にご自分の来し方行く末を当てはめながらゆっくり見てほしい。

\*\*\*\*\*

「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 成熟期

高年後期 七五～八四歳 円熟期

「長命期」 八五歳～ ケア・尊厳期 達成期



ここで「高年期」を中心に振り分けている「自立・参加・ケア・自己実現・尊厳」の五つは国連が提唱している「高齢者五原則」で、国際的指針になっている。

\*\*\*\*\*

これが「人生九〇年」時代を豊かにするための第一の流儀である。

標準としてだから、個人的に異和を感じるところがあればご随意に修正すればいいと思う。スミのミスをつつくのではなく、活かして用いてほしい。何も工夫せずに過ごして、エンディング・ノートや遺言書を何度も書き直すよりは着実に、「高年期」を体感しながら自己目標の実現や社会参加をつづけることができるだろう。

お気づきのように、二五年ずつの三期を「青少年」「中年」「高年」に当てている。

「高年期」は三つめの現役期として平等の存在感をもって据えられている。

この三期を三世代がそれぞれ平等な立場で「成長」「成熟」「円熟」期として理解し合って暮らすことで、二一世紀オリジナルである「長寿時代の三世代平等社会」は成立することになる。

「バトンゾーン」(二五〜二九歳)。

というのは、青年期から中年期への個人的ライフスタイルによって生じる幅であり、青少年期として過ごすかモラトリアム期とするかは個人が選択することになる。大学院をおえたり、資格をとったり、就職企業を選びなおしたり、外国へ出たり、と若者が主体的に選択するために活かす期間である。中年期から高年期までを遠くみて選択するので「バトンゾーン」と呼ぶ。

「パラレルゾーン」（五五～五九歳）。

というのは、中年期から高年期への「パラレルライフ」（ふたつの人生）期にあるということ、自己目標の確認のための「高年準備期」である。こうして二〇世紀まで主流であった二世代＋ $\alpha$ 型社会の「老年期」ではなく、三つの現役期のひとつとしての「高年期」があつて初めて、長寿時代を実体のあるものにできることになる。

これが先駆けて「人生九〇年時代」を迎えているわが国の実情を注意深く観察したところから整えた「G型ライフサイクル」表であるが、おそらく同様の考え方は当面する実情を異にしなから各地各所から発信されて、学問を通じて国際的基準として成立するはずのものである。

ここでわが国の高齢者であるみなさんと誇りをもって確認しておきたいことは、国際基準でいう「高齢者」（六五歳以上）が四人にひとりという社会を最初に達成した日本が、学問的な移入によるのではなく、みずから「三代平等型」長寿社会を想定し、国民みんなで磨き上げて輝かせる「ニッポン発二一世紀オリジナル」の宝石の一つだということである。

### 成長・成熟・円熟の二五年三期を体感

わが国の「高齢化」の実情をよく観察した上でここに採用した長寿時代の「G型ライフサイクル」の特徴は、三つの二五年期を中心に据えていることにある。

「青少年Ⅱ成長期Ⅱ〇歳～二四歳」

「中年Ⅱ成長＋成熟期Ⅱ三〇～五四歳」

「高年Ⅱ成熟＋円熟期Ⅱ六〇～八四歳」

のちに仔細に触れるが、青少年Ⅱ成長期の二〇歳ころの「体・志・行」（九ページ）、その後の中年Ⅱ成熟期の五〇歳ころの「体・志・行」、そしてそれに継ぐ高年Ⅱ円熟期の七五歳ころの「体・志・行」は、一貫していながらそれぞれに時期的特徴をもっている。

それぞれにご自分のものだから、思い返してあるいは想像してどういふ姿かを確認してみたい。どこといって明確な区切りがあるわけではないから、風呂あがりこそと三面鏡の前に立ってみると、今、自分がどのあたりの「体・志・行」をもって人生を経過しているかが理解できるだろう。

前記の「発達型社会」のライフサイクルとは逆に、ここでは「高年期」に重点を置いていることに気づかれたことと思う。この三つの二五年期を中心に据えているあたりが先行する日本の「高齢化」の実情に即した標準的分類である。

その上で「高齢期」を次の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）

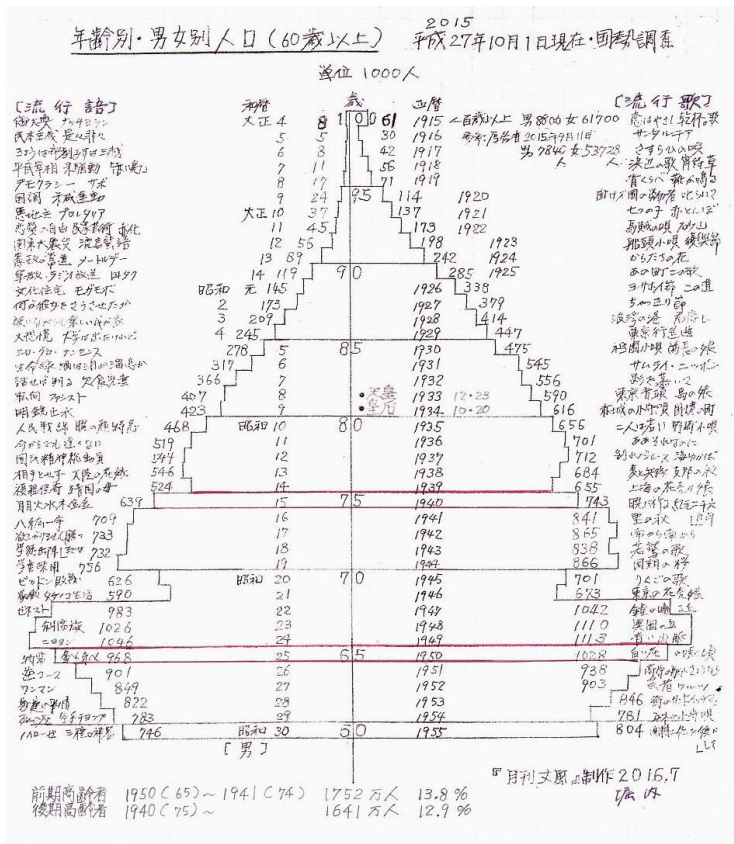
「長命期」（八五歳以上、達成期）

いうまでもなく高齢期になると「体・志・行」のバランスには個人差があつて、だから年齢

の幅も標準のものであって、実際には三期をどう振り分けるかはご自分が決めればいい。その配慮の上で、自己実現や社会参加をどう繰り返りこんで暮らすかの工夫が、長寿人生の充実をつくることになる。

ご自分が想定する高齢期を、無理なく「成熟期」「円熟期」「達成期」に三分して、ご自分なりの「G型ラ イフサイクル」をつくってみてはどうか。下の「年齢別人口表」を参考にして、はめこんでみるとよくわかるだろう。

若い人は先輩の挑戦を見守りながら、将来の自分の生き方の糧にする。今、自分が人生のどのあたりにあるのかの見当と実感が持てればいい。実感だから七〇歳ですでに円熟期という人もいれば、まだ成長期にあるとする人もいるだろう。



「自分は案外に若いんだな」

とおおかたの高齢者は自分がかなり年長だと思っているから、上の表で見れば案外に若いことに気づく。戦争による影響が出ている年代を除けば六五歳以上の高齢者三四〇〇万人は、安定したピラミッド型をしている。

実のところ、いまの天皇も「生前退位」をなさるにはお早いのであるが、「人間天皇」のお気持ちは最優先されなければならない。

六〇歳く七五歳の高齢者層は、史上新たな「日本高齢社会」を創出しながら成熟＋円熟期を迎える現役シニアである。後の章でその顔ぶれをご覧いただくと実感されるだろう。

その上の七五歳く八五歳（女性はすでに九〇歳）の高齢者層は円熟した「日本長寿社会」を形成している主役の人びとである。九〇歳からがいわゆる達成期としての余生。九〇歳代の男性は数は少ないが、戦中・戦後を生き抜いてきた頑強で「不死身」の大正丈人の方々である。

#### \* 高齢後期からは「フレイル」に注意

国は七五歳以上の人を「後期高齢者」（一七五〇万人。参考東京都民一三六〇万人）としているが、七五歳で階層を刻むことの意味はなんだろう。

七五歳で暮らしが截然と変わるわけではないけれど、「フレイル」期を迎えて、からだの機能のどこかに症状が出て元にもどらない状態がはじまる時期であることには注意する必要がある。

七五歳ころからは生命体としての心身の活力が衰えるのを意識するとともに、病がまとわりつく時期であることにも注意しようということなのである。

もうひとつ、「長寿時代」の「G型ライフサイクル」の特徴は、「高年期（前期・後期）」という六〇〜八四歳の第三の二五年期に繋いで、八五歳頃の「長命期」を設けていることにある。

だれもが人生の成熟・円熟を実感するなかで、持病を得たりかけがえのない友人を失ったりしながらすごして、穏やかに「無為自化」という達成感を享受する「長命期」を迎える。

「わたしにはそんなものはない、日々これ好日」という「生涯現役」の方もおられるが。

八五歳頃という刻みについては、「それは男性主体の認識です」という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）」は八五歳頃とし、女性の「後期高齢期（円熟期）」を七五〜八九歳とし、「長命期（達成期）」を九〇歳く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）が八七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設計と重ねあわせてみていただきたい。

お気づきかもしれないが、ここでは「余生」という表現を用いていない。「余生」ということばがお好きなら、八五歳頃（女性は九〇歳頃）ならいいのではないか。「定年後は余生」などとする前世紀的意識がいかに現実的でないかが知られるだろう。

## 「賀寿期五歳層」はハステージ

いまでも「何何先生の喜寿の会」とか「おばあちやまの米寿の会」などとして個人的に祝われているが、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、多くの同年配者が傍らで次々に祝いの会を催す時代。それなら同年配の仲間とともにお互いを励まし合って、前方に次々にやってくる「賀寿」をクリアしながら「百寿期」をめざすのもいい情景ではないか。(二〇一六年基準)

\*\*\*\*\*

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	

\*\*\*\*\*

ただ漠然といつまでか知れない不安な「余生」をだらだら・はらはら過ごすのと、この「賀寿期五歳層」のハステージを、仲間と励まし合いながら一つひとつ迎えて、「百寿期」をめざしてたんねんに過ごすのでは、高年期人生に雲泥の差が生じるだろう。

「賀寿期五歳層」の人生。これが「人生九〇年時代」を豊かに過ごすための第二の流儀である。

#### \* 仲間とともに「賀寿期」を過ごす

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に亡くなったが、百寿到達が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。

今年はおしいかな、百寿期のむのたけじさん、三笠宮が亡くなった。

還暦から百寿に到達するまでの間を「五歳層八段階」（百寿期は別格）に分けて、その年齢層である「賀寿期」の一つひとつを仲間とともに過ごす。

「還暦期」から「白寿期」までを八層飛びして「エンディング・ノート」を書くなどはバカげたこと。一つひとつをたんねんに迎えて過ぎてゆく間にも残念ながら「ちよっと、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。

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。普遍的価値である長寿を、



一年又一年、加齢を価値として意識して刻んでいくこと。一人ひとりのそれが総体としてこの国に新たな世界モデルとなる「日本長寿社会」を形成することになる。

二〇一五年末には次のみなさんがそれぞれの「賀寿期」に到達した。みなさんのお仲間の代表としてここにご紹介できるのは楽しい。新聞・ニュースその他で出合つてまとめた資料から勝手に選ばせていただいたことをお恕しねがいたい。

\*\*\*\*\*

「卒寿期」(卒寿は九〇歳 || 大正一四年 || 一九二五年生まれ)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、富永一朗、橋田壽賀子、杉本苑子、大関早苗、色川大吉、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 || 一九三五年生まれ)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、宝井馬琴さんら。

「古希期」(古希は七〇歳 || 昭和二〇年 || 一九四五年生まれ)には松原智恵子、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、それぞれのお歳でお立場で、「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。これらの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。