

第一章 日本初出の人生オリジナル

「加齢が価値でありつづけること」

カレイなカレイはみんなのもの

「長寿はひとりの人間にとって、そして人類にとって普遍的な価値である」と「はじめに」で、音量をあげて全編に響くようにいいました。

そしてできることならいつまでも、馬齢ではなく華麗な加齢を重ねたいと思います。

カレイなカレイはみんなのもの、と願ってこの章を始めるにあたって、どうでしょう、ここはみなさんにも異論がないと思われるので、華麗にして端麗に七〇歳を迎えた吉永小百合さんにご登場ただこうと思うのです。華麗な加齢はだれよりもあなたのものですから。

となれば、ふたつ年上の橋幸夫さんにもご登場をいただいて、デュエットで「いつでも夢を」を歌ってもらうことにしたい。

「♪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。

作詞は佐伯孝夫、作曲は吉田正、一九六二年九月にビクターから発売されました。一九六四

年の「東京オリンピック」の二年前のこと。当時はたちの人なら「古希」を過ぎて数年といたったところ。戦争のさなかに生まれて、貧しい戦後の時期に育って、みんなして等しく豊かになろうと努めてきた敬愛すべき人びとです。

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を取り上げますが、まずは始めに「七十古希」に達したみなさんを言ほいでからにしましょう。

「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」

に由来するものとされています。

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でしょう。

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さそうなことを対比したものだ。四九歳のときにご詠った杜甫は、五九歳で願ひむなく長安に戻る舟中で没しています。

杜甫の「国破れて山河在り、城春にして草木深し」（「春望」七五七年から）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でした。みずからが目にした戦乱の災禍を詠って「詩史」として残した詩人を悼む後人の思いが、「七十古希」には込められています。千年余も希れだった「七十古希」が、いまやだれもが達することができるという古来

希れな時代になっています。

ところが、今でも「酒でも呑まなきゃやってられない」という愚痴をよく耳にしますから、酒債のほうは減っていないかもしれないかもしれませんが、こちらは本稿のテーマから逸脱しますから触れないことにしたいと思います。

つぎは「夢」について。

ここまで二〇行ばかりのあいだ、まだ胸の中を「いつでも夢を・・」がリフレインしつづけている人もいるでしょう。音楽とはそういうおとづれ方をするものだからです。人知れず胸のなかで鳴りつづけているのは、若いころすごした悲しい夜更けを思い出したからでしょう。

歌ってすばらしい。

歌のない人生はないです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」は人生にとって欠くことのできない存在です。

と、ここまでくると、これまでの学者ならかならず欧米の「夢」分析の成果を披歴することでの知的点数をかせぐところですが、そういう後進（国）的な手法を本稿はとりませんし、とる必要もありません。これが本稿がニッポン・オリジナルを説くゆえんです。

いまこの国に見えている事例の中から恰好なものを取り上げて、みんなが納得できる「原理（理屈）」をみつけること。それが最良の解答になるからです。

なぜとって、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、とんでもない状況下にあるからです。

一〇〇歳の人が五万人を超え、四人にひとりの三四〇〇万人が高齢者（六五歳以上）になつてなお進行中という社会は、日本史はもちろん「人類史」にとって初めての経験なのです。

と声高にいったところで、当事者である個人にそんな誇らしい実感はないし、暮らしている社会からも「成果」を感じえないのは、みんなが意識していかないからなのです。成果としての「高齢社会」は当事者である高齢者がほうっておいて勝手にできるわけがなく、意識をしたみんなが意図して努めることで、初めて「新しい社会」として成り立つし、成果が実感されることとなります。国民みんなが意識して意図して、それぞれに小さな水玉模様のような実績をつくりながら推進することによって、やがて総体として見えてきます。

前述したノーベル賞を受賞した方々が、異口同声に、成果は「自分の力ではなくみんなのもの」と謙遜していわれる。人知れず努力したつつましやかな水玉模様が重なり合つて、国際的な賞を受賞するに足りる成果が生まれる。それに違いありません。

そこでここでひとこと。

残念なことには、経済学賞だけはその気配すらないことです。いまあるのは「日本経済の失われた二〇年」です。本稿はこの二〇年のあいだに何が失われてきたかを後の章で語ろうとしています。経済学者の分析力を疑うわけにはいきませんが、経済のデフレーションの主因は、

「少子化」による労働人口の縮小やイノベーションの遅れもさることながら、国民の民力とくに高齢者の引退余生による萎縮（デフレーション）にあるということはここでも指摘しておきたいと思います。

ここに掲げている「三世代平等型社会」が国民の支持とくに高齢者に理解されて実現にむかい、それぞれの世代が暮らしを豊かにするモノや場をつくり出す活動が多角的に活発におこなわれていけば、世界初の「日本長寿社会」を経済の面から明らかにする「経済原理」が構築されて、ノーベル経済学賞を受賞するに足りる経済学者がノミネートされることになっていくはずなのです。いまごろ北欧の受賞会場をにぎわして東亜のこの国からの経済学者が登場して受賞のあいさつをしていたかもしれないのです。間を置いてですが、いずれは必ずノーベル各賞を総なめにする時がくることをここで確言しておきたいと思えます。

ですからこれはなお本稿の「夢」なのです。

「加齢が価値である」という人間としての普遍的原理（尊厳）を一人ひとりが体現することによって、二一世紀にまず日本で実現する正夢社会が「三世代平等型社会」なのです。

これから述べる人生に対する「東洋の原理（理屈）」について本稿の提言を納得して、暮らしの場で活かすことができれば、先ほど「あなたの人生はおしまいだ」と言い放ったとき異和感をもち不愉快に感じた人も、「あしたがあるさ」ということになるでしょう。

*東洋哲学の存在原理は「生命体」

現代の超大国アメリカの大統領は、就任宣誓の最後に「創造主によりて (BY THE GOD)」と誓って終わります。もちろんオバマ氏もトランプ氏も。

超大国アメリカの大統領は見えざる創造主に宣誓し、従軍する兵士たちは十字を切って敵のいる戦場におもむくのです。

いま世界を覆っている西洋の「原理」の危うさに気づかなければなりません。

一神教の「原理主義」のぶつかりあいのはてに「ヒト」が互いに「ヒト」を抹消し合い、人類は見えざる創造主と見えざる武力である放射線や電磁波によって全滅することになり、見えざる「神の国」にある者のみが生きつづけることになります。いま大国が保持している何千発かの原子爆弾は抑止力としてはすでに意味をなさないので、見えざる創造主が正義とする原理と見えざる手段によって地上から「ヒト」を抹消することが行なわれて、人類滅亡の日はずやってきました。人類の未来にそんな危険が想定されていていいのでしょうか。

西洋の「原理」は、「モノ」と「ヒト」の二元論に起因します。「モノ」に始まって「ヒト」に至る。進化論です。あるいは「ヒト」に始まって「モノ」に向かう。全能の創造主の存在論です。「モノ」に向かったほうは極小の存在である原子・素粒子へ、極大の存在である宇宙・ビッグバンにまで至り、なお極小へあるいは極大へと創造主の原理は際限なく広がっています。見えざる創造主 (GOD) のために追いもとめる見えざる手段によって人類が滅亡するとい

うのは「大悪夢」です。しかし西洋の歴史の先方からは抹消しえない「人類死滅の原理」がそこにあります。

それとは異なる「原理」が、この島にたどりついた人びとの生に関する「原理（理屈）」にはあります。ひろく東洋の「原理」といっていいものでしょう。

それは、はじめにまず「生命体」があり、その不断に変容する存在のありようとして「現在の「ヒト」がいて「モノ」があると説きます。生命体はある変化・発展の形はとりますが、新たに生じるものではなく、最初から在るものです。火も水も、金石も土も、日も月も、もちろん木も、そして人間も、すべて生命の一形態であり、変容をしつづけています。この東西の存在論・認識法の違いは文明論にまで広がりますから、ここではひとまず論議を制止しておきます。いずれどこかで仔細に論じることとして。

本稿がここに掲げる「理屈」の範囲で述べれば、いま存在する生命体としての「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（三身とも）からなっています。これ以外に存在はないというのが東洋の「原理」なのです。生き身のおのれをよく観察すれば、そのとおりであることにだれもが納得できるはず。見て、触れてだれもが納得できるというのが、いい「原理」なのです。

むつかしいへ理屈はいりません。

「からだ」「こころ・こころざし」「ふるまい」は、漢字で書けば「体」「心・志」「行」の三元。

生活者の立場でいえば「健康」「知識」「技術」の暮らしの三元。

ケアの立場でいえば「病氣」「認知症」「介護」のケアの三元となります。

この「東洋の原理」を体得できれば、みなさんの人生は変化するはず。生活者の暮らしの立場での「健康」「知識」「技術」の三元は、目前での課題だからです。

わたしたちは他の先進諸国で有効だからといってこれまでヨコ文字の事例を求めつづけていますが、そうするよりはこの国の事例から折り合いのよいものを取り上げればいいことに気づくこととなります。その格好の事例は眼前にいくらでもあります。

まずは二〇一三年五月に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そう。三浦さんは世界に輝く宝玉のような人のひとりであり、ここでの最良の事例なのです。

三浦さんのような人は、この国の「原理（理屈）」を説明するためのたいせつな人的資産です。次の挑戦は八五歳で、高山登頂ではなく世界屈指の高山の頂上から息子さんとともに滑降するというのが「夢」で、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います。「志」を遂げるために怠りなく「体・行」を鍛えている三浦さんに街中で出会った人もいます。傍らで激励しつつ激励されればよい。

八〇歳の三浦さんの「からだ＝体」は六〇歳代で、わくわくする「夢」を成し遂げる「志」をたいせつにし、「歩いて」行動力の維持に努めているのです。

この「歩いて歩いて」という「ふるまい＝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でしょう。ただ若いときから定年期までデスクワークですごしてきた男性のみなさんは、「努めて努めて」歩くこと。

華麗な加齢のためのアンチエイジング（若づくり）は女性が先行していますが、何につけ男性がアンチエイジングに努めることが奥さまとのエンディング期の六歳差を縮めるだけでなく、後に説くように、日本経済のイノベーションのための原資にもなるのです。

さて、華麗な加齢は吉永さんのものですが、加齢が価値でありつづける人生はみんなが目標にすべきもの。そうしなければこの国のデフレーション（萎縮）は終わりません。

「がんばらない」と「がんばる」と

世紀をまたいだけいくださいいぶん遠い記憶のように思えますが、働きづめに働いてきて、老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りました。

「老人力」です。

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、ご存じのように赤瀬川さんには同名の著書があります。

先の大戦後の復興と成長と繁栄を成し遂げて、その長かった労苦を嘔みしめつつ、

「やれやれ、よくぞここまで」

とためいきまじりにつぶやいた人びと。

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でした。

働きづめに働いてきて、人生の晩期を迎えて、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、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、**「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りました。**

赤瀬川さんは自分の体験に即して巧みに解説してくれています。

「老人力の伝道師」は亡くなりましたが、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過ごすこと、「捨てていく気持ちよさ」を味わって過ごす「老人力」は有効ですが、おのずから表出される「頑張り」（本稿の丈人力）もまた人びとを感動させるものです。

近ごろは街に出れば、元気に活動する高齢者の姿を数多く見かけます。

健康のために「一日三〇〇〇歩」といわれれば家の中にはいられないからです。

外出スタイルとしては、男性はアウトドア・リユック姿が多いですが、女性はハイミセス・ファッションを楽しんでいます。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言い回しが用いられています。

「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」「スーパー老人」「新老人」「創年者」「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」・・・という捉え方もあります。

そこで本稿からもみなさんの長い人生への励ましとなることばを提供しておきたい。

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でしょう。思い起こしていただければすぐおわかりのように、

「がんばろう！」

でした。「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。星野監督や田中投手らと優勝まで頑張りを共有）、「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ました。

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でした。

「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ます。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ます。芯に残るのは「丈人」です。性別を問わず「だいじょうぶ！」といったときに、胸の内に包みもつ感慨が「丈人力」です。「がんばろう！」が外向きなのに対して、「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るでしょう。

*「老人力」と交々に「丈人力」を

高度成長をなしとげて、バブル期を過ぎして、世紀をまたいで、高齢期を迎えてなお前向きで活力のあるアクティブ・シニアは、専門知識や高いレベルの技術を保持して暮らしています。

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」の有効な活用こそが、デフレーション（萎縮）を脱却する「三本目の矢」であると本稿は注目して説いてきたのですが、若手政治リーダー（といっても六〇歳前後）には実感がもてず理解ができず、活かす気配がありません。

「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ます。「自己実現」のためばかりでなく、自分の身の回りのみんなのためにも活かしたいと願っています。ですから「丈人力」（ハイエイジ期の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す。といって「老人」「老人力」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はいません。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暮らしの基盤です。

「丈人」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ら良かった。

「老人」ということば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、現代日本の社会がいま必要としている自立した「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ます。

これものに詳述しますが、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たはずの「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ました。それをフォローすることになるからです。

「体・志・行」が人生三元カテゴリー

家人がだれもない時にでも、そと三面鏡を開いて、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」が眼の前にあります。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」の動きです。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」です。

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、東洋の哲学の間観（人生観）なのです。

まとめて哲学ふうにいえば「存在と認識に関する体・志・行の三元論」。

ここはその場ではないので、多言をひかえますが、西欧の「物・心」にわけてその発展形態として人間存在を考察する二元論ではありません。最初から「生命体」が実存在であり、その存在の現形態が人間であり、「体・志・行」の三元であると説きます。この東西の存在論・認識法の違いは世界観・文明観（一神教と多神教）や歴史の将来にまで及びますが、ここでは小ぢんまりした論考で終始してそこまでの論争は避けたいと思います。

ここで重要なことは、再度繰り返しますが、東洋の哲学は「はじめに生命体ありき」であり、「創造主ありき」ではないこと。その現在での発現形態が「人間」であり、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・行の存在三元論」による生命理解にあるとするところだとどめましょう。

一人の人間は地球と同じ存在なのです。

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す。人無くしては天も地も無く、天も地も人の認識能力による存在なのです。客観的にあると主張したところで、人間という生命の形態による認識など、天や地のほんの一角の人間の五体への反応にすぎません。老子はそのあたりの人間能力の限界を「玄之又玄」として悟っています。

ちよつとこむずかしくなりかけたので、ここで暮らしの場へもどります。

暮らしの場では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し日常的な議論が可能になります。

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

こころ (こころざし) || 心・志 || 知識

しゃべる・考える・見聞する・情報・文化・歴史を知る・・・ ↓ 認知症

ふるまい || 行 || 技術

よく歩く・雑用をする・手づくり・芸能・技術・スポーツ・・・ ↓ 介護

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、長く生きてきて病気・認知症・介護といった機能のどこかに違和感があつて暮らしの上で支障が生じてからでしょう。「からだ (体)」のどこかに起きた症状が治癒しなくなったり (すすむと有訴・疾病へ)、記憶ちがいや物忘れが重なつて「こころ (心)」への信頼をみずから失い、「こころざし (志)」に陰りを生じたり (すすむと認知症へ)、「ふるまい (行)」が自在でなくなつたり (すすむと介護へ) といった自覚が現れる時期になつてからのことなのです。

*健康寿命は家庭内「雑事」で延伸

どこかの違和に気づいたところから、「体・志・行」の三つのバランスに配慮した暮らしを心

がけます。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「体・志・行」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ります。

これが「人生九〇年」時代を豊かに過ごすための流儀のひとつです。

「青少年期Ⅱ成長期」から「中年期Ⅱ成長＋成熟期」という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差があります。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」を過ごしている人が、ここでの敬愛すべき「丈人」のみなさんです。

ご気づきになった人もあるでしょうが、この三要素はスポーツの世界では「心・技・体」として認識されています。これはスポーツでは心の構えが技・体を左右し力の差を克服するからで、高齢期の認識が「体・志・行」の順なのは、まず体を基本とし、その上で志・行を指向することになるからです。とくにインテリ層で「志」からはいる性癖のある人の場合には、「体・行」にアンバランスを生ずることになります。できれば五〇歳代の高齢準備期から「体・志・行」の順に配慮した暮らしを心がけることで長寿へのバランスを得ることが可能になります。

ここでまとめておきますが、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」を延ばす秘策になります。

平均寿命と健康寿命の差、男性で九年、女性で一二年もあるようですが、最晩年のこの期間を少なくすることが、当人にとっても周囲の人にとっても望ましいこと。まずは自助によって縮小の努力がもとめられます。繰り返しますが、とくに長い間デスクワークに従事してきた男性で、三つの要素のバランスを欠いてきたことに思い当たる人は多いはず。頭は明晰なのに足腰がという症状が出ないうちから足腰を鍛えること。

家庭内の「雑事」はいとわずに探しても担うのが何より三要素のバランスに効果がありません。奥方とのエンディング期を近づける秘策はこれしかありません。

□ 「三世代平等型」の長寿人生

「G型ライフサイクル」

これまでは「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ました。

「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。

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経過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ます。

ところが史上に新たな「高齢化」という状況を迎えて、「高齢者」や「高齢社会」の実情をつぶさに考察しようとすると、上の「八つのステージ」ではうまく把握できません。当事者としては、やたらと長い「老年期」をもたもた「余生」として過ごすことになります。もたもたが気になるなら、よたよたでもよろよろでもいいですが、とにかく先行き不安で過ごす余生が長すぎます。若い人からはやたら老人が多いということになります。

なぜかはなはだ明解です。

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です。

ですからいまも発達途上の国ならこのままの階層でいいのですが、「高齢化する社会」つまり先進国が迎えている「成熟期・円熟期の社会」の把握には適当ではありません。六〇〜九〇歳までの三〇年間の成熟・円熟期の人生に配慮した新たなライフサイクルが要り用なのです。「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、三世代がそれぞれに暮らしやすい新たな社会を創り出すきっかけとなるのです。

*高年世代を加えて「三世代」を平等に

わが国の「高齢化」は、速さでも量的にも新世紀にはいって国際的トップランナーとして際

立ってきました。その先行するようすを熟視しつつ対策を熟慮してきた本稿が実感をもとにここに提案する「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」にある人びとの暮らしのなかで納得されるものに配慮してきました。そして「青少年期」や「中年期」にある人びとにはこれから迎える「高年期」にめざすモデルとしても。

やや長打をねらって大振りにいえば、二一世紀の社会を生きるすべての人の人生が、自然のめぐりである「春華秋実」のように、成長し成熟し円熟してゆく過程を示して、後人からも高齢化途上国の人びとからも喝采を受けることができるような。

そのための「G型ライフサイクル」なのです。

「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

「長年期」　八五歳～　ケア・尊厳期　達成期

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が実感として納得できればいい。はらはら生きる「老年期」ではなく、たんたん生きる三つめの現役期である「高年期」にいて日又一日を迎えてすごすこと。

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す。

そこでまずはこ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直してほしい。

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ます。

右の表は標準として整理されたものですから、個人的に異和を感じるところがあれば随意に修正されればいいと思う。スミのミスをつつのが上手な先生方の実用書にあるようなエンディング・ノートや遺言書を何度も書き直すよりは、着実に「高年期」（エイジング）を体感しながら、自己目標の実現や社会参加を可能にする。そういう人生に意欲的な人びとに期待して、少し説明を加えてみましょう。

お気づきのように二五年ずつの三期が「青少年」「中年」「高年」に当てられており、「高年期」は三回目の現役期として平等の存在感をもって据えられています。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、ニッポン発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ります。

「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ります。大学院をおえたり、就職企業を選びなおしたり、若者の側が社会参加の場を主体的に選択するために活かす期間です。青少年期を過ごし終えるに当たって、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」と呼んでいます。

もうひとつの「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移行が「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」です。

こうして二〇世紀まで主流であった「二世代+₂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」が成立して初めて長寿社会を実体のあるものにできることになります。これが世界に先駆けて「人生九〇年時代」を迎えている日本から世界に発信する「G型ライフサイクル」であり、おそらく同様の考え方は二一世紀を通じての国際的基準として世界に広がるはずのものでもあります。

ここでみなさんと確認しておきたいことは、「三世代平等型」の長寿社会は、国際基準という「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だからこそ実現できる社会であり、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す。

成長・成熟・円熟の二五年期を体験

「高齢化」が過渡期であるゆえに、先人の努力によって、「円熟期を体験する場」が用意されつつあるというのに、知ることもなく人生を終わってしまう人がなんと多いことか。

そのあたりのことを、みなさんになぜ言えるかというと・・

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

「青少年期Ⅱ成長期 ○歳～二四歳」

「中年期Ⅱ成長+成熟期 三〇～五四歳」

「高年期Ⅱ成熟+円熟期 六〇～八四歳」

わが身を顧みればおわかりのように、青少年期Ⅱ成長期の二〇歳ころにはそれに相応しい「体・志・行」があり、その後の中年期Ⅱ成熟期の五〇歳ころにはそれに見合う「体・志・行」があり、そしてそれに継ぐ高年期Ⅱ円熟期の七五歳ころにはそれを実感する「体・志・行」があります。

「そんなものないすよ」という人は、二〇歳の人の「体・志・行」それぞれを比べてみればいい。三元ともに老化したと感ずるはず。三元は一貫してそれぞれの年齢層に応じたライフサイクルをもっているのです。

「老化」か「円熟」か。味覚・聴覚、バランスのいい考え方、優れた手仕事など、七五歳にはそれ独自の達成感があり、円熟した「体・志・行」の成果は、同世代（学友など）との交流によって理解しあえる人生の味わいなのです。

ご自分の「体・志・行」の三元ですから、いまどういう時期の自分であるかを確認してみてください。成長期・成熟期・円熟期にどこといって明確な区切りがあるわけではありませんが、お風呂あがりにもそつ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」をもって経過しているかが理解できるでしょう。

前記の「発達型社会」でのライフサイクルとは逆に「G型」では「高年期⇨成熟+円熟期」に重点をおいていることに気づかれたことと思います。このあたりが先行する日本の高齢化の実情に即したライフサイクルの標準的分類であり、参考にしてご自分の高齢期を考えてほしい。ここでは「高齢期」を次の三つの時期にわけています。

「高年前期」(六〇〜七四歳、成熟期)

「高年後期」(七五〜八四歳、円熟期)

「長年期」(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りますから、年齢の幅は標準のものであって、実際に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しこんで暮らすかの工夫が、オリジナル人生をつくることになります。

ご自分が想定する高齢期年齢を、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でしょう。次ページの「年齢別人口表」を参考に、ご自分の年齢をはめこんでみるとよくわかるでしょう。

「三世代平等型」社会では、成長期にある若い人は成熟期の、成熟期にある中年の人は円熟期の先輩の充実した人生へのいとなみを見守り、円熟期の人は成長期と成熟期の人の次のステージに配慮しながら、それぞれ将来の生き方への糧にする。今、自分が人生のどのあたりにあるのかの実感が持てればいい。実感ですから六〇歳すでに円熟期という人もいれば、八〇歳でもなお成熟期とする人もいます。

暮らしの現場ではおおかたの高齢者は自分がかかなり年長だと思っっているようですが、次の表で見ればわかるように、案外に若いことに気がづくでしょう。先の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ます。

実のところ、今の天皇もこのまま「生前退位」をなさるにはお早いのですが、何よりご本人の意思は尊重されねばならないでしょう。まわりの高齢者のみなさんが元気なようすを示すとともに高齢天皇がこれからもその象徴として過ごされることが、海外からも敬意をうける日本型長寿社会の姿といえるでしょう。

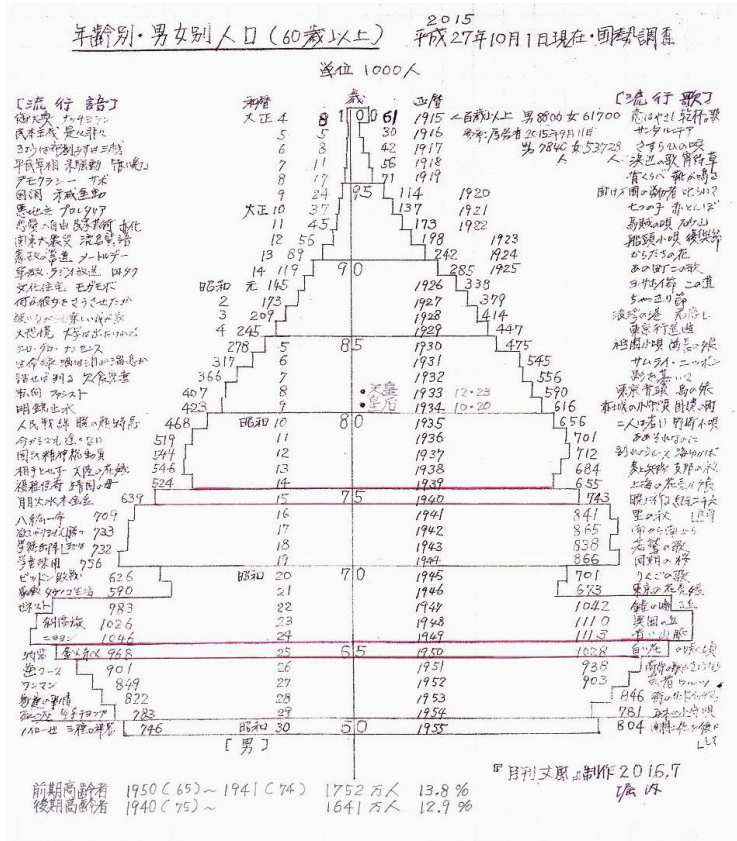
成熟・円熟という実感による理解とともに、七五歳を区切りにした健康保険の上の前期・後期高齢者の理解があります。とくに「団塊の世代」を含む前期の六五歳〜七五歳の高齢者層は

史上に新たな「日本高齢社会」のモノ・サービス・居場所・しくみを創出していく現役シニアとして注目されている人びとです。

一〇年計画で対策がはかられている「二〇二五年問題」というのは、この層のみなさんが七五歳の後期高齢者に達するときであり、それまでにつくり出されるモノ・サービス・居場所・しくみがどのようなものになるかによって世界初出の「日本型高齢社会」の評価が決まるといっていいでしょう。

その上の七五歳〜八五歳（女性はずでに九〇歳）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す。

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のですが、戦中・戦後を生き抜いて



きた頑強で自立心の強い「不死身」の大正人の方々です。

* 「フレイル」には高齢後期から要注意

国は七五歳以上の人を「後期高齢者」としています。七五歳で階層を刻むことの意味はなんでしょう。七五歳になって暮らし方が截然と変わるわけではありませんが、「フレイル」（加齢にともなって筋肉が衰えて活力に自在性が失われる状態・日本老年医学会）期を迎えて、とくに男性の場合はからだの機能のどこかに症状が出てそれが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ります。

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、諸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す。

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「長年期」を設けていることにあります。だれもが人生の成熟期・円熟期をすぎすなかで、持病を得たり、かけがえのない友人を失ったりします。そうしながらすこして、穏やかに「無為自化」という達成感を享受する「長年期」を迎えることとなります。

「わたしにはそんなものはない、日々これ好日だ」という「長生現役」の方もおられますが、達成感をもってすぎす時期であることにかわりはありません。

八五歳という刻みについては、「それは男性主導の理解です」という女性の側から異議をとなえる人がいるでしょう。

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、女性の「後期高齢期（円熟期）」を七五〜八九歳として、「長年期（達成期）」を九〇歳と分けたほうが実態に近く納得しやすいかもしれません。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ます。まずはご自分の人生設計と重ねあわせてエイジングの三時期をおさえてみてください。

お気づきでしょうが、本稿では「余生」ということばが使われておりません。「余生」という人生の時期は扱っていませんから出てきません。「余生」ということばがお好きなら、「年齢別人口表」でもおわかりいただけるように、八五歳（女性は九〇歳）からならいいのではないのでしょうか。本稿をご覧になれば、「六五歳の定年後は余生」などとする前世紀的意識がいかにも現実的でないか、高齢期を萎えさせるかが知られるでしょう。

八つの「賀寿期五歳層」ステージ

いまま「何何先生の喜寿の会」とか「おばあちやまの米寿の会」などとして賀寿は個人的に祝われていますが、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ました。素晴らしい伝統です。

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」をめざすのもいいではないか、ということになります。

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」をめざして過ごすのでは、高年期人生に雲泥の差が生じるでしょう。

そこで次のような表が参考になるでしょう。(二〇一七年基準)

還暦期 (六〇歳〜六四歳)	昭和三二年〜昭和二八年	還暦Ⅱ六〇歳
祿寿期 (六五歳〜六九歳)	昭和二七年〜昭和二三年	祿寿Ⅱ六六歳
古希期 (七〇歳〜七四歳)	昭和二二年〜昭和一八年	古希Ⅱ七〇歳
喜寿期 (七五歳〜七九歳)	昭和一七年〜昭和一三年	喜寿Ⅱ七七歳
傘寿期 (八〇歳〜八四歳)	昭和一二年〜昭和八年	傘寿Ⅱ八〇歳
米寿期 (八五歳〜八九歳)	昭和七年〜昭和三年	米寿Ⅱ八八歳
卒寿期 (九〇歳〜九四歳)	昭和二年〜大正一二年	卒寿Ⅱ九〇歳
白寿期 (九五歳〜九九歳)	大正一一年〜大正七年	白寿Ⅱ九九歳
百寿期 (一〇〇歳以上)	大正六年以前	

右のような「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す。

*「五歳層」の八段階を仲間と昇る

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りました。その翌年に映画監督の新藤兼人さんが到達しました。新藤さんは到達してすぐに亡くなりましたが、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ことを知らせてくれました。

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、五年刻みの年齢層である「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」を書いては書き直すなどは愚かなこと。「賀寿期」を一つひとつたんねんに迎えて過ごしてゆく間にも「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はありますが。

そんな友人の願いを引き連れて長寿を全うすること。普遍的価値である長寿を、一年また一年、加齢を価値と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「日本型長寿社会」を形成することになるのです。

二〇一五年、二〇一六年には次のみなさんがそれぞれの「賀寿期」に到達しました。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嬉しい。新聞その他で出合って勝手に選ばせていただいた人びとですからどうぞお恕しく下さい。

「卒寿期」卒寿は九〇歳

◎大正一四年〳一九二五年生まれ
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。

◎大正一五年〳昭和元年〳一九二六年生まれ

森英恵、森亘、三浦朱門、松谷みよ子、安野光雅、河野多恵子、石井ふく子、祖父江孝男、鈴木孝夫、中根千枝さんら

「傘寿期」傘寿は八〇歳

◎昭和一〇年〳一九三五年生まれ

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。

◎昭和一一年〳一九三六年生まれ

中村桂子、野際陽子、長嶋茂雄、高松次郎、佐藤桂子、若松孝二、柳田邦男、司修、横尾忠則、

森洋子、林郁、村上陽一郎、角間隆、三谷太一郎、北島三郎、桑原史成、江原真二郎、さいとうたかを、舘野泉、清水邦夫、山口崇、里見浩太郎、東敦子、森内俊雄、加瀬英明さんから

「古希期」古希は七〇歳

◎昭和二〇年―一九四五年生まれ

松原智恵子、東郷和彦、落合恵子、佐高信、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、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。

◎昭和二十一年―一九四六年生まれ

鳳蘭、松本健一、藤岡弘、宇崎竜童、松井孝典、田村亮、柏木博、堺正章、木の实ナナ、田淵幸一、菅直人、秋山仁、岩田一政、猪瀬直樹、藤森照信、倍賞美津子、三浦雅士さんら

ご覧のように、ご存じの方々がそれぞれのお歳で、お立場で、「現役長生」の日々をすごしておられます。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ります。新たな出会いを楽しむ日々が待っているのです。

成長期にある若い人びとは、これらの先輩の円熟した生き方から、みずからの成熟期の人生への糧を得ることができるでしょう。