

「平和団塊」の100年人生

「初の「三世代平等社会」を達成」

堀内正範 元『知恵蔵』編集長

(筆名 堀 亜起良 東洋哲学者)

その第一 みんなが「古希」という稀な時代

I 古希・夢・歩いて歩いて

加齢は普遍的な価値である

「その第一」のはじまりのここでは、古来、稀なりといわれてきた「七十古希」と生涯にわたって保ちつづける「夢」と健康寿命を延ばす「歩いて歩いて」という三つのキーワードを取り上げさせていただきませんが、まずはみなさんの若いときの記憶にひとつ跳びしていただいて。

だれもが等しく貧しかった戦後の時期に生まれて育って、みんなして等しく豊かになろうと努めていたところに口ずさんだ歌、「いつでも夢を・歩いて歩いて」を思い出して、全編に流れるBGのように歌い出してほしいのです。

「加齢はだれにとっても普遍的な価値である」

という東洋哲学の精髓であることばを掲げて、この一章を始めるにあたって、華麗にして端麗に七〇代を過ごしている吉永さんにご登場い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、笑ってお許しを。

となれば、たしかふたつ年上の橋さんにも登場いただいで、デュエットで「いつも夢を」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。

作詞は佐伯孝夫さん、作曲は吉田正さん、一九六二年九月にビクターからリリースされました。一九六四年の「東京オリピック」の二年前のこと。「平和団塊」のみなさんは十代で、「貧しい若者たちの希望の星」であった吉永さんの済んだ声に重ねて



「いつでも夢を・歩いて歩いて」と歌っていたことでしょう。

ここでは「七十古希」と「夢」と「歩いて歩いて」という三つのキーワードのうち、まずは「七十古希」（一九五一年生まれ）の賀寿に達したみなさんをお祝いして、その由来をみてからにしましょう。

「人生七十古来稀なり」

は、唐代きつての民衆派詩人であった杜甫が、一二六三年も前に詠んだ詩「曲江」（七五八年）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）が対句としてかかわっていたことはご存知なかった方も多いでしょう。酒のツケは自分が行くところどこにでもあるけれど、人生七十は古来稀であるというのが対になっているのです。身辺に有り余るほどあることと有ってほしいことを対比したものです。四七歳のときにこう詠った杜甫は、長安に戻る舟中で願ひむなく五九歳で没しています。杜甫を悼む後人の思いが「七十古希」には込められています。千年余も願いとしてつづいてきた夢が、二一世紀になって日本でだれもが達することができるといふ稀な時代を迎えているのです。それがみなさんが得ている「一〇〇年人生」です。

つぎは「夢」について。

ここまで三〇行ばかりのあいだ、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。

歌ってすばらしい。

「平和団塊」世代の歌手にはこんな人びとがいます。

一九四六年 宇崎竜童・美川憲一・北山修・岡林信康 一九四七年 西郷輝彦・千昌夫・小田和正・森進一・布施明 一九四八年 五木ひろし・沢田研二・井上陽水・由起さおり・谷村新司 一九四九年 高橋真梨子・武田鉄矢・矢沢栄吉・堀内孝雄 一九五〇年 和田アキ子・八代亜紀さん・・・。

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、語れる夢もないようなら、あなたの人生にあすはない。

あすの「夢〓ゆめ〓ドリーム〓dream」。

夢は人生にとって欠くことのできない同伴者です。

これまでですと欧米の「夢」研究の成果を披歴することで知的点数をかせぐところですが、そういう後進（国）的な手法をとる必要もありません。

なぜとって、この国の「今」はこれまでのどこにもない、とんでもないニッポン発オ리지ナルの状況下にあるからです。いまこの国に起きている事象の中から自分で納得できる「理屈」をみつけること。それが最良の解答になるからです。

一〇〇歳の人八万人を超え（八万〇四五〇人）、六五歳以上の高齢者（二〇二〇年九月一五日、厚労省）が四人にひとりを超えて三六一七万人になってなお進行中という社会は、もちろん人類にとって初めての経験であり、みなさん一人ひとりの日復一日が新たな歴史をつくっているのです。みんなが実感している小さな水玉模様のような「一〇〇年人生」を積みあげることによって、やがては総体としての「三世代平等長寿社会」が見えてきます。

ノーベル賞の場合がそうですが、海外で評価され授賞してはじめて納得されることになります。受賞した方々は謙遜しつつ、

「受賞の成果は自分の力ではなくみんなのもの」

と異口同音に答えています。ということは、さまざまな分野で「和の絆」による成果が国内で共有されていることになります。

まことに残念ながら、今世紀にはいつて三世代交流ではなく世代交代のトルネードが各界に吹き荒れて、その結果として「三世代平等長寿社会」にむかう国づくりを滞らせてきたのです。

それぞれの世代が「和の絆」をたいせつにしながら、暮らしを豊かにするモノやサービスや居場所や新しいしくみをつくりだす活動をおこなっていけば、二〇年を経て世界初の「高齢化経済社会」が姿を見せており、経済の面からも独自の「経済原理」

が構築されて、他の分野と同様にノーベル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っていったでしょう。

北欧の受賞会場をにぎわして、「ジャパン・アズ・ナンバーワン」の「高齢化経済社会」を分析した経済学者が登壇して受賞のあいさつをし、モデルとしての日本経済社会への関心を呼んでいたにちがいないのです。

「夢」、これはなおわが国にとっても、本稿にとってもあすの「正夢」なのです。

* GODではなく生命体はじまり

はじまりが「GOD」ではなく「生命体」であるとする東洋哲学の普遍的原理を体現するのが「加齢が価値でありつづける人生」であり、一人ひとりの「一〇〇年人生」を通じて実現するのが「三世代平等長寿社会」なのです。

これまで近代化での後進国として、わが国は西欧先進諸国から実にさまざまな好事例を受け入れてきましたが、いまや人間存在としての「高齢化」に関してわが国が自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。

三つ目の「歩いて歩いて」というのは、人間存在の「三元（三身）」のひとつである「ふるまい」の基本です。歩行の機会を失って車行で過ごす現代人には必須の要件です。歩くことで心臓の筋肉は安定するということを肝に銘じておいてください。

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さんは「歩く」ことでは世界に輝く日本人のひとりであり、ここでの最良の事例なのです。

高山登頂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たといえます。八〇歳の三浦さんの「からだ」は六〇歳代で、わくわくする「夢」を成し遂げる「こころざし」志をたいせつにし、「歩いて歩いて」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」による効果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のでしようが。

さて、華麗な加齢は吉永さんのような方のものですが、加齢が価値でありつづける人生はみんながめざすべきもの。

「歩いて歩いて」は頭ではなく足を動かさなければダメ。とくに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。

「老人力」と合わせて「丈人力」

世紀をまたぐすこし前のころ、働きづめに働いてきて、老後をどう暮らすかに悩ん



でいた人びとを慰勞してくれたことばがありました。

「老人力」（平成一〇年―一九九八年の新語・流行語大賞）です。

建築家の藤森照信さんと画家の赤瀬川原平さん（二〇一四年に去世）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高度成長と九割中流を成し遂げて、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自分をねぎらい、つぶやいた人びと。

その功勞者を、「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、来し方の人生を思い返して、がんばりすぎずにクールダウン（ウォーミングアップと逆に）してゆくこと。その自己認知の能力を「老人力」と呼んだ同時代人の造語に納得して、人びとは総不況を横目にしながらみずからの判断で体を休め、疲れを癒しました。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りました。「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「捨てていく気持ちよさ」を味わってすごす「老人力」は有効ですが、おのずから表出される高齢者の「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、元気に歩く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・リュック姿が定番になりましたが、ポール（ノルディック）ステッキ姿も見かけます。女性はハイミセス・ファッションを楽しんでいます。

この街に出る元気な高齢者に実にさまざまな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」「創業者」「熟年者」・「熟年者」・「など、まだあるでしょう。世代としては「熟年世代」「プラチナ世代」「グラランド・ジェネレーション」「GG」や「アクティブ・エイジング」・「という捉え方もあります。

そこでここで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。星野仙一監督や田中将大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も記録されています。大きい声を必要としないでも、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、ことばの内に包みもつ気概が「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。

*こもごも使える漢字力

ムリしすぎないようクルダウンする「老人力」と、なすべきことを前にしてふつふつと湧いて出る「丈人力」とは、機に応じて交々に用いてほしい漢字力キーワード

です。

この「高年期Ⅱ成熟＋円熟期」を迎えて保持している「知識」「技術」「資産」「人脈」を着実に活用することこそが、経済のデフレーション（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、若手の政治リーダー（といっても六〇歳前後の鳩山由紀夫・菅直人・野田佳彦・安倍晋三各首相クラス）には高齢者の実人生に理解が及ばないので。高齢者は「介護・医療」といった社会保障の対象という財政上の固定観念から政治家は抜けれられないようなのです。ですからその膨大な潜在能力を活かす気配がありません。

一方、増えつづけている元気な高齢者の七割は、だれもが保っている能力を用いて何かをやってみたいと思っっているのです。みずからのための「自己実現」（自助）ばかりでなく、周りのみんなのためにも社会参加（互助・共助）して活かしたいと思っています。ですから本稿の唱える「丈人力」はおのずと湧いて出る潜在力なのです。「老人力」と「丈人力」

ともに漢字の古語として対比しながら使える利点があるので、「大丈夫」とともにみずからを励ましたいときには「丈人力」を発揮していただきたい。いま日本の経済社会が必要としている「成熟期＋円熟期」の高齢者の活動を支えることばなのです。とって「老人」「老人力」ということばの意味を「支えられる高齢者（弱者）」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」（老人の日）の存在はたいせつな暮らしの基盤です。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」ということが本来もっていたはずの社会的な意味合いを失ってきましたが、それを「丈人力」がフォローすることになるからです。

「体・志・行」三元ケアで寿命を延伸

家人がだれもない時を見計らって、そつと三面鏡を開いて、風呂上がり裸形の自分を映してみる。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、こんなものか」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」という三つが人間としての存在三元論であり、この三つのほかに存在はないというのが、東洋哲学の生命観であり認識論なのです。「はじめに生命体ありき」なのです。西欧文明の「はじめにGODありき」とはちがうのです。それゆえに長寿が普遍的な価値になるのです。

まとめて哲学論ふうにいえば、

「存在と認識に関する体・志・行の三元論」

ちよつとこむずかしくなりかけたので、ここで身近な話へもどります。

暮らしの場でだれにも確かめられる次のような三つの現場での話になります。

だれにも理解されて日ごろの暮らしに役立つ原理はよい原理です。

・からだ || 体 || 健康 . . . 有訴 . . . ↓ 疾病

食べる・薬・サプリメント・休息・健康体操

・ ころ . . . ころざし || 心・志 || 知識 . . . ↓ 認知症

しゃべる・考える・見聞する・情報・文化・歴史を知る

・ ふるまい || 行 || 技術 . . . ↓ 介護

歩く・雑用をする・手づくり・芸能・技能・スポーツ

年齢相応の「生命体」としての三つそれぞれのありようは、ご自分の暮らしの場にはめ込んでみてください。

「からだ || 体」のどこかに起きた症状が治癒しなくなって、すすむと疾病へ。

「ころ . . . ころざし || 心・志」の場合は記憶ちがいや物忘れが重なって自分への

信頼が揺らいだり、萎えを生じたりして、すすむと認知症へ。

「ふるまい〳〵行」は自在でなくなつて、すすむと介護へ。

だれでもいつかはこういう三つの自覚症状のどれかが現れる時がきます。それが唐突に現われないようにするために、ケア三元のバランスいい配慮を怠らないように。

*健康寿命を家事雑事で延ばす

「おいしいお茶」というのは、お茶の伊藤園のコマーシャルですが、「平和団塊」のみなさんのお宅では、どういうときの呼びかけですか。

ご主人がお茶を入れてほしいので奥方に求めるときのせりふなのか、あるいはおいしくお茶を入れたのでいっしょに飲まないかと奥方を呼ぶせりふなのか。家事を奥方から奪つてでも担う後者が何よりケアに効果があります。奥方とのエンディングの差六年を近づける秘策はここにあります。

ご自分の「体・志・行」の三元（三身）のどこかに違和が生じたことに気づいたところから、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）」に留意して、その上で「知識や夢（こころ・こころざし）」をたいせつに保持し、「技術（ふるまい）」は衰えないようにすること。

この「体・志・行」の三つを意識してバランスよく働かせることによって、「健康寿

命」(日常生活が制限されることなく送れる期間)はおのずから延びて、高齢期の実人生はほとんど先を見通せるものになります。

これが「一〇〇年人生」時代のあすを安心して迎えるためのたいせつな流儀です。だれにもそれぞれの「青少年期Ⅱ成長期」から「中年期Ⅱ成熟期」という二期六〇年間に努めて積みあげてきた健康や知識や技術や有形・無形の資産や人脈があります。それらをバランスよく活かしながら独自の「高年期Ⅱ成熟期＋円熟期」をすごす人びとが、敬愛すべき高年者(本稿での「丈人」層)のみなさんです。

この三要素はスポーツでは「心・技・体」として認識されています。

スポーツでは「心」の構えが「技」と「体」を左右しスポーツ力を発揮するからで、本稿の高齢期の認識が「体・志・行」の順なのは、まず「体」を基本とし、その上で「志」を定めて「行」を指向することになるからです。医学のほうからは順天堂大学の小林弘幸教授が「体・技・心」の順序を提案しています。まずは身体を大元にして行動(しごと)をし心を元気にするということです。

とくに「知識Ⅱ心・志」を優先してしごとをしてきた頭脳労働層のみなさんは、「体・行」を後回しにしてきたために「ケア三元」にアンバランスを生じています。こういう実感をもつ方は、「体・志・行」の順に注意して、まずは体調を整えること。本来は三つが同時存在であり順序にかかわりなく等しく活かすことがたいせつなのはいうま

でもありませんが。

たどってきた六〇歳までの「体・志・行」の三元（三身）のアンバランスを修整した暮らしを心がけることで長寿期への安定を得ることになります。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」の差は男性で九年、女性で一二年もあるようですが、晩年のこの介護を受ける期間を短くすることが、本人にとってもお二人にとっても周囲の人にとっても国にとっても望ましいこと。

ここでも繰り返しますが、頭はまだしも足腰が・・・などというグチはほめたことではありません。長い介護の日々を奥方に負わせることになりません。症状が出ないうちに頭脳優先の暮らし方を改めて雑事で足腰を鍛えて三元のバランスを「ミヨ・ミヨ・ミヨ」とすることで。「家事雑事」はいとわずに探してでも担うことです。

Ⅱ 「人生一〇〇年」の実感を得る

長寿時代の「G型ライフサイクル」

「ライフサイクル」というと、みなさんはこれまで次のように分けて説明されてきたでしょう。

分け方は少し異なるかもしれませんが、次の八つの階層、

「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。発達心理学から生まれた分け方です。

この八つの分け方は、自分の経験としても、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」をつぶさに考察しようとすると、上の八つではうまく把握できません。

高齢者としては、やたらと長い「老年期」をヨタヘロの「余生」として過ごすことになりまます。よたよたでもよろよろでもいいですが、とにかく老年期が長すぎます。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二〇歳くらいまでの「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々でならこのままの階層分けでいいのでしようが、「高齢化する社会」つまり先進諸国が迎えている「成熟期・円熟期の社会」の把握には適当ではないのです。

みなさんを含む六〇〜八九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 老年学、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「一〇〇年人生」時代のプロセスを明解にし、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。

ゆつくりと「高齢化」しているヨーロッパ先進諸国(フランスは高齢化率が七%から一四%になるのに一五年)を一気に追い抜いて、日本はハイスピードで一九七〇年(七%)から一九九四年(一四%)というわずか二四年で「高齢化社会」を経過して、二〇〇七年には三七年で高齢化率二一%の「高齢社会」を経過しています。速さでも量的にも国際的トップランナーとして「超高齢社会」を迎えているのです。

すでに「青少年期」「中年期」をすこしおえて「高年期」にある人びとが暮らしのなかで納得できるよう配慮しています。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」への道案内として。

二一世紀の社会を生きる人びとの人生が、成長期、成熟期そして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受け入れられるものであることをめざしています。

そのための必見「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（長命）期」 八五歳～（女性九〇歳～） ケア・尊厳期・晨星期 達成期

ここでは学問的にうんぬんするつもりはなく、いまわが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のです。不安定な「老年期」ではなく、三つめの現役三〇年である「高年期」において、新たな日復一日を迎えて暮らすこと。この「三期三世代」を意識して充実してすごすことが「一〇〇年人生」時代を豊かにする第一の流儀です。

*自分の位置を確かめる

ここではこの「G型ライフサイクル」表をさっと見て通過してしまわずに、ひと呼

吸おいて、いま「青少年期」にいる孫たちのこと、「中年期」にいる子どものごと、そしてさらに「長年（長命）期」にいる両親のごとも、「三〇年三期」それぞれに当てはめながらじっくり見直してほしいのです。いまご自分のいる位置から「三期三代」が実感されるなら、わが「一〇〇年人生」像のスケッチが可能になるでしょう。「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、国際的な指針になっています。ここでは「高年期」を中心に振り分けています、右の表は標準型ですから、個人的に異和や不足を感じるところは随意に修正されればいいのです。

二〇一七年七月に一〇五歳で亡くなった日野原重明博士はじめ、篠田桃紅、瀬戸内寂聴、佐藤愛子、曾野綾子、石原慎太郎、五木寛之、養老孟司、弘兼憲史、武田鉄矢さんらご存じの著名な作家や漫画家、俳優が書いた**万部突破のベストセラーから個人的経験としてのエイジング期の在り方をあれこれ学んで考えたり、実用書にあるようなやエンディング・ノートを模倣したり遺言書を書いたりするのも個人的不安の解消にはなるでしょうが、そこまでのこと。「共生社会」への契機を得ることはできません。

第三の現役である「高年期二五年」（六〇〜八四歳）において、自立してすごしながら「一〇〇年人生」をめざして着々と自己目標を実現し、地域活動にも参加しているア

クタイプ・シニアのみなさんなら、二五年ずつの三期が、「青少年Ⅱ成長期」「中年Ⅱ成熟期」「高年Ⅱ円熟期」に当てられていることに納得されるでしょう。

「高年Ⅱ円熟期」は、リンダ・グラットン女史の「三ステージ・モデル」なら、「教育」「しごと」「引退」のうちの「引退」となるのでしようが、本稿では「高年期」は三回目の現役期として平等の存在として据えられています。ですから「マルチステージ（全人生）」での引退期として据えているだけでは高年期の人びとの実人生への配慮が欠けているといわざるをえません。最期まで自らの未踏の人生を切り開きつづけることこそ「一〇〇年人生」時代の初代としての生き方といえます。「引退期」ではなく、自己実現を果たしつつ新たな経済社会をつくって暮らしているかぎり意識と意欲は途切れることはありません。

この成長期・成熟期・円熟期の三期三世代それぞれにいる人びとがそれぞれを平等な立場で理解し合って暮らすこと。そう意図すること、ニッポン発二一世紀オリジナルである「三世代平等長寿社会」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、青少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、青少年期としてす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、海外体験をしたり、就職企業を選びなおしたり、若者の側が中

年期の労働・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。青少年期を過ぎ終えるに当たって、中年期からさらに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。孫たちがこの時期を過ごしている方は、呼び方を相応しいものに変えることは自在にどうぞ。

「パラレルゾーン」(五五〇五九歳)というのは、中年期から高年期への移行に当たったの選択期、「パラレルライフ」(ふたつの人生)期にあるということ、自己目標の発見と確定のための「高年準備期」です。

「パラレル・キャリア」は、わが国の知識労働者の自覚に早くから注目していたp・ドラッカー博士の提唱で、ご自分の先見的な提唱にかならず日本社会の現実が追い着いてくると語っていましたが、その通りに進みつつある日本の状況を見ずに九五歳のご高齢で世を去りました。

こうして前世紀までの「二世世代+2型社会」では補足部分であった老年期ではなく、新世紀の「三世代平等社会」での現役のひとつとしての「高年期」と「高年世代」が成立して初めて、「日本長寿社会」は実体のあるものになります。

これが世界に先駆けて「一〇〇年人生」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高齢者四分の一社会に達した国々で高齢者の賛同をえて、世紀を通じての国際的基準として広がるはずのもので

もあります。それは後の学者にまかせるとして、ここではみなさんが、ご自分の「高齢期」がもつ意味と役割に気づかれればいいことでしょう。

「三代代平等長寿社会」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「高年世代」を最初に現出したわが国が、どこにも学ばず、みずからの潜在力を発揮して実現するものであり、国民みんなで意識して意図して創出するニッポン発二一世紀オリジナルの経済社会です。高齢化途上国の注視のもとで成功させねばならない国際的モデル事業だということです。

六〇〜八九歳は成熟期+円熟期

六五歳で「引退」をして年金生活に入ったものの高年期人生の将来への不安が消えず、消えるどころか年ごとに強まっていたみなさんは、「G型ライフサイクル」にここで出合えたことで、いまいる「古希期」が人生にとってどんなに重要な時期であるかに気づくことでしょう。

年金が「二〇〇〇万円」不足という予測を聞き、「貯蓄ゼロの日」へのカウントダウンが始まっている。そんなふうに思いながら日々を暮らしているとしたら、わが国が史上初の「長寿社会」へ移行している時期だというのに、成果を実体験することなく人生を終えてしまうこととなります。ご本人はそれで納得して終える人生だとしても、

増大した高齢者の存在そのものが後人の暮らしの負担になり、「社会の高齢化」に対して世論の批判が生じてしまうことになるからなのです。

長寿であること、長寿になることに普遍的な価値があり、後人が敬愛の思いを持つことができる社会、それをみんなでつくりあげるために「高齢化」の実情を観察した上で本稿が採用しているのが長寿時代の「G型ライフサイクル」なのです。

ご自分の「体・志・行」の三元を意識して、いまどういう時期の自分であるかを確認してみましよう。成長期・成熟期・円熟期にはどこと違って明確な区切りなどがあるわけではありませんから、今、自分がどのあたりの「体・志・行」をもった人生を経過しているかは、ご自分で判断することになります。この三元をバランスよくすすすこと、これがここでのプラチナ鉱脈の発見です。

前記した「発達型ライフサイクル」は青少年期⇨成長期に重点がりましたが、それとは逆に「G型ライフサイクル」では「高年期⇨成熟期+円熟期」に重点を置いておくことに気づかれたことと思います。これが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、ご自分の高齢期を考える上での出発点にしてほしいところですよ。

オリジナル人生をつくるには、高齢期になると「体・志・行」それぞれに個人差が生じますから、それへの配慮の上で、「自己実現」や「社会参加」をどう繰りこんで暮

らすかの工夫が要になります。ご自分が想定する高齢期を、無理なく「成熟・円熟・達成」の三期に三分して、年齢にかかわらずご自分なりの「G型ライフサイクル高年齢」をつくってみることをおすすめします。

今、自分が人生のどのあたりにあるか、「体・志・行」それぞれに実感が持てればよいのです。実感ですから六〇歳で円熟期という人もいれば、七〇歳でもなお成熟期とする人もいます。

七五歳を区切りにした「介護保険」の上での前期・後期高齢者の分割がありますが、前期高齢者数と後期高齢者数とはほぼ等しい関係にあります。

一〇年計画で先手を打って対策がはかられている「二〇二五年問題」というのは、突出した「団塊世代」を含んだみなさんが七五歳の後期高齢期を迎えるときへの対策であり、それまでに醸成される意識、つくり出される施設、社会のしくみがどのようなものになるかによって、将来の「高齢社会」の姿が決まるといっていいでしょう。

そのために無視・軽視して許されないのは、現在すでにそれより上の年齢層にある人びとの実人生です。今すでに七五歳＋に達している高齢者層一六〇〇万人のみなさんは、円熟した「日本長寿社会」を構成している主役の人びとなのですから。

「一〇〇年人生」時代では九〇歳からが達成期としてのいわゆる余生といえます。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「不死身」

の方々です。朝の暁の光のなかで最後まで輝きつづける「晨星」のように、見えなくなるまで次世代を鼓舞して輝いてくれている崇高な存在なのです。

* 加齢による「フレイル」には要注意

国は七五歳以上の人を「後期高齢者」としています。

七五歳からの実人生を知るために、七五歳になった昭和二〇（一九四五）年終戦の年生まれの知名人を見てみましょう。

それぞれの分野で「円熟期」を代表する人びとです。

佐良直美（一・一〇 歌手） 落合恵子（一・一五 作家） 佐高信（一・一九 経済評論） 柳本尚規（二・一六 写真評論） 谷垣禎一（三・七 政治家） 吉永小百合（三・一三 俳優） 栗原小巻（三・一四 俳優） 宮本信子（三・二七 俳優） 平地勲（四・八 写真家） 小此木政夫（四・一四 国際政治） 中村征夫（七・一 写真家） 池澤夏樹（七・七 作家） タモリ（八・二二 TVタレント） 田中直毅（九・一 経済評論） 平沢勝栄（九・四 政治家） 永井豪（九・六 漫画家） 福岡政行（九・九 比較政治） 藤田弓子（九・一二 俳優） 水前寺清子（一〇・九 歌手） 樋口久子（一〇・一三 プロゴルファー） 塩川徹也（一〇・一九 フランス文学） 櫻井よしこ（一〇・二六 キャスター） 小栗康平（一〇・二九 映画監督）

中曾根弘文（一一・二八 政治家） 富司純子（一二・一 女優） 由井大三郎（一二・二 歴史学） 竹屋啓子（一二・二一 現代舞踊）

現在の日本で七五歳で前後をわけて階層を刻むことの意味は何でしょう。

日本老年学会・日本老年医学会では合同ワーキンググループを立ち上げて、「高齢者」の定義を検討した結果、「准高齢者」を六五歳～七四歳、「高齢者」を七五歳～八九歳、「超高齢者」を九〇歳以上とするという区分を提言しています。尊重すべき提議です。「前期」を「准」とし「後期」を外して七五歳を「高齢者」としたのは、学者諸賢の合議の叡知と納得するところですが、その上を「超」としたのはメンバーに九〇歳以上の方が居なかったのか、どこまでも自立して生き抜く高齢者の尊厳への配慮に欠けているように思えます。

日本老年医学会が指摘するように「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）期を迎えて、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。「生命体」としての活力（元気）が衰えるのを意識するとともに、諸病にまわりつかれる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、第三の二五年期に繋いで、八五歳頃の「長年（長命）期」を設けていることにあります。「超」（チョー）

はやめて独自の時期への配慮をしています。ここでの八五歳という刻みについては、「それは男性の理解です」という女性の側から異議が出るでしょうから、男女に六歳の「平均寿命」の差がある実情にあわせて、男性は八五歳とし、女性の「長年（長命）期」を五年延ばして九〇歳と分けたほうが実態に近く、女性の理解が得られるでしょう。一〇〇歳まであと一息といったところです。

「晨星期」は耳慣れないかもしれませんが。次世代を激励しながら過ごしている期間のこと。朝になって見えなくなるまで輝いている晨星のありようを実感をもって過ごしておられる先人はたくさんいます。懐かしく崇高な存在なのです。

「無為自化」（老子のことば）という達成感を自得する「長年（長命）期」を迎えることとなります。「無為」というのは何もしないのではなく、人為が際立つことなく自然のありようにまかせておこなうということ。

「わたしは生涯、日々是好日」（『碧巖録「第六則」』）

と、年齢をとやかくいうことはないとする禅好み「生涯現役」の方もおられますが、日々を達成感をもってすごすことにかわりはありません。晩年の八〇歳に『孔子』を書き遺した作家の井上靖さんは食道がんの手術を終えて以降は「天に任せる」という境地を得たようでした。そういえば夏目漱石は大正五年（一九一六年）に五〇歳で去世しましたが、到達した境地を「則天去私」と表現しています。ですから「天寿」

は人知の及ばない測りしれない存在なのです。

お気づきでしょうか。本稿には「余生」ということばがあまり使われておりません。「余生」ということばがお好きなら、八五歳（女性は九〇歳）からならいのではないのでしょうか。「六五歳の定年後は引退余生」などとする前世紀的意識がいかに現実的でないか、高齢期人生を萎えさせているかを知ることになります。

仲間とたどる「賀寿期」ハステージ

いまでも「何何先生の喜寿（七七歳）の会」とか「おばあちやまの米寿（八八歳）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。

これは漢字文化が育てた素晴らしい伝統です。

長寿時代になって「賀寿」を迎えた同年配の人が傍らで次々にお祝いの会を催すことになった現代。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」を迎えて祝いながら「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。

そこで次のような「賀寿一覧」表が参考になるでしょう。（二〇二一年基準）

還暦期（六〇歳〜六四歳）	昭和三六年〜昭和三二年	還暦Ⅱ六〇歳
禄寿期（六五歳〜六九歳）	昭和三一年〜昭和二七年	禄寿Ⅱ六六歳
古希期（七〇歳〜七四歳）	昭和二六年〜昭和二二年	古希Ⅱ七〇歳
喜寿期（七五歳〜七九歳）	昭和二一年〜昭和一七年	喜寿Ⅱ七七歳
傘寿期（八〇歳〜八四歳）	昭和一六年〜昭和一二一年	傘寿Ⅱ八〇歳
米寿期（八五歳〜八九歳）	昭和一一年〜昭和七年	米寿Ⅱ八八歳
卒寿期（九〇歳〜九四歳）	昭和六年〜昭和二年	卒寿Ⅱ九〇歳
白寿期（九五歳〜九九歳）	昭和元年〜大正一一年	白寿Ⅱ九九歳
百寿期（一〇〇歳以上）	大正一〇年以前	

「平和団塊」のみなさんはこの表でみるとおり「古希期」（七〇歳〜七四歳）に当たります。ですから高齢期ハステージが始まったばかり。

先人が残してくれた右のような五歳刻みの「賀寿期五歳層」のハステージを、仲間とともに励まし合いながら一つひとつクリアして「百寿期」をめざして過ごすのと、不安を抱えながら漠然と「余生」の年月を過ごすのでは、高年期人生に雲泥の差が生じるでしょう。

六六歳の「禄寿」はご存じないかもしれませんが、二〇〇二年に日本百貨店協会が

提唱したものです。「緑寿」もあるようですが、本稿では縁起のいい福祿寿からの類推もあわせて六六歳の賀寿として「祿寿」を収めて紹介しています。

同じ日本百貨店協会が提唱した一〇月第三日曜日の「孫の日」は一九九九年に日本記念日協会が認定。九月の「敬老の日」のお祝いのお礼を一〇月に百貨店でということとで、実感をもって普及していけばいいでしょう。

ハステージの「賀寿期五歳層」を淡々と活き活きとたどる人生。同年齢の仲間とともに初代として未踏の高齢社会を拓くこと、これが「一〇〇年人生」時代を豊かに過ごす流儀の一つです。

*「一〇〇年人生」に実感

前世紀のきんさん・ぎんさんのあと、百寿到達を人生の目標として実感をもって知らせてくれたのは、聖路加病院名誉院長の日野原重明博士でしょうか。二〇一七年七月一八日に一〇五歳で亡くなりましたが、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百寿に到達しましたが、新藤さんは到達してすぐに亡くなりました。

「六五年平均寿命」が国際的な比較もあって基準とされているため、長寿になっても高齢者個人の「余生」がやたらと長くなるばかりで、社会のしくみの変容がなされな

いままにきました。そのためにわが国では六五歳意識のままで一〇〇歳へのひとつとびの「エンディング・ジャンプ」が求められているのです。

ムリですね。そこで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ことを提案しているのです。

「還暦期」から「白寿期」までのハステージをたんねんに迎えて過ごしてゆく。その間にも「ちよつと、お先に」といつ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あずかって百寿をめざすこと。

「平和団塊」世代のみなさんがつくる社会はすべてが未踏の荒野を切り開く新たな成果であること。普遍的価値である長寿を、一人ひとりが一年又一年、年輪としてたいせつに刻んでいくこと。それが総体として新たな国際モデルとなる「日本長寿社会」を形成することになります。2021・9・5