

# 『 丈人力のススメ ～「人生九〇年時代」をこう生きる～ 』

## 目次

### 第1章 世相

#### 「現役人生六五年」をすごし終えて

- 1 @ 「好事は門を出ず、悪事は千里を行く」 強い荒廃菌が弱い善玉菌を食う
- 2 @ 「歴史悲劇」再演のプロローグ 衣装を替えて三文役者が登場する
- 3 @ 「若年化・女性化・IT化」が優先 時流(グローバル化)と潮流(高齢化)のはざま
- 4 @ 移譲できない「高齢者資産」 どうする「家計黒字」「財政赤字」 超1000兆円
- 5 @ 「急流勇退」の引きこもり 「いさぎよい隠退」はかつては功いまは罪
- 6 @ 「一陽来福型の高齢者」Dさん 自称「隠退ウーピース」(豊かな高齢者層) だが
- 7 @ 「先憂後楽型の高齢者」Iさん 「ほどほどの赤字人生が男の美学」が父の口ぐせ
- 8 @ 「戦々兢兢型の高齢者」Yさん 「貯蓄ゼロの日」ヘカウント・ダウンはじまる
- 9 @ 「バブル・デフレ・アベノリスク」 「経済が丘」から巷の民へのご託宣

### 第2章 家族

#### 「マイホームパパとママ」の憂鬱

- 1 @ 「マイホームパパとママ」の憂鬱 アノヒとかヒカラビてる人といわれて
- 2 @ 「ヒッペガシ娘 v s ツカエナイ親父」 「ツカエナイ親父」とはなんだ
- 3 @ 「家庭内ホームレス」の気配 居場所はファミレス・図書館・パチンコ屋
- 4 @ 「MY・・・が見えないマイホーム」 わがブランド品はオメガの時計だけ
- 5 @ 「家庭内リストラのコア用品」 「マイ・チェア」の即座の効用
- 6 @ 「モノ同士のモノ語り」 専用品をつないだ暮らしの動線
- 7 @ 「家庭内高齢化」が始めの初め 「三世代ステージ化」を歩一歩すすめる
- 8 @ 「エンプティネスト家族の孫育て」 近居よりも同居が未来型
- 9 @ 「実家依存症」といわれても 女系家族の協同で一文字就業
- 10 @ 「三世代同等同居(三同同)型住宅」 暮らしの知恵を次世代に伝える

### 第3章 モノ・職場

#### 途上国産の中級品に囲まれて

- 1 @ 「サンパク以後(三八九一五)」は片下がり 経済的デフレと人的パワーの萎縮
- 2 @ 「九割中流社会」はどこへ? 誇るべき「社会主義的平等主義的自由経済の国」
- 3 @ 「MADE IN JAPAN」の時代 丈夫で長持ちする中級品が国外での評価
- 4 @ 「家庭用品の途上国産化」 平和裏の「アジア共生(豊かさの共有)」に乗り出す
- 5 @ 途上諸国による「日本途上国化」 家庭内の日用品と企業の非正規社員化にみる
- 6 @ やや高安心の「国産優良品」が再登場 「足踏み」して待つ各地各界の熟練技術者

- 7@「高齢化経済活動」が財政難を克服する 「成長＋成熟」社会を創出する高齢者
- 8@「新・終身雇用と新・年功序列」の展開 「日本型マネジメント」の新しい樹形
- 9@「窓際パラレル・キャリア族」の模索 定年延長で「自社製品高齢化」が加速
- 10@「社内ミドル化部門」と「社内シニア化部門」 多重構造による「攻めの再リストラ」
- 11@「社内長寿社会構想会議」による長寿社会指向 高齢社会にみあう社内改革の拠点
- 12@「SWIT会議」による日本型指向 「新・企業家族主義」の拠点として

## 第4章 和風回帰

### 四季と特性の息づく地域

- 1@「唐突な天災と温和な天恵」 見失っていた「天恵」を活かす地域再生
- 2@「新旧の双暦に慣れる」 旧暦・農暦・和暦の「季節感」を呼びこむ暮らし
- 3@「暮らしの和風回帰」 巡りくる「地域の四季」の変化を際立たせる
- 4@「二五年百季の人生」 「一年」とともに「四季」を折節の基準に
- 5@「祭事・歳事・催事」を心待ちする 迎えて楽しみ惜しんで見送る
- 6@一日を「八方時刻」で暮らす 三時間ごとに課題を据えて
- 7@「地域季節和装」で街をゆく 「季節和装」は各地でモダン変容期にある
- 8@「ローカル・ローカル街義」 反パリコレの国際和風ファッション
- 9@「自作旬菜料理」でもてなす 「厨在丈人」の銘入り出刃一丁
- 10@「口楽文化人」のたまり場 食べる、しゃべる、歌うの三楽がカラオケ文化
- 11@「四季型（通風）住宅」の工夫 外向的に折り折りの風を取り入れる
- 12@「二五年百季の庭 わが庭公開」 「地域の季節」の移りゆきをみんなで楽しむ

## 第5章 高齢期・居場所

### 「エイジング・イン・プレイス」

- 1@自然・生活そして「歴史・伝統環境」の保存 「ふるさと生活圏」再興と創成の原点
- 2@「ふるさとの原風景と現風景」 ニシキを飾るより地域をつくる仲間として帰る
- 3@「均衡ある国土と特性ある地域」 均衡を基盤に特性を重ねて活性化する
- 4@「特性の息づくわが町」づくり みんなで考案する「しくみ」と「地域特産品」
- 5@「家族総出の子・孫育て」 地域が担う「少子・高齢化」社会
- 6@「都市型子育て」と「地方型子育て」 地域の高齢者と子どもたちとの交流
- 7@「三代会議」と「三代会館」 住民みんなが暮らしやすい地域づくりの拠点
- 8@「地域シニア会議」 国を守る国民の「地域からの逆流」はここから
- 9@「市立高年大学校」（高齢人材養成センター） 地域をつくる高齢人材を養成する
- 10@「地域カリキュラム」 地域特性を知り将来に活かす
- 11@「地方大学の多重活用」 子は昼に親は夜に同学親子の談論風発
- 12@「商店街」はモノと暮らしの情報源 「地域の顔」も店じまいしたシャッター街

- 13@「歩行生活圏と車行生活圏」 まちの中心街に集う子どもと高齢者
- 14@「三世代四季型中心街」をめざす 日課でおとずれる「買い物＋遊歩空間」

## 第6章 高齢者

### ひとりの住民・・国際人として

[住民として]

- 1@「半熟の高齢者意識」 この一〇年は「高齢者意識」が不足
- 2@「高齢者は社会の被扶養者」か みんなでわたった「霞が関の赤信号」
- 3@「高齢者二五%（四人にひとり）時代」 「二一世紀日本型モデル」をつくる
- 4@「平和団塊の世代」（戦後ッ子）が主役 先進諸国の同世代とともに
- 5@「社会参加の三つの契機」 「意識と活動ふたつの成熟」がかぎ

[市民として]

- 1@「地域シニア生活圏」をつくる 「民主主義の根つき」を確認する
- 2@熟成期を共有する「シニア文化圏」 水玉模様が存在のかたち
- 3@湧出する「第三期のシニア・ステージ」 「シニア」ほかカタカナ表記の団体名

[国民として]

- 1@「総人口減少」「少子・高齢化社会」 \*有史以来という「少子・高齢化」・
- 2@「高齢化社会」「高齢社会」「超高齢社会」 本格的長寿社会へのプロセス
- 3@「日本高齢社会グランドデザイン」の不在 高齢社会の将来構想の共有のために
- 4@「高齢社会対策担当大臣」の職務延滞 内閣府に「高齢社会対策」担当の太い動線を
- 5@お仕着せ「ユニバーサル・デザイン」 「長寿時代」の新事業を阻害する善意の思考
- 6@「敬老の日」「老人の日」「老人週間」 成熟の秋に「長寿社会運動シーズン」

[国際人として]

- 1@「平均寿命世界一」「健康寿命世界一」 国際的に注目される「日本高齢社会」
- 2@国民性としての「ホスピタリティー」 \*自然にあふれ出る「おもてなしの心」
- 3@自治体が産み出す「国際貢献」 リピーターに「国土を四倍に見せる法」
- 4@1999年「国際高齢者年」 「高齢者のための五原則」が共通の意識
- 5@全国で催された「国際高齢者年記念事業」 注目される高連協の「高齢者宣言」
- 6@「日本高齢社会」が国際平和の証 21世紀初頭になすべきわが国の国際貢献
- 7@「平和憲法施行一〇〇年記念」を祝う 「不戦不爭」の明かりを伝えて
- 8@「寿終正寝」（天寿）を全うする 「国から地域」へが平和主義の国際性

## 第7章 新時代

### 「人生九〇年時代」をこう生きる

- 1@「丈人」とは 「大丈夫！」が心の内に包みもつ気概
- 2@「丈人力」とは 目標を実現させる強い生活力あるいは生命力

- 3@「老人力から丈人力」へ 「がんばらない」力から「歴史をつくる」力へ
- 4@「昭和丈人」が歴史をつくる 「三〇〇〇万人」が体現する新しい日本の姿
- 5@「人生１００年社会」を生きる 「余生」ではない「人生の第三期」を生きる
- 6@「長寿時代のライフサイクル」 「高齢期」には三つのステージがある
- 7@「賀寿期五歳層」のステージ 同年齢の仲間と競いながら長寿をめざす
- 8@「体志行」三つのカテゴリー 雑務・雑事をいとわないことが長寿の元
- 9@「人生は二五年三期のステージ」 青少年・中年・高年期それぞれの生き方
- 10@五五～六五歳は「パラレル・ライフ」 いま「団塊世代」がキャリア・アップ
- 11@「六〇・七〇歳代は時めき人生」 「自己実現」の成果を得る幸せなとき
- 12@「七十古希」から「百齡眉寿」へ 百齡だって希れではない時代
- 13@「長命期は意のまま人生」 「尊厳」とともに生きる