丈人力のススメ

「人生九〇年時代」をこう生きる

堀内 正範 著
元『知恵蔵』編集長

◎目次

第一章 世相 「現役人生六五年」をすごし終えて
第二章 家族 「マイホームパパとママ」の憂鬱
第三章 モノ・職場 途上国産の中級品に囲まれて
第四章 和風回帰 四季と特性が息づく地域に
第五章 高齢期・居場所 「エイジング・イン・プレイス」
第六章 高齢者 住民・市民・国民・国際人として
第七章 新時代 「人生九〇年時代」をこう生きる

堀内正範著

『丈人のススメ 日本型高齢社会「平和団塊」が国難を救う』（武田ランダムハウスジャパン刊・二〇一〇年刊）

「丈人」＝「三世代多重型社会」を達成する「支える側」の高齢者。現役シニア。老人であり丈人である。

「丈人力」＝丈人層が保持する生活力、生命力。大丈夫！の気概。人生の夢を深化・発展させる力。

「平和団塊」＝平和の証としての「日本高齢社会」達成の中心になる戦後（一九四六～五〇年）生まれ一〇〇〇万人の若き高齢者層。戦後ッ子。

25x17　2013. 11. 01 ～ 稿

第四章　和風回帰

四季と特性が息づく地域に

「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

「ＴＳＵＮＡＭＩ」は国際用語になっている。昭和八（一九三三）年の三陸津波の惨状が世界に知られて。

その「ＴＳＵＮＡＭＩ」への万全の備えとして、田老町（宮城県）の高さ一〇メートル、総延長二四三三メートルの津波防潮堤は世界にも知られて、「田老万里の長城」として観光名所にもなっていた。

二〇一一年三月一一日、東日本を襲った津波は一〇メートルをはるかに超え、死者一万五八〇〇人余・行方不明者二六五〇人余という「大災害」となった。「田老の防潮堤」が破壊されつくしたのだから、地元の衝撃はただごとではなかった。

未曾有の災害をもたらしたが、未曾有といってもいまだかつてあらずというわけではなく、貞観地震（八六九年）を超える一〇〇〇年単位で起こる大地震（震源は仙台沖七〇キロ、マグニチュード九・〇）に遭遇したということである。「天災」を忘れたわけでもなく、備えを怠ることもなかったのだが。

いまここでその「天災」のほうの仔細を述べないが、たいせつなことは忘れたころにやってくる「天災」とともに、忘れていた「天恵」に気づくことなのである。

わが国は近代化の一四〇年の経緯のなかで、はるかに長く地域の暮らしに息づいていた「天恵」を見失ってきたのではないか。

それは「四季折り折り」の暮らしを彩る伝統行事であったり、「地域特有」の物産や旬の食材であったり、名も知れない草花や小動物であったりした。

「地域の四季」という暮らしにやさしい「天恵」を見直して、暮らしに活かす「四季折り折り」の風物の復興が

日本再生のキイなのである。

「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

ここで採り上げる「時の移りゆきに関する多重標準」は、国際標準（グローバル・スタンダード）とされる「太陽暦」（西暦・公暦・グレゴリオ暦）と地域標準である「太陰暦」（農暦・旧暦・天保暦）のふたつである。

が、どちらかの良し悪しを論ずることではなく、双方の良さをどう採り入れたら高齢期の暮らしを快適にできるかを考えること、つまりふたつの暦「双暦に慣れる」といった柔軟さと謙虚さをもって、かけがいのない「天恵」の復活に対応しようということである。

国際標準とされる「陽暦」と地域の農作業のめぐりに根ざした「陰暦」との関係については、わが国では一四〇年前の明治五年一二月三日（陰暦）を、明治六（一八七三）年一月一日（陽暦）とすることで「西暦」が始まった。双暦はちょうど一四〇年である。

その後、農作業や祭事との繋がりが濃かった陰暦を「旧暦」として遠ざけ、陰暦に由来する行事を陽暦になし崩しに移して使いならしてきた。敗戦後はアメリカ模倣の「暮らしの洋風変容」がいっそう進んだ。

みなさんの地域にも、陰暦から陽暦に移したり、観光用に曜日を移した行事があるにちがいない。

ケタ違いに長い年月を刻んできた旧暦の暮らし。地域の季節感を取り込んだ暮らしの知恵を率直に体感することなしに終わる人生が、どれほど殺風景なものかは知れば知るほど驚くことなのだ。

「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

明治期に近代化外国から文物を持ちこむことは必要だ

ったのだし、暮らし方は「文明開化」によって大きく変化した。

それでも「地域の四季」の移りゆきに根ざしていた伝統行事は各地でたいせつに保存・伝承してきたのだが、とくに季節に関する行事では失ったものが多い。意識して「双暦」を重ねて、「暮らしの和風回帰」を試みようというのである。

はじめからそれほど厳密に考えることなく、一九七〇～八〇年ころまで普通に見られた地域の風物を想い起こすことからはじめればよい。

だれにも「初詣」「ひな祭り」「七夕」「夏祭り」「お月見」「紅葉狩り」「除夜の鐘」など、年中行事としてそれぞれになつかしい記憶があるだろうし、また新しい「バレンタインデー」「母の日」「クリスマス」といった行事も、だれもがどこでも楽しめる祭事・歳事・催事として親しまれている。

煩雑なほどに旧暦を再生する必要はないが。高齢期になって地域の季節ごとのよさに気づいて、関心をもって季節行事に参加する人びとはけっこう多く、静かにそういう行事の保存活動をしている会も知られる。

「二五年百季の人生」

＊「一年」とともに「四季」を折節の基準に

季節行事をおざなりに扱ってきた暮らしを顧みて、これからの高齢期人生を豊かにする契機を与えてくれるのが「地域の四季」なのだと知ること。

そう意識することで、住んでいる地域でしか得られない四季折り折りの風物の存在がひとしお感じられるようになる。つまり「地域の四季」が、高齢期を過ごす者に等しく与えられている自然からの恵み、「天恵」なのだということに思いあたる。「地域の四季」のめぐりに「からだ・こころ・ふるまい」をゆだねることで、高齢期の暮らしが生き生きと変容するものになる。

そこで「一二カ月一年」とともに「三カ月一季」を重ねて時節のめぐりの基本とし、暮らしの場としては都会指向から「身近な地域」へと指向する。時の移ろいの感覚というものは相対的なものだから、ひとつずつの季節をていねいに迎えて過ごすことにより、一年は四倍の長さと密度で充実して感じられるようになる。自在にすごす高齢期は、「二五年一〇〇季」にもなる。

あと残り二五年と意識することと、あと残り一〇〇季と意識すること、これを上手に重ね合わせることが「時の移ろいに関する多重標準」であり、高齢期人生に変化をもたらすことになる。

六〇歳からはじめて八五歳までの二五年を、あるいは六五歳からはじめて九〇歳までの二五年を「高齢期一〇〇季」として、「三カ月一季」を時節の基準として迎えてすごす。「地域の四季」の一〇〇シーズンを楽しんで暮らす。出遅れた人や新たな展開をまじえて、七五歳から一〇〇歳でもいい。また思い立って独自に「高齢期一〇〇季」を始めてもよい。

そんな「百季人生」をこれまでの生活に重ね合わせることで、高齢期を「四倍の豊かな時節の変化」とともに過ごすことができる。

たとえば七一歳の春季、夏季、秋季、冬季・新年、七二歳の春季・・というふうに。

「地域の四季」の変化に素直に向かいあい、「一〇〇季」のうちの一つひとつをていねいに迎えてすごす。そう考えただけでも心弾むではないか。

一年を一二カ月として平板に流されていた日々に、四季を基準として「地域の変化」とともにすごす日々とを、「双暦による多重標準」と意識して巧みに折り合わせて暮らすのが、高齢期の人生を豊かにするのにふさわしい処世法といえるだろう。

Ｓさんは六五歳直前の定年待ちの高齢者のひとり。

早期退社はしないが、だから今年四月の「改正高年齢者雇用安定法」によって法的に確保されたからといって、

新たな魅力あるしごとが増えるわけではないし、このまま定年まできちっと与えられたしごとをこなして過ごすつもりでいる。その先の計画はまだ固まってはいない。県が主催する「生涯大学校」地域分校で「陶芸」をやっている。

いま心躍るのは、季節の催事との出会いや、旬の料理づくりや、俳句仲間との「四季吟行」の小旅行やである。「一年」ではなく「一季」を基本にして暮らしている高齢者のひとりSさんを「四季丈人」と呼んでもいいのだが、ややせわしいので、ここでは「百季丈人」と呼ぶことにしよう。

「四季カレンダー」　古風な民家づくりの居間には、重厚なサクラの机にそろいの「マイ・チェア」もある。「百季丈人」のSさんは、「チェア」に座って眺められるほどよい壁面に、実用を兼ねてビジュアルのしゃれた「四季カレンダー」を掛けている。季節ごとの三カ月のもの、春なら三・四・五月というように、四季それぞれ三カ月の日付が視野の中に呼び出されていることに意味があるのだという。

年末恒例の東京銀座・伊東屋の「カレンダー展」などをみても、「四季カレンダー」と称するものはあるが、「実際に四季ごとの三カ月九〇日間のものは見かけない。あるのだろうが目立つほどにはない。カレンダー会社が競って制作する「季節しごと」になる時がくるのをあわてずさわがず待っているというのが、Sさんのひそかな楽しみなのだという。

Sさんの求めるものはカレンダー展でも見当たらないから、例年入手している馴染みの中華料理店のカレンダーを、四季ごとの三カ月（春三～五月、夏六～八月、秋九～一一月、新年・冬一二～次年二月）の三枚を切り貼りしてしたてたもの。

だから新年・冬は一月が、春は四月が、夏は七月が、秋は一〇月がそれぞれ中央に据えられて、早仲晩の順になっている。よく見ると月と月の間を貼っていて、お手

製であるのがわかる。季節行事や旧暦が記されているから、「地域の四季」はカレンダー上に鮮明に表現されている。サインペンの赤マルは、Sさんが参加する催事や「吟行日」である。

「季節小物」あれこれ　「四季」を取り込む小物や仕掛けを、Sさんは「マイ・チェア」に座って眺められるほどよい位置にいくつも配している。年四回の季節はじめにおこなうモノの配置の「季節替え」（大掃除）を、負担にするどころか楽しみにしている。三カ月の新しい季節を待って迎えて送る楽しみである。

花鉢、紋のれん、玉すだれ、星座図、扇絵、雛人形・五月人形・菊人形、鯉のぼりや風鈴や蚊やり豚や丸火鉢といった「季節小物」の置物や飾り物を入れ替えたり移動したりする。季節の移りに応じて、住い方ににかんする春もの、夏もの、秋もの、冬ものを目立たせるとともに、衣・食それぞれの変化をも楽しんでいる。

「茶道や華道も、そろそろ男性回帰の時期ではないですか」と、Sさんは文化勃興期の変容は男性が主導するが、完成期以降は形式美として女性が静かに支えるという持論を述べる。

和装もまたしかりで、これまで主として女性の儀式用の盛装として技術も意匠も素材も女性と職人によって支えられ保存されてきたが、「季節感と地方性を享受する高齢男性」の登場によって「モダン変容」する時期にあるとわが身に引き寄せて熱心に語る。

いささかささやかともいえるSさんの人生目標ではあるが、「地域の四季」を個性的に享受する心意気が暮らしの形として息づいているのが新鮮である。

「床の間春秋」　「どこのお宅にも四季を取り込むために先人が残してくれた仕掛けがあるのに活かされていませんね」とSさんがいう仕掛けというのは、「床の間」のことである。

和風建築のお宅にはかならず和室があり、床の間がある。ところが軸が年中かけっぱなしの一幅だけでは、せ

っかくの「床」が動かずにさびしい。というより無いに等しいのである。

気づいてみれば、Sさんとこの床の間も入居時のお祝いに頂いた中国画家の「牡丹」のままだった。花の軸なら「梅」「牡丹か桜」「蓮か蘭」「菊」の四幅の「四季花軸」がほしいところ。

春は「桜」にして新年には華やかな「牡丹」（寒牡丹もある）とすれば五点である。まずは春秋一幅ずつそろえれば「床の間春秋」が楽しめる。それでも床の間は季節で動くことになる。有名画家のものは高価だから、習作期の画家や素人画家の力作に魅力がある。

ぶんぶんクーラーを回して密室ですごす無季節、無機質な「常春」指向を修整して、「地域の四季」を家庭内に取り込むこと。切り貼りのないしゃれたデザインの「四季カレンダー」が季節を伝え、さまざまに季節小物を配して、繊細に個性的に「百季人生」の一季また一季を迎えて享受して過ごす。

もうひとつ、Sさんお気に入りの「エイジド用品」を見せてもらった。チクタク振り子が行き来するウルゴスの古時計。

百寿期の「おおきなのっぽの古時計」とまではいかないが、形と数字の表現に古風の味がある小振りなの柱時計である。遅れに気がついたら直すのだという。振り子の音も気づかないほど柔らかい。傍らにデジタル時計も置いていて、

「二もとの梅に遅速を愛す哉、です」などと、蕪村の句を挟みながら、新旧の時計の遅速をもまた楽しんでいる。

「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

前項では、時節の基本を一年ではなく「一季」に置いて、「地域の季節」の移りゆきとともに暮らす「百季人生」を紹介した。「地域の四季」に関わる歳事のうちには、地

域の暮らしにリズムをつける催事として、門前（社前）市があちこちで復活している。旬の農産物や花卉、竹製品、包丁・めん棒、骨董・古本、植木・・など。

だれもが参加して楽しめる「祭事・歳事、催事」をすこし詳しく追ってみる。

年初の「初日の出」や「初詣で」ではじまり、「初荷」「初午」など初ものがつづいて「節分」。春を迎えて「ひな祭り」「お花見」「端午の節句」や「新茶つみ」。季節が動いて「しょうぶ湯」「七夕」「お盆」に「夏まつり」、全国各地の「花火大会」や「薪能」。そして「お月見」（中秋の名月・十三夜）や「菊まつり」「七五三」と季節は移って、暮歳の「酉の市」「大晦日」・・。

そして、季節の移ろいの節目を次々に追うのは、

立春、雨水、啓蟄、春分、清明、穀雨

立夏、小満、芒種、夏至、小暑、大暑

立秋、処暑、白露、秋分、寒露、霜降

立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒

という「二四節気」。中国の中原地域の生まれなので、すべてとはいかないが、多くが実感をともなってよく知られている。

それに八十八夜、入梅、二百十日や、さらには開花日、初鳴日、初見日といった「雑節・生物季節」など。この国の先人は、それらを合わせて新しい季節の訪れを心待ちして迎えては楽しみ、名残りを惜しんで見送っては人生の一こま一こまを楽しんできた。

日本の民衆文芸として親しまれている俳句の季節感を支えるのが「季語」。そこには時の移ろいとともに動く季節の突っ先をとらえる感性のエキスが詰まっている。そこで「百季丈人」であるSさんに、俳句仲間ならだれでも知っているという近代秀句を選んでもらった。

まさをなる空よりしだれざくらかな　富安風生

万緑の中や吾子の歯生え初むる　中村草田男

をりとりてはらりとおもきすすきかな　飯田蛇笏

湯豆腐やいのちの果てのうすあかり　久保田万太郎

など、教科書にも載っていて、折り折りの味わいが巧みに捉えられていていいものだ、とSさんの評。

稀にみる短詩だけに五・七・五の文字づかいにきびしく、句境には天地雲泥の差がある。仕上がりの巧拙は風にまかせて、新年・春・夏・秋・冬の五句くらいは、なんとか自作の「秀作五句」として選定して心にとどめておきたいところ。特に気に入ったひとつは、ひそかに「辞世の句」として内定したりして。

一日を「八方時刻」で暮らす

＊三時間ごとに課題を据えて

国際標準の一日を二四時間に刻んで過ごしてきたから、一時間の体感はかなり正確である。テレビの一時間番組や十五分ニュースや三分コマーシャルがあって、およその体内時計が動いている。

ここではそれに重ねて、高齢期に入ったみなさんに推奨するのは、三時間ずつ八つの刻みを意識して一日の予定を織り込んでいく「八方時刻」を取り込むこと。ゆったりとした暮らしの日々に鮮明な記憶を残してくれることになる。

更（ふけ）	〇～三時
明け方	三～六時
朝方	六～九時
午前・昼前	九～一二時
午後・昼過ぎ	一二～一五時
夕方	一五～一八時
晩方	一八～二一時
夜	二一～二四時

「更」は五更まであって三更からが日替わりだが、夜更けや深更として日替わりの感覚としてはじめに据える。「明け方」と「朝方」は異論があるまい。正午をはさんで「午前・昼前」と「午後・昼過ぎ」そして「夕方」を迎える。そのあと「夜」までの間を、気象庁は天気予報

で「宵のうち」（午後六時〜九時）と呼んでいたが、人によって捉え方が違うからという理由で、二〇〇七年四月からは「夜のはじめごろ」に変更した。本稿では朝昼晩として実績をもつ「晩方」を据えた。使いならすことで何時と刻まずに、「八方時刻」（八分時刻）を実感してほしい。「八方美人」ほど目立ちはしないが、「八方丈人」には着実な生活感がある。

たとえば某月某日。朝方には朝刊を読んでから学校へ出かける孫の翼にひとこと。昼まえにはＢＳテレビの海外ニュースを見て、米寿を迎えた先生に手紙を書き、昼すぎには郵便局と図書館へ。夕方には近所のスーパーへ総菜を買いにいってから夕刊を読み、晩方には晩飯をすませてＴさんに電話とＦさんにファックス。そして夜にはＥさんへＥメールと読書。でも夜更かしはしない。

時の過ぎゆきを三時間ごとの活動を刻んで過ごす「八方人生」には、日また一日を着実に刻んでいるという充足が感じられる。その間、食の一部を自分で管理し、海外ニュースと新聞・読書と交信で認知症を制し、よく歩くことと雑事をいとわないことで行動力を保持する。

「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

「衣」の部門。

「和装」といえば、長着、羽織、帯、野袴、足袋、履物。履物は草履、下駄、雪駄。それに襦袢に褌まで。かずかずの和装小物類、そして財布や名刺入れまで。

京都西陣をはじめ各地の産地がそれぞれに、和装の復興に努力をつづけている。伝来の意匠や素材を生かした「季節和装」が、ふだんの高齢者の衣の趣向として街に見られるようになるだろう。

戦前の都会の街頭の写真をみると、和洋ほぼ半々の街着である。さすがに男性の和装はすくないが、それでも趣味人の凝った風姿としてではなく、ふつうの人のふだ

ん着として登場している。そのころの地方の街には、この上なく自由で闊達な地域産の和装が街の雰囲気を穏やかにしていたにちがいない。

とくに男性の「和装街着」は、戦後に急テンポですすんだ容赦ない近代化の過程で、欧風のスーツとシューズによって街頭から追われてしまい、日常の暮らしの場での「モダン変容」の機を得ずに日常性を失っていった。

わずかに男性の「袴」や女性の「晴れ着」として儀式衣装に閉じこめられながら、意匠も素材もそして何より高度な製作技術をもつ職人も、生産地のみなさんの努力によってなんとか保たれている。消滅に瀕しているそれらを引き継いで後代に残すためにも、「和装街着」の復活が急がれるのである。高齢者による和装の「モダン変容」は、高齢和装女性のファッションショーとして広がりを見せはじめている。

「地方の四季」を特徴づける「モノと場の高齢化」のきっかけはさまざまにある。

まずは身近な「衣」の部門から。衣は「地方の四季」をもっとも率直に表現できる分野。地域に残されている意匠や素材は、どんな些細なものでも「四季の衣装」に素早く取り込んで生かすことができる。つまり伝来の形や素材を大切にしようとする地元住民の衣装への趣向が仔細に発揮されているうちに、「地域和装街着」という地域高齢者ファッションが登場する。

リードするのは、「洒々落々」の風情を季節ごとに楽しむ「百季丈人」のみなさんである。ゆっくりと移ろっていく季節に対応する合わせ、単衣、薄もの、単衣、合わせへの変容と巡りを、地元の意匠と素材とで繊細にとらえた「地域和装」は、着けても楽しかろう。

こだわりなく着用して街をゆく和装姿が、僧衣と作務衣だけではなんとも心もとない。といって、いかにも窮屈そうな女性の晴れ着や男性の袴姿ではなく、着付けもほどほどで、カミシモを解いたふだん着の和装への回帰が、本稿が希求している衣の情景である。

身近な問題なのに、あまり実現されていない衣の暮らし方がある。春先と秋口に出くわす不順な天候や昼夜による温度差（一〇度を超えることもある）の時期に、高齢者が体調を崩す。それを避ける「高齢者向け重ね着」の工夫についてである。

各地に特有の春先と秋口の不順な時期を重ね着によって乗り切る「高齢者衣装」の着替え（衣替え）の習慣をつくり出すこと。「衣の季節表現」として取り込んでゆくことで、夏もの、春・秋もの、冬ものの四季三分類による「四季型衣装サイクル」が完成するからである。

衣装づくりに熟練した人びとが、自分と地域のみなさんのために「折り折り思考」を働かせることでいい。

「ローカル・ローカル街着」

＊反パリコレの国際ファッション

「洋装（欧装）」の基本は「北方（狩猟）系衣装」だから活動的で冬の寒気をしのぐにはいいのだが、わが国の夏の日中にだれもがシャツとシューズというのでは、画一的であるというより暑苦しい。もっと気楽に夏の風情がかよう「南方（農耕）系衣装」の意匠と素材を採り入れた衣装がいいにきまっている。民族衣装も「欧装」に変容した「エスニック」や「サファリ」といった「らしさファッション」ではなく、本国から訪れる人びとの民族衣装は、着る側からいって「地域和装」に属するが、明るくていかにも開放的である。

迎える側も夏むきの「日本和装」で応対するのが自然のように思える。ここにも「衣装の多重標準」を巧みに率直に活かす暮らし方の転回がありうる。

歯に衣を着せずにいわせてもらえば、優れたわが国の衣装デザイナーがヨーロッパの衣装のために日本的な素材と意匠と才能を提供してきたが、今度はわが国の風土に似合う衣装のために、世界のトップ・デザイナーが「日本和装のモダン変容」を競う場としての「トーキョー・

コレクション」を開催するくらいでいい。

そうして初めて、ヨーロッパ中心の硬直した「洋装（欧装）」指向から脱した、おおらかな国際性が開けてくる。はっきりと「衣装の多重標準」を意識した舞台を現出して、黒人モデルが「洋装（欧装）」を超脱した「日本和装」や「ネイティブ」の衣装を着けて、いきいきと登場することのほうに、だれしも豊かな国際性を感じるだろう。「トーキョー・コレクション」ならそういう流れをつくれるはずだ。

二〇世紀を風靡したのが「洋風（欧風）」ファッション。地域の意匠はその中に取り込まれてきたが、新たな世紀での世界各地での「地域和風」の復活。

わが国の場合は、四季折り折りの素材と意匠の「和装街着」が各地に定着し、競われて話題に。隣家のジージが「春の街着ベスト・ドレッサー」なんてあっていい情景である。

海外の姉妹・友好都市から素材や意匠を移入して個性的な「ローカル・ローカル街着」をつくり出せば、欧風とは違ったファッションで街がはなやぐ。街着は和洋折衷という「衣装の多重標準」を活かせる分野である。

「自作旬菜料理」でもてなす

＊「厨在丈人」の銘入り出刃一丁

「食」の部門。

「鎌倉は活きて出でけんはつがつお」（芭蕉）なんて旬の句を口ずさみながら、水気を切った旬のカツオの一切れに、香ばしいショウガ・ミソを載せてほおばると、江戸前の旬の句の風趣をともに味わうことができる。これまでは一日置いてセリにかけていた魚を、小田原水揚げの直後に搬送して朝の東京の市場でセリにかけて、当日に食べられるしくみが動きだした。

季節なしの冷凍食材への恩恵はそれとして、季節の恵みと先人の食の嗜好を伝えるのが、四季折り折りの旬の

食材を生かした「季節料理」。そんな料理もまた外に求めるよりは、みずから「男子必厨丈人」として食材さがしにゆき、みずから包丁をとって調理に立つのがいい。「わたしの旬菜」が四季の食のシーンを賑わすことになれば、高齢期の人生はいよいよ楽しいものとなる。

「旬菜」といえば、当日入荷した食材によって「メニューなし」で供する「旬菜料理」をウリにする店が増えている。熟練の板前が丹念に調理する場で、丹精してつくった農作者や獲物を追った漁師の素材に対するこだわりを、菜卓（カウンター）をはさんで語り合うのは、伝承してきた日本の食文化の最良のシーンである。

食は「医食同源」の立場から素材と調理法の蓄積が進んでいる分野である。といっても昨今のＴＶ料理番組のように、レシピで効能をあれこれこだわって、「耳視目食」に陥ることはない。季節を伝える旬の食材をさがして「自前薬膳」に仕立てあげればいいことだ。地域のレストランで、季節メニューに「地場薬膳」を発見したら毎年逃がさない。

けっこういけるコンビニ味覚に慣らされてきたが、高齢期ともなれば、登場を心待ちして時節とともに現れる新鮮な食材を求めて調理した自作「わたしの旬菜」の創出を試みる。さらには「男子必厨」の調理丈人として、旬の素材を吟味して「自前薬膳」を考案する。時に朋友を招いて、できたての「薬膳料理」を前に「しずかに新酒の数盞を嘗め、酔って旧詩の一篇を吟じる」（白居易）のもいい。季節の恵みによる贅をつくした食のシーンが楽しめる。

高齢の男性が「食」を知らないでいては、いつまでたっても女性との長寿の差（平均寿命は女性が八六・四、男性七九・九）の七歳は縮まらない。

男性が健康状態（からだ）を年齢より若くするアンチエイジングのために、高齢期に入ったら、志（こころざし）を立てて厨房に入り、調理（ふるまい）の腕を振るうことにしよう。

「厨在丈人」として、まずは日本橋・木屋や京都・有次あたりの包丁三丁（出刃・刺身・菜切）は吟味して入手する。「銘入り出刃一丁」は、脇において頼りになる「高齢化コア（核）用品」である。無銘包丁の奥方や卒業記念包丁の娘の前で、それだけで存在感がある。タイまではいかなくとも、中型のイナダやシマアジなんかを手ぎわよくおろして食卓に供する。

さらに「旬の食材」をみずから用意する。今夜の口楽であり生涯にわたる悦楽である食の道楽。味覚とともに調理もまたきわまりなく熟達しつづけていく「丈人型能力」なのだから、おおいに腕を振おうではないか。同居人が期待するような季節メニューがひとつ又ひとつ増えれば、口楽は倍になる。

次には食器。これは形や感触を楽しめる専用品となる。自作のものを含めて「これはパパのもの」という食器が、食のシーンでの存在感を示す役目を担う。その際に、同居人のものとの調和に配慮すること、押しのけるような存在感は避けなければならない。品性のただよう柔和な存在感。費用対効果の高い逸品がいくらでもある。

「厨在丈人」によるキッチンの「高齢ステージ化」は、なごやかに緩やかに形成すべき愉快なテーマである。得意料理を得意がってつくるところから入らず、食器の片付けや用具の手入れや調味料の整理あたりから、さりげなくそれとなく構築していくことに秘訣がある。

「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

食べて語って歌うというのは、口が求める三つの楽しみであり、「口楽文化」ともいうべきもの。カラオケ店に「高齢者専用ルーム」（「カラオケＳＳルーム」。ＶＩＰではない）があって、「口楽丈人」がたまり場にして、「歌う、語る、食べる」（うるる三楽）ということになれば、ここは三味一体の「シニア文化圏」となる。

「年少と春風を争わず」に、高齢者が好みの曲を選ぶことができ、映像にも工夫をこらし、高齢者好みの食ダネを揃えて供するホールを持つカラオケ店なら、これは与楽効果が満点の町の文化施設である。レストラン系カラオケ店の多重「うるる」構想に期待しよう。

若者受けを狙って新曲争いに走ったり、やすく提供するために曲想と関係のない映像の繰り返しでは、「カラオケ途上国化」というより衰弱化のうちではないか。

カラオケ店は、三世代がそれぞれに、またみんなしてこよなく愛し育てる街の文化娯楽施設なのである。

戦後平和期の歌謡曲は、まとめて世界に誇るべき文化遺産である。それを歌い続ける「歌謡大会」は、さまざまに開催されていい。施設費用は個人用なら一〇万円以内で済むし、業務用でも一〇〇万円以内で、歌謡データ費用が毎月二万円ほどかかる程度という。

世界の料理を食べて歌が歌える「国際カラオケ」で外国からの客人をもてなすことができれば、文化技術立国日本の「口楽文化」の拠点としてどれほどの効果があるか測りしれない。観光客はそれを楽しみのひとつにしてくるだろう。

高齢社会のための技術を研究開発する「ジェロンテクノロジー」は、ロボット開発が主流のようだが、市民の暮らし支援への参入も期待される。国際的「口楽文化」を日本「口楽文化人」の「うるる」嗜好が施設を保存し内容を蓄積していくのは愉快な情景である。

「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

「住」の部門。

住居については可能なら実現したいありようとして、家族それぞれの生活感覚やプライバシーに配慮した「三世代同等同居型住宅」（三同同型住宅）というやや大きめで耐久性に優れた住まいを取り上げた。ここでの「四季

型（通風）住宅」は、だれもが住宅に対する考え方として納得してほしいところである。

この国の標準住宅としては、全室冷暖房つきという「常春型（エアコン）住宅」が主流だが、それが快適さのすべてではないということである。

古来、わが国の風土に適応した住宅は、「地方性」を活かした素材や様式をもち、一年の「季節感」を巧みに取り込みながら、一年を通じて過ごしやすい工夫をめぐらせたものだった。いまでも古都の町屋や各地の古民家として、少なくはなったが、実物がたいせつに残されている。そういう古風な日本住宅を活用した旅荘やレストランなどで、「風土に息づく住まいの良さ」を実感したことがあるにちがいない。

最新の無季節で無機質で多産型のプレハブ住宅に住んでいるうちに忘れてしまった「地域の四季」を活かした住まいの味わいや安らぎを、いまに引き継いで活かす「モダン変容」の住宅が、現代の匠たちによって実現されていることに注目しよう。

一部に「常春型（エアコン）住宅」を取り入れながら、住宅全体としては繊細に季節感を取り込んだ「四季型（通風）住宅」にするのが、「住宅に関する多重標準」である。すべてを通風に回帰することではなく、一部は冷暖房付きで一部を通風型にすることで、電力を節約しながら季節の変化を享受する暮らし方が可能になる。

高齢期の「成熟」した生活空間は、いろいろと多重意識をはたらかせることでの発見からはじまる。機密性が保たれ、常温が得られる住宅構造（すきま風のこない家はうれしかった）とともに暮らしの意識を一変させたことも確かである。

クーラーは急速に普及して「住」による安らぎをもたらし、カラーテレビは「知」の領域を広げ、マイカーは行動範囲を自在にした。だれもが「３Ｃ時代」を謳歌してきたが、「住」生活を便利にし快適さにした家電製品をひたすら支えてきたのが電力だった。夏ごとに「クール

ビズ・ファッション」をはやしたててすむようなレベルの問題ではない。環境ファッションの議論では天然の樹木や水や風への基本的認識がないばかりか、本格的取り組みを見失う過ちを隠すことになる。

東電の「でんき予報」をみて、自宅のクーラーや電気使用の判断をしている家庭がどのくらいあるかはしれないが、七～九月の「夏期のでんき予報」は、だれもが関心をもってみるべき情報であろう。

内向きに閉じた常温型住宅から、「地域の四季」つまり外界と向きあうたたずまいを持った住宅への回帰。これがこの国の「住まいの良さ」の本流なのだ。地方へゆくと、瓦屋根のしっかりした母屋と新築のプレハブ住宅が同じ敷地内に建てられているのをみかける。統計的には同居ではないが、「敷地内同居」である。親子二世代の住み分けだから、ここで提案している「三世代同居型住宅」とは異なるが、子ども世代の人びとの「季節感」と「地域性」への関心と配慮が、庭などを通じて外向きに表現されている。そのあたりに街と住宅の中間領域に安定感を与えて、空間を閉ざさない開放的で外向的な住宅街を実現する可能性がみられる。

「季節感」や「地域性」を取り込むことによって住み心地は変わる。新築や改築にあたって、個別に現場で工務店側の熟年技術者と細部の検討がなされれば、その成果は共有されて、時をへて地域の特徴を表現した「四季型（通風）住宅」を中心にした家並み、街並みが形成されていく。高齢者の人びとが「地域の四季」を意識することによって、少しずつ平常な姿を取り戻すことになる。

内向きに閉ざしすぎた「常春型（エアコン）住宅」の暮らし方を少しずつ修整して、外向きに開放的に「季節感」と「地域性」を取り込んだ「四季型（通風）住宅」が主流になることが「和風回帰」だが、三世代のみんなが工夫をこらした「わが家」が増えることによって、三世代がそれぞれに内でも外でも暮らしやすい家、家並み、街並みが姿を現わすことになる。「プライバシー」を強調

する住宅が、季節感や地方性まで閉ざした家並み・街並みをつくってきたことの反省が求められる。それに代わって「地方の四季」を表現する地域特有の「外向的街並み」が新幹線の車窓からも眺められるようになれば、この国は美しい国を回復したといえるようになる。

園芸は、生涯学習でも地域高齢者大学校の科目としても最も人気がある科目であり、卒業生が緑のまちづくりに参加している。

「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

「地域の四季」の変化をじょうずに取り込んだ住居での暮らしが、高齢期の日々の充足とどれほど深く関わっているかについては、すでに述べた。季節とともにまわるわが家の「四季のステージ」を演出するには、大道具・小道具がいる。そこでまずは伝来の園芸用具、新しい工具や設備など、庭いじりの業の要所を習うことになる。スーパーの園芸係員も詳しい。自治体の生涯学習や高齢者大学校には「園芸」科があるし、クラブ活動もある。そして頼りになるのが近所の先輩である。

若手の「百季丈人」（高年前期）であるSさんは、隣に住むベテラン「百季丈人（高年後期）」のGさんに習いながら、花期や実入りに配慮した植栽を手がけている。植物が繊細に表現してくれる「二五年百季の庭」にひとつずつ迎えた「地域の四季」を実感しながら過ごしている。

街並みにかかわる庭木のうち、高木は周囲と合わせて土地にあったものにし、狭いながらもわが庭やベランダを通じて折り折りの「地域の四季」の変化を享受しながら、街並みの構成に参加していることもまた実感している。こんな街なら紛れ込んだ旅人も安心して時を過ごし、思い出を得て立ち去ることだろう。穏やかに風土・伝統が息づく街だからである。

「地域の季節の花」が観光名所になっているところは数

知れない。多くは観光協会などが管理にあたっている。梅や桜の名所は全国的に分布している。その一方で、寺院や個人の持つ庭園が「季節の花」のころに入場料をとって公開されて、「地域の季節」を楽しむ人びとに支持されている。梅、桃、牡丹、菖蒲、薔薇、紫陽花、藤、菊などの「わが庭の公開」が話題になる。もちろん果樹の場合には摘果による楽しみが加わる。