

## 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

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）

### ◎目次

第一章 世相 「現役人生六五年」をすこし終えて

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 ひとりの住民・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

「丈人」Ⅱ 「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」Ⅱ 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」Ⅱ 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。戦後っ子。

25x17 2013.11.01 稿

## 第七章 新時代

### 「人生九〇年時代」をこう生きる

#### 「丈人」とは

\*「大丈夫！」が心の内に包みもつ感慨

率直な美感として「老人」と呼ばれて収まりがいい人はそのままでもいい。が、みずから高齢者と認めながらも、いま通用している意味合いで「老人」と呼ばれると、なんととはなしに違和感がある、呼ばれるにはまだ間がある、という人は多いだろう。そんなとき「丈人」と呼んでみる。聞き慣れないことばだから、はじめはこちらにも違和感がある。が、使い慣れるうちに「老人」よりはこちらのほうが収まりがよくなる。なぜとって、みなさんを励ますことばだからである。

「老人」と「丈人」というふたつの漢語の意味合いを援用して、「老人」であるとともに「丈人」であること、「老

人」であるよりも「丈人」であること。その多重性を意識して使い分けることになる。

よく使う「老人」というひとつのことばに対して、ひとりの人の感覚の問題であるとともに高齢者みんなにも同様の違和の感覚が起きているのは、社会のしくみに原因があるからで、社会の変化に応じた対策に遅延が生じているからだ。

対策というのはいまでもなく「高齢社会対策」。

個人に対する「高齢者対策」（福祉・介護・医療など）ではなく、暮らしの場である社会のしくみや居場所や意識改革など。

昨年二〇一二年九月に、学者と内閣官僚の仔細な検討を経て、一一年ぶりに「高齢社会対策大綱」の改訂がおこなわれたことはすでに記した。

当時の野田総理は、二〇一一年一〇月に検討の指示を出し、一年間の検討の結果を閣議決定しただけで内容には関与していない。その間、「消費税増税」のおカネのほ

うの議論に熱中していたが、肝心の高齢社会のありようについての議論には関心が薄かったのである。

「人生六五年時代」から「人生九〇年時代」への高齢者意識の転換と社会参加による社会構造の変革が、改訂での重要な指摘であったのだが。

この「人生六五年」から「人生九〇年」への一足飛びの「二五年」の唐突な変更のなかに、対策の遅延を見なわけにはいかない。本来なら「人生七〇年」、「人生八〇年」、「人生八五年」などという途中での段階での「高齢社会対策」がありえたわけで、これは学者と優れた官僚にはわかっていたが、歴代内閣に理解がなかったことの明確な証をみる。

そしてその無理解と遅延はなおも継続しており、そのしわ寄せを受けることになるのは、ほかならぬ高齢者自身なのである。

ちよつと思ひ起こしていただきたいが、あの「三・一一東日本大震災」の被災地で、とっさの励ましのことば

として飛び交っていたのは「頑張ろう！」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）、「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いる。

それにもうひとつ、「大丈夫？」に応じる「大丈夫！」もまた現場でお互いの心を支えあったのだった。

「大丈夫」のなかには、震災地での美智子妃の「よく生きていてくださいました」とともに「大丈夫」という励ましのことも記録されている。大きい声が必要としない、静かに心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、「丈夫」のうちの「夫」の二をはずしてみる。「丈人」である。

「大丈夫！」といったときに、心の内に包みもつ気概が「丈人」のものである。「頑張ろう！」が外向きなのに対して、「大丈夫！」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よう。

## 「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

本稿での「丈人」「丈人力」のもつ意味合いは、同様に活力のある高齢者をいう「シニア」「アクティブ・シニア」「現役シニア」「アクティブ・アダルト」「スマート・シニア」「支える高齢者」「健丈な高年者」「新老人」・・・など、さまざまな言い方で表現されている。

そしてそのひとつとして「丈人」が、漢字の古語同士として「老人」と対比のうえで納得されるものと思う。

だれもが高齢期になれば、青少年期・中年期の長い期間をかけて積み上げてきた専門知識や高いレベルの技術やほどほどの資産を持って暮らしている。この「知識・技術・資産」が高齢者の三本の矢といえるだろう。

その能力を、自分と高齢者のためにとともに、青少年期や中年期にいる後人みんなのためにも活かしたい。

元氣な高齢者なら自然にそう思う。そしてそうしようとすることで、体内からふつふつと力が湧いてくる。

どこまでも決めた自己目標を発展・熟達・深化させようとして、体内からふつふつと湧いて出る強い生活力あるいは生命力が本稿の「丈人力」である。だから日ごろ気づかないだけで、高齢期にいるだれもが保持している潜在力といえよう。

昭和生まれの高齢者（団塊の世代を含む）のもつ膨大な潜在力を発揮することによって、史上初の「日本型高齢社会」が達成されることになる。

といって、「老人」を支えられる高齢弱者に限定する意図も内容も持つてはいない。「老人クラブ」や「敬老の日」の意味合いをこれまでどおりに理解し納得した上で、重ねて新たな役割をもって用いられる意味合いなのである。この国の「高齢社会対策」が遅延したために、「老人」ということばが本来もつていた「敬老尊賢」とか「老練」「老師」といった意味合いを失ってきた。それをフオロ

―することにもなるのである。

## 「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

世紀をまたいだせいはず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高齢者を慰労してくれたことばがあった。

「老人力」（建築家の藤森照信さんと画家の赤瀬川原平さんによる命名）である。

先の大戦後の復興と成長と繁栄を成し遂げて、「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を、「日本列島総不況」（経企庁長官だった堺屋太一さんのことば）が襲ったのは前世紀末のころ、およそ一〇年ほど前のことである。

人生の晩期を迎えて、衰えていく自分の姿をすなおに見極めながら、がんばりすぎずに巧みにクールダウンし

てゆく自己認識の能力を「老人力」と呼んだ同時代人のことばに納得し、多くの高齢者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」は流行語になった。

もちろん今でもがんばりすぎた人には「がんばらない」ことは必要だが、最初から「頑張らない」でどうするか。おのずから表出される頑張りや人びとを感動させるものである。三浦雄一郎さんが推奨するように、人生にわくわくするような夢があり、目的があれば、本稿でいう「丈人力」はおのずと湧いて出るものである。

世紀を越えていま、高齢者が「丈人力」（潜在力）を發揮して新しい「歴史をつくる」時代にはいつている。

## 「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

この項に始まりこの項で終わるといつていいほど重要

な項目が、この「昭和丈人」である。この項にたどりついてくれたみなさんに感謝したい。

なぜとって、史上に新たな「人生九〇年時代」の「日本型長寿社会」を体現しているわたしたち自身のことであり、この国にこれまでなかった「モノ・居場所・しくみ」をこしらえながら暮らしている三〇〇〇万人の同輩のことであり、奇しくも昭和に生まれて新世紀に高齢者としてめぐりあわせている仲間同士のことだからである。

そのありようとして、あまり声高に呼びかけないから知られることもない。たとえばサッカーのサポーターのように、ひとつの目的でひとつところに多数で出会う「衆志成城」といった仲間づくりではなく、各地各界で、小さな水玉模様の重なりのように、一つひとつが地味に着実に生活圏の課題と対処しつつ活動している「衆口一詞」の立場にあるからである。だれに知られることもなくもいい。それぞれの場での根つきが優先する。

「人生九〇年時代」を意識して日々を過ごす高齢者（丈

人）として、これまでの「人生六五年時代の高齢者（老人）」とは異なった生涯現役の生き方が展開される。

ことし八〇歳でエベレスト登頂をはたした三浦雄一郎さんは、「アンチ・エイジング」に努めて六〇歳代からだを維持し、日々負荷を身にして歩いて行動力に怠りなく、そして「心躍る夢」を持ちつつづけている。「昭和丈人」のモデルのような人である。

この「からだ」と「こころざし」と「ふるまい」の三つをバランスよく整えることが、長寿のための秘訣なのである。そしてその「人生の夢」を支えつづける力が、本稿がここでいう「丈人力」であり、夢が大きければそれだけ大きく発揮される潜在力なのである。

前世紀の「世界大戦」の戦禍を克服して得た平和期を、ともに享受しつつ地域・職域の仲間とともに一日でも長く健丈のうちに過ごす。これがそのまま新次元の「高齢社会」の創出となり、国際的な「平和の証」としての「日本型長寿社会」の達成となる。そしてこれがそのまま次

世代のための資産となる。

「さわやか福祉財団」の堀田力理事長に一〇月にお会いする機会があったが、二〇年間のボランティア活動でなお未達成であるのがサラリーマン定年者の地域への社会参加であったという。いまその達成への時期を迎えて、新たな「しくみづくり」にとりかかっているという。

どこまで重なるかはわからないが、個人の立場について、みなさんと確認しておきたい。

個人の立場としては、地域の再生・活性化に高齢期の人生を重ねる社会参加活動となる。それによる地域(国)を守る意識の醸成は、安倍総理の国防軍強化に対峙して、「歴史に学び」つつ新次元の「歴史をつくる」事業として表現されるだろう。こういう地域(国)を守る国民運動なら、「歴史に学ばずに次の戦争への芽」として外国からとやかくいわれることはない。

これこそ若い日に国民運動として岸首相に「安保反対」をつきつけた人びとにとって、その後の人生で得た成果

をかけて、衣装を替えて同じ役を演じる安倍首相の政策と対峙する、人生二度目の史的役割なのである。

時を隔てて「平和を自分の手でかちとる」歴史的な現場にすることを自覚して、先人が命をかけた「平和への心火」を灯しつづける「平和憲法」を護持し、二〇四五年の「日本国憲法一〇〇年」を国際的なオベイションを受けて祝えるよう次の世代に引き継ぐこと、これは「昭和丈人」である者の歴史(人類史)への貢献となる。それを体現している「高齢期人生」であることをみなさんとともに誇りとしたい。

### 「人生一〇〇年社会」をめざす

\*「余生」ではない「人生の第三期」を生きる

「人生九〇年(六五十二五年)時代」の第三期の現役ステージ二五年を、「支える側の高齢者」として過ごす。そうしてはじめて、われわれの活動を後人は敬意をもって

見守るようになる。

「NPO高齡社会をよくする女性の会」の樋口恵子理事長は、初代として「人生二〇〇年社会」への到達を見据えている。一〇年を差し引いて「人生九〇年」としたのは男性型と評しつつ、

「いまわたくしたちは、「人生二〇〇年社会」へと、人類の歴史のなかで初めての長寿を普遍的に獲得した社会を生きる。そしてそれにのっとった地域であろうと国であろうと、生きる主人公は人間であります。その人間の幸せのために、わたくしたちは初代として今日も一歩一歩努力をしているのだと思うと、「なかなかいい時に生まれちゃったじゃないか」と、わたくしなどはよろこばしく思うわけでございます」（「高齡社会フォーラム・イン東京」基調講演）と明快に述べられる。

男性でここまで言い切れる論客を知らない。

遠からず、一つひとつのわれわれの水玉模様のような

小さな活動の集積として、史上に新たな、そして国際的に成功事例として注目される「日本型長寿社会」が姿を現すことになる。

ここで再度、整理して記しておこう。

「長寿社会」というのは、青少年・中年・高年者すべてが等しくかわることになる「三世代多重型社会」のことである。「高齡社会」というのは、高齡者が体現者としてみずから努めて形成する社会である。何も努めなければそれは「高齡者社会」でしかなく、次世代にとってはいずれ負担となる。

すでに述べたが、「高齡化」社会の進み具合にはいくつかの段階が想定されている。「高齡化率」（六五歳以上の高齡者の人口比率）が七%から一四%までを「高齡化社会」といい、高齡者の存在が目立ちはじめたとはいえず、まだちらほらの段階である。余生もそれほど長くはなかったから、後人は「支えられる高齡者」として敬愛し、介護・医療・年金などで余生を慰労することができた。



わが国では一九七〇年から一九九四年まで二四年がその期間に当たった。

その後の高齢化率が一四%から二一%の間を「高齢社会」と呼ぶ。この間は高齢者同士による高齢者のための「しくみ」や「居場所」や「モノ・サービス」づくりの段階で、後人の手を煩わせることが少ない「高齢社会」の形成をすすめることになる。わが国では一九九四年から二〇〇七年までの一三年がそれに当たる。

この間には一九九五年に「高齢社会対策基本法」が制定（村山内閣）され、翌一九九六年には「高齢社会対策大綱」が閣議決定（橋本内閣）され、一九九九年には国連の「国際高齢者年」の記念事業（小渕内閣）が全国的に展開され、二〇〇一年には「高齢社会対策大綱」の見直し（小泉内閣）がおこなわれている。

この間になされるべきであった高齢者意識の醸成も高齢者の社会参加も成果をあげたとはいえず、高齢社会対策一〇年の延滞によるひずみが露呈しはじめている。

そして二〇〇七年の高齢化率二一%以降は「超高齢社会」あるいは「本格的な高齢社会」あるいはまた「長寿社会」と呼ばれている。

いまや高齢者が、世界最速で、高齢化率二五%、三〇〇〇万人、四人に一人に達したわが国の社会は、全世代が参加して形成する「日本型長寿社会」の段階であり、わが国に独自の経済、文化、伝統のもとで、独自のプロセスを案出しながら達成にむかうことになる。

そう理解しているのは、学者と一部の官僚と高齢社会活動をしている人びとだけで、多くの高齢者にその意識がなく、ましてや若い世代にはなお遠い話でしかないというのが実情である。

### 「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

これまで「ライフサイクル」というと、ふつうには「乳

幼児期」「少年（児童）期」「青年期」「成年（壮年）期」

「老年期」という五つの階層にわけて説明されてきた。

この発達心理学から生まれた「五つのステージ」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つうじて、だれもが納得できる分け方として認めている。

ところが史上新たな「高齢化」という状況にあつて、「高齢社会」の実情をつぶさに考察しようとすると、上の「五つのステージ」ではうまく把握できない。

なぜといって五つのうち三つまでが二〇歳代の「青年期」に当てられていて、老年層にとってきわめて窮屈だからである。

「高齢社会」の把握には、加齢学（ジェロントロジー）的な観点から老年年齢層に配慮し高齢者が納得する別途の「長寿時代のライフサイクル」が要り用なのだ。それが「人生九〇年時代」への意識変革をもたらし、暮らしやすい新たなステージを創出する契機となる。

本稿がここでいう新たなライフサイクルは、「青少年期」「中年期」を過ぎおえて「高年期」にある人びとに納得されるものでなければならぬ。

\*\*\*\*\*

青少年期      〇歳～二四歳      自己形成期

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

パレルゾーン    五五～五九歳      高年期準備・自立期

高年期          六〇～八四歳      地域参加・自己実現期

高年前期        六〇～七四歳

高年後期        七五～八四歳

長命期          八五歳～          ケア・尊厳期

（自立・参加・ケア・自己実現・尊厳の五つは国連の提唱する「高齢者五原則」）

\*\*\*\*\*

暮らしやすい「モノと場の高齢化」を成し遂げ、「新しいしくみ」を創り出し、さまざまな分野の成熟した活動

が展開される新たなステージであること。

このあたりが、高齢者がみずからを顧みて納得できる「長寿時代のライフサイクル」といえるだろう。ここでは学問的にうんぬんするつもりはなく、生活の実感として納得していただければいい。

「バトンゾーン」(二五～二九歳)というのは個人のライフ・スタイルによって生じる幅であり、青少年期にいろか中年期にいろか、モラトリアム期として過ごすかは個人が選択すればいい。また「パラレルゾーン」(五五～五九歳)というのは「パラレル・ライフ」(ふたつの人生)期にあることで、「高年準備期」である。窓際族でヒマつぶしをしている時期ではなく、二五年の「高年期」を自分らしく生きる自己実現のための模索(自立)期でけっこう多忙なはずなのだ。

「定年後は余生」などと考える旧時代の「老成」タイプの高齢者意識が、長寿時代を先行して迎えているわが国の「高齢社会」形成に自然渋滞をもたらしている。「高年

期」での地域参加・自己実現の二五年をどう体现して暮らすかの工夫が人生の差をつくることになる。

もちろんその活動は、高齢世代のものであるとともに次世代のためのものであり、青少年・中年者を支援するものでなければならぬ。別のところでも引用したが、「自分がその木陰で憩うことがない樹を植える」(W・リップマンのことば)という志向を持ちつづけること。

わが国の実情をよく観察した上で本稿が採用した「長寿時代のライフサイクル」は、成長期のそれとは逆に六〇歳以上の「高年期」を三つの時期にわけている。

高年前期(六〇～七四歳)、高年後期(七五～八四歳)、長命期(八五歳以上)で、体现者である高齢者のみならずが納得してくれればいい。これは標準だから個人的には自在に判断すればいい。

基本的なステージは、二五年を区切りとする「青少年期」「中年期」「高年期」であり、「高年期」を三つのステージに分けることで、当面する自分の実情に見合った人

生設計のステージが形成されることになる。

同じ「五つのステージ」でありながら、高年層を三区分に厚く分類しているのに気づかれるにちがいない。

自己形成期にあたる「青少年期」と労働・社会参加期にあたる「中年期」の人びとは、改めて「高年三期」の存在の厚みに気づくであろう。「高年期」にあるみなさんは、いま自分が人生のどんな時期にあるかに実感が持てるだろう。それがこの表の意味なのだから。

先ごろ「後期高齢者」（七五歳以上）の医療費支払いが話題になって、七五歳で階層を刻むことの意味が問われたが、七五歳で截然と人生が変わるわけではない。

しかしからだの機能のどこかで「有訴」がはじまる時期であることには注意する必要がある。同年の著名人や友人の他界の報に接するものころからである。

本稿の長寿時代の新ステージの特徴は、「長命期」（八五歳〜）を設けていることにある。「高年前・後期」（二五年のあとの「長命期」が、九〇歳〜ではなく八五歳〜と

いう刻みについて、女性の側から異議をとなえる人があ  
るかもしれない。

男女を分けたほうが現実的かもしれないが、ここでは「平均寿命」（女性）が八六歳十であるという現実  
に留意してほしい。まずは素直にご自分の人生と重ねあわせてみていただきたい。とくに男性はここを越えれば長命のうちなのである。そこで「長命期」と呼ぶが、ここからなら「余生」といつてもさしつかえない。

### 「賀寿期五歳層ステージ」

\* 同年齢の仲間と競いながら長寿をめざす

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長寿のプロセスを祝福してきた。いまも「何何先生の賀寿の会」はそれぞれに祝われている。しかし六〇歳以上の約三九〇〇万人の高年者が多くの仲間とともに暮らしているのだから、お互いに励まし合いながら百寿

期を目ざすのもいいではないか。

聖路加病院名誉院長の日野原重明博士が百寿に達して話題になった。その後、映画監督の新藤兼人さんが到達してすぐに亡くなったが、元気な百歳は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。これは「長寿時代」をバイオニアとして暮らすための知恵であり、本稿のウリのひとつである。知ると知らないとは高齢期人生に雲泥の差が生じる。

\*\*\*\*\*

還暦期（六〇歳～六九歳）	昭和二八年～昭和一九年
古希期（七〇歳～七四歳）	昭和一八年～昭和一四年
喜寿期（七五歳～七九歳）	昭和一三年～昭和九年
傘寿期（八〇歳～八四歳）	昭和八年～昭和四年
米寿期（八五歳～八九歳）	昭和三年～大正一三年
牟寿期（九〇歳～九四歳）	大正一二年～大正八年
白寿期（九五歳～九九歳）	大正七年～大正三年
百寿期（一〇〇歳以上）	大正二年以前

\*\*\*\*\*

前項の表の「高年期」と「長命期」をまとめて六五（六〇）歳から一〇〇歳までの間を「五歳層八階層」に分けて、その年齢層ひとつひとつを迎えていねいに過ごす。なだらかな丘をゆつくりとマイペースでトレッキングするような爽快感があればいい。

「六五歳定年」のあとを「余生」と決めて、孤独な不安に耐えて生きるのが男の美学というならそれでもよい。いつ訪れるか知れない死は個人のものだからだが、生き急ぐことはない。中年期のしごとから解放されてしばらく静かに暮らしたい、人間関係に疲れたからひとりになりたいという人びとの自由を奪うことなどだれにもできないことである。

「牟寿期」には瀬戸内寂聴・水木しげる・鶴見俊輔さんが、「傘寿期」には樋口恵子・岸恵子さん、石原慎太郎・五木寛之・三浦雄一郎・仲代達矢さんなど。そして「古希期」には小泉純一郎・小沢一郎・松方弘樹・松本幸四

郎・青木功・尾上菊五郎さんなどが到達した。七〇歳になつたからといって老成することはない。ご覧のとおりまだまだ先がある。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。

## 「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

家人がだれもいない時にでも、三面鏡に裸形の自分を映してみよう。

六〇歳十の「からだ」が眼前にある。上・下半身とながめて、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」。そしてまあこんなものかと納得するのが「こころ」の動きである。

この「からだ」体(健康)と「こころ」こころざし||心・志(知識)と「ふるまい」行(技術)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

にないというのが、東洋の哲学が教える人間(人生)観なのである。

そういう存在の意味合いが納得できるのは、やはり「からだ」のどこかに故障(すすむと有訴・疾病へ)を生じたり、「ふるまい」が不都合(すすむと介護へ)になつたり、物忘れが重なつて「こころ」(すすむと認知症へ)に負担が生じるといった自覚が現れる高齢期になつてからのこと。

どれかに気づいたら、そこから「体・志・行」に配慮した人生を始めればよい。まずは健康に留意し、知識や夢をたいせつにし、技能はさびないようにして暮らすこと。この三つを常にバランスよく働かせることによつて、高齢期の人生は楽しいものになる。

「青少年期」「中年期」の六〇年間に積みあげてきた健康や知識や技術や有形・無形の資産には個人に差があり特徴がある。それらをバランスよく活かしながら「高齢期」を暮らしている人が、ここでの敬愛すべき「丈人」のみ

なさんである。

スポーツ界では「心・技・体」の順として認識されているのは、スポーツでは心の構えが技・体の差をつくるからである。

高齢期が「体・志・行」の順なのは、体が志行を左右するからである。

\*\*\*\*\*

・からだ 体 健康・食べる・休息・健康体操・運動・  
有訴・・・疾病

・ころろ(ぎし) 心・志 知識・しゃべる・考える・  
情報文化・歴史・・・認知症

・ふるまい 行 技術・自分でする・歩く・芸能・芸術・  
スポーツ・・・介護

\*\*\*\*\*

たいせつなので繰り返すが、日々の暮らしの中でのこの「三つのカテゴリー」のバランスが大事になる。とくに男性は長い間決まったしごとに従事してき

たために、三つの要素のバランスを欠いていることに注意が必要である。

三つのバランスが、「食べる」「しゃべる」「自分でする・歩く」であることを実行しているのが、みんな九〇歳代になった「皆さんの四人娘」である。

デスクワークの多かった人は足腰を鍛えること、おながが出ている人は歩くことで時間をかけて少しずつ体形の回復をめざす。負荷をかけて「アンチ・エイジング」若づくり」に努め、雑事をさがしていとわず担当のが何よりの三つの要素のバランスの回復に効果があるようだ。

過激にはなく長期計画で、そして「アンチ・エイジング」若づくり」には努力を惜しまないこと。健康と体力の保持、心おどる夢・知識、外出・活動力を鍛えること。「有訴」が出てこないうちに、奥さまと家事はもちろん炊事も洗濯もみんなよし、上手に共有して雑事をこなすこと。

長寿のためには現役時代の役職意識は、家でも外でも無用である。旬菜を使った得意料理（薬膳）をいくつか食卓に差し挟むようになれば、男女七歳の差はずっと縮まることになる。

## 「人生は二五年三期のステージ」

\*青少年期・中年期・高年期それぞれの生き方

「青少年期」（〇歳〜二四歳）は「第一ステージ」で、青少年の暮らしのためには、育児・保育施設、学校、その他の教育施設、遊園地ほか、さまざまな「青少年のためのステージ」が用意され、次世代を育成するために文科省を中心に仔細な政策がほどこされ、内閣府には「少子化特任大臣」が置かれている。

人生の第一ステージである「青少年期」をみてみよう。

近ごろは結婚後一〇カ月目の「ハネムーンベビー」よりも、結婚前の「できちゃったベビー」が多いという世

の中だから、生まれて以後の養育についても不確定な要素をもちながら推移することになるだろう。

といっても子どもたちはみな、たいせつに養育され、学んで自己形成をして、選んで社会参加をすることに変わりがない。複雑な時代ゆえに、青年期にはさまざまな選択のための猶予期間（モラトリアム）として「バトンゾーン（二五歳〜二九歳）」を置いて、一般的にはおよそ三〇歳前までが「青少年期」として許容されている。

しかし、本稿は「第一ステージ」の二四歳までにしっかりとした自己意識を確立し国際的な知識を身につけて、職業選択を終えて、若い柔軟な能力を発揮するチャンスを活かす青少年を想定している。国際化した企業が即戦力として必要とする人材（正社員）だからである。中国、インドほかのアジアの途上国の若いリーダーたちと伍して、その先頭に立てるような若き人材が要請されており、それが企業が求める「即戦力正社員」なのである。すべての青少年が即戦力である必要はない。当面は三分の一



ほどで対応することになる。

高齢者としては、この孫世代の人びとにどう対処するか。みずからの来し方を省みて知られるように、自己形成期の「人生の第一期」にあつて、遠い「第三期の人生」での自己実現へとつながる「こころざし」(初志)を定めることは、放つておいてできることではない。「人生の第三期」にいる高年者(祖父母世代)として、「高年期のステージ」での存在感のある生き方を示すことによって、遠い先に遭遇する「第三期の人生」に安心感と可能性を与えることになる。

ということとは、隠退して何もしないおじいちゃん、優しいばかりのおばあちゃんではなく、「高年期のステージ」づくりに参画しながら未来を見据えて過ごしている姿を示すこと。子育てが家族でより両親によることを基本にした政策(子ども子育て支援)のため、祖父母の孫育て参加が期待されなくなつてはいるが、「わが家の暮らし方の伝承」のため、もっと接点をもつてもいい。

ジュニアたちはそういう姿に接することで、高年者(祖父母)に敬愛の思いを持ち、時には記憶違いを直したりモノ忘れを助けたり、緩慢な動作に付き合ったりしながら、何気ないふるまいやことばづかいの中に、人生の知恵やきらめきを見出して引き継ぐことになる。高齢者が敬愛する立場をわきまえて育つ青少年の存在は、「日本高齢社会」の基盤であることはいうまでもない。

「中年期」(三〇歳〜五四歳)は「第二ステージ」である。急速な国際化に直面している中年世代の人びとのためには、多くの企業、自治体、団体などが総力をあげてその活動を支えるための場を用意している。それが国際化時代の対外的な国力として認識され評価されるからである。いま高齢期にある人びとが中年期に粒粒辛苦して創り出してきたステージが基盤になっている。

急速な国際化に直面して、中年世代の人びとは内外のさまざまな不確実要素を引き受けながら労働参加をし、次世代を生み育て、地域での要請に応じて社会参加もし、

ヒマを上手につくって趣味や娯楽にも興じ、「キャリア・アップ」にも心がけ、加えて高齢期にいる父母の介護をするという「八面六臂」の活躍をして、超多忙な日々を送っている。

とくに女性は変動期にある日本社会を支える「キャリア・ウーマン」として、口八丁手八丁となかなか力量が要るのである。就労のM字型カーブの修正のための「ワーク・ライフ・バランス」は、個人はもちろん自治体も企業も社会的支援をあわせて呼び声は高いのだが、実際の成果となると鈍いようである。その上に介護離職も課題になってきた。

その上に、他項でも述べたが、この国にとつての何度かの外圧のひとつである「グローバル化」によって、中年世代は暮らしを「途上国化」して対応することになっている。

わが国は先の大戦のあと、アジアの他の国に先駆けて「一国先進化」をなすとげた。ひとときではあったが、

だれもが等しく中流の豊かさを享受する「九割中流」の生活ができ、将来もできると予想した。

先進国入りをしたと思っていたわが国にとって、「グローバル化」という「暮らしの途上国化」は、歴史の歯車を逆転して、これまでたどってきたある時期まで生活をもどすことになる。わが国の中年世代にとっては「途上国化に耐える暮らし」を強いられているのである。アジアの途上諸国の人びとが、日本と同じ暮らしができることを期待し努力しているのだから、しばらくは耐えるしかない、高齢者は傍らで思うことですむが、中年世代の人びとには、ことのほかきびしい対応を迫られているのである。家庭内の「モノ」の途上国製品化と「職場」の非正規社員化で、ののつびきならない「途上国化」に対応せねばならないからだ。

高年世代としては、若年・中年世代が海外の同世代と伍して能力を發揮できるよう、職場や権限をすみやかにシフトしてリストラ環境を整え、事業を支援すること。

その上で、将来アジア諸国の高齢者が求めるような製品・サービスを熟年社員と社友が企画・制作して次の再リストラ時代に備える必要があるのである。これが「企業のリストラ」の外向きにみた実質なのである。内向きにみて高年社員のリストラ被害者としての発言が目立つが、ここでは高年社員も企業現場の実態は実態として直視せねばならないのである。

## 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

人生の「第三ステージ」が「高年期」（六〇歳〜八四歳）である、五〇歳代の後半から六五歳までは「パラレル・ライフ」（ふたつの人生）で過ごすこと、成熟の人生真っ盛りの六〇歳代から七〇歳代へと繋ぐことになる。六〇歳代こそまさに「時めきの人生」である。

「高齢準備期」に当たる五〇歳代後半というのは、どう

いう時期か。

現状では企業内の「窓際族」が常態化してしまつて、残念ながら能力発揮の場所を見出せないままに六〇歳を迎えてしまう人も多い。「パラレル・ライフ（ふたつの人生）のファイティーズ（五〇歳代）」とでもいうべき多忙な期間なのだが、いまや定年は六五歳である。

この貴重な時期に手痛い停滞期間をつくらないように、五五〜六五歳までの期間を、長い高齢期人生での課題（自己実現）の模索と移行のための期間として、「パラレル・ライフ」（ふたつの人生）を過ごすこと。わが人生の自己実現期への助走期間として、本来はけっこう多忙な時期なのである。

ふたつの生き方を模索するというのは、ひとつはこれまで「労働参加・社会参加」してきた知識・技術の延長での生き方、もうひとつはこれから始まる「高齢期の人生」での新たな目標をさぐる生き方をあわせて展開することである。

五五〜六五歳の高年社員として職場でどうするか。

高齢者としての生活感覚を活かした「製品の高齢化」を成功させて「しごとと職場の高齢化」を試みる。あるいは「職場の高齢化」を成功させて「製品の高齢化」を試みる。その傍らでキャリアを活かして別な職域への「高齢期職域異動」も考慮する。あるいは友人とともに小規模起業（ナノコーポ）に挑戦する。

地域ではどうするか。「エイジング・イン・プレイス」、つまり高齢期そして終末期をどこで過ごすかの判断が求められる。いま過ごしている場所にするのか、ふるさとかえりなのか、あるいは別のところにするのか。いずれにせよ「終の棲家」（寿終正寝）をどこにするかが前提になる。そしてその地の青少年や中年世代とともに生活圏の「三世代ステージ化」に努める。それを通じて確めた高齢期の目標への準備をする。地方大学の社会人学科でキャリア・アップしたり、自治体の「地域高齢者（生涯）大学校」で、地域で活かせる「高齢者カリキュラム」

を受講したりして、準備することになるだろう。

こうした高齢期の人生への準備期間として多忙なはずなのに、現状では活動の閑散期となっている。あまりにも惜しいではないか。

企業での「自社製品の高齢化」や「職場の高齢化」、そして「地域の高齢化」を課題として、「人生九〇年時代」の目標を模索して過ごしている高年社員に対して、若手・中年社員は刺激を受けるだろう。また地域の若い人たちは、高齢者が保持する高い知識、技術の参加による「まちづくり」への期待を寄せることになるだろう。

### 「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

思い起こせば、「団塊の世代」（一九四七〜四九年生まれ）と呼ばれる人びとは、「核家族」（一九六七年）や「昭和元祿」（六八年）や「エコノミック・アニマル」（六九

年)などが騒がれた時期に成人となり、「大阪万博」(七〇年)を国民的行事として満喫し、「脱サラ・ゴミ戦争」(七一年)や「列島改造」(七二年)にとまどいながら競争と選択の渦中で「労働参加」をし、さめた目で「企業戦士」のしんがりをつとめてきた。

だから企業人としての到達点である六五歳に達しても、冷静に「高齢期」の自己目標を見出して実現をめざすという方向転換にも柔軟に適応していくことができているのだろう。

会社人間としてはいたしかたなく「窓際族」として耐えることもしてきたし、「バラレル・ライフ(ふたつの人生)」に折り合いをつけた暮らしが身につけており、穏和なプロセスでの「高齢社会」形成への道筋は自得するべきものと考えて努めている。

さまざまな場面で「団塊の世代」といわれてきたが、実は個人的には団塊にはならない人びとなのである。企業は団塊社員の高齢期の能力保持を支援しつつ、市場開

拓が期待される熟年むけ製品やサービスを、高齢社員の自己実現として期待していいのである。

「地域」ではどうだろうか。

二〇年余の高齢期の暮らしの場「エイジング・イン・プレイス」がいわれる。「地域」がもつ特性や良さを探しながら、高齢期人生に道筋をつけることになる。「テーマ型コミュニティ」と「地縁型コミュニティ」の双方に足がかりをもって、保持する能力を活かして現役として活動をつづける。安定した「地域シニア生活圏」での暮らしを成功させるだろう。いまやおおかたの「団塊の世代」の人びとは「高齢期」への移行を終えようとしている。

世間では六〇歳からの還暦・定年後を「第二の人生」とか「余生」としているが、本稿では「人生九〇年時代」にむけての新たな暮らしの場を形成して、知識や技術や経験や資産を活かした「第三期の現役生活」として認識している。蓄積してきた知識、経験、資産などを滞らせることなく活用し、「六〇歳代(シクスティーズ)時めき

人生」として過ぎすには引きこもってられない。

唐の詩人白樂天は、六〇歳になったとき、「五十六は悪しからず、恬淡清浄にして心は安然」（耳順吟）と詠っている。「三十四は五欲に動かされて迷う」しまた「七十八になると百病に纏われて苦しい」からだという。「六七十は悪しからず」と一〇年ほどプラス（古希吟）して味わっていい樂天的詩句である。

「高齡期の成熟人生」を謳歌し「社会の高齡化」を体現する。なのに、ことあるごとに「もう歳だから」とつぶやいてみずから力を削ぎ、老け急ぐのは何としたことか。とくに六〇〜六五歳は、五〇歳代の若手高齡社員と力をあわせて、「成熟社会」を支える「製品の高齡化」や「職場の高齡化」といった「企業内の高齡化」にも参加する。花が実となる時期にあつて力を出さずに終わってなんかられない。

一〇年を超える萎縮（デノミネーション）でこわばってしまった巷の表層を割って入れれば、「アベノミクス」に

何の恩恵にもあずからなかった高齡期にある人びとの多くは、「高齡期のステージ」について語る同世代の人の思いに必ず応じてくれるはずだ。

なぜと云って、あの大戦後の復興期の混乱と貧困をともしのいで苦勞してきた者同士なのだから。それぞれが持つ力を惜しみなく限りなく發揮して、目前にある障害をひとつひとつ乗り越えて、「高齡期のステージ」の形成に努めている昭和生まれの高齡者を、ここでは敬愛の心を込めて「昭和丈人」と呼んでいる。

ボルテージ（情意の位相）をやや高めていえば、これから成熟期を迎える職域や地域生活圏のさまざまな場面で、高齡期の人びとが潜在力（丈人力）を發揮することで形成していくのが「日本高齡社会」であるというのが、本稿の一〇年余にわたる洞察によって得たゆるぎない結論なのである。

自己目標の達成をめざしている高齡者の暮らしぶりは、その穏かな表情も、奥行きのある発言も、配慮の行き届

いた行動も、温かな人柄も、青少年や中年者から羨ましがられるほどに魅力をそなえたものになるだろう。

「古希」を迎えても引き続いて職域・地域での役割を求められている立場にある人も多いだろう。「自己実現」がそのまま職域・地域にかかわるものであるなら「生涯現役」としての道を歩むことになる。すでにこういう「七〇歳代（セブンティーズ）生涯現役」コースをたどっている頼もしい先達を、数多く周囲に見かける。

## 「七十古希」から「百齡眉寿」へ

\*百齡だつて希れではない時代

「人生七十古来稀なり」と詩に詠って、「古希」を流行古語に残したのはだれだか知っていますか。

「古来稀なり」なんていわれてきたが、たどり着いたみなさんは、仲間といっしょにあつさりたどり着いたように感じているに違いない。

唐代に杜甫が詩「曲江」に詠っている。だから一二〇〇余年の経緯をもつことばなのである。古来稀れなのだから七〇歳は当時よほど稀れだったのである。杜甫自身は旅先で五八歳で没している。杜甫が詠ってたどりつけなかったことから「古稀」がいわれ、七〇歳が長寿の証として納得されてきた。「古希」とも書く。

杜甫は「国破れて山河在り、城春にして草木深し」（杜甫「春望」から）という長安にいて、意にかなわぬ日々を酒びたりで送っていたらしく、「酒債は尋常行く処に有り、人生七十は古来稀なり」（酒の付けは常に行くところあちこちにあるけれど、人生七十歳は希にしかない）と有るものと無いものとを対比している。いまは付けもためずに酒を呑めるし古希にもまれでなくたどり着ける幸せな時代であることを嘔みしめて先へ行こう。

「百齡」は百歳のこと。大正元年（一九一二）生まれの人が百歳である。わが国では百歳以上の人が五万人を超えてなお増えつづけており、いかに史上稀な長寿国であ

るかが知られる。しかしいままでのところ、四万人以上が女性であり、「百寿社会」は女性社会である。

「眉寿」は長寿のこと。老齢になると白い長毛の眉（眉雪）が生えて特徴となる。同じ唐の書家虞世南は「願うこと百齡眉寿」（琵琶賦）と記して百歳を願ったが、八〇歳を天寿として去った。「七十古希」の杜甫は五八だったから、長寿への願望は遠くに置いたほうがいい。

「人生七十古来希なり」といわれ、七〇歳が長寿の証とされてきたのだから、それ以後の長い間、百歳ははるかに遠い願望だったろう。

**「春秋丈人」と「唐代丈人」** 「丈人」ということばは造語ではなく古語のひとつである。『論語』に詳しい人なら「微子篇」に出てくるからお気づきの人もあるだろう。

「四体勤めず、五穀分かつたず、たれをか夫子といわんや」（身体を使つて労働をしないし、五穀を収穫することもしない。そんな人物を先生なんていえないね）といって、

弟子の子路に孔子を批判する場面が記されている。

時代を批判する自分をさらに批判した人物を丁重にあつかっている孔子にも、老師をおとした人物を『論語』の中に残した初期の柔軟な儒者のありようにも留意する必要があるが、ここはその場ではないから深入りはしない。「春秋時代」の乱世を、隠者として生きた「四体勤め、五穀分かつ」人物を、「春秋丈人」として認知しておけばいい。学者の中には杖をもつから「丈人」という説をなすものがあるが、逆で、丈人がもつから杖なのである。くだって唐代には「唐代丈人」がいる。東岳泰山の頂上に、いまもすつくと立つ泰山石の「丈人峰」のいわれを伝える「岳父（妻の父）丈人Ⅱ」の話はおもむき深いが、これもその場ではないから多くは触れない。

### 「長命期は意のまま人生」

\*「尊厳」とともに生きる

職域・地域での現役時代の成果を後人に託しながら「自



「己実現」の集大成を果たすべく迎える「高年後期（七五歳）・意のまま人生」というのが「第四ステージ」である。後人から敬意を受けて過ごす人びとである。しかしここでちよつと注意すべきことは、このあたりから「有訴」がはじまり、医者がよが増えるということである。傍らに「持病」とのつきあいのはじまる人生の時期。

この意のままにならない「からだ」の加齢症候の推移を見据え、ものわずれ（認知症の進捗）にも気をくばり、緩慢になったふるまいにも納得する。

本稿のあちこちで紹介しているが、蟹江ぎんさんの娘さん四人の暮らし方に学ぼう。健康で元気に暮らす秘訣は、「食べる（からだ・健康）」「しゃべる（こころ・知識）」そして「自分でする・歩く（ふるまい・技術）」だという。

人生は自ずからしてなるもの、意のままがよいとする「無為自化の人生」という老子のことばは、このあたりをいっているものようである。この年齢までたどってきた人にとってはじめて達意のことばとして感得

されるものなのだ。

意のままにならないことのあることを知ったうえで「意のまま人生」（無為自化）なのである。人生はかくも奥深い。とても五〇歳以前の時期では感じとれない人間であることの味わいである。それゆえに三世代それぞれの「モノ・居場所・しくみ」を必要とする。

「高年後期（七五歳）」の人生にかかわることなら、聖路加国際病院名誉院長で、みずからは百寿期に到達された「明治丈人」の日野原重明博士（一九一・明治四四年）の独壇場である。日野原さんは、六〇歳からが「午後」の人生で、とくに七五歳からの「高年後期」の時期の人びとを、創造的に意欲的に暮らし、自立した生き方を選択し、すぐれた文化を次代に引き継ぐ役を果たせる「新老人（ニュー・エルダー・シチズン）」と呼ぶことを提唱してきた。予防医学によって健康を管理（ケア）し、リスク（危険因子）を避けながら積極的に生きる「新老人運動」の輪を広げている。「新老人」の活動エネルギー

は、本稿がいう「丈人力」と重なる意味合いの表現と理解している。

そしてさらに誇るべきは「超高年（スーパー・シニア期）」ともいべき「長命期」（本稿では八五歳〜）を過ごしておられる人びと。明け方の空にいつまでも輝きつづける「晨星」のような長命期を迎えてすす人びと。

この階層となった「大正生まれ」である方々は、一九四五（昭和二〇）年の敗戦には二〇歳から三四歳で遭遇し、奇跡ともいわれた戦後復興と成長の核を担って苦ししてきた。そして今、一人ぐらしの女性のなかには、戦争で夫を失い、以来、女手で子どもを育て、子どもを頼らずにひとり暮らしに耐えてすごしている人が、少なからずおられるのちがいない。子どものころ母さんが歌って教えてくれた「童謡」を繰り返し口ずさんでいるのちがいない。熱い思いが湧く。

この「人生の第五ステージ」期にある先達の営為と叡智に学ばなければ、国際的に注目される「日本高齢社会」

の頂上（サミット）は成立しない。前人未踏の課題にも臨みつづけてきているのである。

「高年前期」（六〇歳〜）「高年後期」（七五歳〜）そして「長命期」（八五歳〜）という高年期の三ステージをそれぞれに過ごしている人びとが、家庭・職域・地域で共有し形成している社会構造が「高齢社会」であり、この国独自の経緯をたどりながら総体として存在感を示す姿が「日本高齢社会」である。

現状の国際標準はなお途上国型の「若年・中年型社会」であるが、このまま平和裏に推移することで世紀中葉には「国際的高齢社会」を迎える。それを見据えて、先進諸国の高齢者とともにひとつ上の世界標準を成し遂げるべく「日本型高齢社会」を創出する。

二〇世紀の奇跡といわれた「昭和時代」を担った人びとが、二一世紀初頭の奇跡といわれる「日本型高齢社会」をこしらえる。その気力も能力も十分に備えている。

特別に変わったことをするわけではない。家庭で、職

域で、地域生活圏で、多様な経歴をもつ同世代の人びとの出会いを通じて、「人生の成熟」を実感しながら暮らすこと。愉快に日また一日を送ればそれでいい。

さまざまな分野で、それぞれの地域で、たくさん小さな水玉模様のような暮らしの場を形成して「高齢期」を過ごす。だれもが高齢者であること、高齢者になることに安心できる社会をめざす。

「日本型高齢社会」は、こうして全国の津々浦々に暮らす高齢者のたゆまぬ営為によって成立し、世界平和へのメッセージとして国際的な評価を得ることになるだろう。

それは「一生に一度行ってみたい国、日本」の成立を示す証となる。それはまた二〇世紀中葉の戦禍によって犠牲になった人びとのかなわなかつた長寿の実現である。

そこにいたるプロセスは二一世紀の「人類標準Ⅱヒューマン・スタンダード」ともなりうるものである。