

浅野誠

# 老2

2022～2023年

2020年代に入ってから私の作業の中心の一つは「老」にかかわることで、ブログには「老」に関する記事をくりかえし連載してきた。それらを集約編集し、このHPに掲載する作業をすすめたが、全体としてみると、長すぎるので二つに分割し、その一つを2022年6月に「老2020～2022年」として発刊した。今回はその続編として「老2 2022～2023年」を発刊することにした。

2023年12月

浅野誠

## 目次

- 老10 老と若** ブログ連載2022年10月2日~12月7日 6
1. 「〇〇才にはとても見えない」というほめ言葉と熟すこと
  2. 「若」と「老=熟」のバランス
  3. 右上がり時代の若者の生き方と「若者至上主義」
  4. 老いを受け止め、老いを打ち出していく
  5. 「生まれた時に持ってきた泉」「若さの泉」「老いの泉」の増減
  6. 「若さの泉」に固執せず、「老いの泉」を増やす
  7. 「老いの泉」湧出へ40代後半から準備する
  8. 「老いの泉」を生み出せない人 働き過ぎ
  9. 老いのもつ可能性
  10. 加齢への対応
  11. 精神的に健康な人は「老いの泉」を求める
  12. 幸福感が高まる
- 老11 老いの受容・拒否** ブログ連載2022年12月13日~2023年2月13日 17
1. 老いを受容して悟る人と、老いを避けようとする人
  2. 「老いのかたち」がはっきりしない
  3. 「新しい年齢イメージ」 タテ型ではなくヨコ型の人生探求へ
  4. 「老いる気力」 開き直り
  5. 縮小上手 他者の目で気づく老い
  6. 老いを育てる 年齢相応に老いていく
  7. 未来志向で高齢者自身の課題を設定する
  8. 自己決定 自己認識 老いの受け入れ
  9. (続) 老いの受け入れ 異世代間のつながり
  10. 思い出 新しいつながりづくり
  11. マイペース 年相応 スピリチュアリティ
  12. 高齢者の自己認識自己形成
- 老12 身体** ブログ連載2023年2月19日~3月27日 27
1. 身体への対応について、中年期と老年期との違い
  2. 治療から機能維持改善へ 健康寿命
  3. 医療によるものだけでなく、本人自身の営みが不可欠
  4. 自分の身体をいたわる
  5. 体力回復・強化から体力維持・低下への対応へ

6. 身体面での「老熟」効果
7. 知的作業面での「老熟」効果

### 老13 生活・衣食住 ブログ連載2023年4月2日～6月1日

34

1. 自律性の増大
2. マイペース
3. マイペースを促進する関係
4. 生活時間 ぼんやり ゆったり
5. 旅行 行き当たりばったり式
6. 生活場所の移動
7. 身体不具合が始まってからの生活構想とその準備
8. 高齢者施設と地域での共同
9. 老年者が過ごす時間 免許証返納
10. 高齢者は誰とどこで住むか1
11. 高齢者は誰とどこで住むか2
12. 老前整理 住宅の耐用年数と相続

### 老14 老人組織・付き合い ブログ連載2023年6月11日～7月30日

44

1. コミュニティ型とサークル型の老人組織
2. 特定課題を追求する老人組織
3. 人間関係を楽しむ
4. 人間関係を豊かに創る
5. 「友だち」作り・「友だち」探し
6. 「友だち」というよりも「知り合い」「顔なじみ」
7. 日本の高齢男性は「群れる」のが下手!?
8. 高齢者の学習
9. インプットとアウトプット 読書と執筆

### 老15 世代間関係と相互依存 ブログ連載2023年8月5日～9月14日

53

1. 「孫世話」期と「老々介護」期との間の約20年間の「老年移行期」
2. 「老年移行期」の親子関係
3. 親世代と子ども世代間の＜世話・援助＞
4. 親世代と子ども世代の協同活動と継承問題
5. 夫婦関係における協同とジェンダー問題
6. 「老年移行期」の夫婦関係
7. 人間関係の良し悪し
8. 相互依存の重要性が増す時代

**老16 人生の仕上げ** ブログ連載2023年9月21日~11月3日

60

1. 死を老と結びつけてとらえることをしない
2. 「生」との緊張関係で「死」をとらえる
3. 人生の仕上げ
4. 老の個人ドラマ
5. 老のドラマ 喪失型と創造型
6. 自分の人生に参加し続けること
7. 「無」の境地 老熟 残すこと
8. 振り返る事 墓 記念物

**老17 「補遺」** ブログ連載2023年11月9日~11月15日

67

1. 「老熟」という言葉 「教育老年学」
2. 「「古い」を受け入れる」「生き物が老いるということ」

**老いの日々 2023年夏** ブログ連載2023年5月30日~7月28日

69

1. タイ式ヨガ ルーシー・ダットン
2. 食事づくり 味付けの妥協調整
3. 庭の維持管理 挿し木
4. 「ありがとう」「おはよう」「ごくろうさま」などの言葉がけ
5. トーフ キノコ
6. 猫の性格の違い 猫と老人
7. 仕事部屋から見える
8. 近隣の同世代との付き合い
9. 動作の「ゆっくり」化
10. 生活費

**老いの日々 2023年秋** ブログ連載2023年9月12日~12月2日

76

1. 体の衰え 疲れと疲れからの回復
2. 人間ドックの終わり
3. 記憶力など知力面での衰え
4. 長寿願望を徐々に静める
5. 家事などの作業の縮小
6. 身体認識の深まり

7. 食事

8. 冠婚葬祭 諸行事

9. 知り合い友だちづくり

10. コンピュータ ブログ ホームページ

11. 携帯電話・スマホ フェイスブック

12. メタボ予防の「過栄養対策」からフレイル予防の「低栄養対策」へのギアチェンジ

13. 死を受容する

14. 高齢者増を含めて人口増人口減について

## 老10 老と若 ブログ連載2022年10月2日~12月7日

### 1. 「〇〇才にはとても見えない」というほめ言葉と熟すこと

私より年齢が低い方に会った時、よく耳にする言葉が、「とても75歳にはみえませんよ。〇〇才な感じですよ」という言葉。私だけではない。他の中高年齢者も、よく耳にするようだ。こう書く私も、他の人に、実年齢より数才ないしは10才ぐらい低い年齢に見えるという言葉が発することがある。

そうした言葉が、言われた人をいい気持ちにさせて、人間関係をよくしていく一つの作戦のような感じだ。その際、実年齢よりも飛び離れて言うと、「ウソ」「おだて」っぽく聞こえて、効果が薄い。5~15歳ぐらい若く言うのがコツのようだ。

こうしたことが人付き合いのコツのように思われていることがある。だが、若い世代にこうした作戦をとると、「子どもっぽく」「ガキっぽく」見られるのかな、という印象を与えることがある。要するに、未熟なんだと思わせてしまうのだ。だけど、それでも若く見られて喜ぶ人の方が多いようだ。

こうした背景には、「若」重視が、「熟」重視を上回っている時代状況がありはしないだろうか。50代以上になると、アンチエイジングが大流行なのがそれを示している。年をとることをまずいことのように受け取るのだ。

それは、「見た目」「容姿」重視の社会風潮と結びついているように思う。商品の宣伝にはそうしたものがいやになるほど多い。そして、それらの背景には、「若」は良い事、「老」は良くない事、という考え方が広く見られる。

私個人は、若いころから、実年齢よりずっと高い年齢に思われてきたし、そうした役割を取ることが多かったので、「熟」重視派だ。たとえば、私が25歳で沖縄生活を始めたころ、ある学校教員とお会いした。私は、その方を30歳過ぎと思ったが、彼は、私を40歳過ぎと思ったそうだ。実は、私が25歳、彼は40歳過ぎだったのだ。

私の20代半ばごろまでは、そんなことばかりだった。私自身、実年齢よりも高く見られることを嫌がるどころか、それを喜んでいたり、そのように振る舞っていた。そして、若く見せようとする人に、拒否反応をもち、「幼稚だ」「未熟だ」といったりしていた。

ということで、50代ごろまでは、実年齢より上の役割をとり、そう見えるように振る舞っていた。60歳を過ぎたころから、実年齢に似た役割をとり、そう振る舞うようになった。髭を蓄えていたのは、50代後半だった。そして、70歳ごろから、時々実年齢より下にみられることが始まった。

### 2. 「若」と「老=熟」のバランス

上に述べたことにつながりで、次の鷺田清一発言に注目したい。

「若く見せる化粧というのは、ひとの心を老けさせる。人間の存在を生産性において規定することで、

じぶんをその生産性において退化しつつあるものとして意識させるからだ。そしてそんな「自然」の論理を抜きんでようとするところにこそ、化粧はある。

しかし美しい顔というのは、ほんとうは時間の澱をたっぷり貯めこむなかで生まれるのではないだろうか。一種の防水加工によって時間という契機があらかじめ消去した顔ではなくて、時間のもだえも哀しみも含み込んだ顔のことではないだろうか。」鷲田清一「ひとはなぜ服を着るのか」日本放送協会1998年 p167

切り込み鋭い指摘で、同感だ。まさに、「若」ではなく「老熟」を重視する捉え方だ。

ここで、前回述べた「若」と「老」について少し補足しよう。

人は、誰もがこの両面を持っているという捉え方もあるだろうと思う。両者を、一人ひとりがバランスを取りながら生きているとっていいかもしれない。この両者のバランスが崩れる時、問題が生じる。

- ・身体的には「若い」が、精神的に必要な「老=熟」が弱くて、「若い」ままにいる人。
- ・精神的には「若」くやる気にあふれているが、身体的には「老」であるために、身体上の無理が生じて、身体的破綻に陥ってしまう人。
- ・身体的な「老」に対応する身体ケアを怠り、過剰な身体的「老」に陥る人。

いろいろとあげれば、キリがない。実年齢に応じた「若」と「老=熟」をあわせもち、バランスを取るのがいいというのが、私の主張点の一つだ。当然、そのバランスは、加齢とともに変化する。

### 3. 右上がり時代の若者の生き方と「若者至上主義」

ここで、フリーダン著書から引用紹介しよう。

「私たち移民の二世、三世の世代は、親の世代には夢みることさえなかった仕事や専門職を求めて、小さな街から大都会に出ることも、家族の中で最初に大学や大学院に入ることもできるようになった。(中略) そういう私たちにとって、若さとはすなわち開けた世界であり、自由や力や富や知識など、親の時代には想像もできなかったステータスへの道だった。(中略) 親たちは私たち子供のためにそれを求め、わが子の出世を望んだ。私たちの若さをあがめたのだ。こうして、年長者に対する尊敬から若者至上主義への価値の転換は、私たちが子供をおおぜい産んだ一九四〇、五〇年代にエスカレートした。この一時的に急増した人口はアメリカの人口曲線を歪め、六、七〇年代に未曾有の若者市場を生み出した。」上巻 p36

この引用文の指摘は、アメリカ人ではない私にも、時間差はあるが、ほぼ適合する。不思議なほどだ。コメントを並べよう。

- 1) 田舎から大都会に出て、家族の中から最初に大学・大学院に入った私。ただしフリーダンより25歳年下で、移民ではない。
- 2) 「若さとはすなわち開けた世界」「ステータスへの道」も同じだ。同時にそれは、戦後の時代状況もあって、「既成社会」批判トーンにも彩られていた。
- 3) 親は「わが子の出世を望んだ」。私の親もそうで、小学校中学年の私に「偉人伝」を読ませ続けた。

そして、私立中高一貫受験校に中学から私を通わせた。

4)「年長者に対する尊敬から若者至上主義への価値の転換」これは全く意識してこなかった指摘だ。検討する価値がある指摘だ。

フリーダンの指摘にあるようなアメリカ社会のありようからしばらくして、アメリカ追随の風潮が強くなった戦後の日本でも類似の状況が広がったともいえよう。それはほぼ30年続いた。社会の右上がり時代である。

しかし、1980年代に陰りが見え始め、「ステータスへの道」は縮減していく。それだけに逆にその「道」にしがみついた風潮も広がり始めた。それまでの上昇のための競争ではなくて、落ちこぼれないための競争が激しく展開していくことになる。

4)「年長者に対する尊敬から若者至上主義への価値の転換」が、日本でどれだけなされたらどうか。近年、日本の福祉分野で、年長者に比して、若者支援が極めて弱いことが指摘され続けている。右上がり時代には「若者至上主義」が見られるが、格差社会における弱者の視点にたつと、若者のなかに冷たい状況が広がっているといえるかもしれない。

「年長者に対する尊敬」は徐々に縮減し、「敬老」行動も目立たなくなり、むしろ「介護」問題が前面に出て、「老者」への冷たいまなざしが広がっているかもしれない。そして年金切り下げ、後期高齢者の国保の自己負担分の増額をはじめとして、年長者への福祉対応が縮減する方向が強まっているようだ。

#### 4. 老いを受け止め、老いを打ち出していく

老いた人生を「余生」と言うなど、老いをめぐる見方が「余分」扱いになることの背景には、老いを「否認」する考えが存在する。フリーダンは次のように述べる。

「老いイコール若さの衰えとしかみない私たちは、老いそのものを「問題」としてしまい、活気あふれる生産的な生活の継続を阻む本当の問題と向き合うことがない。自分の老いは否認し、他人事としてあの恐ろしい老いの神話を認めると、最後には依存的で、無力で、孤立した状態、さらには痴呆症までもつくりだし、そして強めてしまう。」上巻p 61

そして、「老い」を真正面から「受け止め」、むしろ積極的に「打ち出していく」ことを、フリーダンは以下のように主張していく。

「老いを否認したり、若くみせようとしたりするうちに、現実の体験から遠ざかり、「若さ」とは違うかもしれないが、自分の内に湧き出る新たな可能性、新たな特質に目をむけないでいるなら、さらに、普通避けることができる病的な問題は別にして、老いについて考えようとしなければ、最後には、私たちは自分が何よりも恐れている状態に陥ってしまう。」上巻p 61

老いた年齢、たとえば60歳以上で、自分自身のために、自分とつながる人間関係のために、社会のために、どうあったらよいか、どんなことをしたらよいか、ということの不鮮明さは、「老いを否認すること」とつながっているというのだ。なるほどと思う。それは、老いについての「思考停止」かもしれない。

だが、近年の日本でも、老いの世界に生きる当事者が老いを否認し、「避ける」ものとして老いに対応



するように仕向けられてきている。だから、「私はまだ若い」と思い込もうとしている。正々堂々と「老いた」者として自己主張しないのだ。

そしてそれらが「ぽっくり死」願望を強めているのではないだろうか。「ぽっくり死」願望には、「元氣」≡「若さ」と「死」の枠内だけで存在し、そこに「老」がなく、「老」からの逃亡があるだけだ。必要なのは、「老」に正面から向き合っ、「老」を構想する事ではないだろうか。さらに「若か老か」という二者択一ではなく、「若も老も」である。そのためには、「老」を「若」と並ぶ立派で価値あるものとして構想することだろう。

そのためには、当事者が「老」を「受け入れる」だけでなく、「受け止め」さらに積極的に「打ち出していく」ことが大切になる。

## 5. 「生まれた時に持ってきた泉」「若さの泉」「老いの泉」の増減

先の引用の中の「自分の内に湧き出る新たな可能性、新たな特質」に目を向けることについて、フリーダンも次のようにも述べている。

「老年学者たちはなぜ、人生の晩年にある男女のうちに発達、あるいは現れる可能性のある能力や特質があることを真剣にみてとり、そうした能力を活用する新たな可能性を探らなかったのか。」上巻p 68

「今や、老いの泉を探し始める時だと私は思う。自分が老いてゆくことを否認するのをやめ、自分自身の実体験を見据え、そして、六、七、八十歳で老いの否認を乗り越えて、新たな段階に到達した男女の体験に目を向ける時だと。あるがままの老いをみつめ、ただ衰えていくだけのものとしての老いの定義を打ち破り、現実に体験するがままにその価値や強さに名前をつけるべき時なのである。」上巻p 69

「老いを、高齢者を、「問題」として定義するのをやめさえすれば、私たちはこうした問題に対処できる。その時になって初めて、私たちは「若さの泉」という幻想をやみくもに追い求めるのをやめ、自らの老いの現実をある程度コントロールできるようになる。」上巻p 70

これらの指摘、とくに「現実に体験するがままにその価値や強さに名前をつけるべき時」は、ずばりの指摘だ。

こうしたことを、『泉』に焦点化して述べてみよう。

『泉』には、三つある。まず「生まれた時から持ってきた泉」つまり遺伝子情報・生育環境など近親から受け継いだものがまずある。そして、「若さの泉」「老いの泉」の三つである。その三つで生まれたものが、年齢ごとにどれくらいの量になるのだろうか。私自身の体験・感覚と見間で、数値を推理してみよう。

	20歳	40歳	60歳	80歳
生まれた時から持ってきた泉	4	3	2	1
若さの泉	5~6	4~5	1~3	0~1
老いの泉	0	0~1	2~6	3~8

合計 9～10 7～9 5～11 3～10

「生まれた時から持ってきた泉」は、徐々に減っていくだろう。有効活用するものを選択して活用し、あるいは廃棄することによる減少といえいいだろうか。「若さの泉」は、若いころにピークに達し、その後少しずつ減っていく。「老いの泉」は、少しずつ湧き出しはじめ、増加していくことが多い。三つの総計は、年齢とともに、幅（つまり個人差）が大きくなっていくだろう。幅の大きさ（個人差）は、「老いの泉」でもっとも激しい。つまり、「老いの泉」の量で、人生後半期は、大きく変わるのだ。

## 6. 「若さの泉」に固執せず、「老いの泉」を増やす

前回述べた三つの比率は、その人がどんな人生を送るかによって違う。前回示した数値は、「老いの泉」が湧き出ている人といえよう。次は、「老いの泉」の湧き出しが少ない人を示そう。

	20歳	40歳	60歳	80歳
生まれた時から持ってきた泉	4	3	2	1
若さの泉	5～6	4～5	1～3	0～1
老いの泉	0	0～1	0～2	0～2
合計	9～10	7～9	3～7	1～4

「老いの泉」の湧出が少ない人は、加齢とともに、泉の全体量が減少し、枯渇に至りかねない。なかには、「老いの泉」がほとんど出ないままで、早逝ないしは活躍できない状態になる人もいるだろう。「若さの泉」にこだわり、減少しないよう頑張る人がいるが、身体が言うことをきかなくなる人も多い。若返って、「若さの泉」を増やそうとするには無理がある。アンチエイジングの無理といってもよいだろう。

要するに、「若さの泉」を維持増加させるのではなくて、「老いの泉」を増やすことが重要だ。「老いの泉」なら、加齢とともに減少ではなくて、増加させることもできよう。

では、「老いの泉」の源泉は、どこにあるのだろうか。まず、たとえば50～60年以上という人生上の体験の蓄積にともなう知恵の豊富さに求められよう。固定的観念への囚われから解放され、柔軟で広汎多様な活動を展開することもあるだろう。また、しがらみの減少により、泉の湧出を抑えるものが減少することもあるだろう。それは「自然体でいく」ということであろう。さらには、周りの人の尊敬・遠慮が、「老いの泉」の湧出を促進することもある。

こうした諸条件が「老いの泉」の湧出を増加させ、創造活動を促進するのだろう。でも、「老いの泉」が涸れてしまう人もいる。「若さ」を求めるあまり、「老い」を拒否しようとする人に生じやすいのかもしれない。

## 7. 「老いの泉」湧出へ40代後半から準備する

「老いの泉」の湧出を求めることは、これまでの発達心理学にみられるような発達段階論の成果を参照しつつも、段階論でないありようを模索するものといえよう。私自身は、エリクソンなどを参照しよ

うとしてきたが、模索はとてもゆっくりしたまま、今まで来ている。それに対して、私自身が模索し始めた1990年代初めに、すでにフリーダン「老いの泉」を出版していた。

そのエリクソンの老年期における英知—統合対絶望について、フリーダンは、次のように述べる。

「この段階にいたった人は、自分の人生は自ら選択し築きあげてきたものであると理解し受け入れ、その意義を自ら進んで守るべきなのだ」と彼らはいふ。この「統合」が達成できないと、絶望、固執、うつ、自殺、あるいは老齢と死に対する深い恐怖を抱くようになる。彼らは、老年期にはこれまでの人生の各段階がみごとに変容すると唱える。幼児期の信頼は老年期になって相互に助け合う人間関係の価値を認めることにつながり、児童期の自律性対恥の課題を達成した者は老いた身体の衰えを受容するようになる。児童期の遊びは老人の弾力性、共感、ユーモアとなり、青年期の能力は、自分の若かりしころの希望や夢と現実生きてきた人生を対比させ、自分の本当の能力や限界を現実的に認識して、老人の謙遜へと形を変える。老年期には、自己を規定する本質的な要因は専門知識や抽象的な知識ではなく、感情、親密さ、やさしさであり、『はっきりと表しても表さなくても愛をそのまま受け入れるようになる』。中年期の『停滞』は、食欲や自己没入とは相反する生殖性によって解決される。」 p 133~4

私がこのエリクソン論に出会った10年以上前には、これらの指摘をまだ実感できなかったが、今になると実感が少しずつ出てくるようになってきた。こうした老年期の特性を説明するためには、段階論に基づくエリクソン論よりは、「若さの泉」とは異なるもので、しかも「若さの泉」の延長線上にはない「老いの泉」を提起するフリーダン論の方が、私には理解しやすい。

私は40代後半および50代に「人生後半」について考えるだけでなく、自分自身で実践してきた。だが、少し遅すぎたようだ。「若さの泉」がまだそれなりに残っている40代50代に、「老いの泉」が湧き出るように準備実行する必要があるだろう。60代70代になると、「若さの泉」の湧出が激減し、「老いの泉」の準備実行には、「やや手遅れ感」がある。「手遅れ」の人に限って、「若さの泉」にこだわり、アンチエイジングにしがみついて、「老いの泉」湧出のための営みを避けてしまう。「老い」を受け入れられず、かえって「若さ」さえ失いかねない。

だから、「若さの泉」がそれなりに残っている40代50代までに、「老いの泉」湧出にむけて準備することを強調するのだ。

## 8. 「老いの泉」を生み出せない人 働き過ぎ

「老いの泉」は自分自身で選択創造する生き方を体験することを基盤として湧き出してくる。会社に尽くす「会社人間」としての生き方からは生み出しにくい。日本の終身雇用でよく見かける総合職の問題性は、仕事を自分で選択しにくいことにあり、自己実現は会社・職場を通してするしかない不本意な形になることだ。定年後再雇用は、残念ながら終身雇用の延長線上で、問題の先延ばしになりやすい。

これらの点にかかわって、フリーダンは次のように述べる。

「退職に関する調査には（中略）、一つの重要な要素が一貫してみられる。自分で選択できるかどうかである。退職の時期、転職、残留に関係なく、自分の状況を自分でコントロールできることが、健康や生活の満足度に重要な意味をもってくる。働く動機がないのに、どのように、なぜ、退職後も働くのか。

仕事に駆り立てられることがなくなった時、仕事は個人の欲求を満たし、社会が実際に求めるものに比べられるのか。こういう疑問が生まれるはずだ。そういう疑問を抱いた時に重要なことは、退職後の人生はあるのかということではなく、人生半ばまで私たちに支配してきた権力欲、出世欲に縁のない仕事新たな段階の人生にどのような意味を持つのかということである。」上 p 2 3 4

見事に的をついた指摘だ。

「老いの泉」を湧き出させることをめぐって、さらにフリーダンは次のように述べる。

「頭を使わず、型にはまってしまった仕事を続ける人は老いの泉を奪われる。だが、さらに生き生きと成長していく可能性は、絶えず頭を使うことが必要な仕事を六十歳すぎまでしている人ならばだれにでもある。(中略) 頭を使わない状態は、決まりきった同じ仕事や挑戦する必要のない仕事を続ける時に生じるが、それが多くの肉体労働者や授業に工夫をこらしていない教師が早期退職を選ぶ理由なのかもしれない。退職後どうなるかはっきりせず、目的もなく、頭を使うことなく日々暮らしていれば、退職がうつ病、衰え、自殺、早死の原因になることもありうる。」上 p 2 4 3

日本では、40代50代におけるワーカーホリック、働き過ぎが同様の事態を生み出す。むしろこうしたことに陥る人が陥らない人より多いかもしれない。私の場合は全くそうであり、54歳の時に「仕事をやめられませんか」と担当医師に言われてしまった。

その状況から回復するのに、私は5~10年かかってしまった。早く気づけばよかっただろうが、当時の私は、黄信号が出ているにもかかわらず、「まだ大丈夫」「まだ働き足りない」と思い込んでいた。人間ドックでは、いくつもの黄信号が示された。20年ほど経った今になって、「よくぞサバイバルしたな」とさえ思う。

私の場合は、医師にそういわれるところまできてやっと気づいた。多くの人は黄信号がありながら、気づかず困った事態を継続させている。学校教師の精神的理由による休職の多さには、そのことが反映しているようだ。

## 9. 老いのもつ可能性

「老いの泉」を生み出せなくさせている原因として、働き過ぎとは別に、フリーダンは次のように「成功と権力への競争」にも原因を見いだす。

「私たちの社会が仕事と年齢を融通のきかないものとしてみたり、仕事対退職というジレンマを生み出しているのは、仕事を成功と権力への競争という観点からだけで定義するからである。高齢になってやっと若い時のゲームから自由になれる。女性の問題は、男性の基準から平等を考えているかぎり解決できないように見えるが、同じく、仕事対退職という硬直したステレオタイプは若い人の基準（男性の基準でもある）に従うと克服しがたいようである。」上 p 2 6 2

「成功と権力への競争」には、日本でも大多数の人が子ども期から追い込まれてきた。私が長く言ってきたストレターは、その典型だ。だから、そこからどれだけ早く「卒業」するかは決定的重要事項だ。高齢になっても「卒業」できない人は、「若さの泉」にしがみついて、「老いの泉」を湧き出させない。人生後半期を健康に充実して生きるためには、徐々にしぼんでいく「若さの泉」にしがみつくのを

やめて、「老いの泉」が湧き出るように行動することだ。そのことを始めるのは、40代後半~50代が適切なのだ。60代以降ではない。

フリーダンの次のような指摘にも注目したい。

「子供のころの心の傷と、それに伴う苦痛から身を守るために、愛を否定し閉ざした心をいやすようなカウンセリングの方法は、今やっと、カウンセラーたちが取り上げるようになった。高齢者向けのカウンセリングの方法では、『人生を振り返る』『スピリチュアル・エルダリング〔人生の先輩として世話をしたりアドバイスしたりすること〕などにより、人生を、枝を広げる一本の木にたとえることで、老いを肯定できると老年学者ジム・ビレンはいう。そうすればついには、生殖性が解き放たれ、高齢者の完熟した人格から泉のごとく湧き出てくるようになる」と。

厳しく制限された役割をなくすこと、つまり青年期や子育て期の硬直化した性別役割分業から解放されることこそが、第三の年齢になって新たな統合を可能にしてくれる。」下巻p326

「ありのままの老いの姿を語り合い、互いに助け合って、ほとんど気づかなかった、あるいは自分の内にあると感じていても、あえて名前をつけようとはしなかった可能性に名前をつけるべきである。新しい老年期へ跳躍するために、そして互いに助け合って新しい未知なる道へと進むために新たな種類の意識高揚がなくてはならないと思う。」下巻p332

一連の指摘は、すさまじく刺激的だ。私は、ここ20年余り「人生後半期」について考えてきた。そして近年は老年期に焦点をあててきた。私自身の年齢に照応するからだ。

この課題は、余りにも未開分野だ。長年伝えられてきた「俗説」めいたものがたくさんある。他方で、統計数字に過剰依存する「科学的」研究もたくさんある。そしてまた実際の老年生活に役立てようとする「実学」もたくさんある。

それらとは趣を変えて、老いの持つ肯定的可能性について考えていきたいものだ。

## 10. 加齢への対応

加齢のいろいろな徴候は、50代ごろから誰でも気づくことだし、70代ともなれば日常生活のほとんどの局面でつきあいを意識しないわけにはいなくなる。

だが、加齢の自己認識と受容を積極的に進める人は、そうは多くはない。アンチエイジングとかいって、加齢を止めようとすることに積極的になる話で溢れている。それどころか、加齢を認めることは、敗北を認めることだし、弱音を吐くことだという捉え方ばかりに出会う。

加齢は例外なく、だれもがつき合わなくてはならないことだ。それだからこそ、その付き合い方に積極的になりたい。それから逃げることで、逆に失敗、時には破局的な事態を招く例も多いように思う。

対応といっても、難しい課題に取り組むわけではない。たとえば、重いものを持つ時に、腰をしっかりと下ろして持ち上げるといったことを、30代ぐらいからやっている人は多い。

その付き合い方について、私なりの体験を並べてみよう。

- 1) 段差の前でいったん立ち止まり、段差に合わせて、足をきちんと上げる（下げる）
- 2) 畑仕事などで、はしご・脚立を使う時は、留め具でしっかり固定し、地面にしっかりと安定しているかどうかを確かめる
- 3) 自動車運転では、交差点などでの左右確認をしっかりとし、速度は制限時速から0～5キロ以下（高速道路では5～15キロ以下）を平均にする。
- 4) 病院などでは、「加齢ですね」と言われる前に、「これは加齢の影響ですか」と尋ねる。
- 5) 講演・ワークショップ・授業などをする際、その最中に過剰集中になっていないか、振り返る機会をつくる。
- 6) 卓球などの運動をする時は、準備と整理のストレッチを3～5分必ず行う。
- 7) 若い人と張り合うことはしない。若い人が「頑張っている」、自分は引いたり休んだりすることを意識的に申し出ること。

こうして並べると、すべて、失敗ないしはドッキリ体験があって、それに基づいて考えた対応策だ。対応することに慣れてくると、対応を楽しむようになってくる。

ところで、菅谷潤壹「汗はすごい」（筑摩書房2017年）は、65歳を過ぎたところから劇的に減った汗について知りたいと思い、読んだ。これまた加齢によるものだが、体温維持機能の加齢による低下であり、代謝量減少によるものだ。汗が少ないと、熱中症などによる危険度が増すとのこと。大変な汗っかきの私が、汗が減ってよかったと喜ぶのは、早とちりのようだ。

10年近く続いた汗の減少だが、ウォーキング・卓球・テニポン・タイ式ヨガ・体操ストレッチが定着してきた最近では、汗を多少なりともかくようになった。新陳代謝量が少しは回復してきたようだ。

## 1.1. 精神的に健康な人は「老いの泉」を求める

高齢になって、「老いの泉」と「若さの泉」のどちらを追求するかによる違いは大きい。そのことにかかわって、フリーダン氏は以下のように述べる。

「(マーガレット・クラークからの引用)『心が健康な人たちは、不愉快だが変えることのできる状況には行動で、変えることのできない状況には柔軟性と忍耐で、対応できるようである。対照的に、心が病んでいる人たちは積極果敢であることに価値をおいている。たとえば、何か手を打つべきだと考えがちで、自分の手にはおえないことを認めたがらない傾向がある』

なおも自分の若さに価値を求める精神的に不健康な人たちに比べて、健全な高齢者グループの自尊心は、『晩年の人生に生きがいのみいだす充実感』と結びついているようである。健全なグループは『より広範な価値志向をもっており、それを知恵、成熟、平穩、円熟とさまざまに名づけている。さらに、若いころの社会的義務から解放されほっとしているが、精神的に病んでいる人たちはいまだに競争に駆り立てられており、野心的でありことに一番の価値をおいているので、何かを達成しそこねると自分を責める』。

精神的に落ち込まなかったグループは、自分が失ったものよりはむしろ自分自身の『連続あるいは変化している』一面を重視しているようであった。クラークによると、さらに重要なのは、『彼らがもはや

手にできなくなったかつての満足感や自尊心のよりどころを取って代わって、新しく達成可能な満足感や自尊心のよりどころをみいだせたことである』。かたや精神的に不健康な人たちはそれに代わるものに気づかず、ただ『昔の自分を懐かしがったり、あるいは自分のことを悪く考える』だけで終わってしまう。老いを否認し、若さの価値にかたくなにしがみついている人にとって、『すぎゆく時は敵である』。晩年になって変化している自分を認められる人にとって、残された時間は『かけがえのない楽しい時』である。年をとっても競争心おう盛で、攻撃的で、未来思考で、自分の若さの価値に貪欲な人が、『今の老年精神医学のかっこうの患者予備軍なのです。』 p 130-1

精神的に病んでいる人は、「若さの泉」を追求し、精神的に健康な人は「老いの泉」を求めているが、その両者の対照的な違いを述べる叙述といえよう。

精神的な健康な人は、変化に柔軟に対応しているとも述べているが、そのことにかかわっては、次の引用も示唆的だ。

「カッテンバウムは、『新しい出来事や事態に直面しても、自分が昔体験したことが繰り返されているかのように思っ』て対応するようになると、衰えとしての老化が『始まる』と示唆している。刺激に対する反応が消滅する、この『慣れ』によって、若さに執着する人は生き生きとした老年期を過ごすために欠かすことのできない、変化に対応できる柔軟性を失うようになる。」 p 131

高齢者は、「過去を懐かしむ」とよく言われるが、そうしたありようではなく、変化に柔軟に対応して、新たな創造を展開することが、「古い」の健康さであり、強味だということだ。広く行き渡っている見方とは、全く対照的だ。「若さ」を追求することは、いつまでも若さに固執する「古い」ありようなのだ。「古い」とは、「若さ」とは全く異なる新たな創造的人生のステージなのだ。

## 12. 幸福感が高まる

ここで、老年期にかかわるプラスイメージについて書いておこう。まず川口雅裕の指摘を紹介しよう。

「加齢のパラドックス」という言葉があります。高齢期には身体の機能や要望などが衰えていき、また、さまざまな喪失（職業、収入、配偶者、友人、子の独立など）を経験するため、普通に（中略）考えれば、徐々に幸福感が低下していくはずなのに、実際には高齢者の幸福感はだんだんと上昇していくという、一見、矛盾した現象のことをいいます。」川口雅裕「年寄り集まって住め」幻冬舎 2021年 p 84

「高齢期には幸福感が上昇していくこと」「高齢者の肉体的な若返りは著しいこと」「知能は衰えないこと」「健康寿命は実は八〇歳代前半」であり、「経済的な暮らし向きにも大して心配がないこと」を述べてきました。ここまでくれば、健康でいられる長い期間をどう生きるかについてしっかり考えなければ…、考えなければ損だ、高齢期がもったいないと思っただけなのではないかと思いません。」同前 p 106

現在77歳の私は、60歳ごろまでは、70代80代の自分のイメージについては、「わからない」し、どちらかという「薄暗くてぼんやり」していた。しかし、60代末ごろから、徐々に明るく見え始め、「高齢期には幸福感が上昇」してきた。身体的精神的な困難を抱えている人は、明るいイメージをもてないかもしれないが。

60歳代は「俗世間」のしがらみがまだからみついており、将来不安トーンが残っていることが多からう。でも60歳代から70歳代に移る頃からしがらみが抜け落ちて、徐々にプラスイメージが膨らんでくる。健診などで、身体上の黄信号がでてきて悩みの種になるが、70代に入ると、「いつものことだし、適切につきあえばいいさ」などという気分になってくる。

こうして、「幸福感」が少しずつ膨らんでくる。60歳代までは、口に出すことさえタブーだった死も、不安を持って語ることが、少しずつ減ってくる。

以上の指摘に似たものが、民俗学者の宮田登によってなされている。

「落ち目になっていくというマイナスの<おい・老い>をイメージする前に、プラスイメージの<おい・追い>があったと思うのである。」宮田登『老人と子供の民俗学』（白水社1996年）p 6

「現代日本の社会では退職後の充足感が「名誉」くらいしかないこともある。（中略）伝統社会のように、退職後の老人がこれからは知恵を自由に駆使するという社会システムにはなっていないのである。」同前 p 15

「伝承の世界における老人の特徴は、まず何よりも物知りだということである。そしてそのモノの内容は村の歴史そのものであった。」同前 p 16

ここで書かれている「知恵」「物知り」というのは、この連載で述べてきた「老いの泉」にかかわることだろう。このように、プラスイメージで老いを語ることは、本書の内容と響き合う。

だから、川口のいう「健康でいられる長い期間をどう生きるか」の中身の構想と実践が、個人レベルでも社会レベルでも、本格的課題になっているといえよう。



## 老11 老いの受容・拒否

ブログ連載2022年12月13日～2023年2月13日

### 1. 老いを受容して悟る人と、老いを避けようとする人

他者からにしても自分自身からにしても、「何歳に見えるか」ということが、気になるのが多くの人の通例だ。とくに実年齢より多く見える（老けて見える）か、少なく見える（若く見える）かが、気になりやすい。加齢とともに、徐々に大雑把になってくるのは確かだとしても、気になることだ。

多くの場合、実年齢より若く見えることを望み、他者から若く見られると喜ぶ。そのため、「何歳に見えますか」と問われた際に、他者に対して「思ったよりも、少な目に」言って、相手を喜ばせようとする心理が働きやすい。

このことについての私の考え方は、実年齢以下でも以上でも、それほど一喜一憂せずに、実年齢を受け入れて、自分なりに振る舞えばいいのではないかと、ということだ。無理をして、実年齢以下に見せようとする必要はない。実年齢以上にみられても、それだけ『重み』を周りに与えているなら、それはそれでいいのではないかと、いうものだ。

老年期は、個人差が大きい。とくに、60代や70代前半では、精神上身体上の疲れの程度が反映していることが多い。持病が振る舞い方に反映する人も多い。そうしたことも含めて現状を受け入れて振る舞うことが、自然でいいと私は思う。自然体ということだ。

それにしても、70代に入る頃までは、周りの声が気になる。たとえば、他者からの尊敬・敬老・特別扱いの言葉が、本音なのか、「お世辞」なのか、気になる。時には、「見かけのお上手言葉」であることさえある。「早めの引退勧告」を「お世辞」を通して行っていることさえある。だから、「若くて元気がありますね」「〇〇歳とは思えませんね。あと10年は頑張っていただかない」といった他者から過大評価の言葉の裏に込められたメッセージを読む必要があることさえある。

その際、「むきになること」が、事態を悪くするきっかけを作ることさえある。そうではなくて、過大評価であっても。辛辣な言葉であっても、上手にかわすことが肝心だろう。

他者の側に立っていうと、「上手にかわす人」と「ムキになる人」とでは、印象がすごく変わる。

こうしたことには、老いを肯定的に受容して悟る人と、老いを否定的なものとして避けようとする人との違いが存在する。このあたりのことについて、今回の連載11では綴っていこうと思う。

### 2. 「老いのかたち」がはっきりしない

ここで、小説家黒井千次「老いのかたち」（中央公論新社2010年）を参照して考えてみよう。

まず、黒井による「昔に比べ、今は老人の生きる形というものが見えにくくなってしまった気がする。」P5という指摘を考えてみよう。

職業との関わりを軸にして考えられがちな男の六十代の場合、退職期にあたるので、50代までと比べると、「生きる形」は多様だ。体の具合による違いも大きい。だから、「生きる形」の標準とか、平均

とかいっても、ほとんど意味がなさそうで、せいぜい「長年の仕事を退職した人」という消極的な表現になってしまう。

黒井は、「年齢相応に老いていくことの困難な時代が到来した。若さや体力ばかりが尊重され、歳にふさわしい生の形が見失われようとしている。幼年期や思春期や壮年期に、それぞれの季節にだけ稔る果実があるのだとしたら、老年期には老年の、老いに特有な美しい木の実があっても少しもおかしくはない筈だ。」p 21と書く。

退職した後の老年期人生が長くなっている現在では、「退職して、引退生活を送っている人」というイメージではどうにもならない。なんらかの有意義な生活を送っているという積極的な表現で、この時期を語ることが求められるのだ。

かつては、「父親が生きている間、息子はいつも先行する父親の年齢を数えながら日を送っていた。」P 3と黒井は書く。それは、農業など自営業の世界で語られた時代だ。また、今では退職後の生活を「悠々自適」イメージで語れる人は少ない。生活のための収入が必要でまだ働かなくてはならない人、体力気力からいっても「引退」時期ではないので何かをしたい人と、多様なのだ。65歳の年金支給開始とか、前期高齢者の仲間入りとかは、行政制度上の区切りになるに過ぎない。

黒井がいう「歳にふさわしい生の形」が、まだはっきりしていないのだ。社会的に「標準的なもの」がつくられないにしても、「その人なりのもの」が構想されればいいとは思いますが、それもはっきりしていない人が結構多い。60代に入って試行錯誤的模索はするが、「形」がはっきりしてないまま70代になってしまう人が多い。

その点では、仲間をつくっていろいろと試み、結構忙しく活動することの多い女性の方が、「形」が鮮明なのかもしれない。

### 3. 「新しい年齢イメージ」 タテ型ではなくヨコ型の人生探求へ

前回述べた状況を、黒井は次のように巧みに表現している。

「人が歳を取らなくなったのではなく、人は以前のように歳を取れなくなっていると認識すべきなのだろう。年齢にまつわる古いイメージが失われ、より良くなった寿命に関する新しいイメージが生み出される前の端境期に我々は立たされているに違いない。自分の年齢をいかなる老いの形に流し込めばよいのかがわからぬ戸惑いが、歳を取れぬ状態へと人を追い込んでいる。とりあえずの応急処置とでもいうかのように、幾つになっても元気で若々しい老人の姿のもてはやされる傾向が見られるが、それだけで老いの確かなイメージが成立するとは思えない。(中略)

人が歳を取れなくなってしまったことは我々の必然ではあるのだが、それを喜んだりそれに困惑するのではなく、その事態を一つの可能性として捉え、そこから新しい年齢イメージの構築へと歩み出せぬものか、と老いの中で夢みている。」P 89

鋭い指摘だ。なかでも、「自分の年齢をいかなる老いの形に流し込めばよいのかがわからぬ戸惑いが、歳を取れぬ状態へと人を追い込んでいる。」という指摘は、的を得ていると思う。後期高齢者の枠に入った私の周辺にも、この指摘が当てはまる人がごく普通にいる。「老いの形」を自分なりに確保している人は、珍しいだろう。加えて、マスメディアや健康診断などを通して、高齢者は医療や健康についての情

報に追われる雰囲気さえ感じる。それらの情報をとおして、ここで指摘されるような認識が強制されている感さえする。

私は、この論にほぼ同感であるが、「構築」される「新しい年齢イメージ」は多様であるし、個人ごとに創造されるものだろう。そういう多様な個人創造物として「新しい年齢イメージ」が構築されると考えたい。

近年のはやり言葉であるアンチエイジングは、「現役時代の若さ」を維持し、年齢進行をストップする形で、「年齢イメージ」をつくるもので、決して新しいイメージではなく、保守的なものであろう。また、それには、タテ一直線の加齢イメージが残されている。タテ一直線での進行を停滞させ引き延ばすだけのもので、この時期に即したものではない。こうしたタテ一直線ではなく、多様な人生を横に広げていくヨコ型の人生探求を展開するイメージが考えるのも、一つのアプローチだろう。この時期を、タテ型加齢を止めて、ヨコ型加齢へと移行して、多様な世界に飛び出していく時期ととらえるのはどうだろうか。

#### 4. 「老いる気力」 開き直り

前回に続いて、黒井の引用をしよう。

「自然に老いていけばいいではないか」「どうすれば自然に老いられるのか」P 9

「いつから我々はこんなに健康の信奉者になり、病の敵対者になったのだろう。その中間あたりに、老化を素直に受けとめる姿勢が認められてもいいのではないか。もし健康な老化というものがあるとしたら、それが一番望ましいのではあるまいか」P 13

こうした姿が、前回紹介したような黒井のいう「老いの形」なのだろう。「老化を素直に受けとめる姿勢」に、私は全くの同感だ。しかし、老を不安に感じる人にとっては、かなり難しいことかもしれない。それにかかわって、黒井の次の指摘は興味深い。

「老いていこうとする気力もまたあってよいのではないか。老いを拒み排斥しようとするのではなく、生命の自然としてそれを受け入れようとする立場もある。そして老いを肯定し我が身に受け入れるには、やはりそれなりの気力が求められるのではないか。老いる気力である。」P 183

確かにそうだ。「老いる気力」が弱いと、老いへの不安、自己の現在位置への不安に圧倒されて、「老い」が暗いイメージに包まれ、アンチエイジングに必死になってしまう。アンチエイジングは「老い」を拒否すること、あるいは「老い」から逃亡することだと思う。さらに黒井は次のように語る。

「七十代に達した後、更に八十代、九十代の先を夢見ることは必ずしも不可能ではないとしても、それはあまり他人に迷惑をかけずに生き続けようとするような、ささやかな願いにとどまるのではあるまいか。

ここまで来てしまった以上、何かの手段として役立たず、とりわけ利用価値もない今の我が年齢に正

面から向き合い、その中に何が隠されているかに思いを馳せる方がより賢明であるに違いない。

見方を変えれば、そこにあるのは生きるという目的を持ち、その手段をも兼ねる刻々の現在それ自体である。この贅沢な時間を存分に味わうことが許されるのは、七十代を過ぎて更に齢を重ねる人々の特権である、と考えたい。」P 212～3

「利用価値もない」とは、言い過ぎとってしまうのだが、「生きるという目的を持ち～～～」という開き直りが、自分自身と周りの人々を落ち着かせるというのは、確かに見かけることである。達観した人というイメージである。

## 5. 縮小上手 他者の目で気づく老い

前回まで紹介してきた黒井の指摘には、老いることを肯定的にとらえる姿勢がある。そのなかで、現在を充実して生きようと言う姿勢がある。

やりたいことが沢山ある人がいる。私もそうだ。だが、老いに向かう時、沢山できるわけではない。これまでのペースを落とし、仕事を縮小していくことが求められる。だから、老いの過程にある人には、「縮小上手」である必要がある。

このことは、余りにも発展拡大できた、ここ100～200年の社会についても言えるのではないか。縮小して、それ相応のありようへと向かう必要がある、というのが現代社会の歴史的な位置であり、課題ではないか、と私は思う。

ところで、自分の老いに気付かない人も多い。元気にやってきて、今も元気な人であろう。そんな人は、自分で気づかずに、他人によって気付かされる。黒井の指摘だ。

「老いは自分の内側から訪れるというより、むしろ他人によって運ばれて来る。多くの人が語ったり書いたりしているが、乗り物の中で若い人から初めて坐席を譲られた時の衝撃は容易に忘れ難いものがある。相手の親切に感謝はするけれど、その時こちらも相手の目で自分を眺めることとなる。老いた人物が疲れた表情で吊り革につかまって立っている光景が浮かんでいる。好意を素直に受け入れられるようになるまでには、老いの自覚といった手続きが必要であるらしい。」P 71

私の経験でいうと、背が曲がって、うつむいた姿勢になっていると指摘されたことが、一番大きなきっかけになった。

黒井はさらに次のように述べる。

「自分を老人であると思ったことは一度もない、と断言する男性に出会った記憶がある。髪は薄くなっているものの背筋はぴんと立ち、声に力があって言語は明晰だ。話の内容から察するに八十歳前後には到達している。(中略)羨ましい限りではあったけれど、それではこの人の老年はどこへ行ってしまったのだろう、と疑う気分も芽生えた。心身ともにあまりに健康であると、老いる自分を眺める側の自分が育ちにくいのかもしれない、といささか失礼な心配まで覚えた。」P 82

私も、同じような人に出会うことがある。元気にあふれ、「若さ」を誇るような人に多い。そんな方を「老いを眺める側の自分が育ちにくい」というのは絶妙な表現だ。

## 6. 老いを育てる 年齢相応に老いていく

20年ぐらい前の日本生活指導学会での討論の折、医療看護に携わる方から、介護をめぐって世話上手だけでなく『世話され上手』ということがある、という発言に出会った。それに示唆を受けた私は、「世話され上手」になりたい、と思ったものだ。それは「甘え上手」と言うことでもある。自立とか自己責任とかが強調される今、こうしたことはとても大切だ。いずれも、「つながり上手」ということにもつながることだ。そして、いずれも、男性より女性が「上手」だという現実がある。

これらも、前回紹介した黒井指摘の「老いを眺める側の自分」を育てることにつながる。あるいは、良い意味で「老いを育てる」ことにもなろう。そのことにかかわって、次の記述にも注目したい。

「寿命が尽きるまで元気に過すに越したことはないけれど、一方には老い遅れといった現象もあるのではないかと、との妄想が頭を掠めたりする。静かに間違いなく老いていくことを課題として老年を生きるなら、老い遅れには気をつけた方がいい、と自分に忠告するのはやはり負け惜しみなのであろうか。」  
同前 P117

なるほど、と思う。「年齢の節目が消えた」ことを論じた別の個所では、次のように語る。

「年齢相応に老いていくことの困難な時代が到来した。若さや体力ばかりが尊重され、歳にふさわしい生の形が見失われようとしている。幼年期や思春期や壮年期に、それぞれの季節にだけに稔る果実があるのだとしたら、老年期には老年の、老いに特有な美しい木の実があっても少しもおかしくはない筈だ。そしてかつて存在した老いの形とは、その実を収穫するための身構えでもあったのだろう。」同前 P21

この指摘は、フリーダンの「老いの泉」の主張と共通しているといえるだろう。

「古稀、喜寿、傘寿などといった年齢の節目は、ただ言葉として残るのみである。もし節目にそれなりの力が宿っていれば、そこに爪を立てて年齢相応の老いのイメージを掘り出すことが叶うのかもしれない。老人とはこういうものだ、といった共通の認識が生れるのかもしれない。威厳にせよ貫禄にせよ、温容にせよ枯淡にせよ、老人にふさわしい生の佇まいはそのような認識を基礎にして保たれて来たのだろう。ただ年齢不詳の元気な老人がふえただけでは、老いが豊かになるとはとても思えない。」同前 P174~5 とも述べる。

老いの共通イメージが見えにくくなり、社会的に共通する「年齢の節目」をつくるのが難しくなった今、老者が自分なりのものを作り、他の老者と、あるいは老者以外の人たちと、そのイメージについて語り合う事は有意義だと思う。

## 7. 未来志向で高齢者自身の課題を設定する

再びフリーダンの指摘だ。

「意識的になんらかの精神的な境界線を引いて、それ以上は自分の残りの時間とエネルギーをつかわないようにすること。職業生活、人間関係、達成したい業績や大切にしてきた目的さえ、潔く、時には痛みを覚えても、捨て去る必要がある。しかし、このことは同時に、自分に課した重荷を軽くし、見込みのない目標への徒労からの解放である。」「老いの泉」下巻 p 145

それまでの人生で獲得した物にしがみついている、捨て去ることができない人があまりにも多い。捨て去ることが、自己のアイデンティティ・存在価値を捨て去ることだと思違いしているからだろう。だが、過去に得た物の上に自己の価値があるとしたら、過去の自己の存在が、後から生きていく人にとって障害物になる可能性があることを知っておかなくてはならない。退職した人が過去の職場に影響力を残そうと行動することは、そうしたことを引き出しやすい。

私自身は、ずっと以前からそうした行動が好きでなく、避けてきた。職場や研究会などを去る際には、そこから卒業して、後に影響力を残さず、残った人たち自身で活動するようにお願いしてきた。古めかしい言葉を使うと「院政」をしかないことである。また、教え子に著作集などの制作を任せる例もあるが、それは自分自身でするものだと考えて行動してきた。そうした私の振る舞い方は、たまたまフリーダンらの主張と響き合ってしまった。

高齢者としての自分が今後生きていく際、過去志向ではなく未来志向で、高齢者自身の課題を作っていきたいのだ。言い換えると、過去にもとづいてではなく、未来の創造にもとづいて自分のアイデンティティを築きたい。高齢期であってもそうだ。過去にあぐらをかきたくなくなる高齢期だから、なおさらそうだ。

その点で、次の田原総一郎の発言も共感できよう。

「87歳で仕事を続けられている秘訣は何かとたずねられたら、「老い」を受け入れることだと答える。(中略) 不具合を受け入れたうえで自分にできることを探せば、年をとった年々の充実した人生が歩めるのではないか。」 田原総一郎『堂々と老いる』毎日新聞出版2021年 p 18-19

「年をとることは、一種の冒険だ。加齢という、これまで自分が経験したことのない未知の変化をどう乗り切るか、それを考えるのが楽しいのではないかと僕は考えている。」 同前 p 53

## 8. 自己決定 自己認識 老いの受け入れ

高齢者の自己決定にかかわる話だ。川口雅裕は、男女差があるとして、次のように述べる。

「定年して地域や家庭での生活が始まると、急に自分自身で考え、決断しなければならないことが増えてきます。会社のように、決めてくれる人や相談する相手はいません。何もしなければ放っておかれるだけ。」(川口雅裕「年寄り集まって住め」幻冬舎2021年 p 66) という男性とは対照的に、「女性は自分の頭で考え、判断し、決めることを続けてきました。日々の食事の献立を決め、家計を預かってその中でやり繰りし、(中略) 仕事に打ち込む主人に相談せずに(聞く耳を持ってもらえないので)、一人で考えて決断してきた実績があります。」同前 p 67 と述べる。

だが、これは1960年代に「確立」した「夫は職場で、妻は家事」という核家族に即した「たてまえ事例」の話だろう。実際に該当する事例はそう多くないだろう。私が住む沖縄農村の近隣では、こうした例を探すのが難しい。

それにしても、西村和雄・八木匡「幸福感と自己決定——日本における実証研究」の研究によってなされた次の指摘は、注目される。

「幸福感を決定する、健康、人間関係に次ぐ原因としては、所得、学歴よりも自己決定が強い影響を与えている。自分で人生の選択をすることが、選んだ行動の動機付けを満足度を高める。それが幸福感を高めることにつながるであろう。」同前p139

そして、「高齢期を迎えたら「どこで、どのように暮らすか」を自分で決め、自分の意思に従って自由に暮らせるようにすること、また、子ども世代には、高齢の親に我慢をさせることなく、自己決定に基づいた自由な暮らしができていくかどうかを考え、支援するような姿勢が求められます。」同前p141と指摘する。

確かに自己決定は重要であり、トコロテンコースで定年退職に至った男性は、自己決定を避けるコースに乗って生きてきたとしたら、とくにそうである。

ところで、沖縄県の平均寿命の低下が話題になってからかなりの時間がたつ。しかし、65歳以上の人の平均余命は、依然として男女ともに全国トップクラスだ。若い人たちが早く旅立つ例が多すぎるのだろうか。

このことを、「強い人が残り、年寄り強い」と解釈する人がいるかもしれない。しかし、私は自分の体を知り抜き、身体との付き合い方に慣れた方が残っていると、考えてしまう。無理をしないことを知っているということではないだろうか。

対照的に、若いということは、システムに従属して生きる面があるとともに、自己を破壊し、脱皮して新たな自己を創造するケースが多いという面をもっているともいえよう。

老になっては、システムの一員という面が薄れていき、「縛られない」という意味で「自立度」を増す面がある。と同時に、加齢の過程で生まれる成功と苦境のはざまを、「なんくるないさ」（自然の流れでいく）で過ごしながら「あるがままの自己を受け入れる」面が強くなる。無論、自己破壊、自己脱皮、自己創造がないわけではないが、なんととってもあるがままの自己を受け入れることが求められる。

## 9. (続) 老いの受け入れ 異世代間のつながり

前回に続いて、老いの受け入れについて、私の身近な例を出そう。

- ・スポーツ前後の準備や後片付けで、重いものを持つとすると、若い人にその仕事を「奪われる」時。
- ・長時間授業で休憩時間に一息入れていると、受講生に、「先生」というよりも「おじい」に対するトーンで、声をかけられた時。重いものを持って駐車場まで行こうとする時、同じく受講生に「運びますよ」と手伝いを申し込まれる時。

十数年以上前まで、こうした時、私は「抵抗」を覚えて、「まだ若いですから」と返していた。多少ムキになることもあった。子どもに、「私は、ニイニイに見えるか、オジサンに見えるか」と、わざと「オジイ」を外した二者択一で質問をすることもあった。

60代半ばを過ぎると、こうした申し出には素直に応じて「ありがとう」といって、手伝ってもらったりする。年相応になってきたと感じる。

「敬老」扱いには、無理に抵抗することをしないようになってきた。といっても、「敬老」扱いを要求することはない。協同作業などで、身体が対応できない時は、静かにその作業を遠慮すればいい。

それにしても、「年功序列」的で過剰な「敬老の精神」を出される時があるが、その時は、嫌味を感じる。

50代60代の方々は、70代以上の人への対応に慣れているが、多少過剰なこともある。私と2、3歳しか違わず、同世代なのに、こうした扱いをされることがある。苦笑あるのみだ。若い人になると、おおざっぱな老人扱いだ。高齢者と生活を共にする体験が激減しているので、仕方がないだろう。学生に私の年齢を推理させると、誤差は10歳以内だ。子どもになると、誤差が20歳ぐらいまでになる。

年齢差を越えたつきあいがもっともって増えてよいと思う。そうした機会が減っているのが残念だ。ということもあって、最近の私は、スポーツにしてもお絵かきにしても、異世代といっしょにやっている。年齢の開きは、55~70歳ほどある。スポーツもお絵かきも対等の関係だから、なおのこといいし、それがまた楽しい。

## 10. 思い出 新しいつながりづくり

かなり以前のことの記憶は、何かのきっかけがないと思い出しにくい。思い出したくないことでも、何かのきっかけで思い出すことが多い。写真整理をしていた晩に、我が子が夢に登場してきた。滅多に見ないタイプの夢だ。年を取ったからかな、とも思う。

過去を思い起こすもう一つのきっかけは、旧友・知人との出会い、とくに彼らが我が家を訪問してくれた時だ。卒業生の訪問も楽しいし、かつての仕事・研究をとおしての旧友との出会いも楽しい。

私の場合、訪問していただくことがほとんどで、私の方から訪問することはほとんどない。だから、そろそろ旧友訪問を計画してみようかな、という気持ちも芽生えてきた。沖縄在住ならたやすいが、他府県在住であれば、この先数年の間に行動しないと、実現性が急激に低下しそうだ。

これもまた、一種の「老前整理」かもしれないと思う。旧友訪問の旅を年一回は無理としても、2~3年に一回ぐらいはしているかもしれない、と思うようになっている。

過去のつながりとは別に、現在のつながりを作り広げつつ、これからをともに生きる人を作ることを大切にしたい、というのが、私の焦点課題だ。別に同世代でなくてもいい。これから70歳代以降というのは、新しいつながりを作る事が決定的に重要である感じがしている。60歳ぐらいまでは、仕事中心のつながりだったが、そうではなく、とても広い意味での人生のつながりといったものをさらに作り出していきたい。

無論、旧友とか卒業生とか過去のつながりを新たな形・物語で復活させるのもいい。私より10~20歳若い世代が退職前後の時期にある。そんな彼らとの新しい物語を作ることも、楽しいことのようにだ。

70代以降のつながりを上手くやっている人たちからも大いに学ばなくては、と思っている。



## 1.1. マイペース 年相応 スピリチュアリティ

自分の身体と精神についての認識をどれだけ深めて、その認識をどれだけ行動につなげることができるかが、加齢の中で重要なテーマとして浮上する。別の表現を使うと、「マイペース」を知って、「マイペース」で生活することを上手にすすめたい。「マイペース」という言葉は、周りからの要請にうまく対応せずにいる人を指して、隠語的に悪い意味で使われることがあるが、ここでは、積極的意味で使っている。「オーバーワーク」や「アンダーワーク」ではなく、自己の身体と精神に即して適切に動くという意味で「マイペース」ができるかどうかは、当人の意思と力量にかかわっている。

この点で、篠田桃紅さんの次の指摘は含蓄に富んでいる。

「昨日よりも衰えている。しかし、人の成熟はだんだん衰えていくところにあるのかもしれない。」  
篠田桃紅「103歳、一人で生きる作法」幻冬舎2015年p13

「老いたら老いたで、まんざらでもない。まんざらでもない、は含みのある言葉である。満足というほどははっきりしたものではないが、まんざらでもないのである。」同前p30

この二つの引用は、刺激に満ちている。そして、「熟していく」という言葉を使って書いてきた私は、同感する。だから、老化や加齢を否定したり、抵抗したりして、若さを保ち、若く見せようとする営みは好きではない。年相応にふるまう、つまり「いい加減」に振舞うことを大切にしてきたし、これからもそうしていきたい。

こうしたことは、エリクソン流にいうと、「英知（ウィズダム）」とかかわるが、私流にいうと、「熟」ということだ。エリクソンは、「英知」のほかに、老年期にかかわって「統合（インテグリティ）」という用語を使って次のように述べる。

老年期に生きる人々は、「統合、すなわち永続的な包括の感覚と、それに対して絶望、すなわち恐怖と望みがないという感覚との間の緊張のバランスをとろうとしている人たちだ。」エリク・エリクソンほか『老年期』みすず書房1990年p57

こう書くのは、世の中には、老年期にあっても「若さ」を誇り、「元気さ」を強調する人に出会い、私は思わずため息をついてしまうからだ。そういう人は、アンチエイジングが好きで、いろいろなトレーニングをし、化粧品や健康食品・サプリなどに夢中といった感じがする。そして、実年齢より若く見られることを自慢する。

そうした人たちは、もしかするとまだ「若い」ままで、「熟」していないのではないかと私は思ってしまう。心配なのは、「年相応」を拒否することに無理がありはしないか、ということだ。「年相応」を受け入れて、生きていくことは、サクセスフル・エイジングと呼ばれるようになってきている。

そのためには、英知を結集し、自分なりのものを統合し、自分なりに「熟」していくことだと、私は思う。それは、エリクソンがいうように、「絶望」「恐怖」「望みがないという感覚」との緊張のバランスを取りながら進行する。

ところで、死をはじめとする不明のことへの不安・怖れ(畏れ)から、老になってきて、絶対的なものの、権威に依存する人、すぎる人も多い。その一つとして宗教がある。私は、そうしたタイプではなさそうだ。スピリチュアリティ=あの世・靈魂の問題というわけではなく、自然(宇宙)・社会・他者・自己の存在の意味・価値を知り感じ考え行動する事だと私は思う。これらについて知ることも必要だが、知ることに過度の比重をかけるものではなかろう。知り感じ考えるという事を大切にしたいと思

う。そうしたことを感じ考えやすい時期として老があるのかもしれない。

## 1 2. 高齢者の自己認識自己形成

高齢者が自分自身をどのようにとらえていけばよいのだろうか、つまり高齢者の自己認識と自己形成について、述べよう。次の引用は、「ユング主義者による」「高齢者の課題」についてのフリーダンの指摘だ。

『自己に新たに根ざすこと』とは、ばらばらな対立物を一つにまとめ、「自分の全体性および自分の独自性の完璧な表現」すなわち「内なる神」に統合することである。」「老いの泉」下巻 p 1 4 6

「自分の人生の意味、ユングのいう「人間存在の真の意味」をみいだすこと。」同前

「再生」、つまり「生をまっとうして死ぬ」ことで、これまで使っていない潜在能力を活用することだ。人は「人生が与えてくれる可能性を使い切る、この「遊び感覚の生き方」に出会うことで、エゴの支配のもとでなく、創造的芸術家や遊んでいる子供のようにになれる。・・・生きること自体が大切で、予期せぬ出来事は探求の素材となる。」同前

私の場合、これらは全く新しい課題のようだ。今後取り組んでいきたい。それにしても、「遊び感覚の生き方」は興味深い。今後、年月をかけて深めていけることを願う。

これらにかかわることでは、ベーカーとウイラートによるユングについての記述に注目したい。

「死の接近と自分の存在の限界を認めたとき、彼は極めて詳細かつ強力に、自分の過去をすべて思い出し、それに徹底的に浸った。感情を前面に出すことによって、彼は自分自身の本質と、人類全体の魂についての感動的な証言を創造したのだ。」同前 p 1 4 7

この文についての実感的なものは、私にはまだ存在しない。だが、若者と対比しつつエゴについて論じているウイラートの次の文には注目させられる。と言っても、これまた私には実感が無いが。

『人が老いてますます、本来の独自の深い自己になるにつれて、エゴに関係する問題の多くは消えてなくなる。・・・人生と闘ってきた人々も、過去のいらいらさせられた自意識が薄れてゆくを感じ、かつて心を悩ませた多くの問題をあっさりと捨て去ることが可能になる』。彼女は、老いても悩み、絶望している人を、『エゴに閉じこもっている人』とみている。」同前

ところで、数十年前までは、60歳以上の老年期を享受できる人は限られており、通常は50年内外の人生を、一つの職業・目標などを全うする期間としてとらえる傾向が強かった。しかし、社会変化に伴う個人変化が激しくなり、人生ステージをいくつも用意して語る必要が生まれてきた。そのなかで、大半の人が迎えるものとして、老年期が登場する。私個人も、若いころは老年期を迎えること（少なくとも60歳以上）を想起することはできなかった。

老年期を迎えた人たちが増加するなかで、高齢者が集う場として老人会などが生まれてくるが、地域性が強い組織である。そこで地域性を越えて、老年期社会というべきものに対応できるものを創造する必要が高まっている。では、老年期社会の創造は、どういうアプローチになるのだろうか。このことについては、後に改めて論じることにしよう。

## 老12 身体

ブログ連載2023年2月19日~3月27日

### 1. 身体への対応について、中年期と老年期との違い

最初に、広井良典論を紹介しつつ書いた近藤克則の文を紹介しよう。

「健康課題の重点の変遷は、健康転換と呼ばれる変化として捉えることもできる。第1相の感染症を中心とする急性疾患から、生活習慣病など慢性疾患を中心とする第2相へ、そして第3相の老人退行性疾患へと、健康課題の重点が転換してきたという捉え方である。(中略)第3相では、医療のみならず福祉的な側面も合わせたケアが重要であり、年老いていく生活の場や社会環境まで健康的なものにしていく生活モデルや地域包括ケアが必要になる。」(近藤克則編著「ケアと健康」ミネルヴァ書房2016年) p3

第1相と第2相については、よく目にする。とくに第2相は、現在の医療の主流をなしているといえるだろう。それはとくに中年期を対象として語られることが多い。人間ドックや健診なども、ここに主眼があるように見受けられる。65歳以上の高齢者に対しても、中年期と同じ検査項目で行われている。私も30年以上にわたって検査を受けているが、60代に入って以降、毎年同じような値と説明を受けて、何歳まで同じ検査を受け続けるのだろうか、いつ終わりにするのだろうか、という気持ちになり、やめるチャンスがうかがうようになった。老年期特有の検査項目というのがないのだ。

第3相の老人退行性疾患という表現は、わかるような感じがする。老年期、具体的には60歳以上になると、第2相への対応だけでなく第3相への対応が必要になる。大雑把なイメージでいうと、2相も3相の比率が、60歳では3対1、70歳では2対1、80歳では1対2、90歳以上では1対3になるという感じである。

対応のありようも、医療的対応とケア的対応の比率が同じように変化していく。

第3相における対応は、治療よりも、機能低下をとどめ機能維持ないしは回復改善をはかるケアに重点を移していく。

このように、中年期と老年期における身体への対応の変化は重要な課題になっている。ところが、後者の対応についての経験蓄積が、社会的に薄い状況にある。いまだに医師中心の西洋医学による治療的対応が中心になっている。多様に展開されている介護を軸にするケアでさえ医師主導傾向が強い。

老人退行性疾患ともいわれるような機能低下にはいろいろとある。生殖器官の機能低下ないしは停止は、すでに中年期にほぼ終了している。目や耳などの感覚器官の機能低下も中年期から進行し、老年期に入れば、誰もがもっている状況にある。運動能力の低下も中年期にすでに生じているが、老年期になると、歩行をはじめいろいろな部位で機能低下どころか機能不全に至る例が見え始める。だが、「老いの泉」が深くかかわる脳機能については、機能低下の進行は遅い。無論、老年期特有の鬱などが出てくる。それは身体問題というよりは、対人関係が深くかかわることである。

## 2. 治療から機能維持改善へ 健康寿命

前回述べた老年期における治療と機能維持改善の問題をめぐっても、フリーダンは注目すべき指摘を行っている。

「高齢者の病気を治すことから、機能を改善することへ発想を転換する」ことを主張するウィリアムズ医師の話として、「最適な環境のもとでは、老いに伴う重い障害や機能喪失がはっきりとみられるのは死の直前になってからである。」「病気にかかっていない場合、正常な老化は著しく良好なプロセスである。」下巻p99と紹介する。

また、バーク医師の話として、「患者にとって問題なのは病気ではなく、機能である。病気は機能の働きを妨害するから重大なのであって、五十歳をすぎた人たちにとっては、病気ではなく機能に注目することがさらに大切になる。」下巻p102と述べる。

また、「医師と看護婦は、従来の医療の二つの目標「病気を治すことと予防すること」を越えて、「高齢者の生活の質の改善と維持」を目標とすべきである。医療専門家は「臓器や細胞を機能させることから一人の人間を機能させることへと焦点を移し、自分の家で暮らし、社会の一員である一人の人間として高齢患者をみるようにすべきだ」下巻p102~3

治療ではなく、機能維持改善という主張は当然のことだ。それは本人レベルの課題だけでなく、人間関係レベル社会レベルの課題になる。

ところで、機能低下をめぐっては、「健康寿命」が話題になることが多い。男性の場合、70代前半に「健康寿命」がきて、平均寿命の80代前半までの距離が長いことが話題になる。しかし、70代前半の「健康寿命」というのは、周りを見てみると、「エーッ。本当かな」と思わせられる。この点について、川口雅裕の次のような指摘は注目される。

健康寿命の算出は、「厚生労働省が行う「国民生活基礎調査」において、若い人も含めて年齢に関係なく無作為抽出された人を対象に、「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」と尋ね、「ない」と回答した人を健康とみなして計算したもの」川口雅裕「年寄り集まって住め」幻冬舎2021年p97ということだ。

そこで算出された「健康寿命」年齢を、テレビや新聞に氾濫している健康食品やサプリメントの広告がさんざん使っているが、「あのような広告は、高齢者には何の関係もない「平均寿命」を用いていること、また、調査方法によってかなり短く出てしまう「健康寿命」をまるで「高齢者が自律を失う年齢の平均」であるかのように使っているという二点で、ひどいミスリードと言わざるを得ません。」同前p98と指摘する。そこで、川口は、もう一つの算出方法を提示して、次のように述べる。

「健康寿命には、(中略)介護保険のデータを使ったものがあります。要介護2~5の認定を受けている人が「不健康」、そうでない人は「健康」とみなして計算します。恐らく、この方法のほうが、一般的な認識による「健康寿命」により近いはずですが、これは「平均自立期間」(日常生活動作が自立している期間の平均)と呼ばれています。そして、2016年の「日常生活動作が自立している期間の平均」は男性が79.47年、女性が83.84年となっています。この方法だと、広告で使われる健康寿命よりも、男性で七年、女性で八年くらい「健康」な期間が長くなります。」同前p98

この指摘は、私周辺を見ても納得がいく。私も、健康寿命についてしばしば語ってきたが、これまでの叙述には不正確さがあり、「平均自立期間」に修正して論じていく必要がある。

### 3. 医療によるものだけでなく、本人自身の営みが不可欠

健康維持にしても、病気治療にしても、機能維持改善にしても、医療福祉関係者による営みだけでなく、本人自身によるケアを中心にした営みが不可欠である。本人自身による対応の豊かさが「老いの泉」のポイントになる。

たとえば「疲れたら休む」といった、自分の身体をコントロールすることが重要だ。そのことは老年期だけでなく、それ以前から不可欠だが、とくに中年期で強調される必要がある。働き過ぎや過剰緊張を強いる現代の社会状況下で、ことさら強調される必要がある。最近、平均寿命データが公表されたが、そのなかでは、沖縄の平均寿命の著しい低下、それが主として、中年期の死亡率上昇に原因していることが注目される。沖縄の70歳以降の平均余命は依然として全国トップクラス水準にあるのと対照的である。その結果、とくに男性のなかに、早逝型と長寿型への二分化が進行している。その背景には、中年期メタボを含む生活習慣病の多さと、それにつながりやすい働き過ぎや過剰緊張がある。

これらは本人自身の対応の課題が不可欠である。そこで、よく言われる、「気楽に」「楽天的に」「無理をしない」「ボーットする」「のんびり」「ゆっくり」といったことをしていく日常生活が求められる。

70歳以上の人々の多くは、繁忙の渦の中にあって自己の身体をいじめがちな中年期の人々とは対照的な生き方をしている。ナンクルナイサ（自然の流れで生きる）で、日々を送る人が多いのである。

ところで、本人自身の対応にとって、他者の経験を知ることは有効である。私自身のことだが、田原総一郎『堂々と老いる』毎日新聞出版2021年を読んで、私自身が経験したことではないか、と気づかされた。

田原は、還暦の年に、病名不明のまま入院一か月半を送ったという。「その後、ある大学病院で診てもらったところ、自律神経失調症だという診断が下され、」 p 26-27

そして、「東洋医学の治療院」「そこで歯の噛み合わせの悪さを指摘された。先生は、どうやらそれが自律神経失調症の原因のひとつではないかと言うのだ」 p 27

「噛み合わせが悪いと、交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、自律神経系を乱してしまうらしい。」 p 62

私の場合、53歳の時に、原因不明の高熱をくりかえし、大病院で一か月あまりの診察の後、自律神経失調症と診断された。担当医師は初診の最初の時、まだ診察をする前のことだが、「浅野さん、仕事やめられませんか」という。直感的に、働き過ぎの結果であることを見抜いていたのだろう。そして、その3年後によく退職し、沖縄移住する。その後、しばらくして、歯医者で、悪いかみ合わせを治すための治療をする。しばらくして、私の症状は消えていく。「ゆったりしたナンクルナイサ」の沖縄生活の効果に加重したのだろう。

この田原の事例は、症状がおさまって10年以上経過した後に気付いた私自身の経験からいっても、「なるほど」と思わせられる。こんな事例を早くから知っておればよかったと思うことだ。

## 4. 自分の身体をいたわる

「自分の身体は強い」と自信を持っている人が、「自分の体のことは、自分が一番よく知っている」と言うことをよく見かけるが、強い身体を前提にしている。体調不良の時でも無理をして頑張り通せる体験を前提にして、自分の身体をとらえる。いわば「絶好調」前提型だ。絶好調の20歳ごろの食事量をそのまま30代40代も続け、体重増になっている人が象徴的存在だ。体重減をはかるための運動はしても、食事量は減らさないという人が結構いる。

いつも絶好調であるわけではなく不調のこともあるが、それを認めないので、自分の身体のことをわかっているかどうか微妙な人ともいえよう。そんな人が、50歳ぐらいになっても「絶頂」といえるほど調子よく働いているので、周りの人が爆発的危機になりそうに感じて心配してしまう。実際、想定外の大病になってしまう例をみると、「やはり」と思ってしまう。

そんな身体上の問題に直面した時、「気合が入っていない」といって頑張る人がいる。そんな時に、けがなどをしやすい。私にも、心当たりがある。60代も半ばを過ぎれば、自分の身体をいたわりながら、過ごすことを生活習慣にしたいものだ。

私は、姿勢矯正に力を入れている。猫背は、呼吸器・消化器にもマイナスになるので、なんとか矯正しようとしている。徐々によくなってきた。姿勢矯正もあってか、腰痛はここ数年間出ていない。それ以前は、いつも腰痛を感じていた。そんな工夫をいつもしている。

ついでに書くと、脳機能がうまくいっていることは、ここ10年間頭痛がないことと結びついていると感じる。それ以前の50年間は、いつも頭痛に悩んでいた。

ところで、最近のテレビは、視聴者のターゲットを年長者にシフトしてきているようだ。とくに、私たちのように、昼間視聴することが多い番組では、健康番組がとても多い。コマーシャルも、健康にかかわる商品宣伝がとても多い。サプリメントとか薬などである。「定価の半額以下の特別サービスで、番組終了後30分以内に電話してください」とかなんとか。そんなに安くできるなら、最初から定価を下げればいいではないか、と思う。中高年の健康不安を持つ人の心をくすぐる巧みな宣伝だ。

## 5. 体力回復・強化から体力維持・低下への対応へ

体力低下は、疲れからの回復日数にも表れる。私の卓球やテニスの練習後の疲れが何日で回復したか、ということで考えてみよう。60代に入るときは、翌日だけでなく2日後まで疲れが残る。場合によっては、3日後まで疲れが残る。

とはいうものの、60代前半のころは体力回復時期だったので、練習時間を増やしていった。60代に入るときは、週1回しか練習できなかったが、60代半ば近くからは週2回できるようになり、疲れも1~2日でとれるようになった。67~68歳には体力回復期が終わり、体力ピークになった。そのころから、徐々に練習時間を減らし始めた。練習時間を減らした70歳代に入ると、疲れはほぼ1日でとれていく。

集落共同作業でも、60代後半になって、1時間で体力限度を超え、早引きするようになった。

ウォーキングでも、60歳ころは3000歩で息切れ状態だが、その後5000歩でも大丈夫になり、ピークを迎え、70歳ごろから4000歩、3000歩と徐々に減らしてきた。

ほかに、疲れが激しいのは大学授業だ。60名以上対象の2コマ連続授業では、翌日まで疲れが残った。そして60歳代末になると、50名以上対象の授業がきつくなって辞退し、30名以下にしてもらった。

ということで、70代に入って、いかに疲れを回復させるかというより、翌日に疲れが残らない範囲で体を使うやりかたに変えてきている。体調が狂いそうな予感がする時には、体力保存にギアチェンジする。年に2~3回、そんなことがあるが、発熱など大事に至らないようになってきている。

こんな体験は、退職後にスポーツなどを再開した人に多いのではないだろうか。再開後しばらくは、体力回復どころか体力強化の効果がぐんとあがり、うれしくてたまらなくなる。しかし、いずれやってくる体力維持・低下への対応を考えたほうがいい時期は、60歳代後半のようだ。このギアチェンジをうまくやると、70代でも結構やっていけそうだ。

私は、60代半ばから、加齢に伴ういろいろなことと付き合い始めた。目・耳・歯・膝・・・これらは年々増えてくる。加齢に伴って「若さの泉」が枯渇してきた証拠だろう。そこで、枯渇を補って機能維持をはかる「老いの泉」湧出の工夫をしている。たとえば、膝痛対処として、日々、膝痛体操（ストレッチ・筋トレ）をする。コンピュータの検索で出てくる体操・ストレッチを毎回変えながらやってきた。飽きないために、毎回変えるのだが、どの体操・ストレッチが有効かを見つけるためでもある。こうして、70歳代に入ってから、腰・膝・肩・腕などの関節の痛みからほぼ解放されるようになった。

他にも、肩甲骨体操・姿勢矯正体操・喘息体操などいろいろなことをやっている。同じことをするというよりも、いろいろと挑戦して気分を変えつつやっている。こうした身体面だけでなく、私の現在の生活の中軸を占める研究・執筆活動にしても、「老いの泉」湧出型を追求している。放っておけば、「若さの泉」のように、どんどん枯渇してしまうのだ。そこで重要なのは、つながりをいかに豊かにするかである。人とコトとのつながりを新規なものを含めて豊かにしていくのだ。だから新鮮な出会い・つながりをつくることを大切にしている。

## 6. 身体面での「老熟」効果

「老いの泉」について、私個人の60歳代半ば以降の身体面にかかわって実体験・実感から語ることにしよう。

時間とエネルギーをもっとも注いでやってきた卓球についていうと、20代30代のころよりも、60代以降の方が確かに強い。たとえば、20代の最後にも、県民体育大会に選手として出場したが、70代前半の出場での実績からいえば、強くなったと言える。沖縄卓球界はかなり実力向上しているが、それに追いついていっている。20代の時は、「教員の部」に強力な選手がいなかったからたまたま出場しただけで、70代に入ってから、実力で出場し、強敵相手に一勝もした。もっとも、練習場所の都合で76歳で卓球からは引退したが。

強くなった理由を考える。確かに加齢にともなう衰えがある一方で、体力的にも技術的にも戦術的に

も大きく向上している。体力面は、70歳代に入ってわかった喘息の治療成果が向上原因の一つだ。長年抱えていた病気がわかったのは、医療にもよるが、私自身の経験と知恵にもよる。

技術面は、縮めて言うと、肘から先で打つのと、背骨を回転軸にして肩甲骨周りの筋肉も使って打つのでは、回転半径が大きく異なるということだ。肘から先で打っていた60代前半までは、すぐに肘や腕筋肉の疲労を感じ、時に痛みを感じたが、70代に入ると、背骨周りに疲労を感じるだけで、痛みはない。これで球の速さは倍近くなっている。筋力の衰えをカバーしているのだ。

このことに気づいたのは、マッサージ師さんが、肩甲骨周りをもむことを中心にしていたからだ。背中・肩が固まっていたのをほぐしたので、動きがよくなったのだ。それは、猫背の姿勢を変えることにも、大きく効果があった。50代まで激しかった肩痛や肩こりは、60代後半以降なくなり、今では記憶の彼方になっている。

それは、運動上だけでない。首・肩などを含めて凝り固まっていたことが頭痛などの遠因の一つになっていたと思われるが、その頭痛が解消して、十年余りになる。

こうした改善は、医療による外的対処とともに、医療対処とからんだ、私自身の「老熟」による知恵と行動による内的対処が要因となって生まれたものだろう。

## 7. 知的作業面での「老熟」効果

前回述べたことは、身体面運動面だけでなく、現在の私の本業である執筆でも、自分の脳を含めて身体のケアが上手くできてきた成果の反映が見られる。年間原稿執筆量でいうと、ここ10年間、維持ないしは増加しており、年間30~40万字書いている。

それにはまず、書くことに習熟してきて執筆速度が速くなったことがある。と同時に、これまでに蓄積してきた経験をもとにして書くこと、いわば「老熟」によるものがある。と同時に、出会い発見の多さがあり、原稿のネタが増えていることもある。無論、旅行などの物理的な行動範囲は増えてはいないどころか減っている。だが、出会い発見が質的に増えていることがある。

卓球の例で言うと、練習をしていて、あるいは観察をしているの発見がとて多くなっている。70代に入って始めたテニポンでいうと、新しいスポーツのため、指導者が一人もいない中でやっている。それだけに、自分なりにいろいろと観察し試し、仲間の意見を聞き込んだりして、沢山のことを学び、学んだことをもとにいろいろな工夫をしている。

原稿のネタについても、日常的に観察していることから発見するものが増加している。南城市にかかわって、音楽・地域おこし・観光・歴史・こども・福祉といった多分野の課題・関係者との出会い・つながりをもってきた。SNSを含めて、インターネットによる情報収集も有用だ。そしてなによりも、書籍からの情報をもっとも有用だ。新刊本だけでなく、書庫に長年あったものの再読も有用だ。

こうした知識・思考の新規導入・再構成が日常的にあるから、日々が新しくなる。こうしたことから、フリーダンのいうように、「老いの泉」が湧き出てくるのだ。

補 この長期連載「老」の当初計画では、ここに「障害を持つ高齢者」という章を設定していたが、情報と思考の蓄積がわずかであるので、割愛しなくてはならない。それでも一点だけ補足しておこう。

加齢とともに、障害をもつようになるのが、老者の特質といえるかもしれない。だが、多くの障害者



がしているように老者も、機能しなくなったものをなんらかの代替で補うことを追求している。それは、自分自身の追求作業だけでなく、周りの人々や物事との連携で進んでいく。歩行の支えとして「杖」を活用する、見えにくい眼を、眼鏡や白内障手術で補うなどは、その例だろう。また、手話・点字に加えて、近年ではコンピュータ活用でいろいろな補いをすることが広がっている。

このあたりのことは、次章「生活」でも触れることになるだろう。

## 老13 生活・衣食住

ブログ連載2023年4月2日~6月1日

### 1. 自律性の増大

この連載でいう「生活」は、日常生活をどのように設定し送っているかという問題である。別の言い方をすると、生活リズムや生活習慣の設定と実行に、自分自身がどのようにかかわっているか、ということである。キーワードを「自律性の増大」にしよう。

50代までの生活は、職業上の必要、あるいは子育て上の必要など、社会的に求められる外的な必要から、生活のありようや生活リズムが構築される比率が大きい。日々の生活時間もそうである。たとえば、会社や子どもが通う学校の始業時間・終業時間が決まっていて、それに間に合うように通勤・通学（送迎）をしなくてはならない。また、人付き合いも、大きな組織・制度のなかにできる人間関係をもとにすすむことがフツーだ。人生コースも、会社や学校で設定されたコースに沿って歩むことがフツーだろう。生活のために必要な物品も、金銭で商品購入することを前提にする。その際、コマーシャルの影響が強い。

こうしたことをいいかえると、コース・システム・商品・金銭など、自分の外側にあるものから設定され、それに上手く合わせることを求められる。それは、それらへの依存ということでもある。

しかし、そうしたことが、年齢進行とともに減少していく。60歳代は過渡期といえようか。70代になると、それらの外的なものに支配されて、ないしは依存して、「生活」していくことがぐんぐん減っていく。それらに代わって、自分自身の意思によって進めることが中心になっていく。つまり自律性が増大していく。

そうしたなかで、それまでのフツーの生活を問い直し、改めて自分なりの「生活」をいかにつくっていくかという、「生活」を改造創造していく道へと踏み出していく。

コース・システム・商品・金銭に固く結びついている目標・計画が存在し、「目標に至る段取りを細分し計画して、日々の生活に配置していく」というそれまでのフツーであったありようが問われていく。目標・計画に従属し、それらに支配されているのか、という問いかけでもある。それは、目標・計画を外的なものに沿ってたてるのではなく、自分でたてることだけを意味するのではない。目標・計画を設定し、それによって日々の生活を統制していくこと自体を減らしていくことを意味する。むしろ、日々の「生活」の積み重ねが豊かな現実生活・今後の生活を築き上げるという発想に近づいていく。沖縄言葉でいうと、ナンクルナイサ（自然の流れに沿う）のありようである。

### 2. マイペース

人生半ばまでは、「将来に自信がない」「与えられた課題を達成できない」「忙しさにかまけて、思うようにいかない」ということが積み重なって、日々の生活にストレスがたまることが多い。そして、50代までは、「生活」が生み出すストレスへの対処方法として、「生活」のルーティン化があった。生活習慣を作り守るということだ。

ルーティン化した行動は、何かへの「依存」ともいえよう。依存がすべて悪いというわけではない。むしろ、ストレス解消のために、何かに依存することは避けられないというべきだろう。何かに上手に依存するように、自分自身で対応できるかどうか焦点になろう。その依存には、事態を悪化させるものとそうでないものがあるように思われる。

悪化させないで、上手に依存するということは、その依存のありようを自分なりに調整し、よりましなものへとバージョンアップをはかるようにできているということだろう。そうできないと「依存」ではなく、「依存症」と名付けられるものへと移行していく。

60代70代になると、「自分任せ」の生活となって、そうしたストレスが減っていく。時には、ストレスが少ないことが、逆に生活と気分ストレスを生まれがちにさえする。そこで、「自分」を適切に認識し動かしていくことが大切になってくる。

つまり、自分の身体と精神についての自己認識を深め、それを日々の「生活」の中に溶け込ませることができるかどうか、加齢の中で重要なテーマとして浮上するのだ。別の表現を使うと、「マイペース」で生活することを上手にすすめたい。

### 3. マイペースを促進する関係

老年者がマイペースで「生活」していくためには、それを促進する関係が十分にあることが重要だと、前回書いた。その点では、老年者にかかわる仕事をする個人・組織・施設が、こうしたことができる関係を築こうとすることが必要である。その点で、次の記述に注目したい。

「病棟での個人の看護」から、「社会全体の看護」へ、「待っている看護」から、「仕掛ける看護」へと、「看護師・保健師が超高齢社会の「頼れるマネージャー」になるべく、さまざまな試みが始まっています。」東京大学高齢社会総合研究機構「超高齢未来」2010年東洋経済新報社P99とのことだ。

また、「いま、訪問看護ステーションの所長たちが自分で家を買って、家主として看護が必要な人を迎え入れて支える試みや、小規模ながらデイサービスと宿泊機能を伴うサービスを提供する試み（小規模多機能事業）が出てきています。高齢者の住まいを訪問するだけでなく、高齢者の生活の場所自体を提供、経営していくような形での貢献です。（中略）

いままでは、特別養護老人ホームや有料老人ホームなどの介護施設では、医療が必要になると、手に負えなくなってしまうということが多くありました。

しかしこれからは、医療が必要になっても、住み慣れた場所でずっと同じように生活を続けることができるようにしなければなりません。」同前P94~5

私たちのまわりでも、そうした動きを感じるようになってきた。そうした専門職の動きと、地域住民との動きがからみあうような方向がさらにでてくることを期待したい。

そして高齢者自身の動きにも変化が広がって行くだろうが、その点にかかわって、「15年後に男性が変わらず元気であるための一番大きな要素は社会活動であり、女性は精神的な自立だ」という研究結果が紹介されている。

「これからは、75歳までは以前の65歳未満のように活発に社会活動し、75歳以上も「後期高齢者」という言葉の響きとは程遠いイメージで元気に暮らす時代になったといえるでしょう。そこで「次世代

の社会システム構築にもう一肌脱ぐという新たな高齢者像」という新しいライフスタイル」の確立が想定されている。同前P176～7

そして、「ボラバイト（ボランティア＋アルバイト）、フレックス就労、時間預託（自分が働いた時間を「ポイント」として貯めることができる制度）など」の形態が紹介されている。同前P170

これらの指摘は有効だと思うが、少し付け加えさせていただく。まず、老年者がつながりをつくりつつ「生活」していくことが重要だが、こうした組織・施設にあつては、老年者がマイペースで「生活」するよりも、組織・施設が決めたペースに老年者が合わせることを優先する傾向が根強い。その点では、老年者の「マイペース」を尊重するありようを、創造工夫していただきたい。

また、老年者がそうした生き方をしていくためには、老年期を迎える以前の45～65歳の時期のありようが大きく問題となる。ひとことでいえば、「働き過ぎで燃え尽きてしまうことがない状態」で老年期を迎えることだと思う。

これまでは、「60歳ないし65歳までは必死で働き、それ以後はゆっくりと余生を休み楽しむ」という枠組みの思考が支配的であった。そうではなく、65歳以前も以降も、働くこと、休み楽しむことを並行させて、充実した生き方をすることが求められる。そういうありようを、社会的にも個人的にも展開できるありようを追求したいものである。

#### 4. 生活時間 ぼんやり ゆったり

本題に入る前に、私も全く同感である中川清による指摘を紹介しておこう。

「活動と衰退、健康と病気、自立と依存などと表現される、相反する要素の混沌こそが高齢期であり、長寿化する21世紀の高齢者像は、多様な特徴において理解されるべきであろう。」中川清「改訂版 現代の生活問題」（放送大学教育振興会2011年）P247

この指摘をする中川清の生活時間についての指摘に注目したい。

「高齢者の生活時間の特徴は、約2倍の長さの「在宅型余暇」時間と、1時間以上も長い「睡眠」時間とに示されるといえよう。かつて笹山京は、それまでの労働にもとづく生活時間の分類方法を反省して、「労働していない身心障害者、老人、子どもなどの場合には、まったく別の考え方で分類を試みる必要がある」として、「人間の生活時間を労働から解放して考えると、まず目覚めている時間と眠っている時間とに分ける」ことの方が、「人間生活」にとって「むしろ基本的だといってよい」と述べ、2つの時間の間に「ぼんやり」や「ゆったり」している時間を構想していた（中略）。各種のメディアに接する時間や、くつろぎ休養する時間は、高齢者にとって、目覚めと眠りの間の穏やかな時間帯にあたっているのかもしれない。それは、労働のための休養や余暇ではなく、ただそれ自体の時間として享受されるときには生涯の経験や記憶が流れ込む時間なのかもしれない。」同前P252

働くことこそが人生の『絶対的存在意義』があると考え、「働くこと以外はやむを得ない時間」と考えて、働く＝有用、働く事以外＝無用でできるだけ減らすもの、といった生活を送る人には、理解不能だろう。また、そうした考えを促進している効率中心型社会構造には、「働くこと以外」の時間は排除縮減すべきものだという発想になるだろう。

しかし、ここで述べられる視点をもつことで、人間存在の視野がぐんと広がり、存在価値を一層発見創造できていく人がなんと多いことだろうか。

私個人としても、近年「ぼんやり」や「ゆったり」している時間が少しずつ増えていると感じる。と同時に、こうした時間が、高齢期以前の50代、40代、30代、さらに20代にも重要であることを主張したい。そうした時間を持つことができずに（許せずに）、「頑張りが足りない」と鞭打っていた自分を思い出し、それができずに逆に事態を悪化させていたことが、今になってようやくわかるようになったのだ。

## 5. 旅行 行き当たりばったり式

老年者の旅行をめぐる、フリーダンは次のように書く。

「彼らの旅は、新しい人生の冒険に必要な道筋を探る旅を少々しているのかもしれない。仕事や人間関係や職業や地域で、私たちはいまだになじんだ慣例や規範に従っているが、それらはすでに必要もなく、役にも立たず、刺激になることもなくなっていることが多いのである。旅はこうした環境から人を連れ出してくれる。旅は私たちを、なれ親しんだパーティーや会合や社交的な催しから遠くに引き離す。」フリーダン「老いの泉」下巻p286

「ウン、そうか〜」と思う。旅を月に何回もする仕事していた40~50歳代の私の生活は、その後の旅への欲求を涸らしてしまった。それでも、このように日常環境とは異なる世界に出会うという意味で、旅を考えていかななくてはと感じる。とすれば、予め行く先や日程が細かく決まった旅ではなくて、「行き当たりばったり」の旅がいいかもしれない。

振り返ってみると、そうした「行き当たりばったり」の旅をして、改めて気づくことが出てきて、人生をリフレッシュした経験を何度かもっている。そして、60代から70代初め、そうした歩き方をすることが時々あった。たとえば、10数年前ヘルシンキに滞在した時、今日は「北に行こう」と、ぶらぶら歩きを始める。途中で面白いものを見つければ、そこで止る。そして、1時間を超えると、引き返し始めるという歩きだ。これが結構楽しいのだ。

そういえば、最近の生活の大きな部分を占めている研究生生活（ブログなどの文章書き）は、ぶらぶら歩きのようなものだ。

次の指摘は、そうしたことと絡んでいるようだ。

「旅は、私たちから仕事にも愛にもすでに役に立たなくなっているのに、なおも決まりきった日常に戻りたいという愚かで不毛な憧れをふるい落としてくれる。旅は、新たな目的や新しい愛情関係が必要になっている私たちの憧れの表現であり、冒険の世界を開放してくれ、老年期の私たちの肉体や精神に新しい運動の体験をもたらしてくれる。」同前下巻p286-7

ふと思うのは、老年期というのは「行き当たりばったり」性が強く、計画性が弱まる時期だな、ということだ。いつ訪れるかわからない死というものが、年ごとに現実的なものになってくる。だから、10年後の計画をたてるなどというのが難しい。だからこそ「冒険の季節」というのだろう。

## 6. 生活場所の移動

生活場所の移動について、フリーダンは次のように述べる。

「年をとっても、エネルギーの源となる絆が弱まることなく生き生きしていられるように、私たちは移動し、とどまり、また移動しなければならない。こうして移動することこそが老いの泉なのだ。このことを理解してこそ自由が得られるのだ。移動するかとどまるかの新しい自由、また、移動するかとどまるかを選択する新たな必要性と可能性があるのだ。(中略)

新しい場所に移るか、今のところにとどまるか。これは老いに向かいあっている私たちがしなければならぬ選択を比喩的に言い表したものだが、人を迷わす、受け入れがたい比喻でもある。(中略)

住まいを移さず、同じところに住むとしても、友人や仲間が亡くなったり、子供たちが去ったりして、その地域は絶えず変化するのだから、目的意識をもち、生き生きしたつながりを作り続けるために、新たな心がまえが必要である。」フリーダン「老いの泉」下巻 p 18

ここで移動というのは、広い意味だろう。60歳～70歳代になると、高齢者施設や子どもとの同居なども視野にいれなくてはならない。

フリーダンは、移動をすすめ、新たなつながりを生み出すことをすすめる。ここで書かれていることは、私にとってもよくあてはまることだ。私は、これまでの人生で、20回近く住居移動してきたが、最近はそうではなくなり、19年ほど前に現在地に移動してきたのが最後だ。移動のなかでもっとも遠距離は、24年前のカナダトロントへの一年間の移動である。

その移動ごとに、新たなつながりを沢山作った。作ったというよりもできてしまったというべきかもしれない。新たなつながりは、とても新鮮だ。それまで全くつながりがない人との間にできるつながりがほとんどだ。現住所でも、移居前から知っている人はほとんどいなかった。だから、新たなつながりが、数百という方々との間にできた。トロントでもそうだった。

と同時に、新たな課題・仕事が移動の都度生まれてくる。現住所では19年になるが、今でも、年々、新しい仕事・課題が舞い込んでくる。そのつながり、仕事、課題は、新しい「老いの泉」の湧出をもたらしてくれる。

こんな風だから、フリーダンの指摘は、私の考えと行動に全くもって、響き合うのだ。

## 7. 身体不具合が始まってからの生活構想とその準備

老年期に入ると、程度の差はあるが、だれでも身体不具合が始まる。私の場合でいうと、耳の聞こえが悪くなるなど、いろいろとある。その多くは、誰かによる介護を必要するものではなく、自分なりの対処でやっていけるものだ。聞えなら、補聴器による対応がある。

そして、要介護状態になった際の生活構想を考え、準備する必要もある。それを、だれかに任せきりにするのではなく、自分なりに構想をたてて準備しておくことが望ましい。とくに日常生活における介護は、自分なりに準備したい。

近隣で日常生活の介護が必要になった場合に多いのは、老人施設のお世話になることだ。デイサービスなどの通い型、老人ホームなどの滞在型と大きく分けられるが、実に様々だ。かなり複雑だ。

以前に、大型スーパーに老人ホームのコーナーがあったので、立ち寄ってパンフレットをいただいたこともある。10年ほど前の南城散策で、売り出し中の墓地に出会ったので、これまたパンフレットをもらった。「予習」だといって。散策で老人施設に出会うことは多い。南城は、そういう施設のメッカなのだろうか。老年人自身、あるいは介護世話をしている方と話していると、どこの老人ホームがいいか、値段はどうか、食事はどうか、などという話題も出てくる。「※※さんが、〇〇ホームは、〜〜が問題だから、△△に移った」という話を聞くと、リアリティが増してくる。

実際にホームに暮らしている人を訪問すると、「ここはよさそうだな」「ここはちょっと狭いな」「ここは職員が明るくていいな」などと思うようになってきた。

こんな「研究」は、私の場合、今のところ切羽つまっているわけではなく、現実感がないためか、少々無責任に楽しんでいる感じでもある。でもいつか現実的になるだろうと思う。家族介護で家族を疲れさせないようにしたい、という気持ちはある。

しかし、新型コロナ下で、施設ではクラスターが多いとか、面会が制限されるとか、活用に躊躇してしまう情報も入ってくる。

## 8. 高齢者施設と地域での共同

次は、フリーダンが、高齢者施設をめぐっての老年医学関係者の説明として紹介しているものである。

「年をとると私は年だ、私は病気だといって、無気力になり世話をしてもらい、責任も持たず、活動の場もないといった医療モデルを受け入れる人は活動をやめるし、うまくいかない。臨床の場で私たちが現在試みていることは、管理したり決定したりする能力に働きかけることである。晩年に非常に大きな変化を遂げている人たちをみていると、年をとるにつれて失うものは能力ではないと思う。

どこに住もうと、どんなサービスを必要としよう、諸サービスを利用しながら自分の暮らす地域に住み続ける「地域永住」を目指して医療モデルを変更する必要がある。住み慣れた家や地域を離れる必要はない。心臓病のモニタリングを共同で受けることも出来るし、施設で出される画一的な食事ではなく、近所同士八人から十人ぐらいで共同で食事をとることも出来るはずだ。体操や記憶力訓練も共同で受けられるはずだ。現在、高齢者が新しい技能訓練を容易に受けられる場は非常に少ない。社会参加し、技能を使い、老いてからも新しい技能を身につけられるというモデルを自治体は開発すべきである。福祉サービスを共有しながら、自分の活動は自分で管理し、さらに、いつでもどこでも必要な時に、いろいろなレベルの介護施設を利用できるようにすべきである。」フリーダン「老いの泉」下巻 p 220

ここでは、共同で自分たちの人生に参加し続ける姿が語られている。全く同感だ。本書は30年以上前に書かれたものだが、日本では今日なおほぼ実現できていないというべきだろう。高齢社会にあっては、住民の何割かが高齢者になり、地域全体としてこうした対応ができるような在り方を実現しなくて

はならない。だから、地域住民の意識としても、高齢者当人の意識としても、こうしたとらえ方を共有し、地域社会を形成するようにしたい。

そこで焦点の一つになるのは、つながりをどれだけ豊かにするかであろう。高齢者相互においても、異世代関係においても、である。戦後沖縄にあって人々の命と生活を守るために地域組織が、福祉的組織を自ら築いてきた歴史が一つの参考例となろう。集落立保育園、地域有志による保育園や学童クラブ設立維持がその一つの例といえよう。そうしたものを、高齢者組織、高齢者施設にあっては追求したい。

## 9. 老年者が過ごす時間 免許証返納

老年者は時がたつにつれて、時間が「余って」きて、時間をどう使うか困る人が多くなる。健康であれば、特にそうだ。休んで横になるというのもあろうが、睡眠時間が徐々に減少してきて、「手持無沙汰」を感じる人も多い。そこで「時間つぶし」が求められる。

一番よく見られるのは、テレビだ。「テレビに子守りをしてもらう」といった感じだ。中には、パンチコという人もいよう。公園のベンチに座って、ぼーっとしていることもあろう。縁側で「日向ぼっこ」という光景は、私の祖父母の時代には、よく見られたが、最近ではどうだろうか。

近辺でよくみかけるのは、親しい人とのユンタクである。女性は上手だが、男性には苦手な人が多い。といわれるが、最近では男性数人が浜辺でユンタクする姿もみかける。それにしても、大変有益有意義な時間といえよう。

また、老人会を含め、多様な組織が、老年者生活を支えている。ゲートボール、パークゴルフなどのスポーツ、小旅行、草刈などのボランティア活動などが、老年期生活を充実させている。しかし、そうした組織が沈滞気味であるのは残念である。新たな形での組織、出会い、つながりづくりが、試行錯誤的であるにしても、新たな老年者生活を生み出す意味で、今後の発展を期待したい。

また、老年者の生活場所における、老年者が動きやすく、生活できる工夫が、少しずつ広がっているが、今後、さらに広がるのが期待される。そういえば、20年近く前に建てた我が家もユニバーサルデザインだ。建築家の方がそのように設計してくださった。老前整理もこうした準備作業の一つだろう。

少し話題を変えよう。身体上の理由から物理的に自動車運転ができない例を除くと、たいていの場合、自らの判断で自動車運転を断念する時に至る。免許返納である。そこに至るまでには過渡期がある。遠距離運転の場合は途中休憩をはさむ、遠距離・夜間・交通量が多い道での運転をやめるなどだ。

多くの場合、「まだ運転できる」という気持ちが強くて、やめる判断を妨げる。でも、免許更新・高齢者講習などの機会に、運転の可否判断のための情報を受け取り、「いずれ止めることになる」ことを受け入れていく。

もう一つの要因として、運転に代わるものがあるかどうかがある。公共交通機関の有無・便利さ、タクシー・デマンドバスの有無・便利さ、送迎してくれる近親者の有無、配達サービス、往診の有無など。それらがあれば、運転をやめるハードルは高くない。

そうしたものを踏まえて、総合的に判断するのが現実だ。それにしても同じ条件であっても、できるだけ長く運転しようとするか、安全優先を考えて、早めに断念するかという違いがある。運転への好みの要素が含まれやすい。



## 10. 高齢者は誰とどこで住むか1

高齢者の住居は、高齢者の健康と精神に大きくかかわることはいうまでもない。それについて、近藤克則さんの指摘が、次のように紹介されている。「『どこに住んでいるか』によって健康寿命の平均値が大きく異なることが分かっている」「周囲に人がたくさんいるところで、関わりを持ちながら暮らしていくことが重要だ。自然と出歩くようになり、人と会うような生活ができる街に棲めば、健康でいられる可能性は高い」と言っています。」川口雅裕「年寄り集まって住め」幻冬舎2021年p154

同書は、「老いの工学研究所」の調査結果として、「高齢者は「同世代交流」を望んでおり、自分の子や孫よりも、「趣味の仲間」や「近所の人」との交流を望んでいる」同前p155、と述べている。

また、「施設には、容易に入れなくなる」状況が生まれてくるとし、「これから考えるべきは、どのようにしてずっと自宅に続けるかという問題です。事故や病気のリスクを考慮した上で、自宅においてどのように幸福長寿を実現するか。それが、高齢期に問われているわけです。」同前p167と述べる。

また、「「要介護になる率は低いから、自宅でいつまでも楽しめるように暮らそう」あるいは「可能性は低いけれども、要介護状態にならないように、自宅で元気を維持しよう」と考える方が普通です。」同前p168

そして、「高齢者の居住形態」にかかわって、宮本みち子さんは、次のように書く。

「60歳以上の男女を対象とした調査によれば、子どもや孫との付き合い方として、「いつも一緒に生活できるのがよい」が、1980年には約6割と多数を占めていたが、2005年では35%まで減少し、それに替わって「ときどき会って食事や会話をするのがよい」が3割から4割強へと増加し、両者が拮抗する状態にある。これから高齢期に入る世代は、それより上の世代に比べ、非農家、ホワイトカラー、高学歴、核家族というキャリアを持った人々が多くなってゆくため、人生観、行動パターンが家族依存型から自立自助型へと変化していくことが予想される。」宮本みち子編著「人口減少社会のライフスタイル」放送大学教育振興会2011年p160-2

以上みたように、高齢者にとって誰とどこで住むかは重大問題であるが、近年その変化は著しい。宮本さんのいう「家族依存型から自立自助型へと変化」ということを別のいい方をすれば、「宿命型」から「選択創造型へと変化」するということである。それを社会のありようにひきつけていうと、コミュニティ型からアソシエーション型への変化とも言える。

この変化を象徴するものとして、コミュニティ関係が希薄なタイプでの結婚（家族の結成）がある。コミュニティ関係なしに、夫婦単位で職業・居住をすすめる例が典型である。近年の移住者の多くはその傾向を持っている。そのため、移住先でのコミュニティ関係の形成にかかわらない人が多い。

にもかかわらず、生活はコミュニティ関係なしでやっていくことが出来ない。そこで、高齢者の場合でいうと、やむを得ずして、たとえば子どもと同居する、子どもの介護を受ける、という例がでてくる。また、そうではなく、「自立自助型」を商品購入と合わせて遂行しようとする例もでてくる。あるいは、「自立自助型」をアソシエーション的連携のなかで進めようとする人もいる。

## 1 1. 高齢者は誰とどこで住むか2

前回書いた高齢者の居住形態をめぐる状況を示す例として、宮本みち子さんは次のように述べる。

「誰でも気軽に立ち寄れる「居場所」作りも各地で展開している。気軽に立ち寄れるタイプや食事や喫茶をメインにしたカフェタイプなどの形態があり、対象も高齢者向け、多世代向けなどさまざまである。高齢者世帯の安否を確認し見守る活動も広がっている（中略）。

介護保険制度の見直しの1つとして、介護保険サービスに加えて、市町村で提供される新しいサービスとして、「地域密着型サービス」が始まっている。このサービスを提供する1つの仕組みが、小規模多機能型居宅介護事業所である。これは、「通い」を中心として、要介護者の様態や希望に応じて、訪問や泊まりを組み合わせるサービスを提供する地域密着型の事業所である。夜間に関しては、地域夜間訪問介護サービスを置き、在宅の場合も、夜間を含め24時間安心して生活できる体制を確保することを目的とするものである。施設に入所せず、自分の家で継続して生活すること（在宅）を支援することを基本理念としている。」前掲宮本書 P173

そこで焦点になってくることとして、高齢者自身の選択創造がどれだけなされているか、ということが登場する。しかし、客観的事態としては、介護が必要になった際の多くの場合、当人の選択創造としてなされることは少なく、やむを得ず介護場面に入り、周囲の人々による対応判断によって進行することが多い。

私はできる限り、当事者が、アソシエーション的連携をもち、さらにコミュニティ的関わりを持ちつつ、「自立自助型」を推進するようになりたい、と考える。とくに商品購入的色彩を出来るだけ低くしたいものだ。福祉も商品購入型色彩が強いものと、当事者の選択創造型色彩が強いものがあるが、できるだけ後者の方向を追求したいものだ。

このあたりは、さらに深めて考えていきたい。

余談だが、近年、高齢者の死去にともなう空き家問題が広がり始めている。あるいは、高齢者の生活維持管理力を越えた住宅状況も見られる。なかには「ゴミ屋敷」に至る例もありそうだ。現代では、個人所有・相続所有の形を取っているとしても、それにアソシエーション的なかかわり、コミュニティ的かかわりをどうするのか、という視点からの検討が必要であろう。たとえば、個人所有住宅であっても、集合住宅のように維持管理にはコミュニティとのかかわりを深く持つ建物も見られるのだ。

宮本さんは、次のような指摘もしている。

「超高齢社会における福祉サービスの供給をどうするかが大きな課題となっているが、生物学的な年齢で画一的に区分することをやめれば、新しい展望も開けてくる。若年者に介護のすべての負担をさせることはできない。年齢にかかわらず、元気なものは働き、サービスを提供する側に回るというスタンスが重要である。財政危機を回避するうえでも、また現役で社会に貢献したいと思っている人にとっても、年齢を超越した個人ごとに位置づけられる社会となることが望まれる。高齢化による社会保障改革の1つの方向は、高齢者の定義を変え、高齢者の労働への参加を促し、社会参加を図ることである。」同前 P169-170

## 1 2. 老前整理 住宅の耐用年数と相続

断捨離が流行語になって久しいが、それは、大量生産大量消費社会という 20 世紀後半の社会状況に対する個人の対処として生まれ広がったといえよう。大量購入・大量消費が生み出した大量保存物を「思い切って捨てる」イメージなのだ。買ってしまった不要物を処理するのだ。ある種の不道德感を伴う。20 世紀中ごろまでの物不足時代の人にとっては、受け入れにくい行為だろう。

これに対して、老前整理とか生前整理とかいうものは、自己の人生をまとめあげ、残された次の世代に有益なものに留めて残す営みといえよう。だが、それは、次世代との感覚のずれを生むこともある。その際、残されたものを受け取るかどうかは、次の世代の意思と判断による。押しつけにならないようにする必要がある。

だから、できる限りは次の世代との調整をはかりつつ、ゆっくりと年数をかけてやるものだろう。やりながら、自己の人生を振り返り総括するものにしていきたい。

こんな老前整理は、「捨てる」「手離す」ものが多いので寂しい気分もあるが、捨てる身軽になりせいでいいし、ものによっては忘れることができるという意味で、気分がよくなるかもしれない。

老前整理のなかで最大のものになりやすいのは、住宅そのものの「整理」である。現在、空き家の大量出現が社会問題化している。それには移住もあるが、高齢者世代の施設への転居、子ども宅への転居、死去がかなり多い。その背景には、人口減少があるが、それは今後も 100 年続く問題である。

ところで、海外での数百年の住宅がメディアで報道されるが、日本の住宅の耐用年数は数十年であり、100 年というのは、そうであれば話題になるほど少ない。しかも持ち家であれば、まだ長い。賃貸住宅であれば、さらに短くなることが多い。建築時に、そうした 50～100 年という長期計画で住宅整理を考えることは少ない。それは、行政レベル社会レベルにおいてだけでなく、個人レベルにおいてもそうである。しかし、数十年先の次世代、次々世代のことを考えて住宅建設をする話は聞かない。かつて、住宅・土地は財産維持継承のうえで有用だという考えが広く見られたが、そういえるかどうか疑いを持つことが広がっている。

## 老14 老人組織・付き合い

ブログ連載2023年6月11日～7月30日

### 1. コミュニティ型とサークル型の老人組織

たいていの老人は、なんらかの組織にかかわって生活している。ここでは、老人が加入者の大半を占める組織について考えていこう。まず、老人組織を3つに分類して述べよう。

#### 1) コミュニティ型

まず、集落ごとに見られることが多い老人クラブ（老人会）がある。高齢者の数が増えた数十年前に始まったものが多い。そのころからの長い歴史をもつものがあるのだ。とくに農村地区ではそうだ。

60歳とか65歳になって、居住地にあるクラブに参加する形で、その地域の該当者全員が自動的に加入する形が多い。地域で日常的に顔を見せあい、つき合う関係を長く続けてきた人が多い。ゲートボールなどのスポーツ、料理、音楽などの趣味的活動、娯楽、小旅行、地域清掃など多面で活動する。集落行事で一定の役割を果たすなど、町内会や自治会などの集落組織の中で、欠かせない存在であり続けてきた。地域（コミュニティ）密着型組織なのだ。

しかし、時代とともに変化し、活動に衰退が見られるところも多い。長い間、集落外の勤めに出て、定年で地域に顔をみせるようになったが、つながりが薄いために、このタイプの老人組織の活動に参加しない人もいる。他地域から移住してきて、地域的つながりが薄く疎遠なままの人もいる。なかには、該当者のうちの何割もが参加しない老人会も見られる。運営をになう役員のなり手がいないために、開店休業に陥る例も見られる。

#### 2) サークル型

希望者が集まってつくる組織であり、アソシエーション型といってもよい。希望者が定期的に集まって活動するのである。会員は、集落内に限られることもあるが、集落外から集まることもある。特別な技能を持つ講師のもとに集まって活動する「教室」のようなものもある。それらには、集落の集会所を利用して、活動する例もあり、中には、集落行事で成果を発表する例もあろう。さらには、集落を越えて広域の会員を集めるものもある。なかには、広域の組織に属して地域で活動するものもある。さらに、地域とは全く関係のないものも多い。結成解散入会退会は自由であるが、長く続くものもあれば、短命のものもある。

活動には、趣味系が多く、囲碁・釣り・グループ旅行・登山ハイキング・スポーツ（歩こう会など）・お稽古事（華・手芸・料理）・合唱・美術・盆栽・食べ歩きなどと多彩である。

こういった組織には、学校での部活、大学サークル、青年サークルを1970～80年代に経験した人が多い。1)の老人会の中のサークルとして、あるいは集落組織の一環として、こうしたものが位置づくこともある。近年の大規模シニア居住団地には、こうしたものが生まれてくることが多い。

老人会で活発なところには、こうした趣味系のサークルをいくつか持っている。音楽芸能の練習を積み上げて、高齢者施設で発表するなどは、その例だろう。老人会というと、与えられたこと、習慣的にしていることを、みんな一斉にやるというイメージを持っている人がいるかもしれない。しかし、活発な老人会では、多様なサークル活動を育て、会員が好みに応じて、多様な活動をしている例が多い。

## 2. 特定課題を追求する老人組織

老人組織の3つ目の話である。

### 3) 仕事や社会的課題など特定課題に取り組む組織

シルバー人材センターのように、地域で特定の業務を展開する組織で、加入者は一定の収入も得られる仕事組織といえるものがある。それに類したNPO法人組織で、有償ないしは無償ボランティア活動を行う組織もある。近年では高齢者介護など福祉系の業務を担う例によく出会う。また、地域の自然を守る会や戦争体験などを語り継ぐ会、あるいは地域の歴史的文化的施設などのガイドをする会など、多様な組織がある。交通費程度がでることもあるが、ほぼボランティア活動である。さらに、景観保全や基地建設阻止など、地域課題に取り組む社会運動系のものもある。

これらは、志を共にする人が集って展開されるが、仕事組織のように、メンバーが固定的なものもあれば、一回限りの参加もあるなど、多様な形をとる。参加者の年齢も、～～歳以上となっているものもあるが、多くは年齢制限がなく、多様な世代が混じり合って参加する。たまたま参加者の年齢が高くて、老人組織にみえるだけということもある。

組織の規約などがしっかり定められてきちんとした運営組織をもつものもあれば、当日集まった人たちで話し合っただけで活動する場合もあるなど、多種多様だ。

以上述べた3つは、はっきりと区分できるものではなく、このうちの複数にまたがる性格をもつものもある。

活動の場所は、多種多様である。誰かの自宅、公民館、喫茶店・レストランなどを使う事もある。どこか広場・ホール・談話室めいたところの一角を使うこともある。交通機関を使用して出かけることもある。なかには、インターネットを通してのものもある。囲碁・将棋などのゲームで、インターネット対戦を楽しむ人がいる。ブログやSNSでつながる例もみられる。

日常は一人で行なうことを基本にしつつも、成果発表の機会などで、共同であることを含むものもある。発表交流の場にも、地域の文化協会主催といったものから、有志による発表会まで多様だ。スポーツ競技の大会もある。

自分ですることだけでなく、他者がやるのを見るものもある。スポーツ観戦、美術鑑賞、オープンガーデン見学などがそうだ。

こう見ていくと、純粋に一人だけでやるものは少なく、いろいろな人とつながることが多い。時間にゆとりが出来て、高齢期になってこうしたことに開眼する人も多い。

## 3. 人間関係を楽しむ

共同ですることは、人間関係を楽しむ要素をはらむ。なかには、その要素が主で、活動そのものは従だということもある。活動を「口実」にして、おしゃべりを楽しむというわけだ。逆におしゃべりが好

きでないので、一人で楽しめることに限る人もいる。そんな人は、活動のなかでのおしゃべりを避ける。

このあたりについて、男女差を指摘する人も多い。「おしゃべりが多いから、女性は長寿だ」と言う人さえいる。黙々と趣味に打ち込む人を見て、「引きこもり」のようなものだという声が聞こえるが、実際はそうでもなく、「人さまざま」ということだろう。

なかには、できれば匿名が、あるいはバーチャルな人間関係の方が煩わしくなくてよいということで、人間関係そのものを作り出すことを避けたいと思う人も多い。

こうしたことは、とくに男性に多そうだ。女性の方が、自分の希望に応じた人間関係を作る体験を豊かに持ち、人生後半期には、前半期とは異なる形で豊かな人間関係を作っている人が多いようだ。男性は、システム・ルールとの関係で、業務との関係で人間関係をつくってきた人が多そうだ。だから、そうしたことが消滅ないしは激減する退職後の人間関係構築に戸惑う人が多い。

「流れに任せる」人は、そうした結果を呼び起こしやすい。配偶者との人間関係だけになり、妻にべったりと貼り付く「濡れ落ち葉」になる夫になったり、あるいは、趣味とする物相手の関係に入ったり、ペットとの関係に入ったりして、人間関係づくりを避けることになってしまう。

また、人間関係がまずあって、その関係で何かの活動を始めるのか、何かの活動がまずあって、そこから人間関係が生み出されていくのか、という問いかけもある。しかし、どっちが先だという事ではなく、いろいろあり、活動と人間関係が相互に促進しあっていくのだろう。

こうした人間関係のありようについて当人が持つ習慣・蓄積が、高齢者生活における人間関係に強い影響を与える。

同様なことは、若いころの学校生活の送り方の違いにも言えよう。学校の枠組み・指示に従順で「良い成績」を取ってきた人は、私が長年やってきた「ストレター型」傾向が強く、終身雇用の大企業で生きてきた人と同じような傾向を持つだろう。部活を熱心にしてきた人には、所属した部活が団体訓練的性格と自主活動的性格とのどちらが強いかで、事情が大きく異なる。残念ながら、日本の学校部活は自主的性格が弱く、結成解散加入退会を繰り返す中で、サークルをつくり発展していく力量を高める点では、生徒に有効な体験を育ててこなかった。

そのことは、老年者の多くにもいえそうだ。「退職」後初めて、自分なりに自主的組織を結成加入解散退会する経験を持つことになりがちだから。人間関係を自主的に築いていく経験を、退職後に本格的に始める人が結構多いのだ。でも、近年では、40代50代からその試み・準備をする人がふえてきているようだ。また、30代40代で移住する人にはそういう事例が多そうだ。

#### 4. 人間関係を豊かに創る

自分なりの計画と準備をもって<攻め>の姿勢で人生に向かう人には、人間関係を豊かにする中で、自己を豊かにするということが、人生後半期を築いていく例が見られる。しかし、自分なりに豊かに人間関係を築く経験が乏しい人が、老年期には結構いる。そんな人にとっては、たまたまの趣味サークル、シルバー人材センターのつきあい、近所付き合い、同窓つきあいなど、きっかけはなんでもいいだろうが、システムやルールから距離のある「自由」な人間関係のなかで、新たな人間関係を築いていけるかどうかポイントになるだろう。

人生後半期を、「下り坂」イメージ、あるいは「喪失」イメージで描くよりは、新たな創造イメージで描きたい。その中軸に、新たな人間関係の創造を位置づけたい。

人間関係の歴史を振り返ってとらえると、いまから100~150年以上前までは、生まれて死ぬまでの間に付き合う人はほとんど変化せずに、同じ人たちとのつきあいに絞られがちであった。しかし、離農・勤め人への転職・新卒就職・進学・結婚などにより、移動する歴史が19世紀末から広がり、20世紀後半には大量になり、1970年代には、若者の6~7割が体験するようになる。だが、この50~150年という期間は、世代交代が30年単位だとすると、2~5世代であり、移動スタイルがようやく世代間継承され始めたというものだ。移動が人々のつながりを作ることになる体験の継承蓄積には、それほどなっていない。そうした蓄積の少なさが、移動先で新たなつながりを作る点での態勢不足、そして苦手意識を生み、孤立から脱しきれない人を生み出す遠因になっているのかもしれない。

移動先でつながりを作るにあたって、移動が少ない時代には「郷に入りては、郷に従え」という発想が支配的であった。しかし、移動する人の数が莫大になっている今ではそうではなく、「好きなもの同士で自由な関係をつくる」（「市民社会を築く」ともいえよう）という発想が重要だろう。それは従来型のものとは異なって、土地の縛りが弱く、自由選択性の色が濃いものといえよう。そうした傾向が生まれやすい大都市だけでなく、私が生活する南城市あたりでも、そうした感覚の比重が高まっている。

言い方を替えると、単一色のコミュニティに絞られるのではなく、多色のコミュニティというイメージだ。それは、コミュニティ内部で棲み分けるのとは異なる。多様な交流が促進され、それがつながりの蓄積を生み出すコミュニティだ。

海外から移住してくる人々が増えた1980年代後半から、こうした問題が表面化してきた。そこであらためて、こうした問題が、日本でも戦前から長期にわたって存在していたことが気づかれるようになった。しかしながら、対応の主流は、「郷に入りては、郷に従え」であったので、そうしたありようをいかに組み替えていくかが歴史的課題として多くの人に認識されるようになってきた。

それは海外から来た人への対応だけでなく、地域外から来た人への対応の問題であることが了解され始めた。さらに振り返って、移動を受け入れる人自身も、自らどこか異なる地での生活体験を持つ人が増えてきたことともかかわる。そのなかで、移動者と受け入れる人の関係というよりも、両者ともに移動してきた人であり、その両者の出会いという関係なのである。したがって、「郷」は昔からあるものというよりは、出会った人たちが相互関係の中で作り上げていくものだという感覚が生まれてくるのだ。移住者が多い沖縄では、そうした関係が生まれやすいともいえる。また都市地区なら、全国どこでもそうだろう。

## 5. 「友だち」作り・「友だち」探し

ところで、明治期以降が移動の時代、自立（離別独立）の時代だったといえるとしたら、21世紀以降は、再会結合の時代になるという仮説をたててみてはどうだろうか。Uターンなどはその象徴になろう。その再会を展開しやすい時期として老年期をとらえることができる人が結構いそう。それらは、自主的自立的再会結合になるのだろうか。

さらにもう一つ、発見（再発見 新発見）の時期として、老年期をとらえてみてはどうだろうか。若返

りというのではなく、発見創造を継続蓄積していき、かつ円熟していくという老年期を考えたい。言い換えると、<若対老>（若と対照的な老）ではなく、老も若も、双方を引き受けることで、2倍の豊かさを得るのだ。

余談になるが、沖縄では薩摩支配に組み込まれた17世紀に農民が都市に移住する禁止令が出され、コミュニティの閉鎖性が強められていった。20世紀に入る頃そこから脱け出し、移動とつながりの豊かな創造蓄積が始まってようやく120年近く経とうとしている。世界のウチナーンチュ大会は、そのシンボルのようなものだろう。そのなかで、新たなコミュニティづくりの蓄積がすすめられ、多角的なコミュニティづくりの動きも広がり始めた。

では、先に述べた老人組織の3タイプのなかではどうだろうか。現在のものは、1)が減り、2)3)が増えてきたつきあいのなかで生まれるつながりが多いだろう。囲碁仲間、ゲートボール仲間、俳句仲間、地域に花を植えるなどの環境保護の仲間など多様だ。その量は、当人の取り組みと知り合い作りへの積極性と比例する。老人会とか寿大学などの機会もその一つだ。

高齢者になってくると、過去の蓄積もあって、知り合い（知人）は多い。住所録・電話帳などに記入した件数はどんどん累積していくが、10年以上もつきあいがなく、名簿から消すことになる人も増えていく。今や住所録の時代ではなく、携帯電話・スマートフォンの「電話帳」登録ということになるかもしれない。

こうしたなかで、以前なら友人だと相互に承認して付き合っていた人にも、付き合いが途絶える人が出てくる。そこで、新たな友達探しを始めるが、なかなか思うに任せない。同世代では探しにくいので、異世代からも探したい。

いきずりの出会いも、「一期一会」といって、大切にすることもあるだろう。

こんななか、若い世代が使いこなしているSNSを使っただけの「友だち」探しは、老年者にはなかなか難しい。フェイスブックでは、会った事もない人から「友だち申請」がやってきて驚く。なかには、数百人もの友達がいるという不思議な人達もいる。どちらかというと、情報提供収集手段となっており、「友だち」関係は存在していない例もかなりありそうだ。そういう一方向関係だけで、相互関係のないのを友達といえるのか、と不思議に思う。「友だち」の「氾濫」「安売り」だ。「友情」とは縁のない世界だろう。多くの老年者にはハードルが高い関係づくりだ。

それにしても、スマホなどの新しい手段を使うことは高齢者にとって難関である。使っている人でも、外側から強制的に使わされている感覚が強い人が多いだろう。

## 6. 「友だち」というよりも「知り合い」「顔なじみ」

前回述べたことは、人間関係のつながり面でもいえる。常勤の勤め人だった人は、その時期、職場と職業上の付き合いの世界の人間関係に限定されがちだったが、退職後は、その「限定」が解除される。

ここ数年私がかかわったことという、南城市史制作のための集落での聞き取り、『こどものまち』宣言での聞き取りなどでは、10歳から90歳までの多様な生活を持っている人々と出会った。おかげで、「知り合い」「顔なじみ」のバラエティはすごいことになっている。専任の仕事を退職して20年になる



が、その頃の私を知っている人の比率は大きく低下し、「浅野先生」と呼ぶ人が少なくなり、「浅野さん」と呼ばれることが日常になったことにも、高齢期の付き合いの特徴が反映している。外出して、知り合いにばったり出会うことは日常的になった。もしかすると、知り合いの数は、千人近くなるかもしれない。しかし、そのうち「友だち」といえる人はわずかだ。といっても、「友だち」か「友だちでない」かで、分けてつきあうこと自体がなくなっている。高齢者になると、そういうことに関心を持たなくなるかもしれない。「友だち」が気になるのは、青年期をピークにして、その前後の時期のことなのかもしれない。高齢になると、「友だち」存在が薄くなり、「知り合い」「顔なじみ」といった言葉の方がふさわしいつきあいになるのかもしれない。

若いころの人間関係では、「友だちづくり」が人生の中心テーマの一つだった。高齢者を含む人生後半期では、「知り合い」「顔なじみ」のネットワークづくりが中心テーマになっていくのだろうか。

では、高齢者が「知り合い」「顔なじみ」をつくるのは、どんなところだろうか。1960年代まででは、縁側、公民館、道・辻・広場、田畑という生活・生産・地域にかかわるところが多かっただろう。冠婚葬祭や地域の寄り合いなどの機会も、大きな役割を果たしただろう。

しかし、1960年代以降、都市化が進行し、人々の暮らしと仕事が大きく変わるなかで、これらが縮小消滅していく。「味噌醤油を切らして、隣家からちょっと借りる」というように、住宅を日常的に訪問し合うことは縮小していく。住宅は、その家の住人だけが生活する家族閉鎖型になり、人々のつながりを促進する場ではなくなっていく。昼間、鍵がかかる家が増えてきたことが象徴的だ。アパート・マンションが典型的だ。代わって、喫茶店、居酒屋、待合室、ホール、ロビー、会議室などが、つながる場として登場してくる。

そこで家族閉鎖型住宅から「知り合い」「顔なじみ」が出会う場としての住宅の再興が期待される。各戸を越えて共有スペースをつくる設計の公営住宅などは、その試みだ。高齢者を含むグループホーム作りなども注目される。

## 7. 日本の高齢男性は「群れる」のが下手!?

「高齢者にとっては同世代との交流がより望ましいものです。」(川口雅裕「年寄り集まって住め」幻冬舎2021年p110)と述べる川口雅裕は、「高齢者は同世代での交流を望んでいます。これには三つの理由がかんがえられます。一つ目は、高齢者同士なら高齢期の心身の状態や置かれている環境を互いに理解し合いやすいこと(中略) 二つ目は、共通の話題があること(中略) 三つめは、高齢者同士の方が日常的に会える機会が多いこと。」同前p156-7と書く。

このなかの三つ目の理由は「そうなのかな?」と疑問をもつ。むしろ異世代との出会いの方が日常的ではないだろうか。80歳代に入れば同世代の減少が著しく、とくに男性はそうであり、同世代とのつきあいは減ってくるだろう。

そしてさらに、川口は「高齢期において受けるべきあるいは感じるべき「期待感」とは、「緩やかな(互いに拘束しない)つながりを持つ仲間から、肯定的な(存在が承認され、前向きな関心を持つ)視線が向けられている状態」です。」同前p205と書く。これは同感だ。徐々に人付き合いが減少し、寂しささえ感じるなか、こうした視線には出会いにくいこととを感じるだろう。

しかしながら、本田由紀「『日本』ってどんな国?」(筑摩書房2021年)が紹介している4か国(日

本、アメリカ、ドイツ、スウェーデン)の60歳以上の男女対象の内閣府調査によると、

「他の3カ国と比べて、日本では友人が「いない」比率が高いことはこれまで見てきたことと重なりますが、興味深いのは、友人が「いる」場合に、その友人が自分と同じ性別である割合が、目立って高いということです。他の3カ国では、「同性・異性の両方の友人がいる」と答えた比率が40~60%を占めているのですが、日本ではその比率は10%前後にすぎません。」p162

つまり、同性の「知り合い」「顔なじみ」(同調査では「友人」となっている)が多いが、異性をはじめとする多様な人々との付き合いがうまくいっていないことを示している。それは男性の場合に著しいと黒井千次は指摘する。

黒井千次は、中国で「老人達、とりわけ男性達が群れている点」(黒井千次「老いのかたち」2010年中公新書P127)に注目しつつ、日本でも「老いた女性はそれなりに群れる力を持っているように感じられる(中略)。老いた日本人男性だけが孤立を深めている気配がある。」同前P129と書いている。

中国の例から考えると、男性老人一般ではなく、日本の男性老人が孤独がちだということだろう。そして、男女寿命の差が、長寿の男性老人の数が女性より少ないことにつながり、かれらの孤独傾向を増幅しやすい。

それにしても、日本の男性達が男性相互で付き合うことが上手になるには、何十年と時間がかかりそうだ。現在80代の男性は戦前の男女別学から戦後の共学への移行の体験者だが、男女いっしょにやることにまだ慣れ切れていない感じだろう。だとしたら、男女入り混じって活動する事、場合によっては、沢山の女性のなかに少数でも男性が入って、老人たちの人間関係を豊かにするというありようを広げていくことが期待されよう。

私も、周辺を見渡すと、出会う男性数よりも女性数の方が多い感じがする。卓球などのスポーツでも、女性が年と共に増える、というか、男性が減る。私が住む集落の「敬老名簿」を見ると、それが歴然としている。80代以降になると、否応なしに女性を交えた多様な人間関係を増やしていくことになるだろう。

## 8. 高齢者の学習

述べてきたことのながれとはちょっとずれるが、高齢者の学習について触れておこう。カルチャーセンターや長寿大学などに参加する高齢者は多い。とくに60歳ごろからが多いが、70代になると減っていき、80代になると、参加していることが新聞ニュースになるほどだから、珍しいとの扱いになっていく。

清水義範は、高齢者の学習について、次のように書く。

「何かのタメにする学習、欲望のタメにする努力を叱っているのだ。出世したいがために、何かの資格を取ろうとしてみたり、立派だと言われたいために、英検に挑戦したりするのは、老人にはもう似合わないよ、ということだ。(中略)これは、五十代以降の余生をどう過ごすのがいいのか、という話につながる。その年になれば、今さらガツガツ学んでもそう出世はしないだろう、ということを行っているのだ。そういうゆとりのない学習はもうやめたほうがいい。だから、人間もある年齢になったなら、遊びとしての学習をするのがいいのだ。」清水義範「50代から上手に生きる人ムダに生きる人」三笠書房2013年P33

「近頃の言葉に、自分磨きとか、自分発見というのがあって、若い人などが魅力を感じているらしい。本当の自分の能力を見つけて、磨こう、というセンスだ。あの自分磨きは、つまらないものである。自分にある特別な能力を見つければ、くすんでいる今の人生が突然輝きだし、自信を持って生きられる、という一種の迷信だ。(中略)自分を磨くなんていうみみっちいことのためでなく、学習は遊びでしよう。」同前P43

刺激的な指摘だ。私は、30年近く前、「遊びの契機」と「必要の契機」について提起した(詳細は、拙著『子どもの発達と生活指導の教育内容論』明治図書1985年参照)。ここでいう「タメにする学習」が「必要の契機」に基づくもので、「遊びとしての学習」は、「遊びの契機」に基づくものといえよう。学習にしても仕事にしても、この二つの契機がかかわる。「必要の契機」に基づく「タメにする学習」を否定するのではなく、「必要の契機」と「遊びの契機」を関わりさせることが重要だという視点を提起したのだが、若者にしても「遊びの契機」が不可欠であり、人生後半期にあっても「必要の契機」があつていいと考える。そのためには、自分自身および外側とのつながりを維持することはもちろん、創造していくことが大切だ。

そうではあるが、今日「遊びの契機」が過小評価されていること、そして、人生後半期にあつて、「遊びの契機」をなくした学習では、すすんでいかないという清水の指摘は、意義あることといえよう。

## 9. インプットとアウトプット 読書と執筆

前回述べたことと関連して、読書を話題にしよう。私は、50代後半から60代まで、実にたくさんの本を読んだ。長年にわたる数十冊ものツンドク状態を解消し、60代に入ってから、二か月に一回は書店に出かけて仕入れてきた本を読む生活を続けてきた。贈呈本も結構あるが、月に総計10冊余り読む生活を続けてきた。以前と異なるのは、慌ただしく読むのではなく、じっくり読むことが増えた。

70代に入って、書店で買いたくなる本が減り、二か月3~4万円の購入代金が1~2万円になってきた。それに代わって、自宅書庫にある未読の本、多くは恵美子が持っている本、そして購入時には「歯が立たなかった」本、さらには再読する本が増えて来た。加えて、30年ほど前にためた膨大な抜き書きノート(大型ファイル40冊相当)を再読するようになってきた。

こうして、結果として知のインプットが蓄積していく。インプットすると、アウトプットしたくなる。60代までは、ブログで書評やコメントを書くこともアウトプットの一つだったが、それも結構大変だった。そして、テーマを絞って原稿化しはじめた。この連載の「老」や「生き方」がそうだ。

ということで、70歳に近づくころ、インプット時間を減らし、アウトプット時間を増やして、同じくらいの量にした。すると、頭の使い過ぎ状態になった。そこで、この比率の微調整をして、自分のペースを保ちながら進めるようになったのが70代かなと思う。

それでも、50年以上の研究生活を振り返り、再創造的な作業を始めたので、インプットもアウトプットも、量的にはそれほどかわらない。総量としてみると、加齢に伴い一年に2~3%ずつ減少している感じではあるが。このように創造を繰り返しながら深めていくかたわら、新しい分野に関心をもち探索しているのが、70代後半の私である。50代半ばまでとは異なって、インプットもアウトプットも適切な量にすることができる私は幸せだと思う。なにせ、それが多様なつながりを生み出してきている

からだ。

私だけでなく、多くの高齢者が、そうした状態を築き保つことを期待したい。

# 老15 世代間関係と相互依存

ブログ連載2023年8月5日~9月14日

## 1. 「孫世話」期と「老々介護」期との間の約20年間の「老年移行期」

50代60代の方々との会話で話題になることが多いのは、孫の話だ。「初孫ができた」「孫がほしいが、子どもたちがいつまでも独身なので・・・」「孫の世話で忙しくて」「孫は可愛いよ」

この時期を「孫世話」期と呼ぼう。50代から60代前半に多い。孫が学齢期思春期青年期になると、孫を直接「世話」することは減る。孫たちが20歳前後になると、祖父母としての出番も少なくなる。

孫との付き合い方も、時代変化が著しい、1960年代までなら、引退して病弱になった老人が、自分と似た「無邪気」な孫とつきあうという雰囲気さえあった。でも、今では、孫ができて祖父母の立場になっても「元気な老人」であり、「老人とはいえない」といわれることが増えている。また、平均寿命が60代であった時代では、同世代人口が急減する年代なので、少数例外的存在としての老人であった。しかし今では、多数のフツーに存在する人々だ。今では、80代に多くなるひ孫とのつきあいが、かつての孫との付き合いに相当するといっているかもしれない。

年齢進行に伴い70代半ばごろから、自分たちの介護世話が話題になりはじめる。そこで、50代になりはじめた子どもによる介護が現実的な話題になる例が増加する。そして、子どもが60代になっていて、「老々介護」といわれる例も増え始める。

この二つの時期の間には、20年前後の期間が見られることが多い。それを「老年移行期」と呼ぶことにしよう。その時期、親世代は60代70代、子ども世代は30代40代である。親世代は、仕事面でも子育て面でも「拘束」されることが多くて繁忙の極みである時期から徐々に脱け出し、自分たちなりの世界を切り開き始める。逆に子ども世代は、仕事面でも子育て教育面でも、繁忙の極みへと向かう。

無論、この時期は、多様性に溢れており、ひとくくりで考えるわけにはいかない。だが、三世代が共に暮らす例があちこちに見られた数十年前の形は今ではゼロに近い。親世代と子ども世代は別居がフツーになる。せいぜい近居である。だから「空の巣」といわれるのだ。

親世代にとって、この時期は、老年期の新たなありようの模索試行の時期であると同時に、子どもとの関係・付き合い方も、模索試行の時期になっている。

## 2. 「老年移行期」の親子関係

前回述べた「老年移行期」の親子関係をどうしていくかは創造性に富んだものとなっている。個別事例ごとの違いは大きいですが、いくつかに分類するとすれば、一つは住居による分類があろう。

同居 親世代と子ども世代が、食事を含む生活をいっしょにする。60~70年前にはよくみられたが、いまでは珍しい部類になっている。

同一家屋内別居 一つの家屋、あるいはつながった家屋に住むが、台所を別にするなど、生活は別々にする。一階は親家族、2階は子ども家族で、玄関も別々という形が一つの典型だろう。

近居 「コーヒー・みそ汁が冷めない」距離の別々の住宅に住む場合だけでなく、少々離れていて

も、「いざという時に」短時間に駆け付けられる距離に住む。

遠居 片方から別の方へと移動するのに半日以上かかり、一年に一〜数回の出会いに留まる例である。

無関係 互いに顔を見せあうことがない、あったとしても数年に一度程度の関係である。

老年移行期では、親世代と子ども世代は、つながりをもちつつも、それぞれの独立性が強いことに特質がある。独立性の強さを前提にしつつも、相互間のつながりのありようで、上に述べたような住居の違いが生まれる。

これらの親家族と子ども家族の事例には、夫婦を単位にしたものをイメージしやすいが、単身であることも多い。双方とも単身である例も少なからず存在する。だから、家族間関係には、家族単位のもの和个人単位のもの重層する。個人単位には、血縁と非血縁とで事情が微妙に異なる。といっても、この時期までには、数年〜40年の時間的蓄積を背景にもっており、それなりの安定性を持つことが多い。

独立性を前提にするといっても、<世話・援助>関係を含むことも出てくる。その際、二つの世代のどちらが、他方を<世話・援助>するかは重大問題である。通常考えやすいのは、親世代から子ども世代への<世話・援助>がまず存在し、それが相互世話援助に変わり、さらに子ども世代から親世代への<世話・援助>へと移っていく例だろう。

### 3. 親世代と子ども世代間の<世話・援助>

前回書いた<世話・援助>には、金銭面、日常生活面、介護面というように、いくつかの種類がある。

金銭面でいうと、扶養家族として生活費を負担することがわかりやすい例であるが、子ども世代が成人していれば、自活するのが当然であるという感覚が成立し、金銭支援を受けることは「正常」ではないとみなされるために、表面化しにくい。90年代に、「パラサイトシングル」あるいは「ひきこもり」などが社会話題になったが、その後40代50代になっても、そういう状態にある例がみられ、今では量的増加がみられそうである。

また、90年代以降、今日に至るまでの経済的困難の持続の中で、親世代が子ども世代の経済的世話を継続する例が増えるが、今後も多くなりそうである。親の年金が、子ども世代の生活費に不可欠なものとなり、親の死後も、死を隠して年金受給を続けたことが発覚する事例がニュースに登場するような事態だ。そこまでいなくても、経済的に、子世代が親世代の<世話>を受ける例は、増えそうな状況にある。

数十年前までは、子ども世代が親世代を金銭的にも<世話・援助>する例が少なくなかったことと比べれば、対照的な様相さえ見られる。

日常生活における<世話・援助>について述べていこう。

日常生活でいうと、食事の<世話>が大きな位置を占めるだろう。二世帯が同居しないで、食事を別にするなら、それはそれでいいだろう。もし同居して食事をともにするなら、誰が準備するのが問われる。また、地域での役割遂行など社会的業務をどう分担するかも問われる。比較的時間のゆとりが生まれやすい親世代が分担することがあろうが、それを無条件で肯定するわけにはいかないだろう。30

～40年ほど前には、生活上の親子間の協同の継続は、よく見られたことだが、現在では、むしろ例外のことだろう。

排泄補助など、介護面での〈世話〉が大きな問題となってきた。看病や歩行・移動の〈世話〉も大きい。介護保険活用事例が増えていくが、子ども世代が行う親世代の介護が大きいのが、日本の特色ともいえよう。それは、別居だった二世帯の再同居を生み出し、「老々介護」を増加させていく。といっても、「老年移行期」にあっては介護の必要はそれほど高くない。親世代が80代に入ると急激に増加する。親子・夫婦だけによる介護では多くの困難があり、デイサービスを含む高齢者施設の活用など介護保険の活用が進む。

#### 4. 親世代と子ども世代の協同活動と継承問題

親世代と子ども世代の間には、〈世話・援助〉関係だけでなく、諸活動の相互促進や共同展開の面が存在する。かつては、農業に典型的にみられたように、仕事・職業場面がその中心の一つであったが、今では、例外的ありようになってきた。現在では、生活面、文化面、社会活動面が中心になっている。そして、人生後半期ともなれば、具体的活動よりも精神的つながりの方が大きいと言えるかもしれない。

これらのありようには、時代にもなう社会変化が大きく関わってくる。そのいくつかを見てみよう。

- ・ 親世代にせよ子ども世代にせよ、これまでフツーにみられたカップル単位が、フツーとは限らなくなっていくことがある。離別死別などを含んで、単身で世代を構成する例が増加することが多いからである。両親と子ども一人の世帯。親一人を子どもたちで世話をする例、さらには子ども世代がいない例など多様である。

- ・ 年金支給額の低下と、支給開始年齢の繰り下げによる老人を含む世帯の経済事情の変化。あわせて、老人世帯の預貯金額の低下。日本の資産（不動産・金融）のかなりの比率を老人が所有しているという現状に、徐々に変化が生じていきそうだ。数千万円以上の金融資産をもつほどの経済的ゆとりがある老人世帯が減少していくからである。それは、日本全体の経済力低下と直結する。

- ・ 人口減少に伴う空き家増加が進行していく。あわせて、住宅の経年劣化の進行。そのことが、不動産の維持管理継承に、大きな問題を生み出し広げ始める。

- ・ 2020年代現在の親世代が70～80代だとすれば、その子ども世代は40～50代であり、経済力の違いは歴然としてくる。子ども世代が、親世代を〈世話・援助〉するだけでなく、老年期に達した際に、子ども世代自身の〈世話・援助〉をする経済力がどれだけあるのだろうか。そうした展望をもてるような子ども世代は、どれだけいるのだろうか。

また、親世代と子ども世代の人数比の大きな変化は、両者の関係に変化を作り出す。親世代と子ども世代の組み合わせを持たない例が増加してきている。

#### 5. 夫婦関係における協同とジェンダー問題

前回まで親世代と子ども世代の关系到焦点をあてて書いてきた。ここで同世代である夫婦関係におけ

る協同について書いていこう。それには多様な面がある。

まず職業上での協同である。農業などの自営業の場合、「夫は職場、妻は家庭」という場合、二人とも職業の場合、二人とも職業がない場合と多様である。二人とも職業についていると言っても、正規雇用と非正規雇用の組み合わせが、大変多いことに注目しておかねばなるまい。

家事とよばれるような食・住（清掃・修繕など）の日常生活面では、誰が主として担うのかに注目する必要がある。夫婦で分担しているといっても、その比率が問われる。

子育て・教育面、さらに成人後の子どもたちとの関係の担い方。乳児期において母親が主導する体制が、その後も継続していることが広く見られる。それは成人期直前まで続く。最近イクメンという言葉が飛び交うようになっているが、その実質を問う必要があるだろう。

介護が必要な場合、女性が主たる担い手となっている傾向に変化は少ない。男性の介護実績は低いままである。夫婦が担い合う場合にどうなるであろうか。平均寿命のかかわりがある、女性による男性の介護が依然として大勢を占める事態が続くのであろうか。

精神的な結び合い方。家父長制の希薄化とともに、男性の存在意義の希薄化が進行しているのだろうか？ そのなかで、男性の存在意義と新たな夫婦共同の探求創造が展開してきた。

近隣を含む社会的な交際の担い手、社会活動の担い手も含む、社会におけるジェンダー問題が投影している。

趣味的活動。文化・スポーツ。家・庭の管理はどうだろうか。

これらについては、社会的変化が反映してくる。ただ、日本の場合、タテマエとして男女平等とか男女共同参画とかの言葉が渦巻き始め、それへの志向が高まっているようにみえるが、実質的にそうなっているかは、大きな疑いを持たれている。いわゆる先進国のなかで、男女平等にかんする指標において日本は依然として下位に位置しており、上昇するどころか下降している指標もみられることに注意を払う必要があるからである。

## 6. 「老年移行期」の夫婦関係

前回述べたことが、老年移行期の50代60代に矛盾の表面化として登場しやすい。繁忙の時期を過ぎて、落ち着いて自分たちの「あとさき」を考え工夫しはじめる時期である。それまで気づかなかったことに気づき、取り組まなかったことに取り組み始めると、それまで潜行していた問題が表面化し、その対処に直面する年頃である。

パートナー関係の構図は、かつては30年、せいぜい40年のつきあいを前提にしてイメージされていた。しかし、21世紀に入る頃から、40年~50年以上のつきあいが出現するようになった。そこでそうしたカップルが老年移行期に出会いやすいことを並べてみよう。

25~35年 「空の巣」期。退職期。離婚期。

35~50年 「現役」としての再構築時期。再婚期。

50~70年 老年期本格化における新規創造としての再構築期

ここで「離婚期」「再婚期」というのは、法律手続きの場合だけではなく、法律上は何もなくても、「別居」「距離をおく」こと、「再同居」「再結合」ということが実質に行われる例を含んで考えたい。



ところで、黒井千次は、かつてよくいわれた〈濡れ落葉〉にかかわって、次のように書いている。

「最近、そういった老カップルをあまり見かけなくなった。女性が元気である点は以前と変わらないが、同じ歳頃の男性達が前に比べて元気になった印象を受ける。不機嫌な妻に従って黙って夫が歩くのではなく、どこか男女共学風に肩を並べて語りながら足を運ぶ二人連れが多い。かつてはカルチャーセンターとか成人学級とかに集るのは圧倒的に主婦であり、男性はほとんどいなかったのに、近頃は定年過ぎと思われる歳頃の男性が著しくふえて来た。勤めを離れた男性連が自由な時間の扱いによりやく馴染み始めた現れなのだろうか。そしてその結果、〈濡れ落葉〉の影は薄れ、男女共学風カップルがふえて来たといえようか。」黒井千次「老いのかたち」(中央公論新社2010年)P131

そういえば、〈濡れ落葉〉は減ったかもしれない。そして、上記の構図にも変化がでてきているのかもしれない。それにしても、〈男女共学風カップル〉とは、絶妙な表現だ。戦後まもない時期に「男女共学」を体験し、青春時代を送った方々がいまや70代~80代初めだ。すると、その戦後世代から少しあとの団塊世代が、70代に入って、どんなカップルの姿を見せているのだろうか。私たちは、その団塊に入りかけるころの世代だが、周りから見れば、男女共学風カップルかもしれない。

私たちが住んでいる地域では、夫婦で散歩する姿はまだ珍しいので、私たちの散歩姿は、少々目立っているようだ。一人で散歩していると、出会う人に「奥さんは一緒でないの」と声をかけられてしまう。

〈男女共学風カップル〉は、都市が先行しているのだろう。私たちが住んでいる地域では、家の外では、夫婦単位の行動よりは、女性どうし男性どうしの行動の方が圧倒的に多い。でも、最近、大型スーパー付設のレストランの平日昼食時、70~80代の〈男女共学風カップル〉を見かけることが出てきた。

## 7. 人間関係の良し悪し

次の黒井千次の指摘にも注目したい。

「老年の理想像などというものを簡単に求めない方がいいのかもしれない。身も心も預けられるような理想像などありはしない。そしてもしあるとしたら、それは個々の老人の姿としてではなく、老人と周囲の人間との関係を通してしか見えてこないだろう、ということだった。」前掲書P197

つながりのなかで、仕事上のものは減り、地域活動社会活動趣味的活動でのものの比率が高くなっていく。70歳代になると、新しいつながりは、どうしても同世代よりは、年下の世代とのものが増えてくる。そして、異世代とつきあおうとすると、世代間差異が大きくて、そこに出てくる差異を楽しめるかどうか問題となってくる。

そんななかであって、スポーツ・芸術系では、世代間付き合いをしやすい場である。といっても、積極的に異世代と付き合いがいかないと、つながりは広がらない。私が、卓球やテニポンをしてきたのは、そういう異世代つながりができやすいからでもある。「変なおじいさん」と見られやすいが、そうみられることをきっかけにして、話を弾ませていく。黙々と打ち込んでいては、広がらないし深まらない。

おしゃべり好きな女性の楽しみ方は、男性にとって参考になる。我が家には、妻の友達の来客が多い

が、私もおしゃべりに参加することがある。その逆もある。だから、我が家への来客は、私たち夫婦の共通の友達になることが多い。

こうしたみていくと、黒井の「老人と周囲の人間との関係を通してしか見えてこないだろう」というのは卓見だ。それは、老人が、老人である今だけでなく、それ以前からどういう関係を築いてきたかをもとにして作られるものであろう。

人間関係というと、邪魔になり合う関係、世話し合う関係、支え合う関係、といろいろある。これらは、双方向の関係だが、一方向関係だけに焦点が当たることも多い。介護・世話などがそうである。財産を与える関係もそういうことが多い。しかし、私としては、そうした一方向関係とみられるものも含めて、すべての関係を双方向の問題としてとらえたい。

人間関係の「良し悪し」を端的に表現すると、幸せを与えあい作り合う関係なのか、それとも取り合い(奪い合い)競い合う関係なのか、ということである。別の角度でいうと、ヒト関係で豊かなのか、モノ・コト関係で豊かなのかも問われる。

ここ50年間の日本は、経済成長に象徴されるように、急激な「発展・成長」の時代であり、取り合い(奪い合い)競い合う関係、モノ・コト関係が優位に進んできた時代である。とくに男性の多くは、その渦の中で生きてきた。

それが、人間関係が薄く孤独な高齢者男性を大量に作り出しているのではないか。

## 8. 相互依存の重要性が増す時代

20年以上前から、時代変化の中での新たな生き方を模索する動きが芽生え広がり始めた。大量生産大量消費ではなく「生活の質」を問題にし、人間関係を大切にしよう。しかし、人間関係トラブル、孤独はさらに増えているようだ。切り替えは依然としてうまくいかず、なお「景気回復」「経済成長」を求める旧来の流れは強い。高齢者をめぐっても、「長寿競争」「健康競争」ともいうべきものが流行し続けている。

これまでは登っていく時代であったが、それが定常化、ないしは下っていく時代へと転換しつつある。登っていく時代には、下っていく老人が、『必要悪』の存在になってしまう。下っていく時代は、むしろ老人にふさわしい時代、というのは、「問題発言」だろうか。

高齢者が、人間関係のありようを豊かにするにはどうということなのか、高齢者以外の人々を含めて、さらなる問い直しが必要なようだ。

こんな話がいくつもあるようになった。かなり以前の私のことだが、デジカメを買う時、店員に機種選びと設定をお願いした。使い始めて、マニュアルを見ようと思ったが紛失していた。日進月歩の器具は、自分でなんとかできる年齢ではない。援助してくれる人をお願いするのがいい。コンピュータについては、20年以上前から援助者を確保してきた。

年寄りには自分でできることは自分でやるのが前提だが、そうでないことまで何でも自分でやろうとするには無理がある。他の人の協力援助を素直に受け入れたい。と同時に、協力援助を頼める関係と、頼むワザと姿勢を持つことがポイントだと思う。

私は、10数年ぐらい前までは、家電製品の活用修理は自信がある方だったと思う。だが、急速に関心が薄れ、必要な活用修理は人頼みにしている。対照的に、妻が頑張ることがある。私が動かないものだから、自分でやっている。DVDが上手くいかないのを、電気店で器具を買ってきて、活用している。

今の私は「うまくいかない時、わからない時は、教えてもらう」でやっている。電気店でも顔なじみの店員をつくって、任せて購入している。だから、いつのまにか、器具のマニュアルを読まなくなった。無論、頼りにするだけでなく、頼りにされることも多い。

数十年前の「右上がり成長」期は、人頼みせずに「自立」することがもてはやされていた。しかし今や人間相互の依存関係がますます重要になっている。老年期は、そのことを身に染みて感じ体験する時だろう。

## 老16 人生の仕上げ

ブログ連載2023年9月21日~11月3日

### 1. 死を老と結びつけてとらえることをしない

「生病老死」ということで、「老」と「死」を結び付けてとらえることが、長く行われてきた。しかし、この二つを別々のものとして捉えるのは当然のことだ。

「生病老死」という捉え方、あるいは「出生→幼・・・・壮→老→死」というとらえ方は、「出生→上昇→人生頂点→下降→死」というとらえ方につながり、死につながるものとして、老が位置づけられやすい。

だが、そうだろうか、と問うてみてはどうだろうか。まずは、老を経ずに早死にした人がいる。そこで、次のフリーダンの引用は示唆を与えてくれる。「老」ではなく「衰え」と「死」とを結びつけるのだ。

「知的低下が起った場合、たとえ病気の診断がついていなくても、それは死が近づいている前触れであった」 p 125

「知的能力指数と生活満足度指数、および社会的活動への参加指数の低下は何歳かという暦年齢ではなく、死に近づくということと相関していた。」 p 127

このように、フリーダンは死と老とを分けてとらえており、衰えを老との関係ではなく、死との時間的距離で考えようとするものだろう。だから、老いて元気がよかったけれど、死との時間的距離が短くなって、急に不元気になることがある。あるいは、死との時間的距離は遠いが、「老いの泉」の湧出が少ないために、不活発な人生を長い期間送る人もいる。

そこで、死とはかかわりなく、「老の泉」の湧出量を増加させることに励みつつ、老の生活を充実させる生き方が重要なのだ。また、老を死に過剰に結び付けてとらえるのも妥当ではないのだ。健康で充実した老生活であれば、死の直前の期間が短くなるのかもしれない。ポツクリ死願望は、若くあることを願うよりも、「老の泉」があふれる生活を追求することで実現するのもかもしれない。

### 2. 「生」との緊張関係で「死」をとらえる

前回、「死」を「老」と結びつけないでとらえることを書いたが、さらに積極的に、「死」を「生」との緊張関係でとらえる見方について書こう。その一人の論者である精神科医の保坂隆の次の指摘を見ていこう。

「長生きが人生の目標になったのでは本末転倒。大切なのは「生きて何をするか」ではないだろうか。長生きにこだわり、健康のことばかり考えてガード一辺倒の生き方をするより、一日一日を攻める気持ちで生き切るの方が、はるかに充実した人生といえる。(中略) 長生きのことなど気にもせずに伸び伸びと自由に生きている人は、たいてい長寿を全うするものだ。むしろ、年など忘れて生きることこそ、長生きの秘訣かもしれない。」保坂隆「自分らしい“人生の終い方”」2014年三笠書房 P59

「かつては、洗練された年のとり方を尊び、それを老成モデルとして据えていた日本の生活文化。そ

れが時代の変化と共に方向性を見失い、今や老後になっても年のとり方が分からない人が増えているという。(中略) アンチエイジング・ブームの今、それとは対極にある美しい年のとり方にも思いを巡らせてみたいものだ。」同前 P123

アンチエイジング反対を声高に叫び、老熟を主張している私には、拍手喝采の文だ。

「自らが生と死の境目にたどりついたとき、「ああ、私の人生は決して悪くなかった……」「いろいろあったけれど、自分なりに精一杯やったな」と思えること、納得できること。そして、大切な人の笑顔が思い浮かび、感謝の気持ちがあふれる。そんな「人生の終い方」こそが、有終の美だと思うのだ。そんな死を迎えるためには、何をすればいいのか。

簡単なことだ。「今」をしっかりと生きればいい。他人から見てえらいだとか、立派だとか、そんな評価はまったく気にする必要はない。人生の主人公は常に自分であり、自分らしさを貫くことが幸福につながるのである。(中略)

責任のとれる範囲で、自分のやりたいことをやる。自分に正直に生きる。それこそが、悔いのない生き方、引いては「自分らしい人生の終い方」につながるのではないだろうか。(中略)

病気と上手につきあいながら生きる術も、「自分らしい人生の終い方」には欠かせない。(中略)

充実した人生の先には、必ず穏やかな死が訪れる。だからこそ私は、みなさんが笑顔で自分らしい毎日を過ごせるようになることを、心から願っている。」同前 P 3 - 5

長寿化は老年期の期間を長くする。その長くなった期間を充実して生きることがはたやすいことではない。そこでたやすく思いつくアプローチとしてアンチエイジングがある。だが、その多くは、「若く見せる」という見かけのものに終わりがちだ。見かけがどうであれ、日々の生を充実し意味あるものにするのが中心テーマになるのだろう。

### 3. 人生の仕上げ

70代80代になると、残された期間で「人生の仕上げ」をどうするかを考えること、そして考えたことを実行に移すことが増えていく。

一つは老前整理、つまり衣類など日常生活用品整理は、誰にも必要なことだ。そして、当人特有のことで、当人しかわからないことの整理が結構ある。私の場合、書籍・研究資料などが多い。半分ぐらい終えたが、大量にあるのでまだ10~20年の時間がかかりそうだ。

もう一つは、自分がやってきたことを、どうまとめあげるか、仕上げるかだ。私の場合は、主として研究だが、50代までしていたことだけでなく、意外に老年期に入ってから手を付け始めた課題が多い。研究というのは面白いものだから、見通しなしにどんどん手を広げてしまった。なぜか、ずっとやっていけるという幻想をもとにすすめてしまってきたのだ。

そのため、仕上げが結構な作業になる。おそらく、多くが未完成のまま残してしまうことになりそうな気配だ。

私の場合の庭畑にしてもそうだ。作り始めのころは、どんどん植えて大きくして、という感じできたが、後を誰がどう引き継ぐか、などということは、全く視野になかった。そんなこともあるし、建物を誰がひきついで暮らすのか、といった問題もある。

私は、物事を始めたからには、物事を終えることもきちんと考える必要があると考えるが、それにし

ては、物事を終える作業には、取り組み始めたばかりのことがいくつもある。

終了作業の準備もしないまま、人生を終了させてしまう、あるいはさせられてしまい、あるいは作業を進めることができない状況になってしまい、残った人を困らせる例が結構多いように思う。その点では、よく聞かれるポックリ死=突然死願望は、実は無責任な発想かもしれない。

終了作業を先延ばしにしてはならない、と思う。「生涯現役だ」と格好をつけて、終了作業をしないままで終わることはまずいということに気付かない人も多いように思う。

この作業の難しさは、人生の終了時点を予測して計画をたてて実践することの難しさと結びついている。また、周りの人も、「まだまだ元気なのだから」と、おだてて、作業着手の引き延ばしに加担することも多いと思う。

こんなことを考えながら、私もこころして、「人生の仕上げ」をすすめてはとと思っている。

#### 4. 老の個人ドラマ

「人生の仕上げ」の実行は容易なことではない。その理由の一つは、人生の「終わり」を予測することの難しさにある。想定外に早く来ることもあるし、「知らない間に」長生きしてしまうこともある。

ところで、寿命には、死と健康寿命の二つが語られることが近年の特徴になっている。健康寿命の終わりは、平均して男性71歳、女性70代後半とニュースでは書かれる。死と健康寿命との間には、平均して10年前後の期間があるというが、人によっては0年から20年以上という大きな幅がある。

だが、日本の統計では、健康寿命の定義は「あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対して、「ない」という回答を「健康」とするという主観的なものであり、人による受け止め方の幅が広いものである。介護が必要なほど身体運動に問題をもつとか、認知症と診断されたとか、と言うレベルとは限らず、自分判断で「健康でない」と見てしまう人まで含むものである。

この死と健康寿命の間の約10年と言う期間には、さまざまな個人ドラマが進行する。歩行困難でも、かなりの仕事をこなす人、あるいは日常生活の大半を自立している人がいる。認知症といわれながらも、まわりとの関係をうまくつくることで、日常生活上の支障がなく、その人なりに活躍している例も多い。

老年期における個人ドラマは、仮に5年が一サイクルとすると、70歳以上になって、健康上の問題が生じて死に至るまで15年あったとすれば、3ドラマが展開することになる。ドラマ数は、0~数個と幅が広い。「ポックリ死」の人は、健康寿命と死との間に開きがほとんどなく、ドラマが「一瞬」の展開になる人もいよう。

しかも、この個人ドラマは、当人だけでなく、取り囲む人々とのドラマと同時進行する。ドラマには、脚本演出と役者の二つの要素があるが、それらが複雑にからみあう。当人が役者で介護者が脚本演出担当だとは限らない。逆の例も多い。当事者をさておいて、周りがいろいろなドラマを演じることがよく見られる。

「介護に振り回される」という場合、そうした例が含まれていよう。当事者にかかわる周りの人が複数いることが普通だが、その人々の希望・考え・行動に多様さがあり、当事者とのかかわりで調整結着させることが難しい。そのことがドラマの複雑さを増幅させるだろう。

## 5. 老のドラマ 喪失型と創造型

ここで、老年期における個人ドラマの特徴について考えていこう。

「健康」に問題を感じたことからドラマがスタートするとは限らない。退職に伴う勤務先から離脱、巣立ちに伴う子どもからの分離、熟年離婚に伴う配偶者からの分離などもある。それらには、束縛から自由になる、「過去」から自由になるという場合がある一方で、「捨てられる」（放り出される 強いられる）面が強い場合もある。

この新たなドラマの開始には、演ずる役割だけでなく、脚本演出も本人自身であることが多い。もし脚本演出ができないとなると、何か他律的なものに依存するしかない。社会的慣習に従う、平均的動向に従う、流れのままに進む、といったことになりがちだ。それらを拒否して、さらに、うまくいくかどうかは別にして、老年期に入ること自体を拒否し、「生涯現役」でいようとする人、「現役時代」の職場、ないしは類似の職場とのつながりでやっていこうとする人も多い。

残念なことに、受身的に対応する人が多い。それは、それまでの30~40年間、受身的であることが体質化したことによるものが大きい。「人生の仕上げ」は、ある程度受身的にならざるを得ない面もあるが、それにしても100%受身的にならないようにしたいものだ。

こうしたドラマのテーマには二つのタイプがありそうだ。一つは、喪失型ないしは収縮型である。過去の栄光を継続させようとする（しがみつく）場合には、そうならざるを得ないことが多い。タテ型の権威支配を継続して保持しようとして、現役から嫌な顔をされる例も多い。そのことで、ますます喪失による落胆が生じてしまうことさえある。

もう一つは、創造型であり、新たなドラマを作ろうとするものだ。それまでの蓄積を生かしつつ新展開することもあれば、心機一転で、マイナス面を含む「過去」「実績」を放棄して、新たな舞台に入ろうとすることも多い。

創造型ドラマは、早く老年移行期ないしはそれ以前にスタートさせるに越したことはないが、70代以降に始まることも多い。障害をもちながら、それとの付き合い方を上手にして充実した人生をドラマティックに送っておられる方も多いが、その例も参考にしやすい。

このドラマの道は一人ですすむとは限らない。むしろ、多様な人々とのつながりの中で展開することの方が多いただろう。高齢者施設の中でも、仲間とともに新たな挑戦を始める人がいる例を聞くこともある。

## 6. 自分の人生に参加し続けること

創造型ドラマは、死の直前まで続く。そのことにかかわって、フリーダンの指摘を紹介しよう。

「家族や友人は善意から、患者に死という真実を告げてはならないと感じ、患者をいたわるためにと事実を告知せず、その話題を避けることが往々にしてあります。でも、そうすることによって患者が安らかに死を迎えることになるよりは、むしろ患者に孤独感を与え、本当に必要としている純粹の愛と助けから切り離されたように思わせてしまいます。

病人に大切なのは、自分の人生に参加し続けることです。自分で決定をくだし、趣味や娯楽や休暇その他の社会的できごとを楽しみ、できるだけ自立して行動し、親密な理解ある人間関係を続けていくことです。」フリーダン「老いの泉」下巻p 266

「病人に大切なのは、自分の人生に参加し続けることで」で、死を避けて通ることではない。「避けて通る」ことが、当人の孤独感を増大させていくのだが、依然として出会う発想だ。

だから、「死を迎えつつ生きること」を「肯定する」という次の指摘は、ますます意義あるものといえよう。

「ホスピスの働きの一つは、一人ひとりの人生が貴重なものであることを認め、その人生を、死を迎えつつ生きることを、肯定することです。だれかがかたわらにいて、ただその人のために付き添っていることができる、それが大切なのです。最近、医学文献には「看取る」という言葉がよく出てきます。それは、そばにいてあげること、患者を見守りつづけてあげること、「先立つ人を見送ること」なのです。」同前下巻p 267-8

フリーダンがいう「死を迎えつつ生きる」ために、当事者自身の死を受け入れる姿勢が基本になる。そのことにかかわって免疫研究者多田富雄の次の記述は参考になる。

「多田（中略）自分のなかでいろいろな老化の兆候が現れるのをできるだけ研究対象を見るのと同じようにキャッチしてきたと思うんです。そういう兆候が見えてきたときには当然、対応を考えます。

しかし、対応といっても、別に対策があるわけではないので、そういう老化が積み重なって進行し、その先には必ず死が待っていることをゆっくりと納得してゆく。ですから老いというものをあまり抵抗しないで受け入れる、そういう心構えをもったのではないかと自分で思うんです。」福原義春・多田富雄『老いとは何か』求龍堂2001年p 96

## 7. 「無」の境地 老熟 残すこと

前回の多田の指摘に続いて、画家篠田桃紅の発言も注目される。

「生まれて死ぬことは、考えても始まらない。」篠田桃紅「一〇三歳になってわかったこと」幻冬舎2015年p 12

「人は老いて、日常が「無」の境地にも至り、やがて、ほんとうの「無」を迎える。それが死である。そう感じるようになりました。」同前p 53

100歳を越す老熟の人にふさわしい発言で、とても印象的だ。私自身は、若い時、とても死が怖かった。近年では、死について考えることが激減した。1番目の文に近い。というよりも、<自然の流れのままに行こう>に近いのかな。2番目の文のような気持ちになるのもいいな、と思うが、そう思えるには、かなり年数がかかりそうだ。

こうした発言の基盤には、老熟として結実する長年の生き方があるのだろう。長年にわたって追求してきた仕事、趣味として文化創造スポーツを持つ人たち。それには、日常の家事・世話、あるいは畑庭



作業も含まれる。それはモノ相手だけでなく、コト（課題）相手、さらにヒト（人間）相手の暮らし・生き方のなかで追求される。

こうした営みの充実が老熟を生み出し、「人生の仕上げ」を素晴らしいものにするのだろう。

何かを「残す」にしても、「残る」「残す」ことの有効性について、考えてしまう。遺産などとは別に、精神的に、あるいは記念として何かを残す、という場合だ。それには、自分のためと残された人へのものがある。自分のためのものは、実際には受け取るものがないから、精神的なものだ。だから、「死後は不要」だといって、出来る限り残さないことも、一つのやり方だ。子や孫などに残すとしても、受け取って喜ぶか迷惑を感じるかは、はっきりしない。

整理することは、現実には減らすことの必要と有効性はわかりやすいが、意識のうえで減らすことは、どういう意味をもつのだろうか。相続する遺産でさえ、相続人が迷惑を感じてしまうものがある。「死後まで、他者を支配するのか」といわれそうなこともありそうだ。

「残すことはいいことだ」とか、「残すべきだ」とかの観念に囚われないで、整理はすすめたものだ。

## 8. 振り返る事 墓 記念物

個人は死とともに物理的には消えるが、他者の思い出として残ることが多い。無論、それもいつかは消えるだろう。無理やり残そうと思わない方がいい。しかし、物理的に残そうとする動きが結構強い。わかりやすい例は墓だ。

墓は残りそうなものだが、多くの場合、いずれ合葬され、個人墓として残るのは多くない。著名人でない限り、ずっと保存されるわけではないのだ。加えて移動の時代になっている今日、墓の維持管理は難しい。そんなこともあってか、永代供養が広がっている。散骨も徐々に増えているようだ。

余談だが、戸籍は残ると思っていたが、市町村合併で廃棄されることがあることを遅ればせながら知った。

墓を作ることは、後世の人の祈る対象にしてもらうだけでなく、維持管理することの強制になりはしないかと懸念されることも多い。墓参りが広くあると思いついでいるが、実際にはどうだろうか。3世代、4世代後になると、微妙ではないだろうか。

住宅もそうだ。家は代々引き継ぐものだという考えが強かった時代があるが、いまではそうでない例が多い。空き家の多さがそれを物語っている。売買貸借の体験が広がり一般化しつつある。

人口減少を伴う社会変化のなかで、墓や住宅についてのこれまでの考え方が通用しなくなっていくのだろうか。

人生を振り返る手段として、写真・ビデオ、手紙、記念品、著述などがある。それらを使って、思い出をたどり、自分なりに振り返るのは、時に楽しく、時につらいものがある。振り返りたい時や事もあれば、そうでないものもある。

自分で振り返るといっただけでなく、残される人のために残そうとするものがある。だが、そのことをめぐって重要なことを忘れる人がいる。残された人が、残されたものをどうするかは、残された人が決

めることである。残す人が命ずるものではないのだ。私の場合、「大量にある蔵書は引き取れないから、自分で処分してよ」と息子にいわれてしまった。「それはそうだな」と思う。だから、一生懸命老前整理をしているのだ。

なかには、自分の銅像とか記念碑を立てて残す人が、テレビなどで出てくる。邪魔ものになる可能性大である。

## 老17 「補遺」

ブログ連載2023年11月9日～11月15日

### 1. 「老熟」と言う言葉 「教育老年学」

これまでの連載への補足。まず「老熟」という言葉。

『広辞苑』で見ると、「年久しく経験を積んで物事に熟練すること」とあるが、他の辞典類も似たり寄ったりだ。それにしても、余り見かけない言葉だ。私が出会った使用例として、次のものがある。

上野千鶴子『近代家族の成立と終焉』岩波書店1994年のなかに（p278）、花村太郎『『老熟』文化へ向けて』（『別冊宝島』18 1980年）からの引用として、次の文が記されている。

「老いの問題の本質の本質的な解決は、老いという宿命を正面から受けとめること、老いという現実  
に人間的な意味と価値とを与えようといういわば「老熟文化」をつくり上げることのうちにしかない」

また、堀薫夫編著「教育老年学」放送大学教育振興会2022年のなかに（p43）、宮田登・森謙二・網野房子編「老熟の力」早稲田大学出版部2000年からの引用として、次の文が紹介されている。

「なぜ昔話の語り手は老人でなければならないのか？」という問題が設定される（中略）「子どもの頃に聞いた昔話が長い間、…人生経験のなかで静かに熟成の時を経ている」からだという。」

この二文はいずれも、肯定的な意味合いをもって使用され、私の論と類似のものだろう。

二つ目の引用の「教育老年学」書は、教育学分野で老年期をテーマにした数少ないものの一つである。「教育老年学は1970年代にアメリカで誕生した、生涯学習論と社会老年学を結びつける学問領域である」（p11）と書き、同書は、教育学の中でも「社会教育」「成人教育」「生涯学習」の領域からアプローチしたものだ。老年期にかかわる研究書の多くが、福祉医療中心であるなかで注目される。そして、「ポジティブ・エイジング」という言葉に代表されるように、「老」を肯定的にとらえる特徴をもっている。

もともと教育畑である私の「老」論は、教育学として追求するものでない。特定の領域に焦点化した「学」ではなく、あえていうなら生き方論であり、当事者ないしは関与者自身にかかわって書いているものである。

### 2. 「「老い」を受け入れる」「生き物が老いるということ」

老いにかかわる長い連載の最後に、二つの印象的な書を紹介しておこう。

一つは長くりハビリテーションに関わってきた医師による、柴田元「「老い」を受け入れる」（日刊現代2023年）だ。その注目したい部分を紹介しよう。

「ヘルスリテラシー」（中略）日本語にするなら、「健康に関する情報を理解・活用できる力」といったもので、現代ではこれを身につけることが必須の時代になったといえます。」 p5

「加齢に伴う変化を病気として、あるいは病気の子備軍として治療を始めるのは得策とはいえません。」

p 175~6

「高齢者と若年成人では、検査の基準値や治療方針は違って当然です。それにもかかわらず、同じような基準で管理がなされている現状にも強い違和感を覚えます。」 p 176

次は、雑草生態学研究者による生物と老と言うテーマでのエッセイだ。稲垣栄洋「生き物が老いるということ」中央公論新社2022年

- ・生物にとって、成長とはステージが進むことである。(中略) 成長と葉、単に大きくなることではない。 p 26
- ・失うこともまた、成長なのだ。(中略) 人間にも「子どもの時代」と「大人の時代」というステージがある。そして、「老い」というステージがある。老いというステージに進んでいくと考えれば、「老い」もまた、成長なのだ。 p 27
- ・人類の進化を見れば、年寄りが次の世代のために存在していることは、疑う余地がない。年寄りには、けっして過去に生きているわけではない。未来を作る者こそが、年寄りなのだ。 p 65-6
- ・地球の歴史の中で、「生命」が生まれたように、「死」もまた三八億年に及ぶ生命の歴史の中で、作り出されたものである。生命にとって死ぬことは当たり前ではない。生命は死ぬのではなく、生命は「死」を獲得した存在なのである。 p 106
- ・生命は永遠であり続けるために、自らを壊し、新しく作り直すことを考えた。(中略)「死」の発明によって、生命は世代を超えて命のリレーをつなぎながら、永遠であり続けることが可能になったのである。 p 106-7
- ・人間は、体力の劣った年長者を保護するだけの力を身につけた。そして、知恵のある年よりがいる集団が生き残ることで、人間は「寿命が長いほうが有利である」という戦略を発達させてきたのだ。人間は、けっして強い生き物ではない。しかし、助け合い、そして年寄りの知恵を活かすことによって生き抜いてきた。その結果として、私たち人間は「長生き」を手に入れたのだ。 p 124
- ・私たちの体は、それ自身が自ら老いていくのである。 p 141
- ・「老い」というものは存在するが、「若さ」と言うものは存在しないのだ。若さとは、幻に過ぎないのだ。(中略) 若さとは、ただ「老いていない」というだけのことなのだ。 p 151
- ・私たちが獲得した「老後の時代」は、生物学の常識からも、遺伝子の支配からも、完全に解放された時間である。 p 191
- ・私たちは、立派な老人にならなければならない。そう思えば、私たちには時間がない。若返りなどしている暇はないのだ。 p 202

いずれも強いメッセージ性をもつ。この本論全体を再考再構成する際に活かしていきたい。

# 老いの日々 2023年夏

ブログ連載2023年5月30日~7月28日

## 1. タイ式ヨガ ルーシー・ダットン

「老いの日々」の連載は、一年もの間があいてしまった。再開する。これまではテーマを立てて書いていたが、今回は、日々の生活の中でのエピソードを、私の老いの流れの中で「日記風に」に綴っていく。

だから、登場者は私を取り巻く自然、そして人々である。当然、飼いネコのニジとアメも登場するだろう。話題は、日々の出来事（衣食住・出会い・交際・訪問先・世の中の事・自然の出来事・身体）のことになろう。

私の健康法のなかの＜運動＞には四つある。テニポン、ウォーキング、体操・ドドンパ、そして、タイ式ヨガ（ルーシー・ダットン）だ。

タイ式ヨガは、毎週土曜日10~11時中山公民館で。指導者は下田さん。スタートから満一年を超えた。四人が常連で、10人ほどが時々参加、平均すると毎回7、8名だ。20代から70代までで、女性の方が多い。ほとんどが南城市内の方々だ。せっかく中山公民館でやっているの、中山住民がもっと増えればいいのにな、と思う。参加費は毎回500円。

私は、窓の向こうに見える自宅付近の森を見ながらゆったりとやっている。

首一背骨・肩甲骨一骨盤一手足と、体幹を中心に、日常生活では動かしていないところを、ゆったりと動かす。（インド式）ヨガのような激しい動きはない。手首、足指、耳、唾液腺などちょっと変わった部位も動かす。

最年長で体が硬い私は、姿勢をつくり保つのに苦労している。いっしょにやっている恵美子が、体が柔らかいので、やすやすとしている姿を見ると、「よくできるな」と思う。

筋トレの要素は少ない。ストレッチの要素はあるが、かなり異なる。自分の身体のどこが硬いのか、可動域はどれくらいか、そんな発見が続く。

これまで動かしていない所を動かすので、結構疲れ、終了後30分ぐらい眠ることもしばしばだ。

一年も続けてきたが、体調は維持、ないしは少しずつよくなってきているように思う。

## 2. 食事づくり 味付けの妥協調整

我が家の食事は、三食とも、ほぼ自宅での手作りだ。食事づくりの担当は、一応、朝夕は私、昼は恵美子というのが、数年前の約束だ。でも、その時に合わせて変わることがしばしばだ。最近「食事づくりは大変だ」と恵美子が音（ね）を上げてきたので、三食私がつくることも多くなった。

朝が私というのは、一緒に住み始めて50年余りのほとんどだった。ここ20年近くもそうだが、ここ10年余りのメニューのほとんどがゆし豆腐のみそ汁だ。

こう書くと、私にかなり比重がかかっているように見えるが、片付けは90%が恵美子だから、恵美子はかなり働いている。食事づくりがいつもと変わるの、例えば恵美子が「お腹がすいていないから、

「昼ごはんを食べない」というけど、「私は食べたいから、自分のものを作る」時。買い物ついでに外食する時、ないしは、お惣菜や弁当を買ってくる時。

ご飯は、二人の量が少ないので、一回の炊飯で、3~4食分になる。私が炊く時は玄米。恵美子が炊く時は白米。恵美子が好きなのは白米で、私が好きなのは玄米だからだ。結果として、8~9割は玄米食になっている。時々、買ってきたパンやうどん・そばを食べることもある。

味付けは、全体に薄めだが、恵美子は普通の味、私は超薄めが好みだ。生野菜に恵美子はドレッシングを付けるが、私は何もつけない。

私が料理する際、出しは、コンブ・小魚・干し椎茸。鰹節などを適宜使う。これらに含まれるうまみ成分はタイプが各々異なっているようなので、3~4種混ぜて使うと、美味しさが加重されるようだ。

自家製野菜は、細ネギ、ハンドマ、サラダ菜類・ツルムラサキ・ニラなど、葉野菜の類を使う。

逆流性食道炎と20年余付き合っている私は、胃酸を抑える薬を飲んでいるので、脂っこいものは食べられない。だから、天ぷらを我が家ではつくらない。かつて天ぷらが好物だった私には大変化だ。

### 3. 庭の維持管理 挿し木

加齢に伴い、庭の仕事も年齢相応になってくる。とくに危険性が少ないものに絞る必要がある。維持管理に手間暇がかかるものも避ける。

そこで中心作業の一つになるのは剪定だ。高さ3m以上になると、剪定も難しくなる。そこで、姿形が美しいものを除いて、高さを抑える。果樹は特にそうである。届かない高さのものは、収穫できないからだ。

結果的に、我が庭の樹木は、5m以上のもの、2~3mのもの、1m以下のものに分かれる。

剪定したもので、挿し木に使えるようなものは、挿し木にする。コーヒーのように整理処分したものの跡地に、挿し木をする。垣根風のものをつくる場合も、挿し木が都合がいい。

挿し木をしてきたものを並べよう。

千年木などコルディリネの仲間

ドラセナ類 とくにコンシンネ、マッサン、ソングオブインディア

シェフレラ

ディフェンバキア

ペペロミア

オリズラン

ラクティア、大雲閣

ナヌス ダイギンリュウ

モンテスラ

マドカズラ

切った箇所をしばらく水につけておくと、根が出てくることが多い。

穴を作って植付ける。単純だが、定着率は80%以上だ。高温多湿の沖縄だから、多少乱雑にやって

も、失敗は少ない。

園芸の本を読むと、挿し木にはもっと丁寧な作業が必要なようだ。しかし、沖縄の気候では、テーゲーにやっても、上手くいくことが私の経験上の判断だ。我が庭の植物で、私が植えたもののうち8割ほどが挿し木によるものだろう。

#### 4. 「ありがとう」「おはよう」「ごくろうさま」などの言葉がけ

数年前のことだが、恵美子が提案をした。二人だけの生活だが、お互いに挨拶をきちんとしよう、という提案だ。「ありがとう」「おはよう」「ご苦労様」といった類だ。

「おはよう」という言葉は、長く続けてきたが、「ありがとう」などは、言ったことが少ない言葉だ。私は、二人だけの生活で改めて挨拶するのは「気恥ずかしい」と躊躇したが、恵美子に押し切られて同意した。それ以来、結構、こんな言葉を交わし合うのが習慣になった。今では「気恥ずかしい」と言う気分は消え去った。

それ以来、言葉を交わし合う量が随分と増えた。

関係を豊かに続けるうえで、なかなかいい作戦だと思う。結婚生活が、20年、30年、40年、50年とつづく、「慣習」的に進行していくようにみえる。でも、さまざまな矛盾対立が、「言っても無駄だ」という「沈黙」の中に沈殿していくことが結構ありそうだ。時に、その沈殿物が爆発してしまう。爆発が破局に至ることもあろう。

「爆発」「破局」の予防のために、関係を「更新」し、バージョンアップすることが必要だろう。それは結婚生活に限らず、人生全般にいえることかもしれない。マイナーチェンジ、ハーフチェンジを積み重ねていくのだ。時には、フルモデルチェンジを、受動的にではなく、攻勢的に行いたいものだ。

そんな更新のうえで、日常的な会話・言葉がけは有効のように感じる。

言葉を交わし合う習慣は、猫たちともしている。出会えば、「ニジ」「アメ」と名前を呼ぶ。「おはよう」「楽しんでいるか」「何してたの」と声をかけるのだ。その人間言葉の意味を猫たちが理解するわけではないが、こちらが伝えたい気持ちは受け止めているようだ。猫たちも、定番の「ニャーオ」だけでなく、「エッ」「ニャー」「ニャン」といろいろと言う。交代でやり取りする会話もよくする。「ニジ!」「エッ」「好きだよ」「エッ」「いい子だね」「エッ」、と3~4往復の会話をする。ニジの得意技なのだが、アメも少しずつ上手くなっているようだ。

虫や鼠を捕らえてきた時は、口にくわえたまま、家の中に入り、私たちに「フニャーオ（捕まえて来たよ。すごいだろ）」と言う。そして、捕まえてきたものを遊び相手にする。しばらく遊んだ後、私が、紙に包んで森に返してやる。

朝、外が明るくなると、アメが眠っているエミコとマコトの体の上に交互にのって、「ニャー、ニャー」と叫ぶ。「朝だよ。起きてよ」「おなかがすいたよ」「いつまで寝てるんだい」……

言葉かけには、ハグ、マッサージなどスキンシップを伴うことが多い。

## 5. トーフ キノコ

わが家の食材の特徴の一つは、豆腐にある。週に一回、島豆腐とゆし豆腐を一袋ずつ買ってきている。加えて、この2種を切らした時の予備を兼ねて、「高野豆腐」を2種（立方体のものと細切り）を買い置きしている。

ゆし豆腐は、毎朝食べる。なくなった時は、島豆腐を使ったみそ汁だ。島豆腐は、豆腐チャンプルーや、昼夕のみそ汁に使ったりする。高野豆腐も、みそ汁などに使う。

だから、毎回の食事に豆腐を使う確率は60%以上だ。

それにしても、沖縄の豆腐は美味しい。40年ほど前にゆし豆腐専門店ですべた時以来、ハマリ続けてきた。盛岡に旅した際、ゆし豆腐を見つけた時は驚いた。愛知時代にも、スーパーに並んだ「寄せ豆腐」を買って使うこともあった。しかし、沖縄のゆし豆腐にはかなわない。

老人に限らず、若い人にも豆腐が健康にいいことがよく知られている。私の健康の源の一つだろう。

キノコも定番食材だ。数種類を常備している。シイタケ、エノキ、エリンギ、マイタケ、シメジ、ヒラタケなどだ。ちなみに、マツタケはお店にも並ばない。私が小学校低学年のころ、親戚がたくさん集まって、「松茸狩り」に出掛け、マツタケご飯を食べた記憶があるが、それ以降、マツタケの収穫量が激減して、マツタケは超高級食材になってしまった。

キノコには本土産中国産が多いが、最近では、沖縄産も多くなっている。私が料理する際、たいていは使う。炒め物、汁ものと、いろいろと使える。

私が30代半ばに埼玉に一年ほど住んでいた時、埼玉の知人が、山でのキノコ採りにつれていき、キノコ料理をごちそうになったことがある。その頃からキノコが好きになったが、沖縄のキノコ文化はそれほどでもないの、上達は遅かった。最近、スーパーの店頭、何種類ものキノコが並ぶようになってから、ハマリ始めた。それらのキノコを色々使ってみているが、料理レパートリーが少なすぎるので、もう少し、学習研究が必要なようだ。

## 6. 猫の性格の違い 猫と老人

わが家の猫、ニジとアメの行動、性格の違いがますます広がってくる。

遠出が好きなアメ。エミコとマコトの散策につき合おうとするのは、アメだ。海岸まで行く。最初は海をこわがっていたが、今はそうでもない。途中で別行動になることが多いけど。それでも、声をかけると、戻ってくる。ハブに噛まれた経験を持つニジは、慎重なのかもしれない。

昆虫捕獲は、ニジが中心だが、アメも時々やる。

恵美子とマコトといっしょに眠るのは、アメが多いが、ニジも時々一緒に眠る。

ニジとアメは、一日に何回か、挨拶し合う。顔をスリスリしあうのだ。その際に、毛づくろいし合うことが通例だ。時に、アメがニジに乗っかって抱こうとするが、ニジがうなり声を上げて逃げることもある。二人とも、不妊手術をしているが、アメにオスの痕跡が残っているようだ。

水を嫌うので、シャワーで洗うことを長い間しななかった。最近、意を決して二人とも石鹸を付けて



洗いシャワーした。四人一緒の作業だ。意外なことに、アメもニジも幸せそうな顔をして、なすがままに洗われている。「やってみるもんだ」と思う。

エミコもマコトも、70代に入って初めて猫と親しくなったのだが、老人生活にとって、大変貴重な存在になっている。ハブに噛まれるとか、行方不明になるとか、夜遊びでなかなか帰ってこないとか、世話はいろいろと大変だが、エミコとマコトの精神衛生に大いにプラスになっている。

テレビで、「養老先生とマル」や「岩合光昭のネコ」シリーズを見ていると、老人と猫との物語が続出だ。飼い主べつたりの犬とは異なって、猫は飼い主にまわりつくわけではなく、自分流でフイにいくなど、あくまでも自分流だ。しつこくないのだ。それでも、甘えてくるし、付き合いもいい。そんな「つかず離れず」の猫が、猫を飼う前の私の予想に全く反して好きになった。怖く感じた猫の眼も、かわいく見えるようになった。

## 7. 仕事部屋から見える

わたしの読書執筆作業は、4階と1階を使うが、4階はコンピュータ作業が中心で、1階を使うことが多い。

1階の南側のサッシ戸は全面ガラスで、庭がよく見える。戸の向こう側はウッドデッキで、猫たちが昼寝に使うことも多い。戸を通して見えるのは、庭の植物たちだ。すぐ近くに、テイカカズラ、ニンニクカズラ、ブーゲンビリアなど、2、3階まで達するツル植物だ。

その向こうには、サガリバナ、ティートリー、シマトネリコなどの高木に囲まれたいろいろな植物たちだ。その間をオオゴマダラをはじめ、沢山の蝶が飛び交っている。

4階も、南側は全面ガラス戸で、外側にある小さなベランダには、沢山の植物の鉢が並んでいる。そして、遠くには、太平洋(写真)、奥武島、摩文仁丘、八重瀬岳などが見える。

二つの部屋を階段を使って一日に10往復近く行き来するのも、健康にいいだろう。

こんなところだから、精神衛生によいことはもちろん、眼もよくなる。ここに住み始める前、私の眼は、0.1、0.6もなかった近視だったが、ぐんぐんよくなり、今では、0.8、1.2だ。右目は白内障手術もした。緑内障の危険があると言うので、20年近く続けてきた「眼底陥凹」の検査も、心配ないということで、3年くらい前に終わりになった。

夜の星空を始め、遠くを見ることが増えたから、眼がよくなるのは当然だろう。

老人には、こんな自然あふれる環境が良いことはいまでもない。だが、私の30~50代も、今ほどではないにしても、自然豊かな所に住んでいた。でも、仕事に忙しく、自然と共に過ごす気持ちが未熟であったようだ。だから、自然と共に暮らすには、気持ちが老熟することが不可欠だろう。

## 8. 近隣の同世代との付き合い

老人にとって同世代との付き合いが好ましいと言われる。しかし、私が住む中山集落に同年生はいない。少し上の世代も、戦争の影響のためか、少ない。下の世代はベビーブームのためか、結構いる。しかし、老人会は、役員のなり手がいなかったためだろうか、10年近く休業状態で、老人だけが集まる機会はゼロに近い。そんななか、日常的につきあっていたやや年長の隣人夫妻も最近引っ越してしまった。

コロナ禍で2023年5月に4年ぶりに開かれた中山豊年祭でも、私より年長の人は数名の参加者だった。散歩する人も、70代80代ではほとんどいなくなってしまった。ブラっと出会う人、訪問する人も少ない。かつてあった「辻で宴会」も、最後に見たのはいつのことだろう。歩いて数分の集落内でも自動車を使って移動する人が結構いる。子どもたちの通学でも、親による送迎が普通になっている。朝夕目立つのは、高齢者向けのデイサービス送迎バスだ。

道、広場、公民館、住宅で人々が出会い、ユンタクする文化が先細りしているようだ。20年近く住んでいても、集落内には、言葉を交わしたこともなく、顔も名前もわからない人が20~30人もいるのは残念なことだ。

このように同年代の方々との付き合いは少ない。しかし、少し年下の60代50代の方々との付き合いは増えている。テニポンやヨガの仲間たちの多くは、この世代だ。6月下旬、恵美子が最近つくったユンタクグループが、点描画を描きにわが家に集合したが、この世代の方々だ。

60代には、退職したばかり、あるいは勤務時間が短い仕事に替えた人たちが多く、時間にゆとりができたこともあって、新しいつながりをつくることに積極的だ。我が家を訪問する卒業生たちも、この世代が多い。教員や保育士を退職・半退職した人が多く、新たな人生・生活づくりに熱心な人が多い。還暦を記念した同級生会を我が家で開くこともある。懐かしい話に盛り上がるが、彼ら自身だけでなく私たちにとっても、とても楽しい時間になる。

## 9. 動作の「ゆっくり」化

70代以上になると、動作の「ゆっくり」化が、「ゆっくり」と進行する。私の場合、椅子・ソファ・床から立ち上がる時のゆっくりさは、以前の2~3倍の時間を必要とするほどだ。テニポンで、下に転がったボールを拾うのも大変だ。

歩行速度は、「ゆっくり」と「ゆっくり」化しているが、平均時速5.5㎞から4.5㎞になった程度だ。

体力低下は、執筆・庭仕事・スポーツ後、すぐに疲れが出て、小休止を取ることが増えていることにもみえる。昼間5~50分横になることが、一日に1~2回ある。昼寝というよりは、小休止と言った方がいいことが多い。すると、頭が冴えてきて、いろんな発想がたまってくるし、体の感覚もよくなって、庭仕事を再開できることも多い。

「活動—休憩—活動—休憩」というサイクルが小刻みになってきた、といってもよからう。

こんなありようの一つに、「ボーっとする」ことがある。朝食前後、リビングのソファで、ベランダの椅子で、しばし「ボーっとする」。「ボーっとする」際に、テレビのスイッチをいれることもある。「ボーっとしている」だけのことだ。そのうち、頭や体が準備できてきて、次の活動の段取りが頭のなかに登場してくる。そして動き出す。

「ポーっとする」ことは、頭と体の準備運動のようなものだ。若い頃もあったが、それが短時間単位で、一日に何回にもなるようになったと言えるかもしれない。

## 10. 生活費

数年前、老後資金に2000万円必要と言う政府報告があり、物議をかもした。老後の日常生活費が、年金などの収入額を月額で5万円超すから、不足分を補うためには、2000万円必要だというわけだ。私たちが大都市に生活していれば、月額5万円以上の不足になることはありそうだ。しかし、田舎暮らしをして、商品や金銭への依存を減らしているので、現在のところ、赤字になることはない。

ところが、2023年に入ってから物価上昇は大きい。毎週のスーパーでの食料品買いで、ほぼ2割の出費増になっている。

また、電気料金の値上げに加えて太陽光発電の売電契約が、この秋に終了し、新しい契約になると、売電価格が数分の1になり、平均して月額数千円の減額だ。値上げになった電気料金は、当座の所、補助金でカバーされているが、補助金が終了する秋には、3000円ほどの負担増が予想される。

このところのインフレが続くと、月間の収支には難題が生じかねない。私が20年前退職した際の財政計画は、多少のインフレでもやっていけることを前提にたてていた。その前提がいよいよ現実のものになってきているのかもしれない。現在の物価上昇が継続されると、私の財政計画の練り直しも必要になってくる。

車の購入、住宅の補修、大型の旅行のようなまとまった支出の計画も、改めて練り直さなくてはならない。

## 老いの日々 2023年秋

ブログ連載2023年9月12日~12月2日

### 1. 体の衰え 疲れと疲れからの回復

今回は、年齢とともにみせる「衰え」を「受け入れ」、適切な対応をすることを中心に書いていく。まず、体の疲れの度合いと、疲れからの回復をめぐる話だ。

庭作業は、30分足らずで疲れを感じ休む。草取りなどの軽作業だけなら、30分以上できるが。ウォーキングなら、2、3年前までは4000歩近くやっていたが、今では3000歩ほどで終わる。食事作りは、いっきにやっていたが、最近では途中休憩することが出てきた。

そして、作業などの後で、1時間近くたっぷり休憩をとる。「ぼけー」っとしたり、横になったりする。夜の睡眠は、8~9時間だ。年齢とともに短くなるという人がいるが、私には信じられない話だ。

テニソンは、普通の人約半分の3試合6セット1時間に限定して練習しているが、その夜は興奮過剰気味で、眠りにくいことがある。そして次の夜、ぐっすり眠ることが多い。

昼寝は、疲れがたまっている時は、30分ほど眠ることがあるが、多くは、10分ほど横になることが多い。

要するに、疲れがたまることも回復することも、時間でいうとゆっくりしたペースで進む。集中的に体を動かし、集中的に疲れを取るように、「まとめてやる」わけにはいかない。それをする、あとあとに響く。だから、細切れにやるのが、私にはあっている。若い頃からもその傾向はあったが、老いてますますそうなってきた。

頭を使うことでも同じだ。執筆・読書などは一回につき20~30分に限定し、その後、ほぼ同量の休みを取る。この繰り返しを一日に8~10回行う。

会議とかユンタクでも同じだ。2時間も継続すると、私の頭は機能停止に陥る。だから、継続はできる限り避ける。でも2時間も会議・ユンタクをしてしまったら、心を落ち着かせるために、漢方薬の抑肝散加陳皮半夏を一服飲む。そんなことが週一回ぐらいある。

### 2. 人間ドックの終わり

30年余り人間ドックに通い続けた。例外は外国に居た一年だけだ。それで、いくつかの要治療の病気も発見され、助かった。なかには、重要な病気の危険があるということで、20年間精密検査を受けてきたが、治療の必要なしの判定を続けてきたものもある。さらに数年前からはその検査の必要もないということで、おしまいになった。若い頃、糖尿の危険があるので、食事制限することになったが、半年後、ふらふらになったので、別の病院に行ったら、スポーツをしているのなら、もっと食べなければならぬといわれ、結局病気でも何でもなかった。このように要精密検査要治療といわれても、微妙なことがあるのだ。

こんな具合で、ここ10年ほどは検査数値もほとんどが安定して異常なしであった。異常ありであっても「治療必要なし」であったり、あるいは服薬を長く継続して、維持改善してきたものもあった。

そこで、人間ドックを終わりにしようかと、迷い始めて数年になるが、結局昨年度までドックをした。とくに喘息の具合をみるために肺活量検査に焦点を当てて出かけたが、昨年度はコロナのためにその検査は中止だった。他は例年と同じで、特に留意すべきことなしで終えた。

異常ありで治療をしているものも、20年余り「状態変化なし」で、全体として健康であり、加えて健診自体の体への負担も考慮する年齢になってきた。

ひるがえって、高齢者の健診と言うものについて考えてみた。人間ドックなどの基準とされる数値は、成人を標準としており、高齢者特有の数値が提示されているものは少ない。たとえば、血圧などは、加齢に伴い上昇するが、しばらく前までは、130以上は異常だという数値が示されていた。最近、少々の修正が行われているようだ。私も、20年前までは上が100前後で「低血圧」といわれたが、今では120台になり「正常」と言うことになった。「低血圧」を治療して治したわけでもない。

高齢者健診なら、高齢者基準が示されていていいと思う。だが、高齢者の場合、年齢の差異以上に個人差異が大きいと思う。

ということで、人間ドックを含めて健診への依存の必要は、年齢とともに低下してきている。さらにあえていうなら、残り短い人生で健診を通して長寿を図る意味はどれほどなのだろうか、という疑問さえふくらんできた。

健診に慎重なベテラン医師もいる。

「大事なのは、検査で表れる数値を見て健康管理することではなく、ご自身の体調に心を寄せて健康管理することです。」藤田紘一郎「図解 体がよみがえる「長寿食」」三笠書房2018年p126

人間ドックに通い続けた私は、「検査で表れる数値を見て健康管理する」癖が染み付き過ぎているようだ。自分の体調をより一層感じ取って健康管理することが、なおのこと大切なようだ。病院で薬を三種処方してもらっているが、服用頻度は、医師と相談しつつも、自分なりのペースに基づいて決めている。

### 3. 記憶力など知力面での衰え

加齢というが、進行しやすい面、しにくい面、いろいろある。

知的な面でいうと、記憶力の衰えは激しいが、他の面では、維持向上していることが多い。たとえば、私は最近美術面で関心が高まり、その面では向上しているだろう。思考と文章作成力では、まだまだ成長しているように思う。

記憶力では、文脈のない単純なものの記憶は低下の一方だ。携帯の番号などは記憶さえしななかったので、いまでも尋ねられると、調べる事から始める。人名の記憶も数回くりかえして、やっと覚える。でも次回の出会いでは忘れることが普通。現実的には日程管理が重要になる。忘れてしまつてご迷惑をかけることが時々ある。我が家では、書き込み可能な欄が大きいカレンダーを中心に、夫婦共用で使用している。お互いに何度も確認しあっている。

現在、30年前に作成した抜き書きノートを読み返しているが、読んだ記憶すら残っていない書籍がたくさんある。

作業能力でいうと、食事づくり力が大きく前進している。恵美子が、食事づくり回数が減り、清掃美化洗濯作業が増大しているのと、対照的な関係になっている。今後も、家事面では役割の変化が進行しそうだ。

「ボケ」てきても、家事で大活躍する高齢者もいる。もう40年前のことだが、一週間ほど70代の方を我が家で預かったことがある。トイレの場所を忘れるので、トイレの前に大きな紙を貼って、「トイレ」と書いたこともある。私たちが仕事に出かける前に、家事をいくつか頼むと、きれいにやってくれる。「ありがとう」というとキョトンとなさる。「▽▽と○○を頼んだら、とてもきれいになっているよ。」といっても、ご自分がやったという自覚が全くないのだ。

筋力は、年をとってもトレーニングすれば維持強化できるというが、加齢に伴う低下は目に見えて進行する。ウォーキング歩数が、数年前の4000歩から、現在の3000歩へと減少しているし、数年たてば2000歩になるだろう。

床や椅子から立ち上がるには数秒かかる。50代40代のかたには「よっこらしょ」といいながらも、一度に立ち上がることができる人が普通だ。私は、立ち上がる前に、まず重心移動をする。その後、立ち上がる動作に移る。この二段操作が欠かせない。

聴力は、60代半ばから少しずつ低下してきて、70歳過ぎに補聴器を使い始めたが、実際の使用は時々だけだ。でも、確実に低下しているので、数年後には、会話の際は常時必要になるだろう。

視力は、沖縄暮らしを再開して以降、どんどん良くなり、近視用のものは、10数年前から使用していない。対照的に、老眼鏡が必要になることが多い。

#### 4. 長寿願望を徐々に静める

70歳ごろまでは、「これから20年間は執筆作業を続ける」と張り切っていたが、80代90代の方を見ていると、「10年位はできるかもしれないが、その先どうなるかはわからない」という気持ちももたげてきた。

そして、長寿を願望するよりも、自分の寿命を受け入れることのほうがいい、と思う気持ちが高まる。早死にはいやだが、長寿がいいとは限らないという気持ちも芽生えてくる。息子家族が来た時には、「延命治療はお断り」と宣言した。

長寿はいいとしても、楽しんで長寿生活を送るのでなければ辞退したい、と思うのは、「ポックリ死願望」として広く見いだせる。医療機関によって「生かされている」という印象をもつなら、なおのこと、そう思いたくなるだろう。

健診などで、自分の身体の問題点を見つけ、早期発見早期治療にあくせくするよりは、何か異常が見つかった時は、「その時だ」と開き直る気分になりそうだ。自分の身体の問題点を自分なりに受け止められるうちに『御迎え』が来るなら、それはそれでいいのではないか、と思い始める。受け止められずに、何事が起きているのかわからなくなってからでは、もう時は遅いだろう。どうせいつか『御迎

え』はくるのだし、「他人任せ」にしないで、自分判断でやっていけるうちがいいのではないか、とも思い始める。

こう思うのは、使用期限が切れ始めた器官が多くなり、身体全体も使用期限が近づいていることに気づき始めたからだ。執筆・読書・コンピュータ作業・家事・庭作業・車運転・ユンタク・スポーツなど、何にせよ、集中して物事に取り組む時間と、その後の休憩というか、ボーっとする時間のサイクルが変化してきたのだ。

40歳代までは、60分集中—10分休憩であったが、60代になると、40分—30分、70代後半の現在は30分—40分というように変化してきたことが、使用期限切れが近づいてきていることを知らせてくれる。

テニポンなどは、面白いだけに、このサイクルを越えてやってしまい、回復のための休憩に2日間が必要となってしまうことが出てきている。

そしてまもなく、サイクルは20分—50分になり、ついには、数分—60分以上となると、いよいよ「おしまい」だろう。身体全体として「御用済み」になるのだ。その時期は10~20年先となりそうだ。無理をして頑張れば、逆に期間が短くなるのだろう。若い人は、励ますつもりで、「もっとやれるでしょ」というが、それに乗っかかると、大変なことになりそうだ。

## 5. 家事などの作業の縮小

日々の生活を送るうえで、食事づくり、掃除、洗濯、買い物などの家事は欠かせない。だが、家事能力は徐々に低下していく。能力の低下というよりはスピードが遅くなったのだ。「ゆっくりに」になったと言った方がいい感じだ。これまで通り「急ぐ」と失敗をする。かっこよくいうと、「落ち着いてやる」「味わいながらやる」ことが求められる。

食事づくりでは、以前は作り始めたら、一気につくる感じだったが、今は、材料揃え・下ごしらえ、調理、配膳などを休憩をはさみながら進める。

それにしても、恵美子の綺麗好きはますます進行している。先日、トイレにアリ数匹を見つけると、徹底的にやるトイレ大掃除がスタートする。私も動員されて、掃除機でアリ大群を吸い取る。

この調子で、最近は私の領分まで「侵入」してきて、きれいにしてくれる。私は文句をいわずに歓迎して見ている。

家事になるかどうかかわからないが、私の場合、これらに庭仕事加わる。全部合わせて、一日3時間ぐらいだろうか。

買い物はこの年齢になると、大仕事になってくる。買い物好きな恵美子は、何か必要なものに気づくとすぐに出かける。だから、二日に一回、身近なスーパーなどに出かける。私は週一回のペースで大型スーパーとファーマーズ・マーケットに出かける。恵美子が同行することが普通だ。食料品中心で定番のものが多し。定番のものを並べよう。

島豆腐とゆし豆腐 ヨーグルト 肉 魚 卵 野菜（ゴーヤ、ナベアヲ、大根、ニンジン、ジャガイモ、玉ねぎ、きゅうり、ナス、トマト・・・） だし（昆布 小魚 干しシイタケ） 調味料 お酒 お菓子・・・

猫の餌 歯ブラシなど 虫さされなどの日常薬品

苗などの庭仕事用品

ATMでの通帳記入など

数年前までは、ここにクリーニングの出し受け取りが加わっていたが、フォーマルな服装での外出が激減したので、クリーニングを依頼する機会は激減した。

## 6. 身体認識の深まり

ここ4年余り続けてきたテニポンは、安定したペースでするようになった。ただ、今年7月以降、中学生など10代の元気いいエネルギーに対応するのに懸命になり、ややオーバーペースになった。50代以上の方々と明らかに違う対応が必要だからだ。それでも、やっていくなかで、少しは対応できる体力が出来てきた。

卓球をする時も、結構肩甲骨を使っていたが、ボールに重量感があるテニポンでは、さらに丁寧に肩甲骨を使って、体幹を軸に回転することが求められる。お陰で、肩甲骨周辺の痛みめいたものは少なくなってきた。それには、体幹中心に動かすタイ式ヨガの効果が大きいだろう。

タイ式ヨガは、さらに骨盤あたりを動かすことを軸にするので、私の身体にとってさらに有効だ。若い頃は、筋力に過剰依存して、特定の部位に力を集中して動かすことが多く、そのあたりを痛めることが多かった。20代前半の野球でシンカーを投げすぎて、肩を痛めたのが象徴的だ。20代後半から30代にかけての卓球で、変則的な打ち方をして、腰を痛めたのもそうだ。

40代~60代に継続的に治療を受けたマッサージでは、長年の積弊である肩甲骨の凝り固まりをゆるめてもらうことを30年かけてやってもらってきた。そして、60代の卓球練習のなかで、肩甲骨を動かすことを習得した。さらに70代に入ってテニポンのなかで、それを確定的なものにした。これらのことが、加齢による筋力低下にかかわらず、回転半径の延長によって、打つ球の威力は低下せず、むしろ強まる結果を作り出した。このあたりは、まさに加齢でますます知恵がつくという「老熟」そのものだろう。

もう一つ大きいのは、猫背に典型的な前かがみ姿勢の問題を、60代後半から、とくに70代前半に気づき、姿勢矯正に年数をかけて取り組んで、猫背の進行をおさえ、ある程度の矯正に成功した。これは、マッサージに加えて、いろいろな姿勢矯正体操に挑戦し実行してきたことの蓄積だった。これもまた「老熟」そのものだ。

その姿勢矯正体操は、喘息改善のための呼吸体操とも重なっており、70代に入って、呼吸器をめぐる諸部位を矯正し強化する結果と重なった。中学1年生から60年余り続いた呼吸器問題に大きな区切りがついたようだ。風邪もひかないし、発熱体験をここ数年していないこともかかわりあっているだろう。欲をいうと、逆流性食道炎の改善ができないかと思っている。でも、これはかなり重症なので、あまり希望を持ちすぎではよくないと、いまのところは思っている。



## 7. 食事

加齢に伴う食べ物の変化について綴ろう。

まず量の減少。私はほぼ毎食玄米ご飯を食べるが、一膳の7～8分目ほどだ。以前と比べると大幅減だ。以前は食べすぎも一因になって、腹こわしもあったが、それが激減した。逆流性食道炎防止のため、胃酸を抑制する薬を20年間飲んでいるが、そのため、食べ過ぎるとときめんに胃腸が「怒る」のだ。食事量の抑制で、そのことが激減した。

でも、体重は維持している、というかやや多めで推移している。漸減している間食だが、まだ取り過ぎなのかと思う。

私が日常的に食べているものを並べよう。

豆腐 ヨーグルト きのこと野菜（大根 ネギ レタス類 ゴーヤ…） 海藻 玄米 魚 肉 果物

私は、以前から薄味が好きだったが、ここ10年、それが一層進行した。みそ汁などが薄味なことはいままでもないが、野菜サラダもドレッシングなしで食べている。

糖質が大幅に減少しているのは、玄米食に典型的だが、麺類も減小しているし、果物も、以前の半分ぐらいだ。酒類も大幅減少だ。

対照的に肉が増えて来た。高齢者は、食物からの必須アミノ酸の摂取が不可欠だというメッセージを受け取ることが増えて来たことがきっかけだ。以前は、週に1、2回しか食べなかった肉類も、ほぼ毎日食べる。魚好きは以前からだ。

調理方法は、チャンプルーなど炒めること、煮物にすること、焼く事、生野菜とか冷やしものの四つの比率でいうと、 4（炒め）：4（煮る）：1（焼く）：1（冷）ぐらいだ。

飲み物は、以前から愛飲していたお茶が、結石をつくる引き金になるシュウ酸を沢山含んでいることを知って、大幅減にしていた時期が1、2年ある。コーヒーも同様だ。その代わりにカフェインを含まないお茶類（ウーロン茶、マテ茶、麦茶、杜仲茶・・・）などを、愛飲してきた。でも、お茶のシュウ酸をそれほど気にすることはないと思い、復活してきた。さんぴん茶、煎茶だ。コーヒーも飲むようになった。他によく飲むのはココアだ。10年位前には、チョコレートとココアが同じものだとは知らなかったし、発酵食品であることも知らなかった。最近では、一日一杯程度ココアを飲む。逆にチョコレートを食べることは大幅減少した。

大幅減量した酒類だが、大酒飲みだった以前の私を知る人は驚く。今では、日本酒かワインを、一日0.3～0.5合ほど飲む。泡盛やビールは飲まなくなった。飲み会などがある時に飲む程度だ。飲み会への参加も、年に1～2回と激減したままだ。

外食は、夫婦で月に2～3回する程度だ。

## 8. 冠婚葬祭 諸行事

結婚式の出席が稀になってきた。理由を推理してみよう。

結婚式や披露宴をしないことが増えて来た。やるとしても、沖縄に多かった祭のような数百名という大規模なものが激減した。

親戚、友人知人で結婚する人が激減した。私の加齢が進むから当然のことだ。

一番最近では、数年前に親戚の結婚式があった。とても慎ましやかで、素敵な会だった。

対照的に、年齢のこともあって出席する告別式が増えると思っていた。しかしコロナがあって、家族葬などうちの式が増えたためか、出席回数は少ないままだ。しかし、同世代で該当する人が増えていくので、今後の増加が予想される。

新聞の告別式案内ページに眼を通すのが日課になってきた。80歳過ぎの該当者の平均年齢に、私も近づいてきた。微妙な気持ちだ。

いろいろな人生儀礼、たとえばカジマヤー、金婚式、生年祝などは、コロナ禍で縮小中止になったものが多い。カジマヤーなどは、記念手ぬぐいと風車が配られるにとどまっている。私たちの金婚式も取りやめた。それに代わる何かをしたいが、まだアイデアが浮かばない。

集落行事は年に1~2回だが、それもコロナで中止していたので、近隣との付き合いも含めて「沈んだ」雰囲気が漂ってきた。ようやく再開が始まり、今後に期待する。

## 9. 知り合い友だちづくり

私の知り合いや友だちは、総計すれば数百人以上になりそうだ。卒業生は総計数千人~一万人だが、名前と顔を一致させて記憶しているとなると、数百人ぐらいだろう。職業柄、学校教員との付き合いが多く、千人~数千人の知り合いがいるだろうが、名前まで記憶している人というと、数百人もいない。こうして、連絡を取り合おうと思えば、取れるというレベルで、知り合い友達となると、総計数百人とどまってくるだろう。

そのうち三分の一ほどは、フェイスブックの「友だち」にもなっており、私の「友だち」の分布傾向を示すので、分類してみた。

南城市内		50
教育・研究関係	沖縄県内	30
	沖縄県外	70
卒業生	沖縄県内	20
	沖縄県外	20
学童クラブ関係（ほぼ沖縄県内）		10
教育・研究以外の多様な知り合い	沖縄県内	20
	沖縄県外	15
		計235

これらの「友だち」で、私より年上は、ほんの数人だ。年下の70歳代全体に幅を広げても、十数人だ。フェイスブックをする人が、高齢者に少ないこともあるが、私のつきあい特性もあろう。「友だち」の大多数は、40~60代だ。なお卓球やテニポンなどのスポーツ知り合いでフェイスブック「友だち」になっている人は、数人しかいない。

これらの方々と、20年以上前から付き合いのある人が6割、2004年に第二次沖縄生活を始めて以降知り合った人は4割だ。仕事や付き合いが大幅縮小したコロナ禍以降「友だち」になった人は、10人前後だろう。

以上書いたことをまとめて眺めてみると、私の「歴史的蓄積」の結果、知り合い・友達になった人が圧倒的多数である。ここ数年で新たに知り合い・友達になった人は10人もいるだろうか。私にもコロナ禍の影響は大きい。

これからも知り合い・友達を増やしたいと思っているので、この分布に多少の新鮮な変化があらわれることを願っている。

## 10. コンピュータ ブログ ホームページ

コンピュータ、インターネット・メール、ガラケー・スマホ、ホームページ・ブログ・SNSといったことについて私の履歴を振り返っておこう。

そうした類との最初の出会いは、1983年のワープロである。恵美子買ったものを共同使用した。45万円余りだ。散々使った。富士通のオアシスというもので、親指シフト入力であり、その後機種を変えながら、2000年代初めまで使用した。JIS入力へと、大勢が移っていく中で、私も切り替えた。親指シフト入力だと、1分間に150文字入力できたので、残念だった。

80年代後半には、コンピュータを使い始め、データベースづくりなどに活用したが、コンピュータをワープロ以外の機能で本格的に使い始めるのは、インターネット接続、Eメール使用が広がる90年代半ば以降だ。1999年にカナダで在外研究に従事した際にも、パソコンを日本から持参して大いに活用した。

日本語入力だけでなく英語入力もしたが、それほど多くはない。その後、英語からどんどん遠ざかっていき、今ではゼロに近い。

それ以降2020年ごろまで私の仕事には、海外との間も含めて、パソコンによるメール活用が大きな役割を果たした。

専任教員を退職してすぐの2003年に、自分のホームページをホームページビルダーを使って立ち上げた。2007年には、勧められてブログを立ち上げ、現在に至る。ブログは最初から現在までTIDAブログを使っており、大変お世話になった。近年はブログ利用者が減っているようで、私のブログへのアクセス数も減少気味だ。

最初の頃は、ブログ容量の限度が厳しくて、古い記事を削除しなくてはならなかった。そこで、ジンドゥーを使って、ホームページ「浅野誠・浅野恵美子の世界」を立ち上げ、古いブログ記事を整理編集して、収納した。どなたでも、そこからダウンロードして読めるようにした。だが、最近では、ブログ容量が大幅増加し、古い記事の削除をしなくてもよくなったので、助かる。

## 1 1. 携帯電話・スマホ フェイスブック

携帯電話（通称ガラケイ）を使い始めたのは、まわりからの勧め・強制？もあって、2007年からだ。電話と歩数計機能使用が中心だった。それが、スマホに代わるのは、2021年だ。それまで使っていたガラケイの賞味期限切れが近づいていたので、買い替えようとした際、ガラケイだと4万円、スマホだと1円という、とんでもない提示に乗ってしまったからだ。

SNSへの参加経験はフェイスブックだけである。

今では、コンピュータで作成した記事をブログに投稿し、フェイスブックに転載することが、日常的な流れだ。ホームページに収納したファイルをさらに集約編集して単行本化し、アマゾン発売のルートに乗せ始めたのは、2021年のことで、現在「沖縄の子ども」「生き方が変わる」の2冊だ。

こんな風書き連ねて見ると、これらの情報機器と私の付き合いは、かなり早い方だと思う。だが、スマホなど「今風」の付き合いは、かなり遅い方だと思う。全体として、かなり私流だと思う。

なお、私はこうした機器に強いわけではない。いつも、私の傍に、アドバイザーないしは調整役がいたことが大きい。もう数世代の方々のお世話になった。

情報にかかわる機器やソフトは、一般成人ないしは若者に対応するものが中心になっている。高齢者対応に工夫したものは少ない。あるとしても、若者・成人向きを多少高齢者向きに配慮したものに限られる。だから、70代半ば以上の大半は、こうしたものどつきあっていない。

スマホの文字の大きさ、タッチパネルなどは典型だろう。私にとっては、スマホのタッチパネルでの文字入力、コンピュータのキーボードでの入力の10倍もの時間がかかってしまう。だから、たいていの人がスマホでしていることを、私はパソコンでやっている。

また、スマホのコンテンツなども、高齢者向けになっているのは、ほんのわずかだ。テレビ（とくにBSチャンネル）が、かなり高齢者向けにシフトしているのと対照的だ。

こんな動向は、高齢者に対して、「若者・成人になりなさい」「そのためにアンチエイジングしなさい」というメッセージを送っているようなものだ。

## 1 2. メタボ予防の「過栄養対策」からフレイル予防の「低栄養対策」へのギアチェンジ

連載を閉じようとしていたら、吉村芳弘「80歳の壁」を超える食事術（幻冬舎2022年）という書籍に出会った。著者はリハビリテーション専門医。これまでの「常識」を全く転換させる刺激的な叙述。注目点のみを記そう。

65歳から75歳は、「メタボ予防の「過栄養対策」からフレイル予防の「低栄養対策」へのギアチェンジ」p82の年齢というのだ。

「いままで食事のときに「カロリーオーバーにならないように」「塩分は控えめに」と、あれこれまんしてきたと思います。65歳を過ぎたら、健康を維持するのがまんすることはありません。なん

でも好きなものをしっかり食べてください。大事なものは、体重と筋肉の維持、または増加です。50代までは、「ふとらない=健康」という考え方でかまいません。でも65歳以上は真逆です。やせていることは健康リスクそのものです」 p 82~84

「筋肉をつけるためにタンパク質の摂取量を増やします。野菜より肉や魚ファースト。朝からステーキ大歓迎です。肥満や血糖値を気にして糖質制限してきた人は、まず制限を解除します。」 p 84

私は、やせ型できたし、つい最近まで「糖質制限」「野菜中心」でやってきた。多少は疑問をもたないではなかったが、おおよそ、それでやってきた。いくつかの健康書で、多少小太りの方が長生きだといった情報を目にはしていたが、概して、「メタボ予防の「過栄養対策」」でやってきたのだ。それを切り替えるということのをこれほどはっきりと書いた本を初めて目にする。

これを機に、健康や栄養食事をめぐっての日常対応を切り替え始めたこのごろだ。

### 1.3 死を受容する

読んだばかりの養老孟司「老い方、死に方」(PHP新書2023年)にヒントを得て考えたことを、2回に分けて書こう。一つ目は、「死に方」にかかわることで、対談者の南直哉(曹洞宗僧侶)の発言だ。

(「死を受容する方法」という問いかけに対して)「九十歳を超えること、ですね。(中略)九五歳までいけばもう確実ですね。もう考えるのが面倒くさくなるのか、あんまりくよくよしなくなるんじゃないのかと。」 p 55

「死をわからないものとして引き受ける、丸のみする、というような心構えを身につけておいたほうがいいように思います。(中略)「死を受容する方法としては、先ほどの養老先生がおっしゃった「自我を自分の外に向かってひろげていく」こともよいように思いますね。自分の「外」というのは、「他人」と「自然」に向けて広げていくということですね。」 p 56-7

自然の流れのような印象だ。次の養老発言もそうだ。

養老 「死んだ本人にしてみたら、自分が死んだかどうかなんて、わからないですよ。寝てる時だって、意識はないでしょ？ それと似たようなもので、起きると思って寝たけど、意識が戻らないまま目が覚めなかったという話じゃないですかね。」 p 184

「死の受容」とか「死に方」というと、苦しみあがくといった陰鬱な雰囲気さえ漂いつつ、哲学的宗教的で難解な問題だというイメージをもちがちだ。とくに成人期を含めて若い時は、そうなりがちだ。それが年を重ねるなかで、自然体の対応へと移っていく。私もその感じが少しはわかるような気がしてきつつある。それだけに、これらの発言に好感をもつ。それは「安心」のなかで「穏やかに」生き、そして死ぬということだろう。矛盾や葛藤に満ちがちな成人期若年期とは大きく異なる。

ポックリ死願望が広く見られるが、このように「穏やかに」「眠る」ように死ぬことの方が、自然体であり、好ましいと私は思う。

関連することだが、医療についての養老の次の発言にも注目したい。

養老「たとえば「六十九歳を超えた人には、がんになっても積極的な医療を提供しない」地決めるといった方法もありますね。実際、そう提唱している専門家もおられます。(中略) とくに高齢になると、手術は体への負荷が大きくて患者は大変です。コストもかかる。それに若い人と違って進行が遅いから、体への負担の軽い投薬治療や生活習慣の改善などで対応するほうが楽に生きられる可能性も高い。「医療崩壊」などと騒ぐ暇があったら、そういうふうに医療に対する考え方を変えていくことも必要でしょう。」 p 93-4

「なるほど」だ。人間の身体の自然の進行にあわせて、医療上の補助を行うという感じなのだ。

#### 1.4 高齢者増を含めて人口増人口減について

高齢者増をめぐって、対談者の藻谷浩介(地域エコノミスト)は、次のように指摘する。

「過疎農山漁村は「取り残されている」ではありません。都会より数歩先に行っているだけです。日本全体も世界より先に行っているのので、七〇歳以上人口はあと二五年ほどで、世界に先駆けて減り始めます。(中略)

世界の中で見れば、日本の高齢化問題は諸外国より先に深刻化し、諸外国より先に解決に向かうこと、全国より先に高齢化した過疎地こそ、対処のカギがあることがわかります。(中略)

過疎の件ではもう、団塊の世代の退場とともに高齢者の数が減り始めますが、都会は団塊ジュニアを多く集めてしまったので、高齢者数の増加はまだ八合目です。(中略) 高齢化でたいへんなのは地方なのだとの思い込んでいる人の多さには、啞然とします。」 142~3

ここで、私の小学生時代に考えたことを思い起こした。1950年代のころだが、人口増加に伴う食糧問題が話題になり始め、私は、幼いながら、人口増への対処の必要性を強く感じ、新聞投書までした(無論、掲載されなかった)。ここ200年来の人口の爆発的増加に対して、どう対処するかは問わないで、当面の「少子高齢化」ばかりに焦点をあてた論議を多い中、これらの藻谷発言は注目される。

その対処は、政治上経済上の問題だけでなく、人々の生き方の問題でもある。とくに、都市化を「必然」のように、あるいは人々の「欲望」のように語られる中で、著者たちの発言には、共感するところが大きい。

「都会の高齢者ほど、老後の生活に必要なのは「お金」だけだと思い込んでいます。「自然資本」や「人的資本」に目がいかないのですね。」 p 144

「地方では里山資本主義が成り立っている」ともいえるわけですが、「都会では里山資本主義が破壊されてしまった」と表現したほうが、より実態に即しているでしょうね。(中略) 過疎地よりも都会の高齢者の方が生活に困るリスクが高い」という事実は、揺らがないところです。」 p 146

「都会の人は「お金を払えば、誰かがやってくれる」と思い込んでいますし、(中略) 都会人こそ、お金のためだけにというよりも人間関係を再構築するために、元気うちに、先に衰えた高齢者に恩送りしておくという意識を持ったほうがいいのではないのでしょうか。」 p 151

こうした「都会信仰」からいかに卒業するかは、大きな課題である。しかし、都会原理で物事がまわる構造が、200年近くにわたってつくられてきた。その問題に真正面から取り組む藻谷たちの議論に、私は以前から注目してきた。それは、自然と人間とのつながりを豊かにする中で生きるという私の20年以上の主張と響き合う。私自身振り返って見ると、77年の人生のなかで、「都会生活」は、10年少々である。都会で働いていた時にも、住む所は、田舎を選んできた。