

## 50歳から100歳までの過ごし方を考える

開倫塾

塾長 林 明夫

### 1. はじめに

男子 77 歳、女子 84 歳と、日本人の平均寿命が世界 No.1 水準まで伸びてきた。このような長寿は日本の歴史が始まって以来のこと、いや世界の歴史が始まって以来のことだ。そのため高齢社会をどのように過ごしたらよいか、誰も教えてはくれない。誰も教えてくれないので、その時々を「時の流れに身をまかせ」て過ごしてしまうことになる。そこで、せんえつなことであるが、今回は「50歳から100歳までの過ごし方」を考える。

### 2. 生涯現役がすべて

#### ①休日について

「50歳代は週休2日。60歳代は週休3日。70歳代は週休4日。80歳代は週休5日。90歳代は週休6日。100歳代は好きなだけ休日をとること。」これが私の休日についての考えだ。生涯現役とは「生涯働きつづける」ことを意味する。「働く」とは「物やサービス」を売って対価つまり「お金（現金収入）」を得ることを意味する。現金収入を得るために働く時間は一日何時間でもいい。とにかく、例えば以上のような休日の基準（目安）に従って、一週間に何日間か、自分の健康状態と相談して、現金収入を得る時間を作ることが大切だ。

#### ②「働く場所がない」「何をしたらよいかわからない」と思う人もあせらず「仕事を見つける努力」をすること。

日本人の平均賃金は世界でも最も高いといわれている。そのため世界最高水準の仕事内容が求められる。この点に目をつければ「世界最高水準の仕事をしている人々」を「サポート」する様々な「代行業務」は無数に存在し、いくらでもお金はかせげる。仕事で忙しい人々が飼っている「猫にエサを与える」ことだって「仕事」になる。飼主が留守の日に「犬にエサを与える」サービスなど、大流行しつつある。「犬を散歩につれていく」ことまでできれば更に高収入が得られる。「小学低学年の子どもが、学校から帰ってくるのを家で待っていてあげて、おやつを食べさせてあげること」も、立派な「ママさん代行業」だ。これに加えて一部屋でも掃除してあげ、週に何回か夕食でも作ってあげたら、泣いて喜ぶ人はたくさんいる。立派な「働くママ・子育て支援事業」といえる。「朝早くおきてお弁当をつくってあげる」サービスや、「空いている庭を少しだけ手入れ」してあげるサービス。独身者や、家事としての掃除や洗濯・買物などをする余裕のない人の家を週に1回、2～3時間手伝ってあげることなど。一日に1時間だけ電話番号や店番をしてあげるサービス。経理が苦手な商店主の代わりに一日、1～2時間帳面つけをしてあげることなど。

③「やりたい仕事が決まったとしても、果たして私のような者にたのむ人がいるか、つまりお客様が見つかるかどうか心配。だからはじめから諦めて、何もしない。」というなら余りにも諦めが早すぎる。知り合い 100 人にチラシをつくり頼みにいくこと。地域のミニコミ誌（この『みにむ』のような雑誌）や、各新聞に週に 1 回位入ってくる「PR 版」の地域の新聞に「掲載」して頂くなど、PR の方法はいくらでもある。「シルバー人材センター」なども大いに活用させてもらうとよい。「サービスや物を提供する相手を見つけること」つまり「お客様探し」は、一般用語では「営業」という。「どんなものをどのような形で売ろうか、どんなサービスをどのような形で提供しようか。」「提供するサービスや物」を考えたり作ったりすること以上に「お客様探し」つまり「営業」は困難を極めるのが普通だ。だからとって、客探しをあきらめてはいけない。ありとあらゆるルート、ありとあらゆる知恵を総動員するべきだ。

#### ④身体や頭脳を鍛えること

一週間に何日か働くことの他に自分でやりたいことをいくつか決め、命つきるまでその道を極める努力を「意識的」に行うことが大切だ。どうせやるのなら「身体」や「頭脳」を無理のない範囲で目一杯鍛えられる内容を選んだ方がよい。「ボランティア活動」がやりたいことを中心なら、自分の選んだボランティア活動に励むことは素晴らしい。高い見地に立っての「政治活動」や「宗教活動」も意味がある。「フラダンス」や「健康麻雀」も頭脳や身体を鍛えるものだ。「楽しみ」というレベルではなく目一杯非常に苦しくても命懸けでやっではじめて「身体」や「頭脳」は鍛えられる。

\*「身体」や「頭脳」を「鍛える」ことを意識的に行えば、必ず「その道」は「極め」られる。

本当の「ライバル」や本物の「友人」も山ほどでき、人生の喜び、生きていてよかったという状態に自分をもっていける。

\*一つのものに対してある一定のレベルまで励むと、世の中の見方が深まることが多い。「激しい動き」はなくても、励めば励むほど頭は冴え渡り、本質にどんどん迫ることができる。「精神と自然」が一体となる「極地」に近づくまで目指すことさえ可能だ。

#### ⑤「楽しいこと」や「リラックス」できることを「意識的」に「行いつづける」こと。

映画の好きな人は、自分の気に入ったジャンルの映画を好きなだけ鑑賞し続けると「楽しい」。私などハリウッド映画以外の映画を見るのも好きだ。「インド映画」など毎月のように見たくなる。世の中には「楽しい」ことが結構あるのだと思う。ユーゴの「黒猫・白猫」、イランの「運動靴と赤い金魚」、イタリアの「踊れトスカーナ」など、ほのぼのとしていてよい。黒澤明や小津安二郎の全映画を少しずつ見直すのも面白い。

何歳になっても、友達を作ろうと思えばいくらでもできる。その時は、自分の年齢は一切言わないことだ。年齢を明かせば、相手は年齢差を意識してしまい、身構えてしまうからだ。友達が作りたかったら「ボーイ・フレンドやガール・フレンドを 100 歳までに 100 名作ろう」などと決意すればよい。友達になってもらいたいと思ったら、率直に「友達になって下さい」とたのめばよい。相手が「うん、いいよ」と言えば、その日から二人は一生の友達だ。年齢や男女、国籍や人種の区別のない「真の友達づくり」を 50 すぎたら心掛け、一生かけて大切にするとよい。

どこかに出かけるのが好きな人は、お金を節約してためこみ、どんどん、どこへでも行くとよい。一人でもいいし、行きたい人と行けばよい。あまり出かけると誰かに何かを言われるなどと

思わない方がよい。「元気で楽しく生き生きしていること」を喜ばない人はいないからだ。行き先は隣の町でもいいし、南アフリカのケープタウンでもよい。

#### ⑥まとめ

自分の体調に応じ休日や労働時間を考え、現金収入をたとえ1円でも得るよう努力して仕事を探すこと。「自然と精神」が一体として感じられる位まで「身体と頭脳」を無理のない範囲でたえず鍛え上げること。自分にとって楽しいことやリラックスできることは何かをよく考え、積極的に行いつづけること。

以上の三つが50歳から100歳までの過ごし方として私がおすすめる方法だ。ただ、実際にやるには、かなりの準備期間が要るものも多い。60歳からやりたいことは、50歳になったら考えはじめ、10年かけて準備するとたいがい実現する。昔と違って今は、人生は長いからあせることはない。じっくり考え、じっくり準備をして、せめて100歳までは自分の理想の人生を送ってほしい。

- ⑦「50歳過ぎたら、100歳までどう自分の人生を過ごすかを真剣に考えるべきだ。医者や福祉関係者にはあまり世話にならない(つまり税金の再配分を自分はあまり受けない)ような元気な身体づくりを、自らで努力を行うことを理想に掲げるべきだ。」これが私の提案。

### 3. おわりにー「税金の再配分」を考えようー

- ①「銀行を救済するのに10兆円以上も税金を使うのに、60歳以上の人々のための医療費を削るのはおかしい。一定の期間がくると病院から追い出され、次の病院を捜している人がたくさんいる。」これは「税金の再配分」の方法の問題つまり「政治」の問題。投票で選ばれた「国民の代表」は「死に最も直面している」人々の医療をどのように行うかを、国家や地方公共団体の「税金の再配分」の問題として徹底的に討論して頂きたい。そして、銀行の救済が、死に最も近い人の医療費より大事と判断するなら、その意味を十分説明しないと、納税者は納得しない。
- ②ただ、入院が必要な人を病院から追い出すような「税金の再配分」の仕方は、どう考えても間違っている。医師や医療関係者、福祉関係者は、これらの人をよく追い出せるものだと思う。福祉の推進を政策に掲げて当選した議員や首長はよく平気でいられるものだと思う。
- ③膨大な内容の「地方分権推進法」が成立し、内閣は10年以内に国家公務員の25%削減を宣言した。国の役割、地方の役割を根本のところから考えなおし、大不況で税収が減っても年老いた病人が病院から追い出されないような「税金の再配分」の方法を論議すべき時期が来た。みんなで知恵を出し合い、元気に生き抜きましょう。

(9月15日)