

浅野誠

老

2020～2022年

2020年から2022年にかけて、私のブログでは「老」に焦点化した連載をくりかえしたが、おそらく2023年まで継続するだろう。それは、私自身が75歳からの「後期高齢者」の仲間入りし、「老」をリクツだけでなく、多様な体験を蓄積してきたからだろう。

そのきっかけには、フリーダン「老いの泉」の刺激があったので、同書についての紹介コメントも含めて、関係連載を収録して、ファイル化した。量的に多くなったので、2022年夏以降の連載は、2024年作成予定の続編に回すことにした。

全体をとおしての中心テーマは、「老熟」であり、「老を生きる」「老を楽しむ」「老を誇る」というタイトルにすることもありえよう。今回は、シンプルに「老」ということにした。

「老」を否定的なまなざしで見ることが蔓延しているなか、そうではなく肯定的に見ることを強調しようというのが、全体をとおしてのメッセージだ。

2022年6月

目次

老1 老を誇る	ブログ連載2020年6月28日~9月15日	8
<ul style="list-style-type: none"> 1. 老を誇る 2. 老は若の延長線上の衰えた姿ではない 3. 生→幼→若→壮→老→病・死という「常識」を疑う 4. 「若く見える」ことと「若く見える」ことへの対処 5. 「健康であれば長生きしたい」という回答の広がり 6. 加齢とともに人付き合いは減っていく?! 移住 社会資本 7. 老人の人間関係づくり分野のいろいろ 模合 8. 老人の人間関係から<老熟文化>創造へ 9. 多様な<老熟文化> 背景としての経済資本文化資本社会資本 10. 人口増・移住者増がもたらす多様化が、新たな<老熟文化>を築きだしていく 11. 長寿化 健康寿命と寿命との間 年金 有職老人増加 12. 老人問題は社会のありようそのもの 13. マイナスイメージとしての「老」 衰え・喪失 14. 依存 相互依存 満足感・幸福感 15. 老に対する自他の態度・まなざしの変化 16. 老人をめぐる作法・モラルの変化と創造へ 17. 連載の今後予定 		
老2. 老を考えるアプローチ	ブログ連載 2020年9月20日~11月27日	25
<ul style="list-style-type: none"> 1. 行政・政策と医療 老年学 2. 「人生学」 老人としての価値の創造 3. 老人についての情報 老人がもつ情報 4. 老人の多様さのグラデーションを見落とす統計平均値 5. 統計では表せないこと 個人のストーリー 6. 老人が自ら作り出すことが基本 エイジズム（年齢差別）に陥らない 7. 医療アプローチと「人生学？」アプローチ 8. 働きかけ合いが生み出す多様な<老熟文化> 9. <老熟文化>の特性 10. <老熟文化>にかかわり始める 11. <老熟文化>にかかわる個人の多様さ 12. (続) 13. (続々) 		

14. (続々々)

老3 老年期は「いつ」か ブログ連載 2020年12月5日~2021年1月20日 39

1. 何歳からが「老」で、何歳までが「老」か、という問い
2. 年齢の積み重ねで考える発想
3. 「下る」「衰える」イメージで、「老」をとらえてよいか
4. 「～～をして、あと◎◎年の命を充実させよう」という発想
5. 人生の断絶・飛躍の時期
6. 断絶・飛躍の時期 老の開始時期 身体のきっかけ
7. (続) 老の開始時期 制度による区切りと主体的区切り
8. 人生後半期開始と老年期の開始
9. 90歳以上の生き方
10. 依存・介護 頑固と柔軟性
11. 人生の再構成 「若さの泉」から「老いの泉」への移行
12. 長寿信仰
13. 「逝けない」社会
14. 当事者自身が老年期をつくる

老4 職業・仕事と余暇・余生 ブログ連載 2021年3月9日~3月29日 53

1. 職業・仕事と余暇活動の区分
2. 職業以外の活動に新たな意味を加える
3. 「労働人口」と「非労働人口」とに二分する発想の問題性
4. 職業・仕事・学習・休養・社会的活動を同時並行で行なう
5. いくつもの組織と適度につきあう老年期

老5 社会変化と老1 ブログ連載 2021年4月5日~5月16日 58

1. 日米の老研究動向の違い?
2. 経済の成長・定常化・縮小 「少子高齢化」
3. 人口減と人口増
4. 寿命増に伴う老イメージ変化
5. 中年期から老年期へというとらえ方を疑う 中年期と老年期を並列する
6. 中年期の早逝にかかわる新聞記事
7. 人生を「直線」「山の形」でとらえることの問題性 栗原彬論
8. 「古い」を「若さ」に対立する否定的なものとしてきた産業社会 栗原彬論

9. 『若さ』対『古い』という対立概念から抜け出す

老6 続社会変化と老

ブログ連載 2021年5月20日~6月15日

67

1. 老年期の多様化 定年退職と年金
2. 老年期の多様化 収入面
3. 老年期の多様化 支出面
4. 老年期の多様化が作り出す新たな局面 「活動する老人」「自立した老人」
5. 老年者の中の格差
6. 下流老人になる危険性

老7 生きがい

ブログ連載 2021年8月16日~10月20日

73

1. 老年期の価値 「役立つ」「役立たない」
2. 老年期になって得る「自由」 制度・組織・「~べきだ」からの自由
3. 老年期になって得る「自由」 有用性・将来責任からの自由
4. 自己解放 「自在の境地」
5. 老いの泉をもとに豊かなものを築く 老は悪ではない
6. 自然な老化 加齢=衰えとは限らない 円熟・老熟
7. 老年期の生きがい 身体 職業収入と生活費 家事
8. 地域と結びついた「老人文化」が「マルチ人間」を生み出す
9. 現在取り組んでいる過程そのものを楽しむことが生きがいになる
10. 「青年期」のように、生きがいつくりに取り組む
11. 家事と生きがい
12. 社会貢献と生きがい

老8 老年期移行

ブログ連載 2021年12月12日~2022年3月9日

85

1. 退職期の金銭の意味と金銭計画
2. 早期退職の検討 富裕層のモラルハザード
3. 老年期の金銭計画
4. 「下流老人」
5. 相続・遺産をめぐる心配
6. 職業・家事・趣味の区分が薄れる
7. 起業
8. 老を否定し、若さを持ち上げる発想の異常さに気付かない人が多い
9. 「若さ」を保って=延長して、老を受け入れないことはよいことか

10. 死・死の恐怖を思いめぐらすことが減る
11. 「若い泉」から「老いの泉」への移行
12. 分離・喪失・結合・創造などを含んだ転機
13. 終身雇用と転職
14. 10~15年単位に仕事・職場を変える
15. 人生の区切り方 人生前半期と後半期
16. 受動的退職と積極的退職
17. 「諦める」「明らかにして判断する」
18. 45歳で区切る 前半戦・後半戦
19. 「陽遁」 新しい生活をつくりだす

老1~8補足 上掲の章に追記したもの ブログ連載 2022年5月11日~6月16日

103

1. 老年期の「生き方創造」は、「社会的発明」の課題だ
2. 老年期は人生の主要課題をなお追求する時期だ
3. 寺島実郎の「高齢化社会工学」の提案
4. 都市郊外のニュータウンに住むインテリジェントなアクティブシニア
5. 70歳以上の勤労・社会貢献
6. ヘルシー・エイジング
7. 転機・危機

老9 高齢者特性 ブログ連載 2022年6月~8月

110

1. 篠田桃紅さんの自由
2. 自由とつながり・組織
3. 精神的自立 創造
4. 感覚を磨く
5. 頑固と柔軟
6. 頑張る
7. 頑張る人 頑張る道にあらわれる三叉路
8. 頑張ることからの卒業
9. 「いい加減に」 「趣味はぼんやりすること」

フリーダン「老いの泉」に励まされて、老を考える ブログ連載2020年1月4日~5月23日 119

※ 本文全体を通して、この章で書いたことから抜き出して加筆したものがあり、部分的な重複が生じていることをお許しいだきたい。

1. フリーダン「老いの泉」に驚く
2. 年長者に対する尊敬から若者至上主義への価値の転換
3. 「余生」「ぽっくり死」願望は、老いからの逃亡だ 老いを否認する根強い考え
4. 「老いの泉」の私の例 卓球での運動能力身体能力
5. (続)「老いの泉」の私の例 原稿書き 人間関係
6. 「生まれた時に持ってきた泉」「若さの泉」「老いの泉」の増減
7. 死と老とを分けてとらえる
8. 心の健康・不健康と「老いの泉」・「若さの泉」
9. ユンク エリクソン
10. 終身同一職場と転職 「若さの泉」への過剰なこだわり
11. 10~15年単位に仕事・職場を変える 私の例
12. 「老いの泉」を湧き出させる
13. 「老いの泉」を奪われる人 働き過ぎ 成功と権力への競争
14. 老いと移動・つながり
15. 移動・つながりとコミュニティ
16. 病気治療よりも機能改善を
17. 「新たな老い」「老いの泉」についての研究創造が必要
18. 自己形成主体としての高齢者・老人
19. 過去志向ではなく未来志向で、自分自身の課題をとらえる高齢者
20. 高齢者の自己形成
21. 「若さの泉」から「老いの泉」への移行
22. 高齢者施設を、「地域永住」の考えで当人たち自身の共同活動を軸に構想する
23. ホスピス・死 自分の人生に参加し続けること
24. 老いは新たな冒険の季節 旅行
25. 古傷の痛みがまだあっても十分に耐えられる 上下関係から対等関係への変化
26. フロー（自在の境地に遊ぶ） 退屈と切望の間にある「参加」
27. 乳幼児期に立ち返る分析を超える 愛と仕事を統合的にとらえる
28. 老いを肯定する 老いのもつ可能性

老いの日々

※ 上記連載と趣きを変えて、私自身の日常の「老」生活をもとに随想風にした。

1 老の感覚 ブログ連載2021年6月18日~8月10日

145

1. 「老い」の肯定的意味
2. 加齢にともなう身体機能の低下と対照的な知的機能の維持向上

3. 否定的感情から「卒業」する
4. 否定的感情から「卒業」し、幸せ感へ
5. 身体のケアと休養
6. おおまかにやる 「お任せします」
7. 猫とのコミュニケーション・スキンシップを楽しむ
8. 目耳の衰えと対応
9. 足腰の衰えと対応
10. 身体管理が上手くなる
11. 暑さ感覚が鈍い 汗が激減

2 日常生活 ブログ連載2021年10月26日~12月7日

153

1. オール・オア・ナッシングよりも、移行・漸減モードが必要
2. 自動車免許更新のための認知機能検査で老を意識する
3. 外出回数の減少 自動車の代替手段の検討 杖
4. 暦感覚・時間感覚の変化
5. 買い物
6. 家事
7. 食
8. 飲み物
9. 衣

3 老いの文化 ブログ連載2022年3月15日~5月5日

159

1. 老いの文化 ケータイ・スマホ
2. (続) ケータイ・スマホ
3. コンピュータ
4. テレビ番組
5. カード利用 ポイント制に苦しむ
6. 自動車の選択
7. 世代を超えたユンタク
8. 流行語とつきあう
9. おしゃれ感覚
10. レジャーの好み

老1 老を誇る

ブログ連載2020年6月28日~9月15日

1. 老を誇る

現在満73歳になる私は、自他ともに認める老人になってきた。「老」について10年以上にわたって考え、このブログでも何度となく書いてきた。今、ある程度考えがまとまってきたので、整理して書き綴り、問題提起するものにした。ベテラン老人、老になりたての人など当事者だけでなく、「老」を迎えつつある60歳代の人、さらには、「老」に向かって準備をしている50歳代の人たちにとってのメッセージになるようなものにした。そして、より若い人で、「老」「老人」との付き合い方を考えている人にも役立てたいと思う。

ところで、社会全体を覆う文化があると同時に、社会の下部にある時期・階層・地域とかには、おのおの文化（サブカルチャー）がある。たとえばサブカルチャーの代表のようにいわれた若者文化が、かつて華々しく存在していたし、いまでも若者文化は注目され続けている。

対照的だが、老人にかかわる文化は、追求する価値があるものとして、まとまった形で展開される例に私は出会ってこなかった。あえて存在するというなら、老人である当人たちが価値あるものとして主張するのではなく、当人以外が冷やかな視線と言葉でもって投げつけるものとして存在してきた<ジジババ>文化といえるかもしれない。

そのなかで、老人と呼ばれるのを拒否する人が多くなり、高齢者とか熟年とかの言い換え言葉が広がった。それでさえ、「後期高齢者」という言葉への反発のように、そう呼ばれることを拒否することが広がる。言葉を言い換えても、事態は変わらないにもかかわらず。そんなこともあって、私は言い換えず、むしろ積極的に「老」「老人」という言葉を使う。

そこで、現代社会における文化全体のなかの一つのサブカルチャーとして、老人文化を追求してはどうか、と考える。老人たち自身が築き上げてきた文化、築きつつある文化があり、老人をかれらなりの文化・特性・役割を持つものとして見てはどうだろうか。そして、どのような老人文化をつくりあげたいのかを問うてみるのだ。

そうした老人文化は、当然のことながら、「老」「老人」を否定的消極的に見るものではなく、逆に「老」を誇り、自慢するものとして見る。

こんな考えを持つ私だから、日常会話でも、「老」を避けたりしないで、「老」を積極的に出して、「私は〇〇歳の老人で、充実した老人生活を送っています」と語る。すると、話し相手は、「老人には見えませんよ。若く見えます」と、本気とも「お上手」ともいえない雰囲気、私を慰めようとか、元気づけようとする。そこで、私は、「若く見られるのは好きではありません。未熟者に見られるという事ですから。」と返す。相手は、たいていは言葉につまってしまう。それほど、「老」「老人」は避けるべきものとみられているのだ。

ということで、「老を誇る」連載を始めていこう。

2. 老は若の延長線上の衰えた姿ではない

いまどきの「老」「老いる」「老ける」（ふける）「老いた」といった言葉には、マイナスのイメージがつきまとっている。

そのため、できる限りそうありたくないと思い、「避けたい」「遅らせたい」と願ってしまう。対照的に反対語といわれている「若」「若い」という言葉が好まれる。

でも、「老」は望まなくてもやってくると思われている。だから、「若返り」を望む人が多い。その気分に入り込んでというか、つけこんでというか、「あなたの骨年齢は、〇〇才です」「シワがなく、すべすべして輝く肌のこの方は何歳に見えますか」といった商品宣伝が大量に行われ、そうした商品がどんどん売られている。つまり「年をとる事」つまり「加齢」を「避ける」「遅らせる」ための様々な手立てが、アンチエイジングという名目で、中高年期の人々の高い関心を集めているのだ。そのための運動・食事・サプリメント・薬・化粧品・服装などの手立てが、中高年期の人々の目に溢れるように入ってくる。

今や、中高年期に限らない。30歳代、なかには20歳代までターゲットになっている。もしかすると、そうした思い込み方、行動の仕方が、20歳代30歳代から訓練されて定着しているから、中高年になるとよけいに強めに、そうした言葉に過剰反応するのもかもしれない。

これらは、当たり前なこととして受け止められている。私は、しばしば「アンチエイジングに異議あり」「老いは受け入れることが大切」「いつまでも若くみえることは、成熟していない証拠ではないだろうか」などと発言する。すると、「エーッ」という反応が返ってくるのも、そんな状況の表れと言えるだろう。

私は「若」が時間経過とともに、その延長線上で「老」へと移行していくというようにはとらえてはいない。そうとらえると、「若」が衰えて「老」に転化することになってしまう。若い価値あるものがしぼんで「老」になるというとらえ方をしない。「若の延長線上に老が存在する」という直線のとらえ方ではないのだ。

3. 生→幼→若→壮→老→病・死という「常識」を疑う

前回書いたように、老にマイナスイメージを感じることの背景には、人生を生→幼→若→壮→老→病・死という直線の流れでとらえる「常識」がある。この流れの右方向には、「衰える」とか「萎む（しぼむ）」というイメージがつきまとう。また、中間地点までは上り坂で、中間地点以後は下り坂だというとらえかたもある。だから、右方向への流れ、ないしは下り坂を下るのを食い止める、遅らせる、さらには左方向へと逆行させようとするアンチエイジングが人気を集める。

だが、こうした流れは、唯一絶対のものだろうか。疑ってみたい。実際は人さまざまだ。このように一本線ではなくて、途中省略があったり、右に行ったり左に行ったりという揺り戻しも見られる。二つ以上の線があったりすることもあろう。直線ではなくて曲線も多いだろう。この線の長さも多様だ。流れの左端の生から右端の死までの長さが寿命という事になるが、「老」期間がなく早逝してしまう人、老の期間がすごく長い人、壮の期間だと思われる50代から老の雰囲気を持つ人、70代なのに若のつもりで、途中の老・病をカットしてポックリと逝きたい人。

ところで、右方向に進む直線としての流れではなくて、断点のあるものとしてのとらえかたもある。たとえば、思春期を幼少年期から青年期（若者期）への移行の際の「脱皮」期としてとらえる考え方がある。それまでの幼少年期の自分が死んで、新たな自分を再生・再創造するというイメージもある。文化人類学などの研究が明らかにしていることだが、かつて、その時期に重大な儀式、イニシエーション（入社式）が、死と再生という意味を持って展開された。それは個人の問題であると同時に、彼らが属する集団の重大な儀式であった。

私が語ろうとしているのは、思春期と同様に、若と老の間には、若（ないしは壮）の自分が死んで、再生した自分が「老を創造する」というイメージのものがあるということだ。老と若はつながってはいない、切れているととらえるのだ。むしろ老を若から積極的に断ち切ろうとするものともいえよう。

若と老の区切りについて、現在の社会が作り出している共通観念つまり常識、ないしは標準的なとらえ方には、「定年」「退職」イメージがある。それを機に「老」の時期に至り、「余生」を、できれば悠々自適で送ることになるというものである。では、その常識に当てはまる人はどれくらいいるのだろうか、問うてみたらいい。まず女性の多数は、そうした区切りを持たない。男性にしても定年後も働いている人が多い。60代で収入を得る仕事に従事している方が普通であり、70代でもそうしたいが、仕事がえられず困っている人は多い。先進国の中で、収入目的の仕事をしている60代70代の多さは、日本が際立っている。

だから、その常識・標準的なとらえ方は、多くの人にとって、すでに不適切になっている。それに代わるとらえ方が、社会的にまだ成立していないだけのことだろう。それに代わるものを創造するのは、個人個人の老人たちである。それは、一つのまとまったものになるとは限らない。多様なものの並列になる可能性の方が高いだろう。社会的には、退職とか定年とかが、そうしたものとしてイメージされるかもしれないが、個人レベルでは実に多様で、個人が営む「若」とは切れた「老」の創造活動にもとづいて展開していくととらえたい。

4. 「若く見える」ことと「若く見える」ことへの対処

こんな人たちもいる。「老」と「若」をあわせもつ人。「若」・「壮」・「老」の様相を、時と場合によって「使い分ける」人。「顔つきは童顔でとても若く見えるけれど、動きの遅さは、老そのものだ。だから、あの人、若いのか年取っているのかよくわからない」と言われる人。会社では「壮」だが、自宅の母親の前では、「若」というよりも「幼」だという人。結婚して急に若返る人。

このように言われる人の多くは、「若」とみられる方を好む。いまでも強いかもしれないが、かつて年齢を重ねることが不利益に通じるような社会的構図が存在した。就職の際に、「現役」年齢より上だと、「余分な回り道」をしたとみられて不利益になる。かなり以前まで存在した結婚適齢期という考え方はその最たるものだったろう。女性では特にそうであった。今でも囚われている人がいるかもしれない。こんななか、セクシャルハラスメントになりそうだからということで、女性の年齢を問うたり語ったりすることを避ける風潮が広く存在する。

こうした風潮のなか、「若い」「老ける（ふける）」ことが嫌われる傾向が依然として強い。そのため、実年齢よりも若く見せることにエネルギーを注ぐ人が多くなる。かつての私のように実年齢より高く見られることを望む人は稀だ。

そして、加齢に伴い「若いこと」が物理的に無理だとしても、「若くみられようとする」ことが標準的傾向になってしまう。そのため年齢を若く見せるための商品開発が進んできた。

こんな風潮があるから、プライバシー保護や年齢差別問題がありながらも、情報把握を正確にしようと、履歴書などの文書には、実年齢を生年月日と合わせて記入させることが通例になっている。だから、それらの記入を嫌がる人は多い。それで、なおのことプライバシー保護が強調され、年齢を秘密のベールに包もうとする動きが強まる。会話のなかで年齢を尋ねることは女性だけでなく男性に対しても失礼になってしまう。どうしても相手の年齢を言い当てる場面になったら、推定する年齢よりも4~5歳低い回答を言うのが無難になる。こんななか、年齢を低く偽る傾向が強まる。

だから実年齢と見かけ年齢が一致しないどころか、大きな違いがあることがしばしばである。何かの企画を進める場合、その違いをカバーする有効な手段として登場するのが集団データを年齢別グラフにする手法である。企画対象者の年齢を考えるうえで、手っとり早く「頼り」にしやすいからだろう。まずは学術研究上、そして行政施策立案上の調査研究報告によく使われる。それだけでなく、テレビの商品宣伝にまでしばしば登場する。

また、施策立案、商品開発、社会調査などの場面で、人々の傾向を見るときに、平均年齢が広く使われている。そこでは個人差はふっとんで、平均が標準であり、真実であるように思わせられたりしている。過剰に活用され、数字が「幅を利かす」状況がある。そこで、テレビコマーシャルでは、誇大広告だとの非難を浴びないために、「個人差があります」「個人の使用体験です」などという断り書きが、気づかないほどの小さな字で書かれていたりする。その結果、商品宣伝に多くの人々がのせられ、この平均的「標準」と自分とを比べて一喜一憂することが広がっている。

5. 「健康であれば長生きしたい」という回答の広がり

若く見られる願望と並行して、「長生きしたい」という長寿願望も広くある、と思われている。実際のところはどうだろうか。「不老長寿」は、昔から人々誰もが持つ願望だといわれてきて、問われれば、「できるだけ長生きしたい」と答えるのが標準になっている。もし、「70歳までで十分」「早死にしたい」と答えると、「どうして」と問い詰められそうなので、なおさら、「長生きしたい」「短命より長命の方がいい」と答えるしかないのが実情かもしれない。

ところが、近年風向きが変わってきて、「足腰が悪くて外出もできないとか、ボケになるくらいなら、長寿を希望しない」「老人破産とか下流老人とかいわれ、不安が高まりそうなので、そうなる前に・・・」という答えが結構広がっている。そんななか、「健康寿命」という言葉が発明され、平均寿命との差は10歳もあるといわれはじめてなおのこと、単純な長寿願望に疑問符が付き始めている。加えて、健康寿命を終えた人への介護問題が前面にでてきている。

だから、余生を悠々自適に送る人と言うように、老人をパラダイスに描くのは、限られた人のイメージになっている。

そのなかで、「健康であれば長生きしたい」という限定付きの長寿願望が、実際の平均的回答になってきている。だから、足腰をしっかりさせ、認知症にならないことが中心課題となり、長寿願望はそれに従属するものとなっている。

そして、「若く見える」ことが「長寿者に見られる」ことよりはるかに重視される。そこに登場するのが、アンチエイジングである。「老」は受け入れ認めるものではないのだ。

だが、「老」を「老」として認め受け入れること、「長寿者に見られること」を誇りとして肯定的に受け入れるありようがあってよい。医療関係者のなかでは、それをサクセスフル・エイジングと呼ぶことがあるようだ。

6. 加齢とともに人付き合いは減っていく?! 移住 社会資本

「老」になっての重要な関心事の一つに人付き合いがある。加齢とともに、付き合う人の数が減少することを、70代になって実感する人が多い。早い人は60代からだ。とくにある程度の人数が働く職場を退職した人はそうだろう。かつての流行語「濡れ落ち葉」は、退職した男性が外出する際に、配偶者についていくばかりという例を指している。

付き合う人の減少には、職場にかかわる付き合いが減るだけでなく、自分より年上の知り合いを亡くすることが増えてくることもある。同年齢の人にも、そうした例が増えてくると、付き合う人のなかの年下の比率が増えていく。

付き合いを新しく始める人が増えるかどうかは、個人差が激しい。新しく付き合う人を作ることを面倒がる人もいる。逆に、仕事上のしらがみがない「純粹」の付き合いの人が増えるのを歓迎する人もいる。70代以降新しく付き合いを始めるのは、年下の若い人である比率が増えるので、年齢差がかかわる文化の違いがでてきやすい。それを避けたい人と歓迎する人とは、付き合いづくりで大きな違いがある。

話はとぶが、近年では50代ぐらいからの遠隔地への移住、とくに田舎への移住が目立つ。そこで、大きな関心事（人によっては心配事）になるのは、近隣の人とうまくつきあえるかどうかである。そのことで移住を躊躇する例は多い。なかには人付き合いがうまくいかず、元の住所に戻る人もいる。

田舎に住む場合、家族の誰かの親族が生活している場所の近くであれば、つながりを作りやすい。しかし、知り合い関係がないところに移住するとなれば、人間関係を新たに作る必要がある。もしそれまでの生活における人間関係のわずらわしさを逃れるための移住となれば、早晩、人間関係の不足による問題がおこるだろう。50代という比較的若い時期であれば、それでもなんとかやっていけるだろう。インターネットなどを使えば、人間関係不足を補えるかもしれない。また、近隣での人間関係をつくることができるかもしれない。しかし、年齢を重ねていき、つながりが減っていくとともに、生活上も困る事態に遭遇しやすい。

田舎では、長く地元生活を送っている人たちにしても、人口減少の進行のなか、人間関係の減少に困る地域が増えている。担い手が減って、地域の共同活動も縮小せざるを得ない例が増えている。

こうしたことを考えるうえで、新たな理論が1990年代から広がり、日本でも沖縄でも関心を広げている。それは、社会資本という考えで、私流に人間関係資本と呼んでいるが、人々がそういうものをどれだけ持っているかに焦点を当てて、社会と個人のありようを考えるものだ。

この理論が始まったアメリカでは、特定の地域の人間関係の豊かさが、その地域の平均寿命と関連していることが明らかにされ、またその人間関係が薄くなり、孤立する人が増える中で、寿命の長さに黄信号赤信号が灯っていることが注目されている。沖縄でも、医療関係者にそういうことに焦点をあてて調査し指摘するものが出てきている。

7. 老人の人間関係づくり分野のいろいろ 模合

ここで、老人の人間関係づくりを、いくつかに分けて考えてみよう。

まず家族・親族関係がある。夫婦・子ども・孫などの関係が大半を占めるが、全体として人数が減少しているといえよう。かつてなら同居することもあった子や孫も、その例が減っている。同居ではないが、近居の例は、それなりに見られる。配偶者に先立たれ、単身家族となる例が増加し、一人暮らし老人が社会問題化してきている。

家族・親族の減少を補っていたコミュニティ関係（近隣関係）も、徐々に薄くなってきている。60歳以上の老人が増えてきた1950、60年代以降、老人会（老人クラブ）をもつ集落がかなりの比率で見られるようになった。それは、集落に住む該当年齢の老人が、「自然な形」で全員が加入するものであった。地域の清掃、行事などの共同作業、ゲートボールのようなスポーツ、懇親会など、多岐にわたって活躍し、集落において不可欠の存在となってきた。しかし、人間関係の作り方の変化のなか、加入しない人が増加し、自然と任意加入型組織へと移行していき、加入者の希望にもとづいて趣味的活動を取り入れ、サークル活動的なものを含んだりするなど、新たな形へと移行してきている。そうした変化に対応できずに、あるいは人口減の中で、開店休業状態になる例も増えてくる。

コミュニティ関係に類するものとしては、学校の同窓会同級会を、老人期まで継続させている例もある。とくに小中学校のものが、地域色をもって活発な活動を継続させることがある。

職場関係でいうと、60~65歳定年の職場でのつながりは薄れていくが、それ以降務めた職場でできた関係には近隣の地域関係を反映して、新たな人間関係を育むことも見られる。

こうした時代変化のなかで、縮小傾向にあるつながりとは対照的に、旺盛な活動を展開し、つながりを増やしているものに、サークル的なものが多い。音楽・ゲーム・スポーツ・ボランティア活動など多彩な分野で見られる。それらは出入り自由の任意参加であり、権利義務的なものは薄く、やりたいときに集まるぐらいの「ゆるい」関係のものが多い。なかには、カフェでのおしゃべり、飲み屋での出会いがきっかけになることもある。また、自治体やカルチャセンターなど、どこかの「講座」をきっかけにするものもある。それらを、私はアソシエーションづくりと呼んできた。「ひよんなことで生まれた」人間関係がふくらんで、自然にできたという感覚が多い。

沖縄では、そうした例として、大量に存在しているものに「模合」がある。数人~十数人規模で、月一回~年一回程度の集まりで、積立金（会費）を払っておしゃべりし、近況報告と情報交換をし、食事や旅などを共にする。模合の魅力に引き寄せられて、いくつも参加する例もある。人口の何割もの人が参加しているのだ。

8. 老人の人間関係から<老熟文化>創造へ

前回述べたサークル的なものが、自治体・集落・大型商店などが用意する「祭」のような場でつながり合い、盛り上がっていく例もある。

そうした多様な老人の人間関係が育っていくと、その地域に老人文化めいたものが見えるようになる。かつては、地域の集まりにおいて、多くの参加者のごく一部としての老人といった感じであったが、近年では、老人たちだけの多様な集まりが増えてきた。そこに逆に「老人予備軍」「非老人」、さらに「若い人」が加わる例が増えてくる。そのなかで、地域の担い手として、老人が占める比重が高まってくる。

こうした様々な分野で作られた人間関係をもとに、老人には、知人・友人が生まれてくる。長い間にできた知人友人を喪ったとしても、新たなつながりのなかで、知人友人が生まれてくれば、老人の「心の空白」は少ない。

つながりのなかで行われる諸活動は、さらに衣食住分野にまで広がる。食事会・飲み会などは、その入り口である。一人暮らしで寂しい思いをしている老人、また身体が移動困難になった老人たちは、そうした場で生き生きしてくる。

ところで、病院や高齢者の集団生活施設などは、これまでのところ、住民自身がつくり運営するものではなく、親族や医療関係者によって収容された例が圧倒的に多い。そのなかで、注目されるものとして、気の合った老人たちが相談して、グループで生活する例が、しばしば報道されるようになった。グループ・リビングと呼ばれているようだ。

こうして芽生えてきた老人たちによる新たな動向について考えていこう。

私は、人生の中で熟してきた老人たちが作り出すものを<老熟文化>と呼ぶことを提案する。そして、老熟文化が増大して一定量を超えれば「老熟時代」を作り出すということになる。

この連載は、老熟文化創造に参加することを呼び掛けるものと言ってよいだろう。それは、若さを追いかけるのではなく、若と切り離して、独自の価値あるものとして、老をとらえ、若さとは異なる新たな老人文化を老人自身がつくるということだ。このブログでも連載で紹介したフリーダン『老いの泉』（上下2巻1995年西村書店刊行）の言葉を使えば、『老いの泉』が湧き出るような生き方を老人自身がしていこうというものである。

9. 多様な<老熟文化> 背景としての経済資本文化資本社会資本

前回述べた<老熟文化>は、画一的な単一のものではありえない。実に多様なものになるはずである。多様なものが併存して、お互いに刺激し合っていくものだろう。

多様なものを作り出す要因を並べてみよう。

まず「老人」の経済資本にかかわっては、収入の差異が大きいことが目につく。年金生活者が多いだろうが、国民年金だけの人と、厚生年金などを受給している人との格差は、数倍以上の開きがあることさえある。扶養家族の場合、遺族年金の場合だとさらに事情が異なる。年金以外の収入があるかどうかの違いを生み出す。

年金額が減っていくことが予想されるなか、どうやりくりしていくかが話題になることもある。「下流老人」などと言われるような不安も広がっている。年金も含めて収入額の減少が言われる中、貯金額が話題になることもある。60歳の時点で、2000万3000万が必要だと言われて、緊張が高まる人、開き直る人、様々だ。

また、支出額の多い少ないも話題になる。200万円を少し越すぐらいの私の年金などの収入で、大都市生活するとなると、やりくりに困り、「下流老人」の危険があるかもしれない。しかし、支出額が都市と比べて半額に近い現在の田舎生活だと、いまのところ不安はない。飲み屋も喫茶店も年一回、会合でいくかいかないかである。一番大きな支出は、国民健康保険の20~40万円だ。ガソリン代も、3か月に一回満タンで3000円ほどだ。もう一つ大きいのは書籍代で、月に換算して1万円ほどだ。

近隣の「老人」を見回してみても、総額としては同じような感じだ。

畑仕事をしている人が多いが、自家消費中心の人も多い。他に、シルバーセンターで働く人、お店で販売の仕事をする人などだが、収入があるとしても年金を含めて年間200万円以上と言う人は少ない。

仕事と言うと、家事労働が大きいのが、自分たちの分だけを賄う人が多い。近隣との物々交換も多い。

文化資本でいうと、農業、建築、工業品生産など長年の職業で培った専門性を生かす人、音楽などの趣味を生かす人が多い。一人で楽しむこともあるが、仲間でサークルをつくって楽しむ人が多い。都市だと、さらに多様だろう。

人付き合いとかかわる社会資本でいうと、かつての仕事仲間、音楽仲間、農業仲間などと「おしゃべり」を楽しむ人が多い。「模合」などの会合で出かけることも多いだろう。集落などの何かの行事で出会うことも多い。

経済資本文化資本が「すりへって」、交通手段をなくすとか、体調不良などで相互距離ができてしまうとかのなかで、社会資本が減少し閉じこもる傾向も見られるが、それだけに人間関係を積極的に豊かにしていこうとする人もいる。60歳代70歳代になって生まれたつながりは、しがらみが少なく新鮮なのだ。

こうした経済資本・文化資本・社会資本をもとにして、血縁地縁関係を生かしつつ、熟する人々同士にできあがってくる「老熟資本」で楽しむようになってくる。老人クラブのような定期的集まりがない人でも、何かときっかけを作って、「おしゃべり会」「飲み会」を自宅周辺で持つ人も多い。それらが積み重なって、一つひとつの老熟文化が出来上がってくるのだ。

10. 人口増・移住者増がもたらす多様化が、新たな老熟文化を築きだしていく

ここまで述べた〈老熟文化〉は、多様な経済資本文化資本社会資本を背景に築かれるために、当然多様なものになる。この多様な老熟文化の創造の背景には、近年の老人人口の劇的増加がある。この数十年間で、70歳以上人口は、何倍になったろうか。そのなかで元気に健康寿命を延ばす老人が、いろいろな場に登場している。

60年ほど前に、私は祖父母を亡くしているが、私自身祖父母の寿命を越しつつある。農業中心だったが、祖父母は70歳の時には引退し、縁側で日向ぼっこして孫と遊んでいたイメージが私には残っている。それと比べると、私の現状は大きく異なる。以前なら70歳80歳のイメージに近い現在の人の年齢をあてようとして、答えを聞いてびっくりすることは多い。推理と実際との間に10歳も開きがあるのは、よくあることなのだ。

そして、社会生活の集まりの場で老人が占める比率が、数%以下だった以前とは様変わりして、十数%以上になっていることは多い。祭りなどの地域行事で、そんな場面によく出会う。以前なら、招待客であるはずの老人が、出演者企画者などで活躍していることが多い。

だから、生き生きした老熟文化を語れるようになってきたと言えよう。

と同時に、Uターンなども含めて50~60代の移動の多さも刺激になっている。だから、長い付き合いのある人々の集まりだけでなく、異なる文化をもつ新しい人がかかわってきて、移住してきた近隣の方とのつながりを膨らませていくことも多い。

そうした人の中には、地元にある文化やつながりとはかなり異なるものを持つ人がいるが、それが、かえって近隣のつながりに膨らみをもたせることがある。時には不協和音をもたらすこともあろうが、全体としては興味深いハーモニーを生み出していくようである。

老人人口増、移住者増に加えて、人々が異質で多様な人々との付き合い方を「受け入れ、膨らませる」志向へと変化してきていることが大きい。かつてなら、「郷に入りては郷に従え」を貫いて、付き合えるかどうかは移住者次第という事が多かったが、いまでは、長期居住者と移住者との異質協同の作法・雰囲気が高まってきている。孤立した付き合いに閉じこもるよりは、多彩な交流協同を生み出していけば、付き合いが面白くなるという体験を共有する人がふえていくようだ。

地域の役員にしても、新しい移住者が担う例が増えてきている。

1.1. 長寿化 健康寿命と寿命との間 年金 有職老人増加

以上述べてきた変化の中で生まれる、老人をめぐる作法・モラルの変化と創造にも注目していきたい。それは、老人に対する作法・モラルであるだけでなく、老人側の、つまり老人自身の作法・モラルにおいても見られる。「老を誇る」と主張する本連載が、この問題をどのように追求するのか、ということでもある。

そのことを書く前に、以上述べてきた変化をおさらいしておこう。

1) 長寿化。平均寿命が60代から80代へと大きく変化した。それは、総人口だけでなく、地域人口に占める長寿者の比率が増大することである。全人口がかたよりなくいる地域は珍しい。地域差は激しいが、本連載で論じているテーマにそっていえば、老年人口比率が高いところが注目される。60代以上が30%以上であるところがそうである。集落単位でいうと、若年人口が都市に遍在しているので、現在では半数近くの集落が該当するだろう。さらに、50%以上を占める集落も、もはや珍しくないし、マスコミで取り上げられる事例でいうと、80%以上さえ登場する。

そうしたところでは、地域社会の担い手として、老人がかなりの比率を占めることになる。そこでは、老人は「現役」を退いたものではなく、「現役続行中」なのだ。

2) 健康寿命と寿命との間の10年

健康寿命と寿命との開きが、10歳ないしはそれ以上になると言われている。その期間、なんらかの介護が必要とされる。その期間の大部分は、いわゆる「植物人間」とは異なり、意識があり、個人的にも社会的にも有用なことができる人が少なくない。そこでもっぱら引退した人、「余生」を送る人、介護される人というわけではなく、何らかの役割を果たす人として位置づけられる。その役割の果たし方のこれまでにない形が模索される。

3) 年金受給期間の先延ばし、有職期間の延長を中心とする政策動向

マスコミなどで報道される政策動向をみると、増大する社会保障費を抑えることに焦点化されている。そしてその策としては、年金受給開始の先延ばし、在職期間の延長が中軸に座る。だが、その策はいつまでも続くわけではなく、いずれそれらに代わる政策が出てくるだろう。その政策としては、どのようなものがあるのだろうか。

老人の側からいうと、セーフティネットとしての年金の確保、収入だけでなく生きがい・つながり・社会貢献としての仕事の確保をどうするか、という問題である。

12. 老人問題は社会のありようそのもの

前回の続きだ。

4) 右上がり経済の終了から定常化ないしは縮小への社会構造の変化

前回1)~3)と述べた変化は、社会構造の変化と並行している。日本を含めた「先進国」の動向としては、20世紀半ば以降、数十年にわたって続いた経済の右上がり状況が終了し、定常化ないしは縮小へと移行していることがある。その移行は、人口減少・高齢化と並行することが多い。

そこで、福祉国家型施策を前面に押し出す国と、個人次第、社会次第の新自由主義施策を中心とする国とでは大きな違いが生まれている。双方の要素をもつ日本では、今後どうなっていくのだろうか。

いずれにして、老人問題は、社会の「ついたり」的なものではなく、社会の不可欠な柱、しかも年々重要性を増すものとして存在している。いいかえると、「老人問題」として囲われる枠を超えた問題、「社会のありよう」そのものになってきている。数十年後には、「老人問題は社会のありよう」そのものであり、「老人問題」とはいわれなくなるかもしれない。

そうなるにしても、現状はそれを見通したものになっているだろうか。そこに「老後不安」が社会的に広く存在している。それは、現在老人である人にとってだけでなく、60歳未満の人にとっても、そうである。40歳未満の人にとっては、漠然とした問題というか、どう考えたらよいか「思考しきれない」問題なのかもしれない。なかには、老人世代と若者世代とを利害相反する存在であるとする構図でとらえる発想も、かなり強く存在している。

5) 終身雇用制職場とは全く異なるイメージでの職場での在職期間の長期化

日本における60代70代の有職者比率の高さは、世界的に見ると異色である。それは、やむをえずやっている消極的就労なのか、好んでやっている積極的就労なのかを含めて、多様であろう。

いずれにしても、ほとんどの場合、60歳未満における職場でのつながりは薄く、新規職場が多い。しかも、同一職場長期継続は少なく、せいぜい7~8年で、転々とする人も多い。また、60歳未満の時の仕事と比べれば単純作業に近いものが多い。そして、所得額も、60歳未満の時の半分どころか、数分の一といった例が多い。自分一人の生活費をえられるかどうか微妙な人も多い。

無論、かなり専門職的な業務に就く人や、起業する人も多く、多様さは限りない。なかには、共同で仕事おこしをして従事する例もある。

また、70歳を越えて健康寿命ぎりぎりまで継続して働く例も多い。

13. マイナスイメージとしての「老」 衰え・喪失

前回、前々回の続きだ。

6) 「老後」「余生」イメージの変更

一般にいわれている「老後」や「余生」のイメージは、職場で働くのではなく、趣味・孫育て・地域貢献などをし、仲間と共に楽しむというものが多い。社会的にも個人的も義務としてやらなければならない事が少なくなっている状況だろう。

しかし、現実にかような生活を送っているのは、老人の何%だろうか。かりにそういう生活が始まったとしても、足腰の問題、認知症などのため、「健康寿命」の区切りを超えている人も多い。

それにしても「老後」という言葉は、わかりにくい。ストレートに理解すると、「老の後」「老いた後」なので、一体、いつのことかという事になる。「余生」もそうだ。「余」の「生」なので、不要なのか、ということになってしまう。辞書で調べると。「余生」は、「盛りの時期を過ぎた残りの生涯」(『大辞泉』小学館1995年p2734)とある。

これらの用語を私は使わない。生きている以上、人生のなかの「意味ある時期」を指す言葉にしたい。かつては、60歳や70歳という「老」の時期を送る人は、例外的かつラッキーな存在だったから、「老後」「余生」といった言葉が生まれたのだろうか。「盛りの時期を過ぎた残りの生涯」という言葉通りなのであろう。だが、私は「誇るべき老」であり、この時期を「余生」ではなく、新たな「盛りの時期」として設定したいのだ。

いずれにしても、かりに老の時期を60歳以上とするなら、長寿化のなかで、この時期を送る人が多数派になったのである。しかし、「老」をほめたたえるプラスのイメージよりも、「衰」「弱」「死に至る直前」「汚い」などのマイナスイメージで語られることが増えていき、「老」は避ける言葉となってしまった。

だから、「老後」「余生」といった言葉ではなく、「老」をプラスイメージで語りうる、「老を誇る」にふさわしい別の表現が求められていると言えよう。

7) 衰え、喪失への対応

40代50代から進んでくる衰え・喪失の体験は、60代以降になると、それまでとは量的にも質的にも異なるレベルで登場し、それまで感じなかった人にも、自覚が出てくる。さらに「健康寿命」を越え、介護が必要になってくると、より一層「衰え」「弱さ」を自覚せざるをえない。

それには、いろいろな分野がある。足腰の弱さなどの身体の衰え、記憶など認知の衰え、ベッドから出て動こうとする気力の衰え、人間関係を避けるわけでないとしても、限られた人としかつきあわないような人間関係の減少限定、これらは社会的かかわりを減少限定していくことでもある。

さらに、自己有用感の衰え・喪失を感じ、自分は「役立たずで生きている価値があるのだろうか」と思い込んだりする。そうした人は、他者とつながって、他者に依存して生きていることの比率が高くなるが、その依存を「申し訳ない」「面目ない」と思い込んでしまうことがある。自信喪失と他者依存を受け入れられない中で、かなりの率で自殺が起きてくる。

14. 依存 相互依存 満足感・幸福感

前々々回、前々回、前回に続く話

8) 加齢に伴って、「衰」「弱」が進むのは、確かにそうだろうが、それをかなり上手にカバーする人がいる。それこそ「老熟」文化を豊かに持っている人であろう。それには、頭を使う事と、つながりを豊かにもつことが基軸になるだろう。また、若い時にあったパワーやエネルギーに対する過剰信仰が「自然体」の対応に代わり、知恵と工夫で対応し、無理なことは「やり過ぎ」「見過ぎ」知恵も重要になっている。無理やり、パワーやエネルギーを出そうとすると、かえっておかしくなることに気づく知恵が出てくるともいえよう。

9) 他者への依存・世話されることの増大 世話する人と世話される人との関係

前回述べた衰え、喪失のなかで、他者への依存度が高まってくる。人間は誰も出生以来依存のなかで生きてきた。といっても青年期から中年期にかけて、多くの人は、自立に軸足を置く生き方をして、依存を減らそうとしてきた。ところが老年期が進むと、再び依存に軸足を置く生活が増えていく。

と同時に、依存のなかでも、相互依存といわれる互助性にあるものに注目したい。老人たちが、相談して共同でグループホームをつくり、共同生活をつくるのは、その典型だろう。

また世話する人と世話される人との関係でも、相互依存とよべるようなものもある。身体・生活上での世話・世話され関係が、精神上では逆の流れになることもあろう。夫婦・親子などの親密圏でのそうした関係を築くことが期待されるが、高齢者施設や介護サービスでも、そうした相互性の関係を追求したいものである。

10) 満足感・幸福感

老人の満足感・幸福感といったことが話題になるが、増加する人減少する人など多様だ。預金量が若い世代と比べて多いとされるような経済的なゆとりによって、満足感が高いといわれ、70歳代80歳代のアンケート調査で、幸福感が高い人が多いといわれる例に出会うこともある。それらは、経済不安が少ない生活の安定が支えているのだろう。といっても、個人差が大きく、生活不安や健康不安とからだ将来不安を抱える人も多い。生活保護対象になる老人世帯の多さがそれを示している。

また、自己の人生を回想し、後継・後進に何かを伝え遺していく営みが進んでいる人、そうでない人との違いも大きいだろう。

現在の70代80代は、右上がり成長の時代を働きバチで生きてきた人が多いが、ほぼリタイア状態になっても経済不安が少なければ、満足感幸福感が高くなるのはうなずけよう。しかし、60代をはさんで50代以下になると、時代状況が逆転し、経済状況が悪化するなかで生き、人間関係の持ち方の構造的変化を体験してきた人が増えていく。彼らが10年20年と加齢していくなかで、満足感幸福感はどうなっていくのだろうか。

本論では、現在の70代80代のありようを正面に見据えつつ、50代以下が老と言われる年代になった時どうすればよいのかを視野にいれて考えていきたい。

15. 老に対する自他の態度・まなざしの変化

ここで、老になった自分に対する、自分自身の態度・まなざし、そして、他者の態度・まなざしの変化について考えよう。

いつまでも「若くありたい」という自分自身の態度・まなざし、そしていつまでも「若く見られたい・扱われたい」という他者の態度・まなざしを求める人には、若い時期における自分および他者の態度・まなざしをそのまま維持させようとするものだろう。それは、「老」を受け入れないことに通じている。

それはたとえば次のような形で表れる。

- ・交通機関のなかで、席を譲ろうとする若い人に対して、それを辞退するどころか、自分を「老けて見ている」と不満顔する人。
- ・市町村等が行なう高齢者表彰を、「そんな年齢に扱うなんて」といって辞退する人。

それらとは異なって、本論では、態度・まなざしの変化を本人自身が積極的に行っていくことを提案する。若い人が、自分に対して「老」者として扱う態度・まなざしを向けるのを、拒否ないしは不承不承受け入れるのではなく、むしろ、自分の方から積極的に「老」への態度・まなざしを提案して、それを若い人に受け入れてもらおうとするのだ。

それは、自分なりの新たな「老」「老人」観を積極的に創造していこうとするものでもある。

以上述べてきたことには、自分自身と他者との態度・まなざしのずれが付随することが多いが、それには、加齢に伴い、自分自身と他者との関係の大きな転換が反映している。たとえば、強弱の逆転がある。家事を例にとると、年長者が担当していた食事づくりを年少者に代わることはよくあるが、その際に、品目や味付けの決定者も変わり、年長者が不満をもちつつも従うしかないといった例が出てこよう。

もっと辛辣な例を挙げれば、年少者が子ども時代に年長者によってしばしば叩かれていたのが逆転し、年長者が加齢してくると、年少者が叩くといったこともあるようだ。

これらは、強者であった（である）「老者」が「若者」に対して、自分の支配（指導）的態度に「若者」を従わせようとするものである。こうした強弱を生み出すタテ型関係があるのであるが、そうではなく、ヨコ型へと転化させようとする動きもあることに注目して、次回に続けよう。

16. 老人をめぐる作法・モラルの変化と創造へ

前回述べたタテ型人間関係には、これまでの日本の家父長制に典型的にあらわれている。

家族での食事の際の座席

地域の会合での座席の配置

職場の年功序列秩序 退職後も引き継ごうとして、周りの人のひんしゅくをかう人さえ見られる。

これらは、性別秩序とも結びつく。

高齢者になっても、女性が食事作りを担当する。そうするのが当たり前という観念

地域の会合で、男女別に座り、上座に男性が座る。

家父長秩序は、支配—服従原理と結びつくことが多い。指導—被指導さえ、支配—服従の色合いを含むことが多い。学校教育の世界でも、いまだにそれが残っている。

ところで、老人をめぐる作法・モラルの中軸に、「敬老」が座ることが長く続いてきた。だが、いつの時代もどの地域でもそうであったとはいいがたい。姥捨て山（伝説）に見られるような「棄老」も存在してきたことを見落としてはならない。

その「敬老」原理（年長者尊重）が変化してきている。社会全体に、タテ型中心ではなくヨコ型を希求する傾向が徐々に強まってきている。と同時に、長寿化の中で、「老」「老人」が希少価値的な存在ではなくなってきた。また、「老人」の介護などに「社会的負担」を感じる人もいる。老者の年金を若者が過剰に負担しているのではないかという年金議論にも見られるような老若対立が生まれたりもする。そして「弱者」化した老者を、いじめ・排除する動きも生まれている。障がい者差別、外国人差別などと同様な老人差別も見られるようになっている。

長寿者が希少であった時代の「老者」の有用性は、長寿願望のモデルとしてとらえるだけでなく、過去の集積（老熟）（長寿者の知恵）への高い評価が存在した。無論、現在でも、そうした例は存在するが、「敬老」に値する長寿者としては、80歳ないしは90歳以上に絞られつつあるし、加えて「介護」を要しない健康寿命を保つ人に限られつつある。

そうしたなかで、70歳までは、収入を得るように働くことが当たり前とみなされつつある。そこには、金銭収入が必要である人がかなり存在するという現実があると同時に、年金財政をめぐる論議の反映もある。そして、「金次第」論の強まりの中で、老者の「生産性のプラスマイナス」を論じるような議論も登場する。

こうしたなかで、老熟文化をもとに「誇るべき老」を提起する本論としては、タテ型モラルではなく、老若共同のヨコ型のモラルの探究と、老熟の価値を、「生産性」「金銭」だけによらずに測るアプローチの探究が求められよう。

17. 連載の今後予定

前回まで16回にわたって、「老を誇る」の最初の問題提起を終えた。これをスタートにして、以後、各論に入っていく。といっても、「試し書き」というか、「研究ノート」と言うか、そんな類であるので、確定的な原稿ではない。「こんなことに視野をもって考えていきたい」といった感じのものである。だから、本論を書くのは、この「試し書き」「研究ノート」のあとになる。といっても、書けるかどうかは、私の健康寿命次第だろう。

それにしても、一人でやる作業ではなく、多くの多様な方々の知恵を集めて書く類のものだろう。この作業への参加を呼び掛けたい。

ブログを含め、こうしたインターネットを使用して情報交流する人は、残念ながら、70代以降の方はとても少ない。そのためか、この連載記事へのアクセスは、それほど多くはない。読む人は40代50代に多いのが現実である。その方々が、「老」を準備するうえで参照していただけるとありがたい。現在の80代以上の方は、これまでの「老」イメージでなんとかやっていきそうな雰囲気の人が多いが、50代以下は、全く新しい「老」を作ることになるだろう。私自身を含め現在の70代60代は過渡期だといえよう。

本連載は、その全く新しい「老」イメージを作り出すきっかけになろうとしているといえるかもしれない。

では、どんなことを、「試し書き」「研究ノート」で書くのか、予定している項目の一覧を紹介しておこう。おそらく100回ぐらいの連載で2年がかりになりそうだ。この一覧の上から下への順で書いていく予定である。

研究概観	時期設定
社会構造変化のなかでの老	存在論・有用論
生きがい	金銭・経済 遺産
諸活動の分類・統合・拡散	人生上の転機・転換への対応
高齢者特性 自由 頑固と柔軟 意欲・頑張る・おっくう 老と若	
他者評価・自己評価 老いの受容・拒否	
身体 障がいを持つ高齢者	生活
衣食住	老人組織
関係性 親密圏・友人知人	学習と創造
異世代との付き合い方	依存 援助を受け入れる
死 人生の終い方	思い出 回想 墓

老2. 老を考えるアプローチ

2020年9月20日~11月27日

1. 行政・政策と医療 老年学

高齢・老、あるいは高齢者・老人について考えるためのアプローチには、多様なものがある。まず、行政・政策によるアプローチがある。それは、圧倒的に福祉分野が多く、日本でいうと厚生労働省が担当しているものが多い。具体的には、年金や生活保障の分野、そして介護を含む医療分野がある。他に雇用があるが、高齢者雇用への取り組みは端的なものといえよう。

厚生労働省が担当する分野以外では、少子高齢社会といわれるような人口問題への関与もある。文化などでは、高齢者文化とか老人文化といったものは未熟であり、文化行政は限りなくゼロに近い。他に、敬老の日での表彰などの取り組みがあろう。だが、高齢者人口の増加にともなって、希少価値としての高齢者の価値は「減り」、長寿を祝うことの社会的比率は下がってきている。

今述べた行政・政策ともつながるが、医療分野での動向が、他分野から見て際立っている。それは加齢にともなう病・死への対応が必要だからであろう。

治療にとどまらず、予防医学上の対応が日常的に行われている。また、健康・長寿への取り組みが広がり、病気対応だけでなく生活の質(QOL)が追求課題となり、健康寿命が強調されている。また、高齢者スポーツなど高齢者の健康推進のための取り組みが、医療観点を濃厚に含んで取り組まれている。こうして、医療を軸にした多様な取り組みが広がっている。

ところで、高齢・老、あるいは高齢者・老人について研究するための分野が、老年学(ジェロントロジー)と名付けられて推進されてきた。日本でも、日本老年学会が組織されているが、この学会の構成学会は、日本老年医学会・日本老年歯科学会・日本ケアマネジメント学会・日本老年社会科学会・日本基礎老化学会・日本老年精神医学会・日本老年看護学会の7つで、多くが医療系学会である。

名称から見て、唯一の例外は、日本老年社会科学会(1959年設立)である。同学会のホームページは、「本学会は、日本老年医学会とともに日本老年学会を構成する単位学会として設立されました。経済学、社会学などの社会科学に限らず、社会福祉学、心理学、建築学、保健学、看護学、精神医学などからの老化と老人問題、サービスに関わる研究をとりあげる学際的な学会として発展してきました。会員は社会・行動科学、健康科学の研究者のほか、医師、看護師、社会福祉・介護の専門職など多岐にわたっています。」と書く。

同学会には、社会科学研究者も参加しているが、やはり医療系会員が多そうだ。

他にも、老人社会学、老人心理学などと呼ばれる研究分野があるが、老人政治学・老人法学・老人経済学、ましてや老人教育学などにはお目にかからない。

2. 「人生学」 老人としての価値の創造

前回述べた老を考えるアプローチには、私の関心からいうと、「人生科学」とか「人生学」というものがあったとしてもよさそうだが、出会ったことはない。もしあったら、その一部門として、老人人生学があってもよさそうだ。

もっとも、「老人人生学」には余りにも多様多彩な分野が含まれ、研究構図をたてるにしても複雑になり過ぎそうなので、学会にするのが難しいだけでなく、得策かどうか検討が求められよう。

これまで述べてきたことの他に、高齢者・老人が「いかに生きるか」「生きる事の価値」を考えるアプローチがある。人生論であり存在論である。これは、一人一人がもっているものであり、多様さには限りがない。

その一つに、「役立つかどうか」という有用性で論じることもある。かつて「役立たなくなると姥捨て山に連れていく」という言い伝えがあちこちにあった。それは、いわば「使用価値」として論じるものだが、給与・所得、生活していくうえでの必要経費といった、いわば「交換価値」で論じることもありえよう。だが、そのように論じてよいかどうかという問いも成立するだろう。

「いるだけで価値がある」「生きているだけでいい」、さらには「死んでもなお価値がある」というとらえ方も存在する。

このような第三者的立場からの論じ方ではなく、当事者として的高齢者・老人自身が、価値あるものとして自己をとらえ、生活創造・文化創造をどうしていくのか、あるいは高齢期をいかに創造していくのか、という問いかけが存在する。先に提起した<老熟文化>は、まさにそうした追求だ。

これらのとらえ方は、「～～すべき」「～～であるはずだ」という規範としてのありようを考えるのとは異なる。既定の規範ではなく、価値を創造していくアプローチだ。

こうした問題には、歴史的に見ると、宗教などが追求してきたことでもある。よく知られているものとしては、古代インドの学生期、家住期、林住期、遊行期、あるいは道教の神仙思想などがある。また、近年では、老年期において「自己統合 vs 絶望」をとおして、「英知」に到達するというエリクソン説、あるいは、このブログでも連載したフリーダン「老いの泉」など注目したいものがいくつも並んでいる。

これらは、関心を持つ人々によって繰り返し読まれ語られてきた。といっても、現代の日本の老人たちのなかでは、ごく少数に限られている。

3. 老人についての情報 老人がもつ情報

以上述べてきた行政・政策、医療、研究の世界を別にして、日常生活のなかで交わされる会話のなかで、老・高齢、老人・高齢者のありようが話題になることは多い。夫婦・親子など家族の場で、近隣の知人・友人との日常の付き合いのなかで、「老」についていろいろと語られる。また、老人会や高齢者施設などでの会話もある。

そうしたものを改めて活字として記録に残し、広く読まれるものには、いろいろとある。

1) インタビュー

新聞記事にもよく登場する。毎年、夏になると戦争体験インタビューが紙面にしばしば登場する。子ども若者期に戦時体験をもったことで、貴重な情報保持者として尊重される。地域の諸組織が〇〇周年記念誌などを制作する際、さらには研究の世界でも、老人が生きてきた時期についてのインタビューが、しきりに行われる。老人が、その時代、地域、仕事、生活についての情報の宝庫になっている。

私がここ数年かかわってきた南城市史「民俗編」は、老人へのインタビューを中心に制作しているが、貴重な情報が提供されている。しかも個人が体験してきた生活情報が中心であるので、生き生きした内容にあふれている。

2) 自叙伝

自叙伝は、近年「流行」にさえなっている。自叙伝制作援助を業とする会社まで現れている。自叙伝執筆制作のマニュアルも登場している。しかし、自叙伝の大半は、書店販売ルートにのるわけではなく、少数印刷で親戚知人に配布されるものだろう。それにしても、貴重な情報に溢れている。

3) 民話 昔話

老人をめぐるこうしたものは多い。民話などでは、登場人物に老人が多い。「おじいさんは山へ柴刈に、おばあさんは川に〜〜〜」といった具合だ。「若返りの霊水を飲み過ぎて赤ちゃんになったおばあさん」という話もある。

そこには、対照的なものを含めて、多様な老人が登場してくる。

4) 小説・ノンフィクション

老人をめぐる小説は多い。さらに近年では、作家などの著名人による自らの老人生活体験記や自らの「老」についての考え方や生き方を書いたものが目立っている。なかにはベストセラーになるものもある。老年期にある人だけでなく、これから老年期に入ろうとする人たちが、何かヒントを得ようとして読むことが多いためであろう。

このような活字以上に、人々の眼・耳に入るのは、テレビなどのマスメディア情報である。それには、医療・健康にかかわることが多いが、老人がいかに生きているかというドキュメントなども多い。ドラマもかなりある。一日のうちの大半を自宅で過ごす人には、テレビの前で過ごし、こうした情報に共感したり発見したりする例が多い。

と同時に、テレビが出す情報を空気のように「通過させている」人も多い。テレビに子守りをしてもらっているといわれることもある。

4. 老人の多様さのグラデーションを見落とす統計平均値

本論は、2020年の現在から、この先20年ぐらいを視野に入れて考える。現在50歳の方が70歳になる2040年までのことだ。ちなみに、生きていれば私は93歳だ。

この期間、行政上高齢者扱いされる65歳以上の人口が大幅に増加すると予測されている。総理府『平成29年版高齢社会白書』の予測値によると、2020年の28.9%が、2040年の35.3%になるという。現在は、65歳以上が高齢者扱いだが、2040年には、どうなっているだろうか。たとえば、70歳以降が高齢者扱いに変わる可能性はかなりあろう。高齢者を何歳からと規定することは、日本では政策立案にあたる行政関係者によることが多い。年金支給を遅らせる政策のために、高齢者規定を70歳以降とすることは、現在の政策動向をみると、大いにありうる。

だが、これらの数字は統計上のものである。実際の個々人はすごく多様だ。仮に次のように考えてみよう。

Aタイプ——50代で早逝する人。 平均寿命が80代に入った現在では、かなり短い人生だ。健康寿命平均の70代からみてもかなり早い。

Bタイプ——100歳過ぎてから老衰で亡くなる人。 健康寿命をほぼ全うする人。

このA——Bの両者の間には、実に多様なグラデーションがあり、ほとんどの人が、50歳以前に早逝しない限り、そのどこかに位置づく。

これは年齢でみたものだが、居住地域・職業の有無差異・ジェンダー環境・家族環境・経済環境・関心事などの違いが作り出す実に多様な文化圏のなかに、個々人は暮らしている。そのため、自分が高齢者・老の仲間入りするのは何歳ごろからかという問いへの回答も多様であろう。90歳でも「現役」だから、自分は高齢者・老に該当しないという人がいよう。他方で、身体上のトラブルのために、介護保険サービスを受け、早くから高齢者・老だと思わざるをえない人もいる。

こうした多様さがあるために、この年齢期の人々について、どのように記述し、また研究するのは難しいアプローチになる。そこで手っ取り早く、統計資料に依存して、平均値にもとづく作業が行われる。政策などがそうであるが、研究の世界でもそうである。マスメディアでもそうである。それらでは、「〇〇歳では〜〜〜だ」という記述に溢れている。

5. 統計では表せないこと 個人のストーリー

前回統計について触れたが、個々人の出来事をとってみれば、統計資料との因果関係は弱い。年齢でいうと、統計上の平均年齢との関係よりも、個々人を取り巻くできごと——転職・退職、離別、孫出生、親・配偶者の介護、地域を襲った災害、本人の病気、お祝いなど——との関係が意味あるものとなる。たとえば、こんな例が溢れている。

「63歳の時の手術のころと比べれば、随分元気になっている」、「65歳の時まで続いた定年後再雇用期間が終わって以降、気が抜けている」、「70代に入って3年間、町内会の役員になって頑張ったことで、人間関係がすごく増えて、つきあいが充実し、体調までよくなってきた」「二人目の孫を見るのが楽しみだ」

これらは、平均数値では表せない人生ストーリー、人生ドラマとっていいものだろう。こうしたストーリー、ドラマは振り返るだけのものではなく、これから先、当人がどのような「老」を作っていくか、ということでもある。

老いにかかわる多様かつ大量の情報が多面から入ってくるのが、近年の特徴だろう。それだけに、受け取る老人を受け身に追い込んでいるのではなかろうか。自ら主体的に老を作り出す動きを抑え込んではいないか、と疑いたくなる。みずから多様に作り出すものを軸にして、それに外部からの情報を取捨選択したうえで、からみ合わせることを肝心だろう。

その点では、マスメディア情報が、「老人はこうあるべきだ」という「常識」を作り出し、それにあわせることを老人に強いていないかと疑う必要がある。たとえば、健康にかかわる商品コマーシャルが、「この人、何歳にみえますか」ということを多用している。

老人を含む人生研究には二つのアプローチがある。一つは、これまで述べてきた統計的アプローチで、統計によって平均値を出し、それによって、モデル像とか標準型とかを作り出すことを手掛かりにして進めるものだ。

もう一つは、一人一人の個人のストーリーを描き出すことを中心にするものである。それは、多様な個人がつくりだす多様な関係のストーリーにつながる。多様な関係には、老人を含む家族・地域組織などの社会集団、また老人自身が作る老人会などの老人組織も含まれる。さらには、同世代が作り出す多様な生活・文化集団も生まれている。それらが、「老いの泉」を溢れさせるようなものになりうる。そうしたストーリーを手掛かりにして研究を進めるのだ。

ところで、研究の世界では、「老人になっていない」人が、研究をすすめることがある。だが、それはなかなか難しい、その難しさは、書き手研究者自身が「老人」未体験であるためもあるが、近年の老人をめぐる多様化（変化）の激しさもある。数十年前の構図は、いまではほとんど通用しない。「標準」的発達構図を描き、それを対照しつつ研究していくことが「可能でたやすく」見える子ども期若者期とは対照的なのだ。

発達研究・医療研究では、年齢段階でアプローチしやすい子ども若者期に依拠し、それを時期延長して応用することで、中高齢を研究する傾向を幾分かもっている。そうした展開は、安易さに流れる要素がある。そうした展開でないものを模索創造する必要があるだろう。

そこには困難さがある。その理由の一つは老の時期の多様化傾向にある。それにどう対応するかが、いかに高度な課題であるにしても、避けて通るわけにはいかない。

6. 老人が自ら作り出すことが基本 エイジズム（年齢差別）に陥らない

本論では、統計アプローチを無視するわけではないが、多様な個人、そしてつながりがつくりだすストーリーを中心にアプローチで述べていくことが多くなるだろう。

ところで、近年の老人についての議論には、二つのタイプを見いだせる。一つは、医療・健康を中心とするもの。マスメディアを使っている情報には、これがかなりの比率を占めている。もう一つは、生活のありよう、とくに老年期の生活創造を中心とするものだが、本論は、後者を軸にしてすすめる。

それは、社会の従属的存在として「老人」をとらえることを超えようとする。従属的存在をとらえる見方では、老人の生活場面・活躍場面が限定されがちだ。旧来の老人像をもとにするために視野が狭くなるからである。老人自身にしても、老人にかかわる周りの人も、そうした縛られた視野の中にあることが多いが、そこからすでに抜け出ている老人も多く、新しい生き方を作り出している。

縛られた視野から脱け出すためには、老の時期を衰・弱・死・完成に向かっての安定期ととらえるのではなく、ドラマ性さえもつストーリー溢れるものとしてとらえることが求められる。静かに落ち着いて加齢とともに進んでいく人もいるが、柔軟性に満ちて、新たな世界を、時には激動的に切り開く人もいる。

ここまで議論の足がかりに、65歳とか80歳という年齢を使ってきた。だが、それ以外の足がかりはないだろうか。年齢で論じると、「〇〇歳は〜だ」という言い方に過剰にとらわれてしまう。それとは異なる足がかりを見だし広げて、議論を豊かにしたい。たとえば、ジェンダー、社会的位置、技能技術の円熟度、地理的移動のありよう・量質。

また、年齢に依存しすぎると、無意識のうちに年齢差別（エイジズム）におちいってしまう。とくに日本では、その傾向が強い。定年制などは、その象徴的存在だろう。年功序列も典型的存在だろう。「敬老」でさえ、その色彩を帯びて使われることがありそうだ。

これまで65歳を区切りにしていたものを延長して70歳にするというような年齢延長は、エイジズムをこえるものではなく、エイジズムをそのまま保持するものだ。そうしたことへの批判的な見方を広げ、エイジズムがない多様な生き方を広げたい。それは、自然のことながら、年齢を問わない、つまりは多年齢協同（多世代協同）となるだろう。

ところで、「議員の年齢が高く、老人が政治を牛耳っている。若者に交代してほしい」といった声に出会うことがある。だが、それは老若対立構図であり、両者の対立をあおったり、老の退場を求めたりするものと言えよう。老若対立構図は、「老者の退場を求める若者」という形をつくりだしてしまう。

そうではなくて、多年齢協同（多世代協同）を追求し、年齢を意識しないありようへと展開したいものである。

7. 医療アプローチと「人生学？」アプローチ

老を考えるアプローチとして、身体上の老化を起点にして、医療的な視点で考えることが中心にすわってきたことについて、これまで触れてきた。医療分野の一つである看護学は、老年期が主要分野の一つになるほどの取組みだが、当然こうした要素を多分にもっている。

医療外分野でも、そうしたアプローチがかなり見られる。たとえば、老にかかわる心理学でも、そうした傾向を見ることができる。◎◎歳に平均的なこととして～～があるが、そのことにどう対応するか、その年齢にあらわれやすい～～という困難にどう対処するのか、といった具合である。医療であれば、検査や問診などで得られたデータをもとに診断し、手術・薬物・リハビリなどといった治療としての処置が行われる。心理対応であれば、検査や対話などを通して得られた当事者の課題の特質をもとに、心の持ち方、人間関係の持ち方などの対処策が提案され、当事者自身ならびに専門家を含む関係者の対応が展開していく。医療の対応と構図は類似している。

このように老について考えることには、医療がリーダーシップを取ってきたことが多いだろう。

私の場合は、それとはかなり異なる。私の研究の出発点は教育学であり、そのなかでも、実践にかかわる分野である。そこでは、教育される側自身の主体的な動きと、教育する側の実践（働きかけ）とに焦点化して考えてきた。無論、両者のかかわりに注目する。それに対して医学などでは、客観的なこと、たとえば統計が示す数字を出発点にしてきた。インフォームド・コンセントなどといって、患者の主体的意思を重視する動きが広がっているが、それさえも諸検査などによるデータ化された「客観的な」数字が出発点になっている。

私のアプローチは、教育学といえなくもないが、老年教育学などの言葉にはお目にかからない。あえていうと、「人生学？」なのかもしれない。これは、医学のアプローチとは正反対だ。

まずは、当事者自身がどうしたいのか、どういう創造・選択をするかに、最初の焦点があてられる。たとえば、佐橋慶女さんは、70歳の時に、マラソンを始めた。「誘われて興味があると即座にOKの返事をしてしまったりする」という佐橋さんは、旅の途中で宮古島に立ち寄ったときに、宮古の仲間たちから声をかけられたのがきっかけだという。そして、以後もマラソンを続けているとのことだ。（佐橋慶女『美しく老いる人の習慣』海竜社2019年）

8. 働きかけ合いが生み出す多様な<老熟文化>

前回述べた当事者自身がどうしたいのかの次に、当事者にかかわろうとする人が、どういう働きかけをするのかに焦点が当てられる。それには、高齢者施設職員をはじめとする老人にかかわる専門職の働きかけがある。それに限らず、当事者が置かれた人間関係、当事者が作っている人間関係のなかでの多様な人々による当事者への働きかけがある。配偶者、子や孫、近隣の人々、友人知人など、多くの方々が働きかける。さらには当事者が目にするメディア情報も、大きな働きかけをすることがある。さらに、関係づくりのコーディネイター的な役割を果たす人が営む多様な働きかけがある。

こうした働きかけは、関係者から当事者への一方向的なものではなく、双方向的、さらには多方向的なものである。だから、働きかけあいといってよいだろう。

それらの働きかけ合いの過程では、なんらかの<老熟文化>が生まれてくる。だから、当事者と働きかける人々とは、どういう老熟文化を作りたいのかが、一つの焦点となる。

これらに医療的アプローチの要素がないわけではないが、人間関係が生み出す文化的アプローチが圧倒的だ。その点では、医学など諸科学研究よりも、作家などが提出する小説・ノンフィクションもの・随想などが有益で、多くの人々が愛読しているようだ。

また自叙伝もあるが、自叙伝を読むだけでなく、自ら書くことが近年増加している。また、ことわざ・教訓・金言などが、日常的に見られ、重要な役割を果たしている。

ここで、「老熟文化」例を出してみよう。

- A 子どもの世話 孫 学校ボランティア 学童支援員
- B 健康・スポーツ かつてはゲートボール・グランドゴルフなど、老人スポーツといわれるようなものが多かったが、近年では年齢を超えて老若いっしょにやるスポーツが増えている。
健康グループも多い。ヨガ 健康教室 体育館仲間 ウォーキング仲間 (歩こう会)
- C ガーデニング 農業 家庭菜園
- D 仕事おこし それまでとは異なる仕事をつくる 50代までの仕事を継続するが、「ゆるい」かたちにする。
- E 文化 歴史探訪 執筆生活 音楽芸能・書道・俳句和歌 カラオケ 博物館美術館めぐり 囲碁将棋 料理・グルメ
- F おしゃべり (ユンタク) 仲間 多様な付き合いを広げる 多様なことをする
- G リーダー経験を生かして、組織や地域活動のリーダー的役割をする 自治会役員 地域活動を組織する サークルやNPOづくり
- H 旅
- I テレビ・ラジオ視聴 老熟文化に位置付けられるかどうか微妙だが、それをもとにおしゃべり仲間がつくられることもある。視聴だけで、充実感を持つ人がいるかもしれない。

9. <老熟文化>の特性

前回述べた多様な老熟文化には、認知症とかロコモとか言われて参加が難しい人を除けば、ほとんどの人が参加していると言えるほどだ。

老熟文化には、個人でやるものもあるが、何人かが集まって組織めいたものを作り活動することも多い。代表的なものとして老人会がある。前回述べたBやEなどには、サークル活動が多い。それらの少人数の単位組織がいくつか集まって、多くのメンバーが集まって展開するものもある。たとえば、多様な文化サークルが集まって、広い地域で組織される文化協会があり、展示会や発表会を行うことがある。スポーツなどでは、大会が催されることもある。それが一層多様なつながりを生み出すことも多い。

そうした組織が作り出す文化にも焦点をあてたい。老人会文化とでもいえそうなものもありそうだ。さらに、「認知症」といわれたとしても、デイサービス参加者や職員などが醸し出すデイサービスの中で作られる文化もありそうだ。

こうした組織化された老熟文化とのつきあいのなかで、個人が大きく変化を見せることも多い。ある文化のなかに行くと、存在が見えなくなるほどの人が別の文化の中に行くと、生き生きとして別人のように見える人がいる。認知症といわれていても、あるグループの中に入ると、認知症とは見えなくなることもある。だから、「場面認知症」といえるかもしれない。「場面緘黙」があれば、「場面認知」もあるだろう。だから、組織のありようが大きいと言えよう。

こうした老熟文化には、一人が複数の老熟文化にかかわることもある。私の例を紹介しよう。

①研究者間のつながりが生み出す文化。 ②地域のつながりの中で生まれる文化。②a 集落のつながり ②b 市内外の諸活動のつながり ②c スポーツのつながり ③かつての卒業生や研究仲間の教員たちと再開し、ふたたびつながりを持ち、あたらしい文化を築き始めることも、最近増えてきた。同じ人であっても、再発見再共同創造の機会が多い。

老熟文化には、課題中心のものと人間関係中心のもの二つのタイプがある。課題中心といっても、人間関係を含むし、人間関係中心といっても、課題を含むのは当然だろう。

いずれも、その場を楽しむという満足が中心になるものが多い。活動の過程を楽しむとでもいえそうだ。失敗作になっても、競技で負けてもそれほど気にしないことが多い。目標と計画をもって、努力して自分たちを磨いていくという在り方は、若い時にはごく普通だが、老熟文化では、そうとは限らない。チームでミスした人が出た時に、その人を責めるなどということは見かけにくい。もしそうすれば、責めた人の方が困ることになりかねない。

そのため、目標達成とか勝負にこだわらない老熟の生き方から、若い世代の生き方への問いかけになることもある。「参加者が楽しむことが何よりだ」ということである。だから、「笑顔が絶えない」ということも多い。いつもは表情を見せない人が、老熟文化の活動の中では、笑顔や真剣な顔つきになるということが結構でてる。

10. <老熟文化>にかかわり始める

これまで述べてきた老熟文化にかかわりはじめるのはいつごろだろうか。多くは、誘われて始める形だろう。無論、自分から始めて誘う側の人もいようし、何人かで相談して始める人もいる。

それらに参加し始めるのは、老を意識する前の50代からの人もいれば、老になってからという人もいる。「趣味は50代からもっていると長続きする」といわれるが、そういう例もあろうし、そうとは限らないともいえよう。長く続けてきた趣味を、自分の状況に応じて変化させることもあろう。激しいスポーツなどでは、体力的に難しくなったので、同じ競技のなかでも軽いものに替えることはよくある。通常の卓球からラージボール卓球に替える、テニスからテニソに替えるなどはその例だ。ランニングをウォーキングに替えるのもその例だ。

長くかかわってきたことを、60代になって改めて思い起こし再開する例はよく聞く。中高校生の時の部活でやっていたことを、時間のゆとりができた60代で、運動不足を感じて再開する例はよく聞く。

ここまで述べてきたことは、個人に焦点をあてて書いたものだが、文化だからある程度の期間継続し、一定数の人達が、共同で創造・変化・消滅させるという性質を持つ。老熟文化の集団性歴史性といっていいだろう。E、B、Cなどはそうした性格が色濃い。連載8で書いたA（子どもの世話）やF（おしゃべり）などは、個別性一時性が強いと思われるが、そのありようには継続性があるようだ。たとえば子育て文化があるし、おしゃべり文化があるのだ。

AからIまでの文化は、人々の生活空間に、多層的に併存している。それらの文化のどれかに親近感を感じて、それにかかわり、その文化の継続・創造・変化などに個人がかかわっていくのである。

その点では、身の回りに存在し、アクセスできるものにどんなものがあるかを調べてみるのもいいだろう。また、多様なもののなかのどんなものを促進するのか、ということに住民組織や行政が検討することも重要だろう。

こうした老熟文化の大海のなかで、そのなかのどれにどのようにかかわっていくのか、そのことで、老熟生活のバリエーションが豊かに生まれてくる。

11. <老熟文化>にかかわる個人の多様さ

<老熟文化>とかかわりつつ、どんな生き方をしていくのだろうか。再び個人に焦点をあてて、いくつか（15例）をあげて考えてみよう。

1) 50代までやってきたことを、多少の縮小・修正・拡大をしつつ、そのまま延長していく。

農業や職人などの自営業にはその例が多い。私のような個人単位の色彩が濃い研究者にも見られる。加齢に伴い、体力低下で以前のようにはできないとしても、技術的技能的には衰えるどころか、「神業」的境地に至る人も多い。収入低下があるかもしれないが、それなりに生活していき、80代90代まで活躍する人は多い。また、後継者養成に生きがいを持つ例も見られる。

2) 50歳前後に、新たな挑戦を始める人。

早期退職したり田舎に移住したりして展開する例は多く、毎週いくつものテレビ番組に登場している。それだけ視聴者がいるということで、潜在人口は多いようだ。56歳で早期退職し、57歳で現住所へ移住した私も、この要素を多分に持つ。その体験を『沖縄田舎暮らし』（アクアコーラル企画2007年刊）に書いた。

3) 退職を契機に、新しいことに挑む。

退職前から準備をして、退職して直ちに始める人もいれば、退職後1~2年の「充電期間」を終え、一念発起して始める人もいる。在職中の業務との関係でいうと、つながりが深い人もいれば浅い人もいる。

4) 「押せ押せ」の人

前向きに仕事も人生もどんどん開拓していくといった感じの人といえるかもしれない。困難にぶち当たった際にも、正面突破していく。近年の60歳代70歳代向けの書籍には、こうしたタイプのものが多い。たとえば、前に紹介した佐橋慶女『美しく老いる人の習慣』（海竜社2019年）などは、その典型だろう。そこまでできるのか、やるのか、とさえ感じるほど、元気にあふれている。私の身近にも、そんな人を見かけることがある。

12. <老熟文化>にかかわる個人の多様さ (続)

5) カルチャセンター講座などに積極的に参加する人。

自治体・民間団体・会社などが主催する講座など、教養・スポーツ・文化的趣味・技能技術習得など多岐にわたる企画を目にするようになった。私などにも、「ピンポン教室」を開きませんか、声がかかるほどだ。参加する人には、かつてやっていたことを再開しようとする人もいれば、全く新規に始めようとする人もいる。

参加して得たものを仕事につなげる人もいる。収入が得られなくても、趣味として発展させる人もいる。何かに取り組み以上に、そこで生まれる新しい人間関係を楽しむ人も多い。

これらには、数回以上にわたる連続講座が多いが、一回きりの講演会などもある。こうした機会を積極的に活用する老人が多いので、企画によっては老熟文化花盛りと感じるほどである。

6) 旅

旅が生活の中心になると言えるほどの人は少ないだろうが、旅そのものだけでなく、計画や準備などを含めて、旅を生活の中軸に据えている人は結構いる。旅を終えて、紀行文・写真集などを出版・ブログ掲載などに至る人もいる。

年に数回以上出かける人もいれば、年に一回だが、人生の定期的な行事として、大切にしている人もいる。一人で出かける人もいるが、夫婦・親子・友人同士と、道ずれの仲間は多様だ。旅仲間が人生仲間になることもありそうだ。自分で計画し予約までやってしまう人もいれば、ツアーリストにお任せの人、パックスアアを活用する人もいる。旅先の人の中で、老年者の比率の高さに驚き、老熟文化の活性化に改めて気づかされることがある。

旅のなかで気に入った所があり、そこで一時的生活を送る人、さらには移住して新たな人生を始めることに至る人さえいる。

7) 各種の制度が用意した流れに対応しつつ生きる人。

「定年退職」「定年後再雇用」の人達もそうだ。それだけでなく、年金支給開始年齢までのつなぎの収入をえるために用意されている多様な機会を活用して何とかやっていく人もその例だろう。

また、勤務先や関連団体による「老後対策」講座を活用する人も多い。退職金・年金対策をテーマとする講座は多い。70代にもなると、金融機関が主催する相続対策講座に出かける人もいる。こうした中で、際立っているのは、健康講座である。健康体操教室なども、自治体・福祉団体・民間会社が主催しており、そこに参加する人も多い。さらに加齢で体力低下を感じるようになると、デイサービスに近いものがかかわってくる。

8) 仲良しとユンタクしながら、多様なことをする人

勤務時間などが減り、時間的ゆとりが増える人は多い。それにつれて、特定のことに励むというより、おしゃべりを楽しむ時間を増やす人が結構いる。何かを一緒にしながらも、むしろおしゃべりの方を中心にしてしまうほどである。

おしゃべりを無駄だという人もいようが、おしゃべりも老熟文化の一つとして、肯定的にとらえたい。

13. <老熟文化>にかかわる個人の多様さ（続々）

9) 誘われ上手な人

自分からやるというよりも、「あの人と一緒にいると楽しい」ということで、誘われることが多い人がいる。いろいろな人から誘われて、結構忙しくしている人もいる。そこで生まれるつきあいを生きがいにしているといえるほどだ。

10) つきあいは自然減しやすいが、そのままに任せつつ充実した生活を送る人

70代、80代ともなると、身近な人、仲間などと別れることになり、つきあいが「自然減」になることは普通にみられる。といっても、流れに逆らうことはせず、日々の生活を味わうことを大切にするといった感じの人がいる。なかには、親しい関係をペットとの間に築くことあろう。

なかには、自叙伝を書くとか、何か残そうとする人もいるし、思い出の品を眺めるだけで充実を感じる人もいよう。

11) 「こもり気味」ではあるが、誘われれば、「外の世界」と付き合う人

足痛膝痛腰痛をもって動くのがおっくうになったり、訪問先も訪問者も減ってきたりして、「こもり気味」になっていく人がいる。といっても外に対して閉じているわけではなく、誘いがあれば訪問を受け入れ、さらには外出する人がいる。そうした人を支援するために、地域役員や新聞や宅配の配達員が見守り役をする取組みが行われている。

12) モーレツに生きて、病を得て、早逝する人。

40代50代とモーレツに生き活躍した人が、病を得て早逝する例をよく見かける。忙し過ぎて医師の所に行く暇がないとか、身体に自信があるので、医師は必要ないとまでいう人もいる。

逆に、40代50代の時から医師通いが日常化し、身体を維持することに懸命になることが続いていたが、知らぬ間に高齢になっていたという人もいる。私もその類だ。そうした人の多くは、病を抱えて思うに任せない期間が続いているという感じだろう。それでも、何かやることができ、人付き合いも継続している人には充実感があるだろう。

そうした身体とのつきあいも、老熟文化の一つのありようだろう。

13) 配偶者・家族の世話を軸に生きる人

老老介護をよく目にするようになった。中年になった「ひきこもり」状態にある子どもを世話をする70~80歳代の親のことが報道されている。近親者の介護・世話が生活の多くの部分を占める老人が増えている。そこでは、悩みや苦勞が絶えない。それでも、介護・世話を生きがいに近いものとして捉えている人もいる。といっても対応しきれず、施設や介護サービスを活用することも多い。そうした多様なありかたに彩られているのも老熟文化である。そして、そうした多様さを受け入れていくしかない現実がある。

14. 老熟文化にかかわる個人の多様さ（続々々）

14) 離別死別

60歳を超すと、離別死別の体験を含む人間関係の変化をきっかけにして、自分なりのありようを新たに追求する人が増えてくる。加えて、墓参・霊前の祈りを欠かさない人も多いし、そのことが「せめてもの生きがい」だという人もいよう。こうした人がかなりの率にのぼるのも老熟文化だ。かつては何らかの宗教とともに老年期を送る人が多く、それが当時の老熟文化であった。そうした人々が減ってきた近年では、こうしたことにかかわる老熟文化はどう展開していくのだろうか。

15) 知らないうちに歳をとっていたという人

こういう人には、対照的なタイプがある。忙しく暮らしていて、気づいたら90歳になっていたという人。日々を「自然体」「流れのままに」淡々と生きてきて、高齢に至ったと語る人。人生はドラマティックになってもいいし、そうでなくてもいい。他者から見れば、ドラマティックに見えるが、本人はそうと思っていないこともある。双方とも、興味ある老熟人生だ。

ここまで15例を書いたが、他にもいろいろとあるだろう。これらの多様な老熟文化の中で、老年者は生きている。そうした多様な老熟文化が併存・共生しているのが現実だ。そして、一人で複数の老熟文化を体験していることが多い。時には、他に乗り移ることもあろう。文化だから、自分なりに深められるのがいい。長く積み重ねていくこともできる。

こうした多様な老熟文化の中で生きている老年者を、互いに尊敬尊重しつつ、日々暮らしていきたい。時には、老熟文化を知らない体験していない若い世代に示していくこともいい。それを参考にしつつも、数十年先には彼らなりの老熟文化を創り出していくことだろう。

こういう見方をもって、老にアプローチしていったらどうだろうか。

老3 老年期は「いつ」か

ブログ連載2020年12月5日~2021年1月20日

1. 何歳からが「老」で、何歳までが「老」か、という問い

老の時期、老年期とは「いつ」のことだろうか。といっても、果たして「いつ」という時間で区切れるのだろうか、という疑問が生じる。

たとえば、官庁で使う用語として、前期高齢者65~75歳、後期高齢者75歳以上というのがある。そのように区切られることに違和感を持つ人が結構いる。先に書いたが「90歳でも現役だから、老扱いすることをお断りする」人がいようし、60歳で介護サービスを受けていて、近親者が「老」扱いする例もあろう。

そうした多様さがあるなかで、一律に老の時期を区切ることへの反発、あるいは区切り方への反発もある。さらに、年齢に沿って考えていくこと自体に疑問を持つ人がいる。それらの反発や疑問について考えていこう。

まず、何歳から「老」なのか、というよく見かける問い。60歳、65歳、70歳、さらに75歳というのが、現代日本でよく出会う事例だ。満年齢が多いが、それだと集団を対象に考える場合には区切りがしにくいので、「満〇歳になって最初に迎える3月末日」というものもある。年が変わる1月1日に一斉に年齢が一つ加わる「数え」を採用する組織・団体を見かけることもある。そうした組織には長い歴史を持つものが多いが、減少してきている。

これらは、いわば客観的なもので、本人の意向には全くかかわりをもたない。他に、数字ではなくて、「定年退職の歳」「初孫ができた歳」などがあるが、個人差がある。さらに、客観的なものと対照的に主観的なものとして、「本人が老を自認する歳」もありそうだ。私が主張する「老熟」をつくりだそうとするとか、「老を創造しようとする時から老だ」とするものも、まさに当事者の意思が決める主観的なものである。主観的だから「いいかげん」というわけではなく、当事者の意思が中心に座る点で、当事者の意思とは無関係な客観的なものより、はるかによいだろう。

ところで、何歳までが「老」なのか、という問いには滅多に出会わない。「この世を去って、あの世に行く歳」と考えるのが普通だろう。「老」の次に、〇〇という時期を設定して、そこに移行するというのがあるが、出会ったことはない。長寿者の増加のために、「老」の期間が長くなって、「前期・後期」などと二つ以上に区切ることが行われるが、「老」の次の時期を設定するものはないのだ。

2. 年齢の積み重ねで考える発想

前回述べた発想は、客観的主観的のいずれにしても、どれも、「年齢を積み重ねたうえで、ある区切りをつけて、老が始まる」というとらえ方である。つまり、出生→幼→少→青→中・壮→老という時間順に積み上げるものだ。最後に、死が位置づく。心理学などが行う研究では、これらの前半、つまり青年期あたりまでを「発達」という用語を使って語る。この構図を老まで延長して語ったものに、エリクソンの構図がある。

私なども、1980年代に子ども若者を対象にして、発達にかかわる教育の研究をしてきたから、人生を出生からの積み重ねで見るクセが染みついてきた。そこでは、子ども若者の社会性の発達にかかわる教育について、成人期を到達点にして出生から段階を踏んで構想した。(浅野誠『子どもの発達と生活指導の教育内容論』1985年明治図書刊)

ところで、乳幼児期の発達上の問題が成人期になって出てきて、その問題を解決することで治療しようという発想が精神分析などではよく用いられる。乳幼児期のありようにたちかえって精神分析し、課題を明らかにして、成人期に直面する困難を打開しようというのである。

成人期の早い時期には一定の有効性があるとしても、成人期もある程度すすむと、さらに老人期に近づき始めた頃を、この発想の延長上でとらえようとしても、なかなか難しい。

それは、まずは個人差が大きいためである。仮に個人差には、遺伝や幼少期の生育環境が大きくかかわっているからといっても、その個人差には、当人の置かれた現在の社会的環境が強く影響している。だから、当人の遺伝や幼少期の生育環境に焦点をあてるだけでは上手くいかない。

しかも、社会そのものが大きく変化する。たとえば1960年代の老年期の像と、50年後の2010年代の像とでは大きな違いがある。ほぼ2世代の開きは、共通部分より違いの方がはるかに大きい。祖父母の老年期と孫の老年期とでは、共通性よりも差異の方がはるかに大きいのだ。寿命自体も大きく異なり、80歳代90歳代の老年期像が語れるのは近年になってからである。そのため以前と現在との比較さえできないこともある。

3. 「下る」「衰える」イメージで、「老」をとらえてよいか

前回まで述べたことを踏まえて、老年期を、幼児期からの延長線上での各段階の累積でとらえるよりも、新たな世界の創造の時期ととらえる必要があるだろう。

老年期になれば、幼児期からの延長線上のイメージだけだと上手くいかない。なにせ上っていくというよりも下っていくわけで、衰えもする。それだけに老・下・衰などへの拒否反応も根強い。そこで出てくるのは、「若さ」信仰に伴う営みだ。衰えないように努力し、実年齢より若く見えることで喜ぶのだ。そんな努力を応援する商品が巨大市場をつくっている。ブームになっているのは、売りやすく利益を出しやすいからだろう。そのため、悪徳商品にだまされる人も多い。

「若さ信仰」の前提にあるのは、積み上げで「高まってきた」状態から衰弱し、積み上げてきたものをすりへらしたり、捨て始めたりするというとらえ方であり、それを軽減して「若さを保つ」という発想と違ってよいだろう。

加えて、「下る」「衰える」というとらえ方にも疑いがある。その点で、フリーダンの指摘は注目される。

フリーダンは、「老いの神話を打ち破ること、高齢の患者を老衰の対象としてではなく、人生の新たな段階にいる人たちとして扱うことが必要だ」（フリーダン『老いの泉』1995年西村書店下巻p127~8）と指摘する。

フリーダンが引用しているガットマンは、「幼児期の葛藤の見直しではなく、新たな活動こそ大切だと思う。死の準備という概念も正しくない。この人生の最終段階というシナリオは完全に有効といえないかもしれない。人生は絶えず延長しているのだから、この概念は再検討する必要があるかもしれないのだ。この考え方には、新たな発達、つまり、より長い予測不能な面が入る余地がない。」（同前下巻p139）

幼児期からの積み上げから始まって、「下り」「衰え」「捨てる」に至る発想を再検討し転化させていく「老」論は、「創造」を前面に出す新しい発想を作り出していく。

4. 「～～をして、あと◎◎年の命を充実させよう」という発想

「創造」を前面に出す発想の検討の前に、一つの発想に触れておこう。それは、老ないしは死という時点からさかのぼって考える逆算の発想だ。大きな行事の前に「○○まで、残り◆◆日」を示す標示をよく見かけるが、それと同じことだ。「私の人生は、残り15年だとしよう。その期間を有意義に過ごすために～～をしよう」という具合だ。時々目にすることがある「あと10ヶ月」という余命を宣告された人が、充実した日々を送ったという報告もその例だろう。実際には、それ以上の期間を充実して送ったなどと話題になる。

老年期を生きていくうえで、一つのアプローチといえよう。

しかし、そのやり方にはいくつか弱点がある。まず期間の予測ができるのか、予測したとしても、「誤差」が大き過ぎるのではないか、ということがある。

「私の人生は85歳だと思って、これまで頑張ってきたが、85歳を過ぎた今、残りの人生をおまけだと思って、楽しんでいこう」、「80歳までは現役でやれると思っていたが、70代に入って大病を患い、60代終わりにたてた計画はご破算だ」などと語る人もいそうだ。

弱点のもう一つは、多くの人に当てはめられるような共通の構図が作りにくいことである。○○才で第二次性特徴が出てくるというようにわかりやすいものが多い出生から始めるものとは対照的だろう。死には突然死もあれば、長い療養生活を経るものもある。老の年齢時期にしても多様で、個人差が大きい。個人差の大きさは、老だけにとどまらず人生後半期全体にわたってもいえそうなことだ。たとえばいつから中年になったかは、人によって大きな違いがある。30代半ばからの人もいれば、50歳ごろからという人もいよう。「中年とは何だ」ということさえある。

それでも、○○才では更年期症状が出やすいといったように、平均的なもの標準的なものを示そうとする動向が強力で、それと自分とを比べて一喜一憂することが広く見られる。健康関連市場の宣伝では、個人差が大きい商品効能を、「○○才の人が○○才に見えます」と大量発信し、販売意欲をそそる。それだけだと間違っただけの情報を流したとあって、消費者や関係当局から誇大広告だとお叱りを受けるというので、広告を見る人が気づかないほど小さな字の断り書きで、「個人例です」と書き添えてある。

出生からの構図にも、そうした事例をよく見る。他者や平均的なもの標準的なものと比較することが日常化している人が多いのだろう。隣の子どもがこうしているから、私の子どももこうでなくっちゃと考えてしまうのだ。

5. 人生の断絶・飛躍の時期

前回述べた逆算のやり方の一つとして、過去の若かりし日々を振り返るものがある。振り返ることで見えてくるものは大きい。そのことで、本人自身が豊かな捉え直しができるだけでなく、周りの人々にも豊かなものをもたらすともいえよう。それだからこそ、自叙伝・半生記の類を残す人も多いのだろう。

先にも書いたように、1980年代半ばに子どもの社会性発達をめぐる教育の構想を、私は提出したのだが、同じことを私自身が老年期に入った現在の時点で老年期を構想するとしたら、「老年期では、どのように自己形成しようとするのか、何を創造するのか」という当事者自身がつくる願望や構想をもとにして描くしかない。しかも、社会的変化ならびに社会的分化の多様性はますます拡大していきだろう。とすれば、当事者自身が、「老年期」をいかに構想し実践していくか、いかに焦点をあてるしかないのだ。

人間の一生を、スタート（出生）から、積み上げていき、完成（エンド、死）に至るという描き方がある。エリクソンの老年期を「統合対絶望・嫌悪」ととらえるのも、それに近い。それだと、人生は「完成」という最終目標に向けての旅という発想になる。

それとは異なって、私は、人生の各々の時期に各々の価値があるものとして捉える。その価値の一つとして、「老熟」の時期があると捉えたほうがいいのではなかろうか。

ところで、人生の各々の時期の間には、断絶・飛躍があることが多い。たとえば、思春期に差し掛かる時、芽生え始めた第二次の自我が爆発的に表面化することは多い。

同じように、中年期から老年期に入る時、飛躍があって、それまでの時期とは断絶がある例は多い。退職などの職業上の変化、大病を患うことで身体的な激変が生じるなどもその例だ。この断絶・飛躍には、個人による差異は大きい。だから、老年期のスタートは、個人による違いが大きい。と同時に、「定年退職」などのように、日本で広く行われている制度が作り出す飛躍も大きい。年金受給開始による飛躍も大きい、それさえも一律ではなく、個人による差異があるし、政策による制度変更も大きい。

それは、前々回で書いた老年期における「創造」とかかわる。

このことにかかわって、フリーダンも次のように書く。

「人生の最盛期である生殖可能期間が終わってから新たに別の種類の成長が始まる可能性をつかむ」 p 77

「老年期には個人の選択（そしておもいがけず発見した能力）がいちだんと重要になってくる。年とともに衰える人と、元気で活動を続けたりさらに成長をとげる人との差は、幼児、児童期のころの個人差より大きくなる。」 p 78

こう考えると、老年期における各人が、どのように老年期・老熟文化を創造しようとするかが重要になる。

6. 断絶・飛躍の時期 老の開始時期 身体のきっかけ

老年期およびその前の時期においても、前回述べた断絶・飛躍とそれにもとづく創造が生じやすい時期がある。並べてみよう。()内は生じやすい年齢の一例

- ・それ以前から継続している仕事などが円熟するなかで、次の何かが萌す(きざす)時期 (48~58歳)
- ・仕事などに変調が生じて中途離脱を余儀なくされ、退職・転職・新規まき直しをする時期 (54~65歳)
- ・新たな創造を展開する時期 (60~70歳)
- ・人生の円熟を感じ、ゆとりをもちつつも創造の油に乗る時期 (66~76歳)
- ・諸分野での活動を、意図的に統合しつつ縮小していく時期 (72~88歳)

こう見てくると、かつてなら60歳前後に大きな区切りがあって、断絶・飛躍をはかることが多かったが、今では、その年齢の持つ区切りの意味の相対的下落ともいうべき現象が広がりつつある。代わって、それ以前の50歳前後とそれ以後の70歳前後とに区切りの時期を作る人が増えてきているようだ。

これまで書いてきたことをふまえて、老の開始時期について書いていこう。といっても、これまでも書いたように個人としての差異が大きいので、ここでは個々人が「老のスタート」を考えるきっかけについて書いていこう。

まず身体的不具合に気づいた時というのが、わかりやすい。たとえば男性女性ホルモン減少にともなう更年期異常が出てくるというのが考えられる。だが、平均寿命が60歳を越すか越さないかの戦後まもないころまでなら、それもあっただろうが、80歳を越す現在では、更年期以後30~40年間となり、現実的ではないだろう。

足腰の弱りに気づいた時というのもあろう。階段をさっさと上れない時、走れなくなった時、立ち上がる時に「よっこいしょ」と口走ってしまう時など。

他人からの声掛けで気づかされる時もある。電車で席を譲られた時。病院で「加齢によるもの」といわれたとき。身長測定で、2~3センチも縮んでいることに気づかされた時。

子どもから「おじいちゃん」「おばあちゃん」と呼ばれたときもそうだろう。でも、50代でそういわれても、「早すぎる」と思い、孫に「人前では、そんな呼び方をするな」と話す人もいよう。私たちは、孫との間では互いにファーストネームで呼び合うことにしている。だから、孫が「まこと、~~してほしい」というのを聞いた第三者が驚くことがよくある。

以上の例は、まさに個人差が激しい。初孫ができた例で言うと、早い人は40代でできるし、できない人は、70代になってようやくということがあるし、孫ができそうにない人もかなり増えている。

このように見てくると、個々人が「老」をスタートさせる時期は、60代のいずれかの時期であることが多くなっている。50代というのは稀だろう。そして、70代に入ってからという人も増えていくだろう。

7. (続) 老の開始時期 制度による区切りと主体的区切り

前回、個人レベルでの「老の開始時期」について書いたが、制度による区切りも存在する。制度による区切りは、個人ドラマを認めないで、「勝手に、有無をいわずに」やってくる。定年退職、定年後再雇用期間の終了、年金支給開始、前期高齢者、後期高齢者、健康保険証の年齢による切替、などなど。

ほかにも、日常生活レベルでいうと、飛行機のシニア（シルバー）割引、映画館動植物園の割引、電車の優先席などいろいろとある。たいていは、60歳、65歳、70歳などだが、ある植物園では98歳から割引という例があって、驚いたこともある。それらの割引に喜ぶ人もいるが、不満を感じて辞退する人もいる。

先日、スーパー駐車場で障がい者妊婦高齢者向けスペースにとめる初体験をした。高齢者向けのスペースがあることに気づいたからだ。といっても、「いいのかな。でもれっきとした高齢者だからいいのじゃないかな」という微妙な気持ちになった。

これらの制度上の区分は、個々人の事情にかかわらず年齢で一律に設定される。それに対して、前回述べたように、個々人が「区切られるのではなく」自ら「区切ろう」とする動きが強まってきている。「老」にかかわるドラマの主人公としてのスタートを自ら決断するのである。

私の場合は、定年70歳の職場を56歳で退職することを決断し実行した。それは、「老」への区切りというよりは、「老」に向かう前に、自らの人生の区切りをつくり、次の人生ステージの創造へと向かったのである。

私の場合もそうであるが、個人による主体的な区切りは、「老年期」スタート以前のものであられることが多いのが、近年の特質といえよう。そして、60代後半から70代に至って、「老」スタートをも主体的に区切っていく人の増加が社会的趨勢になりつつある。私の場合は、鮮明な区切りになるできごとにはなかったが、どうやら68、69歳ころだったように思う。

このように個人差が広がっていることが近年の特徴なのだが、その背景説明になりそうなことを、五木寛之は、次のように書いている。

「まだエネルギーがあること。退職後であろうと、精神的、肉体的なエネルギーがのこっている。人生においてリタイア感がない。社会的にも活動意欲をおさえることができない。(中略) 百歳社会の未来に不安と絶望感を抱いていること。いま七十歳の人は、あと三十年を生きなければならないのだが、その最後のシーズンがどれほど悲惨なものになるかを、すでに知ってしまっている。」五木寛之「新老人の思想」幻冬舎2013年p71-2

8. 人生後半期開始と老年期の開始

ここまで書いてきて、私の中に混乱・混同があることに気づいた。それは、人生後半期の開始と老年期の開始との混乱・混同だ。私が人生後半期について考えだしたのは、私自身が人生後半期に入った40代後半の時だった。定年などの外的なもので区切られるのではなく、自らの意思で人生を区切って人生を創造しようという気持ちで考え始めたのだった。そのため、老を創造していくために老の開始をいつからと区切る際にも、人生後半期の創造と区切りの考え方が投影していたのではないかと気づいたのだった。

よくいわれる60歳前後の定年期で区切ることで、「第二の人生」を創造するという発想が広く見られるが、それとは別の構図として人生後半期を設定したつもりでいた。それは、従来の考え方、つまり60歳前後の「定年」の前後で区切って人生創造を考えるのをやめて、それよりずっと前の45歳前後の後半期スタートの時期で、「区切られる」のではなく、「自分から区切って」ということだ。

だが、「老」をいかに創造するかを考えるために必要な老の開始時期について考える事をしないうえに気づいたのだ。そのため、私自身の老の開始時期は、74歳の今になって振り返って、68、69歳ごろだったと書くしかなかったのだ。

では、「老」の時期をどう区切れればいいのか。それを考える便宜的な手掛かりとして思いつくのは、人生後半期をさらに二つに分けて、

45～68歳 人生後半期の前期

68歳～ 人生後半期の後期、と考えることだ。この後期を「老」の時期ととらえてはどうか、というのだ。

そこで、「老」の開始期について、あらためて68、69歳とぼんやりと区切った私個人のことで考えてみよう。

まず身体上でいうと、50代半ばのひどいボトム状態——黄信号赤信号がズラッと並ぶ状態——から、ストレスを減らし、自分なりに体をいつくしみ鍛えてきて、10年余り経過して迎えた好調の高原状態にあった60代半ばの時期。慢性化しているのは別にして、病気がらしい病気がなくなり、卓球も試合出場して表彰状をいただくことが多くなった。

そうするうちに、耳の聞こえが衰え、老眼鏡が必要になるなど、いわゆる身体老化の兆候がではじめてきたのは、60代後半である。けつつまづきが増えたのもその例である。そうした「衰え」に合わせて、身体保全に気を遣うようになったが、67、68歳のころである。

授業やワークショップ、そして会議にしても、2時間を超すときつさを感じるようになり「途中休憩」を取り始めた。自動車運転で、遠出になる場合、1時間を超す連続運転をしないようにしはじめた。

授業・ワークショップの回数も激減し始めた。それで浮いた時間を執筆読書にまわすようになった。それに伴い、収入の減少も著しくなり、年金依存率が高まっていく。私の場合、65歳で年金を満額受給とした。そうしたことを意識するようになり、仕事での外部への対応も、時間縮小がはっきりしてきた。

仕事面の変化は、私個人のことはあるが、社会的制度のありようも投影している。非常勤講師の「定年制」は、その一つだろう。

9. 90歳以上の生き方

前回、「人生後半期の後期」の区切り、つまり「老」開始の区切りについて書いた。前回は68歳を区切りにした私の事例だったが、個人による差異は大きい。早い人は50代末にあるだろうし、遅い人は70代末かもしれない。区切りを迎えることなく早逝する人も含めて、区切りの必要なしに80代に至る人もいるだろう。区切りそのものがない人がいるかもしれない。もしかして、区切ることから「逃避」する人がいるかもしれない。

これらの多様さが、「老」の特質といえよう。

ここで、これまで述べてきた「老年期はいつか」というテーマにかかわって、いくつか補足しておこう。

1) 68歳以降を「人生後半期の後期」と書いたが、90歳以上の方々には、80歳代半ばから、新しいステージがあると感じる人がいるようだ。「後半期の後半」のさらにその「後半」のことだ。80代前半までとは異なるステージなのだろう。ステージの多様性が一層広がるようである。

また、人生を積み重ねてきて、「ここまでできてしまった」という印象を持つ当人たちも多いようだ。その年齢になってはじめて、ここまできた人生のこれからを「どう生きるか」という問いに向き合うことになってしまったのだろう。その問いに真正面から向き合うというよりも、「流れ」のなかで生じた事態を、「流れ」に沿いつつ生きるという形が多くなるかもしれない。若い世代は、理想とか期待のイメージで当の高齢者たちを見ようとするが、そう見られることに躊躇し、恥ずかしさを感じる人もいるだろう。長寿を美化し、敬意を表する若い人が多い中で、それを受け止めるのに躊躇する人がいそうである。

書店に並ぶ90~100歳の方々の書物は、「例外」的に超元気な人の話が多い。そうでない「普通」の人の世界を描くものは少ない。弱音を吐いたり、グチが多くなったり、頑固になったり、やっかいなことが多くて、早く「お迎え」に来てほしいと言ったり、介護をする人に多大な負担をかけたりなど、本人もまわりも負担を感じるような振る舞いがでてきて、それをどうするか、という話書かれることは多くない。そんなことを書くのは恥だ、みっともないというわけだろう。その結果、あたかも超元気が「標準」であるかのように扱われてしまう。

よく「長寿の秘訣はなんですか」というインタビューがある。それにたいして、とくとくと語る人もいれば、「なんにもありません。知らぬ間に、年をとってしまったのですよ。」と語る人もいる。書籍にしても、メディア報道にしても、バイアスがかかっていることが多く、「知らない間に年をとった」という自然体のものが少ないのだ。

こう書いてきたが、私自身も80代後半は未体験のことなので、外からの情報と、そうした世代と触れ合った機会をもとにしてしか書けない。そうした情報も、比較的元気な人のものが多いので、バイアスがかかっているように思う。

ということで、10~20年以上経過してから、書くしかないと思う。書ける保障はないが。

10. 依存・介護 頑固と柔軟性

2) 依存 介護や生活上の世話を受ける

人間はつながりの中で生きているが、それは相互依存である。相互依存といっても、依存することと依存されることとの比率の年齢に伴う変化がある。依存することの比率が高いのは、乳幼児期、病気の時、そして加齢に伴う日常動作の援助、つまり介護が必要になった時である。

加齢に伴う依存でやっかいなのは、「いままではできていたのに、介護されるなんて」という気持ちが当人の「誇り」とからんで出てくることである。素直に、そして感謝の気持ちをこめて介護を受け止めることが難しい例が多いようだ。介護する側にしても、せっかく介護をしているのに、「わがまま」をいい、威張った態度をされて、困ってしまうと感じることが多い。

相互依存の多様な経験が少なく、相互に高め合うことが難しく、自分の「誇り」だけが前面に出てしまう老人の場合、とりわけそうだろう。「自信」がある人にとっては、依存を受け入れることが難しいのだろう。とくに「老」ではなく「若」を誇る人は、その傾向が強くなるといえるかもしれない。どうだろうか。

3) 頑固と柔軟性

老いてくると、自分の考えや態度を変えず、固定化した見方になって頑固になるということをよく聞く。だが、それはステロタイプの老人観ではないだろうか。むしろ、いろいろと多様なものに出会う経験を積み重ねてくると、柔軟な見方・態度が高まっていくのではなかろうか。年をとればとるほどそうだ。たとえば若い世代と接する時に、それが必要だ。

自分の見方・態度を固定する頑固なタイプの人は、人生を若い時期のままの形で押しとどめているといった方がよいかもしれない。頑固になる人は、他人との交流がしづらくなって閉じこもり、柔軟性に富む人は、老であるだけに、より異質な他者の役割を果たせて歓迎される存在になるだろう。

この両極の人を含めて多様なありようが併存するのが「老」の特質だろう。そのなかで、柔軟性創造性をもつ人々にこそ「老を誇る」ことをしてほしい。過去に固執して頑固になる人（「信念を曲げずに貫く人」もその傾向をもちやすい）で「老を誇る」人がいるとすれば、他者にたいして権威的抑圧的になりやすい。それだけに、他者が遠ざかることになりがちだろう。

このように、「老を誇る」人には、頑固なタイプと柔軟なタイプとがある。頑固なタイプの人は、まわりが「ひいて」孤立傾向を増す場合がある。80代90代という長寿の時期になると、年長の知人友人親戚が減り、新たな関係をつくる柔軟性をもっていないと、孤立傾向が強まり、それだけに柔軟性を減らしていく悪循環に陥りやすい。結果的に、当人の「誇り」を認めてくれる人は自分を含めて限りなく減っていく。そのことが、自信喪失をひろげ、鬱状態さえ作り出していく。そして、孤立傾向が対人感覚や対人関係能力をも低下させてしまう。

11. 人生の再構成 「若さの泉」から「老いの泉」への移行

4) 人生の再構成

年をとればとるほど、自己および社会の変化に対応して、人生の再構成が求められてくる。若い時には、自分で選り作った道をまっしぐらに突き進むという生き方があり得よう。しかし、社会変化が10年未満の単位で訪れる現在において、「まっしぐら」の生き方を「老」の時期にするとしたら、柔軟性を失った「頑固」になり、周りの豊かさを受け入れて熟し豊かになることを拒否することに通じてしまう。

豊かさを積み重ねれば重ねるほど、人生の柔軟な再構成が必要だ。その意味では、「若い時のものを貫く」という生き方に、私は疑問符をつける。そうではなく、柔軟性を豊かに発揮することが求められる。あえて「若さ」という言葉と使うとしたら、柔軟性による自己の人生の再構成のなかに「若さ」が実現するといっただろう。それはまさに「老熟」なのだ。

それにかかわって、フリーダン、以下のように語る。

「ユング派精神分析家は、老いのある意味でパラダイムの転換と考える。人生の前半の意味は、エゴ、職業生活、家族形成と関連しているのに対して、後半では、新たな、異なった目的が必要になるのだ。それは人生の意味と全体性の追求であり、意識的にさらに創造していくことである。しかし、この転換のためには、変化に対する抵抗感を克服するだけでなく、老いへの恐れと、老いを衰退や能力低下と考える偏見を捨てなければならない。(中略) 症状や病気の悪化、情緒的問題が起こるのは、『変身が必要なのに変身できない時であり、心の安息は変化によってしか得られないのに、おそれに邪魔されたり、新しい未知の世界に入るための援助がないために、変化できない時なのだ』と、別のユング主義者はいう。」下巻p147~8

これは「若さの泉」から「老いの泉」への移行の物語だ。人生を一本道イメージではなく、紆余曲折の転換イメージであり、一人の人間が複数の人生を持つイメージだ。その人生後半期、さらに老年期にあっても、複数の人生が出てくる時代なのだ。

12. 長寿信仰

5) 長寿信仰

近年、栄養状態の改善や医療の普及発展などもあって、平均寿命が長くなっている。そのなかで、「長生きするのは幸せだ」とどまらず、「長生きするのは当たり前」といわれ、さらには「長寿に向かって奮闘努力すべきだ」という風潮さえ強くなってきた。医療を享受できるのは権利だというよりも、医療を受けるのは義務だという感覚が強まっている。予防したり健康診断を受けたりするのは社会的義務だというのだ。

禁煙しないのは犯罪だという観念さえ広がり始めた。余命いくばくもない愛煙家に向かって、「長生きするには禁煙しなきゃダメでしょ」と叱責し、その人の数少ない楽しみを奪う例をみたことがある。禁煙だけでなく、「長生きするには、〜してはいけない」という制限が次々と課せられる。40代や50代の人に向かってではなく、余命宣告を受けている人に向かってである。

平均寿命50歳の時代から80歳代の時代へと変化してきているなかで、医療によって「生かされている」という表現が広がっていることにも注目が必要だ。しかし、「生かされる」時期には、当人自身が人生を創り選ぶことはなかなか難しい。そして、寝たきりや認知症が増えるなかで、寿命と健康寿命との開きが広がっていることが問題とされる。

そうしたなかで、長寿は追求すべきことかどうかという疑問を持つ人も増えている。「長生きしたくない」と語る人もいる。長寿者ではなく、中年期や青年期の人々と人生計画を語り合う際にも、「100年どころか、80年生きる事も考えていない」という回答に出会うことがある。ひとまず、現在追求していることに精いっぱい、仕事を終えることになる時さえ、遠い話であるという感覚なのである。

こんな中で、ぽっくり死願望が広がり、安楽死是非論議も広がっている。そして、当人にとって意義ある長寿人生をいかに実現するか、という探究の必要性が高まっている。医療的措置で延命する事だけに焦点が当てられているが、その時間を当人にとっていかに有意義なものにするか、ということにもっとスポットライトをあてるべきだろう。高齢者サービスで、当事者があたかも幼児期的であるかのような接遇をよく見かけるが、その妥当性が問われるだろう。

高齢者についての既成観念がステロタイプ化しがちである。個々人によって大きく異なる有意義な人生の最終ステージをどうサポートするかについての探究が求められよう。

必要なのは、こうしたことであって、「長寿はいいものだ」という長寿信仰と、そのための医療的措置だけではないのだ。

13. 「逝けない」社会

6) 「逝けない」社会

以上述べたことにかかわって、五木寛之の次のような指摘が注目される。

「少子化も問題だが、それより重要なのは、「人が逝けない」社会、ということだろう。昔の老人は、よく「お迎えがくる」ということをいった。そこには死という覚悟だけではなく、一種宗教的な感覚があったような気がする。(中略) 今は、それはない。「浄土」もなければ「地獄」もなく、ただ無限の虚無が口をひらいて広がっているだけだ。これでは、人は死ねない。死は不毛であり、なんとか引き延ばしたいタブーである。そして近代のヒューマニズムは、命の持続を無条件で肯定する。医療も、薬剤も、介護も一つの産業である。こうして、「逝けない」社会がどこまでも増殖していくのだ。」五木寛之「新老人の思想」幻冬舎2013年P67-68

長寿は「いいことだ」「追求すべきことだ」といっているうちに、五木のいう「逝けない」社会ができあがってきている。そして、そのための産業が「増殖」している。

「晩年に待っているのは介護によって生かされる生活である。胃ろう、透析、睡眠療法、人工呼吸、その他の延命治療の進歩発達とともに、「逝けない人びと」がこの列島にあふれ返ることになるだろう。(中略) 人工的、経済的に「生かされる」立場の私たちの未来は、当人たちにとっても決して明るいものではない。」同前P69-70

寿命と健康寿命との時間差が10年と開いてきているが、その期間の多くを「逝けない」形で過ごすことになる人が増えている。そして、それに該当する人が人口の1割を超えるに至り、人々の生活空間で日常化している。しかし、このことを問題にするのはタブー化し、避けて通りたくなることとなりつつある。

14. 当事者自身が老年期をつくる

前回紹介したことに続けて、五木は次のように述べる。

「人生の目的は長寿ではない。医学の任務は延命ではない。」同前P75

「長寿が無条件で幸せであったような時代は、すでにとっくに過ぎてしまっている。百歳以上の高齢者が五万人をこえる昨今、長生きははたして幸福か、という疑問が浮上してくるのは当然だろう。

人には「去りどき」というものがあるのではないか、としきりに思われてならない。(中略)「ハッピー・エンディング」、もしくは「ナチュラル・エンディング」という考え方がずっとこのところ頭を離れない。」P137~8

私がこれまで述べてきたことと激しく響き合う。「ナチュラル・エンディング」は、とても共感できる言葉だ。また、『逝き方上手』P213というの、含蓄が深い。

「人には「逝きごろ」というものがあるはずだ。それが果たして何歳ぐらいだろうか、と、しきりに思う今日この頃である。(中略) 長命、長寿ということ、必要以上に美化するのはまちがいだと思う。マスコミには、とにかく元気な長寿者を誇大にクローズアップする風潮がある。それによって老いに対する幻想がはびこり、おのれの現実との落差から絶望におちいる人も多い。生命を尊重するということは、人間を自然の一部として覚悟することだ。そこに目に見えない感動も、アイデンティティーも存在するのではあるまいか。」P217-219

老年期の終わりに近い時期は、当事者として、寿命と健康寿命との間にある期間をどう過ごすか、そして「逝き時」「逝き方」を考え準備することが求められる時でもある。

問題の焦点は、当事者としてそれらを創造し選択できるかどうか、そして、創造し選択するかどうかである。与えられた「平均的状态」「標準枠」に沿って生きることによって幸せを感じる人は少数派だろう。そうした受け身的な生き方の多くは「生かされている」状態に近いものがあるだろうが、それでは自ら創り出す老年期とはいえないだろう。あくまでも、「老熟」のなかで、当事者自身が創り出し選択することを基本にしたい。

今回で、「老3老年期は「いつ」か」の連載を終える。近いうちに、次の「老」にかかわる連載を始める予定である。

老4 職業・仕事と余暇・余生

ブログ連載2021年3月9日~3月29日

1. 職業・仕事と余暇活動の区分

今回の連載では、余暇活動（娯楽・趣味・スポーツ・旅など）や休養・食事・睡眠・療養、そして社会的活動などに触れながら、「余生」つまりは「おまけ」とみなされている期間とその内実について考えたい。

これらの余暇活動・休養などを、職業で生じた疲労を回復させ、再び職業に向かうエネルギーを補充するものだという考え方がごく普通に行われている。それは職業中心の考え方だ。「余生」に引き寄せていうと、職業に従事している期間と、リタイアした期間とに二分し、職業に従事していない期間を「余生」と呼んでいるから、これまた職業中心の考えだろう。そのことにかかわっては、「もう仕事を続けられなくなったから退職する」「まだ仕事を続けられるのに退職させられるのは、おかしい」「私は生涯現役で頑張る」という言い方をよく聞く。退職後を「第二の人生」というのも、その類だろう。

職業中心・仕事中心の発想をもとに、生活時間を、a職業と、それ以外のb家事育児介護という仕事、c学習、d余暇活動・休息、e社会的活動とに分けてとらえることが広く見られる。そのなかで、aとdeとを対比的にとらえる発想は強固である。職業は有用なもので余暇・休息・社会的活動は有用とはいえないものとか、金銭的収入を得られるものとそうでないものとを区分してとらえることも見かける。後者は、収入がないどころか金銭的支出を伴うものとさえとらえられやすい。そしてそれらは、『無駄で余計なもの』だからできるだけ減らしたいものとさえ見られることもある。

eも社会貢献として肯定的に評価されることもあるが、「余計なこと」ととらえられることが結構多い。それでも、老年期にあって大切な活動であり、欠かせない生活時間だと感じる人が増えている。そして、dとeとを結びつけている人がいることにも注目したい。老人クラブの活動なども、そうした性格を持っていることが多い。

bは、シャドウワークと呼ばれ大きな議論がまきおこされたことがあるが、そこにはaを主、bを従とする発想がある。そして、ジェンダーバイアスを含む発想が強いが、いまでもなお強固に存在する。そして、老年期において、bが重要度を増していくことに注目したい。そして、bの重要性を認識する男性老年者が多くなっている。bをどれだけするかできるかが、人生にとって決定的重要性があるという認識を深める人は多い。

2. 職業以外の活動に新たな意味を加える

cの学習は、子ども若者にとってのa職業、b仕事のようなものだというとらえ方が広く見られる。それはまともな発想に見えるが、意外に問題含みである。その問題は、cは子どもや若者特有のものだというとらえかたにまずある。そして、子ども若者期にcを終えて、a bへと移行するという見方である。

こうした考えで行くと、老年期にとって、cは関係ないという考え方になる。それでも、近年では長寿大学といった類が各地で開かれ、希望者であふれる事例もでている。それらの多くは、cというよりもe社会的活動の様相を示すものが多い。なかには、それらの機会を生かして、aの職業として取り組むことにつながる例もある。農業、ものづくり、カフェ経営などは、広く見られる。

また、遊びという言葉を使用すると、仕事と遊びという二分論があるが、それでいくと、cdeは遊びであり、無駄で有用ではないので、できるだけ減らしたい、ないしは早期にa bに移行したいと考えてしまう。そこで、cを遊びではなく、子ども若者にとってはaのようなものだというとらえ方も登場する。

eの社会的活動は、地域活動、市民活動、ボランティア活動など多岐にわたってみられるが、個人にとっては不要なことでわずらわしいことが多いので、できる限り避け、それにさく時間をできる限り減らしたいと考える人を見かける。しかし、共同生活を送る中で存在してきた人類にとって、不可欠なものであり続けてきたことも確かだ。

これらのとらえ方には、aを主とし、b c d eを従とする職業中心の発想に貫かれていることが、広く見られる。それは、b c d eは「余った時間」にするもの、「時間に余裕がある時」にするものという発想につながっていく。

しかし、老年期になると、b c d eに新たな意味意義を付け加えて、積極的に人生を送っていく人も多い。なかには、それらにaの要素を込めて、開業したり、あるいはたとえ小さくても職業の一端と位置づけて取り組んだりする人も多い。

3. 「労働人口」と「非労働人口」とに二分する発想の問題性

前回述べた職業中心発想は、65歳までを労働人口とみなし、65歳以上を非労働人口として区別する発想にも通じる。それは高齢者の人生を「余生」つまりは「余りの人生」「余計な人生」「無駄な人生」ととらえる発想となる。そのために、長寿化のなかで、年金受給など社会保障予算の都合もあって、その65歳の区分を引き上げ、aの職業に勤む人口を増大させようとする動きを容認する。その極めつけは、「生涯現役」であり、人生最後までaの職業中心でいこうとする発想が濃厚になる例が多い。

ところで、「労働人口」と「非労働人口」とに二分する発想は、「余生」ではない時期の人生、つまり「労働人口」に相当する時期をどう表現するのだろうか。「現役」という言葉が出そうだが、余生と現役では対の言葉になってない印象がある。あえて対の言葉を探しても適切な言葉がみあたらない。「本生」という言葉を造語するしかないのだろうか。

職業中心主義の発想にもとづいて、「労働人口」と「非労働人口」とを二分して年齢を区分する（あえていうと、「本生」と「余生」とに二分する）発想だが、このように二分していいのだろうか。むしろ、この両人口に相当する期間を通して並行して行われる活動があると捉える発想にもとづき、そのなかの金銭的収入を得る部分に限定して、a職業だとする発想が妥当なのではなかろうか。

実際、両者が入り組んで存在し、区分出来ないようなものも多いだろう。とくに老年期にはそれが多い。シルバー人材センターでの活動、パート職、役員として行う事も多い地域活動、社会問題に取り組む活動、子育てや家事をサポートする活動、介護（多くは老々介護、時には、最近話題になる8050、つまり50歳の「子ども」の面倒をみる80歳の「親」）など多様に行われている。それらには、薄給だとしても、ある程度の金銭収入を得るものが多い。年金額が生活を支えるのに十分でないし、子どもなどの家族の扶養に頼ることが難しい場合、いくらかの金銭収入を必要とする人は増えているようだ。かりに金銭収入は不要だという人も、やりがい、張り合いのためにそれらの金銭収入に値する活動をやることに人生の充実を感じている人は多い。

新型コロナ禍のなかで、テレワークが推奨され、自宅で職業活動をする人が増えているが、その際には、aとbcdeとが融合する状態を生み出されつつある。老年期の活動は、そうしたありようを先行的に提示しているといえるかもしれない。

4. 職業・仕事・学習・休養・社会的活動を同時並行で行なう

前回までのように見てくると、65歳まではaで、65歳からはd eだなどというものでないことがわかる。同じように、在学するときはcで、卒業してからはaだという「学校→職場」という二分方式もまた検討しなおす必要がある。

年齢区分をすとしたら、両者がすっぱりと二分されるようなありかたではなく、a b c d eが同時並行的に進行するが、そのなかの重点が移っていくといった見方が現実的だろう。同時並行ではなく二分法でいくことによって、65歳までaに専念没頭してきた人が、65歳になってどうしたらよいかわからないといった事態さえ生みだされているのではなかろうか。

私がしばし滞在したフィンランドでは、a 職業についてみると、数年間隔で勤務先や職場内部署を変え、その移行の際に、d 休息やc 学習のための一年間とか半年間とかいう長い期間がある事例を見つけた。その休息・学習によって生じる無収入を補うものが支給される社会的制度が完備しており、金銭的不安なしに休息・学習に専念できるのである。

そして、学校→職業という区切りも高卒大卒という時点の一回でなく、複数存在するようだ。職業→学校という事例もある。また、大学進学率でいうと、18歳時点では低いのだが、その後の在学（日本で言うと、社会人学生）で、50歳代になると、結果としてかなりの高率になる。

こうなってくると、人生ステージを、a 職業が終了する65歳などで区切るこの不合理性が浮かび上がってくる。ちなみに、アメリカなどでは定年は、数十年前から年齢差別として禁止されている。

あえて区切るとすると、65歳定年よりは、健康寿命を終える、つまり身体や精神がうまくいなくなる時まで、a b c d e を並行して行う時期として視野に入れることが有効だろう。かくして、a 職業を始める20歳前後から、健康寿命を終えるまでには、40~80年間という長期間があることになる。その長期間のなかに数年~10数年間隔で、数回以上の人生ステージを持つということになる。いいかえると、一人が数回の人生を持つのである。

私周辺で、脱サラしてフリーランスとか工芸とかで人生創造に挑んでいる人たちの人生イメージはこうした色彩が濃いように見受けられる。小さな自営業を始める人にもそうした例は多い。こう書いている私自身もそういう類だろう。

こういった視点で、人生を捉えなおし、人生を創造する時代が広がっているように思う。

5. いくつもの組織と適度につきあう老年期

ここで、かなりの人が経験する定年退職を事例として、老のスタートについて考えたい。それは、会社人間・組織人間を終えて、個人・市民として生き始めるということでもあり、自営業としてのスタートでもある。かなりオーバーな表現と思われるかもしれない。でも、所得税について考えてみると、会社時代には源泉徴収だけですんでいた人が、退職後、確定申告をすることになって、そのことに気付かされる人もいるだろう。確定申告の際、職業欄にどう書くのだろうか。「無職」「年金生活者」「パート」「非常勤職」など書くのだろうか。健康保険が、自営業者が加入する国民健康保険に変わる人も多いだろう。

このように、「自営業者」の仲間入りをしたにもかかわらず、それを意識しない人が多い。会社人間・組織人間であった時期を引きずって、退職後も「過去の習慣や実績」を継続させようとする人が多い。切り替えができないまま長く生きる人もいそうだ。

その背景には、終身雇用制の職場で勤めてきた人がこれまでの日本に多いことがある。先に触れたが、7、8年前にフィンランドでインタビューをした際に、5年単位で職場が変わったり、学校通学にしたりすることがごく普通にあるという話を聞いた時は驚いた。また、幼稚園から起業家教育をすると語られるほど、起業ということに高い関心が向けられている。自営的感覚をもって人生を作ろうという精神がみなぎっているのである。そして、退職後だけでなく、退職期間中の生活保障もきちんとしているだけあって、会社人間的ありようの人が多い日本とは大きく事情が異なる。

日本にあっても、終身雇用制でない職場をいくつも経験してきた人の人生構想は随分異なる。そうした人は、「定年退職」前と後との断絶は少ないが、終身雇用制が標準にされることで、転職してきた人のありようが陰に隠れているといえるかもしれない。

こんななかで、終身雇用制の会社にぶらさがった生き方を、退職後も続けて、個人・市民として自営業者として人生後半期を生きるありようへの構えが弱い事態がつくられたといえるかもしれない。

無論、退職後も多様な組織とつながって生きることはごく普通だ。だが、「会社人間」的な人が、「会社」に包まれて、ぶらさがって生きるありようができるほどに新たな組織につながるわけにはいかない。どんな組織とどのようにつきあうかは、当の個人・市民・自営業者としての判断によって大きく左右される。「会社人間」的習性が強い人は、何かの組織に依存できてホッとするかもしれないが、その依存期待に相手の組織が応えきれないので、空白感をもつかもしれない。転職経験者は、組織を絶対的なものとイメージせず、距離を保ちつつ適度につき合うことを体験的に知っている点で、事情が異なる。

こうして述べてくると、「余生」ではなくて、寿命がつきるまで「本生」だといえよう。人生を捨てていない限り、「余生」は存在しないのである。

老5 社会変化と老1

ブログ連載2021年4月5日～5月16日

1. 日米の老研究動向の違い？

「老」連載の第5シリーズのスタート。

日本では老研究が医療中心であることを第2シリーズ連載で書いたが、アメリカでは医療だけでなく社会科学分野や人生論生活論としての追求にもかなりの蓄積がある。それは医療アプローチも含めてジェロントロジー（老年学）と呼ばれるが、その講座を置き、授業を開講している大学が多い。当然、専門研究者も多い。たとえば、アッチェリー・バルシェ『ジェロントロジー』2005年きんざい刊（原著は1972年初版2004年10版）という書籍があり、大学授業のテキストとしても使われているようだ。その章立てを紹介しておこう。

ジェロントロジーとは エイジングの歴史の変遷 現代社会における高齢者像 からだに生じる加齢現象
こころと知能の加齢現象 社会生活と加齢の関係 人間関係と家族介護 高齢者を取り巻く雇用環境と実際の退職
高齢期と住まい 社会的不平等 スピリチュアリティ 死と死ぬこと 加齢にともなう変化への適応
地域サービス 医療と介護 高齢化と経済問題 政治と行政 これからの社会とジェロントロジー
多面にわたっている点に注目しておきたい。

残念ながら、日本ではこうした歴史的蓄積が浅い。あるとしても主として医療関係を中心にしたものとなっている。医療の主要関心は、老化に伴う身体の衰え・機能不全に対処し、機能の維持回復をはかることであり、アンチエイジングという言葉にあらわされるように、老化の進行を抑えようとするものである。そのため、老とは避けたり抜け出たりすべき否定的なもののみなしがちだ。

私の一連の論が主張する老熟の追求、老をいかに創造するか、というアプローチは、日本の老年学では希薄なのだ。むしろ老化を抑え若さを取り戻そうとするものが多い。

だが、このように若さを強調し追求することでいいのだろうか。

こうした老・老年学をめぐる動きが生まれ広がってきたことには歴史的経緯がある。とくに社会変化がそれをもたらしたといえるだろう。それについて、20世紀半ば以降の今日までの70～80年間に絞って、次回から考えていこう。

2. 経済の成長・定常化・縮小 「少子高齢化」

ここ70-80年の間に、日本人の平均寿命は50歳代から80歳代へと飛躍的に高くなった。その結果、60歳以上の人口が激増した。いいかえると、60歳以上の老年期を生きる老人が激増したのである。60歳以上の人希少な存在ではなく、ごく普通の存在となり、60歳以降、20~40年間の人生を送ることが普通になったのである。それが老年学成立の前提条件をつくりだした。また、科学技術の一環をなす老年学の発展が長寿を作り出した面をもっているといえるかもしれない。

老を社会変化のなかでとらえるなら、この数十年における社会変化の特徴は、なんといっても経済成長であり、右上がりの「成長」神話が生まれ広がり、老者を含めて人々の生活が激変したことにある。経済成長は、医療分野を含む科学技術の発展と並行していた。医療の充実に加えて栄養改善が著しく進み、平均寿命の延長をもたらす重要な要因ともなった。

高度経済成長は、1970年ごろに終わったが、しばらくは「高度」でないにしても多少の経済成長はなお続いた。しかし、1990年代以降には、成長ではなくて、定常化ないしは縮小の局面が現れ始める。この傾向は、先進国に広く見られたことだが、世界二位の経済大国とみなされた日本では、定常化・縮小のなかで、世界における経済的位置の相対的下落が進んだ。

高度経済成長が終わり、出生率は劇的に低下していくが、人口全体の増加はなお続く。とくに老年期人口の増加が目立ち、「少子高齢化」という言葉が躍るほど登場してくる。だが、2000年代に入ると、人口全体において増加から減少への転換が進み始め、2010年ごろから明瞭な減少が始まる。それは長期傾向となりそうで、22世紀初めまで継続しそうだとの予想さえみられる。

そして高度成長期以降、物質的に「満たされた」生活を送る人々が広がったけれども、そのなかで格差が広がり、貧困への対処の必要が、それまでになく形で拡大してきているのが、近年の特徴である。

3. 人口減と人口増

「少子高齢化」論調の中では、19世紀後半から150年近く続いた激しい人口増が正常で、近年の人口減は異常であるというトーンが響き渡っている。考えようによっては、人口激増が異常で、人口減少が正常であるという論調があってもいいのだが、その論はかき消されている雰囲気だ。

その論を言い換えると、「人口減少をいかに食い止めるか」ではなく、「過大になった人口を減少させて調整する必要があるのではないか」という論もでてこよう。それにかかわっていると、人口増大がもたらす食糧不足への対応の主張は無視できない重要性をもつ。また、人口過剰が、地球におけるバランスを崩して、多面での危機をもたらしているというとらえ方は、地球温暖化がもたらす危機への対処の必要性と結び合う。

ところで、科学技術の発展の現在レベルに至る以前には、「何らかの調整力が働いていたのではないか、その調整力が、現代科学技術によってバランスを崩されている」というとらえ方もありえよう。

その調整は、人間内部でも働いていると言えるかもしれない。特殊出生率が、2をはるかに下回り、人口置換水準に達していないのは、人々、とくに若い世代において、出産子育てと労働・生活をめぐる悪条件への対応としての行動を引き起させているのではないか、という指摘がでてくるのは当然だろう。

その際、出生数増減と総人口数増減との間の40~60年間という時間差にも注目しておく必要があるだろう。出生数減少が総人口減少となってあらわれるのに、長い時間がかかったのである。1940~50年代の高度な出生数は、20世紀後半の人口増に反映し、1970年以降の出生数低下が、2010年以降の人口減を引き起している。という計算でいくなら、21世紀に入って20年を経過したいまなお、出生率が戻らないのは、21世紀末にいたってもなお、人口減少状態が継続していることを示唆しているといえるかもしれない。

「少子高齢化」状況を生み出しているのは、出生数減少とともに、長寿化が大きな要因となっている。60歳に満たない平均寿命の時代と比べると、現在では、20~30歳という巨大な人口が新たに加わった計算になるのだ。

その一因は、栄養と医療の大幅な改善にある。たとえ経済成長が高度でなくとも、さらに定常化ないしは縮小であっても、科学技術への経済投資はかなりの継続がなされて蓄積がすすみ、老年医学はそれなりの前進をし続けてきた。そして、今後も継続しそうで、長寿化はさらに進行しそうである。

4. 寿命増に伴う老イメージ変化

寿命増は、これまでの老年期イメージをそのまま期間延長してとらえれば足りるものではなくしてきた。個人レベルでいうと、たとえば60歳寿命が90歳寿命となると、かつては人生の終盤とされていたような50歳代末のイメージでは語れない。まず体力が大きく異なり、病気をもっているに対処する医療体制が全く異なる。また、延長された30年間の生活費をどうするか、という問題が出てくる。引退して「余生を楽しむ」わけにはいかない人は多い。90歳を介護するのは60歳だという事例もありふれてくる。

社会レベルでいうと、60歳以上の人口が、総人口の中で数%レベルから20%を超すレベルになり、日本のなかで、数百万人以下だったものが、2000万人3000万人となってきた。比率だけでなく老年者の位置・役割も変わってくる。地域役員を務める70歳代の例はありふれ、集落人口の3割以上を老年者が占める例さえごく普通になる。そのことで、活性化する例もあれば、地域運営が困難になる例も出てくる。

また、政治や行政でよく話題になる年金問題では、受給開始年齢を65歳から75歳に先延ばしにすればよい、ということでは片付かない。統計調査では、65歳までを労働力人口として計算するが、65歳以上は非労働力人口とされる。にもかかわらず、65歳を過ぎても、収入をえないと生活できないから勤めに出ざるを得ない例は多い。75歳まで年金が確実ではないとなれば、その間の収入を得る勤め先があるかどうかの問題になる。また、男性の健康寿命は、70歳余りだから、70歳代でも働ける人は、それほど多くない。

こうしたことは、老イメージの大転換を生み出す。数十年以上前の老イメージで、今日の老イメージを語るわけにはいかない。

70歳になった人を「古希」（古来稀なり）とあって尊敬尊重する風潮があったが、今ではしぼんでいる。ましてや「還暦」を祝う事例は激減した。逆に、老人を「事故を起こしやすい運転者」「老害」と見る動きが広がっている。なかには、「若い世代から集めた資金で、高額の年金を受け取っている老人たち」と見ている人も多い。

また、長寿者への見方も変化してきた。かつては、「貴重で素晴らしい存在」とみられ、「長生きは幸せなことだ」とされた。しかし、いまでは長生きは「義務」のように扱われ、「長寿になるための営み・努力」が不可欠とみなされるようになった。そのために医療・食事・運動などによる自己管理が重視され、取り組まない人は不摂生の問題者だということにされる。

長生きしても、「役立たずで、他者に迷惑をかける」「年金が少額で仕事につくこともできず経済的にやっていける見通しがもてない」「認知症になるのではないか」「介護で家族などに大きな負担をかける」など、強い不安をもつ老者が増え、ポックリ死願望が広がっている。実際、寝たきりや認知症に人々がかなりの数にのぼる。無論、対照的にそうした不安が少なく、生きがいを持ってハツラツと、あるいは「悠々自適」で穏やかに暮らす人も多い。

老人をひとくくりにして語るができないほど、多様化が進んできている。

5. 中年期から老年期へというとらえ方を疑う 中年期と老年期を並列する

これまで、「中年の次に老年がある」という流れの中でとらえることが広く行われてきた。中年期を終えて、60歳以降のそう長くはない老年期を過ごすという時代は、それでよかったかもしれない。そこでは、人生の「下り坂」という表現、「衰え」という表現は受け入れるしかなかった。

だが、60歳以降の時期が30~40年となると、「中年の次に老年がある」という表現では間に合わない。中年期から老年期への移行を示す「初老」という言葉は、死語に近くなっている。「老」という言葉を避けるために、たとえ「初」であろうと、「老」は拒否される。そこで、「中高年」とか「熟年」とかいうボカした使い方、あるいは「老」を隠す言い方が広がる。そして老年期をいくつかに分けるとらえ方が「幅をきかす」ようになった。そのほとんどが、「前期高齢者・後期高齢者」のように、いくつかの順序だてて分ける捉え方だ。

それに対して、たとえば、中年時代と老年時代とを並列してとらえるなどという新しいとらえ方があってもよさそうだ。中年時代の20年余り、老年時代の30年余りの二つは、順番があるとしても、その順にこだわらないで、二つを並べてみるのだ。言い方を替えると、二つの人生があると見るのだ。30代に始まり、60~80代のいずれかで終わる中年人生、60代に始まり、80~100代のいずれかで終わる老年人生があり、各々の始まりと終わりに挟まれた各々の人生をいかに生きるかと考えるのだ。

この捉え方が有効かどうかは未知数だが、この捉え方を含めて、従来のものとは異なるとらえ方を模索創造することは有効だし、求められているだろう。

その理由を考えてみよう。

平均寿命の延長は、かつては乳幼児死亡率の減少によってもたらされたが、近年では、70歳以上の平均余命の延長が大きな要因になっている。別の角度から見ると50歳代60歳代における死亡者の多さを反映しているかもしれない。

全体の平均寿命では、かつての一位の位置を随分下げている沖縄県の統計では、驚くことに70歳の平均余命はかなり長く、全国平均をぶっちぎりで抜いてトップレベルだ。

ということは、70歳未満で早逝する人が多く、70歳を超えると寿命がぐんと「延びる」ということだろう。別の言い方をすると、早逝するタイプと長寿になるタイプに二分されるのだろう。

次回、このことにかかわる二つの最近の新聞記事を紹介しよう。

6. 中年期の早逝にかかわる新聞記事

前回少しだけ触れた中年期の早逝にかかわる新聞記事

2021年2月24日沖縄タイムス 西里喜明「健康経営のススメ 生産性向上へ」

厚生労働省人口動態調査 65歳未満の死亡者の割合（対全死亡者数比）

沖縄県2014年19.0 ワースト 全国平均11.9 2005~2014年のデータでいうと、東日本震災のかかわりで宮城県が一位になった年以外は、すべて沖縄県が一位だ。その大半が男性だろう。

このことが会社経営に重大な影響をもたらしているとして、「健康経営」をすすめる記事である。

2021年3月19日沖縄タイムス 新聞の死亡広告にもとづく沖縄県保健医療部による調査

「親より先に他界 倍増」 1985年の27.4%から2015年54.8%へ

県内75歳の平均余命は、男性12.62年 全国2位 女性16.51年 全国1位

こうした記事の背景として、沖縄県では、特に中年のメタボリックシンドロームと、それを背景にした早逝が話題になっているが、加えて中年期の働き過ぎが問題になることがあるだろう。それらは沖縄県外でも多いことだろう。

これらのことは、90年代から話題になり、生活習慣病対策と働き過ぎ・ストレス過重対策として取り組まれてきたにもかかわらず、悪い状況は依然として収まらない。ストレス過重にかかわっては、教員などの職種でよく見られ、精神的理由での休職の多さ、そして50歳代男性を中心に、自殺者の多さが注目される。

これらのことの背景には、社会の構造的問題が存在するが、現実には個人レベルの取組みに集中しているのが特徴となっている。社会問題を個人レベルの「自己管理・自己責任」の問題にしているのである。上に紹介したような「健康経営のススメ」とか、「働き方改革」の強調とかがあがるが、成果が目に見えてあがっていないとはいいいにくい。

そこで、中年期、とくに人生後半期に入る45~60歳の時期の問題性に焦点を当てる必要がある。私は、20年以上前に、「退職」期以降ではなく、「在職」中の「人生後半期」に注目すべきことをくりかえし強調してきた。といっても、十分な掘り下げができず、そして60歳以降の視野を十分に含めずに語っていた。そこで今、改めて老年期を含めて論じているのだ。

7. 人生を「直線」「山の形」でとらえることの問題性 栗原彬論

ところで、20年前にも、老年期にかかわる書籍を私は読んでいたが、当時はそれらから学ぶことが不十分だった。私自身が老年期を未体験だったこともある。そこで改めて今、いくらかの書籍を再読している。フリーダン『老いの泉』のように、初読のものもある。

その再読本のなかで、今論じていることにかかわりが深い栗原彬「離脱の戦略」岩波講座『現代社会学 第13巻 成熟と老いの社会学』1997年岩波書店に触れておきたい。

まず、ライフサイクルを直線的にとらえ、成人期を頂上にする山の形で捉えることの歴史的社会的背景についての指摘に注目したい。

「ライフサイクルの考え方、ライフサイクルの中の老年期の重視、<老い>の特別な力、年齢を超越した<老い>の観念、その根底にある、生と同行する死の観念、<老い>の両義性といった、<老い>の本来性をめぐる諸観念を、現代社会は根こぎにしてきた。

ライフサイクルは直線的になり、成人期が支配的になるとともに、「老い」とは無力や老衰でしかなかった。「老い」は専ら加齢で量られるようになり、また死は生の時間の終わりに来るものとなった。「老い」は両義的ではなくなり、高齢化社会の重荷として、負の側面で語られるものになり下がった。」 p 46

「死の方への生長」としての<老い>は、年齢を問うものではなかった。「死への生長」と「生への生長」のパラタクシス（並列）が<老い>にほかならなかった。この<老い>をライフサイクルの循環する全過程から抜き取って、特定の年齢層に「老い」を実体化し、線型的な人生の最終段階に割り振り、また、市民社会に分割線を引いて、加齢による欄外者に「高齢者」や「ボケ」や「病理」の名を与えて、「看護」「介護」「治療」「再訓練」の対象とすることが支配的になったのはいつ頃からだろうか。

日本でも西欧でも、一八世紀までは老人の数は少なかった。産業社会の進展とともに、「生産的な人間」像が形成され、同時に、一九世紀初頭から「われわれは産業の使いものにならない者たちにどう対処すべきか。また彼らのために我々は一体どれほどのお金をさくべきか」という問いに集約される「社会問題」が提起された（中略）。一八九〇年頃から、全ヨーロッパにおいて、全人口の大体三分の一は生産性の低い者、低価値者、遺伝的に欠陥がある者、社会の厄介者と見なすという「社会的合意」が形成されていた。少数の特権的な老人は別として、大多数の貧しい老人が、生産労働に役立たない社会のお荷物として、この三分の一に加えられたことはいままでもない。近代化の過程で、宗教をはじめあらゆる伝統的な権威が失われたが、長上者も権威も例外ではなかった。」 p 49~50

「直線」「山の形」のようなライフサイクル観念が、「生産的な人間」でない大量の老人を生み出してきたことと結び合っているというのである。それが、「若さ」と「老い」との対立的な二分法のなかに置く。それらは、産業社会、生産力ナショナリズムが作り出してきたというのである。

これらは、今回の連載タイトルの「社会変化と老い」にかかわる鋭い指摘といえよう。次回もさらに紹介を続ける。

8. 「古い」を「若さ」に対立する否定的なものとしてきた産業社会 栗原彬論

前回に続き、栗原からの引用を続ける。

「古い」は、今日、「若さ」との対照項として、二分法的にカテゴリー化される。産業社会の推進力が「若さ」と「古い」の属性を振り分ける。この推進力は「進歩と開発」、生産力ナショナリズムをめぐる諸力である。生産力ナショナリズムとは、ナショナルな生産力が増して、開発が進めば進むほど、物も心も豊かになり、国民は幸福になるという考え方であって、経済成長政策を押し進めてきた国では、どこでも見られるイデオロギーである。生産力ナショナリズムが支配的になると、社会空間の中心は巨大組織の若年・壮年（そして主として男性）の労働者によって占められ、下請け、下層労働者、外国人労働者、障害者、非差別者、病弱者、そして老年は、産業社会の周縁部分に吹き寄せられる。老年の場合には、定年退職の制度が、マージナルな領域への排除を正当化する。定年退職とは「年をとってあなたは生産に役立たなくなった」というメッセージを伝える儀式なのだ。生産力ナショナリズムは、「若さ」と「古い」の属性を、おおよそ次のように振り分ける。

「若さ」＝ 有用性・生産性・新しさ・進歩・開発・柔軟さ・明るさ

「古い」＝ 無用性・非生産性・古さ・退行・停滞・頑迷さ・暗さ 』 p 50－51

こうして「古い」は否定的なものとしられ、老年期の人々の自己評価を低め、「若さ」を保つことに必死にすがりつくこと、つまりアンチエイジングを求める。私の論は、それに対抗するものとして「老熟」を提起するものだ。

栗原は、さらに次のように書く。

「老いる身体はどこからどこへ越境するのか。

価値の次元では、「生産価値（開発価値）から生命価値へ」、といえる。生産力ナショナリズムの文脈からすれば、非生産性・無用性・老残でしかないものが、生命という文脈から読み直せば、生産性、効率と能率以外の一切の重層的な生——つまり想像力、遊び、交わり、愛、夢想、ケア、英知、創造性、無為など——が、豊饒な相貌をもって現れてくる。（中略）

ケアの倫理は、人間関係におけるケア、相互扶助、責任の実践として考える、脱個人主義的な（女性の）生きた生活——生命倫理である。（中略）ケアの倫理は、排除される者たち——老人も含めて——が、生産力な支配的な世界を書き替える潜勢力をもっている。

中世の<古い>の倫理が生存経済に呼応していたように、ケア倫理は、生活の必要に応じて行われる物とサービスの生産としてのサブシステム経済と密接な関係がある。」 p 53－54

引用についてのコメントは次回にしよう。

9. 『若さ』対『古い』という対立概念から抜け出す

右上がり経済成長期が終わって以降、新たなありようの探求が続いているが、右上がり成長と直結する「老-若」二元論もまた、それに代わる新たなありようの探究が求められている。

栗原は、そのヒントをケアの倫理などに見いだしているのである。では、私の場合は、どうしたらいいのだろうか。

紹介してきた栗原論文が掲載された岩波講座『現代社会学 第13巻 成熟と老いの社会学』1997年岩波書店に収められた、フリーダン「老いの泉」の訳者の一人である寺沢恵美子「ポスト・フェミニズムの中の古い」も、見落とすことのできない指摘を含んでいる。

「年とともにますます個人差が激しくなる高齢者の多様なありようももっと示してほしかったと思う。そうでないと、<反「老いの神話」>という別の成長中心主義的な老年観を無意識のうちに築いてしまう危うさがありはしないだろうか。

もちろん、フリーダンのいう、老年期は「未知なる冒険のとき」であり、「老いの泉」がわき出るときでもあるだろう。(中略) このようにして証明する「老いの泉」は、どうしても、「若さの泉」に対抗して探し出されたもののような気がしてならない。それはやはり、産業社会の競争原理にとらわれて、「若さ」対「古い」という対立概念から抜け出られないことではないだろうか。」 p106-7

私の老熟論も、寺沢が指摘する『「若さ」対『古い』という対立概念から抜け出られない』面を含んでいるようだ。

以上紹介してきた栗原や寺沢の指摘にかかわりつつ、私の論を深化させていく必要があるようだ。

「社会変化と老」についての連載が長くなったので、ここで区切ることにしよう。ここまでを「前半」として、「後半」を（続）として、次章で述べる。

老6 (続) 社会変化と老

ブログ連載2021年5月20日~6月15日

1. 老年期の多様化 定年退職と年金

老シリーズ6回目の連載である。

ここ数十年間の老年期をめぐる社会変化という時、注目すべきことはなんといっても多様化である。60歳、65歳、70歳、75歳のいずれを老年期の開始時期とするかにかかわらず、老年期の人生が多様化したことは共通認識であろう。

老年期の期間が、0~20年と短ければ、多様であっても、いくつかのタイプに分けて論じる必要がそれほどあるわけではなかろう。しかし、老年期間が長期化し、老年者が人口全体のうちの何割も占めるようになった現在、いくつものにタイプ分けしながら多様化分析をすすめていかないと、ことがらの特質が見えてこないほどになっている。

その多様化という場合、経済事情(職業事情も含む)、身体事情、つながり事情の三つの角度から見ることができよう。さらに加えるなら、老年期の期間の多様化もある。

二つ目の身体事情の焦点は「健康かどうか」ないしは「どれほど健康か」にあるが、この点は別の個所で述べることにする。三つ目のつながり事情は、つながりの質と量における多様化があるが、これについても別の個所で述べることにする。ここでは、一つ目の経済事情(職業事情も含む)、まずはその収入面に焦点をあてて書いていこう。

職業事情を含む経済事情を見るときに、「定年退職」(60歳ないしは65歳)とその後の年金(中心は厚生年金・共済年金)を軸にした所得事情を中心にみて、そうしたありようを平均的ないしは標準的なものと見がちである。しかし、そうした事例に該当する人は、企業などに勤務していて退職した人で、定年まで20年以上勤務し年金を受給できる人である。かれらは、老年期の人の何割を占めているだろうか。3, 4割もいるのだろうか。それらよりもっと低いかもしれない。そうした事例は、私が住んでいる沖縄の農村地域では少数であり、例外的存在とさえいえるかもしれない。

企業に勤めてきても、病気・リストラ・「自己都合」などで定年をまたずに退職し、年金受給可能な20年という期間に満たずに退職した人も多い。

そうした事例に該当しない人には、農業も含めて自営業の人に多そうだ。また、非正規従業員で、形の上では自営業扱いになっている人も多い。そうした人々の大半は、年額数十万円を受給する国民年金で生計をたてることが出発点になるのがごく普通である。そして、その不足を補うため、預貯金の取り崩し、あるいは70歳代まで、場合によっては80歳代まで収入を得られる仕事に従事している。ところが、その年齢の人を雇用する事例はきわめて限られている。農業をして、自給自足に近い生活を送っていることも珍しくない。

2. 老年期の多様化 収入面

定年退職制度を含むシステムのなかで生活する人が、人口の一定部分を占めるようになったのは、それほど昔の話ではない。1950年代末の高度経済成長スタートのころに、企業などに就職した人々が退職する1980年代以降のことだった。それ以前の年金生活者というと、軍人恩給、遺族年金、公務員退職者などが中心だった。企業退職者で年金受給者はそれほどの数ではなかった。

1950年代末以降、それ以前農業に従事していた人が「勤め人」に転職し、学校を卒業した若者たちは企業就職を選択し、「勤め人」になるのが一般化した。その時期から、定年退職と退職後の年金受給という流れのなかで、老年期をイメージする人が広がった。

しかし、1960~1970年代では、当時多かった55歳定年を終えて、間をおかずに年金生活に入る人の数はまだ多くなかった。そして、当時の平均寿命は、ようやく60歳をこえ、70歳に近づき始めた。そのため、老年期の期間も、数年ないしは10数年と長くはなかった。

また、企業勤務者の配偶者である女性は、当初は勤務していても、結婚退職出産退職をして、「専業主婦」となり、いわゆるM型雇用を形作った。子どもが大きくなって再就職しても、パートなどの非正規職員となる例が多くなる。彼女たちが老年期に入ると、夫の扶養家族として生活し、夫に先立たれたときは、遺族年金を受給していく。

こうして標準化された、終身雇用→定年退職→年金受給という構図のなかで、定年まで働き続け、定年退職後は、仕事に就かず、年金で悠々自適に過ごすというイメージが広がる。イメージ通りの流れに乗る人はそれほど多くはなかった。それでもそのイメージは、2000年ごろまでは多少なりとも現実性を感じさせていた。しかし、2000年ごろから黄信号がとまり始める。それでもなお、現在もそのイメージを信じ続け、狭き門となったその「標準」的流れから外れないようにしたいという人は多い。

そして、「勤め人」が一般化し拡大する時期と並行して、急速に平均寿命が伸び、定年も55歳→60歳→65歳と伸び、年金受給期間も長期化していく。そのことで、1960年度ごろの制度設計では予測していない事態が広がっていく。施策サイドから、年金財政の危機状況をアピールする情報が流され始める。それは支給開始時期を遅らせ、支給額の低下を受け入れなくてはならないという空気を広げようとする動きにつながる。

他方、1990年代から企業における人事方針が大きく転換していく。終身雇用制コースに乗る被雇用者の数を絞り、非正規社員を増やしていく。それによって、「標準」的流れのイメージに該当する人がますます絞り込まれている。

こうして収入面の多様化は、「標準」イメージを現実のものにする人、しない人の格差として、まず表れる。

3. 老年期の多様化 支出面

前回は収入面からみたが、支出面から見ると、どうなるだろうか。

中年期までの支出の大きなものとして子どもの教育費があったが、老年期になってまでその負担がある人は激減する。もう一つの大きな支出として住宅費とくに住宅購入費ないしは家賃費用があるが、老年期になると、その負担がなくなる人と、なお負担する人との間での格差は大きい。とくに家賃費用は、他の出費が加齢とともに減少傾向になることが多い中で、大きな比率を占める。

衣食にかかわる支出は、徐々に減少していき、特別にグルメ志向ファッション志向などが無い限り、支出額はほぼ維持状態になる。

大きな違いを作るものとして、文化教養費交際費などがある。たとえば、海外を含めた遠隔地への旅に、多額の出費をする人も多い。

生活のありようとして、金銭依存度の高低差も大きい。その一つとして大都市生活と農村生活とでは大きな違いを作り出す。農村生活は出費が少ない傾向があるが、公共交通機関網の不十分さのため、自動車を持たなくてはならない地域では、自動車購入維持費が大きな出費となる。

地域差は居住地域の違いというよりも、生活スタイルの違いとっていいかもしれない。物価そのものは、大都市と農村で大きな違いがあるわけではないが、金銭による購入にどれだけ依存して生活しているかどうかにかかわる。また、老年期にスローライフ志向を強める人が増えているようだが、その場合にも金銭支出が減る例とそうでもない例とがあるようだ。それは大量生産によるものよりも手作りとか環境負荷を考慮するものが割高になることもあるからだ。無論、物々交換とか自給自足的要素を高めて、金銭使用を減らそうとする人も多い。

こうして支出格差が生活水準格差となって表れることも多くなる。近年話題になる「下流老人」にあつては、日常生活費をぎりぎり切り詰めても、「最低生活」さえ送るのが困難であり、医療費を削減するために通院を減らすといった例も現れてくる。日本は、生活保護捕捉率（5で再述する）が先進国と比べて異常に低いことが、国際比較で話題になるが、生活保護水準以下の支出でやりくりしている人がかなり多いし広がっているようだ。

そうした人に病気などの困難が降りかかった時、危機的状況が生まれることが多いが、そうした事例が増えている。医療介護費負担、高齢者施設負担、社会保障費などは、数年単位で大きく制度変更が行われ、5~10年の年齢ごとに、事態のありようが大きく変わるのも、近年の社会変化の特徴となっている。

加えて年金以外の収入見込みがない老年者にとって、高度インフレなど予期しない経済危機への不安は大きい。安定した経済事情を見込んで老年期に突入した人にとって、貨幣価値の大暴落は、目算がおおきくはずれ、パニックに陥る危険がある。

4. 老年期の多様化が作り出す新たな局面 「活動する老人」「自立した老人」

こうして、人々は否応なしに多様な老年期を送ることとなるが、そのことにかかわって、東京都新宿区で在宅医療にかかわる英医師の次の発言は、印象的である。

「それぞれの世代の高齢期の過ごし方が同じではなく、おおげさにいえば、人類史上経験したことのない人生観を構築していかないといけないわけです。それぞれの人たちが実験の人生を送る、自分の人生を通じて実験していくことになる。(中略) 定年まではある程度同じだけれども、そこから先の、たとえば年金制度、社会保障制度、医療や介護の枠組みなどは、それぞれの世代で大きく違うものになる。」(佐藤幹夫「ルポ高齢者ケア」(筑摩書房2014年p87)

その通りだ。ただし、定年まで同一勤務先で長期にわたって正規雇用で働く人の数が減少するなかでは「定年まではある程度同じ」ともいえなくなりつつある。

こうした多様化は、経済事情以外のつながり事情や身体事情によっても作り出される。身体事情にかかわって、天野正子の次の指摘が注目される。

「90年代以降、老いや老人についての支配的イメージは、『衰退する老人』像から『活動する老人』像へと重心移行の過程にある」中川清『改訂版 現代の生活問題』放送大学教育振興会2011年p245

100歳まで生きる人、70歳で早逝する人などと寿命の多様化のなかで、『活動する老人』の増加を目にすることが増えたにしろ、同一人のなかに、『衰退』と『活動』の両面を見ることも増えてきた。

天野のこの指摘に注目した中川清は、

「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。」同前p247と書く。

そしてさらに、次のように指摘する。

「高齢者は、自由で自立した、自己責任を持つ者として、限りなく「近代的な主体」として想定される。実際、社会福祉の現場においても、2000年の社会福祉基礎構造改革にもなあって、それまでの措置制度から、さまざまなサービスや資源を利用する制度へと大きく変化する。そこでは高齢者は、提供される広範なメニューを理解し、自らのニーズにもとづいて、それらを選択し契約する「利用主体」とみなされるのである。」同前p245

老年者の周りの人々や諸施設・機関に依存するのではあるが、その前提として、「自立した老人」であることが求められる傾向が高まる。

5. 老年者の中の格差

前回紹介した『活動する老人』像が強調されるようになった背景には、中川が指摘するような政策的背景、とくに経費節減・市場拡大の促進、それらが頼りにもしている「近代的な主体」として尊重しようとする発想の広がり、あるいは「元気」を強調したい当人たちの願い、それらが入り混じっているのだろう。

ところで、『活動する老人』は数としては増加しているだろうが、老年期人口のなかでの比率としてはどうなのだろうか。それは、健康寿命とかかわることだろう。老年期だけでなく、65歳以前の、人生後半期、40代後半から60代前半にも、「元気」型とそうでない型との分化がみられる。ヘトヘトになって65歳にたどりつく人と、元気よく65歳を迎える人とがいる。この時期に働き過ぎといわれるほど働いた人にも、「疲れ切った人」と「激務から解放されて喜ぶ人」に分かれるようだ。

その分化には、経済格差、健康格差、農などの自営業の仕事（専門的特技・趣味もふくめて）の有無の格差などが結びつくことが多い。加えて、現在の老年者と20~30年後の老年者というような、時代の違いによる格差?にも注目する必要がある。その点では、次の藤田孝典の指摘が注目される。

「現時点での高齢者は、高度経済成長の追い風もあり。資産形成に有利な条件も整っていたために、圧倒的に恵まれた世代といえる。つまり、現在の高齢者はこれから高齢者になる青年層に比べて、相当に豊かなはずである。それにもかかわらず、すでに、下流化が起り始めていることの深刻さを、わたしたちはもっと危機感をもってうけとめなければならぬのではないか。」藤田孝典『下流老人 一億老後崩壊の衝撃』朝日新聞出版2015年p117

では、同書が紹介する次のデータをどう読んだらいいだろうか。

65歳以上の高齢者の就業率（平成25年時点）

日本	20.1%	
アメリカ	17.7%	
ドイツ	5.4%	
フランス	2.2%	同前書p165

このデータを、「活動する老人」イメージから「元気だから就業している」と読むのだろうか、それとも「下流老人」イメージから「生活のための収入を確保するために仕方なく就業している」と読むのだろうか。

「下流老人」イメージから読むとすれば、もう一つ気になるデータを同書は提出する。生活保護が本人申請を基本とするため、申請へのハードルが高くなり、保護が必要なのに、申請しない人が大変多いという。「保護が必要な人々が実際に生活保護を利用している割合を示すもの」p141として、生活保護の「捕捉率」という用語が使われている。それが、ドイツ64.6%、フランス91.6%などと対照的に、日本では、「厚生労働省などの調査によると、現在の捕捉率はおおむね15~30%前後である」p141とのことだ。

6. 下流老人になる危険性

前回紹介した藤田著書は、日本の住宅政策が低所得者向けではなかったことも指摘する。これまで紹介してきたことなどを受けて、著者は「貧困は見えないのではなく、見ようとしていくこと、すでにわたしたちの周囲にあるという前提で制度を考える必要がある。そして、下流老人の問題を「自分事」として考えるよう意識を変えていくことから始めたい。」p200と述べる。

同感だ。本書を読むと、「下流老人」に陥るのは例外的な人ではなく、一部の富裕層を除けば、だれにも危険性があることに気付かされる。たとえば、私の年金額は200万円ほどだが、都市生活していればきびしい額のようにだ。病気・事故・事件など何かがあると、下流老人に陥る危険をはらんでいる。田舎暮らしをして、かつ金銭に依存することを最小限にとどめているから、なんとかなっているようだ。

以上述べてきた社会変化のなかで、老に対するイメージが様変わりしてきた。老人を尊重尊敬する空気が、「不要物」「老害」と見るものへと変わりつつさえある。統計調査などでは、65歳から老人とみなし、それまでを労働力人口とみなし、それ以後を非労働力人口とみなされる。そして、財政政策上の理由から、その年齢を引き上げる動きが強まっている。

また、老年期にある人も「進歩」や「発達」が求められ、そのために<健康長寿>を追求し、<有用さ>を発揮できる生き方が求められ、できるだけ長生きして、死ぬまで<有用さ>を持つことが求められる。

そこでは、「万年青年」「生涯現役」だと胸を張って頑張ることが求められる。だが、長生きしても、「役立たずで、他人に迷惑をかける」「介護で家族に負担をかけるのは忍びない」「100万円に手が届かない年金だし、仕事も見つからず、生活の見通しが立たない」「認知症になったらどうしよう」などと、不安をもつ人が増えている。そこに登場するのがポックリ死願望である。

このように、異常なほど、有用性や進歩を求める惰性が根強い社会のなかで、逆に、その問い直しを求める声も芽生えてくる。「下りる」「縮む」「止まる」「退く」といったことの肯定的意味・価値は何なのか、「味わう」「楽しむ」「休む」「熟する」「見えてくる」といった有用性とは反対の行動の価値・意味を模索する動きなどである。

こうしたことを、老年期の人達だけにではなく、社会全体にも求める動きが芽生えてきている。

老7 生きがい

ブログ連載2021年8月16日~10月20日

1. 老年期の価値 「役立つ」「役立たない」

今回から新しいステージで、「生きがい」を中心に述べていく。

人間の価値を何によって認めるか測るかという、近年では「役立つ」という視点からみる有用論が強力だ。生産力人口と非生産力人口を65歳で区切るのは、その象徴的なものだろう。そうすると、子ども・障がい者・老人たちは、「役立っていない」ということで、無価値、低価値のものになってしまう。それどころか、他の人々の負担になるからマイナス価値とも見られかねない。

それでも、子どもは将来役立つからということで、価値が高くなる。対照的に、老人は価値がどんどん低くなり、他者にかかる負担が増加するばかり、ということになってしまう。取得した財産・建物・職業上の価値あるものを後継者に残すという価値はある。だが、老年期では、それらを増やすことよりも減らしていくことが普通だ。場合によってはゼロに近づいていくにとどまらず、後を継ぐもの（たとえば家族）の世話で生きていくこともある。そんな負担をかけることを苦にして、一人暮らしでやれるところまでやるという人がいる。なかには自殺する例さえある。

財産などを遺す他に、「知恵を与える」「元気な姿を見せて、周りにプラスの気持ちをもたらす」「多様なつながりを後継者に遺す」「孫の世話をしてくれる」などと「役立つ」ことがある、と見られることもある。

「役立つ」という有用論とは対照的なとらえ方として、「存在するだけで価値がある」などといった存在論の見方がある。「場をなごます」「家族に元気を与える」といった精神的要素が強いものだ。「生きているだけでいい」「○○さんは、私のいきがいだ」という話も聞く。「もし居なければ、ポツカリと空白ができるように感じる」ともいわれる。

なかには、タテマエと本音が併存することがある。その併存が葛藤を生み、老年者自身も、それをうすうす感じ、やるせない気分になる。

といっても、「役立たずだから不要」という言葉を身近な人からストレートに聞くことはないだろう。だが、認知症気味になったときに、誰が面倒をみるかでの家族内葛藤に気付いた時、あるいは「コロナ禍に伴うリストラで仕事を失った60代女性が、ホームレス状態になり、バス停にいたところ、邪魔者扱いされて亡くなった」というニュースを耳にして、それが本音なのかと、感じてしまう。

このような「役立つ」「役立たない」をめぐる多様な考えに出会う中で、「生きているだけで素晴らしい」とか「○○さんの命は、本人だけでなく、私たち周りの人にとっての命です」などという声を聴いても、素直に受け止めにくい。

このように、有用論と存在論をめぐる現実的な葛藤に溢れるのが、老年期でもある。

2. 老年期になって得る「自由」 制度・組織・「～べきだ」からの自由

ところで、老年期には、それ以前に関わっていた色々なものから解放されて自由になる (free from ～) という特質がある。英語のフリー・フロムは、「～がない」「～がなくて自由だ」というように、拘束・しぼりがないという意味合いを含む。老年期以前は、さまざまな拘束に縛られて苦勞してきたが、老年期に入り、そうした拘束から解放されて自由だというわけだ。

それらを並べてみよう。

1) 制度・組織からの自由

典型的には、職場・職業から退職して、それらが持つ縛り・拘束から自由になるというものだ。それに伴い、職業・職場に結び付いていた様々な社会制度 (システム) からも自由になっていく。職業組織や労働組合・互助組織などから退会となる。社会保険や税金もなくなったり、大きな変更を受けたりする。肩書や責任もなくなる。通勤がなくなり、職場と自宅という二つを軸にした生活が、自宅一つになる。

職場からの退職だけでなく、社会システムからの半解放状態が作られていく。それらは、他者とのつながりが減っていくことにつながりやすい。とくに仕事や制度・組織の関係の中で作られたつながりは大きく減っていく。そのような拘束と結びついたつながりが減っていくなかで、これまで「眠りがち」であったつながりが活性化したり、新たなつながりが生まれたりする。「眠りがち」なつながりには、地域つながりや趣味などでのつながりがある。中には、学生時代にあったつながりが息をふきかえすこともある。

無論、つながりの新たなステージを追求しないで、配偶者に過剰依存せざるをえなくなり、『ぬれ落ち葉』状態になる人もいよう。また、現職時代のつきあいかたを、地域でのつながりの中に持ち込んで嫌がられることもある。

だが、老年期でのつながりには、利害関係がからむしがらみや気遣いに溢れた関係が少ない点が好まれることも多い。

2) 「～べきだ」というタテマエ・標準からの自由

職業、社会制度、組織には「規則」が満ちており、それに伴って、「～すべきだ」という規範や暗黙のルールも多い。それらのなかには権威が存在し、権威に無条件に従う権威主義も根強い。また、それらがもたらす標準に従わせようとする力が潜在的に存在している。

老年期に入って、職業、社会制度、組織とのかかわりが減る中で、それらがもたらしていた縛り・拘束も減っていく。

こうしたことに寂しさや不安を感じる人もいようが、縛り・拘束からの自由を感じる人も多い。

3. 老年期になって得る「自由」 有用性・将来責任からの自由

前回の続きで、老年期に入って得ることが多い「自由」について述べていこう。

3) 有用論からの解放・自由

1で述べた「有用論」から解放され「自由」を感じていくのも老年期の特徴だろう。その有用さには、まず金銭があり、そして土地住宅や家財などのモノがある。金銭には、年金や預貯金だけでは足りず、生活のために収入が必要となる老年者もいる。

金銭不安の有無や程度で、老年期生活には大きな違いが出てくる。十分な預貯金や年金が確保できる見通しがあれば、金銭不安から解放されやすくなる。無論、高度インフレが起こり金銭価値が目減りするのではないかという不安を持つ人もいよう。

これらの金銭確保が不十分な人は、老年期における就労についての不安、またいざという時の社会保障にかかわる不安がもつことが広くみられる。たとえば数十万円という額の国民年金しかない人の不安は大きい。

なかには、金銭上の不安は全くないが、収入がないと、なぜか不安でたまらず、就労する人がいるかもしれない。

4) 将来にかかわる「責任」の半解放・自由

これまで述べてきた有用論からの解放とかかわることだが、「社会に役立っているか」という社会的責任を重視する人にとっては、社会的に有用な役目を持たないことが不安をもたらす。そこで、地域社会での役目を引き受けたり、ボランティア活動に積極的に参加したりする。といっても体力的なこともあり、「半人前」の役割を果たすことで満足したり、逆に不満を感じたりする。たとえば、地域の共同作業への参加に、65歳以上になっても義務付けがある場合に、それに疑問を感じたり、逆に義務がない場合でも、自主的に参加したりする。

こうした自主的参加を旺盛にする人は、「責任」から解放される一方で、新たな「責任」を自主的に引き受けるという意味で「責任の半解放」であり、そうしたことを「自由」に進めているといえよう。

個人レベルでの将来「責任」は、身近な人に対して果たすことができているかどうかにかかわることが多い。一つは、相続にかかわる問題だろう。十分な相続ができず「責任」が果たせないと感じている人がいる一方で、かなりの相続ができるとしても、その配分をめぐる悩むことは多い。

もう一つは責任とは逆に「迷惑」をかける事への不安で、介護にかかわることが大きい。そのため、ポックリ死願望が広く見られる。

4. 自己解放 「自在の境地」

5) 自己の解放

前回まで述べてきたような、「しがらみ」「拘束」から自由になって、「欲」が薄れ、「自然体」で流れに任せ、純粹に自己創造を営む人がいる。逆に、自由ではあるが、「ないこと」につながってしまい、空虚感に襲われ寂しさを感じる人もいよう。また、病や死への恐怖が薄らいでいく人がいる一方で、恐怖感が強まる人もいる。そうしたなかで、スピリチュアリティへの関心を高めて模索し、自分なりのありようを持ち始める人も多い。

また、自分もっていた数々の囚われが消えていき、そこから「自由」になっていく人もいる。囚われが消えることを寂しく感じ、固執しようとする人もいようが、多くの人は、囚われを解き放ち、その代わりに新たなものを築き始める事だっけ起こる。その際「老いの泉」がエネルギー源になることもあろう。

こうした多様なありようの一例として、チクセントミハイに示唆されたフリーダンの次の一節は興味深い。

「私は「フロー（自在の境地に遊ぶ）」の概念がわかった。これは（中略）、退屈と切望の間にある「参加」の状態をいう。フロー状態にある人は、精神的には活動へのチャレンジと本質的な喜びを味わうが、できばえの善し悪しについては自意識も切望もない。フローはエネルギーと目的達成の努力を必要とし、受動的にフローとつきあうことはできない。これは目的を追及している時によく経験する。ミハリ・ツィクツェントミハリは、多くの人が、必ずしも好きではないが、やらねばならない仕事と、仕事をしなくていいがチャレンジもない受動的な余暇活動を交互に繰り返しているという。「その結果、人生は自分でコントロールできない退屈で不安な経験の連続となる。それに反して、フローがあれば疎外感消え、参加の喜びが生まれ、退屈が楽しみに変わる。無気力だった当惑に代わって主導権をもっているという感覚が生まれ、精神力は外部の目標のためではなく自己の育成に使われる。」」 下巻p 3 2 2

なるほどと思う。仕事か余暇（休養）かといった類の二分論ではなく、フローという「自在の境地に遊ぶ」「退屈と切望の間にある『参加』の状態」という表現は、私の近辺の70歳代以降の姿を示すのに適確だろう。少なくとも現在の私にとってそうである。70歳以前にあってもそうありたいと思ってきた。

しかし、二分論ないしは、仕事=主、休養=従であることがやむをえないもの、というとらえ方が、ワーカーホリックの人達をおおっている。そこからの卒業を考えるのに、「フロー」「自在の境地」はヒントになる発想かもしれない。

5. 老いの泉をもとに豊かなものを築く 老は悪ではない

前回書いたことを別の角度から見てみよう。人生後半期にある人の多くは、「こうあるべき」「こうありたい」「現実ほこうだ」という三つのからみあいの中で生きている。とくに50代までは、強い対立矛盾を含んだ激しいからみ合いになることが多い。しかし、60代以降になると、徐々にこのからみあいがもたらす葛藤状態が弱まり、「フロー」「自在の境地」を見つけ広げ始める。

「こうあるべきだ」というタテマエ（しがらみ？）を緩め、「こうありたい」という希望を現実の中で追求していこうとするものといえよう。退職とか子離れとか健康・病気、あるいは経済状況という現実条件のなかで、好む好まざるを問わず、可能な範囲でやっていくのだろう。

無論、こうした「自由さ加減」への対応の難しさが、逆に「自在の境地」的対応から逃げ出そうとする人もいよう。レール・システムに支配される生き方の色彩が強い人の場合、「自在の境地」の「ゆるさ」に耐えきれない人もいよう。

それにしても、自らがテーマや課題を設定して生きていくことが否応なしに期待される。その際に、わき出てくる「老いの泉」がどのようなもので、どの程度なのか、ということが深くかかわってくる。「老いの泉」が豊かであれば、「自在の境地」も実りある自然の流れになるだろう。

それらは、それまでの人生の延長線上だけで語られるものではなく、新たな人生創造として語るしかないものだろう。青年期をモラトリアムとして表現するのと同様に、「老いの泉」の量が不足する人は、泉の水を溜めるためのモラトリアム期間として50代後半から60代までが存在しているといえるかもしれない。でも、モラトリアム途上で健康寿命が尽きてしまわないようにしたいものだ。

以上のようなとらえ方は、老年期についての五木寛之の次のような指摘と響き合う。

「老化を悪とする文化がある。そして死を敗北とみなす思想がある。わたしたちは二十一世紀に、それまでとはちがう文化をつくり出さなくてはならない。それは老いることが自然であり、死もまた当然とする文化である。(中略) 生が勝利で死は敗北という感覚も、まだ克服できていない。老いに対する恐れと不安感も根づよい。(中略)

死を悪として見る文化、そして老いを屈辱として恥じる文化からの脱出こそが、私たちにいまつきつけられている直近の課題なのである。」五木寛之「新老人の思想」幻冬舎2013年P206-8

ところで、沖縄語には「命ど宝」（ぬちどたから 命こそ宝だ）という言葉がある。それが、この五木の考えと対立しているわけではない。「命ど宝」は、無理やり死に追い込む、命を粗末にすることに対抗する言葉である。五木は、死を敵視しないことをいっているから、双方とも大切なのだ。

6. 自然な老化 加齢=衰えとは限らない 円熟・老熟

「古い」についての五木寛之の次のような考えに、私は大いに共感する。

「老化は自然に進行しているのだ。その自然の劣化を認めることができないこと、それ自体が老化なのである。」五木寛之「新老人の思想」幻冬舎2013年P77

「年をとると自然の老化があらゆる面で露呈してくる。それを少しでもくい止めようと、アンチエイジングという発想が流行しているらしい。しかし、老化は自然の成りゆきであって、病気ではない。アンチ、アンチと騒ぐよりも、むしろナチュラル・エイジングを考えるべきではないだろうか。」P130

「「養生」はいわゆる「健康法」とはちがう。アンチではなく、自然に老いるための工夫だ。したがって、いくら「養生」にはげんでも、ずっと元気というわけにはいかない。年齢以上の老化を避けるだけの話である。」P130-1

「<養生>も<健康法>も、百点満点の体調をめざすものではないだろう。その歳なりの自然な老化こそ目標であって、不自然な元気が目的ではないはずだ。」P131

若さを自慢したり、若さをほめたり、そのためにアンチエイジングを追求することに頻繁に出会う。その場合、「若い」のではなく、「未熟」なのではないか、とってしまう。「青くさい」といっていいかもしれない。「古い」とは「熟」することだ、と私は思う。通常は、円熟という言葉が使われるが、老熟といってもよいだろう。そんな考えの私だから、五木のこれらの文には大喝采だ。

精神上的の円熟は、身体上の円熟とは様相が異なる。年齢とともに経験や情報などの蓄積が増大していくから、加齢が衰えを意味するとは限らないからだ。脳生理学上の衰えがあるかもしれないが、全体としてみると、加齢=衰えになるとは限らない。

精神の持ちようによる個人差は、身体上の個人差よりはるかに大きいだろう。たとえば、若いころの認識・思考を絶対化しがちで、新たなものを取りいれること、あるいは新たなものを創造することが苦手な人には、加齢に伴う衰えが進行すると言えよう。権威に頼ることを好む人で、権威あることを習得蓄積し、それを普及することが中心で、自ら創造することが少ない人もそうであろう。

逆に、それまでに得た経験や情報の蓄積を生かしつつも、過去にすがらず、さらに新たな経験や情報を獲得創造しようとする人は、衰えよりも<円熟><老熟>という言葉がふさわしくなるだろう。

7. 老年期の生きがい 身体 職業収入と生活費 家事

「弱くなる」ということに象徴されがちな、加齢に伴う身体の変化を、身体の円熟ととらえてみてはどうだろうか。身体に加齢に伴い変化しつつある自己の身体を、そのまま受け入れ、より深く認識しつつ、自己の身体の持つ豊かさを発揮していくようにすることを、身体との付き合い方の円熟ととらえる。それを短く言うと、身体相応に、年齢相応に振る舞うということであり、その振る舞い方に円熟するということだ。

それらは、加齢によって生じる衰えを受け入れないで、『昔通り』に身体を使用するものではない。また、衰えているにもかかわらず、衰えていないように見せかけるとか、自分の現状より強大なパワーを発揮させようとする無理なアンチエイジングではない。

そこで出てくるのは、老年期の生きがいをどう考えるか、という問題である。そこで、生きがいのある老年期の構想をめぐって、いくつかのことを考えていこう。

老年期を40代50代と同様の人生として構想し、仕事は不可欠の事と考える人が多い。また、年金不足や年金減額が予想されるなかで、60歳まで働いて貯めた資金で、生活が可能かどうか心配になる人が急増している。そのなかで、60歳以前と同様に、というほどではないにしても、かなりの額の収入が必要だ、という人が増えている。

と同時に、「人に使われてきた」それまでのありようとは異なる仕事を求める人が増えている。自分なりに起業や自営を始める人は多い。雇われるにしても、それまでの勤務とは異なるありようを求める人が増えている。シルバーセンターの盛況は、それを示しているかもしれない。そんななか、勤務先が用意する「再雇用」の仕事を辞退する例をしばしば見る。それまでの延長線上にある仕事を避けようとする気持ちを持つ人が多いのだろう。

なかには、切替えをイメージしない人もいる。だが、早期退職して、それまでに培ってきた実力を生かす仕事を探そうとしても、なかなか見つからない。それまでと同等の給与を求めるとなると、特に困難だ。そこで、再就職での仕事は、金額的にいうとボランティアのようなものだど割り切らざるをえない人が増えている。こうして「発想を切り替えるしかないな」と追い込まれてしまう。

生活上の必要経費と収入とのギャップのはざままで、生活の「縮小」に追い込まれる人もいるだろう。公的支援に依存しなければならない人も、高齢者では多くなっている。

老年期の仕事をめぐって重要なのは、収入を得る職業だけでなく、家事育児介護をめぐる仕事に注目する事である。家父長制の負の遺産として、「家事などができない、しない男性」という習慣をひきずった老年期男性をどうするかは、大きな社会問題となっている。

8. 地域と結びついた「老人文化」が「マルチ人間」を生み出す

職業や仕事というと、どこかの組織に属して行う一つのことをイメージする人が多いだろう。だが、そうしたありようばかりではない。宮田登の次の指摘に注目したい。

『庶民列伝』を著した野本寛一は、現在もたくましく生きている老人の職業の関わり方に、複合性・重層性があると指摘している。先述の加藤さんは、杜氏と茶師のかたわら農業を営んでいた。また強力と白職人、砂糖練りと海苔づくり、農業をかねた人、茸師と農業の組合せ等々があげられている。一つの職業にこだわらない、複眼的思考をもつのである。転業を重ねていても道はずすことはない。ただ野本が言うように、その地域の風土性をよく熟知し、季節的循環を巧みに生かしてマルチ型人間になっているという点がある。しかし複眼的な生き方でも、どっちつかずということにはなっていない。一人前になるためにかなりの修練をし、厳しい労働条件にも耐え得るエネルギーをもっていることは、欠くことのできない点なのである。」宮田登『老人と子供の民俗学』白水社1996年p71-2

この指摘のように、老年者は生活する地域と結び合っ「マルチ型人間」になっている事例が多いが、現代でもいいうのではないだろうか。風土や自然と結び合いやすい農村地域だけではなく、多様な人々が生活する都市にあっても、多様な結びつきが、「マルチ型人間」の老年者を作り出しているのではなかろうか。それは、地域社会のもつ「老人文化」であると宮田は次のように指摘する。

「われわれは、老人気質と老人の職業、仕事の適合性を検討する必要があり、それには老人文化を創り出している地域社会の伝統文化の特性を、前提としてとらえ直す必要があると思われる。」同前p72

まさに老熟の蓄積による老人文化の地域としての形成である。

次に、仕事におけるやりがいの話。仕事におけるやりがいの一つは、仕事の面白さから発する。とくに仕事の創造性から発する。物づくりがわかりやすいが、人間関係の仕事も創造性あふれるものが多い。

次に、有用性とからめて考えよう。その有用性には、自分自身との関係と他者との関係とがある。自分との関係では、自分自身が充実感を持てることが大きい。そのなかには自分の生活に有用なものが多い。家事と呼ばれる食事準備・洗濯・清掃などの日常作業に加えて、家具・機器・道具などの修理などもそうだ。なかには60代に入って自宅を自ら建築する人もいる。まさに有用性とやりがいとが結合した極致というべきものだろう。庭畑づくりもそうであり、仕事が趣味的雰囲気を持って展開するのである。

収穫物販売にまで至る畑作業をする人も多い。市民農園とかクライネ・ガルテン（小農園）を楽しむ人もいる。農作業を共同ですすめ、収穫物、さらには売上を分配する人たちもいる。

9. 現在取り組んでいる過程そのものを楽しむことが生きがいになる

仕事を中心に老年期を構想するには、いろいろと難題が出ることもある。そこで、仕事を中心にしないで、生きがいを作り出すことも多い。老年期の生きがいを考えるうえで、「今ここに自分が存在した証（あかし）になるもの」、くだけていうと「記念」になるようなものを作るというありようがある。

その一つの形として、長年の夢を実現する活動がある。そのための計画を作成すること自体も、夢追求の一環となろう。これらを考えるのは60歳代までが多いだろう。でも、70代に入って一念発起する人もいそう。

それには、目標をたて段階を踏んで取り組んでいくものがある一方で、取り組む「流れに任せ」て、取り組む過程そのものを楽しむことに比重をかけるものがある。目標をたてて追求しやすいものとして、スポーツ・芸術制作などがある。とくにスポーツにはそうしたものが多い。マスター陸上で80代の日本新記録に挑戦する人は、その典型だろう。しかし、体力低下のなかで、いずれはうまくいかずに「引退」せざるを得ないことが多い。引退にまで至らなくても、「やっていること」自体を楽しむ方へと軸足を移していく。

この二つの形にかかわって、哲学専門の岸見一郎の次の指摘は興味深い。

「アリストテレスは、運動をキーネーシス（動）とエネルゲイア（現実活動態）の二つに分けている。」岸見一郎「老後に備えない生き方」KADOKAWA 2020年刊p157

「生きることはどちらの動きに似ているかといえば、エネルゲイアである。先に、人生を旅に喩えられることを見たが、人生を効率的に生きても意味がない。目的地に到達することだけが旅の目的ではないように、人生も過程を楽しむものである。たとえ早世することがあっても、生きることが未完成で不完全であることにはならない。

人生設計をするのは、生きることはキーネーシスだと考えるからである。これからも人生が続くと確信しているからこそ人生設計ができる。（中略）

長生きすることを前提に、目標を立て、その目標に向かって、できるだけ回り道することなく効率的に生きるのが人生ではないだろう。

人生を効率的に生きるというのは、結局、人は最後は死ぬのだから、無駄なことはしないで、早く死ねばいいことになってしまう。」同前p158

老年期では、岸見も示唆していることだが、目標に向かっていくキーネーシス型ではなく、現在を楽しみながら充実して生きるエネルゲイア型に注目していきたい。70代、とくにその後半以降は、そうした考え方をする人が増えるようだ。80代90代ではますますそうなるだろう。

しかし、社会全体が近代に入って以降、目標に向かって効率的に生きることに重点を置くことが主流になっている。そのため、現在を楽しみながら生きることは、老年期に入ってさえも「遊んでいるように見られて恥ずかしい」という思いに追いやられてしまいかねない。

むしろ逆に、こうした老年期的生き方を、目標に向かって効率的に生きている若い世代に発信していきたいものだ。仕事を生きがいに行っている老人にあっても、働きがいは楽しみながらするなかで生まれるものだというメッセージを若い世代に送りたいものだ。

10. 「青年期」のように、生きがいつくりに取り組む

一人の人が持つ生きがいとは一つと限らない。いくつかの生きがいを同時に持つ人、あるいは時間進行とともに変えていく人もいる。年齢変化に伴う生きがい変化は、その人のもつアイデンティティ意識の変化としてもあらわれそうだ。50代まで仕事や人間関係のなかで築いてきたアイデンティティが、仕事や人間関係が変化する中で変化が求められていく。仕事から社会貢献や趣味への変化はよく見られる例である。

たとえば50代までは気晴らし的なものや「楽しみ」的なものに満ちていた趣味的生活が、60代以降になると「生きがい」的な性格に溢れるものになってくるのだろう。

現在、60歳代以降の人々は、1950年代以前生まれで、青年期を戦中戦後、そして経済成長期に送った人が圧倒的に多い。農業を中心とする家業を継承するのではなく、多くは『雇われ人』になった。それは、従来の伝統的な生き方・生活習慣から解放され、自分なりの人生を創り出すという気分をはらむものだった。それは、日本で1950~60年代に広く普及した「青年期」を享受したものとされる。

ところが、彼らの20代以降の人生は、勤務先の企業をはじめとする巨大な社会システムに支配され、ストレスfulな場合が多かった。学校にせよ、学校から企業就職へとつながるルールが競争的に築きあげられており、自ら人生を創造するというより、流れの中でいかにベターな道を歩めるかという性格が色濃くなっていく。

こうして、青年期に描かれた『解放と創造』物語は、夢になってしまい、ストレスfulな人生後半期に入っていく人が多くなる。生活における文化面も、テレビをはじめとするマスコミ文化による強い影響下に置かれ、自分なりのものを作り出すことに困難を感じていく。結果的に、システム・ルールへの依存症に近いものになってしまう。

こうしたことで蓄積してきた不安全感を多少なりとも持つ人がかなり存在していると言えよう。企業社会に距離を置いたつもりの専業主婦層のなかにも、会社に仕える夫・学校に「仕える」子どもへのサービスに追われて、不安全感を蓄積している人は多い。

そうしたことから解放を求め、自分なりの創造ができるチャンスを求める50歳代以降の人は多いだろう。転職・起業・定年退職、子どもの巣立ちの機会などをきっかけにそれらを実現しようとはかる人は多い。若い時に実現できなかったことを、50代以降に実現しようとしているかの印象さえ受ける。

50代以降の自分なりの創造をおこなっていくことにはいろいろなタイプがある。ここでは定年退職をきっかけにするものを例にしてみよう。

退職前から考えてきた、自分なりの起業を展開する人。/ 趣味と実益を兼ねた半農半Xを追求しようとする人。

夫の世話から卒業できると思いきや、「濡れ落ち葉」的な夫にあいそをつかず妻

繁忙でなしえなかった旅を夫婦でエンジョイする。/ 田舎暮らしを始める人。

肉体的な無理がたたって療養生活になり、不安全感が取り払われない人。

退職による経済的不安だけでなく、「空白」への恐れを感じ、再雇用で勤務を継続する人

収入減による生活不安への対処に悩む人

それらには、自分なりの計画と準備をもって「攻め」の姿勢でもって向かう人、「流れに任せる」人、降りかかってくる難題に、「あきらめ」さえ伴いつつ受け身的に対応する人、などと多種多様だ。

それにしても、システム・ルールから多少は自由になれることに、「ほっとする」「喜ぶ」「不安」をもつ人は多い。それをきっかけに、何かに向かってほしいものである。向かわざるをえないといえるかもしれないが。

11. 家事と生きがい

次に、仕事ではあるが、職業とは区別されることが多い家事と生きがいについて考えよう。

まず、家事が生きがいになるかどうか、議論になることがあろう。私は、多くの場合、生きがいになると考える。誰かのために家事をする場合、自分自身のためにする場合、双方を含む場合とがある。いずれの場合も、生きがいにしてている人は結構いるが、そうではなく、それから逃れることで、充実した生きがいのある生活になると考える人もいる。

肯定するにしても否定するにしても、いくつもの局面がある。ここでは肯定するとしたら、成立する生きがいを並べておこう。

自分自身の衣食住生活を自分なりに作り楽しむことを生きがいにする。

同居している人のために「してあげている」ことを生きがいにしてている人もいる。

同居している人との共同作業で家事を行う事で、生きがいを感じる人もいる。

買い物も、商品との出会いだけでなく店員とのつながり、知人との出会いなどがあり、それを楽しみにする人。

家事することが難しくなった時も、ヘルパーに助けられる時など、多様なつながりの中で生きる。それが生きがいになることもある。自分自身とのつながりの意味を感じ、生きがいとなる事さえある。

家事は、女性が中心になって担うものだというとらえ方が広く見られてきた。それには家父長制度、性別役割分業制度といったものが反映している。現実には、いまなお女性が担うことが多いとはいえ、構造的変化がゆっくりとではあるが、多様なありようが広がってきている。

わけても老年期は、現実的必要から発して多様な家事形態が広がっている。そこには、女性だけでなく、男性が担うことは当然としても、さらに、外注型や介護型も増えてきている。

そういうなかで、いきがいとして、家事をとらえなおしてみてもどうだろうか。自己管理上の必要、自分なりの設計工夫の必要、家事能力の開発などといった新たな課題が登場し、それが生きがいと結び合う可能性は高い。

また、シングル生活、グループ生活という日常生活のありようとも絡む。しかも、個人およびグループのもつ文化・人間関係・生活条件などが絡んで興味深い検討が生まれてこよう。

また、食を中心にイメージする人が多そうだが、衣住にかかわるものはいままでもなく、広げれば、育児や介護にかかわることも、家事とかかわらせて検討したいことである。

12. 社会貢献と生きがい

他者との関係でのやりがいのある活動は、社会貢献と結びつくことが多い。社会貢献の活動には、1) 収入を得る仕事、2) 有償ボランティア、3) 無償ボランティアとがある。

3) は、日常生活の中でしばしばお目にかかる。花いっぱい運動など地域美化活動、登下校の見守りなど交通安全活動、地域の清掃や共同作業などがある。長く続いてきた地域慣行には、そうした類が多い。それに強制を感じ避けたいと思う人、習慣的なものだという人、自主的にやろうという人など、対応は様々だ。

それにしても、時代の流れの中で、動員されて義務的に参加するというよりも、自分たちで企画立案し、実行する活動の比重が増している。そして、老人クラブのような既存組織での活動もあるが、自主的グループによる活動が増えている。だが、自主的グループというと、個人的趣味的なものに限られがちだ。社会貢献のためのグループをつくることへの挑戦がもっと広がり、それに習熟する人が増えることを期待したい。会社勤めのように、大きな組織の中で動くことには慣れているが、自主的グループを私的ではない形で結成運営することに未体験の人が多からだ。

さらに、自主的グループが行政などから予算支出を得て、2) の性格をもつ活動が増えている。指定管理者を受託する活動も増えている。となると、2) にとどまらず、1) の性格を帯びてくる。その過程で、NPO とか社団法人とかを結成したり参加したりすることもある。

社会貢献にはいろいろな活動があるが、こんなこともあるだろう。高齢期には、諸組織をまとめる役、代表する役に就くことが多くなる。冠婚葬祭や諸行事でのあいさつや乾杯の音頭の役目があたることもある。実際に忙しく働く必要がある場合もあれば、名ばかりの名誉職的なこともある。それらの役目を喜んでやる人もいれば、できる限り避けようとする人、様々だ。

生きがいには、つながりがかかわることが多いが、それについては章を改めて書くことになる。

老8 老年期移行

ブログ連載2021年12月12日~2022年3月9日

1. 退職期の金銭の意味と金銭計画

本章では、金銭・職業・活動など、老年期前後に生まれる様々な変化への対応について考える。

まず、生活・人生上の金銭の意味変化について考えよう。20代30代という若い頃と比べて、60代以降の老年期は、金銭の意味が大きく変化する。たとえば、金儲けを夢として追求するのは若いころであり、老年期になっても、そうであれば、周りから「変だな」というまなざしを受けがちになる。何のために誰のために「お金儲けするの?」と尋ねられそう。

そうではなく、それほどの贅沢浪費をしないで、無事平穩に「生活できればよい」と考える人の方が普通だろう。むしろ金銭不足への不安を持つ人の方が多いかもしれない。今は無事平穩でも、ハイパーインフレなどの年金・貯金の目減りへの不安を持つ人もいる。

不思議なことに、現在お金を持っている人の方が、持っていない人よりも悲観的なとらえ方をする例がある。持たざる人には、余計な心配をしても始まらないと楽天的に考えるしか選択肢がないのかもしれない。

貯金の意味も変化していくだろう。何か事業を起こすために貯金をするというのは若いうちで、生活のための蓄えとして貯金するというのが、老年期の「普通」だろう。と考えるのが通常なのだが、実際はどうなのだろうか。年齢にかかわらず金銭を追求する人もいそうだし、年齢にかかわらず必要な範囲での貯金すら持たない、あるいは持てない人もかなりいそう。

こうしたこと背景には、金銭にかかわる計画・見通しの立てにくさがあるだろう。50歳代の人で、自分の退職金や年金の額を、実際の支給額との誤差一割以内で予測できる人はほぼいないだろう。2, 3割の誤差で予測できれば、「よくできたなあ」と言われそう。それは、ここ30年間これらが激しく変化してきたからだ。そして、今後も変化が予測されている。

私の場合、56歳で早期退職したものだからなおさら予測をたてて、それ以降の20~30年の暮らしの計画を立てる必要があった。要するに、「収入大幅減でやっていける」かどうかである。当時は前例がほとんどなかったので、自分なりの予測をするしかなかった。同僚たちは、いくら話しても、私が「どこかの大学へと転職する」と思っていて、本当に退職するとは信じてくれなかった。私のように早期退職する人は、他大学への転出が通例であったから、同僚がそう思うのは当たり前のことだったろう。そして、大半の人は、当時の勤務先での退職年齢の70歳、ないしは勸奨退職できる65歳まで慣習的に（あえて誇張すれば惰性で）勤務し続けるのだった。例外は病気退職する人だった。

2. 早期退職の検討 富裕層のモラルハザード

私が退職した2003年ごろ、60歳代以降のための金銭計画を立てて、見通しを持っている人に出会うことは少なかった。そういう人が現れ、さらに増え始めたのは近年のことだろう。当時は経済の停滞・縮小傾向が見られた時期でありながら、50代以上の同僚などには金銭不安は薄かったためであろう。しかし、2000年代以降の40歳代以下においては、金銭不安にもとづく金銭計画作成の必要を感じる人が広がったようだ。フィナンシャル・プランナーなる職業が広く知られるようになった時期でもある。

当時の50歳代以上のなかには、金銭的にも私以上に条件がいいし、仕事上も続ける必要がないだけでなく、「やめた」とさえ思っているにもかかわらず、私のような早期退職を「羨ましい」と語るのみで、退職を検討していない人もいた。早期退職という観念が存在していず、惰性のように続けているのだな、と感じさせられた。

そういう方で、必要以上の高額収入を得ている人には、「後進に道を譲るための早期退職」を勧めた。今もそうだろうが、当時も適職をえずに苦勞している研究者志望の30代の方々が多かった。そういう「後進のため」という発想は見だしにくかった。ところが、実際に早期退職する人は、金銭的ゆとりはないが、精神的にゆとりを持ちたい人が多い、という逆転現象が見られるようだ。

年収1500万（場合によっては1200万）以上は過剰収入だと、私は思ってきた。かれらは、富裕層ではないとしても、富裕層一步前といえよう。ところが、そうした人々は、高額収入に「不当感覚」をほとんどもってせず、より高い人の例を出して、「まだ低い」と話したが。私は、富裕層にそうした事態への異常さを感じないモラルハザードがありはしないかとの検討が必要だろうと思う。無論、何億円という年収のある富裕層と1500万円の人とを同列にみるのはまずいだろうが、それにしても裕福な人のモラルとは何か、と問うてみる必要がある。わけてもアメリカや日本の高額所得者が、何億円何十億円何百億円の収入があるということの異常さに鈍感であるのが気になる。

ついでに書くと、大学教員では専任と非常勤の賃金格差は著しく、時給に換算すると、10倍になる例が多い。高額専任については給与引き上げを要求するよりは、高額分を非常勤給与の大幅引き上げに回すよう要求すべきではないか、というのが、長い間の持論だ。

余談だが、私たちが車を購入する際に、「あなたと同じような人は高級車を買うが普通だが、1200CCの自動車でもいいのか？」と確かめられたことがある。そう言われて、駐車場を見ると、同僚たちの多くは高級車に乗っていたのに気づいた。もっとも、当時住んでいた愛知県では軽自動車は滅多に見られず、自家用車がピカピカで、狭い自宅とは対照的な人達が結構多かった。

3. 老年期の金銭計画

前回はかなり脱線したが、ここで本題の老年期の金銭計画に話を戻そう。

平均寿命が80歳代まで伸びて、退職後生活も10~30年と長くなるなかで、計画・見通しを持つことの必要性が高まってきた。たとえば、老年期の年金不足を補うために、退職時3000万円の預貯金が必要だというニュースへの強い反応が見られるようになる。

にもかかわらず、計画・見通しを持つことが以前にも増して困難になる。それには、個人としての困難と社会としての困難とがある。個人としての困難には、退職金や年金を「あて」にしようがない非正規雇用者の増加、かりに「あて」にするとしても、額の大幅な減少が予想される人の大幅増加がある。

そして、年金不安・政策への不安・突発事故（ハイパーインフレ 医療費用 災害）不安という社会的困難があるが、国がそれをカバーしてくれる見通しをもてない、ということがある。むしろ、国がそうした不安をあおり、年金減額を受け入れる世論形成を図っているとさえいえるかもしれない。国が、セーフティネットを張るよりも、破れそうだという危機をあおっている感じである。そこに、民間保険（生命・医療など）が大量進出してきている。

また、20世紀までは、そうした危機への対処として、子どもへの扶養依存が一つの選択肢となっていたかもしれないが、そうした事例は例外化している。

そして、計画を立てようがない人が増加している。「その日暮らし」（収入を探す、生活相談に出かけ、社会扶助に頼るなど）の人たちが結構多いが、社会の表面には見えないようになっている。そこで登場したのが、「下流老人」の話題で、爆発的な反応が巻き起こっている。これについては次回述べてよう。

そのことについて考える前に、少し補足しておこう。20代後半から30代にかけて、金銭計画をたてることは、現実に普通に行われてきた。その際に、日常収支以外で視野に入れる大きな問題は、住宅取得と子どもの教育費である。自動車購入費が加わることもある。これらの項目の有無が、老年期の金銭計画との大きな違いを作っている。さらに、50代になると、「老後資金計画」が登場するのが、近年の特徴だろう。

こうしたことに備えるために、個人が相当量の預貯金を持つことが、日本の特性だとしばしば指摘される。そしてそれが、国が大量の借金（国債の大量発行と国内での消化）を可能にしていると言われる。その預貯金を大量に持っているのが、現在の老年期世代である。

その預貯金を取り崩し、また1990年代までの高率利子が「ゼロ金利」に近づくにつれ、預貯金総額が減少しているようだ。それを「金融バブル」で対応しているのが現状であり、財政危機経済危機の「前触れ」となりつつあるようだ。これらが、老年期および老年期前の金銭計画の不安定性を増大させているようだ。

4. 「下流老人」

老年期をめぐる危機的状況を「下流老人」という形であらわすことが、2010年代に劇的に広がる。その議論に火をつけた藤田孝典「下流老人 一億総老後崩壊の衝撃」(2015年朝日新聞出版)については、6章の6でも触れたが、重複をおそれず再論しよう。

※ 同書の続編は、藤田孝典「続・下流老人 一億総老後崩壊の衝撃」(2016年朝日新聞出版)

「これからの日本社会に、もはや中流は存在しない。いるのは「ごく一握りの富裕層」と「大多数の貧困層」の2つであろう。(中略) わたしたちは全員が緩やかに、しかし確実に貧困に足を踏み入れている。」同書p110

「現時点での高齢者は、高度経済成長の追い風もあり、資産形成に有利な条件も整っていたために、圧倒的に恵まれた世代と言える。つまり、現在の高齢者はこれから高齢者になる青年層に比べて、相当に豊かなはずである。それにもかかわらず、すでに、下流化が起りはじめていることの深刻さを、わたしたちはもっと危機感をもって受け止めなければならないのではないか。」同前p117

指摘の通りだろう。現在のペースでいけば、一世代を30年と計算すると、世代替わりの30年後には、明らかにそうなることは、現在のアラフォーを見ればよく分かる。彼らの親世代がアラフォーの時と比べれば、経済力が歴然と異なり、相当に弱いのだ。非正規雇用だったら、なおのことだ。

そして、豊かなはずの日本の65歳以上の高齢者についての、次のデータには驚かされる。

65歳以上の高齢者の就業率(平成25年時点)

日本 20.1% アメリカ 17.7% ドイツ 5.4% フランス 2.2% 同書p165

日本は世界的に例を見ない深刻な率だ。こうした類のデータでは、「アメリカに次いで」と書かれることが多いが、ここでは、アメリカの先を行っているのだ。

私の周辺でも、60歳代の人ほとんどが就業している。それを、「健康で仕事を持ててよかった」と単純に喜ぶべきことではないのかもしれない。むしろ金銭上の必要から迫られて就業している例が増えているように感じる。

同書にはこういう記述がある。「貧困は見えないのではなく、見ようとしていくこと。すでにわたしたちの周囲にあるという前提で制度を考える必要がある。そして、下流老人の問題を「自分事」として考えるよう意識を変えていくことから始めたい。」p200

なるほどと思う。本書を読むと、下流老人に陥る危険性は例外的な人ではなく、一部の富裕層を除けば、だれにも可能性があるとのことだ。たとえば、私の年金額は200万円余りなのだが、都市生活では厳しい額とのことだ。病気・事故・事件などなにかがあると、私も下流老人に陥る危険性をもつのだ。田舎暮らししているので、なんとかなっているのだろう。

しかも、年金額は減少傾向にある。加えて、経済状況の悪化で、スーパーインフレなどがあれば、実質年金額が大幅下落する危険性もある。

加えて、若い世代に非正規者の増加が著しいなかで、「国民皆年金制度は、雇用の不安定化によって、緩やかに終焉を告げている。これに代わる社会保障を構築しなければ、若者の老後が「時限爆弾」のように、社会へコスト増をもたせてくることだろう。」p211といわれる。確実に「時限爆弾」が破裂する時期が近づいている印象を持つ人は多いだろう。

5. 相続・遺産をめぐる心配

「死後」をはじめとする「先の事」を過剰に心配する人がいる。かつてなら、「極楽」とか「天国」に行けるのか、「先に逝った人と再会できるのか」、「後に遺されたものがやっていけるか」という類の心配だったろう。いまでは、多少なりとも財産つまり遺産がある人なら、「遺産をどうするか」「遺産争いが起きはしないか」と遺産相続をめぐる心配する人が結構いそうだ。そこで、元気なうちに対応を決めたり、生前相続をしたりするなど実行に移す人も多い。

このように心配する人がいる一方で、「覚悟ができている人」あるいは「醒めている人」もいる。次はその例である。

「養老 (中略) 「遺言はしない」って言っています。死んだ人が、生きている人にあれこれ指図するなんて、「生きているうちにちゃんとしてない証拠じゃなか」って思う。僕は生きてるうちに、やることをやってるんだから、死んだ後まで面倒をみさせられたら、たまったものじゃないです。」養老孟司・南伸坊「老人の壁」(2016年毎日新聞出版) p145

遺産相続をめぐる遺言を遺すことについては、「死者が生者を取り仕切るのをおかしいのではないかと語る人もいる。

また、こんな考えもある。

「遺産も、あんまりないほうがさっぱりしている。子どもたちに何がしかのものを残してやれば、みんな喜んで死後も慕ってくれるだろう、などと考えるはいけない。死んだ人のことなんてみんなすぐ忘れるし、そもそも死後も慕われないという願いがバカバカしい。それよりは、生きているうちに価値あるものをどんどんやって、ありがとうと感謝されるほうがマシだ。老後は気前のいい爺さんになるべきなのだ。と、ここまでは兼好の説く、財を残して死ぬのは虚しい、という論である。」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P73

そして葬儀費用だけを残して、他は使い切って死ぬと語る人もいる。

以上の発言には、一理あるし、すっきりしている。といっても、そんな「達人」「仙人」になり切れない人は、いろいろと思悩む。とくに60代70代では思悩むことが普通だろう。それでも、「思悩んでも始まらない」と「諦める」「醒める」気持ちが加齢とともに高まるかもしれない。その点では、「徒然草に学ぶ」というサブタイトルがついている上掲の清水義範書は興味深いかもしれない。

同書の大病になった時のことの叙述も興味深い。

「もし大病にかかってしまったらどうすればいいのか。その時は、ここが到達点か、とあきらめるばかりだ。できることはちゃんとやり、できないことはあきらめて、運命を受け入れる。そういうことの可能な大人になるために、そこまで、学び、苦しみ、悩んで、迷って生きてきたのだ。そして、あなたは大人としてできあがった。あとの人生の財産は、その大人だってことなのである。この年までまともになんかやってきて、もう失敗や敗北を恐れる気持ちはないよ、というのが逞しい生き方というものなのだ。」同前P90

引用紹介したようにすっきりと考え、実行すればよいが、なかなかうまくいかないのが現実なのだろう。

6. 職業・家事・趣味の区分が薄れる

老年期への移行期に、生活の中で占める職業の役割が縮小消滅する人が多い。とくに近年の男性の場合にいえることだ。自営業の場合は、徐々に変化させやすいが、勤め人だった人にとっては、著しい変化をもたらすことが多い。その変化のいくつかを見ていこう。

1) 仕事には、職業と家事という二つの大きなものがあるが、そのなかの職業が縮小することと対照的に家事が増大することが多い。カップルで暮らしていても、その傾向はみられるが、一人暮らしだとなおのこと著しい。

2) 高齢者における料理の習慣化・趣味化ないしは放棄。

家事を楽しむ人に、とくに料理において習慣化・趣味化が見られるが、対照的に放棄して栄養状態健康状態を悪化させる人もいる。

外出して好みのレストランを見つけるなど、グルメ志向の人もいるが、70代80代になると、それも難しくなってくる。自分なりの料理を作る方が手取り早いし、楽しいと私は思う。書籍やテレビの料理番組を参考にするのもいい。本格的なものより、「お気軽」風の本や番組が結構多い。

3) 仕事・職業・趣味の区分が薄くなっていく人が多い

料理の趣味化習慣化もそうだが、仕事感覚と趣味感覚とが結び合い、融合させていく人もいる。たとえば、畑仕事をする老年者には、市場へ作物を出荷して多少の収入を得る人がいる。他方で、収穫物を親類縁者に無料で配る人もいる。そのことで得る喜びはお金以上に大きいと語りがちである。

私の例でいうと、ブログ記事も含めて執筆活動が多いが、いまではそこから得る収入は限りなくゼロに近いが、まったく趣味というわけではなく、長年してきた研究活動の延長上で、仕事感覚でしている面を持っている。役所の委員なども、職業・社会貢献・趣味との区分ができないものだろう。わずかだが手当が支給されるが、少ないことでかえって年度末の確定申告の際に意識するほどのものになっている。

4) 今述べてきたように、現実生活における収入を考える時期から、収入額を考えずに生きがい・趣味としてとらえることへ移っていく老年者が多いなか、起業する人は、人生上だけでなく生活上においても、意味と位置がより大きいものとなる。そうした人には、老年期以前から構想を練り準備を始め、ある程度の収入を望んでいる人がいる。

とはいっても、本格的な起業の例は少なく、小さな起業であり、趣味・楽しみの発展と位置付ける人は多い。民泊・総菜づくりなどがそうであろうが、ペンションやカフェ経営などとなると、本格的な起業というべきで、老年期ないしはそれに近い人には少なく、40代50代の人が多いだろう。60代に入って始める場合は、趣味の展開として捉え、生活するための財政計画を別個にもっていて、採算を度外視し起業を小さく展開するタイプが多いだろう。

7. 起業

前回少し触れた起業について、もう少し書こう。定年退職後あるいは早期退職後に、起業をする人が大きな関心呼び、マスメディアでも取り上げられる。といっても、実数はどれほどだろうか。観光地要素もある田舎に暮らす私の近辺で、しばしば見かけるそうした人々の年齢層はかなり若い、なかには数年間の試行錯誤ののちに取りやめる人が結構いるようだ。

そうした事例には、それまでの人生のなかで築いた技（例 芸能 小物づくり 料理）を生かして、生きがいとして起業する傾向が多い。それはとくに女性に目立つのだが、夫が「引きずられて」参加することもある。無論、逆もあろう。こうした実験的ないしは試行錯誤的取り組みが増えていきそうな気配だ。見守っていきいたい。

ところで、老年者の量的増大の中で、かれらの福祉や介護にかかわる需要が急激に増加している。それが新しい雇用を作り出している。そこで注目したいのは、そこで就業する人に、老年者自身が結構いることである。

福祉介護に限らず老年者とかかわる新たな産業についての次の五木寛之の提案は斬新なものだ。少しだけ紹介しよう。

「この産業のメインユーザーは、今後ますます増えていく高齢者です。具体的にどんなニーズがあるのか、既存製品のどこに不満を感じているのか。あるいは、改善を施した製品は、どう市場展開すれば売れるのか。研究開発やマーケティングには、自分たちのことが一番分かっている高齢者自身取り組みます。もちろん、その技術や経験を生かして、ものづくりの現場でも活躍してもらいます。（中略）

私は、むしろ意識的に、高齢社会に文化の中心をシフトさせていくべきだ、と考えるのです。社会全体が“老人カルチャー”を理解し認識すれば、そこからまた新たな産業や市場が生まれる可能性もあるでしょう。

（中略）超高齢化が進むこの国にあって、このように産業も文化も、国のあり方そのものも、老人たちを中心に考えてみようじゃないか、というのが私の提案なのです。シンプルな表現を使えば、「もっともっと、老人に注目してほしい」ということです。」五木寛之「孤独のすすめ 人生後半の生き方」中央公論新社2017年p166-7

成人期の「つけたり」ないしは「応用展開」としての老年期ではないのだ。人口的には、成人期ほどではないにしても、子ども期に匹敵する、ないしは超える量に、老年期はなりつつある。子ども文化とか子ども産業は、すでに100年近くの歴史がある。老年期文化とか老年期産業があって当然の時代なのだ。

それにしても、老年期への移行という「切替」をうまく進められない人が多い。

そういう人は、「若さ維持」という名目で、「老年期」を受け止めず、成人期のままでいようとする人、ないしは、「不要」「余分」な人生ととらえ、萎んでいくままにして、「老年期」を「老年期」として受け止めることをしない人であろう。

以上述べてきた、職業・仕事・社会貢献・趣味に加えて、「休息」ということを絡めた考察も必要だろうが、いずれ別の個所で書くことになろう。

また、これらと人間関係を絡めた考察も欠かせないが、それは、課題追求と人間関係追求とを関係づけた考察を必要とする。たとえば、配偶者の早逝に伴う一人暮らしのなかでの展開といった問題を含むが、「休息」同様にいずれ別の個所で書くことになろう。

8. 老を否定し、若さを持ち上げる発想の異常さに気付かない人が多い

60歳以上の方々数人と話している際に、私が「私たち老人は、・・・」と話し始めると、60代の何人かのかたから「私は老人ではない」といわれてしまった。それに付け加えて、「浅野さんも老人ではなくて、まだ若いんだから」とまでいわれた。こういう会話は、70代以上のかたと、60代以下のかたとの間で、よくかわされる。70代以上のかたのなかには、「まだ老ける年ではない。若いぞ」と力む人もいる。電車で席を譲られると、「そんな風に見られるか」と怒る人さえいる。

ここには、老は、「弱い」「もろい」もので、若は、「強い」「元気」といった固定観念がみられる。「若さ」信仰さえある。コマーシャルの世界でも日常的に見られるが、人々の観念にも広く見られることだ。実年齢よりも低くみられることを喜ぶのが象徴的だ。医薬品宣伝に、「〇〇歳に見える▽▽さんの実年齢は、それより10歳も若い□□歳なんです」という言葉が乱発される。それは、「病」と「健康」とを対比的にとらえる医療分野のありように通じるものがある。

だから、「老」を受け入れる・認めるということは、「もつてのほか」だということになる。「病」を受け入れる・認めることは「病に負ける」ことに通じるとみなされる。

私は、これに異議申し立てをし始めてから、10年以上たつ。60歳代に入ってから、「老」を肯定的に捉え、「若」を「未熟」と否定的に捉える事さえしてきた。「病」も受け入れ認め、実態に応じた対応を工夫していくことが大切だと思ってきた。

こうした「老」「病」を受け入れ認める人が70歳代に入ると増えてくる。しかも、にこやかに受け入れる。無論、「若さ」にこだわる人もいるが、徐々に移行していくようだ。

「若さ」にこだわるのは、50代60代に多いようだ。自分に年齢相応の徴候が見えることを薄々気づいているだけに、それをいやがり、かえって「若く見える」ように頑張るのだ。それが、70代に入ると、「老」を受け入れることへ徐々に移行していく。80代ともなればかなり多くなる。むしろ、「年をとっていること」を自慢する人も出てくる。自慢しようとしていたが、より年長の方が同席していて、「悔しい」思いをすることさえある。

こうした移行の時期が少しずつ先延ばしになっているようだ。これらのとらえ方は、本人自覚に焦点化して、老年期への移行期をとらえるものだろう。数十年前は60代に入るところだったろう。いまや、70代でも多くなく、80代に入ってようやく多数派になるだろうか。マスメディアでは、「若い」80~90代を登場させるので、「普通に移行している」人は、喪失感敗北感に囚われて、表に出にくくなっているようだ。

9. 「若さ」を保って=延長して、老を受け入れないことはよいことか

「老」の人が近くにいると、その人より少しでも「若い」人は、相手の「老」のかたに「若く見えますね」と「胡麻をする？」ことが多い。そして、「老」の人をたてて、席を譲るなど、助け守ろうとする。

同じことは、医療関係者とクライアントとの関係でもよく見られる。クライアントをたてて尊重し、助け守ろうとする姿勢を前面に出す医療関係者は多い。その際、「患者」という言葉だと「病人」をイメージするので、「顧客」を意味するクライアントに言い換える。最近、よくみかける「フレイル」という言葉もそうだ。日本語だと、「弱い」「もろい」という言葉になり否定的印象を与えるので、英語で、しかもあまり知られていない言葉によって、婉曲な表現にして、ごまかそうとするものだろう。

フリーダンは、「セラピストは、高齢者を「もろい」人間とみてしまうために、厳しい現実から彼らを守りたいと思う場合が多い。だが高齢者を保護する必要はない。彼らは何十年もかかって獲得した知恵があるので、悲しみに打ちのめされることはないのだ。」『老いの泉』下巻p144と語る。

著書のタイトル「老いの泉」そのものに注目する発言だ。

また、フリーダンの壮年期・後半生の精神疾患についての次のとらえ方は大変興味深い。

「ユングによれば、『壮年期に多い神経疾患はすべて共通点がある。境界を越えて若さを持っていきたがるということだ。午前中の法則を午後まで持ち込もうとする人間は、心の傷でそのつけを払わなければならないのだ。』しかし同時に、ユングは『成長と自己実現の最大の可能性は、人生の後半に存在する』と考えた。この無意識のイメージや感情を十分に経験し吟味することによって、本当の自分に近づけるのだが、この無意識を自覚できない時に、後半生の諸問題が起る。そういう成長に向かう変化が妨げられると、症状が現れる。それは、抑うつ、防衛的独断、皮肉、否定、静かな絶望』同前下巻p144

見事な指摘で、前回述べたことと響き合う。壮年期において、いつまでも「若」にこだわって「老」を受け入れることを準備していないことが問題を生み出すというのだ。私が20年以上にわたって言い続けてきた人生の前半期後半期の主張と重なり合う。

なお、ここで使われている「本当の自分」という表現は不適切だろう。訳語の関係があるかもしれないが、原語はわからない。不適切だというのは、「本当の自分」というのが予め存在し、それに「近づく」というイメージになるからだ。

「自分」というものは創造するものであって、それは時間・経験をもとに進化していくものなのだ。「老」を受け入れれば、素直な形で「自分」を創造していけると、私は思う。

10. 死・死の恐怖を思いめぐらすことが減る

前回に続いてフリーダンの引用を続けよう。

「ユング主義者によると高齢者の課題は七つある。

一、老いと死の現実に直面すること。(中略)『死の恐るべき現実』、五十歳代ではパニックを引き起こすこともあるが、六十歳代に入って、死の現実をいったん受け入れてしまえば、人生に対する要求が増して、人々は忙しくなる。健康な高齢者は死について考えることは減多になく、生きることに集中し、死を生の一部として受け入れるようになる。」下巻 p 145

私の経験からしてもなるほどと思う。人生前半期には、「死」とくに「死への恐怖」について思いめぐらしていたが、「老」を受け入れるに従って、「死」について思いめぐらすことが減ってきた。

ここでは、六十歳代と書かれているが、私の場合は、それより数歳後になる七十歳代に入って、そうしたありようの域に入り始めたのが実感である。

ところで、老人に対して、頑固で柔軟性がなく、新しいことに挑戦しないと捉えることによく出会うが、フリーダンの一連の指摘は、それと対照的だ。むしろ、もう捨てるものが少なくなったから、新しいことに挑戦する姿勢が高まるというのが、精神的に健康な老人の特性だというのだろう。

フリーダンの引用をさらに続ける。

「彼女はアメリカ社会の若者支配が「エゴの重要性の誇張」の原因だとしている。若者にとっては確かに重要なエゴも、中年ではそれほど重要でなくなるのに、エゴが人生の全域に及んでいるのが現状なのだ。みせかけの若さにしがみつくのではなく、『高齢者を若々しくするのは、生来の諸能力が中年以降に現れる事であり、新しい態度への率直さである』」下巻 p 147

ここで「生来の諸能力」と述べているが、私には、そうではなく、中年以降創造していく諸能力だと思われる。まさに「老いの泉」を湧出させるものである。

「ユング派精神分析家は、老いをある意味でパラダイムの転換と考える。人生の前半の意味は、エゴ、職業生活、家族形成と関連しているのに対して、後半では、新たな、異なった目的が必要になるのだ。それは人生の意味と全体性の追求であり、意識的にさらに創造していくことである。しかし、この転換のためには、変化に対する抵抗感を克服するだけでなく、老いへの恐れと、老いを衰退や能力低下と考える偏見を捨てなければならない。(中略)症状や病気の悪化、情緒的問題が起こるのは、『変身が必要なのに変身できない時であり、心の安息は変化によってしか得られないのに、おそれに邪魔されたり、新しい未知の世界に入るための援助がないために、変化できない時なのだ』と、別のユング主義者はいう。」下巻 p 147～8

先に述べてきた「若さの泉」から「老いの泉」への移行の物語だ。人生を一本道イメージではなく、紆余曲折の転換イメージであり、一人の人間が複数の人生を持つイメージだ。私が長く主張してきた人生前半期から後半期への転換ともかかわる。

しかも、後半期のなかにも複数の移行があり、複数の人生が存在するイメージなのだ。その区切りには、60代前半、そして70歳代の二つがあるように思われる。それについての考えの深化は、別の機会にすすめたい。

1.1. 分離・喪失・結合・創造などを含んだ転機

老年期に移行する時期は、分離・喪失・結合・創造など多様なものを含んだ転機である。そして、職業・生活・人間関係など多様な面についての転機である。

特徴的なこととして、分離・喪失でさえも、それを契機に新たな結合・創造を生み出すことが多いことがある。子どもの巣立ちという分離を契機に、新たな家族構成による生活創造を生み出すことは、多くの人が経験することである。この転機に移住して、新たな生活と人間関係を築く人も多い。退職を契機にして、「第二の人生」といって、次の人生創造に向かう人も多い。離別喪失をマイナスとして受け止めるのではなく、新規まき直しにしていく人が多いのだ。

こうした転機を、急激に生じる断絶・分離として、受動的対応に終始する人がいる一方で、一定期間の準備・助走を経て、新規の生活・人間関係をつくろうとする積極的対応に満ちた人がいることに注目したい。

また、その過程で、「自分はダメな人間だ」といった否定的な自己認識を強める人もいれば、「自分は実績も能力もあり、これからやれることも多い」と肯定的な自己認識を強める人もいる。そして、否定的にせよ肯定的にせよ、自らのアイデンティティを更新していく。

アイデンティティ形成は青年期に特有なことと思われがちだが、老年期への移行期にも生じやすいのだ。だからこの時期は、アイデンティティ模索の時期ともなる。できることなら、移行した後の老年期の自己の生活・活動を支えるアイデンティティの創造を、この移行期に追求したいものである。

こうしたことを見つめ行動に移しやすい契機として職業がある。多くの男性の場合、「定年」退職がその転機となる。「定め」「運命」として「やむをえない」ものとして受け止める人もいようが、むしろ自分の人生を改めて創り始める契機として積極的に受け止め活躍する人が多い。その一つとして、「退職転職を、自主的に実行する方法」として、勤務先の規則によってではなく、自分で時期を決めて退職年月を決める人もいる。逆に、「退職しない」ことを惰性ではなく、決断として行う人もいよう。

これらは、退職を「敗北」「放り出され」というような受身的否定的なものに見るのではなく、自らの意思・気持ちを踏まえたものに変えようとするものだろう。

12. 終身雇用と転職

定年退職は、「現役勤務」期間と退職後期間とに分ける二分論に基づく発想に結び付く。なかには、退職後であっても、「退職を拒否」して、「生涯現役」を叫び、「若さ」にしがみつ়く人もいる。

二分論発想は、日本では職業人生を通して、一つの職場で働きつづける終身雇用制と結びついていることが多い。それは、仕事と職場とが分かちがたく結びつく発想でもある。職場が変わって別の仕事に移り働き続けることは、転職という形をとることが多いが、終身雇用制では、そのことを低く評価することになる。日本では、転職がたいの場合、処遇低下につながる。

そのため、退職後も同一職場で継続雇用されることを望む例は多い。転職によっていろいろな職場で働くことは、処遇低下を招き、避けるべきことになっている。ヘッドハンティングなどは珍しい例なのだ。職場が変わることが非正規雇用を招いたり、処遇低下を招いたりすることがありふれている。

しかし、転職し多様な仕事を体験することは、処遇の低下を招くとしても、実際には人生の豊かさを蓄積することにつながりやすい。

終身雇用の職場でない所で働く人、非正規雇用の人、勤めでない期間をはさんで務めていた人たちにとっては、老年期移行を積極的に自分自身で作り出すことが多くなる。それは、男性に比べて女性に多いのが現実だ。

こうしたことにかかわってフリーダンは次のように書く。

「別の調査では、転居、結婚・離婚、転職など多くの変化を経験した男女は、人生の変化をそれほど経験していない人たちに比べて、年をとってからも士気が高いと報告している。そうしたさまざまな変化を経験した女性の数は男性の倍である。この研究者は女性の人生の「非連続性」を嘆く代わりに、「女も男も十年以上一つの仕事を続けることで現実で得ることがあるだろうか」と、逆に疑問を投げかけた。実際に女性は男性のように仕事一筋の人生を望んでいるのか。(中略) 「もし人生における変化と非連続性が女性を老いに対して強くするのだとしたら、『職業にもっと柔軟に対応できる新しいシステムを、男女同じく新しいスローガンとして取り上げるべきである』と提言している。」 p 164

転職によって豊かな人生蓄積を得て、「老いの泉」が豊かにあふれるようにすることを、フリーダンのように肯定的に受け止めたい。そして転職が処遇低下につながらない在り方が求められる。さらに、転職しないで、長期間ないしは終身同一職場にいることが仕事体験蓄積を乏しいままにさせているのに、処遇では得をするという構図を問題にしないとはならない。

以上述べたことは、日本の終身雇用制では、処遇向上と転職に伴う多様な体験蓄積とが両立しない問題につながる。そして、体験蓄積の豊かさが作り出す「老いの泉」の湧き出しを抑えるということにもつながる。また、一つの会社の目線で人生を見てしまい、人生創造を抑えることにつながりやすい。

13. 10~15年単位に仕事・職場を変える

終身雇用制が縮小してきた今では、転職が広がり、だれでも経験するといえるほど一般化しつつある。一つの仕事だけで数十年暮らすのは例外的になっている。転職を抑え込むのは、終身雇用制であり、転職に伴う処遇低下である。転職しても、処遇が下がらないにありよう、ないしは転職が処遇向上につながるありようを追求したいものだ。

フィンランドで聞いた話だが、勤務先を変えるにしろ変えないにしろ、5~10年単位で職場が変わるのが通例であり、その区切りの後に一年近くの休養と学習・研修期間を持つことが広く行われているとのことだ。社会変化が激しい現在、仕事内容が、5~10年で大きく変わることが普通になっているから、こうしたありようが追求されなければならない。フィンランドのそうしたありようを保障するものとして、国家・多様な社会保険による収入保障、処遇保障の営みが作られている。

ここで、仕事・職場を変えることをめぐって、私の事例を出していこう。

こういった話に最初に出会ったのは、1970年代終わりごろ、著名な歴史研究者安良城盛昭さんとの話だった。かれは、勤務先も研究テーマも、ほぼ10年単位で変えていた。その話を聞いた時驚いたが、私は結果的に同じようなことになっていく。研究者（大学教員）の場合、勤務先を10~15年という期間で変えたり、研究テーマを変えたりすることはありふれている。それより短期間の例もよくある。

私自身も、30代末から新しい勤務先を求めて動き始めていたが、結果的に本格的に職場変更をしたのは、43歳の時だった。そして、仕事内容も大きく変わった。教員養成にかかわる点では同じであったが、小学校教員養成を主軸にしていたのが、中学高校教員養成中心に変わったこともある。大きく変わったのは、沖縄を研究の中心視野に置いたことから、全国を本格的に視野に入れたことがある。

そのころ、当時は小学校教員をしていた神保映さんとの会話も刺激的だった。かれは、早期退職して、アジアのどこかで現地支援にかかわる仕事を探すためにアジア各地を歩き回っていた。50代に入って、かれはネパールに焦点をあて、勤務先の小学校を退職して、現地と日本での生活を繰り返して活動し始めた。もう30年近くになるが、その活動は注目すべき展開を継続してきている。

14. 人生の区切り方 人生前半期と後半期

前回書いた神保さんの話に刺激を受けた私は、自分の将来設計を50歳ごろから具体的に考え始めた。そんなころ、沖縄の教師たちと「人生の午後を語る会」をもった。90歳を寿命とすると、その中間の45歳で区切って、人生の午前午後とするのだ。

このような経過を経て、私の人生の流れの結果として、海外生活1年を経て、体調不良に伴うドクターストップを契機にして、2003年に56歳で早期退職して、フリーの生活を始めた。

職場・生活の場は、沖縄1972~1990年、

愛知1990~2003年、

沖縄2003~現在、 ということ、5~10年単位ではなく、ほぼ15年単位での変化

となった。研究分野の変化はより多様なものとなった。分野・テーマ別に主な期間ということであると、

生活指導 1970~2005年

大学教育・授業・ワークショップ 1975~2021年

沖縄教育・沖縄 1980~1990年、2010年~現在

グローバル教育・多文化 1997~2010年

地域・南城 2005年~現在

生き方（若者・老） 1998年~現在

こうして振り返ると、自分自身の生き方を軸にして、「生き方」を本格的に考え始めたのは、50歳過ぎのことである。少々遅すぎたと思う。それでも、勤務先の定年が70歳なので、定年20年前に考えはじめ、定年の14年前に退職したから、「まあまあ」だろう。

ところで、人生を前半期と後半期に区切って考えることは少なく、定年退職で区切る事が広く行われている。定年退職で区切り、それ以降を「余生」とする見方が長く行われてきたが、私はそれに疑問をもつ。あえて二分して考えるなら、45歳で前半と後半に区切るか、子どもが巣立って親世代だけの生活を始めることで区切る方が、近年では、多くの人の実感に近いのではなかろうか。

定年退職で区切る二分論は、仕事ではなく職場で考える発想だ。実際、長く務めた職場の退職後、別の形で仕事をする人が広く見られる。また、専業主婦の場合、職場退職で区切るわけにはいかない。家事も仕事の二本柱の一つであり、最近では、男性が家事を担う例も増えている。

15. 受動的退職と積極的退職

前回(2月14日)、定年退職という形で人生を二分することへの疑問を書いた。会社の規則に従う定年退職は、当事者を受動的対処に追い込みがちだ。だが、受動的ではなく、自分なりの人生計画で退職時期を決める積極的ありようがある。他に、病気や介護などで、「やむを得ず」退職を自分で決断することもある。

そうした積極的退職の一つとして移住がある。人生転換を願って、次の職業・休養など様々なものを含めて、次の人生展開の場として移住先を位置づけるものだ。その一つにUターンがある。

こうした例には、60歳前後ではなく、もっと早期、40代50代に積極的人生構想の中でとらえるものが多い。それまでのことに「見切り」をつけて、「新規まき直し」として人生創造する例も多い。単身者に多いのも特徴的だ。

こうした展開にとって、清水義範の次の文は示唆に富む。

「老後にやることがあって退屈しないですむ人というのは、そうなる前に既に始めているものなのである。いくら仕事に忙しくたって、意欲のある人ならばちゃんと好きな遊びもしている。そういう甲斐性のある人だけが、老後もやるべきことを持っているのだ。定年になったら趣味を見つけよう、なんて考える人は、きっと何をやってもおもしろくなく、続けられなくて、退屈すぎてのたうちまわるのだ。いつか始めよう、と考える人は、結局何も始めない人なのだ。「いつか」というのは「今」ではなくて、「この先」ということなのだから、ついに始めるべき時をつかまえそなう。やる人というのは、やりたいなと思った時にすぐ始めるのだ。時を待ってはいけない、と兼好は説く。」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P162-5

私の56歳での退職にもこうした要素が多分に含まれている。私の退職届の文面は、「人生計画にもとづいて」ではなく「人生計画をたてるため」であった。

いずれにしても、今何かをしているわけだが、それらを無理に分けると、「将来のために、何かをする」、あるいは「現在を充実させるために、何かをしている」ということになる。実際には、この二つが入り混じる。そしてまた将来という、自分自身の将来なのか、自分以外のだれかの将来か、さらには地域・組織・社会・地球などの将来なのか、ということもある。現在のためにしている場合でも、そういう違いがある。

こうした何かをしている自分への問いかけは、若いころからあったに違いない。しかし、老年期になると、「限られた残りの人生時間のなかで」という限定がつく。それは年を経るごとにリアリティを増してくる。さらに、限られた時間のなかで、「現実にできるのか」という問いかけも年々増してくる。

さらにまた、周囲の関係者や組織とのかかわりでやっている場合は、私一人の判断では収まらない。

16. 「諦める」「明らかにして判断する」

前回まで述べてきた人生展開の中では、「諦め」という言葉が現実性を帯びてくる。諦めるという言葉は、「明らかにして判断する」という意味だということを、よく聞く。だから、「したいこと」「できること」を明らかにして、選択することが求められる。エリクソン夫妻とキヴニッツが、次のように書いている。

「過去六十年間守り続けてきた仕事のきっちりしたスケジュールから、これからは解放されたいと思っている人たちがいる。これらの人々は、少なくともある程度までは、未来を活動の時間として見ている。未来は、長い間楽しみの源だった活動をさらに楽しみ続ける時間になるかもしれない。」エリクソン夫妻・キヴニッツ「老年期」(みすず書房1990年) p 68

このように思うのは、老年期に入ったばかりの主として60歳代の人だろう。それが一定期間たって70歳代に入るところから、上に述べてきたような「諦める」ということが現実的に求められるようになる。

そして、同じくエリクソンたちの共著が老年期の特質としてあげている「英知」について、「英知とは、おそらくかわりあいからの撤退に本気でかかわること、であろう。」p 50という記述が現実味を帯びてくる。

重要なことは、以上述べてきたことは、「元気」なうちの話だということだ。では「元気でなくなった」ときにどうするか、そのことへの準備も「元気」なうちにしておいたほうがいいに決まっている。

そういえば、「元気」の統計的な指標ともいえる健康寿命は、日本の男性の場合、70歳代前半だ。私も、その年齢を超えた。老年期になると、こうしたことに日常的にぶつかり、いろいろと考える。それが老年期の特質なのだろう。それを首尾よく行うことが、エリクソンたちのいう「英知」ということだろう。

「英知」は、私がいう「老熟」と同様なことだと思うが、それは「かわりあいからの撤退に本気でかかわる」ことにとどまらず、多様なことにかかわることによって「諦める」＝「明らかにして判断する」力が充実していることであろう。それは「知恵の充実」といってもよからう。

17. 45歳で区切る 前半戦・後半戦

私が言う人生前半期後半期を、同様に45歳で区切って「前半戦」「後半戦」と呼ぶ郡山史郎は、「後半戦」について、大変シビアな指摘をする。

「45歳を過ぎると、新しい能力はほとんど身につかない。だから再就職支援の一環で、50歳を過ぎた人に新しいスキルを習得させるのは間違いだと私は考えている。その代わりにいまある能力を磨いたり熟成させたりはできる。しかしそれもいずれ衰えてくるから、若い頃のように活躍することが難しくなる。つまり、人生の前半戦と後半戦は、戦い方がまるで違う。そのことを強く認識しなくてはいけない。前半戦の価値観を引きずっていると、後半戦で思わぬ落とし穴にはまることになりかねない。本書では、前半戦を第1ハーフ、後半戦を第2ハーフと呼ぶことにしよう。第1ハーフというのは、わりあい画一的な人生を歩むと考えていい。(中略)

それに対して、第2ハーフは画一的ではなく、コンディションは千差万別といってよい。知力、体力、健康状態、経済状況、プライベートなどの条件が異なり、そもそも競争の概念が当てはまらない。誰もレールを敷いてくれないから、自分で計画を立て、実行していくことになる。(中略)

定年退職にむけての準備は45歳前後ではじめるといい。(中略)本来は45歳でハーフタイムとしたほうが能力の状況に適している。しかし企業では現在60歳の定年で区切りをつけ、今後は65歳、70歳へと延長されようとしている。私にいわせると、それではますます第1ハーフと第2ハーフの境目が見分けにくい状況になるからあまりいいことではない。極論すれば、45歳でビジネスマン生活はいったん終わりにするぐらいの気持ちで、大胆に意識を切り替えたほうがいい。」郡山史郎『定年前後の「やっちはいけない」』2018年青春出版社p25-27

論の立脚点は、私と全く異なるが、45歳で人生を区切り、第一ハーフを引きづったまま第二ハーフを生きるとヤバいことになる点と指摘する点は、私と一致する。

「第1ハーフの特徴をひと言で表すなら「競争社会」だろう。学生時代は勉強やスポーツで競争し、就職活動では内定企業のランクでほかの学生と競争し、働きはじめたら業績で競争して出世の早さで競争する。

ところが、第2ハーフに入ると、その競争意識がだんだん薄れてくる。健康状態や家庭環境などの諸条件が大きく違えば、そもそも競争関係にならない。むしろ、お互いの不足を補い合うような「共存社会」と呼べるのが第2ハーフだろう。」同前p28

「定年を迎えた時点で自分の職業人生を一度リセットし、改めてキャリアの再スタートを切れる人は比較的早く再就職の口が見つかる傾向が強い。逆にいえば、いつまでも定年前の地位や収入、仕事の内容にこだわってしまう人は仕事探しに苦勞する。」p29

以上の記述は、ビジネスマンないしは「会社人間」の道を歩む人が、それまでの会社とは異なる場で、ビジネスマンないしは「会社人間」の道を歩むことを前提にしているようだ。私の場合は、「会社人間」的ありようそのものから脱け出る生き方を追求する点で、郡山と全く異なる。

実際、40代30代の人達に、そうした模索・試行錯誤をしている人を見ることが近年増えてきた。それは「会社人間」からだけでなく、性別役割分業にもとづく核家族的ありようからも脱け出る動きとして目立ってきている。

18. 「陽遁」 新しい生活をつくりだす

前回同様に、「前期」「後期」に分けて人生を考える免疫学者多田富雄の対談のなかでの発言が注目される。

「福原 先生は人生には、運命に抗いながら自分の生き方をつくっていく「前期」と、運命を受け入れたうえで生き方を確立する「後期」があるとおっしゃっていますね。」福原義春・多田富雄『老いとは何か』求龍堂2001年 p 67

「多田 (中略) 前半から後半に自然に入っていくことができる人もいるでしょうし、また後半のライフステージをなかなか開発できないという方も多いんじゃないでしょうか。

初老期鬱病っていう病気がありますね。それは、自分の老いというのを受け入れたくないということが原因になるんですね。それからいままでの生活様式とは違う、新しい生活をつくりだすことが困難だからでしょう。」同前 p 67-8

「多田 (中略) いままでと同じライフスタイルを無自覚に続けていくと、健康上の大問題が起きるかもしれませんし、生活上の発展も望めないのではないかとおもいます。」同前 p 68-9

「福原 (中略) 先生は六十五歳にして「隠遁」ではなく「陽遁」生活をおくられているとお書きになっていましたが。

多田 はい(笑)。 隠遁とか隠棲という、どうしても暗い感じがしますよね。それで「陽遁」と。(中略)

福原 むしろ遊んで歩く、あるいは趣味の道を極めると。

多田 そうだと思いますね。もともと日本では隠遁の思想というのがあって、(中略) 隠遁してから、いちばん創造的な時期を迎えたと言えると思います。」同前 p 89-90

私の発言と響き合う点が多い。「隠遁」と見られがちな私だが、実際は「陽遁」なのだ。「老い」を受け入れ、「新しい生活をつくりだしている」私なのだ。

ところで、「幸福のパラドックス」という言葉がある。「多くの研究において、他の年代と比較して、高齢者は幸福感が維持・上昇することが明らかになっている」宇都宮博・大川一郎『中高年の心理臨床』放送大学教育振興会2020年 p 168 というものだ。

私も近年、そう感じるが増えてきたし、周りの高齢者に対しても、そう感じるものがしばしばだ。

引用書は、その理由について、次のように述べる。

「高齢者の幸福感に寄与するのは、多くの人との交流ではなくて、数が少なくても情緒的に親密な人たちとの交流である」、「パートナー選択に当たっては、若い人は情報を収集したり、新しいことを経験したり、知識の幅を広げたりすることを目的としてパートナーを選択する。一方、高齢者は情緒的に親しい家族や親しい友人との交流を重視する」等のことが明らかになっている。」同前 p 171

この解釈は誤っているというわけではなからうが、私は異なる考えを持っている。高齢者になると、それまでもっていた「縛り」が徐々に緩み、あるいは無くなっていくなかで、自由に行動し発想することが増え、若い時とは異なる形で、豊かな行動発想を持つことが増え、そのことが幸福感につながっているのではなからうか。他の人はさておき、私自身はそう感じ、幸福感を味わっている。

老1～8補足

ブログ連載2022年5月11日～6月16日

1. 老年期の「生き方創造」は、「社会的発明」の課題だ

老シリーズ9の「高齢者特性」に移る前に、ここ1、2年の読書のなかで「老」にかかわって注目すべき指摘をいくつかを見つけた。それらには、この老シリーズに既掲載の1～8にかかわるものがあるので、補足しておきたい。

まず、アンドリュー・スコット／リンダ・グラットン『ライフ・シフト2 100年時代の行動戦略』(東洋経済新報社2021年)である。

シリーズ5、6の「社会変化と老」にかかわっての注目点

「農耕への移行と産業革命の進展」によって生み出された「技術的発明」ともなって、「それまでとは異なるタイプの創意工夫が必要になった」が、「それは、「社会的発明」とでも呼ぶべきものだ。技術的発明が新たな知識に基づく新たな可能性を生み出すとすれば、社会的発明は、新しい生き方を切り開くことを通じて、技術的発明の成果が個人と人類全体の運命の改善につながる環境をつくるためのものと言える。」 p 2～3

この社会的発明は、老年期にかかわっては、ことさらに要求されることだ。それは、老年期がこれほどの人口と期間で要求されることが、かつてなかったことだからだろう。そして、社会レベルでの「社会的発明」だけでなく、個人レベルでの「生き方創造」が求められる点にも注目したい。

シリーズ3「老年期はいつか」にかかわっての注目点

「老いるとはどういうことかを深く理解しようと思えば、もうひとつの尺度を採用する必要がある。その尺度とは、死生学的年齢とでも呼ぶべきものだ。生まれてから現在までの年数ではなく、現在から死亡するまでに残されている年数である。」 p 6 8

こうした発想について、私の連載3でも言及した。出生を起点にするのではなく、死去を起点にして逆算するのだ。それは合理性をもつが、生存中に死亡年齢を予定する事ができないという解決できない問題がある。

「「高齢化社会」の到来に警鐘を鳴らす主張は、暦年齢だけに着目し、高齢者の数が増えている点ばかりを強調する。こうした考え方は、年齢のインフレを考慮していないため、人々の老い方が大きく変わりつつあり、長寿化が個人と社会に多くの機会をもたらす、新たな問題解決策をも生み出しているという事実を無視している。」 p 7 1

その通りだ。長寿化がかなりの量で出現することを肯定的にとらえて、秘められた豊かさを開花させることが中心課題なのだ。それを個人レベルで追求するうえで、次の指摘は重要だ。

「さまざまな研究によると、年齢を重ねることを前向きにとらえている人は、否定的にとらえている人に比べて平均7.5年長く生きるといえる。」 p 7 3

老を否定的にではなく、豊かさに満ちた可能性あふれるものとして肯定的にとらえるのだ。

2. 老年期は人生の主要課題をなお追求する時期だ

前回に続き、アンドリュー・スコット／リンダ・グラットン『ライフ・シフト2 100年時代の行動戦略』東洋経済新報社2021年)が示唆することである。

近年、長寿化が政治的経済的に負担増を生んでいるというとらえ方が宣伝されているなか、長寿化を肯定的にとらえる提起は重要だ。そのために、次のような提起が重要になる。

「人生が長くなれば、さまざまな活動をおこなう時期を分散させることにより、このような過密状態を緩和できる。人生の核をなす活動——学習、勤労、余暇——を人生の特定の時期に集中させず、人生全体に割り振れば、人生のそれぞれのステージにおけるストレスや重圧が軽くなり、トレードオフの選択を強いられることによる緊張を軽減できる。」 p 81

老年期にある個々人にとっても、学習、勤労、余暇といった人生の主要課題を前向きに受け止め実践することで、「生産的」な老年期を創造していくことが不可欠なのだ。

今日まで支配的である、人生を三つのステージで捉えることは、二つ目のステージに主要なことを凝縮させる捉え方だ。

その点では、次の指摘にも注目したい。

「マルチステージの人生の本質は、エイジ(=年齢)と人生のステージの結びつきが弱まることにある。人生がマルチステージ化する時代には、引退したあとではじめてコミュニティの活動に携わるのではなく、生涯を通してコミュニティと関わるほうが理にかなっている。」 p 215

同様に、老年期にあっても、職業や学習分野において活躍することが求められる。

学習にかかわって、「大人の教育論」ということで、次のように指摘する。

「マルコム・ノウルズによれば、大人の教育の方法論——子どもを対象とする従来の教育方法論が「ペタゴジー」と呼ばれるのに対し、ノウルズは大人への教育の方法論を「アンドラゴジー」と呼んでいる——は、いくつかの要素を満たす必要があるという。具体的には、学習計画の設計と成果の評価に学習者自身が関わること、学習者が実践を通じて学べること、課題解決を重んじることで実生活と関連づけること、そして、学習者の仕事や私生活に直接役立つ内容であることである。」 p 266

大人の教育学は、これまで社会教育とか生涯学習ということで捉えられてきたが、そこでの方法論は十分に熟したものとなっていなかった。その点で、「学習計画の設計と成果の評価に学習者自身が関わること」をはじめとする4点の提起は重要である。と同時にこれらの指摘は、大人に限らず子ども時代においても必要なことであろう。

3. 寺島実郎の「高齢化社会工学」の提案

今回は、寺島実郎「ジェロントロジー宣言」(NHK出版2018年)に触れよう。著者は、ジェロントロジー(老年学)について以下のように述べる。連載2章「老を考えるアプローチ」にかかわることだ。

「ジェロントロジー」を高齢化社会工学と認識し、広い視界から社会総体のあり方、人間の生き方を探り、新しい社会構想を提起してみたい。」 p 11

「これまでジェロントロジーとしてよく議論がなされてきた分野は、加齢に伴う医学や社会科学、金融などの分野である。(中略)ほとんどは社会的コスト負担の議論に終始している。」 p 17

「高齢者を社会の外に置いて、福祉、年金、介護の対象として見るのではなく、社会システムの中にもう一度位置づけ直して、社会に参画し貢献する主体として高齢者が活躍できる社会づくりを考える議論が必要だろう。」 p 14

「これまでの社会制度・システムは、高齢者を「余生」「第二の人生」という視界でしか捉えず、社会参画のプラットフォームを構想しないまま、今日に至った。」 p 11

以上は前回の連載2でも触れてきたことだ。私のアプローチは、寺島のいう社会工学からのジェロントロジーへのアプローチとつながりをもちつつも、老年期の生き方を個人レベルで追求しているものといえよう。寺島の指摘で特に注目したいのは、高齢者自身が社会参画の主体であるとの提起である。

寺島は、高齢期以前の人達に関わって、次のように述べる。

「現在、典型的な四〇～五〇代の勤労者世帯はそうした資産がないまま、子どもの教育に高額のコストがかかる時期に突入している。このまま可処分所得が大幅に上昇に転じることがなければ、貯金などの資産を持たずに退職後の生活を迎えることになる。一〇年前、二〇年前に定年を迎えた世代とは大きく状況が変わっているのである。」 p 38

「一五歳から六五歳未満を生産年齢人口とする考え方 (中略) これはとりもなおさず、日本が戦後歩んできた「工業生産力モデル」による年齢の捉え方とも言える。」 p 42-43

「私は「高齢化によって劣化する人間」という見方を共有しない。」 p 11

私が言う「人生後半期」の生き方への問いかけと響き合う。また、先に紹介コメントした「ライフシフト」の著者たちの指摘とも響き合う。かれのターゲットは、ニュータウンに住む都市新中間層に向けられている。それについては次回紹介コメントしよう。

4. 都市郊外のニュータウンに住むインテリジェントなアクティブシニア

「本書で最も大きな問題として指摘したいのは、都市郊外のニュータウンに住む都市新中間層の高齢化が急速に進んでいることである。」 p 17

東京周辺が具体的にイメージされているが、沖縄にもそれに近いところがある。南城市でいうと、グリーンタウンや新開は、1970代にスタートし、近年住民年齢の高齢化が著しい。私がかつて住んでいた西原町の小波津団地もその例といえよう。

「団地やニュータウンというコンクリートのブロック空間に独居老人を閉じ込めたまま、地域社会全体が高齢化しているのが、都市近郊型の高齢化の特徴なのである。」 p 52

「都市近郊に集積した現在の高齢者は、子どもに食わせてもらうことを期待できる親子関係にある者などはほとんどいない。子どもも親世代の資産を受け継ぐことを期待できず、自分たちのことで精一杯なのである。」 p 57

「「盆暮れ」という言葉があるように、お盆と年末年始には孫を連れて、ふるさとへと帰省する。こうした年に二回の里帰り世代間のコミュニケーションはギリギリ保たれていた時代もあった。(中略) そういうコミュニケーションがあるから、ある年齢まで働いたら田舎に帰ったり、あるいは故郷から年老いた親を呼び寄せたりといったことができていたのである。」 p 59

「ニュータウンではサラリーマンの第二世代が、すでに自立して家を出て、別の場所で共働きの核家族という小さなユニットをつくり、子どもを育て始めている。そういう第二世代にしてみると、親の住んでいる場所、大都市郊外は「田舎」、あるいは「ふるさと」と呼べるような場所ではない。」 p 60

沖縄のニュータウンでも、同じようなことが言えそうだ。第一世代は、離島や北部を含む「田舎」から出てきて、都市に勤務し、現在地に住宅を取得した人々が多い。成人した第二世代と同居する例は多くなく、住民の高齢化は歴然としている。

「大都市郊外の高齢者の特質は、「インテリジェントなアクティブシニア」であるといわれる。」 p 61

沖縄のニュータウンでも、そうした傾向を感じることができよう。南城市は、全体としてみると農村地域的な性格をもっているが、そのなかで、こうしたニュータウンは都市的雰囲気を持ち、住民はほぼ都市新中間層といえよう。家計収入の中心的担い手の多くは、都市への通勤者であり、退職後は「アクティブシニア」になっている。加えて、その近辺にも、いくつもの集合住宅やマンション・アパートが建てられ、都市的様相を強めている。

その結果、「インテリジェントなアクティブシニア」人口はますます増え、総人口に占める比率も増大しつつある。そうした人へ「高齢化社会学」はどう応えていくのだろうか。その点は次回紹介コメントしよう。

5. 70歳以上の勤労・社会貢献

前回述べた「インテリジェントなアクティブシニア」への対応について、寺島はさらに次のように書く。

「一〇〇歳人生を想定した社会モデルなど存在しなかったのである。」 p 120

実際、70歳以上の人がかかわる社会的話題は、健康医療介護が中心で、勤労・社会貢献は少ない。年金受給の年齢や額の話は多い。勤労についても、定年延長・再雇用が中心となっていて、70歳以上は視野外に置かれている。

「社会参画のプラットフォームのギャップである。例えば、「高齢者の就労機会の拡大」について、ハローワークなどで高齢者に提供される仕事の中身は、ほとんどが肉体労働・単純労働である。」 p 62

沖縄でも、高齢者の就労機会は、シルバー人材センターなどに限られている現状がある。そして、多くは肉体労働・単純労働となっている。

そうではなく、当事者の自己実現要求を満たすような、雇用ないしは一人か数人の共同でする仕事を、70代以上に保障促進する必要がある、社会的に存在している。たとえ金銭収入上は不十分であるとしても、社会的に有用であると本人が感じられるようなものが必要だろう。

「これから求められるのは、高齢化し単身化している都市新中間層をより健全な形で社会参画させ、社会を支える力として組み込むことである。」 p 150

「定年延長が組織の固定化と高齢者支配を定着するように機能してしまっは意味がない。「健全な形での社会参画」は、単なる「定年延長論」からは見えてこないのである。」 p 152

これらの点で、本書は次のように興味ある見方を提起している。

「六五歳までの仕事は自分と家族の経済生活の展望を確立するための「カセギ」に重点を置き、六五歳以上の仕事は社会への貢献、「ツトメ」を果たすことに重心を移していく。」 p 152

「肉体的にも精神的にも健康で、積極的に社会参加できる高齢者を一人でも多く生み出し、高齢者が社会を支える側に回る状況をつくっていく必要がある。」 p 130

しかし、こうした社会参加の色彩が全体として弱く、多少は社会参加の色彩があるものとしては、「趣味的活動」に比重がかかっているのが現状であろう。

6. ヘルシー・エイジング

健康医療介護について、寺島は次のように興味深い提起をしている。

「最先端医療テクノロジーによって「不老不死」が現実となる時、アンチ・エイジング科学が本格的に訪れた時、人間社会が新しいルールを必要とするという問題意識は極めて重要であり、ジェロントロジーの進路もまた「ニュー・ルール」を模索するものだといえる。」 p 194

「このままでいくと、二〇五〇年ごろには五〇〇万人に迫る介護職員が必要で、労働人口全体に大きなウエイトを占めることになる。」 p 124

医療を進歩させ長寿を実現することは、それに対応する社会構造の変化と並行させることを求める。しかし、社会構造の変化が遅れて、両者間に大規模なズレを生じていることが問題になっている。それは政治・行政レベルにおいてだけでなく、個人レベルでも表れている。

その個人レベルにかかわることとして、エイジング（加齢）があるが、それを言葉レベルでどう表現するかが、話題になることが多い。その一つとして、アンチ・エイジングという言葉が「流行」しているが、それとは逆の考え方として、サクセスフル・エイジングという言葉がある。それとは別にヘルシー・エイジングという言葉もあるようだが、それにかかわって、次の指摘が注目される。

「辻 「上野さんが翻訳されたワイルの「ヘルシー・エイジング」（角川書店2005年）には、「潔く優雅に年齢を重ねる」という言葉がよく出てくるのですが、「潔く」というのは英語で何だったのですか？」

上 「潔く優雅に」は、「gracefully」のひとことを訳した言葉です。」上野圭一・辻信一「スローメディシン」大月書店2009年 p 63

「辻 「潔く」が加わることによって、この本にも書かれている「アンチエイジング」という老いを隠すとか排斥するとか敵にするとか、死を忌避するという態度とは別のニュアンスがでたということでしょうか？」

上 「そうですね。潔さから逃れるための方途として、年齢と闘い、病気からも回避する。潔く現実を受け入れられないからこそ、それを補う手段として、さまざまな快適で心地よいものを次々と追い求めるのではないかと思うんですね。」同前 p 65

「gracefully」「潔く優雅に」は、なかなか「いい感じ」の響きがあり、こんなふうに加齢していきたいと思う人も多かろう。

以上述べてきたように、70代以上について、高齢者の社会的有用活動を軸とする、高齢化社会についての構想の本格的展開が求められている。それには、政府自治体諸組織などの役目にとどまらず、高齢者たち自身が立案決定に参加しながらすすめる創造的探求が求められる。

7. 転機・危機

前回までと話題は異なるが、この連載シリーズの「8、老年期移行」に関わって、最近気づいた注目点を書いておこう。一つは、川口雅裕「年寄り集まって住め」幻冬舎2021年で見つけた指摘だ。

「この論文（京都大学中澤正彦、財務総合政策研究所菊田和晃、米田泰隆 論文「高齢者の貯蓄と資産の実態」二〇一五年）によれば、無職の高齢夫婦世帯の取り崩し額は約一万円に過ぎません。老後二千万円問題の根拠となっている毎月の取り崩し額（約五万五千円）とは、五倍以上の大きな差があります。」 p103

この指摘は、私自身の生活実感にかなり近い。どうやら高齢化社会をめぐっては、政府などが出す危機をあおる情報に振り回され、惑わされている人々が多いようだ。危機をあおるよりも、充実した70代80代を送れるような具体的な物語が多様に提起されることの方を期待したい。

ところで、老年期移行にかかわっては、たとえば50代、そして、定年退職直後の60代前半に転機を迎えることが多いだろう。その際、危機的様相を示す例も多い。その時期は、「現役」との差異・断絶にかかわる悩みが多い。

もう一つ、高齢期に入ってかなり時間経過がある70代半ば以降にも転機が訪れことが多い。これも危機的様相を示すことがあるが、身体上の不具合が重なる例が多い。

これらの時期には、過去からの卒業不安・将来不安としてあらわれやすいが、職業レベル、家族・パートナーレベル、健康レベル、アイデンティティレベルなど多様である。それらのレベルが絡み合っただけで総合的な転機・危機になりやすい。これらの転機、危機をいかに受け入れつきあっていくかが重要なテーマになることは多い。その際、転機、危機と闘い、乗り越えることをイメージするかもしれないが、老年期に入り月日が経つにしたがって、そうしたありようとは異なる「受け入れつきあっていく」対応を始める人が増えていくようである。

老9 高齢者特性

ブログ掲載2022年6月~8月

1. 篠田桃紅さんの自由

今回から新しく「高齢者特性」をテーマとする連載を始める。高齢者についてよく耳にする特性について考えていく。まず、「自由」である。高齢者になると、「俗世間から卒業して自由になって、自分なりの生活を送る」という見方がある。なかには「勝手気ままだ」と言う人もいる。「マイペースで、人と合わせるのが難しい」「束縛がない暮らしで羨ましい」などと言う人もいる。

ここでは、103歳でも「現役」で制作活動をした美術家篠田桃紅さんのベストセラー「一〇三歳になってわかったこと」幻冬舎2015年での発言を材料に考えていく。まず注目発言をいくつか紹介しよう。

「今の私は、自分の意に染まないことはしないようにしています。無理はしません。（中略）

自由という熟語は、自らに由ると書きますが、私は自らに由って生きていると実感しています。自らに由っていますから、孤独で寂しいという思いはありません。むしろ、気楽で平和です。」 p14-15

「文字の決まりごとから離れて自由になりたい、新しいかたちを生み出したい、と私は希うようになり、墨による抽象表現という、自分の心のままを表現する、新しい分野を拓きました。（中略）

ですから、私の場合は、こうになりたい、と目標を掲げて、それに向かって精進する、という生き方ではありませんでした。自由を求める私の心が、私の道をつくりました。すべては私の心が求めて、今の私かいます。」 p98

これを読んで「いいなあ」と共感をもつのだが、篠田さんは早くからこんなありようをはじめ、人生の大半をそうなさってこられたから、自然体でこのように書いておられるなあ、と思う。

これに対して、私の場合、かなりの「格闘」が長く続き、「自由人」的な生き方に近づいてきたな、と思う。「自由人」的色彩を帯びているな、と気づいた時からでさえ、10年ほどだろう。無論、「自由に生きたい」という願いを強く持ち始めてからは、60年ほどにある。

私の場合は、「こうになりたい、と目標を掲げて、それに向かって精進する、という生き方」を、60歳ごろまではしており、「自由人である」よりは、「自由人でありたい」と願って格闘している期間が数倍の長さになる。その「格闘」が終わりつつある近年になって、「自由人」と他者に言われるのを、素直に受け入れ、自己像としても説明しはじめたというのが実際のところだ。

2. 自由とつながり・組織

前回に続いて、篠田桃紅「一〇三歳になってわかったこと」を素材に考える。本書のサブタイトルは「人生は一人でも面白い」であり、「私は生涯、一人身で家庭を持ちませんでした。どこの美術家団体にも所属しませんでした」p14と書かれている。私は、これとは大きく異なる。

そして、「孤独で寂しいという思いはありません」（前回紹介）と書く篠田さんとは対照的に、私は、思春期・青年期に、ことさら寂しがり屋で孤独を恐れていた。それは、その後、軽減されてはきたが、組織やつながりが必要不可欠なものであることは、今もなお続く。

このように大きく異なるのだが、それでも篠田さんは、つながりを豊かにもっておられるし、広い意味で組織にも属しておられるだろう。私との違いは、つながりや組織とのかかわりのありようの違いのように思う。

また、「自らの足で立っている人は、過度な依存はしない。そもそも介入しない、期待もしない、負担にならない」p19とも書かれる。私も、徐々にだが、この境地に近づいてきたのは確かだろう。

違いのありかは、私は依存を自覚しつつ、それをゆっくりと減らしていくように努めていることにあるのだろう。そして、つながり・組織との関係のなかで、自分としての主体性を持って生きることの比率を高めてきた。それは、若い時代には、依存と結びついていた権威主義的なものから、徐々に卒業してきた、ということでもあろう。それは、決められたコースを生きることを減らし、ついにそれを止めるということでもあった。そんなのを見て、私を自由人だと評した人がいるのだろう。私にしては、結構葛藤苦労しているのだが。

だから、私自身は、自分の「独立性」を前面に出したり、高く評価することはしていない。他者から見れば、そう見えるらしいが。

むしろ多様な人々・世界との付き合いを大切にしてきた。決して「過度な依存」ではないが、依存を含む付き合いが、私を随分豊かにしてくれたと思う。あえて言うと、そういう多様な付き合いをすることが、私にとっての自由ということだろう。だから、異質なものと感動的なほどの出会いと協同作業は、それにのめり込むような「過度の依存」ではなく、自分自身が豊かになるための過程を作り出してくれたといえよう。

3. 精神的自立 創造

前回同様、篠田桃紅書の抜き書きから始めよう。今回抜き書きするものは、私も「同感だ」というものだ。

「歳をとるということは、クリエイトするという事です。作品をつくるよりずっと大変です。すべてのことが衰えていくのが、歳をとるといことなのに、二重のハンディで、毎日を創造的に生きていかなければなりません。楽しいことではありませんが、マンネリズムはありません。」 p 23

「日々、違う。生きていることに、同じことの繰り返しはない。」 p 25

歳をとると、「毎日が同じことの繰り返しでマンネリで、新鮮さがなく退屈だ」という発言をよく聞く。だが、現在の私にとっては、篠原さんが言う通りだ。毎日が新しい発見・出会いで、クリエイトすることばかりだ。本を読むことはまさにそうだし、書くことは、まさに創造そのものだ。畑や庭作業も、新しい発見の連続だ。もう終わりになったが、授業では、受講生たちが協同で作ridすものは、私にとっても新鮮そのもので、喜びとっていいほどのものだ。

「二重のハンディ」といことの、「二重」が何を指すのかはよくわからないが、また「楽しいことではありません」と篠原さんはいうが、私にとってはかなり楽しいことだ。自由だからこそ、他者から強制されないで、自分なりに受け止めるわけだから、楽しいと思う。無論、楽しくない発見も入ってくる。それらを受け止める緊張感がある。ときに「いやな気持」を感じたりもするが、「わくわく感」をもつことも結構ある。

無論、いやなことに会ったり引き受けたりして、心や体の調子が悪くなる時も、それなりにある。そんなことが重なる時は、「老人ですので」といって辞退できる「特権」があるのも、私にとって好都合だ。

「過去を見る目に変化が生まれる」 p 26とも書いてある。

私もそうだと感じる。同じことなのに、かつての見方とは異なる見方をしてしまうことが結構ある。その時気づかなかったことを、今改めて、発見したり捉えなおしたりすることが、しばしば出てくる。このブログで「私の人生」の連載をしているが、思い出して綴る過程で、その当時とは「異なる見方」を発見し、「過去を見る目に変化が生まれる」ことがよくある。だから、「過去を見る」こと自体が創造的活動だともいえよう。

このように、老年期になると、いやおうなしに「精神的自立」し、それも「老熟」による変化がプラス方向で加わってくる。そのため、結果として日々の暮らしが創造的活動になることが多いのだ。

4. 感覚を磨く

次の引用は、篠田さんの指摘通りだと思うことだ。

「今の人は、自分の感覚よりも、知識を頼りにしています。知識は、信じやすいし、人と共有しやすい。誰しも、学ぶことで、知識を蓄えることができます。たとえば、美術館で絵画を鑑賞するときも、こういう時代背景で、こういうことが描かれていると、解説を頭に入れます。そして、解説のとおりであるかを確認しながら鑑賞しています。しかし、それは鑑賞ではなく、頭の学習です。鑑賞を心から楽しむためには、感覚も必要です。感覚を磨いている人は非常に少ないように思います。感覚は、自分で磨かないと得られません。絵画を鑑賞するときは、解説は忘れて、絵画が発しているオーラそのものを、自分の感覚の一切で包み込み、受け止めるようにします」 p 115-6

知識を頼りにして鑑賞するのは、以前の私そのものだ。とくに音楽にあってはそうだった。少しずつ「感覚を磨く」ようにしてきたが、なかなか進まない。でも、少しずつ進めている私だ。

アメリカの美術批評家のジョン・キャナディは篠田さんに次のように語ったという。

「絵には作品名がないほうがいい。作品名があると、見る側がそれに左右されてしまう。自分の目で判断しているので、僕は展覧会へ行っても、作品名は見ない」 もちろん、キャナディ氏は、ギャラリーから作品の説明は一切、受けません。」 p 59

私などは、作品名を見ないと、落ち着かない。見て、理解不能の作品名だとまた落ち着かない。私は「感覚を磨く」点で初心者そのままのようだ。

以上とは少し異なることだが、友を自殺で失った人に対して、篠田さんは、次のように語る。

「私は、納得しようとするのは、あなたの思い上がりです、と言いました。人というものは、納得できないことのほうが多い。自分たちの知恵では、わからないことのほうがずっと多い、と長く生きてきた年の功で教えました。ですから、なぜ自殺したのかは誰にもわからない、と。人というのは不思議な生き物、かんたんに割り切れるものではないと私は思っています。」 p 68

大いに共感する。揺れ・矛盾・ファジーさ・理解しがたさをもつのが、人間の特性かもしれない。これも、リクツで割り切ろうとするものではなく、磨いた感性で受け止めるものなのだろう。

5. 頑固と柔軟

老人は頑固とよくいわれる。長年、蓄積してきた体験とそこで培ってきた考えが、揺らぎを抑え込みがちになるために、他人に示す行動・意見が硬直しているとみられやすいのだろう。

また、周りが老者を「たてる」ことが多く、その「図に乗」って頑固さを増すこともあろう。人の上に立つ役目を取ってきた人は特にそうだろう。標準に合わせたり、権威に追従したりする生き方を取ってきた人はそうなりがちになるのだろう。そこで培った考えが強固になって、自信にあふれる人も多い。強い自分に酔いしれる人さえいよう。周りの人が、その人に意見や行動の修正を求めると「厄介」になると言うので、「触らぬ神にたたりなし」の対応をすると、なおさらそうなりやすい。

だが、それだけに、自信を失わせる場面に遭遇すると、傷つき折れやすくなることもしばしばだ。そうした際に、なお頑固なままで、まわりとの折り合いを悪くすることもある。周りの人が、ますます「触らぬ神にたたりなし」の対応をしていく。あるいは、「折れて」引っ込みがちになったり、関わる事を避け、傍観者を装うこともあろう。そのことで、老年者の孤立が進むことがある。

なかには、強い自分に固執しないで、異なる考えをもち行動する他者に関心を持ち、その考え・行動を受け止め、調整を図ろうとすること、妥協を図ろうとすることもある。そうしたことが上手い老年者がいる。それこそ、長年の知恵を生かして、他者とのつきあいを上手くやっていく人だ。そうした人を「柔軟」だという。

柔軟には、あきらめて、他者の考えや行動を受け入れる場合と、他者との違いが出た時に、妥協・調整をはかることの場合とがある。「あきらめる」とは、明らかにして受け入れることなのである。

老者が自分の過去の体験や考えで、上手く受け入れられないで、長年の「傷」を残すこともある。それも老熟とともに、適切に治めていくことができるようになることがある。そのことにかかわって、フリーダンは次のように述べる。

「老年が私たちに強いるとも解放するともいえる冒険、新しい体験が、子供のころから長すぎるほど引きずってきた不要な重圧や重荷、もう二度と経験したくない青年時代の欲求不満を軽減してくれる。もはやそれらを思い悩むことさえなく、古傷の痛みがまだあっても十分に耐えられると気づくのは、なんと不思議なことだろう。仕事や恋の成功や失敗など昔の心の葛藤を、まだ感じることはあっても、もはや思いわずらう必要がないというのは、何と解放感のあることだろう。」フリーダン『老いの泉』下巻p306

「古傷の痛みがまだあっても十分に耐えられる」をはじめ、ここに書かれていることは、私自身も、70歳に近づくころから少しずつ実感し始めている。それにしても、こういう風に書かれてみると、「そういうことなんだな」と再確認する。

6. 頑張る

「がんばろう」—— これは高度経済成長期1960年代の、働く人々の合言葉だった。そこには、「頑張らないことは許されない」「仕事をしないことは、さぼることだ」というとらえ方が結びついていた。働く人々だけでなく、政治的批判者たち、激化し始めた受験戦争参加者にとっても合言葉だった。

その時期を若者として送り、その後もなお頑張りを続けた世代は、現在80代90代になっている。それより下の現在の70代60代も、その時期の残影の中で頑張りを続けた。

しかし、高度成長から低成長、さらに、定常化縮小時代へと移っていく1980年代以降、「頑張ろう」には、以前なら多少はあった明るさがなくなり、「苦難」を伴う言葉となっていく。そんななか「モーレツ社員」という言葉が広がっていく。「頑張る」ことで、より高い位置を確保するという上昇競争の「前向き」トーンは薄らいでいき、競争から脱落しないために「頑張る」という後ろ向きのトーンが色づけられ始めた。競争に意欲を持って参加するよりも、落ちこぼれないために「やむを得ず」参加することになっていく。

その変化のなかで、「頑張る」ことは「危うさ」を伴うものだというとらえ方が広がり、「頑張る」という合言葉の地位は低下していく。このなかで、「勤め人」のなかでは、定年まで頑張りをぬく人の比率はどんどん低下していく。そして定年に至る前にリストラにあうという心配が拡大していく。また、過労死（カローシ）が広がっていき、社会問題になっていく。働きづめで、余裕がなく、「ばったり逝く」例に出会う事がまれではなくなる。

こうして、「わが身を守るためには、頑張らないことの方が大切だ」という雰囲気も生まれてくる。そのなかで、「スローライフ」「ロハス」という言葉が、日本でも使われ始め広がっていくのは、1990年代以降のことである。

そして、「ゆとり」「余裕」「アソビ」が必要だというとらえ方が広がっていく。競争の主戦場の一つとなっていた学校にも「ゆとりの時間」が設定されていく。

こうして、「頑張る」「頑張りが過ぎない」ようにするために、どうしたらよいかテーマになっていく。

7. 頑張る人 頑張る道にあらわれる三叉路

「頑張る」人はどのような姿をしているのだろうか。まず仕事・学業・スポーツなど、どの分野にせよ、競争・勝負の世界に浸かっている人だろう。そして、そこでの勝利を願い追求する人だろう。近年の社会のありようが、競争・勝負の空気に染まっているので、子どもの時からそのなかで育ってきた人が圧倒的に多い。そのため、濃淡の差があるにしても、今日ではそういう人生観をもつことがごく普通になっている。まじめに一生懸命にやる人は、自然にそうなりがちだ。「競争から降りる」「勝敗にこだわらない」行動は、白い目で見られてしまうのだ。

だが、ほとんどの人は、「頑張」ってもいずれ負ける。負けることを受け入れて、必要な妥協をして自分の人生を組み立てるのだ。そうなのに、勝ち続ける人をモデルにしてしまうことが正しいと思込まされてきた。

それは、人生一本筋の人を生み出してしまふ。そして、敗北・挫折を受け入れられず、いつまでも自分を叱咤激励し、「克己（自分に克つ）」という言葉を標語にするのだ。

その発想は、人生は、山あり谷あり、方向転換もあり、ということを受け入れられないことに通じやすく、弱者を否定し、差別排除する考えにも通じてしまふ。そして、一人の人生は一つだけでなく、いくつもの人生があることが普通でさえあることを見落としてしまふ。見落とすと、「頑張」れずに上手くいかない時に、人生すべてがダメになってしまったと思込んでしまふ。人生というのは、「やり直し」ができるものなのだ。

そういう人は、人間関係で次のような特性を持ちやすい。他者と対等の関係を作るのが下手であり、対話することも下手になり、他者を説教すること、叱りつけることばかりになる。あるいは、どっちが正しいのかと勝負をつける発想を優先し、人の多様な良さを生かして、共同してやっぺいこうという道を閉ざしてしまふ。虐待に陥る親にもそうした事例を見かけることがある。

こうした発想は、1950年代末からの高度経済成長期、あるいは大量生産大量消費時代、あるいは私が言ってきたストレーター、つまり上昇競争の流れをできるだけ速く進もうとする人々の時代にふさわしいものだった。それは終身雇用制とも結びついていた。

ところが、それらがうまくいっていないことが、1990年代から表面化してきた。そしてそれらに代わるありようの必要を感じる人が激増してきた。ところが、それだけにかえて、旧来の形にしがみついて「頑張る人」を生み出しもしてきた。そしていまお経済成長にしがみつくと動きを温存している。

それはまた、社会においても個人においても、格差という形で矛盾を拡大してきている。旧来のありようにしがみついて「恩恵」を受けようとする人と、旧来のありようからはじかれる人との「格差」ともいえよう。それは経済的「格差」ではなく、生き方「格差」というべきかもしれない。いや、「格差」ではないだろう。それまで歩んできた一本道の先に現れた三叉路のどちらに進むかという選択だろう。そして「頑張る道」の先には、次々に三叉路が現れてくる。その片方の「頑張らない道」に早く移る方が得策だろう。その道は、たくさんあり、大きくまとめれば、大河となっているものだ。

私の経験でいうと、真面目に頑張る人で、働き過ぎ症候群を示していた人が、50代60代で「矢折れ刀尽き」で早逝する事例にいくつも出会ってきた。70代以上の人にも、そうした状況を「やっぺいの思い」でサバイバルしたという感じの人も多い。それらの人にも、70代以降になっても、「たくましく生きる」人もいれば、首尾よくスローライフへの転換を果たした人がいる一方で、不完全燃焼でいまだ「若い」ころを引きずっている人もいよう。

8. 頑張ることからの卒業

「頑張る」ことを不可欠な絶対的価値だと思える人が激減してきている今日では、頑張る個人と社会という旧来のものを引き継ごうとすれば、そうはいかない現実との開きが年々大きくなってきていることに気付く。にもかかわらず、「頑張る」しまい、破綻を迎える人もいる。そのなかにあつて、方向転換を果たし、旧来のものとは異なるありようを求めることが、例外的なものではなく、大きな流れへと広がっている。

こうして、頑張ることを適切に行う（あるいは、テゲーにする）と同時に、頑張らない事を適切に行う、といったふうにやることが、人生上不可欠なことだというとらえ方が広がってきた。

こうしたことを老に入る時期に引き付けて述べよう。かなりの人が65歳ぐらいまでは、「しなければならない」ものがあつて、「頑張る」それができているかどうかで、事の成否、出来具合を判断評価してきた。しかし今では、そうした感覚が薄くなってきた。

〇〇歳までに◇◇をするという目標に対しての、心の持ち方が変わってきたというのだろうか。65歳までは、「絶対にやる」感覚だったが、それ以降は、「できることならやる」「できればラッキー」に近づいてきたのだ。人生の終点、ないしは仕事ができる終点が近づいてきているからだろう。ところが、厄介なことに、「終点」期日が明確ではない。ファジーそのものなのだ。2、3年先までは多分大丈夫で、やっていけるだろうが、その先は、不明そのものなのだ。やっていくための前提となる寿命があるのか、健康が維持できるのか、不安が増えるのだ。

そんなことを話すと、周りの人は、表向きでは「大丈夫」と根拠なくおっしゃる。こちらがそれにのっかかって、「大丈夫」だと思込まされてしまいがちになるのだが。

老の時期に入ると、「頑張る」どころか、物事をする「意欲」が薄れがちだ。「おっくう」になるのだ。老以前の時期なら、自分の身体と精神に鞭打つて、意欲を再生させられたものが、そうはいかなくなる。「ガンバリズム」の個人レベルでの前提条件がなくなってくる。

そこで、「頑張る」よりは、楽しんでやれるようなやりがいのあることをしたい、あるいは、仲間とともに一緒におしゃべりしながら、助け合い、持ちつ持たれつでやっていきたい、と思うようになる人が多い。それも難しくなれば、成り行きに任せ、他の人がやっておられるのを眺めるのを楽しむというように、心の持ち方を変えていく。そういうのを、「いい加減」だと表現する人も多い。

9. 「いい加減に」 「趣味はぼんやりすること」

前回書いたことにかかわって、前にも紹介した篠田桃紅さんは、次のように書く。

「老齡期に入ってからというもの、日に日に老いていることが、そして、どのように衰えているのか、手にとるようにはわかります。まるでスローモーションで再生されているように、わずかな変化も、鮮明にとらえることができるのです。」篠田桃紅「一〇三歳になってわかったこと」幻冬舎2015年p31

「歳をとると、ますます体の機能範囲は狭くなりますから、ちょっとした偏りが大きなダメージになります。食事、睡眠、仕事、家事労働、人間関係など、あらゆる面で、その人に合ったいい加減さを保つことができれば、もう少しの長生きを望むことができるのではと思うこのごろです。」同前p42

「いつでも、なりゆきまかせなので、私ほど無責任な人はいないでしょう。自分でなにかを考えて、プランを立てて、さあやろう、ではなく、その日の風が吹きやすいように、暮らしてきました。

自分に規律というものは課さないし、外からも課せられないようにしてきました。縛られたくないから目標も立てません。なにか目標を決めると、それに向かってやみくもに一生懸命になってしまいます。そうすると、ほかが見えなくなります。私は、ほかにすごくいいものがあったても、目標のために、見逃してしまうことがいやなのです。

人生は、道ばたで休みたいと思えば休めばいいし、わき見をしたければわき見すればいいと思っています。今日中にあそこまで行かなければならないと決めるやりかたより、自然のなりゆきに身をまかせるほうが、無理がありません。そのほうが私の性に合っています。

規則正しい毎日がいい、とされていますが、なにをもって正しいのでしょうか。」同前p81

「趣味はぼんやりすること」篠田桃紅「103歳、一人で生きる作法」幻冬舎2015年p169

これらの文は、前回後半に私が書いたことに、100%響き合う。

〈目標・計画・規律・規則正しさ〉とは対照的な〈ぼんやり・ポケーッと〉と過ごすことに、大きな意味を与えられるのだ。老年期に入ると、これらの文に類する事が、私にも次のように、しばしば現れる。

旅先で「ここにくるのは、年齢を考えると、二度とないだろう」ととらえる。

「また会いましょう」と言葉を交わしながら、「また会うことは、年齢からいって多分ないだろうな」と思う。

庭づくりをしながら、20年先の庭イメージを考えなくなる。庭づくりに、計画性が薄れてくる。もっぱら今を楽しむことに焦点があたる。20年先は、その時に庭と暮らす人が、その人なりに楽しめるようにすることであって、それには『我関せず』となる。

フリーダン「老いの泉」に励まされて、老を考える

ブログ連載2020年1月4日~5月23日

1. フリーダン「老いの泉」に驚く

2019年前半までは二か月に一回、ジュンク堂那覇店に出かけて10冊余りの本を買って、読書生活をしてきた。しかし、老前整理の一環として本の整理が大きな作業になり、「未読の本は読んでおこう」とし始めたことで、事情が変わった。ということで、半分は新刊購入本、半分は書棚にある未読の本を読むことにしたのだ。

書棚は夫婦共同使用で、大胆な整理をすすめるなかで、現在は数千冊ほどに減少した。そのなかで私の未読というと、恵美子が購入した本が多い。それには、心理・保育・女性などにかかわるものが多い。そのなかで、もっとも大部なのが、ベティ・フリーダン「老いの泉」(1995年西村書店、原著は1993年刊)である。上下2巻で、合計700ページ余、しかも大判のものである。10日もかけて読んだ。

私にはフェミニズムのリーダーであることぐらいしか知らなかった方だが、「老い」の問題について本格的に論じている。著者は1921年生なので、本書刊行時には70歳代であり、10年以上かけて「老」について考え、多くの人のインタビューを踏まえて本書を書いている。

本書内容は、私が考えてきたことに通じる面があるだけでなく、新しい示唆をたくさん与えてくれた。無論、アメリカの状況が前提にあるので、大きな違いがある。だが、それにしても、私が周りの人々と考えてきたことと共通する面がかなり多いことに驚かせられた。

そこで、本書を足掛かりにして、「老」をめぐって考えることを連載で書き綴っていきたい。

まず、タイトルの「老」をめぐって。タイトルは、The Fountain of Age だ。age には、確かに“old age”という意味が含まれているが、日本語の「老」の語感とはやや異なる印象をもつ。「年を重ねて(加齢)、豊かになる」という意味合いを含んでいるようなのだ。

そんな意味合いを強調しながら、age が生み出す fountain を強調しているのが本書だ。それは、young が生み出す fountain とは質が異なる、という意味合いを含んでいる。

だから、「老いの泉」というより、「年を重ねることで湧き出る泉」という語感なのだ。

次回から、本書のなかの示唆に富む文を紹介しながら、私なりのコメントをしていきたい。

2. 年長者に対する尊敬から若者至上主義への価値の転換

まず、フリーダン著書の引用。

「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もさえない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、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歳年少で、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。
- 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。検討する価値がありそうな指摘だ。

私周辺では、「年長者尊敬」モラルが根強く残っていた。それへの若者の「反抗」ムードはあったが、それにしても、権威主義は根強かった。そして、「年功序列」秩序が職場世界を長期にわたって支配してきた。

- 5) 「私たちが子供をおおぜい産んだ」とあるが、日本では、当時の子ども数は2~4人だった。ただし一斉に産み、ベビーブームを生み出した。

以上の中で、4) については深く検討する必要があるだろう。日本では今でも「手厚い老人に対して、若者は不遇だ」という考えが強いと同時に、「年長者尊敬論」も強い。長寿を祝い、老を肯定的に見ることは沖縄でも強い。ところが、数十年前までの沖縄では、そうでもなかったことが指摘され、棄老の言い伝えが残っている。

それにしても、高齢者比率が20%どころか、30%40%となる社会にあって、高齢者をどのように見てどのように処遇するかについては、揺れが激しく安定的なものになっていない。むしろ「空白に近い」というべきかもしれない。高齢者自身も自分たちの存在をどのように見てどのように処遇すべきかをめぐる考えが、はっきりしているわけではない。「余生」などと言う言葉が大手をふるって歩いていることは、それを示している。

3. 「余生」「ぽっくり死」願望は、老いからの逃亡だ 老いを否認する根強い考え

老いた人生を「余生」というなど、老いをめぐる考えがはっきりしないこと背景には、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。

「古いイコール若さの衰えとしかみない私たちは、古いそのものを「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

「古い」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。それが前回述べた「空白に近い」状況を作り出している。

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、「元気と死」しかなく、「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て、「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だろう。

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、フリーダンは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

4. 「老いの泉」の私の例 卓球での運動能力身体能力

前回の引用の中の「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」について考えていくが、その前に二つの文をさらに引用しておこう。

「私たちの眼前に広がる人生の新たな歲月、本当に存在する未知の世界へと踏み出し、その日々を生きるために私たち自らが語る言葉を見つけるべきなのである。」上巻 p 70

「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

これらの叙述には、老いに伴いがちな喪失・減少・弱体化といった面よりも、むしろ老いが生み出す豊かなものを注目するという姿勢が見られる。それは価値あるもの誇るべきものとしての老いである。それをフリーダンが「老いの泉」と表現する。

このように書かれた「老いの泉」について、まずは「自分の内に湧き出る新たな可能性、新たな特質」にかかわっての私個人の60代半ば以降の実体験・実感から語ることにしよう。

まず一つ目は、運動能力身体能力にかかわってである。もっとも時間とエネルギーを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、今の方が確かに強い。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、昨年の出場での実績からいえば、そう言える。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、今回は、実力で出場し、一勝もした。

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、昨年わかった喘息治療の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とでは、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ししばらく前までは、すぐに肘や腕筋肉の疲労を感じ、時に痛みを感じたが、今は、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になっている。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。

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、頭痛が解消して、もう何年たつのだろうか。

5. (続)「老いの泉」の私の例 原稿書き 人間関係

前回書いた変化は、医療関係者のおかげもあるが、私なりの多様な工夫・試みによって、要するにフリーダン風というと、「老いの泉」が湧き出てきたことが大きいと思う。体力的には衰退しているのは間違いない。衰退を「老いの泉」が作り出す向上が帳消しにしているのだと思う。

いまは、膝から下の衰退をどうやってカバーしていこうか、研究と試行を繰り返し始めた。

こうしたことは、エネルギーという言葉で象徴される「若さ」とは異なる「老い」のパワーといえるだろう。

身体面運動面だけでなく、現在の私の本業である原稿書きでもいえる。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。

それは、書くことに習熟してきて執筆速度が速くなったということもある。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、出会い発見は質的に言うと増えていることがある。再び卓球の例で言うと、練習をしていて、あるいは観察をしているの発見がとても多くなっている。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。無論、南城市史民俗編執筆とか『こどものまち』宣言策定作業での出会い・発見の多さはすごい。

それらは、どちらかというと、行動レベル感性レベルであり、原稿書きは理性レベルの作業だと言われるかもしれないが、今の私には感性レベルがかなりを占めているように思われる。

だから、日々が新しいのだ。こうしたことが、まさにフリーダンのいうように、「老いの泉」から湧き出てくるのだ。

同じことは、人間関係のつながり面でもいえる。常勤の勤め人だった時代は、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。南城市史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う。おかげで、知り合い・友達のバラエティの大きさはすごいことになっている。それは「浅野先生」と呼ばれることが激減し、「浅野さん」と呼ばれることが日常になったことにあらわれている。

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、千人ぐらいになるかもしれない。

6. 「生まれた時に持ってきた泉」「若さの泉」「老いの泉」の増減

ここまで書いてきたことを、『泉』に焦点化して述べてみよう。

『泉』には、三つある。まず「生まれた時に持ってきた泉」つまり遺伝子情報など近親から引き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。

	20歳	40歳	60歳	80歳
生まれた時に持ってきた泉	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

「生まれた時に持ってきた泉」は、徐々に減っていくだろう。有効活用するものを選択活用、選択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。

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。上は、「老いの泉」が湧き出ている人といえよう。下は、「老いの泉」の湧き出しが少ない人だろう。

	20歳	40歳	60歳	80歳
生まれた時に持ってきた泉	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

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。

「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あろう。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. 死と老とを分けてとらえる

フリーダンの引用を再開しよう。

「老年学の文献を通して行った私の調査から、衰えるようにプログラムされているものとして老いととらえる見方では説明がつかない。(中略) 人生の最盛期である生殖可能期間が終わってから新たに別の種類の成長が始まる可能性をつかむ」 p 77

「六十歳をすぎると、人間の能力や機能障害は社会や環境の変化、さらに個人の選択と行動パターンに大きく左右されるように思われる。(中略) 老年期には個人の選択(そしておもいがけず発見した能力)がいちだんと重要になってくる。年とともに衰える人と、元気で活動を続けたりさらに成長をとげる人との差は、幼児・児童期のころの個人差より大きくなる。」 p 78

これらの引用は、前回述べた「老いの泉」の湧出量にかかわる指摘だ。個人差の幅の広さを指摘しているといえよう。

「老いの泉」を考える際、死との関係が話題になろう。「出生→幼・・・壮→老→死」というとらえ方が広く存在しているからだ。それは、「出生→増加→ピーク→減少→死」というとらえ方でもある。そこでは、死につながるものとして、老が位置づく。

だが、そうだろうか。老を経ずに早死にした人はどうだろうか。そこで、次のフリーダンの引用は示唆を与えてくれる。

「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 (中略) 私たちの発達は何歳になったら終わるといったものではないということである。」 p 125

「一卵性双生児の間でさえも、知的能力の著しい低下は年齢の関数ではなく、死に近づくということと関係していた。(中略) 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。ポックリ死願望は、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かもしれない。

8. 心の健康・不健康と「老いの泉」・「若さの泉」

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を見いだす充実感』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に取って代わって、新しく達成可能な満足感や自尊心のよりどころを見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、『すくなく時は敵である』。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、「老い」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。「老い」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。

9. ユング エリクソン

私は、1990年代後半、「人生の午前」「人生の午後」という言葉を使ってよく語ったが、すでにユングが次のように使っていたとは知らなかった。

「ユングのように、問題は『人生の午前』の指針によって『人生の午後』をすごそうとしていることだときっぱりといい放った、非常に分別のある、自らも高齢期にある心理学者たちは、ごくわずかしかない。」 p 133

私も、「人生前半」とは異なるステージとして「人生後半」を考えようとしてきた。その転換を、人生半ばのおおよそ45歳をイメージしていた。前半の軌道やステージとは異なるものというイメージであった。それは、よく見かける60歳前後の定年で区切る発想とは、全く異なっていた。

それは、それまでの発達段階論の成果を参照しつつも、段階論でないものを模索するものであった。その際、エリクソンなどを参照しようとしてきたが、模索はとてもしっかりしたまま、今まで来ている。その模索を始めた1990年代初めに、フリーダンは本書を出版していた。

そのエリクソンにかかわって、フリーダンは、次のように述べる。

エリクソンの老年期における英知一統合対絶望について 「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う。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に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、貪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、これらをまだ実感できなかったが、今になると実感がすこしずつ出てくるようになってきた。

10. 終身同一職場と転職 「若さの泉」への過剰なこだわり

「若さの泉」にこだわり、その減少を嘆き、必死になって若さを保とうとして、アンチエイジングを叫ぶ動きが盛んだ。その発想は、「勤め人」期間と退職後の二分論と結び付く。なかには、退職を拒否して、「生涯現役」を叫び、「若さ」にしがみついてもいる。

その発想は、日本では終身雇用制とも結びついているように思われる。それは、仕事と職場とが分かちがたく結びつく発想でもある。職場が変わって別の仕事に移り働き続けることは、転職という形をとることが多いが、終身雇用制では、そのことを低く評価することになる。日本では、転職がたいの場合、処遇低下につながるからである。

また、退職後も同一職場で継続雇用されることを望む例は多い。いろいろな職場で（途中休憩を含みつつも）働くことは、処遇低下を招き、避けるべきことになっている。ヘッドハンティングなどは珍しい例なのだ。職場を変えることが非正規雇用を招いたり、処遇低下を招いたりすることがありふれている。

しかし、転職し多様な仕事を体験することは、処遇の低下を招くとしても、実際には人生の豊かさを蓄積することにつながりやすい。

こうしてことにかかわってフリーダンは次のように書く。

「別の調査では、転居、結婚・離婚、転職など多くの変化を経験した男女は、人生の変化をそれほど経験していない人たちに比べて、年をとってからも士気が高いと報告している。そうしたさまざまな変化を経験した女性の数は男性の倍である。この研究者は女性の人生の「非連続性」を嘆く代わりに、「女も男も十年以上一つの仕事を続けることで現実を得ることがあるだろうか」と、逆に疑問を投げかけた。実際に女性は男性のように仕事一筋の人生を望んでいるのか。（中略）「もし人生における変化と非連続性が女性を老いに対して強くするのだとしたら、『職業にもっと柔軟に対応できる新しいシステムを、男女同じく新しいスローガンとして取り上げるべきである』と提言している。」 p 164

転職によって豊かな人生蓄積を得て、「老いの泉」が豊かにあふれるようにすることを肯定的に受け止めたい。そして転職が処遇低下につながらない在り方が求められる。さらに、転職しないで、長期間ないしは終身同一職場にいることが仕事体験蓄積を乏しいままにさせているのに、処遇では得をするという構図を問題にしない。

以上述べたことは、日本の終身雇用制では、処遇向上と体験の豊かさ蓄積とが両立しない問題があるということである。そして、体験蓄積の豊かさが作り出す「老いの泉」の湧き出しを抑えるということでもある。

今では転職が広がり、だれでも経験するといえるほど一般化しつつある。一つの仕事だけで数十年暮らすのは例外的だ。同一職場で配置が変わっても同様な問題が生じる。一つの会社の目線で人生を見てしまうことにつながりやすいからだ。転職しても、処遇が下がらないにありよう、ないしは転職が処遇向上につながるありようを追求したいものだ。

フィンランドで聞いた話だが、5~10年単位で職場が変わるのが通例であり、その区切りの後に一年近くの休養と学習・研修期間を持つことが広くおこなわれているとのことだ。社会変化が激しい現在、仕事内容が、5~10年で大きく変わることが普通になっているから、こうしたありようが追求されなければならない。そうしたありようを保障するものとして、国家・雇用主・本人自身による収入保障処遇保障の営みが作られているのだ。

11. 10~15年単位に仕事・職場を変える 私の例

ここで、前回話題にした仕事・職場を変えることをめぐって、私の事例を出していこう。

こういった話に最初に出会ったのは、1970年代終わりごろ、著名な歴史研究者安良城盛昭さんとの話だった。かれは、勤務先も研究テーマも、ほぼ10年単位で変えていた。その話を聞いた時驚いたが、私は結果的に同じようなことになっていく。研究者（大学教員）の場合、勤務先を10~15年という期間で変えたり、研究テーマを変えたりすることはありふれている。それより短期間の例もよくある。

私自身も、30代末から新しい勤務先を求めて動き始めていたが、結果的に本格的に職場変更をしたのは、43歳の時だった。そして、仕事内容も大きく変わった。教員養成にかかわる点では同じであったが、小学校教員養成を主軸にしていたのが、中学高校教員養成主軸に変わったこともある。大きく変わったのは、沖縄を研究の中心視野に置いたことから、全国を本格的に視野に入れたことがある。

そのころ、当時は小学校教員をしていた神保映さんとの会話も刺激的だった。かれは、早期退職して、アジアのどこかで現地支援にかかわる仕事を探すために各地を歩き回っていた。50代に入って、かれはネパールに焦点をあて、退職して、現地と日本での生活を繰り返して活動し始めた。もう30年近くになるが、その活動は注目すべき展開を継続してきている。

これらに刺激を受けた私は、自分の将来設計を50歳ごろから具体的に考え始めた。そんなころ、沖縄の教師たちと「人生の午後を語る会」をもった。

結果として、2003年に56歳で早期退職して、フリーの生活を始めた。

職場・生活の場は、沖縄1972~1990年、愛知1990~2003年、沖縄2003~現在ということで、5~10年単位ではなく、ほぼ15年単位での変化となった。研究分野の変化はより多様なものとなった。分野・テーマ別に主な期間ということでは、

生活指導 1970~2005年

大学教育・授業・ワークショップ 1975~2015年

沖縄教育・沖縄 1980~1990、2010~2018年

グローバル教育 1997~2003年

地域・南城 2005~2020年

生き方（若者・高齢者） 1998~2020年

こうして振り返ると、自分自身の生き方を軸にして、私が「生き方」を本格的に考え始めたのは、50歳過ぎのことである。少々遅すぎたとは思ふ。それでも、勤務先の定年が70歳なので、定年20年前に考えはじめ、14年前に退職したから、「まあまあ」だろう。

12. 「老いの泉」を湧き出させる

前回書いたように、私は40代後半50代に「人生後半」について考えるだけでなく、実践してきた。だが、前回書いたが、少し遅すぎたようだ。今回の連載にひきつけていうと、「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も、「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」の準備実行を強調するのだ。

「老いの泉」は自分自身の選択創造の生き方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パラドクスや矛盾した複雑さが伴うが、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応えられるのか。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を支配してきた権力欲、出世欲に縁のない仕事が必要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p234

見事に的をついた指摘だ。

13. 「老いの泉」奪われる人 働き過ぎ 成功と権力への競争

「老いの泉」を湧き出させることをめぐって、フリーダンはつぎのように述べる。

「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p243

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。むしろこの方が多いかもしれない。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、黄信号がで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。10年以上たつ今になって、「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。

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。

「ある意味で、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みえるが、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p262

「成功と権力への競争」には、日本でも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ーターは、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。

14. 老いと移動・つながり

前回までと話は変わる。引用するフリーダンの書籍も下巻になる。話題は、高齢期の生活の場について。

「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で。(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ない選択を比喩的に言い表したもののだが、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。」

下巻p 18

ここで移動というのは、広い意味だ。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回近く移動してきた。最近は少なくなり、15年余り以前に現在地に移動してきたのが最後だ。21年前には、カナダトロントへの一年間の移動がある。

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、移住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15年以上になるが、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。

15. 移動・つながりとコミュニティ

前回紹介した移動・つながりについてのフリーダンの指摘の背景として、流動性が激しい移民の国アメリカだからという意見が出てきそう。そして日本は対照的だという発想も出てきそう。だが、その日本も、ここ70年間の激しい国内移住の広がり、たいていの人が移動を体験してきたのを忘れてはならない。だが、それは、何世代にもわたるアメリカと比べれば、日本では2~3世代という浅い蓄積なので、移動前の土地との間に生まれる「ふるさと」感覚に強く残している人が多いといえるかもしれない。

このような移動についての歴史蓄積の少なさが、移住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しているのかもしれない。

移住先でつながりを作るにあたっては、かつてなら「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て、市民社会を築く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コミュニティ感覚といえよう。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、多元的なコミュニティ・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、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。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のだ。

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、移住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もかかわる。そのなかで、移住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。

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。

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年近くが経とうとしている。移民・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、多元的なコミュニティづくりの動きも広がり始めた。

16. 病気治療よりも機能改善を

ここからは、医療とかかわる話題が多くなる。

「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を紹介する。

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。

私自身も、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。それは加齢に伴って「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いる。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。1~2ヶ月したおかげで、すっかりよくなっている。

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・つながりが日常的にある。

こうしたことにかかわって、フリーダンは次のように語る。

「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

「九十歳になるまで死について必ずしも気にする必要はない。筋肉の量も骨の量も増やすことができるし、きれいな動脈を保つことも、知的能力を向上することまでもできる。免疫機能を改善し、運動と食事療法と目的意識をもった活動でがんに対する抵抗力を増進できる。」下巻p111

まさにその通りだ。

17. 「新たな老い」「老いの泉」についての研究創造が必要

フリーダンは、以上述べてきた医療にかかわる話を別の角度から次のように語る。

「老いの神話を打ち破ること、高齢の患者を老衰の対象としてではなく、人生の新たな段階にいる人たちとして扱うことが必要だ」下巻p 127～8

「若さからの衰退という例の老いの神話を打破するためには、本当の意味での「新たな老い」を研究しているパイオニアたちは、従来の医学、精神分析、フロイト学、老年学の専門用語から脱皮する必要がある。」下巻p 139

新たな研究創造の必要を説くものだ。次はガットマンの指摘だ。

「幼児期の葛藤の見直しではなく、新たな活動こそ大切だと思う。死の準備という概念も正しくない。この人生の最終段階というシナリオは完全に有効といえないかもしれない。人生は絶えず延長しているのだから、この概念は再検討する必要があるかもしれないのだ。この考え方には、新たな発達、つまり、より長い人生としての老いの、新しい予測不能な面が入る余地がない。」下巻p 139

私なども、1980年代に子ども若者を中心対象にした発達研究をしてきたものだから、人生を出生から始まる発達段階で見ようとする癖が染みついている。「幼児期の葛藤の見直し」というフロイト流のものにも影響を受けていた。そして、子ども若者の社会性の発達を、成人を到達点にして段階を踏んだ教育内容を構想した。

しかし、成人以降から老年期に至る時期をその延長でとらえようとしても役立たない。新たなとらえ方が必要なのだ。と同時に、人生前半期にあっても、そういう面がある。とくに「社会性の発達」についてそういえる。当人自らがどのような生き方をするか、あるいはその人が生きる社会がどのようなありかたなのか、によって大きく変化するからである。

だから、「社会性の発達」は、私が1980年代に着手した「生活指導」の「教育内容論」なのだ。つまり「どんな自己を形成しようとするのか」「何を教育するのか」という課題なのだ。

こうしたことを考えるとき、そろそろ「老いの泉」湧出をどのように構想するかについて、私の考えを掘り下げる時期に来ていると思う。今後何年かかけてじっくり考えていくテーマとしてセットしよう。

18. 自己形成主体としての高齢者・老人

高齢者・老人への見方について、次のような提起がなされる。

「セラピストは、高齢者を「もろい」人間とみてしまうために、厳しい現実から彼らを守りたいと思う場合が多い。だが高齢者を保護する必要はない。彼らは何十年もかかって獲得した知恵があるので、悲しみに打ちのめされることはないのだ。」下巻p144

まさに、「老いの泉」への信頼である。さらに壮年期・後半生の精神疾患についての次のとらえ方は大変興味深い。

「ユングによれば、『壮年期に多い神経疾患はすべて共通点がある。境界を越えて若さを持っていきたがるということだ。午前中の法則を午後まで持ち込もうとする人間は、心の傷でそのつけを払わなければならないのだ。しかし同時に、ユングは『成長と自己実現の最大の可能性は、人生の後半に存在する』と考えた。この無意識のイメージや感情を十分に経験し吟味することによって、本当の自分に近づけるのだが、この無意識を自覚できない時に、後半生の諸問題が起る。そういう成長に向かう変化が妨げられると、症状が現れる。それは、抑うつ、防御的独断、皮肉、否定、静かな絶望」下巻p144

これは「自己形成主体として人生後半の人をとらえる」というのだろう。その点では、ここで使われている「本当の自分」という表現は不適切だろう。訳語の関係があるかもしれないが、原語はわからない。不適切だというのは、「本当の自分」というのが予め存在し、それに「近づく」というイメージになるからだ。「自分」というものは創造するものであって、それは時間・経験をもとに進化していくものなのだ。

もう少し引用を続けよう。

「ユング主義者によると高齢者の課題は七つある。

一、老いと死の現実と直面すること。(中略)『死の恐るべき現実』、五十歳代ではパニックを引き起こすこともあるが、六十歳代に入って、死の現実をいったん受け入れてしまえば、人生に対する要求が増して、人々は忙しくなる。健康な高齢者は死について考えることは滅多になく、生きることに集中し、死を生の一部として受け入れるようになる。」下巻p145

私の経験からしてもなるほどと思う。ただ年齢は10歳ほど後ろにずれて、70代に入って、そうしたありようの域に入り始めるのが実感である。

ところで、老人に対して、頑固で柔軟性がなく、新しいことに挑戦しないと捉えることによく出会うが、本書の一連の指摘は、それと対照的だ。むしろ、もう捨てるものが少なくなったから、新しいことに挑戦する姿勢が高まるというのが、精神的に健康な老人の特性だというのだろう。

七つのうちの二以降は次回にしよう。

19. 過去志向ではなく未来志向で、自分自身の課題をとらえる高齢者

さらに引用を続けよう。高齢者の課題の残り六つのうちの三つである。

「二、自分の人生を振り返り、反省し、総括すること。」下巻p145

「三、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。」

下巻p145

「四、自分のエゴの支配権を手放すこと。」下巻p145

ここまでは、それまでの人生で獲得した物を潔く捨て去ることの話だが、それ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起こしやすい。

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い高齢期だから、なおさらそうだ。

20. 高齢者の自己形成

前回までに述べた一〜四の見方の上に、次からの五〜七の指摘が生まれてくる。

「五、五番目の課題、『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。

六、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。」下巻p146

「七番目のものは、「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に、予期せぬ出来事は探求の素材となる。」下巻p146

私の場合、一〜四まではある程度進行しているが、五以降は全く新しい課題のようだ。今後考えていきたい。それにしても、一〜四と五以降の間にある老人期現在の生き方をどう構築すればよいのだろうか。そのことについて考えたくなる。それが現在の私のテーマになりつつある。

それにしても、七の「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。

五〜七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。」下巻p147

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ないが。

ウイラートの言葉として、つぎのように紹介している。

『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して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。」下巻p147

こうしたありようへは、どのようにして至るのか。考えたい問題である。この引用に続く文を次回紹介して、さらに考えていこう。

21. 「若さの泉」から「老いの泉」への移行

前回引用の続きである。

「さらに彼女はアメリカ社会の若者支配が「エゴの重要性の誇張」の原因だとしている。若者にとっては確かに重要なエゴも、中年ではそれほど重要でなくなるのに、エゴが人生の全域に及んでいるのが現状なのだ。みせかけの若さにしがみつくのではなく、『高齢者を若々しくするのは、生来の諸能力が中年以降に現れる事であり、新しい態度への率直さである』」下巻p147

ここで「生来の諸能力」と述べているが、私には、そうではなく、中年以降創造していく諸能力だと思われる。まさに「老いの泉」を湧出させるものである。

「ユング派精神分析家は、老いをある意味でパラダイムの転換と考える。人生の前半の意味は、エゴ、職業生活、家族形成と関連しているのに対して、後半では、新たな、異なった目的が必要になるのだ。それは人生の意味と全体性の追求であり、意識的にさらに創造していくことである。しかし、この転換のためには、変化に対する抵抗感を克服するだけでなく、老いへの恐れと、老いを衰退や能力低下と考える偏見を捨てなければならない。(中略) 症状や病気の悪化、情緒的問題が起こるのは、『変身が必要なのに変身できない時であり、心の安息は変化によってしか得られないのに、おそれに邪魔されたり、新しい未知の世界に入るための援助がないために、変化できない時なのだ』と、別のユング主義者はいう。」下巻p147~8

先に述べてきた「若さの泉」から「老いの泉」への移行の物語だ。人生を一本道イメージではなく、紆余曲折の転換イメージであり、一人の人間が複数の人生を持つイメージだ。私が長く主張してきた人生前半期から後半期への転換ともかかわる。

しかも、後半期のなかにも複数の移行があり、複数の人生が存在するイメージなのだ。その区切りには、60代前半、そして70歳代の二つがあるように思われる。それについての考えの深化は、別の機会にすすめたい。

22. 高齢者施設を、「地域永住」の考えで当人たち自身の共同活動を軸に構想する

この連載も長くなった。以下、特に注目した個所に絞って紹介コメントしていこう。

次は、高齢者施設をめぐるの老年医学のウィノグラッドの説明である。

「自分の生活を管理できる人たちはよくなる。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と、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。」下巻p220

共同で自分たちの人生に参加し続ける姿を語っている。全く同感だ。本書は30年近く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も追求したい。

23. ホスピス・死 自分の人生に参加し続けること

ホスピス・死にかかわって、二つ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。」下巻p 266

こうしたことがすでに30年前に指摘されていたのだ。その後、こうした考えが少しずつであるにしても広がってきた。「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居ること、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。」下巻p 267-8

心打たれるズバツとした指摘が続く本書である。

24. 老いは新たな冒険の季節 旅行

第十八章のタイトルは、「老いは新たな冒険の季節」と気負っている。その冒険の一つに旅行がある。

「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。旅は私たちが、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。」下巻p 286

「ウーン、そうか〜」と思う。旅を月に何回もする仕事していた40~50歳代の私は、今では旅への欲求を涸らしてしまった。ところが、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することも考えていかななくてはと感ずる。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、ここ10年ほど、そうした歩き方をすることが時々ある。たとえば、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。」下巻p 286-7

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からだ。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。

25. 古傷の痛みがまだあっても十分に耐えられる 上下関係から対等関係への変化

第十八章「老いは新たな冒険の季節」の続きだ。

「老年が私たちに強いるとも解放するともいえる冒険、新しい体験が、子供のころから長すぎるほど引きずってきた不要な重圧や重荷、もう二度と経験したくない青年時代の欲求不満を軽減してくれる。もはやそれらを思い悩むことさえなく、古傷の痛みがまだあっても十分に耐えられると気づくのは、なんと不思議なことだろう。仕事や恋の成功や失敗など昔の心の葛藤を、まだ感じることはあっても、もはや思いわずらう必要がないというのは、何と解放感のあることだろう。」下巻p306

「古傷の痛みがまだあっても十分に耐えられる」をはじめ、ここに書かれていることは、私自身も、70歳に近づくころから少しずつ実感し始めている。それにしても、こういう風にならんと書かれてみると、「そういうことなんだな」と再確認する。

芸術心理学者アーンハイムの指摘は、驚きである。

「晩年の行動様式の特徴といえるものは、階級制（上下関係）から同格化（対等関係）への変化、相違点よりも共通点が重要だという認識、組織は権力者の上意下達ではなく、平等な人々の合意で成り立つという認識などがある。人間社会のもっとも成熟しもっとも高尚な形である民主主義は、最高の知恵を前提としている。」下巻p311

素晴らしい指摘だ。といっても、上下関係秩序、年齢序列秩序が強い日本ではどうなんだろうか、と考えてしまう。とくに男性間ではどうだろうか。沖縄では、他府県ほどではないが、それにしても、徐々にではあるにしても、少しずつ変化してきているといえるだろうか。

ただ、このあたりの一連のことについて、70代80代の方々が直接発言することはまだ多くないような印象をもつ。この世代が、同世代相互に、あるいは多世代との間で、多様に発言しあうことを願うものである。

26. フロー（自在の境地に遊ぶ） 退屈と切望の間にある「参加」

老年世代のありようについて、フローという言葉を使っての次の紹介指摘は興味深い。

「私は「フロー（自在の境地に遊ぶ）」の概念がわかった。これはシカゴ大学の心理学教授、ミハリ・ツイクツェントミハリが二十年にわたり調べてきたことで、退屈と切望の間にある「参加」の状態をいう。フロー状態にある人は、精神的には活動へのチャレンジと本質的な喜びを味わうが、できばえの善し悪しについては自意識も切望もない。フローはエネルギーと目的達成の努力を必要とし、受動的にフローとつきあうことはできない。これは目的を迫及している時によく経験する。ミハリ・ツイクツェントミハリは、多くの人が、必ずしも好きではないが、やらねばならない仕事と、仕事をしなくていいがチャレンジもない受動的な余暇活動を交互に繰り返しているという。「その結果、人生は自分でコントロールできない退屈で不安な経験の連続となる。それに反して、フローがあれば疎外感は消え、参加の喜びが生まれ、退屈が楽しみに変わる。無気力だった当惑に代わって主導権をもっているという感覚が生まれ、精神力は外部の目標のためではなく自己の育成に使われる。」」 下巻p 322

なるほどと思う。仕事か余暇（休養）かといった類の二分論ではなく、フローという「自在の境地に遊ぶ」「退屈と切望の間にある『参加』の状態」という表現は、70歳代以降の姿を示すのに適確だろう。少なくとも現在の私にとってそうである。70歳以前にあってもそうありたいと思う。二分論ないしは、仕事＝主、休養＝従でやむをえないもの、というとらえ方が、ワーカーホリックの人達をおおっている。そこからの卒業を考えるのに、一つのヒントになる発想かもしれない。

ミハリ・ツイクツェントミハリは、何かの本でチラッと見た覚えがあるが、きちんと見ておきたくなった。なお、近年の日本語では、「チクセントミハイ」という訳が使われているようだ。機会があれば、眼を通したい論である。

27. 乳幼児期に立ち返る分析を超える 愛と仕事を統合的にとらえる

最終章である19章のタイトルは「ジェネラティビティ 生殖性」であり、その用語はエリクソンが駆使した概念だ。それについて、フリーダンは次のように述べる。

「彼は結局、『性器性欲（ジェニタリティ）』を強調するきらいのある精神分析的構成によって自らの考え方に限界を設けた。この『性器性欲』は乳児期に始まり、男性の場合三十歳までに頂点に達して終了してしまう生物学的セクシュアリティのメタファーです。」下巻p326

乳幼児期のありように立ち返って精神分析をする、ないしは発達のありようを検討することは広く行われている。支配的傾向だとまで言っていないだろう。そうした大勢のなかにあつて、私自身もそうしたとらえ方に長い間囚われてきた。そこを超える見方には、老年期を対象として考察することで到達しやすいようだ。

それどころか、中年期以降の考察にあつてもそれを卒業することが求められよう。青年期においてもそれが求められることがありえよう。

発達を積み上げ方式でとらえる大勢は、こうした発想を過剰に強化するのだろう。

「個人も社会も、子供のころの空想や深い心の傷、性的強迫観念（私たちはその無力な犠牲者であるように思えるのだが）にとらわれた愛の概念を超越し、女性にとっては受け身の性的犠牲者という意識との果てしない闘いを、男性にとっては傷つくほど残酷なマチズモを乗り越え、さらには若者が駆使するテクノロジーを基準にした仕事の概念を乗り越えて、愛と仕事を統合的にとらえるべきではないだろうか。」下巻p325

「愛と仕事を統合的にとらえる」とは、なんと魅力的な指摘だろう。とはいえ、理解を深めるには大変なことだ。私の今後の課題としよう。

28. 老いを肯定する 老いのもつ可能性

この連載もようやく最終回となった。

「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p 326

これらの視野の広さが、すごい展望を作り出している。だが、私にとって未知の道だ。時間をかけて考えていこう。

「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p 332

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」めいたものはたくさんある。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。

そんななか、フリーダンの「老いの泉」に刺激されて、私なりの「老い」についての考えをまとめようと思い立ち、現在準備中だ。それが、本冊子の大半を占めるものとなった。

老いの日々

1 老いの感覚

ブログ連載2021年6月18日～8月10日

1. 「老い」の肯定的意味

新しい連載をまた始める。74歳8か月の私の老体験と実感を綴っていく。

私は「老い」という言葉が嫌いではない。というよりは好きだ。肯定的な意味で「老」という言葉をよく使う。よく使うものだから、周りの人から「そんなに老い老いといわないで」とよく言われるが、「老けた」「衰えた」など否定的な意味で使っていることは少ない。

その「老」という字には、いくつもの意味があり、否定的な意味と肯定的な意味とがある。漢和辞典では古典的位置を占める『角川新字源』（1968年初版角川書店）によると、①としより ②老いる ③おい ④経験を積む ⑤年寄りとしてあつかう ⑥年おいて官職をやめる ⑦年をとり、徳の高い人 ⑧臣下の長 ⑨長者の尊称 ⑩老子の略、という10の意味が並んでいる（p805）。国語辞典の古典ともいえる『広辞苑』（岩波書店1991年版）も、ほぼ同様の説明をしている。

これらの意味のなかで④⑦の意味で、私は「老」を使いたい。そうすると、「老」は誇ることなのだ。

辞典を見ながら、ついでに発見したことだが、「考」という字は、「もと、長寿の老人の意を表わしたが、借りて「かゝる」意に用いる。」『角川新字源』p805と書いてある。老人は「考える人」なのだ。

2. 加齢にともなう身体機能の低下と対照的な知的機能の維持向上

「老」を肯定するとしても、加齢にともなう変化が確かにある。とくに身体機能の衰えは否定しようがない。しかし、知的活動面での衰えのスピードは遅い。伸びる事もある。私の原稿執筆スピードでいうと、むしろ速くなっている。

単純な記憶力などは衰えを感じる。人や植物の名前を思い出せないことが多くなった。でも、論理的な思考、たとえば多様なことをまとめて考えを深めていく思考力は伸びているように思う。

このことにかかわって注目したい調査研究がある。大阪大学榎藤恭之准教授たちの調査研究だ。

「人の身体機能や血液の栄養状態、認知機能の年齢による変化をみみると、70歳から80歳までの変化は緩やかですが、90歳になるまでのあいだには、がくと低下します。

ところが、心理的な側面に注目してみると、逆の変化が起こっています。ポジティブな感情や、人生に対する満足感は、70歳から80歳までのあいだ、そしてそれから90歳にいたるまで、徐々に高くなる傾向があるのです。」NHK

スペシャル取材班『百寿者の健康の秘密がわかった人生100年の習慣』講談社2018年p164

私の周辺でも、身体的に「元気」な人は、80歳までは元気を維持しているように見えても、80歳代に入ると、加齢変化が激しい。とくに男性がそうだ。卓球人口でも、70歳代では男女差は少ないが、80歳代になると、男性は大きく減る。

しかし、心理上は、「元気」状態を維持している人は多い。そして、80歳代でも知的創造を活発にしている研究者がかなりいる。私もそんな風になりたいと思う。

3. 否定的感情から「卒業」する

前回紹介した榎藤さんたちの調査研究でも、「ポジティブな感情や、人生に対する満足感」は、70歳から80歳まで、そして90歳にいたるまで、「徐々に高くなる傾向がある」という。

そのあたりの感情は、50歳代、60歳代とは大違いのように感じる。50~60歳代に、喪失感、挫折感、「今までできていたことができなくなった」という悔恨感、といった否定的感情に襲われる人が多いように思う。私も経験があることだ。とくに、それまでに一定の実績をあげて自信を持つ人に多いようだ。

そうした感情から「卒業」できるかどうか、この時期、さらには続く70代以降の人生にとっての大きな分岐になるように思う。「卒業」できれば、50歳代から80歳代までの長い間、肯定的な感情を持ち続けることができるだろう。

そうした否定的感情から「卒業」できずにいる人も多く、暗い感情を持ち続ける人もいる。

なかには、「頑張っただけで困難を乗り越えよう」とする正面突破型の人もいる。乗り越えるには、かなりの気力だけでなく身体力をも必要とされる。その過程で、身体上気力上、キレてしまい、「燃え尽き症候群」に陥る人もいる。50歳代の時期は、仕事上の難題に直面することが多いのと対照的に、身体上の低下傾向が前面にでてくる時期なので、そうした事態を招きやすい。

「卒業」というのは、そうした事態を「かわす」ことができるということでもある。「なんとか」か、「要領よく」か「正面突破」か「逃走」か「避難」か「知らないうちに」かは問わない。

「かわす」ことにも知恵が必要だ。

4. 否定的感情から「卒業」し、幸せ感へ

難題と否定的感情から「卒業」するには、私自身の体験からいうと、人生体験が重要であり、ある程度の年数が必要のように思う。私の場合は、10年ほどかかった。通常でも数年以上かかると思う。50代では大変難しく、少しは対応できるようになる60代の人も下手であることが多い。

その対応がきっかけで病気にもなりやすい。私の場合、病気が難題に直面しているのを気づかせてくれた。56歳で早期退職し、さまざまな工夫と休養をするなかで、10年ほどたって、トンネルを卒業したと感じた。そして、60代

後半にいたって、老準備を始め、老キャリアを蓄積し始めた。

その過程で、老を敵視したり拒否したりしないで、また若さを惜しんだり悔しがったりしないようになってきた。いわゆる「諦める」、つまり「事態および自分自身の現状を明らかにして、必要な対応をする」ことを始めたのだ。そこに移行するのに何年もかけたわけだ。

そうしてくると、幸せ感・充実感が出始め、さらに高まってきた。その気持ちを持ち始めたのは、70歳ごろからだ。

5. 身体のケアと休養

「健康・健康でない」「元気・元気でない」という二分論に日常的に出会うが、それでいいのだろうか。その二分論でいくと、健康・元気が良くて、それに向かって頑張らなくてはならないという発想が強まる。

二分論ではないものとして、「健康」「元気」と思い込んでいる人を含めて、「老年期になっているから、なにかと不具合があるのは、当たり前なことだ」として、その不具合状況を的確につかんでケアすることこそが大切だという考え方がある。「健康」だと決めつけしないで、あるいは「健康でない」と悲観しないで、多少なりとも「悪い」ところがあることが普通であり、それを自分なりに受け入れて付き合い、適切にケアすることが大切だと考えるのだ。

その際、重要なのは、自分なりのケアのありようを見つけ作り出していくことだ。60歳代ではまだ上手くいかなくても、80歳代になれば上手くなるのだと思う。

そのようにはしないで、頑張って「自分は健康で元気だ」と強調して、心配しケアすることを拒否する人の方がむしろ心配だ。多少の不安は自分なりに受け止めて、適切なケアのやり方を見いだして対処することが大切だと思う。

たとえば、休養休憩は、そのために重要なことだ。私などは、食後休憩として15分昼寝を続けて10年近くになる。夕食後もしばし横になることがある。その後、気分爽快でやりたいことができる。

旅行の際でも、相手に合わせることも大切だが、自分のペースで休憩をすることが、もっと大切だと考えて、どこでも適度に休養する。

出席する会議なども、2時間ぶっ通しのものは、体力的に付き合い切れないので、適度に休む。簡単な方法は、トイレに行くことである。トイレに行ったフリで5分ぐらい散歩する事でもよい。私が進行する会議の場合は、進行者の権限で、5~10分の途中休憩を入れる。

6. おおまかにやる 「お任せします」

日常生活でも、外の会議でも、細部にわたって意見を聞かれることが結構ある。そんな時、「お任せします」スタイルが私には多い。意見が多少違った際、自分の意見や好みを貫いても、それほどの違いを感じないし、相手が選択したことでも、受け入れられることは、それでいいと思う。食事を何にするかの選択もたいていは相手の選択に任せるのが気楽でいい。食べたいものがあれば、自分で作って、いっしょに食べればいい。

そんなことで、手間暇かけて意見交換したり、相手の主張・好みを変更させたりしても、『得』にならないと思う。どうせ、残りの人生は長くないのだから、「平和」で行こうと思ってしまう。もめ事や厄介さが面倒臭くなるのだ。しかも、相手の意見・好みを尊重してあげて、相手が喜んでくれれば、それが楽しいのだ。

そういえば、腹を立てて怒りをあらわにしたことが激減した。ここ数年では、何回あったらうか。記憶にはっきり残っているのは、1~2回だ。

7. 猫とのコミュニケーション・スキンシップを楽しむ

我が家の猫とのコミュニケーションが日増しに豊かになり、スキンシップがますます多くなっている。3歳児ぐらいまでの人間の幼児と同じである。満2歳になる猫だから、なるほどと思う。付き合い方は、感性的行動的だ。リクツなどはない。当然「意見」交換はない。といっても、コミュニケーションは、時とともに豊かになっているから、「意思」交換も豊かになっていると思う。

お互い、気に入ることがあれば、受け入れるし、気に入らなければ、あっさりと離れる。このあっさり感がなんともいえない。あとくされがない。

素朴かつ純粋なつきあいといえるかもしれない。

家にいることが多い私だが、猫もたいていは目で見える距離の近くにいる。猫が外出する時でも、私が庭畑に出ると、私の近くに寄ってくる。散歩に出かける時は、以前は一緒に行こうとしたが、いまでは玄関先で見守ることがほとんどだ。ついていっても、見慣れたところなので、新鮮味を感じないのだろう。適宜ついてきて離れてくれるという具合だ。暑いためもあるのだろうか、外出も少なくなった。「行方不明」で搜索することは、最近はない。

最近の話題は、私たちの食事の時に、私たちの食べ物をねだることにある。定番のキャットフードだけでは物足りないのだろうか。私たちが食べている肉魚の切れ端を上げると、喜んで食べる。

こんな具合に、私たちの暮らしに大いなる充実感を与えてくれる猫たちだ。朝の「起きろ」コールから、夜のお休みスキンシップまでの日々の物語だ。

8. 目耳の衰えと対応

耳の衰えは仕方がないと思う。両親とも70代にはかなりの老人性難聴で、その体質を私が受けついでいるからだ。私の場合、日常会話にそれほど不便はない。聞き間違いは一日に2、3回。聞き返すことは数回ほどだ。

しかし、授業や会議の時は、聴き間違いや聞き返しをするわけにはいかないから、数年前から補聴器をつけている。普段と変わりなく聴ける。それでも少しずつ悪くなっているので、購入店で調整してもらっている。問題はただ一つ。余りにも高価であることだ。

眼の方は一時かなり心配した。緑内障になる危険があるからということで、半年～1年に一回の検査を20年間しているが、ずっと異常なしである。こういう身体特性なのかもしれない。そのうち右目の白内障が進行したので、昨秋手術をした。そうすると、左目より右目の見え具合がよくなった。でも左目の白内障はたいして悪くなっていない。

それにしても、17年前からの沖縄生活で、視力はぐんぐん回復した。遠くを見ているからだだろう。星を見るのが最高だ。お陰様で沖縄に戻る前、0.1～0.4ぐらいだったものが、いまでは、両目とも1.0ほどある。

以前は疲れ目で、目薬を愛用していたが、使用頻度がぐっと少なくなった。生活が、眼にとってやさしいものになっているのだろう。

近視矯正用メガネは卓球の時だけつけていたが、白内障手術以降不要になった。読書のための老眼鏡は、数年前から使用している。使用開始は、かなり遅い方らしい。

9. 足腰の衰えと対応

卓球・テニボン・ウォーキングと、かなりスポーツをしているので、足腰はなんとか維持できていると思う。10年ほど前までは、腰痛、肩痛、膝痛などといろいろと苦労していたが、マッサージや姿勢矯正体操などいろいろと試みてきた結果、痛みを感じる場所は無くなっている。それでも加齢は進行しているようだ。

これらの痛みは、多くの人が経験している。痛みの様相・原因・対処方法は千差万別だ。誰かに有効であっても、別の人に有効であることは多くない。私も多様な方法でアプローチした。マッサージ、針きゅう、整体（これには何種類もある）、ヨガ、ストレッチ、体操・・・と、たくさんものものに、長い付き合いをしてきた。五十肩などは、解消するのに十年位かかった。

私の場合、デスクワークが多いので、職業病の面もある。

2年前、テニボンで膝をひねったことをきっかけにして、時々膝に痛みを感じる事がある。とくに床に腰を下ろした後に再び立ち上がる時に、少々苦労するようになった。靴を履く時、夜中のトイレ起きで立ち上がる時などである。傾斜が激しいわが庭畑での作業も、草取りをはじめとして、いろいろと大変だ。じっくりと態勢をつくってから「よいこらしよ」と立ち上がる。最近では、腰を下ろさなくて済むように、椅子を使うことも増えてきた。

加齢とともに、こうしたことに慣れていく必要が増している。

それでも、卓球・テニボン（コロナ禍で体育館使用不能で休業中期間が長かったが、2022年5月から再開）・ウォーキングが継続している。

ウォーキングの歩数は、15年前には、せいぜい3000歩だったが、その後増やしてきて、70歳前後にピークの4000～5000歩になった。その後、減少し、今では3000～3500歩ぐらいだ。それでも、砂浜やイノーの岩の上を歩くことが多い。歩きにくいから、かえって鍛えることができると思うからだ。でも、あと何年続くだろうか。そのうち歩きやすいところに絞る必要が出てきそうだ。

10. 身体管理が上手くなる

私は、幼少期の大病以降弱い体になって、その後現在に至るまでいくつもの病気に並行して付き合ってきた。季節替わりに高熱を出す「習慣」は、四十年以上続いた。

ところが、ここ十年余りの発熱は一〜二回止まりだ。風邪もひいていない。私にとっては前代未聞の奇跡だ。

原因は二つ考えられる。一つは沖縄生活だ。とくに現在の田舎暮らしがいい。空気がきれいであることをはじめとして生活環境が抜群にいい。そして、ストレスが激減したことがすごい。

もう一つは、自己管理がうまくなってきたことだ。私流の言い方をすると、「老熟」そのものだ。その方法を書きだせば、この連載の一〇回分相当にもなるだろう。今回は休憩の取り方が上手くなったことについて書こう。

大切なことは、疲れを感じたら、すぐに横になるなど、すぐに対処して、疲れをできる限り溜めないようにすることだ。一五分ぐらい横になる。一日に三回ぐらいか。眼をつむっているだけのことも多い。卓球・テニポンでは試合練習の合間は、腰かけて休む。コンピュータ・読書・執筆などは、ほぼ20分単位で休む。

夜の睡眠は8時間余りとたっぷりとする。加齢に伴い、睡眠時間は短くなると言われるが、私の場合、そうではない。身体の疲れ、神経の疲れをとるために、十分過ぎるほど眠る。それにしても、眠り過ぎ傾向があるので、少しずつ減らしている。

11. 暑さ感覚が鈍い 汗が激減

ある暑い日の午後。授業をしていると、携帯扇風機を回している受講生がたくさんいる。珍しい物を見た感じだ。他の受講生も「暑い、暑い」といって休憩時間中は、大型扇風機を取り囲む。あいにく、クーラーは故障中。

そんななか、私だけが暑さを感じず、「ちょうどいいくらい」と思う。それが不思議なのだ。自宅にいても、恵美子と私の温度感覚がずれていて、温度調整で困ることがある。

そういえば、60歳代後半から、卓球練習の際の発汗が激減する。タオルを使うことは、最近ではほとんどゼロだ。かつての大汗かきが激変だ。寝汗もかかずに、トイレ回数が増える。

これまた老化だろうか。新陳代謝が減ってきているのだろうか。身体の熱生産量が激減しているようだ。

では、寒さに強いのか、と振り返ると、強いわけではない。もし強かったら、生活の質の良さを感じたカナダやフィンランドに住むだろう。でも、尋常でない寒さには耐えられない。さらに高緯度のため太陽が低いので、暗い。

暗くて寒いところには、住む気持ちがわいてこない。

私には、沖縄が頃合いなのだ。

2 日常生活

ブログ連載2021年10月26日~12月7日

1. オール・オア・ナッシングよりも、移行・漸減モードが必要

「老いの日々」シリーズの2回目だ。

老の過程は、それまでしていたことを徐々にしなくなっていく過程でもある。当事者にとっては、「徐々に」なのだが、関係組織では、「一度に」という扱いにすることが見られる。それは、オール・オア・ナッシングだ。

たとえば勤務先の職場の退職には、「やめるか。やめないのか」という形が多い。最近では「定年後再雇用」というのがあるが。最近の私の頭を悩ませてきたのは、大学や専門学校での非常勤講師としての授業をいつやめにするか、ということである。卓球やテニポンなどのスポーツもそうである。

「きっかけ」があると、やめやすい。運転免許証を返納して、自動車では通えないからとか、ケガをしたので続けられないとかである。

そうでなければ、移行モードとか漸減モードとかが用意されているとありがたいが、なかなかうまくはいかない。

そこで、自分でコントロールしてやっていくしかない。あるいは「自然の流れ」に任せることができれば、それに越したことはない。

このところ、激減して、ゼロ状態に近づいている飲酒の話しよう。

以前から、外出して飲む機会は、年に1~2回だった。このごろ飲んでいる薬草酒は、薬草をじかに漬け込んであるので、賞味期限がある。そこで1~2ヶ月かけてチビチビのんでいる。

激減の原因は、ストレスが激減したことだ。何もない時は、数十日も飲まないことさえある。だから、「自然の流れ」に任せている。お陰様で、置いてある酒が、古酒化している。来客の中で希望者がおられれば、差し上げているが。逆に、私が酒飲み「だった」ことを知っている来客が酒をお土産に持ってこられ、古酒「生産」を促進してくださる。

断酒とか禁煙とかは、オール・オア・ナッシングの人が多い。40年以上前にした私の禁煙もそうだった。

でも、私の飲酒量は、移行・漸減モードで経過している。

2. 自動車免許更新のための認知機能検査で老を意識する

75歳以上になると、自動車免許更新の際に認知機能検査が行われる。数か月前その検査に出かけた。その光景は、老の過程を否応なしに意識させるものだ。検査そのものもそうなのだが、同世代以上の方々とご一緒するので、そこでの出会いがまた、老の過程を意識させるものになる。75歳になる私のように初めてのものもいれば、2度目、3度目とこれまで経験済の70代後半および80代の方々もご一緒だ。

この検査で、「記憶力・判断力が低くなっている」「記憶力・判断力が少し低くなっている」「記憶力・判断力に心配のない」の三ランクに判定され、その後の手続きに違いが出てくる。私の場合、幸いな事に「心配のない」と判定された。

でも、時とともに、「(少し) 低くなっている」ランクへと移っていくかもしれない。

この検査の時に、気づいたこと。

土砂降りの雨のなかだが、皆さん元気よく集合。

指導員のはきはきした大声で、わかりやすい。字も大きく示されている。

時計を描くとか、示された16枚の絵を記憶して、時間をしばらくおいてから、それらの名前を書くといった検査だ。

待ち時間に周りの人とおしゃべりをする。孫の通学の送迎で毎日運転している人がいた。私は、週に3回ぐらいの運転。買い物・卓球・授業・会議などで、せいぜい10kmの場所への往復。月に3000km余りだろうか。

こんな出会いと生活習慣の変化のなかで、老を意識し、老と付き合っていく。

3. 外出回数の減少 自動車の代替手段の検討 杖

外出回数で前回記事に書き漏らしたのは、医者通いだ。定期的に薬処方のための通院の他に、昨年の白内障手術、不定期に出てくる歯のトラブルでの歯科医通いがある。なんといっても多いのは歯科医通いだ。この1~2年、数本が一斉にトラブルってしまったからだ。こうして振り返ると、平均すれば、月に1~2回の医者通いだ。

他に徒歩外出があるが、現在の所、圧倒的に多いのは週4~6回のウォーキングだ。それ以外は、集落公民館へ月に1~2回出かけるぐらい。

いずれやってくる免許返納で自動車運転を終えた以降は、徒歩がぐっと増えるだろう。その他には、バスを使うのだろうか、まだはっきりしない。(電動)自転車、電動車いす(シニアカー)などがあるが、私にとって現実性を帯びるのは、まだ先の話だ。

先の話だが、杖を使うこともありうるだろう。私の父は80歳代には使用していた。亡くなる前年我が家に滞在した際に、杖を置き忘れていった。我が家の玄関に今もあるが、形見のような存在だ。いずれ私が使うことになるのかな。

4. 暦感覚・時間感覚の変化

加齢に加えてコロナ禍もあって、スケジュールが減り、外出回数が激減している。カレンダーや時計を見ることも減っている。手帳を持たなくなってから10年近くなる。コンピュータのカレンダー機能の使用で十分だ。それは、仕事の作業管理も兼ねていて、私には便利だ。

予定といっても、週一回の卓球練習を除くと、医者予約が一番多い。その他を合計してもせいぜい週一回程度だ。頭の記憶機能で、十分間に合う。

それでも、家のなかの数か所に貼っているカレンダーを見ることは多い。薬を飲んだ時間の記入・チェックと、ウォーキングのための干潮時間チェックが多い。干潮だとイノーまで足を伸ばせるからだ。ほかには、来客の日時記入チェ

ックがある。

目覚まし時計は、とても長い間使ったことがない。朝明るくなれば目覚めるし、それ以前に猫が起こしに来る。

かくして、暦感覚・時間感覚がとてもゆるやかになる。時計は携帯電話から代わったスマホで代替しているし、それを持たない時もある。かかってくる電話は、週に2～3回ぐらいた。スマホを返上するのもそれほど先の事ではないだろう。時間や暦にせかれて生活するのも、徐々に卒業していくことになるだろう。自然に合わせた生活リズムが熟していくだろう。

朝起きたら、ベランダで何かを飲みながら、空気を吸い、あたりをぼんやり眺める。それで、私の体内時計がリセットされる。寝るまえには、再びベランダで星月を眺めながら、体内時計を「おやすみなさい」に切り替える。

5. 買い物

もともと、買い物は好きでなかった。必要物を買えば「終わり」で、買い物を楽しむタイプではなかった。ところが、買い物好きな恵美子と暮らす中で、買い物嫌いはゆっくりと治まってきた。それにしても、恵美子と暮らし始めた頃、女性の下着売り場に付き合わされた時は、目のやり場に困り恥ずかしさで逃げ出したくなったことがあった。

現在の住所の生活を始めてからは、恵美子と一緒に買い物は日常なこととなった。平均すれば、週一回程度出かける。車で5～20分の所に7つの大小のスーパーがある。そのうち3つは近年スタートしたものだ。それらを適宜使い分けて出かける。

かつてスーパーで老年男性を見かけることは少なかった。しかし、近年増えてきたように感じる。といっても夫婦ないしは親子連れでの老年男性を見かけることは少ない。男女いっしょに食料品を買う文化は、若い世代では広がっているが、老年期の人達の文化では未熟なのだろう。

それとも高齢になると、生協や一部の大型スーパーがしている宅配が増えるためだろうか。私たちは、商品をじかに見る事ができるお店での購入を続けている。

自分が食べたり使ったりするものを女性に任せきるのは、おおげさいという「権利放棄」のような気がする。商品を直に見て触って選んで購入するのは楽しいことだ。さらに、それが食事メニュー選択創造につながれば、さらに楽しいと思う。

私たち以上の世代の男性には、食材購入だけでなく食事づくりを女性に任せきりの人がかなりいるが、残念なことだ。かつて「男子厨房に入らず」といわれ、女性に任せきることを威張り、自分で作るなどは、女性を「とりしきれていない恥だ」とさえ見る考えが結構見られた。しかし、いまどきは、そんなふうに行っていることの方が、「恥ずかしい」ことになっている。同じことは、育児でもいえることだ。

食材を買いに一緒に出掛けると、意見の違いが表面化しやすい。わたしたちもそうだ。それはそれでいいと思う。結果的に相手の行動を受け入れる形で妥協することが多い。夫婦の会話が少ないと言われているが、会話が成立しやすいこんなことをきっかけにして、会話ができればいいなと思う。

6. 家事

今どき、介護状態にさえなければ、老年者にあつて家族で家事を分担するのは当たり前のことだ。分担の仕方は、長年の習慣と好みで決まる。無論、その間たくさんさんの試行錯誤や相談があるだろう。

分担でなくて、協同でやることもあろう。でもなかなか難しいのが現実だ。私たちも、時に協同で食事づくりをしようということがある。でも、台所が狭すぎて、上手くいかない。

親子など2世代以上が家族を構成する場合、他世代の世話をすることが家事と見なされることが多い。しかし、老年世代だけで家族を構成する場合、自分・自分達だけのための家事になる。

かつて男性老年者がもっぱら女性老年者の世話になる例が多く見られたが、いまでは減少してきている。といっても、「先にお迎えがきそうな」女性が、後に残って単身者となりそうな「家事ができない、家事をしない」男性の行く末を心配する話を聞くことがある。

そうした事例を見るにつけ、男性の家事への意欲と能力についての心配は、当事者だけでなく、社会問題として浮かび上がっている。男性の家事についての意欲と能力は、中年期青年期どころか子ども期にまでさかのぼって、習慣と育てられかたのありように結び付けて考える必要がありそうだ。男性が「家事をしない」という社会的に形成されてきた習慣、家父長制と結びついた習慣を問題にしないでならない。

そうした背景があるために、老年期に至って家事を学び、意欲と能力を高める必要に直面する男性は多い。できれば、少なくとも中年期から学び始めた方がいいと思うが。

そんな時邪魔になるのは「男が家事をするなんて」という、照れというか、恥づかしいといったものだ。そんな「恥も外聞も」問題なく、男も女も家事をする時代なのだ。

7. 食

老年期における食は、中年期までの習慣、そして社会習慣と深くかかわるが、生活変化のなかで、新たなありようを創造しなくてはならないことがしばしばだ。加齢や病気に伴う食生活の変更、食事提供者の変化などがかわる。「慣習的にやっていけばよい」というわけではないことに直面することが多い。

また、楽しみとしての食事をいかに作り出すか、ということも、中年期までとは異なる形で登場する。忙しくて食事をつくる時間などない。時には食事時間さえなく、サンドイッチや立食いソバで間に合やすことさえある中年期とは事情が異なる。

時間はある。食事を楽しむという心のゆとりもあるはずだが、そうした構えにならない人が結構いる。そのため、出来あいの物とか、「出てきたもの」を食べるだけになりがちだ。

食事には、1) 自分(達) でつくる、2) できあいのものに対応する、3) 外食するといった幾つかの種別に分かれる。弁当や食事配達システムも整備されてきている。

それらのなかで、私が追求したいのは、自分(達) で作ることである。実際、私たちのこの三つの比率は、9対0.6対0.4 ぐらいだろう。毎日3食のほとんどを自分たちで作って食べている。共同生活はもう50年近くなるので、味付けや食材も、「自然の流れ」つまりナンクルナイサでやっている。沖縄料理は塩類での味付けよりも出しでの味付け中心なので、好都合だ。薄味好きの私にはいい。

80%以上の食事では豆腐を使うことも私たちの特徴だろう。とくに朝食は90%以上ゆし豆腐だ。食材でいうと、家庭菜園でできた葉野菜をいつも使っている。夏から秋にかけては、ハンダマ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、ニラ、ウリズン豆などだ。

老年期になると、体内で作ることが減るたんぱく質が出てくるので、肉魚を使う比率が高まっている。以前のベジタリアン風が大きく変わってきた。

8. 飲み物

老年期になると、水分摂取に心がけることが大切になる。みそ汁をはじめとした食事でもとるが、飲み物で取る必要がある。

私の場合、さんぴん茶・煎茶などを基本にして、ココア、ハーブティー、薬用酒などが日常のものだ。コーヒー・紅茶も飲むが、以前と比べると激減した。我が庭のコーヒーノキの豆を収穫したところに、自家製豆を焙煎して飲むコーヒーもある。

来客には、ハーブティーを味わっていただくのが定番だ。10種ぐらいのハーブ葉をブレンドしたもので、評判がいい。卓球練習・試合にもペットボトルで持参する。

時間順でいうと、朝起きて飲むさんぴん茶、朝食後昼食までに飲むココア・煎茶、午後の煎茶、ハーブティーなどが定番だ。以前は、夕食後にハーブティーや薬用酒などを2杯ぐらい飲んでしたが、夜中のトイレ回数が多くなるので、大幅に減らしている。

60代後半以降、発汗量が減ったので、トイレ回数が増えたが、それでも水分摂取は重要なので、水分量は、全体量としては減らしてはいない。

他には、庭の果物(ピタンガ、ドラゴンフルーツなど)を材料にしてスムージーを作り、飲むこともある。

冬には、しょうが湯を飲むのも好きだ。ときには庭の薬草を飲み物にすることもある。

まずは、以上のように書いたが、10月初めの人間ドックで、長年持っていた結石が増えていることが判明した。いろいろと調べると、シュウ酸の取り過ぎのようだ。私の場合、一日に7~8杯も飲んでいて煎茶が大きいようだ。そこで、シュウ酸が多い煎茶に代えて、麦茶、杜仲茶、なた豆茶などいろいろな代用品を買ってきて、代わる代わる飲んで、どれがいいかを、目下検討中だ。

9. 衣

衣の話だが、スーツなどフォーマルなものを着ての外出機会が減ったことが、老年期に入ってからの大変化の一つ目だ。そのため、ここ10年以上、そうした類は購入していない。外出の際もカジュアルなもので出かける。

フォーマルなものを含めて新規購入が激減したことに加えて、断捨離に力を入れている。自然消耗した物から断捨離するが、それでは追いつかないので、二つ以上傷や穴のあいたものは、断捨離している。ほぼ15~25年間身に付けたものが多い。

といっても、しっかりした布地で、縫製もきちんとしているものは、30年以上着続けている。体重増で一時期着られなくなったものも、スリムになったので着ている。現在、30年以上になるものは、3着ある。1980年代のエコで評判になった、かりゆしウエアの元祖のようなものは、35年を超すだろう。羊毛製品のハーフコートやジャンパーも30数年になる。

こうして、断捨離をして5~10年たつと適切な程度に収まりそうだ。

1990年代~2000年代と、Tシャツが普及し、何かと購入する機会が多くて、有り余っていた。息子が肌着代わりにしたらいいよ、と教えてくれてくれたので、そうして10年余りがたち、この方も適切量に収まってきた。

履物が大きく変化した。20年以上前から革靴をウォーキング・シューズ・タイプに替えた。さらに10年ほど前から、それもスニーカーに替えた。スニーカーでも、見た目にフォーマルなものがある。

よく歩くので、スニーカーも2~4年で履きつぶす。それで、1~2年に一足買っている。同じ店に行って買い、店員と馴染みになったので、靴選びを助けてもらっていたが、その店が閉店したので、次の店選び中である。

3 老いの文化 ブログ連載2022年3月15日~5月5日

159

1. 老いの文化 ケータイ・スマホ

今回は、タイトルめいたものとして「老いの文化」をかかげることにしよう。といっても、堅苦しい文化論ではなく、老いの日々の中で浮かび上がってくる「文化めいたもの」を考えていこうと思う。それは、日常生活で使う器具も含めた生活文化、またより若い世代との対比のなかで気づく「文化」めいたものである。だから、私の個人感覚を色濃く反映したものとなるだろう。

「老いの文化」は、個々人によってバリエーションに富んで実に多様なものだから、老人全体に通用する「老いの文化」を描けるとしても、ぼやーっとしたものになるしかない。それでも、いろいろと書いていけば、多少は輪郭が見えてくるかもしれない。そして、その多様さを貫いて、現代日本風、あるいは現代沖縄風の「老いの文化」の断片が浮かび上がってくることを期待したい。

ところで、老人を一つの世代として区切って考える際に、時代の違いと年齢の違いという二つのアプローチがある。時代の違いというのは、戦中生まれの世代とか、ベビーブーム世代という形で語られるものである。年齢の違いというのは、65歳以上、というように、年齢で区切るものだ。75歳以前を前期高齢者、以降を後期高齢者で区切るのもそうである。

この二つを組み合わせると、「1947~1950年ごろ生まれのベビーブーマーたちがすべて前期高齢者になった近年では」という言い方ができる。ここでも、そうした組み合わせで書くことが多くなるだろう。

はじめに、ケータイ・スマホを話題にしよう。

現在、65歳以下の方は、圧倒的にスマホを所持し活用している人が多いだろう。対照的に、65歳以上の方では、二つ折り携帯電話、つまりガラケーを持つ人、スマホを持つ人、いずれも持たない人の三つに分かれる。業者が、かなり強引にスマホ使用へと誘導しているけれど、ガラケーの人、いずれも持たない人がかなりいるだろう。

私の場合、携帯電話を持つこと自体にかなり抵抗していたが、恵美子が「いざという時の連絡用に」所持するように仕向けたことと、アメリカンスクールインオキナワの校長職に就任し、緊急連絡用に不可欠だということで、61歳になる直前の2007年に携帯電話を使い始めた。老人用に製品化されたラクラクホンであった。

その後、古くなって性能が低下したラクラクホンを一度新しいものに取り換え、通算14年間使い続けた。ついには本体がかなり摩耗して、「骨董品」的価値があるほどのものになった。近年、使用している通信回線の有効期限が設定され、スマホに代える勧誘が腹が立つほどきた。一度断ってもしつこくるものだから、「すでに断ったのに、そのことは引き継いでいないのか」と、くりかえし叱りつけていた。同じ会社なのに、いくつもの代理店が相互連絡を取り合わず勧誘電話をしてくるものだから、困ったことになる。老人を困らせて、スマホに切り替えさせようという作戦かもしれないが。

2. (続) ケータイ・スマホ

私は2021年8月、ガラケイを新しいガラケイに代えようと、取扱店に出かけたところ、「新しいガラケイだと4万円ですが、スマホに変えると1円です」と、うそみたいな話が出てくる。そうなれば、ガラケイに固執しているわけではないので、スマホに代えることになる。

こうして新しいスマホになったわけだが、スマホで大変なのは、画面タッチである。全く上手くいかない。何度もくりかえすことがしばしばである。間違った入力で困ったことになることが多い。

キーボード入力は、ワープロ・コンピュータを38年もやっているから、プロ並みだが、画面タッチはとても大変だ。しばらくして取扱店で、強く押さないといけない選択に変えてもらって、ミスが減ったが、でもキーボード入力の10倍の時間がかかる。

スマホは、若者標準で製品化されている印象だ。若者標準を多少修正して、老人向けのものを作ってもよさそうだ。老人向け専用を老人標準で開発すればいいのと思う。

そんな例はいくつもある。若者が喜びそうなアプリが最初からたくさん入っているのもそうだ。予めセットされているアプリで私が使ったことがあるのは、一割もあるだろうか。スマホでのインターネット使用も、契約で1GBになっていることあるので、検索などでは使わない。コンピューターを使う。

文字が小さいので、文章を読む際には、老眼鏡を使いたくなるが、常時携帯しているわけではない。

ラインというものも、その使用者に引きずられて、使うはめになったが、そこで多用されるスタンプというのが、よくわからない。絵文字の類だろうが。文字入力でさえも、ルールなどがわからない時がある。

ということで、私がスマホで使うのは、電話(週に数回。ほとんどが恵美子とのやりとり)。時計。歩数計などの健康機能。カメラ(週に10枚程度)。電卓。そんなところだ。

不思議なのは、コンピューターで使用しているメールやカレンダーが、スマホにも自動的に入ってくる。これは便利だが、予測しない「おせっかい」といえよう。

ということで、現在のスマホは、「老いの文化」には、90%不適合といえるかもしれない。今後の成長を期待するが。

3. コンピュータ

スマホのように、現代生活では大変重宝して必須になってきている器具では、器具に人間が合わせるのか、人間が器具に合わせるのか、という問題が生じる。器具は大量生産してもうけを出すために、標準を定めて作られることが多い。すると、標準に合いやすい人たちには好都合だが、合いにくい人には「不都合」になる。老人は、その典型なのだ。

そして、器具に合わせるために、人間は学習が求められる。老人はこういう「合わせる」タイプの学習に慣れていない。だから、器具の方が多様な人間に合うように柔軟性に富んだものにする必要がある。その点でいうと、スマホよりもコンピューターの方が、柔軟性に富んでいるように思う。

ということで、私はコンピュータ使用がスマホの十数倍も多い。ここで、コンピュータを、私に適合しやすいようにしてきた話を書こう。

1) コンピュータを使って仕事をする人が多いので、コンピュータ作業の姿勢が健康上、重要になる。ということで、私はキーボード・画面・本体が一体になって柔軟性が低レベルなものを使わない。画面と眼との間の距離をとり、前かがみの姿勢にならないように工夫している。そして、画面を大きくして、眼の疲労を蓄積しないようにしている。

2) 必要なソフトしか入れていない。販売されている多くのコンピュータは、いくつものソフトが予め入っていて、価格が高くなるし、電源を入れてから、使用開始までの時間がかかり過ぎる。

私は、自分でソフトを選んでセットできる機種を使い、ワープロ、メール機能など最小限のソフトしか入れていない。

3) 画面を使ってする文章校正は最小時間にしている。眼の保護のためだ。そこで作成中の文書をプリントアウトした紙で校正作業をしている。

そのため、プリンターインクの消費が激しいので、カートリッジ式インクのをやめて、ボトル式のプリンターを使っている。

4. テレビ番組

私のテレビ視聴時間は、それほど長くないが、このところのコロナ禍もあって、私にしては多めになっている。老人には「テレビに子守りをしてもらっている」人もいるようだ。

番組は、放送局が制作して送ってくるスタイルで、視聴者はそれらから選択する。自分で制作することができないので、もっぱら受け手になるしかない。その問題点を補うために視聴者参加型がふえているようだが、うまく対応できる老人は珍しいだろう。

番組は、かつては若者や成人をターゲットにしたものが多かったが、最近は老人を意識する番組が増えているようだ。ただし、再放送番組の比率が高い。なかには40年50年前の番組の再放送もある。NHKがとりわけそうである。老人が視聴する時間は昼間が多いので、その時間帯には再放送番組が多い。

世代による好みの違いが大きいので、時間帯によるバリエーションだけでなく、チャンネルによるバリエーションがうまれてきてもよいように思えるが、そんな話はほとんどきかない。せいぜい民放とNHK、地上と衛星の違いがあるくらいだ。視聴率低下がすすむと、さらに異なる事態がうまれるかもしれない。現在のラジオのような形がうまれるかもしれない。だが、ラジオのように「聞きながら別のことをする」ことはテレビでは難しい。

私がよく見るのは、旅、自然、工芸品などである。かつてよく見たスポーツ番組は、卓球を除けば激減した。卓球番組は、撮影技術の関係か、それほど楽しめなかった以前と比べると大違いで、最近では引き込まれることが多い。

音楽は好みのジャンルですごく異なる。そんななか、最近の街角ピアノ・空港ピアノ・駅ピアノは面白くて、よく見る。演奏者のストーリーが絡む点がとくに面白い。

私は新聞などの番組表を見ることはしない。スイッチオンにして映る番組をチャンネルサーフィンするだけだ。見たい番組があって見るのではなく、偶然に任せているのだ。書斎仕事での緊張を解くための道具としてテレビがあるという感じだ。

ついでに新聞の話だが、かつてのように時間をかけて読むことはせず、10分ぐらい目を通すだけだ。テレビニュースもきちんと見ることはしない。かつて好きだった天気予報も、ネットでみるほうに重点を移している。

5. カード利用 ポイント制に苦しむ

カード利用は、40年位前から普及し始めた銀行のキャッシュカードが最初の使用体験だろう。近年では、カードなしでも通帳で用を足せるので、銀行カードの利用はまれた。

クレジットカードは、30年ほど前から利用するようになったが、近年激減している。旅や買い物で使うことが減ったからだ。買い物では、プリペイドカードを使用することが多い。

公共交通機関のプリペイドカードは使用していない。田舎暮らしでは使う機会がないからだ。

全体として、カード利用は減少している。金銭使用の機会全体が減っているからだろう。カード枚数が増えるのは、お店が個々に発行するカードだ。クリーニング店、本屋、苗店、ドラッグストアなど。でも、うまく活用しているわけではない。

カード利用での悩みは、ポイント制だ。いろいろな所で、「ポイントがつく」という宣伝や案内がある。だけど、よくわかっていないから、活用もうまくいかない。たまに購入代金で活用するぐらいだ。

思い出した。病院・診療所の診察券だ。これもカード形式になっている。いくつかあるが、定期的に通う3つ以外の使用はまれた。

そういえば、健康保険証もカードだった。「だった」というのは、後期高齢者向けのものは、カードではなく以前の大判になっているからだ。

6. 自動車の選択

自動車の選択は若い頃から雑だったが、加齢とともにますます雑になっている。人によっては、自動車が趣味であり、どんな自動車を持つかに強い関心をもつ。私は、興味を持たないから、選択にエネルギーを費やす気持ちがしない。そんな私流に沖縄は合うのだが、以前住んでいた愛知では、全く事情が異なって驚いた。自宅よりも自家用車がピカピカの人が多かった。自動車はステイタスシンボルだという感覚さえあった。

それ以前から、自動車選択で頭を悩ます気持ちがなかったから、セールスマン任せが多かった。ある時などは、これまでの車と同じタイプでいいから、「お任せします」と、セールスマンに伝えた所、前と同じ車種だがモデルチェンジしていて、想定外のものが配車されていて、驚いたことがある。

こんな風だから、加齢に伴い、ますます車へのこだわりは無くなってきた。今の車は、60代後半で購入したのだが、もっともポピュラーな車種で、もっとも低価格のものを選んだ。燃費計算表をみて、通常車よりさらに燃費がいい低価

格ものにした。バックミラーも手動だ。いろいろなオプションがあったが、「なにもなし」で購入した。おかげで燃費はよく、リッター31キロぐらいで走行していて、セールスマンも驚いていた。

近隣の高齢者の方々をみると、中古軽自動車に乗っている方が多いし、畑をしている人は軽トラを愛用している。沖縄は軽自動車天国だ。狭い道も自由に通れる。それに高齢者になると遠出する人は少ない。ドライブするなどと言う人はめったにいない。私も、遠出といっても、20キロ以内だ。それは所用で那覇び出かける時などで、月に1回もない。普段は、10キロ以内だ。

30年以上前の沖縄では、塩風を受けて、すぐに錆びつくことが多かった。そのため、新車を購入しても7、8年で買い替えることが普通だった。改善されて、近年では10年以上錆びつかずに維持できることが増えてきた。

表面がピカピカに見えるような処置もよくされるようになった。だから、洗車はしていない。自分で洗車したのは、20~30年前のことだ。一年に二回の定期点検の際に工場が洗ってくれるので、十分だ。

80歳になると、現在使用中の車は満12年になる。そのころが潮時かなと思う。免許証を返納して、自動車運転を止めるのもその頃かなと思う。

ついでの話だが、最近希望番号のナンバープレートをつけるのが広がっている。私には、そんな希望はない。

7. 世代を超えたユンタク

私はユンタク（おしゃべり）が好きだ。ユンタクには、同年代とするものと異世代とするものがある。我が家近辺には同年代がほとんどいない。沖縄には、戦争の関係で1944~46年生まれが数少ない。加えて、私は同級生会の類に出席経験が小中高大あわせても2回しかない。こんなことで、同年代付き合いが異常なほど少ない。同年代ユンタクではどんな話をしているのだろうか。

いきおい、異世代の人とのユンタクばかりになる。我が家を訪問される方とのユンタクもあるが、集まりに出かけてのユンタクが多い。

もっとも多いのが60歳代とのものだ。年齢が低くなるにつれ、頻度が下がっていく。

いずれにしても、ユンタクでは誰かが話すのを聞くばかりということは少ない。それでは相互性を特徴とするユンタクにはなりにくい。ユンタクには、互いになぞり合うような、同意を深めるタイプと、互いに知らないことを、あるいは感じ方考え方が違う事を交差させあうタイプとがある。後者は、「そんな考え・事実・感じ方」もあるのか、と驚きを含む新鮮なものを交流し合うことが多い。

そんなユンタクには3人以上であるのがいい。2人では、話し役聞き役が固定化しやすいし、話題に詰まることも多い。男女混合もよい。ユンタクというと、気心知れた似たもの同士がいいと思われがちだが、なぞりあいになってしまっ、新鮮な驚きは求めにくい。似ていない者の方が、新鮮な発見が多くなる。

ユンタクには、勝負や競争の性格が薄い。議論などには、勝負競争がつきまといやすい。是非を求め、結着を求める事が多いからだ。議論なども、終わるにあたって、ユンタク風のをくつつけることが多い。

70、80代と40、50代というような異世代のユンタクも面白い。世代感覚の違いやズレが出てきて面白くなる

ことがあるからだ。その際、年長者が話し役、年少者が聞き役に留まることをいかに防ぐかが、大切なことになる。とくに1940年代以前生まれの人は、自分の正しさ優秀さを証明したいという願望に引きずられがちだから、気を付けなくてはならない。

8. 流行語とつきあう

会話をしている、時々、意味がわからない新しい言葉に出会うことがある。もう慣れたが、「ヤバい」という言葉は、意味が逆の二つがあるので、しばしば戸惑った。「ムズイ」という言葉は、「むずがゆいのかな」と意味を取り違えたことがある。1990年代に愛知に住み始めた頃、「でら」がよくわからなかったが、以前愛知生活していた1960年代では「どえらい」と言われていたことが、短くなったんだな、と気づいて納得した。

こういうタイプの新しい言葉は、テレビなどで広がるようだが、多くは若者が愛用するようだ。こうした言葉に慣れないと、若者に「ついていけなくなる」。そこで、「言葉が乱れている」と愚痴るのは、教員か、さもなければ老人だろう。だけど、愚痴っても始まらない。若者についていけず、若者世界から遠ざかり、寂しい思いをするだけだ。

そうしたテレビ言葉、若者言葉は、感性レベルで使われるので、それについていけないことは、そのレベルでの停滞につながりかねない。

同じようなことは、専門用語をよくわからない人に向かって使うことでもいえる。わからない人に「もっと勉強なさい」というのはたやすいことだが、そのことで、人を遠ざけて、つきあいを減らしてしまわないようにしたい。

私と学生との会話を見て、「先生に対してため口をつかわないように」と学生に注意する教師を見かける。私は、以前は「ため口」という言葉がわからなくて困ったことがある。

それにしても、私は事実上学生に「ため口」で話すことを奨励しているようだ。私自身も、「～～先生」と呼ぶことができるだけ避けてきた。学会の討論の際、大学での会合の際も、初対面の場合は別にして、「～～さん」と呼ぶのを通例にしている。それは、私自身の大学生時代からそうだ。

ちなみに、海外の大学では、プロフェッサーとかの肩書をつけて会話するのは、ほとんど見かけない。ミスターとかミズをつけたりすることもあるが、同僚同士であれば、ファーストネームで呼び合うのが多い。これはなかなか心地がよい。ということで、私は孫たちにもそう呼ばせている。孫が私を「まこと」と呼ぶのを聞いた周りの人が驚くことも多い。

9. おしゃれ感覚

老人は「若く見えるのがおしゃれ」だ、という雰囲気があるが、私はそうは思わない。老人の印象的な姿には二種類ある。一つは、刺激的な姿だ。紫に染めた頭髪。まっかな上着。ピアスをした男性老人など。もう一つは、「味」を感じ

させるものだ。熟した美しさ、なにか奥行を感じさせる姿だ。タートルネックでベレー帽姿などは、その一例だろう。私は「味」タイプが好きで、自分もそうありたいと思う。

この二つとは異なるものとして「無難」な姿がある。職業を持っている時の一つの典型は、スーツ・ネクタイ姿だ。それを「どぶねずみ」スタイルと呼ぶ人もいる。私は、それを避けつつもフォーマルさをとどめるために、カラーのブレザーで、ループタイを多用した。今では、もっとカジュアルに、白または黒のセーターにブレザーを着ることがある。沖縄では、ラッキーなことにかりゆしウェアというのがある。沖縄の伝統的図柄をアレンジした柄のものをつけることが多い。私もよく着る。プリント柄よりも、手仕事でつくられたものが好きだ。

それにしても、私自身はセンスがよくないので、恵美子の勧めに従うことが多い。

年齢差による服装差があるようでないかもしれない。80代前半までは、60代70代と変わらない服装の人が多いが、80代後半になると、服装無頓着と言う人が増えるかもしれない。外出機会が減るためかもしれない。しかし、年齢差よりも個人差の方が大きいようだ。

余談 衣服断捨離

老人の衣類をめぐる問題の一つは、どう整理し処分するかにある。長年着古した衣類、不要になった「勤め人」時代のフォーマルウェア、体型変化で着られなくなった衣類など。私の場合、暖かい沖縄、寒い愛知、とりわけ寒いカナダ、これらの移動による衣類の変化が加わる。

これらのかなりを断捨離しなくてはならない。私の断捨離原理。フォーマルウェアは、できるだけ子・孫・親戚の若い世代にゆずる。他は、二か所の傷みが出るまで着る。そして、すべての衣服をローテーションで着る。必要量になるまで、新規購入は、年に1~2枚にとどめる。

この原理を20年近く続けて、ようやく決着が見えてきた。あと数年すれば、新規購入を再開できる。だから、ここ20年はおしゃれ追求を大幅制限してきた。

10. レジャーの好み

レジャーは、都市と農村との違いが大きそうだ。映画演劇コンサート博物館美術館などでのイベントを楽しむためには、都市の方が有利だろうが、自動車さえあれば、農村の人も出かけられる。農村の方が自然を楽しめるということがあるが、都市でもこれまた自動車をもっていれば、十分楽しめる。

近年は、多様なイベントが増えている。コロナ禍で一時的に減少しているが、それにしても、比較的若い年齢の人向けが多い中、老人向けイベントがもっとあってもよいだろう。オープンガーデンなどは、老人に喜ばれるイベントだと思うが、交通手段確保が重要になる。

こういう外出型レジャーは、老人になると、徐々に難しくなる。そのなかで滞在型（といっても1~数時間）のものが、もっと工夫されてよいだろう。集い憩うタイプのものだ。外食とか模合会合などもそうした類とみてよいだろう。

かつては、バス貸し切りでする団体旅行が華やかな時代があったが、近年はもっぱら自家用車利用だ。せいぜい親戚

友人で数台連ねる小グループ旅行だ。先日、30年前の高校部活仲間と数台連ねての「ツアー」に出会った。素晴らしい関係が続けておられて、感心した。

日常型レジャーでは、近くの公園や公民館での多様な運動や囲碁将棋などが多そうだ。一時期、爆発的に増えたゲートボールなどは、どうなっているだろうか。ウォーキングなどの手軽な運動の方が多そうだ。私がやっている卓球などは、ここ20~30年で、老人の参加が劇的に増えている。老人会など集団で取り組むスポーツが減っても、個人で取り組む例は増えているように思う。医療福祉関係者による運動推奨も大きいようだ。

誰でもしていることというと、テレビ視聴がある。以前と比べれば老人が楽しめる番組が増えているように感じる。

レジャーで大切なことは、当事者参加型であると思う。「お客さん」のようにして受け身型になるのは、本人の欲求不満がたまりかねない。その点では、料理・手芸・工芸・絵画写真・文章作成など、何かを制作するジャンルが大きな位置を占める。制作物を展示するイベントや同人誌などが、これまで以上に盛んになるだろう。ゆっくりとであろうが、SNS活用をすすみはじめるだろう。

そんなことを盛んにするためには、自治体主催や文化協会主催に加えて、同好サークル主催による企画がもっと増えてよいだろう。