

maturity

マチユリテイ



2016-JUL

103

公益社団法人 日本産業退職者協会
JARP

maturity

東日本大震災で被災された方々と
そのご家族の皆さまに
心からお見舞い申し上げます。
皆さまの安全と被災地の一日も早い
復旧・復興をお祈り申し上げます。

公益社団法人 日本産業退職者協会
理事長 榎本 郁夫

2011年3月11日の大震災による未曾有の惨状に対し、全国
民が一樣に心を痛めております。

「社会に役立ち社会を明るくする活動」を積極的に展開する当協会
は被災地域の一日も早い復旧を願うとともに、会員の皆様に救援
募金を呼びかけております。

どうかご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。(事務局)

郵便振替 口座番号 00130 - 3 - 139353

加入者 公益社団法人 日本産業退職者協会

- ・振込手続には、すでにお送りしてある払込取扱票をご利用ください。
- ・おそれいりますが、振込手数料はご負担願います。

なお、当協会では協会の情報提供誌「Rプラン生活情報誌」及び「私の大切な覚書き」の頒布収入の1%を災害義援基金等に寄付いたします。

公益社団法人 **日本産業退職者協会 (JARP)**
Japan Association of Retired Industrial Persons

目次 maturity 2016年／第103号

ご挨拶??	会長就任挨拶	前田 晃伸	2
	理事長就任挨拶	湯藤 哲	3
特集	～健康寿命を延ばすコツ～頭と体の適度な運動と好奇心	岩本 敏	4
ふれあい トークサロン	第25回 水に魅せられて五〇年	吉川 敏孝	14
	第26回 卑弥呼の外交戦略—狗奴国との戦いは幻か—	高川 博	17
社員総会報告	?????	?? ??	22
社会貢献活動	「かがやきサロン杉並」が3年目に入りました	山鹿 素雄	25
かがやき サロン杉並	?????	満田 将太	26
マチュリティ 談話室	生きる悦び	荒谷 威	27
	新・産業革命時代の到来	猪狩 光也	27
	米寿を迎えて	梶田 省三	28
	北海道新幹線の開通に想う	小林 繁治	29
	孫と百人一首	下江 英昭	30
ひとこと 「私と映画」	泉本剛男／市村 章／伊藤春江／長田 実 川口 喬／佐久間征二／佐々木由紀子 関根 貞夫／店網俊夫／中川勝子／長嶋良一 林 秀安／湯藤 哲／吉野由紀子		31
読書案内	「週刊読書人」の編集長がすすめる本	明石 健五	33
イベントだより	囲碁会／絵手紙&小品絵画同好会／江戸東京歴史散歩の会 園芸クラブ／鎌倉探訪／カラオケ同好会Ⅱ／木楽会 四季の会／詩吟同好会／自然を楽しむ会／水墨画教室 竹とんぼ同好会／築地海鮮丼川柳会／デジカメクラブ PCクラブ／木版画教室／歴史を考える会		34
首都圏だより	神奈川会／京葉会／埼玉会／西東京会		43
広島支部だより	我が愛する 卓球クラブ	佐々木克叙	47
役員名簿／編集後記			48
法人・団体 会員名簿			49

表紙写真／「薫風」(?????にて) 竹安美知子

裏表紙(会員作品)／岩崎迪子(広島)／大岩章浩(広島)／菅克之／高原寛

健康寿命を延ばすコツ 頭と体の適度な運動と好奇心

オフィスらくだ代表、フリー編集者、エッセイスト 岩本 敏

◎はじめに

まず最初に、お断りしておかなくてはならない。私は、学者でもなければ、その道の専門家でも、高齢者の代表でもない。一九四七年（昭和二二年）生まれの、団塊世代のサラリーマン・ライター組の一人にすぎない。

人生の大半を出版業界で働き、主に、中高年読者向けのシニア雑誌や、アウトドア・ライフ誌といったライフスタイル誌の編集に携わってきた。お蔭で、取材対象としてその道のプロや達人の生き様に触れる機会に恵まれ、読者の皆さんや執筆者の方々から、超高齢社会を生き抜く貴重なヒントをいただくことができたと思っている。

私が仕事を通じて学んだこと、そして、現在のリタイア後の生活の一端をご紹介することで、健康で長生きする（かもしれない）ヒントにいただければ幸いだ。



■岩本 敏（いわもと さとし）
オフィスらくだ代表、フリー編集者、エッセイスト

1947年岡山県生まれ。南山大学外国語学部イスパニヤ科卒。

小学館にて40年に亘り雑誌編集に携わり、『BE-PAL』『サライ』『ラピタ』『駱駝』『日本の天然記念物』等の編集長を務めた後、同社執行役員、同社電子出版担当社長室顧問、ネットアドバンス社取締役を歴任。その間、共立女子大にて『雑誌文化論』『電子出版論』の講師（2009～12年）を務める。

2014年より、三重県亀山市に移住。野菜作りのかたわら、地方創生、情報発信等のコンサルティングや講演、原稿執筆を続けている。津山市政アドバイザー、津山観光アドバイザー。元・岡山県観光大使。

<趣味>

落語鑑賞、旅行・街歩き、写真、野菜作り、主婦業（特に料理）

『サライ』は、一九八九年、平成元年に創刊されたシニア向けライフスタイル誌。私はこの雑誌の準備段階から関わり、創刊二年目から九年間編集長を務めさせていただいた。「いずれ来る超高齢社会の日本に必要な、大人のためのライフスタイル誌」というコンセプトはあったものの、まだ誌名も決まっていなかった頃、ある新聞のワシントン特派員をさせていて、後にアメリカ総局長を務められたSさんにお目に掛かってお話を伺う機会があ

り、アメリカの高齢社会の実情について教えていただいた。その時に見せていただいたのが、AARP（全米退職者協会）の機関誌『Modern Maturity』と云う雑誌だった。一九八〇年代の日本には、まだシニア向けの雑誌市場は存在しておらず、中高年向けの雑誌というと、健康雑誌か宗教関連の雑誌くらい。老いていくことのマイナス面をカバーする形の雑誌しか存在していなかった。私はアメリカの『Modern Maturity』誌に掲載されている記事の多くが、「老いていくことを誇りにし、リタイア後の人生を謳歌する」という姿勢で作られていることに感動した。残念ながら、その頃すでに本誌『maturity』が日本に存在していることを知らなかったのは、私たちの取材不足、なにしろ私も未だ四三歳

の若造だった。

そういう訳で、この度本誌から原稿を書かないかと声をかけていただいて、大変感慨深いものを感じ、これも何かの縁とお請けした次第だ。あまり知られていないことだが、雑誌『サライ』創刊の背景には、アメリカの『Modern Maturity』誌の存在もあったのだ。

●シニア雑誌の難しさ

『サライ』の編集を担当している間、私は「若さや新しさに媚びず、長く続いたものにこそ価値がある」という考えを編集の基本方針とした。次々に発売される新しく便利な道具や、若さを武器に社会に登場してくる人たちよりも、日本の文化に根付いて長く親しまれてきた道具や、豊富な経験を積んだ人生の先達たちの生き様に注目した。

若い読者に理解されることより、年長者の共感を得ることに編集努力を傾注した。人生の第一義がビジネスではない、あるいは否応なく第一義ではなくなつた（リタイア）した人のための雑誌。したがって、「あぐせく働く」ノウハウは他誌に



『サライ』1993年9月16日号。徳川慶喜を取り上げた号の特集タイトルは「毎日が日曜日」。

任せ、ビジネスで成功するための雑誌ではなくて、人生で成功するための雑誌を目指した。『サライ』は長い間、「要するに恵まれた中高年層向けの雑誌なんです」と、一部からはやっかみを込めた冷やかな眼で見られていた。確かに、致し方なく働き続けるしかない人や、病や老いと戦い続けざるを得ない方にとっては『サライ』という雑誌が役立つ場面は限られていた。しかし、世の中を見渡せば、老いていくことのマイナス面、老化現象や介護問題、年金受給不安など老後の経済的問題をカバーする雑誌や書籍は無数に存在している。でも、当時は、老いることをポジティブに捉え、「元気で長生きしているビジネスの第一線を退いた人」のための雑誌は皆無といつてよかつた。

「健康で、経済的にもそれほど大きな不安を抱えていない」シニア層は確実に存在していた。むしろ、健康でいながらリタイア後に突如出現した豊か

な自由時間を持てあましているリタイア層は、数の上では、都会を中心に圧倒的多数であることは、今も変わらない。この比較的恵まれたリタイア層が、長く健康を保ち活発な消費活動をすることで、日本が迎える超高齢社会を活性化するだろうと信じて『サライ』を作り続けた。

ただ、シニアのライフスタイル誌には、それまでの若者向け雑誌中心に編集してきた者にとつては、乗り越えなくてはならない苦労もあった。それは、「未だ自分が経験していない世代に向けて情報を発信する」という、それまでの編集者の多くが経験してこなかった未知の分野だったのだ。

●テレビも電話もない時代に生まれて

今の若い世代にはなかなか理解し難いかも知れないが、私が生まれた時には、自宅に電話もなければ、テレビもなく、家用車などは夢のまた夢、冷蔵庫、洗濯機、エアコンが家庭に普及するのは一〇代になってからだつた。パソコンやインターネットに至っては、まだ影も形もない時代だ。それでも、私たちが幸せだったのは、親の世代が経験した戦争を知らないまま、将来に夢を描けたことだろう。

それが、今や一人が一台の携帯電話を持ち、家には数台のテレビがあり、自家用車を持っていることが当たり前のような生活を送っている。

人類誕生以来、わずか半世紀のうちにこれほど生活環境が激変した時代がどれほどあっただろうか。日本では幕末から明治時代にかけての大きな変化に匹敵するかもしれない。「学び育てられる時期」や「働く時期」を過ぎ、人生の第三のステージを歩み始めた我が国の団塊世代とその前後の世代は、おそらく、長い人類史上まれに見る、戦争を経験しないままで生活環境の激変を経験してきた希有な世代といえるだろう。

●人生の一大転期

人生には、自分の希望や意思と無縁に「否応なく」そうせざるを得ない場合がある。サラリーマンなら、希望とは違う部署への異動などもそのひとつかもしれない。

私は定年の翌日から、嘱託として同じ会社に勤務しながらグループ会社の役員も兼務させていた。そして、リタイア後もそれまでと変わらず、息子や娘、孫たちも暮らす首都圏に住み続けるだろうと思っていた。

しかし、人生はそう簡単なものではなかった。長年独り暮らしを続けていた九〇歳の義父が、心身共に衰えを見せ始めた。ひとり娘の妻は月のうち大半を父親の介助のため伊勢亀山の実家で暮らすようになり、別居の日数が次第に増えていった。義父が、自動車運転中に自損事故を起こしたのはそんな時だった。田舎道なので大事には至らなかったが、義父はそれを機に運転免許証の返上を決めた。

公共交通機関の移動手段がない妻の実家では、運転免許証を持たない妻が義父の介助生活を続けることが困難になった。前後して、私自身が講演途中で体調不良になり、終わって病院へ駆けつけたら、黄疸症状が出ていて入院。生まれて初めて入院という事態になり、胆石除去と胆嚢摘出を経験した。

私は、雇い主である経営者の「もう少し働いたら？」という言葉に甘えて働き続けていた自分に、終止符を打たざるを得ない状況に追い込まれた。結婚以来、家庭は妻に任せっきりで、自分の好きな仕事や趣味に没頭させてもらったのだから、そろそろ家族のために生きなくてはならないと思い、半年後に全ての職を辞すことにし、六六歳の誕生日前日に、長年勤めた出版社の顧問とグループ会社の役

員の職を解いていただいた。

その後の二年間は私の人生の一大転期になった。まず、伊勢亀山の妻の実家は築八〇年を超える古民家のため、介助介護に不便と思ひ、隣接する土地にバリアフリーの新居を建てる決意を固め、私と妻もそこに移住することにした。

リタイアした翌年の正月には、住民票も千葉から三重県亀山市に移した。岡山県津山市で、弟と甥が実母の介護を続けてくれたので、少しでも故郷に近い場所に住むことは何かと便利かもしれないと自分を納得させた。その実母が、九二歳で亡くなったのは亀山市に転入届けを出した一か月後のことだった。

そして、家を新築する資金の捻出のために四〇年以上住んだ千葉の自宅マンションの売却を決めた。新居が完成し、「元氣なうちは、住み慣れた家から移りたくない」という義父を旧宅に残したまま、私たち夫婦が新居に移ったのが夏の初めのこと。「スーパの冷めない距離に住む」という、老親



者にエータ伝
親年『ノも・
近たたグど言
でしめン子遺
いく始イはのも
次亡きデ』へつ
相を書ントち言



新居の書斎には、アメリカのイラストレーター、ノーマン・ロックウェルの『リタイアメント』と題する複製画が飾ってある。



小さいながらも新居に書庫を作れたことが嬉しかった。



伊勢亀山の、妻の実家の敷地に新居を建てた。長い都会暮らしでは持てなかったガレージと書庫。田舎暮らしだからこそだと思っている。

人生の予定になかった田舎暮らしを始めるにあたって、いくつか懸念されることがあった。まず、この歳で近所付き合いが欠かせない地域コ

●リタイア後の田舎暮らし

そして、私には、眼の前に突如として出現した予想外の膨大な自由時間をどう過ごすか、という贅沢な悩みが生まれた。

との理想的な住み分け生活が始まるかと思つた矢先、長年に亘り亡き実父母の介護を続けてくれた弟が急逝、その二週間後に義父が突然体調を崩して亡くなるという急展開。結局その年は、移住、家の新築、そして近親者三人の喪主を務めるといふ、私にとって激動の一年になった。

ただ、過ぎ去ってみれば、私たち夫婦には、大変なことが短期間に重なって起きたため、悲しみに浸ったりあれこれと思い悩む暇もなく葬儀や法事、相続の問題などの後処理がまたたく間に過ぎ去っていった。



田舎暮らしを始めるに当たって、地域のコミュニティに溶け込むため、集落の催しには積極的に参加してきた。これは、毎年春に集落の外れにあるお地蔵様の桜の下で催される法要と花見の宴。

る生活に対応できるのか……



移住した北部伊勢平野で、改めて空の広さを実感できた。

移住前後から、私はそれらの組織の集まりや行事に積極的に参加してきた。なかなか興味深く好奇心を刺激してくれるのか、町内で今起

移住した町内は、わずか三六戸。その自治会組織とは別に、冠婚葬祭（特に葬儀）の互助会組織である昔ながらの「組」があり、寺の檀家組織や神社の氏子組織、そして伊勢講の組織が複雑に重なり合って存在している。

コミュニティに溶け込めるのか、そして、長い間都会で暮らしながら文明の便利さに慣れきった我が身が、何かと不便が予想され

こつていることは何なのか、そもそも伊勢講とはなんぞや……そんなことが少しずつわかるのは面白い体験であった。

生活の不便さも、今のところ思ったほどの辛さは感じていない。むしろ、新鮮でおいしい野菜をいつでも目の前の畑で採ってくることのできる便利を楽しんでいる。

私が編集に携わった雑誌、アウトドア・ライフ誌『BE-PAL』やシニア・ライフ誌『サライ』ではしばしば田舎暮らしや、都会から田舎への移住を提案する企画を掲載した。都会に住む読者が圧倒的に多かったこともあり、余生を田舎で暮らすことは、一種の憧れとして受け止められた。しかし、自分が実際に田舎暮らしを始めて思ったのは、それほど生やさしいことではないということだ。

私の環境適応能力を支えているのは、一にも二にも好奇心だと思っている。好奇心があるから、新しい環境も楽しんで受け容れるこ



創刊から10年間編集に携わった『BE-PAL』（小学館発行）の1983年7月号、創刊2周年記念号。こういう企画を通じて「田舎暮らし」ノウハウを蓄積できた。

とができる。私自身は、初めて暮らす土地の習慣や、都会にはないご近所付き合いを面白く思ったり、この歳で初体験できることに喜びを感じているが、人によってはそれを煩わしいと感じる人がいるかもしれない。

永住するつもりで長年住んでいた土地からの引っ越しや、住居の売却などに伴う諸手続なども、私の場合は、半年以上の時間をかけて千葉と三重とを往復しながら片付けることができた。一時的にせよ、生活拠点を二つ持てたことが幸いした。また、義父の遺してくれた田畑や山林があり、とりあえず食べることには困らない環境が揃っていた。つくづく恵まれていたと思う。

都会から田舎への移住を経験して思うのは、田舎暮らしをしたいなら、できれば若いうちに（子育て時期くらい）実行するか、心と体と資金の準備を始めておかないと挫折するかもしれないということ。歳

を取ってからの田舎暮らしは、理想と現実のギャップを思い知らされることになる。

●第三の人生を楽しんで生きるコツ

さて、私自身が現在進行形で経験しているリタイア後の生活だが、「日日は好日」と思っているその過ごし方と、それを実現するためのコツを紹介しよう。

●体と頭は適度に使う

私の一日は、夜明け前に家を出て約一時間ほどの、五〜六kmの散歩から始まる。散歩から帰って、畑でその日食べる野菜を収穫し、朝食の準備を始める。三度の食事は私が作る。子どもの頃、勤め

に出ていた母の代

わりにしばしば家族の食事を作った経験と、大学の後半から結婚するまでの自炊経験や会社員時代も休日に



毎朝夜明けの散歩をする農道



時には散歩の代わりに、マウンテンバイクで朝もやの中を走る。散歩は約6kmだが、サイクリングの時は10kmから15km走る。



亡き義父が遺してくれた小型の耕耘機が大活躍。



春から秋にかけて、毎月のように敷地内の草刈りが必要。



年間を通して、ほぼ自給自足が可能な野菜畑では、常時10種類くらいの野菜を栽培している。



旧宅の庭木は、亡き義父が大切に育ててきたものなので、季節毎の剪定が欠かせない。



長年義父が独り暮らしをしていた旧宅は、築82年の広い庭のある古民家。今は、仏壇があるくらいだが、この家の活用法を模索中。

は台所に立ったことが、今、役立っている。天気がよければ、午前中と午後の数時間は外で過ごす。野菜に関しては、ほぼ自給できるところまできた。夫婦二人が食べるには十分すぎる量の野菜が一年を通して畑で収穫できているのは、義父が生きていたころに教わった畑仕事のノウハウと、ご近所の方たちからのアドバイスのお蔭だ。少量多品種栽培で、季節毎に一〇種類を超えるさまざまな野菜を作っているが、農薬を使わないので、雑草と病害虫との戦いが畑仕事の大半を占めている。

旧宅はそのまま残してあるため、義父が大切に育てていた庭木や生垣、盆栽や鉢植えの花の管理も、季節毎の剪定、病害

きていたころに教わった畑仕事のノウハウと、ご近所の方たちからのアドバイスのお蔭だ。少量多品種栽培で、季節毎に一〇種類を超えるさまざまな野菜を作っているが、農薬を使わないので、雑草と病害虫との戦いが畑仕事の大半を占めている。



冬に大量の大根が収穫できた時は、切干し大根を作る。



野菜の収穫は妻との共同作業。今年も食べきれないほどのジャガイモが採れた。

少しずつ手際も良くなり、野菜や花や樹木がこちらの手間暇に応じて立派に育ったり、美しい花や季節ごとに姿を変える樹影を見せてくれるのは嬉しい。こうした戸外での作業では、着るモノから道具の使い方まで、アウトドア・ライフ誌『BE-PAL』の編集経験が少



日に三度の食事は私が作る。これは、得意料理のひとつ、パエリア。野菜は自家製、魚介類は伊勢湾の海の幸。

虫対策が欠かせない。まだまだ失敗も多くの学ばべきことは山ほどあるが、経験を重ねていくと

なからず役立つている。
 散歩に頭は使わないが、家事や畑仕事には
 それなりに頭を使う。適度に汗をかくことと、
 適度に頭を使うことで心身ともに快適な日常
 を過ごせていると思う。



田舎では一家に数台の車は普通。家族の人数分の車がある家も少なくない。うちにも2台の車があるが、日常使うのは4WDの軽トラ。2台とも敷地内のガレージに駐車できるのは田舎ならではの。



イギリス製の愛車に、夏の畑作業に欠かせない麦わら帽子は意外にもよく似合う。

● 学び続ける

雨の日は、家で読書と語学の勉強。昨年からは、毎週土曜日の午前中、母校の大学の社会学部で、昔学んだスペイン語を学び直し始めた。

改めて学び直してみると、若い頃に気がつ

かなかったことが見えてくる。社会で必要なこととそうでないことの区別ができ、学び方に無駄がなくなつた。なによりも、自分と同世代や若い人たちと一緒に学び、四苦八苦しなから宿題を片付けていること自体が楽しい。
 ● 積極的に意識して徘徊する

まさに「晴耕雨読」を地で行く生活が実現できたわけだが、雑誌編集という仕事を長く続けていたせいか、穏やかすぎる生活にはどうも馴染めない。

そこで、畑や庭での作業の合間に、月に何度かは、コンサートや美術館、博物館に出かける。地元の東海地方はもちろんだが、京都



リタイア後に読んだ、井上ひさし・著『四千万歩の男』は未完の大長編、小説版伊能忠敬物語だが、私にリタイア後の指針を与えてくれた。

や大阪、東京まで足を運ぶことも多い。特に、学生時代から聴き続けてきた落語のためなら、名古屋や東海三県、大阪や京都、東京始め、全国どこ

へでも出かけていく。

そういう意味では、本州の中央部に位置する場所に住んでいるのは、どこに出かけるにも便利だ。特に、常設の寄席が多く、さまざまな落語会が開かれている東京には、毎月一週間ほど滞在して、一日に二〇キロメートル以上歩き回ることも珍しくない。日々の散歩の成果だろう。

● 好奇心を持ち続ける

私は尊敬する人物を問われたら、真っ先に伊能忠敬の名を挙げる。よく知られているように、伊能忠敬は、五〇歳で家督を譲つて隠居後に、少年の頃からの夢だった天文学、暦学を究めようとした。幕府の暦局で自分よりも一九歳も若い高橋至時の門下生となり、後に日本全国を自分の脚で測量し、『大日本沿海輿地全図』作成の偉業を成し遂げた。

私にとっては、散歩や街歩きの師匠でもあ



東京滞在中も、毎朝夜明けの散歩。浅草寺の雷門から仲見世も、ほとんど人影のない時間帯に歩くことになる。



東京滞在中の散歩は下町中心。よく歩くコースに富岡八幡宮があり、境内にはこの地から測量の旅に出かけた伊能忠敬の像がある。あちこちにある伊能忠敬像の中では、私が一番気に入っているお顔の像がこれだ。

る。当時の五〇歳といえば、現在では立派な後期高齢者。五五歳から亡くなる二年前の七一歳までに一〇回に及ぶ測量の旅に出かけ、地球一周分に相当する距離を歩いたその原動力は何だったのか。

私は、つまるところ好奇心だったのではないかと思っている。学問的な探究心ももちろんだが、来る日も来る日も地味な歩測による測量を続けられたのは、この先の岬を回れば海岸線はどんな景色を見せてくれるのか……



毎月のように上京し、その度に訪ねる稲荷町の源空寺にある伊能忠敬先生の墓所で手を合わせる。

という好奇心が伊能忠敬の偉業を支えたのではないだろうか。

● ほどほどの仕事を続ける

ありがたいことに、この歳になっても原稿や講演の依頼をいただき、不定期ながら地元や故郷の自治体からは地域資源活用・発掘などの仕事が舞い込み、対価が目的ではなく、少しでも私の経験を活かした社会貢献ができれば、という思いでお引き受けしている。緩やかではあるが、社会との繋がりを保つことにもなる。

散歩と農作業で体を使い、野菜作りや語学習得そして適度な仕事に頭を使い、旅でリフレッシュするという願ってもなかった現在の快適な生活を、がんばらずに、等身大で精一杯楽しむこと、それが私の健康寿命を延ばすことになるかと確信している。

● ネットで友だち関係を維持する

かつて、現役で雑誌編集長を務めていた約二〇年間、私は毎日読者に二〇通の便りを書くことを自分のノルマとしていた。はがきが中心だったが、時には手紙も書いた。また、途中からは電子メールも加わった。その頃に来た縁で、三〇年経った今でも時々実際にお会いしたり、ネットを通じて友だち付き合い合



会社は異なるが同じ時代に「雑誌の黄金期」を経験した編集者同士の集まりは、今でも年に数回、東京で続いている。「振り返りたくなくなる過去を持つ幸せ」を共有できる貴重な仲間だ。

いを見せて
いただいで
いる方が全
国に数十人
いらつしゃ
る。

私は、ツ
イッターや
フェイス
ブックなど
の SNS
(ソーシャ

ル・ネットワーキング・サービス)を、新たに友だちを作るために利用するのではなく、「友だち関係維持装置」として利用している。私が SNS を通じて付き合い合っている人たちは原則としてすべて実際に仕事やプライベートでお会いしたことがある人たちばかり。もし、SNS がなければ、何十年にも亘る友だち関係が続けられなかっただろうと思っている。リタイア後は、何事にも億劫になりがちだが、いつでも連絡のとれる信用できる友人の存在は、どんなに心強いことか。友人との繋がりを保つためだけでも、ネットを利用する価値は充分にある。



かつては読者だったり、仕事仲間だったりした人たちと、今ではネット上のSNSで繋がっており、毎年数回、折に触れて全国あちこちで会食をする付き合いが30年以上続いている。

●デジタル機器を積極的に利用する

また、パソコン等のデジタル機器をうまく利用することも、リタイア後の人生にきつと役に立つ。たとえば、日記やアルバム。そのほとんどが、自分には思い出の宝庫であつても、家族や他人にはゴミでしかない場合が多いはず。そんな時に、生活を縮小していくリタイア後の「断捨離」にデジタル機器は大活躍してくれる。私の場合、写真が趣味ということもあり、膨大な量のプリント写真や8mmフィルム、ビデオテープに記録されたものが

部屋を占領していたが、そのほとんどをデジタル化してしまった。

自分自身が見返す場合も、自分が亡き後に家族が見たいと思えば瞬時にして見ることができるデジタルのデータに変換しておけば、劣化もしないし場所もとらない。日記や自分が編集した雑誌や書籍も、ほとんど自分でデジタル化した。思い出のデジタル化は、自分のためだけではない、残された家族や近親者のためでもある。

それと、将来の予定を立てる時、紙の手帳やカレンダーでは、せいぜい一年先の予定を書き込むだけだが、パソコンなら何十年先でも予定を設定することが可能だ。高齢者に、過去の思い出だけでなく、先の楽しみを設定できる喜びをもたらしてくれる。

●腹の底から笑う

一〇代後半から聴き始めた落語は、五〇年間続いている趣味のひとつだ。今でも年に七〇八〇回ほどは寄席やホールで生の落語を楽しむ。一時期は落語会の開催やネットでの配信事業を仕事として取り組み、落語関連の出版企画に携わったこともあり、多いときには年間二百回近く寄席や落語会へ足を運んでいた。

落語は、芸人が扇子と手拭いだけを小道具

にして、ひとり座布団の上に座ったまま笑いや、時として涙を誘う噺の世界を展開する、世界的に見ても珍しい伝統芸能である。話芸なので、語られる物語の世界が目には浮かぶかどうかは、落語家の技量と同時に聴く側の想像力によるところが大きい。したがって、同じ噺でも、演ずる落語家、時と場所、聴く側の心の持ちようで印象はがらりと変わる。それが五〇年聴き続けていても飽きない最大の要因だ。肩肘張らずに爆笑の渦に身を任せたり、涙が浮かぶほど噺の世界に没入することができるとも落語の魅力のひとつだろう。

感情をむき出しにできる時間を持つこと、特に大声で笑うことは健康にもいいとされている。そして、落語の世界の住人たちの、常識にとらわれない生き方、「なんでもあり」



上京時に必ず何軒かの寄席をハシゴして落語を聴くのが楽しみ。これは常設寄席のひとつ、新宿末広亭。

の人生観に、浮世の憂さを忘れる。なにしろ、生涯現役を地で行く高齢落語家の高座姿に元気をもらえる。そして、聴く側の経験が豊富になるほど落語は面白く聴ける。若い頃に聴いた、同じ演者の同じ噺でも、今聴くと別の世界が浮かんでくるし、展開する噺が別の意味を持って受け止められる。歳を取れば取るほど楽しめるのが落語という芸能だ。

東京の常設の寄席ならば、二〜三千円で昼から夜まで丸一日楽しめる、極めて安上がりな娯楽だ。聞きながら眠っても、弁当をついても構わないゆるい空間、今では若い女性客も少なくない寄席に、ぜひ出かけて見て欲しい。

●最後に・横丁のご隠居になりたい

『サライ』の人気連載記事のひとつに、「朝めし自慢」というコーナーがある。有名無名を問わず、元気に長生きされている方の朝食と日常生活を紹介する企画だ。長寿食といわれる食事を続けている方が多いのは当然だが、朝から肉や高カロリーな食事を摂っている方も少なくない。味の濃いものや甘いものもためらわずに口にする人がなんと多いことか。あれこれ神経質に抑制するよりも、食べた

ものの食べただけ食べるの方が、心身の健康を保つ秘訣だと思える人が確実に存在する。

「がんばって長生きしよう」と、毎日の運動を欠かさず、きちんと健康診断を受け、体に悪いと思われるものは口にせず、少しでも不調な部分があれば、すぐに病院へ通って治療を受ける……そういう人が長生きかという点、必ずしもそうではなさそうである。がんばらないで、好きなことだけを気ままに楽しんでる人が、いきいきと元気に暮らしている例も少なくない。

ただ、そういう人は「歳を取れば、どこか悪くなる」という長寿ゆえのリスクを、無理して抵抗せず受け容れているように見える。要するに自然体なのだ。そして、「昔、寿命が短かった頃には発病する前に亡くなっていただけ。長生きすればそれだけリスクも増える」という考え方には一理あるように思える。

私が雑誌編集者になりたてのころ、コミック誌で故・手塚治虫先生の担当をさせていた。手塚先生が最も忙しい時期で、各誌に連載を何本も持ち、自らの夢であったアニメの製作にも打ち込んでいらした頃のことだ。私がそばで見ている限り、先生の睡眠時間は

一日にほんの三時間程度、時には徹夜が数日続くことさえ珍しくなかった。私は、医師免許も持ち医学博士でもある手塚先生に尋ねたことがある。「先生、そんなに睡眠時間が短くて大丈夫ですか？」

手塚先生は、笑いながら「熟睡三時間、仮眠三〇分、うたた寝三分、それで充分です」と答えられた。二二歳だった私は、手塚先生の境地に近づきたくて、以来、目覚まし時計を三時間で鳴るようにセットし続けた結果、二〇代半ばから六六歳まで、会社勤めをしている間は、夜の睡眠時間三時間という生活を続けた。先生は残念ながら六〇歳という若さでお亡くなりになったが、私はまだこれといった不調も感じず元気に生きている。今でも三時間で目覚めるが、食後の仮眠や昼寝、うたた寝を合計すれば、八時間くらいは眠っているかもしれない。短時間睡眠だから短命というわけではなさそうである。

誤解しないでいただきたいのだが、私は規則正しい生活や健康志向の努力を否定しているのではない。人それぞれに合った生き方をすればいいのではないかと思っている。これが、私が人生の先輩方や落語から学んだ「健康で長く生きるコツ」だ。