

老いのコツ

Aging Wise

永田 円了



腰が痛い、もの忘れ、ああ尿漏れだ。老いは望まない姿で日々現れてくる。「オシッコなんか漏らしたことはないのに、漏らしたら、不思議な気持ちになるよね」「わあ、新しい体験！」と、83歳を迎えた俳優・近藤正臣は語る。

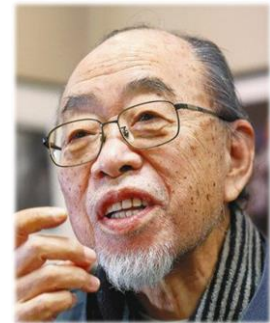
今までできなかったことができるようになった、という発見もあれば、できなくなった、という発見もある。それが年寄りには次々と現れてくる。1年半まえに妻を亡くし、自然豊かな郡上八幡で一人住まいをする近藤正臣、ムダな

抵抗はしない。

戦後世界の平均寿命は25年も伸びた。世界中でいま高齢者が若者の数を上回ろうとしている。2050年までには、世界の多くの国で、60歳以上の人口が全体の1/3以上を占めるようになると予測されている。そして、その時までには社会を変える必要があると、専門家は言う。メディアは口をそろえて、高齢化社会に対応するためには、社会制度を変えよ、老後の蓄えをもて、と深刻に報道する。制度を変えれば人間も変わる、というのだろうか。私はそうは思わない。変えるべきは、人間1人ひとりの意識のはずである。

老いて老賢者になる

老賢者とは、心理学者ユングのコトバである。老いることによって、より賢く心が豊かになってゆく。それは、他の人より数学ができるとか、良い点数がとれるとか、という学校賢者ではない。肉体は枯れながらも、意識はエネルギーで充満し、特に何もしなくてもその人がそこにいるだけで、なにか温かさを提供できる知恵の存在になる。とは言え現実、年を重ねた分だけ頑固に固まってゆく。



81歳を迎えるシンガーソングライター・小椋佳、老賢者の風貌である。「生きてみようと思って、自分の欲に従って一生懸命に生きてみた。そしたら不思議なことに“運”がついてきてくれた」と語る小椋氏の表情には、年寄の頑固さは感じられない。自分の努力で勝ち得たものは何もない、ただ運に恵まれただけ。生きて行くことより、いま生きていることを考える時代になっている、と謙虚に語る（NHK BS「もういいかい、小椋佳ファイナル」より）。

<事例 DVD 等>

イチロー「老いるとは、エネルギーの老いはしたくない」
 養老孟司 学ぶとは、自分が変わること
 カナダの公共広告「あなたの老後は？」
 老優・加藤よし vs. 小椋佳、頑固になるか、謙虚になるか
 小椋佳 「生きて行く」から今「生きている」の発想へ
 NHK 人生レシピ「年金5万円で、うるおい暮らし術」
 NHK 大河ドラマ「篤姫」より、自分の意志で大奥へ、
 植木等「スーダラ節」わかっちゃいるけど、やめられない
 精神科医・和田秀樹 年をとったほうが、幸せ
 クロ現「100歳超え、幸せな長生きのすすめ」多幸感
 鶴見俊輔 「物事に価値観を入れた時、それは永遠になる」
 加藤諦三 米国刑務所にてインタビュー “この世で一番恐いものは？”
 BS「妻亡きあとに」近藤正臣、郡上八幡ひとり暮らし
 歌・竹内まりや「人生の扉」



年金5万円でうるおい暮らし