

## 『私の生きがい』を考える

### 1. はじめに(高齢者になって)

十数年前、東京近郊や大阪から数名の友人が集まって、筆者の「還暦祝い」をしてくださいました。この時が、初めて高齢者であることを認識しました。しかし、その自覚も「頭の中」だけに限られていました。暫くして、30年余り勤めた建設会社を定年退職してからも、広島で若い学生に囲まれて、歳を忘れて若者と学び合う機会を楽しみました。

この学園生活も、68歳を迎えた年度末に、自分として2度目の定年退職を迎えました。その直後は、卒業したゼミ生の飲み会に呼ばれたり、会社でのプレゼンを控えた元ゼミ生の発表練習をライン上で手伝ったりして、元気でしたので高齢者の自覚が深まることはありませんでした。

しかし、70歳で迎えた自動車運転免許の更新時に、実技を含む「高齢者講習」を受け、加えて、75歳の更新では、「認知機能検査」が必須になりました。反射神経の低下と共に、物忘れなど「脳力」の低下を、しばしば感じるようになりました。更に、最近では、足の怪我の影響もあり、道や駅を歩いている時、若い人に(高いハイヒールを履いた方にすら)軽々追い抜かれると、高齢者の悲哀を感じます。

こうした状況の下で、どのような心構えで過ごすか、『生きがい』を持って充実した生活を過ごせるかを、以下にまとめて考えました。

### 2. 高齢者としての『生きがい』を考え始める

後期高齢者になった今でも、『生きがい』などという「高尚なこと」を、いつも考えている訳ではありませんが、心の準備作業は、50歳から始まっていました。時代を追って書き出してみます。

#### (1)「宣言書」を書く

拙宅の仏壇の引出しには、筆者が重篤な状況に陥った際をお願いとして、「宣言書」が入っています。その要旨を抜書きします。

- ①徒に死期を延ばす延命措置はお断りします。
- ②その場合も、苦痛を和らげる処置をお願いします。
- ③いわゆる『植物状態』に陥った時は、生命維持装置を停止してください。

上記の「宣言書」は、二十数年前、50歳になって今後の行く末を考えた時に、山崎章郎(ふみお)医師の「ここが僕たちのホスピス」を読んで我が意を得たことが切っ掛けでした。その前後には、当時、実家に一人住まいしていた母と、「本当に、そうだね!」と意気投合できました。

#### (2)親の老人ホーム生活を看取る

筆者が60代に入って、丁度、東日本大震災(2011)の日に、90歳まで一人暮らしをしていた母を、拙宅近くの「サ高住(サービス付き高齢者むけ住宅)」に転居してもらい、一安心しました。入所時は「要支援2」で食事の支度や洗濯を自分でできる状態でしたし、地域の福祉・保健の拠点である「ケアプラザ」に出向き俳句や麻雀を楽しんでいました。しかし、暫くすると「要介護」の状態になり、家人が筆者のいずれかが毎日のように様子を見に行き、担当者が行う介護を補完する作業が必要になりました。

その作業も、大切にしている腕時計をタンスに自分で隠して、見つからなくなって大騒ぎになり、その『探偵役』など些細なものが主でした。一方、個別のサービスを受けるための連絡をせず、本人が勝手にやってしまい、上手くできないで後始末が大変になったり、「散歩」にやや遠くまで出掛けて戻るまでに時間が掛り過

ぎて心配させたりなどは、笑い話では済まなくなって来ました。加えて、定期的な透析が必要になり、「フル介護の有料老人ホーム」を探し回りました。その時も、「次に老人ホームに世話になるは自分」と自覚しました。加えて、その際は、最初から「介護老人ホーム」に入ろうと心に決めました。「サ高住」では冷めたお弁当を各部屋で「個食」でしたが、「介護老人ホーム」では、食堂でメニューから選択して、温かい食事を友達と話しながら食べられることが何よりと考えたのがその理由です。

「介護老人ホーム」でも、母は 96 歳まで機嫌良く透析に通って元気にはしていましたが、上記(1)の「宣言書」の作成から、20 年近くが経過した頃、母が透析を続けることが難しくなり、医師からの中止の判断を親子で穏やかに受容れました。上記「宣言書」の際の合意が大きな力となりました。その後、老人ホームで、「看取り」を済ませて、多くの方々の暖かい見送りを受けることができました。

### (3)必要老後資金を経済面から考え始める

70 歳を迎えて、公的年金の受給者になりました。丁度その頃、金融庁の金融審議会が「高齢社会における資産形成・管理」と題する報告書が発表されて、いわゆる「老後 2000 万円問題」が話題となりました。個人的にも老後の必要資金額を考える切掛けとなりました。50、60 歳代、保険会社の営業ウーマンから「長生きの経済的リスク」を教え込まれていましたので、「人生 100 年時代」を自分に当て嵌めて考え始めました。

要考慮項目として、①前提の 95 歳より更に長生きするリスク、②インフレ・為替変動に伴う物価高、③天災・罹病のリスク、④病院や老人ホームなどの医療・介護費用の人手不足による高額化など、挙げれば切りがありません。特に、長生きのリスクでは、専業主婦であった家内が一人で生活する期間が長い可能性が高く、減収となるその間の費用が心配になりました。早めに最後を迎えることが自分にとってリスク減少ですが、夫婦では必ずしもリスク減少にならないなど、複雑で解決が難しい課題であることが明かになりました。

### (4)余生に大切なものは何かを考える

長生きのリスクを経済面から考え始めると、むしろ、残された人生で何を大切に生きていくかが、大事だと思い至りました。生活資金が不足し始めたら、贅沢な食事やお酒を控えれば良いですし、本やCDは新品から中古にして、公共の図書館を上手に使うなど、生活の仕様を変えることは、それ程難しくありません。他方、自分の『生きがい』を優先して生活することが大事だと気づきました。

75 歳になり、後期高齢者医療保険が適用される頃から、その『生きがい』を自分の中で明確化して、出来るならば家族と共有できたら、素晴らしいと思い始めました。

## 3.『生きがい』を考える

そうした折、戦前、マルキシズムや軍国主義が世の中を覆う中で、毅然として「自由の気概」をもって生き抜いた東京帝国大学教授 河合栄治郎が、1940 年に著わした『学生に与う』の現代語版に出会いました。前年に世界第二次大戦が勃発し、同年に日独伊の三国同盟が締結され、翌年には太平洋戦争が始まる騒然とした時期でした。そうした混乱の中で、学生達に自らの価値観を持って生き抜く指針を示した「教え」だと思います。

### (1)『真・善・美』に近づく

その著書の中で、河合は「人生の意義は『真・善・美』が調和した人格』を形成すること」を説いていると、理解しました。この著書の主な対象は若い学生ですが、高齢者にも明確な方向性を示すものでした。残された人生を『生きがい』を持って過ごすヒントになっています。筆者の解釈を箇条書きにすると、次の通りです。

①学問・科学の理想目標が『真』で、道徳・宗教のそれが『善』で、芸術・文学のそれが『美』である。

②『真』に近づくために学習と読書(特に「歴史」が重要)を学び、『善』には「宗教的倫理」(日本人では「武士道」精神)を身に修め、『美』には芸術や文学に触れて「感動する心」を養うように努める。

③生きている間に『真・善・美』に到達することはできないが、『真・善・美』に一步でも近づく生活をしてゆくことに、自分の人としての『生きがい』を見つきたい。

『真・善・美』と構えると大袈裟ですが、実際にできることは小さなことです。具体例を、下記に示します。

## (2)近代史・戦史を学ぶ(『真』)

大正・昭和の歴史は、中学校・高校の日本史でも学ぶ機会が殆どありませんでした。近代史の中でも、1904年の日露戦争と翌年のポーツマス条約から以降、1941年に始まった太平洋戦争までの間に生じた戦争や事変に関心を持ちました。

まず、半藤一利の「昭和史」に巡り会いました。上巻(1926-1945)では、日中戦争開始から太平洋戦争降伏まで軍人・政治家の立廻りが活写されて興味深かったですし、下巻(1945-1989)では、終戦からGHQ、朝鮮戦争、国内の政治史を中心にバブル期(その後の崩壊と沈滞の予兆)までを、気負うことなく記述されています。

こうした一般論よりも更に興味を引かれたのは、ヨーロッパ戦線での日系人で構成される米軍「第100大隊」の活躍を描いた『ブリエアの解放者たち(ドウス昌代著)』でした。戦前に移住した日本人及びその二世がアメリカで受けた迫害や、戦線での指揮官から下士官・兵までの行動を、インタビューと公文書に基づいて記述されています。これぞ、ノンフィクションの王道を行く作品です。ドウス昌代(1938-2022)は、戦後渡米して、スタンフォード大学のピーター・ドウスと結婚して、アメリカに在住して、「東京ローズ」、「イサム・ノグチ:宿命の越境者」などの優れた作品を残しています。



ドウス昌代

(<https://ruimama.ashita m/-sanuki.jp/e306542.html>)

## (3)“武士道”を読む(『善』)

後に国際連盟の事務局次長になった新渡戸稲造は、札幌農学校時代に、内村鑑三や廣井勇など同校二期生と共に、「イエスを信じるものの誓約」に署名して、キリスト教徒の道を歩みます。札幌農学校の初代学長を9ヶ月間務めたウィリアム・クラークはアメリカに既に帰国していましたが、その感化を受けたと言えます。クラークは「倫理学」の授業として「聖書」を講じ、その影響で一期生がほぼ全員、キリスト教徒に入信しています。後年、新渡戸稲造は療養のため滞在していたカリフォルニア州で、1900年に「武士道」を英文で書き上げました。欧米人のキリスト教に当たる日本人の精神的バックボーンを示そうとしたもので、セオドア・ルーズベルト大統領にも大きな感銘を与えたと伝わっています。

「武士道」の邦訳版が1908年に出版されましたが、その解題書は21世紀の今日まで著わされています。中でも、台湾総統の李登輝が著した「武士道解題ーノブレスオブリージュ」が、印象に残っています。「武士道」の解釈と共に、台湾での治政を回顧し、停滞ぎみの日本へのエールが綴られています。巻末には、慶応義塾大学で講演する予定であった原稿(主に八田與一の業績)が収められています。当時の政治情勢から入国が適わず、残念ながら講演は実施されませんでした。

「武士道」の実践例を紹介した「海の武士道(恵隆之介著)」は、日本人としての誇りを思い起こしてくれました。1941年12月に太平洋戦争が始まり、翌年3月1日の「スラバヤ沖海戦」では、日本海軍は英国の重巡洋艦「エクセター」・「エンカウンター」を撃沈する戦果を挙げました。翌日、航行中の駆逐艦「雷(イカツチ)」は、漂流する英国乗組員を発見して、艦長工藤俊作少佐(1901-1979)の指示により、敵潜水艦等からの攻撃の危険を冒して救助活動を行いました。その結果、自船の乗組員数の倍近い、422名を救助しました。



工藤俊作

工藤は救助した英国士官に対して、艦上で「あなた方は非常に勇敢に戦った。今、あなた方は日本海軍の名誉ある賓客である」と流暢な英語でスピーチして、感動を

(<https://www.tamanegiya.co kaku/kudoustunsaku.html>)

与えたと伝わっています。救助された英国兵は、バンジャルマシンに停泊中のオランダ海軍の病院船に引き渡されました。その間、「雷」ではなけなしの水・食料品や衣類などを提供したため、その後、寄港先に着いた際は燃料を含めて、殆ど底を突いた状態でした。この「雷」の奇跡の武士道劇は、工藤本人から家族にも話すことなく、“サイレント・ネイビー”の矜持が守られて、国内では殆ど知られていませんでした。しかし、救助されたサミュエル・フォール中尉が、老年、工藤の消息をやっと訊ね当て、2003 年、墓参に来日して初めて、国内で知れ渡りました。戦後、外交官としての活躍により、フォールは「ナイト」の爵位を授与されています。フォール卿も「英国騎士道」を示したことになります。

#### (4) 芸術・文学を楽しむ (『美』)

昨年(2025)、テレビ番組で佐藤俊介・スーアン・チャイの「ベートーベン：ヴァイオリン・ソナタ」を視聴し、ダイナミックな演奏に心引かれました。早速、ソナタ全集の CD で 10 曲を聴き、特に第 9 番の「イ長調 クロイツェル・ソナタ」に感銘しました。丁度、東京で 3 回に亘る全曲演奏会が開かれました。10 月 10 日の午後のプログラムには「クロイツェル」が含まれていましたので、会場で生の演奏を楽しむことができました。その素晴らしい技倆と大音響の迫力に感動しました。

広島に勤務していた際、しまなみ海道の生口島にある「平山郁夫美術館」を訪れる機会がありました。それ以前からも、シルクロードの仏教遺跡やそこに住む人びとを描いた一連の作品に興味を持っていたので、仏教伝来の歴史や仏教の教えの変遷に関心が高まりました。平山が挿絵を描いた「西域仏跡紀行(井上靖著)」に触れることになりました。

そうした中で、昨年初冬、東京「九品仏」にある浄真寺の赤く色づいた楓を見に行きました。やや時期が遅すぎたのか、例年聞かれる「わざわざ京都に出掛けなくともこんな綺麗な紅葉が東京で見られるのだ！」との歓声はありませんでしたが、銀杏の黄葉と“絨毯”状に重なり合った庭の景色が見事でした。日本庭園の美しさが心に静かな感動を与えてくれました。

#### 4. おわりに(自分の生きがい)

年代毎にまとめて、次の①～③に示します。

- ①50 歳代は、キープラ・ロスの「死ぬ瞬間」、立花隆の「臨死体験」や浄土真宗学者金子大榮の「浄土の観念」から「死」を身近に考えるようになり、末期癌になったら延命治療は断り、「ホスピス」に入ることを認めた「宣言書」を作成しました。
- ②60 歳代は、母の介護を経験し、その臨終に立会った経験から、自活が難しくなったら、最初から「介護付き有料老人ホーム」に入居しようと心に決めました。家族の負担を減らすためにもなるはずですが、そのためには資金準備が必要であることを痛感しました。
- ③70 歳代前半は、「人生百年時代」、「長生きのリスク」、「老後 2000 万円問題」を念頭に、必要老後資金を経済面から考え始めました。
- ④70 歳代後半からは、心の面からの『生きがい』として、『真・善・美』に僅かでも近づく「人格形成」を、心掛けたいと思っています。

筆者の後半生の遍歴を、縷々上述させていただきましたが、かなり背伸びした感は否めません。

今年の年賀状で同年代の友人が、漢方心療内科の 91 歳になる藤井英子医師が著した「ほどよく忘れて生きていく」を薦めてくれました。読んでみますと、「過去を忘れ、未来の心配も保留して、『今』を歩む！」が、スツと心に入って来ました。自分の『生きがい』もこの程度かしら？！と思う、今日この頃です。

(副代表理事 岸田隆夫)