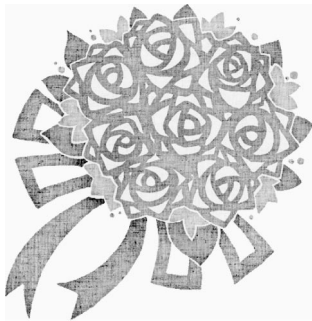


プロローグ

それは生まれてから58年11か月、人生初の入院で気付いてしまった。それまでの私は健康体そのもので、病気や事故とは無縁だったのです。私の入院を、家族や知人は「青天の霹靂」や「鬼の霍乱」と言っていました。当の本人はもうどうしようもない動揺を隠せない中、尿管結石による入院手続き書類に年齢「58歳11か月」と書いたその時、「あと1年ちよつとで50代を終えて還暦になるのか」とハッと思ったのです。それは今の加速度からすると「あつという間」のことだろうと直感しました。その後は、もしそうならば、「いい歳になるのに、これまでの半生はどうだった



のか」「今の自分はそのままでもいいのか」「還暦、それまでに何をしておけばいいのか」「何をこそしなければならぬのか」などと、急にさまざまな思いが焦りとともに駆け巡ったのです。しかし、ここであたふたしてもどうにもならないので、いったん落ち着いて考えてみることにしました。そこで、まずは現在の自分自身の立ち位置を確認し、ありのままの自分を受け入れること。その上で、これまでの歩みを振り返り、その時々
の思いを整理することが大切ではないかと思ひ直しました。できれば、今後の還暦以後
のことも踏まえながら、自分なりの半生の総括をするよいタイミングではないかと感じ
たのです。

偶然にもその1か月後のサラリーマン川柳の発表で「還暦はゴールじゃなくて通過点」という入選作品を目にしました。この川柳は、まさに還暦の現実の姿を読んでいます。通過点と言っても、スタートからどの位までの地点に来ているのか、ゴールはどの位先にあるのか、走歴39年の長距離ランナーの視点からも、ぜひ、知りたいところではあります。

また、その1か月後の2月23日は1回目の令和天皇の誕生日による祝日になりました。

3 プロローグ

ちょうど還暦60歳を迎えられた新天皇はインタビュースタッフに對して、「もう60歳ではなく、まだ60歳という思いです」と答えておられました。国の象徴としての新天皇も、残りの半生の責任と時間の長さを踏まえての発言に、覚悟を感じました。1学年下の私たちも新天皇とともに令和の時代を歩んでいくことになりました。

前述の川柳の通過点後は、長い老後が予想されます。言い換えれば、余生のこと、引き続き抱える安心できない諸々の要素を含んでいるようにも思えます。いずれにしても還暦が「人生の大きな節目」であることは確かです。そこで、私に今できることは、還暦を意識し迎える人の代表として、そうした思いを言葉に綴り、文章にして、私と同世代の人々や50歳前後になり還暦への不安を感じている人々、還暦は過ぎたけれども、自分にとってどんな意味があったのか振り返りたい人々などに向けた何らかのメッセージになればありがたいことと思うようになりました。その理由の1つに、「還暦」のキーワードが入ったタイトルの本が少ないことです。私も参考になりそうな本を探す中で、「定年後の〇〇」「退職後の〇〇」「50歳からの〇〇」「60歳までの〇〇」などのタイトルが入ったものは比較的多くありました。年齢的には還暦前後10年位を範囲にしていますが、ズバリ「還暦」

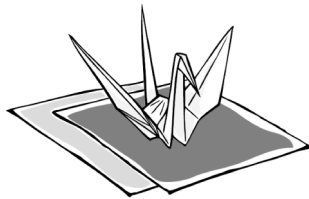
がタイトルの本があっても良いのではと思っただけです。また、内容的にも、退職後や老後に備えた60歳までにやっておくべきノウハウものや、年金をはじめとする老後の金銭的な指南をするものがほとんどでした。特に多いのが、「還暦からの〇〇」で、〇〇にはスポーツ（ゴルフ・登山・筋トレなど）や初・再挑戦（学問・留学・海外旅行・お遍路・露天商・農業など）とさまざまな分野へのチャレンジを提案しています。この機会に自分に合った分野での新境地開拓も生きがいになるかもしれません。しかし、現実問題としての日常の実生活をどうしていくかという課題はありますが、夢を持ちながらもその生身の人間としての当事者の複雑な気持ちに寄り添ったものが、私自身欲しかったのです。

「還暦」それは、同じ時間の経過としての60年間であっても、その中身から受け止め方は人それぞれで、一人一人が違う「特別なもの」「あなただけのもの」「かけがえのないもの」です。60年の道のりは、まさに、その人の「生きた証」なのです。中には、万事、それまで順風満帆な人もいるでしょう、私のように危うい波瀾万丈の人もいるでしょう。私とは比べものにならないくらい修羅場をいくつも乗り越えて来た、心からの尊敬に値する人も数多くいるでしょう。いずれにしても、その60年はかけがえのない日々の生活の積

み重ねであり、その人の生き様そのものであるのは確かなことです。少なくとも還暦の世代が若者に勝ることは、60年の蓄積としての「かけがえのないたくさんの経験と大切な思い出」を持っていることです。それらはうまくいった成功体験や笑顔溢れる楽しい思い出よりも、むしろ、今思い出しても冷や汗が出る失敗や、忘れてたくても忘れられない辛い思い出の方が多いように感じます。私も後者のような「穴があつたら入りたい」失敗や顔が紅潮してしまう恥の出来事が数え切れない程あります。本書においても、私自身が大恥をかくの覚悟の上で、自身の半生の拙いエピソードや失敗談を織り交ぜながら綴ります。近い将来に控える60歳還暦について切実に改めて考えてみたいと思う皆さん、この先、いつか迎える還暦に関心を持ち始めている皆さん、還暦をすでに乗り越えたが改めて還暦について振り返りたい皆さんに向けて発信します。考えようによっては、人生の一通り加点に過ぎない60歳還暦ですが、やはり人生の区切りとしての「されど還暦」なのです。できるだけ生きるヒントや勇気に繋がるような内容を目指して私なりの思いを綴りました。共感しながらも一緒に考える機会になれば嬉しい限りです。

文中の内容に関連した「諺」がある場合は、その都度、取り上げます。また、その他は

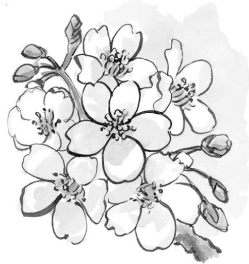
節末にまとめて紹介します。諺は、私の文章に加えて、より実感が増し、説得力があると
思われるので参考にして下さい。なお、私は1961年1月生まれですが、同学年の人は
1960年生まれが多いので、私の同世代を区切りの良い「1960年生まれ同学年」と
して、通して使用します。



還暦を考える

— 人生の「節目」とどう向き合うか —

目次



プロローグ	1
第1章 そもそも「還暦」の意味	13
1 還暦の由来	13
2 「厄年」と還暦の関係	20
第2章 還暦をめぐる変化	25
1 還暦と「年金生活」	25
2 家族観と還暦	35
3 還暦と「手紙」	40
4 還暦と「食」	45
第3章 世代間でみる還暦の様相	51
1 30年の世代間（平均的な祖父母90歳―親60歳―子30歳）での還暦の比較	51

9 目 次

2	時間の感覚による捉え方	60
第4章	教育（学習）と還暦	65
1	生涯学習と還暦	65
2	還暦前までの教職生活と「教育への思い」	70
第5章	スポーツと還暦――走歴40年を目前にした長距離ランナーのつぶやき――	79
1	体力・スポーツの能力が全盛期の20歳代・30歳代ランナー	81
2	加齢を実感しながらも、スキルで持ち堪える40歳代ランナー	84
3	もう「執念」で走り続けるしかない名実ともに50歳代「哀愁ランナー」	86
第6章	還暦とまさにその時	91
1	還暦と「記念同窓会」	91
2	還暦の「品格」	95

第7章 還暦以後の生活と「余生」	99
1 隠居生活	99
2 地球規模の脅威への覚悟	102
3 余生と終活	105
エピソード	111
♪ 還暦オリジナル・テーマソング	115
参考文献	118