

肉体の衰えが気力の衰えにつながり、"若い"が"若い"を加速させてしまうのだ。

もうひとつは、逆説的に聞こえてしまうかもしれないが、目標や生きがいがあれば、老化を防ぐことができるということだ。

ある程度の気力の衰えは仕方がないとしても、ただ漫然と日々を過ごしていると、途端に老け込んでしまう。

人間をマイナス思考にしてしまう一番の要因は、暇を持て余すことだと思う。

若いうちならまだしも、老人が暇を持て余し、社会から疎外された感覚を日夜持ってしまったら、自分を無用の長物のように感じてしまう。

1947～1949年に800万人が誕生。

しかし、2003年は、112万人という少なさ。

僕のモットーとしている「ま、いっか」「それがどうした」「人それぞれ」という精神を紹介したい。

自分の気持ちが少し落ち込みかけたとき、ちょっと弱気になったときに、心の中で「ま、いっか」と割り切る。

「それがどうした」と開き直る。

「人それぞれ」と達観する。

それができれば、人生はずっと楽になるのだ。

人が御祝儀に一〇万包もうが、お歳暮やお中元を贈ろうが、孫に一万円のお年玉をあげようが、「人それぞれ」なのである。

収入が年金の二一万四〇〇〇円、平均生活費が二九万円と聞いても「人それぞれ」ではないか。平均的な人は二九万円使っているのかもしれないが、「人は人、自分は自分」なのである。二九万円使える余裕がないからと、落ち込む必要はないのだ。

人生において、受け入れなければならない現実というのは確実にある。受け入れるしかないのであれば、その現実をポジティブに受け入れたほうがいいに決まっているのだ。マイナス要素を数え上げるより、プラス要素を探したほうが人生よっぽど楽しいのだ。

僕は、人間という生き物は楽しかった記憶だけが

残って、辛かった記憶は忘れるようにする動物なのだと改めて思ったのである。

だからこそ、第二の人生ではストレスの溜まるような目標設定はせず、自分の楽しめる「生きがい」を探すべきだ。

残り二〇数年の人生の中で、楽しい記憶をできるだけ増やす努力をするべきなのである。

現在においては、間違っても四八歳の男性を「初老」とは呼ばない。逆に、仕事面でも、プライベートな面においても一番、脂の乗った成熟期、それもやっとその入り口に立ったという年代だろう。

「大人の修学旅行」

着るものぐらいに気を付けなければ、単に汚いオヤジになってしまう。

我々の世代、「モーレツ社員」で働いてきた年月は、私服などほとんど必要なかった。

そのために、日常着となるカジュアルな着こなしにはセンスを磨いてこなかったという人は多い。スーツを脱いで私服になると、急にみすぼらしいオヤジになってしまうというのはよくあることだ。だからこそ、スーツを脱いだこれからの人生では、服装に気を遣う必要がある。

「ハメマラ」という言葉を聞いたことがあるだろうか？

これは男の老化現象の順番だ。まず、歯が衰え、次に目が衰え、そしてマラが衰える。

そういった肉体の変化は「そろそろ今までとは違った価値観で生きる準備をしろ」というメッセージなのだろう。

自分の身体に対する不安、経済的要因、両親の介護。この三つは確実に男の精神にダメージを与え、当然、男性機能にも悪影響を及ぼすのだ。

実の父親が昨年亡くなったときの経験からである。亡くなる前の父は、寝たきりの状態になっていた。病院に入院したとき、自分では排泄できないから、管をペニスに差し込まれていたのだ。あるとき、父のペニスが目に入ったのだが、もう情けないくらいグンニヤリしていて、何ともいたたまれない感覚に襲われたものだ。

これは、決して見栄やカッコつけではない。男として、これだけは守りたいという威厳とでもいうのだろうか。親しい人には見せたくない姿だったのである。

これからの時代は医学の発達もあり、言い方は悪いが「なかなか死ねない寝たきり老人」は確実に増えてくる。全国の至るところで、寝たきり老人の問題が持ち上がるだろう。そしてこれは、僕らの世代にとっても、明日は我が身という問題なのである。

「人生で一番大切なことは何か」と、改めて問われると、やはり”自立”ということになるだろう。

世代や男性女性に拘らず、人は幸せになるために生きている。そして、幸福観というのは、人それぞれが持つものだろう。それでも、自分なりの幸せを掴むためには、幸せを感じる心が必要なのだ。

人と自分を比較したり、常に人に依存しているようでは、なかなか自分なりの幸せを感じる心は持てない。

だからこそ、人間は、人として自立していることが基本だと考えている。

僕が人の生き方として好きなのは、自分の力で未来を切り開いていくという姿勢だ。

そして、人に頼らないという精神が重要だ。愚痴の多い人や、依存心の強い人とはできれば関わりたくはない。

それを見極めるのは、至って簡単なことだ。一緒に食事をしてみればいい。誰かと共に食事をして店を出るときに「さあ、明日も頑張るぞ」とスッキリと楽しい気持ちになれば、その相手は元気をくれる人。

愚痴ばかりを聞かされて「何だか疲れたなあ」と感じた相手であれば、関わらないほうがいい人間なのだ。

弘兼 憲史（ひろかね けんし）1947年生まれ