

「漏斗の法則」＝人生の終盤はみるみる過ぎ去る

これほど長くなった第二の人生を考えると、重要なのは時間である。

時間の流れる速さの感じ方は年齢によって違う。それは漏斗に溜まった水にたとえるとわかりやすい。漏斗にいっぱい張り付いた水は、ゆっくりと減っていくが、漏斗の出口に近い先端（ネック）になると一気に動きが速くなる。

これを人生に置き換えると 生まれたときが漏斗の表面（サーフェス）である。時間の流れはゆったりしており、減っていくことに気づかないほどだ。それから、中段あたり、三十代、四十代ぐらいになると、時間の減り具合が目に見えるようになってくる。そして、漏斗の下段、穴の出口あたりが**第三期**で、穴の中に入ってしまうのが大体八十代である。

だから**第三期の時間の流れは速い**。あっという間に目減りし、出口に流れ出て、終わってしまう。

私はこれを「漏斗（老途）の法則」と呼んでいる

私の場合は、一日二十四時間のスケジュールをほぼ決めている。いわば日課である。

まず六時半に起床する。これは旅先でも極力変わらないようにしている。一日のリズムを刻み始める最初の一拍なので、変えないほうがよい。

起きてから、いわゆる身支度をするのであるが、その手順も決めている。朝の儀式である。まず顔を洗う人が多いであろうが、私はとにかく着替えをする。寝間着のまま動き始めると、気持ちがなかなか切り替わらなくなるのである。

それから、洗面所へ行って顔を洗い、歯を磨く。このときにコップ一杯の水を飲む。人間は寝ている間に、かなり汗をかくので、その水分補給である。若いころには気にしていなかったのだが、歳をとってからは欠かさないようにしている。

続いて、サプリメントである。何種類か飲んでいるのだが、これも順番を決めている。ロイヤルゼリーを最初に飲んで、プロポリス、梅エキス、そしてサバのエキスでDHAやEPAを補う。

これで大体ひと区切りがつくので、七時にはいったん仕事場へ入る。夜のうちにファックスが入っていることが多いので、確認をするのである。その場で対応できることであれば、すぐに返信をする。対応に準備が必要なものは、優先順位を決めて、順番にサブデスクの上に置いておく。

八時半に喫茶店が開くので、時間を合わせてコーヒーを飲みに出かける。ここで、メールを読んだり、顔見知りと会話をしたりして、頭を助走(アイドリング)させていく。自分にとっての個人的に濃密な時間である。当然、喫茶店用の仕事を前の晩に用意しておいて、持っていく。

十一時ごろには帰宅して、朝食をとる。仕事場へ入って本格的に執筆を始めるのがだいたい十三時である。日によっては、ここで編集者の訪問やインタビューが入ることもある。

最近では集中力を持続できるのが約三時間なので、十六時過ぎにはいったん切り上げる。家内にコーヒーを淹れてもらって、軽くおやつを食べる。天気がいい日は、それから散歩に出る。

散歩のコースはおのずから三分されている。その途上には、内科、眼科、歯科、整形外科、耳鼻咽喉科などの医院を入れていて、外から覗いて待合室が空いているときには、簡単に診てもらおう。天気が悪い日は、一時間ほど資料整理をしてから、仕事の後半戦に入る。

夕食は二十一時ごろから。その後、入浴して二十四時に就寝。

おおむね、このような毎日を送っている。

歳をとって眠りが浅くなってきたせいか、よく夢を見るようになってきた。体力が落ちてくると、あまり深く眠れなくなる。深い睡眠には体力が必要である。一般的に歳をとると朝早く目が覚めるというのは、体力がないからである。

人生第三期に入って、初めて自由を手に入れた人は、仕事にあてていた時間を持って余し、めりはりをつけられないことが多い。

自由には二種類ある。何をしてもいい自由と、何もしなくてもいい自由である。「何をしてもいい自由」を選ぶならば、仕事のしがらみや家族への義務感、時間の制約など、現役時代にさまざまな理由でできなかったこと、やりたいと思いつながら踏み切れなかったことに取り組むことができる。

「何もしなくてもいい自由」は、のんびんだらりと日々を過ごすことである。社会とのかかわりも持たず、新しい出会いも求めず、一人、家でテレビを見ているような生活である。

人間は何もやらなくてもいい自由のほうに流されやすいものである。

縦のつながり、横の広がりを持っていたかつての家父長制の大家族が寸断されて核家族化したのだが、近年はそれがさらにばらけて、もはや個人化してしまっている。それぞれの部屋にテレビがあり、朝夕の食事さえ一緒にとらないのが日常だ。家族は集団的自衛権であったのだが、個別的自衛権になってきているのである。しかも、何をなんのために守るかがわからなくなっている。温かいはずの家庭から**団欒がなくなり、寒冷化**している、いわば家庭氷河期の時代である。

歳をとってくると、友人の種類が少なくなってくる。知っている人とばかり付き合うようになるのである。これは老化の大きな特徴の一つである。

知っている人ばかりで集まって、「いいよな、昔の仲間は」などと言いながら、**同じことばかりしゃべって**、それで同じ場面にくると、「ああ、あのときは面白かったね、わっはっは」と水戸黄門のように笑うのだ。話題はいつも同じ、この

次に何を言うか、みんな知っている。知っていながら「わっはっは」と笑う。そんなふうを楽しんでいると、「いいじゃないの幸せならば」という気がしてくる。だが、それだけでは、新しい文化はまったく入ってこない。

ところが外に出かけていって、趣味の会に参加する場合は、お互いに対等である。住所や家族構成など互いに知らないし、名前すら知らないこともある。

お互いに小さな謎があって、お互いに興味を持って探っていくような関係性で、会話や行動から感じ取れることがいくつもある。それが会話の楽しみでもある。

海外旅行に慣れている人でも、国内と海外では緊張度がちがう。国内では人の注目を集めるような人間でなくても、海外では人から見られるエトランジェになってしまう。視線が集まらないだけ、国内のほうがゆったりと旅を楽しめる。

~~~~~

エトランゼ 【(フランス)étranger】

《「エトランジェ」とも》見知らぬ人。外国からの旅行者。異邦人。

~~~~~

ボケ防止として私が実践しているのが**英語の勉強**である。英語に限らず外国語を勉強するときには、五感、特に耳、目、口をいつもと違う感覚で使う。日本語にはない音を聞き分け、日本語とは違う文章を読み、日本語ではない発音で会話する。当然、耳も目も口も緊張する。それがボケ防止につながるのである。

ところで、昔から「親が死んでも食休み」という。私は食後、かならず**右半身を下にして少し横になる**ようにしている。そうすると、胃の幽門から腸に食べたものが流れやすくなり、胃が苦しくならないのである。

いちばん最初にやるべきは、人に見られたくないもの、遺された人たちが困るようなもの、見られたら誰かに迷惑がかかるようなものを処分していくことだ。

「立つ鳥跡を濁さず」の諺のように、家人や他人に迷惑をかけるような不用品は早めに整理すべきである。たとえば不潔なもの、夫婦間に疑いを挟むようなもの、異性からの手紙、怪しげな写真、内緒で愛読していたエログロナンセンスな本、避妊用具、また人によっては大人の玩具など、すべて始末しておくべきである。さらに他人の秘密にふれるもの、誰かをそしる内容のものなども残しておく

ないほうがよい。

これが終わればひと安心だ。

昭和の時代までは子が成長して親に恩返しをするのは当たり前であった。時代は変わり、親は子を護るが、子どもたちは父母や祖父母に恩返しをしなくなっている。つまり、家族における養育は、上から下への一方通行になっており、下から上への報恩はない。報恩したくとも、それぞれの家庭は子どもたちを育てるのに精一杯で、親の恩に応える余裕がなくなっているのである。

私はしかし、「来世」は信じていない。

宗教の弱みは来世思想が多いことである。この世はもう終末を迎えるが、来世に幸福、希望があると、多くの宗教が説く。しかし存命中、来世を見てきた人などいない。来世があるという証明は必要なく、その宗教の教えでは来世はあることになっているのだから、信じればいい、という考え方だ。

証拠も何も必要ないとなれば、要は何でも言える。

【敬遠され嫌われる老人】

- 欲張り。
- 吝嗇（けち）。決して人に奢らないだけでなく、たかる。
- 不潔である。そのくせ不似合いなおしゃれをする。
- 怒りっぽい。他人のせいにしやすい。
- 威張る。そのくせ臆病。
- グループで話題が盛り上がったとき、別の話題を持ち出す。
- 空気が読めない。
- 年寄りを尊敬せよと高圧的。
- プライドは高いが、実力がない。
- 「昔はよかった」と口癖のように言うが、その昔をおおかた忘れてる。

【希望や誇りを打ち消すような言葉】

- 「長生きはしたくないもんだね」
- 「生きているのが面倒くさくなった」
- 「みんな死んじゃって、自分だけが取り残された」
- 「だてに歳はとっていない。私の言うことにまちがいはない」
- 「世が世なら、お前たちは私の足元にも近寄れない」
- 「私をいくつと思っているか。私たちが築いた世の中だ。年寄りをもっと大切にしろ」

- 「いまどきの若い者はなっていない。昔はよかった。昔は道德教育をしたが、いまは年寄りに満足な挨拶もできない」
- 「こんな世界は滅びたほうがまだよ。私たちが築き上げた社会を、いまどきの若い者が壊していく。年寄りをなんだと思っているんだ。若者もいずれは歳をとる。お前たち、歳をとってから、臍（ほぞ）を噛むなよ。今日、お前たちが生きていられるのは、私たち年寄りのおかげだと感謝しなさい」