

さあ第二の人生だ、楽しく生きよう、人の役に立つことをしよう、お金はあるかね、健康は大丈夫か、あと二十年もあるぞ、など、やいのやいのいうなどというのである。わたしの定年後の原則は、なにをしてもいいし、なにもしなくてもいい、である。まともではなかろうか。

定年退職後のわたしの、この七年間の変哲もない一日とはおよそこのようなものである。**昼の十二時前後に起床。**インスタントのストレートコーヒーを飲み、新聞をサッとめくり、暫時テレビのワイドショーを眺める。恵俊彰司会の番組だ。それから使い古しのショルダーバッグに本と原稿用の紙とカセットウォークマンを入れ、自転車で外出。まずどこかの日当たりのいいベンチで缶コーヒーとタバコで一服する。さっきまで寝ていたくせに、もう一服だ。しかしこれは必須。目覚めるための儀式だ。

昼は基本的に食べない。昨年夏前に体重が八〇キロ近くになり、ばかじゃないのかと自分に腹が立ち、**一日一食**にしたのである。現在七二キロ。七〇キロ以下に落とすつもりだ。ベストは六五キロ。昼は絶対に食べないというわけではない。そこまでガチガチに自己規制はしない。月に三、四回は食べる。だいたい、揚げ物に妙め物だ。なんで油はうまいんだろう。だから食べるときは、油だろうと炭水化物であろうと、カロリーはまったく気にしない。

さて、そのあとに行くところは限られている。時々図書館、時々公園、時々本屋、時々ショッピングモール、そして喫茶店である。長居できる喫茶店が激減し、あったとしても混んでいる。以前は五駅離れた町の喫茶店まで、毎日電車に通っていた。電車賃がばかにならず、今では週一、二回になった。それ以外の日は、市内にある三、四カ所のどこかの喫茶店に入ることになるのだが、そこで音楽を聴きながら、本を読むか、あてのあるようなないような文章を書く。そのまま、**夕方六時前後に帰宅。**

その日はじめての食事である夕食を摂る最中から、テレビタイムが始まる。まあ、観るわ観るわ。この時間をもっと他のことに有効に使ってれば、もっと中味のある本を書けたのに、と思うが、やめられない。テレビをつけたまま、パソコンも見る。野球の試合経過の画面にする。本も読む。たまに文章も書くが、大半はテレビで、そのまま夜十二時になるが（その間、短時間の入浴）、テレビは消さない。

録画した番組や借りてきた DVD（ほとんどが洋画）を観るのもこの時間だ。以前は夜食を食べていたが、これもやめた。そんなこんなで**朝六時直前に就寝。**あとは月二回、一人暮らしをしている弟の家に行き、二人とも六十過ぎの男とは思えないほど幼稚な話をしてはガハハと笑うことぐらいだ。

無聊ぶりよう

日々、無聊である。つまり、なにもすることがない。ないこともないのだが、火急

喫緊のことではない。なにもすることがないと、小人閑居して不善をなす、のように、ろくでもないことを考えたりするものだが、わたしは身を律することができるから、そんなことはしない。穏やかに自足して暮らすことができる。なにもすることがないことが、一向に苦ではないのだ。時々文章を書いたりするが、人に見せるための仕事だから、動機が不純である。

「人は見た目が9割」といわれるまでもなく、自分でもそう思っているがゆえに、老いも若きも目指すのは「見た目」である。となれば、「老」が「若」にかなうわけがないことは自明である。じゃあってんで、「老」は内面の美で勝負しようではないかといったところで、そんなものはないのである。

あったところで、外からは見えないし、見えたら見えたで、人を貶めたがっているガサツな連中から、なに気取ってやがるとか、何様のつもりだ、なんていわれてしまうのだ。そしてそういうことをいいながらやつの内面がどうなってるのかといえば、たいていの場合、おれをもっと大事にしろ、おれの気分を害すな、なのである。ああ、もうめんどくさい。

これまでも二十歳になったときは、もう大人だ、社会的責任感をもたなければな、などと決心せず、ただ、そうか、ついに二十歳か、と思っただけでやりすごし、三十になったときは、もう若くはないなと思ひ、四十になったときは、これで五十になったらどう思うだろうかと考えたが、実際に五十になったときは、いよいよオヤジに突入かと一瞬思っただけで、実際にはなんということもなかったのである。

六十歳になったときも、もう五十歳で予備練習ができていたため、なにが還暦かと思っただけである。当然、赤いチャンチャンコなど着なかった。代わりの赤い座布団もなし。冗談じゃないのである。しばらくは、さてこのあとどうするかね、とは思ったが、結局どうもこうもなかった。

わたしは生憎「なにもしない」おじさんに属している。もしかしたら最下等のおじさん族ではないのか。弱ったね、というのはウソである。わたしはわたしである。どんなおじさんを見ても、ああいいな、おれもあんなことをやっていればよかったな、と思わない。結局、今生きているように、今後もそのように生きることが楽なのである。かくてわたしは、今日もまた町にぶらつき出してしまうのである。

オシムが求めたのは「走る量と質、自己犠牲のプレーへの意欲」である。日本には「スピード」をもったプレーヤーがいない。「セルフ・イニシアティブにも欠ける」「自分から率先して行動を起こさない」「プレーにスピードがない」「考えることにスピードがない」「ランニングにスピードがない」。もう一つの弱点は「ラン」がない。「走らない者にプレーする資格はない」(イビチャ・オシム 『考えよ！——なぜ日本人はリスクを冒さないのか?』 角川 One テーマ 21)

世間一般で無意識のうちに行われている人間選手権や人生選手権での評価など知らない。自分にとっての人間選手権や人生選手権においてなら、わたしがわたしに下す評価は、人間選手権では可、人生選手権では良である（とって、優良の人間や優の人生がどんなものか、よくわからないが）。世間の風潮、流行、好悪、行動様式、評価基準を見て、そんなものはいらない、そんなことはしない、そんな評価は認めない、と思う。いろいろな人が教えてくれる、定年後の生き方や老後の生き方など、わたしにはいらない。

「甲斐」とは「何かを・した（することによって得られる）好ましい結果や充足感」のことである。やりがいがない、育てたかいない、料理のつくりがいがない、などという。友だちがいがない、というのは、現実の関係が、「友だち」という値打ちある関係に値しない、ということである。われわれは、自分の行為や人間関係に一々値打ちや見返りを求めているのだ。「甲斐」の中にあるのは、死とはなんの関係もない、充実感や達成感のことだといっていい。

今や「生きがい」は大げさである。ついでにいえば「充実感」も「充足感」も「達成感」も、ことさら言葉である。なにかをする前に、いきなり「生きがい」や「充実感」を求めるのは本末転倒である。なにかをしたあとに「充実感」がないと嘆くのは贅沢である。なにをやっても「虚しい」というのは病である。「あなたにとって生きがいとはなんですか？」というのは頭の悪いマスコミが発する愚問である。ただ訊いているだけなのだ。ゆえに、「そういえば、おれの生きがいてなにかなあ」と考えるのは無駄である。

津田倫男『定年後の起業術』（ちくま新書）を読んでみた。

元々本気じゃないもんだから、腰が人らないことおびたしい。でもちゃんと読んでみました。著者は、若者の起業よりもシニアの起業のほうが有利だといって、その利点を五つ挙げている。いわく、①年の功がある、②人の縁がある、④師がいる、④信用がある、⑤お金がある。

ぐう。わたしにはこのすべてがないではないか。起業しなくてよかった。この五つの利点はあんまりである。つまり、粗雑。年の功といっても、わたしの場合はただ年をとっているだけ。人の縁は最少。師はいるが、空手の先生だ。そりやだめでしょ。信用があるかどうかわからない。金はない。

著者の写真が裏表紙に載っている。ご自身はなにもかもうまくいっているのか、笑っとるよ。明るいなあ。わたしには、この笑顔もないのだ。暗いぞ、わたしは。定年退職者なら「三〇〇万円」や「一〇〇〇万円程度のお金なら楽に用意できることでしよう」と書かれているが、そんなに一方的に決めつけられてもなあ（もっとも、起業を考えるような人なら、ということだろうけど）。

印象的な場面があった。町長が出席した町の除染に関する説明会でのことだ。町長が、町としては除染に取り組み、環境と大地を取り戻したいと考えていると説明する。と、四十代と思われる男性が立ち上がって「われわれ十年後に帰れますか」と訊いたのである。よくいる手合いだ。おれは物事がわかっているという自負だけは旺盛だが、結局は無内容なことをただ「訊いてみるだけ」の小賢しい連中である。そこへそばにいたおじいさんが立ち上がり、「あなた、なに言ってるんですか。十年後に帰れますかって町長に訊くばかどこにいるんだ。町長にわかるわけねえべそんなことは、おめえなに言ってるんだ」といったのである。これが年の功というものだ。

いつ頃からか、小便をしたあと、ズボンに収めると、腿に水分がかかるようになったのである。あれ、まだ残ってたのかと思い、それから小便のたびに、振って、振って、振り切って、もうこれで最後の一しずくまで出尽くしただろうと納得したところで、ズボンに収めるようにした。

ところが、敵は狭滑でしつこいヤツだ。そこまでしてもまだ、腿を伝ったりするのである。いったいどこに残っていやがったこの野郎は、と思うのだが、いまだに謎である。あんなに振ったのに、この仕打ちか。もう、舌打ちするしかない。これはあきらかに老化の一現象であろう。そうとでも思わないと説明がつかない。そう思ったところで、納得できるわけでもないが、なんでまた、老化はこんなところにも現象するのかね。「ピタット」というサブリはないのか。あっても買わないが。

alone but not lonely

『求めない』加島祥造

「求めない—— すると 失望しない」

「求めない—— すると それでも案外 生きてゆけると知る」

「求めない—— すると ちょっとはずかしくなるよ あんなクダラヌものを求めていたのか、と」

「求めない—— すると 心が静かになる」

「求めない—— すると 心が広くなる」

「求めない—— すると 比べなくなる」

「求めない—— すると 自然の流れに任すようになる」

もう一つ。これと対極的な施設がある。これは住居ではなく、「夢のみずうみ村」というデイケアサービスの施設である。全国に四カ所ある。そこのモットーは「箱入り高齢者をつくらない」である。作業も食事もできるだけ利用者に自分でさせて、「介

護をしない介護」を実行している。バリアはわざとつくる。バリアフリーならぬ「バリアアリー」だという。電動の危険な木工道具なども平気で置いている。

できることは、できるだけ自分でする、ということの結果、要介護3の人の改善率が、全国平均では一一・五パーセントなのに、その施設では驚いたことに七六・九パーセントだという。車椅子だったのに、ゆっくりとではあるが、自分で歩くようになった男の人がいる。だが、問題がないわけではない。**要介護度が改善されればされるほど補助金が減るから、経営としては収入減になる**というのが悩みだということである。

現在のわたしは、もう楽しさは薄まってきている。そのかわり、じんわりと嬉しいというほうになってきたような気がする。「楽しさ」と「愉しさ」の表記の違いが内容的にどちらがうのか知らないが、わたしは勝手に「**楽しさ**」は、**わははの楽しさ**であり、「**愉しさ**」は**じんわりの愉しさ**というニュアンスで追っている。で、現在は日々の小さな愉しさだけでかなり満足である。

人々の楽しそうな姿を見て、おれもああいう楽しさがほしい、とは思わない。どこが楽しいのだろうとってしまうのだ。わたしの愉しさはわたしの愉しさである。人の楽しさを真似してみてもしかたがない。