

「百歳現役」を目指して「気合や！」

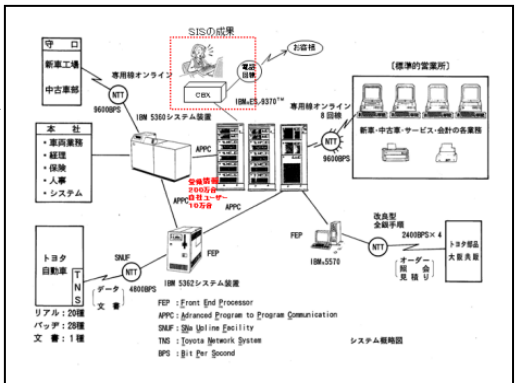
1. 70才を目前にして

右掲は、『論語』為政篇で孔子が自身の生涯を語った言葉として有名ものです。私は、今67才ですから、ほぼ「従心」という所に近づいています。孔子は「七十にして心の欲するところに従えども矩(のり)をこえず」と言っているのです。「矩」は元来L字形のさしがねを意味しており、その定規という意味から「守るべき規範」となっています。「矩をこえず」は「一定の枠からはみ出さない」という事です。因みに「耳順」は、「六十歳で、人の言うことを逆らわず素直に聴けるようになった」という心境を吐露したものです。私も同じような実感を持っています。

孔子の教え
 志学・・15才
 而立・・30才
 不惑・・40才
 知命・・50才
 耳順・・60才
 従心・・70才

10月12日に中小企業家同友会の所属する阿倍野住吉支部の10月例会報告で「生涯現役」というテーマで報告した際に、自分の67年間の人生を振り返ってみて、孔子の尺度を自分に当ててみたのです。「志学」は18才の時に出会ったFORTRANという本がキッカケになって、コンピュータに関心を持ち、就職の際に故福井社長に「コンピュータをやりたい」と言って採用して頂き、昭和50年にIBMシステム32というオフコンを導入して「クルマが売れるコンピュータ」という永遠のテーマを頂いたのです。

従って、30才代はコンピュータづくしの人生で、右掲のように自動車販売店のシステムとしては、当時、全ての機能を網羅したものになったのです。最後に開発したのは、電子交換機とコンピュータを接続したテレマーケティングのシステムでした。この開発が丁度40才の時で、本来、「不惑」という年代になり、一定の方向を定め道に迷わず進むという事になりますが、この時点で開発という意味で「完了」となり、逆に、新しい目標が必要になったのです。本来なら、開発者という事から脱皮して、その経験を活かして「新しい道」を切り拓く事になる筈なのですが、社内の人間関係もあって会社を辞めて本当に新しい道を切り拓いたのです。つまり、平成6年に船井総研の客員経営コンサルタントの資格を得て、平成7年に独立起業して今日に至っています。



2. 人生100年の時代

それから22年経過して今に至っているのですが、これからの人生を考えると「榎野さんは若く見える、まだまだ事業を譲る気ないやろ」という房本支部長の突っ込みでハッと気が付いたのです。言葉では「百歳現役」などと言っているのですが、今後の生き方を考えると事業を譲って隠居している場合ではないと覚醒したのです。

右掲は、厚生労働省の資料ですが、男子が90才まで生きる確率は25%と高いのです。この傾向は、健康志向もあって伸びているので、男子95才が9%程度ですが10%を超える事も十分に考えられる時代なのです。私も健康に留意すれば、運が強いのも手伝って1割の中に残る可能性もあり、さらには、百才という事も不可能ではないのです。寿命と「健康寿命」とは違いますので、本当に「健康」に心掛けていけば、若い人に迷惑をかけずに行けるように思うのです。

表3 生命表上の特定年齢まで生存する者の割合の年次推移 (単位: %)

和暦	男				女					
	40歳	65歳	75歳	90歳	95歳	40歳	65歳	75歳	90歳	95歳
昭和22年	68.0	39.8	18.5	0.9	0.1	70.9	49.1	29.0	2.0	0.2
25-27	81.8	55.1	29.4	2.0	0.3	83.2	62.8	40.5	4.0	0.6
30	87.0	61.8	34.6	2.7	0.5	89.0	70.6	47.6	6.2	1.3
35	89.7	64.8	36.1	2.3	0.4	92.2	75.2	51.5	6.0	1.2
40	92.6	69.1	39.9	2.3	0.3	95.0	80.0	57.1	6.5	1.2
45	93.7	72.1	43.5	3.5	0.6	96.1	82.6	61.2	8.6	1.9
50	95.1	76.8	51.0	5.4	1.1	96.9	86.1	67.8	12.0	2.9
55	96.1	79.4	55.7	7.1	1.5	97.6	88.5	72.7	16.0	4.2
60	96.7	81.1	60.2	9.4	2.2	98.0	90.1	76.9	21.2	6.4
平成2	97.1	82.6	63.0	11.6	3.0	98.3	91.3	79.8	26.3	9.0
7	97.2	83.3	63.8	12.8	3.4	98.4	91.6	81.2	30.9	11.9
12	97.5	84.7	66.7	17.3	5.7	98.6	92.6	83.7	38.8	17.7
17	97.7	85.7	69.3	19.3	6.5	98.7	93.1	85.1	42.7	20.8
22	97.9	87.0	72.2	21.5	7.3	98.8	93.6	86.5	46.2	22.8
23	97.8	86.9	71.9	21.3	7.2	98.6	93.1	85.9	45.4	22.1
24	98.1	87.8	73.1	22.2	7.5	98.8	93.8	86.9	46.5	22.7
25	98.1	88.0	73.6	23.1	8.1	98.9	93.9	87.1	47.2	23.4
26	98.1	88.4	74.1	24.2	8.7	98.9	94.0	87.3	48.3	24.4
27	98.2	88.8	74.6	25.0	9.0	99.0	94.2	87.7	49.1	24.9

3. 「青春」・心の若さ

寿命が延びても若い人に迷惑がかかるようでは生きている値打ちがないのですが、実際に、身近なところでも90才で現役の内科医をなさっている方もいらっしゃいますし、著名な日野原先生は104才で現役で医師をなさっています。また、亡くなられた「きんさん、ぎんさん」の姉妹も「百歳、百歳・・・」とTVのコマーシャルに出て、世間に明るい話題を振りまいてくれました。このような元気な百歳を目指したいと願う訳です。

しかし、その為にはベースになる「健康」という事が大切です。特に、足腰は移動の自由に関わるので衰えると大変です。この為には、日頃から歩く習慣が必要ですし、特に、坂道や階段昇降など負荷がかかることを避けては目的を達成できないのです。私は、4年前から月200キロのウォーキングを心がけて、氏神様にお参りという習慣を身に付け10円のお賽銭で健康というご利益を頂いており、お蔭様で体重も12kg下がっています。まだまだ、体重を下げないといけないのですが、徐々にという事が難しくなっており小康状態になっています。

この歩けるという健康をベースにして、心の健康に取り組む必要があります。「青春」というサミュエル・ウルマンの詩にあるように、「若さ」とは肉体の若さだけではなく、心の若さが重要なのです。幾ら年齢が若くても心の若さを失うと老人みみたいな状況になるのです。逆に、「きんさん、ぎんさん」のように心の若さがあれば、イキイキと輝いて生きられるのです。この心の若さに対して、私は、カラオケにもチャレンジして新しい曲を覚えようと心掛けておりますし、地域社会にも溶け込んで日頃、立ち話ができる方を増やしています。

また、ボケないように心掛ける必要があります。この点では、経営コンサルタントという仕事で、お客様の経営課題を解決するという事の繰り返しをしているのでチャレンジする課題には事欠かないのです。また、このようなメルマガや記事を書いたりしているので、文字との接点が多いので左脳を活性化することは出来ていると信じています。右脳の方もデザインをする事もありますし、カラオケで詩の意味を理解して表現力を磨いているので何とかやれるように思っています。

肝腎の食事でも3S(小食、粗食、咀嚼)という事を木原先生に教わって、徐々にシフトしています。従来は、肉食が中心でしたが、さしみなど魚類を頂いたり、うどんを頂いたりしています。このような積み重ねで10年の歳月をかけて体質変換を図っていく事が大切です。世の中は、サプリメントやジムなどで急激に行おうという風潮ですが、日常活動の中で変えて行くことを目指しています。

4. 心のスイッチ

しかし、一番重要な事は「心のスイッチ」なのです。人には「怠け者」の自分も存在するのです。その怠け者の誘惑は常にあるのです。それに打ち勝つには「気合や！」という掛け声で自分に言い聞かして、第一歩を踏み出すようにしています。この第一歩を踏み出さない限り何も変わらないのです。

よく「よい夢はよい人生をつくる」と言いますが、「夢」だけでは何も始まらないのです。それに向かって第一歩を踏み出してこそ「夢」に近づいていけるのです。つまり、「気合や！」という掛け声で自分を動かす事が大切なのです。「青春」は心の若さだと言っても、最後は、自分が動く事が大切なのです。「気合や！」というシンプルな掛け声こそ重要と思っています。

「百歳現役」というタイトルで書いていますが、それは日々の積み重ねなのです。日常の中で、自分を変化させて行くかが大切です。「而今」と言いますが、人生はΣ(今)なのです。「今」という現実の繋がりのなのです。10年先を描きつつ日常を変化させて行き、「気合や！」の掛け声をかけながら「百歳現役」を目指したいと願っています。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> あります！】