

「一日一生」を楽しく

1. 「古希祝い」

私は、昭和24年7月11日生まれなので、次週、満68才になります。「古希」という言葉がありますが、数え年なら来年になり王手の一年を過ごす事になります。1年前、満年齢なら2年前という事なので、気の早い話という事ですが、アンチ・エイジングという言葉がありますが、実際、「老化」と直面しているのも事実です。「まだ若い」と口では言いますが、身体の変調というのが実感するようになり、気力で押し切る事が多くなりました。Facebookで毎朝、「さあ、今日も一日元気でエイエイオー！」と気合でスタートして、喫茶店でモーニングを頂いて事務所に出て「さあ、今日もスイッチ・オン!」と気合を入れ直しているのが現実です。

右掲は千昌夫さんが謳っている「古希祝い」の歌詞です。結構、実感する曲でカラオケでも歌うようにしていますが、やっぱり、「にっこり笑う福の神」と行きたいものです。また、2番にあるように「昔とちがい今の世は還暦古希はまだ若い みんなで働き宝船、実りの秋を迎えたら歌い踊って歌い踊って古希祝い」とあるように元気に現役として頑張りたいと思っています。

しかしながら、70才を目前にして知人・友人が他界されているのも事実なのです。厚労省の発表している平成27年版の「簡易生命表」では、男性の満69才時生存率は84.277%となっており15%強が亡くなっています。死亡する率も1.349%もあり、当然の事ですが、加齢とともに高くなるという統計結果です。つまり、リスクは高くなるのです。また、女性の方が平均寿命が高いのですが、その大きな原因の一つに「健康意識」というのがあるそうです。そう言えば、温度の変化にも男性は鈍感ですし、その他の変化にも鈍感のように思います。この辺も意識して行きたいと思っています。参照：<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life15/dl/life15-06.pdf>

長生きしてりゃ 喜寿米寿
次々来るよ 祝い事
前向きがんばる 姿みて
にっこり笑う 福の神
めでためでの めでためでの 古希祝い

昔とちがい 今の世は
還暦古希は まだ若い
みんなで働き 宝船
実りの秋を 迎えたら
歌い踊って 歌い踊って 古希祝い

人生いつも 節目には
めでたく歌う 祝い節
生まれて節句に 七五三
門松かさね 七十年
いつの間にやら いつの間にやら 古希祝い

2. 「一日一生」

統計的な生存率も自分という個人には当てはまらないのです。平均余命では男子では約15年という事ですが、誰もが80才で死ぬ訳ではなく、100才までも中曽根さんのように矍鑠とされて生きる方もおられれば、痴呆や介護が必要な状態になられながらも生き延びる方や平均よりも前に力尽きて亡くられる方もいらっしゃるのです。そんな現実なのですが、「百歳現役」という言葉があるように、幾つになっても他人の世話にならずに過ごしたいと願うのは誰もが同じだと思います。

そんな中で「一日一生」という言葉があります。天台宗の酒井雄哉大阿闍梨が書かれた「一日一生」という本で拈がった言葉でもあります。意味的には、「一日を一生(全生涯)と思い大切に扱い、空費しない」と「一日すぎれば生まれ変わった」と思い、明日は新たな気持で臨む」という2通りがあると言われていますが、ともかく、「而今」という言葉のように「今」しかなく、過去に戻ることも出来ないのだから「前向く」しかないのです。

私にとって「一日一生」は、今、突然、亡くなったとしても他人に迷惑をかけない事だと思っています。血縁の関係では、3人の息子のうち2人は結婚して孫もそれぞれ2人いますが、心残りなのは末っ子が結婚していない状況なのです。この課題さえ解決すれば、それこそ、何も思い残すことなく「一日一生」と割り切って生活が可能になるのです。

3. 「老後」に備える

私は、22年前に経営コンサルティングの会社を創業して今日に至っています。経営的には「山」と「谷」を何度も経験しましたが、よいお客様に恵まれて、結果的には借金も全部返済できしており、自宅も事務所もマンションですが駐車場代を入れて月4万円程の管理費で済む状況なっています。お蔭様で「自宅」と「事務所」の間が直線距離で500m程なので徒歩で往復するという事が出来るというローコストな環境でいます。

小さな会社ですが、お客様に恵まれて仕事があるので、しかも「追われる」という状況ではなく、程々に忙しいという「充実度」です。お蔭様で92才の母が近所の老人ホームに入所しているのですが、ほぼ、毎日のように顔を見に寄れています。「介護」という面では、この母だけなので、施設に任せる事が出来て「仕事」を続ける事が出来ています。

しかし、良い事ばかりではないのです。三年半前に妻を亡くしており、これは大きな「想定外」だったのです。日常生活を全部自分でやる必要が出て来たのです。家事のうち「洗濯」は全自動乾燥洗濯機が「洗い」から「乾燥」までしてくれるので助かっています。「掃除」も広い部屋ではないので掃除機をかけるだけですが、なんとかやって行けています。「食事」も近所に食品スーパーがあるので、ほぼ毎日買い出しに行っています。時には、弁当を買ったり、外食もしますが、概ね、自炊しています。

このように、「衣食住」の3要素は何とかうまく展開できていますが、残る問題は、長生きした時に安心できる環境づくりです。まず、ベース収入の安定ですが、お蔭様で年金と基金をもらっている人並みの収入があります。その上に、「生涯現役」として、経営コンサルタント業を続けて行くので、何がしかの収入もある訳なので、大きく損をしない構造にする事が大切です。今のところ、大きな負債を抱え込む懸念がないので、この状況をキープしたいと思っています。その上で、幾ばくかの貯金と保険を残す事が出来れば、子供たちに迷惑をかける事はないと思っています。

4. 「一日一生」を楽しむ

このように、比較的恵まれた状況で「古希」を一年後に迎える事が出来そうですが、「人」として孤高な生活では「寂しい」限りです。広島の木原先生は「余生とは余った時間を人の為に使う事だ」と教えて下さいましたが、余った時間の使い方が重要です。元来、私は「百歳現役」と標榜して来ましたので、この道、即ち「経営コンサルタント」の道を歩み続けたいと思っています。

従って、対お客様との関係で「人」との接触は可能なのですが、それでも、1日24時間は長いものがあります。残念な事に3年半前に妻に先立たれているので、妻との時間は仏壇以外はほぼゼロなのです。子供たちも巣立っているので、一人暮らしなのです。前述のように、自宅から事務所に出勤する前に喫茶店でモーニングを頂き、同じ時間帯の馴染みの方々と世間話をする習慣を持っています。その後、事務所で仕事の打合せを兼ねて東京の次男の嫁になってくれた恵美さんとスカイプをしています。このスカイプで孫たちの顔を見たりして癒されています。

問題は、仕事がフルにある日ばかりではないので、時間を持て余す事もあるのです。この余った時間は、事務所のあるマンションで老人会に入り世話役をするようにして、マンションをはじめとして地域社会の方々とも会話するようにしています。お蔭様で毎日多くの方と挨拶を交わし、時には老人会の1時間ウォーキングに参加して健康増進にも役立たせています。また、昼は自宅で食べるようにしていますので、昼にテレビを見たり、事務所に帰る途中に30分100円のカラオケに行き「気を抜く」こともして「一日一生」を「楽しく」生きて行きたいと願っています。