

「80歳の壁」を越える

人生には何度か越えなければならない壁がある。壁の片方には影があり、反対側には光がある。

影が濃ければ濃いほど、光も強い。その経験の積み重ねで人は失望することなく老境を迎える。

人生100年時代と言われて嬉しい人も多い。長寿は祝福のバロメーターでもあった。昨今では少し様子が変わってきて「人生100年時代を安心して過ごすために。」色々な提案が商品化され、社会の不安の払拭に一燈を供している。

右の資料はその一例である。私の目が止まったのは、商品ではなく男子の平均寿命、81.41歳という数字であった。私は81.41歳を少し越えたからだ。同時に健康寿命も気になった。幸いにしてひ弱であるが大病もせず、今も月に一度飛行機に乗ることができて、仕事ができている。

感謝に耐えない生活を続けている。更に平均余命を調べてみた。81歳の人々の平均余命は8.63年、82歳の人々は8.06年（いずれも男子）である。この数字は私の理想とする85歳を超えている。可能な限り健康でいたいと願う。

我が家では「整理整頓」と「段取り」は模範的であると自負してきた。特に「段取り」は次の人を慮る行為として、日常生活の基本としてきた。その先駆的な発想は「お墓」であり、今から30年前に準備していた。身の「整理」、即ち、不要なものは捨てる行為も心がけてきた。運転免許、諸団体役員も65歳で全て返上した。生活の基盤であった資格も70歳で返上して社会的な関わりのあるものから自由になって、最後の目標へと絞り込んできた。そして日々その道を歩んでいる感謝あるのみ。

今、話題になっている「整理術」等の書籍や報道のはるか以前から、我が家では「整理整頓」と「段取り」は習慣になっていて、私も厳しい訓練を受けてきた。この頃やっと日常

人生100年時代を 安心して過ごすために。

個人のお客さまへ

人生100年時代は、セカンドライフをたっぷり楽しむ時間があります。まだまだ長い人生、万が一ご自身がご来店できなくなった時のために、事前の備えを考えてみませんか？

65歳の方が90歳まで生存する割合



※出典：厚生労働省「令和2年 健康寿命の現状」

人生を楽しむためには健康寿命を知っておくことも重要です

日本人の平均寿命と健康寿命



※厚生労働省「令和2年 健康寿命の現状」、第14回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料（令和3年12月20日発表）を基に作成
※グラフは令和2年現在

日本の平均寿命は世界でも高水準。それとともにおきたいのが、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活を送れる期間である「健康寿命」です。
平均寿命と健康寿命では、男性で約9年、女性で約12年の差があります。

生活で合格ラインに近づいたようであるが、時々「し忘れ」で整頓に問題が残っている。その防止に種々の工夫をして加齢を少し遅らせている。これも感謝である。

今月の初めに本棚の整理を思いついた。少し整頓すればいいと思ってかかったのであるが、何か内面から動かされて大整理になってしまった。三日間かけて、結局所蔵の90%を捨てることになった。家にあった紙袋に何も考えずに本を片っ端から詰め込んだ。袋の山を5週に分けて紙回収日に出した。そしてその後三日間寝込んでしまった。このような書籍の大整理は過去2回行ってきたが、今回は最後だと思うと、自分の大切にしてきたものを切り取られる惜別の思いが胸に迫ってきた。

しかし、この大整理は合理的なものであった。私は学者ではない。何かの専門家でもない。何かの研究者でもない。加齢が進み本を読める時間は減少する一方である。残された少ない家族が処分に困る。ならば「段取り」を実践することが喜ばしいことである。

体力が回復して次の整理に移った。それは各種のカードである。私は先駆的なポイントマニアであった。海外旅行の後半はビジネスクラスであったが、全て特典航空券を利用した。ファストクラスも数回搭乗したがこれもポイントであった。ポイントが今のように全盛期ではなかった初めの頃、180円のコヒー代をカードで支払って友人に馬鹿にされたことは懐かしい思い出である。

今もヨーロッパをビジネスクラスで往復できるポイントはあるが、これを断念した。そこで懐かしいカードの整理にかかったのである。

終活の本にはあまり触れられていないが、相続人が一番困るのがカード会社との交渉であることを最近の友人の家族からお聞きした。なるほど、解約作業は時間がかかる。まず電話がなかなか繋がらない。コンサートの初日のチケットを取るよりも難しいのが実感。幸い私の場合は使用していないカードが多かったこと、債務がなかったので、即時解約はできたもののいい知れぬ不快感と戦った一日であった。

使用中のカードは何枚か残った。水道光熱費が落ちるカード、電話料金が落ちるカード、定期購読の引き落とされるカード、JALとANA、それと交通系とコンビニはまだ手元に残っている。これらを一覧表にして家族で共有することにした。カードローンが残っている場合は即時決済をしなければならないから大変であったろうと想像する。

次に整理したのが机の中にあった20分類のファイルを管理可能な8ファイルにした。殆どを処分した。これも考える時間を与えなかった。自動的にゴミ袋に入れた。後を振り返ってはロトの妻になるかも知れないと考えた。現在進行形のプログラムは5つ(このベストピアがある。)

これらは取り出しを容易にするためにオープンボックスとして整頓した。

結果として手元に残った書籍は「聖書関係」「旅行案内書」少しの歴史書と哲学入門書で100冊未満である。

相続手続きは私の場合、非常に簡単で揉める要因は皆無、手続きでややこしい戸籍は取り寄せ済みで、ディーケン先生（故人）仕込みのエンディング・ノートに添付してある。

このように整理整頓を繰り返し行なっているが今回は徹底的であったことに特別の意味があると思う。神様から与えられた時間を意識することが強烈になった。神様がとられる時間を自分で決めることはできないが、85歳を見上げながら悔いない人生で終わりたいと願っている。

明日は「妖怪の孫」という映画を見に行く予定にしている。まだ、権力批判精神は残っている。

WBCでの日本の優勝は素晴らしい。最も賞賛し見習うべきは栗山監督のリーダーシップ、忍耐と信頼、選手一人一人の将来への配慮。次に選手間のコミュニケーションの良さと監督への期待に応えようとする意欲、これらは逆転をも引き起こす。特筆すべきことであると私は思う。

参考文献

「80歳の壁」和田秀樹著 幻冬舎新書

「老いの祝福」石丸昌彦著・日本キリスト教団出版局

著者はいずれも60代前半の精神科医である

パリ通信

(135) パリはゴミの山

パリの街角は至るところゴミの山ができています。3月に入ってもう十日近くゴミ回収がない。ゴミ回収業者とゴミ焼却所ストライキの結果だ。フランスの年金改正案反対のデモやストライキが始まってそろそろ3ヶ月が経つ。

パリは毎日ゴミ回収トラックが周っている。グリーンのが生ゴミと燃えるゴミ、黄色いゴミ箱が再生可能なプラスチック容器、段ボール、紙。日本のようには細かい分別はなく、いつでもゴミを出すことができるのは楽だ。粗大ゴミは市の衛生課に電話すれば無料で回収してくれる。ビンは街中にある大きな球形の専用回収箱に持っていく。電池、電

球、小型電化製品は近くのスーパーやコンビニに専用の回収場所が設けてある。ゴミ処理に関してはパリは便利で困ることはまずない。

15日は上院で年金改正案投票の日で、8回目の年金改正案反対のデモ行進がパリ市内で行われた。ゴミの山に放火されないか、行進の妨げにならないか、治安を問うパリ市民の不満も表面化してきた。ゴミ処理の責任はパリ市長アンヌ・イダルゴにあるが、ストライキの権利を尊重し支持するとの表明を出しゴミ回収されないままである。



パリ市の記者会見によればパリ一日のゴミの量は3千トン。十日間放置されているので3万トンがパリの歩道を埋めている計算になる。病院や施設など最低のゴミ回収は行われており、区長の判断で回収を進めているところもあるが、15日現在7000トンのゴミが放置されているそうだ。

7区ラシダ・ダチ区長はパリ市民の生活を保証する義務を遂行できないイダルゴパリ市長を名指しで非難しているが最低20日までは解決の見込みがない。ゴミ騒動は収まらず、パリ市長が回収しないのならと内務大臣ジェラルム・ダルマナンが政府の権限でパリ警察署に回収させると発表した。



世界のブランドを代表するパリの高級ブティックやメトロの出入り口に黒いゴミ袋が山積では観光イメージダウンである。景観だけにとどまらず、歩道を塞いで通行の安全を妨げる。カラス、ハト、ネズミが集まって不衛生である。真夏でなく幸いだが、雨が降る度に汚水となり、だんだん汚臭が発生し始め、急遽消毒液を散布する飲食業者も出てきた。

今回の年金改正案は受給年齢を62歳から64歳に引き延ばすことである。ゴミ回収業者、フランス国鉄(SNCF)やメトロ(RATP)の運転手などは特例で57歳で受給資格があり、これを2年延長して59歳にする改正案であるが、既得権をそう簡単に諦めることをしないのがフランス人だ。

人の寿命が長くなり、2年長く働くことも仕方ないことだろうとは考えない。ヨーロッパの他の国々は受給年齢が65歳を超えており、フランスは例外的に早く、それだけ労働組合が強いのだろう。ブルーカラーの職種に付いている人は身体的な疲労、疲弊があることは間違いなく、2年先送りは絶対に反対だ。

仕事に対する考えには個人差があり、自己を充実できる価値を見出す人、仕事は生活手段で自由を拘束される嫌なことと考える人などさまざま。60歳前に定年退職できるという理由でフランス国鉄、長距離トラック運転手を選ぶ若者もいる。自分の好きなことが必ずしも仕事になるとは限らず、年金条件が若い人たちにとっても大きな問題であることに間違いはない。

フランスの年金制度も日本と同じく、基礎年金と厚生年金の二本立てである。働いた期間と掛けた金額で受給額が計算される。満額を受給するためには働いた年数が1963年生まれの人42年間(168 ポイント)、1973年生まれ以降は43年間(172 ポイント)が必要である。4半期(三ヶ月)を1ポイントと計算する。ホワイトカラーで企業経営者や管理職の人たちは老後を楽しく年金で過ごせるが、例え満期働いても年金だけでは生活できない人が増えている。更には去年からのウクライナ戦争に伴うインフレ、エネルギー源の度重なる値上げでアルバイトを余儀なくされる高齢者がクローズアップされている。高齢者就労を始め、年金改正を取り巻く問題は今後も続いていくだろう。(古賀順子記・写真)

年金：3月23日に労働組合が 発表した新しいストライキと デモの日

