

# 『定年後の生きがいとは』～総論～

川口 洋一

## I 生きがいとは

### (1) 個人の絶対的満足説

生きがいとはいったい何なのだろうか。仕事が生きがいだという人はかなり多い。高齢者や女性の中には子供や孫の成長を見ているのが生きがいという人も多い。絵画や陶芸、音楽や芸術に熱中したり、スポーツや登山に精を出すことを生きがいとする人も多い。また、ボランティアなど人のための奉仕することを挙げる人もいる。しかし、人さまざまに挙げられるこれらの対象は、生きがいそのものというより、それによって満足を得、充実した価値を見出し得る方法であり手段である。

生きがいそのものとは、そのような手段というよりは、それらによって生きていてよかったと思える心の状態ではないか。学者によっては、生きがいは一人ひとりにとっては絶対的なものであり、生きがいは個々人の絶対的満足だと定義している。

### (2) シニアの生きがい

「人生80年」の時代、現役をリタイアしてからの人生が20年もある。かつての仕事を基準として評価し合い生きがいを得てきた場所が突然なくなる。仕事中毒的に働いてきた間に、仕事以外の分野で生きがいとするものが見当たらない。また会社人間であり続けた間は、地域社会との関係も疎遠であって、そこへの帰属も容易ではない。

最近のシニアの人々の中に多い生きがい模索は、各種教室やスポーツジムに通ったり、ボランティア活動に打ち込んだりするが、決してプロになるためでなく、また技能・技術の進歩だけを目的としているものでもない。やはりこの中で同好の士と交わり、心の交際機会を持ち、自分の存在が認められ、評価されることを期待しての活動・行動なのである。自分のアイデンティティを認めてくれる仲間がいれば、生きがいになる。

### (3) シニア時代に生涯価値形成を

人生80年時代の人間には、誰にも等分の第2の長いシニア人生があり、自己実現のための7万時間という期間がある。この長い自由時間帯をどのように生きたかによって、その人の生涯価値が決まってくる世の中になってきた。

今までの日本社会は、その人がどんな仕事をしたか、どれだけ財産を残したか、どのような職業についたかなどでその人の評価を決めていた。しかしその人の価値は、仕事への評価ではなく、いかに自分に忠実に自分史を貫いたかであり、現役をリタイアして20年あるいはそれ以上の人生の時間をどのように配分設計し、どのように生き抜いたかでその人の価値は決まる。第一の人生の延長や再現、誰かの模倣ではなく、価値のある自分の人生の創造に意味がある。

## Ⅱ シニアの生き方の中で生きがいの再確認

### (1) 生きがいのある人生を

元気で長生きする秘策は、単純ながら、生きていることを楽しむことである。

シニアのこれからの生き方の中で、生きがいのある人生を営むには、生きている楽しみ・喜びがあることが前提になろう。

人生の楽しみの本質は、子供の出世や孫の成長など他動的なものではなく、自分自身が積極的にそれを求めていく楽しみと解釈されるのがよいのではない。

結局“楽しい”というのは、何かに夢中になれて充実感や充足感が持てることを意味すると考えられるが、その時どきの楽しみがミクロの楽しみであるとすれば、その集積がマクロの楽しみと言える。マクロの楽しみは人生観の達観であり、人生は楽しいものだという思いがあるからこそ、その時その状態を楽しむことができるのである。

こうしてみると、シニア人生における生きがいの対象や中身は、自己の成長や周囲の環境の変化による心の持ち方で、いかようにも変わっていくものである。

生きがいの本質は、生きがい探しを続けていくプロセスの中に絶えず存在するもののように思われる。

### (2) 自己という個の発見

定年を機に、人は滅私奉公の組織人から「個」に帰る。これからの人生の舵取りは自分自身。自分の個を大事のすることは、他人の個も尊重することにつながる。

これまでの人々の生き方の支えは、仕事であったり家族の絆が多くを占めていたが、近年のシニアが口にする生きがいは、子供や仕事などより別なものを求めている。

最近のシニアの生活は、家族縁や仕事縁が遠のき、その上に成り立っていた生きがいの内容も変わってきている。それはシニアライフでは交流の範囲が広くなり、知り合う人も増えてくるから当然である。いわば“人的交流縁”とでも言っている中で、新たな生きがいが模索されるのも必然性があるのではない。

ではこの人的交流縁の中で成り立つ生きがいはどうゆうものか。それは「自分の生き方」そのもので、「自分のために生きている」という「自己」と言い換えられよう。

### (3) 自軸の確立が人生目標

私見であるが、シニア人生のあるべき姿を「自軸の確立」という観点から捉えている。

自軸の確立というのは、自分で自分のポジションを確立し、自分で判断し行動できることをいう。これを究極の目標とするなら、そこに至るまでは他者依存の段階や自軸模索の段階がある。その間に、他人の価値観で行動することに始まり、いかに自分の価値観に従って行動できるかを自覚することで、自軸の確立にアプローチできる。そのプロセスの中に生きがいを模索する機会が多くあり、また内容にも選択できる対象があるはずである。定年後の生き方は自分自身で決めるという信念が必要である。

### Ⅲ 生きがいつくりの5章

#### 1章 働くことである

人間誰しも「働き」を持っていることで人と交わり、評価を受け、その中から生きがいを持つ。仕事を通して、人との交際・交渉があり、人との接触があり会話がある。何らかの形で必ず「自分」の存在価値を問われる。仕事を持っていることは明らかに生きがいを持ちやすい。第一の人生では「仕事だけを遂行する」ことをよしとするのであるが、シニア期の働きは自分のための生きがいを見つける場としての職場である。

シニア期でできるだけ長く仕事を持つというのは、自分を発現するためである。

#### 2章 家族内の絆を強固にすることである

子供や孫の成長、家族の団らんを生きがいと考える人は多い。特に女性はその傾向が強い。人間は家族や家庭の中でその絆を強固にし、その中で生きがいを育てていくことが大事である。しかし、少子化や非婚化・晩婚化が進み、老若価値観が開いてくると、強い家庭の形成には特別な努力が必要になっている。

#### 3章 素晴らしい仲間をつくる努力をすることである

人間は本来、社会的動物であり、社会との交わりの中で、それぞれの生活が成り立っている。その交わりの中で生きがいを求めるには、より濃い人間同士の接触が必要である。近年は、人間相互が接触しやすい環境や条件が整ってきており、こちらからアプローチしようと思えば、その機会があり選択もできる。仲間づくりに必要なのは、何かを目指し、そのために同憂同好の仲間をつくらうと積極的に動くという行動力である。

#### 4章 本当の自然に接することである

生きがいの根源は自分自身である。しかし、仕事やスケジュール等に忙殺され、また身近なトラブルなどに遭遇し、自分自身を見失っている場合が多い。そんな時のための対処に、レジャーやリゾートなどの効用がある。自然と接する機会が多いほど、自分自身を取り戻すとともに、生きがいの根源である自分というものを、自然の中に見出されるものである。

#### 5章 異性への意識である

若い時に異性への関心が高いのは当然であるが、向老期・老齢期には若い時と違った男女交流の意義がある。欧米のように老夫婦が腕を組んで散策する光景や、サークル活動等で開放的な男女歓談が交わされる場面はよく目にするが、わが国では異風景である。

一般に異性間には、同性間では醸成できないある種の雰囲気がある。その雰囲気の中でなされる相互の表現や行動が、心身の若返りや健康につながり、生きがいの発見の契機になることは昔から伝えられているところでもある。

#### IV 識者が挙げる「生きがいづくり」事例集（インターネット提言集より）

～メロウ・ソサエティ・フォーラム（現、[財]ニューメディア開発協会）1998年発行～

・ **社会団体代表（67） 女性**

生きがいは自分にしかない“存在理由”というか“存在価値”と、誰かに役立つ自分の役割を持っていること。人生の目標は明るく、楽しく、活動的に生きていくこと。

・ **ジャーナリスト（51） 男性**

生きがいは、真面目に自分の生き方を問いかけ、本来の自分に立ち戻る努力をしてきた者へのご褒美かと思う。「会社人間さようなら、社会人間こんにちは」である。

・ **無職（68） 男性**

自分の周辺に小さな問題が起き、その対策や解決に頭を絞り、また次の問題発生に取り組む、このような繰り返し・積み重ねの「小さな満足」が生きがいかと思う。

・ **大学名誉教授（70） 男性**

自分の身体に蓄積した英知を伝えるべきすべと場所を持ち合わせていないと、生きがいは生まれない。高齢者が培った知恵を後世に伝えてこそ21世紀の日本は救われる。

・ **主婦兼大学院生（37） 女性**

他人とのコミュニケーションは生きがいの点から重要である。インターネットは絶好のツールで、生活情報の入手や自宅で社会の有用性が見出せるのは生きがいでもある。

・ **医師（81） 男性**

現在健康第一に、批評記事を書き、平和の世の中建設と日中友好を生きがいにしている。生きがいを自ら創造することが世のため人のためになることを強調したい。

・ **主婦（58） 女性**

高齢者の生きがいは、社会への「提言」をぜひ勧めたい。趣味もボランティアもどちらも悪くないが、それだけで定年後の生きがいになるのかは疑問である。

・ **シニアライフアドバイザー（67） 男性**

シニアの生きがいは、「自立」していることである。中高年ボランティアの人たちと団結・協力して、高齢化社会を支えることを通して自立できるものである。

・ **健康いきがいづくりアドバイザー（66） 男性**

シニアの生きがいは複数あってよい。生涯を通して不変の生きがいを持ちたいと思うが、それには「使命感」と「自己実現」を明確にしてこそ揺るがない生きがいになる。

・ **自由業（55） 男性**

「生きがい」は、自分が好きで楽しく長続きでき、僅かでも社会に役立つと実感できるものであれば何でもよい。自身の再発見が大切で他人から教わるものでもない。

・ **自営業（62） 女性**

生きがい探しの一つの切り口は、「教える」「指導する」ことで、感謝と尊敬を受け、それが自分の喜びになる。せめて同好会的な指導でもできる技量を備えてみたい。

・医師（61） 男性

「笑い」は免疫力を高め、ガンなど病気予防にもなり元気に生きる原動力にもなる。高齢者の「生きがいつくり」には「人生は多く笑ったものが勝ち」の精神を貫くこと。

・無職（64） 男性

55歳過ぎて福祉機器に興味を持ち、福祉機器展等を極力観察している。「高齢者のクオリティ・オブ・ライフ（QOL）」の向上に、少しでも役立つことが生きがいである。

・フリーアルバイト（63） 男性

「生きがい」とは生きるときの心がけであり、「生きがいつくり」は生きる上での心がけづくりと思う。サミエル・ウルマンの青春詩は私たちの生きがいを詩っている。

・会社員（52） 男性

私の生きがいは常に新しい友人候補と出会い、その中から最低で1割、最高で3割の友人を追加していくことである。多種多様の方々との出会いで3割位は友人にしたい。

・英語教室経営（64） 女性

国際交流12年の経験から、外国からの留学生・研修生に日本社会のことを教えるのは大変喜ばれる。ボランティアの留学生サポートでの「生きがいつくり」を提言する。

・消費生活アドバイザー（67） 男性

高齢者への「老害」なる言葉を若者たちに返上したい。高齢者の過去の経験に裏打ちされたノウハウを生かし、その感性を生かせる仕事を見出し「生きがい」を入手する。

・無職（70） 男性

私の生きがいつくりは、「趣味として」俳句、書道、茶道「スポーツ他」弓道、ウォーキング「その他」独居老人宅へ月2回弁当宅配で、若さ保持と健康に役立っている。

・主婦（52） 女性

優雅で美しい日本古来の「かな文字」を通して、日本文化の素晴らしさを世界に紹介し、インターネットも活用して文化交流の一助になることが私の「生き方」です。

・シニアライフアドバイザー（70） 男性

新しい人間関係をつくることを目的に交流会を企画する。会話を楽しむ生き生きとした高齢者の姿に接し、「生きがいは会話から」をモットーとしているためである。

・会社員（58） 男性

生きがいは、時間の最適な利用とそれによる充足感であり、それには社会での役割、人との交流、経済力と住宅等が条件とされる。「ボ、僕らは生きがい探偵団」です。

・主婦（64） 女性

興味あるものにのめり込む性格は今も変わらない。何でも興味を持ちチャレンジする。歳だからという言葉を忘れる。開き直りの精神が、これからの私の生きがいと思う。

・会社員（57） 男性

人としての生き方を真摯に追求してきた者への特権として、定年後の人生・生きがいは定年までの生きざまの関数で、培われた社会的情報資産を最大限に花開いて欲しい。

## V 生きがいつくり提言 ～大島 清 京都大学名誉教授～

生きがいの対象が何であれ、己の心に満足感を与え、一日を笑いの渦に巻き込むような“遊び”ならなんでもいい。先年112歳で亡くなり最長寿でギネスブックにも載ったフランス女性ジャンヌ・カルマンさんは、生前、元気な理由を尋ねられると「二つあって、笑いと退屈しないこと」と答えたという。

好奇心を抱いて新しいことに挑戦すると、必ず新しい発見がある。私たち人間の脳はその創造の喜びに感動して笑いがこぼれる。そのように一日を過ごしていると退屈しない。幼児はよくぞ倦きないなと思うほど、あれやこれや手を出し足を出す。猛烈発達中の脳が子どもから退屈の二字をもぎ取る、それと同じだ。

サミエル・ウルマンの青春、「年輪を重ねるだけで人は老いない、理想を失ったとき初めて老いる」。「青春とは人生のある時期でなく、心の持ち方」であることを改めて痛感。人間の性はセックスのみに非ず、生きていくためのマグマ、つまり生きがいである。

これまで数百人の生涯現役の、70歳以上の男女にお会いしてバッチリと共通する七項目を見つけた。それを掲げて、生きがいつくりの参考として提供したい。

- (一) 知足を目指しくよくよしない。嫌なことはその日のうちによい眠りで忘れる。
- (二) 姿勢がよくダンディである。ヒトは直立二足歩行を始めて人間になった。姿勢よくつま先に体重をかけて歩こう。おしゃれは、見える自分の中の見えない部分をアピールすること。
- (三) 簡素なものをよく咀嚼して食べる。簡素と簡単は違う。己が住むところで獲れた旬のものを、土に感謝して味わう。
- (四) メモをよく取る。キーワードを作れる人は明日の見える人だ。
- (五) 好奇心が強く笑顔が美しい。
- (六) タバコは喫わぬが飲酒はほどほどに。
- (七) 何らかのエクササイズをつづけている。歩行、泳ぎ、マウンテンバイクなど何でもよく、汗がでるまでやる。スピードは不要。

以 上 ( ' 0 9 . 2 . 2 5 )

## 参考文献

喜多村治雄著 (元国民生活センター理事長、《財》シニアルネサンス財団元会長)

‘02. 5 同友館「シニアの挑戦」

喜多村治雄著 (同 上)

‘04. 2 (株)ぎょうせい「シニアの生きる～知縁を求めて～」

大島 清 著 (京都大学名誉教授)

‘98. 5 メロウ・ソサエティ・フォーラム「生きがいつくり」

インターネット提言会議 編

‘98. 5 メロウ・ソサエティ・フォーラム「提言集」