

余生を火と燃やす

坂上 武 大正9年生まれ 1989年12月1日発行 明日香出版社

2000年8月14日著者の住所を元に電話局で調べて電話して「著書を読みお会いしたい」と、申し出て快諾していただいた。翌15日にお宅へ訪問、坂上夫妻はイキイキとした表情で9月には80歳になられるとはとても思えないご気力で、お人柄も好人物、初対面ながら素直な気持ちで意見交換することが出来ました。市役所を20年近く前に退職し80才平均寿命社会に対して定年後の生き様を自分自身の為に・家族の為に・そして多くの熟年層のお手本として今も持病の心臓発作にいつ襲われるか分からない不安を抱えながらも以下“余生を日と燃やす”でご紹介の通り多くの人に生き甲斐を与え続けられていました。

私は長寿にお役立て頂けるよう“5つのチベット体操”をご披露し、後日ご連絡の際には毎日体操を習慣化されていると聞き感動しました。

😊 脱老い！に付き合ってください 📌 気楽のんびりは死に体
～楽しんでる わりに楽しく ならぬ老い～

😊 常識を蹴る 📌 思い切って イメージ チェンジする、ブルゾン・セーター
シャツ他 📌 脱皮への 起爆イメージ チェンジする

😊 闘病と闘老の大きな違い 📌 老いは一日一日より重くなる一方で過ぎ去る
ことはないし、だれの手も借りることはできない
😄 生き活きと 生きて老い行く ままにせず

😊 心の病「憩い中毒症候群」 📌 頭を使うこと、疲れさす事が、猛烈に嫌になる、
心の中ではボケへの恐怖、不安が募る、この療法は、まず頭を十分疲れさせ、
その後憩いを楽しんだ現役時代をまねる事
📌 終章を 脱マンネリに 書き直す
📌 趣味よりも 自分の新芽 萌す夢
😞 のんびりが 意外と下らぬ 夢と知る

😊 生きるという仕事～宮仕え、働かざる者、食う、べからず・の現役から生きて
いる事が年金の生活条件となり見方を変えると生きている事が仕事、定年
を機会に怠けという悪魔が老後、余生との言葉巧みに骨抜きにして老いぼれ
させようとする。😞 あり余る 時間が肥やし 育つ愚痴 P 1

😊 ゆるい勾配でも天地の差 🏔️ 登坂を歩み続けることは一日一日が自分への挑戦、錆び付いた頭も自然と回転が良くなり頭の若さ、柔軟性が回復してくる、ふと見れば手の届かない高いところだ、汗を拭き乍ら生き生きとした顔で若い人たちと共に語り、時にはその力を借り一歩前進にファイトを燃やす、下り坂に行く人はただ見ているだけで、誰も手を貸すことはできない、下り坂に行く人は気楽でのんびりと精力を使わず余裕があるはずなのに、それが老いぼれて、いかにも人生に疲れた感じがする、楽をすることの意味をつくづく考えさせられる。🌟 フィナーレを 本気で生きて 蘇る

🌟 だれにでも日の当たる老後 😊 結局誰でもが裸で独りぼっちになり、自分で自分を生かすしかない 😊 ここからが 勝負余生を 火と燃やす

😊 前向きに生きる 🍀 新芽こそ生きる象徴、新芽が萌えてこそ何百年の樹齢に価値があり幾星霜の歴史が生きてくる
“モノ云わぬ 履歴老後は やる気順”

😊 頭を切り替える 📖 職業は人間の仕事の一部、仕事とは自分の人生を充実させていくことであると悟った時、老後の人生が豁然と開けてくる

“**老後こそ、人間として大仕事をしなければならない時である**” と気づいたとき、一日を生きることが大きな意味をもってくる。

📖 働いて 稼ぐ知恵だけ ついて古い

😊 親友テレビ君のこと～定年退職で3年経った先輩が見るも無残な老いぼれた姿になっていた、聞いてみると一日中テレビと孫のお守りのモデルのような事をやっている、大宅壮一が「テレビは1億を総白痴化する」と、言った事を思い出した 😞 テレビづけ 汗する味を 忘れさせ

😞 生涯学習落ちこぼれ～ギリシャの諺「人は転ぶと先ず石ころのせいにする、石がなければ坂のせいにする、坂がなければ履いている靴のせいにする、人はなかなか自分のせいにしなさい」この調子でいくと、老年者が勉強しないのは年のせい 😞 怠け癖 もっともらしい 訳を言い

★ 棺桶を塞いで定まる 🌀 人は死に、棺に入れられて蓋をされた時にその人の価値が定まる、という中国の言葉しかもその評価に対して本人は一切の抗弁もできないのは当然で全て人任せ、

その評価の対象となるのは人生50年時代なら現役時代の履歴が中心人生80年時代の今は退職後20年ともなると、現役時代の事等は一つの通過地点、毎日気楽な生き方をして下り坂をたどれば自分の値打ちを下げず生き方となる。生きていくことは素晴らしい、このことを毎日が日曜日という気楽・のんびりから脱してしまう「井戸の水は汲み上げてこそ新しい水が湧いてくる」汗を流す日一日に・・・

- 👉 現役は ただ通過点 止めぬ足
- 😊 満々の ヤル気老いぼれ 封じ込め
- 🌞 学ぶ日々 100まで頭 老いさせず

😊 人間の知能は流動性能力と（いわゆる頭の良い人も30台から衰えていく）結晶性能力がある（経験により磨かれ次第に上昇する、人によっては50台或いはもっと遅くに最高に達する、知能の総合能力で流動性能力を上回ることを立証）**お金を使って知らないところへ観光に行くより、知らないことを知ろうとする勉強の方が楽しく充実感を得られるようになる**、自分の力で前進する快さは、じり貧をごまかす生き方に比べて、こんなにも素晴らしい、と感じるようになるまで、そんなに長い期間を必要としない、そのスタートはノートをキチンと取ることから始まるように思う。

- 👉 **じり貧を じり増にする ノート取り**

😊 新しい出発、年寄らしさは変わっていく 📄 昔は70歳で古希稀と、その希少価値を尊ばれたが、今は長寿の値打ちは大幅に下落しており高齢者の新しい生き方、あり方の方向付けする根本的な発想の大転換が必要であり、新しい長寿社会に生きる私達が人生80年代の年寄らしさを作っていることは間違いない事実です、**高齢者の存在意義と価値はその経験と知恵の伝授**であると云われる、そのことの為に**社会の先頭に立って行動する**事、それが現代の好ましい年よりらしさ、であると思われる

- 🌞 山ほどの 望みが老いを あざ笑う

😊 検体登録の快さ 🌞 還暦の齢に医者への感謝、死が無意味でない子孫の為に、新しい医者を作る為の素材として重要な役を果たす意義ある死・そう思えばなんとなく誇らしく胸を張りたくなるような気さえしたくなる。そして今迄の死に対する気持ちが微妙に変化しなんとなく抱いている不安感が安らぎ落ち着いてくる、また生に対する充実感が生まれ伸び伸びと、生き生きする気持ちになってきたから不思議だ。

老後、自分の決意により献体登録するという事は

自分の胸の中で旧と新の心が激しく戦った結果得た事であり、この事が最高に素晴らしい、常に古い習慣の中に安住しようとする今迄の気持ちを新しい合理的なものの考え方で乗り越えた、そのことこそ見事な脱皮ということが出来る、そしてここに来るまでの心の中の戦いが血みどろであればある程・人間としての成長が一段と高まる。

🙄 **もったいないの中身**「ああなんともったいない」という日本人の美德感覚は使い捨ての現代では忘却の彼方に追いやられている、昔の人はお米をはじめとしたものに対する価値を重んじる反面、人の方は使い捨てに甘んじてきた、今では人の労働に関する対価が高くなりものの使い捨ての大きな理由は人件費の高騰にあるといえる、若い人を批判する前に高齢者たちは自分たち自身の価値を今一度、問い直して若い人たちから頼りにされる生き方を自ら懸命に努力することが年金生活者の務めであると思われる。

🍚 残飯の ように余生を 捨て平気

🙄 **一番もったいないもの**～老人学級・老人大学を初めて作り高齢者教育先駆者小林文生の指摘「年寄はよく、もったいないというが一番もったいないことは年寄が自分の脳を怠けさせて使わないことだ」さらに「だんだん脳の力を弱め、しまいには家庭だけではなく社会に迷惑をかけるようになるがこんなにもったいないことはない」と、警鐘を鳴らしている

😊 毎日を生きるということは日々天に評価されることになる、天は定まった枠を設けず老後の自由を認めながらも、出来るだけの努力を求め、前進することを望む、そしてその努力には生き甲斐という幸せで報い生き生きさせる、折角の長い老後を気楽にのんびり過ごしている人には老いぼれ！という老醜を与える既にお金での評価の対象外になった老後の精力と時間の使い方こそ重要で、その無駄遣いこそこの上なく“もったいない”社会の損失と言えそうだ

👉 人生に 定年なし フルに生き

🙄 **趣味はやはり趣味**～楽しい気楽な趣味は頭に苦勞させる勉強と価値観の追求というより、むしろ技術偏重の感じが強く知的な面での老後の豊かさ、老化のブレーキとしてはいささか心細い**高齢者が現在を生き生きと生きる最も重要なことは過去ではなく現在自分がいかに知的に前進しているかどうかにかかっている**、勿論学問的な高低は全く問題ではなく自分なりに今、頭を使い苦勞させることにどれだけ努力しているかが問題であり、その頭の疲れを趣味で癒す、これが本当に豊かな老後というものだと思う

😊 フルムーンの前に～夫は定年後、余生は気楽に家庭は当然自分の思うままになるとの思い込みがある、妻は夫の定年により意識をガラリと変えてしまうから夫の思いとは随分と食い違ってくる、定年後ただ解放感に浸りたいフルムーンを満喫する前に夫婦二人だけの暮らしのプランを真剣に話し合い生き方を決めておかなければならないと思う。

夫婦が同じレベルでの深い話し合いをしなければ、折角の夫婦二人だけの長い老後もただテレビを伴侶に暮らすだけになりそうです、定年後の夫は妻とのあり方だけでなく既に一家を成している子供達の家族からも人生のモデルとしてその生き方を注目されているのも厳しい事実です、勿論妻も同じように注目されています、気楽第一でなく、夫婦ともども各々の目標を見出しまだ山ほどある未知なる分野を勉強して人生の深さを味わい長い間お世話になりっぱなしの社会に二人で何か恩返し的なことも考えたい、その努力こそ人生 80 年代が見えてくる 🐝 働き蜂 並みの頭の ままで古い

😊 古希のプラン「人生 70 年古希稀なり」と詠んだのは中国の詩人杜甫、今から千年以上前で現代人の 80 年時代の百歳に相当するのでは・・・

アメリカ国立老人研究所の研究結果 20 才と 80 才の脳の断層写真では今迄の定説である年齢を重ねるにしたがって脳細胞は減り老化するというのは誤りで個人の生き方次第で、脳は老齢になってもなお発展するとさえも云われる。

👉 じり貧を 座視せず老いに 挑む日々

😊 今日が一番若い！個人の深慮遠謀「還暦、古希、喜寿」は長寿の祝いとして迎えるだけでなく脱皮の時と受け止める、そして人生 80 年時代を積極的に生きる、挑戦決意の場とする、人間として最も貴重な知的復元力を無視することなく勉強を開始する、レベルをアップする決意の日とすることで、それが若い人との心の交流につながり若い人に敬して遠ざけられない事まで考えた古人の深慮遠謀のような気がする。

🌟 人生に 定年なし フルに生き

😓 7 人の敵どころか！男の現役時代は 7 人の敵を相手に競争社会を落伍しないように必死に仕事をしなければならぬ、老後は競争社会ではないから、このスタートに敵などいる筈がないと、なりそうですが、どっこいそうは問屋が卸さない今度は 7 人の敵どころか付き合う同年配の人はみんな敵となる可能性は十分です、なにしろこの人達の多くは楽する事が第一で一度この味を覚えるとそこから抜け出すのは非常に困難で老いぼれてしまうのにそんなに時間はかからない。

折角の長寿、しかも誰もが裸でスタートできるともいえる、**老後の20年30年こそ人間としてのトータルな真価を問われるときであり、真価を発揮する時でもある筈です**、そう思うと同年配社会から一時は村八分異端視されて孤軍奮闘になるかもしれないが、そもそも勉強は一人でするものと割り切り、それが自分の老後を最高に幸せにするだけでなく先駆者の精気あふれる顔そして言動は高齢者社会と云われる新しい時代に新しい幸せをつかむ人を一人でも多く増やすことに大いに役立つことは間違いありません。

🌟 充実の 日々で醍醐味 余る余生

😊 最後まで若く生きるコツ 🍷 刑務所の医師だった作家の加賀乙彦氏は死刑囚と無期囚の話をこう書いている「**死刑の確定した死刑囚は極端に縮小された生存期間を懸命に生き見事に昇華させるが無期囚のほうは、刑務所の決めた枠の中でただ機械的に無為に過ごしてしまう場合が多い**」という～本誌の著者坂上武はこのことを知って心臓病でいつもくよくよして生きている自分にハッ！と気づいた、そこで思い切って自ら3年後に死刑執行する事を自分に宣言し後3年しか生きられない事が確定した死刑囚の生き方を真似る事を自分に強いることにした、3年しかない否、3年あるなら徹底的に充実した生き方をして文字通り命がけで・必死に勉強し一枚も二枚も上手な自分に磨き上げて死んでやろうとプランを立てる、3年の内にやろうとすれば、最初の1年の在り方こそ最重要、なにしろ年々老化する、今年の内でも今日が一番若く、それだけ多くのことがやれる、今日一日が最も大切、**齢が行けば行くほど残る人生で一番若い今日一日の貴重さは増していく一方、その今日に意欲を燃やして生き活きと若く生きると、その人は最後まで一番若い日を生き活きと生き続けられる。**

🌟 過去形を 進行形で ねじ伏せる

😊 川柳の仲間たち～川柳は男女を問わず、学問の有無に関係なく、やる気さえあればすぐにもやる事が出来る、お年寄りの頭の老化防止に最適の趣味。直子さんのこと～川柳を初めて直ぐにご主人を亡くし、川柳どころでなくなったが自分の心の内を表出する手段である川柳を自分のものとする大切さを説き続けた・・・その彼女が仏を読むとき抜群の力を発揮した。題「崩れる」
“ 読む経に 崩れるように 線香落ち ”
ヨシさんは長いこと横浜で独り暮らしをしていたが娘さんが新築した機会に全く未知の関西に引っ越してきた、そのうちだんだん元気がなくなり75才で無趣味、高齢者問題点の典型的なものを抱えて娘さんの紹介で来られたものの全く趣味もなく・やるつもりもないと冷たく断られてしまった、 P 6

その後毎週ハガキを出し続け 10 週近くなったある日、反応があった・・・
そして 80 才を超えた今、新聞川柳にも次々入選している。

“ 惑いから 抜けると空は 広くなり ” ヨシ

😊一さんのこと～大正元年生まれの男性、学歴小学生 2 年半で漢字もサッパリ書けなかった川柳を始めて間もなく高熱を出して入院そのままにしておく元の木阿弥になる事が目に見えていたので、およそ見舞状らしからぬ厳しい内容の手紙を書き送った、彼は見事にそれに答えてくれた。

“ 見舞客 みんな問診 して帰り ”

この見事な句にびっくりして朝日新聞川柳壇に代理投稿して紙面に彼の作品と名前が活字となり彼は勇気百倍、間もなく退院した。

♀ 潜む芽が あなたのやる気 待っており

👉川柳がボケ防止に一番

小学校 2 年の学歴ながら坂上門下生になられた一氏の入門の決意は漢字も書けないけれど・苦勞の経験さえあれば良いとの一言！川柳の楽しさを知ること漢字にも挑戦、川柳は先ず「題」を決める事、例えば“門”とした場合、自分の過去の思い出の中にあるすべての門を思い出し、その中で最も印象深い“門”を 5・7・5 で推敲すればオリジナルな作品がいくらかでも考えられると・分かり易く解説していただきました。

(>_<) 退職してからでは遅い！毎日が日曜日の気楽な生活に入ると脱出困難退職前からご夫婦で長い老後をどう生き抜くか真剣な話し合いこそ、真の楽しい・生きがいのある余生を過ごすことにつながるとの、多くの体験からの貴重なお話でした。

☀️哲学者ニーチェは・蛇は脱皮することによって成長し「脱皮しない蛇は死ぬ」と言っている、長寿時代の今「脱皮しない高齢者はボケる」…ボケないまでも充実感を失った無気力な死に体の暮らしになる事は确实、21 世紀を前にして 2000 年の今は正に過去を脱ぎ捨てる絶好のチャンスです。

(おわりに)

2019 年暮れに坂上氏ご子息から父上が亡くなられたとご連絡を頂き享年 98 才、見事な生きざまと最後に感服！現在では平均寿命 100 才も視野に入る超高齢化社会で私達高齢者の生き様が問われています本誌は“その道しるべ”として「脱皮」の具体策としてこの感動書籍ガイドスを活用いただければ幸いです。

(完)