

あきぎん長生き学校 “2026 年度開校式” 記念講演

生き活きと生きる喜び

あきぎん長生き学校 校長
(公益財団法人新国立劇場運営団体 理事長)
銭谷 眞美



2016年4月、長活きの秘訣を学び合おうというコンセプトのもとに開校したあきぎん長生き学校は、今年で10周年を迎えます。歴代の秋田銀行頭取をはじめ、役職員の皆さまの故郷秋田を元気にしたい、とりわけ、ご高齢の方々が生き活きと暮らせる町づくりを支援したいという想いの実現に向けてこれまで活動をしてきました。

10年前、私は66歳でしたので今は76歳、6月には77歳となり喜寿を迎えます。その私が今、一番気を付けていることは何かと言うと、転ばないことです。最近、私の前に東京国立博物館の館長を務められた方が、自宅から外に出る階段で転んで骨折をされ、手術をして1か月入院されました。また、私の後任として同博物館の館長を務めている方も、少し前に転んで顔中にひどい怪我をされたということです。そし

て実は、私も60歳を過ぎた頃に、家の前を歩いているときに前のめりに転んで、眼鏡が2つに割れるというできごとがありました。その原因が出先での飲酒だと考えまして、以来家でお酒を飲む機会が多くなりました。今はふるさと納税を利用して秋田のお酒をよく購入しております。

○人生100年時代を迎えて

○長活きのひけつを学びあう
・人生100年時代、一日一生
・健康寿命
・一怒一老一笑一若
・学ぶ、歩く、食べる
(社会参加、運動体力、栄養)

それでは本題に入りますが、まず今の時代にポイントとなるのは、やはり「人生100年時代」であろうかと思えます。今朝の秋田魁新報のお悔やみ欄を見ると、掲載されていた30名のうち、80歳以上で亡くなられた方が22名と全体の3分の2以上でした。さらに90歳以上で亡くなられた方が12人と3分の1、100歳以上の方も1名おられました。つまり、昔に比べ皆さん長生きされておられるということが分かります。医学の進歩や生活環境の改善に加え、今は少し

心配な面もありますが、世界的に戦争がない平和な状況が続いたということも大きな要因となり、平均寿命が長くなっているのです。アメリカのカリフォルニア大学やドイツの研究所の研究によると、日本で2007年に生まれた人の半数は107歳まで生きるそうです。現在の平均寿命は男性が81.6歳、女性が87.7歳ですが、国内の予想では、40年後の2065年頃には男性が84.95歳、女性が91.35歳になると言われています。ちなみに私が生まれたのは1949（昭和24）年ですが、その頃（1950年）の平均寿命は男性が58.0歳、女性が61.5歳でしたので急激に伸びています。それにもない定年年齢も上がってきておりまして、昔は55歳で定年ということが多かったのですが、今は60歳を超えて、65歳に向かっているという時代です。ここで私が申し上げたいのは、現在は実際の年齢に0.8をかけたものが自分の年齢であると思えばよい。つまり、今80歳の場合、昔の感覚でいう64歳ぐらいであると思った方がよいということです。もしくは、実際の年齢から10歳引くとよい。私は76歳ですので0.8をかけると61歳、10歳引くと66歳、いずれにしても60代前半ぐらいだと思って生活することにしております。

実は私は長らく、人生の黄金期と呼べる時期は60代ぐらいだと考えておりました。例えば、現在勤めている新国立劇場は1997年にオープンしましたが、オペラの来場者の年齢層は当時も現在も60代が一番多く、次いで70代が多いのです。また、夫婦で海外旅行をする年齢は65歳から70歳が一番多く、国内旅行だと70歳から75歳が一番多いとのデータがあります。先ほど人生の黄金期は60代と言いましたが、今は60代から70代が黄金期ではないか、そう考えて生活した方がよいのではないかと思います。

そこで大切になるのが「健康寿命」です。こ

の健康寿命はWHOが提唱した健康指標で、自分のことは自分でできる年齢、日常生活に制限のない年齢の平均であり、男性が72.57歳、女性が75.45歳と意外と低いのです。現在の平均寿命からの差が、男性で9歳、女性で12歳あるなかで、健康寿命を延ばすということがこれからの課題になると考えております。

では、我々高齢者はどういった心持ちでいればよいかということについて、提案したいのが「一怒一老一笑一若」です。歌人・斎藤茂吉の長男であり、作家・北杜夫の兄にあたる、精神科医の斎藤茂太氏が座右の銘とされていたことから、知ることができた言葉です。腹を立てると1歳年を取り、笑うと1歳若返るという意味で、できるだけ人に腹を立てないで笑いながら楽しく生きていこうじゃないかということです。最近、高齢男性がクレーマーになっているケースが多いように感じます。先日も私が病院の待合室にいと、同世代の方が病院の職員に、そこまで言わなくても感じるようなクレームを言っていました。笑って済ませて、前向きで生きていく方がよいのではないかと思います。この言葉を紹介させていただきます。一方で、私は妻に日頃からよく注意をされています。特に服装については「年を取ったら身なりを小奇麗に整えてほしい」と言われます。私は、この注意には必ず従うようにしています。

そしてもう一つ提案したい言葉が「一日一生」です。諸説あるようですが、大変過酷な千日回峰行を2度も達成したとして有名な、天台宗の僧侶・酒井雄哉氏が説いたとして知った言葉です。毎日を生かすように大切に生きる。過去に囚われず、未来を憂えず、今日一日を精一杯生きるという姿勢がこの言葉の意味です。今年94歳になられる宗教学者の山折哲雄氏も実践していられっしゃいます。山折氏は毎晩就寝前に

「さあ死ぬぞ」と寝て、そして翌朝「今日も生きるぞ」と起きるそうです。私はある会議での同席を機に、山折氏と親しくさせていただいておりました、本人から「さあ死ぬぞ」の前には毎日お酒を1合飲むと聞いていましたが、山折氏のご家族曰く3合ぐらいは飲むとのことでした。

高齢者の場合、特に配偶者や友人・知人との死別などで、孤独感に襲われると鬱になりやすいそうです。そうした事態を防ぐという観点からも、できるだけ前向きに、笑って、気持ちを元気に持って生きていくのがよいのではないかと思います。

それでは具体的にどのような生活をしていくかということ、まずは予防医学を心がけ、病気やケガの予防に努め、健康な生活をおくる必要があります。その上で、特に意を用いたいのが「**学ぶ、歩く、食べる**」です。「学ぶ」には生涯学習のような内容も含まれますが、積極的に社会に向き合っていくという社会参加という意味合いがあります。「歩く」は運動・体力面で健康に生きることに繋がりますし、「食べる」は栄養という観点から健康に生きるための礎となります。民俗学者・柳田國男氏は、この「学ぶ、歩く、食べる」でめりはりのある日常生活を送ることが大事であるとして、「ハレとケ」という言葉で表しています。「ハレ」は非日常で、晴れの舞台という言葉に代表されるように行事など特別なことをする日のことであり、「ケ」は日常生活そのものです。日常である「ケ」の中に、時々「ハレ」の日を作る、その中身は旅行に行くとか、手前味噌にはなりますが博物館や観劇に行ってみるなど、そういう普段とは違うことをたまにやってみる、めりはりのある生き方がよいのではないかと思います。

○よりよく生きるために

泣いて笑って
よく食べて
思い出を大切に
生きるを楽しむ

本日の締め括りとなりますが、まずは「**泣いて笑ってよく食べて**」ということです。食べるほうは腹八分目がよいと思いますが、やはり人生は笑うのが一番であると思います。私はテレビのバラエティ番組を見るのが大好きで、ゲラゲラと笑いながら見えています。一方で、最近ではドラマを見たり本を読んだりするとすぐに泣いてしまい、妻からは「また泣いている」と馬鹿にされます。また「よく食べるわね」とも言われることが多いのですが、それでよいのではないかと考えております。皆さんも心に留めておいていただければと思います。

それからもう一つ、「**思い出を大切に、生きるを楽しむ**」ということです。高齢になると記憶もおぼろげになりがちですが、若い頃の体験は本当に記憶に残ります。皆さんが自分を自分と認識し始めたのはいつ頃でしょうか。私は4～5歳くらいに、ここにいるのが自分であると思うようになり、その日から今までずっと記憶が続いているのですが、その時、何で自分はここにいるのだろうと思いました。そして、子どもですから奇跡という言葉自体は知らないのですが、ここにいることはもしかしたら奇跡なのかもしれないというふうに感じました。それから

20歳くらいまでの間に、非常にたくさんのごことを記憶しました。そして今、普段は忘れていますが、何かの折にそれらの記憶を思い出しながら生きていくのがよいのではないかと考えています。

映画監督で「東京物語」など、様々な家庭ドラマを制作した小津安二郎氏は東京で生まれ、小学校4年の時に三重県の松阪へ転居し、中学は伊勢の宇治山田中学校に通ったのですが、没後にその伊勢の船江公園というところに小津氏の記念碑が立っています。その碑には、小津氏の「無常迅速 もう一度中学生になりたいなあ 会いたい会いたい もう一度中学生になりたいなあ」という言葉が刻まれています。やはり若い頃は自分にとって本当に大切な時期だったので、だからそれを思い出し、そしてその頃の友達と会ったりすることが非常に喜びであったのだらうと思います。

私も、学生時代の友人は大切にあり、昔住んでいた場所や、あるいは昔見た映画や読んだ本など、そういうものを時々思い出したり、読み返したりもしています。以前、岩波書店から、あなたの思い出に残る岩波文庫を3冊選んでほしいという依頼がありました。私は主人公の奥さんが好きだという理由で「夏目漱石の門」と、思春期の心情を揺さぶられた「太宰治の人間失格」と、中学校の先生に読むように言われた「中島敦の短編集」の3つを挙げました。ところが、これは岩波書店の周年行事だったらしく、私以外にも各界の著名な方々に同様の依頼をされており、皆さん哲学書などの難しい本を挙げられていたため、そこに並べられて大変恥ずかしい思いをしたという経験がありました。この時私が挙げた3冊も全て10代の頃に読んだもので、やはり若い頃に読んだ本は心に残るものだと感じたところです。最近読書をしていて、半分

くらいまで読んだところで前に読んだことがあることに気づくような場面もありますので、さらに若い頃の記憶の重要性を痛感しています。



また、自分の親に関する記憶を子や孫に伝えていくためにも、**親のことを思い出しながら生きる**ということもよいのではないかと考えています。現・学研ホールディングスの創業者である古岡秀人氏によって設立され、母子家庭の高校生に奨学金を給付する事業を行っている古岡奨学会という公益財団法人があります。私はそこで理事を務めさせていただいております。その財団が毎年発行している冊子には、奨学生の文章とともに理事の文章も掲載しているのですが、私はここ10年余り、自分の母親のことを書かせてもらっています。

私の母親は小学生の時に父を亡くし、母と4人の兄弟という母子家庭で育ちまして、高等小学校を中退して銭谷家の養女になったという経歴の持ち主です。私たち4人の子どもを育てましたが、その母親に関する思い出を書かせてもらうことが、私にとって今の楽しみの一つとなっています。

加えて大切なことは**家族との思い出**です。私は文部科学省での勤務の後、自分の好きな博物館や劇場で仕事をさせていただいて本当にありがたく思っているのですが、その反面、妻や子には何もしてやれなかったという反省がありま

す。先般お亡くなりになった内館牧子氏による高齢者三部作、「終わった人」「すぐ死ぬんだから」「今度生まれたら」を夫婦で読んだ後、妻に「今度生まれたら、またあなたと結婚したい」と言ったところ、妻からは「別の人がいい」と返答されるような関係ではありますが、何か妻にしてあげられることはないかと考えているところです。一方で、妻には韓国ドラマを見たり、好きな本を読んだりできる「自由な時間が欲しい」という要望もあるようなので、その考えも尊重しなければと思っています。

そうした自由な時間を過ごすうえで重要となるのが、友人との付き合いです。私は友人に関しては、本当に好きだと思える人と付き合うということによいと思います。心理学者の河合隼雄氏も、「年を取ったら好きなことをやる。できればよい先生に師事して、さらに仲間とやればもっとよい」ということを話しておられましたが、好きな友人と好きなことをやるのが一番である、という意味があるのではないかと考えています。

私は、60歳になってから東博書道部に入って書を習いました。元NHKアナウンサーの杉山邦博氏をご存じでしょうか。大相撲実況や取材で活躍され、95歳になった今でも足しげく土俵に通っています。その杉山氏と昨年何回かお会いする機会がありました。杉山氏は「生きていればよいこともある。プラスして誰かを好きになって生きる、何かを好きになって生きるのが一番だ」と話されていました。そして、自分は相撲が好きになって生きてきたから、自分の人生に満足しているというようなことを、お酒を飲みながらおっしゃっておられました。本当に、年を取ると嫌な人とは付き合わなくて結構ですし、好きな人と好きなことを楽しむというのがよいのではないかと考えております。

健康で楽しく暮らす。物欲よりも食欲。お金よりも愛する人。やらされるよりもやりたいこと。こうした姿勢でこれからの人生を過ごし、生きることを楽しんでいただければと思います。

=====

(文責：秋田経済研究所)

プロフィール

- ・秋田県秋田市出身
- ・昭和48(1973)年 東北大学教育学部卒業
- ・同年に文部省に入省
大臣官房審議官、内閣審議官、文化庁次長、
文部科学省生涯学習政策局長、
初等中等教育局長を歴任
- ・平成19(2007)年7月～21(2009)年7月
文部科学事務次官
- ・平成21(2009)年8月
東京国立博物館長に就任
- ・令和4(2022)年6月
公益財団法人新国立劇場運営財団理事長に就任