

## 定年後の人生には無限の可能性がある、昔の趣味や特技も活かせる

(明治大学専門職大学院グローバル・ビジネス研究科教授 野田 稔)

定年後、自分の楽しみの見つけ方は？

若い時にやっていたこと、好きだったこと、得意だったことに一度立ち返ってみては？

自分の楽しみのため、これからの人生を豊かにするため、特技や趣味を復活させ、さらに磨きを掛けることは楽しくもあり、自らを幸せにすることでもあると思うのです。

昔の特技を「働き」のタネにする

高校時代の同級生で、少年時代から書道に打ち込んでいた人がいます。習い事の域を超えていたのではないかと推察しますが、とはいえ、その後長い間、彼の中で「書」は封印されていました。

彼は社会人になり、ある外資系企業の取締役役まで上り詰めました。いつの頃からか、封印していた書道をまたやり始めたのです。

素養があったからでしょう。瞬く間に上達しました。彼は別段、会社を辞める気はなく、書道を仕事にする気もありませんでした。

ただ彼の中で、書道は趣味の域を超えて、生きる上で大きな存在になっていきました。今や心の中に占める書道への想いは、全体の半分とは言わないまでも 3 割や 4 割を占めているのではないのでしょうか。少なくとも私からはそう見えます。

師について習いながら、自分も何人かの人に教えています。展覧会にも出品し、相応の評価を得ています。人にあげる贈答品もすべて「書」です。色紙や、時には掛け軸など。これが見事で、皆から喜ばれています。

お金儲けのための仕事ではありませんが、他人に感謝され、自分の人生を豊かにする原動力になっている。まさに「働き」であるわけです。

彼のことはよく知っているつもりでしたが、書道については知りませんでした。私の記憶では、彼はバレーボールに熱中していました。ただ、細密画を描くのが趣味で、それが上手かった。宇宙戦艦ヤマトの内部構造など、見事でした。細密画と習字が相通じるものなのか私にはわかりませんが、いずれにせよ、彼には秘められた技があったわけです。

そんなふうに、皆さんも若い時にやっていたこと、好きだったこと、得意だったことに一度立ち返ってみてはいかがでしょうか。

それを第二の仕事にしようとか、起業のタネにしようとか、肩肘張って、欲張る必要などありません。あくまでも、自分の楽しみのため、これからの人生を豊かにするため、それが高じて、私の同級生のように皆を喜ばせるために、その特技や趣味を復活させ、さらに磨きを掛けることは楽しくもあり、自らを幸せにすることでもあると思います。

趣味で鳴らした腕前で「師」になってみる

こんな友人もいます。彼は若い頃、オーディオに凝って、凝って、凝りまくっていました。自分で真空管アンプを作っていたほどです。

真空管アンプは、実は今もまたブームだそうです。シニアの趣味というだけでなく、若い人たちの間でもちょっとした人気なのです。

それを知った彼が、「何を若造が……」と昔取った杵柄を取り出したところ、思った以上に自分の技術には希少価値があることがわかりました。それで何と、小さな工房を作って受注生産を始めるに至ったのです。

それほどの商売にはなっていないようですが、それでも「弟子になりたい」と教を乞う人も現れました。様々な可能性が芽生え始めているようです。

こうしたケースも決して少なくないと思います。どうでしょうか。あなたの中にも、そんな可能性が眠っているのではないのでしょうか。単なる趣味、それも昔の夢で終わらせるには惜しい場合もあるという話です。

生き甲斐を手繰り寄せるのも実力のうちはたまたこんなことも、人生にはあり得ます。

彼はそれまで順風満帆に第一線で活躍してきたビジネスマンでしたが、50 歳を過ぎてから身内に不幸が続いたため、それまでの人生に疑問を持ち、一度は働く気も失ってしまいました。

しばらくして、「このままではいけない。働かなくてはいけない」と思うのですが、上手く行きませんでした。ただ幸いにも彼には家賃収入があったので、不自由なく暮らしていくことはできました。

そんな彼が、60 歳近くになって一念発起、本を書き始めたのです。独学で学び、日ごろから気になっていた日本語の使い方に関する原稿を書き上げ、縁あって上梓することができました。その本が売れたかどうかはまた別の話です。

何か、自分の心が動くことに一所懸命に打ち込んでみる。世のため、人のために活動する。それは素晴らしい人生だと思います。何よりも他ならぬ自分を救う手立てになるのです。

不安に苛まされず、樂觀する術を身に着ける

私も 60 歳を超え、これからの自分の人生に対する悩みは尽きません。大げさかもしれませんが、実感としては「まだ何一つとして成し遂げていない」——そんな焦りがあります。

この年になって、周りの人間を改めて観察してみると、当たり前の話ですが、人の人生は本当に千差万別だということがわかります。

例えば大学卒業時点と比べてどうでしょうか。当時も、それぞれ個性的ではあるのですが、生き様となると、それほどの差異はまだありません。みんな似たような生き方で、一様に貧乏でした。

大学卒業後、多くの人は会社に入って、社会人になります。そこから違う道を歩むようになるわけです。同じサラリーマンであったとしても、銀行に入れば数年のうちに銀行員っぽい生き方やスタイルを身に着けるものです。公務員は公務員らしく、マスコミ人はマスコミ人らしくなっています。

いいも悪いもなく、自分のいる業界に染まり、その会社の色に染まっていく。その世界の中で様々な経験を積んで、スキルを磨く。いろいろなポジションを経てその人の人生が紡がれていく。

結婚する人は結婚し、家族を作り、子どもを作る人は作る。もちろん結婚しない人もいますし、一度結婚をして別れる人も少なくありません。

そうやって人生が積み重なって、55歳の時点で改めて見渡してみると、学生の頃は似ていた友人同士でも、だいぶ違う個性や考え方を持つようになっています。

2度目の結婚や遅い結婚で、還暦近くなって子どもを授かる人もいます。そうなれば、どうしたって、これから先、いわゆる平均的な人生を歩むことはできません。60歳や70歳で引退することなどあり得ない話になるからです。

自分の老後だって不安なのに、子どもが成人して独り立ちするまであと20年以上、頑張っただけで稼がなくてはならないのです。多くの方は考えるだけでゾッとするのではないのでしょうか。

ただ、それを不安にとらえれば確かに不安ですが、喜びにとらえればとてつもない喜びになるはず。あの楽しかった子どもとの日々をもう一度繰り返せる。本当の意味でのセカンドライフだと、ポジティブにとらえることもできるはず。

人生100年の時代には、決まり切った「当たり前の人生」などありません。

「常識」にとらわれることなく、自分の人生をゼロから組み立てる。不安に苛まれるのではなく、楽観を楽しむ術を身に着ける。仕事を続けることを含めて、今の社会はそれができる環境になってきているのです。

そこで最も重要なことは、お金以上に健康です。QOL（クオリティ・オブ・ライフ）を左右するのは、健康を長くキープできるかどうかなのです。もちろん、ここでいう健康は、肉体の健康だけではありません。心の健康、もっと平たく言って、気の張りを維持できるかどうかがとても重要なことです。気の張りの有無は、明らかに肉体にも影響を及ぼします。

幸福学研究によると、幸せ度を上げる一番の要因は家族でも余暇でも何でもなく、仕事の充実、私流に言えば、「働きの充実」なのです。会社に勤めることだけが仕事ではありません。どれだけ自分の気を充実させ得る仕事（＝働き）をしているか、そこが健康長寿の決め手であるわけです。