

## 定年後の生き方に迷ったら「子どもの頃の自分」がヒントになる

楠木 新：ビジネス書作家

定年退職後に、何をすればいいか、何を張り合いにして生きればいいかがわからない、という人は少なくない。そんな時、「子どもの頃、好きだったこと」や「なりたかったもの」を思い出すと、展望が開けるかもしれない。

### 過去の自分も友達

「人生 100 年時代」ということが普通に語られるようになった現在では、会社員の役割をこなすだけでことが足りる時代ではなくなった。定型的な一つのモデルだけで生涯を設計することはもはや不可能である。

60 歳の定年退職者がいつまで生きるかという平均余命で見ると、男性は 85 歳前まで、女性は 90 歳近くまでになる。定年後も男性で 25 年、女性だと 30 年近くの寿命がある。

もちろんこれは素晴らしいことであって、歴史上もかつてなかったことだ。ただ寿命の延びがあまりにも急激だったので、それに対する働き方、生き方が追いついていない。そのため立ち往生してしまう人もいるということだ。1 万メートルのトラック競技だと思って走っていたら、途中でマラソンに変更されたみたいなものだ。

新進気鋭の落語家である笑福亭たまさんの噺で「マイセルフス」という新作落語がある。介護状態になった 80 歳の自分の臨終のときに、40 歳のホームレス、50 歳のロックミュージシャン、60 歳のマフィアのボスなどの過去の自分たちが一堂に会してにぎやかに語り合うという噺だ。この主人公はいろいろな立場や職業を経験した過去の自分たちに囲まれている。

長くなった寿命に対応するには、自分一人だけではなく、ともに暮らしてきた家族、地域の仲間や学生時代の友人と協力することも必要だろう。私はそれに加えて、過去の自分とも肩を組みながら進むことが大切だと考えている。

核家族になり、地域の間人関係も薄れているなかで定年後を乗り切るには、過去の自分にも手助けを求めることが一つのポイントになる。

### 70 年代ヒット曲で過去に戻る

私が還暦になった時に感じたのは、「あの時にこうすればもっとうまくいったのに」と後悔することもあれば、「なかなか頑張ってきたじゃないか」と自分を誉めてやりたい気持ちもあった。

「人生が二度あれば」と思いを馳せることもあるが、時計の針を元に戻すことはできない。オジサンから若者には絶対に戻れない。しかし子どもの頃の自分を呼び戻すことは可能だ。

文筆家でもある医師が、「同窓会」に出ると脳が活性化されるという文脈の中で「脳の記憶の点と点を繋いで頭のなかで自分史をつくる」ことが大事だと主張されていた。

昔の記憶を蘇らせることは「ライフレビュー」といい、認知症の治療にも使われる方法だそう。なぜ脳に良いのかといえば、昔好きだった曲を聴くと、急にそのころのドキドキワクワクした感情が戻ったり、ある匂いを嗅いだらある瞬間を思い出すといったことがあるように、当時の感情や記憶を思い出すことで、脳がそのときの状態に戻るからだという。

実は私は中学生や高校生の当時に流行した 70 年代ヒット歌謡曲の大ファンである。「懐かしの～」といった歌番組はよく見るし、新聞の下段に広告が出ていた当時の CD も何枚か購入した。また有線放送でも 70 年代の歌謡曲を流すチャンネルを出張先のホテルですずっと聞いていたり、そういう曲ばかりを流す喫茶店にも通った。

当時の山口百恵や郷ひろみの歌に耳を傾けていると、中学生や高校生当時の思い出が鮮明に蘇ってくる。普段では決して出会えない自分が現れる。

面白いことに過去の記憶と結びつくのは 25 歳までに聞いた歌に限られている。私の場合はサザンオールスターズの「いとしのエリー」までなのである。それ以後の曲では思い出と結びつかない。歌を聞くと脳が活性化する実感までは得ることはできないが、なぜかエネルギーが湧いてくる。

これは音楽だけではなく、昔見た映画やテレビ番組でも同様なことが経験できるかもしれない。

## 小学校の校区を歩く

また、私の場合は生まれ育った土地は自分の居場所の一つになっている。

昨年も妹と二人で幼少期を過ごした小学校と中学校の校区を歩き回ってみたことがある。2 人の通学路は一緒なので学校の前にあった駄菓子屋やソロバン塾の記憶は合致する。ところが一緒に遊んだ友達の家は異なるので活動範囲や記憶は重ならないことも多い。

阪神・淡路大震災で建物が大きく変わっているので、記憶していた場所が分からないこともある。逆に家は建て替わっていても、表札にある名前を見て「ここがあの子の家に違いはない」と確信する場合もある。また坂道の傾斜で場所が分かることもある。足は覚えているのだ。

昔の思い出をやりとりしながら歩いていると、私は映画街をよく徘徊していたことが分かり、妹から「遊びすぎだ」といまさらながら注意を受けた。

当時の校区を歩き回っていると、何かエネルギーをもらえるというか、元気になっていく自分を確認できる。同窓会で昔の仲間に出ると同様な気持ちになることもある。これは私だけが感じることなのだろうか。

人は一人では暮らしていけないので、定年後に人間関係の結びつきを求めている人は少なくない。

#### 子どもの頃の自分を取り戻した人たち

中高年から新たな途を発見した元会社員たちにインタビューをしていると、子どもの頃の自分を呼び戻している人が少なくなかった。

通信会社から提灯職人になった人、鉄鋼会社社員から蕎麦打ち職人に転身した人は、幼い頃からモノづくりが得意で職人氣質を持っていた。

保険会社の営業から農家で独立した例では、実家が農業を営んでいて子どもの頃から農作業を手伝い、いつかはやりたいと思っていた。彼は土に触れる喜びを語っていた。

広告宣伝会社の社員は、幼い頃にテレビで見た豊かなアメリカの生活に対するあこがれが忘れられず海外移住した。

幼少期から取り組んでいるスポーツや楽器演奏を梃子に新たな自分を見出す人もいる。子どもの頃と現在の自分が結びつくと、その人なりの物語が生まれる。

定年後を「いい顔」で過ごすためには、再就職や地域活動、ボランティア、趣味等のほかに、子どもの頃の自分と語り合うことも一つの手立てになるのではないだろうか。