

定年後をどう過ごすか（UNCCA の活動をご支援いただく皆様へ）

2012年7月10日
UNCCA事務局長 仰木 則康

最近の国の人口調査によると、4人に1人が65歳以上の高齢者とのことである。寿命は男性79.6歳、女性は86.3歳、世界一の長寿国となっている。健康寿命を75歳（WHO）までとすれば、自分の意志と体力が続けば、10年以上積極的に第2の人生を過ごすことができる。

定年退職後に趣味一筋で生きる人は幸せであろう。しかし現実には、多くの人は趣味だけでは時間を持て余し、さらにこれといった趣味を持たない人もいる。



2012年6月9日
UNCCA総会に於いて議案説明

このような場合、如何にして生活をエンジョイしながら生きがいのある定年後の時間を過ごすのかがそれぞれの人にとっての最重要課題となる。この点について小生は「定年になれば、出来るだけ早く（気力・体力のあるうちに）、現役時代とは別の世界、例えばボランティア等の社会貢献活動にかかわるのが良い。」と考えている。小生の考えをまとめると以下のとおり。

- ・定年時点（≒60歳）では、次の人生への時間は十分あり、体力・気力もある。第二の人生（第一の人生での活動以外のボランティア活動等）にチャレンジできるチャンスである。ヒトは新しい刺激にチャレンジするときにはいちばん脳細胞が活性化されると言われている。
- ・定年延長では、慣れ親しんだ第一の人生（世界・環境・活動）の延長であり、楽で居心地が良いが、外（別）の世界を知る（視野を広げる）チャンスが減り、次第にチャレンジ精神が無くなっていくケースが多い。若者の職場を奪うことにもなる。
- ・定年延長がストップになった時点（63～65歳）では、次への時間と体力はあっても、概して第二の人生にチャレンジしようとの気力が萎えている。気力が萎えると体力も衰え、脳細胞への刺激も無くなり機能低下してくる。

人それぞれに事情があり、定年後も画一的な生き方ができないのは勿論のことであるが、少しでも小生の考えに賛同し、UNCCAの活動にご協力いただける方がおられれば幸いである。

定年者として何時までも若く、青春であり続けるために、
サミエル・ウルマンの「青春」をお届けしたい。

青春

原作 サミエル・ウルマン

邦訳 岡田 義夫

青春とは人生の或る期間を言うのではなく、心の様相をいうのだ。

優れた創造力、逞しき意志、炎ゆる情熱、
怯懦（きょうだ）を却（しりぞ）ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、
こういう様相を青春と言うのだ。

年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。

歳月は皮膚のしわを増すが、情熱を失う時に精神はしぼむ。

苦悶や、孤疑（こぎ）や、不安、恐怖、失望、
こう言うものこそ恰（あたか）も長年月の如く人を老いさせ、
精気ある魂をも芥（あくた）に帰せしめてしまう。

年は七十であろうと十六であろうと、その胸中に抱き得るものは何か。

いわく

「驚異への愛慕心」、「空にきらめく星辰（せいしん）」、「その輝きにも似たる事物や思想に対する欽仰（きんぎょう）」、「事に処する剛毅な挑戦」、「小児の如く求めてやまぬ探求心、人生への歓喜と興味」。

人は信念と共に若く、疑惑と共に老ゆる。

人は自信と共に若く、恐怖と共に老ゆる。

希望ある限り若く、失望と共に老い朽ちる。

大地より、神より、人より、美と喜悦、勇氣と壮大、そして偉大の靈感を受ける限り、

人の若さは失われない。

これらの靈感が絶え。悲歎の白雪が人の心の奥までも蔽（おお）いつくし、
皮肉の厚氷がこれを固くとぎすに至れば、この時にこそ人は完全に老いて、
神の憐れみを乞うるほかはなくなる。

怯懦（きょうだ）	：臆病で気の弱いこと
孤疑（こぎ）	：疑ってためらうこと
星辰（せいしん）	：星のこと、辰は天体のこと
欽仰（きんぎょう）	：つつしみあおぐこと