

お老~い、したくはできたかい？

みんなで考える「老いじたく」(3)



熊本・北部健康友の会のふれあい昼食会（記事とは関係ありません）

■定年の話■ いま、生活の大半を仕事の時間が占めている人もいるでしょう。定年後はそんな日々がガラリと変わるわけですが、その生活、考えたことはありますか？

前回、人生のステージに「定年」がありました。「生きがいづくり、夫婦共通の趣味、友人とのかかわりや地域との関係づくりなどを意識しましょう」と。今回は定年後を積極的に過ごしている読者の体験を。

「退職1年生」Wさん

Wさんは六一歳。定年を迎えて二年目です。年金暮らしの悠々自適生活なんてどここの話？ 一家の大黒柱になった妻からは「がんばって」と激励されながら、次の仕事を探す一年でしたが、本人は元気で、年齢がかさむほど仕事はない、と肌で感じてきました。

求人少なさはもちろん、職業訓練の対象年齢が「四〇歳以下」で、「還暦

を過ぎていては話にならない、ということも。なにより、ハローワークで自分と一緒に講習を受ける三〇代、四〇代を見て「自分より先に、彼らに仕事が見つかってほしい」

と、思っていました。

地域に「居場所」はありますか？

しかしWさん、「退職した後の方が忙しい」というのです。定年四年前に入学した大学院の勉強があります。合間に、地域行事などに参加しています。老人クラブにも入会、そうとうの若手会員ですが、「まだ六〇歳なのに」といった抵抗感はない。会員になれば筋トレ施設が使える事が大事、だそうです。

また、三年前には健康友の会の支部を地元で結成。民医連の事業所がない地域ですが、懇談会などの活動を始めています。奥さんが事務長です。

「地域に居場所がないと、定年後の男性はとくに難しい」とWさん。一では居場所がない男性たちは、どうされますか？ 「うーん、長生きはされてないねエ」……と、二の句が継げない答えが。

「準備」と「助走」

そんなWさんも、がむしゃらに働いていた一人です。転機は五〇歳になるころに、一〇年上の先輩から届いた手紙でした。「定年を迎えてみて、反省の意味を込め、後輩に伝えておきたい」というもの。丁寧な言葉が印象に残りました。

「一〇年前から『準備』して、五年前

ほっと介護

93

からは『助走』だよ」

夢中で働いて二六年経っていました。「このままいくと僕は、棺桶に足を引っこんだ状態で定年を迎えるぞ」と、立ち止まる機会になりました。

アドバイスをおり、人生を振り返ってみて、大学でやり残した勉強を思い出しました。自治会の役員も頼まれるまま引き受けてみると、地域や住んでいる人の顔が見えるようになりました。

「周囲を見回すと、定年後、おもしろいことを始めている友が増えていきます。廃校の建物を宿泊施設にして運営している人や、荒れた休耕地を再生させて薬草づくりをしている人、環境のNPO法人を作った人も」

Wさんの友の会の支部でも、春からうたごえ喫茶や筋トレ講座を始めます。ちなみに、Wさんが筋トレ講座の講師役。「自治体が行っている『筋トレサポート』養成講座』を受講して、サポートの認定をとったんですよ」

このところ地元で頻発する孤独死や、高齢者世帯の火災などの事件に、安心して住み続けられるまちづくりの必要性を感じつつ、多くの人と楽しく、Wさんは定年二年目を迎えています。