

老いてこそ輝いて生きる





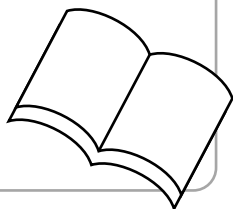
『高齢社会白書』（内閣府・平成十四年版）によると、ボランティア活動への参加を希望する人は、六十歳代さいだいで男性が六九%、女性が七二%。七十歳代さいだいでも男性六七%、女性六二%と高い割合を占めています。ま

ま

た、団体に所属しゆしょくしてボランティア活動を行う人の約半数は、六十歳以上（六十歳代＝三五%、七十歳代＝一六%）であるという報告もあります。

もちろん、「家庭の事情」や「健康・体力に自信がないから」「同好の友人や仲間がないから」といった理由で参加できない人もいますが、この調査からは、多くの高齢者が高い社会参加意欲いよくを持っていることが伺うかがえます。

今月は、人や社会のためにボランティア活動に取り組む高齢者の姿を通して、人生の円熟期えんじゆくきをより良く生きる秘訣ひけつを考えてみたいと思います。



いくつになっても人様のお役に立ちたい

朗読奉仕会最年長の山下さん

N町に住む今井紀子さん（42歳）は、二年前から「朗読奉仕会なでしこ」に参加しています。町内の四十歳代から七十歳代の主婦約二十名がメンバーで、毎月発行される広報誌の朗読が主な活動です。

九月初旬のある日、今月の広報誌の録音が行われました。

紀子さんが福祉会館の視聴覚室に入ると、朗読奉仕会会長の山下百合子さん（73歳）が笑顔で迎えてくれました。

「紀子さん、おはよう。今日もよろしくね」

「こちらこそよろしくお願いします」

山下さんは朗読奉仕会の最年長です。

もともと民話を読むのが大好きで、十年前にこの朗読奉仕会に入り、それ以来毎月欠かさず活動に参加しているベテランです。紀子さんは、山下さんと家が近いこともあって、入会以来とても親しくしてもらっています。

さて、今日の録音が始まりました。トップバッターは山下さんです。

——皆さま、いかがお過ごしでしょうか。『声のN町広報誌 九月一日号』です。……平成十七年度は、総合防災訓練の代わりに、小学校区ごとに防災訓練を実施

しています。七月十八日には、△△小学校の校庭で防火訓練が行われました。……ここに、青空の下、真剣な表情で消火訓練を行う町民の皆さんの写真があります——

N町広報誌は全部で二十数ページあります。それを一人が二〜三ページを分担して録音します。収録は、記事の内容や施設の名称、人名や地名、日時などの読み間違いがないように細かく原稿をチェックしながら進めるため、丸一日を要します。

録音マイクに向かう緊張感に加えて、このような神経を使う作業が長時間続くため、若い紀子さんでも「きつい」と感じることがあります。

録音室では、マイクを前に緊張気味の



山下さんが広報誌を読み進めています。

その姿を見ながら、紀子さんは昨年秋の親睦会しんぼくかいでのことを思い出していました。

体の動くうちは頑張らなくっちゃ!

「紀子さん、入会して一年になるけれど、どうですか」

「まだ慣れなくて、マイクを前にするとすぐ緊張なします。でも、その緊張感こころが心地よいというか……」

「そうね、私もこの会に入って長いけれど、録音はいまでも緊張するわね。……でも、それが私の呆ぼけの防止かもね」と笑う山下さん。

「ところで、収録の日は神経を使っつけてっこう疲れます。山下さんは毎回遅くまで残って、内容の最終チェックまで



しつかりとされて、私たち以上に大変なのに「疲れた」という素振りそぶりもされませんね。大丈夫ですか」

「確かに疲れないと言えは嘘うそになるわ。この年になると一日一日で体調たいちょうが違ちがうのよ。体調の悪い日は外に出るのもつらいし……。でも、収録の日に皆さんに迷惑めいわくはかけられないでしょ。だから体調には気をつけているの」

「何か心がけているんですか?」

「別に特別なことじゃないのよ。ただね、収録の数日前からはできるだけ外出を控ひか

えて、無理をせずに、精神的にゆったりとした気持ちでいることを心がけている。孫も、もうすぐ録音の日だから、おばあちゃんに優しくしてあげなくちゃ。なんて、嬉しいことを言ってくれるの」

「確かに、事前の下調べや読みの練習、それに記事の中にある写真を説明する言葉も用意しておく必要がありますから、当日になって急に代わるのは難しいですよね」

「私も年だし、迷惑をかけるといけないから、もう会をやめようと思うときもあるけれど、やめたら精神的に張り合いもなくなつて、私自身が駄目になつちゃうような気がするの。」

それに、……やつぱり私はいくつになつても人様のお役に立ちたいの。だつ

て、私たちの録音

テープを楽しみに待っていている

人がいるんだもの。それを思う

と、体の動くうちはまだまだ頑張らなくちゃね」

山下さんはニコッと

ほほ笑みました。

そんな山下さんの話を聞きながら、紀子さんは、いくつになつても人様のお役に立ちたいと思えるなんて、なんて素敵な人なんだろう。すごいなー。私も見習いたいなーという思いが湧いてきたのでした。そして、「私たちの録音テープを楽しみに待っていてくれる人がいるんだ



もの。体の動くうちはまだまだ頑張らなくちゃね」という言葉が、心の中でこだ



まのように響^{ひび}いていたのでした。

山下さんの収録が無事終わりました。

「お疲れ様でした。声の調子もよくて、とても聞きやすかったですよ」

「紀子さん、ありがとうございます。いつものように体調を整えてきたおかげね。ところで、紀子さんの担当ページは『広場』でしょう。あのページは、ちびっ子紹介や町内歴史探訪^{れきしたんぼう}といったコラムがあつて、楽しみにしている人が多いわよ。すっかり頑張ってるね」

「はい、心を込めて読みます」

「そう、その調子よ!」

山下さんの明るい笑顔を見て、紀子さんは、今日も山下さんから「元気のパワー」をもらったのでした。

喜びの種をまくアコーデียน演奏

♪ 歌い手と伴奏者の

キャッチボール

群馬県に住む石井芳明さん（80歳）は、三十歳のころから長年、アコーディオンの演奏ポランティアを続けています。

「一つ笑えば、一年長生き。一つ怒ると一年早く向こうに行っちゃう。さあ、今日は大いに歌って、笑ってください！」

ここは群馬県のある長寿センターの多目的ホール。石井さんの明るく元気な声が響きます。石井さんは、このセンターの依頼でカラオケならぬアコーディオンの「生オケ」の伴奏ポランティアを毎月

一に行っています。

希望者は、床一面に広げられた三百枚以上ある歌詞カードから選曲し、申込書に名前と曲名を記入して順番を待っています。その間は、みんなワクワクドキドキ。歌い手がステージに上がり、伴奏がスタート。「赤城の子守唄」「命くれない」「さざんかの宿」など、なつかしいメロディーが次々に演奏されていきます。

石井さんのアコーディオンは、ドイツの名門楽器メーカー。その重さは十二キロもあり、ずっしりと重いものです。しかし、体全体を使って奏でられるその音色は、時ににぎやかに、時に切なく響い



てきます。歌い手のリズムや音が外れてきても、石井さんはさりげなく歌い手に合わせてリードします。そこがカラオケと違う、「生オケ」の大きな魅力みりょくなのです。

「私が楽しんで弾くと、皆さんもそれに

こたえて楽しく歌ってくれる。皆さんが楽しいと、私はもつともつと楽しい。歌い手と伴奏者が一つになってキャッチボールをする。これが、とても大切なんです」と、石井さんは嬉しそうに語ります。参加者からも、「石井さんのアコーディオンは、とても気持ちがいい。自分がうまくなったような気がする」「いつもより上手じょうずに歌えました。来月も絶対に来ます」と喜びの声が毎回聞かれます。

♪ 人の喜ぶことをしなさい ♪

石井さんは、音楽好きの両親の影響で、十歳のころから独学どきがくでアコーディオンを弾いてきました。そして、三十歳のころ、モラロジー（道徳科学）を学ぶ義兄ぎけいから「人の喜ぶことをしなさい」と教えられ



ました。そして、自分には音楽しかない。音楽で人に喜んでいただく〃と心に決め、以来、五十年近く、様々な場所で慰問演奏を続けてきました。

「この五十年、いろいろなことがありました。伴奏というのは、普通の聴かせる音楽と違い、相手に合わせなければいけません。思うように弾けず、『できないのなら、やめちまえ』と歌い手から言われ、何度も恥をかきました。それは涙が出るほど悔しくて、ご飯も食わずに夜中まで練

り返し練習しました。

今、こうやって弾けるのも皆さんのおかげです。皆さんが私の先生なんです」と振り返る石井さん。さらに、

「よく『もう八十』と言われるけれど、私は『まだ八十』と言いたい。もう八十というのは、もうダメということと同じです。まだ八十、まだまだこれから。皆さんに喜んでいただくことが私のライフワークです！」

と、元気いっぱいに語ります。

石井さんの明るさとその元気のパワー。それは、自分の人生の一部となっているアコーディオン演奏を通して、人に大きな喜びの種をまくことにあるといえそうです。(モラロジー研究所刊『れいろう』

平成十六年八月号「イキイキ生涯学習」参照)

人様のことを一所懸命に考える

「老いる」とは年をとることです。私たちは誰もが確実に年をとります。若いころは心身ともに元気で、多少の無理をしても平気ですが、年を重ねるにつれて、徐々に体の無理が利かなくなり、衰えが表れてきます。そして、体の衰え以上に気をつけたいのが、心の衰えです。たとえ体は衰えても、心はいつまでも若々しくありたいものです。そのためには、体の衰えと仲良く付き合いつながら、明るく前向きな心づかいで生きていくことがとても大切なことではないでしょうか。

例えば、老眼鏡が手離せないOさん（女性）は、お気に入りのメガネをいくつも





持っています。「TPO

(時・所・場合) に応じ

てメガネを変えること

で、心がウキウキして

若々しくなれるんです」と、日ごろから

メガネのお洒落しやれを楽しんでいます。ま

た、少し耳が遠いSさん(男性)は、「耳

が聞こえないおかげで、人の悪口を聞か

なくてもいいから、毎日心安らかに暮く



せるよ」とユーモアたっぷりの表情で語ります。

いつも明るくモダンな服装ふくそうのYさん

(男性)は、「年をとるとお洒落しやれに抵抗感

を持つ人がいますが、年

寄りじみた服きや着古きふるした

服は、自分を老おけ込ませ

るだけです。〃いい年し

てみつともない〃なんて



思わず、お洒落を積極的に楽しむことが私の老けない秘訣です」と話します。

このような人は、自分の老いを自覚しながらも、老いと仲良く付き合い、明るく前向きな心で生きていく術を心得ているようです。

十

十

五十年以上も地域の医療活動に尽力してきた京都の医師早川一光さん（81歳）は、その著書の中で、体力の衰え、物覚えの衰え、視力・聴力の衰えに一喜一憂して、心を奪われるなどはもつてのほか、大切なのは「まだ、やらねばならぬことがある」「あれもしよう、これもしよう」「あすは、これとこれをやらねば……」という気力であるとして、体力の衰えを気力でカバーすることを強調しています。

特に、老いを生かした暮らし方について、次のように述べています。

「その気力は、年齢とは関係がありません。心の支え方ひとつで、どうにでもなるものです。（中略）」

肉体は衰えても、お年寄りの起居のなかに、立ち居振る舞いのなかに、一本シャンとした筋のおおっているもの——それを失わないで生きてほしいのです。それには、まず「人様のことを一所懸命に考えること」です。

自分が生きていくのが精いっぱいというのではなくて、毎日他人のことを考えながら日々の暮らしのできる人間になつてください。

「どうしたら家族が喜ぶか、どうしたら町の人のためになるのか」と、いつもい



つも頭に浮かべながら日々を送ってほしいのです。(中略)

「一人でもいいが、一人だけになつてはいけない」

人間つて、老若ろうじやくを問わず一人になりた
いときはあるものです。だから、一人
いてもよろしい！しかし、一人だけ
になつて、みなから孤立こりつして暮らしては
けません。

人生を輝いて生きる

多少の病氣や障害があつても消極的
ならず、自分の可能性に目を向けて、さ
わやかに生きることが「健康」です。

老いても自分の可能性に目を向けて、

人間はみんな力をあわせて暮らさね

ば、生きていけない動物なのですから。

老人クラブに入り、民謡みんぎョウ、歌、踊り、俳

句く、詩吟しぎん、書道、園芸、なんでもいいの

です。人の輪に入り、輪をつくり、人と

話をするのが不得意な人は、花を育て木

と語り、生きとし生けるものの友人に

なつてください」(『老い方練習帳』角川書

店)

他者の喜びのために自分の能力を生かし

ていく、そうした生き方の中に「老いて

こそ輝いて生きる人生」のすばらしさが

あるのではないでしょうか。

——年をとるのはすばらしい——

そのような「生き方のモデル」を若い世代にしつかり教え、伝えていくことも高齢者の大切な役割の一つであるといえます。

また、高齢社会といっても、それは高齢者と若い世代が別々に暮らす社会では

ありません。家庭や地域社会の中で、お

互いが尊敬し合い、いたわり育て合う「思いやりの心」をはぐくんでいくことが、豊かでイキイキとした高齢社会を築く^築第一歩となります。そして、高齢者も若い世代も共々に、他者の喜びのために「輝いて」生きていきたいものです。

