



さかきばら せつこ

東京都生まれ。米国マウント・ホリヨーク大学を経て、国際基督教大学卒業後、国際会議同時通訳者に。その後、大手証券会社にて医薬品・バイオ企業間の企業買収等に携わり、1991年、アルペロサクロ(株)を設立。国際的視野に立ったファイナ

ンシャルアドバイザー・ライフスタイルアドバイザーとして、資産継承、金銭教育等をテーマに活躍中。近著『凜としたシニア』など著書多数。
http://www2.odn.ne.jp/sakakibara/

人生の秋こそ 幸福感を味わえる

年を取ることは実は素敵なこと——資産継承・金銭教育に詳しいライフスタイルアドバイザー・榊原節子氏が、幸せに年を重ねるためのヒントを示す。

「若い」に対する怖れは、たぶん、当人がそれとなく自覚し始める時期が最も強いのではないかと思います。

シニアへの調査では「年を取ることはそれほど悪くなかった」という人がかなりいます。俳優の故・緒形拳さんも「七〇過ぎて結構生きてるのは悪くないよね」とテレビカメラに向かって語りかけていました。

古今東西、老いに対する「態度」は色々あります。たとえばゲーテは「老いなんて認めないゾ！」とする加齢退治派です。

「活動をまったくやめるか、進んで自覚をもって新しい役割を引き受けるか、どちらかを選ぶほかない」と述べ、自身はチャレンジし続け、晩年までワイマールの宰相を務め、七四歳で一九歳の女性に結婚を申し込んでいます。

かたや「マ、いいじゃないの」と老いを認め、生活をそれに合わせようとする加齢容認派も数多く、評論家の小浜逸郎氏は、「老人一般にふさわしい小さな席

を残しておいてくれるように訴えるほうが効果的だ。そのためには、一人一人の高齢者が、引き際をよく心得つつ、自分の体力と知力の限界を自覚して、それぞれに片隅の席を慎み深くかつ狡猾に探し求めるのがよい」と主張します。

室町時代の吉田兼好などは加齢嫌悪派のようで、「(老いと)容貌を恥じる心もなくなつて、ひたすら世間的な名誉や利益をむさぼる心だけが深くなつていき、もののあわれも感じ取ることができなくなつてしまふ」と嘆き、長くても四〇歳に満たない頃に死ぬのがよいとしています。兼好自身は七〇歳近くまで生きたのですから皮肉なものですね。

健忘症も前向きに

私自身は、老いることは自然なこと、とくに退治したり、ひっそりと息を潜める必要もないと思っと思っています。幹に栄養を残して木の葉は紅葉し、やがて落ちて土の養分になっていく。同様に老いは自然の営み、落葉

する前に若葉に伝えたいことを告げ、秋の晴天を楽しみ、冬景色を満喫して「ああこの世に生を受けてよかった」と実感する時期だと考えています。

年を取ると忘れっぽくなる。結構じゃないですか。大事なことで、必要なことに集中できず、効率がよく仕事ができない。でも七〇、八〇歳になってなお従来どおり働かれたのでは若い人は困ります。世代交代が進まない社会は衰退します。いろいろやりたいのなら、「シヨバ」を変えて頑張りましょう。

ゴルフの飛距離は落ちる、尿が近くなる、万事面倒になる、顔にシワがよる、髪の毛が薄くなる。そうかもしれない。でも心が次第では、素晴らしい瞬間瞬間の幸福感を味わうことができます。

人生の秋だってまんざらではありません。自己管理をしっかりしていれば自分がキープしたい能力の衰退を最小限にすることができ、何歳になつていようと新たなチャレンジは可能だと信じています。