高齢者の豊かな生活のために　　２０２０年９月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２７０号）

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

もとＩＢＭの同僚の大野さんから「私の終活」の原稿をいただきました。

私の終活　　大野耕一　８５歳

私は、この８月１４日で満８５歳になりました。そろそろ終活のことを考えなければと思っています。終活には３つのことが考えられます。まず第一は、「活動」の終活です。

１．活動の終活

（１）講師

勤務先の日本アイ･ビー･エム（以下、「ＩＢＭ」と言う）で定年退職する直前まで、私は管理者研修の仕事をしていました。そのために定年後も一般企業や地方自治体などで、定年後のライフデザイン、老い支度ノート（エンディングノート）、高齢者男性の地域活動などをテーマに、講演の講師を勤めていました。

とくに長く続け、回数も多かったのは、定年後に勤務していたＢＡＡ（一般社団法人ビューティフルエージング協会）の行っている「三鷹ネットワーク大学講座」です。ＢＡＡは、定年退職直前の方々が受講するライフデザイン講座を定期的に実施し、その修了者が種々の活動をする場です。そのＢＡＡが平成１８年（２００６年）に三鷹市と提携してＪＲ中央線・三鷹駅前の三鷹ネットワーク大学で、一般社会人を対象に月１回開催する講座を企画し、私自身も講師を勤めていました。この講座は現在も継続されていますが、私は７５歳になった平成２２年（２０１０年）に講師を引退しています。

（２）旅行

ヨーロッパ旅行は私の長年の夢でした。平成５年（１９９３年）にＩＢＭを早期定年退職して関連会社に再雇用されたのを機に、「オーストリア、音楽の旅」を実現しました。その後 2 年おきに、「イタリア、こころの旅」、「フランス、美術の旅」、「ドイツ、再び音楽の旅」、「スイス、大自然の旅」と、5 回の海外旅行を体験しています。海外旅行は６０代のうちにとかねがね思っていたので、平成１６年（２００４年）に６８歳で完結できたのは幸いでした。

そして７０歳代は国内旅行をと思っていたのですが、家内が骨粗鬆症を患い、私も腰の骨を痛めるなどして、近くの熱海や箱根などの温泉療養をする程度で、若い頃に行った国内旅行以外は、ほとんど行っておりません。旅行は、これで終りと思っています。

（３）クルマの運転

クルマは、運転免許を昭和４８年（１９７３年）の３７歳の時に取得して４６年間運転してきましたが、最近頻発する高齢者による運転死亡事故を見て、令和元年（２０１９年）７月、８３歳で運転免許証を返納しました。現在は、毎日の食材の買い出しに自転車を利用しています。

（４）男声合唱

歌うことが好きだったせいか、大学時代に「早稲田大学グリークラブ」に所属し、四部合唱のバスのパートを担当しました。今は亡き指揮者の磯部俶先生に、ご自分で作られた『遙かな友に』を直接ご指導いただいたことは、今になって見るといい思い出になりました。

あれから、何年経ったのでしょうか。じゃおクラブ（神奈川県在住の中高齢男性で構成する地域活動団体）の中に男声合唱団「じゃおグリークラブ」ができ、平成２４年（２０１２年）の発足当初から参加しました。１５，６名の団体ですが、内村寛治先生（プロのテノール歌手）のご指導と奥様の由生子さんのピアノ伴奏で、月２回、辻堂の明治公民館で練習しています。今では、横浜の

みなとみらい大ホールで行われる神奈川県合唱連盟主催の平均年齢６０歳以上の団体の合唱祭「ヴィサン《人生百歳》ジョイント・コーラスフェスティバル」で、３年連続して“エフォル賞”（フランス語で「努力」の意）を受賞するほどのコーラスグループに成長しました。しかし、家内の介護や家事、日常の雑用などに追われて月２回の練習に足を運ぶのが辛くなり、平成２８年（２０１６年）に８０歳で退会いたしました。

（５）俳句

じゃおクラブの湘南（神奈川県を４つに分割した地域グループの１つ）に、俳句の同好会「四木会」があります。平成１２年（２０００年）４月に発足し、会員の廣﨑龍哉さん（俳句結社「一葦」の同人）が月１回指導してくださいます。私は設立当初から参加していますので、今年の４月で満２０年になりました。

まさかこんなに長く続くとは思いませんでしたが、廣﨑さんのご指導のお蔭や句会の雰囲気が良いのと、句友の皆さんがどんぐりの背比べで切磋琢磨できる同じような実力のせいでしょうか、ほとんど同一メンバーで続いています。５年毎に出している合同句集も第４集になり、私自身も喜寿記念の平成２４年（２０１２年）１０月には、最初の頃一緒に俳句をやっていた家内とともに、個人句集『端棒・枇杷の花』を上梓しました。

句会は男の居場所として居心地が良いし、まさに仲間同士が心の絆で結ばれている感じなので、俳句はおそらく末長く続くでしょう。

（６）水彩画

私が水彩画を始めたのは、満７０歳の古稀の時でした。平成１８年（２００６年）５月、じゃおクラブの水彩画グループ「淡水会」に入会したのがキッカケです。淡水会ではＮＨＫ文化センター講師の五十嵐吉彦先生（日本スケッチ画会会長、水陽会会長）を講師にお迎えして、月２回、屋外の風景と室内での静物をスケッチしていました。屋外に出かけていって自然の中に身を置き、四季折々の季節の移ろいを感じながら、その感動を風景スケッチに描き上げた時、心身ともにリフレッシュされます。まさに、至福の時です。この淡水会が平成２４年（２０１２年）５月にじゃおクラブから分離されたのを機に、私は退会しました。

６年間のブランクがありましたが、平成３０年（２０１８年）４月に、近くのＪＲ東海道線平塚駅の駅ビル・ラスカ平塚の中に文化教室「キノさんの水彩画」のあることを知って入会し、水彩画を再開しました。講師は木下一士先生（水彩連盟会員、平塚市美術家協会副会長）で、月１回の授業を楽しんでいます。おそらくこの水彩画も、まだまだ続くと思います。

（７）ボランティア

じゃおクラブや平塚ＭＡＣ（神奈川県平塚市在住の中高齢男性で構成する地域活動団体）の活動は、ほとんどがボランティア活動なのですが、顕著なものをいくつかあげてみます。

じゃおクラブでは、平成７年（１９９５年）から海岸清掃を始めました。かながわ海岸美化財団が音頭を取って、年２回、鵠沼海岸から始めて辻堂海岸など、何ヵ所かを手掛けています。午前１０時から２時間程度、他の団体と一緒になって行いますが、私が参加したのは平成２１年（２００９年）からです。３，４年続いた時には団体が多過ぎて、皆さん海岸散歩をしているようだったので、平成２５年（２０１３年）以降は参加していません。

つぎは、私たちが料理を作り、一人暮しの高齢者の方々に食事を提供する高齢者食事会です。地域福祉団体「助っ人クラブ」と提携して平成８年（１９９６年）１１月から、藤沢市の明治公民館で始まりました。

また、平成１７年（２００５年）１１月からは、横浜のボランティア団体である「ギターアンサンブル・ハーバーライト」と協力して、茅ケ崎の鶴嶺公民館で高齢者食事会を年１回開催しました。これは１１年続きましたが、こちらの高齢化と人手不足で、平成２８年（２０１６年）１１月にやむなく中止しました。

今は私個人で、俳句グループ四木会の月刊誌「四木会月報」（Ａ４、４ページ）の添削のボランティアを行なっています。これは、まだまだ続くでしょう。

一方の平塚ＭＡＣでは、平成１２年（２０００年）７月に、平塚栗原ホーム（デイサービスなどを行なっている介護支援施設）に来られているクルマ椅子の方々が平塚七夕まつりを見学する際の援助活動を、５日間で私を含めて延べ２１名の会

員が参加して行いました。２年続きましたが、その後、お声が掛かりませんでした。

七夕まつりでは、平塚市役所からの要請で商店街の七夕飾りの制作支援を平成１２年（２０００年）から始めました。途中一時中断しましたが、現在でも実施しています。私は最初から参加していましたが、現在は行なっておりません。

平塚ＭＡＣの活動の中に、学習会があります。「会員がお互いに深く知り合うために、持ち回りで自分の得意な話をする機会を設けたらどうか。達成感もあるし、相互の啓発にもなる」との提案があり、平成１４年（２００２年）１２月に第１回が行われました。その後、多くの会員が講師となって話をしましたが、最近は平塚市博物館の学芸員や平塚市役所の情報宅配便などの外部講師にも依頼しています。年４回開催しており、私はこの学習会の世話人として企画・運営や講師を担当しており、この活動はまだまだ継続されるでしょう。

２．モノの終活

（１）書籍

終活の第二は「モノ」で、その筆頭は何と言っても一番場所をとる書籍でしょう。昔から本を読むのが好きで、家の中には大小３つの本箱がありますが、そこにも入り切らず、美術全集などは床にそのまま積んであります。８０歳を超すと相当な冊数になるのでさすがに耐え切れず、平成３０年（２０１８年)、８２歳の時に第１回の整理を行いました。

私は早稲田大学の出身ですが、大学には「早稲田大学古本募金」という制度があります。これは、不要な書籍やＣＤ（コンパクト・ディスク）などの売却代金を早稲田大学の教育・研究に役立てる寄付制度で、大学に本の処分を依頼すると古本業者が買い取り、その代金を大学にそのまま寄付できる制度です。

第１回目の時はこの制度を活用して、経済、人事関係の専門書など段ボール６箱分を整理し、大した金額ではありませんが、寄付させていただきました。第２回目は、２，３年後に、小説や随筆、美術全集などの大部分を整理しようと思っています。

私は手づくり本を作ることを趣味にしていて、今までに９冊の手づくり本を作りました。

海外旅行記が５冊で、『オーストリア、音楽の旅』（９６ページ、１９９４年)、『イタリア、こころの旅』（１０２ページ、１９９６年)、『フランス、美術の旅』」（１１０ページ、１９９９年)、『ドイツ、再び音楽の旅』（１１０ページ、２００２年)、『スイス、大自然の旅』（１０２ページ、２００５年）です。自分史も作り、前半は生まれ育った東京都中央区湊町での生活を中心とした『下町育ち』（８４ページ、２０１１年）に、後半は大磯、平塚に移ってきてからの『湘南暮し』(１１２ページ、２０１５年）で、２冊にまとめました。

長いこと俳句をやっているので、句集も作りました。俳句を始めた頃は家内も一緒にやっていたので、2人で合同の『端棒・枇杷の花』（１２０ページ、２０１２年）を上梓しました。　もう一つの趣味である水彩画も、この夏初めて『水彩スケッチ画集』（４４ページ、２０２０年）を編纂しました。そして令和５年（２０２３年）には米寿の８８歳になる予定なので、できれば『第二句集』を１０冊目の手づくり本として編みたいと思っています。

同じ趣味の友人からも手づくり本の自著をいただくことが結構あります。自分と友人の手づくり本を含め、これから読もうとする小説、見たいと思う美術書などの若干は最後まで、手元に置くことになるでしょう。

（２）レコード

レコードは、クラシック音楽を中心に随分蒐集しました。今でもレコード・プレイヤーはありますが、もう何年もかけたことがありません。レコードボックス３箱にぎっしり詰まっているので、何枚くらいになるのでしょうか。同じものはＣＤでも持っているので、レコードはすべて整理するつもりでいます。

（３）ビデオテープ

これもクラシック音楽中心ですが、そのほかに、いろいろな行事をビデオテープ・レコーダーで撮ったテープもあります。ビデオテープ・プレイヤーは持ってはいますが、これももう何年も使っていません。５０本程度ですので、これらはすべて整理します。

（４）ＣＤ（コンパクト・ディスク）

これもクラシック音楽が中心ですが、クルマの中で聴くこともあったので、そのほかに歌謡曲もあります。これらは現在でも聴いていますので、ほとんどは保管したままにしておくつもりです。

（５）写真（アルバム）

写真は手つかずの状態です。何十冊かのアルバムと段ボール２箱に入った印画紙のままの写真があります。これらをどう整理していくかが、今後の課題でしょう。いずれにしても、３分の１くらいにはしようと思っています。

（６）日記帳・手帳

日記帳は最初に『過去・現在・未来』という１００年日記を買いました。１９０１年（明治３４年）から２０００年（平成２年）までのものですが、もちろん途中からつけ始め、その後は平成２２年（２０１０年）から『１０年日記』をつけています。今年から２冊目に入ったところで、これらはすべて残すことになります。

毎日使用している手帳は勤務先のＩＢＭから支給されたもので、平成４年（１９９２年）から使用し、保存しています。退職後はＰＩＬＯＴのものを使っていて、これらは備忘録として便利なので、日記帳とともに永久保存でしょう。

（７）じゃおクラブ・平塚ＭＡＣ関係の資料

じゃおクラブや平塚ＭＡＣが発行したり、作成した資料がかなりあります。

まず、じゃおクラブでは月刊誌、定期総会資料、会員名簿と１０年史、２０年史、その他に四木会で毎月作成する点盛り表、廣﨑主宰の佳句寸評、月刊誌「四木会月報」です。一方、平塚ＭＡＣでは、やはり月刊誌と定期総会資料、会員名簿、２０年史などがあります。これらのすべてを残す必要はないので、取捨選択して適宜、整理・保管することになります。

（８）老い支度ノート（エンディングノート）

老い支度ノートは、まさに終活のための資料であり、講演などでも皆さんに作ることをお奨めしていたので、自分のものをまとめてみました。前半は自分の人生を振り返り、自分史のようなものにします。そして後半は、自分が亡くなって時に家族のために書き残しておいた方がよいと思うことを、書いておきました。

財産、遺産相続、重要書類の保管場所、延命治療、臓器提供、死亡時の連絡先などです。老い支度ノートはもちろん最後まで残しておき、置き場所も家族の人に教えておきます。

３．心の終活

最後の三つ目は、「心」の終活です。人間は、人生の旅で体験した様々な出会いと、その時々に選択した転機によって大きく形作られます。どこの大学に入学しようか、文科系にしようか、理科系にしようか、どこの会社に就職しようか、営業部門に行こうか、人事部門にしようか、誰と結婚しようか、等々です。

こうして、８０年以上の人生を経験して、いま、人生の終盤を迎え、自分らしい死と出会うために、残された人生をどう生きればよいかを考えています。これらのことは、死生学の権威であるアルフォンス・デーケンさん（上智大学名誉教授）に教わりました。

最期に、「実り多い豊かな人生だった。皆さん、有難う」と言って、安らかな眠りにつける自分になりたいと思っています。そういう気持になれるように、常日頃から心掛けていることが大切なのではないでしょうか。

☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆　☆

私は今年の１月から本棚にある司馬遼太郎の小説について、あと１度読んだうえ捨てるという本の終活を始めました。本棚の本は半分は捨てたのですが、司馬遼太郎の長編小説と「街道をゆく」は残していたのです。どの本も購入してからかなり年月がたっています。紙は茶色になり、今と違って活字が小さく読みにくい本です。

まず「竜馬が行く」全５冊を１月３０日に読み終わりました。５０年以上前に購入し、今までに４回読んだ一番好きな小説です。

その後３月１９日「坂の上の雲」全６冊、４月１６日「国盗り物語」全４冊、５月１日「新史太閤記」全２冊、５月２１日「空海の風景」全２冊、７月１７日「項羽と劉邦」全３冊、８月８日「功名が辻」全４冊を読み終えました。今は予約していた佐伯泰英の本３冊が利用可能となったのでそちらを読んでいます。途中でも決意が揺らぎ司馬遼太郎以外の本を１０冊読みました。（新田）