

美しい老いの秘訣

田中澄



美しい老いの秘訣

田中澄江

主婦の友社

美しい老いの秘訣

定価八八〇円

昭和56年9月25日 第1刷発行
昭和57年1月28日 第6刷発行

著者 田中澄江

発行者 石川晴彦

発行所 株式会社主婦の友社

東京都千代田区神田駿河台1-6 下町
電話(03)二九四一一一一 振替東京二一八〇番
もし落丁、乱丁、その他不良の品がありましたら、おとりかえ
いたします。お買い求めの書店か本社へ直接お申しいでください。
©Sumie Tanaka 1981 Printed in Japan 0095-913380-3062

印刷所 共同印刷株式会社

目次・美しい老いの秘訣

一寸先は闇……………	4
乞食になりたい……………	9
与えるひとに……………	14
六十才から……………	20
尊敬するひとを目標に……………	23
年寄りの冷や水……………	27
人生の先輩として……………	29
死者の目を持つ……………	32
こんな老人になりたくない……………	38
求める心……………	43
友あれば……………	47
打ち込めるもの……………	49
体第一のこと……………	55
自分に合った健康法……………	60
食べなくちゃ……………	62
燃焼させて納得する……………	67

すべてによいことはない……………	71
筆を折り天命を待つ……………	76
食べ物の恨み……………	78
泣くときは泣く……………	83
一病息災のこと……………	88
けわしい山道……………	91
分相応の楽しみ……………	93
開き直る……………	99
怒らない……………	105
伝えること……………	108
納得できないけれど……………	114
自分のための人生ノート……………	123
心のよりどころを求めて……………	127
変わらぬもの……………	133
忘れ得ぬ言葉……………	141
その時を待つ……………	144
孤独ということ……………	147
死について考える……………	150
戒めと反省……………	155

どっちも負けるな……………	159
若さへの挑戦……………	162
ちよつと待て……………	166
鏡を見る……………	170
つい一言……………	174
ああ、堂々と苦勞して……………	177
感動する心……………	180
人は人なり花は花なり……………	183
ひろい心を……………	187
だめはだめ……………	191
七十にして……………	194
残りの花……………	197
身輕に氣輕に生きる……………	201
血圧計背負つての山行……………	209
いまさら女らしく……………	212
わが老い……………	215
あとがき……………	227

一寸先は闇

「老後の生活設計は？」

「いつ頃から老いを感じはじめましたか」

こんなことを聞かれるようになったのは、六十五才前後からだろうか。年下の、男のひとからも女のひとからも聞かれたけれども、個人差があるのだからどうしようもないと思っっている私には、聞くひとの気持がよくわからない。

ただ、これだけは確かだと思ふのは、そう聞くひとは、私を老人だと思っっているひとか、つい最近までは元気だったのに、だいぶくたびれてきたなあという気持で見えているひとであろうということ。

この二つの質問を受けるようになって気がついたのは、「あなたは、いつ頃から中年だと感じはじめましたか」などと、誰からも聞かれなかったことである。週刊誌や雑誌でも『中年アンケート』は、ほとんど見かけない。

考えてみると、四、五十代で、白髪が目につきはじめたり、足腰が弱くなっているのに気づいたとき、「中年ですよ」とは言わず、大抵のひとが「もう年ですよ」と言う。

つまり、口では早くから年ですよと言いながら、実際には、まだまだ若いと思っていて、こんな言葉を、いい天気ですねという挨拶のように使っているのである。

そして徐々に、物を忘れたり、一度話したことも忘れて何回もしゃべるとか、体調が崩れはじめるとかしながら、何かの機会に老いを感じて、改めて愕然とするということなのだろう。孫ができたとか定年が近くなったとか、あるいは生理的な変調があらわれたとか、入れ歯や老眼鏡が離せなくなつて。

面白いもので、それでも『老い』の実態は誰にも明確にわからないから、年上のひとに、いつ頃から感じはじめましたか、などと聞くのではなからうか。そして六十才頃から、あるいは六十五才頃からと誰かが言うとき、自分も思い当たるようなことがあつて、「ああ、やつぱり」と思つたり、誰かが足腰が弱りましてねえと答えると、「それなら自分は大丈夫」などと胸を撫でおろしているのだと思う。

しかし、七十才で体力は落ちていくけれど、記憶力はあまり変わらないというひともいるし、逆のひとも、また意欲のあるひとも、ないひともいて、老いの形態はみんな少しずつちがう。

そのことは、誰もがよく知っているはずである。それなのになぜ聞くのか、昔は五十のご隠居さんはザラであつたが、寿命が伸びて個人差が激しいために、一層他人と比較

してみたいということかも知れない。

いずれにしても、ひとにたずねたところではじまらない。肉体の力は三十才頃から減退しはじめると言われているけれど、老いについては一寸先も測れない。どんな症状が老いなのか、およその見当はつくものの、あるひとに当てた物差しが、他のひとにも当てはまるとは言えないし、それがどの程度のものかは、本人以外はほとんどわからない。いや、本人でさえわからないから、私などに聞くひとがあるのだろう。

私も後になって、そう言えばそうかなあと気がつくほどで、いつ頃からは答えられない。

私は四十代のはじめに、夜、仕事に疲れると、庭先に出て水道の水を何杯もかぶっていた。そのことを、学校時代の英語の先生の本多顯彰氏に手紙で知らせると、「心臓に悪いから、おやめなさい」と言われた。先生は十才くらい年上だったけれど、四十代の私にはその意味がよくわからなかった。

去年の秋、子持山で遭難騒ぎを起こしたときも、「年寄りの冷や水」とか「山登りはやめて、お墓まいりでもしなさい」という手紙をもらったけれど、お墓まいりは子供の頃からよくしているのを、ひとは知らないなと思った。

しかし、若い頃からの山登りの記録を見ると、同じ山に登っても、現在は所要時間が

五割増しになっている。これは、肉体の若さを測る一つの資料にはなるかも知れないが、総体的な老いを判断する決め手になるのかどうか。

決め手にはならないと思ったが、老人が呆けてはいないと言ひ張るのと同じで、老境に入つた証拠だと言われるかも知れない。しかし、老いを自覚したからといつてどうしようもない。当然のこととして受け止め、健康な限り山に登り、水で泳ぎ、仕事をにつけるだけである。

老いはい寸先も測れない闇のようなものではあるけれど、ふつと気がついてみたら、七十五だった、八十だったという生き方を私はしたいと思う。年寄りの冷や水というご忠告はありがたいけれど、結局は自分の炎を燃やす以外に、生と死を納得するどんな方法があるだろう。一人ぐらい、最後の最後まで、山に恋い焦がれた女がいてもいいのではないかと思う。

ところで、最近は生涯教育に対する中高年女性の関心が非常に高くなってきた。

誰もが年をとる。だから、子供が成長したとき、夫婦二人になったり、一人になったとき、どのように過ごすか。そのときのことを予想して計画を立てておくことは、一応は大切なことであると思う。

人間にはさまざまな可能性がある。その努力の過程にこそ意味があると思うけれど、

一つでも生まれてきてよかったというものを発見すること。それが老いに対して寛容になれる唯一の方法であり、いつ死んでもよいという意味づけにもなるからである。

それは四十からでも、六十からでも遅くはない。生がそうであるように、老いも測れない、わからないものだから、生きている限り毎日が出発点なのである。

危険から護られるように祈るのではなく、恐れることなく、直面しよう。

わたしの苦しみの納まることを願うのではなく、それを克服する心をこそ願おう。

人生の戦場で同盟軍を求めるのではなく、われわれ自身の力をこそ求めよう。

救われることを心配しながら求めるのではなく、わたしの自由を勝ち取る忍耐をば望もう。

わたしが、自分の成功のためのみに、あなたの慈悲を当てにする卑怯者ではなく、わたしの失敗のなかに、あなたの手の握りを発見する勇者でありますよう。

ラビンドラナート・タゴール

（「果物採取」より）

乞食になりたい

私は子供の頃から数学が苦手だった。だから、例えば二十代で将来を見通したようなことを言うひとや、このひとと結婚すると将来はこうなって、子供は何人で、と計算するようなひとに会うと、よほど数学に強いひとか、あるいは能力あるひとで、先のことを考えるゆとりがあるんだなあと思った。

私は現在、七十三才である。女性の平均寿命七十九才から計算すると、残り時間あとわずかというところにさしかかっている。

これまでも、そして今でもよく聞かれるのは、老後の生活設計は？　ということである。

実は皆無ですと答えると、それでは生活費がなくなったらどうしますか、と重ねて聞かれる。

暢気に聞こえるかも知れないけれど、私は働けなくなったら、一度という言葉你敢えて使って、一度乞食をやってみたいと思う。

このことは四十代のはじめの頃から考えていたことである。当時の日本の福祉行政

は、まだまだ心細く、自分の老後は自分で考えなければならぬという状態だった。特に、私たちのような自由業の者は、健康を害してもどこからも保証があるわけではない。

それで、私の家の前にたった二坪の土地を持っていたけれど、そこで天ぷら屋か今川焼屋か子供相手のおもちや屋でもやれば、坐っていて商売になるし、夫と二人が何とか食べていけるだろうと思っていた。

これは性格かも知れないけれど、私はすぐ自分を最下層まで落としてみて考え、それはそれでまた面白いではないかと思ってしまう。

最近思うことは、天ぷら屋も今川焼屋もできないとすれば、乞食と俳優は三日やったらやめられないという言葉もあるけれど、私は乞食をやってみたい。

乞食は、私のあこがれの生き方の一つである。最近、数寄屋橋や新宿あたりで坐り込んで物乞いをしていると、福祉事務所かどこかがトラックでやってきて老人ホームへ入れてくれるのかも知れないが、もし警察が「邪魔だ」と排除するだけなら、神出鬼没。あたりかまわず出没して、「日本はGNP一位とか何とか言っていますけど、若いとき一所懸命働いても国は何もしてくれないんですよ」という捨て石になってもいいと思っている。

人生は自分の計画通りに、あるいは予想通りにいくものだろうか。

計画は立てない方がいいと言うつもりはないけれど、私の場合は、子供が病気になったり家が戦争で没落したりして、いつも目先のことに追われ、先のことを考える余裕がなかった。そしてその結果は、思っても思わなくても、自分の思った通りにいくことは少なかった。

わが家が鳥取に疎開したのは、昭和十九年のことである。そのとき周囲のひとから、「東京に空襲があるはずはない」とか、「東京に空襲があっても、焼野原になるまでには八年か十年かかる」とか言われたものである。ところが、それから一年もしないうちに焼野原になった。

また、戦後、鳥取で買い出しに行くと、東京には餓死者が何百万人もいるとか言われて、米の値段をつり上げられたし、そのうち「日本は滅びる」とも言われたものである。

いかに人間の予想が事実、現実と違うか。私も神風が吹いて、日本が戦争に負けるはずはないと信じていた一人だけれども、そうした予想が一つ一つ崩れて、戦後みんな虚無的になった。私がこれまで、人生設計はもちろん、家計簿一つつけないできたのも、その名残りかも知れないが、戦争のように自分で起こしたものでさえ、予測が立たないことが多いのである。逆立ちしてもわからないということがたくさんある。

それは、戦争や交通事故や病氣などばかりではない。最近起きた高校生の祖母殺しや、予備校生のバット殺人事件にしてもそうである。親や祖父母は、ああもしてやりたい、こうもしてやりたいと考えて一所懸命に育てた、わが子や孫にまさか殺されるとは夢にも思わなかったことだろう。

人間の計算や計画など、きびしい現実の前で、いかにもろくたわいなく崩れるものか。

私は楽観的なのかも知れないけれど、日本が軍備を持たないと侵略を受けるだけの国になると聞かされても、それなら滅びてもいいではないかと思ってしまう。日本をとり巻く大国の軍備に比べて、とても敵わないのだから。

敵わないというのも予想かも知れないが、敵わない軍備のために狂奔して、個人の生活で大きな犠牲を払わされるよりは、最後の最後まで、私は満たされた生活をしたいたいという気持の方が強い。

今年も防衛費と福祉予算とが同じ割合で増え、戦闘機一機分を福祉予算にまわしてくれたらと思うし、二〇二〇年頃には、四人に一人は老人という時代になるだろうと予測されていることも知っている。が、私は、それでも悲観はしない。人間の英知に希望を持っている。

他力本願に聞こえるかも知れないけれど、予測される高齢化社会に対して、すぐれた政治家はよりよい施策を打ち出していくと思うからである。また、これだけ情報網が発達している時代だから、日本の老人福祉が無策なら、それは経済とも結びついて、輸出規制を受けたり、国際的信用にもかかわってくるからである。

私のこんな考えを希望的観測であろうと笑うひともいると思う。しかし、一寸先のことさえわからないのに、計算をしたり計画を立てたりするのも、所詮遊びだという気がする。

特に、年をとると困るからと言って、若い頃からクヨクヨ心配して生きるのはわびしい。人間の思考には、行き詰まり型とその反対とがあるが、ただ一度の人生を、それも老後に行き詰まり型の発想で暗くするのは馬鹿馬鹿しい。自分の首を自分で締めるようなものである。

肝心なのは、明日の心配よりも今日一日をいかに生きるかという問題ではないだろうか。計画を立てて思い通りいかないことでクヨクヨするより、極楽トンボと言われようと希望を持って、そしていざとなったら乞食にでもなる覚悟で生きた方が、人生は大きく展開すると私は思っている。

与えるひとに

つい先日、私が住んでいる東京・中野の古本市で、高山樗牛の『釈迦』という本を見つけて驚いた。奥付は大正四年のものである。

実は、その本を私は小学四年生のときに読んで、大きな衝撃を与えられたことがある。最も感動的だったのは、王家の王子である釈迦が、幸せな生活を捨てて、不幸なひとを救う決心を、眠っている妻に伝えて家を出るところで、

「ヤスダラよヤスダラよ、お前はいいがこの愛に溺れてはいられない」と言う。

小学四年生の私に、ひとのために自分の幸せを捨てるのがどんなに難しいものか、本当のところわかっていたとは思えない。しかし、早くに父を亡くし、境遇が大きく変わった、悲しみに敏感だったのだろうか。その頃はよく乞食が橋の下や道端で生活していたものだけれど、雪や雨が降ると乞食が可哀想で、そのひとたちがどうしているか見に行くと行って泣いたりするような子供だった。それでも釈迦というのは何というえらいひとかと思った。