

## 人生 100 年時代を生きるための課題

青山学院大学大学院国際マネジメント研究科教授

高橋 文郎

昨年（2020年）1月に私は65才（前期高齢者）になった。区役所から手紙が来たので、開けてみたら「あなたは前期高齢者になりました」という通知が入っていたので、さすがにショックを受けた。続いて「介護保険料の金額が決定しました」という通知が来たが、私はまだ収入があるので、それなりの金額を支払わねばならず、「何で年金生活が間近な人間からこんなに介護保険料をとるのか！」とかなり怒ってしまった。

それから間もなく2年になるが、さすがに前期高齢者になったせいも、健康の面では様々な問題が起こった。まず、昨年初め、前期高齢者の通知を受け取った頃には、左腕と左肩に痛みを感じたので、整形外科に行ったところ、首の頰椎症（首の骨と骨との間隔がつまって、神経を圧迫する）という診断結果で、治療法は首の牽引（首を引っ張って、狭くなった骨と骨の隙間を広げる）しかないということであった。

その後、昨年11月には不注意で転んでしまい、首が圧迫され、左肩と首の痛みがひどくなったので、大病院でMRI検査をしたところ、転倒の結果、頰椎症が悪化したとのことであった。当初は激痛が走り、夜はほとんど寝られない状況で、このような激痛が一生続くのであれば、死んだほうがマシだとまで思ってしまった。痛み止めの薬を処方してもらったので、激痛は3日で治まったが、その後、薬を飲みながら、整形外科に通院して首の牽引に励む生活が続く、今年の2月半ばまでほとんど運動はできない状況であった。

ところが話はこれで終わらなかった。今年の5月には血液検査の結果、ガンの疑いがあるということで、また大病院で精密検査を行う羽目になった。精密検査の結果、ガンではなかったが、その後も経過観察の状況で、定期的に検査に通っている。そのガンは命には別状はなく、簡単な手術で治るものではあるが、入院・手術となると大学の授業にも影響が及ぶので、検査結果が出るまではピリピリした神経の毎日であった。

このように前期高齢者となってからの2年間は体の各所に次々に異常が発生した。数年前、私の尊敬するある高名な経済学者から「若い頃は年寄りをバカにしていたが、年をとって大病して、年寄りの気持ちが分かるようになった」という話を聞いたことがあったが、いよいよ私の番が来たようである。私は、これまで、老後の心配としてお金（生活資金）のことばかり考えていたが、健康でなければ、いくら生活資金があろうと満足な生活は送れないと最近思うようになった。

私は1年半後の2023年3月に大学を定年退職する。これまでは、退職後はゴルフ三昧の生活を送ろうなどと漠然と考えていた。しかし、最近は頰椎症のせいでゴルフをすると少し肉体的苦痛を感じるので、ゴルフは決して楽しみとはいえなくなった。（もっとも今までも、スコアの点では、ゴルフは決して精神的な快樂をもたらすものではなかったが。）

企業や大学などの組織に属しているうちは、具体的な生きる目標は、半分は組織から与えられるが、これから組織を離れると、人生の目標や生きがいを自分で考えねばならない。大学の定年が徐々に迫りつつある中で、退職後どのような生きがいを持つかという問題について、やっと具体的に考え始めたところである。

以上、まとめると満足な退職後の生活を送るためには、①お金、②健康、③生きがいについて考えねばならないというのが、最近の私の感じるところである。

ところで、最近も整形外科には週1、2回通院しているが、治療を受けていると、隣の患者（ほとんど高齢者）と病院のスタッフとの会話が耳に入ってくる。最近も次のような会話が聞こえてきた。

女性スタッフ「あまりお酒を飲むと症状はよくなりませんよ。」

患者「それは分かってるけど、酒を飲まなきゃ、人生の楽しみがないよ。」

私もワインや日本酒を飲むのが人生の楽しみの一つなので、満身に酒が飲めなければ、人生100年時代は苦痛でしかない。酒の量や回数を減らせば、健康診断の結果が良くなることはわかっているが、こればかりは「わかっちゃいるけど、やめられない。」健康と酒量のバランスをいかにとるかが、人生100年時代における私の最大の課題である。