

## 第67回 Kozoom28 「人生100年時代を生きること」

清水健二

2026年を迎える我ら同期生は卒寿を超えてしまった。これから100歳に向かって坂を登るのか転がり落ちるのか、兎に角ここまで登り詰めてきただけに、少し立ち止まって自分の人生を振り返ると共に、これから先の生き方を見つめてみたい。湯川秀樹氏は「一日生きることは、一步進むことでありたい」と述べておられる。

今年は昭和101年で100歳以下の人々は、すべて昭和という激動の時代を生きぬいた人々である。有史上この100年ほど世界中が科学技術の進展により、戦争も文化も文明も、大変革を成し遂げ良きにつけ悪しきにつけ、世界中の情報が手に取るようになり、日常生活も大きく影響されてきてたと言えよう。日本は80年間戦争の無い平和な生活のお陰で、世界一の長寿国になり100歳以上の人口は10万人に達し年々記録を更新してきている。

ところで昨年、新聞記事(朝日新聞、9月27日付)に「あなたは、100歳まで生きたいですか?」と約2500人の回答者のデータが出ていた。「いいえ」が61%、「はい」が39%だったので、私は意外に思った。その理由は、「いいえ」の人は(1)元気なうちにぽっかり死にたい。(2)病気になってまで生きたくない(3)親族に迷惑をかけたくない。そして80歳代で死ぬのが理想という、その数57%である。「はい」の人は(1)世の中の変化を見続けたい。(2)やりたいことが沢山ある。(3)100歳の自分に興味がある。そして100歳まで健康を保つ自信は39%あるという。つまり、健康状態にある人は、100歳に向かってポジティブな生き方を目指しているようで、健康に自信の無い人は「いいえ」と答えているようである。因みに私は「はい」の方である。

さて、100歳近くまで長生きした著名人は、常日頃どんな事を考えて生きてきたのか興味があってその方の「座右の銘」とか、「心構え」、「人生訓」とかを見聞きしてきたのを書

き貯めた私は自分のメモ帳をピックアップしてみた。下記に掲げた人達は、夫々多くの言葉を残しているが、その中の一端を紹介する。

(1) 経営者 松下幸之助(94歳)「素直な心になりなはれ」(奢らない心を一生貫いた哲学をもっておられた)

(2) 経営者 本田宗一郎(91歳)「チャレンジして失敗を恐れるよりも、何もしない事を恐れる」(高齢になっても挑戦を語り続けられた)

(3) 作家瀬戸内寂聴(99歳)「どんなに辛くても生きていれば面白いことが起こる」(生への執着と肯定が凝縮している)

(4) 作家 佐藤愛子(101歳生存)「人間は立派にならなくてもいい。いい加減に正直に生きていればいい」(肩の力を抜いた人生観を持っておられた)

(5) 映画監督 新藤兼人(101歳)「人はどう生きていくか、プロセスこそが大切なのだ」  
(100歳で遺作・「一枚のハガキ」は妻の乙羽信子が生前演じたいと希望していたのが、果たせなかつたもので、妻を偲んで製作された) (氏は生涯仕事を続け、完成を拒む生き方を貫いた人である)

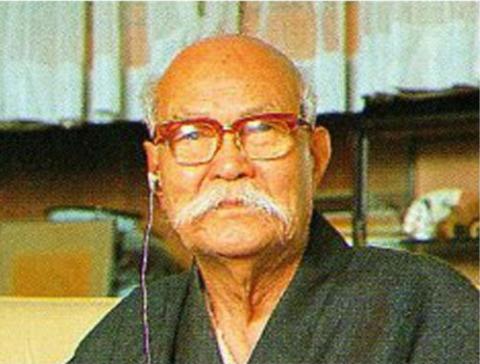


新藤兼人氏



100歳の遺作

(6)彫刻家 北村西望(102歳)「たゆまざる歩み恐ろし、カタツムリです」(人がやることの倍の遅さでやるが休まず努力した人である)



北村西望氏

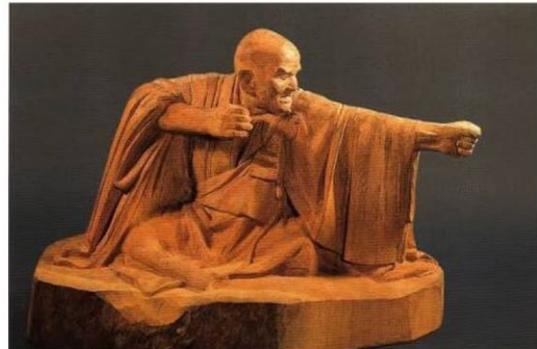


長崎・平和祈念像

(7)彫刻家 平櫛田中(ひらくしでんちゅう)(107歳)「六十、七十は鼻垂れ小僧、男盛りは百から。今、やらなきやいつできる。」(強い行動力で生涯現役を貫いた)



平櫛田中氏



志道（木彫）

とにかく すごい人達がわんさとおられ、枚拳に暇が無いのでこの程度にしておくが、  
90～100歳になればどんな人も体力が衰えるのは当然である。しかしこの人達の信  
念は強く常に前向きである。

私は若いときから心の拠り所として、自分に合った言葉を模索してきた。著名な人の

「座右の銘」や「人生訓」を知ることに关心を持ってきた。そしてシンプルで平易な言葉で、自分を鼓舞できる一言を求めてきた中で、これかなと思う語句は、「継続は力なり」である。誰の言葉か不明だが、「何事もやろうと決断したことはやりぬく。そしてその道で新しいものを自分なりに見つけて行こう」と。少々頑固に生きてきたが、この言葉をモットーに何十年も経った今も変わらず、納得して続けてきている。最近は思うように身体がついてこないが、長く共にやってきた仲間に支えられ、励まされながら定年後は芸術の世界に浸って楽しんできた。完成することの無いものだけに、あきらめたら自分の人生は終わりだと思い、百歳を目指して今日も生きている。

令和8年1月 記