

「生き生き」って何ですか？ こうあるべきなんて、大きなお世話だっ！



49歳2児の父親、埼玉に住んでいる落語家の三遊亭鬼丸です。「シニアライフ案内士」のナビゲーターの私から、メールマガジン第3号です。

定年後も生き生きとした人生を送るために、40代、50代のうちから準備しておきましょう。そのための知識を学び、職場や地域で広めるのが、シニアライフ案内士の役割です。そもそも、生き生きとした人生って何でしょう。

皆さんは、生き生きとした人生に対して、どんな印象を持っていますか。「生き生き」には、常識や世間の目などという、ちょっとやっかいなものがつきまとっている気がします。

「もっと表に出て生き生きしてなきゃだめじゃない」。定年して自宅でごろごろしている夫の尻を、妻が叩きます。ところが、ずっと外で働いてきた夫には、地元仲間はいないし、馴染みの飲み屋だってありません。そこで波々、散歩したり地域活動に参加したりするわけです。世間から見れば、その姿は悠々自適で生き生きと見えるかもしれませんが、果たして本人にとってはどうでしょうか。

会社という枠組みの中で長く生きていると、自分が周囲からどう見られているのか気になるものです。でもね、生き生きとは本質的に本人の問題だと思います。テレビを観て過ごすのが、その人には生き生きしていることかもしれません。だから、世間の目なんて関係ないし、大きなお世話ってもんです。

落語家には定年というものはありません。もちろん、師匠をシニアとは呼ばないし、思うこともありません。代わりに大御所とか、名人と呼ばれます。60代で大御所、名人といわれる落語家はなかなかいらっしゃいません。70歳を超えて、しかも芸がある人だけが尊敬を込めて大御所、名人と呼ばれます。

大御所の「考え方の若さ」には大いに引かれます。ものの見方や考え方の面白さは、芸人に欠かせない能力や才能ですし、ある意味で技術でもあります。だから、無理して若くある必要もないし、老ける必要もない。大事なものは、人生や生き方そのものです。顔や芸に自然とにじみ出る、そんな落語家になりたいと思います。

何でもない、どうでもいいと思える日常も、好奇心を持って眺めれば、意外に面白く見えてくるものです。行きつけのそば屋で全メニューを制覇する、なんてくだらないことに真剣に挑む。生き生きとは、自分の人生を楽しむ能動的な意識を持つことだと思います。そういう力を、今のうちに養っておきたいと思いませんか。

妻に尻を叩かれて、最初は波々…。でも、それをきっかけに仲間が増えて、自分らしいシニアライフが見えてくるってこともあるかもよ。