

2017年8月

第83号

ぱれっと



(株)北日本ベストサポート

TEL 018-883-1888

「ゆたかな老後」を考える

7月18日聖路加国際病院名誉院長の日野原重明さんが105歳で旅立たれた。

日野原さんは100歳を過ぎても診察や講演、執筆活動に精力的に取り組み、2000年には75歳以上の高齢者を対象に「新老人の会」を立ち上げ「自立」と「世界平和の実現」を呼びかけ、「人生後半が勝負」と生涯現役を貫き見事な老人像の模範を示してくださった。

最近「定年後－50歳からの生き方、終わり方」（中央公論新社）の書籍が話題を呼んでいる。老後といえば「老後破産：長寿という悪夢」（NHK取材班）、「セカンドライフを愉しむ」（著者米国人・ファーストプレス）なども注目の書籍だ。

これらの書籍の中で「老後破産」は一人暮らしの高齢者が600万人に迫る中、年収が生活保護水準を下回る人がおおよそ半数。生活保護を受けず年金だけでギリギリの生活を続け、病気になったり介護が必要になると、とたんに破綻してしまう実態を取材し、想定外の事態に遭遇すると誰にでも同様のリスクが付きまどっていると警鐘を鳴らしている。

「定年後」では、21歳から60歳までの総労働時間は8万時間未満、60歳から平均寿命の84歳まで自由時間8万時間、この総労働時間に匹敵する貴重な時間をいかに有効で充実したものにするかを課題として掲げ、その対策として計画的な準備、心構えなどについてのヒントが記載されている。

米国人著の「セカンドライフを愉しむ」も文脈では「定年後」と同様の視点で論じられている。

我が国の年金制度は現役世代が納付する年金保険料を原資として年金受給者に支払われる「賦課方式」となっており、2000年は現役世代4人で高齢者1人を支えていたものが少子高齢化の進展によって2025年には2人で1人を支えることとなり年金制度の是正が急務の課題となっている。

計画設計にあたっては、年金の支給年齢の後退、給付金額の減少なども念頭に置く必要がある。最近結婚年齢の高齢化が進んでいるが、ライフイベントとして結婚・子育て・住宅建設などを考慮したゆとりある老後とするためには「先憂後楽」型の計画が望ましい。

長年サラリーマンとして一生懸命働いてきて定年を迎えたら何もすることがない、友達も趣味も持たない、奥さんは日常の変化にストレスが溜まる、挙句の果てに「亭主元気で留守がいい」「粗大ゴミ」扱いされないように気をつけなければならない。ゆたかな老後を送るためには「お金の健康」「体の健康」「心の健康」の3つの健康と「家族や友人達との絆」が大切だ。どれ一つ欠けても「ゆたかな老後」から遠ざかってしまう。

残りの人生自分が本当にやりたいことを見定め生き活きと生き抜きたい。



友人を求める前に自分自身を愛する

ニーチェの言葉

できるだけ多くの友人を欲しがり、知り合っただけで友人と認め、いつも誰か仲間と一緒にいないと落ち着かないのは、自分が危険な状態になっているという証拠だ。

本当の自分を探すために、誰かを求める。自分をもっと相手にしてほしいから、友人を求める。漠然とした安心を求めて誰かに頼る。なぜ、そうなるのか。孤独だからだ。

なぜ、孤独なのか。自分自身を愛することがうまくいってないからだ。しかし、そういうインスタントな友人をいくら多く広く持ったとしても、孤独の傷は癒されず、自分を愛するようにはなれない。ごまかしにすぎないからだ。

自分を本当に愛するためには、まず自分の力だけを使って何かに取り組みなければならない。自分の足で高みを目指して歩かなければならない。

そこには苦痛がある。しかしそれは、心の筋肉を鍛える苦痛なのだ。

【ツァラトウストラはかく語りき】

計画は実行しながら練り直せ

ニーチェの言葉

計画を立てるのはとても楽しく、快感をとまなう。長期の旅行の計画を立てたり、自分の気に入るような家を想像したり、成功する仕事の計画を綿密に立てたり、人生の計画を立てたり、どれもこれもわくわくするし、夢や希望に満ちた作業だ。


しかし、楽しい計画づくりだけで人生は終始するわけではない。生きていく以上は、その計画を実行しなければならないのだ。

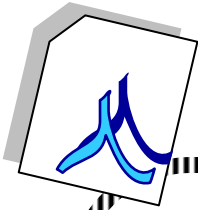
そうでなければ、誰かの計画を実行するための手伝いをさせられることになる。

そして、計画が実行される段になると、さまざまな障碍、つまずき、忿懣(ふんまん)、幻滅などが現れてくる。それらを一つずつ克服していくか、途中であきらめるしかない。

では、どうすればいいのか。実行しながら、計画を練り直していけばいいのだ。こうすれば、楽しみながら計画を実行していける。

【さまざまな意見と箴言】





ゲーテ (ドイツの詩人、小説家、自然科学者、政治家)

- 1749年8月28日 ドイツ中部フランクフルトの裕福な家庭の長男としてヨハン・ヴォルフガング・ゲーテとして生まれる。
- 1754年 寄宿生の初等学校に通う。語学に長け数ヶ国語を習得。
- 1765年 ライプツィヒ大学法学部に入学。3年後に病気で退学。
- 1770年 フランス領シュトラースブルク大学に入学。
作家、詩人を目指す上で重要な友人と出会った。
- 1772年6月 舞踏会で19歳のシャルロッテと出会い熱烈な恋に落ちた。
しかし、彼女には婚約者が存在し悩むこととなる。
その後、「若きウェルテルの悩み」の構想が生まれ、出版されると熱狂的な読者でヨーロッパ中にゲーテの名を轟かせた。
- 1775年11月 人口6,000人の小国ヴァイマル公国に移住。公国の閣僚となる。26歳。33歳のシュタイン夫人と恋愛。
- 1782年 貴族となり公国の宰相となり、産業の振興を図るとともに文教政策にも力を注いだ。
- 1786年 無期限の休暇を願い、政務から離れイタリアを旅する。
- 1787年 イタリア滞在中「イフィゲーニエ」「タッソー」「ファウスト断片」などが執筆されている。
- 1806年 内縁のクリスティアーネと結婚。
- 1817年 「イタリア紀行」刊行。
- 1831年 「ファウスト」第2部を完成。
- 1832年3月22日 多産な82歳の生涯を終えた。「もっと光を！」が最後の言葉。

おすすめの BOOK



「職業親父」

著者 高橋 和起 星雲社

本書は知的障がい者を持つ高橋さん自身の奮戦物語である。
高橋さんは飲食店を開業し成功を収めていたが、知的障がいを持つ息子とともに過ごす道はないかと考え、数カ店の飲食店をすべて売却し、陶工の道を目指す。その道は、必ずしも順風満帆と言えるものではなかったが、息子とともに一緒に歩むことが親として当然と考え実践し悔いはない。
「脳関連障害」を持つ人達を支援しているパイロットクラブから「チアフルパイロット賞」を第1号として受賞した。

ライフイベントにかかる費用



わたしたちの一生には、就学・就職・結婚・出産・子育て・住宅購入・リタイアなどさまざまな人生での出来事（＝ライフイベント）が控えています。各ライフイベントを実行するには、大きな出費が発生することもあります。

どのようなイベントにどれくらいのお金がかかるのか、目安を知ることが夢や目標を叶えるための第一歩です。

主なライフイベントの一般的な費用は以下の通りです。

就職活動費 約16万円	結婚費用 約461万円	出産費用 約49万円	教育資金 約969万円
リクルートスーツ代、交通費、宿泊代など	結納・婚約～新婚旅行までにかかった費用総額	出産費用の総額(入院料・室料差額・分娩料・検査・薬剤料・処置・その他)	子供1人当たりの総額(幼稚園から高校まで公立、大学のみ私立の場合)
住宅購入費 約3,320万円	老後の生活費 約28万円	介護費用 約16万円	緊急資金 約60万円
住宅の平均購入価格 建売住宅は約3,320万円 マンションは約4,250万円	高齢夫婦無職世帯の支出約28万円/月	介護保険受給者1人当たり費用額は約16万円/月	生活費の3カ月分～1年分を確保(1カ月の生活費が20万円なら60万～240万円)

生涯にわたる人生設計(＝ライフプラン)は長い人生でいつ何をするのかという計画のことです。

人それぞれに、好きなことや大切なこと、価値観は違いますが、どんなイベントにどれくらいのお金が必要か目安を知ること、必要となるお金を計画的に準備することができます。

例えば、車の買替や住宅購入の時期、さらに子供の進学等の時期が重なってしまうなど、まとまった資金が必要となった場合、事前準備(貯蓄)がないと慌ててしまいます。先々のライフイベントを見越して必要資金準備を始めておくことがとても重要になります。

また、ライフイベントにかかる費用だけでなく、病気やケガで働けなくなったときや急なリストラにあったときなど、緊急時のための備え(緊急資金)も大切になります。近年は思いがけない災害も多々ありますので、心しておかなければなりません。

将来の夢や自分の生き方を具体化するために、自分なりの「ライフプラン」を立ててみることで、必要となるお金を計画的に準備することができ、漠然と描いていた目標や夢がより現実に近づくことと思います。

【編集後記】

大相撲夏場所は、白鵬が39回目の優勝を飾り幕を閉じた。この場所中白鵬は魁皇の持つ1,047勝の最多勝星を1,050勝と記録を塗り替え前人未到の領域に踏み出した。

白鵬の初土俵の映像がテレビで流れたが多くの少年たちと大きな違いは見られない。

これまでの努力の積み重ねが逞しい体に磨きをかけ優勝回数、最多勝利ともにNo.1となった。これから幕内勝ち星1,000勝を目指すと抱負を語り、さらにその先を見据え、相撲界の発展に尽力する姿勢を見せている。心から声援を送りたい。



化粧まわしのデザインにも注目!