

# 定年後を『楽しく、生き生き』と過ごし、輝ける60歳代・70歳代にしましょう

社会保険労務士

角 谷 登司雄

E-mail : kakutani@mxp.mesh.ne.jp

私たちは、今、400メートル競争の第4コーナーを回り、最もスポットの当たるメインスタンド前での人生、最後の100メートルに入ろうとしているところではないでしょうか。各人各様、ときめく日々で、人生を完走したいものです。

私たちを取りまく基礎的条件は、

子供たちも成人し、それぞれ就職又は結婚している現在、子育ての社会的責任は一応終えた。

老齢厚生年金で、月額20万円なにかが生涯貰え、生活費は、一応確保されている。

体力的には、未だ自立、行動できる十分な余力がある。

と、いった中で、

私は、2つの視点を考えている。

その1つは、潤沢な自由時間をどう使うかである。

もう1つは、この潤沢な時間に対し、いかに健康を保持するか の2点である。

平成9年の簡易生命表によると、60歳の平均余命は、男子が約21年、女子が約26年である。これは、60歳これまでの自由時間より、今後の自分の意志で使える自由時間の方が多くなる。そこで、

その1「潤沢な自由時間をどう使うか」であるが、

これには、時間の3分割法で考えている。

外界との接点、交流をもつ時間

家族（友人）と過ごす時間

自分の自由時間 の3分野に分ける。

これらは、均等に分ける考えはなく、どれかに偏り過ぎないように注意する程度のことである。

外界との接点、交流をもつ時間

世の中の動き、新しいもの等の情報を得ること、及び刺激を受けることである。

このために、就業、ボランティア、各種団体に加入、研修・訓練に参加、インターネットを利用等、色々なことが考えられる。私は、資格とか特技を活かし、何らかの社会的貢献ができればと思っている。

家族（友人）と過ごす時間

これまでは、仕事をはじめとして、自分の都合を優先することが多かったと、若干の反省を感じている。今後は、潤沢に自由な時間があり、家族（妻、子、孫）とりわけ妻と行動を共にすることを優先するつもりである。具体的には、日常的団楽・買物、旅行、ガーデニング等になる。

自分の自由時間

専ら、趣味が中心となるが、その時々でやりたいことをするフリータイムである。

最近の私の趣味は、日曜大工（土木の外構工事を含む）、ガーデニング、ゴルフ等であるが、久しく遠のいている魚つりを再開したいし、新たな趣味へ挑戦、さらに美術観賞等もしたいものである。全く自分だけの世界のものと自分以外の人との係わりが生じるものとなる。

次に、もう1つの視点、「いかに健康を保持するか」

健康は、精神的な面と肉体的な面があるが、相互に影響するようである。

これには、リズムを大切に生活することを心がけることにしたい。そこで、

ここに、長く不協和を持ち込まない。

自発的、自動、自己責任、自決、自立の精神でいつまでも。

私は、朝の散歩、柔軟体操、腹筋等を日課にし、仕事は、老人力の発揮で失敗も多くなり、自己嫌悪を感じる時もあるが、不都合なことは忘れて、前を向いて行動することに努めている。

今、定年を迎える私たちは、多少の個人差はあったとしても、冒頭の基礎的条件を活用すれば、「楽しく、生き生き」と過ごし、輝ける60歳代・70歳代にすることができるものと感じている。

輝ける定年後の人生（命を運ぶ）は、結局のところ、自分自身の心の持ち方次第ではないでしょうか。

どなたが言ったか覚えていませんが、この言葉をご紹介します、結びとします。

「気が変われば 行動が変わる

行動が変われば 習慣が変わる

習慣が変われば 性格が変わる

性格が変われば 人格が変わる

人格が変われば 運命が変わる」

以 上