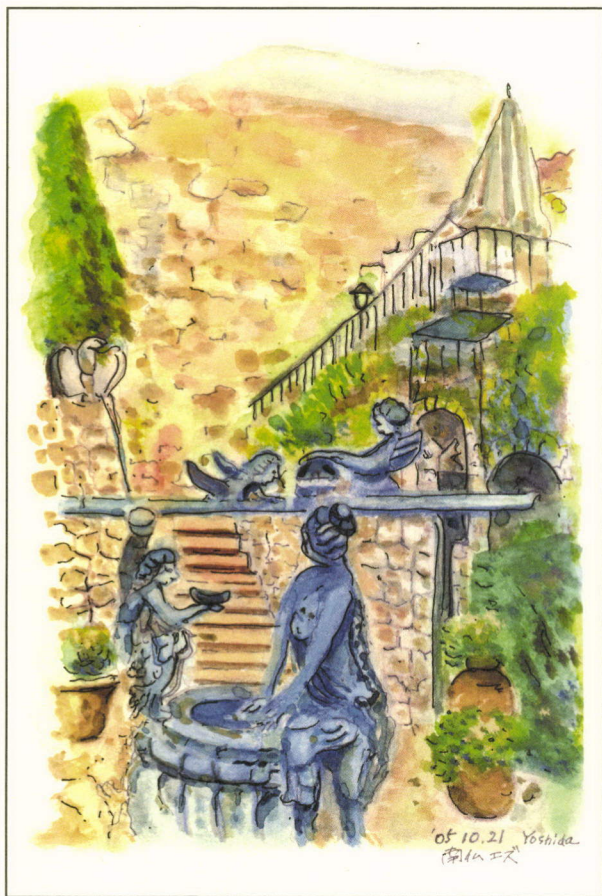


# 悠遊 第十三号



企業OBペンクラブ

### 表紙の絵 南仏エズ村の片隅で

太陽の光がさんさんと降り注ぐ「コート・ダジュール」の中心地ニースから車で約三十分の内陸、高い丘の上にエズ村はある。石畳の路地が曲がりくねり、両側には石造りの家がひしめきあつて建っていた。あたかも鷲の巣のようなどころから「鷲の巣」村とも呼ばれている。

通りの片隅に置いてあつた天使や女性のブロンズ像が古代オレンジ色のレンガとよく似合つていたので、立ち止まつて描いてみた。民家とかギャラリーとか、画家や職人たちがスケッチ画、水彩画、油絵をその場で描いたり、工芸品を造つたりして、観光客に売っている。

立ち寄つたギャラリーの主人の画家と、しばし絵談義をしスケッチ画を交換した。紺碧の地中海に青い空、ヨーロッパの人々が憧れる観光地も、この時期、十月下旬ともなれば人影はまばらで、静かな佇まいだった。

(吉田邦彦記)

企業OBペンクラブ同人誌

《第十三号》

## 目 次

◇會長挨拶……………西川 武彦 4

### Ⅱ特集 卒サラのGNPⅡ

#### ―元気で長生きポックリ―

◇いかに生きるか……………松浦 武弘 6

◇GNPで医療費の膨張に歯止め……………中村 將陸 9

◇横出世の心得帳……………西川 武彦 12

◇自分のテーマに恋をしよう……………森田 茂 15

◇あいつ……………安藤 晃二 18

◇出来る奴は行動する……………岩崎洋一郎 20

◇人生は七十歳より〈老計と死計〉……………上原 利夫 22

◇「そう急がずともよい」……………榎本喜三郎 24

◇卒サラのGNP心得帳……………大泉 潤 26

◇見果てぬ夢「GNP」……………岸本 義生 28

◇秘密結社「M5」……………北田 純一 30

◇もう一つの「GNP」……………金京 法一 32

◇熟女のお説教……………関谷 裕彦 34

◇元気で長生きは幸福か……………都甲 昌利 36

◇ピンピンコロリ……………中川路 明 38

◇長生きできる社会……………野瀬 隆平 40

◇それぞれの「ひとり芝居」……………平尾 富男 42

◇不意のお迎え……………藤岡 豊 44

◇わたしのGNP……………山縣 正靖 46

◇老兵は消え去るのみ……………石川 正達 48

### Ⅲ自由テーマⅡ

◇四十年前の東海道新幹線(その三)……………大塚 滋 52

◇「英国における日本人社会の歴史」をたどって……………大庭 定男 55

◇京都で…再会……………清水 勝 58

◇ストレンジ師の実像に迫る……………高橋 孝蔵 61

◇ベトナム今昔……………	中村 爽	64
◇神々は倦めり お年寄りのための童話―その四 新山章一郎	吉田 邦彦	67
◇戦争と私……………	吉寄 清巳	70
◇ヨスとの出会い、リチャードとの別れ	吉田 邦彦	73
◇言葉は人を育む……………	芦刈 克	76
◇ユダヤとカトリック教徒の結婚……………	今川 確郎	78
◇会津のみほとけたち……………	遠藤 俊也	80
◇千曲川源流を遡る……………	大月 和彦	82
◇私の怨霊史観(その二)……………	大野 昶	84
◇母の決断……………	大平 忠	86
◇去年今年……………	木下 洋介	88
◇日中友好めでたしめでたし……………	黒崎 昭二	90
◇インドネシアの友人たち……………	荘司 忠志	92
◇医療データベース作成と公開を……………	杉浦 右蔵	94
◇私のプロジェクトX・梅毒の内服薬……………	玉山 和夫	96
◇斎 宮……………	中洲 靖雄	98
◇「ふらんす物語」と荷風……………	古川さちお	100

◇手作り旅行の楽しみ……………	松谷 隆	102	
◇一輪車では走れない……………	小島 博志	104	
◇ペン俳句のこの一年、これよりの一年……………	平間真木子	108	
◇三年目の川柳勉強会……………	平尾 富男	112	
◇杉山修一さんを偲ぶ……………	さようなら、心の友よ……………	岩崎洋一郎	116
◇浅野正春さんを偲ぶ……………	苦勞いとわぬ責任感……………	中村 爽	118
◇企業OBペンクラブのあゆみ(年表・年史)……………	平尾 富男	121	
◇執筆者名簿……………	……………	130	
◇編集後記……………	……………	132	

表紙の絵 吉田邦彦「南仏エズ村の片隅で」  
 カット 吉田邦彦(特集)  
 山縣正靖(自由)

## 外向けチャンネルに努力

会長 西川 武彦



どういう風の吹き回しか、二〇〇六年から二年間会長職をお預かりすること

になりました。まずは、八年の長い間クラブを引率し、昨秋には、先導して、「ゆったり生き生き年金暮らし心得帳」なる単行本を出版して花道を飾られた北田さんのご苦勞に深く感謝申し上げます。

縦出世から解放されたクラブですから、上座から睥睨し、肩肘張って抱負を語るつもりは毛頭ありませんが、内では、私より有能な皆様から何かとお知恵を出して頂き、それを纏める役に徹したいと思えます。

一方、内外での体験、経験を元手に、卒サラが物書き物言うべく集まったクラブですから、寄稿、投稿、出版等で外に発信するため、外向けの顔となつて、チャネル開拓に力を注ぎたいと思います。発信手段として、情報収集手段として、あるいはコミュニティケーション手段として、ITも最大限に活用すべきでしょう。メール、ネット、ウェブサイト等に不慣れな会員も、ITを使ってクラブ活動を楽しめるよう、出来得る範囲で、配慮したいと思います。

クラブ活動がフラストレーションの種になるなどは論外です。今では長くなった卒サラ人生を楽しみながら、GNP（元気で長生きポッキリ）の助けになるようなクラブにしたいものです。先人のご努力で企業OBペンに相応しいプロジェクト、勉強会等が数多くありますが、それに飽き足りない方は、ご自分がやりたいプロジェクトを提案し、自ら立ち上げて、エンジョイする場を創って頂きたいと思えます。肩が凝ってききました。これで筆を置きます。

特集・卒サラのGNP—元気で長生きホックリ



アヒラの跳ね橋

05.10.21  
K. Yoshida

## いかに生きるか

松浦 武弘

我々は、特に定年後については、悠々自適で好きなことをして、元気に生活し、ぼっくりころりと、死ぬことが理想であると考えている。しかしながら、自分の周囲を見回しても、このような理想的な人生を全うする人は極めて少なく、まず皆無に近いのではなからうか。私の敬愛する小学校の校長先生が、いつもどおり朝起きて、洗顔後炬燵こたつで新聞を読んでおられて「ウーン」と言ったまま亡くなられた。享年八十五歳であったが、かかる大往生を、私はこの例しか知らない。

従って、元気で・ぼっくり・ころりと死ぬということ、は、いかに健康に注意して、規則正しい生活をして、「いかに生きるか」ということに尽きると確信する。

### 定年以降がゴールデンタイム

私は家族関係の基本は「一番が妻、子供が二番、親が

三番」であると確信している。高齢化時代の今日、定年後の人生こそが自己の総括のゴールデンタイムである。その必須条件は健康であり、前提条件は知的好奇心と若干の経済的余裕であり、ともにシニアする伴侶の存在は不可欠である。商社マンの私は、六十歳の定年時にはポロポロの体になっていた。定年以來、断酒・断煙を続け、妻の協力を得て体重を三十キロ落とすことに成功した。日課として、六時起床の木刀の素振り・打ち込み五百本と、妻との一万歩以上の散歩を励行している。ちょうど十年前に企業OBペンクラブに入会。五十七歳の折、梅原日本学に出会い、私の古代への情熱に火がつき、朝鮮、中国、シルクロードと舞台が広がり、六年目になったへブライ語の知識が新たな視点を加えている。

毎年の海外旅行と、手作りの国内旅行で、妻と共に喜びを倍加できることに感謝している。(四百字の本稿はアリコ・ジャパンに寄稿したエッセイの入選作である)

### 継続は力なり

私は定年後、毎朝六時に起床し、まず空腹時血糖値の

測定を行い、その測定表は丸の内病院での毎月定期健診の時に担当医に提出している。その後、木刀の素振り・打ち込み五百本を励行しており、今年の冬は両手の指がかじかむぐらい冷え込んでいるが、それでも素振りの後は燃える体となっている。

朝食の準備と後片付け及び夕食の後片付けは私の担当として継続しており、すでに六年を経過している。午前十時から、妻と買い物兼ねて、二時間前後の早足での散歩を励行して、自然の移ろいを肌で感じている。三十分も歩くと、体も燃えてきて、冬場でも散歩の後は、シヤツを着替えることがしばしばである。

### 基は食にあり

定年一カ月前に、丸の内病院に検査・教育入院した時は、担当医から「このような生活をしていると五年ないし十年以内には、必ず脳梗塞・心筋梗塞・壊疽えそなどになります。死ねませんよ。貴方まだ六十歳でしょう」と言われたくらい最悪の状況であった。

三週間の検査・教育入院で、カロリー制限の生活を体

験し、退院後も断酒・断煙はもちろんのこと、妻の協力を得て野菜主体の食生活に変更して今日に至っている。

毎月定期健診に通っており、現在は三人目の担当医であるが、担当の先生からは優等生の患者として信頼を得ている。朝食を自分の担当として生野菜を大量に食べることを心掛けている。ちなみに、キャベツ、タマネギ各々半個ずつ、ニンジン一本、ピーマン三個、キュウリ一本にトマトやペランダ菜園のシュンギクやパセリなどである。朝食以外では妻が野菜主体の食事を常に心がけてくれており、加えて大量の寒天を食間に食することを習慣としている。

### 知的好奇心の追求

定年後始めたヘブライ語は、六年目を終えるのを機会に、三月にはヘブライ語講座研修旅行に参加する。受験英語の悪癖に鑑みて、しゃべれるヘブライ語を目指して、毎日リンガーホーンで磨きをかけており、現地イスラエルでは、実地訓練を楽しみにしている。

昨年三月、三泊四日の諏訪旅行で、以前から参拝した

かつた諏訪大社にお参りし、現在の御祭神以前の「ミシヤクチ神」に巡りあい、神長官、守矢氏の屋敷跡の資料館で御頭祭の展示物を見る機会に恵まれた。

明治の初めまで行われていた御頭祭の献げ物は、羊が鹿に変わっただけで、現在もサマリヤで行われている儀式と瓜二つであるとのことである。ちなみに献げ物の数は七十五頭の鹿で一頭だけ右の耳が裂けていることまで同じである。「ミシヤクチ」という発音は近隣諸国には全然なく、ヘブライ語では「イシヤクに由来する」との意味である。神がアブラハムを試すために、子供のイサクを神に捧げるように命じて、アブラハムがモリヤ山に祭壇を築きイサクを献げるために、まさに刀で殺そうとする。これは、旧約聖書、モーゼ五書の「創生記」の十二章に記載されているが、御頭祭でも同じような儀式が諏訪大社で明治の初めまで行われ、諏訪大社の神体山は旧約聖書と同じ守矢山なのである。

諏訪大社参拝以降、古い神社の言い伝えの中に、日本の古代の証を感じ、日本全国に九十七社ある、一之宮詣ではまっているが、いまだ半分を残している。一之宮

と呼ばれる大社もたくさんあり、例えば宗像大社、熱田神宮、熊野大社等は別格大社なのである。

これら以外にも古い神社が沢山存在し、朝鮮半島から渡来した神を祀る神社も多く、一之宮を含む神社巡りも何年かかかるか想像を絶する。加えて、お寺など名所・旧跡も多く、巨岩・巨木まで入れると、日本全国をどれだけ歩かねばならないか分からない。

ヒンズー教徒は、人の人生を「学生期」「家住期」「林住期」「遊行期」と四分割する。私は今まさに、「林住期」たるゴールデンタイムを生きている。「遊行期」を立派に生きることが、私ごと凡人には到底無理であり、聖人君子にお任せしなければならない。私は「林住期」たる現在を、健康で生き、「遊行期」を限りなく零に近づけねばならないと考える。

人の一生には何が起ころるか、予期できないのが常であるが、現在の私の規則正しい生活を続ける限り、敬愛する校長先生のごとく、私は元気で・ぼっくり・ころりと大往生出来ると夢想している次第である。

## GNPで医療費の膨張に歯止め

中村 將陸

日本は、世界一の長寿国である。その恩恵を享受しているのは、われわれ卒サラ族に他ならない。誠にありがたいことであると、個人的には素直に喜んでゐる。

しかし、国・地方を合わせた長期債務残高が七百四十兆円という途方もない赤字を抱えているわが国家財政は、膨張して止まない社会保障費に耐えられるのだろうか、喜んでばかりもいられない。

特にバブル経済崩壊以降、少子・高齢化が急速に進行していたわが国は、ついに二〇〇五年から人口減少社会へ突入した。年を重ねるにつれてこの問題はますます深刻の度を増していくことになると思う。目下、ポスト小泉をにらんださまざまな財政再建策が論議されているが、医療費の抑制と消費税の引き上げが二つの柱となることは確実であろう。

そこで、われわれ卒サラ族が、元気で長生きし、ぼっ

くり逝けば、膨張する医療費に歯止めがかかり、財政再建にも寄与できるというのが私の持論である。このために、私が日ごろGNPについて心がけていることを披露したい。

まずは、元気のGから始めよう。

サラリーマン時代は、会社組織の中で、協同作業を通じて成果を挙げるのが求められた。したがって時には、組織の目的のために個人を犠牲にすることもあった。しかし、卒サラの後は、そのような制約から開放されるからありがたい。この自由人としての特権を最大限に生かし、健やかな精神をもって、毎日を楽しく生活するようにつとめている。

昔から病は気からといわれているように、元気でいるためには、心の健康が第一である。そのためには、毎日を心底から喜びを持って生きることが大切である。それにはまず、自分が幸運の星の下に生まれつき、その後も恵まれた人生を歩んできたこと、心より感謝することである。世の中は上を見てもきりがなく、下を見てもきり

がない。実際には、その中間にいたのであるが、そんなことを詮索することはやめて、この世で最高の幸せを享受していると、勝手に思い込むことである。

また、人生の節目を祝う還暦や古稀などに当たっては、幸福感をじっくりかみしめたい。こうした節目を迎えられたのは、父母をはじめ、学校の恩師、会社の先輩・同僚など多くの人々に支えられてのことであり、一人ひとりを思い出して深く感謝することである。ここで大切なのは、人生は自分自身で納得することだ。めでたいことを誰憚ることなく、大いに<sup>こは</sup>寿ぐことよって、幸福感が体全体に広がってくる。こうした、心がけを積み重ねてゆくことよって、実際に体調不良を克服した経験がある。そのとき以来、他人から見たら無意味と思われることにも納得し、今も元気のGを生きている。

次は、長生きのNについて考えよう。

私も老夫婦は、現在息子夫婦と二世帯住宅に住んでいる。これが実現した背景には、息子の選んだ連れ合いが、近頃の若い人には珍しく、私どもとの同居に同意し

てくれたからである。この点、大いに感謝している。

そんな私どもは、内孫二人と、外孫二人の四人の孫に恵まれた。娘も近くに住んでいるので、すべての孫たちと分け隔てなく楽しく付き合っている。片言の言葉をしゃべり始めた頃の孫が最も可愛い。子供の何気ない片言隻語、一挙一動が、周りの大人たちを抱腹絶倒の笑いの渦で包んでくれる。最近医学的にも笑いの効用は評価されつつあり、幼稚園児がケアハウスを訪れて、老人たちと一緒に遊んだりする光景をテレビで見る機会が多い。

私は、今年古稀を迎えたところで、長生きできるか否か分からない。しかし、「一怒一老」、「一笑一若」ともいう。今の生活環境がそのまま続けば、長生きできそうであると勝手に思い込んでいる。

深刻な財政赤字に苦しんでいるわが国政府は、目下のところ増税にしか目を向けていない。そうではなく、二世帯住宅家族に対し、しかるべき優遇策を採るべきだと考えている。膨張して止まない医療費の抑制にこれほど効果的な政策はない。政府の想像力不足のためか、日本人古来の価値観に目が向かないのは、実に嘆かわしい。

最後はポックリのPである。

最近では、世界的に単なる平均寿命よりも、健康で実質的な長寿を享受する健康寿命が重視されるようになってきた。二〇〇四年における日本人男性の健康寿命は、七十二・三歳であった。同じく平均寿命は、七十八・六歳で、平均寿命から健康寿命を引いた差は六・三年となり、単純計算すれば、この期間を半健康の状態か、もしくは寝たきり老人として、ベッドの上で暮らすことになる。医療費の抑制は、この差を短縮することによって達成できる。また、寝たきりになって、看護を受けなければならぬことは、個人の尊厳を大いに傷つけるばかりか、周りの人々に大きな負担を強いることになる。なんといつても避けたい。

寝たきりは、大腿部、腹部、背中、臀部などの大きな筋肉を鍛えることで防げるという。もちろん、指などの小さな筋肉は、頭脳活動と密接な関連があり、認知症の予防にも役立つが、ここでは触れない。

大きな筋肉は、日常生活のちょっとした心がけで、十

分鍛えられる。とにかく、日常生活で歩行するとき、視線を水平より高く上げて、大またで速く歩くことである。駅やビル内でも、エスカレーターやエレベーターは極力使わないようにする。こうした心がけを続けるだけで、知らずに筋肉は鍛えられ、九十歳を越えた超高齢者になつても体を支える力がつき、体のバランスを保つことができる。

また、新聞の「追悼抄」の欄に目を通すと、超高齢者のほうが安らかな死を迎えられるようである。周りにいた人は、「眠るようにして死んでいった」と回想する。若死にする人ほど、苦しみながら死んでいく。ポックリ逝くこと、すなわちPを望むならば、われわれ卒サラは、生きている間太い筋肉を鍛えるよう十分心がけることが大切である。

以上、卒サラの一員として、GNPを通じて財政再建に貢献できる方策を考察してきた。しかし、これらは国家財政の問題だけでなく、個人生活における幸福の実現にとつても極めて有効であると確信している。

## 横出世の心得帳

西川 武彦

十一月半ばから一カ月間、ODAの仕事を手伝いました。開発途上国から上級文官を十五名招いて、日本の高度成長を支えた官民の人材育成制度を学んでもらうセミナーです。それぞれがお国を紹介する中で知ったことですが、アフリカや中南米の最貧国では、平均寿命は五十歳以下とか。四十八歳の男性が、「私は人生で残業していません」と笑わせます。男性の方が長命という国も稀ではありません。翻って、経済的には超一流国の日本では、男が七十八歳、女は八十五歳と明らかに女性優位です。

どうしてそうなったか？ 高度成長を担った働き手は男性サラリーマンです。ラッシュアワーの中、くたくたになって出社する、上司、部下、取引先のプレッシャーにめげず、連日の長時間勤務です。かわい子ちゃんに触れればセクハラ騒ぎになるし、「放課後」は、付き合い

や接待で、土日を返上することもまあります。終身雇用で、会社という村から抜けられず、ゴマスリ、リストラ、左遷、エトセトラ。左右をうかがいながら縦出世を求めて生きる悲劇、あるいは喜劇といえましょうか。欲求不満を解消すべく深酒しようものなら、ローンに追われる薄い財布ですから、「沈酔し醒めて懐ちと寒し」、「身を沈め様子窺う朝帰り」で、命を縮めます。

片や女房殿は、三種の神器でつらい家事から解放され、マイホームを城に三食昼寝付き。別居する姑から苛められることもなく、子育てが終われば、料理教室などのスクール通いです。その揚げ句、食べ過ぎれば、エアロビクス、テニスなどで汗をかいて健康維持に努める。そんなこんなで長生きするわけです。

筆者も縦出世の波に巻き込まれましたが、表街道を徐々に外れ、裏街道を難儀しながら歩いた長い年月がありました。四十歳半ばから、海外でも国内支店でもトップでなく次席で、しかも広報渉外という専門職の仕事が

あてがわれました。そこで、サラリーマン人生の先が見えたのを機会に、今でいう SWOT という手法で自己分析しました。自分の強み (Strengths)、弱み (Weaknesses)、チャンス (Opportunities)、阻害要因 (Threats) を並びあげ、マトリックス化して分析して最善策を探るという手法です。

結論を絞れば、S は時間・行動が比較的自由、W は仲間外れになりがちで、社内情報に疎くなる、O は自分の世界を拓く余裕ができる、社外との接触が多い、T は、村八分にされ出世と縁がなくなる。こんなところだったでしょうか。

そこで編み出したのが次の事業計画です。①人一倍集中して短時間で業務処理し、残業しない ②最低限ではあるがタイムリーに社内付き合いを維持する ③広報渉外という職務をフルに利用して、交際費を活かし、最大限に社外人脈を広げる、趣味を究める。

その結果、退職後に繋がる人脈が生まれました。人脈というのは、大事にすれば、糸を紡ぐように拡がります。趣味の世界では、テニス、スキー、ボーカルカルテット、物書きなど、鍛錬して人並み以上に楽しめる段階に到りました。現役最後の年には、特別休暇で英国のナショナルトラスのワークキャンプに参加。その体験から、退職金を割いて造った山小屋をベースに、町づくり、景観創造などにもかかわっています。それぞれの分野の団体に所属し、頼まれれば相応の役職も引き受ける。歳をとればお金が掛かりません。借金さえなければ、生活費は年金で何とか賄えます。たまには原稿料が入ることもあります。嫌なこともあるし、打ち込み過ぎれば肉体的にも疲れますが、こんなところが究極の横出世というものかもしれません。

フラストレーションが溜まる頃、ほんのちよつと小遣いが入った夜には、夢の中で、「老いてなお指がまさぐる夢の中」なんてこともありましょう。たまたま、昔の馴染みを携帯で呼び出し、某ホテルで密会する。「再会