

昭和40年益田商業高校卒業後、卸売業勤務などを経て、平成9年～12年有限会社アップルを経営、現在、島根県社会福祉事業団 属託職員勤務。

「出会い」が変える。

介護施設での就労は、私が五十三歳の時です。事業に失敗し、築いた信用や財産も全てを失ってその日暮らして悪戦苦闘の日々が続く時でした。職業安定所の求人情報を毎日眺めて、僅かな可能性を求めて何度も何度も面接試験を受けました。

不況の中、高年齢の負け組で特別な資格を持たない状態での求職は、就職には大きなハンデでした。

打開出来ない状況が続く、例えは悪いのですが、「朝に紅顔ありて夕べには心の風邪となる」の状態でした。そんな私を家族が気遣い、ひそひそ声での会話は、更につらさが増しました。そんな日が続くある日、一通の封筒が郵便ポストに差入れてあり、連絡が取れない私あてに、高年齢者職業相談所の所長さんが足を運ばれて、届けられたものです。

内容は先般面接を受けて、不採用の連絡を受けた介護施設に、一ヶ月臨時で働きませんかとの事です。

藁にも縋る思いで早速施設を訪問し、一ヶ月間の雇用通知書を頂きました。

介護の仕事は全くの未経験で、関心もありませんでした生活の為の働き場所探し志望動機でした。

五十歳過ぎの男性には、介護員は想像以上に厳しい仕事でしたが、背水の陣で職務を行ないました。

作業に躓き、私の子供より年下の職員に叱責され悔しさと情けなさに涙を重ね、命の大切さを学び、身体の不自由な方々が、毎日を精いっぱい生きる姿に、一時期は、五体満足の私が、自分の勝手に、受命の逃避を考えた事が恥ずかしく思いました。

今は、介護員の職種は変わりましたが、この施設での勤務は、一年毎の属託職員の雇用契約の更新でお蔭様で八年目になります。良き職場に出会いを感謝し目標に「精励恪勤」を掲げて頑張ります。

私が介護施設で利用者の方に感じることは、求めはハードからハートだと思えます。つまりストレスのケアです。利用者の要望でよくお聞きするのは、「外に出たい」「話し相手がほしい」「美味しい物が食べたい」などのごくノーマルなことです。

私は三年前にボランティアで利用者のドライブを提案し採用されて、毎月二回実施致しています。

お年寄りとお話すると、夢中で思いを問われます。浅学菲才な私はこの頃から、図書館通いが始まって受売りでテレビドラマの解説や質問にお答えします読書にも慣れて、今は毎週二冊借りています。

この施設での利用者の平均年齢は九十歳を超える状態で、いずれ二世代介護も想定されます。当然介護員も孫や曾孫の年齢がお世話にあたります。若い方には生活必需品のパソコンや携帯電話などの機能は魔法なんです。テレビの普及も人生の半分です。言葉や機器の変化は早く、お年寄りには大変です。少々は理解の出来る子供年代で団塊世代の私達の関わりが今は必要何です。

優しく、ゆっくり、笑顔で、思い出話や昔話に、花が咲き、両手を合わせて「今日は楽しかったありがとう」の笑顔が私は好きなんです。

人との「出会い」、仕事の「出会い」性格や趣味迄変える「出会い」に感謝です。

昭和40年明治大学卒業後、ニッタン(株)入社、平成16年同社退社。

私の川柳事始め

私の川柳・・・孫帰り残した鶴の先を折る・・・が、ラジオ番組に入選したことが同窓会で話題にされた。何が根拠か知らないが、学生時代の私からは全く想像できない、と大半の連中が口を揃えた。

座もアルコールが回り、賑い始めた頃、旧友のひとりが言った。「悠々とリタイアできて川柳家、か。余裕だな。退職金もたんまり入って・・・。可愛い孫の顔も見たし、もう思い残すことはないって心境か」私は、皮肉めいた口調に一寸腹が立ったが、ビールを啜りながら聞き流した。たかが十七音字、されど十七音字。誰が何と言おうが、いまの私には日々の支えである。

私と川柳との出会いは、ひよんなことからであった。退職して一年近くたった頃である。たまに友人から内職の誘いがあったりしたが、応じる気にもなれず、と言って、具体的にやることを持ち合わせているわけではなかった。現役の時に買い集めた本も、いざ手にしようとしても集中できない。身の雑事も限られたものであり、時間も身体も少々持て余していた。

そんな折、思わぬ機会が訪れた。町の公民館で文化活動をPRする一日公開講座が催され、私は妻を車で送ることになった。

公民館に着くと、妻はさっさと自分のコーラス仲間と姿を消し、私はひとり取り残された。仕方なしに、手持ち無沙汰の私は、ロビーに展示されている児童の絵や習字を眺めながら、うろうろしていた。

その時である。「よろしかったら、いかがでしょうか。これから始まる場所ですから」声をかけてきた男の人から、私は一枚の

パンフレットを手渡された。「誰にでも出来る川柳」とある。一瞬、私はたじろいだが、その人の柔和な眼差しに誘われるように、会場について行った。後になって考えてみても、よく尻込みもせず講座を聞く気になったものだと、不思議でならない。

—今日はみなさんに、まず川柳とはどういうものかを知って頂こうと思っています。落語の枕に出てくる「居候三杯目にはそつと出し」などと言う一、講師は手馴れた口調で話し始めた。話しが進むにつれ、緊張していた会場の雰囲気も和んできて、私も、五・七・五と指を折りながら、話しに引き込まれていた。こんな世界があったんだ、と思った。何より愉しかった。九十分は、あつと言う間の気がした。

それにしても、妻の運転手をしなかったら川柳との出会いはなかった。自分の過去のどこを突っ突いても、五・七・五などは出てこない。同窓会で旧友達が、私と川柳に意外な顔をしたのも、頷ける気がする。

還暦過ぎてのこの出会いに、私は夢中になった。紹介された入門書を読み終わると、手当たり次第に本を集め出していた。古本市から神田の古書街まで足を運んだ。メモと鉛筆はいつも手元におき、文字通り多読多作に励んだ。やがて、新聞の川柳欄に投句するようになり、没が続いたあと・・・初めて入選した時の感激は忘れることができない。活字になった自分の句を見た瞬間のときめき。何ものにも変え難かった。

私は、定年のあとに非常勤の期間もあり、退職後の過ごし方を考える時間は十分にあった。だが、その時になれば何とかなるだろうと、高を括っていた。その付けが回って、自分のやるものが見つからず頭を悩ませていた。そんな時に川柳に出会えたことは、本当に幸せであった。そして、その切っ掛けをつくってくれた妻に感謝をしなければならない。

公立学校教員、会社員を経て、現在、還暦野球選手監督、マスターズ陸上選手。

超高齢社会を生きる

定年退職の前年、私は、この先どうやって生きていったらよいのだろうか、考える日々が多くなった。そんなある日、ふと少年時代のことを思い出した。

少年時代「六三制 野球ばかりが 巧くなり」と比喻された時代、私は野球が好きで好きで、一食抜いても野球をやりたかった。

しかし、家貧しく夢は果たせなかった。

「そうだ、定年後は、好きな野球をやろう。」そうはいうものの、こんな年では、と思っていた矢先、ふと見たテレビになんと古希を過ぎた高齢者が野球を楽しんでいるではありませんか、それも全国大会とのこと。

「これだ！」私は、すぐさま放送局と新聞社に問い合わせたところ、「還暦野球、オール札幌」を紹介してくれたのである。

以来、十年間、週三回の練習に汗を流し、北海道、全国大会の試合に出場し、緊張と興奮を味わった。

お蔭で退職時、七十キロあった体重が十年間で六十キロに減り、今は、体重の減るのが楽しみである。さらに高血圧、糖尿病の心配もなくなり、病院のお世話になることもなく、健康な日々を送っている。

しかし、古希を過ぎてから、野球での動きに陰りが見えてきた。ゴロを追う足の運びがにぶり、転ぶことが多くなった。

「これはいかん！」脚力の衰えは、全身の衰えである。そんな話を先輩にしたところ、マスターズ陸上競技を紹介してくれたのである。

マスターズ陸上競技は、五歳刻みのランク制以外は、一般の陸

上競技と同じである。

最初の年、私は、七十歳クラスの百米走に出場した。その時の光景が今でも忘れられない。場内アナウンスで、隣のコースに立つ方が、百二歳の選手であることを知った。

「ウォー」場内はどよめき、私は、声にならない声を出した。この感動は、私に走る勇気を与えてくれた。超高齢時代を生き抜いてきた先輩と同走できる喜びに感謝した。同時に、マスターズ陸上競技の魅力にとりつかれたのである。

以来四年間、陸上競技に打ち込んでいる。生まれてはじめてのスパイク、全天候型の競技場、なにもかも新鮮で、刺激を与えてくれる。種目は、ハンマー投げ、円盤投げ、槍投げ、砲丸投げ、走り幅跳び、百米、二百米、四百米、八百米、千五百米、五種競技を経験し、今は、自分に適していると思われる、短中距離に力を入れている。

今、我が国は、年金、医療、税の問題に揺れ、高齢者にとって、先行き「不透明」な時代を迎えている。そのような時代、スポーツ界は、年輪を重ねても参加しやすいよう、年代別の野球、サッカー、ラグビー、テニス、卓球、さらに、五歳刻みの陸上競技、水泳など、年々増えてきている。

これは、生きている限り「健康」な人生を送りたいと願う先人の知恵である。

私は、この先人の知恵である年代別の「還暦野球」から入り、未知の「マスターズ陸上競技」を学び、現在七十五歳クラスに出場している。さらに、将来走れなくなるであろうことを想定して「マスターズ水泳」に入門した。同時に、これらの体験を文章化し、投稿している。スポーツも奥が深い、文章も奥が深い、奥の深い二つを大切に、超高齢化社会を生き抜いていきたい。=終=

サラリーマンとして62才で退職、63才で愛知学院大学開放講座生として受講、現在に至る。

大学で知的好奇心と若さを貰う

10分間の休憩時間に大学構内の端から端へ移動するのは、六八才の私にはかなりの負担です。現役の学生君の授業に混じって受ける開放講座に魅せられて六年目、文学部、商学部、法学部などの気に入った学科をつまみ喰いしているので、教室の移動が付きまといまいます。お釈迦様の生き様に關心した次ぎは、ジェンダーの社会に憤慨し、ビジネス関連授業では、時には先生の求めに応じて、社会人時代の経験談を披露したりと、知的好奇心を揺さぶられる雰囲気にはひたる日々です。講義が終わると、こんどは部室に駆けつけます。二年前から部活（クラブ活動）にも入れていただき、美術部で活躍です。イヤ、ホント。今年の学園祭（大学祭）には、わが美術部は焼きそばの屋台を出し、私は、年がいもなく仮装して客引き役を受け持ち、好評をいただきました。年に数度あるスケッチ合宿にも参加し、深夜まで若者の恋の悩みの聞き役になったりすることもあります。もちろん本業？の絵画は、学内外で開催される展覧会には、必ず出展するようにしています。年少のころプロの画家に習った経験が少しあり、時には若者が「いいキャラしてるね！」ってほめてくれる作品が出来上がることもあります。学外の展覧会などでギャラリーの方が「美術の先生でいらっしゃいますか」なんて間違われることがあり、説明に困ることがありますが、部員はみな仲間として分けへだてなく付き合いしてくれるのがうれしいのです。

会社生活を退職後は、ゴルフもパチンコもできない暇を持て余し、高年者向きのカルチャー教室や公開講座に熱心に参加していましたが、どうしても講義が受身であり、周囲が同世代ばかりで

陰気臭く馴染めませんでした。そんなとき、学生の授業に混じって受講する開放講座を知り、さっそく受講の手続きをとったのです。現代の学生君は、半世紀前の私の経験した大学とまったく違った行動と環境の中にいるので、最初は戸惑いました。

授業が始まってというより、殆ど終了間際に悪びれもせずに入室してきたり、飲み食いしたり（さすがに喰いのほうは先生が注意しました）何でもありに思えました。でも、考えようによっては、遅れてでも授業に出席する熱心さ、食事も抜いて授業に駆けつける健気なさと受け取ることも出来ます。

部活のコンパや合宿のとき、年配者のわたしに生活の知恵を求めたり、バイトと勉強の両立の難しさを嘆いたり、とてもかわゆいところもあるのです。講義のレポートをインターネットで提出を求められたり、板書を書き取るのではなく、パソコンを操作するなど、隣の席の学生君に教えてもらいながらの授業もあり、気を抜くことは出来ません。

年金生活でカミさんと二人暮らし。孫はいても皆忙しくてなかなか遊びに来てくれない。夕食当番だけでは暇を持て余すわたしに、生きがいを与えてくれたのが、この開放講座でした。聴講生でもないので単位の認定は無く、望まなければ期末試験もパスできますが、がんばってテストを受けるようにしています。

地球の歴史、生物の進化、仏の教え、少子高齢化社会、差別やジェンダー、みな開放講座で知識を受け、問題意識を持ちました。金儲け、人付き合いなどに四十年も費やしてきたのが悔やまれますが、真の教養の習得に間に合っただけでよかったと感謝しているこの頃です。カルピスソーダなんて飲み物は、ビール、ワイン、チュウハイしか知らないわたしにとって異文化そのものです。コンパに参加しなければ、一生味わずに人生を終わっていたことでしょう。

完

昭和31年 広島大学教育学部修了、広島県各小・中学校長歴任、広島県廿日市市立佐方公民館長歴任。現在は「アーヴェル」嘱託。

超高齢社会を生きる～「名刺セールスマン」の挑戦～

2001年（平成13）年、私はそれまで長年関わって来た「教育」の世界から完全にリタイアした。68歳になっていた。周囲からは異口同音に「長い間ご苦労様でした。ゆっくり休んでください」とねぎらいの言葉がかけられた。

だが、私は、これまでとは、異質な仕事にチャレンジしてみたかった。何人かの人に「どんな仕事でもよいから」とお願いした。私は、ハローワークも初めて訪れた。

そこで、ネックになったのは、やはり年齢という壁であった。私は健康であれば何歳になっても働き、少しでも“報酬”を得ることが自立して高齢社会を生きていくために大切なことだと思っている。

一ヶ月程して、「うちの会社の名刺を配ってみませんか」とA建設コンサルタント会社のH氏から電話があった。予想もしていなかった職種に一瞬戸惑った。これまでの経験、実績、肩書きはなんの役にも立たないのだ。しかし、私は、心の底からうれしくお受けした。

「お世話になります。A建設です」名刺を差し出すたびに「あ、あなた、だあれ・・・」と言わんばかりの視線が返ってきた。緊張して小さな名刺が汗で指先から離れず震えた。これまで私にとって名刺は初対面の挨拶に交わす手段でしかなかった。それが今は、全く違う。私が配っている名刺が相手の目にとまり会社を印象付けなければならないのだ。私は焦っていた。先方に着くとまずトイレに入り鏡を見た。表情はどうか、汗をかいていないか、ネク

タイの歪みは・・・、毎日数枚のハンカチが手離せなかった。

そんなある日「なりふり構わずやらなきゃ仕事は取れんぞ！」何が気に入らなかったのか訪問先の若い担当者に怒鳴りつけられた。「どういう意味なのだろうか」私は悩んだ。

私の様子を察してか、H氏は私に言ってくれた。「どんなに頑張っても思うようになるものではない。一年や二年で成果の出る訳がない。でも名刺を配ることは、営業の原点なのだから・・・」それを聞いて私は、気持ちが楽になった。私は「名刺セールスマン」なのだ。自分に言い聞かせた。

そのころから、相手の目線、口元、表情などに気を配りながら笑顔(?)で名刺を渡すことができるようになった。手にも額にも汗をかくことはなくなった。こちらに気持ちの余裕ができると「ごくろうさん」と声をかけてくださる方もできた。背広の上着まで汗が滲み通るような夏の日や、寒風が雪を舞いあげズボンの裾から入り込む日もあった。それでも私は、肉体的に精神的に苦しいと思ったことはほとんど無かった。ただ“指名”のことだけは明けても暮れても頭から離れなかった。

ある日、帰社してみると「指名がありましたよ」と知らせてくれた。H氏は「全くの素人が、自分の誠意だけでここまでできたことは素晴らしいことだ」と言ってくれた。もちろん「ほめ言葉」であることは分かっている。しかし、私はこの日のことを生涯忘れないだろう。このチャンス(セールス)が与えられたことに唯々感謝している。人生はどのように生きても「楽しい」と思えるようになった。

この業界(民間企業)が甘いものではないことを身にしみて感じた。わずか数年間の経験が、それまでの私の人生観を変えた。私も73歳になった。私が、次に向かおうとする道は、どちらか。超高齢社会だからこそ多様な生き方が許されるはずである。

チャレンジする“人生”年齢制限はないのだから。

昭和46年 津村昭彦氏と結婚、二男に恵まれ、現在は夫と2人で生活。

“60歳”からのエンジョイライフ「ウルトラマラソン」

私63才、息子2人、孫4人です。

2000年6月に開催された「しまなみ海道ウルトラ遠足」という広島県福山城からしまなみ海道の橋をわたり、今治城まで走る100Kのマラソン大会に、はじめて夫と一緒に参加しました。

前日に福山に泊まり、朝5時に福山城をスタート、21時までにはゴールする制限時間16時間の大会です。中間地点までは夫と一緒にでしたが、その後は一人になりました。当時は、ケイタイ電話を持っていませんでしたので、85Kの給水所のボランティアの人にゼッケンナンバー〇〇の人にこのメモをわたして下さいとお願いしました。内容は「〇時〇分、ここを通過、次の給水所で待っています。ミホコ」でした。30分位待つと夫がきました。

もう、あたりは暗いです。2人で歩き、たまには走りました。そして2人、手をつなぎゴールしました。制限時間の9時は、とっくに過ぎていました。係の人が「お帰りなさい」と迎えてくれました。はじめての100Kというキョリ、もううれしく、なんともいえない満足感で、足の痛みは忘れていました。と同時に「次の100Kの大会では、制限時間にゴールしたい」という気持がもくもくと出て来ました。

2001年、宮古島を一周する100Kの大会に参加し時間内ゴールできました。「なんで、100Kなんて走るの」と聞かれますが、足を前に一歩一歩出すだけの単調なスポーツですが、抜きつ抜かれつ走りながらも中間地点をすぎると私のまわりには、ランナーがいなくなります。時々出会うランナーと「きついですね」「どこから参加ですか？」と短い言葉をかけながら「お互いがんば

ばりましょう、ゴールしましょう」と別れ、また出会います。自動販売機で求めた飲み物を「半分どぞ」「ありがとう」「アメです、いかがですか」「うれしいわ」

ある時にお腹をなでている人がいたので「正露丸もっていますよ」「わー、神様に会いました」といわれました。

ランナー同志はげまし合いながら、ただただゴール目指します。

2004年宮古島100Kに参加した時のことです。

90K位であたりがまっ暗になり、前にいる男の人に「よかったら、一緒に行っていていいですか」と声をかけ、2人で「時間内に間に合いますね。ゴールまでがんばりましょう」と歩き、たまには走りました。ゴールで写真を撮ってくれるので「お兄さん、お先に」というと「いままで一緒だったんですよ。手をつないでゴールしましょう」と、うれしい言葉でした。2人は手をつなぎ高々と両手をあげゴールしました。ゴール地点は明るく男の人の顔を見たら息子より若い。「ごめんね、おばさんなの」というと「若いですよ。ボクは来年も参加しますよ」「私も参加します」「じゃ、来年、必ず会いましょう」と別れました。

そして、翌年の大会、65K地点で「津村さ～ん」と呼ぶ声。前年、一緒にゴールした〇〇です。お互いに手をにぎり、再会を喜び「ゴールで待っています」と約束し別れました。

私が少し先にゴールし、彼を待ちました。(2人共、時間内ゴール)翌日、空港に彼は友人達と、私共夫婦を見送ってくれました。そして「津村さん、来年も会いましょう」と。そして私は翌年も参加しました。

63才のおばさんランナーの私が、20代の若者と同じ趣味をもち、大会に参加でき、はげまし合い、喜びをわかちあえる。なんとすばらしいことでしょう。年齢は関係ない。これからも一步一步足を前に出すマラソンを通じ、出会い、再会を楽しみ、充実した60代、70代を生きてゆきたいです。

俳句、短歌、川柳

■ **優秀賞** 小原 金吾（おばら きんご）さん・62歳／岩手県盛岡市在住

41年余の警察職員を務め、平成17年に定年退職。

引き際の 美学を悔いる 預金残

■ **佳作** 昌武 管子（まさたけ すがこ）さん・80歳／長崎県長崎市在住

公務員として40年勤める。ホームで生活して5年、その間心臓病で入退院の繰り返しだったが、施設長、職員の助けで現在は安定した生活を続けており、俳句の作句が心の安らぎとなっている。

皆老いを 風に飛ばして 秋山路

■ **佳作** 山内 千代（やまうち ちよ）さん・88歳／岐阜県瑞浪市在住

昭和14年に結婚、3人の子供に恵まれるが、昭和30年に夫と死別。その後、行商、家政婦等の仕事につく。現在は白寿荘に入所。

賽銭の ことりと落ちし 今朝の冷え

■ **佳作** 伊藤 愛子（いとう あいこ）さん・77歳／長野県飯田市在住

高等女学校卒業。

風かおる 野に働きて 一首得し 此の喜びは 我のみのもの