

金融農業団体に35年間勤務後、埼玉福祉専門学校夜間部に3年間通い満60歳で卒業。現在、福祉法人 安誠園 本庄デイサービスセンター勤務。

還暦は3度目の成人式…福祉現場の最大のマンパワーへ

「てえ～ 若いね～」この言葉をかけられ私の60歳（還暦）からの第二の人生はスタートした。そこは、通所介護施設いわゆるデイサービスセンターである。介護福祉士として60歳代から100歳を超える利用者さんの入浴や排泄のお世話をはじめ、レクリエーション、リハビリのお手伝い、利用者さん宅までの送迎の運転手と働いている。利用者さんの中心的な年齢は80歳代から90歳代であり、この方々は丁度私の親の年齢である。「若いね～」と声かけられて元気なお年よりからパワーを貰って働いている毎日である。現に私の母親は88歳であり、施設長の計らいで認知症である要介護度4の母親を連れて出勤し、仕事が終わると母親を車に乗せて家に帰る、という風にさせて頂いている。母親は、食事は介助なく自分でできるが、排泄、衣類の着脱は不可能であり全介助を必要とする状況である。このような母親を常に横目で見ながら有難いことに前述の業務に携わっている。

このような第二の人生を歩むことになった経緯について触れてみたい。私は昭和46年に大学を出てすぐ金融を専門にする農業団体に就職し、電算部門を主に歩んで過ごした。今は当たり前前のATMに代表されようにオンラインシステム構築、運用等の後方部門に57歳まで関わってきた。組織のリストラの一環として57歳管理職定年制度なるものがあった。これは、57歳時で管理職である者は全てラインの長から退き、専門職としてかつての部下の下で60歳の定年まで雇用されるというものである。勿論、給与・賞与等の報酬は大幅な減であり、精神的にもつらいものが

あり得る。60歳までの雇用を望まず。57歳をもって退職という道もあり、この場合は退職金に若干の配慮がある。私は思慮した結果、後者を選択した。57歳までの人生を振り返る時間を取り、また60歳からの第二の人生スタートへの設計とその為に充電する時間を3年間としたわけである。おぼろげながら福祉の分野に何らかの形で関わってみたいと思っていたこともあり、まずは、福祉専門学校の間部に入學した。57歳の新入生の誕生である。入學式では父兄の席に案内される一幕もあり、今思うと懐かしい笑い話である。新入生は高校を卒業した18歳の若者から20歳代、30歳代、40歳代、そして50歳代は私一人であった。40数名の同級生であった。卒業時には39名となっていた。果たして、このような世代の者達と3年間、卒業までやっていけるのか若干の不安はあったが、全く新しいことに向かう好奇心と期待感の方が勝って気持ちは高揚していたように思える。若者のピュアな気持ちに触れ嬉しくもあり、頼もしくもあり、今の日本、捨てたものじゃないと改めて感じたりもした。また、社会人経験を経て入學した同級生もさまざまな経緯を経て入學していた。挫折からの再スタート、やりがい、生きがいを求める者、子育てをしつつ子供に学ぶ背中を見せようと頑張っている者、いずれは親の介護、家族の介護へ役立たせようと考えている者、社会貢献に繋げようと考えている者等、さまざまである。

私は第二の人生は福祉の現場に足を踏み入れ、住んでいる地域の人々との交流を深め、急速に高齢化する社会を目前にして、いずれ人にお世話になる前に自分がどこまでお世話をする事が出来るか試してみたいと考えている。それが生まれ育った地域への感謝であり貢献だと考えている。

また、趣味のゴルフや登山（日本百名山を登頂目標）は、もと

もと好きで取り組んでいたが、60歳を機に新たにチャレンジしたものがあある。それは全く弾けない「ピアノ」である。某音楽教室に入り練習して約1年になる。「続けなければなにかなる」もんだと実感している。音楽は好きでもあり、人生のビタミン剤でもある。天気の良い時に家の中で過ごす遊びが一つ加わった。

私の還暦の祝いは、家族には特別祝っては貰わなかったが専門学校と同級生と恩師の皆さんが、直前まで私には全く秘密にプランを考え祝ってくれた。人生最大の喜びであり、こんな幸せ者でいいのかと恐縮したりもした。今、私の書斎のまわりに目をやると学校で3年間学んだ教科書が本棚にびっしりと詰まっている。また、授業が終わると毎日行った小テスト、期末試験の問題、回答用紙、成績表、国家試験の問題、母の介護を通して学んだ認知症についての卒業論文等が箱に詰まっている。また、個性豊かな同級生との懐かしい写真もある。福祉国家といわれるスウェーデンを2学年の12月に修学研修で訪れた時のビデオテープ、写真の数々、懐かしいものばかりである。

今、志を同じくし学び巣立っていった若者達の福祉の現場は必ずしも恵まれていないのは周知の事実である。厳しい業務の内容とは調和の取れない報酬、志だけでは食べてはいけない現実もある。物づくりと違ってロボットによるオートメーション化は出来ない仕事である。団塊の世代の一員である私達が高齢化する時代が直前に迫っている。これを支えてくれるのは、私が一緒に学んだ若者達の世代である。この世代に何とか力になりたいと思い現在の仕事に取り組んでいる。私の給料は少なくとも若者の給料に反映されるなら、それが嬉しい。この一人の考えが福祉業界全体に広がり介護等の報酬改善に反映できないかと考える。つまり還

暦を迎え健康で体力に自信のある方は、まず、福祉の現場に携わってもらいたいと考える。いずれお世話になる前にお世話をする側を1年でもいいから携わることは出来ないだろうかと期待する。そうすることによって、福祉の現場の要員不足解消に貢献することが出来る。携わるまでの教育コスト、またインセンティブも必要であり、それは国や自治体の制度として位置づけてはと考える。例えば、携わった期間等によって、介護保険料の減額や介護を受ける立場となった時の利用サービスの拡大等である。

主役は還暦を迎えまだまだ元気な団塊の世代である。最大のマンパワーの存在である。頑張りましょう！！社会に貢献してきた介護を必要としている高齢者のため。それを支える若者のためにも。

以上

群馬県生まれ。小学校を卒業後、上京。様々な職業を経て苦勞をしてきたが、現在は二世帯住宅で暮らす。本を読むこと、文章を書くことが好きで、テレビを観ている暇もない。

「謙虚さ」とは？

愛犬が天国へ行ってしまったのが十余年前で、その明くる年のことだから、もうずい分前の話であるが決して忘れることのできない出来事だ。

朝日新聞の夕刊「窓」欄を見ていたわたしは、頭を鉄の棒でぶん殴られたようなショックに見舞われた。

それはこうだ。犬が電柱の根元に「オシッコ」をするので、電柱の腐蝕が早くて、困った電力会社が署名運動をした、というのだ。

人間というものは、自分の気が付かないところでよそさまにこのようなご迷惑をかけているのか、と尋常なおどろきではなかった。

わが家では、娘が子犬をもらってきてしまったとき、菓子折りを持って近所を八軒回った。「ご迷惑をおかけします」と。

以前、近所の犬が夜中にも鳴くのでこりごりした経験があったからだ。

ところが、よく散歩をさせ可愛がっていたので、“ダイスケ”と名付けられたわが家の愛犬はやたらと鳴かなかった。

「おくさんが回ってくださいましたが、ダイスケちゃんは、いるんだか、いないんだか分かりませんねえ」

と近所の方がおっしゃるように。

また、大の方は家へ持って帰ってきて処分していましたが、「犬を飼っていたって、わが家はだれにも迷惑をかけていない」と自惚れていたわたしは、深く考え込んでしまったのだ。

のほほんと、自分は正しく生きてきた、などと思い込んでいた

自信も危うくなり、人生感、処世感まで考え込んできた。

そして辿り着いた場所は、「謙虚」という所だった。控え目に謙虚に生きていれば、万一自分が間違いをしでかしても人は怒りをおさえてくれるだろう。

こんな簡単なことを“齢七十”にして気付くなんて・・・。なんて愚かだったのだろう。

よく、“今どきの若い者は”という声を聞くが、わたしは「そんなことはない。むしろ今どきの年寄り」を言いたい。

お医者さんの待合室での連続した大声のおしゃべり・・・。

わたしは、お医者さんに行ったときは、疲れて大声でしゃべる元気などない。長い時間大声でしゃべり合える人は、どこが悪いのだろうか、と思う。

バスの中でもそうだ。わたしは武蔵村山市から立川までよくバスに乗るのだが、ここでもまた、大声のおしゃべりが続き、うんざりする。

今、高齢者、そして医療問題が話題になっているが、待合室で大声でしゃべり続けられる年寄りを抱えている国も大変だと思う。

年寄りは、若者の手本にならなくてはならないとわたしは思う。お医者さんの待合室でしゃべり合うのが楽しみでくるのだ、と看護師さんがおっしゃったが、自分で楽しみを見つけて人さまに迷惑をかけないように生きるのが年寄りの義務だと思う。でも立派なことは言えない。自分も犬を飼っていても誰にも迷惑をかけていない、と思っていたのだから。

おわり

岐阜薬科大学卒業、薬剤師となり昭和36年より薬局を経営。平成18年よりNPOメディアケアネット四日市代表 ケアマネージャー。

七十歳からのビジネスチャンス

私は、昭和十年生まれ、現在七十四歳。二十歳代の頃より、薬剤師として地元で薬局を経営してきた。しかし、近所にできたスーパーやドラッグストアに押され、私の薬局の売り上げは、近年、低迷していた。そこで、今から三年前、私は考えた。

一般的に、個人商店的薬局は、品揃えや価格の面で、スーパーやドラッグストアに対応するのは難しく、どうしても経営は先細りになる。実際に、私の薬局も、赤字経営である。しかし、薬剤師は、私のライフワークであり、私の薬局も、怪我・病気で困った時の「駆け込み寺」的な存在として地域に根付いている。是非、今後とも薬局経営は続けていきたい。では、どうすればよいか。

翻って考えてみると、今後、日本では高齢化がますます進み、介護の需要がますます高まると予想する。ならば、怪我・病気の「駆け込み寺」機能に、介護の「駆け込み寺」機能を付け加えられないか。具体的には、薬局に併設する形で、NPOを立ち上げ、居宅介護支援事業を始めてはどうだろうか。居宅介護支援事業とは、居宅介護利用者の心身の状況、生活環境、家族の状況、本人や家族の希望などを踏まえて、介護サービス計画（ケアプラン）を作成する仕事である。当時、私の地域では、介護サービスを提供する業者が併設している居宅介護支援事業所は数多く存在していたが、私が考えたような「独立型」の居宅介護支援事業所は例がなかった。「独立型」なら、地域の人々が気軽に相談に訪れることができるし、特定のサービス提供業者に偏らず、公正性・中立性を保ちながら介護利用者本位のケアプランを作ることができる

のではないか。「独立型」居宅介護支援事業所の需要は高いに違いない。では、居宅介護支援事業を始めるためには、どうすればよいか。

居宅介護支援事業所を開設するためには、常勤のケアマネ（介護支援専門員）が一人は必要であり、ケアマネの資格を得るためには、試験に合格する必要がある。薬剤師の資格と経験がある者は、試験の一部（保険医療分野）は免除されるが、残りの分野（介護支援分野や福祉サービス分野）の試験については、免除規定はない。資格試験の合格率は約三割。

「よし、私が、試験に合格して、ケアマネになる。」

息子からは「もう、いい年だし、年金もあるし、そんなに無理しなくても、いいよ。赤字でもいいから、のんびり薬局経営を続けていれば。」と言われたが、私は、「人間は、死ぬまで勉強だよ。」と言い返し、歯を食いしばって、猛勉強を続けた。結局、幸いにも、私は、試験に見事に一度で合格し、晴れてケアマネの資格を得ることができたのである。

現在、私は、五十人以上の介護利用者を抱え、利用者宅の訪問、介護状況の把握、医療・介護サービス・福祉用具関係者との打ち合わせ、具体的なケアプランの作成・変更、役所との連絡、書類の提出などなど、忙しい日々を送っている。また、毎年の介護制度の改正、運用変更、技術進歩に合わせて、研修会にも足繁く通い、今でも勉強は続けている。また、地域では必然的に最年長のケアマネとなるため、私の主催で若手ケアマネの勉強会も開催している。私の目論見通り、「独立型」居宅介護支援事業所は好評で、薬局部門より居宅介護支援事業部門が大黒柱となっているのが我が家の現状である。

今回の「七十の手習い」の経験を踏まえ、「生きるとは、勉強することであり、幾つになろうが、勉強を続けていく限り、チャンスも限りなく存在する」と私は確信した。

自営業。

一万回

四十才を過ぎた頃、積年の念願がかなって夫婦で神戸ビーフ専門の店を開いた。パート従業員も四人ほど雇用して、些細でも充実した日々を過していた。

隣の店は小型のスーパー“よろずや”さんだ。同世代の御夫婦は仕事好きの働き者で片時も休もうとはしない。隣同士お互い働くことが苦にならない質だったので毎朝、

「今日も頑張ろうね。」

「そうやねえ、はりきろうね。」

と、気安く言いあえる仲間だった。

繁忙な歳末商戦を終え、正月の松飾りも外して新しい一年の日常が始まりかけた頃。一月十七日未明の激震。神戸市中央区は震度七の天変地異に見舞われた。

店は全壊の赤紙。家には半壊の黄紙を調査係が貼りつけた。幸い家族は奇跡的に命拾いをして助かったが“よろずや”さんの家は、二階に寝ていた一人娘さんだけが助かって、御夫婦は崩壊した家の下敷きになって亡くなられてしまった。二人とも布団の中で即死に近い状態だった。逃げる間もなく、起きる間もなく柱や壁が一気に崩れ落ちたからだ。

あれから十五年。ガムシャラに、死にものぐるいで再建を目ざした。漸く形が整って、気がつくと還暦はとっくに過ぎていた。

ふと、（?・・・。どんな人だろう？）って、思うことがある。あの御夫婦はまだ寝ている状態だと思っているかも・・・と。あ

の二人はまだ明日を待っているのではないかと思うことがある。あの日以来私は五千日以上明日を過ぎてきたが、もしかしたら、たった八時間ほどの刻なのかもとも。

必ず私の明日が来る保障はない。それなのに平然と明日を信じている。何の疑いもなく眠りにつく。明日の仕事の手順を考えながら明日を信じている。

先日、百二才の女性に出会った。

「私ね、昔は社交ダンスの教師だったのよ。今でもデイサービスにダンス教えに行ってるのよ。あなたにも教えてあげるね。」

品のいい白髪的女性は私の手を取り、「スロースロー、クイッククイック。」と足の運び方を教えてくれた。彼女の孫達は、うんざりした表情で「一万回は聞いてきたよなあ。」と半ば呆れている。孫といっても五十才を過ぎた中年だ。あげくに「うちのバアちゃん死ぬのん忘れてるんや。」と言いだす始末だ。

各々の人生が、各々の生き方が、各々の道が、各々が自身だけの道を歩かねばならない。

明日が与えられる限りは、明日を歓迎しよう。年令で都合良く限界を作るまいと決めた。明日は明日。明日の風になびいてみよう。明日の雲にも乗ってみよう。まだ四十年もあると思うと無限大の道が広がっている。

心底にくすぶっていた生き残った者の罪悪感から解き放たれた瞬間でもあった。

いつか私も“大震災に勝ってやったよ”って言うてみようと思う。そしてお隣さんに会えたなら“あなたの分も生きといたよ”って言うてあげたい。あなたも一緒だったんだよって言うてあげたい。

一万回の朝を迎えても百二才にはかなわない。確かな一朝と、

確かな一夕を重ねることにした。

さあ、これからだ。本番はこれからだ。

官立東京高等体育学校（現・筑波大学）卒業後、平成10年まで中学校、高校、大学にて保健体育科教師として勤務。平成16年より、東京都大田区雪谷文化センターにて健康体操を指導。

男子厨房に入る

‘おじいちゃん 今度また 餃子 ご馳走してね?’

日頃、おじいちゃんの餃子は「最高においしい」と絶賛してくれる孫娘からのメールである。学生の頃、餃子店でバイトをしていた体験から餃子作りには自信がある私である。そんな自信から、いつの間にか家庭料理にも手を出すようになって久しい。最近はレパートリーも増え親子丼、ねぎとろ丼、豚の角煮……。娘からも孫からも注文殺到。嬉しい悲鳴である。

料理教室に通ったわけでもなく、全くの素人料理だが、家族の「おいしい」と言う一言に励まされての「私のレシピ」である。どうせ作るならば「私の味」の創造に向けて精進の日々である。

いつの間にか朝刊の折り込み広告を見るのが習慣になった。スーパーのちらしを見ていると、私の頭は夕飯の献立と重なってくる。産地直送の魚介、旬のもの、〇〇産の野菜など……。自ずと、今日の夕飯の献立が脳裏に浮かんでくる。そうだ！いつか妻が作ってくれた「しらあえ」を作ってみようと心が動く。早速、図書館に行き「しらあえ」について調べる。調理法は豆腐を水切りし、こんにゃく、人参、ほうれん草、絹さやなど、有り合わせのものを混ぜ合わせればよいとの事。手軽に出来そうだ。途中、スーパーに寄って食材を買って帰宅。早速、料理に取りかかる。妻は、料理は私にお任せ。かえって気楽でいい。1時間ほどで出来上がり。我ながらうまく出来たようだ。さて、妻がなんと評価するだろうか？「しらあえ」の小鉢の傍らに、一筆箋に認めた俳句を添える。

しらあえの 胡麻の香りや 秋近し

妻に声をかける。‘ご飯だよ’

妻 胡麻の香りがぷーんとして・・・おいしそう！

私 炒り立ての胡麻を播ったからだよ。

妻 お豆腐の口当たりがソフトね。

私 豆腐の水切りが丁度よかったのだと思うよ。いろいろ試してみたが、豆腐の厚さが半分ぐらいがいいようだね。厚すぎると水っぽくなるし、押し過ぎると、もそもそして口当たりがよくないようだね。

妻 お豆腐の白と、ほうれん草の緑と、人参の赤の彩りもきれい。

私 豆腐の白が食欲をそそるようだね。だから、豆腐の白を生かした方がいいと思ったので工夫してみたんだ。つまり、具をだし汁や醤油で煮て下味をつけると豆腐が茶色っぽくなる。そこで、茹でたほうれん草と人参を、砂糖を加えた薄口醤油で豆腐とすり胡麻と一緒に和えてみたんだ。

妻 狙いは成功しましたね。初めてにしては上出来だと思うよ。

私 良かった良かった。

妻 いつか老舗の「しらあえ」を食べてみない？

私 そうね。味比べをしてみるのもいいね。

・・・

傘寿も過ぎ口数も少なくなってきた私たちだが、食卓では会話がはずむ。妻の‘おいしい！’の一言を期待する一心からチャレンジした私の「しらあえ」である。こんな夕餉が、もう5年以上も続いている我が家である。恐らく、今日一日、私の脳の感覚中枢、運動中枢、前頭葉はフル回転していたに違いない。今、脳トレが盛んだが、料理作りは身近で手っ取り早い脳トレである。男子諸子に物申したい。料理作りは如何でしょうか。長年、料理を作ってくれた奥様への恩返しも出来ようというもの。「男子厨房に入らず」もうそんな時代ではないのでは・・・。ちなみに、今日

一日の歩数は図書館、スーパーを合わせて6230歩。一挙両得である。更なる「私の味」を追及して、私の夢は膨らむばかりである。「男子厨房に入る」の薦めである。