

## シニア世代の「暇に励め」

(特非) シビル NPO 連携プラットフォーム 常務理事  
(特非) シビルサポートネットワーク代表理事 **辻田 満**



現役世代にとっては「暇」とはなかなか作ることの難しい「時間」であり、ただただ仕事や家事・育児に忙殺されて暇な時にやりたいことは夢のまた夢となっているのが現実ではないでしょうか。そして、リタイア後は旅行、読書、散歩、趣味と何でも好きなことができる夢のような世界が待っていると多くの現役世代の方々は想像しているのではないのでしょうか。

しかし、リタイア世代にとっての「暇」はそんなに甘いものではない現実をリタイアした時に知ることとなります。リタイア世代にとっての「暇」とはこれまた過ごし方の難しい「時間」となるのです。

私が「暇に励め」という言葉に出会ったのは今から 35 年程前の 30 代半ばのまさに現役真只中の時期でした。確か文芸評論家の古谷綱武氏が新聞のコラムに書いた記事を私の友人が仕事に忙殺されている私を見かねてご参考までにと紹介してくれたものです。この「暇に励め」という言葉の意味は「多忙も自分が求めて作るものであろうが暇もまたあるものではなく自分で求めて作るもの。意志つよく暇をつくれ。そして、その暇を充実させて生きろ。」というものでした。

現役世代は「時間的ゆとり」、「生活のゆとり」、「経済的なゆとり」、「精神的なゆとり」など、なに一つとっても「ゆとり」などあろうはずがありません。毎日、毎日、精一杯生きていると言った感じだけではないのでしょうか。これはいつの時代も普遍的なものではないかと思えます。

リタイア世代の暇の励み方として「リタイアライフ 3 分の 1 理論」をお勧めします。「リタイアライフ 3 分の 1 理論」とはリタイア後の生活時間の 1/3 は額の多少に拘わらず汗をかいて収入のある仕事をまずすること。次の 1/3 は社会に役立つボランティア活動をする。そして残りの 1/3 は自分の好きな趣味（レクリエーション）をして過ごすことです。この各々の 1/3 のバランスをとって常に充実した前向き生き様を子供や孫たちに見せることができれば幸せだと思います。

「リタイアライフ 3 分の 1 理論」の中で特に困難なのは実は趣味（レクリエーション）をして過ごすことなのです。リタイアして時間が出来たので何か趣味をやろうとしても現役時代にやっていたゴルフぐらいしか思いつかないのではないのでしょうか。ど素人が仮にテニスをやろうと思っても、油絵を描こうと思ってもそう簡単に楽しめる領域に達することは出来ません。趣味を楽しめる領域まで到達するにはかなりの時間を必要とします。

身の回りには多数の趣味のサークルがあります。しかし、そこに参加しているのは女性陣ばかりで男性の姿は極々少数です。近隣の図書館のソファにはずらりとリタイア世代の男性陣が本を読むわけでもなく只々時間つぶしに居眠りをしています。おそらく家の中に一日中いる事も出来ず、かといって出かける先もない男性達が集まっているのでしょう。現役時代にバリバリと働いて来た企業戦士の末路の姿に哀れさを感じざるを得ません。

シニア世代になった今こそ「暇に励め」が必要です。古谷綱武氏のコラム記事とはニュアンスは大きく異なりますが「シニア世代になって暇がある今こそ、意志つよく暇を活かして生きる。そして、その暇を充実させて生きろ。」と言ったところではないのでしょうか。