晩年をいかに過ごすか
―古希を過ぎても未だ迷走中

旭川市医師会
森産科婦人科病院
千石（せんごく）　一雄（かずお）

2020年３月に大学を退職するにあたり、これからどのように過ごしていくのが良いのか漠然と考えた。大学勤務時代の最後は医師というより教育者・管理者的な仕事が多かったこともあり、まずは再度、臨床に専念したいという思いが強かった。虫の良い話であるが、時間的に余裕があり、気楽な立場で患者さんと向き合い、空いている時間には趣味を楽しみ、ときには妻と旅行をしたりしたいと考えていた。

ところが、新型コロナウイルス感染症の蔓延により、現実は予想とはかなり異なったものとなった。緊急事態宣言、まん延防止等重点措置が発出されたことにより、優雅に旅行を楽しめる状況ではなくなり、国外はもとより道外に出ることも叶わぬ事態に陥り、自宅で過ごす時間が増えた。時間だけは豊富にあったが、高尚な趣味を見つけることもできず、唯一の楽しみである海外ミステリー小説を読むか、本や書類の断捨離に精を出す日々を送ることになった。

時間が経過し、日常が戻るに連れ、再度、今後の過ごし方について考えた。診療は続けているが、これまでと比較し時間に余裕があり、この時間をいかに過ごし、これからいかに生きるかを模索するため、いろいろ成書を読んでみた。充実した晩年を送るには、「人は生かされているのであるから、生きることに人それぞれ意義があり、自己存在の意義を探求しろ」とか、「没頭できるものを見つけるべきであり、とくにactive な趣味を見つけることが重要」。また、「年齢とともに承認欲求が強くなるので、何か人に認めてもらうことを見つけ、それを遣り抜くべきである」といったものが多く見られた。

もともと趣味がなく、どちらかというと仕事人間であった私にとって仕事以外でやりたいことを見つけることは至極難しく、何も見つからないまま時間が過ぎていった。

このままではまずいと思い立ち考えた結果、できそうなことで最初に思い当たったのは「晴耕雨読」である。早速、我が家の小庭に野菜を植えるべく草取りをしたところ、腰は痛いわ、手の平に水疱はできるわで、断念せざるを得なかった。走ることくらいはできるだろうと思い、足腰を鍛えフレイルを予防し、健康寿命を延ばそうと思い、早速ジムを予約し、ランニングマシンでランニングを始めた。当初は無理せず、体と相談しながら少しずつペースを上げていくつもりであったが、初日より膝に痛みが走り、何とも情けない現実に直面した。今のところ何とかジム通いは継続しているが、効果があるのか否かは未だに判然としない。

私はこれまで、尊敬すべき先輩がよく言っていた「流れに逆らわず与えられた運命に対し従順に歩を進め、置かれた場所で咲く」、「見えざる手に抵抗することなく自己を委ねる」という言葉に従ってきた。ときに、流れに逆らうような行動をしたことがあるが、往往にしてうまくいくことはなかった。

そこで無理に何かをしようとするより、どんなことでも好きなことを思いのままにすることが最善ではないかという考えに至った。このような生き方は、決して流れに抗うことにはならないであろうから。

現在は、とにかく好きなことだけをすることに専念している。朝４時に起床し、新聞、読書、専門分野の論文を読み、仕事のない日はジムでひたすら早足で歩き、汗をかき、週に何回かはスーパーに通い食材を物色し、自分の好みの食事を作って食べ、夕食後はビールを楽しんで、10時前には就寝している。

人から見ると非生産的で非常につまらない日常に見えると思うが、私にとっては比較的充実感があり、心の安定は保たれている。

よく引用される論語の「子曰く、吾十有五にして学に志す。三十にして立つ。四十にして惑わず。五十にして天命を知る。六十にして耳順う。七十にして心の欲する所に従えども矩を踰えず」とあるように、もう古希を過ぎ、どんなに好きなことを気ままにやっても、人の道を踏み外すことはないのであろう。

これからも気ままに好きなことだけをしていこうとは思っているが、他にやるべきことがあるのでは、もっと生きがいが感じられ、生産的なことがあるのでは、という思いが度々去来する。割り切ったつもりであるが、未だ迷走中である。未熟な人間はいつまでも悩みから解放されることはないようだ。