９０歳の壁

根来　澪子

和田秀樹著『８０歳の壁』が売れているという。私も実感した。近所の小さな本屋に行ったら在庫がなくて取り寄せになるという。いつ入荷するのか、それもわからないとのこと。確定はできないが、予約をしていればそのうち届くだろうという頼りない返事であった。他の本屋に当たるからと断って、数日して隣の市の中規模の本屋に行ったら平済みは見当たらず、店員に尋ねたら書棚から取りだしてくれた。２０２２年３月２５日第一刷発行で、同年７月３０日、第１７刷発行だから、やはり大変に人気のある本なのだろう。

著者の和田秀樹氏は精神科のお医者様で、長年高齢者専門の医療の現場にたずさわってきたという。精神医学の学者ではなく臨床医としての立場から書いているのでリアリティがあるようだ。高齢者向きに書かれた本だから、文字も大きく、文章も平明で、１時間もしないで読めるような親しみやすい本であった。

それほど目新しい内容ではない。老後はかくあるべしという啓発書は、医者や作家、評論家、宗教家など、数え上げればきりがないほどの多くの著書が出回っている。ドイツ文学者の池内紀著、『すごいトショリＢＯＯＫ』は私の愛読書であった。

和田氏も言う。女性は平均年齢が８７歳だが、自立して生活できるのが約７５才、後の人生は介護の世話になることが多いそうだ。健康寿命をいかに伸ばして長寿を全うするかが課題のようである。

そのためにはやたらに医者や薬に頼ることなく、血糖値やコレストロールを気にすることなく、食べたいものを食べ、日常生活でも我慢や無理じいするようなことをやめ、ストレスをためることなく、がんばらずに、興味のあることだけをやるべし、とアドバイスする。要するに、老いを受け入れ、〈昔はあれもこれもできたのに、今は―〉などと引き算で考えることのないように、現在のあるがままの自分を受け入れ、楽観主義で行きましょうという。脳トレにはげまず、病気になったとしても、闘病ではなく、共病せよという。

和田氏は１９６０年生まれだから２０２２年の現在、６２歳、国が定めている高齢者の年代にも入っていな

い。あくまでも高齢者を診察し、観察しての考察である。臨床例は多いだろうから正当な理論だと思う。しかし、実際にその年齢をもろに体験している者には異論もある。男性は長年の社会生活、会社や、責任ある仕事生活から解放されて安らかな休息の日々を送っているかもしれないし、女性も子育てなど、日常の生活の雑務から解放され、持病を抱えながらも８０歳の壁を乗り越えて一息ついている年代かもしれない。

しかしホテルのような高級老人施設で何もかもあなた任せの暮らしをしている一部のひとたちをのぞけば、核社会と言われる現代、一人暮らしで生活を支えている老人が多いのが問題である。私のような独居老人は、８０代と言えども頑張らなければいけないことが多いのだ、社会や子供に迷惑をかけないようにと思うほどにやせ我慢をしても頑張って生きなければならない。或る時はストレスにまみれながら、面倒な雑事をこなす。

また、氏は、主治医は気の合った人、「明医」を探すべきという助言だが、これも現実的ではない。遠い距離でも親切に、通院に付き添ってくれる家族がいればの話で、それも家族にとっては思いがけない労力である。出来るだけ自立で、と思えば自分の足で歩いていける近距離が必要である。どんなに明医でも、緊急の場合に間に合わない場所では困るのだ。ただ、お互い信頼関係を結ぶにはやたらに主治医を変えないほうがいいと思う。何年も診察してもらっていれば、「臓器だけ診て人を見ない」ということにはならないのである。

私は８９歳である。９０歳の壁が立ちはだかっている。乗り越えたら幸せな１０年が待っているとはとても思えない。むしろ、体験しなければわからない老年の悲惨を日々、実感している。人間は死んだらどうなるか、死んだことのない人間にはわからないと同様に、老年を生きるということも、体験なくしては語れない。これが人間の一生なのだろうか。三島由紀夫は「青年は限りなく美しく、老年は限りなく醜い」といった。彼の自死は、肉体の老いを拒絶したのも一因だと私は思っている。

くりかえすが、私は古家で一人暮らし、介護とか、公共の援助は受けていない。杖をつき、傷んだ股関節をかばいながら、よろよろと歩いて買い物に出向き、友人とランチを楽しんでいる。東京に住んでいる娘が週に一度電話をくれる。たまに帰ってくるが２階の自分の部屋を掃除するだけで、家事は手伝ってもらって

いない。調子のわるいパソコンを直してもらったり、スマホの扱いを聞いたり、一緒に近所のレストランで食事をするだけの関係である。５０代の彼女は会社で責任ある仕事をしているので、出来るだけ負担を掛けず、彼女の人生を乱したくない。だから頑張って、無理をして生活の最も基本となる諸々の雑事をこなしている。

しかし、将来のことはわからない。いや明日のこともわからない。一寸先は闇なのだ。

最近、市の主催だと思うが、文化会館で訪問介護の実体をあばくドキュメンタリー映画をみた。正視に耐えなかった。他人任せの下の世話など、人間の尊厳を放棄した姿があった。陰鬱な気分に陥ったが、一緒に観た同年の友人も同じ意見だった。これが介護老人の現実なのだと製作者は訴えているのだろうか。もしあのドキュメントに描かれている醜態が現実に我が身に訪れると予想したら、どこに夢や希望があるのだろう。

４，５年前「９０歳のパリジェンヌ」という映画を見た。フランスの元首相リオネル・ジョスパンの母が、９２歳の誕生日を迎えたとき、自ら命を絶つことを子や孫の前で宣言し、２００２年１２月、実行したという実話に基づいた映画である。老齢になって、身体が他人の手を借りなければ生きていけないと知ったとき、彼女は人生の終末を、尊厳をもって迎えるために死を選んだのである。葛藤を抱えながらも、子や孫は理解し、承諾した。カトリックの国であるフランスで当時、大きな話題になった。

あの映画をみたら、和田秀樹氏の薄っぺらな楽観主義は吹き飛んでしまう。繰り返すが、９０代の壁を乗り越えるのは、日々迫ってくる臨終の現実を覚悟するということである。認知症になって、無我の境地になったらそれこそ、本人は幸せではないかとさえ思う。シナリオ作家の橋田寿賀子が９０歳を過ぎた晩年、安楽死について盛んに語っていたが、オランダのように日本も認めてほしいと私も切に願っている。

私がこれほどまでに意気消沈して未来を儚んでいるのには理由がある。１０年前に変形性股関節症を患って手術をした。経過は順調で何事もなく１０年がすぎたのだが、今年の初めごろから反対側の股関節が痛み出し、加齢もあって歩行が困難になった。痛み止めの薬を飲み、つえを頼りに、よろよろと歩く羽目になったのだ。これは大変な衝撃であった。行動が制限されるという生活は生きる意味が半減することである。主治医は、手術のメリットとデメリットを説明してく

れて、目下経過観察中である。死ぬまで痛みと共存するか。一番恐れるのは寝たきりになることだ。そうなったら生きた屍だ。必死に手すりにつかまって階段を上がり下りする。和田秀樹氏は老いを受け入れ、病気と共病しろというが、その葛藤は当人にとって計り知れない。

８０代なかばで５５歳だった長女を失った。続いてまさかの乳がんを患った。９０代の壁を乗り越えるということは、回りの親しい人を失い、新たな病気に見舞われ、予想もしなかった人生の悲哀を経験するということである。

さすがに和田氏は「９０歳の壁」について触れることはしなかった。平均寿命が延びているのであれば、ここにこそハイライトを当てて、指針をあたえてほしいものであある。

しかし、今後の短い人生は全くの暗黒だというわけでもないと自分を慰めることもある。孫たちの存在である。私は４人の孫に恵まれた。イギリス人との混血であるアメリカ在住の、大学生と大学院生の姉妹の孫と、東京に住む男女の孫である。皆それぞれ与えられた環境で全総力満開の生活を送っているようだ。ときどきスカイプで話すアメリカの孫たちは日本語がとても上手だし、来年卒業の長女の院生の孫は、アマゾンに就職が決まっているという。東京の孫たちも、デザイン企業やら、ＩＴの仕事やらで張り切っている。私はやがて土に還って無になるが、私の血をひくものが次の世代を引き継いでいくのだと思うと、不思議な高揚を覚える。次々に新しい生が芽生え、所詮「大河の一滴」ではあるが、多いなる大河の一滴を担うものでもあると思うのだ。

「悠々として急げ」とは開高の言葉だが、最晩年の老衰の日々を、そうであったとしても是とする静かな心境がやってくることを願うばかりである。

かって、私には９０歳のボーイフレンド、「Ｙ」がいた。当時私は８２歳であった。８０歳を過ぎていたが、自分の老いを実感することはあまりなかった。単に７０代の延長であり、身体的にも環境的にも不都合を感じたことはほとんどなかった。

当時、私は「読書」を趣味とするサークルの副会長をしていたが、９０歳の彼が入会を希望して見学に来た。聞けば、つい最近同年齢の妻に先立たれ、寂しさを紛らわせるために刺激が欲しいとのことであった。私は副会長の立場から、会則や、会の運営の方針など、

資料を手渡し、克明に説明してにこやかに対応した。彼は私が優しい女性とかん違いしたらしい。これまでの会についてもっと詳しい話が聞きたいから会いたいといわれ、個人的に会うようになったのがきっかけであった。

彼が大学の経済学部をへて、会社に携わってきた業務とは違う分野のサークルであったが、読書についてもなかなかの見識があり、鋭い観察眼を持っていた。コーヒーを飲みながら、いつも話題が弾んだ。やがて一緒に音楽会にでかけたり、食事をしたりするようになった。９０歳ではありながら身長１７８センチ、若い時の趣味は乗馬だというだけあってなかなかのイケメンではあったが、彼が次第に友情以上の感情を持つようになって、それらしい発言をするようになると私は戸惑った。第一の理由はＹが９０歳であること、８２歳の自分にとって、私のボーイフレンドが９０歳であることに不満だった。彼のスタイルとは別に自分のデートの相手が９０歳であることが私の気持ちを萎えさせた。一緒に映画を見ることが多かったが、隣席で居眠りをしている彼を見るとヤレヤレと思ってしまう。

彼は私のサークルの他にも俳句の会に入会して、全くの初心者でありながら、才能を発揮してびっくりする程の上達ぶりを見せた。才能の開花に年齢は関係ないのだと痛感した。信じがたいことだが、２年で、市が主催する文化の日の句会に入選して賞をとるほどの腕前になったのである。彼は次のような川柳を詠んでいる。

９０歳の翁　８０歳の媼を　口説きけり、

３年弱で、俳句の結社で巻頭句をとるほどの地位を持ったことは絶賛に値するが、９０歳過ぎという彼の年齢と、私におもねるような気弱さも気に入らなかった。８年ほどの年齢差など、取るに足らないことなのに、一種憐みのような気持ちが意識の中にあったし、食事も肉類はいつも残して私が二人分を平らげた。

しかし私は彼をフォローすることも出来ず、むしろ冷え切った目で見ていたように思う。私の歩行は堅実だったし、私にはほかにも日常の話題に事欠かないボーイフレンドがいたのだ。むしろ傲慢でさえあった。一緒に暮らしたいという荒唐無稽な申し出など受け入れるわけがなかった。３年半ほどの付き合いで彼は有料老人ホームに入居した。

最後に会ったのは６月にはいった陽ざしの強い日であった。いつも出掛ける喫茶店で彼は一人暮らしが限

界だといい、ご子息の世話で市内の老人ホームに入ることを知らせてくれた。マンションの４階で一人で暮らす彼はホーム行きを決断せざるを得なかったと思う。「これから7月、８月と暑い日が続くが是非ホームへ遊びにきてほしい」と涙をにじませた。Ｙはすでにコーヒーと一緒に置かれたロールケーキも食べられなくなっていた。

「がんばってね」とありきたりの言葉をかけるしかなかった。喫茶店の前で私たちは別れた。Ｙはタクシー乗り場のほうに歩いて行ったが、杖なしで歩いているのが唯一のダンディズムであったのか。振り返り、「無残だ」と一言つぶやいて白昼のかげろうのなかに消えた。それが彼と交わした最後の言葉であった。

その年の夏は死にたくなるほどの猛暑の日々が続いた。老人ホームから転居の挨拶のはがきが届いた。涼しくなったら是非遊びに来てほしいいとあって「私はあなたのボランティアボーイかよ」と嘆き、また、

「薔薇をこよなく愛する佳人へ

模糊とした色は許さじ　赤き薔薇」

と結んでいた。

９月に入り、秋の気配の匂いがかすかに漂い始める中旬、住所番地を頼りにホームを訪ねた。

ホームは公園のような広い敷地の中にあり、中規模のアットホームな佇まいであった。受付で名前を告げると、事務員は一瞬顔を曇らせたが、家族が伏せていてほしいという希望なので知らせていいのか困りますが、と前置きをしてＹは８月末に死去した事を伝えてくれた。いかにも衰弱していたように見えたが、まさかこれほど早く逝くとは想像もしていなかった。どういうお知り合いですかと問う事務員に友人だと伝え、帰路についた。

４９日の忌明けのころにご子息から喪中のはがきを頂いた。忌明けまで伏せておくことというのが遺言だったと知った。余計な気遣いをさせないようにとの彼の心遣いのようであった。私は彼の死を受け入れがたく、寂莫とした空虚に打ちのめされた。ある時は、うっとうしくさえあった彼の存在が重く私の上にのしかかった。

私は彼と生前に会っていたとき以上に彼の存在を身近に感じている。その感触は日々増していく。悔やんでも悔やみきれない悔恨の情。彼の年齢に近づき、私の肉体が彼と同じように衰えていく節目毎に、彼の一挙一動を思い出す。私は優しくないフレンドだった。

どうして彼の寂しさに寄り添うような態度をとれなかったのか。妻を失い、９０歳の坂を超え、月に２度のデートの相手である私の荒っぽい態度にどんなに傷ついたことだろう。私は彼の歩んだ坂道をこれから一歩一歩下っていく。

我が老いの　無残を見んか　夏の果

（２０２２年　９月）