

St. Luke's International University Repository

高齢者の生き方の自由な選択

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2007-12-26 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 日野原, 重明 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10285/253

This work is licensed under a Creative Commons
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0
International License.



高齢者の生き方の自由な選択

日野原 重 明*

要 旨

まず、日本における急速な人口の高齢化を述べ、日本の老人のケア上の問題点をとりあげた。次いで、高齢者が定年を迎えて当惑する実態を述べ、老いを創造的に生きるための自己啓発をマルチン・ブーバーの思想にそって展開、考察した。

キーワード

日本の人口高齢化 老人のケア 高齢者の生き方 定年

日本においても、外国においても、多くの人は中年までの生涯の中では仕事や研究、家事などに没頭すぎて、めいめいの人生について考える時間をもたない人が多い。しかし、65歳を過ぎてから老人は、それからの余生を如何に生きるべきかを考える時間を十分に与えられているのである。老人がそのように考えて余生を生きられるように、周囲のものの支えを受けることができれば、老人はその生涯を実り多いものとすることができよう。老人自身は自ら考えてどう生きるべきか、また、若い人は老人がそうなれるために何を老人に提供できるのだろうか。

日本人の寿命

世界の人口は今日二つの相反する動きがある。日本をふくめて北半球の国々では、出生率と乳児死亡率は下がり、平均寿命は徐々に延長し、老人人口が目立って増加しつつある。一方、南半球の国々の多くでは出生率と乳児死亡率は高く、平均寿命は短い。

日本では、0歳の平均余命、すなわち一般にいう平

均寿命は近年目立って延長してきたのである。

最も新しい統計（1989年）では、日本人の平均寿命は、男性75.91歳、女性81.77歳となり、これは外国での最も長寿国とされていた北欧諸国よりも長い寿命ということになる。日本人の平均寿命は、戦前は49歳以下であったのが、終戦後から今日迄の45年間、約半世紀の間に約30年も延長したということは、世界の歴史上未だかつてみなかったことである（Fig. 1）。

では、なぜ日本人の平均寿命がこのように長くなったか。その理由は、一言でいって、日本の医学のレベルが世界一高くなったためとはいえない。日本人の寿命が短い年数の間に目立って延長して世界一となった理由には以下のことが挙げられる。

子供の死亡率が目立って下がり、特に乳児死亡率が著しく下がり、終戦2年後の1947年には、出生1000に対して76.7人であったが、1986年には5.2に下がり、これは米国の1984年の乳児死亡率10.6を大きく下まわっている（Fig. 2）。

戦前や戦後、昭和25年（1950年）までは結核による死因が第1位であったが、昭和26年（1951年）からは、結核死が下がり、脳卒中による死亡が死因の第1位となった（Fig. 3）。ところが、日本では高血圧をはじめとする成人病の早期発見のための定期検診が国の対策としてとり上げられ、集団や個人で検診を住民が受けることが全国的に拡げられていった。一方、全国的に

* 聖路加看護大学学長

1990年10月26日（金）第7回 よこはま21世紀フォーラム
高齢者の保健・医療・福祉

——明るい高齢化社会をめざして——

第1日目に特別講演Ⅰとして発表した。

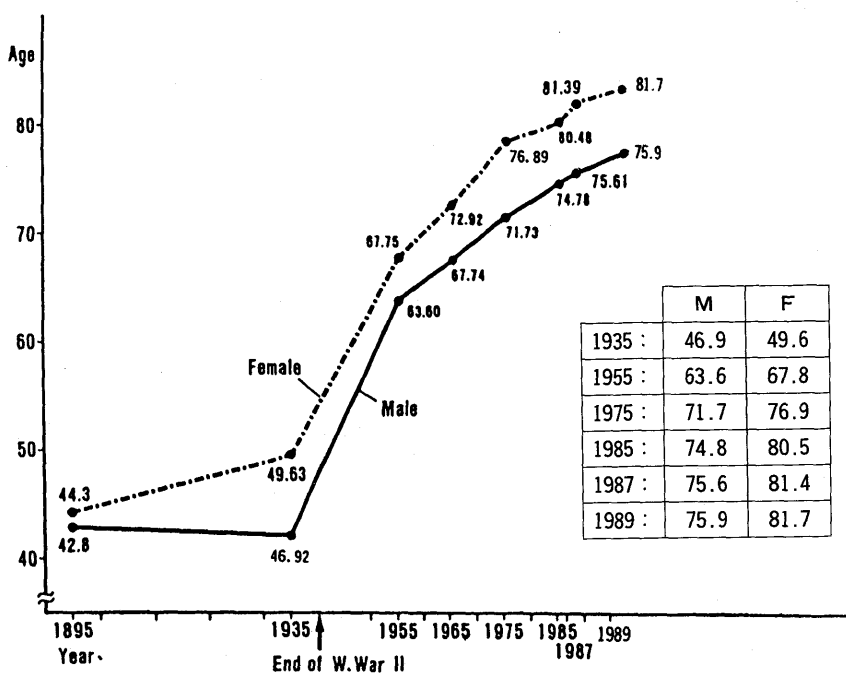


Figure 1 Changes in Average Life Expectancy

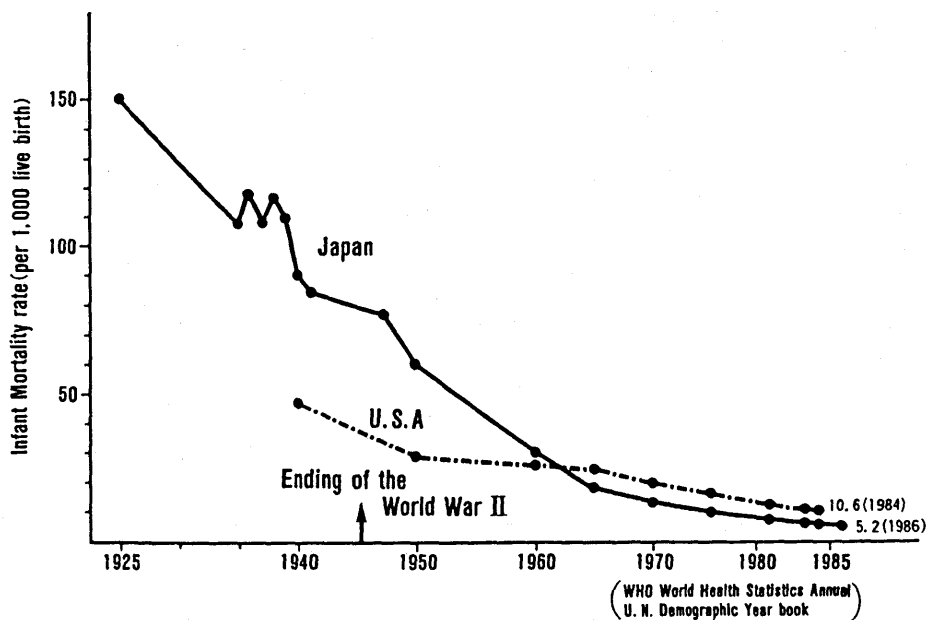


Figure 2 Comparison of Yearly Infant Mortality Rate of Japan and USA

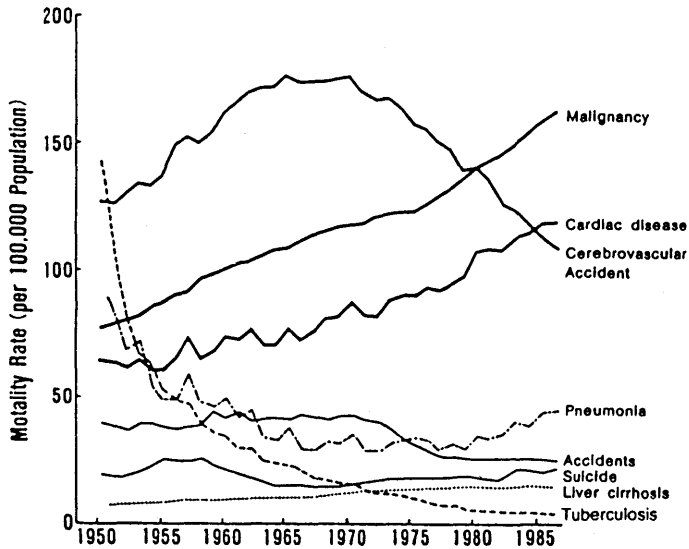


Figure 3 Changes in Mortality Rate of Major Diseases

食塩摂取量の制限が行われるようになり、脳卒中死は死因の第1位から第3位にまで下った。

欧米人の死因の第1位は、心臓病である。それが高い主な理由は、動物性脂肪の過剰摂取であり、そのことで医学の進歩した欧米では心臓病死が高い。

しかし、日本人には、動物性脂肪摂取は欧米人より遙かに少なく、このことのため日本人の心臓病死は欧米の2分の1から3分の1にとどまっている。日本では、乳児死亡率や伝染病による死亡が減り、脳卒中死が減りつつあるが、心臓病死は近年ゆるやかに上昇みである。しかし、日本は欧米諸国に比して心臓病死がはるかに少ないことが原因して、日本人の寿命は世界一の記録を保持しているのである。

日本における急速な人口高齢化

日本人の長寿は、ここに新たな問題を招いている。それは、欧米諸国では日本よりも早く人口の高齢化を

経験しているが、日本もまたこれに悩み始めている。

日本人の65歳以上の老人人口は、昭和59年(1984)までは10%に到らなかった。人口の老齢化という表現は、老人人口が全人口の10%を超えていくことを示すのである。1985年(昭和60年)には、日本人の65歳以上の老人人口は10%を超えて10.3%となった。1987年にはそれが10.9%になった。このままでいくと、2000年には16.3%、そして2020年(今から30年後)には23.4%、すなわち人口の約4分の1が65歳以上の老人ということになる計算である。

米国は65歳以上の老人人口が全人口の7%になったのは1945年であり、14%に倍増するのは2020年で、それまでに75年を要することになっている。日本では65歳以上の老人人口が7%になったのは1970年で、そのわずか26年後の1996年には人口の14%が65歳以上になるわけである(Tab 1)。

以上のごとき日本での急速な老齢化は、日本の将来に労働人口の減少をもたらす一方、老人が増えるために老人の医療費が増加し、それが労働人口の負担となるという社会的、経済的問題が生じるわけである。

日本人の65~74歳の年代の老人(前期老人)では62%が有病者、75歳以上の老人は69%、即ち70%が有病者で、医療を受けている。

なお、日本人老人には、欧米より寝たきり老人が多く、75歳以上の老人の約3.5%が寝たきりである(Tab 2)。

また、子供との同居率を調べると、前期老人では59%、後期老人では73%が子供と一世帯で暮している。しかし、日本では最近、都会では特に住宅難が大で、二世帯が同居できるスペースをもつことが困難となってきたことも大きな理由となり、親子の世帯が別居す

Table 1 International Comparison — Progress of Population Aging —

	The year when the elderly population (65 or over) reached 7% & 14% of total population		No. of years required for this increase
	7 %	14%	
Japan	1970	1996	26
U. S. A.	1945	2020	75
England	1930	1975	45
W-Germany	1930	1975	45
France	1865	1980	115
Sweden	1890	1975	85

Table 2 General Conditions of the Elderly People in Japan

	Employed	Illness Rate	Bedridden	Incidence Rate of Dementia	Living with own child (children)
(A) Early Old Age (65-74)	33.2 %	1,000 pop 615.6	1,000 pop 6.9	1.9 %	59.0 %
(B) Late Old Age (75-)	11.7	691.9	35.1	9.5	73.0

るという傾向が、英米に似て日本にも多くなりつつある現状である。日本では、年々に平均世帯人員の数は減少し、核家族化の傾向が進みつつあるが、2025年には平均一世帯人員は2.62人と低下する見通しである。

高齢者の単独世帯数、すなわち一人住いは1970年を100とすると、2000年には約5倍、2025年には約8倍に増加することが予想される。

老人のケア上の問題

このことから、老人をケアする病院または老人ホームが今日よりはるかに多数を要し、また老人のケアに当るナースや介助者の数も、はるかに多くを必要とする事態が生じると予測される。今日の日本の病院での一病床についてのナースの数は、米国の約3分の1に過ぎない点、病院の反省を要する。

老人の外來通院や入院患者数は年々増加しつづけ、過去14年間に3倍もふえ、また入院ベッドの3分の1は70歳以上の老人患者で占められているのが現状である。

日本では、老人ホームの数が欧米に比して少なく、老人ホームや自宅療養で済む程度の老人も入院する。また、老人の入院期間は長くなり、65歳以上の老人患者の約45%は6カ月以上の入院である。

この在院期間が長い原因の1つは、日本では人口に比しての病床数が多く、人口1万に対して約102床、即ち人口100人につき1床で、これは米国での人口対病床数の約2倍といわれる。政府は最近、一般病院に老人が長期入院することは医療費を増大させる主な原因として、入院老人を新しく作った老人ホームに移動させることと、在宅ケアをすすめる方策をとっている。

老人人口が増す中で、もう1つの大きな問題は老人痴呆の問題がある。

日本の痴呆老人には、アルツハイマー型痴呆と脳卒中的痴呆があり、両者の比は、1:1.6である。

日本での精神病院入院中の痴呆患者は34万人(1986年)、在宅ケアの痴呆老人数は60万人(1985年)で、合計94万人である。そして、在宅の痴呆老人数は25年先の2015年には3倍の185万人に達すると予測されている。なお、老人が85歳以上になると20%が痴呆となる

ので、人口の高齢化につれて痴呆老人の収容施設を多数要することになるのは必然といわれるであろう。

以上の老人人口の増加に対して、政府は特別老人ホームや老人保健施設(中間施設)を急速に増加させる方策を立てているが、一方、在宅ケアのために人的、物的資源の提供策を考えている現状である。

高齢者の生き方

そこで、第1には個人としての日本人は、自分の努力によりどのように自分の老齡期を迎えるべきか、その準備は何かということと、老人となったものはどのようにその老齡期を生きたらよいかという2つのことについて私の考えを述べたい。

ここで、若干寿命についての統計に触れたいと思う。日本人の0歳の平均余命は、男性75.9歳、女性81.8歳である(Tab 3)。これに対して今50歳の男女はどれだけの余命があるかということ、男は約28年、女は約33年となる。また、今60歳の老人になった人は、男はなお16年生きられて、76歳まで、女はなお約20年生きられて80歳まで寿命があることになる。

人は約20歳までは親や社会の庇護や教育を受けて成長し、以後30年の間仕事をし、さまざまな社会生活を分担して生きていくが、50歳後の期間は約30年もある。

そうすると、定年近い50歳の男子には、折り返しの30年の余命がある。心理学者C. G.ユング(1875-1961)は、人生の回帰点は40歳ともいっているが、私は、寿

Table 3 Life Expectancy of the Japanese (1989)

	Male	75.91 years
	Female	81.77 years
Life expectancy at different age groups		
	Male	Female
50 years~	28.38 y.	33.40 y.
60	16.22	19.95
70	12.66	15.82
80	6.91	8.67
90	3.44	4.02

命の延びた20世紀末から21世紀にかけての人間の人生の折り返し点は50-55歳としてよいと思う。

今から31年前(昭和34年)、日本に老年医学会が発足した頃は、老人の定義は55歳以上とされていたが、その後、老人医学が研究されると共に、また研究する医学者の歳が増すにつれ、老年と呼ぶ境界の定義は60歳になり、さらに今日では65歳となっている。これが現代の世界の老人の共通した定義となっている。50歳以上から69歳までのものは実年と呼ばれる。これは厚生省が一般から募集した言葉である。老人という、老の字を歓迎しない気持ちの年輩者が多いことから、老人という字を避けて実年といったのであろうが、これは一般の人びとの間には余り広まっていない。70歳以上になると熟年という新しい表現語もある。

英語では old man という表現は余り歓迎されず、the aged とか、the elderly という表現が柔かい印象を与えている。老人はまた senior citizen と表現される。elder とか senior は目上のもの、尊敬するもの、長老という意味をもつ。

さて、45歳ないし50歳以上を中年と呼んでもよいし、成人後期ともいう。一方、65歳となると余命はいくらであろうか。日本の最近の統計(1989年)では、65歳の男子は16年、女子は約20年の平均余命がある。65歳から先の人生が20年あるとすると、誕生から成長期となる最初の20年を除くと、そのあと65歳まで40年あるわけである。その40年の年月の大部分は会社の仕事や子育てに時間をとられた人が非常に多いと思う。その間に自分のために用いた時間はどれ位あったかを反省してみる人がどれだけ多くあるか、その数は疑問しいことである。

定年を迎えたものの当惑

責任ある現実の仕事の中に自己を捨て、自己を顧みずにつっぱしって働いてきた人は、日本には余りにも多い。そのような人に定年の55歳が近づいてくると、何となく落ちつかなくなってくる。55歳の定年の後、何か少し気楽なことで生活費をかせげる仕事はないかと、定年後が気になってくる人が多いと思う。たとえ、年金や貯蓄が十分にあって、経済的には老後の生活は心配ないという人でも、長年働いてきた仕事と責任がなくなってくると、生活の支えがとられた虚無感に襲われる。会社の役員をして毎日送り迎えの自動車がきたという人が定年になって現役から外れると、車もよこされず、たとえ相談役などの名誉職が当てがわれても、もはや会社の主流から離れ、会社の事業の方向付けの意志決定に参加できなくなるという身分になってしまう。そうすると、今まで仕事一本に、研究一途に生きてきた人であればあるほど、人生の無常を感じる

のである。

そのような心境になる日が急にくると、人間は誰しもショックを受ける。

大きな船に乗り、大勢の船員の長として船を動かしてきた人が、いよいよ定年になると、その大船の上に乗せられた一そうの小さなボートを当てがわれ、それから先の海の旅に、独りで、または夫婦でオールを漕がなければならなくなる。

大海につり下ろされたボートに乗り移り、自らの手でオールを握る時、その人は初めて一体どこを目あてに漕いでいけばよいかと迷い、またオールをどう漕いでいけばよいかと迷い、またオールをどう漕ぐのが無駄なエネルギーを使わないですむのかと思案する。オールの漕ぎ方もよく知らないで大海に下ろされた時の独り身の心境には、何ともいえない淋しさがあがり、その人は孤独感から逃れられない。

年老いると誰もがそのような環境に置かれることは誰も承知はしながらも、多くの人には、定年前にはそのようなことを考える余裕もなく、ただ時が過ぎ去る。定年後の生活指針の用意がないままに、その決定的な時がくる。人生はいくつかのステージに分けられるが、自分はどのようなステージに置かれるかを、その前のステージの時からよく考えて、次のステージでの生き方の備えをすべきである。定年が近くなっても、最後まで全く会社中心に働いている人は、将来の自分を考える時間もなく時が過ぎてしまう。会社や役所の仕事に全力投球し、または結婚する娘の世話で忙しく明け暮れる日を過ごしているうちに、次の幕が始まるのである。

作家で女流飛行士のアン・リンドバーグ夫人(1906-)は、50歳になった時、家庭を一、二週間離れて海岸に行き、人生の午後を始めるその前に自己をふりかえり、将来の生き方を考える時間をもち、その時の心境を『海からの贈りもの』というエッセイに書いた。

彼女はプラトン全集の中から、「外面的な人間が、内的な人間と一つになることを求めて」と願うパイドロスの言葉をひき、中年になった50歳からは今までの外面に向って自己顕示の中で生きる生活の姿を一変して、もっと私の内部をみつめ、内的な生活を充実させ、内外の調和のとれた生き方をしたいと願った。彼女は、そのような生き方をするために、誰にも妨げられない時間と空間を求めて、昼間はひとりで浜辺に出、夜な夜な瞑想をしたのである。

この私を、内なるところにおいて
美しい者にして下さいますように
そして私が持っているすべての

外面的なものが、この内なるものと
調和いたしますように

プラトン「パイドロス」

(藤沢汎夫訳) 279C

プラトン全集5 (岩波)

Give me beauty in the inward soul;
and may the outward
and inward man be at one.

‘Phaedrus’

“The works of Plato”

Modern Library P329.

このような、人生の幕の一区切りがついて次の区切りの人生に入る前に、自分が独りとなってからの生き方を考えるような時間は、一般の人々の間ではどれ位あるのだろうか。

生き方の選択

父や母として、子供に対する役割りが終わった時、また役所や会社での責任のある地位が終るという定年の時期の55から60歳の年齢になった人、あるいは65歳での引退の日が来た時に、人間はこれから始められる20～30年の人生の午後、またはたそがれをどう生きるかということ、誰でも厳粛な思いで考えなければならないと思う。

日本という、人々がいつも忙しく、働きすぎている社会の中では、人間は自分を考える余裕が現役時代にはほとんどなかったに違いないと思う。しかし、今や人生の冬に近い秋に立って、これから先の20年あるいは30年先の生き方を考え、見通しをつけることは、老人には非常に大切なことである。

中年の人はこれから先の30年を考える。そして65歳以上の老人もこれから20年先の人生を自らデザインしなくてはならない。その時に大切なのは、これから先を有意義に生きるためには、ある程度すこやかなからだ、そのからだの能力を使って健やかに生きられるための心の健やかさがあることが望まれる。

人間はどう生きればよいかということは、その人の生涯を通じての絶えざる問いである。老人は若ものに比べると、身体面では明らかにハンディキャップがある。しかし、そのからだに致命的な病気をえなければ、多少の成人病があっても、人間は立派な社会人として生きて行くことができる。さて、その老人が後半の人生を意義深く生きるには、次の2つのことが条件となる。

第1は、老人自身の問題、

第2は、老人を取り巻く問題である。

すなわち、第1は、老人自身が、自分で自分の生きる道を発見し、生き方を積極的に選びとることである。第2は、周辺の人々が、老人が生きがいある人生を送るように、どのような援助をし、老人のためにどのような環境を作ればよいのか、この2つにしばられる。この2つが同じ方向に向っていないと、生活がちぐはぐになってしまう。

第1の老人問題は、老人がどう自主的に生きられるかということである。心理学者のウィリアム・ジェイムスと今田恵氏によると、人間には4つの誕生がある。第1の誕生は、個体として生れた子供の「我」の誕生である。心理学的にいうと、幼児の「我」は周囲にまわす、無邪気に自己中心的に振る舞う我であって、他人を他人と意識しない、自他の区別をしない我である。人間の第2の誕生は、青年期の誕生である。この時期には、人ははっきりした自意識をもち、親、兄弟、友人、恋人に対する我が生れ、本当の意味での自我といえよう。

第3の誕生は、社会への誕生である。壮年期や後期成人まで、すなわち定年退職までの生活はすべて社会的な生活といえよう。これは自分と他人との関係だけで成り立つ生活である。自分という存在はいろいろの社会的関係の焦点にすぎず、したがって、この時期の我は社会的我ともいわれるという。したがって、壮年から中年、または成人後期に向っての現職の我から地位や肩書きなどの身分をぬきとった時は、また主婦専業の家庭の主婦から子供や主人や家や財産を除くと後には何も残らない。いわば水から上った魚のような存在ともいえよう。

これに対して、人生の遍歴での最後のステージでの我は、老年期の我である。この時期には、社会的自我はとり去られるか、または縮小を余儀なくされる時期で、責任や地位は若い世代に譲り、社会的自我はやや衰えていく運命にある。

一方、この頃身体的には様々の老化現象が始まる。視力や聴力の衰えは勿論、脳や内臓の組織の細胞数は減って、臓器は萎縮し、その機能は若い人の3分の2から3分の1にも落ちる。ただ、若い人が働くためには体を積極的に使い、また飲食により十分のエネルギー源をとり入れなければつとまらないが、老人はそのような必要はなく、感覚器の機能の低下同様、肺機能や心機能などは低下しても、社会の第一線から退いた生活の中では、体力は一応下がっても、十分に自分の体を持ちこたえられるような生活は可能である。老人に多い糖尿病や高血圧や心機能低下がたとえあっても、適度の食事や塩分摂取の限界を心得、激しい運動を避け、適切な薬物を服用すれば、十分な社会生活を行うことができる老人が多い。健診結果からとり出さ

れる値が、若ものを基準にした正常値から多少外れても、老人の生活行動の中では、普通に生きられるという事実を主治医がわきまえておれば、老人に若干の機能低下や体に少しの欠陥があっても、老人を余り束縛しないで、老人に自由を与えることが可能である。老人をその病名により過度に束縛することが、今の日本ではかなりの医師によってなされていることは、嘆かわしいことである。医師はもっと老人を様々の束縛から解放すべきだという考えを、私は長年持ち続けている。

さて、人間には、すべて自然の法則として体に老化は起るが、多くの老人は自分のからだや頭を使わないために反って老化や臓器や手足の筋や関節の機能が低下するという事実をよく私たちは心得ていなければならない。からだや頭を使わないことによって起る現象を廃用症候群という。老化のため手足が不自由になる、息切れがする、計算ができなくなると訴えている老人のからだや頭の能力の低下は、加齢(aging)というよりも、適度にからだや頭を使わないから起る現象である。そのことをふまえて、老人の日常生活のレベルを不当に下げるとは逆効果である。手足を使つての運動をしなくなり、横になったままの姿勢が多いと、骨の中からカルシウムが血中に流れこみ、腎臓から排泄されて、脱石灰化が起り、骨は脆くなり、骨折もしやすくなる。これも廃用症候群の1つである。

以上、体の老化について若干の説明をしたが、人間は体の老化を自分に感じて人生の秋の淋しさを自覚しがちだが、人間の宿命的な心という生物学的老化に対して、人間には老いを感じるという主観的な老いの自覚の問題が別に生じる。

私の高校の先輩の松村克己氏は、「老化の中に人間の生命の意味をさぐる」という論文の中で、こう述べている。

「老化は、生物学的な概念であり、『老い』は、人間的な概念である」と。また「生物学的老化は避けられない人間の衰退現象であり、大自然の法則であるが、人間的な概念としての『老い』は、その担い手である人間一人一人がどう受けとめ、また、これに対処しようとするのか、それを心の問題として生き方と態度を考えることである」¹⁾と述べている。

そこで、先ほど述べた人間の四つの誕生の中の最後の誕生という問題に話を戻そう。定年になり、人間の社会的自我やからだの生理的機能が次第にやせ細ってくる状況の中で、人間が生きるためには、新しい自我の発見が必要である。この老年期における新しい我を表現する言葉としては、超我とか真我という表現もある。今田恵博士は「枯れた我」という表現もとっている。春の花の咲いた木も、夏の葉の繁った木も、秋の

紅葉の木も美しいがそれからすべてを振り落して枝だけが交錯している冬枯れの木の姿にも美がある。春の花、夏の青葉、秋の紅葉もこの裸の枝や幹に支えられているから、よい姿をし、美しいと今田博士は述べている。根っこは死んでいるものではない。

T. S. エリオットは、「ただでさえ杣がゆるんで、ガタガタしている窓を、風がたたきこわす時が老年期」と表現しているが、これに対して、M. Howard de Warden という老婦人が言った次の言葉は、老いのいのちを表わすさわやかな言葉だと思う。彼女はこう言っている。

「ずっと以前に倒された老木の幹に、あなたは一度でも注意を払ったことがありますか。老木の根っこから、何といきいきとした緑の若木がにょきにょき顔を出しているのを。老齢はむしろ、そんなようなものです」と。

私はこの言葉に触れると、老いても内在する生命力や、修復力、そして年輪の重みをもっと大切にしたいと思う。

老いても絶えず心の窓を若い人々の世界に開き、子供や孫、古き友との交わりから、水や栄養を吸収する老木になりたいものである。

詩人アルフレッド・テニスンが「櫟樹(かしの木)」に歌ったような、老いて葉は皆落ちて、裸でも毅然と立つ実力の木になりたいものだと思う。

かしはぎ
櫟樹

若きも 老いたるも
あの櫟樹の如く
汝が生命を送れよかし
春には緑鮮に
生氣ある黄金のごとく

THE OAK.

Live thy Life,
Young and old,
Like yon oak,
Bright in spring,
Living gold;

夏に榮へて
秋に かはり
色さびて
金色にかへる

Summer-rich
Then; and then
Autumn-changed,
Soberer-hued
Gold again.

葉々遂に
みな落ちて
見よ 樹は立つ
幹と 梢と
實力との樹

All his leaves
Fall'n at length,
Look, he stands,
Trunk and bough,
Naked strength.

さて、私は今、Warden という老婦人の表現したように、台風で幹が折れても、老木でも何日か経た後に、

老木の根っから若木が顔を出すという、老いても芽を出す生命力が人間にあるという事実を皆さまに紹介し、老人のめいめいが人生の第4の誕生として自己の中に隠れた芽を出させる機会を自ら求めて、新しい目標に向って行動する意欲をもってほしいと思う。

つまり、今までの自分の専門性や馴れたものとは違った領域の中に、あなたにも潜在している可能性のあるポテンシャルを具現化する努力が、老人の生活には必要だと思う。それは老人のあなたに「生き甲斐」を与え、第2の若さをあなたにそえるであろう。過去の豊かな人生経験から得た精神的収穫は変った領域の世界で活用される場がどこかに発見されることを望んで止まない。

私が今まで読んだ本の中で、老いに若さを与えることを教えてくれた名著がある。それは、20世紀のイスラエルの哲学者マルチン・ブーバー (Martin Buber, 1878-1965) である。ブーバーは年老いたある時、高貴な老哲学者の客となり、彼と語り合ったことがある。その老師は、ブーバーに、「この齢にして、これまでの考えをいっさい処分し、すべてを新しい目で見つめ、すべてを新たな面から考え直していきいたい」といった。この老師の言葉は、ブーバーの脳裡に焼きついた。ブーバーが75歳の高齢で出版した「かくれた神」(Gottesfinsternis) にはこう記されている。

「年老いているということは、もし人がはじめるということの真の意味を忘れていなければ、すばらしいことである」

今田恵博士は、ブーバーの言葉にヒントを得て、社会では定年退職という言葉で呼ばれている解放された「自我への誕生」こそは、第1の個体の誕生、第2の思春期の自我の誕生、第3の成人式に象徴される社会的誕生に次ぐ、第4の誕生であり、これは定年退職という言葉で呼ばれている解放された自我への誕生 (今田恵：人間理解と心理学：創元新書) であるといわれる。

人生の中での4つの誕生は、4つの「我」の「誕生」であるが、第4の転機としての誕生では、責任や地位を若い世代に譲り、引退をやむなくされる。しかし、この転換期こそ、自適 (マイペース) での最後の自我の機会が与えられるのである。

そのような意味で、ブーバーのいう老人になり、新しいことを始める (begin) の始めるという言葉は私は、漢字の創作の「創」を書いて、「老いを創める」という新語を作って、これを紹介するエッセイ集を朝日新聞社から1985年に出版した。

このような心境における社会的隠退は、単なる隠退でなく、創造的隠退を始める (to begin his creative retirement) と今田博士がいわれた概念に一致するも

のである。

65歳を過ぎてから何が出来るかと反問する人があるかもしれない。ところが大脳生理学者や心理学者の多くは、人間は生涯を通して生れながらもっている人間の潜在的能力の可能性はそのごく一部しか実際には活用されていないと主張している。C.G.ユング (1875-1961) によると、人は自己の潜伏的能力の半分しか開発せず、残りの半分は埋れさせているといっている。またウィリアム・ジェームズ (1842-1910) は、潜在的能力の10%以上を使っている人に会ったことはないと述べている。ヒューマン・ポテンシャルという本を書いたハーバート・オットー (1922～) は5%と更に低い数値さえあげている。彼によると、95%もの未開発の可能性を人間の中に発見している。多くの人は、老いということネガティブに考えすぎ、老いの中にも人間的成長のあることを信じない。しかし、めいめいのもつ可能性にもっと老人は挑戦すべきではないだろうか。ここで私のいうヒューマン・ポテンシャルとは、具体的な目的のための能力ばかりを指すのではなく、愛や思いやり、ユーモアといった内面的な価値をも含む、より広い全人格的な自己実現の可能性である。この可能性をもつ自己への最後の挑戦と考えることは、老人に新しい希望を与える。若い世代の人もこれを期待すべきではなかろうか。

最後に、私が本講演の結論として申したいことは、未知なる自己を開発するには、どの領域の油田に坑井を掘り込むかということである。

これはめいめいの人生経験をはなれて、全く新しい領域を開拓してもよいし、またすでに経過のあるものを土台に、しかし、もっと幅広い視野からその周辺のもの掘り起こすことをおすすめする。

その時、自分が老人時代をとともに過ごしたいというよき友人、先輩、または若い友人を探して、彼らと共に具体的に学習を始め、新たな行動をスタートさせるべきである。人間は自分が老いてから、そのようになりたいと思う先輩や師を探して、その人をゴールとして自己を開発する。その人を探し、友を探し、師を探すことこそは、自己の老いを生かす大切な秘訣であると思う。

よき師をもつ、よき^{とも}朋をもつことのよさは、老いの生涯に支えと憩いと、励ましを与えるものだと思はる。

最近90歳になられていた、ある私の患者の民芸研究者が死去された。死ぬまでの3年間3日に1回、漢詩や聖書のことばを筆で書いた励ましの手紙が90歳代の先輩の友から彼の所に届いていた。パーキンソン病で寝たきりになり、経管栄養を受けながらも、彼の臨終の日まで彼を支えたのは、この友との交りであった。

その手紙の最後には、「老いるということはつらいね。しかし、上を向いて歩こう」という言葉が何回かくり返されていた。

この老人への支えに、若き世代の人々が加わってほしいと思う。老いたるものは、古い殻にのみ身を閉ざすのではなく、「故きを温ねると共に、新しきを知る」(温古而知新：論語)²⁾のように努力すること、そのためには日常若いものに触れて交わりを深めることが、老いを若く生きる上で必要だと思う。

人生の最後のステージでの生き方は、老人が自由にデザインできることである。壮年期や中年では、社会での職務や責任のため、または子育てのために、自分のもっている時間の大部分が、自己と社会、自己と家族とのかかわりの中で占拠されていたことは事実であろう。

しかし、65歳を超えた老人は、人間としての究極的な生き方を、人生の原点に立って考え直すべきである。この生き方の選択は、人間の知識というよりも、長い人生経験から得られた知恵によってなされるべきである。

生き方の選択には、身体的生き方の選択と精神的生き方の選択とがある。その2つの生き方も、老年期の始まる10年前、すなわち定年10年前の中年の時から、その心準備をしなくてはならない。老いてから成人病が急に悪化しないように、中年から食事のとり方、その他のよき生活習慣を積み上げて、老年期を迎えるべきである。老年期はささいな身体的な欠陥や臓器の機能低下に心を煩わせることなく、制限された生活行動の中で、生活のよき質、価値ある生活を求めて老年期を何に集中すべきかを、賢明に判断すべきである。何か今までしなかったことに挑戦してみませんか。そし

て、今までは社会のために働きたいといった方も、実際は自分の出世のため、名誉のため、地位のため、財産のためであった点が大きかったことを反省し、これから先の許された年月の間には、生涯の中で自分が与えられたものを、これからはむしろ与える方向に切りかえ、老いてからでも開発した自分のポテンシャルで、ニーズをもつ人々を助けることができよう。老人が自己を開発しつつ、少しでも自分を他人に捧げる活動に従事することが、老人の心に能力を与えることと思う。その具体的な生き方の選択の1つに、日本ではまだ乏しいボランティア活動が掲げられよう。ボランティア活動の中に、老いた人もその知識と感性が磨かれることを私は信じて疑わない。

以上、私は、高齢者はその生き方の選択を自由な発想から行うべきだということと、その実践的意義を述べた。

人生最後のステージにこの生き方の自由を獲得し、また死に向っても、老いの中に成熟を続けてほしいと思う。そのことにより、格調の高い生活が老人に与えられよう。ただ暦の年齢を引き延ばすのではなく、今の老いの^{よわい}に新しいいのちが注入されることを、そのための勇気ある生き方の選択と実践的行動を期待する。

次の言葉はアメリカのリハビリテーション医学の大家、Dr. Howard A. Rusk が、彼の論文、“A World to Care For”の中でとり上げた Dr. George Morris Piersall の言葉である。

「今までは、私たちは患者のいのちに年を加えてきたが、彼らの^{よわい}にいのちを加えることも私たちの責任である」³⁾

〈参考文献〉

- 1) 松村克己：「老化の中に人間の生命の意味をさぐる」メディカル・ヒューマニティ No. 4 (1986. 9) pp86—90.
- 2) 孔子：論語，p. 32，岩波文庫．
- 3) Howard A. Rusk：A World to Care For, Readers Digest Press Book, Random House New York. 1972.

(受理日：1991年11月19日)

FREE CHOICE OF LIFE STYLES FOR THE AGED

SHIGEAKI HINOHARA, M. D.

People rarely stop to think of their life, until they reach the middle age. Very often they are fully occupied with their work or study or daily chores and have no time to think about their own lives. However, when they reach the age of 65 they usually find a plenty of time to think how they should live their remaining years. If the help and assistance for the elderly are readily available they will be able to spend fruitful years in their remaining life. How the elderly should live their own life? What the younger generations can offer in order for the elderly to fulfil their life?

Life Span of the Japanese People

We find there are two contrasting trends when we look at the population in the world. Among the countries in the northern hemisphere, including Japan, both birth rates and infant mortality have declined while the average life span has gradually extended resulting in the proportional increase of the elderly population. On the other hand in many of the countries in the southern hemisphere, birth rates and infant mortality are still high and the average life span of the people is fairly short.

In Japan the average life expectancy at birth, commonly called the average life span, has notably extended in the recent years. According to the 1989 statistics, the life expectancy at birth of the Japanese is 75.91 for male and 81.77 for female. These figures surpasses those of the Scandinavian countries which have been considered to have the longest life expectancy in the world. The average life expectancy of the Japanese was 49 years in the pre World War II period (e. i. before 1945), but it was extended by 30 years during this 45 years, or half a century, of the post-war period, which is the record unprecedented in the world history.

I would like to explain why the Japanese' life span has extended so much. I would first like to point out that the reason behind this extension is, in short, not because Japanese medicine has developed and achieved the world top level. The achievement of the world longest life span can be attributed to the following two reasons.

The first is the marked decline in birth rate and especially the decline of infant mortality rate, which, in 1947 two years after the end of the W. W. II, was 76.7/1,000, but in 1986 it declined to 5.2/1,000. This was even lower than 10.6/1,000 registered in U. S. in 1984.

Tuberculosis used to be the number one cause of deaths in Japan throughout pre-and post-W. W.

(President, St. Luke's College of Nursing. This address was presented at the 7th Yokohama Forum for the 21st Century on Oct. 26, 1990 as the special address I.)

(HEALTH SERVICE, MEDICAL CARE AND WELFARE FOR THE AGED)
—Toward A Brighter Ageing Society—

II period until 1950s, but it was gradually taken over by cerebrovascular accidents. To cope with this development the government introduced periodical health screening system in order to detect hypertension and other chronic diseases of adults at an early stage. The access to group or individual health appraisals were made available and encouraged to the whole population. At the same time the dietary habits of the people, especially the amount of salt intake, was closely examined and limited which resulted in decline of cerebrovascular deaths from number one to the third among the causes of deaths.

The top cause of deaths in the western countries is cardiac disease and it is attributed to excessive intake of animal fat. Contrary to this, intake of animal fat is much less in Japan and as a result the number of cardiac deaths is only 1/2 to 1/3 of that of the western countries. Although cardiac deaths are showing a slight increase in recent years, its comparative scarcity, on top of decline of infant mortality, scarcity of infectious diseases and decline of cerebrovascular deaths, all have contributed to the marked extension of life span of the Japanese to the world longest.

Rapid Aging of Population in Japan

Extended life span has created a new problem in Japan. The western countries have already been experiencing the aging of population, and Japan has also reached the similar stage. Until 1984 the elderly population, or the people over 65 years of age, accounted for less than 10%. When we speak of 'Aging Population' we mean 10% or more of the whole population over the age of 65, and in 1985 it reached 10.3% and in 1987 it became 10.9%. If this trend continues it will be 16.3% in the year 2000 and 23.4% in 2020. In other words a quarter of the total population of Japan will be the elderly.

In the U. S. the people over 65 years of age accounted for 7% in 1945 it is expected to reach 14% in 2020. In other words it will take 75 years to double the proportion of the elderly. Whereas in Japan it was in 1970 when it reached 7% and it is expected to reach 14% in 1996, within only 26 years.

This very rapid aging in Japan invites a number of socioeconomic problems such as the decline in the working population, increase of the medical cost which in turn will burden the younger and working generations. 62% of the 'early old age' group (65 to 74) are sick and in need of medical treatment and among the 'late old age' group (75 or over) it increases to nearly 70%. Compared to the western countries there are a larger number of bedridden elderly people in Japan and among the 'late old age' group, 3.5% bedridden with designated disabilities.

Another aspect of the elderly in Japan is how many of them are living with their children. 59% of the 'early old age' group and 73% of the 'late old age' group are living with their children. However, due mainly to poor housing conditions, especially in the urban area, it is now becoming increasingly difficult to have a house large enough to accommodate two or three generations. So the tendency of the elderly living separately from their children, as often seen in the western countries, is becoming more common in Japan as well. This is reflected in the fact that the size of a family is becoming smaller and we are having an increasing number of nuclear families. It is anticipated that by the year 2025 the average number of family members will be 2.62 per household. The number of the elderly living alone is projected to increase fivefold in 2000 and eightfold in 2025 using 1970 as a base line figure.

Some Problems in Care of the Elderly

There is no doubt that we will need more geriatric hospitals and nursing homes in future, and this

in turn will create a much greater need of nurses and helpers. The number of nurses assigned to one bed in a hospital in Japan is only 1/3 of the number in U. S. and I must stress that Japanese hospitals should give a serious consideration on this fact.

The number of the elderly people receiving medical care either as out-patients or in-patients has increased threefold during the past 14 years, and 1/3 of the hospital beds available in Japan are being occupied by the elderly of 70 years of age or above. There are fewer nursing homes in Japan compared to the western countries and therefore those who can be cared at home or in nursing homes tend to be hospitalized. Moreover, their periods of hospitalization tend to be prolonged. In average 45% of the hospitalized elderly (65 years or over) stay more than 6 months. One of the reasons for this prolonged hospital stay is abundance of hospital beds per population. There are 102 beds available for 10,000 population which means nearly one bed per 100 persons. This ratio is twice as high as that of U. S. Prolonged hospitalization of the elderly in general hospitals is one of the major causes to inflate medical costs and in an attempt to reduce medical expenditure the Japanese government has initiated a measure to transfer some of these patients to nursing homes or to their own homes.

Another serious problem we confront in connection with the aging of the population is the increase of senile dementia cases. There are two types of senile dementia cases: Alzheimer-type and cerebrovascular stroke related dementia; the ratio of the two types being 1 against 1.6. There are 340,000 dementia patients in mental hospitals in Japan (1986) in addition to some 600,000 senile dementia patients being cared at home (1985) making the total of 940,000 dementia patients in Japan. It is projected that in 25 years' time this figure will triplicate and we will have 1.85 million dementia patients at home. Twenty percent of people above 85 years of age are said to develop dementia. Therefore the more the population ages the greater the need for facilities to care the senile dementia patients. In order to cope with the rising needs, the Japanese government has implemented measures to promptly increase the number of skilled care nursing homes and intermediate nursing homes for the elderly. At the same time the government is contemplating appropriate measures to provide more manpower and resources for better home care of the senile dementia patients.

Life-Styles of the Elderly

There are two aspects in this issue. Firstly, anyone cannot avoid aging and if so how should one plan and prepare for one's own old age. Secondly, for those who have already in their old age, how they should choose to live their remaining years.

Let me first present some statistics on life expectancy. As mentioned before the average life expectancy of Japanese at birth is 75.91 for male and 81.77 for female. However, a male Japanese at the age of 50 will have 28 more years to live while a female will live 33 more years. A 60 year-old male will have 16 more years before they become 76 while 60 year-old female will live nearly 20 more years to reach 80.

One spends the first 20 years of one's life under the parental protection or in education and the subsequent 30 years in the society undertaking various works and social responsibilities. When one reaches 50, with the expected retirement not in a distant future, one still has 30 years to live. A famous psychologist C. G. Jung (1875-1961) once said that age 40 is the mid-point of one's life. With today's prolonged life-span and specially for the people of 21st century, however, we can safely say that 50 to 55 is the mid-point.

When the Japan Geriatrics Society was established in 1959, 31 years ago, the definition of the

elderly was 55 years or over. With the development of geriatric science and also progressive aging of researchers and physicians themselves, the limit was pushed up to 60 and eventually to 65 nowadays, and this is more or less a commonly agreed definition of the elderly in the world.

The elderly people do not like to be called 'old people'. So the Japanese Ministry of Health and Welfare once asked the general public to suggest new term, and chose 'Jitsu-nen' or the 'Age of fulfilment' for those between 50 to 69. But it is not likely that this new term will be widely used. For those above 70 years of age there is another new 'Juku-nen' or 'Age of Maturation'. In English as well the word 'old man' is not welcomed. Instead the more indirect expressions such as 'the aged' or 'the elderly' are preferred. They are sometimes called 'senior citizens' because the words like 'elder' or 'senior' have a connotation of someone looked up or respected or doyens in the society.

The age bracket between 40 and 50 is called 'middle age' or 'late adulthood'. When one reaches the age of 65 how many more years one can expect to live? According to the latest statistics (1989) the male will have 16 years while the female will have 20 years to live. Apart from the first 20 years of life one spends for growing up, you have 45 years before you reach 65. Most of you will spend this 45 years working in companies or raising families, and later regret for not spending enough time for your own purpose.

At a Loss at Retirement

In Japan too many of us tend to devote our whole life to fulfil the responsibilities in our work and in society, and we rarely stop to think of our own life. When the persons like this are confronted with the approaching retirement age, often 55, they become very uneasy and start worrying about their life after retirement, looking for some less demanding jobs which will give them some additional earnings. Even though one has sufficient financial resources with pensions and savings, if one is deprived of the work and responsibility one tends to develop a feeling of loss and worthlessness. Suppose a company executive who used to have a chauffeur driven company car has retired. He may be given a honorary position as a consultant, but he finds himself no longer in mainstream of the company nor able to participate in the corporate decision making. The more the person has devoted his whole life to the work or research, the greater the feeling of emptiness. If he is not prepared he will have to face the day with a strong shock. This may have some analogy with a captain of a large ship, who had command the ship but now suddenly, at his retirement, was given a small rowing boat and had to row away into the ocean all by himself or with his wife beside him. When the small rowing boat is released from his large ship and he steps into it to take its oars in his hands, he will find himself totally at a loss to which direction he should go or how well he can row the boat saving as much energy as possible to reach the intended destination. He may not even know how to row. Loneliness, insecurity and the solitude he may feel, looking at the ocean that surrounds him, is inescapable.

We all know that we will be in a similar position when we become old. And yet many of us simply let time pass by without allowing some time to stop and think over one's retirement, and as a result the final day will come when one is totally unprepared.

Our life can be divided into several stages, but whatever stage of life we are at present, it is important that we try to know what to expect in the next stage and be prepared for it. Very often we do not realize the lapse of time and do not give enough thought to our own future. This is especially so with those who have company-centered life and devote all their time and energy to their companies. In case of housewives the curtain of their next stage may be up while they are fully occupied with

bringing up and wedding their children.

Let me refer to an author and a pilot, Mrs. Anne Lindburgh (1906-). When she became 50 she left home for a couple of weeks to go to the beach to think about her own future. Before she started the afternoon part of her life, she wanted to spend some time looking back her past and think about her future life. This was made into an essay "A Gift from the Sea". In her essay she quoted Phaedrus from the works of Plato and wrote, "Give me beauty in the inward soul, and may the outward and inward man be at once". As she reached her middle age, she decided to modify her lifestyle from an outward oriented, self-demonstrative one to more inward oriented one and wanted to fulfill her internal life and thus keep her internal and external life balanced in good harmony. Hours of meditation she had every day on the beach and meditated at night uninterrupted by anyone was what she needed to attain the state of mind mentioned above. It is quite doubtful just how many of us spend such a time of solitude to reflect one's life as one proceeds from one stage of life to the next.

Choice of Life

When one's parental role is finished or when one's social responsibility in business or in public services competes at one's retirement, often at the age of 55 to 60 but sometimes 65, one will solemnly face oneself to consider how one should start the afternoon of one's life, 20 to 30 years that follow one's retirement. Japan is, on the whole, a busy and overworking society and people do not have time to think of their own life while they are on the job. As one stands at the doorway of winter or late autumn of one's life, it is very important to ponder over the years ahead and have some future perspectives. Those in their middle age will ponder over another 30 years to live and those already 65 or above also have to design their own lives for another 20 years to come. What is important at this point is to have a certain level of physical fitness as well as mental soundness which enables one to explore one's physical potentials.

How to live one's life is an unceasing and incessant question one is asked throughout one's life. The elderly are obviously physically more disadvantaged than the younger generations, but unless they have some fatal illnesses, they may be suffering from some form of geriatric diseases, they can satisfactorily function as members of society.

There are two conditions for the elderly to lead a meaningful life in the latter part of his life. The first is the question of the elderly themselves: they themselves have to find and actively choose their own way of life. The second is the environmental factor: what are the most appropriate environment for the elderly and how the people around the elderly can assist in this context. The important thing is that these two factors are coordinated toward the same direction. Otherwise their life will be disorganized and will create confusion.

The first factor is related to how independent the elderly can be in their later life. According to two prominent psychologists, William James and Megumi Imada, a man will have four births in his lifetime: the first birth is that of an individual, a birth of an individual child's 'ego'. Psychologically speaking infants' 'ego' is free, innocent and self-centered and does not recognize distinction between 'self' and 'others'. The second birth comes at adolescence. People acquire distinct self-consciousness and their 'ego' is clearly recognized against their parents, brothers and sisters, friends and lovers. This is the 'ego' in the true sense of the word. The third is the birth into the society. From the prime of life and latter part of adulthood up to the retirement people live in social relationships with others. The social relationships between the 'self' and 'others' determine all the social relationships. This is the

'social ego'. If you remove titles and compay status away from this ego, and if, in case house wives, you remove their children, husbands, houses and assets, there will be nothing left. Their 'ego' will be something like a fish out of water.

Now the birth at the last stage of life is the birth of 'ego' in the old age. At this stage the 'social ego' will inevitably removed or diminished. Social responsibilities will be handed over to younger generations. Physical aging will also be noticed at this stage. Not only decline in hearing and visual acuity but also diminishment of cells in the brain and other internal organs and atrophy of organs will be noticed. The organs will now be functioning at two-thirds or even one-thirds level of the younger generation. However while the younger people must actively work their body and supply enough energy by taking food, the body of the elderly do not require this. Even if their sensory organs may function less and their pulmonary and cardiac functions may also decline, they will be able to sufficiently sustain their lives as they are no longer in the forefront of the social activities. They may develop diabetes, hypertension or hypofunction of cardiac organs, which are all very common among the elderly, but with proper diet, reduced salt intake, moderate amount of exercise and proper medication many of the elderly people are able to perform social functions adequately. Even if the results of health examination show some deviations or abnormalities from the norms which are often based on the data of younger people, they will be able to lead their normal lives within their life patterns. If the physicians understand this, they should not impose too much restraints on the life of the elderly. The physicians can give them freedom even though they may notice some malfunctioning or minor physical problems. It is a great pity that many physicians are still imposing excessive restraints upon the elderly. I have long been of the opinion that the physicians must liberate the elderly from various restraints.

Physical aging is a natural process which anyone cannot avoid, but we must at the same time realize that many of the elderly people are accelerating this process by not using various functions of their body. We must be aware of the fact that the lack of use could deteriorate the functions of their brains, muscles and joints. This is called 'disuse syndrome'. You will hear the elderly complain about the difficulty of limb muscle movement or they may say they become out of breath easily. Some may also complain that they cannot calculate properly. These complaints relating to physical and mental deterioration are not so much due to the aging itself but are often due to the disuse of functions. Therefore we must realize that unnecessary lowering of the level of their daily life could cause an adverse effect on the part of the elderly. When the elderly people stop using their limbs enough and spend most of the time lying in bed, calcium in the bones will melt into blood and then discharged from the kidneys thus causing demineralization. As a result their bones become fragile and liable to fractures. This is another form of disuse syndrome.

I have so far briefly explained about physical aging. When people notice aging of their physical functions they realize, with the feeling of loneliness, that they are in autumn of their life. This is biological aging inevitable to anyone. But there is another side of aging. Which is subjective perception of one's own aging. A senior friend of mine in my highschool days, Dr. Katsumi Matsumura, a theologian once wrote in his paper entitled "In Search of True Meaning of Life in Aging" that "aging is biological concept whereas 'getting old' is human concept," He said that biological aging is the law of the nature and no one can avoid it. Whereas 'getting old' is human concept and depends greatly upon individual perception: how we perceive it and cope with it¹⁾: whether we interpret it as the question of our mind and how we try to respond it in our way of life. Now I would like to come back to the

last of the four births which I referred to earlier. When the retirement age approaches one's 'social ego' and various physical functions gradually decline. It is at this point that one must find a new ego to sustain his life. This new 'ego' is sometimes called 'super ego' or 'true ego'. Prof. Megumi Imada called it 'ego of wintery trees'. We find beauty in spring blossoms, thick summer greens and golden autumn leaves. We also find beauty in wintery trees when the leafless winter trees and the branches and boughs cutting across the winter sky. Prof. Imada says that spring blossoms, summer greens and autumn leaves all owe their beauty to this leafless winter trees. Though leafless they may be their roots are not withered.

T. S. Elliot once said, "old age is when the wind breaks the already loosened windows". In contrast to this M. Howard de Warden, an elderly lady, described the life in the old age in an impressive way. She said, "Have you ever noticed the bough of an old tree long since felled, and how green shoots still sprout out from the roots? Have you ever noticed that? Old age is rather like that. Old age is like a green shoot sprouting from the roots.". Every time I read this it tells me of the innate vitality of life that is still alive in the old age, its recovery power and the significance of accumulated ages. We all want to live like this old tree, always keeping the windows of our mind open toward the world of younger people and absorbing water and nutrition through friendship and communication with our children, grand children and friends.

As you read in the following verse from Lord Tennyson's "The Oak", we would like to be a solid tree firmly standing even after all the leaves are gone.

"Live thy Life,
Young and old.
Like yon oak,
Bright in spring,
Living gold:

Summer-rich
Then; and then
Autumn-changed,
Soberer-hued
Gold again.

All his leaves
Fall'n at length
Look, he stands,
Trunk and bough,
Naked strength.

As Ms. Warden described, even if the old trees fall after some time you will have young shoots sprouting up from their roots. Similarly we human beings do have the vitality to sprout new shoots even in old age. I would therefore like to emphasize that every elderly person should pursue the possibility to sprout a new shoot hidden within yourself and move ahead toward one's new goal. This will be the fourth birth.

I would further like to suggest every elderly person to make an effort to pursue his or her potential ability in a totally different context of life from what one used to think was one's speciality. This effort will give you the meaning of life and you will find 'the second youth'. It is my sincere hope that every one of the elderly will discover a new field where you will be able to make a full use of the rich harvest you have accumulated during your long years of life.

Among the books I have read, there is one wonderful book which taught me how to acquire youth in the old age. It is a book by an Israeli philosopher, Martin Buber (1878-1965). In his later years Buber was invited by a noble elderly philosopher, who said to Buber, "At this age, I would like to dispose of everything I have learned in the past and want to review and rethink everything from an entirely new perspective." This was strongly imprinted in Buber's mind. In a book entitled 'Hidden God' (Gottesfinsternis) which Buber wrote at the age of 75 he wrote as follows: "To be old is a gracious thing when one has not unlearned what it means to begin."

Referring to the words of Buber, a psychologist Prof. M. Imada gave a new name to what we call 'retirement'. He called it a birth of a liberated ego and defined it as the fourth birth following the birth of an individual ego (first), adolescent ego (second) and social ego (third) which is symbolized by the ceremony of the coming of ages. At the fourth birth you are normally asked to retire leaving the status and responsibilities in the hands of the younger generations, but this is at the same time a turning point of your life and perhaps the last opportunity for the ego to make a new start of your life with your own pace.

Inspired Buber and his concept of 'begin', I created a new expression 'to begin the old age' using the character which means 'to create'. Therefore the title of my essay 'To Begin the Old Age' at the same time has a connotation of 'To Create the Old Age'. This essay was published from The Asahi Newspaper Co, in 1985.

The retirement such as this is not the retirement in a narrow sense. This is in accord with the idea of Prof. Imada when he said 'to begin his creative retirement'. People may argue what they can do after the age of 65. However many of cerebral physiologists and psychologists emphasize that throughout the period of our whole life. We utilize only a part of human potential inherent in us. According to C. G. Jung (1875-1961) we develop only one half of our potential ability and the rest are buried away untapped. Dr. A. Deeken also mentioned in an article of "Religion and Aging";¹⁾ William James (1842-1910) said that he had never met a person who utilized more than 10% of his human potential. Herbert Otto (1922-) who wrote a book called "Human Potential" gave an even lower figure of 5%. He said he would find 95% of undeveloped human potential in human beings.

People tend to have a negative view on aging and do not believe there is still a possibility of human growth even in the old age. The elderly should be encouraged to challenge their own potential. What I mean by human potential is not limited to specific abilities to achieve the objectives, but it includes internal values such as love, consideration and humor and it also implies the potential for holistic self fulfillment. To be aware of this final chance to challenge one's potential will no doubt give a new hope to the elderly and younger generations should also expect the elderly to make this challenge.

To conclude this talk I would like to mention that in order to develop your unknown possibility you must decide where, in which oil field, you want to drill your wells. You may explore an entirely new field or you may start from your familiar foundation, but you should try to expand your perspective to include wider field that surrounds your own familiar ground. I would also advise you

to find good friends with whom you want to travel your old age. They may be among your contemporaries, seniors or even among younger friends. You must start studying with them and start new activities with them. The secret is to find someone, among your teachers or senior friends, whom you can look up to as your model in the old age, and develop yourself trying to identify with this model. This is the secret for fruitful old age. Good friends and good teachers will sustain you and encourage you throughout your old age.

Recently one of my patients passed away. He was 90 years old and was a researcher on folk crafts. Throughout the last three years until his death he had received a letter once in three days. These letters were written by one of his senior friends in his 90s and had verses from Chinese poetries and the Bible all written in Chinese calligraphy. The patient was suffering from Parkinson's disease and was bedridden and on tube feeding. What sustained the patient until the day of his death was the fellowship with this friend. The letters often ended with the words, 'It is no easy job to be old, but let us keep our chins up high'. I would hope that younger generations will also join to encourage the elderly. At the same time the elderly should not always keep themselves in an old shell, as Confucius said²⁾ man is worthy of being a teacher who gets to know what is new by keeping fresh in his mind what he is already familiar with". In order to live young in the old age, it is important that the elderly should keep in touch with and associate with the young people in their everyday life.

One characteristic of the last stage of the life is that the elderly themselves can freely design their own life. During their prime years or middle age most of their time and energy are spent in connection with their responsibilities with society and their families. But when they reach the age of 65 they should go back to the starting point as a human being in search of the ultimate lifestyle. The selection of lifestyle should be based on one's wisdom, acquired from the accumulated experiences of life, rather than knowledges or information.

There can be two types of selections: selection of physical lifestyles and that of mental lifestyles. For either selections one has to start mental and psychological preparation 10 years before the old age, that is 10 years prior to their retirement while they are still in their middle age. In order to avoid rapid deterioration of chronic adult disease in the old age one has to carefully build up proper life habits including dietary habit. Once in the old age, one should not be disturbed by minor physical disorders and functional declines, but should pursue quality of life and make a proper decision on what to concentrate on, within a certain limited scope of activities.

Why don't you challenge something new? You may have wanted to contribute to the society in the past, but in actuality you may have spent most of your life for your own personal desire; promotion, honour, property or money. When you look back your life, perhaps with some reflection, you would want to be a giver of what you have accumulated in your life rather than a receiver from others. You will realize that even in the old age one can continue to develop one's potentials and, by doing so, one will be able to help others who are in need. Activities based on self-devotion helps the elderly to develop their own potentials. One good example of self-devotion is the volunteer work, which is still not yet very common in Japan. But I firmly believe that through the volunteer activities the elderly will be able to refine and enhance their knowledge and sensitivity.

In this talk I have said that the elderly people must choose their own lifestyle in their old age, and this selection must be made by their free and untied thoughts. I have also referred to the significance of the free choice of one's lifestyle from a practical point of view.

I would hope that at the final stage of one's life everyone will acquire this free choice of lifestyle,

and will continue the developing oneself toward full maturity until the last day of one's life. Through this process the elderly will acquire high quality of life. We should not nearly prolong our life and add years. Instead we should try to add a new life into it. I sincerely hope that everyone will make a courageous decision in choosing one's own lifestyle and also will start taking some practical actions

To conclude my talk I would like to quote the words of Dr. George Morris Piersall, from an article on "A World To Care For" written by, a well known American physician of rehabilitation medicine, Dr. Howard A. Rusk. "Now that we've added years to people's lives, it is also our responsibility to add life to years."³⁾

References

1. K. Matsumura : In Search of True Meaning of Life in Aging, Medical Humanity No. 4 (1986. 9) pp86-90.
2. Confucius: Book II, P64, 11. The Analects, Penguin Classics, 1979.
3. Howard A. Rusk : A World to Care For, Readers Digest Press Book, Random House, New York, 1972.

(Accepted; November 19, 1991)