



長活き通信

長活きの秘訣を、学びあう。

「長活き」。それは生き活きと長く生きることをあらわす、新しい概念。スタートとなった2016年度に行われた、4つの講演をまとめました。ここにも「長活き」の秘訣が詰まっています。

02

2017

長活き学校 2016年度講演録

長活き学校校長 銭谷 眞美

- ・プレ開校式 2015/11/20 「楽しく、長活きする」
- ・開校式 2016/04/18 「北前船がもたらした文化の交流とふるさと秋田の発展」
- ・オープンセミナー 2017/02/03 「一怒一老一笑一若～泣いて笑ってよく食べて～」

地方独立行政法人秋田県立病院機構 鈴木 明文

- ・オープンセミナー 2017/02/03 「脳卒中から身を守る：中(あた)らない、中(た)つたらすぐ119、カスリは危険信号」

NAGAIKI TSU-SHIN

長活き学校校長 銭谷 眞美

プレ開校式 [2015/11/20]

「楽しく、長活きする」



ご紹介いただきました、銭谷です。どうぞよろしくお願ひいたします。少し前に、秋田銀行の方から「長活き学校」というものを始めるということでお話をいただきました。「高齢者の方々が暮らしやすい、活き活きと活躍できる地域づくりを目指して、やっていきたい」という趣旨で、ぜひ協力してほしいということでした。私はできる範囲で協力させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。どうか、よろしくお願ひいたします。

私は秋田市土崎の生まれで、妻は東京葛飾の出身。妻とは結婚して40

年です。妻は三人兄弟でしたが、弟と妹を亡くし、一人娘となり、最近まで、ずっと親の介護をしていました。平成20年に妻の母が亡くなりました。平成22年に私の父、翌年には妻の父、その翌年は私の母が亡くなりました。やはり亡くなると天井が抜けたような感じ。竜巻がやってきて、天井や屋根が吹き飛ばされたような感じで、青空というよりは、雨空にさらされたような気持ちになりました。やはり、親には生きていて欲しいものです。

4人とも90歳近くまで生きてくれました。それでも、今100歳なんて珍しくないですから、まだ生きていて欲しいかと思っております。そんなことを考えていたら、私自身も昨年前期高齢者となりました。いよいよ自分の番だ。自分の健康にも気をつけながら、これからの人生をどう生きるのかということを考えていました。皆様とともに、楽しく長生きする方法を見つけていきたいなと思っております。

「人間の行方」のほが「自分の行方」の話題になる。

先日、小樽に行ってきました。私はNPO法人「絵本・児童文学研究センター」というところの会長をしており、「文化セミナー」というものを開催しました。講師は、解剖学者である『バカの壁』の著者・養老孟司先生、よくテレビで見かける脳科学者の茂木健一郎さん。そして、日本の宗教学の第一人者と呼ばれて



いる山折哲雄先生と「ガンバの大冒険」という児童文学を書いた斎藤惇夫先生。この4名の方が講師でお話をしてくれました。

「人間の行方」というテーマでシンポジウムをやったのですが、話しているうちに、みんな「自分の行方」の話になっちゃったんです。人類じゃなくて、自分がどこに行くか。最後にたどり着くのは「死んじやう」と。茂木さん以外は心配しなくてももうすぐですよ、と思いましたが…

(笑) 結局、いざ死は避けられない。死んだらどうなるか、という話になりました。結論は、誰も死んだことがないからわからないということになって、まあしょうがないねということになって一応終わりました。セミナーの最中、観客の皆さんに「あの世はあると思いますか？」と尋ねてみました。やっぱり「ないんじゃないか」という人のほうが多かったんです。じゃあ、正月に初詣をして神様にお祈りするか、除夜の鐘を鳴らすかと言ったら「うん」と頷く方のほうが多かった。心のなかに神様や仏様はいるようですけど、どうもあの世はない。これも、死んでのお楽しみということになるのでしょね。ただ、斎藤先生がおっしゃったことに「ああ、俺もそうなるかもしれないな」と思ったことがありました。「死ねば、もしかしたら懐かしい人に会えるかもしれない」と。死んだらあの世で、死んでしまった自分の親とかに会えるかもしれないと。

能をやっているある役者さんが、幼い自分の子どもに先立たれたそうです。その方は、臨終の席で息子さん「心配するな、今からお前は眠りに入るけど、目が醒めたらきれいな花園があって、そこに亡くなったお爺ちゃんとお婆ちゃんが待っている。そこにいけば、お父さん(つまり自分)やお母さんが訪ねてくるから、楽しみに待っていなさい」と言っていたというんです。私は、いざ死んだら親父とおふくろが待っていてくれるような気がするの、そう思っ

て生きていけたらと思っております。

そのセミナーでは、亡くなった方が周りが困らないかということも議論になりました。山折先生は、自分は毎日死んでいるって言うんです。山折先生は今80歳を過ぎていますが、毎晩6時から9時までちびりちびりとお酒を飲む。毎日1合のお酒を飲むそうです。周りには3合の間違いないかと言われていましたが(笑)。9時くらいになると、良い感じに酔いが回ってきて「さあ死ぬんだ」と言っている。翌朝になって目が覚めると「ああ生きてた」というので、また一日暮らして。そういうの

自立した生活を送れる健康寿命。 平均寿命との差をなくそう。

も1つの生き方かなと思ったりもします。いずれにしても、私たちはこの世に生まれて、今生かされているわけです。亡くなるまでは、今を楽しんで、充実した人生を送るといふのは、大事なことなんじゃないかというふうに、この小樽のセミナーで思いました。

私には弁護士をやっている友人がいて、まだ現役でバリバリ仕事をしているんです。休暇の日はオートバイで旅行するのが趣味なのですが、最近ちょっと「漏れる」そうで、おしめをして走っていると書いていました。「おしめライダー」だって言うんですよ。彼の生き方のモットーは「今日という日は、自分が今まで生きて中で一番歳を取っている。でも、今日という日は、これからの自分を考えたら一番若い日だ。だから今日も若々しく生きるんだ」というんです。そしておしめをつけて、ガッツと走る。今日を楽しく充実して生きることが我々人類の行方なんじゃないかと思えます。それは、我々一人ひとりにとっても大事なことです。秋田のためにも、日本のためにも、世界のためにも大事なことだということを今日は申し上げたかったです。

「超長寿社会の実現」というふうなレジュームに書きましたが、長生きすることはとてもいいことなんです。人類の理想ですよ。私は東京国立博物館に勤務をして、さまざまな展覧会をしています。私どもの博物館で今開催しているのは「秦の始皇帝と大兵馬俑」展です。これは1970年に中国の西安近郊で発見された秦の始皇帝のお墓のそばから出てきた兵馬俑という、秦の始皇帝の部下の軍隊の焼き物です。等身大の兵隊の格好をした焼き物が発見されました。これまでに800体ほどが見つかっていて、20世紀最大の考古学の発見と言われています。その兵馬俑の俑という人形を、中国から10体ほど持ってきました。さらに、実際の大きさを8割くらいの模型、模造品を作ってもらい、東京国立博物館に兵馬俑を再現している展覧会です（※終了しました）。その兵馬俑を作らせた秦の始皇帝という人は、長生きしたくて仕方なかったんです。日本にも使者を送って、長生きの薬を探させたりしたんですが、50歳ちょっとで亡くなってしまいました。長生きというのには、人類の夢なわけなんです。これには2つの意味があります。

1つは当たり前だが長生きされる。平均寿命は今、男性がだいたい80.5歳、女性が86.83歳。女性は世界で第1位で、男性は31位だそうなんです。男性はもっとしっかりしなくちゃダメですね。もう1つは社会全体の中で、高齢者の割合が高くなるということ。最近の統計では、日本は65歳以上の人人口の25.1%、4人に1人ということになっています。我が秋田県はそれが31.6%というところで、見事日本で一番高齢者の割合が高い。高齢者というのは65歳以上のことです。一番低いのは沖縄県で、大変若い人が多い。沖縄県は寿命は長いけど、若い人も多いので高齢者の割合は18.4%です。結局、高齢化率というのは若い人が多くなれば下がるといふことと、それが秋田県の1つの問題と言えます。この高齢化率は進むだろうと言われていて、やがて65歳以上が日本の場合2.5人に1人という時代が来るだろうと。みんなが長生きできることと、高齢者の割合が高くなったことは決して悪いことではなく、良いことなんです。

ただ、問題はいくつもあります。1つは長く生きていても健康に生きていくかどうか。健康寿命とWHO、世界保健機関では呼んでいます。健康寿命を長くする、これが一番大事なことです。日本の場合、日常的に介護を必要としないというのが「健康寿命がある人」ということになります。この日本の基準での健康寿命は何歳か、というと男性で70歳、女性は73.62歳。秋田県の平均健康寿命は男性が全国21位、女性が18位とまあ良い方です。でも、男性は10歳、女性は13歳、平均寿命との差があります。その間、自立した生活ができないということなんです。この期間を縮めて、平均寿命と健康寿命を伸ばす。私たちは、これからこれを心がけていきたいと思っています。

平成2年度の国の支出は、約66兆円でした。今から概ね25年前です。そのうち税金は58兆円ありました。残りは公債、いわゆる国債とかですね。歳出の大半は税金で賄えた。介護や医療費などの社会保障費は11兆円でした。66兆円のうち、約17%です。これが平成2年の話です。さて、平成27年では歳出が96兆円に増えていきます。30兆円も歳出が増えていきます。税収は54兆円と減っています。歳出が増えて、税収が減っている。そして、そのうちの社会保障費は31兆円。3倍近くに増えているんです。国の支出でいうと33%です。歳出で他に増えたのは国債を返すお金です。例えば、私たちがやっているような教育費とか防衛費とか公共事業というのは全く増えていません。社会保障費が非常に国家財政を圧迫しているのがわかります。だから、健康で長生きというのは自分自身にとっても大切なことです。国家的見地から見てもこれから非常に必要なことだ、

第一の矢というのが、強い経済ということ。GDP600兆円。いま日本はだいたい500兆円くらいです。これは非常に大切なことだと思えます。日本は長くGDPの世界第2位です。第1位はアメリカです。日本は数十年間世界で第2位の経済力を誇ってきたわけなんです。ところが、2010年に日本は中国に抜かれて世界第3位に落ちました。私は非常にショックでした。話がそれますが、中国は大国ですから人口が多い。ずっと日本よりも経済的にはいわゆるマクロ、総量では日本よりも経済力はあった。清の時代、明の時代は世界一の経済大国でした。そういう時代が長かったんです。日本は東洋の島国ですから経済力はなかつた。ところが、明治維新に入って、日本は産業に力を入れます。正確にはわかりませんが、戦前一期、中国（当時の中華民国）を経済的には上回った。日本はすごい国で、戦前すでに中国よりも経済的に上回っていたんです。戦後、一期は非常に打撃を受けましたが、間もなくして再

きているかどうか。健康寿命とWHO、世界保健機関では呼んでいます。健康寿命を長くする、これが一番大事なことです。日本の場合、日常的に介護を必要としないというのが「健康寿命がある人」ということになります。この日本の基準での健康寿命は何歳か、というと男性で70歳、女性は73.62歳。秋田県の平均健康寿命は男性が全国21位、女性が18位とまあ良い方です。でも、男性は10歳、女性は13歳、平均寿命との差があります。その間、自立した生活ができないということなんです。この期間を縮めて、平均寿命と健康寿命を伸ばす。私たちは、これからこれを心がけていきたいと思っています。

健康を害する理由の1つは、やはりストレスから来ると私は思っています。どんなお医者さんに「どうしてこんな病気になったんですかね？」と聞いても「それはストレスですよ」といわれる。だから、心の健康と体の健康、これが一番大事です。心の健康はなんといつても、本当に自分が何かやることがある、何か目的がある、何か必要とされている、社会に参加しているという実感があることが大切です。やはり、何か家で必要とされる、社会で必要とされる、地域に必要とされるといふことが大事だと思えます。そういう活動は、これからどんどん私たちはやっていかなければと思っています。

そこで今の安倍内閣は「一億総活躍社会」ということを言っています。一億総活躍社会は三つの矢で達成するのだと言っています。



NAGAIKI GAKKO ING CEREMONY

び中国を抜いて、さらにはドイツなども抜いて、世界第2位の経済大国になったんです。それが、日本経済の停滞と中国の躍進もあって2010年に逆転されてしまった。今、日本と中国の経済力というのとはどんな感じかわかりでしょうか？ 抜かれたのはほんの5年前ですが、今、中国の経済力は日本の倍になりました。最近、停滞気味だといわれていますが、成長率7%が6%になるとか、そういうレベルの停滞なんですね。日本はマイナス成長だとか、0%、1%というレベルで競い合っている状態ですから、安倍総理でなくとも、もっと頑張らないといけないと思うでしょう。そのためには、国民のすべての人が活躍し、参加してもらわなければならない。国民一人あたりのGDPも、かつて日本は世界第2位までいったんですね。今世界でだいたい27位くらい。非常に下がって、香港にも抜かれています。韓国がすぐ下に迫ってきています。だから、日本は強い経済ということを目指さなければ。

第二の矢が子育て支援。出生率1.8%を目指そうということ。これは少子高齢化とセットではあります。日本の少子化、人口減少に歯止めをかけなくてはなりません。そのための地方創生、子育て支援、あるいは教育の強化をこれから皆さんと一緒に取り組んでいこうということです。これは非常に大事なことで、例えば幼児教育というのは、お金がものすごくかかる。保育所も所得に応じてお金がかかります。幼児教育の無償化を私は前から主張しています。義務教育は無料ですからね。幼児教育の無償化を実現し、子育てしやすい環境を作らねば。幼稚園と保育所の両方の機能を一緒に持つ「こども園」というものを今作っています。それを中心に幼児期の教育の充実を図るべきです。

第三の矢は安心につながる社会保障。今、非常に我々の後輩の間で問題になっているのは介護離職です。介護のために、職を離れるという「介護離職ゼロ」を一つの目標にして、安倍内閣は取り組みと宣言しています。つまり簡単に言うと「一億総活躍社会」というのは強い経済を作ること、それから子どもを安心して産めるようにすること、安心して老後を過ごせるようにすること、これらを目指す社会です。極端に言うと、生涯現役社会、国民全員参加型社会と言っていると思いますし、今、我々はそこに向かっていると思っています。

実はアメリカには定年という概念がないんです。かつて私が文部省にいたころ、外国青年を日本の学校に呼んで英語教育にあたって



自分のため、そして社会のため。 「健康」に「長生き」を――。

もう「JETプログラム」というものをはじめました。毎年アメリカやイギリスなど英語を母国語とする青年を呼んで学校現場に配置しようと。5000人、1万人の若い外国青年に来てもらって、日本を知ってもらうことで、日本との関係も良くなるのではと考えて、事業を計画し、在外公館で募集したんです。各国から20代、30代の若い人がどんどん応募してきました。アメリカからもたくさん応募がありました。年齢を見ると60代も珍しくない。70、80なんて人もいます。驚きました。聞いてみると「心が若ければ青年だ。俺たちは青年だ。年齢で区別するのはおかしい」というのがアメリカ人の主張で、アメリカの場合は定年という考え方はなくて、自分でこの仕事を辞めると言わない限りは会社はずっといられるんです。ヨーロッパは違います。でも、アメリカには隠居の思想はないですし、もちろん仕事を辞めて老後を楽しむ人もたくさんいますが、基本的には生涯現役というのがアメリカ人の考え方のようです。

私たちが生涯現役で、それは働き続けるということだけではなく、社会と関わる、地域と関わる、今の子どもたちと関わる、家庭では奥さんや旦那さんと関わる。適度に関わるということがいいのかなと思います。

私がこんな風に考えるのはひとつに、父親の影響が非常に強いと感じています。私の父は若い頃、教員をしていました。戦後は会社を営み、いろんな地域活動にも参加していました。89歳で亡くなりましたが、亡くなるまで大変音楽が好きでした。食いだるなでもありましたし、お酒も楽しんで

いました。私にとっては、ある種理想的な人生を送ったんじゃないかと思えます。ただ、人付き合いはほどほどで、人と交わるのが好きというところはなかったですが、母も数えて89歳で亡くなりましたが、本当に良く働く人で、父に比べると大変人付き合いの良い愛想のいい人でした。ただ、自分の健康には気を付けなかったため、ある日急に心臓が悪くなって、ペースメーカーを入れることになりました。病院に慣れていなくて、手術ということへの恐怖心が大きく、そのあたりからだんだんと心身ともに優れなくなってきました。その後10年ほど生きることができましたが、母を見ていますと、あまり我慢せず、具合が悪ければ医者に行って、病院に慣れることも長生きのひとつのコツかなと思ったりします。

ただ長生きするのではなく、やりたいことをやろう。

最後に、私がいつも尊敬している河合隼雄先生のことを申し上げたいと思います。河合先生は、先程申し上げた小樽の絵本・児童文学研究センターの名譽会長をずっと務めた方で、文化庁長官をされておられました。河合先生は77歳の誕生日のあと、間もなく倒れられて、1年くらいで亡くなられました。河合先生のモットーは「よく笑い、よく泣く」と。よく泣くんです。映画の「たそがれ清兵衛」を2人で観に行ったことがありましたが、わんわん泣いていました。芝居を見ても泣いていました。そして、よく笑いました。お酒もお寿司も好きだったので、とても気が合いました。河合先生は「ある年齢になったら、自分が本当にやりたいことをやったほうがいい。嫌なことをやる必要はない。色々な学習をするのも、本当にやりたいことをやる」とおっしゃっていました。例えば先生はフルートをやっていましたが、これは小さい頃やっていて、歳を取ってからも一回やりたいたって始めたそうです。それからいい先生に付くことと、仲間がいたほうが良いとおっしゃっていました。

もうひとつ、東大の総長を務めた先生がある対談で「自分は東大総長を辞めた後も、いろんな縁で生涯学習をしています。もしかしたら、東大総長のときよりも、今のほうが自分は賢くなっている。人間というのは経験を積み重ねれば賢くなる」とおっしゃっていました。我々も、死ぬまで賢くなれると思いますし、社会に対して自分たちの経験を活かすことができます。今までの経験が逆に活きない、初めての分野の仕事とかボランティアがたくさんあるんです。高齢者はもう怖いものはないわけです。その点は新しいことをやるのも高齢者の方が強いんじゃないかと思えます。経験を活かすという場合と、新しいものに取り組めるという、そういうメリットもあるんだと思います。これから、ぜひ皆様には楽しく長生きをしていただきたいなと思います。長生き学校で、皆様に色々な刺激を受けていただいて、皆様方が楽しく生きる、人生の達人になられることを応援させていただきます。思っています。

プレ開校式

PRE-OPEN

「北前船がもたらした文化の 交流とふるさと秋田の発展」



ひとつの判断材料になると言えます。長生きをする人は、良い生活、充実した楽しい時間を過ごしているか、そしてまた社会の活力維持のために高齢者がどんなに生き生き働いているか、あるいは暮らしているかが大事な時代になったということなのです。

そこで、最近よく言われるのが健康寿命という言葉。単なる年齢が長生きということではなく、健康で長生きかどうか重要であるというふうに言われています。これはWHO（世界保健機関）も「自立して生活できるか」という言い方をしています。例えば1人で旅行ができるかなどが1つの判断材料になっていて、日常的、継続的に介護や医療を受けなくても自分で生活ができています。1人で生活、旅行ができる状態を「健康寿命」と呼んでいます。実は、男性は平均寿命が80歳に対して健康寿命が70歳。女性は86歳に対して74歳ということ、男性でもだいたい9〜10歳、女性では12〜13歳、平均寿命と健康寿命に差があります。とんども健康寿命を長くして、みんなが生き生きと暮らしている社会を創ることが、これから望まれる社会だと思っています。

長生き学校の校長を務めております、銭谷と申します。昨年の11月にプレ開校式がありまして、そのときには「楽しく、長生きする」という題でお話させていただきました。今の時代、みんな長生きになりました。社会における高齢者の割合が高くなり、今現在65歳以上が世の中の25%、4人に1人が65歳以上ということ。社会全体の中の、大勢力を我々高齢者が占める時代が来ましたので、社会全体が良い社会か、明るく楽しい社会かというのは、我々が楽しく、そして創造的に生きているかが、

生涯学習の意味合いとは？ 長生きとは賢くなること。

秋田銀行の湊屋頭取も非常に親しくされている、東京大学の元総長で、小宮山さんという方がいます。この人が今、プラチナ社会とすることを提案されています。小宮山さんは東大総長を辞めて大分経つのですが、「長生きをする」と、長く人生を送るということはどういう意味かという、とんども賢くなることだ」と言っています。小宮山さんは「自分は東大の総長のときよりも、今のほうが明らかに賢くなっている」という言い方をしているんです。それは、経験を通じて、色んな人と出会う、そういったことが重なっていくと人間は賢くなっていく。私も文部省にいたころよりは、色々経験を積んでいますので、多少は賢くなっているのかなと。皆さんも、とんども賢くなっているのだろうと思います。

亡くなった私の父は、音楽と読書が大変好きで、家にいるときは本を読んでいるか、音楽を聴いていました。最期のほうは、自分が育った土崎の歴史に興味が多かったです。それまでは哲学の本などを好んでいましたが、80代になつてからは、土崎の昔のことを書いた本を読んでいた。自分なりにやりたいことを持つて、それを調べたり、趣味が同じ人と話したり、そういうのが良いと思っています。

あるのか。世界で言うと、極東、東アジアになるわけです。私はその日本の中の秋田に生まれた。秋田は日本の東北地方で、東北地方の日本海側。このように、自分のいる立ち位置を地理的に考えるのが非常に好きでした。そしてもうひとつ、歴史は自分はいつの時代に生まれたのか。その自分が生まれる前の時代はどういう時代だったか。これからの時代はどうなっていくのか。それを考えるときに、歴史的な視点は非常に大事です。物事を歴史的に考え、地理的に考えることをいつも心がけてきました。子どもたちにも、自分が生まれたところの地理、歴史を学んでもらうことが、その子の人生にとつても、生まれ育った地域にとつても必要なことだと思いつつ、歴史地理学習の充実ということを文部省にいても心がけたつもりでいました。

実は平成4〜6年、私は当時の文部省の小学校課長を務めていました。小学校教育の担当課長で、教育内容や教員の問題、子どもたちの問題について、文部省において責任を追う立場でした。小学校課長のときにやりたいことが2つありました。ひとつは、小学校の学校図書館の充実。当時、あまりにも貧弱で、どの学校にも図書室がありませんでしたが「入ったことがない」という子どもが多く、普段鍵がかかっているほとんど入れない、仮に入っても、いつの時代かわからないような本があつて埃がかぶっている。そんな図書室は良くないと思つていて、各学校の図書室の蔵書を1.5倍に増やす計画を立てました。今もその事業は続いていて、我ながら良いことをやらせていただいたと思つていま

もう1つが伝統文化教育、ふるさと学習を小学校に導入したことです。各県の教育委員会で、郷土学習、ふるさと学習の資料を作ったり、あるいはそれを実践する学校に助成金を出すという事業でした。これを提唱し、予算を付けますよと呼びかけたら、いの一冊に手を挙げてくれたのが秋田県の教育委員会でした。秋田県教育委員会は「ふるさと秋田の学び」という大変立派な本を作つて、県内のすべての小学校に配つてくれました。秋田県の歴史や地理が全部分かる本です。これが、私が小学校課長を務めた間、1番よくやっていただいた事例だと思つています。秋田県が今、学力日本一と言われていますが、その元になるのがこの『ふるさと秋田の学び』という資料を作つたことにあるんじゃないかと思うくらい、立派な本です。第1章がふるさと秋田の自然、第2章がふるさと秋田の歴史、第3章が文化、第4章が産業、第5章が教育と子ども、第6章が医療と健康、スポーツ、そして第7章が新しいふるさと秋田、ということ、内容的に大変すばらしい。実は私もこの『ふるさと秋田の学び』を読んでいてうちに、北前船というものに出会いました。それをきっかけに、個人的にも調べてみようと思つようになりました。このお話は、後ほどさせていただきます。

作品を収蔵しているかということ、1番有名なものは「見返り美人図」です。菱川師宣が描いたものです。切手になった非常に有名な作品です。それから埴輪で国宝「埴甲の武人」といいます。これはいつも考古展示室の正面に展示されています。大映の「大魔神」という映画のモデルになった埴輪です。尾形光琳の「八橋時絵螺鈿硯箱」という、「伊勢物語」から題材を取った作品も大変有名です。

秋田県ゆかりの品も結構あります。例えば、秋田県的美郷町、かつての六郷町から出土した「香炉型土器」という縄文式土器。石名館遺跡から出土したものです。また、同じ遺跡から出土した「遮光器土偶」。アメリカ・ヒューストンの美術館に最近まで貸出し、日本室というところの目玉作品として展示をしていたものです。

また「佐竹本三十六歌仙絵巻」の断簡。これは小野小町です。それから、平安時代のことを描いている、後三年の合戦の絵詞。また、時代がぐっと最近になります。小田野直武の「布袋図」。有名な話ですが、平賀源内に遠近法を教



OMONEY

NAGAIKI GAKKO OPENING CEREMONY

北前船が文化の交流と 秋田の発展をもたらしました。

わった小田野直武が描いたもの。その他にも、佐竹義躬や佐竹曙山の秋田蘭画が所蔵されています。さまざまな秋田の作品を見ていると、秋田というのは非常に文化的に深みのある県であることがわかります。縄文時代、あるいは古代の平安時代、鎌倉時代や戦国時代、江戸時代の佐竹家関係、幕末の秋田蘭画から始まるいろいろな画家たちの仕事。秋田は、古代からずっと優れた文化を残していることが分かるわけです。

先程少し触れましたが、私は『ふるさと秋田の学び』で北前船の記述に出会いました。北前船とは、江戸の終わりから明治にかけて、秋田にとって大変大きな存在でした。個人的に調べてみた北前船のことを今日は、生涯学習の成果というつもりで、皆さんにお話してみたいと思います。

江戸から明治の終わりに 商品と文化を運んだ北前船

北前船とは、皆さんご存知かと思いますが、1672年に河村瑞軒が開拓した西廻り航路のことです。北海道（蝦夷）から日本海、瀬戸内海を通じて大阪を結ぶものでした。当時京都、大阪の人は日

本海沿岸、特に東北、秋田、山形、新潟のあたりを「北前」と呼んだので、北前船と呼ばれています。1番栄えたのは18世紀から19世紀末、明治の終わり頃まで。大阪や北陸の商人たちが、自分で品物を買って付けて自ら船を航行するというハイリスク・ハイリターンな仕事を寄港地で売って、さらに寄港地で物を仕入れて、別の寄港地で販売する。これを繰り返していったそうです。例えば大阪で1000円で仕入れたものを秋田では500円で売れる。北海道では1000円で売れるわけです。これが非常に景気の元になった。それぞれの地域で必要とするものを運んだことで、売上は確実に保障されました。秋田県内の寄港地は、象潟、仁賀保、本荘、土崎、男鹿船川、戸賀、能代などです。



北前船の1年は、近江商人が北陸の商人が春先に大阪にやってきて、いろいろな商品を船に積み込んで船頭を雇い、あるいは自ら船頭になって、瀬戸内海を航行。それから日本海の各地に寄港しながら5月から6月くらいまでかけて、北海道に向かいます。そのころ、北海道のニシン漁が盛んで、それを仕入れて、7月ごろに北海道を

出発。そして8月、9月、10月と日本海を南下して瀬戸内海に到着して、10月か11月ごろ大阪に到着する。これが大まかなスケジュールと言われています。北海道や東北、北陸から大阪に向かって運ぶ荷物を「上り荷」と呼び、ニシンやシメ粕とか昆布。秋田からは鉱山の鉱物、木材、お米。逆に「下り荷」はお米や酒、呉服、綿、塩など。上り荷の中に「シメ粕」とありますが、これは肥料です。北海道から酒田へ運び、紅花の肥料にする。その紅を今度は大阪に運び、京都や大阪で売るわけです。その

また、各寄港地から船を乗り換えて、それぞれ水運で上流まで行っていました。能代であれば、米代川。土崎は雄物川で、大曲や横手、湯沢まで。本荘であれば、子吉川を上って行きます。能代の港から北前船に積んだものは何が多かつたかというところ、金・銀・銅・鉛。これが半分です。阿仁や尾去沢、小坂から運んできたものでしょうね。材木も運ばれています。このように、それぞれの寄港地から川を使って県内の隅々にまで北前船の影響が及んでいるんです。上方の文化を伝える、あるいは伝統芸能、伝統工芸、生活文化というものが秋田に伝わってくる。そして逆もしかり。非常に文化的な交流を促進にしたのが北前船であり、県内各地の繁栄、地域振興に貢献しているんです。

秋田は東北ですし、東京の影響が強いのかと思いましたが、実は関西、京都、大阪の影響が強いと思います。例えば私の地元である土崎の「曳山祭り」。毎年7月に開催されるこのお祭りは山車を曳く祭りですが、これは関西風です。関東のはお神輿を担ぐ。また、言葉でも関西風の言葉が残っています。「うたてい」なんというのがあります。「ちよつとつたてな」など関西から来ています。民謡も、この北前船を通して流れてきたと言われていますね。有名な北海道の「江差追分」というのは、佐渡の「越後追分」から流れたんじやないかと言われていますし、その「江差追分」から「酒田追分」というのが戻ってきて、さらに石川県の山中温泉に「山中節」というものがある、これも元を辿れば「江差追分」じゃないかと。民謡一つでも、すごく影響しあっ

ていると聞いたことがあります。このように、北前船というのは江戸の終わり頃から明治の中頃まで、かなり大規模な物流であり、文化ルートとして存在し、文化交流を担う船でした。東京との交流はもちろん、当時からあったわけですが、東京以外の大坂、関西と全国各地の交流ということが、大きな意味合いであったのではないかと思います。

それから、北前船の寄港地それぞれが先程ご紹介したように、能代でも、秋田でも、本荘でも、それぞれの地域がそれぞれ活性化していた。そういう時代じゃないかと思っています。私も、趣味的に調べたわけですので、専門家の方がたくさんいらっしゃるわけですが、これも『ふるさと秋田の学び』を見ていて出会ったことがきっかけです。こういうことをちょっと最近、自分なりに調べ始めたというところのご報告でございました。私、冒頭申し上げましたとおり、これからの時代はただただ長寿ということではなく、みんな元気に活躍しながら生きていくということが大事だと思います。今回お話しした北前船は、私の生涯学習のひとつですが、皆様もそれぞれの関心のもとに、いろいろな活動をぜひしていただけたらと思います。今回の長生き学校は、皆様のそういった活動を、ある意味ではお手伝いをする、またその機会を提供するものです。ぜひ、健康寿命を長くしていただきたい。これからは「前からこれをやってきたかった」と思っていたことに挑戦するのも良いと思います。今日は私の趣味のお話をして申し訳ございませんでした。以上で私の話を終わらせていただきます。

「一怒一老一笑一若く泣いて笑ってよく食べて」

この「長生き学校」の校長を務めております、錢谷と申します。皆様には、あきぎん長生き学校のオープンセミナーにご参加いただき、誠にありがとうございます。

この長生き学校は、日本一の高齢化先進県である秋田県が、長く生き暮らす高齢者が1番たくさんいる県になろうと。そのため高齢者の皆さんのアクティブな活動、活躍を応援しようという想いから始められたものです。昨年、プレ開校式で「楽しく、長生きする」という題でお話させていただきました。

「健康寿命」とお話ししました。この健康寿命というのは西暦2000年にWHO（世界保健機関）が整備した考え方です。日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる。それが何歳までかということと言います。

今、日本は平均寿命が大変長くなっておりまして、男性は平均寿命が80・79歳。対して健康寿命は72歳くらい。8〜9歳ほどの開きがあります。女性の場合87・05歳。健康寿命は74歳と言われております。平均寿命と13歳くらいの開きがあるわけです。つまり、男性の場合は71〜72歳、女性の場合は平均すると74〜75歳くらいまでは、まあ元気で自立した生活ができる。でも平均寿命で見るとそれから男性で9年くらい、女性で12〜13年くらい、いろんな課題を抱えながら生きていく。ただ長生きをしているということがあるわけ

です。この健康寿命を延ばすことが、非常に大切だと言われております。

そのために心掛けるべきことが2つあります。1つは、きちんと病気の予防、治療をすること。ガンとか脳卒中とか、心筋梗塞とか糖尿病とかうつ病とか、色んな病気がすぐに挙げられるわけですが、こういった病気を予防し、治療する。今日はこの件については、後ほど鈴木先生からお話をいただくことになっております。

もうひとつが、日々の生活の中で、できるだけ社会参加をしたり、さまざまなスポーツ活動、文化活動をしたりして、充実したアクティブな生活を送ることが、この健康寿命を延ばすことに繋がるわけです。私の方からは、そちらのお話をさせていただきます。

ひとつに「高齢者」と言っても、最近では65歳からではなくて、75歳がいんじゃないかと、いう考え方も出てくるようなんです。年齢だけで簡単に「高齢者」とは言えないんじゃないかと。個人差が非常に大きいというのが実態なのではないかと思えます。私はいくつに見えるかわかりませんが、正直に申し上げますと67歳なんです。今までもずっと、生涯を通じて歳を若く見られたことはありませぬ。ずっと実年齢よりも老けて見られてきました。非常にこれは個人差があります。ですから、見かけの年齢と実際の体力というのは、年齢だけではわからないというのがひとつありますね。

人生の先輩に聞く それぞれのポリシーとは

まず初めに、皆さんご存知かと、思います。養老孟司先生という方。「バカの壁」という本を書いた医学者、解剖学者です。毎年、年に1回か2回、お目にかかっております。私は、北海道の小樽で「絵本・児童文学研究センター」の会長を務めております。ここが毎年文化セミナーを開催しております。養老先生が参加してくださるので、いろいろとお話をする機会が多いんです。養老先生はタバコは吸わず、酒は飲む、自分でも「俺は不良だ」と言っています。今年で80歳になられます。先生のお話で、非常に印象に残ったことが2つありました。

最近、養老先生が書かれた本は『自分の壁』という本です。「バカ」じゃなく、「自分」の壁。ここで先生は2つのことを言っております。ひとつは、「人間は自然の中で生きている。人間は自然と一緒にいる。人間は自然と北海道に行くと、田んぼを見て「あの田んぼは俺だ」と言っんです。「え？」と尋ねると「俺は田んぼの米を食ってるんだ」と。「米は体の中で、俺の身体を作っている。だから自分は自然の一部だ。自分と自然は一体だ」と。「自分は自然と共に生きている」ということをよくおっしゃいます。

もうひとつは「俺は世間」に生きている。自分よりも世の中、世間が先にある。世の中があつての自分だ」と。例えば「世の中面白くないな」と言っても、世の中は変わらない。自分が変われば、それは面白くなる。つまり、世の中が自分より偉い。先にあって後に

残る。「この世の中でどう生きるか。それを学ぶのが人間だ」ということです。

要するに「自然の中で自分は生かされているし、世の中の中で自分は生かされている。そういう思いで、世の中、自然と付き合いなさい」ということ。ひとつの考え方だと思えます。

もう一人ご紹介したいのは、山折哲雄先生という方です。この方は85歳です。京都にある「国際日本文化研究センター」の所長を務めた方で、宗教学者です。山折先生とも年に1〜2回お目にかかるんですが、先生は生きる心構えということ、よく私にお話してくださいいます。山折先生は、毎日寝るときに「さあ死ぬか」と言っているそうです。そして朝目覚めたときに「ああ、生きてる」って。これを「一日一生」と言うそうです。「先生は生活上で注意していることはあるんですか？」と尋ねたところ、「食べ過ぎない」とおっしゃっていました。「腹七分目」にするそうです。その次は「飲み過ぎない」とおっしゃっていました。そして3つ目が「一番良いと思っただけですが、「気を使い過ぎない」と言っていました。「食べ過ぎない」「飲み過ぎない」「気を使い過ぎない」の秘訣なのだと思います。

私が大変尊敬しています、河合隼雄先生もこういう考え方の方でした。河合先生がよくおっしゃっていたのは、生き方として「生涯学習が大切だよ」ということです。「好きなこと、本当にやりたいことをやりなさい」と。そして、できれば「先生について、できれば仲間」ということが良いことなの

一緒にやりなさい」と言っていました。河合先生ご自身も、60歳を過ぎてからフルートを初めたんです。自分はずっとフルートをやりたかったからと。その「好きなこと」を先生について、ちゃんとやっていましたし、お友達と一緒にやっていました。そういうことで「本当に好きなこと、やりたいことを、先生について、できれば仲間」ということが良いことなの



これからも人生で1番幸せな 時を迎えるために。

だろうと思っています。

私の勤め先である東京国立博物館では、約150人のボランティアの方が活躍しています。年齢は20代から70代まで幅広い。月に何度かお越しいただき、館内の案内やガイドをお願いしたり、案内パンフレットを作ってもらったり。あるいはボランティアの方の自主的なサークルで、建物ツアーとか、仏像ツアーとか、さまざまなツアーを組んでお客様を案内する活動をしています。本当に博物館が好きな人が、学芸員の指導を受けながらボランティア仲間と一緒に楽しんでやっているわけです。大変、感謝しております。

私自身も、東京国立博物館に入ってから、以前からやりたいと思っていた書道を始めました。それで今日、ここにレジュメとしてこのような不出来な成果をご覧いただいているんですが、私も書道部に入ってから7年くらい。実は、サインをする機会が結構館長は多いので、必要に迫られて始めたんです。皇族がお見えになると後でお礼の記帳をします。筆で書くのですが、ドボツと墨を落としたことがありました。ちゃんと書けるようになりたいと思います。今日使っているパワーポイントは全部この筆ペンで書いています。東京国立博物館には書道の先生がたくさんいます。当時副館長だった方が書道の専門家でしたので、その方を先生にして書道部を若い職員と一緒にやっています。ということと、私も河合隼雄先生の教えを守りながら、今やっているところなんです。先輩の話を色々聞いて、私自身心がけていることを、お話したいと思います。

よく食べ、泣いて笑って、 たまにある非日常を楽しむ

ひとつは、日常生活と非日常的な場面のバランスを考えながら、両方うまく混ぜ合わせるようにすること。それから「よく食べる」「よく泣いて、よく笑う」。このことを心がけてやっています。日常生活で大切なのは「衣食住」だと思うんです。特に食が非常に大切で、私が長く携わっている教育の世界でも、三育が基本と言われています。三つの「知育」「徳育」「体育」。知識を育てる、徳を育てる、体を鍛える。さらに最近「食育」という言葉もあり、食

べることが非常に大事だと考えられるようになってきました。例えば学校給食や、家庭科での食事についての指導、保健での健康と食事との指導などです。私は今「全国学校給食甲子園大会」という事業をやっています。これは、全国にある給食センターなどの給食調理場から献立を出してもらい、栄養バランスなどを考慮して、全国から12校選抜し、東京の女子栄養大学で実際に調理してもらいます。それを食味審査などをして、その年の優勝校を決めるという大会です。毎年約2000校くらいの応募があり、秋田県は最近良い成績で、平成26年には藤里町の給食センターが優勝しました。翌年には上小阿仁村の給食センターが準優勝でした。このように、食育は非常に大切。私は食べることを楽しむと思っています。ただ、楽しすぎたせいでメタボになってしまったので、今はダイエットの食事を心掛けています。そして、なるべく秋田のものを食べるようにしています。

もうひとつ日常生活で心がけているのは「泣く、笑う」ということです。実は本日の演題「一怒一老一笑一若」というのは、103歳で昨年亡くなった奥野誠亮という方が色紙に書いた言葉です。この方は私が採用されたときに文部大臣をされていた方です。奥野さんの事務所へ行ったらとところ、この言葉が書いてある色紙がありました。「あまり怒らないで、笑って過ごせばいつまでも若くいられるよ」ということですね。やはり怒るよりは笑った方がいいかなと思いました。最近テレビのバラエティーを見るのがすごく好きになりました。女房と

ゲラゲラ笑っています。

好きなことを、誰か先生について、誰かと一緒にやって、よく食べて泣いて笑う。こういう生活が良いと思います。やはり笑ったり泣いたりするのは、世の中と関わることです。感性を持ち、感情を持つということですね。

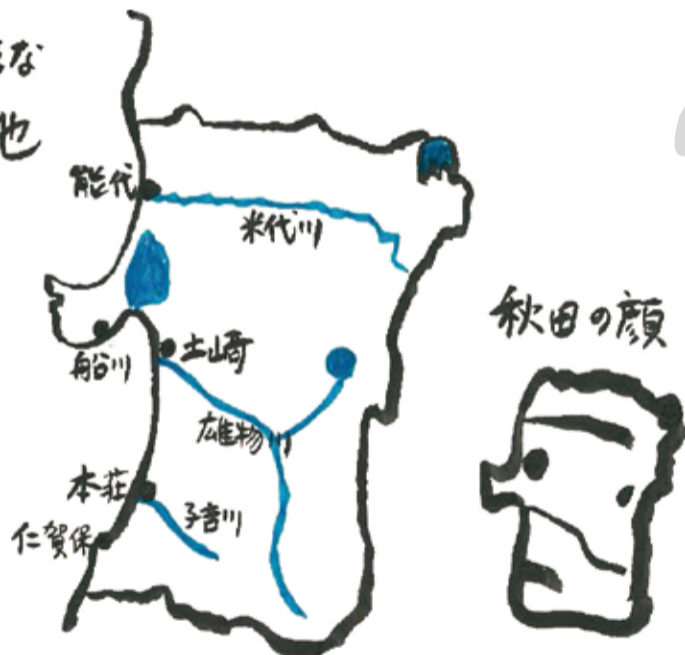
それから、非日常のことで申し上げると、秋田は非日常にあふれている。異常という意味じゃなく、例えばお祭りとか年中行事とか、いろんな行事が秋田にはたくさんある。そういうところに参加するのも良いことだと思います。そして、元気なうちに旅行をしようと、さらに元気になるのじゃないかと思っています。私は今ものすごく後悔していることがあります。仕事では色々旅行や出張に行くんですが家族との旅行は本当に少なかったです。妻とは海外旅行は60過ぎるまでしたことがなかった。これからは奥さん孝行しようかなと思っています。旅行は体力、気力のあるうちに行ったらほうがいいなと思います。

最近「自分が幸せだったのはいつかな」と考えます。「今が一番幸せとなるには、どうしたら良いか」と。色々思うと親と一緒にいた子どもの頃って幸せだったんじゃないかと思っています。それから女房と結婚して子どもが小さい頃です。3人息子と妻と私の5人でご飯を食べているときや、息子たちが家の中で騒いでいるのを見ていたときですね。でも、これから一番幸せなときを迎えられるように、何ができるかを考えていきたい。私は歴史と地理が好きなので、秋田のことを思いながら秋田の歴史や地理をもう一回勉強したいなと思っています。

私が中学校のころ、教えてくださったある先生が、こういう顔を書くと秋田県だと言ったんです(右の図参照)。眉毛が米代川で、目が昔の八郎湯です。しわが雄物川、口が子吉川。そうすると、秋田県のみちというのは、全部米代川沿い、雄物川沿い、子吉川沿いであつたわけです。今は市がいっぱいできましたので違います。それで、北前船というのは、沿岸だけじゃなく川を通じて、県内全域に影響を及ぼしたわけです。こうやって秋田県をまず理解しろ、と言いたかったんだと思います。こういったことをこれから、私も考えていきたいと思っています。

前の文化庁長官である青柳さんという方が日本は非常に穏やかな文化の国で、循環型であると書いていました。例えば、伊勢神宮も20年に一度、全部遷宮しますよね。アメリカ、ヨーロッパのようなガツチリした、厳しい文化に比べると、日本は非常に穏やかでいいじゃないかというのが、青柳先生の説です。そういう国で泣いて笑ってよく食べて、ときどき旅行もして、生き生きと長生きしていただきたい。そして、社会的な活動を大いにいただければ、というのが私の今日のお話です。以上で私の話を終わりにしたいと思います。ありがとうございます。

秋田の主な寄港地



「脳卒中から身を守る..中(あた)らない、中(あた)らすぐー19、カスリは危険信号」



OPEN SEMINAR 02

ご紹介に預かりました鈴木です。先程校長のお話を聞いて、私は68歳なのですが、今50歳くらいの気分になりました。さて、私からは体の健康についてお話しします。

できれば元気に生きてコロッと逝きたいのですが、残念ながら脳卒中は寝たきりになってしまいう可能性が高い病気になってしまいました。寝たきりにならない三ヶ条があるので、紹介します。まずは「中(あた)らないこと」。そして「中(あた)らすぐー19」。いずれも予防している

ことが重要です。予防していると軽く済みます。軽く済むと後遺症も良くなって、普段の生活を取り戻せる方が多い。そのためには「中(あた)らすぐー19番通報」してください。

脳卒中死亡率のピークは1965年。当時はまだ働き盛りの男性がいきなり脳卒中で亡くなり、一家が路頭に迷うということがよくあった。そこで当時の小畑知事が脳卒中専門の病院を働きかけ、「秋田県立脳血管研究センター」ができました。当時、こういったセンターは日本中、世界にもなかったと思います。

ひとことで脳卒中といっても、血管が詰まるタイプと血管が破れるタイプがあります。脳梗塞が詰まるタイプで、これが約7割。脳出血が2割、くも膜下出血が1割程度です。脳梗塞にはラクナ梗塞とアテローム血栓性脳梗塞の2種類があり、原因は動脈硬化。もうひとつの脳梗塞、心原性脳梗塞は不整脈が原因です。脳出血は動脈硬化でもろくなった血管が、高い血圧によって破れてしまう。くも膜下出血は、脳の動脈瘤が原因であることがわかっています。

寝たきりになった人の3分の1くらいは、脳卒中が原因です。秋田県では毎年4500〜4800人くらいが脳卒中になっています。ただ、健康な人が突然なる病気ではない。生活習慣病と呼ばれる肥満症とか高血圧症と診断された方が、油断をしていると、血管が破れたり詰まったりして、脳卒中を引き起こします。というところで、中(あた)らすぐー19に病院に来ていただきたいので

すが、119番通報するのは躊躇すると思います。そこで、脳卒中の可能性が高いと判断する方法を伝授します。まず、顔に歪みがないか。腕に左右差がないか。言葉がまともに喋れているか。この3つです。どれか1つでも異常ならば、7割の確立で脳卒中です。これはヨーロッパから始まったキャンペーンで「ACT・FAST(アクトファスト)」と言います。

脳卒中の疑いで救急車で運ばれてきた場合、我々がどう治療するか。脳梗塞、脳出血とその状況に応じてさまざまな治療法があります。たとえば、静脈注射で詰まっているところを溶かすことができる薬もありま

す。ただ、さまざまな条件を満たさないといけない。治療はできないし、症状が起きてから4時間半以内に投与しなくてはならない。条件がクリアできるのか調べるのに1時間ほどかかるので、早く来てもらいたい。その他にもカテーテルを使った治療や、最終的には全身麻酔での手術がありますが、病棟の設備や医者の技術経験も求められる。いろんな治療を駆使してありますが、残念ながら亡くなる方も後遺症が残る方、寝たきりになる方も多いのが現状です。

中(あた)らないために予防が大事 覚えて欲しいポイントとは。

ですから、予防が大切。大きく分けて自分でできる予防と検査を受けてその結果からできる予防、一歩手前まで予防する方法の3つに分かれます。自分でできる予防は血圧を測る。タバコはやめる。お酒、塩分、脂肪を控える。食事は腹七分がいいでしょうね。また、検査を受けて予防する方法は、メタボ検診。指摘されたら、保健師やかかりつけ医の指導

を受けましょう。

もうひとつ知っていただきたいのは不整脈です。脈が乱れていると、心臓の中に血の塊ができて脳の血管が詰まってしまう場合があります。分かっているけれど抑える薬がありませんが、不整脈は健診で見つけにくい。自覚症状も半分くらいの方にしかありません。自分の脈を取って、乱れていないかチェックしてみてください。また、「カスリ」と呼ばれている一過性脳虚血発作は、多くは数分程度で治まってしま

う。でも、おそらく3ヶ月以内に6人に1人は脳梗塞、半数は48時間以内に起こしてしまふ。おかしいと思ったら、すぐに病院へ。最後に、以前はぼっくり逝かせる方法でしたが、「亭主を寝たきりにさせる方法」を紹介します。

- ①甘いものを毎日たくさん食べさせる。
- ②塩辛いものを毎日たくさん食べさせる。
- ③お酒を毎日たっぷり飲ませる。
- ④脂肪の付いた動物の肉を食べさせる。
- ⑤タバコをたくさん吸わせる。
- ⑥座らせたままで動かさない。
- ⑦旅行はしないようにする。
- ⑧文句をいっていじめる。
- ⑨夜更かしをさせる。
- ⑩健康診断は受けても結果は無視させる。

これで立派な寝たきりになりますね。ご清聴ありがとうございました。

長活き学校
長活きの秘訣を、学びあう。

長活き通信 vol.02
制作 / お問い合わせ先
秋田銀行 経営企画部
長活き学校事務局 (担当/小濱)
tel.018-863-1212 (代表)

あきぎん長活き学校 受講までの流れ

長活き学校 長活きの秘訣を、学びあう。



1. 学生登録をします。

秋田銀行本支店で学生登録の申込み手続きをします。あきぎん長活き学校は、事前登録制の学校です。授業へ申込み前に、学生登録の申込みをお願いいたします。「学生登録申込書」にご記入の上、秋田銀行本支店へお持ちください。



3. 受講申込みをします。

あきぎん長活き学校の授業を受けるためには、毎回受講申込みが必要です。毎回テーマや先生、会場が異なるからです。ご自分の都合に合わせて、「学びたい」と思った授業を見つけたら、お近くの秋田銀行本支店で、ぜひお申込みください。



2. 学生証が届きます。

学生登録をされた方には、所定の手続きを経て速やかに学生証を郵送いたします。受講申込みの際や授業当日に必要となりますので、大切に保管してください。



4. 受講票が届きます。

授業開催月の10日までに受講票を郵送いたします。定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は受講票の発送をもって代えさせていただきます。抽選に外れた場合は、個別のご連絡はいたしませんのでご了承ください。

当日は、学生証、受講票をお忘れなく！
会場でお待ちしています。

お問い合わせ先
秋田銀行 経営企画部
長活き学校事務局
☎018-863-1212
(代表)