

人間の年齢には、三つの数え方があると
言われています。

第一は、「生活年齢」と言われるものです。
この世に生を享け、毎年一歳ずつ重ねてい
く年齢のことです。

孔子に「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（したが）
う、七十にして心の欲する所に従って、矩
（のり）を踰（こ）えず」（『論語』）とい
言葉があります。年を重ねることに人はよ
り人らしく成長していくものだと孔子は語
っています。この境地に自らを導いてい
くことは至難の技です。

また、長寿を祝う賀寿祝として、六十
歳を還暦、七十歳を古希、七十七歳を喜寿、
八十八歳を米寿、九十九歳を白寿と節目ご
とに祝います。今日では、百寿（百歳）を
越える長寿の方も増えてきました。

第二は、「生理的年齢」で、この年齢には
かなり個人差があります。仙厓和尚の「老
人六歌仙」には、次のようなものが歌われ
ています。

人は老人になると、誰もが「皺が寄る、
腰が曲がる、髭が白くなる。手は震え、足
がよろつき、耳が遠くなり、目が悪くなる。
身に添うものは、杖、眼鏡、湯たんぽ、尿
瓶。死にたくないと思いがり、欲が深くな
る。くどくなり、気短になり、世話をやき
たがる。達者自慢をしては、人に嫌がられ
る」というのです。確かに若い頃は考えも
つかなかったことが、身体の上に現われて
くるものです。



うまく歳を重ねて 活力ある日々を送る

え・牧えみこ

したがって多くの人は、日々、健康に気
をつかい、年齢より少しでも若く見られる
よう努力をします。

第三は「心理的年齢」と呼ばれるもので
す。これは加齢とともに心の中に忍び寄っ
てきて、本人が気づかぬうちに立ち居振る
舞いが老いてしまうものです。

徐々にものの考え方が保守的になり、頑
固さや強情さが折々に顔を出すようになる。
妙に義理堅くなつて、必要以上にそれにこ
だわるようになる。興味が減退をして、昔
の趣味や食べものにこだわつてみたり、依
存症をわずらつて一人で物事に対処できな
くなる。自己中心的な考え方が強まり、自
分が相手にされないといふ被害者意識が強まり、
斥されている」といふ被害者意識が強まり、
ひがみつばく気短になり、ケチになる。以
上のように、若い時期には考えられなかつ
たことが、言動に表出されるものです。

第一の「生活年齢」は、人である限り避
けては通れないものです。できるだけうま
く年を重ね、いつまでも生涯現役として
若々しさを保ちたいものです。

そのためには様々な手法があるでしょう
が、倫理を学ぶ私たちは心を素直に保ち、
日々身のまわりで生じることを明るく前向
きに「これがよい」と受け止め、一切の憂
い心を断つていくことです。まずは目が覚
めたらすぐ起きるといふ「朝起き」に取り
組みましょう。朝起きの人、不思議と皆
さん若々しいものです。

限られた生命を粗末にせず、活力あふ
れる毎日を過ごしていきましょう。