

定年後は余生ではありません 長い第二の人生です

日本人の60歳の平均余命は男性が22.9歳、女性は28.5歳で、ほぼ男性は83歳、女性は89歳の寿命となりました（平成21年簡易生命表より）。介護生活や認知症があるといっても、大部分の人には80歳以後のことです。定年の60歳までの勤務生活を40年とすると、定年後にその半分以上の長い人生があることになります。しかも豊かな人生経験と、まだまだ元気な身体能力があります。

定年後の事を「余生」と呼ぶことがあります。この言葉には人生の大事は終わったという語感があります。それに対し、「第二の人生」という捉え方には、人生をその人らしく新たに開拓してゆくという積極的な姿勢があります。還暦とはよく言ったもので、労働や子育てから解放されてまさに人生のリセットです。新しい仕事に挑戦したり地区役員・ボランティア活動や孫育てなど、社会や家族の中での役割を持った居場所づくりは命の活性化になります。草花育て、写真、読書、スポーツ、旅行などの趣味や遊びを持ち、生活のリズムを自分らしく作ることで、日々の充足感が得られます。「第二の人生」で大切なことはこの二つを持てるか否かです。

