

## 「定年後の10万時間」

エッセイスト 風間佳

先日、おもしろい一文が目飛び込んだ。  
「働きづめの10万時間から、自分のための10万時間へ」  
岩波書店から出ている『定年後』という本の帯に書いてあった。  
そう、定年後の時間は、それまで働いてきた時間と同じくらいあり、  
それは10万時間という気の遠くなるような時間である…と言うのだ。

20才～60才まで、1日8時間、1年300日働いたとしたら、  
 $8時間 \times 300日 \times 40年 = 9万6,000時間$ になり、  
60才～80才まで、自分の自由になる時間がどれだけあるかという、  
寝る時間と食べる時間を抜くと1日14時間ぐらいあり、  
定年後は毎日が日曜日なので、20年分の自由時間は  
 $14時間 \times 365日 \times 20年間 = 10万2,200時間$ になるというのだ。

う～～～～～ん、確かに……、そう考えると、長い。  
余生(余った人生)どころの話ではない。  
セカンドライフはファーストライフに匹敵する長さなのだ。  
さてさて、この長い時間をどうやったら有意義に過ごせるだろうか。

働きづめの10万時間は、上司に、取引先に、あれこれと指示されて動いた。  
意にそぐわぬこともやらねばならぬが、指示されて動くので楽でもある。  
けれど、自分のための10万時間は、何事も自分で決めて行動することになる。  
嫌なことはしなくても良いが、自分から行動を起こさなければ何事も進まない。

前述の本には、様々な人が『定年後』について語っているのだが、  
総合すると、定年後を有意義に過ごすためには次の3つは外せない要素のようだ。

- ◎自分の意志を持つこと
- ◎ある程度の経済力を持つこと
- ◎健康に留意すること

『定年後』は自分の意志で生きる。  
そして、その意志を実現させるために「経済力」と「健康」が必要なようだ。  
私も今一度真剣に考えてみよう。

E1B-0026-rogo