「チェンジ」

一般企業では60才で定年になり嘱託で勤務時間を減らして5年頑張ると
年金がもらえる年代になり企業から去って行くというパターンが多く
その後はシルバー人材としてカンタンな仕事に就くか、趣味の世界に入るか
と分かれるようだが、これも人ぞれぞれである。

例えば、嘱託で勤務日数や時間が減る訳だが、
この空いた時間でシルバー人材センターのカンタンな仕事に慣れた人と
そうでない人では、その後が大きく変わっているようだ。

65才になってから人材センターに行くと仕事のギャップが大きくて
カンタンな仕事を軽視する傾向があり、長続きしないケースが多いようだが
嘱託の時にカンタンな仕事に慣れた方は比較的スムーズに移行できるとのこと。

女性の場合、家事もあるので短時間労働に馴染みやすいようだが
男性は充実感がない労働に馴染み難いようで長続きしない方が多く
うまくシニア人材センターの仕事に就いたとしても、
多くは短時間で終わるものが多く、時間を持て余し
趣味などで時間を過ごすようになり
この結果、「老化」の進み具合にも差が出て来るのだ。

「老化」は換言すれば「体力が衰えて行く」という事なので
日常活動の差が積み重ねって
例えば、女性は結構立ち話でコミュニケーションを取るが
男性の場合、そうも行かないという違いが大きくて、
どうしても、男性の方が老け込みやすい傾向があるのだ。

私が毎朝モーニングで行く喫茶店は
通勤客の時間帯が過ぎると地域の主婦が集まって来て
さらに、男性も立ち寄っているという状況であり
午後は概ね閑散とした状況とのことだ。

このように喫茶店に出向いて約1時間談笑するとしないでは
積み重なると差が明確に出て来るのだ。

例えば、私と同じ階に住む2人の同年配の男性でも
片やジムに出かけて半日過ごすことを週3日行っている方で
もう一人は読書が好きで本を読んで過ごしている
という違いだが、後者は、最近、めっきりと老いが出てきた感じだ。

それぞれの生活スタイルだからとやかく言う心算はないが、
近所で出会った時の印象に格段の差があるのだ。

かく言う私は、喜寿になるが、
お陰様で自営して近所に事務所を持っており、
三男が事業承継して私の居場所を提供してくれており
このような記事を書くことが多いのですが、
たまに仕事もあって相談役の肩書で少しだが給与を頂いている
という状況だ。

つまり、シニアの大きな課題「キョーイク、キョーヨウ」を
毎日、自宅から約600mの事務所との2往復が出来ることと
「メルマガ」や「エッセー」「独り言川柳」で充実した時間を過ごす
ということでクリアできている。

しかし、結果論だが、‘95年に創業する際に
「社員を雇う」と誓って、最初から法人化して事務所をつくった
というスタート点が功を奏したのだ。

勿論、‘01年のテロ事件や’08年のリーマン・ショックなどで
経営のピンチを何度も経験して、
もうダメかと思うこともシバシバだったが
お蔭様で何とか今日まで繋いできたという事実もある。

そして、‘12年3月に中小企業家同友会に再入会して
当時、Facebook で情報共有し始めて、私も参加し
4月からダイエットすると宣言して
まず「レコーディング・ダイエット」で食べたカロリーを記録して
僅か3カ月で10kg減量が出来て
亡き妻が健康状態を心配するほどだった。

その後、食事を控えめにして自宅と事務所約600mを
遠回りして片道2.5kmを約30分で歩くようにして
徐々に減量して来たのだ。

お蔭で173cm、70kgなのでBMI 23.4と普通体重であり
現在は片道2.5kmではないが、意識して歩くようにしている。

今回のテーマは「チェンジ」だが、
一般的な方は「定年」が大きな転換期だが
私には‘95年創業、’12年のダイエットと大きな転換期があり
いずれも結果的に「成功」できて今日に至っており
腎臓病を持っているが、健康に留意して
今後も元気に過ごして行きたいと思っている。