エッセイ

サハラ時代の追懐(その４)

―高齢者に寄り添う家族―

佐々木晃彦

私は永遠の 16 歳

私たちは日々老い、死に向かって生きています。老いと死は命ある者が避けられない宿命にあります。しかし、人間は古来、それに抗って不老不死を願ってきました。老いは憂鬱で否定されるべきものであり、若さは輝かしく肯定されるべきものと扱われてきたのです。巷(ちまた)では今日も、アンチ・エイジングという言葉が聞かれます。ところで、この考えは道理に適っているのでしょうか。老いた人は若い人に比べると欲求が弱まり、自分の感情に振り回されず、“感情のコントロールが上手になる”とも言われているからです。

ユヴァスキュラ大学(フィンランド)の研究者、ヴァ―ピ・ウオティネンは「実年齢は気にしないで下さい。大切なのは主観的な精神年齢であって、それが長生きをもたらします」との研究結果を発表しました。ウオティネンは語っています。「私は実年齢よりずっと若いと思う、と考えている人ほど長生きできます。本人の意識が若ければ、それだけ免疫機能が衰えませんから、何時までも健康で長く生きることができるのです。病は気から、老いも気からと言うでしょう。大切なのは意識改革です」。

内面より外見から変える効能を説く研究者もいます。確かに、新宿や浅草などの繁華街でよく見るのは、実年齢より若い人が着るようなデザインや明るい色の服装を着こなし、メイクにも手を抜かない外国人の姿です。アニメやゲームのキャラクターの年齢が変わらないように、気持ちまで若返っています。そう、そこにいるのは「永遠の 16 歳」です。

そんな日常的光景をぼんやりと思い浮かべていたら、友人の渡部政喜さんから「トーンスタムとボーヴォワール、この二人の異質な論説は両立するのか」を問う興味深い小論が届きました。

トーンスタムとボーヴォワール

ウプサラ大学(スウェーデン)教授のラーシュ・トーンスタム(Lars Torstam 1943～2016)は調査結果を踏まえ、1989 年に自身 45 歳の時に著した『老年的超越』(タカハシマサミ・

冨澤公子訳,晃洋書房,2017 年)で、長生きして幸せになる人が持つ特性を示しています。

１．自分自身への関心が薄らぎ、身体機能の低下や容姿の衰えなど、外見が気にならない。
２．お金や肩書、社会的評価への執着心がなくなり、他者の幸福を願うようになる。
３．社会との向き合い方が変わり、表面的な人間関係や友達の数にもこだわらない。
４．自分の存在が自然との関りや、未来への大きな流れの一部であると感じるようになる。
５．物理的に離れたところにいる人、先祖や昔の人との繋がりをしみじみと思う。
６．生命の神秘を感じ、死への恐怖が消えて、本質的な価値を重視する。

以上の主張を整理すると、人間は高齢になるにつれ、物質的で合理的な世界観から宇宙的超越や自己超越を含む、広いメンタル認識の世界へ移行する。加齢に伴う変化は喪失ではなく、新たな価値観・世界観の獲得から「精神的成熟」と捉えていることが分かります。

哲学者で作家のシモーヌ・ドゥ・ボーヴォワール(Simone de Beauvoir 1908～1986)が、1970 年、62 歳の時に出版した『老い』(朝吹三吉訳,人文書院,2013 年)に書いています。

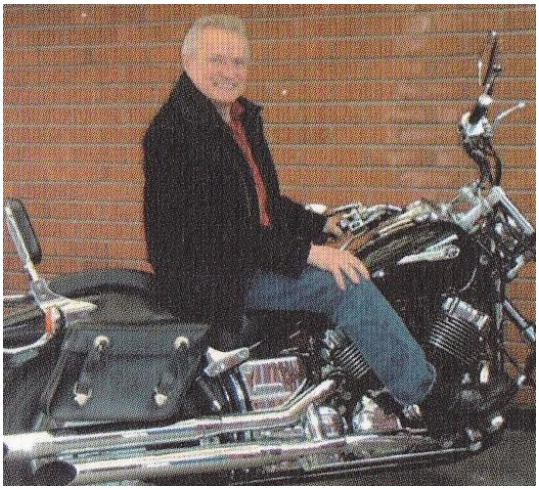
１．老人が頭脳明晰で健康である限り社会は尊敬してくれるが、老いぼれて耄碌(もうろく)すると厄介払いだ。老人に分別などはなく、老いは人間を悲しませる最悪の不幸だ。
２．老人が子供たちの家に住むと、冷遇されるか等閑(なおざり)にされる恐れがある。老人は従属状態に苦しみながら、役割を失い、いびられ、家族から搾取されると感じる。
３．老人の視力は低下し、耳はつんぼになり、骨はことごとく痛み、味覚も消え去る。声は震え、パンをかじるのに歯茎しか持ち合わせがない。
４．専門書以外で“老い”に言及したものは極めて稀です。ある連載漫画作者が登場人物に祖父母を入れたら書き直しを余儀なくされた。「年寄は消せ」と命じられたのだ。

要説すると、老人は自らが持つ人間性を損なわれ、無視され、排除される。孤立し、失望し、自己否定に至る。老いは隠したい矛盾で「文明のスキャンダル」と断じて容赦がない。

両者の考えから導いた渡部さんの結論は：

先ず、トーンスタムについては、スウエーデンには所得再分配や社会保障から教育支援や職業訓練への平等なアクセスがあり、社会参加が促進されている。強固な福祉国家であるが故に、失業・病気・老後のリスクを社会全体で分担し、個人の内的発達を支えている。

他方、ボーヴォワールについては、老いを惨めにしている原因は社会構造に依拠し、周縁化(marginalization)されている。老人が尊厳を失うのは社会責任であり、社会批判・構造批判と捉えている。従って水と油のような両者の主張、実は補完的に両立する関係にある。



ラーシュ・トーンスターム



シモーヌ・ドゥ・ボーヴォワール

知慮と道徳の柱

年齢を重ねた人を私たちは、「高齢者」と言います。「老人」「年寄」「年配者」「年長者」、そして「シニア」「シルバー」などとも呼びます。ただし具体的に何歳から高齢者なのか、これが一律ではありません。個人、地域、また、時代や組織による差異も考えられます。例えば我が国では、老人福祉法では 65 歳以上、道路交通法では 70 歳以上、高齢者医療の確保に関する法律で後期高齢者は 75 歳以上となっています。改めて属性としての老人を考えますと、世界保健機関(WHO)と国際労働機関(ILO)は、65 歳を高齢者と定義しています。

青春時代を過ごしたモーリタニアで、65 歳はどのような意味を持つのでしょう。先ずモーリタニアの平均寿命ですが、手元にあるデータに依れば 1950 年の 38 歳から上昇し続け、2023 年に 68 歳に達しています(国連事務局人口部)。ちなみに私が暮らしていた 1970 年代の平均寿命は 50 歳～51 歳でした。当時は戸籍制度やそれに準じるシステムがありません。10 歳を過ぎると結婚して 20 代で祖母になる女性を見ていた私には信じ難い数字です。親しくしていた友人は、「一から十まで数えたら、あとは“たくさん”で良いんだ」と語っておりましたし、首都ヌアクショットで行政職にある知人が見せてくれた身分証明書の年齢欄には、“40 歳～50 歳”と記載されていました。腕時計を持っておらず、携帯電話も所有したことがない私が言うのもなんですが、数字には寛容というか大らかな国でしたから、1950 年にこの種のデータがあったことに驚いております。(参照：佐々木「サハラ時代の追懐」(財)昭和経済研究所アラブ・スタディズ・月報 2026 年 8 月号)。平均寿命が 65 歳に達

したのは2008年で、この間の大幅な向上に、公衆衛生施策、医療インフラの整備、基礎的な栄養状態の改善を挙げております。

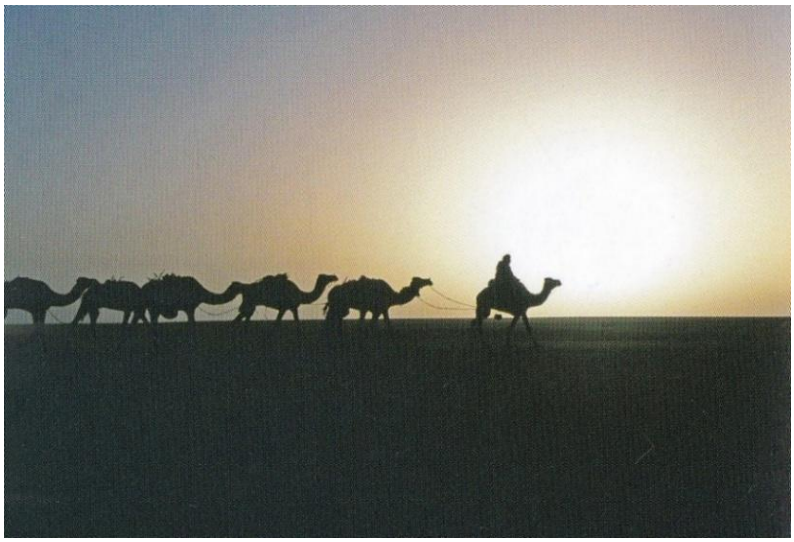
モーリタニアにおける老人は、単に数字を基軸とする属性の高齢者ではなく、知慮と道徳の柱として存在していました。イスラーム界には老人ホームという施設はありません。イスラームでは両親が老齢の域に達しますと、子供たちが限りない親切心と無私の心を寄せ、甲斐甲斐しい心遣いを示し、愛情をもって接することが要求されます。親の指示に従うことも大切な義務です。例え自分の親が、老いが原因で気難しくなっても、苛立ちを見せたり、詰め寄って責めることがあってはなりません。そのような時でも感謝と尊敬の念を込めて謙虚に振る舞うこと、両親には敬意を払って忠を尽くして孝行することが求められます。以上からモーリタニアでは「老いは否定されない」とする、トーンスタムの主張に近く感じます。



家族や部族の決定には、年長者の意向・意思が尊重されます。歴史や伝統、宗教的教えは、老人の語りに依って次世代に伝えられてきました。ボンヤリと過ごしていると。お声掛け下さる方がおります。砂漠が広がるモーリタニアの夕暮れ時、テントに家族が集まり、年長者がゆっくりと昔話を語り始めます。子供たちの目は輝き、若者は静かに耳を傾けます。単なる物語以上の、しみじみとした空気感が流れます。それは世代を超えて受け継がれてきた知恵と経験への深い敬意でした。家族間には「笑うことで幸福になろう」とする働きかけを感じました。生活の中に小さな可笑(おか)しみを生む気風が漂っていたのです。お邪魔している間、私は“人生の最期に後悔しないコツは、今日一日を笑って過ごすこと”と学んでいました。

真実の生は来世に

高齢者の尊重を促進する預言者ムハンマドは、「高齢者への敬意はアッラーへの敬意から生まれる」と語っています。生産と経済的利益から離れなければならない高齢者は、イスラーム教徒の目には社会の負担とは見なされず、「豊かさの源」と一目おかれておりました。また、老齢期に入ると世の重荷や人生の困難から解放され、来世で愛する人たちとの再会を望むようになります。イスラームでは死者と生者に区別がなく、真実の「生」は来世にこそあると教えます。現世で短い「生」を終えると、来世では永遠の「命」を過ごします。高齢期は故人と永遠の再会をするために、親密な感覚を呼び起こす大切な時間帯となるのです。



東京の自然を歩く

私はサハラの自然に魅せられている一人ですが、元来、人類は生まれて以来、その殆どを自然の中で過ごして来ました。私たちには自然の静かな音や匂いを感じると、落ち着くメカニズムが備わっていると言われる所以かも知れません。月一度のウォーキングを始めて 10 年になります。心理学者の内藤誼人先生から「川のせせらぎの音、波の音、鳥の囀り、風で揺れる木々の音・・これらの自然の風景は心を落ち着かせる効果があります」と伺ったことが切掛けです。このような日常的行動が、日々、ポジティブな気持ちを生み、認知機能の低下を防ぎ、老化の予防につながることを内藤先生から学びました。

サハラまで出かけなくても、東京に自然の風景はあります。秋田叔彦氏が主宰する月例ウォーキングに末尾で参加させて戴くー、老いを楽しむアクセントの一つです。



小金井市 浴恩館公園(撮影：吉田武司)



杉並区 和田掘池のアオサギ(撮影：吉田武司)

参考文献
ラーシュ・トーンスタム、タカハシマサミ＋冨澤公子訳『老年的越境』晃洋書房、2017 年
シモーヌ・ドゥ・ボーヴォワール、朝倉三吉訳『老い』上下、人文書院、2013 年
上野千鶴子『アンチ・エイジングの思想『老い』を読む』みすず書房、2025 年
渡部政喜「この二つの論説は両立するかーTorstam『老年的超越(1989)vs.Beauvoir“老いは文明のスキャンダル”(1970)ー」、桜美林大学大学院「老年心理学特論」2026 年の春季課題
塩尻和子「イスラームの人間観と死生観」イスラームの栞、『監査役』連載第 3 回、No.618、2013 年 10 月 25 日
片平孝『サハラ砂漠 塩の道をゆく』集英社、2017 年。文中、サハラの写真は片平孝氏撮影
岡井宏文「老いと死と向き合うー日本のモスクにおける死の引き受けと埋葬に関する予備的考察ー」『移民研究年報』第 29 号、2023 年 6 月