

# 隠居のススメ



随 筆

仲 野 徹\*

The Art of Retirement.

Key Words: Hobbies, Everyday Life, and the Joy of Living

## 隠居への道

若いころから隠居するのが夢だった。

理由がいくつか思い当たるが、いちばん大きいのは生来のナマケモノということである。その割には一所懸命に働き過ぎた。60歳を迎えるころには、もうすでに一生分働いた気がしていた。

ほかにもある。わりと早く、38歳で教授になったこともそのひとつだ。まずは大阪大学の微生物病研究所で10年弱、それから異動して同じく大阪大学の生命機能研究科・医学系研究科で20年弱。さすがに長すぎるような気がする。というよりも、最後の方は、正直なところ飽きていた。

27歳で研究を始めたので38年間も従事したことになる。大学院へ行くことなく、大阪大学医学部の助手でキャリアを開始した。ドイツ(当時は西ドイツ)へ2年弱留学し、京都大学の本庶佑先生の研究室で5年ほど過ごした。厳しい研究室で、つらいことの多い毎日だった。とはいえ、今思い返せば、あのころがいちばん楽しかったかもしれない。研究テーマは、血液細胞の産生から開始し、一生そのテーマでいくのだろうと思っていた。なのに、教授になった時に始めた生殖細胞の研究が、まったく予想しなかったことにエピジェネティクスという学問領域に関係あることがわかり、そちらへ完全に転身した。

口はばった言い方になるが、それなりの業績を残せたと自負している。*Science*や*Nature*に論文を出せし、被引用回数が1000回を超える論文が五

つ(といっても、自分が責任著者になっているのは二つだけだが)あるし、h-index が80というのも悪くなかろう。しかし、正直なもので、55歳をピークに論文の被引用回数は右肩下がりだった。これはある種の引退勧告ではないのか。それ以前に、自身の老化による能力低下に気づかないほどアホではない。そんなこんなで、60歳のころには、定年になったら完全に研究から足を洗おうと決意していた。

もったいないとおっしゃっていただく方がたくさんおられた。おべんちゃらもあるだろうが、ありがたいことだった。でも、自分ではまったくそうは思わなかった。やりきった、という訳ではまったくない。かといって、不満足な訳でもない。まあ、こんなもんやろ、というか、これ以上やってもしゃあないわな、といったところだった。そして、2022年、晴れて定年退職し、隠居生活に突入した。

## 隠居の生活

隠居したら、あれもやりたいこれもやりたいという思いはあった。趣味に関しては次の項で書けるけれど、それ以前に、どういう生活を営むかについては、ずいぶんと考えていた。ちょうどいい具合に、と書くと言弊があるけれど、定年の3年半前に始まった新型コロナウイルスの流行は、ええ感じの予行演習になった。自宅待機での生活が、隠居生活のシミュレーションのようになったからだ。その時に思ったのは、規則正しい生活の重要性である。ずっと家にとると、生活が乱れかねない。それだけは避けたい。ということで、イマヌエル・カントのように、とまではいかないが、相当に規則正しい生活を送っている。

朝は5時ころに起きる。そして、定年の半年前くらいから始めた瞑想を30分ほど。それが済んだら、6時半に始まるラジオ体操に出かける。時速6.5~7.0キロの早歩きで約半時間、花博記念鶴見緑地公



\* Toru NAKANO

1957年3月生まれ  
大阪大学・医学部・医学科 (1981年)  
大阪大学名誉教授  
学位/大阪大学医学博士 専門/生命科学  
TEL: 06-6952-6019  
FAX: 06-6952-6019  
E-mail: jtonakanoru@gmail.com

園まで行く。その会場では、推定平均年齢が70を越えた人たちが集まってラジオ体操をしている。夏にはなんと200~300人ほどにもなるが、越冬隊は30人ほどの精鋭(?)となる。最初のころはそのまま帰宅していたのだが、1年ほど前からは、途中にある24時間営業のスポーツジムで筋トレをすることにした。最近是有酸素運動だけでなく筋トレも健康維持に大事だと言われているので、我ながら理想的である。

帰宅してゆっくり朝食。パン食がほとんどなのだが、ほぼ毎日、豆を挽くところからコーヒーを淹れている。定年時にコーヒーメーカーセットを入手したのだが、毎朝コーヒーを淹れるようなじゃまなくさいことは続かないだろうと思っていた。しかし、ずっと続いている。現役時代なら絶対に無理だ。隠居生活ならではのゆったりした時間の流れ、というのはこういうものだ。

なんやかんやで、朝ご飯を済ませて新聞を読み終えたら、9時頃になる。なんと、朝のルーティンだけで4時間もかかっている。定年までは、毎朝、行儀が悪いとわかっていつつも、新聞を読みながら朝食をとっていた。長年の癖になっているので治らないかと思っていた。が、簡単にやめることができた。単に、時間がなかつただけなのだ。

そこからは、後で書くように畑仕事をしたり、読書したり、書き物をしたりといった自由時間である。これは現役時代からだけれど、毎日、小一時間ほど昼寝をする。14時間プチ断食のために夕食は6時半にはとりおえる。そして就寝は10時台。むっちゃ健康的である。

規則正しい生活や、毎日の速歩ウォーキングと筋トレのおかげで、主観的には、引退した時よりも今の方が元気になったような気がしている。時間たっぷりの隠居生活は、なんとも健康にいいのである。逆に言うと、健康な生活を営むには、隠居暮らしほどの余裕時間が必要なのだ。

## 隠居の趣味

経歴などで趣味はと聞かれると、ノンフィクション読書、僻地旅行、義太夫語り、と書くことにしていた。定年後は、さらに、家庭菜園と乗馬が加わっている。ノンフィクションの読書は、趣味ではあるのだけれど、書評を書かせてもらうことが結構あっ

たりするので、半分は仕事というべきかもしれない。

隠居したら、本をたくさん読めるに違いないと思っていた。のではあるが、そうでもない。現役時代に年間120~140冊だったのが、150~180冊になったくらいだ。増加のほとんどはaudibleで聞くようになった分なので、正味の読む分量はほとんどかわっていない。これは意外だった。勝手な憶測だが、人によって、一週間単位くらいで読める本の量には限界があるのかもしれない。

現役時代は、年頭に僻地旅行の計画を立てるのが何よりも楽しみだった。けれど、隠居になって一時期、その意欲が一気に減退した。これも意外だったのだけれど、僻地旅行そのもの以上に、仕事から僻地へ逃避するのが好きだったのだろうと考えている。ただ、そんなことが続いたら、からだが弱って僻地へ行けなくなるのではないかという恐怖感が湧いてきて、ようやく僻地旅行意欲は復活した。

義太夫は習い始めて十数年になるのだが、完璧なる下手の横好きだ。しかし、義太夫ほど隠居らしい趣味はないのではないかと。引退したら、もっとお稽古に励もうと思っていたのだが、これも、それほどの時間を割くようにはなっていない。

なにが言いたいかという、自由時間がたっぷりあるからといって、それぞれの趣味に費やす時間はそれほど増えないということである。これは単にわたしがナマケモノであるせいかもしれないが、どうなのだろう。かといって、時間はたっぷりある。ならばと、趣味を増やすことにした。

家庭菜園を始めることは引退前から決めていた。幸いにも、自宅裏に60坪もの空き地がある。まったく経験がなかったのだが、やってみたらすごく面白いし、けっこう美味しい野菜が採れる。このあたりの顛末は、幻冬舎から『生命科学者、定年後に畑にハマる 実践・知的菜産の技術』という本を上梓したので、ぜひお読みいただきたい。

思い立って、乗馬も始めた。鶴見緑地公園にある乗馬クラブに週一回くらいのペースで通っているのだが、会員の8割以上は女性である。理由は明らかで、仕事があると、昼間に定期的に通うのが難しいからだ。

こういった経験から言えるのは、もし定年後に始めたい趣味があるならば、細々とでもいいから、定年前に始めておいた方がいいということだ。これに

については、最後にもういちど述べてみたい。

### 隠居の仕事

定職にはついていないのだが、遠縁が経営に関与している小さな学校法人の理事、日本学術振興会の役職、三つの財団の委員など、いくつかの仕事は残している。全部あわせて、年間に30日——といっても半日仕事も多いので、フルの日数にするとせいぜい2週間分くらい——しかない。

こういった役職も引退と同時に辞めるというオプションもあったのだが、思いとどまった。隠居すると公言していたら、多くの知り合いから、「先生のようなタイプは、家に籠もると暇で暇でどうしようもなくなってしまふ」という忠告を受けたからだ。なるほど、それも一理あるし、一旦やめたら復帰することは難しい。ならばと、70歳まではいくつかを残すことにした。しかし、これは杞憂であった。

こういった用事の一切がなくなっていたとしても、暇でたまらなくなるということは絶対になかったと断言できる。それどころか、この程度の用事であっても、ゆったりした隠居暮らしには多すぎるくらいだ。なので、来年70歳になれば、完全引退しようと考えている。

ご依頼をいただける限り、書評や本の執筆だけは続けるつもりになっている。こういったものまでなくなってしまうと、さすがに暇すぎるし、社会との接点もなく消え去ってしまう。引退したら、本もたくさん書けるようになっていた。しかし、これも、そうはならなかった。なにしろ、隠居は時間の流れがゆっくりすぎて、なにもしなくても一日が過ぎたりする。

これではいかん、あまりに生産性が低すぎるのではないかと、ちょっとだけ悩んでいたことがあった。そんな時、退職後の生活は「生産性追求の原理から自由になる」ことであり、これは「自分らしい人生に軌道修正するための大きなチャンス」ではないかと書かれている本に出合った(『60歳からめきめき元気になる人 「退職不安」を吹き飛ばす秘訣』、榎本博明著、朝日新書)。思わず膝をうった。

### 隠居のスヌメ

そうなんや！研究していると、常に何かに追われているような気分になっていた。しかし、定年で隠

居して、そのくびきから解き放たれたのだ。40年近くもの間、生産性の呪縛にがんじがらめにされていたために、気づいてなかった、いや、忘れてたんや。人間らしい生活とはどうあるべきなのかを。

隠居してちょうど四年。その生活ペースにどっぷりと浸りきっている。思いおこしてみると、このペースに慣れるのに三年間ほどかかったように思う。スポーツと同じで、走っている時から休息状態に入るにはクールダウンの期間が必要なのだ。現役から隠居へ、いわば易きに降りて行くようなものである。それでも、そんなに時間がかかる、というのが実感だ。

趣味についての話に戻ろう。なにかを始めるのは、思いのほか決意とエネルギーが必要である。これは歳をとれば着実に減退していく。すなわち、定年後に何かを始めるというのが、おっくうになりかねない。なので、もし、定年後に何かを始めたいと思っていることがあるならば、できるだけ若い間に始めておいた方がいい。

わたしの場合、家庭菜園は、定年になったら絶対に始めると強く決意していた。乗馬については、近所に乗馬クラブがあったのと、知人がその会員であったことが幸いした。じつは、他にも、短歌の結社に入って歌人を目指す、とか、古典を片っ端から読む、とかいうのも隠居したらと考えていたのではあるが、始められていない。たっぷりあるようで、意外と時間はない。むしろ、現役時代に、すなわち、生産性が高い時代に、すき間時間で始めておいた方がスムーズにいけたのではないかと考えている。まあ、いまから始めればいいといえはいいのだが、なんだかじゃまくさかったりするるのである。

早くに隠居したいと考えた理由がもうひとつ。オーストラリアの看護師が書いた『死ぬ瞬間の5つの後悔』(新潮社)という本がある。その後悔のひとつに「仕事をやりすぎなければよかった」があげられている。死ぬ前に「もっと働きたかった」という人は皆無だというのだ。それを読んだ時、こころに沁みたまもありなん。仕事生きがいという人もあっていい。しかし、わたしは真逆である。

人それぞれに考えがある。死ぬまで働きたいという人もおられるだろう。一方で、わたしのように隠居生活こそが人生にとって最高の到達点だと考える者もいる。どちらが正しいとか、どちらがいい

とかいうものではない。しかし、人生は思っているほど長くない。いちど、豊かな隠居生活というものに思いを巡らしてみられてはいかがだろうか。この

ところ毎日のように「結構な生活やなあ」とつぶやいている隠居からの、ささやかな提案である。

