

あなたの人生の質は高いですか



公益財団法人さわやか福祉財団 会長 堀田 力

古い話であるが、1980年代半ば、私が法務省の人事課長になって驚いたことがある。

刑務所の職員の年金を受け取る期間が、ほかの公務員に比べて一番短いのである。つまり、寿命が一番短いわけだ。同じだけ保険料を払っているのに損ではないか、といささか見当はずれの義憤にかられて「なぜだろう」と調べてみたが、科学的な理由はわからない。しかし、常識からして、規則でがんじがらめの刑務所勤めを長年にわたって継続し、家庭に帰っても周囲は同じ刑務所職員、子どもの運動会に行っても「追い越すな その子は職場の課長の子」と気を使っているのは、長生きできそうにないことはわかる。定年後何とか第二の勤務先がないかと開拓もしてみたが、せっかく受け入れてくれる会社が見つかって斡旋しても「もう人に使われて暮らすのはこりごりです」と辞退する人が多くて、拍子抜けしたものである。

ちなみに長生きする職種は何かと調べてみたら、画家であった。それはそうだろう、自分で描きたい絵を描いて、うまく自分の思いを表現できて満足感を味わった上、「よくできてはいるが、考えてみれば自分をもっとうまく描けるはずだ」と夢をふくらませてさらに次の絵に挑戦していれば、もう長生きするしかないだろうと思う。長生きするだけではない、自分が生き

ているという実感（充足感）を強く持って質の高い人生（Quality of Life）を送ることができる。

私も法務・検察を退いて30年間、高齢者に対しその人生の質を高めるべく、ボランティアをすすめる活動をしてきているし、その目標については、ダイヤ高齢社会研究財団さんと基本的に同じだと思っている。

ダイヤ高齢社会研究財団は、企業の社会貢献財団の中でも高レベルで、三菱系企業OBの健康クラブをつくって健康理論を実践し、高齢者の生活の質を高めて幸せを作り出している実践財団であり、一般人にわかりやすく健康理論を「ダイヤ財団新書」シリーズにして普及しておられる点でも、素晴らしい社会貢献活動をしておられる。

私は、その実践的研究の一つとして“人生の質”の高さを、科学的根拠をもって示す研究が進まないかなと秘かに思っている。年をとってから点数で評価を示されるのはまっぴらゴメンであるが、「あなた、これに挑戦してみれば人生満足度はもう一段上がるのじゃない？」くらいのアドバイスができるように、大まかな段階で示せないのかと思うのである。「幸せ度」と同じようなものである。