

55歳のつぶやき

在京飯田高校同窓会の幹事学年は55歳。社会人になつたころ、55歳は定年を迎える年だった。今の時代、まだ一世の中を引っ張つていかなくてはいけない世代の同窓生たちは、どんなことを考えているのだろう。

高37回生から

■「4行日記」を習慣に

「4行日記」というものをご存知でしようか？

ある高名な組織心理学者が推奨しており、「事実→発見
↓教訓→宣言」という流れで1日を振り返り記録する
もの。慣れれば3分程度の短時間で書けるようです。

50日間程度続ければ、自己肯定感や幸福度が上がるら
しく、仕事で使えるのではと思い自分もやってみまし
た。例えばこんな感じです。

2022年4月9日

事実…チエチエン紛争に関する書籍2つを、1日
で読んだ

発見…効率よく読めて達成感があつた

教訓…好奇心を持ってば短時間で目的が達成される

宣言…私は幅広い好奇心を大切にします

■我が家ジンジャー

我が家には14歳になるオス犬がいます。名はジンジャー。「生姜」ですが、「ものごとをエキサイティングにする」との意味もあります。

ジンジャーは、赴任地シカゴの野犬シェルター（保護施設）から里親として譲り受けた子犬でした。私も妻も犬のいる家庭で育ち、子供達も犬が大好き。ある時、犬を飼おうということになり、手始めに近所のシェルターでも覗いてみようか、という軽いノリで立ち寄つて1頭目で出会つてしまつたのがジンジャーでした。ペットショップなどを回つて他の犬と見比べることもできたのですが、何となく天秤にかけるようなことに抵抗感があつて、妻の反対を押し切るかたちで即日彼をもらい受けてしましました（その件は今でもチクリと言われます）。

保護犬なので正確な犬種は不明ですが、シェパードの雑種の25キロの中型犬。無邪気且つ穏やかな性格で、幸いにこれまで一切病気を患わず、今では妻の大のお気に入りとなつて日本で暮らしています。一期一会だったと、年月を経てより有難さが増している今日この頃です。

当時小学生だった子供たちは、既に大学に進学して家を出て、彼にも少しずつ老いが表れ始めました。私自身55歳を迎え彼とは「同年代の生き物」同士。朝晩の散歩に付き合うから、まだまだ我が家をエキサイティングしてくれよ、ジンジャー。

●市瀬誠一 飯田市龍江出身 ヘルスケア関連商社代表

やはり忘れてしまう日もありますが、一応、22日ほど続けています。最後に向向きな宣言をすることで、ポジティブに考える時間が増えたような気もします。コロナ禍で、生活が制限される中、有効な習慣かもしれません。よろしければご参考にして下さいませ。

●福島直樹 飯田市上久堅出身 就職コンサルタント

■感謝のスクリプト

会社員・妻・母の三足の草鞋を履いて25年。5年前に妻を、3年前に母を卒業し、空いた片手でテレマーケティングのコンサルティングをしている。商社のテレマーケティング職は精神的にきついとも言われるが、私にとっては天職らしく、関わる人が笑顔になってくれるのが嬉しくてやめられない。心がけてるのは、スクリプト（原稿）のどこかに必ず感謝の言葉を入れる事。そのおかげで、チームの仲間も健やかで、クライアントの業績も良いのだと信じ込んでいる。

数年前、公私に及ぶ絶体絶命のピンチに追い込まれた時に、同窓会の先輩が「今ある幸せに感謝して生きていきなさい」と仰った。歩こう会で陽光の中、同窓会の友人が「50過ぎて無傷ではいられないよ」と明るく笑ってくれた。前向きで懐の深い素晴らしい人々に育てられ、今も支えられている。

いまだに傷も迷いも多い道のりだが、オフィスの窓から遠く小さく富士を眺め、コロナで3年も帰省できずにいる豊丘村を懐かしむとき「あんじやない。みやましくやれとるで」と、23年前に他界した父の声が優しく耳に響く。

●我那覇（旧姓・春日）美千佳 豊丘村出身 商社勤務

■薬剤師になつてよかつたのかな？

飯田で3代続いた薬局の次男として生まれた。兄が医師を目指したため己の意志なく薬剤師となつた。しかし家業は継ぐことなく父の意向で平成14年に廃業した。現在私は都内にある中規模チェーン薬局の責任者として勤務している。

薬局の数は現在コンビニより多い6万店ほどある。確かに街を歩けば「○○薬局」や「△△調剤薬局」をよく見かける。多すぎかもしれない。途中でマネジャーとして働いたが調剤の現場勤務は25年。世間からは「薬を集め渡す人」と思われている。一時期、薬剤師不要論なんて話もあった。

しかし薬の飲み方や使い方に關し、医師や薬剤師の前では「わかった！」と言つても自宅に戻るとわからなくなる患者さんが結構いらっしゃる。また同じような薬を複数の病院からもらっていた例もある。最近は少し心配な高齢者に、あとから電話をして確認や様子などを聞いてたりしている（電話することを事前に伝えた上で）。

薬剤師の立ち位置は今後どうなるかわからないが、不安に思う患者さんに寄り添える存在でありたいということは今も後も変わらない。患者さんから相談相手として認められるよう自己研鑽はまだまだ続く。

●栗崎 滋 飯田市銀座出身 調剤薬局勤務

■「ひよこ育成士」として

ここ数年、「残りの人生は何をやるか?」

を問いかけていました。私の性格とは正反対なイメージの銀行員を卒業する55歳を前に、飯田高校籠球班での日々のように熱中できる何かを求め転職しました。「一度しかない人生! まだまだこれから! やる気も十分ある。(体力はないけど)」と。

そして今、有難いことに「ひよこ育成士」としての仕事をしています。「ひよこ」とは「事業(企業)」の例えです。よちよち歩きだけど意欲に燃えている「ひよこ」が立派な「鶴」に成長するお手伝いです。今まで培ってきた私の銀行員時代の経験を活

かして、志ある企業オーナーの東証への上場支援(Tokyo Pro Market)をはじめ企業の持続的成長に繋がる経営課題解決をお手伝いしています。

「ひよこ育成士」を目指した原点は、『理

●大平(旧姓・田畑)昭夫 飯田市山本出身
金融ソリューション会社勤務

■シニアサッカー

高校時代に1年足らずでやめてしまつたサッカー。そのときの未練もあって、社会へ出てから草サッカーを続け、今も地域のシニアリーグに所属するチームでプレーしている。

体力でなんとかなつた年代を過ぎ、チームで一番足下の技術がなく一番身長が高いため、行き着いたポジションは、チーム内で他にやりたがる人がいない最後尾のゴールキーパー。フィールドプレーヤーとはまた違う技術を求められるにもかかわらず、練習や実戦の場が少なくなかなか上達しないが、前線ではなく後ろからチームを支えることができる役割が性格的にも合つており、とてもやりがいを感じている(チームのメンバーには何度も迷惑をかけてしまつていて申し訳ないが)。

何よりも公式戦のピリピリした緊張感は、普段の仕事や生活の中では味わえないものであり、拮抗した試合や強い相手に無失点で勝利したときの充実感は何物にも代えがたい。

既に人生の折り返し点を過ぎて久しく、サッカーをいつまで続けるか全く分からぬが、身体が動く限りは今よりも上手くなることをを目指しつつ、楽しみながら続けていこうと思つてゐる。

■カンボジアに散った堀本崇君を偲んで

カンボジアの内戦孤児の里親になり職業訓練を授けるNPOの活動をしていた高37回生の応援団長だった堀本崇君が、かの地のバイク事故で急逝したのは彼が39歳の時でした。松下政経塾で野田元首相、宮城県の村井知事と同期で、いつか彼も政治家の道に進むのかと思っていたら、塾生の時の選挙監視委員を機にカンボジアの孤児支援の道に進んでいました。「人のために生きる」を実践していた尊い人間がなぜこんなに早く天に召されねば

ならないのかと何度感じたかわかりません。

彼の死で私の生き方も変わりました。人と会う約束は「いつか」ではなく、「いつ会おう」となり、決めた約束は万難を排して会う努力をするようになりました。

彼の篤志には程遠いが、何事にも無関心な傍観者ではなくなりました。

彼は本当に自分達のヒーローでした。

● 大久保武彦 大鹿村出身 コンサルタント

■介護を終えて

40歳目前、下の子の小学校入学と同時に義父母の介護がスタートした。親の介護は覚悟していたけれど、こんなに早くしかも2人同時には。介護を担うのは私一人だったので、2人の介護保険のサービスをフルに活用しても常に時間に追われていた。

極めつけは2人とも認知症。真冬に雨戸を閉めようとして窓

全開のまま震えていたり、チユーブの生姜を湯呑に入れて飲もうとしたり、行方不明になつた入れ歯がトイレの片隅に置いてあつたり……。最初の頃こそ何が起ころるか楽しむ余裕があつたものの、そのうち先の見えない暗いトンネルの中で一人もがき続けているような気持ちになつていった。

その後2人とも施設に入り、最期は誤嚥性肺炎を繰り返して病院で看取った。介護を卒業したころにはもう50代。子供も成長し、余裕のある今ならもつと優しく介護できたかな?

● 小島(旧姓・山岸) 明巳 飯田市江戸浜町出身

■大人になつて始めたゴルフの魅力

学生時代はスポーツはどちらかといえば苦手だったのですが、大人になつてから ジョギングやウォーキング、ゴルフなど、もっぱら体を動かす趣味が増えました。そんななかで、ゴルフは、気が付いたら始めてから10年を超えていました。初めは夫のつきあいで、「帰りに道の駅で買い物をする」ことが条件で、出かけていたのですが、少しづつ楽しくなり、今は月に1~2回コンスタントにラウンドしています。

3年ほど前に、腕前を無視して、あるコースの会員になりました。初めて会つた人とハーフ2時間半、ランチタイムを含めると約6時間を過ごします。コミュニケーションをとりながらのラウンドの中でいつも感じるゴルフの特徴は、「これからもゴルフを楽しみたい」「年齢を重ねてもきっと楽しめる」と思えることばかりです。

人生百年時代と言われる中、いつまで自分の脚で歩き、スコアを間違えずに数えながらラウンドできるかな?と思いますが、ラウンド後のお風呂と電車で帰るときのビールは最高で、この楽しみのためにも、身軽に動け、お財布を気にしつつもラウンドできる自分でありたいと思っています。

在京同窓会の皆様の中にも、ゴルフがお好きな方が多いとお聞きしています。チャンスがあればぜひ、ご一緒にお願ひいたします。

● 龍口知子 高森町山吹出身 健康計測機器メーカー勤務