

掲げた。  
「目標があるとないで日々の生活が全然違います。年をとっているからとか、恥ずかしいからとか、自分に制限をかけるのはもったいない。私は趣味20個を目標にやっています」  
人との出会いを楽しもう

と始めたホームパーティーもその一つ。今はコロナの影響もあり、大人数というわけにはいかない。テレビ会議システムの「Zoom」を使った。  
「コロナも悪いことばかりではありません。さまざま人とつながることができ

60歳が一つの区切りだし、

定年後も色々自適に暮らせるという人はごくわずかだと思ふ。50代になったら、まず自分を客観視することが大切。子どもは何歳か、家の貯蓄はどれくらいあるのか。最終的には生活費との兼ね合いです。好きなことだけをやるという人は、それが一番いいけど、生活のために働く、という人がほとんどでは。そうすると、定年後を考えた場合、次の仕事は何か、が一番大きなテーマになるんです」  
人生100年時代。貯金で死ぬまで悠々自適な暮らし、という人はごく一握りだろう。さあ定年というときに、お金の事もない、という状況は避けたいところだ。では、その前に何を考えておくべきなのか。

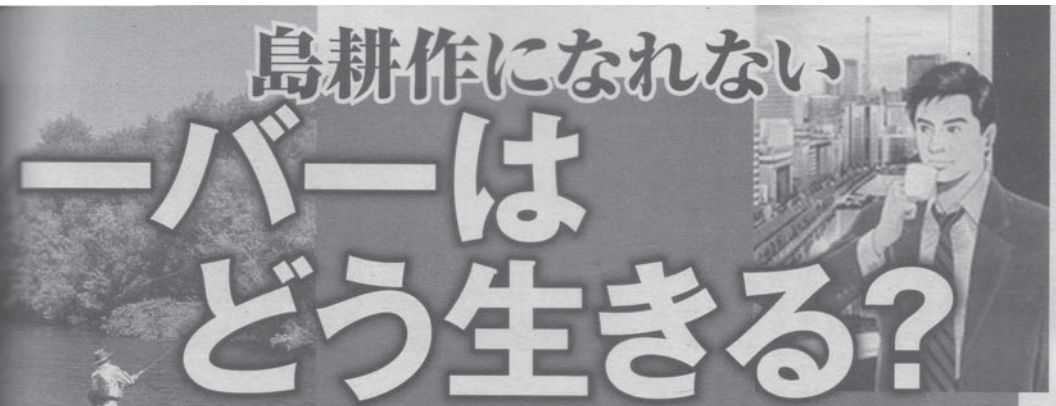
「遅くとも55歳ぐらいには定年後の人生設計をして、



# コロナ禍で 55歳才

## 弘兼憲史「現実には定年後 嫌われシニアになら

「50代は第二の人生を始める前の助走であり大切な準備期間」  
そう話すのは、漫画家の弘兼憲史さん(70)。会社員の主人公が出世していく代表作の「課長 島耕作(講談社)シリーズや、中高年の恋愛を描いた「黄昏流星群」(小学館)が有名だが、「弘兼流60歳からの手ぶら人生」(海竜社)など、中高年の生き方に関する著書も多い。これまでに培ってきた広範囲な人脉や取材から、生き方や人生の楽しみ方について紹介している。  
人生は、好きなこと、楽しいと思うことをやるのが一番いい、という考えが基本だが、現実はそのをできる人は多くない、という視点から、こう指摘する。  
「普通、会社員にとっては60歳が一つの区切りだし、



# 島耕作になれない 一バーは どう生きる?

## 「に向けて準備を」 ないための7カ条

55歳というのは微妙な年齢だ。「島耕作」のように大企業のトップまで上り詰める人は別だが、大半の人は定年が視野に入る。とはいえ、その後をどう生きていくか決めている人は少ないのでは? 人生の先輩や専門家に、これから先を見据え、どのように行動すべきかを語ってもらった。

フライフィッシング(毛針釣り)、バンド、地域活動……東京都町田市に住む沢木健さん(仮名・69歳)は趣味が多い。  
半年前、散歩の途中でたまたま立ち寄った近くのカフェにもはまっている。  
「ここで会う人はみんな生き方が全然違っておもしろいんです。毎日、行事に事欠きません」  
会社員のときには考えられない生活だ。大手の化学、電気素材メーカーに勤め、一年の3分の1は海外出張。毎日当たり前のように深夜まで働き、「完全にワーカホリックだった」。  
転機は14年前。  
「お金のためだけに働く人生はもったいない。好きなこともして、楽しい人生にしたい。悔いのないようにしたい、と思ったんです」  
会社を辞めて生きていけるのか、将来に向けてのお金の出入を計算した。仕事だけしてきた分、貯金はそれなりにあった。退職金と年金を足せば、趣味などに使っても80歳くらいまではやっていけると判断し、妻に話して辞めた。  
これまで仕事に向けていた情熱を、興味を持ったことに向けて。趣味だけでなく、地域の自然保護活動を始め、昨年には地域住民の日々の困りごとをサポートする団体も立ち上げた。  
コロナ禍でもやりたいこととはやれている。カフェに行く回数は減らしたが、家にこもっての毛針作りも楽しみの一つだ。  
「60歳以降はどう生きるか考えるには1年ぐらいかかります。60歳で考え始めるのは遅い。本を読んだり、人生の先輩たちの生き方を見たり、ちょっといいなと思うことを試してみることです。60歳で定年だとしても、それ以降の長い時間をどう過ごすのか、真剣に考えないともったいない」  
神奈川県大和市の戸ヶ崎正次さん(66)は、50歳ぐらいで定年後の人生で何をするか考える「50(こ)まる」プロジェクト」を、65歳で

「65プロジェクト」を妻と作った。  
現在は、オヤジの居場所作りを目指す「じゃおクラブ」というクラブで、趣味を楽しんだり、ボランティアなど地域に密着した活動をしたりしている。  
昔から憧れていた海外暮らしも昨年実現した。約3カ月間、イタリアのトリノにピアノ留学した。  
海外暮らしといっても豪勢なものではない。渡航費はショッピングなどこつこつためたマイルを使い、滞在中はピアノの先生の紹介で1カ月間はアパートを相場の半値(月約6万円)で借り、残りは先生の弟子の家に住まわせてもらった。  
今は、年に1カ月程度、仕事をし、「緩く」生きていくという。  
「やり方次第で年金生活者でも海外に行くことはできますよ」  
次は「75プロジェクト」。  
57歳で始めた演劇の次の目標として、海外での公演を