

自分らしさを取り戻す

終活Cafe

定価 ¥780
www.shu cafe.jp

特別編

60代からの セカンドライフが おもしろい

Second Life

終活トピックス

おひとりさまの終活を考える

信州 鹿教湯温泉

ユニバーサルツーリズム・親子旅行

AUTUMN

2016
vol.4

首都圏版

自分らしさを取り戻す 60代からの セカンドライフが おもしろい

今や“人生80年”はあたりまえの世の中になってきた。90歳でも100歳でも元気な人はいっぱいいる。生まれてから学生時代を経て、社会人となり、仕事、結婚、子育てなどいわゆる人生における修業をする時期、それがファーストライフだとするとその修業を終えて、やっと一人前として人生を再スタートするのがセカンドライフ。

人はひとりでは生きていけない。支え合い、力づけあって互いに生かされていく。そこから生まれる感謝の気持ち。セカンドライフには、ファーストライフにはない、深みがある。それはすべてファーストライフから学んだこと。その深みを持ちながら、これから向かう新たな挑戦が人生をさらにおもしろくさせてくれる。

生きざまは顔に表れるという。イキイキさが顔ににじみ出ている素敵な大人に会いに行こう。

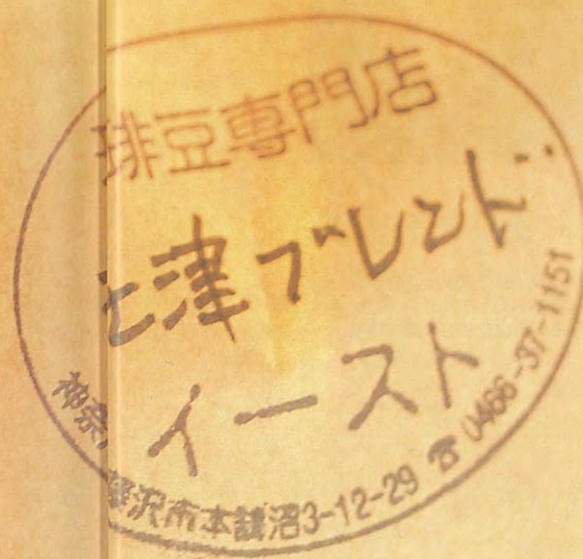
スペシャルインタビュー

ラジオパーソリティー

在津紀元さん

季刊誌「エール」編集長

植松紀子さん





「元祖・ざいつきげんの音楽鍋」のパーソナリティを務める在津紀元さんは、昭和15年生まれ。毎週日曜20時～21時放送「レディオ湘南」で1995年開局以来続く生放送の60分番組。演歌、ロック、ジャズ、ポップス、洋楽、邦楽等々ジャンルを問わない音楽番組だ。



「私を聴いて」と、CDが叫ぶ……
在津紀元さんのラジオ番組「レディオ湘南」は、昭和15年生まれの在津紀元さんがパーソナリティを務める。毎週日曜20時～21時放送。演歌、ロック、ジャズ、ポップス、洋楽、邦楽等々ジャンルを問わない音楽番組だ。

在津紀元さんのラジオ番組「レディオ湘南」は、昭和15年生まれの在津紀元さんがパーソナリティを務める。毎週日曜20時～21時放送。演歌、ロック、ジャズ、ポップス、洋楽、邦楽等々ジャンルを問わない音楽番組だ。

在津紀元さんのラジオ番組「レディオ湘南」は、昭和15年生まれの在津紀元さんがパーソナリティを務める。毎週日曜20時～21時放送。演歌、ロック、ジャズ、ポップス、洋楽、邦楽等々ジャンルを問わない音楽番組だ。



丁寧に一生懸命作った作品にはエネルギーがある。「私を聴いて」って僕に言うもの。「レディオ湘南マガジン」にも掲載された

セカンドライフ特別インタビュー①

ラジオパーソナリティー

ざいつきげん
在津紀元さん(76歳)

在津さんが親子三人のミニFM局「FMつっぱりファミリー局」を開局したのは1983年。今から33年前のことである。

ミニFM局とは、電波法に規定する微弱電波でFM放送の周波数帯を用いる微弱無線局で、半径100m程度に飛ぶ電波によって聴くことができる。免許を要しない無線局であるため無線局免許状や無線従事者は必要なく、放送法上の放送局でもない。1979年に雑誌『POPEYE』が「100m放送局の面白い使い方」を掲載してブームとなった。1991年公開の映画『波の数だけ抱きしめて』（織田裕二・中山美穂主演）は、1982年の神奈川県湘南のミニFMが舞台、まさに在津さんの放送局である。

ネタと味つけが
大事な「音楽鍋」。

FEN、深夜放送、受験の通信講座、僕らの時代はラジオに育てられたようなもの、ラジオと言えば音楽だったしね。

番組「元祖・ざいつきげんの音楽鍋」は、演歌からロックまで何でもかける。ジャンルを問わないから「音楽鍋」。どんなネタでどんな味つけをするか、テーマを決めて毎回構成を練っていく。ネタ切れることこそりゃあないね。だって音楽だもん。湘南発というローカル性と、内容のクオリティ

仕事で先進的若者向け企画に関わったことが始まり

1980年頃、アメリカの西

を大事にしながら、1時間番組のために大体10曲くらい選ぶ。

選曲にはドラマがあつて、毎週金曜には次の放送でかける予定の曲のセレクションをする。その中には必ず80年代、90年代の曲もセレクションの中には入るようになっているけど、今のJPOPは入れない。だって他でもかかるから。それと、僕の番組では丁寧につづっている曲をかけたかったと思う。

海岸にはミニ放送局が点在していて、それを真似た「自分でミニFM局を開局しよう」という遊びを提案する仕事に関わった。当時、若者にとってアメリカ西海岸のライフスタイルは憧れだったから、その新しい文化を先進的若者の新しいコミュニケーション遊びとして提案しよう、ってわけ。そのイベントの企画運営と、「あなたも放送局が出来る」というマニュアル制作が僕の仕事だった。それで、本当にマニュアル通りに出来るのかを確かめようと、自宅の仕事部屋でやってみたのが、始まりだった。



怒っちゃいけない、威張っちゃいけない、自慢しちゃいけない。でもこれをやっていると、そのうち自慢させてくれるようになるんだよね(笑)

郵便ポストにリクエストカード、家の前にはリスナーの車が。

始めた頃は、犬の散歩ついでに近所に放送日時と番組名を知らせたチラシを配ったくらい。そのうち自宅の郵便ポストにリクエストカードが来るようになってね。それも切手が貼られていないから、直接持ってきたんだよね。バレンタインデーの日にはその郵便ポストからチョコレートがあふれた。

ある日、自宅前の空き地に車が4台止まっていて、放送が終

わったら車がいなくなってポストに手紙が入っていて遠くから聴きに來るリスナーの存在を知った。「車で来ている人は声かけて。招き入れるよ」と放送で言ったところ、「声を聞きに來たんだから、本人を見たらつまらない」だった。

始めた頃に小学4年生だった息子は、中学に入って友だちから「オマエ、いつまで親と遊んでるんだ?」と言われてやめちゃったけどね。

通算2000回放送が目標だった。



自宅で「つっぱりファミリー放送局」を始めた頃

コミュニティFM「レディオ湘南」が開局するときに、僕のことを知った関係者のご縁があり、自宅ですべての放送が、レディオ湘南の番組へと進化した。開局ホヤホヤの放送局だったけど、当時僕の番組には固定客がいたので、多少存在感が示せたかな。僕にとっても、言わば

自宅発の町内会放送から、エリアが広がり、もっとおもしろい番組にしようと、モチベーション、楽しみが広がった。

それが1983年に自宅ではじめて13年経った時のこと。ちょうど自宅での放送が1000回になるタイミングだったので、1001回目からレディオ湘南に移って20年、合計すると33年になる。レディオ湘南での番組1000回放送というのが一つの目標だったんだけど、もうすぐ1130回。2000回を目指すというのはいちよつと現実的じゃないから、さて、次の目標をどうしようかなと思っているところ。

仕事は遊びゴコロ、遊びは仕事ゴコロ、一生懸命

仕事は楽しくやらないと。だから遊びゴコロ。だって楽しくやらないと続かないでしょ?僕の場合はどんなことでも一ひねり、工夫することが楽しいから、仕事はそうやってきた。

遊びは仕事ゴコロ。つまり一生懸命遊ぶってこと。仕事だから辞めたらお金が入ってこ



1983年発行。在津紀元著「FMつっぱりファミリー放送局奮戦記」には、放送局を始めた頃のエピソードが満載

「遅寝早起き朝散歩」を基本に、人生の集大成を楽しく充実させたい

現役の頃から深夜まで起きているのが普通だったから、今もそれは同じ。本を読んだり、フェイスブックしたり、ね。年寄りには早く寝て早く起きるものと思われがちだけど、そんなことはない。深夜族って結構いるんだから。それでも朝8時までには起きて散歩に行く。ライフスタイルは昔と変えず、現役時代と同じようなリズムをキープするのは、老いの防止テクニクでもあると思う。朝散歩は足腰と新陳代謝にもいいだろうしね。朝散歩ではいつも20カット位写真を撮るんだけど、深夜にその写真を吟味し、そこからどう表現するかこだわりながら



非日常の体験が楽しくなって始めたお琴。やってみると心地よい緊張感で、背筋が伸びる気持ちになる



朝のお散歩は、愛犬ルイヴィンJrと

フェイスブックに投稿している。クリエイティブを大事にする気持ち、思い出すね。

お墓の準備や身辺整理、葬儀の願いなど、一般的な終活も大切なことではあるだろうけど、僕にとつての終活は「人生の集

ふうに日々を過ごしているから、孫やリスナー、ラジオ仲間からは「Mr. ミスター」と今もなお、親しみ込めて呼んでもらっている。ありがたいね。そして、こんな僕と一緒にいてくれる妻に感謝です。



音楽評論家の湯川れい子さんとは、40年来のお友だち

<在津さんのFacebook 投稿から>



9月21日「遅寝早起きブラキゲン」

ブルーグレイの雲綿菓子に隙間から朝の陽がキラリ...あ〜秋ですね!



9月6日「遅寝早起きブラキゲン」

ライトなパールブルーに染まりかけた富士に陽が射してくると、空は鮮やかなパールブルーに...今日も江の島の空は、雲のモンスターが江の島ブルーの邪魔をしていた。



10月4日「遅寝早起きブラキゲン」

鵜沼ビーチを通過して、江の島弁天橋を渡る。あたりを染めるクリスタルな...ENOSHIMA Morning Blue から進む秋を感じた。気分はクリスタルって感じ。



9月27日「Enoshimaの夕暮れブラキゲン」

“江の島クリスタルブルー”に、挿し色の“湘南 yellow red”はドラマティック!じ〜っと見ていたら気分はセンチメンタル



「終活」- 最後まで自分らしく

マイメモリー
女性初の知事 太田房江さん

心の旅
富士山に見える高原の村で秋を愉しむ 忍野八海・山中湖

季刊誌「エール」

高齢期を前向きに、元気になる雑誌「エール」はシニアが健康で充実した毎を送るために、暮らしに役立つ話題を届けている。同じ時代を生きてきて来た人たちが共に生きる喜びを分かち合い、出会いと感動を共有する雑誌である。「エール」は年4回発行の季刊誌。書店販売してないので購読希望者は直接下記にて申込。

1冊 700円、年間購読 2800円（消費税・送料込み）
〒104-0033 東京都中央区新川2-8-8 八丁堀第2プラレールビル402
一般社団法人百歳万歳 Email: hyakusai.yell@gmail.com

セカンドライフ特別インタビュー②

季刊誌「エール」編集長

うえ まつ の り こ
植松紀子さん(69歳)

月刊誌「百歳万歳」創刊2号目より編集に関わり、3年目で編集長に就任。その後創刊9年目で発行元の出版社が突如倒産。すでに定期購読料を支払って発行を楽しみに待っている多くの読者を裏切る訳にはいかないと植松さんは単独で起業し、「百歳万歳」の発行権を引き継いで出版を続けた。順風満帆という訳にはいかなかったが、常に待っていてくれる読者のためにと、何度か会社の形態を変えつつ、紆余曲折がありながらも「百歳万歳」を守ってきた。創刊35周年を迎えた節目に一度は引退。しかし、自分の生きる世界はシニアのための情報誌をつくることだとあらためて気づき、平成25年からシニアにエールを送る季刊誌「エール」を創刊した。

「百歳万歳」を通して出会ったシニアの方々と触れ合いが自分を成長させてくれた

旅行が好きだった私は、当初、シニア向けの旅行会社に勤めていた。シニア層へ情報を伝える媒体がないことから、その会社で雑誌を発行することになり、私は創刊2号目から編集に関わることとなった。その雑誌が「百歳万歳」である。

とにかくはじめは、各地域の老人クラブを回って営業をして、購読者を増やしていった。老人クラブの方々は、みんなや

さしく受け入れてくれた。福井まで営業に行った時には、何本も電車を乗り継がないといけないくて、その接続がうまくいかなかったりして、先方との約束の時間に大幅に遅れてしまった。季節は冬で、待ち合わせの場所は神社。暗くて寒いようなところで皆さんを待たせてしまった。本当に申し訳ない気持ちでいっぱいであつたら、誰も文句も言わず「よくこんなところまで来てくれました。さあ、ストープにあたって暖まって」とこんな私を温かく迎えてくれ、感謝の気持ちでいっぱいになり、思わず涙が出た。

当時読者である90歳の男性

から「母親が恋しい」と綴られたお便りが届いた時、まだ20代だった私は、まったくピンとこなかったけど、やっと今になってその気持ちがわかるようになった。また、ある老人クラブでは「若い人にかわいがられる高齢者になろう」という言葉を耳にし、「なんで若者に媚びる必要があるのかしら。高齢者なんだからもっと堂々としていればいいのに」と思ったが、今になって思い返してみると、昭和



植松さんが編集長を務めていた頃の「百歳万歳」
右から1983年新年号(創刊5年目)、1998年4月号(創刊20周年記念号)、2013年4月号(植松さんが編集長として最後に手掛けた創刊35周年記念号)

50年代のその頃は、若者が力をつけてきた時代で、高齢者が社会から取り残されはじめていたのだと理解できる。ちょうどその頃にゲートボールが流行りだし、それまでは高齢者はスポーツや旅行、レジャーなどはないイメージであったが、どんどん外へ出はじめていった。

「百歳万歳」を棺の中に入れましたというお手紙を3回ほどいただいた。天国でも読んでいただいていた雑誌だった。読者が亡くなることは悲しかったけれど、それだけ愛していただき、それを遺族が知っているという事実はとてもうれしく思えた。



「私たちの年代はおかたいの。何もしないことは悪いことだと思ってしまっ。自分はこの存在だ」というのを持っていけないとだめ。

待っている読者に「百歳万歳」を届けたい。そんな想いを後押ししてくれたのが父

私が編集長となって7年目の時、それまで順調に読者を増やしていた「百歳万歳」に突然、会社の倒産という危機が襲ってきた。母体の旅行会社では、船を貸し切ったの資本金が日本一周旅行を企画しており、始めはめずらしさもあって盛況だったのが、だんだん集まらなくなり、大きな赤字を出すようになったことが原因だった。

をいただいている多くの読者が存在していた。私は自分が営業して申し込んでいた読者に対して、「会社が倒産したので発行できません」と言うことができなかった。そこで会社経営者だった当時70歳の父に相談した。父は病気で入院中だったが、病室のベッドの上で「雑誌に広告をつければ継続できる」と言い、私に事業の継続を勧めた。おそらくその時は父も経営に参加するつもりだったと思うが、それから間もなく亡くなったしまった。

父のアドバイスで「百歳万歳」の発行権を引き継いでこれからの時代だった。仕事に追われて急ぎ駆けつけたが、父と対面できたのはすでにお通夜の最中だった。母からの勧めもあり、父の遺産を資金に私は事業を続ける覚悟を決めた。

自分の存在を見失いかけて、はじめてわかった自分が進むべき道

自分が事業を継承して、何度か事業形態を変えながらも、しばらくは無我夢中で「百歳万歳」



「百歳万歳」読者交流会記念の様子。真ん中に座っているのが池田良さん(エッセイを寄稿していた)



老人クラブのイベントなど全国各地で講演に招かれた



作曲家高東六さんがコーラスの人たちを大勢引きつれて中国の船旅に参加された

誰よりもたくさん持ち、いつでも引き出せるという強みがあることを再認識し、シニア向けの雑誌をつくることで自分であることを表現できるのだということがわかった。まだまだ自分の存在価値はあるし、やれるという自信を持つことができた。

そして発行したのが「エール」。60代となった私は今自分がほしい情報を同世代に伝えることができる年代となった。同世代の人が何をやっているのか、どんなことを考えているのか、「エール」を読者同士の交流の場として人と人をつなげていきたい。「エール」は私の子どものようなもの。まだ3歳だけれどこれから大きく育て上げるのが私の生きがいだ。



「百歳万歳」編集長として活躍していた頃の植松紀子さん

数十年ぶりにお会いすると、とても素敵になつていらっしゃる方がいらつしゃいます。その一方で、かつてイケメンさんだったのに今は残念になつていらっしゃる方もいます。…も珍しいことではありません。…そう聞いて、誰にでも思い浮かぶ顔の一つや二つが、きつとあるのではないのでしょうか。この違いは、いったいどこから来るのでしょうか？

からでしょう。たとえシミやシワが増えても、肌の張りが衰えていても、そこににじみ出るものの力が顔を輝かせ、顔つきになつて表れるでしょう。そこににじみ出るものが何かを知りたくて、私が憧れる素敵な顔の人たちを訪ねました。

在津紀元さんと初めて会ったのは、私が社会人になつて間もない頃のことでした。当時私が勤めていた会社に外部からときどき来ていて、私はお茶を出す女子社員。仕事も人生も大先輩のカッコいいプロという印象の人でしたが、それ以来会うことはありま

せんでした。それがフェイスブックをきっかけに30年以上ぶりに再会したら、昔よりもずっとずっとと素敵なお顔をしていたのです。それは、力が抜けているのに心地よい緊張感を含んだ顔でした。お話を聞いてみると、見られることが、魅せることを常に意識しながら自分自身を演出していることがうかがえて、一生懸命きちんと遊んできた賜物だと感じました。10年後にどんな顔になつていくか、ますます楽しみです。

引き続き、素敵な顔の先輩に会いに行きます。あなたのまわりにも生き方がにじみ出ているいい顔の先輩がいたらぜひ会いませんか。ご紹介ください。



トラベシア 代表 石崎 公子

- ◇国家資格キャリアコンサルタント(CDA)
- ◇終活カウンセラー
- ◇供養コンシェルジュ
- ◇セカンドライフアドバイザー

1982年広告代理店に入社。勤続25年(マーケティング/プロデュース)で退職。独立。個人や法人の広告・PR・ブランディング、制作支援のほか、プロジェクトの運営推進や組織づくりサポート、コミュニケーションやキャリア研修を行う。生き方がにじみ顔つきや遺影に注目したことから終活業界とつながり、エンディングノートを活用した生き方講座やワークショップ、終活関連書籍などを手がける。著書に『失敗しないエンディングノートの書き方』(法研)がある。

素敵なき方がにじみ出ている、先輩の顔を訪ねて～

植松紀子さんは、広告業界にいた私もよく知っていた雑誌「百歳万歳」の編集長でした。若い頃から高齢者の話を聞き続けて40年。高齢者と「百歳万歳」を心から愛してやみません。まるで自分の子どものように。仕事が大好きな昔の仕事人間のようですが、そこには仕事にとどまらない大きな愛がある。その愛が顔ににじみ出ているのです。「百歳万歳」が植松さんの手から離れた今、植松さんご自身も年齢を重ね、今度は「エール」を愛し育てている真つ最中。だから顔が優しいし、あたたかいし、お茶目だし、「今でも徹夜で仕事をしますよ。もっと早くやつておけばよかった…」なん



石崎さんの著書「失敗しないエンディングノートの書き方」エンディングノートをせっかくなにも書いても希望が実現しないケースがあったり、逆に書いてあるために残された人が困ることが多い。知られていないトラブル解決の具体例を紹介しながら、エンディングノートの選び方、書き方、オリジナルの手作り方法まで紹介している。