

●プロフィール/プロスキーヤー。1932年生まれ。56年北海道大学獣医学部卒。64年イタリア・キロメートルランセに日本人として初めて参加、時速172.084 kmの世界新記録樹立。70年エベレスト・サウスコル8,000m世界最高地点スキー滑降。85年世界7大陸最高峰のスキー滑降を完全達成。2003年エベレスト登頂、世界最高齢(70歳)登頂記録樹立。

53歳で世界初7大陸最高峰のスキー滑降を達成した三浦雄一郎さん。一昨年5月には史上最年長、70歳でのエベレスト登頂という快挙を成し遂げました。「いくつになっても夢は持ち続けたい」という三浦さんからのメッセージをご紹介します。

熟

年期をいきいきと過ごすには、どんな分野でもいいから何か取り組むことを見つけて挑戦してみる事です。様々なしながらみから解放され、時間的にゆとりのある定年後は、ある意味では、自分の一番やりたかったことに挑戦できる絶好のチャンスではないでしょうか。

私は53歳で世界7大陸最高峰をスキーで滑走するという目標を達成したあと、64歳で一念発起

し、長年の夢だったエベレスト登頂を決意しました。
ご存知の通り、エベレストは大抵のことは制覇できない過酷な山です。登山者の死亡率は14%、たとえ登頂に成功しても5人に1人は無事にふもとまで下山することができません。まして、当時の私は、自由気ままに余生を楽しんでいたため、とても登山などできる体ではありませんでした。試しに登った500mの山でさえ登りきれなかったほどです。

でも徐々にトレーニングを積み

み、少しずつ目標を高めていけばやれないことはない、そう信じた私は、若いときの倍の時間をかけて体力づくりに取り組みました。まず片足に5kgずつのおもりを付け20kgのリュックを背負って街中を歩き、半年後には富士山、3

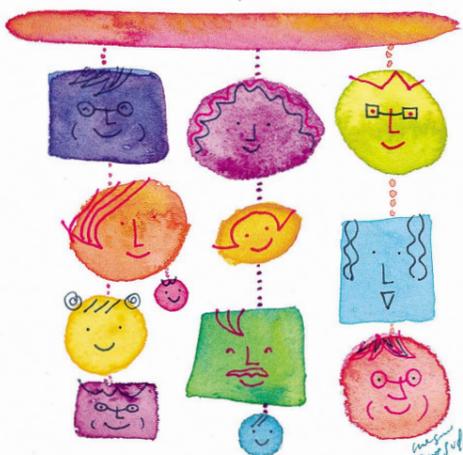
年目には5000m級、4年目に7000m級に登り、そして5年後の70歳のとき、ついに8848

mのエベレスト登頂の夢をかなえることができました。山頂に立った瞬間、私は人間努力すれば年齢に関係なくこんなに凄ことができるんだと実感しました。ですから、中高年からでも大志を抱けるのです。ぜひ自分の夢に挑んでほしいと思います。ただし、若いときと違ってすぐに結果がでないこともあるでしょう。時間もたくさんかかるかもしれませんが、でもそれを「衰え」とは考えないで、むしろゆっくりにやることを楽しんでほしいと思います。

そしてもう一つ、ぜひ夫婦でお互いの夢を応援しあってほしいですね。それにはまずお互いを認め合い、素晴らしいところは言葉にして褒めてあげることです。言葉は何よりの心の栄養ですから。私も家族の応援を受けて、また挑戦します。今度は75歳を目標に中国側からチョモランマ(エベレストの別名)を目指します。

特集 男の「ライフスタイル」再考

男性のみならず、働き過ぎの毎日に疲れていませんか。これまで主として男性は会社のため、家族のために一生懸命働くことが求められ、収入もそれに応じて増えていきました。しかし、昨今では景気の後退による賃金カット等に加え、終身雇用の形態が崩れ、リストラも他人事ではなくなくなっています。警察庁の調べでは、平成15年の男性の自殺者は2万4963人で過去最高となりました。自殺原因の中でも、仕事や生活の悩みが増加しているようです。



「仕事だけが人生ではない。」

本音を言えば、もっと家庭や地域での暮らしを楽しみたい。」

案外、こんなふうに感じている人も多いのではないのでしょうか。

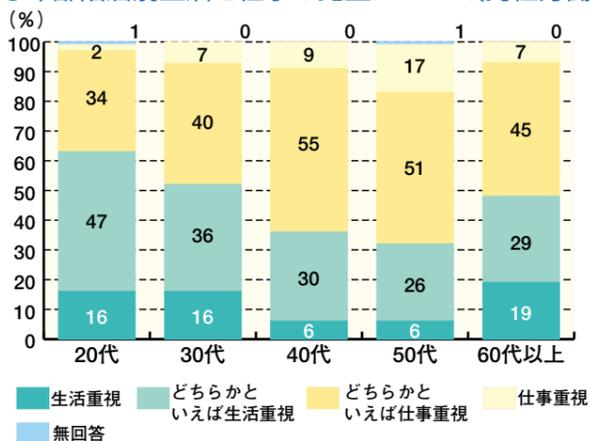
経済構造が大きく転換し、少子高齢社会を迎えたいま、仕事も

家庭も男女で分かち合える社会づくりが始まっています。

すでに若い世代には、その傾向が見られます。

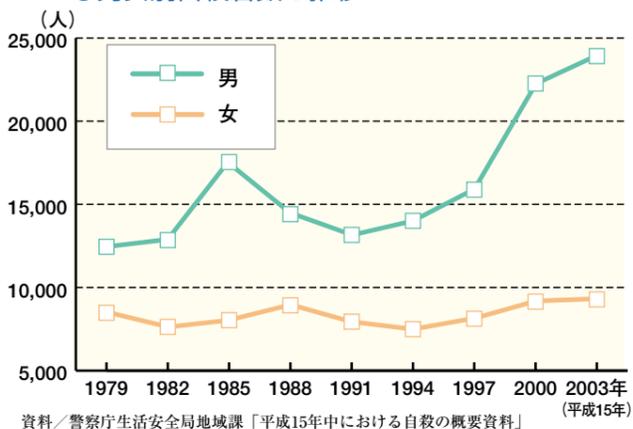
現代の男性の抱える問題を通して、これからのライフスタイルについて探ってみました。

●年齢階層別生活と仕事の比重について(男性労働者)



資料/UFJ総合研究所「働き方と年金についての意識調査」(厚生労働省委託2002年)

●男女別自殺者数の推移



資料/警察庁生活安全局地域課「平成15年中における自殺の概要資料」

公募により「You&Me~夢~」の編集に携わっている通信員のみなさんと一緒に考えてみませんか。

通信員 Report

今の「男性の生き方」
あなたはどう思いますか?

- ◆ 遠距離通勤、長時間労働で疲れている男性が多い。疲労の回復があつてはじめて配偶者や子どもたちと向き合えるもの。まずは男性を家庭に返してあげるべき。そのためには国が企業に働きかけ労働時間を減らす必要がある(柴原早苗)
- ◆ 企業の中では代わりの人材はたくさんいる。家族の中では夫「父親」の存在がなくなり、社会構造とともに働き方や働くことの意義を真剣に考えていく時期にきているのでは(廣瀬浩子)
- ◆ 子育て期の30代男性の就労時間が最も長く、充実しているべき40代・50代の男性が労働と経済的な圧迫からの自殺が最も多いのは由々しきこと。また、会社中心に頑張ってきた熟年男性が、定年退職後、その後の人生に目的を見つけたせす苦しみたり、家事・育児をすべて妻に任せてきた男性が、不幸にして妻の介護や、妻に先立たれたために行き場を失っているなど、男性自身とそれを取りまく環境も深刻。男社会への警鐘として受け止め、従来の男性意識にこだわらず行動していきたい(相馬匡)
- ◆ 男性の生き方が女性の生き方へ、女性の生き方が男性の生き方へ変化をもたらす。男も女も仕事と家庭の両立の時代を迎えている。これからは共に支えあえれば楽しい生き方ができるはず(青木節子)