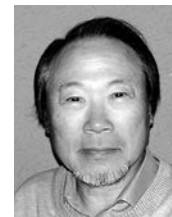


# “ご隠居さん”の勧め



会員 増田 竹夫

## 要 約

弁理士という資格者の仕事には、原則定年はなく、生涯現役で働くのが当然、と思込んでいませんか？ それなりに社会的評価も高く、知的財産権の現場で出願業務や、争訟業務などをこなし、悪戦苦闘しているうちに、いわゆる「専門バカ」になっていませんか？ 自分で自分の世界を狭くしてはいませんか？

自ら積極的に「定年」を設け、心身ともに健康なうちに、たくさんの自由時間を手に入れませんか？ 手に入れた自由時間の使い方が分からない？ それは情けないはなしです。「弁理士としての仕事をし続ける」にも、今は、若手弁理士がおおいに増え、過当競争気味でもあり、仕事にあぶれている現状もあることから、「老兵は去り」、「ご隠居さん」として「六つの富(フ)」をバランスよく活かし、「サードエイジ」を楽しむことをお勧めします。

「あなたは誰ですか？」の答えが、「私は弁理士です」(専門家としての権威主義の表れ？)では、人生を十分に楽しんでいるとはいえません(個人的見解ですが…)。弁理士の皆様方は、この質問にどう答えますか？

「あなたの人生を評価するものさしは何ですか？」と聞かれ、職業上の成功を示す、目に見えやすい証し、例えば高い報酬、権威のある肩書き、立派なオフィスなどを「ものさし」にしていますか？

高齢者になっても、「日々にわれわれは賢くなりゆく」(英国の劇作家シェークスピアのことば)なので、縮まないう視野を拡大し(老化防止)、本当に好きなことをする自由時間を持ちたいものです。高齢者が業界のいろいろな役職につくこともそれなりに名誉なことなのでしょうが、それが本当にあなたの人生を評価するものさしになっていることなのでしょうか？ これからは、あなたが本当に好きなことを探しだす自己発見の旅に出てみませんか。

## 目次

- 1, 定年退職と生涯現役
- 2, 不幸を感じる高齢者
- 3, 自由時間の使い方が下手な高齢者
- 4, 経済的自由人
- 5, 「長生きリスク」と「インフレリスク」
- 6, “ご隠居さん”になって自由時間の達人になる
- 7, おわりに

### 1, 定年退職と生涯現役

会社や役所に勤務している人たちには、定年退職制度があり、一定年齢を超えた人達は、否応なく働く機会を奪われます。2013年4月、改正高齢者雇用安定法が施行され、企業は定年に達した希望者全員を65歳まで雇用する義務を負うことになりました。65歳を過ぎると働く機会はわずかになり、“ご隠居さん”の生活になります。

私自身、“前期高齢者”と厚労省により勝手に規定さ

れた歳を超え、年金受給者になりました。弁理士は、社会で必要とされるスキルがあれば、いつまでも働き続けることは可能でしょう。経営者として経営能力に優れていれば、いつまでも事務所を経営していくことも可能でしょう。

しかし、例えば死ぬまで特許明細書を書き続けたいと思いませんか？あるいは特許事務所の経営者として、依頼人に対し、「ご無理ごもつとも」と頭を下げ続けられますか？資金繰りの工面に頭を悩ませ続けられますか？

私自身、特許事務所に数年間勤務した後、20代の後半で独立開業しましたが、当時は日本の景気も上昇傾向にあったために、依頼人も徐々に増えていくという幸運にも恵まれ、努力が報いられる時代でした。忙しくなると、家庭も顧みず泊まりがけで特許明細書を書きまくりました。手書きでは追いつかないため、ワードプロセッサが普及してきたので、明細書の内容を

テープに吹き込み、専用の機械で再生しつつオペレータに文章化してもらうようになりました。当時は、過労死する弁理士も珍しくなかったようです。

篠田節子の小説で、『38階の黄泉の国』<sup>(1)</sup>という短編があり、その中に主人公の菜穂子のむかしの恋人として弁理士「菅原明也」が登場します<sup>(2)</sup>。菅原弁理士は働きすぎで急死してしまいます。死亡した菅原弁理士の傍らには、商標調査の資料が残っていて、これらの書類が彼の生きた証とされていました。小説の中で主人公は、むかしの恋人が残した調査資料を見て、「人の一生が、こんな風に一つ一つリストをチェックしてつぶしていくようなものだ」と感想を述べています。調査資料が生きた証では寂しくないでしょうか？

しかしながら、2000年前後以降から国策として弁理士試験合格者を増やし続け<sup>(3)</sup>、今では弁理士業界は過当競争状態にあるように見受けられます<sup>(4)</sup>。小さくなってしまったパイを多数で分け合っても、等分には行きわたらず、“格差”が生じます。当業界にも貧困層が増えているのかもしれませんが。

## 2. 不幸を感じる高齢者

「日本人は高齢者ほど不幸である。老年ほど幸せを感じる欧米とは対照的だ」と経済学者の大竹文雄氏が、インタビュー記事<sup>(5)</sup>で述べています。幸福な若者と幸薄い中高年、少子高齢化が進めば、不幸せな人がだんだん増えていくようです。さらに社会保障費の財政状況を考えると、年金支給額は減少傾向となり、退職後の生活水準は低下することになります。国は、2%のインフレを目指しているから、高齢者はインフレリスクをまともに受け、さらに生活は苦しくなる可能性もあります。

また、この記事の中で最近ブームになっているトマ・ピケティ著『21世紀の資本』についても触れ、「…論じているような社会では景気が良くなっても、上位1%の人しか所得が増えない。99%は変わらない。そうした感覚が共有されてしまうと、幸福感は上がらない。いずれ豊かさが行き渡る。そう確信できる政策、成長を促す政策を進めることが大事ですね」とも述べていることに共感できます。

大竹氏は、高齢者が幸せを感じるには、「新しいことに挑戦して変わることが大事」、「人と比べない生き方を」、「利他的行動をしよう」と提言しています<sup>(6)</sup>。

日本の高齢者が幸せを感じるためにも、新しいこと

に挑戦して自分自身が変わることが大切であり、新しいことに挑戦するためにも十分な自由時間が必要なのです。また、資産運用、人脈作り、健康維持を工夫することも幸福感の増進につながります。後述するように、金融資産とその運用、健康、家族、友だち、楽しみや趣味、社会貢献に対して、自由時間を利用して、積極的にかかわることは、“ご隠居さん”を幸福にします。

## 3. 自由時間の使い方が下手な高齢者

(3-1) 古代ギリシアの哲学者ソクラテスは、「The unexamined life is not worth living.」(吟味されない人生は、生きる価値はない)と言いました。

高齢者は、自分の弁理士人生における「刷り込み」や「アンカー」をよくよく検討してもいい頃です。「弁理士だから…」に続くフレーズは人それぞれでありましょうが、このようなフレーズが自分自身の「刷り込み」や「アンカー」になって、自由で心浮き立つような、ストレス・フリーな人生を放棄してはいないでしょうか？

ここで「刷り込み」とは、ガンのひなが最初に見た動く物体に愛着を持つことで、むかしのテレビコマーシャルで、“ひと”を母親と思いこんだガンたちが、飛行機で飛行する“ひと”の後について“雁行”する映像が思い出されます。

「アンカー」は、知らない間にインプットされた(潜在的に意識の中に刷り込まれた)情報が「アンカー(錨)」となって、知らないうちに意思決定に影響を与えてしまう、というようなことです。

例えば、「弁理士だから死ぬまで仕事をする」と生涯現役を続けることを当然と思い、「弁理士だから移動はファーストクラス(あるいはグリーン車)」「ちなみに米国一の金持ちビル・ゲイツはファーストクラスを利用しない」と思いこんだりしていませんか？

「弁理士だから箱根や軽井沢に別荘くらい持ちたい」と刷り込まれて不動産業者に法外な費用を支払ったりしていませんか？

特に昭和40年代から昭和の終わり頃までに合格した方々は、合格率が3%前後であり、論文試験は専門5科目、選択3科目の合計8科目行われ、4、5日間試験会場へ通うというハードな試験をクリアしてきたので、いわばエリートとしての誇りがあり、「弁理士(あるいは弁護士、公認会計士などの専門家でも同じ)だ

から尊敬に値する」(権威主義)と意識下に刷り込まれていませんか? 「尊敬されるかどうかは、その人の生き方次第」なのです。

弁理士の必読書(と思うのは私だけかもしれませんが)、『イノベーションのジレンマ』(翔泳社)の著者クレイトン・M・クリステンセンが、『イノベーション・オブ・ライフ』(翔泳社)という一風変わった“自己啓発本”を書いています。「世界で最も厳密な経営理論を応用して、幸せで充実した人生を送る方法を説明する本」です。原題は『How will you measure your life?』であり、「あなたの人生を評価するものさしは何ですか? 」と問いかけています。伊藤元重東大教授<sup>\*</sup>は、『ハーバードビジネスレビュー』に掲載されていた原著を読み、「自分の人生のミッションとはなにかということをしかりと確認しておくこと」、「希少な資源を適切に配分すること(時間や労力、おカネをどのように費やすか)」が大切と解説しています。

(3-2) 厚労省の発表(2014年10月1日)によると、2013年のわが国の**健康寿命**は、**男性が71.19歳**(対2010年比+0.78歳)、**女性が74.21歳**(同+0.59歳)に伸びたそうです。健康寿命とは、健康上の問題がなく日常生活を普通に送れる状態を指します。健康寿命と平均寿命の差は、男性で9.02年、女性で12.40年あるということです。この期間は介護など人の手助けが必要となる可能性が高いということです。

健康寿命が尽きない前に、われわれは、多くの自由時間を手に入れ、さまざまな活動を楽しまなければ、人生を十分に吟味し、堪能したことにはならない、と思うのです。自分自身の人生を吟味するためにも、十分な自由時間がある“ご隠居さん”になり、本当に好きなことを探し出す自己発見の旅に出かけるのです。

「十分に吟味したけれど、弁理士業務を死ぬまで続けることが、私にとって最良の選択である」と思う人もいるかもしれませんが、「自由時間がたくさんあってもやることがない」、あるいは「自由時間を楽しむためのお金が足りない」、「仕事をやめると業界の友人たちと疎遠になる」(友人は量より質でしょう?)などの理由から「弁理士業務を続ける」という方も多くおられることと思います。

ご自分が弁理士という恵まれた職業(今ではそういえるかどうか、はなはだ疑問ですが)についておらず、日本の大半の高齢者と同じように、定年退職し、「毎日

が日曜日」になった、すなわち自由時間だらけの生活になったと想像してみてください。朝起きたときに、「今日やること」がすぐに思い浮かびますか? 目覚めたときに心が弾んでいますか?

(3-3) さまざまな活動を楽しめる財政的基盤があり、健康であっても、有り余る自由時間を上手に使えず、負担になっている退職者が多いといえます。今まで仕事のことばかり考えていた人が、いきなり仕事のことを考えなくてもよい状況になるわけで、極端な言い方をすれば、自由時間に何も考えることがなくなるのです。こうした人々は、想像力と創造力を失っています。

日本の社会は、働かないことに罪悪感を持つように条件づけられているように思われるし、多くの人々が自由時間をどうやって楽しむのかわからないのではないのでしょうか。弁理士の多くは、忙しく何かをすることにしか意味と満足を見出せないようにも見受けられます。自由時間に対して恐怖感をいだいた、いわば“自由時間忌避シンドローム”患者ともいえます。

#### 4. 経済的自由人

(4-1) 英国の経済学者ジョン・メイナード・ケインズ(1883年6月5日-1946年4月21日)は、「生きるために働く必要がなくなった時、人は人生の目的を真剣に考えなければならなくなる」と言ったそうです<sup>(7)</sup>。弁理士にも、生きるために働く必要がない方々は大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。こういう方々を「経済的自由人」と呼びます。

「自由」を経済的な意味で定義すると、「国家にも、会社(組織)にも、家族にも依存せず、生きていくのに十分な資産を持つこと」ともいえます。

むかしの英国貴族は、生きるために働く必要もなく、カントリー・ライフを楽しんでいたようです。代々の遺産を引き継いで、お金持ちはお金持ちのままいられたようです(「王朝モデル」としてピケティ教授に批判されていますが)。このような貴族たちのカントリー・ライフからは英国特有の文化も生まれ育っています。

町田市にある旧白洲邸武相荘(ぶあいそう)は、ケンブリッジ大学クレア・カレッジに聴講生として留学し、ケインズの授業も受けたといわれる白洲次郎が英国貴族のようなカントリー・ライフを実践した場所

で、私の好きな場所でもあります。英国貴族のような広大な敷地や建物ではなく、農家を改造した小さな建物ですが、夫婦の生活ぶりを伝え聞く限りでは、精神的な世界で十分に英国貴族に引けを取らないものです。80歳まで1968年型ボルシェ911Sを乗り回し、ゴルフに興じ、また、トヨタの新型車（ソアラ）のアドバイスなども行ない、三宅一生のショーにモデルとして出演もした、という白洲次郎の精神的な世界の豊かさに、まさに「遊びの時代」（サードエイジ、後述する）を楽しんだ生きざまを感じます。



（武相荘：筆者撮影）

（4-2）「人生の目的は『お金持ち』になることではありません。『しあわせ持ち』になることこそ我々が生きている理由です。本来、我々の人生は毎年、毎年、誕生日が来るたびに過去1年分の『しあわせ』が積み重なってゆくべきです。そして、人生、最後の日が一番たくさんのおしあわせに囲まれている。それが『しあわせ持ち』の人生です。そんな『しあわせ持ち』になるためには私が『しあわせの六角形』と呼ぶ六つの『富（ふ）』が大切です。それらは、ファイナンシャル・アセット（金融資産）、フィットネス（健康）、ファミリー（家族）、フレンド（友だち）、ファン（楽しみ、趣味）、フィランソロピー（社会貢献）です」という人生観を述べた方がいます。投資教育家の岡本和久氏（CFA）<sup>⑧</sup>です。このような人生観に私も共感しています。

また、岡本氏が、2013年1月の日本経済新聞に連載した「資産運用1年の計」の中で、「いまや**人生100年の時代**です。長い人生は大きく3つの期間に分けられます。ファーストエイジは生まれてから社会に出て一人前になるまでで、自分の収益力を高める『学びの時代』です。…（中略）…セカンドエイジは、ファーストエイジで培った人的資産を活用して、金融資産を形成する時代です。…（中略）…サードエイジは、一般

に**定年退職後の時代**です。それまでに形成してきた金融資産を活用するときです。この時代は自分が本当にやりたいことをして、それが世の中のためになる『**遊びの時代**』です。いわば『**生きざま**』を形成する時代といえます。『学びの時代』の若い人たちに『私もあんなふうに生きたい』という生き方を見せてあげることによって次世代の人的資産形成に資するのです」と述べています。

サードエイジを生きるシニア（“ご隠居さん”）たちは、「長生きリスク」を解消するめどを立て（資産運用）、白洲次郎のように、自由時間の「遊び」を通じて若い世代に影響を与えるという世代なのです。

（4-3）「人生の目的を真剣に考える」のは大変そうだから、働かなくともいいけれど働く、という“ご隠居さん”にはなりきれない弁理士もいることでしょう。十分な自由時間があるからこそ、（岡本氏が言うところの）充実した「遊びの時代」を生かされるのではないのでしょうか？

われわれは、年を重ねるごとに、夢を一つ、また一つと失っていないのでしょうか。「戦略は、時間や労力、お金をどのように費やすかという、日々の無数の決定をとおして生み出される。あなたは一瞬一瞬の時間の過ごし方や、労力とお金の費やし方に関わる一つひとつの決定をとおして、自分にとって本当に大切なのはこういうことだと、公に宣言しているのだ」、「自分の血と汗と涙をどこに投資するかという決定が、なりたい自分の姿を映し出していなければ、そのような自分になれるはずもない」（上記『イノベーション・オブ・ライフ』より）のです。

## 5、「長生きリスク」と「インフレリスク」

（5-1）米国の著名な経済学者のバートン・マルキールは、その著書<sup>⑨</sup>で、「（1940年代後半に生まれたいわゆる）団塊世代の人々のうち100万人以上が、**100歳以上まで長生き**するとみられている。…（中略）…その結果老後を賄うのに十分なだけの備えを用意していないのだ」と「長生きリスク」について述べています。さらに、「最大の課題は、生きている間に蓄えが底をつかないようにするにはどうすればよいかということである。…（中略）…無理のない老後生活を送りながら、長生きして蓄えが底をつくりリスクを最小化するようなペースで、これまで増やしてきた資産のポートフォリ

オを一定の割合で処分して現金化していく…」とも述べています。

(5-2) また、米国の著名な証券アナリストであるチャールズ・エリスは、その著書<sup>(10)</sup>で、「(米国では)過去80年間にわたって、市場リスクを取らなければインフレリスクに対抗できない」、「インフレが富の実質的購買力を容赦なく破壊していく」、「インフレを考慮したうえで、引退後の適切な生活水準を確実に維持できるものか? ほとんどの人にとって、この『十分な収入』とは、引退前の収入の75~80%に、インフレによる目減りを帳消しにするだけの年率3~4%の増加分を加えたものである」と述べています。

(5-3) では、「長生きリスク」と「インフレリスク」に対処するためにも働き続けることが大切なのでしょう。それなりの金融資産を保有し、正しい運用をしていたならば、支給される年金と合わせると経済的には余裕が生まれ、両リスクに十分対応できるのではないのでしょうか。

自由時間における能動的な活動として、創作、読書、エクササイズ、公園を散歩する、絵を描く、音楽を演奏する、ダンス、講座に参加するなどをあげたひとがいます(アーニー・J・ゼリンスキー<sup>(11)</sup>)。

ゼリンスキーの著作(注11を参照)の中でも、「尊敬欲求」の次のレベルとして「自己実現欲求」があり、自由時間を最も楽しめるのは、自己実現ができたときである、と述べられています。自己実現としての活動を「遊び」として十分に楽しみ、若い人たちに、「あんな風に生きたい」と思わせるには、仕事の合間では足りないように思います。

仕事に惚れこみ、完全に没頭していないかぎり、仕事はアイデンティティのほんの一部を占めるにすぎないものです。他者からの尊敬欲求がとても強い高齢の弁理士も多くおられ、「名誉職」につくことを生きがいとされているように思える節もありますが、次のレベルの「自己実現」を図られ、自由時間で遊ぶことのほうが大切であるように思います。

## 6, “ご隠居さん”になって自由時間の達人になる

(6-1) ファイナンシャル・アセット(金融資産)について

その運用にあたり、「1に分散, 2に分散, 3, 4がな

くて, 5に分散」(伊藤元重東大教授)であり、世界市場をターゲットにした国際分散投資を心がけ(ホーム・カンントリー・バイアスに陥ることなく)、世界市場ポートフォリオを組んで運用することが経済学的に正しい、とされています。個別銘柄の短期売買はギャンブルと心得、バイ・アンド・ホールドで、生活費が不足したら「4%ルール」で、取り崩す額は1年間に資産の4%以内にとどめれば、100歳まで資金は枯渇しない、といわれています(前出のマルキール、エリスの著作によれば)。

仮に、蓄えが5千万円あれば、年間200万円、月にほぼ16万円の所得を確保できます(これに年金も加算できます)。

ゴルフでは、「勝つための最善の方法は、ミス・ショットをできるだけ少なくすることである」<sup>(12)</sup>といわれていますが、アマチュア・ゴルファーができれば、プロ・ゴルファーのテクニックをまねれば、ミス・ショットのオンパレードになることでしょう。また、アマチュアのテニスでは、ポイントの80%が敵失によるものであり、プロのテニスでは、ポイントの80%が勝ち取ったものである、といえます。要するに、アマのゴルフやテニスでは、敗者がミスを重ねることによって決まる「敗者のゲーム」なのだそうです(注10参照)。

証券運用の世界も、「勝者のゲーム」から「敗者のゲーム」に変化しているといえます。個人投資家は、「平均への回帰」を信じ、「市場に勝つ」ことを目指さず、市場を忠実に反映し、したがって市場に負けることはありえないモノ(エリスもマルキールもそれは「インデックス・ファンド」であるという)で運用すべき、と私自身は考えておりますが、投資は自己責任ですから、各人のご判断で…。

なお、全米随一の投資家ウォーレン・バフェットは、自身の運用会社の株主に向けた手紙で、「私が遺書で指示した助言に従えば、ほとんどの投資家は成功することができる」と記しました。その助言とは、「10%は短期国債に、そして90%はコストの低いS&P500のインデックス・ファンドで(バンガード証券を推奨する)運用する」というものです。

(6-2) フィットネス(健康)について

毎日イスに座ってパソコンをたたく生活から脱し、社会保障費削減のためにも健康寿命を長く保つための

自助努力を続け、痴呆症防止のためにもよく歩き、できれば週に1回は自然の中を歩いて“フィトンチッド”（ロシア語の造語だそうです）の香りがかぐことが良いようです。森の中で深呼吸すると気分が落ち着き、さわやかさを感じます。これは森林浴効果と呼ばれているもので、森林の樹木が放出しているフィトンチッドが、脳内のアルファ波（ $\alpha$ 波）を増加させる、といわれています。『日本百名山』の著者である深田久弥氏（学生時代に直接お話しする機会がありました）が、「都会人は“野生の充電”が定期的に必要である」と話しておりました。



（高尾山から見た富士山：筆者撮影）

#### （6-3）ファミリー（家族）について

残念ながら配偶者を亡くされた方や生涯独身という方もいらっしゃるかもしれませんが、前期高齢者以上の世代では子どもたちが家を離れ、夫婦2人きりの（未知の領域？）生活になられたものと思います。夫婦2人だけの時間を多く持つことに不慣れな方々は、外に働きに出られる傾向があります。世間並みに、弁理士も65歳で仕事から身を引き、自由時間を充実させ、夫婦の会話時間も増やし、夫婦ともに本当に好きなことに打ち込む「遊びの時代」を生きるのは素敵なこととは思いませんか？

今まで仕事人間であった夫は、積極的に家事を手伝うことが、家庭内でよりよい人間関係を築く秘訣のような気がします。

お茶の水女子大学名誉教授の外山滋比古氏は、高齢者の男性の料理について、次のように述べています。

「料理は、ただ切って刻んで、煮たりする手先だけの仕事ではない。頭を使わないと、うまい食べ物は作ることができない。手だけでなく、頭も使っているの

が、本来の料理である。

かつて中国文学の学者から“料理”というのは、“理（ことわり）を料する（考える）”ということですから、と教わった。

（中略）

手をはたらかせ、頭もつかって作る料理は食べるよりむしろ作るのに意味がある。ことに高齢者にとって、食べ物をつくるのは、たいへんいい運動になる。このごろ流行の散歩などより、よほどエクササイズ（運動）効果は大きい」（『老いの整理学』扶桑社新書より）

#### （6-4）フレンド（友だち）について

弁理士業界での交際で親しく交わっていたひとたちでも業界から距離を置いた途端、連絡もなくなるという浅薄な関係も多いのが現実です。業界内や職場内で培った“浅い友情”は自由時間の充実にはまったく役には立たず、外で培った友情は深まります。

上述した外山名誉教授は、「わたくしは、七十を過ぎたころから、おしゃべりする目的の仲間づくりを始めた。メンバーは、若いときからつき合いのあった人ではなく、新しくつくった仲間である。仕事や経歴もバラバラである。そういうグループのほうが、のびのび話ができて楽しい」（『老いの整理学』より）と述べ、私も実感しています。

利他的な人間関係が、より良い人とのつながりをつくれます。

#### （6-5）ファン（楽しみ、趣味）について

自由時間の達人になり、クリエイティブになれる領域であります。クリエイティブになるということは、ありきたりではない考え方や行動ができる、すなわち**体制順応主義者にはならない**ということでもあります。

私自身は、読書とゴルフが好きです。読んだ本の自分なりの要約、感想などを書きしるすことも好きです。自由時間の質を飛躍的に高める能動的な活動として「読むこと」と「書くこと」が大切なようです。

「書くこと」のひとつとして「自分史」を書くことを勧める方も多い（例えば立花隆著『自分史の書き方』講談社など）。私は、子どもたちに我が家のルーツを伝えるために写真入りの自分史を書き、CDに記録しました。手紙を書くのもいいそうです。また、シニア

には、「エンディング・ノート」を書くということも必要なような気がします。

「良き書物を読むことは、過去の最も優れた人達と会話をかわすようなものである」とデカルト（フランスの哲学者）は述べ、「良い本を読まない人は、字の読めない人と等しい」とソクラテスは述べ、「良い本」が娯楽のための小説だけではやはりいけないのであって、歯ごたえのあるものに挑戦できるのも自由時間が十分にあるからでもあります。

ときには映画館（あるいは美術館やコンサート会場など）まで足を運び、映画や絵画などを鑑賞し、コンサートを聞くことも好きです。寄席や野球場に足を運んでもいいのです。このような場所へ出かけるには、混みあわない平日が最適です。ときどき、高尾山程度の低山へ登り、“野生の充電”をします。ゴルフ場でも若干の“野生の充電”が可能です。

季節ごとに近場の行楽地へ1泊程度のドライブに夫婦で出かけます。梅や桜を鑑賞し、雨中のアジサイを眺め、新緑や紅葉の山へ足を踏み入れ、雪降る温泉につかるということを楽しんでいます。

上述したようなことを、「息抜きと休息の時間で、翌日の仕事のために活力を充電するとき」としか考えられないひとは、自由時間の達人ではありません。

気の合うひとたちとお酒を酌み交わし、おしゃべりに興じることも好きです。私は、東京で生まれ育ちましたので、小学校から大学までの友人がいて、お互いの都合がつけば会ってはなしたり、ゴルフに誘いあったりしています。

先ほど紹介した外山名誉教授の本では、「古い」は「shrinkage（縮み）」<sup>(13)</sup>なので、「縮小予防法としての拡大」を図ることのひとつとして、新聞を本気で読むことを勧めています。

「精神的に老化がいやだったら、おもしろくなくても、おもしろくないからこそ、新聞を読むという荒業をすることである。本当に新聞を読んだことがない高齢者にとって、本当に新聞を読むというのはたいへんな苦行である」と述べ、「気に入った記事があったら、切り抜いて、袋などに入れて保存する。テーマごとに袋を替える。だんだん切り抜きが増えていくのは楽しいものである」、「切り抜きをつくって新聞を読むのは知的な作業であって、頭を若々しくする効果は小さくないように思われる。新聞も読みようによっては人生学校のテキストになる」とも述べています。（『老いの

整理学』より）

また、ラジオやテレビも番組が多すぎて選ぶのが大変であるが、娯楽だけを目的とした（スポンサーのための番組のような）おもしろさが浅いものではなく、新しいおもしろいものを発見して視聴することで、自分の世界を押し広げることができるといいます（『老いの整理学』より）。

このような趣味あるいは楽しみは、認知症防止にもなります。私自身、数年くらい前から日本経済新聞の切り抜きをしたおかげで、いくらか経済と金融に関しての知見が広がりました。また、NHKのEテレで放映されていた『パリ白熱教室』などは、学生時代のゼミの授業を思い出すとともに、「利益率(r) > 成長率(g)」の意味するところもいくらか腑に落ち、自分の世界を押し広げられたような気になります。小さなラジオを持って散歩に出かけることが多いのですが、ラジオは映像がない分、イメージーションを高め、同じように認知症防止に役立つ気がします。

また、自由時間の達人になるには、自己実現のステージにある状態が望ましく、例えば、「地味だがおしゃれか？（ブランド名がごてごて書かれた派手な服は着ない）」、「社交的だが1人の時間も大切にしているか？」、「モノ中毒になっていないか？」、「友情は量より質を大事にしているか？」、「他者の視点を受け入れているか？」、「内面的な生活が豊かか？」などの質問に「イエス」と答えられることであります（ゼリンスキーの前記著作（注11）から）。

(6-6) フィランソロピー（社会貢献）について

“ご隠居さん”といえども弁理士としての長年培ったスキルを生かせれば最高です。

落語に出てくる“ご隠居さん”は、“一見もの知り風”の“知識人”っぽい存在で、長屋の住人たちの相談相手になっています。我々弁理士も、知的財産に関しては、“すべからく”とはいえないが、国家試験に合格するだけの“相応な知識人”であります。最先端の科学技術に通じているかといいますと、たいていは「ノー」であります。相応な知識人である弁理士で、年金受給者は、「特許・商標お助け団」のような団体を結成し、手数料をもらうなどとは言わず、日本全国の“アントレプレナー”たちを無償で手助けしてもいいのではなかろうか、などと考えています。

日本弁理士会の会館内での発明相談や各支部での相

談や催し物だけではなく、個人や中小企業のイノベーションの芽を育て、わが国産業の発展に寄与できたらいい、という夢はあっても、未来のアントレプレナーたちは、落語の「はつつあん」や「クマさん」のように“ご隠居”のところへは転がりこまず、待っていてもやってこないのが現実のようです。

長年のスキルを活かす以外にも、国際機関や公共施設、あるいは母校やふるさとの施設などへの寄付も有用でありますし、地域活動も有意義なのですが、オトサンたちは地域デビューが難しいようです。

社会貢献をするということは、「情けは人のためならず」であり、最後には自分にいい報いが返ってきます。

## 7. おわりに

“ご隠居さん”になるには、「老害」で周りに迷惑をかける前に、自ら「定年」を設けて、惰性で働くことから退くという「大いなる決断」が必要です。このような決断は、残されたサードエイジを「遊びの時代」として生きていくチャンスなのです。

少子(超)高齢化社会で、高齢者が「しあわせ」を感じるためには、自由時間の達人になることです。自由時間を楽しむには仲間が必要だろうか？ 一人の時間をあなたは楽しめるだろうか？ 自己実現できた人は一人を楽しむことができます。自分のアイデンティティの土台を社会的な集団（例えば日本弁理士会や職場）に置くことはなく、自分の信念と欲求のもとに一人で立ち、他の人々からの批判や反対を受けて立つことができます（スルーする力）。他人の目を気にする、すなわち他の人々の評価に依存する人は、セルフ・エスティーム（ありのままの自分を受け入れ、それを尊重する気持ち）（self・esteem）が低く、一人を楽しむことが難しいようです。セルフ・エスティームが高い

人ほど、一人の時間を自分の内面へ向けることができます。

一人でも、仲間と一緒にでも、自由時間を本気で楽しむために、“ご隠居さん”をお勧めしたいと思います。

以上。

## (注)

- (1) 1994年集英社発行の『愛逢い月』に収録
- (2) むかし筆者が『Patent』に「弁理士が登場する小説」というタイトルで投稿しました
- (3) 平成14年に5,121人、平成25年7月末で10,156人
- (4) 平成14年の特許出願件数421,044件、平成24年は342,796件
- (5) 2014/12/27付日経新聞夕刊
- (6) 「日本の幸福度」（格差・労働・家族）日本評論社-2010/7/25発行  
大竹 文雄（著、編集）、白石 小百合（著、編集）、筒井 義郎（著、編集）
- (7) 2004年発行の日本経済新聞社編『働くということ』（日本経済新聞社）で引用
- (8) 『金遣いの王道』林望と共著 2013年日本経済新聞出版社、『100歳までの長期投資』2007年日本経済新聞出版社など多数の著作あり、「CFA」とはChartered Financial Analystの略
- (9) 『ウォール街のランダム・ウォーカー』（原著第10版）（日本経済新聞出版社）
- (10) 『敗者のゲーム』（原著第5版）（今年原著第6版発行）（日本経済新聞出版社）
- (11) 『働かないって、ワクワクしない？』（VOICE新書）の著者
- (12) トミー・アーマー（米国のプロ・ゴルファー）のことは
- (13) 英国女流作家ヴァージニア・ウルフのことは

※伊藤元重東大教授の肩書きは執筆時

2016年7月20日現在「学習院大学教授 東大名誉教授」

（原稿受領 2015. 3. 3）