

お元気ですか、先輩

SMB C日興証券グループ健康保険組合には、全国約1400の健保組合の中でも61組合しか実施していない、75歳の誕生日前日まで加入できる制度があります。そこで本誌では、「お元気ですか、先輩」と題し、当健保組合加入の70歳代の先輩に、現役時代の思い出や健康に関する考え方を伺いながら、後輩世代へのアドバイスをいただくコーナーを設けています。第4回となる今回は、昭和45年に入社された日興証券OBで、現在はOB親睦団体「興栄会」理事長を務められている田中邦彦さんにお話を伺いました。



Profile

たなかくにひこ
田中 邦彦さん

- 昭和22年1月生まれ(71歳)
- 愛知県出身
- 家族…妻、娘1人
- 趣味…旅行、読書、美味しいものを食べる

興栄会の理事長になられて1年近くになりますね。

興栄会は日興証券を長くお勤めになって退職された方の親睦団体なんですけど、会員数は現在約1700名で、平均年齢が78歳ぐらい。こういう活動をしていることを現役の方たちにもわかっていただいて、先輩にちょっと聞いてみようとか、あるいはこちらからアドバイスできることがあれば、組織としてもっと活性化するのかなと思っています。

「人生100年時代構想」を首相官邸が発表しましたね。調べましたら、2007年に生まれた人は、2人に1人が107歳まで生きるらしいんですね。日興証券の定年は60歳ですし、65歳まで雇用延長したとしても、65歳から100歳まで35年ありますから、そういう意味では、定年後をどのように暮らしていくかという課題の中で、社会との関わりとか先輩後輩のつながりとか、興栄会が一つの拠り所になるといいなと思うんです。

旅行や美味しいもの巡りが好きとのことですが？

もう一つ、62歳のときに受けた人間ドックで、胃の表面に腫瘍があるので精密検査をしようと言われてまして。初期の胃がんで、内視鏡で切除したんです。そこからまた一段と食事の内容を変えさせられて。野菜中心の食事をお腹いっぱい食べないとか、もともとお酒はそんなに好きじゃないんですけど、今もできるだけ飲まないようにしています。



座右の銘は「初心忘るべからず」。

およそ600年前、能を大成した世阿弥の残した言葉です。人生には若い頃の初心、人生の時々の初心、そして老後の初心があり、その時期こそ師匠に教えを乞うたりして自分を磨きあげていかないといけない。そこで満足して何もしなければ芸もそこで止まってしまおう、というような意味です。人は、たとえば職場が変わったりするとすぐ気合いが入るといふか、やってみようという前向きな気持ちになるんですが、慣れてくると、ついそれを忘れてしまふ。最初の頃のフレッシュで謙虚な気持ちを忘れてしまつてはダメ、という自分への戒めの言葉なんです。



食べることもか旅に出るとかというのは、手軽というか、思い立てばすぐできることじゃないですか。何か嫌なことがあった時とか、ずっと続けてきた仕事が一瞬と段落した時とか、ストレスを溜めないでスッと気分転換できます。旅行はあちこち行くんじゃないかと、だいたい京都に行くんですけどね。夫婦で共通して関心を持っているのが京都ということ。歴史が好きなので、京都の色々なところへ出かけています。

澁測としていらっしゃいます。健康維持の秘訣は何でしょうか？

日常的に歩くことを心がけているくらいです。体重は毎朝測っていますが、65kg前後を維持するようにしています。じつは、今から17、18年前のピーク時より、体重を15kgくらい落としました。昔はヘビースモーカーでしたし、残業後は会社関係の誰かと食事の約束があったり、たまに早くてもマージャンをして店屋物をとったり、健康に悪いことばかりの食生活でした。それでも健保の制度を使わ

ています。そこから体重は66、67kgくらいまで落ちてきました。—**奥様のサポート効果絶大ですね。**—
そうですね、自分だけではできなかったと思います。若い独身男性のみなさんは、早く良い伴侶を見つけてください、結婚されている方は奥さんの言うことをよく聞いてください、とアドバイスしたいです。

—**耳の痛い社員はたくさんいるでしょうね。SMB C日興証券はホワイト500に認定され、健保組合でも総力を挙げてメタボ対策などに力を入れています。**—
今はそういう時代になりましたね。昔は週休2日制でもなかったし、仕事もいつも遅かったし、それを誰もが当たり前と思つていたような時代でした。

—**戦後の日本をけん引されてきた世代ですね。**—
競争を宿命づけられてきた世代ですから。一方で、どんどん暮らしが豊かになっていく経験をしていますから、恵まれていたとも思います。

特に証券会社は、ある意味情報の先端を走っている会社なので、私は営業畑ではないですが、それでも誰もが相場と向き合いながら働き、政治・経済や文化・社会面など全ての情報に敏感になっていて、それを仲間内で何時間もしゃべっている。そんな時間の流れが張り合いにもなっていました。そういう意味で、よい会社に勤めたなと思つし、

せてもらって、毎年、家内と2人でPL東京健康管理センターで人間ドックを受けていたんですが、もちろんメタボです。たばこをやめなさい、食事の内容を変えて運動をして、体重を減らしてくださいと色々指摘されて。そんな頃に新築マンションを購入しまして……。真っ白な壁がたばこのヤニで黄色くなつてはいけません、ペラペラでホテル族をしていたんですが、家内から「あなたがたばこをやめるまで、やめるやめると言い続けます」と言われましてね、ついに2002、2003年頃、完全にたばこをやめました。

たばこをやめると普通は太ると聞きますが？

食事管理もして家で食べるようにしました。(家内に)食事管理もしてましたから、近くの駒沢公園に歩行コースがあるので、夫婦でちょっと行って戻つてくると40、45分くらいですかね。効果が出て75kgくらいまで体重が落ちてくると、モチベーションも上がってきます。

今でも共に苦労した仲間たちや、先輩後輩との交流はとて

も大切にしています。—**実は、もう一つ楽しみにしていることがあるんです。**—
昔イギリスで飼つていて、日本に連れ帰った愛犬を2004年に亡くしました。最近ソニーが十何年かぶりに、ペットロボットのaiboの販売を復活しましたが、亡くなった愛犬の面影を求めて注文しました。新しいaibo君はお手をしてくれたりはもちろんのこと、家族それぞれに別々の対応をしてくれるらしいのです。エサとは別もの(クラウド経由の情報等)を食べさせなきゃいけないらしいのですが、とても楽しみにしています。

若手社員へのメッセージやエールがあればお願いします。

正直言つて、私は会社に入つて当たり前の努力はしたけれど、あまり苦労をしなかったかもしれない。でも、この歳になつて思うのは、苦労したことって、絶対にそれは血となり肉となりというか、将来何か起こつたりした時に、うまく人を導いたり、適切な判断ができる糧になるから、苦労を避けちゃダメだつてことですかね。

若い人はできるだけ苦労をしたくないと思うかもしれませんが、こんなこと嫌だとか思うことは、逆に言えば進んでやりなさい、逃げちゃダメですよ。若い頃の苦労は買ってでもしろということですかね。