江戸時代のくらしとご隠居パワー

後　藤　忠　弘
日本オリンピック・アカデミー（JOA）理事

1．はじめに―停年制度は無かった

江戸時代の社会には、武士、町人を問わず『停年』制度がありませんでした。何歳になったら本業から身を引いて『隠居』するかは、それぞれの事情と判断で決めることだったのです。

江戸時代の社会は『家制度』を中心にした社会であり、家長である人を中心に、家（業）を守り、続けていくことが最も大切でした。したがって、自分の後継者が、もう一人前にやっていけると判断すれば、家長は家督（財産と家（業）運営の全権）を後継者に譲り、自分個人の人生を楽しむ生活に入ってもかまわなかったのです。

そのため、40代の隠居も珍しくはなく、武士の場合などは逆に、「余人をもって代え難い」からと、80歳を過ぎても勤務をやめさせてもらえない人もおりました。『隠居』と『年寄り』は必ずしも同意語でなかったことを、まず、ご理解ください。

とはいえ、江戸時代は年輩者（老人）が尊敬された社会でした。これは、人間は年齢を重ねることによって、知識、経験、判断力が豊かになるという考えからで、儒教の影響です。中国や韓国では今日でも年輩者がとても大事にされていますが、江戸時代の日本も同じだったのです。したがって、この時代の人々は、隠居したからといって、ひっそりと肩身のせまい思いをして暮らすということではなく、たっぷり時間を使って、個人の趣味に生きるだけでなく、文化、芸術、教育など、さまざまな分野で活躍し、日々、決まりきった仕事で忙しい、後輩達の及ばぬ部分をカバーし、リードしていたのです。

『年寄り』は、現代社会では『老人』の異名ですが、江戸時代には、必ずしもそうではなく、むしろ尊称でした。それは大奥の女性社会の最高位の役職が『年寄』と呼ばれ、20代、30代でその職を務める女性が大半であったことからもわかります。

2．丈夫で長持ちだった有名人

ちょっと回り道になるかもしれませんが、江戸時代の人々は、今日の私たちが想像するほど短命ではなかった、というところから、本題を始めたいと思います。

わが国は、今日でこそ世界一の長寿国（平均寿命が女子84.93歳、男子78.07歳＝高齢労働省：2001年簡易生命表による）ですが、平均寿命が50歳を超えたのは戦後のことであり、この種の統計の最初である明治22年（1889年）のデータでは女子44.3歳、男子42.8歳でした。

江戸時代には統計がありませんが、医学、公衆衛生、栄養などの面で明治よりも劣っていた当時の平均寿命が、明治よりも高かったとは思われません。

近代西洋医学は、日本の海外への唯一の窓口であった長崎・出島経由のオランダ語を介して、幕末になって紹介されましたが、一般の人々を診療してくれるような医師は、まだほとんどいませんでした。人々が世話になったのは漢方医ですが、これには免許も資格も

不要で、だれでもがなろうと思えばなることができました。今日の大学の医学部入試の難しさからは考えられない話です。

それゆえ、伝染病や流行病、ガン、糖尿病などに対して、当時の医術はほとんど無料であり、もちろん、手術もできませんでした。しかも、医療費が高いため、裏長屋に住む、その日暮らしの住民階級が、気易く医者に診てもらえる事情になかったことも付け加える必要があるでしょう。あれや、これやで、死亡率（とくに乳幼児と女性）が高かったのは事実です。

しかし、伝染病、流行病、不治の病等にかからなかった人、かかってもうまく切り抜けられた人は、結構、長生きしました。どのぐらいの長生きだったのか。堀和久さんは著書『江戸風流医学ばなし』の中で、江戸時代の知名の士ベスト20を挙げていますが、そのうちのベスト10を紹介しますと、次のとおりです。

① 永田徳本　117歳　（徳川秀忠を治療した旅医者）
② 僧・天海　108歳　（天台宗大僧正、徳川3代の政治顧問）
③ 阿部将翁　104歳　（本草学者、幕府薬草園を管理）
④ 松平忠輝　92歳　（徳川家康6男）
⑤ 石川丈山　90歳　（家康に仕えた漢詩人で書家）
⑤ 葛飾北斎　90歳　（浮世絵師）
⑤ 山東京山　90歳　（山東京伝の弟で劇作者）
⑤ 中山みき　90歳　（天理教教組）
⑨ 島津重豪　89歳　（薩摩藩藩主）
⑩ 仙　義梵　88歳　（禅僧、禅画で有名）
⑩ 佐藤一斎　88歳　（幕府の儒者）

このほか、私たちも知っている名前を二、三、挙げると『養生訓』の貝原益軒、『蘭学事始』の杉田玄白は85歳、『南総里見八犬伝』の滝沢馬琴、八百屋の娘から5代将軍綱吉の生母となった桂昌院はともに82歳、蘭学医の前野良沢は81歳、柳生新陰流の開祖・柳生宗厳、天下のご意見番・大久保彦左衛門は、それぞれ80歳でした。『養生訓』はなんと益一軒が84歳で出版した作品です。

3．長生きの秘訣は「養生」

明治になって西洋文化がもたらされると、軍隊には教練、学校には体育の授業とスポーツが採り入れられるようになりました。しかし、それまでの日本人には、体育・スポーツといった概念の持ち合わせはなく、運動することによって体力増強を図ったり、健康に役立てようとの考えもありませんでした。

その代わり、よく歩きました。陸路の交通手段として駕籠はあったが、揺れて、あまり乗り心地のいいものではなく、日常的に庶民が乗るほど安いものではありませんでした。したがって、何をするにも、今なら簡単に電話で済むところを、2本の足を使わなければなりませんでした。例えば、平岩弓枝の時代『御宿かわせみ』などを読むと、登場人物が永代橋（隅田川）のあたりから麻布、青山、渋谷、目黒、新宿、王子、亀戸、浅草あたりを日々往来しています。今なら万歩計もびっくりの健脚ですが、これがこの時代の人々にとって無意識の健康法になっていたことでしょう。

もう一つ、江戸時代の人々の健康管理法として書き落とせないものがあります。それは『養生』という考え方です。その集大成が貝原益軒の『養生訓』です。この本は「接して漏らさず」などということだけが取り上げられて有名？になりましたが、実は、建工で長生きする法を述べたものです。

丈夫で長生きし、隠居後の生活を楽しみ、かつ、できる限り社会のお役にも立つ人生を送るためには、心身の健康が大切です。それには欲望に負けず、食欲・性欲・出世（名声、権勢）欲などを“ほどほど”にしなければならない――益軒はこのように説きました。自己コントロール。よくスポーツでは「相手に勝つためには、まず己に勝たなければならない。敵は自分自身だ」ということを言いますが、これは考えてみれば、私たちの人生そのものにも当てはまる言葉だと思います。

『苦あれば楽あり。楽あれば苦あり。』これが江戸時代の人々の基本的な人生観でした。若いときに一所懸命働けば、年をとってから楽をできる。3世代同居が普通であったこの時代、若い者たちは自分の父や祖父の生活の中に、その“生きた見本”を見ることができましたから、疑うことなく一所懸命、働いたのです。

4．“仕事中毒”ではなかった江戸時代の人々

それでは、江戸時代の人々は、どのように働いたのでしょうか。実は皆さんが驚くほどは働かなかったのです。

この時代、時計を持つ人はごくマレでした。大量生産がきかない上に、目の玉が飛び出るほど値段が高かったからです。それで、人々は、『時の鐘』を聞いて、時間を知りました。江戸城本丸で係りが時計を見て鐘を突くと、それを聞いた日本橋本本石町の鐘突きが鐘を鳴らし、それをきいた浅草や上野などの鐘突きが時刻を知らせる……という方式で江戸市中に広めました。

人々は朝、日が昇ると起きて飯を食い、早々と仕事を始めました。そして、夜の商売を除き、日が暮れると店を閉めました。現代風にいうと『9時～5時』ですね。しかし、この間、休みなく仕事をしているのは焦点や髪結床ぐらいなもの。大工さんや植木屋さんなどの職人は、お茶や昼休みに時間をかけますので、実働はその半分ほど。棒手振（ぼてふり）といって、天秤棒で荷をかつぎ、一軒一軒“訪問販売”して回る八百屋さんや魚屋さんのような商売も、荷が売れてしまえば、それで一日の仕事は終わりでした。商店の従業員は原則として住み込みですが、晩めしが済めば、あとは自由時間となりました。

武士の場合は、もっと楽でした。町奉行や勘定奉行などは大変な激職でしたが、老中以下の、江戸城に出仕する役職者の勤務時間は、おおむね、現代の時間に直すと、午前10時～午後2時か3時といったところ。一つの職制に複数の役職者（例えば老中は3～5人ぐらい）がいれば、月ごと当番を決めて勤務し、それ以外は非番になりました。

これが下級の武士になると、もっとヒマがありました。

武士はもともと戦時に働くための存在だったので、平和な時代には仕事はありません。したがって、幕府は旗本、御家人と呼ばれる徳川家直属の武士たち全員に役職を与えて仕事をさせることができず、給料だけもらって遊んでいる者（旗本の場合、これを寄合、御家人では小普請組といった）が多かったのです。

参勤交代で殿様について江戸在勤となった地方の武士も、殿様自身にはほとんど仕事が

ないですから、勤務は名目的なものが3日に1日ぐらいといった状態でした。

5．神社仏閣をめぐり、花鳥風月を愛でる

戦後の日本人は、ひところ欧米人に『ワーカホリック（仕事中毒）』とからかわれるほど、しゃにむに働き、残業も毎日あるのが当たり前の生活を送りました。しかし、江戸時代の人々は武士、町人、貧富の差を問わず、いま述べたようにそれぞれ余暇を持っていましたので、その余暇を生かして、さまざまな趣味を見つけ、それを楽しむ生活を送りました。ですから、隠居後の生活は、『趣味の完成のために全エネルギーを注いだ生活』と表現してもオーバーではなかったと思います。少なくとも、若いうちから余暇を生かす方法を身につけているので、今の一部の方々のように、60歳で定年になったとたんに、何をしていいかわからず、奥さんとの間に対話ない、などいうことはなかったでしょう。

余暇の善用には、必ずしもお金がかかるとは限りません。

「鰯の頭も信心から」といいますが、江戸時代の人々は、じっさい、鰯の頭を串に刺したものを門口にかかげ、厄よけにしました。このように、当時の人々は信心深かったので、何事につけても神社・仏閣へのお詣りをかかしませんでした。その広い境内は一種の公園であり、門前町は小さいながらも『盛り場』でした。

浅草の観音様にお酉さまの鷲（おおとり）神社、神田明神、深川の富岡八幡、上野の寛永寺と不忍池、湯島の天神様、おばあちゃんの原宿などと呼ばれている巣鴨のとげぬき地蔵、池上の本門寺に堀の内のお祖師さまなど、超有名な所だけでも、両手に余るほど、父子3代が40年間にわたって調べ、天保年間に出版したという『江戸名所図鑑』（絵を主体にしたガイドブック）には、実に1040個所もの神社・仏閣・名所・旧跡が掲載されており、それほどこの時代の人々の寄せた関心が高かったことを示しています。

続にいう花鳥風月、つまり自然と四季の移り変わりを楽しむことも、江戸人の得意でした。春の梅見（亀戸、蒲田の梅屋敷）、桜のお花見に、つつじ、藤の花（亀戸天神）、夏の蛍刈、秋の紅葉刈り、菊、月見に虫の音を楽しむ虫聞き、冬には雪見と、1年を通じて絶えることがありませんでした。

上野の寛永寺は、3代将軍家光から13代家定までのうちの7人の将軍の墓所で、先に長寿者リストの2番目に挙げた大僧正天海が歓請したものですが、その折、天海は吉野山から桜の移植を進言、今日の上野公園の原型が造られました。また、8代将軍の吉宗は向島の隅田川べりや王子の飛鳥山に桜を植えさせ、ここを庶民の行楽に供しました。

つつじは大久保に住んだ伊賀鉄砲百人組の同心が内職でつくったものが特に有名で、大名家の奥方らも見物に足を運びました。また、菊は花もさることながら、巣鴨に始まった菊人形はその近隣など各所で真似るようになり、わざを競って人気を集めたので、のちには人気番付まで出回って、話題をにぎわすようになりました。

6．孤独老人は隣り近所で面倒を見た

こうした自分の脚で歩く行楽は、最もお金のかからない庶民の楽しみであり、若いときから鍛えた健脚の老人やご隠居も、現役にまじってこの種のレジャーを楽しみました。神社・仏閣めぐりの中には、七福神や阿弥陀如来、不動尊を順にお参りする七福神詣で、六阿弥陀参り、五不動産参りなどの特殊なものもありました。

行楽の最たるものは旅行でしょう。当時は旅行も信心を兼ねたものが多く、お伊勢参り、成田山詣でや大山参りが、江之島や箱根での遊楽とともに人気を集めていました。しかし、旅行に出れば、庶民の2日分の稼ぎが1日で消えてしまうので、裏長屋ぐらしの人々が気軽に行けるわけではありません。そこで考え出されたのが、『講』といって、仲間を募り、耳掛貯金をする方法でした。現代風にいえば同好会で、仲間は『講中』と呼ばれました。

年金制度も保険もない江戸時代には、第一線を引退するに際して、老後の貯えが必要でした。裕福な商人や豪農などはその点、困ることはなく、中には現役中に建てておいた寮（別邸、保養所）に引っ込んだり、新築した家に移り住んだりしました。

しかし、庶民の中には、貯えも、第二の仕事もなく、援助してくれる子どもや兄弟もいない、孤独な人も当然いました。こうした場合は親戚や五人組が世話をしました。

すでに述べたように、儒教思想をバックボーンにした江戸時代の社会は、家制度を根幹として成り立っていました。おのおのの家を本丸にたとえると、血縁、婚姻によってできた親戚は、その外堀のような存在であり、家の延長線上にある“もう一つの家”ともいえました。そういうことで、ある家で相続問題や子どもの勘当、離婚など重大なトラブルが起これば、まず親戚が乗り出して解決を図りましたし、もし老後の生活に困る人がいれば何とか援助をするのが親戚の務めでした。

不運にして、そのような親戚もない天涯孤独の人がいた場合には、五人組が面倒を見ました。五人組は家主（貸家の管理者。いわゆる大家さん）を5人づつ1組とした、町内の役員組織で、町役人（ちょうやくにん）と呼ばれ、火災や犯罪、浮浪者、キリシタンなどの取締りから町内の婚姻、出産、相続、出願、賃借の立ち会いなどの行政事務までを処理した上、犯罪事件では連帯責任を負っていました。この五人組が生活保護士のような仕事もやっていたのです。

幕府がこうした老人に手を差しのべるになったのは、江戸時代も後期の寛政4（1792）年になってからです。それも70歳以上で身寄りがなく、手足が不自由で極貧の者が対象で、町役人経由で、町名主がハンコを押して町奉所に書類を出せば、町内積金から手当てを支給してよいという、ささやかなものでした。

もっとも、裏長屋の住人などは、日常から“長屋中で一家”というような連帯と相互援助の生活を送っていました。長屋というのは、『九尺二間』といって、おおむね6畳ひと間のスペースで1軒。それが薄い壁1枚で3軒から5軒ほど横につながり、1棟になっている共同住宅です。たいてい3尺（約90センチ）の狭い露路をへだて、2棟が向かい合わせに建っており、奥には共同の井戸、トイレ、ゴミ箱がありました。“井戸端会議”という言葉はここから生まれました。

このような生活環境ですから、住民の事情はお互いがすべて知っており、プライバシーは限りなくゼロに近い状態。その代わり、「椀と箸持って来やれと壁をぶち」（川柳）というように、珍しいものが手に入れば、お隣さんに壁をたたいて、食べにこい、というような生活。親が留守だと、その子を呼んでわが子と一緒に食事をさせました。米味噌などの貸し借りはもちろん、就職の世話もしました。そんな日常ですから、もし、長屋に独りずまいの老人などがいれば、当然みんなで世話をやいたことだろうと思います。

7．趣味を“天職”にまで高めたご隠居たち

一方、趣味にお金を使えるご隠居さんたちには、行楽や花鳥風月などのほかにも、さまざまな楽しみがありました。音楽（三味線、小唄、謡曲など）碁・将棋やら俳句・狂歌、植木いじりや花の栽培などでした。

趣味といえば、江戸中期に狂歌旋風を巻き起こした狂歌師で、蜀山人、四方赤良などのペンネームで知られる大田南畝は、本業が下級武士。46歳になってから思い立って人材登用試験を受けて首席で及第、出世を重ね、有能であったために、72歳まで隠居を認めてもらえなかったという変りダネでした。

先に大久保の伊賀鉄砲百人組がつくったつつじのことを紹介しましたが、その中心となったのは飯島武右衛門という幕末の同心のひとりでした。彼が霧島つつじの栽培を始めたのは、その美しさに魅せられ、3日に2日は非番という勤務の余暇を利用したアルバイトでした。しかし、評判になったため、隠居後はその世話に専念、世が明治に変わった後も、それで立派に生活したということです。

そのほかにも、下級武士たちの手内職は次第に価値を認められるようになり、下谷の朝顔や金魚、牛込弁天町の提灯、四谷左門町の傘張り、青山百人町の春慶塗り、代々木・千駄谷の鈴虫と虫籠などは、新しい地場産業として脚光を浴び、市場をにぎわしました。

東京の人ならだれでも知っている向島の百花園。ここを造った佐原菊塢（きくう）は、元芝居茶屋の従業員でした。40歳で隠居していまの東向島に土地を買い、最初は茶屋時代につちかった人脈を活用、大田南畝ら文化人たちの協力で、実益を兼ねた梅園をつくりあした。それから、年間を通して客を集めるため、四季の草花に手を広げ、10年以上の歳月をかけて百花園にまで育て上げたのです。

東海道五十三次の風景画シリーズで名を成した歌川広重は、幕府の定火消（消防隊）同心でした。絵が好きで、14歳で歌川豊広に入門、家督相続の事情から36歳で隠居、以後、画業に専念しました。あの五十三次は、日本の洋風画家のはしりともいうべき司馬江漢の絵がもとになっている、との説もありますが、2人の画風は全く異なり、広重の絵の価値をいささかもおとしめるものではありません。落語には八っつあん、熊さん、大家さんと並んで『横町のご隠居』が登場します。落語の中では、いいかげんな知識をひけらかしたりして、赤の恥をかく存在にされています。しかし、じっさいにこのレベルのご隠居さんは、町内の社交クラブである髪結い床や銭湯の2階座敷などで“メディア”の役割を演じたり、若い衆に故事を教えたり、相談事に乗ったりして、重宝がられていました。

もう一つ、横町のご隠居さんの仕事として見のがせないものに、寺子屋のお師匠さんがありました。寺子屋は6歳～12歳程度の子どもに基礎教育を与える場で、現代の小学校に相当します。民間有志（町内の知識人）が立ち上げた“私立学校”で、文字の読み書きやソロバンが主体。父兄の要望に応じて、手紙の書き方、丁稚（でっち）小僧として奉公した時に役立つ、特定の商売の基礎知識なども教えました。

開業には何の免許も資格も不要でしたが、だれでもやるというわけにはいかず、先生は浪人、下級武士、僧侶、ご隠居、そしてこれらの人の妻など。入学金、授業料はなく、五節句などの節季に謝礼や贈り物をもらう程度。ボランティア的な仕事でしたから、元商人としてのノウハウを持ち、生活に困らず、暇もあるご隠居さんは最適の先生だったことでしょう。

8．スーパーご隠居の鑑、伊能忠敬

“隠居仕事”で社会に貢献した人々の中でも、きわめ付きは、全国を歩いて測量し、初めて驚くほど正確な日本地図をつくった伊能忠敬（いのう・ただたか）です。

彼は上総（今の千葉県の一部）に生まれ、17歳で下総の佐原村（同県佐原市）の伊能家に婿養子に入りました。以来、傾いていた家運を立て直すため、けんめいに働き、酒造業、米問屋、回船業などの家業のほか、江戸に薪問屋を開くなどして、数え50歳で隠居するまでに資産を10倍に増やし、36歳の時には村名主にもなりました。

隠居と同時に江戸に出て、幕府天文方の高橋至時（よしとき）について天体観測を学び、それによって自分のいる位置を知る測量術を身につけました。日本地図をつくるという壮大な夢を抱いて、55歳の時、幕府に願い出て蝦夷（北海道）に渡りました。ボランティア・チームを作り半年がかり、日に32キロから48キロも歩く大仕事でした。自費100両、幕府がくれた20両の資金は江戸に帰り着いた時、1分（1両の4分の1）残っただけといいます。

このあと本州、四国、九州と回り、最後の江戸府内測量まで17年、9回にわたって歩いた総距離は、伊豆七島を除き約3万5000キロに及びました。さすがの忠敬も無理がたたったか、測量を終えた翌年、73歳でこの世を去りました。

最初は冷淡だった幕府も、途中からは忠敬を全面的に応援、亡くなった時は日本全図が未完成だったため（高橋至時の子・景保らが引き継ぐ）3年後の完成まで、その死を公表しなかったほど。孫の忠誨（ただのり）には5人扶持と江戸屋敷を与え、永代の帯刀を許し、幕臣として扱い、忠敬生前の功に報いました。

（註）

①江戸時代：徳川家康が征夷大将軍に任ぜられ、江戸に幕府を開いた1603（慶長8）年から、第15代将軍の慶喜が大政を奉還した1867（慶應3）年までの265年間。

②町奉行所：江戸の町奉行所は北（所在地は今の東京駅八重洲口の北側）と南（有楽町マリオンあたり）の2つあり、今日の都庁・警視庁・東京地裁の三役を兼ねた役所。南北が1ヵ月交代で当番となって業務をした。役人はおのおの与力25騎（馬に乗ったので25人といわず25騎と称した）、同心120人（いずれも時代により変動）。この下に町人の自治組織があって、奉行所の行政を助けた。

③庶民の収入：職員の代表といわれる大工で、昼食代別で1日500～600文、月に3両ほど。女中奉公は住みこみ3食付きで年に2両前後。1両は約10万円で1人1年分の米代に相当した。かけそばが16文（約400円）、銭湯代が8文（約200円）。

④江戸時代の医療費：きわめて高く、1両=10万円の計算でいうと、診察料は2万5000円～5万円、往診量は3万円以上した。医者はハクをつけるため駕籠に乗ったので、往診すれば乗物代（4キロまで5万円）をとった。薬代は普通の漢方薬、日分で2万5000円だった。

（参考文献）

1．立川昭二：江戸老いの文化（筑摩書房）
2．北澤一利：「健康の日本史」（平凡社新書）

3．堀　和久：江戸風流医学ばなし（講談社文庫）
4．今野信雄：「江戸」を楽しむ（朝日文庫）
5．中江克巳：江戸の定年後（光文社文庫）
6．石川英輔・田中優子：大江戸ボランティア事情（講談社）
7．貝原益軒、伊藤友信訳：養生訓（講談社）
8．鈴木一夫：江戸・もうひとつの風景（読売新聞社）
9．西山松之助：大江戸の春（小学館）
10．江戸学事典（江戸学事典編集委員会／弘文堂）