

<エッセイ>

社会人の学び直しが拓く新たなキャリアと社会貢献

New Careers and Contributions to Society

Pioneered by Re-learning of Working People

いとうまい子*

Maiko Ito

I. はじめに

「人生の後半戦、あなたは何を始めますか？」

そんな問いを、私は自分自身に投げかけたのが、四十代半ばのある日でした。芸能活動が25年を超えた頃、多くの人に支えられて生きてきた時間を思うと、心の中にひとつの思いが芽生えました。私は、お世話になった方々に何を返せているのだろうか？

感謝の気持ちはあっても、それを“形”にする術を私は持っていなかった。そんなとき「大学で学ぶこと」で、恩返し之道を見つけられるかもしれないと思ったのです。そうして、私の“学び直し”の旅が始まりました。

II. 学びは想像以上に陰しく、でもそれ以上に豊かだった

私が大学で学びたいと思った分野は予防医学でした。病気を治すのではなく、病気を防ぐという考え方。すでにある不調ではなく、未来の健康に目を向けることの大切さに、強く惹かれました。

私が始めた学び直しは、早稲田大学のe-schoolという通信教育で、講義はオンデマンド授業。講義を再生しながらノートを取っていくのですが、簡単に吸収できるわけではありません。記憶力も理解力も、若い頃と比べて思うようにいかず、指の隙間から砂がこぼれ落ちるように全てを忘れてしまう自分に涙が出そうになる日もありました。

加えて、芸能の仕事と並行しての学びは予想以上に過酷でした。バラエティやドラマの収録後、帰宅が遅くなり、そこから課題に取り組む。週末にはレポートの提出、期末には試験。睡眠不足とストレスが重なって帯状疱疹になった時は、さすがに心が折れそうになりました。

でも、そんな時は必ず自分に問いかけたのです。「何のために学んでいるのか？恩返しがしたかったのではないのか？」と。誰かに与えられたのではなく、自分で決めた道を、自分の力

* 情報経営イノベーション専門職大学

で学ぶという日々。それは苦しいけれど、限りなく自由で、壁を乗り越える度に脳内に広がる満足感と充実感は自分へのご褒美でした。

Ⅲ. 父の病がロボット開発へと導いてくれた

3年次に選択したゼミは予防医学ではなくロボット工学。それまでの学びとはまったく異なるフィールドに戸惑いながらも、私はそこで新たな出会いと情熱を得ることになります。

「ロコモティブシンドローム」という概念と出会い、超高齢社会の日本の社会課題を知るきっかけとなったのです。その後、大学院へ進学し、「ロコピョン」という高齢者支援ロボットの開発をしました。高齢者が日常的にスクワット運動を継続できるよう、声かけや動作のサポートをしてくれるロボットです。

このアイデアが生まれた背景には、がんを患い、次第に筋力を失っていった父の存在がありました。

ある日、病院へ行くと「トイレに行きたい」と言う父。私の力では起こすこともできず、看護師さんをお願いしてトイレに連れて行ってもらった時、自力では起き上がれない父は毎日どんな気持ちでベッドに寝ているのかな？と、そのベッドに横になってみると、そこから見えたのは、ただの白い天井。会話もなく、景色もなく、ただ天井を見つめて過ごす日々。その孤独を思ったら、涙が止まりませんでした。

「最後の時間まで、自分の足で歩きたい」

そんな願いを、父の姿から受け取ったのです。そしてそれを実現するための一歩が、ロボット開発という形になりました。

開発の過程では技術の壁にもぶつかりました。でも、そのたびに「これは誰かの未来の笑顔につながる」と信じて乗り越えてきました。

Ⅳ. 博士課程で出会った“健康寿命の延伸”

修士課程を終えても、私の好奇心は尽きることがありませんでした。ロボット工学から生命科学へと領域を変更し博士課程へ進学。「カロリー制限を模倣する成分の探索」が研究内容です。老化抑制や健康寿命の延伸に役立てることを目指しています。カロリー制限が老化を抑えることは、動物実験では証明されています。でも、人間にとってそれを一生続けるのは現実的ではない。だからこそ、体に「カロリー制限している」と勘違いさせるような成分を見つけることに意味がある。そんな想いで、私は日々研究に向き合っています。

毎日、若い学生たちと肩を並べて実験を行いながら、私はふと心の中で思います。

「まさか、自分がラボで細胞培養しながら実験しているなんて」

人生は、どこでどう道が開けるかわかりません。そしてその一步一步は、すべてが「やってみたい」という素直な気持ちから始まっているのです。

V. ヒューニング学で伝えたい「心の整え方」

2025 年から私は、情報経営イノベーション専門職大学で「ヒューニング学」を教えることになりました。これは私自身の人生から生まれた学問です。

どんなに高価な楽器でもチューニングされていなければ素晴らしい音を奏でることは出来ません。人間も同じ。どんなに才能があっても、どんなに経験を積んでいても、心のチューニングが狂えば、自分らしく幸せな人生は送れないのです。

20 代の私は、まさに“狂ったチューニング”の中にいました。事務所と揉めて地獄に落ち、自分を見失っていった日々。人に好かれたくて、自分ではない人生を生きていた日々。

でも、そんな私に生きる意味を気付かせてくれたのが、愛犬アトム。兄の家族から預かったゴールデンレトリバー。彼の生き方は、私にとって目から鱗でした。

媚びもせず、遠慮もせず、ただ、今この瞬間の「嬉しい」「楽しい」「眠い」を全身で表現して生きる姿。私が忘れていた“自然体”という生き方を、彼が教えてくれました。その瞬間から、私は少しずつ自分を取り戻していったのです。

ポンコツで地獄の底から這い上がった経験がある私だから「あなたの心は、あなた自身で整えられる」それを一緒に考えよう!と、学生に伝えたい。

VI. 年齢を重ねて、今がいちばん楽しい

今、私は 60 歳。世間では「還暦」と言われる年齢。でも、今が一番新鮮で楽しいです。

研究に打ち込む日々は、終わりのない冒険のようです。細胞の動きに一喜一憂しながら、「どうしてこうなったんだろう」と考え、次の仮説を立て、再び実験に向かう、そんな時間が私にとっての生きがいになっています。

家では、論文を読みながら洗濯機を回し、レポートを書きながら夕飯の支度。夫は「遅くなくても全然かまわないよ」と言ってくれるので、家事も研究も焦らず自分のペースでこなせます。

夕飯後には、夫と一緒に海外ドラマを観る時間もあり、その日常がまた、明日へのエネルギーになります。

「私の人生、今がいちばん楽しい」と、感謝しかありません。

Ⅶ. 何かを始めたいと思っているあなたへ

もし今、何かを始めたいけれど迷っている人がいたら、私はこう伝えたい。

「どんなことも遅すぎるなんて、絶対にない」

私の学び直しは44歳から始まりました。コンプレックスの塊で、何も持っていなかった私が、学び直しを通して新しい自分に出会い、仲間に出会い、未知なる扉を開けたのです。

たった一歩の勇気が、人生をがらりと変えることもあるのです。大切なのは、心の奥にある「やってみたい」という気持ちに耳を澄ませること。そして、その気持ちに向かって踏み出してみることに。

人生は何度でもやり直せるし、どこからでも再スタートできる。

私はこれからも、自分をアップデートするために、自分の人生を豊かにするために、学び続けたいと思います。学びには、年齢も肩書きも関係ありません。必要なのは、ほんの少しの好奇心と、最初の小さな一歩だけ。

うっかり一歩ふみだしたら、想像もしていない未来が訪れます。どうぞお楽しみに！