

60歳からが本当の人生！

今、高齢、いや超高齢で日本で最も輝いている一人が、「生き方上手」の著者・日野原重明さんでしょう。現在96歳。今も聖路加国際病院の理事長を務め、活発に書き物や講演活動をしていることはよく知られていません。私は定年になった年、有楽町の東京フォーラムで行われた「サードエイジ」のフォーラムに出席しました。そのときのメインスピーカーが日野原さんでした。当時は90歳。約一時間、立ったままで、元気はつらつの講演でした。

階段を歩いて上る

そのときのドクター日野原によると、今も3階の自分のオフィスまでエレベーターを使わずに階段を登っているとのこと、それもときどき2段とびで登る、と言っていました。世界各地での講演にも行っています。その際、空港ではベルト(動く歩道)を使わない。かばん等の荷物を持ったまま通路を歩き、ベルト



に乗っている人を追い越していくのが快感なんて言っていました。つい最近でも、駅のエスカレーターの右側を駆け上り、左側で立ったまま動かない若者たちを追い抜いて、自分が先に上階に達すると、いつも「やったな」と心の中でガッツポーズ。その達成感がますます健康してくれる、と語っています。つまり、よく歩け、よく体を動かせ、ということですね。

年とともに少年のような冒険心

58歳のときにハイジャックに遭った。死ぬかもわからないような状況に会ったことで60歳からの人生の新しいスタートをさせたといいます。「なにか年とともに少年のような冒険心が出てきた。新しく始めることを忘れなければ、いつまでも若い。60歳からが本当の命、本当の人生だということをお伝えしたい」と言っていました。また一面で「新しいことを創(はじ)めるのを放棄したところから老いが始まる」とも言っています。その日野原さんが「生き方上手」のなかで「人生に問題を抱えていない人などいないものだ」と、日々患者さんを診察しながら思うのです。他人がうらやむような家庭や地位や財産を持ち、まさに人生の成功者と思えらるる人にも、はたからはいかがい知れない悩

みや苦しみがありません」とも綴っています。人生の真実の姿だと思えますね。

よく歩き、よく体を動かし、ときには頭を使い、そして地域に貢献しているシルバーの私たちの生き方も、氏の生き方に通ずるのではないのでしょうか。私事ですが、定年前後から創めた新しい挑戦(ギターと料理)が、予想もしなかった世界を切り開いてくれていることを今、実感しています。



た。

遠方に住む高齢の義母を訪ねた際、昔懐かしい曲をギターでつま弾いてあげたところ、涙を流して喜んでくれました。

チョッピリと注目される舞台を

家に飲み仲間の友だちや外に出た子どもたちが来たときの料理の順番は家内よりも自分です。作る喜び、皆が喜んでくれる喜び、そしてチョッピリと注目される舞台があるのもシニアが心の緊張を保ち、若さを保つ力になっていると思うのです。

氏から、改めて力強い励ましと勇気と挑戦の心をいただくような気がして、皆さんにもお伝えしたくご紹介した次第です。

(エッセイスト 山川 剛)