

## 超高齢で輝く方々の生き方・言葉から(2)

6月には、今年100歳のしいのみ学園園長・鼻地(しょうち)三郎さんの生き方と言葉を紹介しました。今回は、日野原重明さんです。今年95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ることはよく知られていますね。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1時間、立ったままで、元気はつらつの講演でした。

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だ、なんて言っていました。つい最近でも、新聞紙上のエッセイで、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にしてくれる、と語っています。つまり、よく歩け、よく体を動かせ、ということなんですね。

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。



その日野原さんが「生き方上手」のなかで提唱していることが、「新しい老い方」を考えていく上で大いに参考になると思われまので、今回の引用も長くて恐縮ですが、概要を紹介してみたいと思います。(日野原先生、高齢者への激励メッセージですので、引用お許しください)

—もう20年も前になります。吹雪の舞う石狩川の河岸に立って私は友人を勇気づける言葉を探していました。

「何か新しいこと、そうですね。絵でも描いてみたらどうです?」。唐突な提案に、彼は「絵なんてとんでもない」と声を上げました。

・・・若いころから実業家としての才のあった知人は、当時、私より若い60代半ば。まだまだ大きな仕事に挑戦するつもりが、3度のガンに見舞われてからというもの、仕事を手につかない。ガンの再発ばかりが気になって、私が勧めるわけでもないのに、忙しい仕事の中に時間をやりくりして聖路加国際病院で繰り返し人間ドックを受けていました。

・・・主治医としての私は、万全の健康管理を約束して、ガンへの不安をいくらか軽く

してあげることができました。けれど、この先もガンの恐怖にとらわれて生きるのでは、まことに彼が気の毒です。実業家としての将来を断念しようというばかりか、人生を謳歌する気力まで失いかけている彼に、何とか生氣を取り戻してほしい。

私はいたって大まじめでしたが、冒頭のひと言は、仮にそばで聞く人があったなら、さぞかし突拍子もない提案に聞こえたかもしれません。

けれど10年後、彼は絵画で賞をとり、銀座で個展を開くまでになりました。おそらく彼は、私の勧めに従ってすぐさま絵を描き始めるような心境にはなれなかったでしょう。絵筆を握るようになって、「なぜこんなことをしているのか」と首をかしげることもしばしばだったでしょう。


それでもあえて未知の世界に身を投じたからこそ、一段と強い、新しい自分を再生できたのです。80歳を過ぎた今、彼は仕事でも現役であり続け、絵画にも専念する日々を送っています——

またこうも綴っています。

——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われる人にも、はたからはうかがい知れない悩みや苦しみがあります——と。

人生の真実の姿だと思いますね。

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。思えば私自身は、経歴も経験も雲泥の差のある人生の大先輩のお二人(鼻地さんと日野原さん)の足下にも及びませんが、それでも定年前後から創めた新しい挑戦が、予想もしなかった世界を切り開いてくれていることを実感しています。

それはトップページの写真にあるように、ギターと料理です。ギターは定年3年ほど前、まったくの初歩から始めたのがきっかけとなり、スペイン留学の際には個人教授を得て、数曲のレパートリーをもてるまでに  


なりました。今は講演の合間などの演奏で、皆さんにリラックスしていただくこともできます。米寿を迎えた、遠方に住む義母のところに行き、昔懐かしい曲をつまびいてあげると、涙を流して喜んでくれました。“ああ、始めておいてよかったなあ”としみじみ実感したものでした。

料理は定年になってすぐ、近くの料理学校に1年間通いました。おかげで、現役時代にはほとんど包丁さえ握ることのなかった自分が、今は和・中・洋あわせて100を超えるレシピが揃っています。その“効能”は[気まま随想]第2回でお話した通りです。

お二人からは、私自身、改めて力強い励ましと勇気と挑戦の心をいただいたような気がして、同じシニアの皆さんにもお伝えしたくて、2回にわたり紹介した次第です。