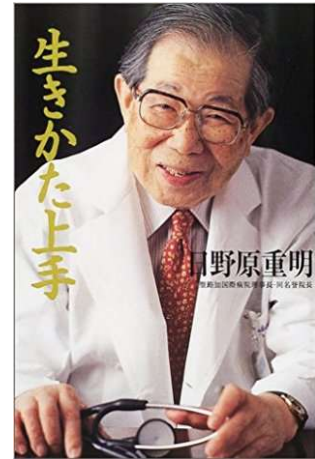


日野原さんから学んだこと

巨星墜つ——シニアの指標またアイドルでもあった日野原重明さんが亡くなりました。享年 105 歳。ほんの直前までお元気で講演活動などにも取り組んでいました。この「気まま随想」や他のページでも、そしてブログでもその教えを伝え紹介してきましたが、それを最大限に取り入れて実践してきた一人は私自身だったかもしれません。日野原さんは私が追う「生き方のモデル」でもあったのです。



それは実にラッキーなことでした。私は定年になったその年（2001 年）、有楽町の東京国際フォーラムで行われた「サードエイジに輝きを」とのイベントに参加する機会に恵まれました。

基調講演が日野原重明氏。その後のパネルディスカッションは野中ともよ、加藤タキ、弘兼憲史、米倉誠一郎の各氏でとても充実したフォーラムでした。

初めて聞く日野原さんの講演は電撃的なショックで定年後への希望・励みを与えてくれました。90 歳にして立ったまま腕を振りながらの 1 時間の熱弁。しっかりと記録したそのときのメモを読み直してみると——

「私は職場（聖路加国際病院）の自分の 3 階の事務所までエレベーターを使わずに足で飛び上がって登っています。ときには二段飛びでね」

「各地の講演にも行きます。空港では“歩くベルト”は使いません。鞆を持って歩き、ベルトに乗っている人を追い越していくのが快感なのです」

「今も月に 2~3 回、徹夜して原稿を書くことがあります。出来上がったときの快感もたまらない」

「定年後は財産やお金を持っているという **Having** でなく、今何をやっているかという **Being** が大事なのです」

「**Enjoy** という言葉が市民権を得てきました。75 歳以上を『新老人』と呼ぶ言葉を作りましたが、年長者がもっと社会に関わっていくべきです」

「長い間生きてきた人は、後進に生き様を教えていけるような人生でありたいですね」

そしてミュージカル「葉っぱのフレディ」を脚色・演出したその才で：

「人生の最後を **crescendo** で上り詰め **harmony** のある人生を送り **pianissimo** で静かに有終の美を飾っていきたい」と流れるような表現で・・・

その後「生き方上手」ほか氏の著作や講演のリポートを読み自分に当てはめてきました。どれも高齢者を温かく力強く包み励ます内容でした。

なかには多湖輝氏との共著で「長生きすりゃいいってもんじゃない」と生き方の本質を鋭く突いた発言もあります。望ましい生き方と人生の終え方を提唱してきた氏が、それを実践した生を終えられたのです。

「大事なことは、“あのよう人になりたい”と自分の生き方のモデルを決め、そのように努力していくことでしょう」と言っていましたが、私にとってのモデルはまさに日野原さん自身でした。お陰で私なりに定年後の充実した人生を歩んでこられたことに心から感謝し追悼する次第です。