

一言、二言、三言、世迷い言(十七)

宗内 敦

(1) 大関稀勢の里を横綱に 礼節の日本文化を守る

フィギュアスケートの羽生結弦選手が、バルセロナ(スペイン)におけるグランプリ(GP)ファイナルで、男女の性を超えた神業ともおぼしき華麗な氷上舞踏の美を演じ、恐るべき史上最高スコアを出した(一五・三・三十一)。これを神とも讃える内外の声が上がリ、それを凱旋帰国とも言うべき成田空港で聞かされた際の同

選手の感想がまた麗しい。簡約すれば、「光栄です。でも、そのように応援して下さい。私にとってははなにより

の応援、神様です。」
これが二十歳そこそこのアスリートの
咄嗟の述懐かと驚嘆し、また、これぞまさしく芯からよき日本文化(日本の心)に育まれ来た人物だと、感銘した。

過日、国際日本文化研究センター(日文研)における梅原猛先生の講演(「戦後七十年を迎えて」私の戦後・京都の戦後 現在、未来へのメッセージ)を聴く

近年、競争や闘争を旨とし勝敗にこだわる欧米異文化に侵され、その根底から損なわれつつある。

野球、サッカー、ラグビー、バレーボール、陸上競技・・・等々、様々なスポーツの世界で勝者がこれ見よがしに顯示するあのガッツポーズ。勝てば官軍の驕りの極み、敗者を慮る礼節などかけらも見られない。これが外来スポーツの世界に限られるならばまだ許せるが、今や最も礼節を重んずるべき日本柔道の世界です。一般化したつとあるとなれば、もはや何をか言わんや。柔道が初めて取り上げられた一九六四年の東京オリンピックで、オランダのアントン・ヘーシングは、日本選手を破って金メダルを奪った瞬間、歓喜して畳の上に駆け上ろうとした同国関係者等を咄嗟に手を上げて阻止した。この勝者ヘーシングが学び取った日本文化の粹、礼節の世界も今はむかしの話となった。オリンピック、世界選手権等で優勝を決めた瞬間に見せる日本人選手とコーチ陣の狂喜乱舞のあの様は、

一体、どうしたことか。敗者を尻目にひたすら歓喜する異文化選手たちと全く同じ、真にまことに嘆かわしい。日本柔道は、すでに「日本の心」を失った日本文化である。思うに、日本の柔道は国際化が過ぎて、梅原先生が言うところの「周辺文化(日本文化)を世界の中心文化へ」とは真逆に、むしろ異文化を我が国に導入する窓口になさなっている。

これに比べ、相撲道の世界にはまだ救いがある。斯界のトップに立つ二人の外国人横綱を見れば、一瞬、慨嘆する。片や勝つために過ぎたる張り手を連発し、手にした賞金の束で勝利を誇示(白鵬)こなた優勝しては「勇気と希望を与える相撲を取り続ける」などと傲岸な言葉を吐く(日馬富士)。日本の心とはあまりにかけ離れた斯界最高位者(横綱)のこうした所作・言動は、相撲道もまた悪しき異文化に害されつつあることを示しはするが、他の力士一般、また相撲界全体は未だ礼節その他のよき日本の伝統の中にあるやに見える。この体質の中で、もし

機会を持った。その講演の終盤で先生が語ったところを不遜にも要約すれば、「平安時代三四〇年、江戸時代二五〇年という世界的にもまれに見る平穩社会の中で培われた日本民族の平和文化を、闘いを好む欧米の戦争文化に代えて、世界の「周辺文化」から世界の「中心文化」にしていくこと、それが人類を破滅の道から救う唯一の道程である」。まさしく然り。そして、世界を救うべき日本文化を最もよく象徴するのが相撲と柔道、我が国古来の伝統スポーツではなかるうか。

平和文化が産み落とした日本伝統の相撲と柔道。どちらも必ず、「礼」に始まり「礼」に終わる。もちろんこの「礼」なるものは、単なる形式的な儀式ではなく、勝って驕らず負けて動じず、而して敗者を誇り勝者を讃える礼節の精神、ひいては勝敗の後なお大きな和の世界に戻るべしという世界観を具現化し、体現化したものである。これを言い換えれば、日本人の美学、さらには「日本の心」である。しかしながら、この日本の心が、

一人でも、身も心も「礼」に始まり「礼」に終わる礼節の横綱が現れるなら、相撲道はしっかりと日本の心を持った日本文化として留まり得る。そこで、「出でよ、横綱、心ある横綱！」への思いが、ここ数年、私を捉えて放さない。

ところで、自ら言うのもおこがましいが、筆者は子ども時代、相撲が滅法強かった。昭和十年生まれの私の身長と体重は大人になるまでほぼ一貫して当時の日本人の標準値よりやや低目、その最盛期でも一六五センチ、六〇キロにすぎなかった。その上、大いに短足胴長で、走るの遅く、駆けつけが最大の苦手だった。それがひとたび組み合っってはっけよいともなれば、駄の大小などは何の其の、一回り二回り、いや、三回り大きな相手でも、ほとんど右四つで寄り切るか、下手投げで投げ倒した。

中学三年時の夏、当時住んでいた男気盛んな福岡・筑豊炭田内の炭鉱部落(明治鉱業所天道炭鉱)で開かれた中学生相

撲大会が忘れられない。私は相撲部や柔道部に属する猛者たちを次々と破って最初の五人抜きを達成したが、これはしかし、日頃楽しむかりそめの相撲、こつこつでも常のこと。何ゆえそれほど強かったのか――。理由は単純明快、簡潔そのものである。

何よりも先ずものを言ったのは、相撲を取るのに都合のよい短足胴長の体型だった。恥ずかしながら、私は、私よりはるかに長身の人たちに匹敵する図太い胴長の上半身と、それを支える短く太い頑丈な下半身を有していた。その有り様は、例えば優に一八〇センチは超えて日本人としては大変大柄な若き盟友、東京学芸大学名誉教授の松村茂治氏との対比関係の中でとらえればまさに一目瞭然である。私は氏と並んで歩くとき、これは掛け値なしに疲れるが、いつも横上向きに首をひねり、視線を上げて会話する。しかし、いったん椅子に座ってテーブルを挟んで真向かえば、友の顔はこちらと

全く同じ高さ、視線はまっすぐ前に向けたままで済み、疲れることなどさらさら無い。

この特徴ある頑丈な軀を、抜群の運動神経で巧みにバランスを取って組み合うのが私の相撲である。押されたら横に動いて相手を崩し、右に左に動かればそのまま密着して相手の崩れた体勢につけいり、もし相手が引こうものならその力を利用して一気に寄り切る。たったこれだけの素朴な戦法であるが、これを成り立たせたのが、短い両足でびたつと重心を保って上体を移動させる抜群のバランス感覚だった。これは、四〇歳を過ぎてから始めた私のスキー上達の様を知れば誰にもすぐに理解できるはず。私は何度かゲレンデに通つうち、やや両足を開き加減とは言え、見る間にくねくねと滑り降りる、「クリスチャニア」なる技術を我流で身につけ、まだ疲労が来ないスキーの初日、二日ではまるで転ぶことなく、スキー歴長い仲間たちがあちらで転びこちらで倒れる様を尻目に、すいすいとゲ

レンデを滑り降りていた。自慢ついでに明かすと、私は高校時代、学校の体育館をえつちらほと逆立ちで一週したこともある。

では、我が身を自在に操るこのバランス感覚が天性のものかと言えば、いや、けつしてそうではない。実は、私はこれを、中学時代から高校時代、横綱気分で校舎や庭の片隅でひっそり行う、いわば相撲の「四股百遍」の練習で身につけた。やって見れば、それは誰にもすぐ分かる。見事に足が上がる名横綱の千代の富士や貴乃花のようにはいかなくても、精一杯片足を上げて踏み下ろしたときの感覚がキーポイント。足の開きが広すぎれば（重心が低すぎて）前のめりになり、狭すぎれば（重心が高すぎて）ふらり揺れ動く感じが残る。しかし、失敗にめげずこれを何度も繰り返すうちに、やがては前にのめらず、左右にもぶれずにびたりと収まる、即ち、四肢と軀幹の最も安定した重心位置が見つかり、「さあ、矢でも鉄砲でも持って来い」といった無双

の体感が得られるようになる。このようにして得たバランス感覚と体感の中で、我流ながら私は、咄嗟に生じる相手の変化やゲレンデの凹凸を超えて、断然たる安定性を保ち続けたのであった。

日本の心を体現し得る横綱出でよ、と念じ出した頃、一人の力士が候補に挙がった。第一候補が大関・稀勢の里、第二候補がモンゴル出身の大関・鶴竜である。しかし、その後、鶴竜は見事横綱に昇進したものの、如何せん力量が不足し、他の二人のモンゴル人横綱の影に隠れて、とても相撲界の象徴たり得ない。一方稀勢の里は、資質十分なるも、これは何か一本芯が欠けて、肝心なところに来るとつまづき、期待を裏切り続けている。にも拘わらず、この間私は、彼の昇進を期待して、恥ずかしくもこのブログ欄に二度、三度と応援歌を送っている。「稀勢の里に、大和男の子」を期待する「三・九・三」、「大和男の子、稀勢の里！北の湖二世」三・二・四、「横綱は美学を

持つもの」四・二・三。

さて、稀勢の里には、致命的な欠陥がひとつある。それは、土俵上における所作を見ればたちまち分かる。立ち合い前の四股はおざなり、白鵬などのびたりと収まる見事な演技に比べて、なんと頼りなげなその姿態。足の開きは狭く、巨きな上半身を支えるには余りに重心が高すぎる。これでは、躰が離れ、あるいは揉み合い、混戦になった時、躰がぐらつき、相手の変化への対応が遅れて闘いに敗れても仕方がない。

スポーツなるもの、その戦略も含めて、習得すべき理論と実際は、本来極めてシンプルなはずである。例えば、日本野球界の名将・野村克也氏はある年、「分かりやすい野球」をモットーに、「野球はもともと難しいものではない。イチロー君のような、基本に立ち返った分かりやすい野球を心掛ける」と公言し、「投げ方や打ち方などにこだわらない。オーバースローでもアンダースローでも、ダウンスイングでもアップスイングでも、

狙ったところに投げて、打つて、走ればよいとの明快な原理で選手を引っ張り、その年、ヤクルト球団を美事にリーグ優勝に導き、さらに日本一にも輝かせた。

また、女子サッカー、なでしこジャバ「ン」は、二〇一一年、これまた知将・佐々木則夫監督の指導力の故か、はたまた名選手・澤穂希選手のリーダーシップの故か、周知のように、功名心を抑えた全メンバーの固い連帯意識と徹底した運動性をもって、世界チャンピオンの座にいた。体格優れ、個人技術も高い外国チームを破るにはこれ以外に勝つ道はない、と選手全員の認識・理解が一致し、ひとすじに結実した結果である。

相手の欠陥につけ入り、重心の定まらない相手にはそこを突く。理の当然である。賢い力士は、対稀勢の里戦では、必ずや、変化を旨とし、崩して重心をぐらつかせる戦法を取るだろう。もし私が相撲の神であるならば、今の稀勢の里なら小指一本で突いて倒せる。因みにこれまで、稀勢の里が敗れたパターンの過半が

これである。稀勢の里の体力および相撲技術は、すでに十分なものである。よって、横綱になるには、何を置いても先ずは相手の動きに惑わされずに併走し得る安定した重心付図を見出すこと、これにつきる。そしてその方法は、「一日、四股百遍」、これまた、これにつきるだろう。さすれば、稀勢の里は遠からず、横綱の地位に昇ることになる。

嘘か真か、戯言か。私はかつて、大関・武蔵丸を横綱・武蔵丸に導いた（『スポーツ笑談・勝負の極意』）一言、三言、世迷い言『書肆彩光』二〇二二）。この度の話、その話と合わせて、大関稀勢の里に届くことを秘かに願っている。

さてさて、いろいろ述べ来たったが、つまるところ私は、稀勢の里の大ファン。この力士を横綱にして日本の礼節文化をも守る、それが願いなのである。こ笑読、心より深謝します。

(二〇二二、二一八)

ことか——。

一時でもよい、人生終盤こそ、せめて健康で幸せの時を過ごしたい。古今東西、誰もが願う切実な思いである。しかし、何事も求めて容易に得られるものではないのがこの世の通理。苦難の人生を歩んできた人ほど、よく弁えている。だからといって、諦めてはなるまい。人それぞれ、それぞれのその人生道の中で、それはひょんなきっかけから与えられることもあるからである。

どうにも胸痛が治らず、病院で診てもらったのが二〇一〇年三月、東日本大震災のちようど一年前のことである。見事に冠動脈が一本閉塞、心筋梗塞に見舞われていた。カテーテル検査を行った若い医師が、冠動脈にステントを埋めて血流を図らねばやがてもう一本の冠動脈も閉塞して命が危ない、と手術を勧める。それは断って退院したが、その後、薬服用の身になった。かなりの重篤患者だったのか、医師から与えられた薬は何とバイ

(2) 至福の回遊路
歌って歩いて、老後を生きる

我が国は、世界有数の医療先進国である。それがあらぬか、日本人の平均寿命は、男性八〇・五歳、女性八六・八歳となつて、世界に冠たる長寿国になつた。これはこれで真に喜ばしい……。が、平均寿命の延びこそよけれ、介護を必要としない「健康寿命」は一向に伸びず、他方で、さしたる病因も分からぬまま、心と体が一体化して機能低下し、その行動に責任能力の無い高齢の認知症患者が増え続け、深刻な問題となっている。認知症者が生まれることによってもたらされる

家庭崩壊、引き起こされる交通事故、その他もろもろのトラブル・犯罪、また、認知症者が被介護者となることによつて受ける虐待、あるいは殺傷事件……。厚生労働省によれば、二〇二二年の時点で六五歳以上の高齢者七人に一人が認知症で推計四六二万人、それが年々増え続けて、

二〇二五年には高齢者の五人に一人が認知症に罹患し、その数七〇〇万人を超えるという。

かくなる情勢下、ある意味必然なのか、高齢者 認知症 社会的危険者、とする憂うべき風潮が世の中に広まりつつある。過日、公共放送のNHK総合テレビでさえ、その人気番組 あさいちで、いつやめる？「高齢者の運転」のもと、隠されたこの主題を世にアピールしていた。恐ろしや、高齢者をいわば「役立たず者」として社会的に排除しようとする動きは、未だ「姥捨て山」へと繋がる思想であり、認知症患者への虐待、殺傷行為もこれを心理的基盤として生まれていよう。スローガンとして唱えられる「高齢者福祉」とは裏腹に、高齢者を取り巻く心理社会的環境はますます厳しい。かつて、『子どもの世話にならずに死ぬ方法』を書いた俄崩子氏が「幸せな老後などない」と断言したが、まさしく然り。看取る者乏しき老人・介護施設で悲憤・諦観の中で人生終焉を迎える高齢者の如何に多い

アスピリン、バリエット、アイトロール（朝夕二回）、エースコール、アチラスト（朝夕二回）、リピトール、シグマート（朝夕二回）の一日十錠。しかし、当初こそ胸痛が減じたが、すぐに薬効は失せ、それどころか、その副作用なのか、胸痛はかえって激しくなつた。七四と言う高齢が、嫌でも死を意識させるようになる。

“このまま死んでたまるか”。この思いが、ライフワークとしてきた「カラー・ピラミッド・テスト」研究の集大成として、『カラー・ピラミッド・テスト入門』へと一挙に走らせた。

教員生活を退いてから4年、まだ先があるとはかり、のらりくらりとしていた執筆意欲が猛然と昂ぶる。爾来半年、共同研究者の妻と二人、寝る間も惜しんで談論風発、年明けの頃には草稿を書き上げた。だが、その後が全く想定外だった。それまで私との関わりの中でカラー・ピラミッド・テスト関係の書籍とテスト用具を一手に販売してきた図書文化社に出版依頼をしたところ、まさかの辞退があ

り、立ち往生した。致し方なく、テスト関係の出版社にいくつか当たったが、どこからも色よい返事は来ない。さもありなん。「ロールシャッハテスト」や「TAT」などと異なり、このテストの利用者は、国内外ともに少なく、営業ベースの採算にはとんと乗らないからである。だからといって、もちろん、出版を諦めるなどできるわけではない。あれこれ思案の末に行き着いたのが、自費出版計画、そして出版元となる出版社の設立。こうして、『書肆彩光』を起ち上げた。

自費出版と言えば、古くは島崎藤村の「緑陰叢書」が有名である。藤村は叢書第一篇として『破戒』を刊行。これが大成を得た後、『春』、『家』、『微風』（短編小説集）と次々続刊して、いずれも成功している。当世で言えば、私と同年代、太宰治賞作家の秦恒平氏の「湖の本」が知られている。ここで氏は、すでに絶版となつた自著を毎年何冊も復刊して、すでに一二七冊を数え、なお留まることのない状況である。こうした、言わば大物

の自費出版とは異なる私の「書肆彩光」がはたして成功するの否か——。しかしそれは、全くの杞憂に過ぎなかった。序である。私の「書肆彩光」も「カラー・ピラミッド・テスト入門」の他に、絶版となっている数少ない自著、そして新刊を加えることにした。発行部数は、真の読者を対象に常に限定一〇〇とし、二〇一一年五月、まずは「カラー・ピラミッド・テスト入門」と「教師の権威と指導力」(文庫本)を刊行、インターネッのアマゾンを紹介して販売を始めた。定価は、前者一〇〇〇円、後者六〇〇円。印刷費用に送料とアマゾンの仲介料を足し合わせると、実費用の半分ほどの値段である。しかし、金銭的な採算は、初めから問題外である。要は、私の刊したものを是非にも必要としている人に届けたい、これに尽きる。この心意気が通じたのか、名も無き出版社と言え、両書とも、真の専門性を追求する方々に、毎月着実に求められ、出版を続ける意欲が支えられた。同年一二月にエッセイ集

二冊、『歌は心の帰る船』・『二言・三言・世迷い言』を彩光文庫シリーズとして続刊、そして二年七月「カラー・ピラミッド・テスト入門」第二刷、一三年五月「ソーシャルゲースワークと権威」(編訳)、一四年五月「教師の権威と指導力」第二刷を刊行した。待みとしていた出版社から全書を傾けて成した書の刊行を断られた時、目の前が真っ暗になり、一瞬、道を失った。けれども、道はあった。しかも「禍転じて福」とばかりに、「健康」という、思いも寄らぬ大きな恵みをも与えてくれる道だった。

一昨日、久しぶりに、『歌は心の帰る船』に注文が入り、いつものことながら、早速に注文品を「スマートレター」に入れて外に出た。途中、近くのコンビニ前に郵便ポストがあるが、終点はそこからさらに歩いて約二十分の郵便局。一日二回の回収しかない郵便ポストに入れるより、郵便局のカウンターで出せば、半日、

あるいは一日早く読者に届く。雨が降ると、風が吹こうと、はたまた槍が降ろうと、配送手順はいつしか地元郵便局への道行きとなっていた。そして投函した後は、気分のままに、近くを流れる北浅川まで出て川岸を辿り、あるいはまた、川岸沿いの公園内に咲く四季折々の花々を一回り楽しんで帰る。この間、万歩計で約六〇〇〇〜八〇〇〇歩、往復時間五〇〜六〇分。このひと時、この一回りが、私にとってまさにかげがえのない心身養生の健康道、名付けて「至福の回遊路」とはなった。

読者を得た喜びと感謝。躰は和やかにぬくもり、軽やかに、またゆるやかに前に進む。この時、心の中の何者が選ぶのか、胸元には都度に懐かしい歌が浮かんで、時には思い入れよろしくいつか口ずさんでいる。

*雪の白樺並木　夕日が走る
走れトロイカ　ほがらかに
鈴の音高く

*ひびけ若人の歌　高鳴れバイヤン
走れトロイカ　かるやかに
粉雪けつて
(トロイカ)

唄えばたちまち、目の景色がたなびいて、その彼方から懐かしいあの人、かの人、あの出来事が待つ雪の草原地帯が見えてくる。

歌つれづれに書き紡いだ『歌は心の帰る船』。「リンゴの歌」「啼くな小鳩よ」「炭坑節」「白い花の咲く頃」「雪の降る街を」「かあさんの歌」「トロイカ」「人生劇場」「人生の並木路」「赤いハンカチ」「夜のプラットホーム」「有楽町で逢いましょ」「バラが咲いた」……「月の沙漠」。新しい読者が生まれる度に、この懐かしい歌の数々が浮かび出て、ひたすら真心をもって私の人生を支えてくれた父・母・きょうだい・恩師・友人・初恋の人……、銘じて忘れがたき人たちが蘇り、あたかも昨日の如く、再び三度、在りし日のあれこれが胸裡を巡る。歌こそまさに、珠玉の如き愛と誠の玉手箱。

これを開ける至福の鍵を授けてくれたのが、誰あるう、今や我が分身の「書肆彩光」であり、その読者の方々なのである。

閑話休題
「至福の回遊路」を巡り始めて程なく、ふつと気がついた。襲われるたびにいつ心筋梗塞の発作が起きるかと思いが身を不安と怖れで苛んでいた胸の痛みが、いつしか和らぎ、めったなことでは生じなくなっている。これに纏わるエピソードはすでに別の文章の中で明かしたが(「過ぎたるは及ばざるが如し 教育・しつけ・指導における副作用」一四・一〇・三〇)、万一心のある方はそれを見て頂くとして、いずれにしろ、まるで天から恩寵が下されたかの如く、私はこししばらく、ほとんど薬無用で過ごせるようになっていく。

病を得てからのあれやこれやの推移が、私をして信じさせた。不幸や禍ばかりが続くはずはない。何かが機縁となり転機となって生まれる新しい道が、誰に

もきつと来るはずである。顧みれば、四〇年むかし、職場で苦しむ私を見兼ねて、二人の恩師が「研究者への道」を拓いてくれた(『歌は心の帰る船』・三話「恩寵(船頭小唄)」。そして人生終盤の此度、様々な読者が礎石となって、幸せと健康をもたらす「至福の回遊路」を与えてくれた。これもまた恩寵と言わずして何と言おうか。今、私は、しみじみとこの幸せを噛みしめ、折角のこの回遊路から、以下の如き、自己流私説「健康三原則」を得た。

私の健康三原則
まずは、歩くこと　二本足動物となつた人間の、健康保持の最も基本的な運動である。歩き方、時間や距離にいろいろバリエーションはあるけれども、要は、次の食事がいしく摂れるように、なるべく毎日、自在に歩き回ればよい。血行促進、筋力鍛錬等々、難しく考えることはない。身体を鍛える運動・スポーツは別次元の問題である。

日々、笑顔でいられること、歩くことが健康の源とは、実は誰もが知っている事柄である。だがしかし、何某かでも幸・楽の気分が基になければ、外に出て歩こうという気持ちには中々なれないのが人情、そのためにこそ、日々を楽しむ何かを持たねばならない。心やさしい伴侶や子ども・孫たちと一緒に居れば、それ以上望むものとなない警沢であるが、せめて老後には、思い入れて一心同体となるほどの趣味の世界を持つことが肝要である。何のために、といった目的意識など無用、ひたすら楽しみを味わうために、継続的に楽しめる目標を身近に置く。動物飼育であれ、楽器演奏であれ、囲碁・将棋のゲームであれ、対象が何であろうと、それと愛しくふれ合うならば、相手は必ず、笑顔の日々を手向けてくれる。因みに私の笑顔の元は、「書肆彩光」の他にも、庭で楽しむ果樹栽培と文芸同人誌『琅』の編集・発行がある。果樹栽培では、ラ・フラン

スの樹に長十郎ほか四種の梨、王林ほか三種のリンゴを接いで、名付けて「梨りん」が自慢である。
歌を聴くこと、口ずさむこと、恐らく、歌ほど簡明・率直に心の琴線に響くものはない。民謡、童謡、歌謡曲、歌曲、宗教歌等々、人はそれぞれ、長い人生の中で様々な歌に魅せられ、感動してきた。思いつきの歌ならどれでもよい。折にふれて引き寄せ、聴いて、歌って、弾いてみればたちまち分かる。歌に結びつくあの人、かの人、あの出来事が蘇り、往時そのまま、喜怒哀楽の情が立ちのぼる。私にとっては、巡り来るこの情感世界への回帰が人間（性）への関心、人とのふれ合い、情意の交わりに向かわせる源となる。昨今、各所で「音楽療法」なる心理的療法が唱えられるが、原理はなべてここにある。否、なくてはならぬ。もちろん、これもまた「幸・楽」の基あつてこそ生まれる道筋である。
「至福の回遊路」から得た「笑顔で楽

しく、歌って歩く」我が健康法。蛇足だが、健康を第一と考えるならば、美食や過食、飲酒・喫煙などをほどほどに抑えることは、元より当然のこと。「姥捨て山」行きは、今少し後のことになるのではなからうか、ふと思つ、昨今である。
死に臨む親の介護に尽くしてきた幾人もの友人が、かつて本音を述べた。「もう見ていられない、やっていられない、いつそ死んでくれたら……と何度思ったことか」。親の病苦を見るつらさ、介護の辛さ、その葛藤の末に絞り出される声である。
「生老病死」は天の定め。老いて、病んで、死にゆく道は、誰にも分け隔てなくやってくる。いつか来る道、いつか行く道である。この道から抜け出す方策が、一体、どこにあるのだろうか。「姥捨て山」よろしく、どこぞの施設へ自ら望み、あるいは泣く泣く送り出す向きがあったとしても、誰が責めることができ

よつか。

しかし、「姥捨て山」に捨てられる姥は、その悲嘆の最中でも、自分を捨てる領主や子どもに様々な知恵を授け、終には国を救い、子どもを痛苦から助けたという。思うに、病苦のつらさ、介護の辛さから抜け出す道は、老後を可能な限り健康に過ごし、その分だけ介護を授受する期間を短くして、己を、また介護者を楽にする以外にはない。

多くの高齢者が、独立独立、人の世話をなるべく受けぬよつ、老後の暮らし方を独自考案しては実行している。もしその中に、本人およびその次世代の苦勞を軽減させるに役立つエッセンスがあるならば、それこそまさに、「姥捨て山」民話に叶う現代版訓話ではなからうか。本稿「健康三原則」が、そのせめてもの例話の一つになり得るなら、大いなる「幸・楽」である。 妄言多謝。

追記

前回ブログにあるように、昨年十一月、国際日本文化研究センター（日文研）において、日文研初代所長・梅原猛氏の記念講演（「戦後七十年を迎えて」現在、未来へのメッセージ）を聴いた。氏はその折、「同世代の多くが認知症に陥るなか、齢九〇になっても己は健康、さらに十年生きて百歳に達した際には、再度記念講演に呼んでもらいたいもの」と述べてますます壮ん、旬日で傘寿を迎えようとしていた筆者にとっては、とりわけ感動的だった。十年後、是非とも、京都・日文研での再会を得たいものである。

本稿を終えるに当たって、お目にかかったことはないが、五・七・五の俳句形式でなければ到底表すことのできない、逝く人送る人の鮮烈な交情の世界を描いた、市井の女流俳人・溜谷哲子氏の句を二つ挙げたくなった。

おぼる夜の介護の夫の便を褒め
もついと残し逝きけり花菜漬

介護福祉に携わるすべての方々に捧げたい。

(二〇一六・四・三)

備考

本稿出典はインターネット上の「ようこそ 私と『琅』のホームページへ」(宗内敦)のブログサイト。