

## 老いの日を生きる

百歳を超える高齢者が日本では51000人を超えました。去年より4000人弱の増加です。私も80歳を超えましたが、まだ若造ですね。有難いことです。もう自分は役立たずになってしまったと思い始めたら、**老いの危険信号**だと言われました。

老いに伴う苦しみは**孤独**だと言われています。日本では独り暮らしの人よりも家族と同居している老人の方が、自殺者が多いそうです。家族と暮らすだけでは孤独は解消しないのですね。孤独の最大の苦痛は、人の中にいながらコミュニケーションがもてないことではないかと言われています。

自分で殻の内にこもり、せつかく一緒に暮らす家族との交わりを自分で断ち切っています。出会いとは自分から出て行って会うことです。自分の殻から抜け出して、相手に心を開いて語りかけ、交わりのきっかけをつくる努力、これは老いを生きるにあたって、どうしても必要です。長命の女性が圧倒的に多いのも、男性より**会話力**が豊かだからにほかなりません。

その一方で、孤独を恵みとして素直に受け入れなさいとも言われました。心を散らさず**神との対話**を深めるために、老いの孤独の時間が贈られたからです。自分がいかに多くの人や物に支えられて生きてきたかを振り返る時、今の自分に与えられている恵みに、**感謝**がわいてきます。自分の力で生きているのではないことに、気付かされます。そしてこれからの人生を、どうやって生きていったらよいか、じっくり考えるようになります。

百歳を超えてなお元気に活躍して居られる日野原重明医師が力を入れている働きの一つが小学生の**いのちの教育**です。「君たちいのちを持っているだろう？どこにあるの」たいてい、胸のあたりを指します。「それは心臓だよ。モーターだよ。そこにいのちがあるわけじゃない。いのちそのものは、どこにあると思う？」

いのちは目に見えません。「いのちとはネ、君が持っていて、君が使うことの出来る**時間**のことだよ。その時間をどう使っているの？何時間寝て、何時間遊んでるの？」色々な答えを聞きながら「君がしたいようにできるもの、それが君の持っているいのちだよ」と話すと、子どもたちがふっと分かったような表情になります。

「じゃあ、君らしくいのちを使うとはどういうことなんだろう？」日ごろ自分のためだけに時間を使っていたことを反省して、「何かしなくちゃならないナ」と感じ始めるそうです。いのちを人のために使う大切さに気付くこと、これが日野原先生の願いなのです。

私は若い頃にアメリカの田舎町の教会で半年研修をしました。一番印象的だったのは、生き活きとして教会生活を送っている年配者の多いことでした。教会の事務室に気軽に立ち寄って教会員の動きや必要を知り、病院に見舞いに行ったり、家の中の不具合を直して上げたり、話相手をしたり、買い物をして上げたりしています。警察を引退したビショップさんの家では、2年前に脳卒中になった奥さんが手の痺れを防ぐために、手料理をこまめにつくります。そして90を超えた二人暮らしの老姉妹に毎日、夫婦で届けていました。喜びを増やして、なによりもご本人たちが楽しんでいる姿に感心しました。

フランスに「別れは小さな死」という諺があるそうです。人生で経験する数々の別れ——親、伴侶、わが子、親しい友、かけがえのない同労者等との別れの悲しみ——愛する人が私の一部を切り取って持ち去るのですから、その度に私の中の一部が失われ、私は 小さな死を味わいます。そしてこの小さな死を一つひとつ受けとめながら、私たちはやがて訪れる我が身の 大いなる死に備えていくというのです。そうですね。

(ヘルマン・ホイヴェルス「人生の秋」より)

この世の最上のわざは何？ 楽しい心で歳をとり  
働きたいけれども休み しゃべりたいけれども黙り  
失望しそうな時に希望し 従順に平静におのれの十字架を担う  
若者が元気いっぱい歩むのを見ても ねたまず  
人のために働くよりも 謙虚に人の世話になり  
弱ってもはや人のために役たたずとも 親切で柔和に過ごす  
老いの重荷は神の賜物 これで古びた心に最後の磨きをかける  
まことの故郷に行くために 己をこの世につなぐ鎖を  
少しずつはずしていくのは つらい仕事  
こうして何も出来なくなれば、それを謙遜に承諾するのだ  
神は最後に一番よい仕事を残して下さる それは祈りだ——  
手は何も出来なくなっても 最後まで合掌ができる  
愛するすべての人の上に 神の恵みを求めるために  
すべてをなし終えたら 臨終の床に神の声を聞かだらう  
『来よ わが友よ われ汝を見捨てじ』と