

【70才からが素晴らしい】

私は剣道をしています、剣士で最高幾才まで稽古に励まれたかを訊ねましたら、記録では96才まで道場に出てしっかり稽古を続けられた方がお二人おられたそうです。さて私は幾才まで稽古出来るでしょうか。

日本画家の奥村土牛さんは101才で亡くなりましたが、亡くなる年の春にも、新作「平成の富士」を出品しておられました。その頂上は白く透明で、自分の芸術は未だ頂に達していないという意思表示だったのではとされています。

土牛の雅号は、中国の詩「土牛石田を耕す」（村の牛は石の多い荒地を長い歳月をかけて、黙々と耕作する）から、お父さんが丑年生まれの子供につけてくれたのだそうです。子供の頃は病弱で、小学校も中退。15才まで育たないのではと言われながら、せかずあわてずこつこつと精進を続け、38才で院展初入選。40才で結婚。名作と言われるものは70才を過ぎてからという、文字通りの牛歩の生涯を全うされたのです。



石川県輪島の朝市で魚を商う女性を描いた「朝市の女」の制作の時、毎日朝市に座り込んで写生を繰り返しました。しかし東京の自宅に帰っても納得がいかなかったので、お嫁さんに同じ服装をさせ、築地の市場から魚を買ってきて丹念に写生を続けたそうです。基本をおろそかにせず手を抜かぬ姿勢にこそ、向上の秘密があったのでしょう。「90才を過ぎてからも変わらずに仕事のことを考え続けている精神力には、肉親ながら感心しました」と次女安子さんが語っておられました。

ずっと以前のことですがやはり日本画家の塩出英雄さんの画業60年展を観た時のことです。70才を超えてからの木々の緑が変わってきているのに驚きました。黄色味が加わり若葉色になって、明るく生き生きとして、躍動を感じるのです。何とも魅力的で、私は旅先でしたが予定を変更して、翌日もう一度行って、あかずに眺めました。

土牛さんといい塩出さんといい、70才以後の絵が素晴らしいのです。私はお二人からも、年をとるとは、決しておいさらぼう（よぼよぼする）ことではないのだなと、大変勇気を与えられました。

【働き学び遊ぶ大切さ】

信仰の先輩で医師の上泉清さんが75才の時、牧師仲間の会でこんな話をしてくれました。「多くの方は『老化』という魔法にかかっています。人間の体は30才をピークに機能は衰え始めますが、その進度は年0.5%です。人間の身体は30%機能すれば不調を訴えることはないように出来ていますから、70%衰えてしまうのに140年かかることになります。ですから老化して体が不調になる人は、先ずいないといって良いでしょう。

老化してすっかり衰えてしまったと言われている状態は、アルツハイマーとか動脈硬化症等の病気のせいであって、それらにかかる人はごく一部に過ぎません。かからない人の方が大勢なのです。そうではなくて『廃用症候群』といって、使わないために駄目になっている人が多いのです。だから老人性の病気と、頭や体を使わないために生じる廃用性症候群とを区別して考えるべきです。

昔の日本人は『人生50年』と言っていました。今は『人生80年』の時代です。すると今の75才は昔の46才、まだまだ若いのです。ところが年金受給の65才を境に、それ以下を生産年令、以上を被扶養年令と呼び、高齢者と決め付けます。被扶養年令とは情けない呼び方。これは人間の生を『働く』ということのみから捉えている言葉です。



人間の生活には『働く』ことの他に『学ぶ』『遊ぶ』という大切な営みがあります。『学ぶ』とは『好奇心に始まって感動で終わる』営みで、その過程で考える力が養われます。『遊ぶ』は自己確立の原点です。幼児は遊びを通して自己が確立されていきますが、これは幼児期に限らず、生涯を通して言えると思います。

学生時代は勉強・勉強、卒業したら何から何まで仕事・仕事で、『学ぶ』『遊ぶ』がないから、学校崩壊や燃え尽き現象が生じ、学ぶ・遊ぶことの出来ない高齢者が自殺していくのではないのでしょうか。

高齢者は長い人生を振り返って、自分の人生に一体何の価値があったのだろうか、改めて考えなおします。死を間近かに感じて、自分の無力さを思い、孤独で淋しい思いに襲われます。人の世話になり、迷惑をかけて申し訳ない気持ちで、身の置き所がない思いさえしてきます。心のケアを切実に必要としているのが、今日の高齢者の姿ではないでしょうか」

働く・学ぶ・遊ぶをバランスよく保つ生活を、生涯を通して保つことが大切で、周囲の者と心を通わせ合うゆとりを奪い取る多忙は犯罪だと説く上泉医師のアドヴァイスは、今働き盛りの皆さんにも、是非心に留めておいて頂きたいと思い、ご紹介しました。

私の仕事の量も電話や人と会う回数も、以前と比べものにならない位少なくなりました。しかしスピードや量では劣っても質では良くなっていると自己評価して、明るく生きています。自分なりに働く・学ぶ・遊ぶが程よく出来ている生活を、家内と仲良く送れていることを、心から感謝しています。