

五月のテーマ 「年の取り方」考

# 活き活き 老人

**誰** でもすぐ老人になる。六十五歳までは「あと二、三十年はあるから大丈夫だ」などと思っても、ガヤガヤとやっていると、すぐ年寄りになってしまふ。歯が、眼が、腰が、肩が……悪くなつてくる。だから、老年を軽視してはいけない。老人とは、若い人の、あなた自身のことなのだ。

では歳をとった当の年寄り自身はどうしたらよいのか。その根本的な心がまえは何か。五つほどあげよう。

(一)、体の具合が悪くなつたら、まず「永い間、ごろうさんでした」とその箇所に感謝といたわりの念をもつこと。「ありがとう、あなたのおかげだよ」と、それらの手当をできるだけやって、いたわることである。

(二)、周りの人、世の中のために、できるだけのことをする。そして働くことである。働くとは、何も体を動かすことだけをいうのではない。じつとして居（お）らざるをえない現状であれば、眼を動かすだけ、声を出すだけでもよい。見たもの、聞いたものを人に伝え、それが何かの役に立てばよいのである。

「今日は雨だつてよー」  
「明日は風が強いつてきー」  
それだけでも役立つことがあるのではない。少なくとも、積極的に何か役に立とう、働こうとする気持ちをもつだけで若返る。

(三)、(二)をもとにして自分のことはできるだけ自分でする、ということだ。少々歳をとったからといって、「できるだけ人にしてもらおう」というようなことではますます弱ってくる。

(四)、何かにつけて興味をもち、感動し、趣味をもち、頭を使って工夫する。笑ったり、歌ったり、仲間づきあいをしたり、ゴミ拾いをしたり、忙しく暮らす。時には腹を立てたり、思っていることをためずに吐き出したり、悲しい時には泣き、悪口を言いたければ陰にこもらずに、どしどし言つてのける。そうやって肚の中をいつもカラッポにしておく。そうして「いろいろとあるけれども、あの人は根はいい人なのだ」と人々から愛され、親しまれることだ。

(五)、最後に死についての勉強をしないがしろにしないことだ。人は誰でもいずれは死ぬのであるから、遠慮したり、いたづらに恐れたり、逃げたりせずに、正面から堂々と死を迎えるのがよい。日野原重明医学博士は千人以上の患者の死に立ち会つてこられたのだが、死について勉強しようとしている人ほど、いざという時安心して臨む率が高いようだと述べておられる。

以上は「老いる」に当たつての老人自身の心がまえであるが、ここで老人には老人の活力があることを強調しておきたい。

何といつても歳をとつていくといふのは、それだけの経験を積んでいくということだ。その力は何も若者のような腕力をもつという意味ではない。死は生なりとの意味をこめての活力である。死についても、また現実の生の経験についても、老人は若者よりも造詣が深いのであるから、それらを若い人たちにPRする必要はある。何の遠慮もいらぬ。折につけ、機に臨んで、どしどし教えてやるのがよい。それがまたさらに活力を増すことにつながるのである。

『丸山竹秋選集』より



え・たむらかずみ

毎月第一週に配信する「今週の倫理」では、倫理研究所会長・丸山竹秋（一九二一—一九九九）のことを掲載します。

丸山竹秋