

自分を大切に

二〇一七年七月十九日

バイブル・サービス

山城秋美

みなさんこんにちは。みなさんは、この先生をご存知ですか。知っているという方はどのくらいいらっしゃるでしょうか。この方は、百歳を過ぎても現役の医師であった日野原重明先生です。昨日、七月十八日に一〇五歳で逝去されました。私は普段から先生の本が好きでよく読んでいました。日野原先生は聴診器を持って教室に行き、子どもたちに命の大切さの授業を伝えていました。先生の『いのちのおはなし』という本を少しご紹介いたします。

小学生に『いのちのおはなし』をすること、十歳前後の子どもたちです。このとき日野原先生は九十五歳で、十歳と九十五歳という年齢差がありますが、先生は百歳を超えても伝えていきたいと頑張っておられました。実際に聴診器を付けて子どもたち同士で心臓の音を確認したり、先生の心臓の音を聞いてみたりしていたそうです。先生は、「命は、君たちの持っている時間だよ。だから大切に使ってね」ということをお伝えしたかったということが書かれています。〇、十、そして、先生のそのときの年齢の九十五、そして百。実際には一〇五歳でということでは足りてみました。もし機会があったら、このような本もご覧になってみてください。今日のバイブル・サービスのお話を考えているときに、先生が逝去されたので、みなさんにもご紹介したいと思いました。

自分を大切に

日野原先生は、二〇二〇年までの予定表の半分にはスケジュールが入っていたということで、とにかく精神的に活躍していました。私たち健康栄養学科では、健康づくりや生活習慣病予防の話をしますが、日野原先生は生活習慣病の概念や、人間ドックの概念を確立された先生でもあります。医師としても体だけでなく、心も健康にと話されていたことが、とても印象に残っています。

みなさんはいろいろな自己管理をされていると思いますが、日野原先生は、腕立て伏せを二十回、スクワットを四十回、そして、首を回す首の体操を毎日続けられていて、歩くときにはいつも速歩を継続され、いつも笑顔で、呼吸が浅くなっているので深呼吸をして息を吐ききり、そして新鮮な空気を吸いこむ腹式呼吸も実践されています。体重は三十歳の頃と変わらず、毎日体温、血圧を測り記録し、変化を確認していたということ。先生の生きていた全てなされていたことが、みなさんの今後にも大きくつながるのではないかと思いが紹介をしました。

こんなにたくさんさんのことを私たちに与えてくださった先生の最後の言葉は、「お世話になった、ありがとう」でした。最後まで人のために、感謝をされたことをみなさんにお伝えしたいと思いました。たくさんさんのことを伝えてくださった日野原先生のご冥福をお祈りしたいと思います。

話題は変わりますが、私は先日、企業の採用担当の方とお会いして、お話を聞く機会がありました。「最近、暗いニュースが多いけれど、学生のみなさんには、世の中もまんざらでもない、悪くない、きっと良いことがあるよと感じてほしい」と話されていました。私はその時、スタジオジブリの宮崎駿監督の言葉を思い出しました。記者会見で「子どもたちに、この世は生きるに値するんだ、ということを知らせるために私は仕事をしました」とお話ししているのを聞いたことがあります。その言葉を聞いて、とても良い言葉だと思いました。私なりにいろいろ調べた中でたくさんさんのメッセージがありますが、どれも一度きりの人生は歩むに値する素晴らしいものである。

人生は生きるに値することを理解し、その素晴らしさを見つけよう、ということ、みなさんのことをたくさんの人たちが、応援していろいろなメッセージを発信してくださっていると感じています。私がお伝えしたいことを今からパネルでお見せします。

たくさんの人と話すこと。みなさんは日頃、仲の良い友達やご家族と話していて楽しいなと思うと思いますが、他の人と話すことについて、「めんどくさい」、「微妙」、「なんとなく」という言葉も使われたりしますし、仲の良い友達とだけいつも一緒にいるのがいいと感じると思うのですが、異なる年代や性別の違う方などいろいろな方と交流してほしいと私はいつも感じています。それは、いろいろな考え方に触れることによって、たくさんの選択肢の中から自己決定をしてほしいと思うからです。よく月曜日の教室に行くときみなさんがお友達同士で元気にお話をしているのを聞くと、週末にあった楽しかったことをそれぞれお話ししているのかなと思います。みなさんが人と出会って、またこの人と会いたいな、自分にあった良いことをその人に伝えたいなと思うことや、話したいと思う人がいて欲しいと思いますし、自分もそう思って欲しいと思います。そのためにはいろいろな考え方や、いろいろな経験、そして強くて軟らかい心と体を作ることが大事だと思います。本を読む、新聞を読む、手紙を書く、たくさんの人と話すと、どんなことでもいいのです。今やっていることを続けながら、これからまた何か少し、行動してもらえたらいいと思います。しかし、みなさんは、毎日の出来事に喜んだり、悩んだり、周囲の大人がめんどくさく、わずらわしく、おせっかいに感じたり、反対に迷惑をかけて申し訳ないと感じているかもしれません。でも、今は、迷惑をかけながら、たくさんの他人と接することがよいのだと思います。いつも決まった友達だけでなく、クラスの違う人、学科の違う人、大学の違う人、たくさんの選択肢の中から自己決定をすることの中で、先ほど新聞を読むこととお伝えしましたが、携帯電話やSNSでの検索は興味・関心のある情報ですが、本や新聞から

自分を大切に

は、興味のない情報も目に入ってきます。いろいろな情報が多く入るということは、みなさんの情報や興味、関心をさらに広げて選択肢が増えることになります。また、手紙を書くことは、自分のことを振り返ったり、手紙を書く相手のことを思っ書くことができます。メールはとても便利ですが、短くてもいいので手紙を書くことはとても素敵なことだと思います。

二〇一五年に本学でご講演いただいた渡辺和子先生が、「時間の使い方はそのまま命の使い方ですよ。置かれたところで咲いてください」というお話をされてきました。これから結婚しても、就職しても、子育てしても、こんなはずじゃなかったな、と思うことが次から次へと出てくると思います。そのときにもその状況の中で、自分の力で咲く努力をしてほしい、と渡辺先生がお話しされたことがとても心に残っています。ですから、今できると、学生のうちにできることをぜひ考えてほしいと思います。

ムダなものはなく、たくさんの経験、情報の選択肢から、自己決定してほしいと思います。そのためには、生活習慣を整えることが大切です、また機会があれば詳しくお話ししたいと思います。

食生活を整える、運動はスポーツでなくても、日常生活でなるべく動く、座っている時間が長い事が問題なので、こまめに動くことが大切です。睡眠については、睡眠負債といわれていますが、脳と体のメンテナンスをして、朝起きた時に充電百パーセントリセットできていることが大切です。その日の出来事を記憶し、修復するためにも、二十三時前には就寝できるとよいですね。眠る前にもリラックスできる時間があると、さらに良いでしょう。

最後に、資料をご覧ください。『電池が切れるまで 子ども病院からのメッセージ』という本です。これは長野県立子ども病院で治療を受けていた子どもや、その保護者の方のいろいろな活動をまとめたものです。その中でも多く取り上げられているのが、宮越由貴奈さん（当時小学四年）の「命」という詩です。

「命」

命はとても大切だ

人間が生きるための電池みたいだ

でも電池はいつか切れる

命もいつかはなくなる

電池はすぐにとりかえられるけど

命はそう簡単にはとりかえられない

何年も何年も

月日がたつてやっとな

神様から与えられるものだ

命がないと人間は生きられない

でも

「命なんかいららない。」

と言って

命をむだにする人もいる

まだたくさん命がつかえるのに

そんな人を見ると悲しくなる

命は休むことなく働いているのに

だから 私は命が疲れたと言うまで

自分を大切に

せい いっぱい生きよう

『電池が切れるまでー子ども病院からのメッセージ すずらんの会編』角川文庫

次にお母さんの言葉を読みます。

五歳の時、神経芽細胞腫と診断され、十一歳で亡くなりました。

信大病院の抗ガン剤治療や腎臓を片方取る手術に始まり、こども病院に移っての自家骨髄移植やその他にもいろいろなつらい治療を受けながら、入退院を繰り返していた頃、書いたものです。「命」という作品を書いた頃、テレビで流れるニュースと言えば、いじめだとか、自殺だとかが多く、同じ頃病院では、一緒に入院していた友達が何人か亡くなりました。生きたくても生きられない、友達がいるのに自殺なんて……そんな感じでした。それにちょうど院内学級で電池の勉強をしたばかりだったそうです。この詩を書いた四ヶ月後に亡くなりましたが、これに書いたとおり充分精一杯生きました。書くことがそんなに得意ではなかった娘のこの「命」という詩は十一年という短いけれども凝縮された人生の中で得た勉強の成果なのではないかと思えます。

私はこの「命」という詩と他の詩を併せながら時々見ています。最後にみなさんにお伝えしたいのは、一日一日を丁寧に過ごしてほしいということです。毎日いろいろなことが忙しかったり、楽しいこと、悲しいこと、辛いこと、いろいろなことがあると思いますが、自分自身を大切に、そして丁寧に生きていただければと思います。余裕ができた時、ほんの少し、他のだれかのために時間をつかってみてください。また視野が広まるはずですから。

(健康栄養学科専任講師)