



日野原重明記念

「新老人の会」東京 会報

Keep on going!

Vol.4/No.1

2022.1

熊本から心を込めて新年のご挨拶

熊本「新老人の会」会長

日野原重明記念「新老人の会」全国連絡会 代表

小山和作



新年おめでとうございます。悪夢のようなコロナ禍の二〇二一年が明けて、新しい年を迎えることができました。自粛で活動の手足もがれ、苦難の一年でした。耐えることから生まれる新しいチャレンジの年、希望の年にしたいものです。

私たちも、全国の「新老人の会」同様に高齢化は着実に進行し、この一年にも多くの同志を失いました。加えてコロナ禍は私たちの心と体のフレイル（脆弱）をもたらしました。そんな中、お陰様で熊本は支部発足から十五年を迎え、その足跡をたどるべく年表を作り、会報八十二号を特集号として「新老人の会」東京の石清水さんにも寄稿していただきました。

私個人としても日野原先生の教えに傾倒し、会員一同とも先生の遺志を継いでいこうと誓っています。いくつかを紹介させていただきますと、私は、同じ医学を学ぶ

医師として先生の言葉には実に尊敬の念を感じます。先生がよく引用された「医学はサイエンスに支えられたアートである」というウイリアム・オスラーの言葉があります。サイエンス至上主義の今日、アートのない医療は単なるテクノロジーです。患者の心を癒やし、人々の心に生きる力を与えるもの、それがアートです。先生が患者と触れ合う姿に、講演会でお話しされる様子にそれを感じました。舞台を所狭しと動きまわり、大きく手を広げて話される姿に、満場の聴衆は等しく感動を覚えたものです。その姿は歌舞伎役者以上のものだったと思うのです。

私たちは、それを見て演劇に取り組みました。全くの素人が、それでも心を込めて精一杯演じました。役者はもとより、裏方までも

全会員が一丸となって、二〇〇〇人収容の市民ホールを満席にして聴衆と心が一体になるという体験をしました。

これまでに演じた演目は三つですが、その一つ、明治維新の開花に貢献し、太平洋に虹を架けた「ジョン万次郎物語り」では、日野原先生に晩年の万次郎役を演じていただきました。

次に、私は臨床医学から予防医学の道を学びましたが、その点でも先生は私の恩師です。先生は、一人ひとりの患者さんに心を込めて診療しておられたの言うまでもないのですが、人間ドックを始められたのも、「生活習慣病」という名称を提案されたのも先生です。また、先生は予防医学に関する学会を指導してこられました。先生のもとで予防医学の道を学んできた幸せを、今改めて噛みしめています。

さらに、先生の燃える思いの根幹には「世界の平和」があったと考えます。第二次世界大戦を体験し、東京大空襲に遭遇、よど号ハイジャック事件、地下鉄サリン事件など、先生の心の中には戦争は絶対に許してはいけない、戦争ほど人命を軽んずるものはない、平和こそ最大の予防医学であるとの信念を感じました。

私たちも、発足以来「戦争を語り継ぐ会」を毎月開催して一三〇回を超えました。その一〇〇回目に県下の平和に関わっている団体に呼びかけて、シンポジウムを開催しました。その際、「戦争と平和のミュージアム」を創ろうと満場一致で決議され、コロナ禍の中でも県民こぞって建設運動に取り組んでいます。

「やろうと思うだけでは、やらないことと同じ、行動こそが勝負です」との先生の熱いメッセージを体現したいと思います。先生の平和への行動は、命を守る究極の活動だったと考えますし、熊本の会員のミッションでもあります。

皆さん、これからも Keep on going! で共に手を携えて前進しましょう。



学会の打ち合わせで

「日野原先生(ニコシロ)を継ぐ」7

ホスピス医の危惧



在宅ホスピス研究所パリアン 代表
森の診療所 医師 川越 厚

変わらなかった、前向きな、生き方

よど号ハイジャック事件に巻き込まれ、死の淵に立った重明先生。この事件を契機に「それまでの生き方を改めた」と先生は繰り返しおっしゃっています。しかし何事に対しても前向きに取り組む積極的な生き方は、全く変わりませんでした。常に歩みを続ける(Keep on going)前向きな生き方は、時に忍耐(to endure)を要しますが、高齢になっても愛を持って人と交わる(to love)ことができ、創造的(to be creative)であり続けることができます。この点はすでに第二回の連載文で指摘したとおり、先生の一生を貫いたすばらしい生き方だったと思います。

しかし生涯にわたる積極的な生き方は、老いや死に直面した時、大きな障害となる恐れがあります。従って、普通の人間にとってこのような生き方は「努力」目標ですが、人によってはそれがその人の自然な老いの姿で

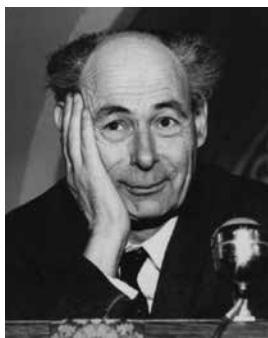
あり、それまでの生き方の延長ということもあります。特別な努力を必要としないのです。何事にも興味を持ち、いつも楽天的。常に前を見つめ、後を振り返ってよくよすることがない。誰に対しても悪意を抱かず、柔和で親切。このような人柄の方が、努力することなく、最後まで前向きな生活を続けることができるのではないのでしょうか。重明先生はまさにそのような、どちらかというところでは稀なお人柄だったと私は考えています。

老いと死の受容

これは今から二十年前、『日本の在宅ホスピスケアにおける死の教育』という原著論文を学会誌へ投稿した時の話です。論文の中で私は、取り上げた末期がん患者が「すべて死を受容していた」という趣旨のことを書いたのですが、査読したカナダ人の医師が「死を受容するなんて、とんでもない。どうしてそのような判断ができるのか。根拠を示せ」とクレームをつけてきました。私はこのような見方があること

を知り大変驚いたのですが、とにかくこの疑問に答えなければなりません。そこで私は、死を受容した生き方、次のように定義しました。「目前に迫った死を見つめながら、希望を持って、生き続ける。」

この三つの条件すべて満たした方を「死を受容した生き方をした人」と私は判断しました。幸い私の主張は認められ論文は日の目を見ましたが、老いや死に対する捉え方が民族的、文化的、歴史的な背景によって違うことを改めて認識しました。後日私は、P. Tournierが「日本人は死を自然なものとして受け入れている立派な民族である」(P. Tournier, 山口貢訳「人生を変えらるものトゥルニエの世界、ヨルダン社一九九九年、p160)と賞賛していることを知り、誇らしく思うとともに、「私の見方は間違っていないかった」と安堵した次第です。



Paul Tournier
(1898/5/12 - 1986/10/7)
スイスの精神科医

ホスピス医の危惧

人は誰でも年を取り、いつか死を迎える。このネガティブな現実を突きつけられてもなお、前向きにポジティブな生き方を続ける。二五〇〇名以上のがん患者を在宅で看取ってきた、クールなホスピス医の私は、最後までこのような前向きでポジティブな生き方を続けることがいかに難しいかを誰よりもよく知っていると自覚しています。死を前にすると前向きな生き方を続けることは極めて難しくなり、無力感に襲われ希望を持つことも困難となるのが常なのです。

亡くなる四か月前に重明先生にお会いした時、元気な時と様子がすっかり変わっていることに私は驚きました。それでも車椅子を操る先生は、いつもの極めて前向きな重明先生でした。しかし、一〇五歳のご高齢、体力の衰えは隠せませんでした。

最後まで前向きな歩みを先生は本当に続けることができるのだろうか。重明先生が目指した理想の幕引きは実現するのだろうか。先生のご自宅を後にしながら、多数の在宅死に関わってきたホスピス医の私は、大きな危惧を抱いていました。

僭越ながら次回より、先生が理想とする死が実現したのかどうかについて筆を進めたいと思います。

コロナ禍を生きる

佐藤 桃子（七十一歳 神奈川県）

ライブ・プランニング・センターの模擬患者（SP）ボランティアや「新老人の会」に入会してまだ数年と日の浅い私ですが、コロナ禍での行動制限があったこの一年八か月余りの日々は、入会してよかったと感じながら過ごした日々でもありました。

Zoomという初めてのオンラインツールと向き合ったのは新しい挑戦でした。大学に向向いてのSP活動は激減しましたが、オンラインでの模擬患者役、そのための練習、毎月の定例会、読書会が行われるようになりました。初めのうちはためらいもありましたが、徐々に操作にも慣れ、皆様と画面を通してお会いすることが楽しみにになり、多くの刺激をいただいています。

読書会は参加できないことも多いのですが、そこで取り上げられる日野原先生のご著書は、参加できなくても読むようにしています。日野原先生の医療に真摯に向き合われる姿勢、視野の広さなどをしみじみと感じとる大切な機会をいただいています。

このように、常に前を向いていらっしやる多くの皆様を目の前にできることは幸せなことと思っています。

小杉 秀恒（六十八歳 東京都）

コロナ禍にて、私の通うスポーツジム午前中会員は、高齢の女性が九割を占めます。彼女たちは、エアロビやヨガや水泳にと、張り切って参加（挑戦）されています。驚くばかりです。「二人になつたらね、好きなことに集中！」とのこと。それに比べ、男性陣はというと「膝が痛い」「腰が痛い」と悲しい言葉ばかりです。私も膝の具合が；この差が男女の平均寿命差となるか；と考えた時に、日野原先生の講演に初めて参加した時の感動を思い出しました（二〇一四年二月の講演でした）。

その当時、先生の一日の総摂取カロリーは、一三〇〇キロカロリーとのことでした（これで十分なのだ）。そして、先生のお声の何と大きいこと。これにも大変驚かされました。講演の中で、『よく生きる』ための提言のひとつとして、「年老いているということとは、人が何か始めるといふことの真の意義を忘れていなければ、素晴らしきことである」とのことでした。

今こそ、更なる挑戦意欲を失ってはなりません。女性陣に負けないように、大事なことは、頑張りすぎないように頑張ること。

松井 千代（六十八歳 埼玉県）

六十歳になった時、ちよつと立ち止まって、これからの人生一〇〇年時代、残された四十年間をどう生きたらよいのかと考えた時、目標もなく何も無いことに気づきました。そんな時に、本でしか知らなかった日野原先生のもとに、「新老人の会」があることを知りました。先生に会えるかもしれないという軽い気持ちと期待を持って、勇気を出して参加してみました。

そこには七十代、八十代は当たり前、九十歳を過ぎた方も背筋を伸ばしていらつしやいました。その方たちの前向きな考え方、行動力、それにもまして社会に貢献している姿に驚かされました。先生がおつしやっていた「与えられたいのちをどのように平和のために役立てるか」を実践している先輩方に、今までにない刺激を受けました。先輩方を見習い、目標を見つけただけではなく、私にもできることはないかと思うようになりました。今では「患者ボランティア」活動に参加させてもらっています。

私にとつての「新老人の会」は、「ただ生きるだけでなくよく生きることを」を教えてくださいました。皆さんの方にお会いして刺激をいただきたいと思います。

会報誌上句会「トキメキ句会」

選句と解説

飛鳥 蘭

厄介な長子の節介鍋奉行

正治

※寄鍋、河豚鍋、おでん鍋など冬の食卓に欠かせない鍋物。その鍋を、自ら買って出て取り仕切る人を揶揄した鍋奉行という言葉も、冬の季語にあげられています。

言ふべきか言はざるべきか蜜柑剥く 悠天
※自問自答して、ハムレットのようですね。でも蜜柑を剥いているのですから、大した悩みではなさそうです。近頃は果物にも季節感が薄れていますが、やはり冬は蜜柑でしょう。

花野来て見晴らす遥かまで花野 夢里
※秋の草花が咲き乱れている野原が花野。秋の七草をはじめ丈も大きさもまちまちの草花の賑わいがある一方、風音、虫の音に、秋の物寂しさも感じられる季語です。
禰宜も居ぬ祠に祝ふ七五三 コツコ
墓仕舞の経朗々と秋高し 明子
ぼろぼろの母の歳時記枇杷の花 夢子
網焼を食うてひと息寺巡り 寛子
柿落葉塔を標に法起寺へ 緑

俳句には、自分の句を詠む、と人の句を読むというふたつの要素があります。その両方に欠かせないのが歳時記。歳時記には季節の言葉が詰まっています。長い年月使われ研ぎ澄まされた季節を代表する言葉や、その季節を句として輝く事物が収録されています。

俳句を作らない人にも、ぜひ歳時記を開いて頂きたい。思い掛けない発見が必ずあります。

次回の投句は、添付のメモをご覧ください。皆様の投稿をお待ちしています。

TOKYO2020オリンピック・パラリンピックボランティア活動に参加して

多賀 康之 (66歳 東京都)

卓球競技に携わって50年以上。その経験を活かし、TOKYO2020オリンピック・パラリンピック大会の卓球会場場でボランティアを行いたい、との思いを面接で強くアピール、幸運にも採用が決まりました。

私は「FOP」(Field of Play)というチームに所属し、選手入場の際の先導やバッグ持ち、ゲーム中のテーブルの汗拭きなどが主な仕事。競技が始まる前の、各国2時間ずつの練習からボランティアに参加しました。練習の時は当然ながら、選手入場やテーブルの汗拭きなどの仕事はありませんので、IDカードに記された領域に入れるかチェックをする担当「ACP」をしました。競技が始まる2日前だったでしょうか、選手入場からプレーの直前までと表彰式のリハーサルがありました。選手入場の際は、我々「FOP」は本番の練習を行うのと同時に、審判役・ボールパーソン役・選手役など試合に関わるキャストも務めます。入場のタイミングやカメラの配置、配信する映像の切り替えなどのテストを終え、表彰式のリハーサルでは、私たち「FOP」は、プレゼンターや選手の役。私は、金メダリスト役として、入場・表彰台登

壇・メダル受領・国歌演奏・カメラ撮影・退場まで参加しました。

競技は本番に入りましたが、個人戦では「ACP」の仕事が多く、「FOP」の仕事は、残念ながら日本では注目されない試合を担当していました。いよいよ注目の団体戦。個人戦で我慢をしたこともあり、積極的に参加を希望。8月1日の女子1回戦(日本vsハンガリー)及び8月3日の女子準決勝戦(日本vs台湾)では、日本選手の先導を務めることができました。テレビの画像をグループのSNSにアップしたところ、「3人の女子選手を引き連れて、監督みたい!」などとコメントをいただきました。

最初は会話が硬かったボランティア仲間とも、名前と顔が一致し互いの経歴などを知るにつれ和気藹々とした雰囲気。一生に一度であろう貴重な体験は、大変充実した日々でした。



表彰式のリハーサルの様子

「絵本の会」報告とお誘い

10月から「絵本の会」が再スタートいたしました。この会は絵本を読み合い、感想を述べ合うことで、参加者の気づきと親交を深めていくことが目的です。月ごとにテーマを決め、本を持ち寄ります。第1回(10月)のテーマは「ゆうき」。日野原先生が翻訳された「勇氣」の絵本の手作りの「紙芝居」も披露されました。第2回(11月)のテーマは「私の宝物」。人形町の絵本セラピスト協会のセミナールームで開催されました。お嬢様が結婚される時にご両親へ送られた手作りの「絵本」や『モチモチの木』『おじいちゃんの手帳』など9冊の絵本が紹介されました。第3回(12月)はテーマ「クリスマスにちなんだもの」と紙芝居『あなたの一日が世界を変える』くすのきしげのり作を原瀬サチ子さんが披露してくださいました。これからは感染対策をしっかりとりながら開催したいと思います。



「絵本の会」は、毎月第3水曜日に開催予定。1月のテーマは「新しい年を迎えて」です。ご興味のある方は09068284232(福井)へ、ショートメールでお願いいたします。

デジタル大臣賞受賞のご報告

2021年10月10日デジタルの日、Facebookでの「新老人の会」会員限定グループ「SSA」(シニア・アソシエーション)代表・牧 壮さんが、「全てのシニアをインターネットで繋ぐ」(Internet of Seniors® IoS)を理念とした、20年以上に亘るシニアのデジタル活用の実践と啓蒙活動が評価され『2021年 デジタル社会推進賞デジタル大臣賞(銀賞)』を受賞されました。



同じく10月には3冊目の著書『人生100歳 シニアよ、新デジタル時代を共に生きよう!』も出版。「最もデジタル弱者であるシニアがいかにして取り残されないようにするか。85歳の私が自らの体験を基にシニア目線で支援していくことが、自分に与えられた最後の役割」と語る牧さん。YouTube「牧チャンネル 85」も開設しています。



編集後記

2021年を振り返りますと、コロナ禍2年目、ワクチンが行き渡ればとの期待もむなく、第4波、第5波の猛威もあり、残念ながら何も活動ができませんでした。そして、今また新たに変異したオミクロン株の蔓延が心配されています。

そのような中、会報誌は、皆様のご協力により3か月ごとに発行することができました。誌面を通して会員としての繋がりを感じていただければと、毎号、数人の方々に短い文章を書いていただき、これまでに合わせて28人の方々に誌面に登場していただくことができました。

新しい年は、感染対策をとりながら、皆様にご参加いただけるような有意義で魅力ある活動を展開したいと考えております。ご意見、ご要望がございましたらお寄せください。

「新老人の会」東京

2021年 会員数310人(256件)
2020年 会員数363人(307件)

会員募集中!

年会費

個人・家族会員 5,000円
賛助会員 (一口) 10,000円