日野原重明記念
「新老人の会」東京 会報
Keep on going!
Vol.4/No.3
2022.7

五回目の命日を迎えて

日野原重明記念「新老人の会」東京　顧問　日野原　眞紀

私が縁あって日野原の姓を名乗るようになって五十年。義父の晩年の十数年を一緒に過ごすことができたのは、私にとってとても幸せなことでした。

五月のある日、荷物を整理していると、偶然に鈴木大拙先生の「無事」と書かれた色紙が見つかりました。生前、義父が大切にしていたもので、義父の遺した資料の中で紛れてしまっていたのか、探しても見つからず、ずっと気になっていたものでした。今まさに「無事」という言葉のもつ重さを実感しています。

義父の五回目の命日である七月十八日がまもなく巡ってきます。あれからもう五年、凄まじい速さで日々が変化しているのを感じています。

予想だにしなかった新型コロナの世界的な流行と、義父が最も強く願っていた「いのちと平和」が、今また危機にさらされています。世界中の人々が恐れと不安の中で日々を過ごしています。「日野原先生だったら、今、私たちにどんな言葉をかけてくださるでしょう」と、多くの方からメールやお手紙をいただきます。私も義父の思いを直接聞いてみたいと強く思う日々です。

私が義父についての思いを語ることができるとするなら、家庭人としての「日野原重明」です。この度はその一コマを皆さまにお伝えできたらと思います。

義父は多方面に才能の溢れた人でしたが、家族として一緒に過ごす中で、私が変わらず「すごいな」と尊敬していたのは、言葉と行動による優れたコミュニケーション能力。そして、どんな時も「あなたファースト」を貫いていたことです。心の中の「愛」を実際の「行動」へと実践する人でした。

ある日、聖路加国際病院近くの書店でのことです。義父の本を買おうとしていた男性が、店員さんに「できれば日野原先生のサイン入りがほしい」とお願いをされていたのです。そこに居合わせた私は「よろしければサインを入れたものを後ほどお送りしましょうか？」と申し出ようかと迷ったのですが、勇気が出ないままやり過ごしてしまったのです。後日その話を義父にすると、さりげなく、優しく、「言ってあげればよかったのに。その人、きっと喜ばれたと思うよ」と一言。義父の相手を思う優しさに深く納得させられたことをはっきりと覚えています。義父はそういうさりげない一言で、私に多くの気づきを与えてくれる存在でした。このようなエピソードは枚挙にいとまがないのですが、そこにはいつも相手を思う気持ちがありました。

義父が主治医を務めた患者さんには「もし病態に変化が見られたら、どんな夜中でもいいから必ず連絡してください」とご家族に声をかけ、深夜であっても駆けつける。そして枕もとで過ごし、時にはその最期をご家族と共に見守る、というような光景を何度も見てきました。

その頃は既に九十歳を過ぎていたのに、尽きないエネルギーの源泉はどこからきていたのかと感じていましたが、それはやはり「愛の実践」だったのだと今では確信しています。

五十八歳でよど号ハイジャック事件に遭遇した後、「これからの人生は、生かされた命を自分のためではなく、他者のために使いたいと思います」と語った言葉通り、最後まで生ききった義父でした。

愛は心にあるだけでは伝わらない、実践して初めて愛が「愛」になるのです。そのための「あなたファースト」だったのだと、改めて義父の愛の心の深さに学ばされます。

様々な課題と苦難に満ちた現在にあって、私たちに何気なく、さりげなく見せてくれた義父の「生き方」。いつも周りを愛で満たしてくれた義父は、私の「もう一度会いたい人」そして「いつまでも覚えていたい人」でもあります。

日野原眞紀
全日本空輸株式会社・客室乗務員として五年間勤務。一九八五年より、企業のコミュニケーション研修講師として現在に至る。

「日野原先生の精神（こころ）を継ぐ」9
生死の淵で重明先生が決断したこと

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

嚥下性の肺炎を起こし生死の境を彷徨った重明先生は、薬石効あってか奇跡的にこの難局を乗り越えました。誰しも死は怖いもの。NHKの番組の中でご次男の妻の眞紀さんが、重明先生のご自身の死との向き合い方について、「『そこにはやっぱり不安と怖さがあるよね』っていうようなことを言ったんですよ」「やっぱり怖いっていうのってあるんだな」と語っていらしたので、ご本人はもとよりご家族もさぞや安堵されたことと思います。しかし、問題がすべて解決したわけではありません。

重明先生の選択

高齢者にとって肺炎、特に嚥下性肺炎は重い病気です。簡単に死と結びつくからです。医師はその危険を回避しようとして、感染の原因となる食物などができるだけ肺に流れ込まないような工夫を講じます。具体的な方法には大きく分けて二つあり、一つは、チューブを介して栄養や水分を直接胃に注入する経管栄養法。もう一つは、大静脈へ挿入したカテーテルを通して必要なものを点滴する高カロリー輸液法です。高カロリー輸液法は消化管を介さない栄養補給法なので、どちらの方法を用いても肺へ食物が入る危険性はなくなり、嚥下性肺炎は起きにくくなります。結果的に、特別なことがなければ〝年の単位〟で寿命を延ばすことができます。もちろんこのような方法を採らない選択肢（そのままでいいじゃないか）もありますが、その場合は飲食物の一部が気管へ紛れ込んで肺に入り込み、いわゆる嚥下性肺炎を起こして命を脅かす可能性が高くなります。どの方法を選択するかは患者本人が決めなければなりませんが、大多数の医師は「延命につながる処置を選択してもらいたい」と思うでしょう。生死の分かれ目となる非常に重要な局面です。

先生の決断の経緯は当時の聖路加国際病院長の福井先生の説明でよく理解できました。このとき、重明先生と病院主治医との間で具体的に交わされた会話はわかりませんが、先生は胃瘻（ろう）も経鼻栄養もきっぱり拒否されたとのことです。たぶん迷うことなく、〝はっきりと〟おっしゃったのだろうと私は想像しています。いずれにしろこの時点で、重明先生は末期がん患者と同じ状態、つまり死を避けることは不可能であり間近に死が迫った状態に身を置かれたということになります。

〝先生は死を選択された！〟

多くの人はそのように考えたようです。『生きていくあなたへ』（幻冬舎）の後書きを書いた輪島さんも重明先生のその決断を聞き、「あー、先生は死を覚悟されたのだ」と思って涙が止まらなかったとのことです。しかし私の見方は、これとははっきり異なりました。

先生は〝死を決断〟したのではない

喜びの涙こそ流しませんでしたが、先生のその決断を伺い正直ホッとしました。この状況での胃瘻の造設や中心静脈栄養法は、先生が生きてこられたこれまでの生き方とはまるで違う。私はそのように考えていたからです。あるがままの状況を受け入れ、その中で精一杯生き抜く。それが先生の生き方だと私は信じていました。第六回の連載文で紹介した、Niebuhrの平静の祈りそのものの生き方です。

ここで「あるがまま」という意味について、少し考えてみたいと思います。この言葉でまず思いつくのは、私たちと同世代の方なら誰しもご存じの、Let it be（ビートルズ）です。もう一つはアナと雪の女王で歌われるLet it goです。両者とも簡単な英語ですが、同じ〝あるがままに〟といっても意味が違います。私の薄い頭髪（孫たちは〝はげ〟と断言しています）を例にして説明しますと、〝はげのままでいいじゃないか〟というのがLet it be、〝はげがさらに進んでもいいじゃないか〟がLet it goということになります。

一世を風靡したBeatles

食物を口にすると肺炎を起こすかもしれない重明先生の場合ですと、口から食べるのが当たり前なのだから〝口から食べていいじゃないか〟、それが肺に入って〝肺炎を起こしてもいいじゃないか〟ということになります。今となっては先生がそのように考えたかどうかはわかりませんが、重要なことは「胃瘻や点滴の管につながれて生きる。そのような生を自分は拒否する」ということで、先生は決して死を選択したわけではなかったのです。

先生の決断を通してもう一つ私自身が学んだことは、「ひとは避けられない死を前に、なお自由な選択ができる」ということでした。宗教改革者ルターの言葉として伝えられている「たとえ明日、世界が終わりになろうとも、私はリンゴの木を植える」という生き方につながる、非常に大切な死生観だと思います。

特集

コロナ禍を生きる

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

土肥 由長（八十六歳　東京都）

「偉大なお節介」

「ガン哲学外来カフェ」の創始者、樋野興夫先生の名言です。後援会や著書でもご存じかと思います。「余計なお節介」は、特に求められないのに「こうした方が良い」「これがお勧め」などの善意の押し付けに対し、「偉大なお節介」は、相手が何を求めているかを察して「言葉」の処方箋を出すというもの。しかも「ただ」がウリです。樋野先生が島根県の漁村での浪人時代、南原繁先生のお弟子との出会いから「南原繁」「新渡戸稲造」「内村鑑三」「矢内原忠雄」の著書を読み漁って「言葉」の源泉が醸成されたのです。「偉大なお節介」が「ガン哲学外来カフェ」を生みました。私もあやかって「護憲」のための有志の会を大学時代のクラスメートと作って毎年の憲法記念日に祝憲法記念日のアピール文をクラスメートや友人知人に届けています。ぜひ「偉大なお節介」に挑戦を！

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

長永 法子（八十五歳　島根県）

私の居場所からよく見える所に「一日いちにち生きかた上手」の日野原先生の言葉「あなたの心とからだを守るのは、あなた自身です」という日めくりカレンダーの十八日をずっとそのままかけています。それまで思ったこともありませんでした。薬を飲んだり、病院で受診することで治してもらえるものだと、自分の身体や心を内面から見つめることもしていませんでした。

四十年前のことですが、点滴の最中にアナフィラキシー・ショックになりました。そのことで今も、かかりつけの医師にも大きな病院でも、ワクチンを打つことは断られています。不安はありますが、日野原先生の言葉を大切にして、マスクは二枚、携帯用の消毒液、人の多い所には行かない、スーパーは買い物客の少ない二時～三時頃に行くなど細心の注意をして過ごしています。

「風薫る 出雲に古代 生きており」　法子

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

久住 晶子（八十三歳　東京都）

私が「サンシティ立川昭和記念公園」に入居して三年が経った。ここは大きな住宅型有料老人ホームで、入居者は現在五六〇名、介護棟は別に九十室あるが、まだ認可が下りていない。庭に面したレストランは広く、予約が要らないので、リゾートマンションのような快適さだ。新型コロナで遠くへ行けないので、マージャン室はいつも予約で一杯。コンサートや映画鑑賞会も、時々行われる。

問題は、寝たきりになった時のことだが、館内にクリニックもあるし、親病院と直結しているので、今から心配しても仕方がない。隣接する「昭和記念公園」の年間パスポートを貰っているので、立川まで小一時間かけて歩くようにしている。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

朝日 直子（六十二歳　千葉県）

「新老人の会に入ると日野原先生に会えるよ」という言葉で入会し、届いた会報で目に入ったのが「自分史サークル」でした。

気になりつつも参加できないまま、日野原先生は永遠にお目通り叶わぬ方となってしまわれ、「退会するわ」という知人に同調しようとも思いましたが、「その前に」と自分史サークルを見学させて頂いたのです。そこで、素晴らしい先生と、お手本にしたいと心から思える先輩方に出会い、勇気を出して見学させて頂き本当に良かったなーと感じたものです。

コロナ禍、会話の機会が減った方の居場所作りができれば…と思い、自宅近くに店舗「ぷらっとホーム」を開き、昔懐かしい物に触れながら、思い出を語り合う会「回想法サークル」を始めました。「新老人の会」のような場になればいいなと夢見ています。

会報誌上句会『トキメキ句会』

選と解説　飛鳥　蘭

観音のまなぶた重き春の昼　弘幸

※仏像の眼は半眼なので、重たく感じるのは当たり前とも言えますが、「春の昼」という季語を得て、まったりと麗らかな雰囲気が表現されました。

夜の水田蛙の合唱四拍子　要子

※田植えを前にした春の穏やかな田園風景が、リズミカルに伝わってきます。

待ってゐました遅咲きの紅椿　徳一

※遅咲きで見頃は晩春と分かってはいても、毎年心待ちにしている、記念樹かもしれませんね。

春寒し戦禍の子らは眠ったらうか　夢里

※今年の春は寒い日が続きました。そんな夜、戦禍にあるウクライナの子どもたちの安否に思いを馳せる作者。下五の字余りに深い思いが感じ取れます。

本心を打ち明けかぬる暮春かな　コッコ

かたつむり児に見つかれば角を出せ　夢子

燕の子シャッター街を賑はせて　明子

菜園に玉葱あふれ子の新居　緑

朝曇りやるべき事のあるにはある　寛子

俳句は伝統の文芸です。他の伝統芸と同様、定型があります。その典型は季語を含む五・七・五ですが、十七音の範囲であれば八・九また七・十であっても融通は利きます。初心の方に特に留意してほしい事のひとつが、季重なりです。初心の間は、一句に一季語と覚悟しての作句をお勧めいたします。

くすのきしげのりさんオンライン講演会のご案内

『絵本の会』　絵本セラピスト　福井 みどり

くすのきしげのりさんは、40代で脳梗塞となられ一時期は口もきけず歩けない状態となりました。そのご病気の体験を踏まえ、26年間の小学校教諭生活から50歳を目前に児童文学作家へと転身されました。教諭時代には特殊教育にも携わっていたくすのきさんの作品の多くは『おこだでませんように』(小学館)『ぼくはなきました』(東洋館出版社）など子ども向けの作品が100冊以上あり、その中のいくつかは小学校の教科書にも採用されています。

どの作品も子どもや周囲の大人たちの日常のさりげない場面が描かれており、友達を思いやったり家族を思いやったりする子どもの心、そして生徒を思いやり子どもを思いやる先生や親の心があたたかく描かれています。

くすのきさんは転身を決めた時、50代をどう過ごすか、人生の時間の大切さに気付かれたそうです。そんなくすのきさんがつくられた作品が『あなたの一日が世界を変える』です。「何歳になっても挑戦はできる」その姿勢は日野原重明先生に繋がる精神があります。「かけがえのない私たち一人ひとりが自分の人生の今日という一日を大切に生きるということ、それは今から一人でできる大きな『社会貢献』なのです」くすのきしげのりさんのオンライン講演会へぜひご参加ください。

会場でのオンライン視聴参加も受け付けています。

参 加 費　1,500円　著書付3,000円（本代1,500円）
日　　時　2022年7月9日（土）13：00～15：00
参加方法　A　オンライン（Zoom）
　　B　会場　神保町・出版クラブ
申込み方法：直接、TEL：090-6828-4232または midofuku945@hotmail.comへお申し込みください。
会場、オンライン・アドレスのご案内をします。

早乙女勝元先生のご功績を偲んで

当会顧問の早乙女先生が四月十日に九十歳でお亡くなりになりました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。当会から弔電と寛永寺・輪王殿での葬儀に供花をさせていただきました。日野原先生亡き後、顧問をお願いして快くお受けいただき、二〇一七年十月のフォーラムでの講演と、会報の巻頭言を二回ご執筆いただきました。そのコピーを同封させていただき、皆さまと共に追悼したいと思います。

早乙女先生は、戦争体験者として作家活動の傍ら、東京大空襲の惨禍を継承するために「東京空襲を記録する会」を立ち上げ、その活動の延長線上に「東京大空襲・戦災資料センター」を開設して館長を十七年間務められました。庶民の目で戦争の記憶を記録し、優しくも強く語り続けました。いま、戦争が現実のものとなり、世界が歴史の変革期に差しかかろうとしているとき、早乙女先生のご生涯に深く思いをいたします。

この機会に「東京大空襲・戦災資料センター」見学会を、同封のご案内のように開催いたします。ふるってご参加ください。

「俳句のすすめ」㈠

飛鳥　蘭

「敷島の大和の国は言霊の幸はふ国」（万葉集）。古代から日本では言葉に魂がある、と考えられてきました。俳句は十七音に言葉を紡いで詠む世界で最短の詩です。

俳句に興味はあるけれど踏み出せないという方に、私は『歳時記』に触れてみる事をお勧めしています。日本人の生活は、季節という自然との共存の中にあります。その季節の言葉を春夏秋冬と、年の節目である新年に分類して、歳時記には其々の季節の植物や動物、時候、天文、生活等の各分野の言葉が集められています。知っている言葉が殆どではありますが、思いがけない発見も多々ある筈です。雪、といえば冬の季語ですが、牡丹雪、斑雪は春の季語。麗らかは春、爽やかは秋です。そして歳時記には、蝶々、うじ虫、蛍、ごきぶり、みんな同等に貴賤なく並べられています。

たとえ俳句を作らなくても、歳時記に得る事は多いと思います。まずは図書館で、歳時記に触れてみてはいかがでしょう。

「新老人の会」東京

2022年　会員数250人(206件)
2021年　会員数310人(256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

編 集 後 記

間もなく、日野原先生がお亡くなりになって5回目の命日（7月18日）を迎えます。そこで、日野原眞紀さんに巻頭言をご執筆いただきました。皆さまと共に先生をお偲びしたいと思います。

この度、会員の牧壮さん（85歳）がデジタル庁からアンバサダーに任命されました。デジタル庁が推進する（ITを活用して人と人を繋ぐ）国民運動を周知、普及する「デジタル推進委員」を全国的に募集します。これに協力、支援するアンバサダーとして3人が任命された中のおひとりで、嬉しいニュースです。

コロナ禍も３年目に入りました。ワクチンの普及、感染防止対策の周知により、人が集う機会が増えています。当会も少しずつ、注意深く活動を再開していきたいと考えております。まずは、7月9日の絵本作家「くすのきしげのりさん オンライン講演会」にぜひご参加ください。

■発行所　日野原重明記念「新老人の会」東京　〒102-0082 東京都千代田区一番町29-2 進興ビル４階　https://shinrojin.com/
TEL：080-7310-5050（平日10:00～15:00）FAX：03-3265-1909　■発行人　石清水由紀子　■編集責任者　五百木幸子　■印刷　佐川印刷株式会社