



日野原重明記念

「新老人の会」東京 会報

Keep on going!

Vol.8/No.2

2026.4

先生の背中

調和道丹田呼吸法保存会代表
丹田呼吸法サークル・指導者

櫻井 忠敬



私は親父の後ろ姿を知らないのです。父は、母と六人の子供、戦災を免れた家だけを残し厄年で早世してしまつたからです。

子供を得て、私自身が厄年に近づくにつれ、企業戦士として土日もなく、残業に次ぐ残業で、これでは父の二の舞になる、家族を守れないとの思いにかられました。心身の健康維持のため、何かしなければならぬと、丹田呼吸法を始めました。

しかし、本当に悩んだのは男親としての子への接し方でした。次々と都合のよい親父様を探して凌いできました。

自分の中で自分を高めるのは至難なことです。先知先哲、随筆や小説の登場人物までも、衆人みなわが親父様になっていただきました。その中のお一人が日野原先生

でした。

先生に仮想の親父様になっていただいたのは、『死をどう生きたか』（中央公論新社）を読んだときに始まります。父がどのような思いで死んでいったのかに思いを巡らし、父の倍の年を生きようという決意をしたものでした。

先生が七十歳台を迎えた頃からのインタビュー、対談記事をスクラップ集にしてあります。オスラー博士のこと、「人生とは、師に連なる人生の系図を書くこと」、「習慣が人間を形成する」。最初の習慣論は、アリストテレス、日本では貝原益軒、明治時代の福沢諭吉とし、「行動してこそ思想は完結する」など多くのことを学びました。

また、「老いの挑戦」という演題で朱新仲の人生をよりよく生きるための五計（生、身、家、老、死）を教唆してくださっています。

こうした経過を辿ってきた仮想の親父様が現相となったのは、先生が九十一歳、経済団体連合会での『新しいことへの挑戦から生まれるいきいきライフ』と題する講

演でした。九十分立ちっぱなしで講演されるのに感銘を受け、直ちに「新老人の会」に入会しました。退職後、時間ができたので会を訪ね、日野原先生にご著書『生き方上手』（ユリーグ）に載っている呼吸法についてお伺いしたところ、私が三十年來、実修してきた丹田呼吸法を、サークル活動としてははじめないかとお勧めをいただきました。



櫻井先生と「丹田呼吸法サークル」メンバー

ご著書には、「吸うよりは吐くことを意識する」「よい呼吸法はよい生き方と同じ」「ラジオ体操で覚えた深呼吸ではなく、有効なのは静かな腹式呼吸で、要点は吐く息にあり、息を吐いて吐いて肺の中を空っぽにするのがコツで、お釈迦さまが、弟子に言い伝えた呼吸法も同じ」と書いてあります。

敬虔なクリスチャンであり、西洋医学の泰斗でいらっしゃる先生が、一体いつどこで身につけられたのでしょうか。推測するところ、京都大学時代に一年間、結核療養で休学され、ベッド上生活を強いられた時ではないでしょうか。

横隔膜を使つての深い呼吸は安静時でも可能であり、実際に肺疾患の方々にもよい呼吸法とされています。この呼吸法は、先生がよく引用された貝原益軒の『養生訓』の中に、呼吸の話として、その要領を詳しく述べています。

二十歳のとき医師になる決意をした先生は、病床で深い呼吸を獲得されたのではないのでしょうか。そして病が癒えた先生は、大先輩である西田幾多郎、森信三が歩んだであろう「哲学の道」を逍遙したに違いないと想像しています。

莊子の「真人の息は踵から」の実践です。足裏から息を吐く思いで呼吸をすると横隔膜の下がり方が深くなります。先生の階段歩行（二段上り）は企まずして一足ごとの足裏呼吸となり、足元がしっかりとします。

このように、楽しく想像を巡らせていると先生の後ろ姿が浮かんで来て、息づかいまで窺えてくるのです。老いて学べば死しても朽ちず。これからの先生の背中を追いつけていきたいと思っています。

早乙女愛氏(映像編集者) 講演会

戦後八十年の対話

―映像でたどる日野原重明・命の記憶―

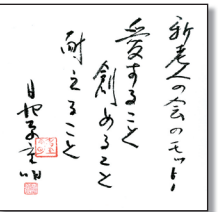
二〇二五年十一月二十二日

13時30分〜14時30分

ホテル・ルポール麹町



講演中の早乙女愛氏



日野原重明記念「新老人の会」全国連絡会・東京集会のプログラムの一環として、早乙女愛氏に日野原先生のインタビュ映像を多用して講演をしていただきました。要約して報告いたします。

戦後八十年の今年、いろいろな企画がテレビ・新聞などで報道されていますが、人々の先輩方に見ていただこうと二つの映像をもってきました。映像の主役は日野原先生です。

・日野原先生との出会い

二〇〇八年十二月、私の父、作家の早乙女勝元が、日野原先生の空襲体験を伺うために聖路加国際病院の理事長室を訪ねました。父が館長を務める「東京大空襲・戦災資料センター(民間の資料館)」に、「伝単」という米軍が撒いたビラのオリジナルが寄贈されたので、それを見ていただくことが

主たる目的でした。折角の機会でしたので、私とカメラマンの夫も同行し映像に収録させていただきました。当時の先生はスター並みの人気で多忙を極めておられ、四十分間の面会でした。

二度目は、二〇〇九年十月、ご自身が『東京大空襲・戦災資料センター』を見学したといわれ、一般のお客様に交じって、たくさんの戦争の資料をご覧になりました。

日野原先生と父とは二十歳の年齢差があるのですが、それぞれの年代で戦争体験も異なります。先生は戦争を、ずっと大きく、かつ長いスパンで捉えているのだと気づきました。辞去する時に、先生は色紙に『命の尊厳』とお書きになりながら、「まだ、まだ、伝えなければならぬことがたくさんありますよ」とおっしゃいました。

・二つの映像から

聖路加国際大学の寺脇博之先生から、この二つの映像を用いて、一九〇二年に始まった大学の歴史を学生に教えたいと協力を依頼されました。そこで、「もし、先生が生きていたら、今の学生たちは、どんな質問をするだろう?」という観点で作りました。最初にこれを見ていただきたいと思います。

・いつ頃、聖路加に赴任されたのですか?

「昭和十六年、三十歳の時でした。私は大学二年の時、肺結核になって一年休学したのですが、徴兵検査は丙種、徴兵はないということで、病院勤務を続けていました。聖路加には若い医師が大勢いたのですが、みな徴兵されて、女医さん、老年の医師、そして私とで病院を守っていました。

一九四三年には憲兵隊の圧力により、病院塔屋の十字架を取れ、聖路加という名称はよくないからと大東亜中央病院に変えさせられました。空襲が激しくなると「聖路加病院は空襲しない」というビラが撒かれていたので、夜になると近隣住民が寝具もって地下に避難してきました。」

・東京大空襲(一九四五年三月十日)の時?

「浅草、本所、深川などは全焼して何もなくなりました。何百人もの火傷を負った人々が押し寄せてきましたが、薬は何もない。やむなく新聞紙を燃やした灰を、傷跡にかけるしかできなかった。皆むなしく死んでいきました。名前も分からずカルテも作れない、誰だか分からない遺体を地下に收容して、死体処理班が引き取りに来るまでずっと並べてありました。記録によると、その日だけで外来一〇〇〇人、入院治療が必要一五〇人。チャペルの椅子を退け、ロビーや看護学校の体育場まで病室にして収容しました。その時、よくこの戦争をやったな」と思いましたよ。

翌日、家に帰りましたが、全て焼けて新宿から皇居まで何も見通せませんでした。死ななかつた人も、食糧がない。薄い薄いお粥に塩、梅干しくらいしかなかったのです。」

・戦争中の経験から学んだことは?

「新病院建設の時、設計が決まる直前に中立国、スイス、スウェーデンの病院を見に行きました。廊下の壁などに、酸素吸入、サクシオン(吸引)ができる設備が埋め込まれていた。これ、これと思って設計に取り入れられました。サリン事件の時はこれが生かされ、病院中に六四〇人も被災者を収容することができました。」

・後の世代に伝えたいことは?

「戦争は命の奪い合いだから、不戦ではなく非戦でなければならぬ。私は医師だから、世界の人々は、肌の色は違ってもみな同じ兄弟姉妹なのだとして子供たちに教えて、次の時代には非戦の世界を作ってほしい。」

・困難な時代を生き抜いて、最も学んだことは?

「京都大学四年生の時に、軍医で七三一部隊の石井四郎中将が撮った映画を見せられました。日本軍が南京に侵攻した時、妊婦を並べて銃剣で刺す。満州では捕虜にチフス菌、コレラ菌などを感染させ、あらゆる伝染病の研究や、細菌・生物兵器の人体実験をしていた。ひどかったですよ。京都大学からも、大勢がこの研究に行ったのです。戦争は、どこの国の人も鬼にします。私たちは、こういう痛い歴史を二度と繰り返さないようにしなければならぬ。」

日野原先生が話されたことは非常に具体的に貴重な証言なので、さらに裏を取るために『七三一部隊と大学』の編者である吉中丈志先生にお話を伺いました。もう一つの映像を見てください。

「京都大学、金沢大学などで、七三一部隊の石井中将が優秀な医学生をリクルートしていたのです。ふり返る意味は、これが、

普通に起きていたことをひとりひとり自覚しなければいけない。大学と戦争との関わりは、決して悪魔がやったことではない、国家のため仕方がないとなびいていて普通の人がやった事実は、また、いくらでも起こるということです」

「一番見落とされたのは被害者の視点です。中国の人が発掘した被害者の証言を真摯に受け止める必要がある。知性があり、歴史も分かっている医学生がそうやっていったことを、もう少しえぐらないといけないと思っています」

日野原先生は、日中戦争の頃は学生、太平洋戦争は三十歳の大人の男性として戦争の時代をいくつも乗り越えてきたからこそ「命の尊厳」という言葉に辿り着いたのではないか。先生から学ぶことは、長く生きれば生きるほど、結果が楽しみになるように種を蒔き、手入れし育てることを止めないということです。「命の尊厳」を継承し、倫理を深めていく医師が後に続くように。

今回、随分、聖路加の法人資料編纂室にご協力いただきました。ビジュアル資料から分析した結果を背景に先生の生の声を聞くと、随分理解が違っていたのではないかと、昔の話と終わらせないで、生きた歴史を見ていくために、世代を超えて伝わる命の記憶なのだと思いました。

日野原先生のお話が表情豊かに具体的に、早乙女勝元先生と愛先生ご夫妻によって有意義で貴重な記録として残していただいたことに、改めて、心より感謝いたします。

初心者のためのスマホ講座⑫

デジタル庁デジタル推進委員
伴 克子 (東京会員 福岡在住)



こんにちは～デジタル推進委員の伴 克子です。
みなさんは「終活」って聞いて、どんなイメージでしょうか? 「そろそろ終わりの準備かな…」と少し寂しくなってしまうですか? 今日はそのイメージを変えてみましょう。

「終活」は、人生を閉じるための作業ではありません。これからの時間を、もっと身軽に、もっと安心して楽しむ為の整理だと私は思います。そして今の時代、その整理は「デジタル」にも広がっています。

私たちは毎日、スマホやパソコンと一緒に生きています。デジタルなしの生活に戻ることはありません。

では、具体的な「デジタル終活」は、どんなものがあると思われますか?

1番は何といってもスマートフォン。スマホは今や、もう1人の自分。連絡先、写真、LINE…。連絡先の人を整理するのもいいですよ。これが不思議とスッキリします。スマホのロック解除の仕方は紙に残すか、家族に教えておくのもいいですね。

・写真や動画

気づけば何千枚。全部残さなくて大丈夫ですよ。案外要らない写真、動画が入っています。

どれどれ、どんな写真があったかな? と選ぶ時間は、思い出を味わい直す楽しいひと時にもなります。ミイラ取りがミイラになる…この整理はあっという間に時間が経ってしまいますね。

・SNSやメール

自分がどこで発信し、誰と繋がっているのかわかっていますか? 使っていないアカウントはありませんか? 随分前に作っていたアカウントがあった! そんな発見も立派なデジタル終活です。

・IDやパスワード

今はIDやパスワードはスマホやパソコン自体に記憶させることができますが、それをされてない方は覚えておくのは大変ですね。「どこを見ればわかるか」が決まっていれば十分です。自分にも、家族にもやさしい備えになります。

・ネットサービスやサブスク

今の暮らしに合っているか、ちょっと見直してみましょう。わたしは退会のタイミングを逃してまた1年サブスクって事も経験しました。定期的にチェックして、不要なものを手放すと、気持ちも家計もスッキリ!

いかがですか? デジタル終活は、「もしものため」だけのものではありません。「今の私、ちゃんと整理できている」という小さな自信をくれるものです。整えることで、不安は減り、自由は増えます。

未来の誰かのためでもあり、今日の自分のためでもある。デジタル終活は、明るく、前向きで、これからの人生を楽しむ新しい習慣にしてみませんか?

初めての句会

飛鳥 蘭

「花」という言葉は俳句では「桜」をいいます。桜以外は、菫、水仙、というように花の名前を使います。樹木に咲く花々は、桃の花、林檎の花、または、花蜜柑、花杏子と書きます。紅梅白梅のように色付けすると花だ、ということが分かります。花びら、花吹雪、花の雲、花明り等はみな桜のことです。華やかな咲きっぷり、見事なまでの散り様を見せる桜に、日本人は古来より特別の想いを抱いてきました。

願はくは花の下にて春死なむ

その如月の望月の頃
かの西行の辞世の一首です。その西行に憧れて漂泊した芭蕉も花、桜を沢山詠んでいます。殊に

さまざまの事思ひ出す桜かな

花の雲は上野か浅草かな
など、全く古びない作品といえましょう。以下に現代俳句の先人の句も挙げるので、是非お楽しみください。

咲き満ちてこぼるる花もなかりけり 高浜虚子

チチポボと鼓打たうよ花月夜 松本たかし

ちるさくら海あをければ海へちる 高屋窓秋

押入に使はぬ枕さくらの夜 桂信子

人体冷えて東北白い花盛り 金子兜太

今年の桜はどんな姿を見せてくれるでしょう。毎年何かしら桜を詠んできたものの、満足のいく作品には出会っていません。今年こそはなんとか…

○投句について

当季雑詠 二句 いつでも可

メール投句 vridia@cloud.com 水口緑まで

葉書投句 〒168-0064 杉並区

永福4-28-24 飛鳥蘭宛

問合せ先 03-332651909

催しの予告

映画『失われた時の中で』上映と坂田雅子監督の講演会

ベトナム戦争終結から50年を経ても、枯葉剤の被害は、今なお子どもたちの身体を蝕み続けています。私たちは、この実態をもっと知らなければならぬと思います。

- 日時：5月30日(土)13:30~15:30
- 会場：城西国際大学・東京紀尾井町キャンパス地下ホール
- 参加費：1,000円
(受付でお支払いください)



国立能楽堂・能楽鑑賞会へのご案内

- 日時：6月24日(水)11:00~
- 集合：国立能楽堂の受付周辺
- 参加費：3,100円(集合場所で集金)
- 申し込み先：黒田かほる(世話人)
メールアドレス：kahorukuroda@gmail.com
電話：090-1779-6314

ハンドベルを楽しむ会のご案内

ハンドベルの美しい音色との出会いはいつ頃だったのか…すごく感激したことを思い出します。

私は、定年退職を機に「新老人の会」のサークル活動のお手伝いをする事になり、そこで初めてハンドベルに手を触れることができました。このベルは、日野原先生が日本のハンドベルの普及、発展に貢献されたとして日本ハンドベル協会から贈呈された高価なもの。それを「新老人の会」で活用するようにと貸してくださったのです。何とか先生のお心を大切に【ハンドベルを楽しむ会】として続けてきました。

ハンドベルは7人~14人が各々2、3本のベルを担当し、一つの音楽を皆で作る楽しさを味わうものです。ところが、最近の高齢化に伴って人数不足のため続けられなくなりました。



ハンドベルは誰にでも演奏できる楽器です。どうぞ、と一緒にハンドベルを楽しんでいただけたらと願っています。練習は毎月第2火曜日の14:00~です。宮川ユリ子までご連絡ください。(電話：090-8084-1848)

「新老人の会」東京

2026年(3月現在) 会員数111人(93件)
2025年 会員数156人(144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

日野原重明記念「新老人の会」東京 2025年(令和7年)会計報告

(2025年1月1日~2025年12月31日)

2025年度は、前年度より36件の会員数減少があり、年会費収入も減少しましたが、コロナ禍で活動ができなかった頃の蓄積があり、前年度と同様の活動を行いました。本年度も、当会ならではの有意義な活動を展開したいと考えております。

1. 収支 収入

(単位：円)

前年度繰越金		5,481,418
年会費	会員	129件 645,000
	賛助会員	19件 190,000
講演会参加費(食事代含む)		190,150
DVD売上		54,500
利子		889
合計		6,561,957

支出

会報印刷(年4回発行)	413,600
会報送料	167,050
印刷費(会報以外)	148,868
寄付(LPC、iPS細胞研究財団)	256,000
謝金(講師、HP管理)	357,340
会場費	376,935
通信費	54,386
謝礼	67,064
DVD作成費	253,000
消耗品費(用紙、インク代など)	16,117
慶弔費(日野原家)	20,000
雑費(会場花、講師茶菓など)	77,764
郵便局払出料金	26,239
当期支出合計	2,234,363
次年度繰越金	4,327,594

2. 貸借対照表(2025年12月31日現在)

科目		科目	
資産の部		負債の部	
普通口座	399,876	未払金	0
当座口座	888,293		
定期預金	3,000,000		
手元金	39,425	次年度繰越金	4,327,594
合計	4,327,594	合計	4,327,594

なお、定期預金の3,000,000円は日野原家からのご寄付です。

(会計担当者 荻沼 清子)

2026年3月関係書類を監査したところ、会計報告は適正であることを認める。 監査 本田 愛子

☆ご質問、ご意見がございましたら、Eメールアドレス(t.shinrojin@gmail.com)、ハガキなどでご連絡ください。

編集後記

またもや、米国、イスラエルがイランを武力攻撃する戦争が勃発しました。日野原先生は2000年に「20世紀の負の遺産である戦争を通じて学んだ体験と人類愛を忘れた生き方の反省から得られた教訓を、次世代に伝え世界平和の実現に寄与する」と、目標の一つに掲げて「新老人運動」を提唱されました。四半世紀を経た世界の現実、無力感に苛まれます。

5月30日開催の坂田雅子監督による映画『失われた時の中で』上映と講演会。ぜひ、ご友人、知人、若い方々をお誘い合わせでご参加ください。