日野原重明記念
「新老人の会」東京 会報
Keep on going!
Vol.8/No.4
2026.10

老いを力に変える
―日野原重明先生の精神を未来へ

ライフ・プランニング・センター理事長　山科 章



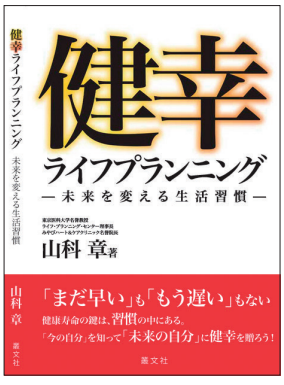
二〇一七年七月、一〇五歳で生涯を閉じられた日野原重明先生。先生は医療人としての枠を超え、「生き方の教育者」として私たちに多くのことを残されました。

私自身、一九七六年に聖路加国際病院内科研修医となって以来、医療者としての姿勢、生き方そのものを教わりました。回診の合間に語られる言葉、患者さんへのまなざし、若い医師を励ます一言。そのすべてが、今も私の中に息づいています。現在、先生が一九七三年に創設されたライフ・プランニング・センターの第四代理事長として活動する中で、先生の精神が医療界だけでなく社会全体に「生きる哲学」を示されたものであったことを、改めて深く感じています。

一九七八年、先生は「成人病」という言葉では本質が伝わらないと考え、「習慣病」という概念を提唱されました。病気の原因を〝年齢〟から〝生活習慣〟へと捉え直す画期的な提案です。病気は突然ではなく、日々の暮らしの積み重ねから生まれる。食べ方、働き方、運動と休養の取り方、心の持ち方―この四つの習慣を整えることこそ「健幸」への道である。先生はそう示されました。

その後の疫学研究は、生活習慣と疾病・死亡の関係を明らかにし、先生の信念を裏づけていきました。「生き方を整えることこそ予防である」という先生の慧眼は、現代の私たちの生活にもそのまま当てはまることを示しています。このことが、自著『健幸ライフプランニング―未来を変える生活習慣―』を出版するきっかけとなりました。

先生は思いを語るだけでなく、常に行動で示されました。地下鉄サリン事件後に始められた「いのちの授業」、一〇〇歳を超えてなお全国を飛び回り講演を続けられた姿は、老いを前向きな力へと転換する実践そのものでした。先生は老いを「衰え」ではなく「成熟」と捉え、年齢を重ねるほどに深まる思いやりや社会へのまなざしこそが、人の力になると語られていました。私自身、最近、「老いは次の世代へ知恵と経験を手渡すための必要なプロセス」と、捉えることができるようになってきました。



先生が八十九歳で創設された「新老人の会」は、老いを「終わり」ではなく「新しい始まり」と捉える運動でした。掲げられた三つの理念――「高齢者が自立して生きる」「この年代だからこそできる社会貢献を果たす」「生きがいを持って生活する」は、老いを「退場」ではなく「参加」へと転換させる力を持っています。

さらに「愛し愛されること、創(はじ)めること、耐えること」という三つのモットーは、人生後半を輝かせるための精神的支柱です。新老人の会の皆さまが地域や社会の中で温かな光を放ち続けてこられたことは、まさに先生の精神の継承そのものだと感じています。

私たちは今、先生の精神を受け継ぎ、「健幸ライフプランニング」という形で次の世代へ手渡していく役割を担っています。老いは終わりではなく、新しい始まり。その歩みの中にこそ、人生の真の豊かさが宿るのだと思います。

「新老人の会」の皆さま一人ひとりの実践が、日野原重明先生の精神を未来へとつなぐ力になります。これからも地域や社会の中で、温かな光を放ち続けられることを心より願っています。

山科 章（やましな　あきら）

1976年　広島大学医学部医学科卒業
　同年　聖路加国際病院内科初期研修医
1980年　ニューヨークSt.Luke's-Roosevelt病院研究員
1982年　聖路加国際病院内科（医員・医長）
1999年　東京医科大学内科学第二講座（現・循環器内科学分野）主任教授
2017年　医学教育推進センター特任教授・健診予防医学センター長（兼任）
2020年　桐生大学（現ぐんま未来大学）副学長、医療保健学部長
2024年　みやびハート&ケアクリニック名誉院長
2025年　一般財団法人ライフ・プランニング・センター理事長

「新老人の会」東京　世話人座談会

日　時：２０２６年８月19日㈬
　　13時40分～15時
会　場：ウェスティンホテル東京　龍天門
参加者：世話人12人、
　　顧問　日野原眞紀氏
司会・進行　大室　章（以下　敬称略）

世話人会は、毎月1回開催。活動の相談、企画・準備、会報誌発送などの仕事をしています。今日は、皆さんがどのような役割を担い、どのようなことに心惹かれているか、今後について思うことなどをお話しいただければと思います。では、代表の石清水さんからお願いします。



（後段）
端　千枝
藤原　妙子
水口　緑
沼田　祥子
五百木　幸子
幾田　恵里子
荻沼　清子
入江　眞知子
大室　章
（前段）
宮川　ユリ子
黒田　かほる
石清水　由紀子
日野原　眞紀
（欠席者）
本田　愛子
小泉　靖子

【石清水】「新老人の会」は、二〇〇〇年の発足から二十五年、当会が、二〇一九年にライフ・プランニング・センター（ＬＰＣ）から独立して、七年半が過ぎました。

一年目は会員数が五〇〇人くらい、皆さんお元気でよい活動を展開することができました。ところが、翌年から三年間は、コロナ禍で会員数も半減し、大きなダメージを受けました。コロナ禍が終息してから、『講演とコンサートの集い』など、会員が集まれる催しを開催してきましたが、なかなかお集まりいただけず、いつも集客にたいへん苦労しています。この年代の七・八年は大きいとつくづく思います。

今日は、皆さまが、日ごろ考えておられることを、率直にお話合いできればと願っております。

【日野原】「新老人の会」の発足から二十五年。ここまで続けて来られましたことは、石清水さんはじめ世話人の皆様のご尽力のお蔭と心より感謝しています。

数年前のことです。あるご高齢の著名な方から、友人を通し、ぜひお話ししたいことがあるとのことでした。その方は若い頃、代議士の秘書で仕事に悩み苦しみ抜いていて、生きるか死ぬかというほどの状況にありました。義父の講演会の後、著書にサインを貰いながら、思い切って苦しい胸の内を話しました。義父は顔を上げ、その方をじっと見て「すぐお辞めなさい」と。世の中に役立つことをしようと決心し、必死に頑張って保険会社を起こし成功されたのだそうです。義父がいつも「動物は生き方を変えることはできないが、人間は生き方を変えることができる」と話していたことが蘇ってきたひとときでした。

【宮川】私は、日野原先生に出会ってから、自分の生き方が変わりました。先生が、よど号事件から生還されたとき「これからは、自分の時間を人のために使う」とおっしゃったことに学びました。

数学教師を定年退職後、「新老人の会」の世話人になり、先生のお勧めで、フラと数学の会のサークルをはじめました。今もフラ・サークルを続け、中高生の数学の個別指導もしています。

【端】私は、ＬＰＣの介護講座を受講したのをきっかけに、ボランティアとして関わってきました。カトリックの学校を出ましたので、元々、人のために生きるという思いはありました。「新老人の会」が、ＬＰＣから独立する頃、声をかけていただき、私でできることは手伝いたいと世話人に加わりました。若手で動ける方なので、「散策の会」の企画から実施までを担当しています。

【藤原】私は、世話人の自覚を持って、会の活動や運営に協力してきました。日野原先生に出会えたことに感謝し、「新老人の会」の、一つの使命『子どもたちに命と平和の大切さを伝える』を実践する「いのちの授業」をしています。

二〇一七年九月に、最初の小学校で始めてから現在まで一九一回に達しました。日野原先生は、与えられた命をどう使うかを「いのちの授業」のテーマにしておられました。私も、人生の後半、自分に与えられた命を大切に使いたいと思っています。

【五百木】私は、広報を担当していますが、会報の編集は、誰に何を書いていただくかが決まれば、八割方できたようなものです。私は愛媛県松山市在住なので現場での対応が難しく、石清水さんや編集委員の方々に委ねています。

「新老人の会」との出会いは、二〇一一年でしたか。編集は全くの素人でしたが、当時の愛媛支部の世話人代表から「会報を出すからやってください」と頼まれたことでした。二〇一三年には、愛媛支部でジャンボリーを引き受け、事務局を担当しました。

並行して松山市の文化情報誌の編集も頼まれるようになり、今は三誌の編集を抱え、忙しいながらも目の前のことに集中し取り組んでいます。日野原先生との出会いにより生き方を変えていただいたと感謝しています。

【水口】私が大学を出たころは、男女雇用機会均等法はまだなく、四大卒の女子の就職は難しかったのです。日野原の叔父に相談すると「コンピューターはできるの？」と聞かれ、大学の授業でやりましたので「できます」と応えて、ＬＰＣに採用していただきました。

その間、ＷＨＯの研究費を受けた生活習慣の研究を任され、八年間勤務しました。

叔父には、いろいろなことを教えてもらい、家族もお世話になりましたので、少しでも恩返しがしたいとの思いで、五十代で「新老人の会」の世話人になりました。今は、当会の会員名簿の管理と、「初めての俳句」の手伝いをしています。

【入江】私は、六十五歳になり今後の生き方を考えていたころ、日野原先生の一〇〇

歳のお誕生会（雑誌いきいき主催）に参加し、その場で「新老人の会」に入会しました。

初めのころは、Facebookのスマート・シニア・アソシエーション（SSA）に比重をおいていましたが、日野原先生の日めくりカレンダーの『今日のことば』に励まされ、今に至っています。また、会員の伴さんと立ち上げた会「タノシニアン」で、新しいツールを使って皆さんと繋がる活動もしています。

【荻沼】「新老人の会」に入会したきっかけは、叔父の牧壮に「パソコンやいろいろなことが学べるよ」と勧められたことでした。SSAを通して、離れていても交流ができ、今までの人生で知り得なかったことをたくさん学ぶことができました。日野原先生の『今日のことば』を、皆さんとシェアしながら、いろいろな場面で思い出して、自分の行動によい影響を受けています。当会では、会計を担当していますが、年会費の振込みの際、会員の方々に日野原先生の教えが浸透していること、年々、会員が高齢化していることを切実に感じています。

【沼田】私は、会報七月号に巻頭言を書かせていただきましたが、これに尽きます。私が句集を出版する際、先生に帯を書いていただきましたが、お礼をどうすればよいかを伺いましたら、「新老人の会」の世話人になるようにとのことで、今に至っています。

私は、それまで学校の友人しかいなかったのですが、この会で、いろいろな素晴らしい方々に出会えて、得られたものが沢山あります。先生から教えられた「愛すること、愛されること」が平和に繋がるということが、いつも念頭にあります。

【幾田】私は、二十代で洗礼を受け、四十代で、これから目指したい人を一人見つけようと考えた時、日野原先生がひらめきました。そんなとき、ライフ・プランニング・センターのクリニックで日野原先生との出会いがあり、「新老人の会」サポート会員になりました。後に世話人会に加えていただき、会の多摩地区活動やiPad交流会、会計などサポートさせていただき、大変学びになりました。日野原先生の歩かれた道にますます感化を受け、心身医学を学んでいます。

【黒田】私の当会での役割りはイベントの担当、と思って、『能楽鑑賞と食事会』をしています。子どもたちが幼稚園から高校三年まで、ずっとPTAに関わってきました。「新老人の会」は楽しくてよい会、と思って皆さんが喜ぶことをしたいと思っています。折角の日野原先生の会を、そのままの良いイメージで、きちんとした形で残せるとよいと思っています。

【大室】私は、もともとメディア（新聞社）の出身で、最後が「文化事業」でした。昨年の四月に世話人に加わりましたが、多分、一昨年の秋の散策で、地元「川越」を案内したことが好評だったので、皆さんの推薦があったのでしょう。以前から、世話人の皆さんが、「新老人の会」の趣旨を守り続けていることに敬意をもっておりました。

これからの「新老人の会」は、東京に限らず全国的に、会員の高齢化で、正念場を迎えていると実感しています。

初心者のためのスマホ講座⑭

デジタル庁デジタル推進委員
伴　克子（東京会員 福岡在住）



AIは「頭の体操」

こんにちは！デジタル庁デジタル推進委員の伴　克子です。最近は「AI」という言葉を聞かない日はないほどになりましたね。テレビや新聞でも、「AI時代」という言葉が並びます。でも、「今さら私が使わなくても」「難しそうだし、若い人のものでしょう」と思っている方もいらっしゃるかもしれません。

私は、そんな方にこそ、AIを「新しい機械」と思わず、ちょっと変わった「脳トレの相手」だと思って、一度話しかけてみてほしいのです。

例えば、Googleのアプリを開いて、AIモードをタップします。「昭和30年代の家庭には、どんな電化製品がありましたか？」と聞いてみてください。懐かしい白黒テレビ、電気洗濯機、電気冷蔵庫などが、写真と一緒に出て来ます。懐かしい～！ふっと昔に戻ると、記憶も蘇りますね。

「昭和40年頃に流行っていた歌を教えて」と聞けば、よく歌った歌が出てきて、久しぶりに口ずさみたくなります。そうすると…AIとの会話が、いつの間にか自分の青春時代をたどる時間になっていきます。

ほかにも、

「昔の給食には何が出ていた？」

「私が子どもの頃、100円で何が買えた？」

「昭和の遊びを10個教えて」

「昔のことわざの続きをクイズにして」

など、いくらでも遊べます。

そして、答えを聞くだけではありません。

「それは違うと思うよ」

「私の町ではこうだった」

「今と比べると、何が変わったの？」

と、AIとキャッチボールしてみてください。

私たちはAIと話しながら、「思い出す」「考える」「比べる」「選ぶ」「言葉にする」ということを、自然に繰り返していきます。いつもの脳トレが計算問題や漢字だとしたら、AIとの脳トレには正解が一つではありません。自分の人生そのものが、問題にもなり、答えにもなるのです。もちろん、AIは間違うことがあります。「本当かな？」と確かめてみることも、また頭の体操ですね。

文字を打つのが苦手なら、スマートフォンに話しかけるだけでもかまいません。「私が20歳だった頃のニュースを教えて」まずは、そんな一言からでも。AIの答えをきっかけに、忘れていた景色や昔の知り合いの顔が浮かんでくるかもしれません。そして、「そうそう、あの頃はね……」と、今度はあなたがAIに話をしてみてください。AIはどんな言葉を返してくれるのでしょうか。おしゃべりが得意なAIです。

AIって、案外いい「頭の体操」の相手になるんじゃないかと思っています。

報告

第6回「絵本で語る戦争と平和」（オンライン）

「新老人の会」会員　絵本セラピスト　福井　みどり

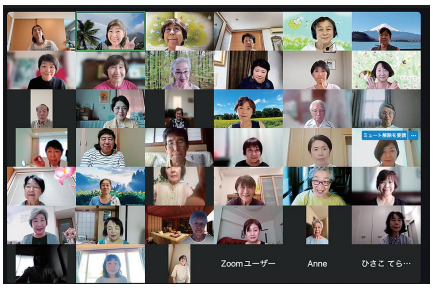
毎年八月十五日の終戦記念日に、「新老人の会」東京の「絵本の会」では、「絵本で語る戦争と平和」のオンライン会を開催しています。日野原重明先生は「新老人の会」の使命として「戦争体験を語り継ぐこと」「子どもたちに命の大切さを伝えること」を掲げています。また、絵本セラピスト協会も「いつの間にか世界平和」を目指しています。

「新老人の会」会員であり絵本セラピストでもある私が「今、何ができるか」を考えたとき、戦争体験を聴き、子どもたちに戦争と平和をどう伝えるかを絵本から学び、平和な社会を守る一助となりたいという思いから、この会を続け、今年で六回目となりました。

今年の会では、最初に浜田桂子さんの『へいわってどんなこと?』を読みました。この絵本は、二〇一一年に日中韓三か国の絵本作家が手をつなぎ子どもたちに届けた平和絵本シリーズの一冊です。「へいわってせんそうをしない、ばくだんなんかおとさない」という当たり前の言葉が、平和の難しさを抱える今だからこそ深く胸に響きました。

戦争体験のお話を、これまでにも「新老人の会」やLPC会員の方から学童疎開でのことや、テニアン島での幼少期、台湾からの引き揚げ、東京大空襲の体験など伺いました。今年は八十九歳の永井信行さんが、千葉のご実家が焼け出される直前に疎開した会津若松で見た「爆撃機のない青い空」が忘れられないと話してくださいました。戦争の記憶が子どもの心に残る青い空であったというお話は印象的でした。

今年の絵本として、いわさきちひろさんの最後の絵本『戦火のなかの子どもたち』を選びました。ちひろさんの戦争で死んでいった子どもたち、生き抜いた子どもたちへ思いを馳せ「子どもには自分のような戦争の苦しみを味わわせたくない」という熱い思いと願いが込められています。また、サーロー節子さんのノーベル平和賞受賞スピーチ『光にむかって』もご紹介しました。「微力だが無力ではない」という言葉を胸に、大人の責任として「戦争をしないこと」「平和を守ること」核のない世界の実現を子どもたちに伝えていきたいと強く感じました。



全国から「新老人の会」会員・絵本セラピストの皆様、計四十六名が参加され、グループワークで感想や体験などを聴き合いました。

第25回「語り継ごう　あの日　あの頃」のご案内

●日時：10月25日㈰13:30開場 /14:00開演
●会場：安与ホール　新宿区新宿3-37-11安与ビル7階
●お問合わせ：03-5376-8002/090-7192-2906 (小泉靖子)

小泉靖子さんは、体験記や事実に基づいて書かれた作品を朗読して戦争を伝える会「語り継ごう　あの日あの頃」を毎年開催し、今年は25回目となります。

今年のテーマは「戦争を知らない人達への伝言」とし、千玄室氏をはじめ６人の作品を朗読しますが、戦争について次世代に伝え残さなければならないという、小泉さんの強い思いが表れています。

毎年テーマを決め、資料を集めて丁寧に調べ、作品を選んでいます。かかる経費はすべてご自身で負担し、支援者の方々の協力を得て開催してこられました。

こうして朗読した作品を、５年ごとに本にして出版してきました。今、４冊目をつくっており、今回、ご参加の方々には、この本を贈呈されるそうです。

小泉さんは、90歳となる今年を最後に代表を退き、支援者のお一人にバトンを渡されますが、長年の素晴らしい活動に敬意を表して、参加したいと思います。

「全国連絡会・鹿児島集会」延期のお知らせ

「全国連絡会・鹿児島集会」を、10月24日（土）に開催の予定でしたが、この度の熊本地震により、交通網の回復が難しいと推察され、来年４月24日（土）に延期することとなりました。会場、ホテル、開催時間、経費など、すべて変更ありません。会報１月号で、再度、呼びかけますので、奮ってご参加ください。

「新老人の会」東京

2026年（９月現在）会員数158人（138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

編集後記

今夏は、猛暑の中の熊本地震、全国各地の線状降水帯による集中豪雨、更にはネパールの氷河崩壊による巨大災害。地球温暖化の影響がいよいよ迫ってきていることを実感させられます。被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

今回は、8月に実施した世話人座談会を報告記事にいたしました。2019年の当会発足から７年半にわたり、会の活動、運営を担ってきた世話人は、どのような方々なのかを知っていただければ嬉しく思います。

山本學さんの講演会は、10月下旬の予定でしたが、學さんのご都合で10月7日に早まり、急遽、チラシを臨時便でお送りさせていただきました。

■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　電話・FAX：03-3265-1909
Eメール：t.shinrojin@gmail.com　ホームページアカウント：https://shinrojin.com/　■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