

## 心の栄養剤No.218 『若々しさは立派な社会貢献』

放送作家の永六輔さんが以前、「老いを考える」というテーマで講演されたのだが、この話がとても面白かった。

永さんは子ども時代にいじめられていたみたいで、自分をいじめた連中に会いたくないという理由で、同窓会には一度も出席したことがなかった。

しかし、還暦を過ぎて、自分の周りから親しい友人が一人、またひとりと亡くなっていくのを見ながら、昔の友人とも仲良くなっておこうと思ひ立ち、同窓会に顔を出した。そのときの話である。

半世紀ぶりに旧友たちと再会して驚いたのは、老け方が一人ひとり違うことだった。自分と同じ歳なのに若々しい人もいれば、かなり老け込んでいる人もいる。とても同級生とは思えない。

「あの頃、確かに自分はいじめられていたけど、中には自分をかばってくれた奴もいた。そいつにだけはお礼を言っておこう」と永さんは思った。

そいつが来た。でも名前が出てこない。とりあえず「いやぁ、久しぶり」とあいさつをした。

永さんは言った。「お前に会いたかったよ。お前にどれだけ世話になったか。お前がいてくれたお陰で俺は不登校にならずに済んだ。本当にお前には感謝してる」

彼は奇妙な顔をした。もしかしたら自分のことを忘れたのかもしれない。

「お前、俺を忘れたのか？」と聞いた。

すると彼は言った。「お前、お前って言うなよ。俺はお前の担任だったんだぞ」

永さんはびっくりした。それくらい先生は若々しかった。

このとき、永さんは思った。「みんな歳を取るのは平等だけど、老け方には個人差がある」と。確かに、世の中には若々しい80歳もいれば、妙に老け込んでいる40歳もいる。

作家の中谷彰宏さんの話によると、実年齢よりも10歳若く見えるのは何と言っても「姿勢」だという。歩くとき、立っているとき、普段から腰骨を立て、背筋を伸ばしているだけで若々しく見えるそうだ。

それから文化に触れること。映画を観る、美術館に行く、お芝居を観る、俳句や短歌を楽しむ、読書をする、小物を作る等々、こういう文化的なものに触れている人はいくつになっても若々しいオーラがある。

それはきっと脳が柔軟だからだろう。脳が柔らかいと右脳と左脳の連携がいい。そういう人は同じ話を繰り返さない。そして好奇心が旺盛で、新しい考え方や異なる価値観にも心を開ける。

脳が固まってしまうと、自分の考えを曲げないし、新しい価値観受け入れないから、同じ話を繰り返し、人付き合いも狭まり、時代にも取り残されてしまうので老け込む速度が速くなるそう。

別に、「若さ」に価値があり、「老い」は人生にとってマイナスと言っているわけではない。「若々しさ」はその人の人間的魅力の一つになり得るということだ。

若々しい人がいると、その場の雰囲気明るくなる。脳が柔らかいので会話も弾む。文化に触れているので話も面白い。

高齢社会といっても、**みんなが若々しいと社会全体が明るくなる。そう、これは立派な社会貢献になる。**

思わず笑ってしまう話ですが、見た目の若さは年齢と共に差が出てきます。

今年もいよいよ押し迫ってきましたが、まずは「姿勢」を意識して、年を取らずに、逆に年を減らすぐらいの気持ちで、風邪など吹き飛ばす若々しさで、元気に師走をお過ごし下さい！！

1年間「いたわり」「心の栄養剤」にお付き合いいただきありがとうございました！！

くすりのキュート 倉光 浩城

※ご相談がございましたら、いつでもお電話くださいませ😊

TEL (090-8357-2904)

