

ひよく 比翼の束 第七十二回

走り続けた35年

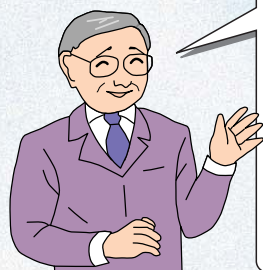
2月3日は節分である。多くの家では豆まきをする。

そして翌4日は立春で、曆の上では春になる。

少年時代、父と一緒にヒイラギの枝にイワシの頭を刺して家の門にかかげた。ヒイラギはトゲがあつて、またイワシは生臭いので魔除けになるのだと聞かされた。

煎った豆は神棚にそなえてから、「福は内、鬼は外」と豆をまくのだが、恥かしくて声が小さいと父親から「大きな声で」とたしなめられた。豆は自分の年の数だけ食べることで、邪気を追い払い、病気に勝つ力がつくのだからも教えてくれた。

私(市長)の思いや願いなどを市民の皆さんにお伝えします。



余の歳月が過ぎた。そして今、自分の孫にこのことを教えようとしている…。人間誰しも、ある時点までは「いかに生きるか」が人生の大きなテーマになっている。

そして、年齢を重ね次の世代が独立していく背中を見送るようになって、老いに向かつて不安や心配がつきないなかで、次第に孤独感や孤立感を深め、今後はいかにして最後の日まで矜持を保った生き方を貫けるかが最後のテーマとなるのであろう。

しかし、年を重ねることは、人生の年輪を増すことである。仕事に定年はあつても、人生に定年などないのだから、人生を長くやっていたら、若い世代に比べものにならない経験の豊かさがある。

また、さまざまな場面に遭遇しているはずだし、ときには修羅場もくぐり抜けたこともある。その一つひとつの経験が心を鍛え、おおらかな心をつくっていくのである。

したがって、血気盛んな時期には許せなかったことでも、受け入れられるようにもなる。そのおおらかな心こそ、経験をつまなければ醸成されない「年を重ねた者の最大の魅力」と言えるのではないかなくしてしまった若さに思いを馳せるからあせりや不安が生まれる。じた

ばたしても仕方ないから、老いをそのまま受けとめ、ゆつたりと構えればそれでいいと思う。

日本人の平均寿命は、男性が79・55歳、女性が86・30歳(平成22年厚生労働省による)とされている。

年齢を重ねると、次第に心身ともに衰えを感じ、さまざまな疾病も生じてくる。

一生のうちで、日常生活を支障なく過ごせる期間、健康であると自覚している期間のことを健康寿命というが、平成22年の栃木県の健康寿命の平均は、男性が70・7歳、女性は74・8歳である。

一方、生存期間を示す平均寿命は、男性79・1歳、女性が85・7歳であり、健康寿命と平均寿命との差は、男性が8・4年、女性が10・9年もある。

つまりこの差は、日常生活に支障がある「不健康な期間」ということになっている。

意識がないのにチューブで栄養を送り続けたり、自分で呼吸できないのに人口呼吸器で生かされている例もある。健康であるということと、生存しているということはイコールではない。寝たきりになってしまったり、認知症になってしまふことを少しでも遅らせ、不健康な期間を少なくするために、食生活や運動など生活習慣を整え、必

要な医療はきちんと受け、早期発見早期治療につとめるなど自助努力をしなければならぬ。

この30年以上、私は朝4時30分に起床、5時にはジョギングを始め、約5kmの距離を1時間余走る。真冬でも全身に汗をかき、家に戻ってシャワーを浴びて朝食、出勤という生活を、特別な事情がない限り、殆ど毎日実行し続けてきた。

計算すると、この35年間で6万3、875kmを走ったことになり、地球の周囲が約4万km余であることから、地球1周半以上をまわったことになる。

このように継続できたのは、肉体的な負荷を強め、ヘトヘトになるまで体を動かすことで、多くの悩みや苦しみを歪んだ邪念が消え、没我の境地に至ることを知ったからである。

歩く、走る、全身汗をかく、とことん肉体を苦しめることで余計なことは考えなくなるし、心の調整ができ、晴ればれとした気分になれるからである。現在の私には、体力もそうであるが、気力が何よりも大切だと思っている。健康であること、仲間がいること、楽しみがあること、自らの課題として心しなければならぬと思っている。

※タイトルの「比翼の束」とは、市民と行政を翼に例え、ふたつを束ねてまい進するさまをイメージしています。