

「生きる力」(6) ”知的な老い方”

“90歳の「知の巨人」が実践する”

「老いの整理学」の紹介。

於:神戸生活創造センター5F
(JR神戸駅前 神戸クリスタルタワー内)

老いの整理学 の本の紹介 扶桑社(¥760+税)

著者:外山滋比古(とやま・しげひこ)氏 お茶の水女子名誉教授

1923年愛知県生まれ 東京文理科大学英文科卒業。文学博士。

英文学のみならず、思考、日本語論などさまざまな分野で創造的な仕事を続け、その存在は「知の巨人」と称される。

著書に、「思考の整理学」(筑摩書房)、「乱読のセレンディビティ」(小社刊)、

「知的創造のヒント」(筑摩書房)、「日本語の論理」(中央公論新社)など多数。

- はじめに 生き生きと老いる。 (p3~6)
- I 華麗なる加齢。 (p13~48)
- II 感情を発散させる。 (p49~90)
- III 日々にわれわれは賢くなりゆく。(p91~126)
- IV 緩急のリズム。 (p127~160)
- V 命を延ばす方法。 (p161~199)

<あらすじ>

はじめに 生き生きと老いる。(p3~6)

♦♦もっと前向きに生きたい。これからまだいいことある、と信じたい。

なるべく、いつまでも、ひとの手を借りないで、自分のことは自分でする力を持ち続けたい。さらに、できれば、少しでも、世のため人のためになることをしたい。まわりの人から、ああいう年の取り方をしたい、と思われるような生き方をすれば、老年もまた楽し、となるのではないか。

I 華麗なる加齢。(p13~48)。

◆カレイ (p14~19)。

♦♦ある老婦人が町医者へ行った。夜眠れない、胃の調子がよくない、体がだるい。「カレイのせいです」。歩いていると息切れする「それもカレイのせいです」と医者が出た。

・招待を断るな。♦♦スタイリッシュ・エイジングの旗頭=リス・カーペンター女性。

(ジョンソン元大統領夫人の秘書)の三則。

岸信介元首相の三則

- ①招待をことわるな(Never pass an invitation)。 ①ころぶな
- ②どどんひとをもてなせ(Entertain a lot) ②風邪ひくな
- ③なにがなんでも恋をせよ(By all means fall in love) ③義理を欠け

・年を忘れる老い方。♦♦「五体の散歩」:足、手、口、耳目、頭のすべてを動かす。

年を忘れ、日々是好日・明日は天気がいいだろう、そんな風に老いたい。

◆大人多忙一小人閑居 (p20~25)。

・八十代から始めた炊事。♦♦著者の奥さんが、大腿骨骨折がもとで歩行困難になり家事が、できなくなった。ひとが入ってきて家事をしてくれる時代ではない。

ひとが入ってくるのも好ましくない。自分でやってみようとすぐ決めた。

・朝昼夕、十八番の献立。

- ⇒朝:サンドウィッチ=(トマト、レタス、ハム、玉子焼など)、バナナとかシユナツツを添え、+牛乳。
- 昼:煮込みうどん=トリ肉、カマボコ、アブラアゲ、シイタケ、シメジ、小松菜(いい味出る)。
- 夕:筆頭はブリの照り焼き、ジャガイモのコフキ、トウフ(ヤッコ)、カマボコ、ナスのカラシ漬、味噌汁。時間のないときは、鍋ものにする。チャンコ鍋、すき焼きなど。

◆ピグマリオン (p26~32)。

教師期待効果 (pygmalion effect=ローゼンタール効果とも言う)。

- ・老人はいつ死ぬか? ⇒誕生日をさかいにV字型に死亡率が高い(誕生日はみんなが祝ってくれるから元気)。
- ・ホメられるススめ。⇒ホメられると学力が伸びる(日本人はホメるのが下手)。
- ・不思議な力が湧く。⇒新しいつき合いのできる数人の仲間をつくって、定期的に寄り合って、駄弁を楽しむ。

◆笑って健やか (p33~40)。

- ・笑いで命びろい。⇒笑いは緊張緩和のもっとも有効な反応である。健康によい。
- ・クスリより効く。⇒東京にある大学病院が、病院寄席をひらいて評判になった。難病に悩む患者を集めて、週一回落語を聞かせた、薬剤で効かなかった病気が改善された。
- ・”三年に片頬”からの脱却。⇒昔、武士などは笑ってはいけなくて、三年に片頬と言われたくらい。つまり三年に半分笑うということで、笑ってはいけないということだ。今の男性はよく笑う(ストレス解消のため)。
- ・茶のみ友だちをつくる。⇒三人や四人はほしい。お茶をのんでとりとめのない話をしているだけで、どれだけ元気が出るか、ハラをかかえて笑うようなことがあれば最高。

◆忘れる (p41~48)。

「知らぬがホトケ、忘れるがカチ」

- ・忘れれば頭はよく働く。⇒きれいさっぱり忘れると、頭はよくはたらくようになる。
- ・もの忘れを怖れず。⇒もの忘れをすると、新しい事を入れるゆとりができて、頭がよくなる。
- ・忘却は自然の摂理。⇒忘却は大切な頭のハヲキだから、記憶だけを有難がるのは正しくない。
- ・忘れる方法。 ⇒努力によって、ものを忘れるようにするのが新しい知恵である。過去を振り返るより、前向きに、これから何をしようかと考える。

II 感情を発散させる (p49~90)。

◆ストレス・フリー (p50~60)。

「心配ごととはネコでも殺す (Care killeth the cat)」=イギリスのコトワザ。

「ネコは九つの命をもつ (A cat has nine lives)」=同上。

- ・”ドンマイ”の起源。⇒「気にしない (Don't mind)」、ミスは早く忘れろ、という励まし。
- ・知らない病気は治る? ⇒昔の人は、滅多に医者にかからなかった、それでも元気。病気であることを自覚しない、いらぬ心配をしなかった。
- ・医者にかかる病気になる? ⇒医者の言うことを信奉し、ストレスを溜めるのがいけない。
- ・「よく笑う医者によく治す」。⇒患者にストレスを与えることがないから、よいのだ。
- ・ストレス解消の知恵。⇒ストレス・フリー (stress free)=悪いストレスの無い状態。
- ・ストレスにも新陳代謝。⇒溜まったストレスを発散し、活動して新しいストレスを取り入れる。

◆怒ってよし (p62~68)。

「ハラが立ったら、怒るほうが体によい」。周囲を考え上手に怒る。

- ・怒りは新しい養生。⇒「怒るときは怒る、それが老人を活性化させる」。

・新しい敬老とは。・年寄りには、若い人が怒られ役、叱られ役になるのは大変な労わりである。

◆泣くもよし (p69~75).

- ・論すより涙?。・涙を見せることに女性は男性より恵まれている。男性は泣きづらい。
- ・命を延ばす涙。・泣きたい時に涙を流し、心理的、生理的ストレスを解消して健康を維持。
- ・「泣き不足」の解消法。・お涙ちょうだいの芝居や読書で思う存分涙を流す。

◆ケンカの元気 (p76~82).

- ・「敵」は長生きの妙薬。・やさしさは、年寄りにとって、実はありがたくないのである。
まわりに敵がうようよしていると思えば、どんなノンキな人間でも、緊張、努力して
気をゆるめず自らを励ます。活力がでる。元気が湧いてくる。それをうまく使って
厄介な仕事をこなすというのが、高齢者の生き甲斐である。
- ・平和的ケンカ。・ウマの合わない人とは、絶縁、絶交がもっともおだやかな方法であるように
思われる。ただし、友達を失うというデメリットもある。

◆威張ってよし (p83~90).

- ・威張るという生き甲斐。・現在の社会や家庭内では、威張れないのが普通である。それを、
うまく威張れる工夫をする必要がある。威張ってストレスの解消をする。
- ・新しい自力更生とは。・老年の自力更生、活性化のために、威張るもよし、自慢もよし、口で
言うほど楽ではないが、それをモットーに頑張ることが必要。

Ⅲ 日々にわれわれは賢くなりゆく (p91~126).

◆風のように (p92~102).

- ・シュリンケージ(縮小) 予防。・新聞を本気になって読む。たいていの人は、社説が何ページ
にあるか知らない。社説はわからない、面白くない、でもあえて読む。
- ・「新聞を読む」という荒行。・本当に新聞を読むというのはたいへんな苦業である。
なにしろこのごろの新聞は四十ページである。なんとか全ページに目を通したい
とすれば工夫がいる。まず、ページごとに見出しを見る。興味のある見出しのもの
を一つ読む。どのページもその方針でよむ。疲れたら広告を見る。
広告は読者の目をひこうとして工夫されているので癒しになる。
- ・老年の読書法。一図書館などで、退職後らしい人が熱心に何時間も本を読んでいる。これ
では体によくないし続かない。頭に入らない。休憩が必要。
三十分くらい読んだら気分を変えるために、あるきまわるのがよい。
- ・末広がり生きる。・うまく本を読むのは、スポーツ、遊びとして読む。
いい気持ちで読む、わからぬところは飛ばす、気に入らないところも飛ばす、これ
はと思ったところでひと休み。最後まで読み切る必要は無い。風のように読む。

◆汗の力 (p103~110).

- ・汗のあと始末。・汗をかいたら、乾いた手拭いなどで体を拭き、乾布マサツする、そしてすぐ
下着から着替える。あと始末が悪いと健康をがいます。
日本には、腰痛に苦しむ人が、2800万人にのぼるという。大半は汗をかかない
三次産業(サービス業など)に従事する人たち。発汗の生活から離れているから。
- ・汗をかかない人ほど病気に弱い。・汗は体内の有毒素を排出する役をもっている。
汗をかかない人ほど病気に弱い。
- ・昼入浴のススメ。・老人が元気を出すにも、入浴は大変有効である。自然に汗をかくことが
できる。特に高齢者には、昼入浴をすすめる。入浴後昼寝(30分位)する。
これが、心身とも、よいコンディションになって健康によい。
年を取ったら、汗を薬用するのが知恵である。

外国の観光客に、温泉による活力充実を知ってもらい、健康増進に寄与。

◆郵便好き (p111~118).

- ・「郵便」づきあい。◆郷里にいる友人が、ときどき便りをよこす、たいてい「平信」と封筒に書いてくるのがおもしろい。用件はないが消息を伝えるというのがうれしい。
- ・礼状のコツ。◆なるべく早く書くのがコツである。しかし最近では電話ですますのことが多い。ハガキや封書をもらうのは楽しい。だからできるだけ書くようにしている。
- ・「電便」づきあい。◆家にある電話をできるだけ多く利用することを奨める。これを電便という。最近はこちらからかける事がすくない。セールスなどに利用されるのが多い。手紙を書くかわりに遣い、古い友達を電話で訪問するのはしゃれている。

◆タネをまく (p119~126).

- ・もの言わぬ友。◆花はタネを播いて、手をかけ、目をかけ、育てて咲かせるのが楽しい。そういう花は人間のもの言わぬ友となってくれる。
- ・私製の原稿用紙をつくる。◆二百字の私製の原稿用紙を二千枚作った。最初は使い切るのがに時間がかかったが、四百字に比べ倍のスピードで枚数が増やせる。書き直しも二百字のほうがらくである。いまは二百字の私製の原稿用紙を使用。
- ・「希望」という名の花を咲かせる。◆彫刻の大家・平櫛田中(ひらぐし・でんちゅう)は九十を超える高齢者でありながら、十年分の材料を仕入れたというのである。これを聞いて、自分も二百字の私製の原稿用紙を三千枚つくった。それから、何回目かの三千枚を使いこなしている。これがじつに楽しい。

IV 緩急のリズム (p127~160).

◆ゆっくり急げ (p128~134).

- ◆「ゆっくり急げ」はラテン語でフェスティナ・レンテ(Festina lente)である。ローマの皇帝アウグストスの愛用の言葉。
接着語法: ありがた迷惑、公然の秘密、負けるが勝ち、よく学ばよく遊ばなど。
- ・弱強交錯のリズム。◆緩急のメリハリをつけるのが望ましいと教えたことばである。
ゆっくりのあとは、急げである。
- ・生活のリズムが肝要。◆All work and no play makes Jack a dull boy. (勉強ばかりして、遊ぶことを知らないと子どもはバカになる、の意): イギリスのことわざ。

◆横になる (p135~141).

- ◆横になって休むのが第一義であることは忘れがち。(普通は横になったら寝る)。人間は直立歩行(二本足)になって、頭脳がショックを受けることが少なくなり、思考力を高めることができた。反面上の臓器が下の臓器を圧迫をする。四百四病のもとになる?、それで横になって自然の状態に休むことをすすめる。
- ・横臥第一、睡眠第二。◆高齢者は若い人よりも長く横になっている必要がある。寝るには、横になる、と、眠る、の二つのことが含まれている。眠るのはもちろん大切だが、横になるのは、それ以上に大切である。横臥第一、睡眠第二。これが高齢者のモットー。
- ・横になって妙案を得る。◆横になるとは、うつ伏せになること。これだと、内臓のすべてが、それぞれ下向き、自然の状態になる。ただ胸が圧迫されて苦しい。何かいい方法はないかとそれぞれ考えるのがよい。中国の昔、欧陽脩(おう・ようしゅう)という人が妙想、妙案を得やすい場所として、枕上、馬上、厠上、の三つをあげた。やはり枕上が最高である。

◆下を向いて (p142~148).

- ・誤嚥を防ぐ食べ方. ⇨このごろ高齢者で、肺炎で亡くなる人がすくなくない。多くは、誤嚥による肺炎である。だから夏でも肺炎にかかる。
安全を得るなら、恰好は悪かろうと、首を下げ、皿に顔をつけるようにしたい。
そうすれば、誤嚥も無くなり、窒息も減ること請け合いである。
- ・”実るほど頭を下げる稲穂かな. ⇨下を向いて前へ進むことのできるのが、人間のいいところ。
下を向いて歩いて元気を出す、それが老人の英知である。

◆おしゃべり (p149～154).

- ・「おしゃべりの会」をつくる. ⇨できるだけ異業種の集まりでつくとよい。遠慮なく話せるから。ひとつのテーマに沿って、それぞれの人の意見が違うのが面白い。
たとえば、関西人は東京周辺の人より、なぜ、オレオレ詐欺にかかりにくいのか？
- ・おもしろい「口」の散歩. ⇨おしゃべりは口先だけではない。全身的なはたらきである。
一時間しゃべってれば、同じ時間歩いているのとあまり変わらない運動になる。

◆食べるものを作る (p155～160).

- ・”理を料する. ⇨中国の学者から、料理というのは、理(ことわり)を料する(考える)ということ
です、と教わった。手をはたらかせ、頭もつかって作る料理は食べるよりむしろ
作るのに意味がある。高齢者にとって、いい運動になる。
- ・年を取って健康になったわけ. ⇨八十歳の時、家内が、大腿骨骨折で手術を受け、歩行困難
並びに立居振舞いも不自由になった。それで自分が家事(炊事、洗濯、その他)
をやるようになった。もう十年近くつづけている。お陰で現在元気にしている。

V 命を延ばす方法 (p161～199)。

◆すてる心 (p162～168).

- ・財産をどうするか. ⇨子孫へ遺すに決まっている。なんとなくそうおもっている。高齢者の保有
する資産はおどろくべき額に達している。それが眠っている。それをねらって詐欺
が横行する。ところが日本人は寄付をしないケチである。日本の寄付金の処理が
不正確、放漫で、関係者の善意頼みということが大きい。
- ・喜捨の心を育む. ⇨神社やお地藏さんの賽銭ばこに、小額でも喜捨をすると気分がよくなる。
年を取ったら、喜捨の心を育みたい。喜捨が実現できれば、延命も夢ではない。
そんな風に考えるのが、華麗なるカレイである。

◆流れる水は腐らない (p169～177).

- ⇨水は無機物であるから「生物」ではないが、動いている水は生きている。活水。
静水は悪化しやすく、動水はいつまでも生きている。
- ・「無用の用」の重要性. ⇨ある校長が絵画の趣味があつて、勤めを辞めたあとは、せっせと絵
を画いて、ときどき展覧会をひらいた。あるとき先輩から、手だけでなく、脚を動
かさないと運動不足になると言って散歩をすすめられた。
「目的のないことをするのは嫌です」と先輩の忠告に反発した。
後に脳梗塞にやられて苦しんだという。
”無用の用ということを知らないのは知性の欠如である”。
- ・休みの有害. ⇨休日が多くなった。サラリーマン＝約100日(土日+祝日・16日)。
子ども＝150日(土日+祝日+春、夏、冬休み)。運動不足になっている。
それぞれの人が、月曜日体を動かさずエンジンが冷えているので、これが厄介。
頭痛、腹痛がおき体調がわるくなる。欠勤、不登校が増える原因になる。
- ・年中無休で体を動かす. ⇨高齢者は、用はなくても外へ出て、歩く。行き先はなくともとにかく
歩く。小一時間は歩く。足の散歩だけでなく、手の散歩も必要、何もすることがな

ければ、指折り数えるだけでもよい(一万くらいやる)。ラジオ体操は首も腹も動かす。おしゃべりすれば口の散歩、おもしろいところへ行くのは目の散歩。音楽を聴くのは耳の散歩。おもしろいことを考えるのは頭の散歩。五体の散歩、年中無休で毎日つづける。

◆待つ心 (p178~185).

- ・悪評よりも延命. ◆めでたいことをなくすれば、めでたくないことが少なくなる。
高齢者になると、祝賀会をしてもらったあと、体の変調や、急死する人もでる。祝賀会をしてもらうのは、辞退することになっている。悪評も覚悟し延命をはかる。
- ・先々の楽しみは最大の活力. ◆人間の心を元気付け、活力を高めるには、先々に喜びを持つことが必要らしい。楽しみ、喜びを心待ちするとき、人間はもともと元気が出る。
- ・毎月一度の「重ね会」. ◆いろいろ仕事をしている、六、七人がメンバーで、月一度、会って食事をしながら、存分におしゃべりをする。一月一日、二月二日、三月三日、一十二月十二日。これを重ね会と名乗るのである。

◆ふたたび、忘れるがカチ (p186~191).

- ・悪いことは忘れる. ◆われわれの頭は、失敗はすぐ忘れ、成功は覚えているようになっているらしい。悪いことは忘れ、よい事だけを思うように心がける。
- ・いやなことも忘れる. ◆われわれは忘却の能力をもっているのだと考えるのである。
有用なもの、価値あるものは忘れない。つまらぬもの、いやなこと、心配ごとなどを忘れる。その忘却作用は、夜のレム睡眠中に行われる。一夜に数回。

◆災いにくじけない (p192~199).

- ・気力に勝る延命なし. ◆志の気力があれば、命を延ばすことができる。
川柳作家の今川乱魚(いまがわ・らんぎょ)さんから、川柳を教科書に載せたいと相談があったが、よい知恵が浮かばない、日本人は外国人の批評に弱いから、英語で海外に発信し批評を仰いでと、川柳の英訳をすすめた。(浮世絵の例)明治初年、浮世絵などまるで紙屑扱いで輸出陶器の詰め物代わりに利用されていた。それがヨーロッパで認められて珍重されだすと、急に、浮世絵を自慢するようになった。秀作がタダみたいに海外へ渡ったあとであるのは是非もない。さっそく英訳川柳の仕事にかかって、元気であるという手紙をもらった。乱魚さんは、何ヶ月も仕事をつづけた。原稿が出来たところで、命絶えたという。
- ・病気以後. ◆病気になった、災難に遭ったとしても、すぐ、これでおしまいと考えない。
楽天的であるのがよい。なんとかなさ、とタカをくくっていると、案外、そうなる。人間のおもしろいところである。
- ・老年の苦労も心の糧. ◆現実には、苦労は、老年になっても遠慮なくやってくる。
災難、病苦、困難は、できればさげたいのが人情であるが、ただ怖れていては、良くない。それに立ち向かい、やりすごしてしまえば、人間、いつそう強く、元気になることができる。――いやなことは “知らぬがホトケ”。
――運悪く知ってしまったら “忘れるがカチ”。これは決して無責任ではない。

読後感

1. 著者は、八十歳を過ぎてから、妻女が大腿骨骨折で家事振舞いができなくなり、代わって、家事イッサイをこなすこと、特に毎日の食事(料理)づくりは大変、よく十年以上もつづけて、九十歳を超えるまで元気を保ってこられたと感心した。
2. 「知の巨人」といわれるだけあって、執筆活動、外でのおしゃべり会なども、積極的にこなされ、いろいろアドバイスなども多くなされるなど、世のためにつくされている姿は立派。
特に五体を動かさせは、たいへん世人に為になると思う。 以上。