

Manual helpful to a senior  
citizen with anxiety  
The picture book which  
is read after retiring

# 引退して開く絵本

不安高齢者互助マニュアル

三要と魔法の杖

川本 富士夫 ©



画：松山ゆかり

勉強があまり好きじゃなかった人でも、子どものころに絵本を開いた思い出はあるでしょう。魅力的な絵と、読みやすい大きな字、そしてどのページにも余白がいっぱい。

生活にも、わくわくすることや、きれいな景色や、のびやかな空間がたくさんありました。あさがおや小動物を育てながら、自分も育っていききました。

五十年や六十年をすぎても、楽しかったあのころをあざやかに思い出すことができます。

でもじきに、絵本が教科書や参考書にかわり、字は小さくむつかしくなあって、絵が図や表になり、余白もほとんど文字で埋(う)められました。おぼえなければいけないことだらけになつて、どれだけおぼえたかをテストされるようになりました。

そして生活も、常に目標を求められ、子どものころ笑い合っていたみんなが、今は背をむけ、顔から表情が消えました。もうだれも笑っていません。

捨てられた子犬に走り寄つて抱きしめた子どもが、道に人が倒れていても足早に通りすぎる大人になりました。困っている人を助けるのはほかの人。今のその姿は、子どものころみたいな色彩に包まれているでしょうか。夕焼けをじっと見たのはいつのことでしょう。

絵本を広げて冒険や活躍(かつやく)や神秘(しんぴ)を夢見ていた子どものころと、知識や計算や、だれかとの比較ですき間なく埋められた、作り笑いばかりの今と、どちらが人とし



私も理由のわからない不安を感じるが増えました。困ったものです。松尾芭蕉(まつおばしょう)でさえ「旅に病(やん)で夢は枯野(かれの)をかけ廻(めぐ)る」と詠んだほどです。彼も最晩年は胸の中に荒野が広がっていたのです。でも、対処(たいしよ)する方法はきつとあるはずだし、なければ自分でつくろうと決めました。

昔の人が、「正しい求めは、正しい答えをつれてきてくれる」と言ったかもしれません。そしてそのようなことが私にも起きました。

二〇一六年の三月に、九州大学で精神科医の学会が開かれ、学会のあと同じ会場で、無料の市民講座「不安・うつから回復する手立てとは」があるのを新聞で知りました。なにか手がかかりがあるのではと思いました。

その日は日曜日だったので、市民講座は夕方から始まるのに、会場には昼ごろ行き、九州大学の田嶋(たじま)誠一という初老の心理学教授が、若い精神科医にむかって講演しているのを聞くことができました。ずいぶんむつかしい内容でしたが、彼の考案した「壺(つぼ)イメージ療法」の解説や、「心の堤防が決壊しないための安全弁が必要」の言葉には大きな関心を持ちました。

夕方の市民講座は一般市民が対象ですから、とても聞きやすいものでした。中年や高齢者を

中心にほぼ満員で、百人以上集まっていたようです。

講師は東京慈恵会（じけいかい）医科大学の中村敬（けい）教授で、心の病気を治す「森田療法」を紹介しました。

中村教授は言いました。「不安の根源は、死の恐怖にあります」。そしてそれは、「より良く生きようとする、本来の欲望にほかなりません」と解（と）き明かします。

なるほど、私たちがさまざまに不安に襲（おそ）われるのは、生きることへの強い願いがあるから。とすれば、少し気分が軽くなるし、納得（なっとく）もできます。

教授はさらに続けます。「感情は自然現象。心の動きは天気と同じ。だから心の中の不安や恐怖を見つめるのをやめ、意識を外に向けて、あるがままに生きましょう」。

不安と戦って勝とうとするな、ほうっておけというわけです。

私は手帳を開き、「話し相手がいること、ひまつぶしの趣味があること、疲れて眠れる作業があること」と書いて、これを【三要〓さんよう】と名づけました。不安にとられないために必要な三つ、という意味です。

この【三要】は高齢者だけでなく、つらい状況にある人や追い詰められている人、大きな喪失感（そうしつつかん）のある人、引きこもりがちな若い人にも役に立つかもしれません。

講演の途中で休憩（きゅうけい）になり、となりに座っていた六十歳くらいの女性に、なぜ

聞きに来たのですかとたずねたら、「新聞広告を見て思い当たることがあったから。離婚を経験して、子どもが独立し、最近このあたりに引越してきて、心の支えがなくなったんです」とのことでした。

そういえば中村教授が、「女性は出産や転居、子どもの独立など、家庭生活に関連した変化で心に穴があくことがある」と言いました。この女性がまさにそうでした。ちなみに男性は、転職、転勤、異動、昇進、定年退職など、仕事の局面が変化した場合が多いそうです。

打ち明けられる人はいないのですかとたずねたら、強い口調で「この気持ちはぜつたいに知られたくない」と言いました。身近な人には隠しながら、この会場にいる私には心を許したのでしょうか。だれだって、共通点のある他人には心を開きやすくなりますから。

彼女は私に、薬は飲んでいるのかと聞きました。その言葉から、この女性は治療をうけるほどではないにしても、状況は深刻かもしれないと思いました。でも外見は普通の、おとなしくてまじめそうな女性です。

だとすると、会場を埋めた参加者は、はたから見れば元気なようでも、不安におびえたり、精神科にかよっていたり、占いとも宗教ともわからない世界にすがっていたりする人と、その身を案じる家族がほとんどなのでしょう。

休憩のあと、五十代後半の管理職の体験発表がありました。小林さんという男性で、心の闇に苦しんだ時代を振り返り、「過去を思い出したら後悔が広がり、先のことを思えば悲観的に

なつて、いつも現在のことが抜け落ちがちになりました」と言い、苦勞の末に「過去にとらわれず、未來におびえず、今を生きるのが大切だと気がつきました。自分自身の悩みがない人はこの世に一人もいません。今をどう生きるかだけに目を向けて、考える前に動くことにしたら、腹から笑える日が増えました」と話しました。

私はまた手帳に、「きのうと今日、そして明日の三日間をくり返して生きる」とメモしました。過去はきのうだけ、未來も明日だけ。あるのは今だけ。そこから先は、どうにかなるさ。

市民講座が終わつて、となりの女性と夕暮れの馬出(まいだし)の町をしばらく歩きました。手帳に書いた【三要】は、まだ確信がないので話さず、私の若いころの失敗談や落語の小話を披露(ひろう)して、二人で笑いました。このときは今でもたまに思い出します。連絡先くらいは教え合つたほうがよかつたのではという悔(く)いととも。あの女性に私はなにかしてあげられたはずなんです。

いろんなことに気がついた一日でした。たとえば、知らない土地で道をたずね、「この道をまっすぐ進みなさい」と教わつたからといって、川があれば飛び越え、電柱はなぎ倒し、垣根もバキバキと踏みつぶして、モノサシをあてたように一直線で進んだら、自分も周囲の人も傷だらけでしょう。まっすぐ進むとは、道なりに右に左に曲がることです。だから気が乗らなければ、決めたことでもやらなくていい。決めなかつたことでもやっていい。それでだれが困る

のでしよう。自分の人生ですから、もっとのびやかに、自由に生きていいんです。自分のことは自分で決め、他人のことは他人が決める。それができているあいだは互いに自由です。

「二人羽織（ににんばおり）」も思い浮かびました。蕎麦（そば）を食べたい私の後ろから正体不明の両腕が私の前に伸びて、まるで自分の手みたいに動いて私に蕎麦を食べさせようとして私が私であろうとするほど蕎麦が口に入らないというお笑い芸です。蕎麦をお腹（なか）いっぱい食べたければ、私が私であることをやめ、生きている死体になるしかありません。

みんなそうして自分をおさえてきました。でもそれはきのうまでの話。これから私は、私を生きる。ほかのだれかになろうとしない。それがうまくいかなかったも、スペイン語でケセラ・セラ、「思い通りにいかななくても、なるようになる」。英語ではレット・イット・ビー。こちらも「なるようになるさ」。日本にもあります。坂本九の「明日があるさ」と「上を向いて歩こう」。そして「見上げてごらん夜の星を」。どれか歌ったことがあるでしょう。

### 三

その日から私は、【三要】で自分を見るようになりました。

話し相手はもともと少ないので、バスを待っている人や近所を掃除している人、すれ違うお年寄り、交通整理の旗をふっている人にあいさつするようにしました。するとおもしろいことに、相手もあいさつを返してくれるんです。これはうれしい発見です。それに慣れたら、駅のホームでおろおろしている人に「どこまで行かれますか?」。見るからに困っている人を目に

したら、「どうかされましたか」。博多の名所で写真を撮り合っている外国人カップルには身ぶり手ぶりで「いっしょに撮ってあげましょうか」。するとたいい、「アリガトゴザイマス」。

ひまつぶしの趣味は得意中の得意です。まずは鼻歌。持ち歩き自由の世界一小さなカラオケボックスです。安いブリキの縦笛を、自宅近くを流れる穂波川の川土手で吹いて楽しむ時もありますね。ウクレレも家に置いてあり、六十年代のフォークソングを二曲か三曲、小声で歌います。

疲れて眠れる作業については、仕事のある人はそれに没頭するのがいいでしょう。私は散歩。急がずあわてずゴールも決めません。歩くついでに風景を写真に撮ったり、ゴミを拾ったりする人もいるようです。どうしても眠れないときはインターネットで音楽や落語、漫才を聞きまます。ふとんに入る前に軽く一杯やるのもいいですね。ドラッグストアの睡眠導入剤もわるくないそうですよ。飲酒ほどの中毒にはならないと断言する医者もいます。

ところで、田嶋誠一教授の講演がずっと気になって、県立図書館で彼の著書を探したら、「壺イメージ療法」（1987年||創元社）がありました。さっそく読んでみると、心理学者が医療者や治療者むけに書いたものですから、わからないことだらけでしたが、それゆえに四日最後のページにたどりつきました。わかるどころしか読めなかつたからです。とはいえ参考になるところもあり、この本に出会うために彼の講演を聞いたような気さえました。

#### 四

市民講座から一週間後の日曜日、近所の川土手を散歩していると、身をかがめて水仙を植えている老人がいました。そばに小さな球根がいくつも入った袋があります。年齢を聞くともうすぐ八十。彼岸花（ひがんばな）も時期が来れば植えるそうです。なぜそうしているのかと質問すると、「引退したらやることを見つけんと、身が持たんから」。そして、「こんなに生きるとは思わなかった」と、つぶやくように言いました。

黙々（もくもく）と植えていく背中を見ながら、鉄道や高速道路の高架下で雑草を刈つてきれいにしている高齢の男性や、道に捨てられているたばこの吸殻を拾う高齢の女性が近所にいることを思い出しました。交差点で毎朝、登校児童を黄色の小旗で誘導している老人もいます。こんな人がいたるところにいるんです。

ある日のこと、ふと「老職（ろうしよく）」という言葉が浮かびました。気になって調べてみたら、江戸時代の家老（かろう）や老中（ろうじゆう）の仕事でした。でも私の考える老職は、老いてから選ぶ肉体労働。たとえば交通整理の旗振りや警備員、内職や清掃、経験を生かした現場作業、深夜のコンビニ店員、ダイケア職員、タクシーや送迎バスの運転手などです。「人は人中（ひとなか）、田は田中（たなか）」という言葉があります。老人は老人の中においてこそ安らげるのなら、自分に似つかわしい居場所として、老職を心のどこかで意識しておくことは大切かもしれません。

そうこうしているうちに宮部という男性から絵葉書が届きました。

「ありがとうございます。日々好日」と書いてあります。

だれだろう。消印を見ると岐阜（ぎふ）からです。ああ、あのときの人か。

：

所用で岐阜に行ったとき、JR岐阜駅に近い駐輪場から自転車を出してきた男性に、名鉄岐阜駅までの道を聞きました。

「すぐそこだから案内しますよ」

それで少しのあいだ、並んで歩きながら話をしました。

彼の年齢は六十。職業は美容師で、今日は早上がりだそうです。

「六十五で美容師をやめたあと何をするかは、まだ考えていません」

「そうなんですか」。そう返事したあと私は言いました。

「あなたと話するのは、今日が最初で最後でしょうから、これから話すことをよく聞いてください。六十五歳で美容師をやめたら、その仕事は飯を食べるために選んだものになります。でも、身なりに無頓着（むとんちゃく）になってしまった、お金も心の余裕もない爺さんや婆さんの髪を無料で切つてあげる人になれば、その仕事は神から与えられたものになります。神様が仕事をくれるかどうかは、あなたが決めるんですよ。仕事というものはみんなそうです」

：

住所と名前を教えてくださいませんかと言われたことさえすっかり忘れていました。

今こうして文章にしながら、実は私が私に、三倍返して教えていた（相手を指さす時、三本の指は自分のほうを向き、親指は天を示している）ことに気がつきました。さらに、せつかくならあそこで「髪（かみ）がくれた仕事」と落ちをつけたほうがよかつたとも思いました。こうして文章にしているのも、紙が私にくれた仕事なのでしょう。

## 五

このようにして、二か月くらいあいだにいろんなことがあつて、私なりに不安をとりのぞく方法を見つけました。それが次の言葉です。

【三要】▼話し相手がいて、ひまつぶしの趣味があり、疲れて眠れる作業があること。心の不安や恐怖と闘わずに意識を外に向ける。

【壺に入れる】▼それでも心の奥底から不快なものがどろりと出てきたら、対決したり向き合ったりせずに空っぽの壺を出現させ、その中に入れて固く蓋（ふた）をする。心配なら壺を金庫に入れて鍵をかけ、その鍵は捨てる。さらに魔法の杖（つえ）を手元に置いて振り払えば万全だ。その杖が私はハミング（鼻歌）、中古車販売の神津さんは家族の写真、派遣社員の尾崎さんはカメラ、整体師の平野さんはハモニカ。あなたの心の杖はなんですか。

（二）での壺や金庫、魔法の杖は、田島誠一著「壺イメージ療法」を参考にしています

【ふたたび絵本を開いて】

人生を、子供期、大人期、そして老人期の三つに分けると、大人期に絵本を捨てた気持ちはわかります。その時代は「社会人」という別の人格が正しいとされます。肩書きや成果で計られ、「我がまま」であろうとすればワガママだと言われます。いつの間にか「社会人という着ぐるみ」が本当の自分だと思ひ違える人がいても、それは仕方のないことでした。

着ぐるみはもう脱いで、大きな背伸びをしてみませんか。深呼吸は気持ちがいいですね。そして子供のころのように無邪気に笑って絵を描いたり工作したり、なにかを植えたり育てたり、楽器を弾いたり吹いたり、物語を書いてみるのもいいかもしれません。叱（しか）る先生はもういませんから、気になる宿題がある人はそれに取り組むのもいいでしょう。返せなかった恩があれば、ほかのだれかに返しませう。

ここで、よしがんばろうと自分を励ましてもかまいません。でも、あなたは充分がんばりました。「これからはのんびりいこう」。そうねぎらってあげたらどうですか。

【とんだりもぐったり】

— 飛行機が空港から飛び立ち、長い飛行の末にどこかの空港に降りる —

人生は飛行機の旅に似ています。上昇するときはエンジン全開、水平飛行は雲や気流の影響で山あり谷あり、降下はエンジンの出力を落として少しづつ。それが気に食わずに着陸場所を無視して飛び続けたら、最後は胴体着陸になって痛い目にあいます。自動車も同じ。下り坂で

アクセルを踏むのは危険です。「のんびりいこう」というのはそういうわけです。

私はほかに、潜水艦にもたとえます。港を出て、子ども期は好奇心で海底にむかって潜水し、大人期は苦悩や疑問を抱えつつ闇の中をひたすら航行、そして老人期に浮上です。上のほうに明かりが見えて、それを救いや希望、真理の入口だと感じる人もいるでしょう。

### 【三人の自分】

幼稚（ようち）な子供のときでも、自分にとって重要なことは、もう一人の自分と相談して決めていました。そのときすでに、私の中に自分が二人いたのです。

そして年月が過ぎ、二人で決めた結論が、周辺の人や自分にどんな影響があるかを予測し、他人の目で助言する、三人目の私が現われます。

大人になるというのは、三人目の自分が出現することです。そして三人のチームワークで、大人期をどうにか乗り切ってきたのです。

でも子供のときに、もう一人の自分と相談して出した答えを、親が踏み荒らしたり、過剰に干渉したり、からかったりすれば、もう一人の自分はどこかに去り、三人目も現われません。自分の中に相談相手がいなければ、親や社会の決定に従うだけの従順な人になります。そうしなければ生きられませんからね。でもそれはきのうまでのこと。これからは、周囲の顔色をうかがわなくてもいいのです。頃合（ころあ）いを見計らって二人目と三人目の自分が会いにきてくれたら、「ずっと待っていたよ」と笑顔で迎えましょう。そしてこれからのことを三人

で相談するのです。いろんなアイデアや、思いもよらない提案が次々に出てくるでしょう。

【役立たずを誓った人たち】

大和信春という問題解決の研究者が、山口県に住んでおられます。「和の実学」の著者で、私の実家からそう遠くないため三十年のつき合いがあります。とはいえ博多に來られた時に会う程度ですが、ある要件で電話があつた時に、不安に支配される高齢者のために手引書をつくりたいと話したところ、次のようなコメントがありました。

「定年退職して登山を始めるグループがいるでしょう。現役時代はどうであれ、『引退したら絶対に人の役には立たないぞ』と誓った人たちです。釣り仲間だとか、ギャンブル三昧もそう。家の中の探し物と同じで、人としてやるべきことはすぐに見つかるのに、それをしないと誓った彼らの最後は自業自得になるでしょう」

いやあ、びつくりです。仰天（ぎょうてん）しました。

「うらやましい晩年」のはずの人と、引退後も労働で糧（かて）を得る「老職の人」が、私の中で上下反転しました。

電話のあと、岐阜から届いた葉書や、川土手に水仙を植える人、自宅周辺のゴミや落ち葉を拾っている人、高架下や町営公園で雑草を刈る人たちの姿が思い浮かび、老後にいろいろ生き方があるにしても、「絶対に人の役には立たないぞと誓った人たち」と、そうでない人たち

とのあいだに、一本の線が引かれました。

数日が過ぎ、やはり私の内面観察をもとにして「不安高齢者互助マニユアル」をつくることにしました。身近な材料を整理して手順書にしておけば、心が弱って途方にくれる人に多少は役に立つかもしれないと思っただけです。

人生というものは、だれかのせいにすることもふくめて自分が決めますから、「役立たずを誓った人たち」も間違っただけではありません。そうなりたくて現役中はずいぶん人の役に立ってきたことでしょう。そして今は、それを取り返している最中です。

人には動物の心と植物の心があります。手足などの運動器（≡動物の心）は年齢とともに衰えていきますが、精神（≡植物の心）は死の直前まで成長を続けますから、心が前を向いてさえいけば、老木が新緑の葉で覆（おお）われるように、あるいは倒木（とうぼく）からひこばえが芽生えるように、今日とは違う明日が来るのです。NHKの特集番組によると、目が光に反応するのは植物由来なのだそうです。

### 【終わりをければすべてよし】

人生の長さは無限ではなく、私たちは限られた時間を生きています。そしてどこかで最後の医療が始まり、それもどこかで終わります。

最後の医療の終わりは死ではなく、死ぬまでには数時間、数日、数週間、数か月、あるいは数年の猶予（ゆうよ）があります。人生の価値を決めるのはこの猶予の時間、医療の終わりが

ら死までの過ごし方だと私は考えます。

全体としてみじめで無価値な人生だったとしても、医療の終わりから死までのあいだが光り輝けば、その人は輝いて人生を終えたといえるし、たとえ成功者と呼ばれた人でも、最後が疑いと罵（ののし）りと悲嘆（ひたん）の中になれば、憎悪（ぞうお）と涙の人生だったことになります。まさに「終わりをよければすべてよし」、ゴールですべては決まります。

### 【圧倒的勝者】

「若い者にはまだまだ負けん」と思う気持ちの奥底を考えてみると、中学生が「小学生にはまだまだ負けん」とけんか腰になっているようなものです。圧倒的に勝っているのに、今の自分を認めていないから、その不満を若い人（つまり自分の過去）にぶつけているのです。自分を受け入れれば、体も心も次の進級のほうに向き直り、きれいな夕日が目に入ります。

### 【見えない時刻表】

健康を心がけるのは大切です。でも健康情報にすぎりつくだけでは時間がもったいありません。いくら健康を崇（あが）めたところで、だれも千年は生きられませんからね。

時刻が来れば迎えのバスがやって来ます。それまで私にできるのは、楽しく過ごす工夫をするることくらいです。

「世界の終わりがあしただとしても、きょう私はリンゴの木を植えるだろう」と言ったドイツ

人の宗教家がいいます。私にも最後まで夢中になれることがあればいい。

ひよつとして、子どもどきに絵本を開いたのは、人生の最後に帰っていきける世界を見つけやすくする準備だったのかもしれない。三人の自分でつくる、世界に一冊の絵本。どんな表紙でしょう。ちよつとわくわくしませんか。仲間を募るのもいいかもしれません。

### 【生きたように死ぬ】

晩年は飛行機の着陸のようだと書きました。到着先はどんなところでしよう。見知らぬ国でしようか。先に着いた人が待っていてくれたらうれしいですね。

降りる場所は飛び立った場所かもしれません。螺旋（らせん）状に上昇し、また螺旋状に降下する―ひよつとしてだれも、たいして遠くまで行かなかつたのではないでしようか。

ちっちゃいころぐずってばかりだった人は最期（さいご）の床でもぐずってばかりいます。甘えん坊だった人は死期を目前にして甘えがひどくなります。小難しかったクソガキは、いよだというのに笑いもしません。ませていた少女は死化粧をうまくやってくれと注文します。だれもが晩年には子どもみたいにになります。

「人は生きたように死ぬ」という言葉があります。不平ばかりの人が笑顔で死ぬでしようか。満足に生きた人が不満を叫んで亡くなるでしようか。自分はどのように死ぬか。もうおわかりですよね。今のあなたのまま死にます。あなたが死ぬのではなく、「あなたを死ぬ」のです。

【三要】▼話し相手がいて、ひまつぶしの趣味があり、疲れて眠れる作業があること。心の中の不安や恐怖と闘わずに意識を外に向ける。

【壺に入れる】▼それでも心の奥底から不快なものがどろりと出てきたら、そのつど対決したり向き合ったりせず空っぽの壺を出現させ、その中に入れて固く蓋をする。心配なら壺を金庫に入れて鍵をかけ、その鍵は捨てる。さらに魔法の杖を手元に置いて振り払えば万全だ。

【あなたは答えを持っていますか】

瀬戸内海の大きな島にある総合病院で、五十代の病院長が私に尋ねました。

「ちよつと質問してもいい？ あなたなら答えられそうな気がするから聞いてみるんじゃないけど、人生に行き詰ったとき、あんなならなにをする？」

どうやら若い医者が、患者とのいさかいで自殺するようなことが身近に起こっているようでした。「私ならどうするかを手引書にまとめていますから、お送りしますよ」。そう答えて、『三要と魔法の杖』を手短に話しました。院長はそれを黙々とメモし、立ち上がって握手を求めながら言いました。「ありがとう。これ、使わせてもらおう」。そして島の名産、はっさくゼリーをくれました。

じつはその二時間前、病院玄関付近でひとりの老人から話しかけられました。どこでもたまに見かける不機嫌苦情老人で、娘さんが迎えに来るのを待っていて、「長く待たされると腹が立つ」と言いました。まあそうですよねとこちらも同意し、「私だったら鼻歌を歌いますよ。待ち時間が楽しくなりますからね」と話したら、「そうか！ 鼻歌か！ だったらへタでもいいな！ 歌は好きなんだ！」と叫ぶように言つて、昔の歌手の名前を何人かあげました。そこに娘さんの車が来て老人は乗り込み、姿が見えなくなるまで車の中から私に手を振っていました。二〇一六年五月二十四日の午後のこと、どうしてあれだけの会話をあんなによろこんだのか、今でも不思議です。おそらく、彼の中にあつた疑問に答えが見つかったのでしょう。

【話を聞いてほしい】

愛媛県高松市屋島西町にある大きな病院の待合室に座っていたら、高齢の女性が隣に座り、「あなたは患者ではないし、見舞いの人でもなく、私の話を聞いてくれそうな人に見えます」と話しかけてきました。幅広の黒い帽子が似合う、八十一歳の細身の美しい人で、少し離れたところから私を観察していたそうです。

私が笑って彼女のほうに体を半分向け、「あなたは人を見る目がありますね。言える範囲でなんでも話していいですよ」と応じると、敗戦時に親に手を引かれて大陸から引き揚げてきたときの光景を、目に涙をためて話されました。今は一人暮らしで、睡眠導入剤を飲んでいるそうです。

その話をじつと聞いて、私は言いました。「薄い冊子を送りますから、感想を手紙でください。役にたかなければどなたかにあげてください。そして、眠れない夜は、無理に寝ようとせず、私に手紙を書けばいいです。あなたは一人ぼっちゃありません」。

時間が来て私は立ち上がり、病院玄関まで歩いて先ほどの場所を振り返ったら、彼女が私に懸命に手を振っていました。私も振り返しながら、自分が今日ここにいた理由がわかった気がしました。

二〇一六年六月二〇日

▼付録

読むには読んだけれども、なんとなくもの足りなくて、闘う気満々の読者がたまにいますよね。「たったこれだけ？ 筆者はばかなの？」。そう口を失(とが)らせる『暴れん坊症群』みたいなのはいいはいいそうそう、見事なまでのほかですよ。てなわけで、私の死生観をいくつか。

〔帰路〕

木々やそのの雲がかなしげにこちらを見ているのに気がつけばもう人生の帰路。

〔いてもいい場所〕

初めての場所、初めて会った人、でもなつかしきを感じたら、そこは自分がいてもいい場所。

〔見えないバス停〕

いいことを一つすると、見えないバス停が一つできる。十やれば十できる。バス停をつくる目的でいいことをしたら、バス停はできない。

いいおこないを続けていたら、バス停がいくつもでき、やがて迎えるのバスが来る。いいおこないの末に来たバスだから、黙ってそれに乗ればよい。行き先は運転手が知っている。

〔きょうは笑う日にしよう〕

あした空から大隕石が落ちて地球が滅びるなら、泣くのは明日にして、きょうは最後の笑う日に

しよう。そう思ったら、道行く人や目に映る光景がどれも刹那（せつな）の中に、はかなく脆（もろ）く揺らいでいた。

「神の声を聞いた」

山はけわしく、緑は深く、土地の起伏は激しい。道はくねり、水田は狭い。空き家や廃屋がちらばって、川は清流。崖は切り立っている。

ここは古事記や日本書紀に記された日本誕生の地。人影は少なく、総じて正直で言葉少な。目立つことを好まず、後方に甘んじるほうを尊ぶ風土。

博多に向かう高速バスが高千穂峡あたりを通過している時だった。往路は「正直な藪」を書かせ、疲れてぼんやりしている帰路でのことだった。

一キミは悲しみの背後に隠れている愛を見つけたが、無垢で本当の生きている愛を

私は神の声を聞いた。いや、聞こえてはいない。触れた、のほうが近い。

幼いころから奥底に潜んでいて、長らく封じていたクリスタルのような透明な声だった。イヤホンからジェイク・シマブクロのフラ・ガールが繰り返し流れていた。

おそらくこれまで、六十二年のあいだに何度かは聞こえたかもしれない。だったらほかの人にもあるはずだ。しかし大方の人にそれはない。聞こえても認めないから、聞こえない。

バスは高千穂の深い山と谷を抜けた。イヤホンは同じ曲を繰り返し、山も空もずっと雨に煙っている。声は去り、でも左の頬を流れた一すじの涙が、聞こえたことを教えていた。私は狂い始めているのだろうか。いや、そうではない。瞬間私になり、すぐまたもの張りぼて生物に戻ったのだ。

「いのちの春夏秋冬」

十歳にして死ぬ子供にも、二十歳で死ぬ者にも、三十で死ぬ者にも、五十で死ぬ者にも、それぞれ春夏秋冬があつて何かの実をつけている―吉田松陰「留魂録」：古川薫氏の講演から。

「宇宙の意思」

私の乗る小型宇宙船は常に燃料が乏しく、宇宙の浮遊物に等しかった。

やがて、大きな星が現われたので、ほんの少し燃料を噴射させてそちらに舵を切り、あとは引力に引つ張られるにまかせた。そして星のそばをぐるんと回つてスイングバイし、星から遠ざかった。燃料を節約して速度を上げるこの航法はいつも確実だった。

星をかすめる際、引力に捉（とら）えられて星のまわりを周回しながら、直進していると信じている宇宙船の集団を見た。リーダー格が善意で私を呼び止め、「出会いに無駄はない。共に正しく進もうじゃないか」と誘った。私は笑つて背を向けた。

大きな星が浮遊物を集めてくれるので、宇宙は闇でも安全だった。星に囚（とら）われない浮遊物も私の進行を妨げず、浮遊物同士でいっしょに遊ぶこともあった。ごくたまに、孤独に愛されている者と出会い、通り一遍のあいさつをしてすぐに別れた。私はなおも航行し、ついに行き着いた。全宇宙が背後にあった。旅の終わりだった。

ビッグバン、宇宙創世の場所に私は帰り着いていた。身を回すと、歩んできた全世界、全宇宙、全時間、すべての価値が一望できた。そしてそのすべてが、じきに消滅することをほめかしていた。私の目になしさが、口元には笑みが浮かんだ。百三十八億年前の水素と酸素に戻ることに。

れが宇宙の意思だった。

「運命という名の列車（親しい人の結婚披露宴でのスピーチ）」

夫婦とは、列車の窓から風景を眺める相席の二人のようなものだ。景色がどれほどきれいか、相席の人が好ましいかどうかは、これまでの二人の生き方による。列車の行き先を彼らは知らず、外の景色に目をやるだけである。人間にできるのはそれくらいのこと、終着駅は機関士だけが知っている。その列車の名を「運命」という。

車窓の景色が美しく、相席の二人がずっと笑っていられたらいい。だが別の席では、外の光景が汚く、目の前には憎悪の相手が座っている。

そのような人たちを大勢乗せて、それぞれにふさわしい景色を別個に見せながら列車は走り続ける。そして金色に輝く稲田の中を、あるいは葉のほとんど落ちた暗い森のどちらかを突っ切るころ、窓ガラスに映る乗客の顔にはしわが刻まれている。列車は走り続ける。違う風景の中を、同じ場所に向かって。

「想い出のグリーングラス」

ふるさとは昔のままだった。駅に父と母が迎えに来てくれ、恋人の唇はさくらんぼのよう。

たまらないなあ、ふるさとの青々とした草の感触は。ペンキは割れて干からびているけれど、育った家はまだ建っている。僕はいとしい恋人と道を歩く。髪は金色に輝き、唇はさくらんぼのよう。

目が覚めたら四方は壁。両腕を看守に抱えられ、牧師が沈んだ顔をしている。これから私は死刑になる。ふるさとの青い芝生、よく登って遊んだ大きな檜の木の下に眠る。みんな会いに来てくれ

るだろう。あの青い青い芝生の下に。(Green Green Grass of Home/Tome Jones)

〔岩熊山〕

帰りたいたしきりに言うから、退院させて家に連れて帰ったら、まだ帰りたいたしきりと言う。そこで生まれ故郷に連れて行き、もう家はないよと教えると、「帰りたいたしきり」とつぶやきながら歩き始め、あとを追ったら、山に入って大きな岩のそばに座り、晴れ晴れとした顔で深呼吸を一つして息を引き取った。

〔悪魔の見つけ方と奇跡の起こし方〕

ペテロはイエス・キリストに余計な助言をして、動きを変えさせようとした。そこで「悪魔よ去れ」とイエスから言われたのである。これこそ二千年前のイエス・キリストが今の私たちに伝えようとした悪魔の見つけ方。自己決定への介入は悪魔の所業だと教えているのである。悪魔は「善意の助言」の仮面をかぶっている。

歌をうたう職業に就きたいという中学校の男子生徒に、次のような話をしたことがある。

「新約聖書に奇跡のエピソードがある。『イエスのまわりに集まった五千人の人たちはみんな空腹だったが、イエスの手には小さなパンがひとつあるだけだった。でもイエスがそのパンをちぎって与えたら、みんなが満腹になるほど行き渡った』。音楽は『イエス・キリストのパン』だと思っ

『あなたの口は一つだが、その口から流れ出る歌は、何百何千何万の人たちの耳に届く』『あなたの手は左右の一对(いっつい)しかないが、あなたが楽器を奏でたら、何百何千何万の人たちの手がリズムを刻む』。みんなにちぎってあげられる、あなたのパンはなんですか？

「それでも私はリンゴの木を植える」

人間を憎み、この世など滅びてしまえと心の底から思っている人の願いをかなえるのはたやすい。その人が自死すれば、この世も同時に滅びる。彼もしくは彼女の住んでいる星のことだからである。その横で、駆け寄ってくる子犬にパンくずを投げてしあわせに浸っている人の星は、それ以降も残る。おそらく子供期のころから、人はそれぞれの星に暮らしている。

ドイツの神学者マルティン・ルターはこう言った。

「たとえあした世界が滅亡するとしても、私は今日、リンゴの苗を植える」

ルターもまた私たちに「何かを植えて続けている限り、その人の世界が滅亡することはない。あなたは何を植えていますか」と尋ねている。

「明け方にこんな夢を見た」

夜の闇に、目もくらみそうなまばゆい輝きが一つ、はるか上空にあった。その光りに照らされて地上には大勢の人々が座り込み、あるいは立ち上がって、天を見上げて絶望していた。

光の正体は、やがて地球に衝突する大隕石だった。一握りの富豪や権力者は火星に逃れることで寿命をわずかに伸ばしたが、彼らを待ち受けている運命もまた過酷なのはわかっていった。金持ちや有力者が得たのはその程度のことだった。

大地は慟哭（どうこく）する人や悲鳴を上げる人で埋め尽くされていた。私もその中であって自失呆然としており、運の悪さを呪いたくもあつたが、それでは絶望に油を注ぐだけのことになるの

で、周辺にいる人のうち、耳をこちらに傾けるだけの余裕がまだ残っていそうな人たちに、「大変なことになってしまったが、事態は好転しそうにない。だったら自分の人生がどれほど幸福であったかを思い起こし、その一つ一つに感謝したほうがいい」と語りかけた。それを聞いた幾人かはほんの少し表情がおだやかになり、うなずきはしなかったが肯定の視線を私に投げかけたあと、無表情なまま首を垂れて、それぞれの思い出の中に入り込んでいった。しばらくが経過して、わずかにほほ笑む人や、あたたかな涙をこぼす人、そつと両手を合わせる人などがそこかしこにいた。時が経つにつれてその数は、少しずつではあったが放射線状に増していった。その光景を眺めながら、自分自身はこの期（ここ）に及んで、感謝に値する幸福はどれほどあっただろうかと、我が胸のうちをそつと覗（のぞ）いた。

“大きな光もとめるきみの足元に小さな灯り無数に瞬く”

“道を教えられる人になりなさい。しかし聞かれるまで黙っていなさい。そしてたずねられたら、半分まで言いなさい。全部を伝えたら、それはあなたの道だ”

平成二九年十一月二五日（土） 晩秋の明るい陽射しの下で

“いのちは ひとまたたき かがやいて みな おなじ”

平成二九年十二月二日（木） 穂波東中学校で

川本富士夫(かわもと ふじお) ■福岡県飯塚市在住。一九五三(昭和二八)年、二百年続く農家の長男として山口県下松市に生まれた。国立宇部高専に入学し学校法人聖光高等学校卒業。指針は「行動がすべてを解決する」と「自分の道にあるならおこなってよい」。日本人のために自己啓発プログラムを書いた故ジョン・エンライト博士の、日本語で読める唯一の冊子「地球の未来を開く鍵」の編集者。飯塚市の文野廣介(有)第一不動産社長とは、大和信春先生から共に学んだことが縁で三十年来の付き合いがある。中小企業大学校・直方校／人吉校の元客員講師。カンボジア王国シエムリアップ州のワッポーに一年半ほど暮らした経験がある。日本尊厳死協会公認。元日刊地方紙編集長／医療系月刊新聞社編集長を経て学校用務員の職に就く。メールアドレスは do\_ahoo@hotmail.com

