

よかったね  
よく来たね

否定がうへらうない  
排除で自分を守ろう  
としな

これがオーストリア

肯定されてこころよく  
受容されてひとあしん  
人生のオーストリア

諸々の子えらわれている条件  
をこんなふうによりべたら  
も、といい風がはいってくる

## 創造的暮らしは「感謝の念」

相模原くだけかけ会にて

人が老いていくと：

相模原くだけかけ会は「不登校」や「ひきこもり」の親御さんやご本人も来られるようにと特別に明るい雰囲気になろうと楽しい会になっています。毎月毎月、笑いのたえない活発な会です。ここで活用しているテキストは「両手で生きる」（拙著）という本を使っています。こうして読み直すとまたとても面白い本でして、皆さんでゆっくり朗読しますが、読み終わった後「へえ、面白いですね。誰が書いたんだらう？」とつい毎回自分で冗談が出てしまうほど一つ一つのページが面白いのです。

さて、今回は「おばあさんのいる風景」です。この先の「老い」について少し考えてみましょう。

どういう仕組みかよくわかりませんが、最近はそのたつのがどんどん早くなって来て、一年があつという間に過ぎて行きます。ちよつとし

た何でもない所での転倒や、つまづき、食べ物をこぼすし、モノは忘れるし、同じことを何度かも言ってしまう、トイレに間に合わなかつたりするので。昔、東京の浅井孝順さんと言うお坊さんが「こういうのをオイルショックと言うんだよ」と言っていました。「老いるショック」なるほどね。

歳をとらないとわからないことがあるのです。だからこそ人間が限界を超えて老いていく意味もあるのです。社会的にはお荷物になってしましますが、人間としてはとても大切な存在であるわけです。

### 年齢相応の創造的暮らし

もうちよつと若いうちに気がついておけばよかつたと思うことがあります。せめて40代に、いや30代ならよかつたなんて思うのです。それは、「年齢相応の創造的暮らし」ということです。

若い頃にはなぜ気がつかなかつたのかと言うと、ほとんどの原因が「焦り」です。「今、ここ」を充実して生きていくことの大切さは言葉としては知っているのですが、内容が伴わない

のです。

年齢相応の創造的暮らしと言うのは、身体と精神の健康という所にポイントがあるように思えるのです。若い時には精神も身体も鍛えなければなりません。

最近では、「いつも流れをよくしておく」というのがよく心が掛けていることです。身体も精神もできることなら滞らないようにしたいのです。

呼吸や血流をスムーズにするために日に一度「キチンと坐り」腰骨を立てます。

そこに、「創造的暮らし」の中身を少しブラスします。年齢相応ですから、人それぞれ個々別々と言ってもいいのですが、それでは何のこともか分からないので、「創り出す」「造り出す」というためには、今までのことをやっつけていくだけでなく、何かしら新しいもの、新しいことを生み出してみるのがいいです。例えば、ほくは「川柳」や「短歌」など下手クソだけ作っては無理やりに誰かに読んでもらって（読んでくれる人がいるからうれいのですが）：というような簡単なものです。もう少し若ければ、毎日本を読む、

家庭菜園をやる、もつと若ければ旅行する、サイクリングに行く、なんでもいいのだと思うのです。新しい心を創れば。

で、忘れてはならないのが「相手のためになること」を心掛けることです。親子とか夫婦とか、ご近所とか、友人とか、相手となる人はたいていどこにでもあります。相手へのサービスから「心の交流」は生まれます。それを忘れると「自分の方に取り込もう」とするので交流はず、一方通行となりすぐに終点が来てしまいます。相手にサービスできるには自分を鍛えておく必要があります。

### 柔軟な心で

人間は老いて行くのは仕方ないことです。しあわせそうに老いて行くのも、不しあわせそうに老いて行くのも、自分の心掛けの選択しだいです。

ほくの母親である「おばあさん」は今年一〇一歳になりました。

おばあさんに学ぶことは「何より心は柔軟でありたい」ということです。頑固、頑ななどと

いう生き方はどうしてもグルリの人に嫌がられます。柔軟であればどこにもぶつかることはありません。だからうまく行っているのです。

そこで、もう一つその奥があることに気がつくのです。それは、おばあさんは何ごとにも「ありがたいわねえ」と言うのです。外から押しつけられた感謝ではありません。心の内から出てくる「感謝」です。

もともと、若い頃から般若心経や延命十句観音経などの写経をしている人なので、与えられているものすべてに「感謝」の心があるのでしようね。

実は「柔軟心」のその源は「深い感謝の念」です。きつとそれは、「くだけかけ」で言っている「よかつたね」「よく来たね」の愛言葉に通じているのです。



山の茂吉(和田重吉) 老話作家  
1948年、小田原生まれ。東京教育大学卒。くだけかけ生活舎(神奈川県丹沢山中)を足場に共同生活(人生科や農作業中心)の実践をおこなう。誰もが安心して暮らすこと、誰かがあんなに生活にさまたげない、わたって青少年や家庭の生活にさまざまなメッセージを送り続けている。