

鳥は飛び方を、動物は走り方を、変えることはできない。 しかし、人間は『生き方』を変えることができる

人生をいかに過ごすか、「生きかた上手」たれ！

今、人生をどう生きるかが問われている。人はポジティブに生きれば不可能なことはなくなり、人はいくつになっても生きかたを変えることができるという。

『人のために生涯現役をつらぬく』をモットーとしていた、医師の日野原重明さん（聖路加国際病院名誉院長）が7月、延命治療拒否という望ましい人生の終え方を実践して、病院ではなく自宅で、自然体で亡くなった。105歳だった。

日野原さんは、患者参加の医療や医療改革に向けての提言、終末医療の普及や『成人病』に代わる『生活習慣病』という言葉を定着させ、実践した医療改革者だった。

「鳥は飛び方を変えることはできない。動物は這い方、走り方を変えることはできない。しかし、人間は『生き方』を変えることができる」「老いとは衰弱ではなく、成熟することです」「よい出会いがある。それは、あなたの才能なのです」など、「病んで、悩んで、いまの私がある」という、深い体験に根ざした生きかたを語っていた日野原さんの珠玉の言葉である。

90歳の時に『いまだに現役で、想像力も行動力も若い人には負けない』と記した「生きかた上手」（ユーリーグ）がベストセラーになった。著書の中で「人間はひよわな存在です。だから寄り添って生きることができます」「習慣に早くから配慮した者は、おそらく人生の裏も大きい」と、どう生きるかというテーマに真摯に向き合った。

100歳を超えても『感動する力』と『共感する心』を持ち、良いと思うことはまねて自分に取り入れたという率直さ、自然体を持ち合わせていた。人の生き方は自由で、様々であるが、自身が年齢を重ねた時に、あるべき姿、ありたい姿を考えさせてくれる。

死は終わりではない。『ありがとう』のことばで人生をしめくりたい

延命治療拒否、自宅療養で亡くなった日野原さんの生き様は「自然体で生きる」姿でもあった。では、どうすれば自然体でいられるのか。いつでも自然体でいる人の心理、特長は何か。

- 1.自分の心に素直である
- 2.ポリシーを持っている
- 3.人と比較しない
- 4.弱さを見せることができる
- 5.いやな自分も受け入れている

つまり、自分を受け入れ、素直になることが自然体への第一歩なのである。

日野原さんの語録である。

- 二十世紀の日本人は、自分の中にないものを先進諸国からとりいれようとして忙しく働きすぎた。そして、古来の日本人の内にあったよきもの、奉仕する心、人情、よき伝統を忘れてしまった。
- 多くの人々は自分の財産や名声や地位を得るために全力投球している。それなのに、財産やお金よりも大切な、自分の命のために全力投球している人は少ない。なぜ、その大切な命のために、時間と財産を提供しないのか、そうして安全に確保された命を思いきり有効に使おうとしないのか。
- 心の良い習慣というのは表情やしぐさにあらわれる。人の顔つきも習慣なのです。人生とは未知の自分に挑戦することだ。
- 人生には無駄というものはないもの。しかし、後にならないと、その意味がわからないということがたくさんあるのです。つらいことでも苦しいことでも、『体験』したことは、間違いなくその人の強みになります。

日野原さんは、ともかく「人生は貢献だ」という哲学を持ち合わせていたが、「死は終わりではない。『ありがとう』のことばで人生をしめくりたいものです」と語る。

「誰かの為に生きてこそ、人生には価値がある（アルベルト・アインシュタイン）」

19世紀のフランスの文豪バルザックは「われわれは幸福も不幸も大げさに考えすぎている。自分で考えているほど幸福でもないし、かといって決して不幸でもない」と述べている。

人生は、（他人と比較せず）自分を信頼し、勇気を持って、自分流で、自然体で生きることに尽きるのである。