

## 連載エッセイ 〈ときどきの老い〉 —— 2 2

### 睡眠・年寄り型——3

昨年はたしかに「ターニングポイントな年」でしたね。

3月11日の震災、それにつづく、原発事故では「日本の無責任制度」を久しぶりに見ました。私の言う「日本の無責任制度」は、反対派を重要会議のメンバーから外す、ということです。いろいろ意見があってもよさそうな事項なのに、全会一致でものごとが運ぶ。

問題が起きたとき「わたしたちの判断は間違っていた」といえる人が、その会議のメンバー内にいない。だから、会議のリーダーの「首のすげ替え」ができない。反対派の復権もない。全会一致でことが運ぶ北朝鮮だの中国だのと同じレベルのことをいつまでやっているのか。

日本が、永遠の右肩上がり、世界一、を目指さずに、中庸でほどほどの国でいい、という将来像を描く初年であってほしい、とつくづく思うのは私の老化現象でしょうか。

私の個人的な「脳梗塞体験」は4月25日。

震災の余震が、私の脳内で起こったという感じがどうしてもします。これも私の人生のターニングポイントでした。

前途有望な老人の時間感覚のことはすでに書きましたが、あと何年と、みえてきた有限な時間が、ますます豊かな時間になってきました。まあ、「再発作」が何時きたとしても後悔しないように、目一杯生き尽くそう、でしょうか。

さてさて、昨年3月号のお題は、

連載エッセイ 〈ときどきの老い〉 —1 4 〈睡眠・年寄り型—2〉 でしたから、ずいぶん久しぶりです。4月号は震災と原発事故について。私の病気で5月と6月は休刊。7月号～12月号までが「ドキドキ脳梗塞記」でした。

前回は夜中に目が醒めてしまったら・・・

みなさんそれぞれ、いろんな対処法があるでしょうが。

私の場合、目が醒める時間は三時半くらいがいちばん多い。前回はそんなとき、私はテレビをつけて、テレビショッピングを見ていると眠くなる、という話をしました。

この半年で、我家からテレビが消えました。はやくも忘れそうな流行語「地デジ」。細々と見えていた我家のテレビはそれで消滅。

買い換えないで、テレビのない生活を体験しよう、とうわけです。

夜中、起きてしまったらどうするか？

やはりぐずぐずしないで、さっとベッドをはなれる。さっきまで居た居間は、まだ暖房の名残りがあるから、ソファにあぐらをかき、丹前のようなものにくるまると暖房をいれなおさなくてすむ。もうテレビはないから、点けるならラジオ。勿論「ラジオ深夜便」などでもよいが、聴いてしまうと聴き入ってしまいそう。なので私は点けない。

やおら、読みさしの本を開く。夜中用に買った本は、たとえば「いつもそばに本が」。これは朝日新聞に連載されたらしいが、読書人を自認するひと50人くらいの、子供のときの本との出会いや、読書の思い出、を綴ったもの。顔写真もあり、その面構えだけでも、見ていて人生の風雪を感じさせ面白い。

文章は、ひとり四ページ分くらいで、それぞれの読書にたいするアプローチちがって、これも嬉しい。どこからよんでもよいし、すきなところで本を閉じられる。

これは読書というか、睡眠誘発剤というか、それを兼ねているような良さがある。一時間くらいで、目がしょぼしょぼしてきて、眠くなる。

なんど読んでも忘れるから、一冊あれば、相当長期間もつ。この手の軽い読み物を数冊用意しておけば、万全だね。

こうして、私には、普通の入眠用の「枕頭の書」、と夜中用の「睡眠薬ならぬ睡眠本」が増えてきました。

テレビが無くなつて早くも半年。情報は晩飯時のラジオニュースでなんの不便もありません。本を「読んでいる、見ている」時間がやはり増えました。テレビと較べて、目にどちらが負担なのかはわかりませんが。

## タイチーライフ 太極拳的生活・54

### 〈新年・信念・初心〉・・・1

あけましておめでとうございます。昨年は念願の道場が完成し、あっという間の一年でした。今年は理想の道場に近づいて行くよう、益々頑張っていきます。

理想の道場の運営にあたり心に留めている話があります。本で読んだ話なのですが、私なりの言葉でお話してみたいと思います。

近所に大変美味しいパンを焼く女性がいました。彼女は貧しかったため、本当に美味しいパンは高くて買う事が出来なかつたので、自分自身で作るようになったのです。最初は自分自身の為に焼いていたのですが、あまりに美味しかつたので、周囲の何人かが余分に作ってくれるように頼むようになりました。お礼に貰える僅かばかりのお金も彼女にとっては必要でしたし、何より本当にパンが好きな人達が喜んでくれるのが嬉しかつたのです。そういう人が次第に増えはじめ、家族の手伝いだけでは間に合わず人を雇い入れるようになりました。そして作る量が増えると、上質の材料が十分に手に入らなくなり、品質についてはほんの少しだけ妥協せざる得なくなりました。しかし自分のパンを必要してくれる一人でも多くの人達に行きわたる為には仕方のない事でした。それでも十分に美味しかつた彼女のパンは更に需要が増え、より多くの人達の要望に答えるためトラックで大量に運送する事になったのです。しかしパンを新鮮な状態に保つためには、嫌でしたが防腐剤を使わざる得ません。しかし流通ルートが長くなると他に方法がありませんでした。雇い人達の安定した生活を思うと会社組織にせざるえなくなり、そのために益々たくさん売らなければならなくなりました。今では彼女は地域最大のパン工場を持ち、彼女のパンは多くの食堂や家庭のテーブルに載っています。しかしそのパンは以前の彼女のパンとはまったく別の代物で、当時の彼女のパンを好きだった人達は勿論、彼女自身ですらそのパンを口にする事は無くなってしまったのです。

これは決して貧しかったパン作りが好きな女性のサクセス・ストーリとして紹介したのではありません。好きな事で身を立て、成功を望む者が陥ってはならない教訓として心に留めてほしい話なのです。

さて、この話皆さんはどう思われましたか。  
—以下次号— 太極拳：奈良英治