



みのる法律事務所
第 2 9 0 号
平成 2 6 年 6 月

みのる法律事務所
弁護士 千田 實

〒 021-0853

岩手県一関市字相去 57 番地 5

TEL : 0191-23-8960

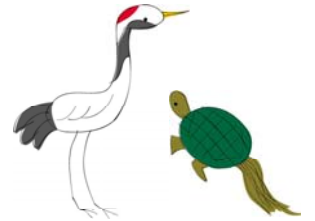
FAX : 0191-23-8950



みのる法律事務所 <http://www.minoru-law.com/> [✉ minoru@minoru-law.com](mailto:minoru@minoru-law.com)



長生きを楽しむコツ



「長寿社会」とか、「高齢者社会」とか言われています。確かに、日本人の平均寿命は長くなりました。しかし、誰だって必ず死ぬのです。死んだ人がこの世に戻ってきたという話は、見たことも聞いたこともありません。「人生は一度だけ」と考えても間違いではなさそうです。

私達はこの世に生を受け、生きているのです。「たった一度だけの人生を、どのように生きればよいか」ということは、誰にとっても最重要課題です。私も満 72 歳となり、いろいろなことを体験しました。その体験を通じて、「一度きりの人生は、楽しみ尽くさなければならない」という結論に至っています。

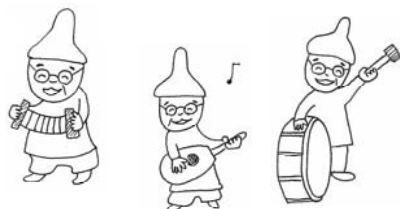
長生きできる時代となり、定年退職後の人生も短くはありません。「長生きを楽しむコツを、自分の体験から拾い出してみよう」と考えました。細かいことを言えば、無限にありそうです。そのうち特に大事だと思ったことを、箇条書き的に述べてみます。

厚い本は読みにくく、あまり読んでもらえません。ある講演会で、「先生はたくさん本を書いているが、年を取って目が悪くなったので、『読まなくてもいい本』を書いてほしい」と言われたことがあります。「全く読まなくてもいい本」という注文は、難しい注文です。ですが、「あんまり読まなくてもいい本」なら、書けそうな気がします。つまり、パンフレットのような本なら、書けそうな気もします。新聞の折り込みチラシのような本を書いてみようかと考えています。

新・憲法の心、黄色い本、いなべんの本は、出版社・エムジェエムの他、下記書店でも好評発売中です。

宮脇書店気仙沼本郷店 〒988-0042 気仙沼市本郷 7-8 TEL: 0226-21-4800
amazon.co.jp® <http://www.amazon.co.jp/> ~ 送料無料 ~





『長生きを楽しむコツ』と題して、私が72年間の人生体験において、「こう考えた方が人生は楽しくなる」と気がついたことを思いつくまま、説明書や案内書のように簡単に書いてみることにしました。

まず、この事務所便りに書いてみて、ある程度まとまったら本にしてみようかと考えています。今回は、第1回目として「^{やまい}病を楽しむ」という、長生きを楽しむコツを紹介します。

長生きを楽しむコツ その1 — ^{やまい}病を楽しむ



年を取ってきますと、ほとんどの人は病気を持ちます。私は、42の厄年（満41歳）に糖尿病、高血圧症、高脂血症などの生活習慣病の宣告を受けました。それから約20年間、降下薬とインスリン注射の薬物療法を受けました。62歳の厄年には、「もう人工透析しかない」と宣告されました。そこから食事療法を中心とする生活習慣の改善によって、約5年8か月人工透析導入を延ばすことができました。

その後、約1年3か月の人工透析療法を経験し、70歳で妻から腎臓の提供を受け、生体腎移植手術を受けました。2年が経過しましたが、健常者と変わらぬ生活を送れるようになりました。

薬物療法時代は、医師の処方箋^{せん}に従い、決められた時間に決められた薬を飲むだけで、自分の意志で病気に立ち向かうという余地はありませんでした。

食事療法に入ったら、「何をどのぐらい食べるか」、「いつ、どのぐらい歩くか」、「いつ寝て、いつ起きるか」など、生活の全てを自分で決めて実行することになりました。やる気が湧いてきました。

自分の取った生活習慣が、検査日には検査データとして数値で出てきました。よい結果が出た時は、嬉しくて仕方がありませんでした。「またやってやろう」、

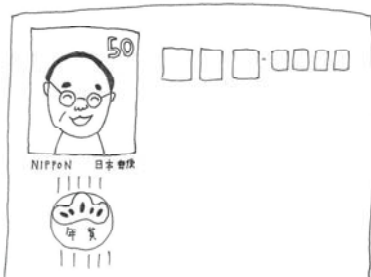




「もっとやってやろう」という気持ちが湧いてきました。食事療法の実践が、嫌なことではなく、逆に楽しいことになりました。

「腎不全は必ず進行する」と医師から宣告されていました。「食事療法で人工透析をある程度は延ばせるが、いずれ人工透析療法に入るか、腎移植をするしかない」とも言われていました。「腎臓病治療の全過程を体験し、腎臓病体験記を書いてみよう」と思うようになりました。

そんな思いで、本来は人工透析療法に入らなくとも生体腎移植はできるのですが、自ら志願して人工透析療法を約1年3か月体験した後、生体腎移植手術を受けました。「本に書く」という考えでしたから、人工透析療法も生体腎移植療法も興味津々しんしんでした。ですから、「つらい」という思いより、「こんなことをするんだ」という興味の方が強く、毎日が発見の連続で、治療の過程を楽しむことができました。



うきよ 浮世をば 楽しみ尽くせ やまい 病まで

この句は、平成19（2007）年1月1日に
あおぞらうきよのすて 「青空浮世乃捨」のペンネーム（号）で詠んだものです。

そのコメントとして、次のように述べました。

年賀状には、前の年1年間で一番心に残ったことを書きたいと考えています。平成18年においては、食事療法を楽しんでやれたこと、夫婦でその体験談を書き始めたことが一番心に深く残りました。

年を重ねるごとに、暴飲暴食はダメ、激しい運動もダメ、女性あこがに憧れるのも難しくなってきます。

若い頃と比べ、楽しいことは減り、増えたのは病気だけです。年寄り、病気を楽しまなければ浮世を楽しめないのです。楽しく生きるためには、病気まで楽しまなければならないのです。





食事療法に入り、制約の中に楽しみがあることを知りました。「制約があるからこそ楽しい」ということは、普段体験することです。禅の言葉に、「壺中日月長」という言葉があるそうです。人生は壺の中のようなもので、いつでも制約があるのです。「制約を楽しむ」、それが人生ではないでしょうか。そう考えれば、「苦難福門」となるのではないのでしょうか。

お釈迦様は、「四苦」とは、「生・老・病・死」と言っています。誰だって生まれた以上は年を取り、病気になり、死んでいきます。それをただ「苦」と捉えては、人生は楽しくなくなります。「生」と「死」は、人生を楽しむという次元の問題ではなさそうです。人生以前、人生以後の問題のような気がします。「老」と「病」は、まさに人生の一部であり、心の持ち方次第で楽しむことができると思います。



『新・憲法の心』

今回は、**第10巻**『安全保障の法的基盤の再構築に関する懇談会 報告書に対する反論』を謹呈させていただきます。

何事においても、考え方はいろいろあると思います。「私の考え方が絶対に正しい」などと思っ**て**はいません。ただ、「二度と戦争だけはしてはならない」、「子や孫に戦争の悲惨さを味わ**わ**せたくない」という思いは、身に染み込んでおり、私の細胞となっています。そんな思いで『新・憲法の心』を、『戦争の**放棄**』というサブタイトルで書き続けてきました。いつの間にやら、第10巻になりました。

安倍政権は、「集団的自衛権」と称して、日本を「戦争ができる国」にしようとしています。私は、戦争には絶対反対です。ですから、「安全保障の法的基盤の再構築に関する懇談会」の報告書が「集団的自衛権の行使は許される」と考えていること**に**対しては、心の底から反対です。今後も反対し続けるつもりです。

私と同じような考え方の人がおられましたら、ご支援いただければ書くエネルギーをもらえ**そ**うな気がします。私の考え方に間違いがあるとお気づきになった方は、ご指摘、ご指導下さるようお願いいたします。

ご感想をお寄せいただければ幸甚です。

