

ナイスエイジング

2023. 12. 4

アンチエイジングという言葉がある。抗加齢を意味する。だが、実際の年齢に逆らうことはできないため、その意味としては、抗老化となる。いつまでも、若々しく心と体を維持したい、実際の年齢よりも若く見せたい、見られたい、できるだけ長生きしたいという思いは、老若男女すべてに共通している。

とはいえ、いくらまなじりを決して老いに立ち向かったところで、いつかはやられてしまう。むしろ、やられることを承知の上で、楽しく抵抗しながら老いを少し先送りする。多くを望まない。そのうえで、一日一日を精一杯楽しく生きる。それが、ナイスエイジングである。

老化現象となると、人間まるごとの問題である。老化は、大自然の摂理である。いくら抗っても最後はやられてしまう。負け戦であることは最初からわかっている。アンチエイジングなど空しいとも言える。アンチではなく、老化に身を任せながらも、よりよく老いていく。老いを素直に受け止めつつ、いのちのエネルギーを勝ち取っていく。

「人生の幸せは後半にあり」という言葉は、貝原益軒の『養生訓』の底流を貫く考え方である。教員という狭い範囲ではあるが、まわりの同級生たちは若い。それぞれの人生の後半に期待できるのもわかるような気がする。

この前、教員をやっている教え子に久しぶりに会った。「先生、若返りましたね」そんなわけはないのだが、こう言われることがある。「30代の頃よりも若いんじゃないですか」ますます、そんなわけはない。そばにいた方に言われた。「笑顔だからですよ」妙に納得してしまった。確かに30代の頃は、笑顔がなかったのかもしれない。この教え子は、部活動の教え子だから、そうなのであろう。「あなた、私が何歳になったか、わかってる？」「〇〇だよ」「ええー」本気で驚いていた。

今年的生活習慣病予防健診の結果がこわかった。あれとあれと、もしかしたらあれも要精検なのではないか。結果が届いた。まるで合格発表のようである。意外にも要精検がなかった。うれしかった。数年ぶりの要精検なしである。特に何をしたわけではないのだが。

今のところ、老いに立ち向かってはいない。年齢をそれほど意識してはいない。それでも、老化現象が進んでいることは自覚している。目と耳である。耳はまだいいが、目のかすみには困ることがある。そろそろ何とかしようと思う。

ナイスエイジングには、胸のすくような小気味よさが伴っている。ナイスエイジングこそ、貝原益軒の言う「人生の幸せは後半にあり」を実現する鍵である。