

こころ揺れたり漂いながらも前向きに生きていますヨ！

牧野忠康（保健学博士・日本福祉大学名誉教授） ez104177@nifty.com (ez エル)

I 歳を取るとはどんなこと：加齢現象との闘いの日々

御年 74 歳。今年の 12 月 18 日で 75 歳。改正道交法の運転免許更新時認知症検査が関門。運転免許証の取り消しか、返納か、はたまたアクセルとブレーキの踏み違い事故か、逆走か？嗚呼、怖ろしや。

去る 2 月 21 日の名大病院受診で、前立腺がんの小線源療法は効を奏し、2 月 16 日全がん協発表の 97.5% 5 年相対生存率をクリア。10 年相対生存率は 78.0%。運悪く 22.0%に入らなければ、さらに 5 年以上は生存か。ところが、昨年 9 月 30 日 19 時頃、PC に向かっていて不意に右目後方の欠損を自覚。眼科医院で「即入院かも」と脅されて、市立半田病院脳外科を受診。MR I 検査で右脳後方下部（後頭葉視覚野）細部血管梗塞だと判明。治療法はなく、右後方無視の障害に馴れることと再発予防のみだ、と脳外科医は宣言。薬害を怖れて薬の服用を抗ったが、再発不安が勝ってついに減法薬価の高いイグザレルト錠 15mg を服用するに至った。・・という経過の下で、頭脳が時に驚くほど冴えると思うこともあるが、認知症と脳梗塞再発の不安は随時。高血圧と糖尿病の服薬と体重コントロールに気遣いをして、美味しいお酒と食事は大いに楽しんでいる。

II 日ごろの暮らしぶり：暇はできたが反応がトロいので、多忙感は相変わらずだ

生物としての人間が年老いていくのは自然の摂理。しかし、人間としての歴史を重ねることは、知性や人間性が豊かになるはず。ところが、これが壊れていく過程でもあることを実感する。これが怖い！

朝夕の新聞を 5～6 時間も費やして読むのが日課。朝日、毎日、日経は有料 WEB 版で全ページに目を通し、読売や中日など北は北海道新聞から南は沖縄タイムス・琉球新報までの計 17 紙の社説や地方ニュースも読む。合い間を縫って、本読みも。正直、疲れる。小さい文字は読みにくく、理解や判断の反応が鈍く、時に PC 操作の誤りや手順の忘却もありで、これで時間がかかるのは歯痒い。

しかし、国内外を問わず次から次へと湧いてくるニュースの不条理や理不尽に腹を立て、こんなこともあるのかと感心したり驚いたり、などなど興味津々。事実を推理し、「事実は小説より奇なり」なので仮説をたて、結果を推論し、それを検証や論証するのは極上の知的ゲームとしてとても面白く、楽しめ、勉強になる。

1 時間超（約 6 千歩）の散歩時間を確保して季節の移ろいなど、自然界とつながりをしばし愛でる。晩酌を嗜み夕餉を愉しむと、午後 8 時過ぎからの TV 番組 は眠ってしまい、ほぼ観られない。1 日の終わりが早い。でもフランク永井の唄のごとく「午前 3 時よ～」と起きだすので、一日は長くもある。古すぎたか！

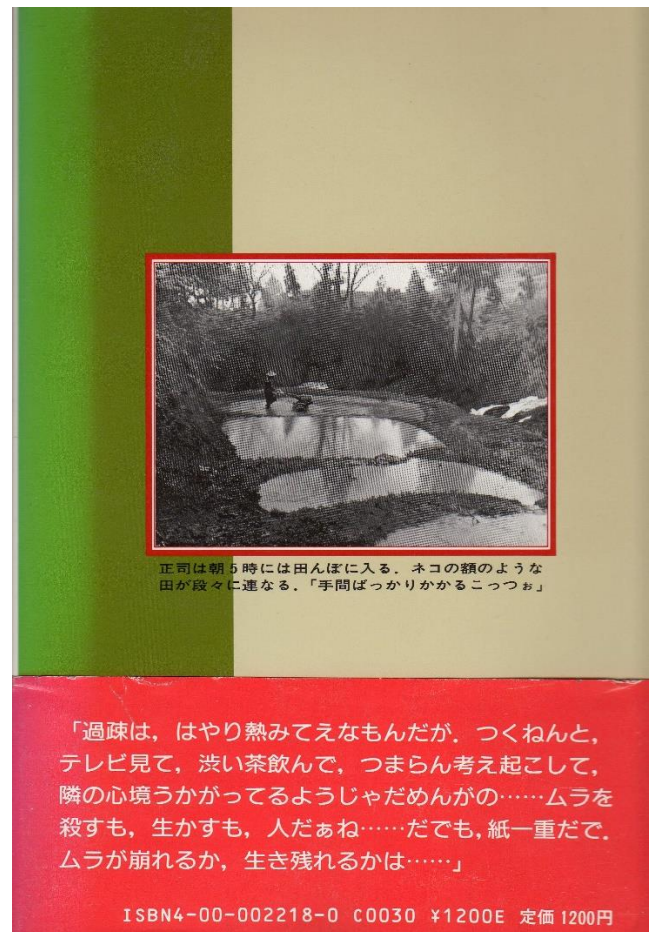
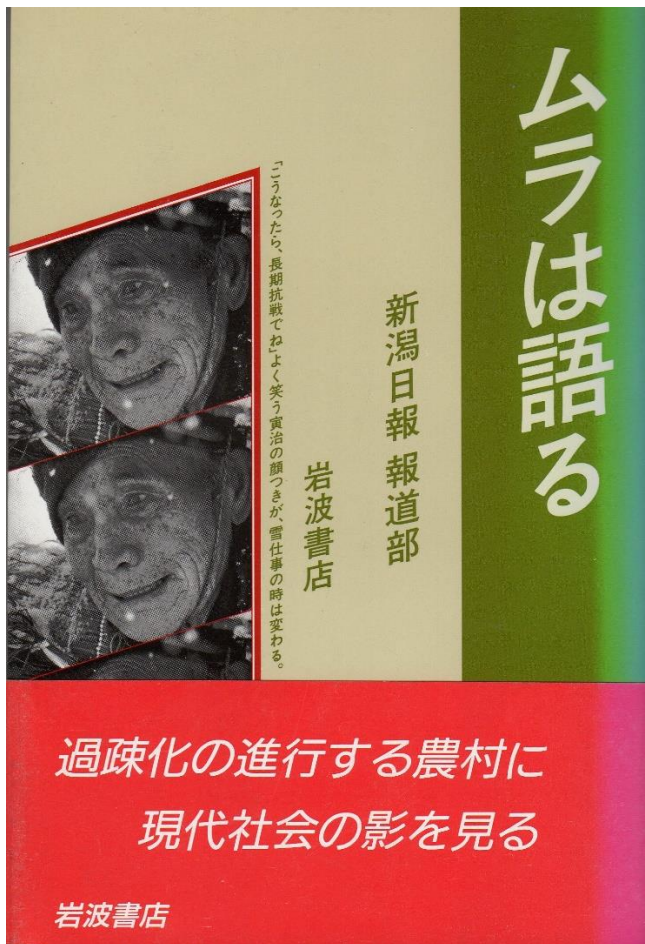
III 何を考えているか：皆との交流で、より質の高い人生を創る・支えるには何ができるか？

この頃来し方を振り返ることも多く、自己肯定感の勝る時や、何も語る実績はないなどと自己否定感で空虚感が支配する時もあり、こころが揺れる。今は大学・大学院での仕事はないが、学部や大学院の教え子たちの手引で「結」の機会が続くのは、極上の喜びであり貴重な宝だ。「絆」は、縛って自由に行動できなくするという意味の漢字。「結」は、集めて組み立てるとか締めくくりにして植物が実をつけるなどの意味。だから、私は、糸偏に吉と書く結が好き。今流に言えばソーシャル・キャピタル（社会関係資本）だ。社会疫学の研究で、これが豊かな人や地域ほどいわゆる健康な暮らしをしている人が多いことが分かっている。

専ら我にとっての意義で、寺子屋ソフィア・地域包括ケアの主催や介護福祉士養成専門学校の「社会福祉援助技術・演習」や看護学校教員養成研修の講師、県内外のケアマネ研修などを積極的に引き受けている。やがて ICT とか AI が席卷する時代が来るが、そんな時代にも人間らしさを求め、生身の我が貢献できる道を探りたい。その答えの一つは、人間の暮らしにくさや生きにくさを社会的に支える「対話法」や「面接法」の科学と art を深める・磨く・伝えることだと思いついた。例の「現在・過去・未来、一つ曲がり角間違えて迷い道クネクネ」で解きほぐす人間の公助＞共助＞自助の見える化や art への磨き上げのプログラムだ。

IV 結語：牧野ゼミ同窓会で会えるのを楽しみにしています

皆と会い、呑み、食べ、喋り、笑い転げて、人間や art を磨ける機会が少しでも多くもてるといいね、と妄想をする今日この頃。今度のゼミ同窓会は、とても楽しみだな！（2017-03-14 記）



新潟日報報道部 (1985)『ムラは語る』岩波書店
1985 刊

- ※1 新潟県松之山町を取材した記事
 - ※2 牧野が書庫にしているアパートで見つけた。
- 1985 年当時に読んだと思われる。