

第 23 回 日本読書療学会勉強会
「老いをテーマにした選書」
日本読書療学会会長 寺田 真理子
2016 年 2 月 28 日（日）

※この講義録に登場する書籍の詳細をご覧になりたい方は、ブログのほうにリンクと共にご紹介しておりますので、下記のURLをご参照くださいませ。

<http://ameblo.jp/teradamariko/entry-12139074500.html>

今回は「老い」をテーマにみなさまに選書をしてきていただきました。どんなときに老いを感じるか、自分にとって老いとは何かなど、伺ってきたいと思います。

なお、プライベートなお話が多くありますので、通常の講義録のように一言一句起こすことはせず、当日資料にご記入いただいた内容を掲載する形にさせていただきます。

選者名：寺田真理子

書名：①肌断食～スキんケア、やめました ②ヘルプマン！ 第 10 巻 ③パリのおばあさんの物語 ④「老いる」とはどういうことか

著者名：①平野卿子 ②くさかり樹 ③スージー・モルゲンステンヌ、セルジュ・ブロック、岸恵子 ④河合隼雄

出版社名：①河出書房新社 ②講談社 ③千倉書房 ④講談社＋α文庫

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが老いを感じるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

あなたにとって老いとは何ですか？

- ・肉体的な変化。
- ・あれをやりたい、これをやりたいという気持ちがなくなって、これから先の人生がすべてひとつの時間の塊として捉えられしまうとき。
- ・老いは年齢に関わらず感じることもあるもの。子どものときに感じたのは日本での生活にやっとなじめたと感じたとき。そのときの老いは小春日和のような穏やかなイメージだった。
- ・老いはその人にとっては初めてのことで、しかも常にどこか具合が悪い中で対応していかなければいけないというのは相当に精神力が要る。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

- ①女性の場合は肌の変化で年齢を感じることが多い。医療美容や高額な化粧品、美容家電などに頼るしかなく、お金も手間暇もかかると思いがちだが、実は美容液やクリームなど一切何もしないほうが良いということを実体験で綴っている本書によって思い込みが覆され、楽になれる部分がある。
- ②③その年齢にならないとわからないことというのはやはりあるものだが、マンガや絵本という表現手段で伝わりやすく描かれている。
- ④老いには多様性があることを教えてくれる。その多様性を認識し、まわりにも認識してもらえれば生きやすい。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

- ①肌の悩みから老いを意識している女性、スキンケアをしたほうが良いと思っている人
- ②③老いのイメージがわからない人
- ④老いをひとつのイメージで捉えてしまい、そこに自分を当てはめて苦しくなっている人

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGMといった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

- ①『紙の月』：若い男性との交際によって自分の年齢を意識する女性の描き方がリアル。
『肌の悩みが消えるたった一つの方法』：肌断食の基礎知識として。
『おおきなけやき』：『肌断食』が中年期の女性向けなら、中年期の男性にとって考えさせられるのがこちらの絵本。視点の変化がわかりやすく描かれている。
「何度でも花が咲くように私を生きよう」（歌詞）：中年期の心情を表現していて実感を持ちやすい。
- ②③『六十歳以後 植福の生き方』、『おんなのことば』から「自分の感受性くらい」という詩：若さやしなやかさを保つことの大切さを訴えている。
- ④『一〇三歳になってわかったこと』、『百歳日記』、『晩年の美学を求めて』：個性的な生き方の見本として。また、老いについては上の世代からの言葉のほうが受け入れやすい。
- ④『老年について』：古代からこんなに老いについて考えていたのかと感心するとともに、古代からのものという受け入れやすさがある。

選者名：深澤陽子さん（女性、40代）

書名：グッドラック

著者名：アレックス・ロビラ、フェルナンド・トリアス・デ・ベス

出版社名：ポプラ社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが老いを感じるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

あなたにとって老いとは何ですか？

老眼と初めての事を覚える時に時間がかかるようになった。

今回参加するまでは「老い」＝「死」という気持ちでいました。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

今まで老いに対して向き合った本があまりなかったのですが、唯一、年老いて、自分はこのように生きていけたら……このような感覚で人生を歩めたら……と思えた本でした。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

10 才後半～

自分自身の生き方や考え方に悩み立ち止まっている方

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

(特になし。)

選者名：荻野快さん（19 歳男性、学生）

書名：ヘルプマン！

著者名：くさか 里樹

出版社名：講談社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが老いを感じるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

あなたにとって老いとは何ですか？

未だいろんな意味で成長過程であるという印象を自分に持っています。しかし就職についてや未来の働いている自分とその先々の生活を想像するときに老いることについてもセッ
トで考えることがあります。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

介護業界の現実を扱った内容のこの漫画は今回のテーマにぴったりだと思いました。この漫画では介護をしているという立場からくる苦悩が書かれています。これは若い人が身近な高齢者とかかわり方に対するイメージを深めることに役に立ちます。そして介護を受けている人が老いていくまでの様子は、他人ごとではない、もしかしたら自分も...と思わせるほどのリアルさがあります。しかし、この漫画はただただ悲しいことしか書かれていないということでは決してありません。老いた上での生活の幸せについて、老いた人と関わる自分の幸せについて考える機会になるとも思います。難しい本は読めないけど、介護・老いることに対するイメージが欲しいという時はこの漫画は読みやすいと思います。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

介護を仕事にしようか考えている方・仕事にしている方、老いについて考えたい人、介護のシステムについての話も多くありますがこれを学ぶために読むのは 1 巻が少し古いということもあって、制度の改正のことなどが書かれていないこともあるかもしれないので...基本的には登場人物のドラマを主体に見る方がいいかもしれないと私は思います。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

特にありません。

選者名：植草照月さん（40 代、女性）

書名：①103 歳になってわかったこと ②100 歳になっても！ これからもっと幸せなひとり暮らし ③愛する人が死ぬ前にやっておきたいこと ④おひとりさまの最期

著者名：①篠田桃紅 ②吉沢久子 ③臼井由妃 ④上野千鶴子

出版社名：①幻冬舎 ②KADOKAWA ③日本実業出版社 ④朝日新聞出版

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが老いを感じるのはどんなとき、どんなことに対してでしょうか？

あなたにとって老いとは何ですか？

老眼が始まったとき。同じような字の大きさの本を読んでも見えづらいのには老いを感じました。

ジェネレーションギャップを感じるとき。ミニスカート、ホットパンツ姿の出社に、周囲も上司も何もいわない。

老いとは新しい自分を受け入れること。また同時に気にしないこと。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

- ①②「老人」とひとまとめにせず、いろいろな生き方があるのを認識すべき。篠田さんは規則正しい生活をしていない。吉沢さんは「毎朝 8 時半起床」と朝が遅め。でも長生きしてます。
- ③④手続きの問題です。死んだ後のこと、最期を迎える方法、前もって周囲の人が知っているとその時になった時騒動がないです。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

長生きや健康にこだわりすぎるのもプレッシャーです。アンチエイジングにこだわりすぎる人にはもっと気楽に生きることを勧めたい。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

特にありません。

選者名：NY さん（男性、60 代）

書名：①人間の分際 ②人生の節目で読んでほしい短歌 ③徒然草 ④清川妙先生、寺田真理子先生の諸著書

著者名：①曾野綾子 ②永田和宏 ③吉田兼好

出版社名：①NHK 出版新書 ②NHK 出版新書

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが老いを感じるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

あなたにとって老いとは何ですか？

読書会参加者の中では最年長者。老いの真ただ中にあることを日々痛感させられている。最も身近で、切実なテーマの一つです。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

老いに向き合うのは私にとって今の毎日をどういう気持ちで生きていくかということそのもの。

選んだ本は、そのための基本的な指針としているものです。

- ・ 亀はみなむこう向きなり老いるのもいいものだぜとうつらうつらなり
- ・ 「年相応」の生き方をするのが晩年の知恵なり

小津作品の「東京物語」に登場する笠智衆さんのようなイメージが私の理想

これらの姿勢を保ちつつ静かに“動”的にも生きていきたい

- ・ のび盛り生意気盛り花盛り 老い盛りとぞ言わせたきもの
- ・ 上手くいかないときは自分の求めるものを思いきり引き下げる。生きているからいいと「足の乗り物手の奴」に感謝し己を愛しみつつ
- ・ かたつむり登らば登れ富士の山（勿論、年・自分相応の、庭の片隅の小さな小さな雑木でいい。でもあきらめない）

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

（特になし。）

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

（特になし。）

選者名：後藤啓吾さん（男性、20 代、団体職員（心理士））

書名：①中学生の夢 ②手帳

著者名：①日本ドリームプロジェクト ②自分

出版社名：①いろは出版 ②なし

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが老いを感じるのはどんなとき、どんなことに対してでしょうか？

あなたにとって老いとは何ですか？

リスク回避をしてしまう時

→純粋に夢を追えなくなる時、「追い」から「老い」になるのかなと思います。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

自身を省みるきっかけとして：成長・老いに気付く

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

自身に劣等感がある方

→自己の成長・老いを振り返る

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

(特になし。)

選者名：YM さん（女性、30 代、会社員）

書名：①生きることと愛すること ②小さな「悟り」を積み重ねる ③人間の思想の歩み

著者名：①ウィリアム・エヴァレット ②アルボムッレ・スマナサーラ ③山崎正一

出版社名：①講談社現代新書 ②集英社新書 ③講談社現代新書

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが老いを感じるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

あなたにとって老いとは何ですか？

身体の衰え、時間の流れの感覚を早く感じるとき、周囲の人の死があったときに実感します。

自身にとっての老いとは、「興味や好奇心を失ったとき」だと思います。常に挑戦し、新しい自分を発見し続けていくことを行っていきたいです。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

①本来は人間は孤独な存在であるが、愛の中で生き様々な形の中で、生きる経験知が変わっていくことを教えてくれる為。

②「今」という時間が瞬間になった人が「悟り」に達するという言葉に、時間の捉え方への新鮮な視点を感じる為。

③心の精妙な動きは日々積み上げられ、思想の体系になっていく過程を学べる為。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

老いることへの恐怖を感じている方へ、日々の時間の過ごし方を見直すきっかけになればと思います。今ある環境の中でできることが重要だと考えます。

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

- ・自然風景（川の流れ等）を映像で流す中でお話できればと思います。
- ・「アイスブレイク」は、音楽を聴いてイメージすることを共有できたら、気持ちが和むのとリラックス効果が得られるかと思います。

選者名：KT さん（50 代、主婦）

書名：①命と向き合う ②セラピューティックと老年学

著者名：①中川恵一、養老孟司、和田秀樹 ②小向敦子

出版社名：①小学館 ②学文社

今回のテーマについてお尋ねします。

あなたが老いを感じるのはどんなとき、どんなことに對してでしょうか？

あなたにとって老いとは何ですか？

「老いを感じる」のは、体の筋肉の衰えを感じた時、老眼になって小さい字が読みにくい時、健康診断で数字がイエローになりつつあることがわかった時、白髪が増えたと感じる時。

「老いとは？」肉体の衰えと意欲の喪失……でしょうか？ 何でしょうか？ それを明確にしたいと思っていますところ です。

今回選んでいただいた本についてお尋ねします。

その本を選んだ理由を教えてください。

- ①人間の死亡率は 100%である、ということ。病気とのつきあい方において QOL を考えて治療を断ることも可能という考え方。「若さ」がよいとされている考え方の指摘。
- ②未読です。笑い学会（の会員）で知りました。「死に際を笑いで飾ろう」という小向先生の主張がおもしろいと思ったので、読みたいと思って購入、つんどく。

その本を特にこういう人に薦めたいという対象があれば教えてください。

死を受け入れにくい、死について話したくない高齢者の方……かな？

その本を使った読書会をする際に、併せて使いたい写真や映像、BGM といった視聴覚資料などの補足資料やアイスブレイクがあれば教えてください。

- ①・がんは老化現象のひとつである→2 人に 1 人と保険会社の CM では脅かすが、実際は数字のトリック。
- ・がん発病患者の年齢グラフ。
 - ・p.131 の平均余命の推移のグラフ。

選者名：植西聰さん（著述家、心理カウンセラー）

書名：①50 代からの人生が楽しくなる 89 のコツ ②人生はあなたの思い通りになる—成功する人の心の法則

著者名：①②植西聰

出版社名：①大和書房 ②太陽企画出版

（※植西聰先生には、老いについてのミニ講座をしていただきましたので、その内容をまとめております。）

最近 10 代、20 代があまり本を読まなくなってきた 40 代、50 代が本を読む層の中心になっている。『50 代からの人生が楽しくなる 89 のコツ』もそのため字を大きくして読みやすくしてある。

人間は動物なので目が悪くなったり歯が悪くなったりして老化していく。ブッダは釈迦族の王子として優雅な生活をしていたが、あるとき東の門から出ると年をとった人がたくさんいて、それを見て「なんて大変なのだろう」と悩んでしまった。次に南の門から出ると病気の人がたくさんいて、西の門から出ると死んだ人がたくさんいて、悩みを深めてしまった。この悩みから救われるために出家をして色々な修行をし、悟りを開く。何を悟ったかというのは諸説あるが、苦しみは執着するから生まれるということである。老いの苦しみもそうだ。

ある 75 歳のお坊さんはすごく若々しく見える。どうしてそんなに若いのか尋ねられると、年齢を絶対にいわないことが若さの秘訣だという。「何歳ですか？」と訊かれても「わからない」「忘れた」といって絶対にいわないそうだ。人にいうことで自分が何歳か確認してしまうが、確認しないままなので若くいられる。

年齢をいわないことと、「お若いですね」といわれたら否定しないこと。「そうですよ」

と答えておくことだ。ヨガブームを起こした人も当時すごく若いといわれていたが、家の鏡に20代の自分の写真を貼っておいて「これが自分だ」と思いこむようにしていたという。ある女優も若いときの等身大の自分の写真をたくさん部屋に飾っているという。このように自分は若いといつも意識していれば年はとらない。

アンチエイジングの専門医によれば、老化の原因は酸化で、酸化の原因は喫煙と飲酒、栄養不足、運動不足、睡眠不足、ストレスだ。運動や栄養に気をつけることでアンチエイジングはできる。私もヨガをやっているのですが、たいていの人は血管年齢を測ると実年齢より高く出るが、私は10歳くらい若く出る。

三浦雄一郎さんは80代でエベレストに登ったし、貝原益軒も80代で『養生訓』を書いた。銀座のクラブには101歳のママもいた。松原泰道さんも100歳を過ぎて講演をしていたし、80代で出版社を始めた社長もいる。年齢を意識しないからできる。

フィンランドで1000人規模の健康調査が行われたが、健康診断を一切やらないグループと毎月のようにきちんとやったグループとを比較したところ、一切やらないグループのほうが健康だったという。なぜなら健康診断をすると数値がはっきり出るだけに「糖尿病ではないか」などと色々考えてしまってストレスになるからだ。考えずにあっけらかんとしているほうが健康で長生きする。

アメリカの実験では、40歳で「まだ40歳だから、これからどんどん色々なことができる」という人たちと「もう40歳だ、もうだめだ」という人たちを20年ほど追跡調査したところ、前者の人たちのほうが健康だった。意識の違いが大きい。どういう意識を持っているかによって老化もすれば若くもいられる。会社員が定年で老け込むというのは、家にいて何もすることがなくてだめだと思ってしまうから。

職業別でいちばん長生きするのは僧侶と政治家だという。僧侶は比較的ストレスが少なく、食事でも節制しているからだろう。政治家は意欲があるからだと思う。

好奇心を持って色々やっていると若くいられる。私も「人の3倍生きよう」と思って旅行へ行ったり本の交流会を主宰したりしているが、これが生きがいになっている。生きがいを持って生きることがいちばんアンチエイジングになる。

植西先生、ありがとうございました。

また、RSさんからは事前に『「いつ死んでもいい」老い方』（外山滋比古、講談社）と『堀文子の言葉 ひとりで生きる』（堀文子、求龍堂）を選書していただきました。ありがとうございます。

次回の勉強会は4月24日（日）に開催します。「悪意」をテーマにした選書をしていただきます。他人から悪意を向けられたときや自分の中に悪意が芽生えるとき、それについて考えることのできる本や対応していくうえで参考となるような本をお持ちください。どうしてその本を選んだのかということをお話いただきます。

それでは、また次回ご一緒できるのを楽しみにしています。本日はありがとうございました。