生活

心豊かに美しく加齢

人生は〝－0歳から＋100歳まで〟

『幸齢』のすすめ

響 玲於那

ひびき・れおなさん　京都市生まれ。同志社大、慶応大卒。米GCU大学院修了。心理学博士、名誉生理学博士。専門は脳とストレス。セレーネ、フィーンズクリニック（静岡市七間町）を開設。著書に「ストレス革命」ほか。

日本全体がうつ病化し、元気がない。社会も学校も家庭も個人も生きした表情を失いつつある。不況シンドロームに陥っている日本の暗さや日本人の不安を取り払うには、明るいキーワード『幸齢』が必要である。

今年四月、YOMIURI Weekly（週刊読売）に『幸齢』をテーマにした学者として紹介されて以来、「幸齢って何ですか」と質問される機会が増した。

＜幸齢：happy aging（ハッピーエイジング）＞とは「こころ豊かに美しく年を重ねること」を指す。美しく年を重ねるというのはどういうことだろうか。心と体と生き方の健康を考えながら美しい老いへの道を目指すことではないかと思っている。

死から生をみると、生きている時間がこんなに素晴らしいと気づかされる。シェークスピアの戯曲の中に「終わりよければすべてよし」という作品がある。人生を終えるとき、家族や周りの人に「意味のあるいい人生でした。ありがとう」と自分の生涯に感謝できるような美しい人生を送りたいものである。

そのようなことで、今年三月、〝幸齢運動21〟、＜生き生きエイジングの幸齢人生を実践するまるごと快適健康運動＞をスタートさせた。スローガンは、「マイナス0歳からプラス百歳までの幸齢を…」。

〝マイナス0歳から〟とは将来を考え合う男女が子育てや家庭、健康、仕事、人生などについて十分に価値観をすり合わせることから始まる、という意味で、これからは0歳の胎教では遅いと説いている。一方、〝プラス百歳までの…〟は家族や周りが拍手を送りたくなるような百歳を超える健康長寿にチャレンジしようというニュアンスを含む。

こうした運動の一環として、今年三月、心と体のサイエンス（脳生理学、心身医学、健康科学、健康心理学）が教える科学の裏付けをもった幸齢学を静岡県内の老若男女とともに学ぶことを目的とした「幸齢ふぁみりー大学」（藤枝市）のオープンカレッジを開講した。

老人会がつまらないと話す八十代のおばあちゃんから、がんやハンディキャップと戦う人たち、アトピー児、福祉や教育の従事者、会社役員、ワーキングウーマン、主婦、生きるヒントを見つけたいという十代のフリーターまで実にさまざまな参加者たちの笑顔が集まる。幸齢ふぁみりー劇場、分かりやすい健康レクチャー、音楽や体操、手づくりの食を用意しての食卓コミュニケーションなどぬくもりと笑いのプログラムで、文字通りの幸齢ふぁみりーをつくっているところだ。

私ごとだが、約三十年にわたる心やストレスの臨床活動を通して感じていることは、世の中があふれるほどのストレス社会になるにつれ、人は自分を見失いがちで、孤独、抑うつ、自殺が増える傾向にあるということだ。この人は幸せだなあ、この家族はあたたかくていいなあと思う人や家族との出会いが年々少なくなってきた。どのような人にも、ぬくもりの灯と幸せの光がほのぼのとさしこむような幸齢運動21に発展させたいと思っている。

「幸齢ふぁみりー大学」での家族マッサージの様子＝藤枝市

来月4日、静岡でフォーラム

★静岡で「生き生きフォーラム21―こころ豊かな幸齢ライフを求めて」を開催　11月4日午後1時15分―4時半まで、静岡市池田のグランシップ11階「風」で。県民が明るい高齢社会を迎えるための、体と心と生き方の健康を考えていく。基調講演は響玲於那氏による「－0歳から＋100歳までの幸齢を…」。パネルディスカッションは、県立大国際関係学部教授の高木桂蔵氏をコメンテーターに、「生き生きエイジングで幸齢ライフを」をテーマに、パネリストとともに語り合う。主催は幸齢ふぁみりー大学、M－G21世紀の会、後援は（財）しずおか健康長寿財団、静岡新聞社・SBSほか。参加費は1000円。参加希望、問い合わせは事務局の鈴木さん＜電054(628)6827、ファクス054(629)5833＞へ。