

「曾祖父から学ぶ」

喜界町立喜界中学校二年

喜禎^{きてい} あさひ

「はげー、じいちゃんはもう、いくつになるのね？」「まだまだ元気じゃそう」そんな言葉で、よく声を掛けられるのは、大正十五年生まれの、今年で九十四歳になる私の曾祖父だ。さすがに、歳と共に、足腰は弱くなり、外に出る時は杖を突いているが、頭はしっかりと、驚く程に元気だ。そんな曾祖父は、いつも「食事、睡眠、運動」そして「笑い」を何より大事にしている。きっとそれは、十代の頃、太平洋戦争下で、特攻隊の一員として厳しい訓練を受け、敵地へ向かう直前で終戦となったという、過去の経験から繋がる思いだと、私は感じている。

「おいしく食べなさいよ。」

これは、曾祖父の口癖だ。一緒に食事をする時は、必ず家族にその言葉を掛け、自分も嬉しそうによく食べる。曾祖母の作った無農薬野菜に、脂の乗ったお肉、そして、素揚げにした魚を丸ごとガリガリと。間食は決まっていた黒砂糖。晩酌には大好きな黒糖焼酎を適量飲む。また、歳を取るにつれ、一般的には睡眠

時間は短くなると聞くが、驚く程良く眠る。

今は近所を回るだけになっているが、役所勤めを定年してから、長い間、ジョギングを日課としていたらしい。そして、何よりおしゃべり好きだ。大声でよく笑い、人に会えば、面識のあるなしに関わらず声を掛ける。毎日、新聞を読み、情報収集をし、テレビで相撲中継や時代劇を楽しむ。

そう、きっと、そういう日々の中で、結果的に「ストレスを溜め込まない」という生活を送っているのだと思う。十代の頃、戦争に翻弄された曾祖父は、当たり前前の日常を大切にすることで、健康を脅かす要因となるストレスも、上手に排除しているのに違いない。私はそう思っている。

全てにおいて、曾祖父から学ぶことは大きい。現在、新型コロナウイルス感染症により、世界中が大変な状況にあり、私達は、九十四歳という年齢から、とても心配しているが、逆に私達のことを心配してくれているくらいだ。

曾祖父を見て思う。健康でいるためにやるべきことは、とてもシンプルなことなのだ。

「食事、睡眠、運動、笑い」日々の生活の中で自然に起こる欲求を満たすこと、それでいいのだと思う。そうして歳を重ねた曾祖父だから、今、九十四歳と十四歳、八十歳も歳の離れた私と、冗談を言い合い、笑って話ができるのだろう。

「きっと百歳は軽く突破するね。」