

YUTA FUJISAWA

藤沢雄太
MBAS校二年



Watch me! ...I'm smiling

毎朝6時にシャワー代わりに海で泳いで、午前中は皆で大事な船の掃除。掃除すらも何故か不思議なくらい楽しかった。そしてTopSail (マスト)登って帆を張って新しい鳥が見えた時の感動は半端でなかった。鳥では皆と大暴れしまくって、船に戻り帆をたたみ終わって見上げた時の夕日がただ言葉にならない程の美しさを誇っていた。飯の時間は一日5食ッ。交代でやるNIGHT WATCHINGの時間も、夜2時くらいに起こされてウトウトしながらあのNZの陸から見える星達よりも一層際立って美しく見えるあの星空に目を覚ます。360° パノラマの…まさに圧巻だった。明日自分達がどこに辿り着き、何をやるかなんて知ったこっちゃない。そんな明日になればわかるんだ。…ただ毎日ドキドキワクワクが止まらなかった。そんな自分の気持ちに率直に笑い続けた。最後皆と別れる時は思うがままに泣きじゃくったよ。ただそれでも『Watch me! ...I'm smiling』で泣きながら笑ってたけど。



Michi recommends 響く本『人生百年私の工夫』



日野原重明
(ひのはら しげあき)
聖路加国際病院理事長、
同名誉院長

1911年山口県生まれ 京都帝国大学医学部卒業。
現在、聖路加国際病院理事長・同名誉院長、聖路加看護大学理事長・同名誉学長、99年文化功労者。
早くから、血圧の自己測定運動など地域の健康運動、ターミナルケアの普及、医学教育・看護教育などに力を尽くしてきた。また、成人病は悪い習慣によってつくられるものであるということから「習慣病」という呼び方を提唱し、健診による二次予防よりも、よい習慣づくりで病気を予防することが大事と呼びかけてきた。
著書に『死をどう生きたか』(中公新書)、
『道をてらす光』(春秋社)、
『生き方上手』(ニューリグ)など多数。

戦後豊かな社会の到来とともに、過去半世紀の間に日本人の平均寿命は三十年以上も延長しました。今や「人生八十年」といわれていしかわが国は、世界の長寿国になつていたのです。この傾向は、今後さらに続

六十歳は人生ゲームのハーフタイム。

くと思われまふ。少しあたりを見まわしてみても八十歳・九十歳ですごる元気というお年寄りは何人もおられます。私自身も、もうすぐ九十歳の誕生日を迎えますが現役の医師として、まだまだ働き続けるでしょう。九十歳を越えたけれども、まだやったことよりもやらないことのほうがたくさんある、そんな気持ちで日々新たです。以前私は「六十歳の新人宣言」という本を書きました。そのコンセプトは「六十歳は老人ではない。いやあなたの本当の人生が始まる再スタートの時だ」というものでした。今また「人生百年」のものさしから考えると、私が訴えたいことがあります。現実味を帯びてきています。六十年は「人生百年」のハーフタイムにすぎません。このたび「人生百年」の視点から、旧著に大幅に手を加え、再編集して世に問うことといたしました。その意味で本書のキーワードは「60」と「100」という二つの数字です。さてこの本の読者の中で「過

ストレスを楽しみ脳の活性化。

「と二個の星になり、天空から地上を見下ろす自分がいる様な気分」に浸れる。

昨秋、ロンドン大学院で宇宙工学の修士課程を終えた道方望都は、宇宙飛行士になる夢を実現するため、Phd(博士号)の勉強を続けながら仕事ができる就職先を探している最中。読書中の本は立花隆著「宇宙からの帰還。帰還した宇宙飛行士の中には宣教師になったりして、生き方を大きく修正している者が多いそう。彼らは宇宙で何を感じたのだろうか?人類として初めて宇宙飛行を成し遂げた、ソビエト連邦のガガーリン飛行士は帰還後「宇宙には神はいなかった」と言ったが、神とまでは言わなくとも、地球を離れ転地先の宇宙から地球を見下ろした時、俗世を離れた宇宙飛行士が何かに感じ入った事だけは確か。

留学を転地療法と位置付けた実践も20周年を終えた。この実践をライフワークにする事から後ずさりできない所に立っている自分を、改めて見直したいと思う今日この頃である。

地上の星に寄せて

年が明けたと思つたら、すでに我が家の窓から見える桜は満開。この数日の強風で花の鉢や洗濯竿は吹き飛ばされ、土埃がいつになく多い。ニュースで、日本にもゴビ砂漠からの黄砂到来を知り、ホースで水を撒きペランダの掃除を開始。埃っぽい掃除が終り、ホッと空を見上げれば、月が煌々と地上を見下ろしている。

毎日新聞でカナディアン・アカデミー・セタガヤの実践を読んだ親御さんから、息子さんの相談を受け、当人と会う機会がアツと言う間にやって来た。かつて作曲もしていたと言うこの寡黙な青年が、控えめに喋る声の妙に耳触り良い。その印象をメールで送ると、カラオケで一度、歌を聴いて欲しいと返信が返ってきた。こんなにも早く心を割ってくれた嬉しさに、海外出張の直前で目白押しのスケジュールを空け、ご両親も誘ってカラオケに出かけた。

彼の曲目の選択が気に入る、唯一歌える中島みゆきの「地上の星」を彼とデュエットした。私をよく知る仲間から、いつまでもロマンチックな気質が抜けなと言われるが、日常生活を離れた時、ペランダでこの歌を口ずさみながら空を仰ぐのが好き。するとス

