

(元気が何より)



昔、鬱病で、身も心もぼろぼろになっていたとき、滅多に電話など掛けてこないお袋から電話がかかってきました。

「元気が何よりじゃ。金持ちにならんでもええ。出世せんでもええ。元気でさえいりゃあ、それでええんよ」

その時は、そんなことわかってら。分かってて出来んから、苦しんどるんじゃ！くその役にも立たないこと言いやがって、と思ったのですが、妙にその言葉は耳に残り続けました。

「女の腐ったみたいなヤツだ」と僕が学生の頃にはきついことも言うお袋でしたが、その頃にはもう何も言わなくなっていたので、却ってその言葉は効いてきたのかもしれない。

今では、この言葉は当家の家訓になっています。

「元気が何より」

だって、そもそも人間とはいえ、元をたどれば単なる生物、生き物にすぎません。いきものである以上、一つ一つの細胞が活性化している状態が一番いいのです。元気であることがベストなのです。

頭である脳も、こころである心臓も、身体である足腰も、みんな細胞で出来ているのです。だからアタマとこころとカラダを生き生きさせるには、その構成要素のミニマム単位である細胞を活性化させること、つまり「元気が何より」だと思ふのです。

そうして「元気である」ということは、あらゆることに先んじる。「元気であるか否か」というのは、あらゆる活動がその時、自分に合っているのか、そうではないかのチェック・センサーの役割を果たしている。歳を重ねた今、僕はそう思うようになりました。

傍証にしかならないかもしれませんが、お金持ちで地位があっても元気がない人は居るし、あまりお金がなくて地位もそんなに高くない人でも生き生きしている人は居るからです。

そうして、歳をとって、後が残りに少なくなったとき、我が身を振り返って見た折に、自分は

今まで楽しかったのか？今も楽しいと言えるのか？の答えが出ているし、それはどんなに隠しても、自分自身が一番よく知っているはずだからです。

それは誤魔化しようがないことなので、早い段階で、自分はそれをする事で本当に、元気で生き生きとした状態になれているのか否かのチェックをし、可能な限りにおいて、修正すべきは修正した方がいいと思い、みなさまに老婆心ながらおすすめる次第です。。