

## 「心に太陽を、唇に歌を」

### 1. 「歌」≒「ユーモア」で

右掲は「心に太陽を、唇に歌を」でネット検索して見つけた物です。ドイツの詩人ツェーザル・フライシュレンという方の詩をシンプルに「心に太陽を、唇に歌を」と短縮するのは日本人の知恵かと思います。この短縮した言葉は、ある企業の社内報の記事から学んだのですが、その元になった詩にネット検索で出逢ったのです。内容を読むと私に欠けている現実社会を楽しく生きる知恵を教えてくれていると実感したのです。

さて、何故、「心に太陽を、唇に歌を」を今さら問い直すかと言う事ですが、私は「百歳現役」と掲げていますが、現実には周囲の方、特に10年上の先輩方が一人々々亡くなられて行くので「〇〇ロス」という言葉を実感するようになったのです。決定的なのは広島の木原先生が80才で亡くなられたので、毎週、日曜日の習慣が変わったのです。日曜日に先生から送られて来る社内向けの「ディリーメッセージ」を1週間分を読み、その感想をメールで返すという事を20年以上続けていたのです。この約1時間が無くなったのです。その他にも、同じ年のお客様が46年のサラリーマン人生を卒業されて、また、一人訪問する人がなくなったのです。本当に「3人の師匠」と言いますが、10年上の方やご同輩の方々が色んな形で去って行きますので、今までの交流関係に空白が拡大しているのです。

しかしながら、ご近所付き合いが増えるようになって、知り合いが増えています。知り合いは圧倒的に女性なので、妻に先立たれていますが寂しくはないのです。客観的に見れば、年配の男性で奥さんがいらっしゃるより、いろんな方と交流できて楽しいと思っています。女性との交流ですから硬い話はムリがあるので、今は聞く一方です。しかし、これからは「歌」を「ユーモア」に置き換えて楽しい会話で尊敬される存在になりたいと思っています。生真面目に生きてきたので、ユーモア精神に乏しいですが徐々に柔らか頭で磨いて行こうと思っています。

### 2. 「心に太陽を」

前述の詩ですが、まず、「心に太陽を」が大切と思っています。「太陽」とは何かを考えると昨年の569号でサミュエル・ウルマンの「青春」を「若さ」＝「信念」x「自信」x「希望」と公式化した事をご紹介していますが、最後の「希望」がキーだと考えるのです。未来への「希望」(夢)がないと現実には味気ない物になり、周囲へ発信するパワーも欠けると思うのです。その「希望」(夢)を語れというのが「唇に歌を」だと考えるのです。この語る相手が重要なのです。もちろん、社員やお客様そして家族と顔を会す方々がおられるのですが、SNS時代ですからネットの向こうにいる友人が多くいらっしゃるのです。これらの幅広い方々に囲まれていると実感すると信念の「ちらしはお客様への手紙」が生きてくるのです。

しかしながら、今さら「希望」(夢)と言うのも気が引けます。10年上の先輩たちが次々と亡くなられる状況なので、幾ら、「百歳現役」と掲げて健康生活を心がけても「老い」という現実には避けられないのです。アンチ・エイジングという言葉がありますが、今が一番若い訳ですから、今できる事で老化防止が大切です。私は586号でもご紹介したように、トヨタ方式の信者でもあり几帳面な生活を目指しており、その中で健康対策をいろいろと織り込んでいます。当たり前の事ですが、ベースは「健康」なのです。QOLを高めるにも健康なので、バイタリティのある体力をできるだけ保持したいと思っています。

#### 「心に太陽を持って」

心に太陽を持って  
あらしがふごとく ぶぶきがこようと  
天には黒くも 地には争いが絶えなかりと  
いつも、心に太陽を持って

唇に歌を持って  
軽く、ほがらかに  
自分のつとめ 自分のくらしに  
よしや苦勞が絶えなかりと  
いつも、唇に歌を持って

ツェーザル・フライシュレン  
(ドイツの詩人、1864～1920)  
(訳：山本有三)

### 3. 「唇に歌を」

これからの生活に必要なのは「歌」＝「ユーモア」だと感じ始めています。多くの方は陰気な話を望む訳がないので、楽しい話題を発信する必要があります。その意味で自分に欠けている「ユーモアセンス」という事に気づいたのです。「単に表現方法、されどユーモア」なのです。これを磨く事が大切と70才を目前にして気づいたのです。何故なら、ご近所付き合いが多くなっていますが、殆どが女性なのです。シルバーになると実感するのですが、男性はコミュニケーションに「酒」という媒介が必要だが、女性は立ち話でも出来るという相違があるのです。

私は、朝、喫茶店でモーニングを頂く習慣がありますが、そこでも女性が多いですし、カラオケに行っても女性、サークル活動の殆どは女性という感じで周囲は女性という感じです。至るところで会話ができるので寂しくはないのです。93才の母は、一人で寂しくないかと聞いてくれますが、毎日、いろんな女性と軽い会話で楽しめています。

しかし、その殆どは女性からの話し掛けから始まるので聞く一方というのが現実です。この立場を逆転させる会話術が必要だと思って「歌」＝「ユーモア」と感じているのです。何事も「而今」と言いますが、遅いということはないと確信しています。生真面目な性格ですが、少しは柔らかか頭でユーモア精神を磨いて行きたいと思います。私の残りの人生で「心に太陽を、唇に歌を」という言葉に出会ったのは大きな収穫であったと感謝しています。ストイックな自分から少し緩さを持った自分に変革したいと思っています。

### 4. 「〇〇ロス」の空白を埋める

もうすぐ70才になりますが、仕事でお付き合いしていた方の殆どがリタイアされましたし、10年上の先輩方も次々と亡くなくなります。本当に「ロス」という言葉を実感しています。4年前に妻に先立たれましたが、一生懸命に生きなければという事でロスを感じている間がなかったのです。炊事・洗濯・掃除という日常を自分でやるしかなかったのです。幸い三男が同居していましたが、彼は現役で頑張ってもらわねばならないので、彼の分まで家事をするようにしています。その日常性で「妻のロス」が薄れて、ふと楽しい場面を見た時に思い出に立ち戻り「ロス」を実感する位なのです。

しかし、これから小さな「〇〇ロス」が多くなっていくのです。例えば、考えたくないですが、老化が進んで筋肉の衰えで「運動」をロスする可能性があります。これに備えて、30分ウォーキングを日常生活に取り入れています。次に、「趣味」のロスです。若いお客様が先生もゴルフされては如何ですかと言って下さいますが、「大動脈瘤」を持っているのでムリして周囲にご迷惑をかける可能性もあるので控えるようにしています。その代わりは「カラオケ」です。毎日の生活に「30分110円6曲カラオケ」を取り込んでいます。ご近所にあるので気軽に行けますし、血圧を大きく高めるような事もないので、これからの趣味と考えています。5年ほど前から始めたのですが、当初は三波春夫さんの「俵星玄蕃」のような10分ものの歌謡浪曲に凝っていましたが、今では、4曲をアカペラで歌えるようになっていました。また、三波さんの延長線上にある福田こうへいさんや三山ひろしさんの演歌などはスムーズに入り込めています。

こんな風にいろんなロスをリカバリーする事を始めていますが、究極は三男が独立した際に、完全に一人生活になりますが、その寂しさと不便さをカバーする対策が必要です。こればかりは、仮想の話なので効果の程は量り兼ねますが、幸い自営の会社で三男が事業を継承してくれるので、昼間は邪魔しない程度に仕事で埋める事ができるかなと思っています。まあ、認知症にならないように精々心掛けたいと思っています。