

## 講演「晴れ晴れと輝いている生き方」

作家・精神科医 齋藤 茂太 氏 (03-2)

1916年生まれの86才。父は歌人齋藤茂吉、作家で医師の北杜夫は弟。精神医学界の重鎮（日本精神病院協会名誉会長）である傍ら、「日本旅行協会会長」が示すように趣味の旅行にも精を出す齋藤先生、「明るく晴れ晴れと生きるにはどうすればよいか」を語ります。「**好奇心が旺盛な人が長生きする**」「いろいろ体験した中で高齢者には、やはり船旅が一番！」とのご託宣です。

- \* 晩年に、明るく輝いている人がある。それはどんな人か？ 孤独でない（友達が多い）、何事にも前向きな姿勢（悲観的でない）、趣味が多い（「私は仕事が趣味です」はダメ）、好奇心が旺盛（何でも見てやろう精神）、適度なストレスを持っている。生活習慣病とうまく付き合っている（お酒の効用が上手）、旅行が大好き。
- \* 具体的に申し上げよう。まず、友達が多いこと、これが非常に大事だ。いま「うつ病」が多いが、その原因は「孤独」。「自分だけが、なぜこんな酷い目に遭うのか」と考え、気力がなくなり、決断力が鈍る。ある時点で人を避けるようになれば警戒警報だ。自覚的には不眠症。今やうつ病は風邪と同じくらい大衆病で、早期であれば簡単に治る。
- \* 次に趣味。「あなたの趣味は？」と訊かれたら「仕事」と答えるビジネスマンが多いが、定年退職後は悲慘だろう。少なくとも定年5年前には生涯の趣味を確立すべきだ。阿川弘之さん、本業は小説家だが趣味は乗り物、特に飛行機、船が大好きだ。こういう人の晩年は至って元気。趣味豊かな人の原点は「何でも見てやろう」の好奇心だ。
- \* 私の趣味は多彩。その一つに「面白いネーミングの駅弁を手帳にせっせと記録する」というのがある。東北線、郡山の「小原庄助弁当」、山口県の地ビール「川瀬ビール」などだ。漫画家の故横山隆一さんも変なコレクションを愉しんでいた。大石内蔵助に扮した長谷川一夫などの「男の毛脛」を集める…。好奇心旺盛な人は長生きする。
- \* 「**ストレスは万病の源**」と言われる。私の「**STRESS 対症法**」…「S・ホーーツ」「T・トバール（旅行）」「R・レクルソソ」「E・食べること」「S・スリープ（睡眠）」「S・スライム」。しかし、過度のストレスはダメだが、適度のものは、かえってその人をしっかりさせる効果がある。だから「ストレス解消」ではなく、「ストレス軽減」と言うべきなのだ。
- \* 特に「笑い」は最高の健康法と言える。私の好きな言葉に「一笑一若」がある。笑えば笑うほど若くなる。その対極にあるのが「一怒一老」だ。米国の或る心理学者が言う「幸福だから笑うのではなく、笑うから幸福なのだ」。このデンで言えば「怒るから不幸になる」のだ。患者を診ているとニコニコ顔の方が早く治るような気がする。
- \* 生活習慣病の原因のひとつに飲酒がある。私は「酒はほどほどに飲みましょう」という運動を提唱している。日本酒は2合、ビールは中瓶で2本、ウイスキーはダブルで2杯、ワインはボトル3分の1が適量…6時間経てばアルコールが消えるからだ。但し65才以上はこの半分にすること。ワインは排泄が遅いから飲みすぎないように…
- \* 大好きな旅行だが、10年前から専ら船旅を愉しんでいる。船はメンタルヘルスに非常に良い。初めは緊張しているが2週間も経てば、お互い「心の中を打ち明ける」友ができる。的確な返事をしなくとも良い。悩みを聞いてくれる人がいれば助かるのだ。船の中には、売店、スポーツセンター、銭湯があり、女性のストレス軽減には最高だ。
- \* 日本船は1等から4等までであるが、旅なれた人は3等でも平気。部屋は違うが夜寝るだけの話、あとはすべて同じ。タイタニック号の時代とは違うのだ。1日に7回も食事が出て、すべて運賃込みだ。船旅という大層に思う人があるが、日帰りから「世界一周90日」まである。これから高齢化時代の旅行は「船旅」が一番だと私は思う。
- \* 人生の晩年は家庭の平安が第一だ。これは「何事も100%要求しないこと」に尽きる。若い頃はよく夫婦喧嘩をしたが、お互い相手に100%要求したことが原因。平凡な人間は欠点だらけ。そこで「心の要求のレベルを下げる」ことを勧めたい。中国の箴言「小欲知足（欲望を小さく持って足を知る）」、これが明るく生きる原点ではないか。