

100歳まで生きるための本100選

牧田 和也 *Kazuya Makita*牧田産婦人科医院 院長
✉ y-makita@titan.ocn.ne.jp

第 69 選

『こころ彩る徒然草
兼好さんと、お茶をいっぷく』

木村 耕一 著

(1万年堂出版, 232 ページ, 定価 1,500 円 + 税)

私は現在、一介の産婦人科医として、小規模ながら分婉にも対応する有床診療所を開業しておりますが、四半世紀以上にわたり、更年期女性のホルモン環境からの健康管理を担当する「更年期医療」を専門領域として、大学病院の「更年期外来」においても診療に従事して参りました。このような背景から、縁あって日本抗加齢医学会にも入会させていただき、数年前からは評議員も務めております。

ただ、私自身はこれまでの人生を振り返って、「アンチエイジング」を指向すると胸を張って言えるような生活はほとんどしておらず、むしろ昔から揶揄されている「医者の不養生」を地でいく面も少なくないと思っております。

そのような訳で、今回このコーナーの原稿依頼をいただいた際に最初に思ったことは、「(こんな) 私のような者が果たして書いていいのだろうか?」ということでした。これまでに取り上げられた本のリストも同封されておりましたので、そのタイトルを1つ1つ追ってみますと、そのほとんどが、なるほど「100歳まで生きる」というキーワードにふさわしいものだな

あと感じ入り、それでさらに悩みが増してしまいました。それでも、「(こんな) 私に書かせてみよう」と考えていただいた編集委員の先生方の思いに報いるべく、幸いにも「絵本や漫画なども歓迎です」という優しいコメントにも勇気づけられ、自分なりに答えを出した次第です。

そこで推薦本を選ぶにあたり第一に考えたことは、自分がこれまでに読んだことがなく全く馴染みのない本から、タイトルと書店の店頭でパラパラめくっただけで選ぶのはあまりに芸がないので、そこは「温故知新」の精神で、古典のなかで何か探せないかということでした。私は高校時代、「古文・漢文」はどちらかという苦手なほうでしたが、それでも教科書や予備校の授業などでもよく目にして、しかも内容的に印象深い話がいくつかあった『徒然草』に思いが至りました。しかも、ありがたいことに、この『徒然草』の内容を現代文にアレンジした本が新聞広告で紹介されていたことにも思いが巡りました。

このような経緯を経て、今回ここに紹介させていただきませんが、木村耕一 著『こころ彩る徒然草 兼好さんと、お茶をいっぷく』です。著者の木村さんはエッセイストで、この本の他にも『こころに響く方丈記 鴨 長明さんの弾き語り』『人生の先達に学ぶまっすぐな生き方』『こころの朝』といった人生訓にまつわる著書がいくつもあります。

さて、私が改めて解説するまでもないですが、『徒然草』は、清少納言の『枕草子』、鴨 長明の『方丈記』とともに「日本三大随筆」と評される、鎌倉時代を代表する著作としてあまりにも有名です。著者の吉田兼