

ブックレビュー



『102歳、一人暮らし。 ～哲代おばあちゃんの心も体もさびない生き方～』

石井哲代・中国新聞社 著
文藝春秋 刊
定価 1,540円 (本体1,400円+税)

広島県尾道市の山あいの町で小さな畑に野菜や花を作って暮らす哲代さんは1920年生まれ。26歳で小学校教員をしていた良英さんと結婚し、56歳まで同じく小学校教員をしていた。子どもに恵まれなかった哲代さんは83歳の時に夫を見送って以来、姪やご近所さん、教え子たちに支えられながら一人暮らしを続けている。

哲代さんが教えてくれる「健康で長生きするための8つの習慣」はシンプルだ。

「朝起きたら布団の上げ下ろし」「いりこの味噌汁を飲む」「何でもおいしくいただく」「お天気の日にはせっせと草取り」「生ごみは土に還す」「こつこつ脳トレに励む」「良英さんと会話する」「柔軟体操をする」。これらの習慣を「手間を惜しまず、楽しみながら繰り返す」ことだという。

『中国新聞』の連載ルポを加筆・

修正して刊行した本書が今、書店の店頭を賑わしている。ウクライナ戦争などで殺伐としたご時勢に、哲代さんの飛び切りの笑顔が人びとの心に灯をともしているのかもしれない。写真をふんだんに挿入した手軽さもある。足掛け3年の取材を担当した記者の「アラフィフ」2人は、本書の「おわりに」で「人生100年時代のモデルを見つけた」と3つの「大切なポイント」を整理している。

1つは「日々の行動が自分の体力と気力のバロメーターであること」、2つは「主体的に自由に生きる喜びを満喫したいという気持ちがある」こと。3つは「全力で生きる」こと。「それは自分自身を励ますためでもあると思う」と綴っている。年齢を問わず求められる、哲代さんの朗らかで賢い生き方上手に惹かれた。

巻末のカラーページには「哲代おばあちゃんのおいしい長生きレシピ」も添えられ、世の中の「無事」を願う心が温かい。 (山海野^{さんかいの} けん^{げん} 玄)