



『時は命なり、命の使い方』

校長 海 頭 巖

『長寿の国：日本』とよく言われます。平成 25 年度のわが国の『平均寿命』は、男性 80.1 歳・女性 86.6 歳だそうです。

さて、『80 年の人生時計』の話をご存知ですか。これは、多摩大学の久恒啓一教授によるもので、人生 80 年を 24 時間（1 日）で考えてみるのです。

0 時：0 歳、3 時：10 歳、6 時：20 歳、9 時：30 歳、12 時：40 歳、
15 時：50 歳、18 時：60 歳、21 時：70 歳、24 時：80 歳

といった具合になり、1 年に 18 分が過ぎていくという考え方なのです。アナログの時計で考えてみるととてもわかりやすいです。「あなたは今何時ですか。」私は 50 代半ばなので、およそ 16 時 30 分頃です。「えっ！あと 7 時間 30 分!？」などと思うと、何となく背筋が寒くなってきました。しかも、この時計はあくまでも 80 歳まで生きられると想定しての時間なので、実際には 24 時まで行かないかもしれないのです。

先ほど、『平均寿命』のことを言いましたが、『健康寿命』という言葉があります。これは、WHO(世界保健機構)が 2000 年に公表した言葉で、『日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間』を意味するようです。日本人の『健康寿命』は男性 70.4 歳・女性 73.6 歳で、『平均寿命』との差を計算してみると、10 年以上は何らかの介護が必要となることを意味するのです。そう考えると、「ギョギョ！健康でいられるのはあと 4 時間 30 分!？」ますます背筋が……。そんな心配ばかりしていても始まりません。そこで、限られた時間をあらためて意識した今こそ、『時は命なり』の思いで時間をより大切に使わなければ……。それでは、その使い方のヒントがありましたので、紹介します。

腰塚勇人さんの『命の授業、命の使い方 5 つの誓い』です。

「口」は人を励ます言葉や感謝の言葉を使うために使おう。

「耳」は人の言葉を最後まで聴いてあげるために使おう。

「目」は人のよいところを見つけるために使おう。

「手足」は人を助けるために使おう。

「心」は人の痛みがわかるために使おう。

腰塚氏の凄まじい生き様は、ご自分で調べてみられるとよいと思います。

