



動く人



川崎ゆきお

「危ない時はねえ。一気に駆け抜けるのがいいのですよ。何も考えずにね」

老人が老人を諭している。

「しかし、もう走れないので、駆け抜けられません」

「足腰のことを言っているんじゃない。諭えだよ諭え」

「そうだと思います」

「怖がってじっとしていると、どんどん悪い想像をする。それで自爆してしまうんだ。
それなら、一か八か前に出た方がいい」

「それは危険では」

「動いている状態の方がいいんだよ。止まると死ぬ」

「ずっと泳いでいないと死んでしまう魚のようなものですか」

「まあ、そうだが」

「でも、動けない時ってありますよね」

「本人が動けないと思っているだけじゃないのかね。または動きたくない」と

「はあ」

「動けるのなら、動く。それがよろしい」

「でも、疲れそうですが」

「柔い動きだと、体もそれでいいと思い、努力せん。少し無理をしてやれば、体も何とかやろうと頑張る。体をさぼらせてはいけない。それに頭もそこまでしか力がないと判断し、それが標準になる。さぼればさぼるほど、その標準が落ちる」

「それで、あなたは毎日よく歩いているのですね」

「決して距離を伸ばそうとは思わない。まあ、これが維持出来ればいい」

「じゃ、無理はしていないと」

「体調が悪いときでも歩く。これは無理をしていることになる。距離は同じでもね。
また、雨の日、風の日、低気圧の日、炎天下の日、これは同じ距離でも辛い。これもまた無理をしていることになる」

「ああ、なるほど」

「ただ、疲れは溜めてはだめだ。疲れておるときは、休んでもいい」

「はい」

「しかし、若い頃と同じようには動きませんが」

「当然じゃ。しかし、必要以上に動きをセーブする必要はない」

「精神的な面ではどうでしょうか」

「精神」

「はい」

「気ばかり焦って身体が付いて来んことはあるねえ」

「あります」

「それは、まあ仕方がない」

「生き方での精神面はどうでしょうか」

「運動じゃなくてね」

「はい」

「まあ、やることを見つけだすことだね。仕事をやっているのが一番いい」

「仕事がありません」

「じゃ、草むしりでもいいし、家の掃除でもいい。やることがいっぱいあるだろう」

「そうですねえ」

「昔の農家の人を見なさい。すごい年齢でも田んぼに出てた。山仕事の人もそうだ。あれが一番いいんだがね」

「何とか工夫してみます」

「臆病にならず、前に出ることだ」

「私には無理かもしれませんが、少しだけやってみます」

「うむ」

積極派と消極派の違いがある。積極派の方が有利だろう。創意工夫することで生き残りやすい。生き残れなくても、その間、それなりに愉快的ことも多いだろう。

了