

人生100年時代に問われるのは健康より「健幸」の大切さ

みなさんは健康に気をつけていますか。私は47歳、ビールを多めに飲んだ翌日には足首が痛むし、血圧も高めです。糖尿病も気になります。世間をみますと、どうも仕事がうまくいっている人ほど自分の体や健康に気をつけているようです。

落語家もそうでして、破天荒が売りだったはずなのに、売れ出して稼ぎが良くなった途端に体を大事にし始める落語家があります。落語家は体が何よりの資本ですから「一年でも長くこの状態を続けるために健康でいたい」という気持ちはよく分かります。

シニアライフ案内士の皆さんは40、50代が中心。私と同世代ですから、自分の健康について真剣に考えないといけません。この幸せな毎日を一日でも長く続けたいと思えば、もう少し飲みたいところをぐっと我慢もできるというものです。ところが「いつ死んでもいいんだ」と強がっている人もいるわけで、そういう人は健康の意味を考えないといけません。

私の師匠は三代目三遊亭圓歌、昔の歌奴です。「山のあな、あな…」のネタで一世を風靡（ふうび）しました。2017年に亡くなりましたが、往生際がとてもきれいでした。「管だらけになってまで長生きなんぞはしたくない。余計なことはするな」と、生前から強く希望されていたので延命措置はせず、倒れてわずか三時間で逝ってしまいました。

伊集院静さんの著書『大人の流儀』が私の人生の書ですが、師匠には最期に「落語家の流儀」を教わったと思います。

師匠にとって、病院のベッドで寝たきりであるのは生きている意味がなかったんでしょう。最期まで落語に向き合うことが師匠の幸せであり、生きる意味だったのだと感じます。私もそうありたいと思うようになりました。

「人生100年時代」に、健康寿命の重要性が高まっています。健康寿命は、医療や介護に依存せず自立した生活が送れる期間を指すわけですが、加えて人は幸せでなくてはいけなくて師匠から学びました。大事なものは「健幸」寿命だと思えます。

いつ死んでもいいなどと強がるのは、自分には生きる意味がないと宣言しているようなもの。そんな人生、つまないですよ。



三遊亭鬼丸 (さんゆうてい・おにまる)

1972年生まれ。長野県出身、さいたま市在住。故三代目三遊亭圓歌に弟子入り、97年に初高座。

2009年、NHK新人演芸大賞入選。10年、真打に昇進して「鬼丸」を襲名しました。

FM NACK5「GOGOMONZ(ごごもんず)」に出演中です。