



心のビタミン No.214



日野原イズム永久に

あなたの生活は、ほぼ
順調だろうか？ 食事や
睡眠などが不規則になる
と陥りやすいのが肥満や
糖尿病などの生活習慣病
だ。この病名を提唱され
たのが聖路加国際病院の
日野原重明先生であった。
先生は数百冊の著書で
医学や芸術、道徳などに
触れ、日々の心がげや幸
せになるヒントをアドバ
イス。人々の心を動かし
て行動変容を起こさせる
「日野原イズム」が広が
ること。運命とは受け
身で運ばれる命ではなく、
自発的に自身で運ぶ命で
あるといえよう。

学童に対しては「いの
ちの授業」を全国で開催。
実際に聴診器で心音を聴
かせて命を感じさせ、人
のために尽くす重要性を
説かれた。命とは時間で
使命とは自分が使える時
間という意味である。若
い世代へのアプローチが
世界を変えていく。
中高年世代に対しては



日野原 重明

「新老人の会」を2000
年に発足。基本理念は①
愛し愛されること、②創
めること、③耐えること。
会員の交流を図り、いろ
いろな活動が続く。先生
は各地でご講演され、新
聞で毎週連載。自然体で
綴る「あるがまま行く」
は魅力に溢れていた。
日野原先生は100歳から
beginnersを始め、104歳
で俳句集104句を出版。規
則的な生活習慣でいつも
愉快的気分を心がけると
その百分の一にでも近づ
けるかもしれない。
(医師・音楽家板東浩)