

バトラー先生からの最後の処方箋

田村雅子

Masako Tamura

この不況にもかかわらず、米国では売り上げが伸びている会員制倉庫型店のコストコ社(COSTCO)が、会員専用の月刊誌を発行しているが、数カ月前何気なくページをめくっていた私の目に飛び込んできたのが、ロバート・バトラー先生の顔写真だった。“The Longevity Prescription: The 8 Proven Keys to a Long, Healthy Life”の出版を期に、その紹介記事が掲載されていたのだが、コストコで販売されている本といえば、ベストセラーや最近映画化された小説、あるいは自分のテレビ番組を持っているような有名料理人の本など、軽い読み物はその大半を占めている。

老年学の世界の権威でありアカデミックな世界ではその名を知らない人がいないバトラー先生が、コストコ会員といったような一般大衆に対して語りかけているギャップに、正直なところ戸惑いを覚えたと言っても過言ではない。

早速入手した本を手にとってまた驚いたことには、表紙に記されているバトラー先生の名前の下に、「国際長寿センター (ILC) 米国センター理事長 (President and CEO of the International Longevity Center-USA)」と書いてあった。バトラー先生は「ピュリッツァー賞受賞者」または「コロンビア大学教授」などという権威ある肩書きを多数お持ちだが、「ILC理事長」という肩書きのみだったことにも感銘を受けた。

私はコロンビア大学ソーシャルワーク大学院在学中に老年学の専攻であったため、バトラー先生の名前は教科書の著者として学んだ。

当時同大学でビジネス大学院生だった中村信太郎氏(元厚生労働省)から日本に「国際長寿社会日本リーダーシップセンター」(当時のILC名称)という団体が最近出来たと聞いて、興味深かったので訪ねてみたところ、伊部元理事長からバトラー先生のお名前を伺うことになり、米国外にも研究・情報収集などを行っている機関を立

ち上げているなんて、バトラー先生は本当に「開拓者」だという印象を受けた。

卒業後、NYで日本の財団に勤務していた折に、ILC日本と仕事上での繋がりがあり、バトラー先生のお名前を良く耳にしていた。その後西海岸に移り仕事は辞めたが、1997年に日米のILCが企画したジャーナリスト向け啓発プロジェクトに通訳ボランティアで参加し、バトラー先生と直接ご一緒する機会にも恵まれた。当時の私にとってバトラー先生はあくまでも雲の上の人であったが、ILCは加盟国もまだ日・米・仏の三カ国で、現在発展中の団体という印象があった。

しかし、本書の冒頭には「この本の目的は、読者がILCで蓄積してまとめた研究情報を利用し、いきいきと高齢生活を満喫することである」と書かれており、その後ILCが発展を続け現在は12か国に増えたこと、ILCアライアンスとして国際的にも活躍を続け、国連NGOとして認定されたことや、国連高齢化に関する世界会議(World Assembly on Ageing)でリーダーシップを発揮していることが記述されており、ILCの活動がバトラー先生のライフワークであったことに、感慨深い思いがした。

その後予想もしなかったバトラー先生の訃報を新聞の死亡欄で読み、バトラー先生が7月4日、米国独立記念日に亡くなったと知った。国家も個人も「独立」を祝う日が命日とは、先生にとってもふさわしいと思った。今後私は毎年花火が大々的に打ち上げられている中、先生が貢献された様々なことに感謝をこめながら、心からの冥福を願うであろう。改めてこの本がバトラー先生からの最後のメッセージとなったことを思い出し、胸が熱くなった。

バトラー先生は、いきいきとした長い人生を送るための八つのポイントを上げ、それらを一章ごとにわけて詳しく説明しているが、先生の提案する八つの論点とは下記の通りである。

1. 精神的活力の維持
2. 人間関係を育む
3. 十分な睡眠をとる
4. ストレスを解消する
5. コミュニティーとつながりを持つ
6. 活動的な生活をする
7. 健康的な食生活を実践する
8. 健康リテラシーの向上と実践

各章の冒頭には多々ある研究結果が発表され、その論点の重要性が立証されている。また自己診断テストや質問などが各章ごとに設けられており、読者は自分で回答及び採点をしてその結果を良く噛み締めながら、自分の生き方を考える一つの有効な手段として、この本を活用できるような工夫がされている。

また更にもう一步踏み込んで、どのようなアクティビティーが良いか迷っている読者のために、先生は具体的な提案をあげてくれている。

例えば……「テレビを消して毎日一時間は読書をする。」「興味があるウェブサイトをマークして、毎日チェックする。」「大好きな本を読み直す。あるいは読んだことのない著者の本を読んでみる。」「……等々。

このように様々な選択ができる「処方箋」が与えられることで、自分自身でも「他に何が出来るだろう?」と考えずにはいられない。例えば「もっと運動をしなければ」と思っている、どこから何を始めたら良いか分からず、結局は何もできない、という経験は誰でもあると思う。

「エスカレーターを利用しないで、階段をのぼる」といった、現実的で簡単に第一歩を踏み出すことが出来る処方箋を見ると、頑張る元気が湧いてくる。実はこの処方箋を目にした時に、ILC日本の森岡顧問の影響もあり、バトラー先生ご自身が当時からできるだけ階段を利用されていたことが思い出されて、とても微笑ましかった。

コストコ社月刊誌の記事にはバトラー先生が自分の子供や孫とも良い関係を保っていること、そしてお付き合いをされている方もいると話していた。数年前に仕事の上でもプライベートの面でも最愛のパートナーであったMyrna Lewis 夫人を亡くされた事を、大学院の後輩に当たる私は卒業生用のニュースレターで知った。深い悲しみを乗り越え、家族との絆を深め、そして新しい出会いを育んでいる先生の生き方に感銘を受けた。バトラー先生自ら処方箋通りに生活されているとお手本を見ているようであった。

読み進めていくうちに、バトラー先生がなぜコストコの会員、つまり一般大衆あてにこの本を書いたのかが見えてきたような気がした。先生の「処方箋」を日々の生活に取り入れてみたら、本当に生き生きと長生きできるような気がしてきたし、私を含めてこの本の読者達が少しずつでも生活や考えを変えていき、その新しい考えを徐々に広めていったら「処方箋改革」になるかもしれない。

読者がまず第一歩を歩めるような勇気と元気をくれるこの本は、今の世の中を生きる普通の人々への、バトラー先生からの何よりの応援メッセージだと思った。

バトラー先生は最初のページに“To The Families of America”(アメリカの家庭/家族)にこの本を捧げる、と書いておられるが、国際感覚に溢れ、また影響力があるバトラー先生であれば、ぜひ“To The Families of the World”と書いて欲しかったし、世界各国の方々にも先生からの愛情あふれる「最後の処方箋」が届くことを、心から願っている。

(シアトル在住)