



若者へのメッセージ 47

アナウンサー (元NHKアナウンス室長)

山根 基世

【第一回】あなたらしい幸せな人生

良い生活習慣を身につけるには努力が必要だ。だが、その気にさえなれば何歳からでも身につけられる。インターネットを通じて真偽定かでない情報が溢れ返る現在、私たちが幸せな人生を生きるためには、どのような生活習慣を身につけたらよいだろうか。

良い習慣を身につけること

皆さんの中で、毎朝起きて歯を磨いたり、顔を洗ったり「しない」人はいますか？

大抵の人は、朝起きれば歯を磨き顔を洗うのではないでしょう。では、歯を磨いたり顔を洗ったりするのが面倒だ、苦痛だという人はいますか？ 今の日本では、そういう人はあまりいないようです。大方の人は、面倒とも苦痛とも感じず無意識のうちに、毎朝歯を磨き顔を洗う。当たり前だと思っ

ていますが、なぜでしょう？ 大人が、生活の基本として、子どもが幼いうちにその習慣を身につけさせるからでしょう。

生活習慣病と分類される病気があることを知っていますか？ 煙草を吸ったり、お酒を飲み過ぎたり、脂っこい物を食べ過ぎたり、運動もせずに怠惰な生活を続けていると、そんな生活習慣が原因となって病気になるのです。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中などは、生活習慣病に含まれるそうです。私が今若い人に伝えたいのは「良い生活習慣



山根 基世 (やまね・もとよ)

アナウンサー

(元NHKアナウンス室長)

1948年山口県出身。1971年NHKに入局。主婦や働く女性を対象とした番組、美術番組、旅番組、ニュース、ナレーションなど多数を担当。2005年、女性として初のアナウンス室長に。2007年にNHK退職後は、朗読を手掛かりとして「子どものことは」を育てることを目的に、地域づくりと言葉教育を組み合わせた独自の活動を続けている。また、テレビ朝日「徹子の部屋」、日本テレビ「世界一受けたい授業」への出演をはじめ、TBS「半沢直樹」「ルースウェルト・ゲーム」のナレーションなど、民放の番組も担当。そして今年で7期目となる朗読指導者養成講座を開講、2018年からは「声の力を学ぶ連続講座」を主宰。NHK「映像の世紀パタフライエフェクト」のナレーションも担当した。

近著には、『こころの声を「聴く力」』(潮出版社)、『山根基世の朗読読本2』(評論社) などがある。

を身につける」ことの大切さです。というのは、もう20年以上前に新聞で読んだ、哲学者・串田孫一さんの言葉が、今も私の心に深く刻まれているからです。当時米寿（88歳）を迎えた串田さんから若者へのメッセージでした。

「体調を崩したのをきっかけに、ここ数年、毎日夕方に家中の掃除をするようになった。すると、毎日決まった形で体を動かし家を清めることで、心もまた静まってゆく思いがした」というのです。良い習慣を身につけることの意義深さを感じた串田さんは、ドイツの哲学者イマヌエル・カントの「努力によって得られる習慣だけが善である」という言葉を挙げ、自分自身の体験と重ねた上で、「日々の行いを選び積み重ねることが、人生の行方を定めることだと覚えておいてほしい」と文章を締めくくっていました。その頃すでに50歳を過ぎていた私も、このメッセージに感じ入りました。「日々のささやかな習慣の積み重ね」こそが、人生を織りなしていくのだと、その言葉が胸に染み入るようでした。

生活習慣が人生の行方を左右する

考えてみてください。毎日1時間お菓子を食べながらゲームをする子と、毎日1時間読書をする子の、1年365日の積み重ね、それがさらに

10年、20年と積み重なったときの差がどれほどのものになるか……良い生活習慣と悪しき生活習慣との差は、人生の行方を左右するものだと、誰でも気づくはずですよ。

しかし良い生活習慣は簡単に身につくものではありません。最初は努力が必要でしょう。努力は辛くてなかなか続きません。でもその辛さを乗り越えて、そのことが「習慣」になれば、歯磨き・洗顔と一緒に面倒だとも苦痛だとも思わず、無意識に続けることができるのです。

早寝早起き、整理整頓、挨拶、読書……、身につけておきたい「良い習慣」は数え切れないほどあります。どんな習慣も、その気にさえなれば、何歳からでも身につけられます。串田さん自身、高齢になってから、毎日掃除をする習慣が得られたことを述べています。けれど私が、これだけは若いうちにしか身につかないと思う大切な習慣があります。それは「自分の頭で考えること」です。

何を着るか、何を食べるか、どんな本を読むか、どの学校に進んで何を勉強するか、SNS（インターネット上の交流サイト）で流れているこの情報は真実なのか……そんなことの一つを自分で考えていますか？ お母さんの言いなりになったり、先生や友人の言うことを鵜呑みにしたりしていませんか？

卑近なクラスの「苛め」の問題を考えてみましょう。例えばある生徒が誰かを苛めようとしても、「そんなことをするのは良くない」と一人一人が自分の頭で考えれば、同調してみんなが苛めに加担するようなことにはならないはず。私自身も職場でパワハラめいた空気を体験したことがあります。そんな空気を増長させるのは、上司の言葉に逆らわず唯々諾々と従う、思考停止した人たちでした。

自分の頭で考え、判断することが大切

インターネット空間に真偽の定かでない情報が飛びかう今。立ち止まって内省したり、思考を深めたりする習慣が必要な時代です。思考力は明らかに若い時の方が優れていると私は思います。年をとって急にものを考えようとしても、私の経験では、緩んだ脳みそに力が入らないのです。そんな習慣は、どんな小さなことでも、自分の頭で考え判断する日常を積み重ねてこそ定着するのです。NHKが放送したから、大新聞が記事に載せたからと、鵜呑みにせず、「ホントかな？」とちょっと立ち止まって考える。ましてSNSに飛びかう情報は真偽を確かめる。「自分の頭で考える習慣」だけは、ぜひ若いうちに身につけてください。それが、あなたらしい幸せな人生を生きる第一歩になるでしょう。