



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

【第二回】若者よ、たくましくあれ

新型コロナウイルスの感染拡大で家に籠もって過ごした2年ほどの間に、私はすっかり体力が落ち、声が出なくなる経験をした。声を出すのは全身運動。衰えた声では人の心に届くナレーションにならない。美しい心や高い志は気力、体力によって支えられているのだと痛感した。

体力の問題

私は今年、「後期高齢者」と呼ばれる75歳になりました。若い頃、その年齢の人を見ると「凄い年寄り」と思っていました。けれど、鏡さえ見なければ、自分がその年齢だと意識することはほとんどありません。「心は20歳」。精神的には若い頃とそう変わらないのです。唯一、年齢を感じるのが体力の衰えや体のトラブルです。私も3年前に腰の痛みで歩けなくなりまして。「ああこれが年を取るといふことか」と、

初めて老いを自覚しました。手術のおかげで痛みなく歩けるようになった今、健康がいかに大切かを痛感しています。

若い頃は体力に任せ、深夜まで仕事をしたりあげく飲みに行くなど、平気で体を酷使していました。今はただ歩けるだけでありがたいと、この体に感謝し大切に労っています。

先日、地下鉄車内でのこと。その日は座席がいっぱいで、その前につり革に掴まって立っている人が並んでおり、私もその一人でした。ある駅で、私の前の座席の人が立ち、私が座ろう

としてみると、その座席にまず鞆かばんを置いて、横から滑り込んで座る人がいる！ サラリマシ風の若い男性でした。座るなり目を閉じ、二駅先で降りていきました。今や老女を押しつけて若者が座る時代かと嘆かわしく思いましたが、考えているうちに、たった二駅でも座りたい彼は、よほど疲れているのだろうと想像が巡りました。これは礼儀というよりは、体力の問題かもしれないと思いました。

体を鍛えておけ 若ものよ

若い頃読んで、私が感動した本に石川達三著の『人間の壁』があります。昭和30年代の地方都市を舞台に、若い女性教師が政治的圧力と闘いながら、真の教育とは何かを模索する小説でした。

私が定年後に子どもの言葉を育てる活動を始めたのは、この本の影響もあったと思います。

小説の最後は、主人公の女性教師が体育の時間に「やがてこの子供たちが健康な青年となって、新しい日本の社会を築いていく」と願いを込めて子どもたちの前に立つ場面。「若ものよ」という歌の歌詞で締めくくられています。「若ものよ 体を鍛えておけ 美しい心が たくましい体に からも 支えられる 日がいつかは来る その日のために 体を鍛えておけ 若ものよ」



「新美南吉記念館 ごんぎつねプロジェクト」(愛知県半田市)で子どもたちと朗読に取り組む筆者

のよ」(注1)。労働運動が盛んだった時代の歌、今となっては時代錯誤に見えるかもしれません。けれど、私は今つくづく思います。確かに「美しい心はたくましい体に支えられる」ののだなあと。

「美しい心」とは、優しさのこと。苦しんでいる人に同情し、共感し、正義感や思いやりを持って行動できること。そこには、他者の苦しみを感ずる感性や、行動を起こす気力、体力が要り

ます。気力と体力は比例するものです。勉強したいという意欲も、理不尽なことに憤り、よい良い世の中に変えたいという志も、気力・体力がなければ湧きません。また、たくましい体というものは、筋肉隆々の力強さのことではありません。生まれつき、体力の高い人も低い人もいます。それぞれ与えられた体力を精いっぱい大切に使い、長く維持することができるのが、たくましい体なのです。

(注1) 石川達三『人間の壁(下巻)』新潮文庫、一九五九年。

体力を失って気付いたこと

2020年、新型コロナウイルスの感染拡大が始まった頃、予定していた講演会や朗読会などの大半が中止や延期になりました。アウンサーになって50年以上、ほぼ毎日、声を出して「読む」仕事がありました。コロナが蔓延した2年あまり、ほとんど声を出す機会がなく、家に籠もる日が続く、すっかり体力が落ちてしまいました。

そして、コロナ明け。あるドキュメンタリー映画のナレーションを依頼されました。優れたジャーナリストが取材・監督した貴重な映画でした。彼の志に深く共感し、ぜひ、彼の思いを伝えたいと思いました。ところが、思うような

声が出ないのです。2年もの間、声を出すトレーニングを怠っていたことが祟ったのです。

声を出すのは全身運動、声帯も筋肉です。筋肉は、使わなければ衰えるのは自明の理。どんなにその映画に深く共感し、伝えたいと思っても、この体力、この声では人の心に届くナレーションにならない。

このとき私は、体力がなければ志を貫くことはできないことを悟りました。悔い改めた私は、以来仕事のない日も、必ず発声トレーニングをし、体力保持のための運動も始めました。あまりにも遅い目覚めでしたが、それでも今は体力や声も快復してきました。

美しい心や高い志を実現させるもの

若い間は、健康なんぞに思いが至らないものです。若いあなたが、もし人生でなし遂げたいことがあるのなら、どうぞ、まず体を大切にしてください。私は母から「毎日肉と魚両方を取り、その三倍の野菜を食べる」よう教えこまれました。良い食育をしてもらったと感謝しています。

食事の大切さ、運動や睡眠がどういう意味を持つのか、健康を保つための基本的な知識を学んで実践してください。たくましい体こそが、美しい心や高い志を実現させてくれるのです。