

【提言】

## 健康であることのありがたさ

元文化女子大学 岩崎房子

昨年3月、38年勤務した文化女子大学を定年退職いたしました。その間、部会員の先生方にはご指導いただきましたこと感謝申し上げます。

5月のある日、部会報担当幹事の佐藤希代子先生からお電話をいただき、部会報に何か書いていただきたい。退職された先生方から部会員に一言お願いしたいとのこと。長い間お世話になった部会に・・せめてもの恩返しと思い、いいですよ、と返事をしたものの、後でタイトルを知ってびっくり。タイトル「提言」・・私が皆さんに何を提言するの？ 何を書けばいいのか悶々としてとうとう締め切り期限が迫ってきました。退職して1年、ほとんど頭を使うことをしていない私。私が皆さんにお伝えできることといたら「健康であることのありがたさ」かな、ということで私と健康について書かせてもらうことにしました。

今振り返ると、38年という長い間、勤めができたのは、田村先生をはじめ文化女子大学の研究室の皆さん方との人間関係でストレスを感じたことがほとんど無かったことが要因かと思います。

巷には人間関係がうまくいかず健康を害する人がいることを聞き及んでいます。私はこの38年間、人間関係で悩むことなく、気持ちよく仕事をさせていただき本当に幸せでした。

そして、自分自身について言うと「健康」であったということに尽きます。38年間で2度の産休を取らせていただいた以外病気で欠勤したという記憶もわずかでしかありません。

あえて言うまでもありませんが、WHOでは「健康」とはただ単に病気や怪我をしていない状態ではなく、精神的にも健全な状態・・を言います。

今、特に若い人の中に精神的に疲れている人が多いようです。教育環境において、今は、以前と違い大変雑務が多くなっています。以前の教員は授業と研究をやっていたらよかった環境が、今では学生募集のための高等学校周りや、入試の多様化による試験回数の増加、高大連携授業、進学フェスタなどなど、そしてそれらに伴う会議が多く、教員は研究どころではないと聞き及んでいます。このような環境では教員はいかに学校業務と研究の両立を図っていくかという大きな問題を抱えこのこともストレスを引き起こす要因の1つになっていると思われます。

健康であれば・・周囲の事柄に目を向けられ、許容範囲が広くなり、寛大になります。健康であれば困難なことに直面しても前向きに対処できます。私はその上少々のノウテンキなところがあり、細かいことに気づかず、ま！なんとかなるさ、とおおらかに構える性格もよかったのかもしれませんが。今つくづく健康であったことのありがたさを感謝しています。

退職してはや1年が過ぎました。退職後、忙しかった生活から急に暇になって、どうして過ごしていいかわからなくなり、高齢者うつ病になる方も多いようですが、そのような心配はみじんもありません。

せん。毎日、忙しく健康的な生活を送っています。

天気の良い日には、朝は6時に起き、近くの寺院の境内でラジオ体操、そして太極拳、その後30分から1時間程度歩きます。そうすると1日が気持ちよく過ごすことができます。火曜日フラダンス、水曜日はお茶のお稽古に東京へ、土曜日は太極拳と、勤めていた時にはできなかった稽古事をやって暇をもてあますことはありません。健康である限り積極的に活動しようと心がけています。

そして、もう一つ、今、私が夢中になっていることがコンピュータ遊びです。

10数年ほど前、70歳をゆうに超された恩師が「これからはコンピュータの時代ですよ。是非、コンピュータをおやりなさい」と、まだインターネットやメールが今日ほど普及していないときに、恩師は、「年を取って体が不自由になり海外旅行に行けなくても、コンピュータができれば、世界中の美術館や博物館に指一本で行くことができ、いつでも好きなものが観られるのですよ」と言われたことが思い出されます。

息子が海外に居たときにはパソコンのメッセージ機能を使ってテレビ電話のごとく画像を見ながら会話をしてきたし、これからは今年生まれた孫とのお話の相手ができる楽しみもあります。また、お友達とも手紙を待つまでもなく瞬時に画像を含めた近況報告をしあえるのも嬉しいことです。

パソコンを使って今、一番やりたいことは、風景や植物に人物を合成した写真や、ポストカードを作ることです。

勤めている時に、もっとコンピュータを熟知しておくべきでした。これまでPhotoshopは使ったことがなかったので、一生懸命パソコンと格闘しています。ボケ防止にはもってこいの遊びです。

パソコンで遊んでいると時間を忘れて夢中になってしまいます。経験したことのない新しいことにチャレンジすることの楽しさを実感しています。心身ともに健康で、日々充実した生活が送れることに感謝、感謝です。

下の写真はまだまだ未熟ですがパソコン遊びの成果です。

昨年の家政学会年次大会の懇親会会場において田村先生と一緒に写真と花を合成したものです

