

## 100歳まで生きるための本100選

馬淵 茂樹 *Shigeki Mabuchi*

東京トータルライフクリニック院長

✉s\_mabuchi\_md@tlc.or.jp

## 第72選

『最高の人生のつくり方  
グレートカオスの秘密』高橋 佳子 著  
(三宝出版, 300 ページ, 定価 1,759 円 + 税)

同級生のS君は、人生を賭けて長寿の研究に取り組んできた老年医学の大家だ。その彼に講演を依頼すると、演題は決まって「老いてこそ夢を語れ」であった。長年にわたって長寿の科学的なデータを扱ってきたのだから、もう少し“科学的”なタイトルがついてもよさそうなものだったこともあるが、なぜかいつも同じタイトルなのだ。

その理由を訊ねてみたことがある。彼はこう答えた。「いくら栄養のことを言っても、運動のことを言っても、目的がなく、希望がなく、夢がなければ健康長寿は実現しないからさ」道を極めた“風格”さえ感じさせる答えだった。

そんなS君とのやり取りを経て、クリニックを訪れる患者さんたちに、自信をもって語れるようになったことがある。

「元気で長生きをしたいなら、心を元気にすることです。そうすれば長生きはついてきます。心を元気にするには、余生（余りものの人生）だと思っているこれからの人生で、“本当に何をすべきか”という目的に目覚めて、希望を回復することが大切だと思います」

今回、私がお勧めする一冊は、高橋佳子 著『最高の人生のつくり方』。人生の本当の目的を見つけるのに最適の本だ。本当の目的を見つけることは、「使命」（私は人生をかけて本当に何をしなければならないか）を発見することに等しい。

本書では、そのことが観念論や抽象論で終わることなく、どうすれば一人ひとりが人生の目的や使命に到達できるのか、その詳細な方法論に至るまで具体的に記載されているのが特徴といえる。

本書のなかには、たくさんの「人生の物語」が記されている。それらはフィクションではなく、実名によるありのままの記録だ。そこには、一人ひとりが著者の実践哲学を学ぶことによって、人生の重荷や試練を乗り越えてゆく様が赤裸々に描かれている。

なかでも、私は愛媛大学名誉教授 脇本忠明さんの物語にとっても心惹かれた。環境科学者としてダイオキシンによる環境汚染、食品汚染の研究をされ、数々の業績を残して退官。退官後、何度もがんの手術を経験。さらに人工透析までしながらも、70歳を超えてなお挑戦する気概を失わず、市民や行政までを説得して、日本全体が抱えるゴミ処理の問題や震災時のエネルギー供給問題への画期的な解決策を提言。そして昨年、第1号施設「バリクリーン（今治市クリーンセンター）」を生み出してしまった。78歳の今、以前にも増して元氣とパワーにあふれ、さらに新たな課題に向かってチャレンジされている。これぞ超高齢社会を迎えた日本に望まれる「新しい生き方」だと感じた。

また、高橋氏の実践哲学を学ぶ各界の著名人が、「学