

100歳まで生きるための本100選

森田 祐二 *Yuji Morita*

医療法人ホスピアー GROUP 浦田クリニック／
スクール金沢副院長 兼 アンチエイジングリサーチセンター所長
✉ morita@hospy.jp

第70選

『心を整える。 勝利をたぐり寄せるための56の習慣』

長谷部 誠 著
(幻冬舎文庫, 335 ページ, 定価 650 円+税)

2011年に刊行されたサッカー日本代表チームのキャプテン長谷部誠選手の著書は、2018年ワールドカップロシア大会の盛り上がりで代表引退声明を機に、改めて注目されることになりました。彼は南アフリカ大会の開幕直前、多くの先輩選手がいるなかで岡田武史監督から26歳の若さでキャプテンに指名されました。以来、歴代監督や選手たちからの信頼も厚く、8年の長きにわたりチームをまとめてきました。

本稿では、そんな長谷部選手の生き方、考え方が綴られたベストセラーである本書のなかから、私が特に賛同したところをご紹介します。

■偏見をもたず、まず好きになってみる

「自分の価値観と合わない人だと、人間はついつい悪いところばかり目についてしまうけれど、いいところを探して、とにかく一度、信頼してみる。こっちが好意をもって話しかけたら、きっと相手も好意をもってくれると思う。逆に嫌いだと思っていたら、そのニュアンスは相手に伝わってしまう。あまりに失礼なことがあったら距離を置けばいい。ただ、最初から食わず

嫌いで近づかないと、自分自身が損をしてしまう。」

■変化に対応する

「正解はひとつではない。僕は何に対しても、固定観念にとらわれないように注意している。正解を決めてしまうと、自分が知らない物の見方や価値観に対して、臆病になってしまう可能性がある。正解はそのときどきに応じて変わるものだと考えるようにしている。考えは生き物。常に変化している。」

ジョン・レノンの『Mind Games』(1973年リリース)というアルバムのなかに、次のような歌詞があります(サビの部分)。

Yes is the answer and you know that for sure
Yes is surrender, you go to let it, you got to let it go
(“心を開いて「Yes」と言ってごらん。すべて肯定してみると答えが見つかるもんだよ”一名訳です。彼の奥様のオノ・ヨーコさんの訳でしょうか)

どんな嫌な人や、不愉快なこと、自分の考えに合わないことでも、まずは受け止めてみる。そして、少しでも容認できる部分があれば、それを受け入れ、気持ちを切り替えてみる。受け止めるのと受け入れるのとは違う。門前払いで否定するだけでは何も変わらず、道は拓けない—といった解釈になるのでしょうか(少々盛りすぎ?)。

心の扉に鍵は必要ではなく、たとえどんな状況にあっても、扉を開いて心に問いかけてみるという勇気をもとう—彼らのメッセージからそんな思いが伝わ