

●鎌田實さん インタビュー●

下り坂のなかで 生きるためのヒント。



①「下り坂のなかで上りを生きる」
「不可能」の時に「可能」を見つける
▲新書▼
●ポプラ社
●本体780円＋税
ゆるやかな下り坂にある日本。人生そのものも下り坂の連続だ。でも、下りながら上る。ちよつとした力を覚えれば、あなたの人生も国のあり方も大きく変わる！
先着60名様は著者サイン本をお届けします。

長年、長野県の病院で地域医療に携わる医師の鎌田實さん。生と死を見つめる目はあたたかい。その目が、3・11以降の日本と日本人を見つめる。そこにある生きづらさ、不安、迷い…。鎌田さんはどう励まし、何を提言するのか。

—近著『下りのなかで上りを生きる』はユニークなタイトルです。そこに込めた思いとは？
日本の経済状況は下り坂だし、外交も上手くいっていない。一人ひとりの人生だって、生れてからはずっと下り坂と言っている。僕は自身は2歳前に両親が育てられなくて捨てられたところから下り坂だし、大学を卒業して地方の大赤字の病院に行くときも「都落ちする」ともう東京へ戻れないぞ」と言われたりしました。でも自分では、下り坂だからしょうがないではなくて、下りながら上る方法があるんじゃないかとずっと思っていました。

僕を育ててくれた母が、めちゃくちゃ褒める人だったんです。病気がちの母でしたが、「實ちゃん、は凄いわね、天才かも知れない」と。本当はそうではなくても、母の言葉は僕に思い込みとか錯覚を与えないかとずっと思っていました。

②「近い△を生きる」新書▼
「正論」や「正解」にだまされるな
●ポプラ社 ●本体780円＋税
●ISBN9784093798464
「笑へい、泣いへい、笑へい」「死」の語を讀みすすめることに生きる勇気がわいてきたらいいなと思いつきながらこの本を作った(「はじめに」より)
東日本大震災、緩和ケア病棟の患者のエピソードなど綴る、老いと死に向き合うための本。

③大・大往生
●小学館 ●本体1,200円＋税
●ISBN9784093798464
「笑へい、泣いへい、笑へい」「死」の語を讀みすすめることに生きる勇気がわいてきたらいいなと思いつきながらこの本を作った(「はじめに」より)
東日本大震災、緩和ケア病棟の患者のエピソードなど綴る、老いと死に向き合うための本。

④鎌田式 健康ごはん
●マガジンハウス ●本体800円＋税
●ISBN9784838798187
長寿の秘訣は野菜と減塩。長野県民が脳卒中リスク1位から長寿1位になった食生活改善のポイントとは。血圧・尿酸値・血糖値が下がる、超簡単長寿レシピ130品を紹介。

⑤がんばらな い△文庫▼
●集英社 ●本体540円＋税
●ISBN9784087475890
ごく普通の人があきらめず見せてくれる見事な生き様と幕引き。地域に寄り添い、あたたかな医療を尽くす医師の言葉がしみるエッセイ集。単行本は2000年刊。

⑥人間(イン)ベンチマーク55
●集英社 ●本体1,500円＋税
●ISBN9784087815474
人間が幸せに生きる(55)の本に必要なのは何か。鎌田實が「我々はどこから来たのか、我々は何者なのか、我々はどこへ行くのか」と考えながら世界中を旅して、みつけた答えは、人間らしくいられることだ。

⑦ほうれんそうはないています
●長谷川義史/絵
●ポプラ社 ●本体1,300円＋税
底しれない原発事故の痛み、かなしみ。鎌田實と絵本作家・長谷川義史。こどもたちの笑顔を本気でまもりたい一人が、今どきでも届けた絵本。著者サイン本をお届けします。

⑧白い街 あったかい雪
●小林豊/絵
●ポプラ社 ●本体1,000円＋税
遠い国、ペラルシ。見えない放射能に苦しむ子どものために、パターナルをさがす二ツボン人が、あったか連鎖を起した。現地であつた。医師がみえた奇跡の物語。著者サイン本をお届けします。

こと。この人の楽観力は凄いですよ。
—長野県が2010年、男女ともに平均寿命日本一になった話もありますね。
かつて脳卒中リスク1位だった長野県がなぜ長寿1位になったのか。野菜の摂取量が日本一になって減塩運動も成功しました。でも、細かく分析してみると、塩分摂取量も健康診断受診率も肥満率もそう良いとは言えません。ただ、高齢者の就業率が日本一で、これが長寿に大いに影響していることがわかりました。「生きがい」ですね。そして人との繋がり。

アメリカにも「ロゼット伝説」というのがあります。ペンシルバニア州のロゼットはイタリアからの移民が多く、みんな肥満傾向。それなのに心筋梗塞がとんでも少ない。研究の結果、この町の住民同士の結びつきの深さが関係していることが判りました。「絆」が豊かで安心して暮らすことができれば、血管が詰まる病気が少ないということ。どうやら、野菜摂取量を多くするとか、減塩するとか、いい油をとるとか、運動をするのと同じぐらい、「生きがい」を持って「絆」を深める生き方が、健康長寿には重要なのです。僕は健康づくりのプロだと思つてますが、この2点の大事さについては、ちよつとコロンブスの卵でした。

—最近、絵本の制作に力を入れていらっしゃいます。
『ほうれんそうはないています』は、僕が絵本作家の長谷川義史さんに注文した。福島第一原発の事故のあとの、ほうれんそうの身になって書いたものです。福島の人を傷つけない、そして子どもたちに大切なものをわかって欲しいなつてしまつたことを一番危惧しています。

—エネルギーや政治の問題についてでも発言していらっしゃいます。
大事なのはポジショニング。僕はいつも出来るだけ長く、ちゃんとまっとうなことを言い続ける必要があると思つて、だからニュートラルなところにいようとしています。まあ、その中でも、権力とカネにモノ申し続けるというポジションですが。昔の仲間からは、鎌田、鋭さがなくなつていふと言われることもありますが。でも、反対！と言っただけなら簡単。僕の役割は、エネルギーの問題も、憲法9条の問題も、TPPの問題も、ちゃんと議論できるよりにすること。議論をしない国に

と、鎌田流の哲学を込めました。これからの地球の生き方を子どもに伝えたいという気持ちと、子どもを守りたいという気持です。いま絵本は人生で3回読むと言われてますね。子どもの時と、親になった時と、年をとつて自分のために読む時。この絵本もいろいろな方に何度でも読んでいただきたいと思つています。

—「こんげつの菜」の中高年の読者の方にメッセージを。
自分はひと仕事終えたけれどどこからどうしよう、とか、いまこの国で生きていくのはちよつと辛いです。思つている方へ、何かヒントになるようにと、ここ2〜3年は書いています。世界を回りながら書いた「人間らしく(イン)ベンチマーク」もそうですが、一人ひとりの発想をちよつと変えれば、結構、生き易くなりますよと伝えたいですね。

人生、〇とバツの間には△がある。自分らしい△でいければいい。空気を読んだりしない、汚れた空気をかき回す勇気を持った方がいい。子育てが終わったら怖いものはないのだから、もう自分のへんを抑えない。へんな人が時代だけじゃなく、ほんの少し人のために生きることができれば、この日本を元気にすることができるのではないのでしょうか。

人生、〇とバツの間には△がある。自分らしい△でいければいい。空気を読んだりしない、汚れた空気をかき回す勇気を持った方がいい。子育てが終わったら怖いものはないのだから、もう自分のへんを抑えない。へんな人が時代だけじゃなく、ほんの少し人のために生きることができれば、この日本を元気にすることができるのではないのでしょうか。