

## キョウヨウとキョウイク

人間にとって教養と教育は重要なものだが、私たちの世代になると、別の意味でも大切になってくる。それは「今日用がある（キョウヨウ）」と「今日行くところがある（キョウイク）」だ。心や身体の健康を維持する意味でも、人生を楽しむ意味でも、仕事や趣味などいろいろな機会をつくって、毎日どこかへ出かけるのは、極めて重要なことだと思う。私は休日でもなるべく外出するように心掛けている。

人生百年時代といわれる現在、老後の資金不足問題をはじめとして、社会保障・医療制度・年金制度の改革など、この国の抱える課題は大きいが一歩でも多くの人たちが、健康で充実した人生を送れるようにと祈るばかりだ。

最近「一十百万の健康法」が注目されている。諸説あるようだが、一日に、一回大笑いし、十人と言葉を交わし、百回深呼吸し、千文字読み書きし、一万歩歩くことが、健康を維持するコツという意味だそう。毎日やるとなると結構大変そうだが、これだけ先行きが不透明で変化の激しい世の中で、ストレスをためず、起きた事実を受け入れて、適応していくためには有効かもしれない。

これから先は今まで以上に激しい環境変化が予想され、想定外の事態や困難にも対処することが求められるが、いつの時代も「明るく・楽しく・元気に」前向きに生きていきたいと思う。