

# 地域医療と自他共栄

令和元年(2019年)7月

沼尾 利郎

## 1 東医体の夏

高校のとき私は山岳部に所属しており、柔道を始めたのは大学に入ってからでした。浪人生活をしていたので「とにかく体を動かしたい」と思い、個人戦と団体戦があり体力だけでなく精神力も鍛えられる武道として柔道を選んだのです。「柔よく剛を制す」とは言うものの、初心者の私が有段者の部員と互角に組み合えるはずもなく、入部当初は投げられるばかりの辛い日々でした。強くなりたい一心で練習はよくやりましたが、当時の柔道部(1970年代後半)は「一匹狼の集まり」のようであり、強烈な個性の持ち主ばかりで普段はまとまりがないのですが、いざ試合になると集中力と団結力がすごくて「雑草の逞しさ」がありました。

東医体(東日本医科学生総合体育大会)前の夏合宿では毎年のように事件が起こり(起こし?)、「講道館合宿集団脱走未遂事件」「後樂園プール呼び出し事件」「カーブミラーお持ち帰り事件」など、いま思い出しても「あん時は相当ヤバかった!」という状況でした。ある年の夏は師範にうまくだまされて(笑)、「午前中は警視庁武道館、午後は講道館」という大変なことになりました。筋肉の塊のような大男ぞろいの機動隊員や全日本クラスの有名選手がひしめき合う中で、ただひたすら投げられ・抑えられ・絞められ続けた合宿でしたが、おかげでどんな強暴そうな大男に対しても物怖(ものお)じだけはしなくなりました。厳しい練習の合間に講道館の窓越しに見えた真夏の雲が、今も鮮明に思い出されます。

夏が来れば思い出す 流れる汗 講道館

合宿で鍛えられた気力体力や少しばかりの自信とは裏腹に、東医体の結果は満足できるものではありませんでした。「やるだけやったのだから…」という自己肯定感の一方で、「もっとがんばれたのに…」という悔しさの入り混じった複雑な気持ちでした。東医体という祭りの後の寂しさが、私を「東医体の終り=夏の終り=青春の終り」のような気分にさせ、真っ赤な夕焼けやセミの鳴き声とともに東医体の夏は過ぎていったのです。気が付けばいつの間にか、いわし雲が流れる秋の空になっていました。



1980年 東医体柔道部門(講道館)

## 2 対抗戦の冬

学生時代だけでなく医師になってからも、仕事の合間にはときどき道場へ顔を出して後輩たちと一緒に汗を流したのですが、若者のひたむきな姿を見ていると若い頃の自分にも出会うことができます。毎年4月29日の全日本柔道選手権大会には、日本武道館へ出かけたりTV観戦をしてきました。「あの頃は子供たちも小さくて、妻もまだ…」などと遠い目になりながら全日本の試合を観ていると、かつて留学中にJUDOを指導していた頃が鮮やかに思い出されます。私は1990年から2年間ほど米国中西部の大学に留学したのですが、留学生活も2年目になると少しは余裕ができ、近くの州立大学でJUDOのアシスタント・インストラクターを務めました。大男の長い脚をちょっと払って倒してから絞め技や関節技でいじめる、いや指導するのはなかなか良いストレス解消ではありましたが、それ以上に仕事を離れて語り合える友人を持つことができたのはとても楽しい経験でした。州の大会に出場したのも今では懐かしい思い出です。



1992年 Great Plains Thunderhead Classic (USA)

数年前からは毎年冬に柔道部 OBOG の有志が集まり、現役との合同練習や対抗戦を開催しています。2018年12月には総勢40人ほどが武道場に集まり、久しぶりに柔道着を着て打ち込み、乱取り、寝技、対抗戦と気持ちの良い汗を流すことができました(私は準備体操までの参加でしたが)。何よりうれしかったのは、家族連れで参加してくれた

OBたちが多かったことです。誰もがそれぞれ忙しい中で日程を調整し、遠くは愛知県から一家全員で参加してくれたOBもいました。畳の上で学んだ精神力や忍耐力は、その後の実社会を生き抜く基盤となったように思います。人は逆境により育てられ、逆風に立ち向かうことで強くなるのですね。



2018年 合同練習と対抗戦

### 3 自他共栄の心

同窓会でもっとも盛り上がるのは「みんなでヒドイ目にあった体験」と言われますが、柔道部のOB会ではむかしの悲惨な話(笑)でいつも大盛会となります。ある研究によると、モノよりもコトの方が幸福感は長く続くそうです。つまり、形あるものがどんどん老朽化していくのに対し、心の中にあるコト(物語)は脳のポジティブな作用(レジリエンス=修復力)によって、逆にどんどん美化されていくというのです。すなわち、「若いときのイヤな体験もレジリエンスの力で楽しい思い出に変わる」ということであり、モノではなくコトをたくさん積み上げることが我々の人生を豊かにしてくれるのでしょう。

ところで、写真の武道場に掲示されている「自他共栄」の額は、嘉納治五郎(柔道の創始者)の孫である嘉納行光氏(講道館 第4代館長)の書によるものです。自他共栄とは柔道の精神(理念)の1つであり、「他者に尽くしていくことが自己の完成と社会の発展につながる」という考えですが、「柔道の精神は地域医療の精神に通じる」とも考えます。なぜなら、自院だけがいい思いをするのではなく、地域と共存共栄して地域社会全体の繁栄を目指す方向性こそ「自他共栄の心」そのものだからです(病院完結型から地域完結型へ)。柔道を通じて多くのものを学びましたが、柔道から得た最大のものは「良き仲間」でした。今回の対抗戦やOB会は、互いの健康を気遣いながら旧交を温めて再会を期すことのできた貴重な時間となりました。



柔道の創始者 嘉納治五郎

(宇医会報 令和元年7月号掲載)