

壮春 力歩

ストレス解消あれこれ

会長 鈴木 末一

男性が 81.25 歳、女性が 87.32 歳、今年も日本人の平均寿命は、過去最高を更新しました。男性 7 年連続、女性 6 年連続の更新です。長寿社会の深まりで、社会保障など幅広い分野の改革が求められています。

東大寺の狭川宗玄長老は今年 7 月 11 日、百寿を迎えられました。1300 年近い東大寺の歴史で、100 歳を迎えられた方は初めてだそうです。長老のご尊父、明俊・別当には 94 歳になられた時、「克己」の掲額を揮毫していただきました。ご縁があって長老とのお付き合いは半世紀近くになります。

長老は幼少のころ腸が弱く、毎日のように治療を受け、医者からは「10 歳ぐらいが寿命か」と言われたそうです。そのような病弱だった幼少期を乗り越えて、今や父の享年 96 歳を凌ぎ、長寿の秘訣を新聞で語っておられます。

- ① 暴飲暴食はしない。週に 1～2 回の肉食。お酒は 1 合ほど。腹八分目に。
- ② 最低 7 時間の睡眠。できれば 8 時間は取りたい。
- ③ ストレスをためない。
- ④ 好奇心を持ち続ける。

難しいのは、ストレスの解消でしょうか。今年は 100 年に一度ともいえる新型コロナウイルス感染症の問題が、全世界に襲来し、未だその勢いは収まらず、拡大の傾向が続いています。

そのような状況下で、各自治体は、不要不急の外出自粛を要請、さらには全国一斉の非常事態が宣言され、日常の生活スタイルを 180 度転換させねばならなくなりました。ためたくないストレスが押し寄せてきました。

私事で恐縮ですが、ストレス解消のために取り組んだことが三つあります。

一つは墨彩画もどきです。題材は幸せを呼ぶフクロウと七福神などです。

二つ目は知人に誘われて月 1 回の絵手紙「楽習会」に通っています。絵手紙作品の片隅を飾る印、つまり落款(らっかん)印というほど仰々しいものではありませんが、冠帽印、引首印、遊印などを押印することで、絵手紙に作者の情感がこもったものとなります。どのようなものがふさわしいのかネット検索でデータを集めています。

そして、三つ目には、絵手紙用の印から一歩進んだ篆刻(てんこく)へのチャレンジです。40 年程前、青田石や紅彩凍石などに蔵書印などを彫ったことがありました。時間的な余裕がなく、机の引き出しの中で眠ったままでした。改めて眺めてみて、よくぞ印刀で彫ったものと我ながら感心しました。今では到底無理です。

石材とともにリノリウムもありましたが、とても堅くて彫るのには骨が折れそうです。そんな時に見つけたのが、消しゴムハンコです。世の中、便利な物があるものです。V 字形の彫刻刀 1 本と、百貨で購入した細工用回転カッターで色々チャレンジを始めました。漢字の始まりである篆書は、もともと絵でした。例えば子という字は子どもが手を挙げている形です。すべて古代の人が見たままの形を文字に封じ込めたのです。そして、古代文字で彫られると、なんだかすごいものに感じます。魔術的な神秘さを感じます。

きれいに彫るのではなく、そこに込められた情緒、古代からの息吹をいまに甦らせ、手のひらの中で楽しめる篆刻、しばらくの間、はまり続けたい。

最近の作(70 余り)はお見せするレベルではないけれど、旧作の蔵書印とともにカット代わりに押印してみました。



アマビエ



吾唯知足

