



- 永代共養墓について
- ぶつぶつ雑記ブログ
- 真言宗について
- 金剛院イベント情報
- 金剛院 建築計画
- しいなまち・みとら
- 唱えてみよう!
- 仏教一年生
- 金剛院News
- メールを送る
- こんごういんキッズ!
- たいけんしてみよう!
- まんが小坊主くん!
- 金剛院について
- おすすめリンク集
- メディアで紹介
- 東京お寺めぐり
- ぶつムクイズ
- 金剛院の四季
- バックナンバー
- ほほほのれしび
- ふしぎな密教法具
- 地図・アクセス
- サイトマップ

 検索

## エッセイ 仏教一年生

- 第37回 [「智の器」としてのお寺の面白さ](#)
- 第36回 [日食メガネと雨男](#)
- 第35回 [東日本大震災一周年に想うこと](#)
- 第34回 [インドマジックで被災地に笑顔を「2」](#)
- 第33回 [インドマジックで被災地に笑顔を「1」](#)
- 第31回 [井戸の話](#)
- 第30回 [五筆和尚伝説](#)
- 第29回 [縁の下をささえる人々](#)
- 第28回 [日本人、最高!](#)
- 第27回 [人間と占い](#)
- 第26回 [空海さんの謎](#)
- 第25回 [私の知らない私](#)
- 第24回 [記憶と感情](#)
- 第23回 [美人病にかかる\(後編\)](#)
- 第22回 [美人病にかかる\(前編\)](#)
- 第21回 [四億年の引きこもり](#)
- 第20回 [年齢を隠したがる人たち](#)
- 第19回 [若い時の苦労は買ってでもしろ](#)
- 第18回 [子離れの季節](#)
- 第17回 [35年目の同窓会](#)
- 第16回 [不老不死のお酒](#)
- 第15回 [アンチエイジング](#)
- 第14回 [女子力不足](#)
- 第13回 [仏のレッスン](#)
- 第12回 [母と子をつなぐ道](#)
- 第11回 [座敷わらし](#)
- 第10回 [夢のお告げ](#)
- 第9回 [犬に引かれて](#)
- 第8回 [生まれ変わり](#)
- 第7回 [お葬式の意味](#)
- 第6回 [不思議なご縁](#)
- 第5回 [生きるための勇氣](#)
- 第4回 [祖母の形見](#)

# 仏教一年生

山田真美・著



作家、日印芸術研究所言語センター長の山田真美さんの連載です。

[プロフィール紹介](#)

## 第15回 アンチエイジング

BI 0  チェック  いいね! 0  Tweet

子どもの頃、私は「オクテ」でした。生まれたときは身長50センチ、体重3,200グラムと標準的だったのですが、その後、なぜか人よりも成長スピードが遅くなったようで、小学校に入ったときには身長も体重もクラスでいちばん下。長いこと、「前へならえ」をするときは両手を前に伸ばすのではなく、腰に当てる役割を続けなければなりません。

当時から身体能力は劣っていなかったのに、いちばんチビだったにもかかわらず運動会ではリレーの選手に選ばれていましたが、とはいえ世間というもの、悲しいかな、見た目ですら人を判断するものです。どんどんオトナ体形に進化してゆくクラスメートの女の子たちから、

「真美ちゃんはまだまだコドモ体形ね」

と笑われるたびに、私の心はそれなりに傷つき、オクテであるという事実は、いつしか私のなかで大きなコンプレックスになっていました。

もっとも、私の場合はただ単に成長が遅かったというだけのことで、中学2年生になると一気に身長が15センチも伸び、あれよあれよという間に標準身長に到達したのですが。

しかし子どもの頃にオクテだったという事実は、言葉を換えれば、それだけ人より老化現象が遅かったということではないでしょうか。

子どもの頃は、ほとんどのクラスメートがオトナの体形にあこがれていました。オトナ体形になるということは、人間の一生のなかで見れば、それだけ老化現象が進むということなのですが、あの頃は誰もがその老化現象を喜んでいました。

ところが、ある年齢を過ぎると、同じ人たちが今度は「アンチエイジング」とか言いだして老化現象を止めようと躍起になるのですから、人間というものは本当におかしな生き物です。

さて、子どもの頃にオクテだったせいでしょうか、年齢を重ねてからの私は、老化現象もやっぱり人より遅いようです。私は現在40代の終わりなのですが、同年代の人たちと比較してみると、明らかに老化の進み具合が遅い感じ。

- [第3回 ありがとうの輪](#)
- [第2回 お釈迦さまのお顔](#)
- [第1回 算数と仏教](#)
- [仏教一年生 山田真美・著](#)



クラウド名刺管理ソフト

WEB上で名刺データを一元管理！社内共有も簡単。営業・秘書業務の最適化

jp.sansan.com



具体的には、まず体力がまったく衰えてきませんし、気力は10代の頃より今のほうがむしろ充実しています（特に知的的好奇心と探求心）。

しかし、それ以上に顕著なのは髪の毛です。なぜか、いまだに白髪が出て来ないので

す。「生まれてこのかた一度も髪を染めたことがありません」と言うと、多くの人から驚かれますが、白髪染めはもちろんのこと、オシャレのためのヘアダイをしたこともありません。

と言っても、白髪がまるきり1本もないというわけではなく、よく見ると奥のほうに何本か混ざっているのですが、それとでも、ほとんど気にならない程度なので、見つけたら根元からハサミで切っておしまい。

美容師さんから聞いた話では、最近は10代、20代でも白髪だらけの人がたいへん多い（増えている）そうですから、どうやら私は、髪の老化現象においても「オクテ」のようです。

自分がいまだに白髪にならない理由について考えると、遺伝的な要因ももちろんあるのかもしれませんが、むしろ精神的な理由が大きいのではないかと、実はひそかに思っています。というのは、私が40歳だったある日のこと、次にお話しするような“事件”があったのです。

当時、私は家族と一緒にインドに住んでいたのですが、ちょうど日本に一時帰国中で、その日は雪が降っていました。私が雪のなかに立っていると、まだ小学校の低学年生だった息子が、急に何かを発見したように眼を輝かせ、私の肩のあたりに触れながら大きな声で、

「あっ、ここに1本、白髪があるよ！」

と叫んだのです。その言葉を聞いた私は、（今、この瞬間に天が落ちてくるのではないか）と思われるほどの強い衝撃を受けていました。

何を大袈裟など笑われるかも知れませんが、本当です。なにしろ、自分の頭に白髪の生える日がやってくるなんて、それまで考えてもいませんでしたから。「白髪」イコール「おばあさん」というイメージがあったので、1本でも白髪が出たらおしまいだ。瞬間的に、そう思ったのかも知れません。

しかし、その衝撃から私を救ってくれたのは、息子が続けて発した一言でした。

「見てみて！ 雪のなかで白髪がキラキラ光ってるよ。きれいだねえ……」

このときの息子の言葉が、どれほど私の魂を救ってくれたか測り知れません。

もしもあのとき息子が、「白髪が生えたんだから、もうトシだね」などとネガティブな発言をしていたら、私はきっとひどく落ち込み、（そうか、私はもうトシなのか）とガックリして、それきり全部の髪が白髪になり、気力も落ちてしまったらろうなと思うのです。

そんなバカなど否定しないでください。実際、私のまわりでは、かつてこんなことがありましたから。

あれは私が小学校5年生の頃でしたか、同級生の男の子が、何を思ったか急に家出をしてしまったことがありました。その子は衝動的に列車に飛び乗って東京へ遊びに行ったらしく、翌日には無事に帰って来たのですが、その子がいなくなっているあいだ、お母さんが大変でした。お母さんは、一人息子の安否を心配してほうぼうを探しまわり、極度の心労のあまり、黒かった髪がわずか一晩でほとんどすべて真っ白になってしまったのです。その後、彼女の髪の大部分は何年かかっても黒髪にもどらなかつた、風のうわさに聞きました。

あの一件で、人間の肉体がいかに精神疲労に脆（もろ）いものかということ、私は子ども心にもイヤというほど知らされたのです。

ですから、今も私が白髪にならずにいる最大の理由が、あのと時の息子の「雪のなかで白髪がキラキラ光ってるよ。きれいだねえ……」という言葉に救われたからであるという推理は、あながち間違いではないかも知れません。科学者が何と云うかは知りませんが、少なくとも私はそう信じているのです。心がからだに及ぼす影響の大きさは、実際、計り知れないものですから。

そういえば、私の母は今年で77歳ですが、少女時代の彼女は、私以上にオクテだったそうです。現在もオクテで、いまだに入れ歯は1本もありませんし、細かな文字が印刷された文庫本や新聞なども裸眼でスラスラ読んでいます。歩くピッチは異様なほど速く、10代の人と一緒に歩いてもまったく遜色がないほど。そんな母を見ていて気づいたことは、

- (1)母は、自分より何十歳も年下の友人らと、しょっちゅう遊び歩いている。
- (2)母は、新しいことに次々にチャレンジし、しかもタコ足配線のように色々なことに手を出す。
- (3)母は、クヨクヨしない。たとえイヤなことがあっても愚痴を言わず、しかも、そのうち忘れてしまう。

という特徴です。もしかしたらこのあたりが、老化防止の究極の奥義なのかも知れませんがね。

母のことは、またいつか書きたいと思います。

◀ [第14回 女子力不足](#)    [第16回 不老不死のお酒](#) ▶

## 山田 真美 (やまだ・まみ) プロフィール紹介

作家、日印芸術研究所言語センター長。密教学修士(高野山大学)。現在、お茶の水女子大学大学院博士課程後期在学中。1960年長野市生まれ。明治学院大学卒業後、ニュー・サウス・ウェールズ大学(豪)でマッコウクジラの回遊を研究。その後インド政府の招聘でヒンドゥー神話を調査研究。1996年より6年間ニューデリー在住。

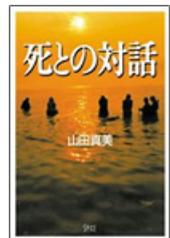
主な著書にダライ・ラマ法王へのインタビューも収録した『死との対話』、ベストセラーとなった『ブースケとパンダの英語でスパイ大作戦』など。

訳書に第二次世界大戦の秘史を扱った『生きて虜囚の辱めを受けず』。

長年にわたりインドを日本に紹介してきた功績を認められ2007年、インド国立文学アカデミーより世界で3人目となるドクター・アーナンダ・クマラスワミ・フェロースhipを受ける。

財団法人日印協会理事。日本文化デザインフォーラム、日本蜘蛛学会、宇宙作家クラブ会員。国立天文台広報普及委員会委員。

山田真美 公式ホームページ: <http://www.yamadamami.com/>



公式/味の素KKのアミノエール

しっかり歩ける毎日をサポート! お試し500円。ご購入はコチラから。  
[campaign.ajinomoto-kenko.com](http://campaign.ajinomoto-kenko.com)へ進む



① ×



© 2002-2016  
真言宗豊山派 金剛院

[永代供養墓 密厳霊塔](#)  
[しいなまち みとら](#)  
[こんごういんキッズ](#)  
[メディアで紹介](#)

[ぶつぶつ雑記ブログ](#)  
[唱えてみよう!](#)  
[たいけんしてみよう!](#)  
[東京お寺めぐり](#)  
[ばばばのレシピ](#)

[真言宗について](#)  
[仏教いちねんせい](#)  
[まんが 小坊主くん!](#)  
[ぶつ仏クイズ](#)  
[ふしぎな密教法具](#)

[金剛院イベント情報](#)  
[金剛院NewS](#)  
[金剛院について](#)  
[金剛院の四季](#)  
[地図・アクセス](#)

[メールを送る](#)  
[おすすめリンク集](#)  
[バックナンバー](#)  
[サイトマップ](#)

## 公式／味の素KKのアミノエール

しっかり歩ける毎日をサポート！ お試し500円。ご購入はコチラから。  
[campaign.ajinomoto-kenko.com](http://campaign.ajinomoto-kenko.com)へ進む

