

メメント・モリはローマのことばです。医者
の人生というのは、単純に言うと、早けれ
ば25~30歳くらいで医者になります。それま
ではけっこう勉強に時間を取られます。医学
部は4年で十分だと思います。そして、医者
の仕事をして25~30年続けると、あつと言
う間に50~60歳になります。あちこちの
病院を人事で転々とすることもあります。夜
もおちおち寝られないことも多いです。で
すから、若い時から、いや子どもの時
から（いつ死んでも惜しくないように）、「し
っかり遊んでおく」

ことが大切だと思います。と言っても、大
したことはできませんが（笑）。

人生90年とか100年とか言われますが、私
の考えではそれは結果に過ぎません。たまた
ま致命的な病気にかからず、事故や災害に遭
わなかったというだけです。「毎日を楽し
きようとする」。酒でもカラオケでも
ゴルフでも麻雀でも何でもいいです。モテ
る人は異性とデートするもよし。死を普
段から話題にするのもいいでしょう。死
から逆算して、海外旅行でもグルメでも
何でもいいの



医界サロン

メメント・モリ（死を想え）
ALP（Advance Life Planning）のすすめ

広報委員 佐野 博彦

で、自分の経済力の範囲で細々と楽しみま
しょう。もしかしたら、90歳とかそれ以上
生きられるかもしれないので、最低限困ら
ないように蓄えも必要です。ACPだけでなく、
ALP（Advance Life Planning）も必要
です。ぼうっと生きていても人生はけっ
こ大変です。いくら真面目に生きていても
死んでしまいます。僕は死ぬことよりも、
あとで高温で焼かれることがイヤです。
意識が数百分の一でも残っていたら熱
いので（笑）。家族とか友人とか医
院のスタッフを大切に、仕事を遊びのよ
うに楽しみましょう。こんな文章をい
くら書いても、どうせ死ぬ人だから無
駄でした。今から一人カラオケに出掛
けます（笑）。

では、人生を充実させるにはどうすべ
いかを考えます。

1. 仕事を無理やりでいいから楽しむ。
2. 過去をすべて肯定する。イヤなことがあ
っても、この程度でよかったと考える。

3. 「今」を大切にする。先日、「西田幾多
郎」の「善の研究」を読みました。非常
に難解でした。その中で、純粹経験につ
いて、「たとえば、色を見、音を聞く刹那、
未だこれが外物の作用であるとか、我が
これを感じているとかいうような考の
ないのみならず、この色、この音は何
であるという判断すら加わらない前を
いうのである」とあります。要するに
先入観なしに、すべてを新しく経験
すること。

4. 自分の死のことが気になったら、自
分以外の人のことも考える。画家の
いわさきちひろさんは、亡くなる直
前に、「こんな暑い時に死んだら葬儀
に来てくださる人が気の毒だ」と
気遣われたそうです。V. E. フラン
クルの著書にも同様のエピソードが
書かれています。自分の命を軽く
みることは、僕にはできませんが（笑）。