

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。「毎日楽しく
生きようとする事」。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う大変で
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ればい
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」と氣遣われたそうです。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）。