リレー随筆　721

乳鉢

カウントダウン

大分大学医学部医師会　　塩　田　星　児

リレー随筆の執筆依頼が舞い込んできた。徒然なるままに筆を執っているところである。将来この随筆を発見されたときに誤解がないように書くと，パソコンでキーボードを叩いている。

今日は2026年3月3日である。思えば中学生の13歳の時だったと思う。父親がどこからかもらってきたのであろうか，1冊の日記帳を私に手渡ししてくれた。特にやる気があったわけではないが，1月から日記を書き始めた。中学1年生の日記である。「部活(バスケ)が疲れた。」「(アレルギー性鼻炎で)鼻水が止まらない，困る。」このようなことを日々連なった日記だった。別に誰かに読ませるものではないし，今のようにSNSで発信するものでもないから，自分の気持ちをそのまま書けばよかったと思うが，13歳ながらに，いつか誰かに読まれたときに恥ずかしくない内容に，と思っていた気もする。

あれから35年，日記を今も書いている。毎日欠かさず書いている。学会帰りの時は4日分まとめて書くなど忙しいものだ。今は日記の量が増えないように3年日記にして，今でも手書きで，1日200字程度であるが書いている。『100日後に死ぬワニ』のタイトルだけを見て感化されたのか，70歳ぐらいに死ぬと仮定して44歳の誕生日から残りの人生を10000日として，カウントダウンも書いている。日記の日々の右上に小さく書いている。今は8470日ぐらいだ。70歳を迎えたとき，日記のカウントダウンが0になったとき，自分はどう感じるのだろうか。生きていてよかった，そう思うのだろうか。

みなさんは何歳まで生きたいと思っているだろうか。そして人生の最期をどこで迎えたいだろうか。どこにいて，だれといて，何をしていたいだろうか。

きっと多くのひとが「よりよい人生」を期待し夢見ている。人生は最期に来るものでもなければ，最期に判断するものでもない。死ぬその間際に，「自分の人生はよいものだったな」，そう自分で判断できる人はそう多くない。人生は，今日のこの一日，明日の一日，その積み重ねである。「一つずつ，一つずつ，一歩ずつ，一歩ずつ，一日ずつ，一日ずつ」，である。日記をつけるかは別として，今日という1ページをめくっていくのである。

今日はこんなことがあったな，そう振り返りながら日記を書くのも悪くない。今日はこんな嫌なことがあったな，その愚痴を書くのも悪くない。明日はこんなことがあるといいな，うまくいくといいな，そんな期待を込める日記も悪くない。

「明日は晴れるといいな。」

そう思えるように，今日もまた，私は日々を綴る。手書きで綴る。カウントダウンを右上に書きながら。