

この九月で百歳の佳節を迎える鮫島純子氏。いまもなお取材対応や講演活動など精力的に行う生涯現役の原動力に、感謝の思いがあると言う。人生100年といわれる時代——。幸せな人生を送るための智慧と心構えを伺った。

インタビュー・構成／前原政之（本誌編集長）

撮影 鷹野晃

一人ひとりの感謝の想いが世界の平和を創る

超ポジティブ生活が健康の秘訣

——「紀寿（百歳の祝い）おめでとうございます。ご健康の秘訣は、常に前向きで感謝の心を忘れないところにあるのではないのでしょうか？」

鮫島 はい。怒りや憎しみなどのネガティブな感情は、身体にいろんなマイナスをもたらしますね。いまの私は悩みとして受け取りませんし、怒りなどのネガティブな感情

情は皆無。すぐに転換するようになりました。常にポジティブであることが、健康にもよい影響を与えていると感じます。

例えば、もう一〇年以上前ですが、振り込め詐欺に遭いました。数百万円のお金を盗られてしまったのです。でも、私はそのときにも、犯人に対しての怒りや憎しみの感情を、すぐに転換しました。犯人は人生のどこかで悪行の報いを受けて、果たさなければならぬでしょう。「蒔いた種は

刈り取らねばならぬ」という天の理を信じますし、わが子がそんな悪事を犯したと知ったら、親御さんはどれほど悲しまれるだろうと、それを同情しました。

何年も節約して貯めた数百万円ですから、私にとっては大金です。でも私は、不都合なことが起きると、今の身に覚えはないけれど、過去の生涯のどこかで道にはずれたことをしていたのでしょう。マイナスをよいタイミングに出して消していただ

いている、「すべて自己責任」とのご指導を信じるようにしています。そう思えば、人の所為にせず、「これでよくなる。ありがたい」という思いが湧いてくるのです。

最初からそのような「何があってもありがとう」の境地に転換できたわけではないのです。それどころか、取り越し苦労をするほうで先々を心配する性分でした。

変わったきっかけは、不惑の前、三九歳のときに出合った霊覚者の書かれた一冊の本でした。そこには、「私たちの肉体は期間限定で神様からお借りしているもので、生まれ変わりをくり返して向上を目指しつつ永遠に生き続ける。だから、いまの人生でこの肉体を使って何を学ぶかが大切なのです……大要そのような教えが書かれています。それは、私にはすんなり納得できるものでした。振り込め詐欺に遭ったときは、その本に出合い著者のご指導を受けて四〇年以上経っていたので、私の心の習慣もかなりアップしていました。

——祖父である洪沢栄一さんから受け継いだものも、やはり大きいのではないのでしょうか？」

鮫島 祖父が亡くなったのは、私が数え年で一〇歳のときです。私の思い出の中の祖父は普通の「優しいおじいちゃん」で、考



エッセイスト

鮫島純子

テレビに、雑誌に、講演にと、幅広い活躍を見せる鮫島純子氏。「リーガロイヤルホテル東京」（東京都新宿区）にて