

米山 公啓

「最高の体験」

今年の夏、我が家のログハウスのウッドデッキで、流しそめんをやった。ネットですめん流し用の竹を買って、竹筒をつなぎ合わせて6メートルくらいの

距離で、流しそめんをやったのだ。延べ100人以上の友人やその知り合いがやってきて、そめん流しをした計算になる。参加した多くの人は、「いやーおもしろいですね」とか「久々に楽しい思いをした」という感想が多かった。

しかし、私の本当の狙いは、大人と一緒ににやってきた子供たちに強烈な印象を

植え付けることだった。というのも、我が家のウッドデッキには、ボルダリング（崖登り）用の壁ができていて、二階くらいの高さまで上がれるようにしてあったり、スラックライン（綱渡り用の幅広の綱）を設置して、綱渡りができるようにもしている。さらにログハウスの中には、二階の高さのところにネットが張ってあり、その上で寝転がれるようになっている。

デッキですめん流しをしたあとは、スイカ割りもやり、ジャグジー（といっても小さいバスだが）でスパーボールすくいもやった。徹底的に子供が遊べる環境を作ってみたかったのだ。もちろん私の健康のため、からだを動かす場所を作る意味もあったが。

子供のときの本当に楽しかった時の記憶は、忘れられないものが多いし、時にはその時の記憶が自分の一生を決めてしまふこともある。徹底的に楽しかった記憶を作ること、自分もこんなことをやってみたいと思うかもしれないし、自分ならもっとこんな家を作りたいと考えるかもしれない。

遊びに来た子供たちの多くは、家に帰りたくないと言い出す子供が多かった。それくらい徹底的に遊ばせた。しばらくして、一緒に来た親からメールが届き、子供が私のログハウスで楽しかったことのランキングをつけてくれた。1位はなんと、私が飼っている豆柴だった。マンション住まいで犬が飼えない子供に

とって、好きなだけ犬に触れたことがもつともうれしかったようだ。あとはボルダリング、そめん流しなど、みなおもしろかったようだ。

私も還暦を過ぎ、自分だけで楽しむのではなく、子供たちが記憶に残るような経験ができればいいと思うようになった。もちろん自然の中でいろいろな経験することも大切だろうが、私のように好き勝手に家で遊べるようにしている大人がいることを、おもしろがってほしいのだ。

そんな環境で、大人も一緒になって思い切り遊び、普段の親の姿とは違うところを見ることができれば、驚きだろうし、自分も将来、こんなことをやってみたいと思うかもしれない。子供がなんらかの夢を持ってくれれば、私の作戦は成功だと思う。

普段は簡単にできない経験ができることは、必ず子供の記憶に強く残っていくはずだ。

● Profile

米山 公啓（よねやま きみひろ）

米山医院院長・医学博士、作家
聖マリアンナ医科大学卒、同大学第二内科助教授・健康管理部副部長を経て現在に至る。

現役職：日本老年学会評議員、日本脳卒中学会評議員。

著書：「一生太らない食べ方～脳専門医が教える8つの法則」講談社α文庫、「脳をリセットする55の習慣 不安・悩み・モヤモヤがスーッと消える」阪急コミュニケーションズなど、多数。

陽だまりの部屋