

# 聞いてなるほど! いきいきライフ

全5回シリーズ 第4回・下

公益財団法人 SBS静岡健康増進センター  
〒422-8033 静岡市駿河区登呂 3-1-1  
☎ 054 (282) 1109  
URL <http://sbs-smc.or.jp>

## 人生プラス思考で

【主催】公益財団法人 SBS静岡健康増進センター、静岡新聞社・静岡放送 【後援】静岡県、(社)静岡県医師会、(社)静岡県歯科医師会、(公社)静岡県薬剤師会、静岡市、「新老人の会」富士山支部



骨と筋肉を鍛えましょう

公益財団法人 SBS 静岡健康増進センター公開講座「聞いてなるほど! いきいきライフ」の第4回講座がこのほど、静岡市葵区のしずぎんホール「ユーフォニア」で開催された。同講座で講師を務めた俳優の黒沢年雄さんの講演内容を紹介します。

〈企画・制作／静岡新聞社事業部〉

黒沢年雄氏 俳優



くろさわ・としお

1944年生まれ、神奈川県横浜市出身。日大横浜卒業後、キャバレーのバンドマン(ドラムス)、工場作業員、訪問販売セールスマン、ウエイター、陸送の運転手などさまざまな経験をしながら俳優を目指し、64年東宝映画第4期ニューフェイスに合格。近年では、テレビ、講演、コンサートで幅広く活躍中。

# 逆境に負けず、強く生きる

3度のがん経験も  
気力で克服

健康というのは大きく分けて二つあると思うんです。まず一つは体の健康。もう一つは心の健康。どちらの比重が大きいかというと、僕はやっぱり、心の健康のほうが大事だと思うんです。

僕はがんを3回やっています。過去に大腸がん、膀胱ぼうこうがん、そして今年の1月に、実は食道がん。発表しないだけ、もう面倒くさいから。初めてがんになった人はびびりすぎるし、トラウマになったりするでしょう。でも僕は全くそれがありません。やっぱり心の健康が関係していると思うんです。世の中は不思議なことに、だめだと思ってしまう人はだめになっちゃうもの。助かるのに自分でだめにしてしまう。

今年のがんは、きれいに内視鏡手術で取って、何週間後かに調べに行ったら「もう大丈夫」と言われました。入院は3日だけ。1カ月目にはゴルフにテニスと、動き回っていましたね。だから、心の健康というのはとても大事だと思っています。

芸能界の第一線で生きていくには本当に変です。絶えず思考や固定観念を変えなきゃいけない。ずっと舌い考え方を持っていたら淘汰されてしまうんです。プライドが邪魔してそれをできる人が実は少ないんです。でも僕にしたら簡単なこと。僕が何でそういうプラス思考の人間になれたのか。それは今ま

での生い立ちが影響していると思います。

貧しい子ども時代に  
鍛えた精神力

僕は1944年、戦争中に横浜で生まれました。屋根も壁もトタン、お風呂もない家に生まれたんです。食べるものもなかった。若い人は驚くかも知れないけれど、ご飯に石が入っているんです。食べるとガリッとくるんですよ。おかずなんてコロケ1個、ポテト2個とか。そんな貧しい暮らしが、逆に自分をプラスのほうに向かわせてくれました。

小学校に入ると、僕は野球の選手になろうという夢があった。おふくろに3000円の布のグローブを買ってもらって野球ばかりしていました。その頃、とてもいい担任の先生に出会いました。勉強は全然しない。いたずらばかり。先生にはよく叱られ、いくら言ってもきかないので、殴られたりもしました。あるとき、先生がこう言いました。「黒沢君は勉強以外は、何でもできるじゃない。クラスの人気者でしょ。それなのに何であなたは勉強やらないの。勉強だつてやればできるのよ。」この「やればできる」が今日まで続いている僕の座右の銘の一つです。

中学に入っても、やっぱりうちは貧しかった。友だちの自転車には2段ギア、3段ギアが付いていたけれど、うちのは自転車なんかからないから、近所の八百屋さんの自転車を借

りたりしました。僕だけ、坂なんか登れやしない。友だちに「少し貸してくれよ」と言っても「嫌だよ」と言われる。そんな経験があったから、お金を稼ぐようになって、自転車を一度に5台買ったこともありました。そういう反発心が僕の発想をプラス思考に変えていきました。

そして高校では、野球部に入りました。当時はまだスパルタです。あれ以上、辛い思いをしたことがないほど、厳しい練習だったけれど、それが社会に出てどんなに役立ったか。苦しいことを乗り越えたと、あとですごく楽しい思い出に変わるから不思議です。人生も同じ。ずっといいことなんてありません。いいときもあれば悪いときもある。そのサイクルを自分の体で覚えていく。すると世の中うまく渡れるようになると思うんです。

嘘だと思ってもいいかもしれません。が、やっただんす。車、マシン、ベッド、保険、避妊具のセールスマンを同時にやって、夜はキャバレーのボーイ。そして、深夜から朝の4時まで、パーティー。この経験ですっかり話術を覚えました。

ノーベル賞を取ったオーストラリアの動物学者コンラート・ローレンツという人がこういうことを言っています。「幼いころに苦痛を味わったことのない子どもは、大人になって必ず不幸になる」と。今の人は、暑いからってすぐに冷房、寒いとすぐに暖房を付ける。子どもが「おなかすいた」と言えば、コンビニへ行かせる。これ、全部パツです。暑かったらごへ行けば涼しくなるのか。寒かったらどうやってぬくもりを求めるか。おなかがついたらどうやって満たすことができるか、自分で考える力を身に付けなければ、生き抜く知恵は付きません。

失敗を恐れずに  
大馬鹿になる

おふくろは僕が16の時に病気で亡くなりました。それから僕は少し不良になった時期があったんです。ある時、何か夢を持たなきゃ、と思うようになり、そこで「そうだな、映画俳優になろう」と。でも、お金がないから俳優養成学校には入れません。だから、いろんな仕事を体験しようと考えました。1年半の間になんと30以上の仕事を経験しました。

嘘だと思ってもいいかもしれません。が、やっただんす。車、マシン、ベッド、保険、避妊具のセールスマンを同時にやって、夜はキャバレーのボーイ。そして、深夜から朝の4時まで、パーティー。この経験ですっかり話術を覚えました。

そして、新聞に載っていた東宝を受験して、受かった。実は大映も、日活も受かった。筆記試験はただめだけども、面接試験では、まず落ちることはありませんでした。面接では、少し変わった者で自立していました。「給料要りませんから。僕を雇ってみて、いけるなと思ってからでいいです」と言いました。これが僕の手。でも大体1カ月後から給料をもらえませんでした。世の中そんなもんです。今の人たちにありがちな「いくら給料くれますか」から始まる人間は使い物にならない。僕も会社をやっていたから、よくわかります。

以前、テレビで比叡山に取材に行ったときに、住職から一つだけ心に残ることを言われました。「人間はいかに大馬鹿になれるか。そうすると生きるのに楽ですよ」。これだと思いました。そのとき、実は僕は低迷していたんです。気持ちは何とか成功を勝ち取ろうと思って、必死でした。「時には主婦のように」のヒットでお金が入ってきた。家を建て、結婚し、子どもが生まれ、いい社会人になり、人間に、いいお父さんに見せようと振舞ったのです。そうしたら人生逆です。住職から「お前が生きてきたままに生きればいいのか」と言われたような気がしました。

たまたま僕は歌のヒットもあるし、こうやってお話しすることもできるようになった。それは唯一失敗を恐れないからです。スポーツでも何でもそう。失敗からいかに早く立ち直れるかが大事。失敗するのが当たり前で、もし失敗したら「まいっか」と思っている方がいいのです。



遠山所長の健康セミナー

黒沢年雄氏、芸能界随一の all round player の第一声「しゃべっていいですか?」でした。おしゃべりなせえ、思い切り腹の底からおしゃべりなせえ。ここは静岡。おおらか人の住まう町、静岡。第一の驚きは彼が3回の「がん」との闘いに勝ち、今ここに無傷で笑っているということ。「がん」に勝つには常の慎重さが必要です。彼はそういう人なんだ!! その彼の話で納得できました。生まれ育ちは終戦後のトタンに囲まれた横浜下町。小・中・高12年間の学生時代は常に前向き、自由奔放。勉強以外は満点の謂わば、番外優等生。この時勝ち得た経験と自信が、その後の人生で「やればできる」「やらなければ何もできない」との悟りを開き、今の「人生プラス思考」の基礎精神を我が物とし、「前向き、前向き、後方なし」の歌に合わせて踊る域にまで自分を高めたようです。まさに心の健康王、恐いものなし。また、彼は練習知らずの golf single player. と広言しました。嘘でしょう。あのJ.I.師匠でさえ、練習大好き single golfer. 負けられない、今度こそ。よろしく 9.27。

遠山 和成 1941年生まれ。県立静岡高、京都大医学部卒。静岡県立総合病院の外科医長、副院長を歴任し、2006年よりSBS静岡健康増進センター所長。