

健康管理

五月三日に五十三歳。語呂合わせを面白がる年齢でもないが……。私は日本が占領体制から独立した数日後の憲法記念日に生まれた。父母は平和で民主的な国に生きてと願い、女の子なので、邦の字にしたという。しかし重症の小児ぜんそくを患い、当時は治療法も不確かで育てるのは大変だったという。広い世界を見ることはないかもしれないので、せめてたくさんの本を読んであげようと、母が日々読み聞かせてくれたのが、私の最初の記憶である。私にとって誕生日とは祝ってもらうより、親を祝う日である。今年も憲法記念日兼誕生日に老いた両親に赤い薔薇の大きな鉢を贈った。

二十代半ばに米エール大学に留学し、続いてハーバード大学で過ごして以来、研究者や大使として多忙を極めた

あすへの話題



が、健康と気力にことのほか恵まれた。語るほどの秘訣はないが、オンとオフの切り替えは徹底している。出張中は常時オンで、たとえば欧州便十二時間フライトでは離着陸

時以外はパソコンを閉じずに論文作成に没頭するが、今年の連休は家族で伊豆の温泉三昧であった。温暖な静岡は癒しの地で、農家から野菜の苗を分けてもらい、買い物時間もないときのために自宅の小菜園に植えつけておく。害虫発生など危機管理とときのみ母の出番とし、継続管理は娘たちに任せて楽をする。

猪口 邦子

上智大学教授

就寝時刻は早め。零時前の睡眠が一時間あると早朝起床でも疲れを持ち越すことはない。外食は多いが、会話を楽しむ機会なので健康にむしろよく、学生たちとも自家製びわ茶を煎じたりする。年寄りじみて、と思いきや、緊張ある研究室の一瞬のオフの時間がいいと学生がよく集まる。