

生きるための養生学をとねた人 伊東 重 いとう しげる

人間は、一生のあいだに、さまざまなことにであう。しあわせなときもあれば、不幸もある。喜びやかなしみもある。火事や地震など、思ってもかかない災害や、ときには、争いにまきこまれることだって起こるかもしれない。

人間が、社会に生きていくことは、なまやさしいことではない。生きるということは、けつきよく、人間どうしの競争であり、たたかいだともいえるが、それを乗りきっていかなければならない。

競争にくじけるのは、敗れることをいみする。では、人間が生きるためには、なにが必要か——最小限、三つのことが考えられる。

まず、からだ健康であること。つぎは、ものごとを正しく判断して、てきせつに対処できる知力、脳力をもつことであり、相応な金（資金）もなければならぬ。

この三つの条件も、できるならぎりぎりのものではなく、余裕があるのがのぞましい。

すなわち体力、脳力、資力に余裕をもつことを、それぞれ養体、養神、養財となづけ、まとめて養生という。

養生こそ、人間が生きるための基本条件だ——と述べた人がいる。

伊東重である。

彼はもともと医者であるが、弘前の市長や代議士などもつとめた政治家でもあった。

しかし、なによりも養生学をとなえ、そのためのそしきをつくって、かつやくした人として知られている。

伊東重は、一八五七年（安政四）弘前市元長町にすむ、津軽藩おかかえの医者、伊東家久の子として生まれた。場所は、元長町にあるいまの養生幼稚園や、伊東病院のあるところである。

彼は、はじめ大工町や相良町にあった、まちの学習塾に入ってべんきようしたが、一八七二年（明治五）東奥義塾にうつった。

義塾にはそのころ、アメリカからきたジョン・イングという偉い先生がいた。

伊東は、イング先生から英語を学んだ。（そのとうじ、義塾には新聞「日本」をつくった陸羯南や、外交官としてかつやくした珍田捨巳なども在学していた）

一八七六年（明治九）に、明治天皇が東北をまわられたとき、青森県にもおいでになったが、そのとき伊東は、陛下のまえで英語でおはなしを申しあげている。

天皇のまえで、おはなしを申しあげるなど、とうじとしては、まことにおそれ多くもまた、光栄なこととされた。

彼は、一八七七年（明治十）上京した。

進学のためである。入学したのは、のちに東京大学医学部となる医学校だった。

一学期がおわったとき、伊東重は、英語の担当教授から呼ばれた。

「君の英語の力は、たいしたものだよ。」

このあとは、私の講義はうけなくてもいい。単位はあげるから、といわれたという。

伊東重の英語の力は、東奥義塾でイング先生から学んだことが大きく役立っていたのである。

イング先生は、毎日さんぼをするのが日課だった。さんぼとはいっても、いまの小中学校でおこなう遠足なみの距離だった。

先生のすまいは、義塾の近くにあったが、そこから五く六キロもはなれた小栗山神社や、久渡寺まで往復するものだった。じかんも、二時間以上はかかる。先生はそれを、毎日つづけていたのである。

イング先生には、かわったくせがあった。

さんぼのとき、生徒をお供につれていくのである。それも、なかば強制的に、生徒にわりあてになっていた。だが、生徒にとっては、迷惑なことだった。遠いところを、二時間あまりもお供をするのだから、つかれるだけでなく、きゅうくつで肩もこる。

が、そのとき、先生のお供の当番を買って来たものがある。

「みんなは、休んでくれ。お供はぼくがするから……。」

ひきうけたのは伊東重だった。

彼がひきうけたので、ほかの生徒たちは、どんなにたすかたかしのれない。伊東重は毎日かかさず、よろこんで先生とでかけた。じつは、それには目的があったのである。彼はお供をしながら、先生と英語の会話をし、英語の語学力をつけたからだった。

授業以外のこの英会話が、伊東重の語学力を高めたのはいうまでもない。

ところで、医学校でとくべつに英語の授業を免除された伊東重は、あまった時間をなにつかうか——いろいろ考えた。

「そうだ。モース先生の講義をうけよう……。」

モースはそのころ、生物の進化論という学問を、はじめてわが国につたえた人である。伊東重がモース先生から学んだのは、生存競争、優勝劣敗、自然淘汰——という学説だった。

つまり地球上の生物は、生きるためにたがいなたたかい、競争をしている。環境に順応し、すぐれた力のある生物はのこり、順応できな

いものは自然にほろび去っていくというものだった。たとえば、大昔の巨大動物、恐竜がめつぼうしたのも、けつきよくは互いにたたかい、食糧が不足して、環境に順応できなかったからだといわれる。

「なるほど——環境にあわないものは、めつぼうするのか……。」

モース先生から受けた講義が、つよく彼のこころをとらえた。伊東重があとで養生学をとくようになったのも、モース先生から学んだことが大きく影響していたのである。

さて、医学校を卒えた伊東重は、郷里の弘前にもどって開業した。この時代は、正規の学校で医学を身につけた医者はきわめてまれだったので、伊東重はみんなから注目された。しかも、貧しいものからは治療代をうけとらなかつた。医者は、人をたすけるためにある、という考えからだつたが、それがまた、信望をあつめるけつかになった。

「伊東先生にみてもらえば本望だよ。」

まもなく彼は、青森病院院長や、県の医師会長におされ、県民の健康づくりに大いに貢献した。

養生こそ、伊東重の人生哲学だつた。

はじめて養生学を公おおよけに発表したのは、一八九二年（明治二十五）のことだつた。

ついで一八九四年（明治二十七年）には、養生学を実践するための「養生会」をつくっている。

養生学をとなえるいきさつについて、伊東重は医者としての立場から、つぎのようにのべている。人々が生きるためには、からだが健康で（養体）てきかくな判断ができる脳力（養神）があればいいと考えたが、あとになって、それだけではじゅうぶんではないことがわかった。すなわち、資力（養財）もひとつようなことを、患者の治療にあたってしみじみとかんじた。

それというのも、医者として治療にあたった病人については、あとあとまで予測しなければならぬからである。

たすかるか、どうか。なおるか、なおらないかといったことだが、それは本人はもちろん、家族にとっても最大の関心事である。

予測では、完全になおるとおもわれるものでも、けっかとして、なおらずに死ぬ場合もあり、これは資力（金）がないためであることがわかった。じゅうぶんな養生ができないからである。

反対に、あまりいいけっかは期待できないものでも、資力があるために、健康をとりもどす例もいくらかもあるVとのべている。

さらに伊東重は資力、体力、脳力の三つは、バランスがとれることが大切で、もし二つが、同時にかけるときは、人間として生きることがむずかしいものべている。

たとえば、(1)資力（金）が不足したとき

◎健康で、しかも体力があり（養体）、てきかくにものごとを考え処理できる（養神）ときは、たとえ金（養財）がなくても、生活はできる。すなわち、はたらくことによって資力を得られるからである。

◎だが資力がなく、しかもからだが弱く病身であれば、いかに脳力があっても生活はおぼつかない。はたらくことができず、資力を得られないためである。

◎また、からだは丈夫でも、脳力がよければはたらくことはできず、資力も得られないので生活はできないとしている。

(2) 体がよわく病身するとき

◎金があつて、生活のしんばいもなく、じゅうぶん医者にかかることができ、しかも脳力があつて、病気を苦しめないときは、健康をとりもどすことができる。

◎しかし、病身でしかも貧乏であるときは、脳力があつても人生の競争にやぶれ、また病身で能力がひくいときは、たとえ財力があつても生活はおぼつかないとのべている。

(3) 能力にかけるとき

◎脳力がひくく貧乏であれば、たとえばからだは健康でも生活にやぶれ、◎また脳力にかけ、しかも身体がよわいときは、財力があつても

生活はできがたいとのべ、つぎのようにいましめている。

一つの力が不足したとき、ほかの二方に余裕があれば、一つの力の不足をおぎなうことができる場合もあるが、二つの力が同時にかけるときは、前にも記したように生活が困難になるから◎体力と脳力に余裕があっても、これにたよって、養財を怠ってはならないし◎資力、脳力に余裕があっても、これに依存して養体をおこたってはいけない。

◎また体力、資力に余裕があっても、これによって養神をおろそかにするのも禁物だとしている。

いわれてみると、もっともなことだし、生きるための条件として「なるほど」と、うなずかれることばかりである。

(1) 毎あき、うす暗いうちにおきて、きまつた場所集まること。

(2) 毎あき、大きな声をだして、会歌をうたうこと。

(3) 朝の集まりには、名簿をとって、出欠をあきらかにすること。

(4) 学校に行くまえに、自分でできる家の手伝いをする事。

(5) ずる休みなどで、学校をなまけないこと。

(6)むだづかいをせず、節約にこころがけること。

(7)つまらぬことで、口論やけんかをしないこと。

(8)本会には、幹事二名をもうけて事務のしごとをすること。

ここにかかげた八つのきまりは、一八九六年（明治二十九）にできた早起き会のものである。早起き会というのは、とうじの弘前中学校（今の弘前高校）の生徒たち有志が、毎あさ公園の東門にあつまって、身心をきたえるためにできたグループだった。

朝の行事は、会歌をうたいながらの、かけ足からはじまる。ついで体操、遊戯をするが、週一回遠足や岩木登山、遊泳会などもおこない、夏休みにはキャンプ旅行や寺に宿泊して坐禅会もおこなった。

こうして子供たちは、身心をきたえながら、協力性や連帯感を身につけるのである。

はじめは、早起き会とよんでいたが、公園の東門にあつまることから「東門会」と名まえをかえた。初代の会長になったのは伊東重である。もつとも、みじかい時間に身心をきたえる効果的な方法は早起きだと、養生学の立場からも彼は力説している。

東門会の会歌は、伊東重が作詞したのだが、一節だけをかかげる。

「朝起きの歌」

はげめよはげめ朝起きを 三百六十有五日

雨のふる日も風の日も おめずおくせずためらわず

幼いときに身をかため 大事の時節を誤るな

若木のうちにつくらずば 斧を用うる悔あらん

人のからだも木の枝も 同じ道理とわきまえて

ゆめな忘れぞ怠りぞ

東門会は、一八九七年（明治三十）に養生会に属し、二つのグループにわかれた。

すなわち、十五歳以下を幼年養生会、十六歳以上を成年養生会とし、実践目標である早起きの行事をつづけた。

伊東重がとなえた養生学から出発したものに、養生幼稚園や婦人養生会がある。

養生幼稚園ができたのは、一九〇六年（明治三十九）のことだが、どのような目的でつくったのか——伊東重は、つぎのようにのべている。

「一般に幼稚園をみると、文字や数などをおしえる知識教育に重点をおくため、かえって幼児には負たんとなり、それが、体の発達にもおもしろくない結果をもたらしている。これではいけない。幼稚園では、もっぱら体力を中心にした指導をし、小学校に入学してからの生活

にたえる体力づくりをするのが大切だと私は考える。

すなわち、丈夫な子供は、ますます丈夫で健康な子供に、また体の弱い子供もつよく、たくましく育てなければならない。一人でも多く、丈夫で健康な子供をそだてることによって、社会に貢献するのが目的だ」とのべている。

また婦人養生会は、一九一九年（大正八）にできたが、それについて「婦人養生会は、養生主義にもとづき、一身をおさめ一家を齊ひとしくへ、児童、ことに胎児および乳児の体育をはかるのを目的」とすると語っている。

すなわち婦人は、体力、脳力、資力をととのえながら、自分自身をみがいて家をおさめ、子供を健康で、丈夫にそだてるのが大切だ、と
いういみである。

このように、伊東重はいろいろなそしきを通して、養生学の実践をよびかけた人だった。

伊東重について、東奥義塾の塾長だった笹森順造ささもりじゆんぞうは、つぎのようなことをはなしている。△私は、ある冬風邪にかかり、熱があつたので、近所の伊東先生の病院にいき診察を乞いました。ところが先生は「熱があるなら、家に帰ってやわらかい粥でもたべて、ゆっくり寝ていなさい。」と言ひ、べつに薬をくれそうもありません。

そこで「薬は、ただけなのですか？」とたずねましたら先生は、「薬というものは、あまりきくものではありませんよ。人は、ふだん

から養生をしていれば、少しぐらいの病気にかかってもたえられるし、自力でもなおるものですから……。」といって、薬のかわりに先生が書いた、『養生哲学通俗講話』という本を下さいました。

そして、「平常から養生して精神力と体力、財力に余裕をもち、不時のときに備えなさい。」とおしえてくれたVということである。

先生はまた津軽人断崖絶壁論という、お話もされました。

つまり、「津軽の人たちは、先輩とのあいだに断崖のようなへだたりをつくり、同輩たちは、たがいに足を引っぱるわるいくせがある——ということだが、この悪習を反省し、郷土から出た人を、みんなであとしし、大成させるように、つとめなければならない」とも話されたという。

伊東重は、養生学の主旨を個人の生活だけではなく、国家や人類までひろげた理想をもち、「国弱ければ、はずかしめられる」ともものべている。

一九二六年（大正十五）、伊東重は七十歳になってはじめて洋行した。神戸港を出航し、印度洋をまわって地中海にさしかかったとき、不幸にも急病にみまわれた。ただちに、パリの病院に入院したが、一週間後に逝去した。遺体は弘前に帰り、葬儀は長勝寺でおこなわれた。

墓は、西茂森の禅林、蘭庭院にある。

参考文献

鈴木忠雄『伊東 重』「郷土の先人を語る⑥」一九七〇年（昭和四十五）弘前市立図書館

出典…弘前人物志編集委員会編『中学生のための弘前人物志平成十五年度版』二〇〇三年（平成十五年）弘前市教育委員会、一〇五、一一六頁