

ヴァイオリニストTAIRIKUの戯言

〔第15回〕

弦が揺れると、僕は季節の風になる

+ 文 佐田大陸 Text by Tairiku Sada +

諦めなくても試合終了

「特別にすごい事を教えましょう。ぐっすり寝て、食事は健康的にしてくださいね、そうですねえ、まあ30品目くらいとると理想ですね。そして適度に運動をすることは、なんと身体にとつてめちゃくちゃ良いんですよ！」

とドヤ顔で言われたらどう思いますか。

「お、おう」と呆れ顔をするか、何かヤバイ宗教にでも入ったのかな？と思うかもしれませんが、でも、当たり前のことが出てこない、という人は多いのではないのでしょうか。間食や、慢性的な睡眠不足等「わかっちゃいるけど、やめられない」人が沢山いると思います。

食に関して、日本は特に意識しないとまずい国で、農薬は世界ワースト3に入る使用量。添加物に関しては世界で群を抜いて1位（1500種類、細分化するとそれ以上）と聞きます。「何事も1位を取るの大変だから、なんにせよ1位は凄いな」と教わって育った僕ですら、このトップは全然嬉しくない。

先月、身体に悪いものを多くの人が一斉に摂取していて我が身を振り返った、というお話をしましたが、そこから野菜メインの食生活に変えて約1カ

月が経ちました。ストレス対策に、月に2日「好きなものを好きなだけ食べても良い日」を設定して、先日がその日だったので：

カップ焼きそばやチューインガム、キャンディを久々にドカ食いしたら、たまたまかもしれないですが、ひどい頭痛で2時間立ち上がれなくなりました。今までM.T.添加物と言っても過言ではなかった僕も、1カ月でこの変わりよう。

遠のきそうな意識の片隅で「人体の神秘すげえ」と思いました。

日本は、知られざる危険な食べ物で溢れています。日本の若者の自殺率が世界屈指なのは、食も少なからず関係しているのではないかと思うほど。太陽の光を浴びず、ほとんど外気に触れず、身体を動かさず、不規則な睡眠、添加物まみれ、携帯のブルーライトを四六時中浴びながら、SNSで人の意見や評価を気にしながら生きる。「そりゃあ病むわな…」と思います。

でも、なかなか人は意識を改革する気にはなりません。

僕の場合は、やりたい気持ち強いのにどうも怠い時間、気持ちが入らない時間が続くことが多かったので、「俺、このまま終わりたいくない。人生諦めなくてもあつという間に試合終了

だよ」という、危機感が。

健康的な生活を1カ月してみた結果は、体重2キロ減、欲しかった1日の集中力は上がり、前頭葉が以前より少しコントロールできるようになって自制心もアップ（した気がしています）。最近毎朝、晴れた青空を見上げながら、「今日がお前の人生最後の日だったら何をやる」と問いかけながら1日のスタートを切っています。

今のところすこぶる快調、どうか1カ月坊主で終わらせませんように！



profile

2010年3月に桐朋学園大学音楽学部大学院を修了。
2ヴァイオリンとピアノのアンサンブル・ユニット「TSUKEMEN」のヴァイオリニストでリーダー。
2010年キングレコードからメジャーデビュー。
結成9年目にして450本以上の公演を海外や日本全国各地で開催、現在までにのべ35万人を動員している。