



「休肝日有り」の生活

一般財団法人地域社会ライフプラン協会

村上 滋

私は、お酒が好きです。

仕事を終えた後の冷えた生ビール、丸干しをかじりながらの日本酒、ブルーチーズに赤ワイン…書いているだけでも睡が出てきます。

この十年間は、単身赴任だったので酒との付き合いは、好き勝手放題でした。体を心配しながらも、結果としては、365日飲みっぱなしで休肝日無しでした。肝機能数値に異常が無いのが不思議なくらいで、親に感謝しなければいけません。

ところが、この4月に前職での定年を迎え、自宅に戻りました。単身赴任の解消です。そして、お酒の飲み方についての「特別管理人」が登場しました。「ウチのカミさん」です。

妻曰く、「いい年になったのだから休肝日を設けなさい」と、この4月から強制的に週2日の休肝日を作られ、只今のところ実行中です。逆らっていません。私も妻に捨てられないよう、努力をしています(笑)。また、末永くお酒を楽しむために、それはそれで、実に有り難いことです。

でも、休肝日を実行したおかげで凄いことが分かったのです。それは「私は今まで365日、二日酔いだったのかもしれない」ということです。なぜなら、休肝日の翌朝は、なにか特別にスッキリした状態で目覚めることが出来るのです。不思議なくらい気持ちの良い感覚です。毎晩飲んでいても翌日に気分が悪くなったことはありませんし、酒くさいと言われたことも無かったのですが…。休肝日の翌日はスッキリ爽やかなのです(今までは休肝日が無か

ったので分かりませんでした)。現在は、その爽やかさが楽しみにもなっています。

ただ、前の晩の「口寂しさ」も相当なものです。飲まない方には分からない「何とも言えない頼りなさ」です。寝つきも悪いです。

ライフプランセミナーでは常に「生きがい」とは、「充実した日常生活の積み上げ」であり、「日常生活が大事ですヨ」と、エラそうなことを申し上げています。

私にとって、おいしいお酒と末永く付き合うための休肝日は、「日常生活」の上で、大切なライフプランニングだと、自分に言い聞かせています。

今晚も、冒頭で記述出来なかった「キンキンに冷やしたハイボール」や「レアものの芋焼酎」が待っています…。

あっ、イケない！ 今日休肝日だ。

