全開となりました[8]。教授就任年の医局忘年会では，消化器内科医局員と組んだバンドで演奏したり（写真3），軽音OB会でベースとギターまたはバイオリンの2人ユニット[9]での演奏を楽しんできました（写真4，5）。最近は仕事の忙しさに拍車がかかり，演奏する時間をとることが難しくなりましたが，時々自宅でベースギターを握り，多くの楽器に囲まれながら，私の原点であるThe Beatlesの名曲の数々をベースギターでアレンジして奏でています。そして，多重録音の機械を用いて自身でいろいろな楽器を演奏して楽曲を作っていく…[10]，こういった時間はまさに"No Medical"として多少なりともストレスの解消には繋がっているようです。

しかし，残念ながら医師になってからというもの，Slow lifeは未だ実践できていません。せめて音楽をやっている時くらいはSlowな時間を過ごせればと思いますが，演奏しているときも，自身の技術的向上，そして良いアレンジの追求など，先々を思って指を動かしています。したがって，その時の流れは決してSlowではありません。むしろ，Slowになってしまったら，私自身の成長が止まってしまいそうな怖さささえあります。No Medicalな時間でありながらもストレスを持ち続けているということですね。

孔子は以下の様にも語っています。「七十にして心の欲する所に従したがえども，矩のを踰こえず（七十になると，自分がしたいと思う言動をしても，人の道を踏み外すことがなくなること）」。70歳を越えた頃に，自身の成長など考えずに楽しいことだけを行うことができれば，Slowな時間を謳歌することができるのかも知れません。それまでは，ベーシストとして，アレンジャーとして，そしてミュージシャンとして，短いながらも"Slowではないno Medicalな時間"を楽しみたいと思います。

注　釈

1) 赤ちゃんが，毎日繰り返し耳にしていることばをいつのまにか話せるようになることに着想を得た，楽譜を読まずにひたすら音楽を聴いてその通り弾くという教育でした。幼少時からかなり耳が鍛えられましたので，いわゆる「耳コピー」だけでほとんどの曲のベースを奏でることができました。
2) 友人に勧められて最初に聞いたアルバムは，『Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band』。一発でハマりました。
3) Yes，Pink Floyd，King Crimson，UK，ELP，Genesis，など有名どころのほか，いわゆるEuropian rockにもハマりました。
4) 私は福島県会津若松市の出身です。"薩長は敵"…いにしえの話です。
5) 世間一般では「浪人」という身分でしたが，私の人生にとってかけがえのない楽しい期間でした。
6) この当時はDISCO全盛であり，今のダンスミュージックとはまた違ったジャンルが懐かしいです。ベーシストとしてFunkyな曲に欠かせないテクニックである，チョッパーベース（フラップベース）はかなり練習しましたね。
7) 演奏した曲は，Ian Gillan Bandの『Clear Air Turbulence』とGino Vannelliの『Santa Rosa』でした。ちなみに『Santa Rosa』が収録されているアルバム『Night walker』は前作である『Brother to Brother』と並んで傑作です。
8) 新たに4本のベースギターを購入。楽器といえばお茶の水，丸一日楽器屋巡りをして，さまざまなベースを試奏しました。この時は見事にNo Medicalですね。
9) 日本の伝説的フュージョンバンドであるPRISMの名曲をベースとギターでのアンサンブル用にアレンジ。また，The Beatlesの曲を，ベースとバイオリンでのアンサンブル用にアレンジ。
10) 複数の音源を1つに重ねて録音する手法です。楽曲制作においては，楽器や音声などを1つずつ重ねて録音し，ひとつの作品を完成させていきます。部屋に閉じこもって一人で種々の楽器を演奏して作り上げるのはオタクながらも快感です。

写真1　1982年　神楽坂のライブハウス EXPLOSION にて。

写真2　1988年　栃木県ロックフェスティバルにて。筆者は左。

写真3　2018年　消化器内科忘年会にて。筆者は左から2人目。

写真4　2019年　軽音OB会（宇都宮市）。かつてのバンド仲間とのデュオ。

大学生！　ということで大学入学後は迷うことなく軽音楽部に所属しました。6年間のなかで，ハードロック，プログレッシブロック，ジャズ・フュージョン，ダンスミュージック[6]など，さまざまなジャンルを演奏しました。大学6年生のときには，入学以来ずっと一緒に活動していた仲間と組んでいたバンドで，栃木県ロックフェスティバルでの優勝という栄誉を得ています（写真2）[7]。時々その当時のビデオを見返しては，自己満足に浸っています。卒業後は私が母校を離れたこともありバンドは解散。また，医師としての多忙な日々を過ごしていましたから，なによりもバンドとして演奏を楽しむことがなくなりました。時々，娘達のピアノ発表会で，娘の弾くピアノ曲（久石譲の『one summer's day』など）にベースをアレンジして演奏することくらいが楽しみでした。

さて，大学卒業から30年経過した2018年，母校に戻る機会を頂きました。そして，かつてのバンド仲間で一緒に“優勝”をともにしたギタリストとの再会，軽音楽部先輩後輩との再開，そして，OB会へのお誘いなど，一気に音楽やる気モード

写真5　2024年　軽音OB会（宇都宮市）。エレクトリックバイオリンとのデュオ。

Key of life, Music for life

私は2022年11月に還暦を迎えました。医局員の皆様から赤い「ちゃんちゃんこ」や心のこもった色紙を頂戴し，お誕生ケーキ付きの還暦祝いをしてもらえたことは，この上ない喜びでした。改めて，医局員の皆様にこの紙面をお借りして御礼申し上げるとともに，この出会いに感謝致します。「還暦」は「本卦（ほんけ）還り」とも表され，これは，生まれた年の干支である「本卦」に60年かけて再び戻ることを意味します。文字通り「暦（こよみ）が還（かえ）る」わけです（"生まれ直し"のようなものですね）。また，「本卦還りの三つ子」という諺がありますが，これは，還暦を迎える頃になると欲望や邪気がなくなり，まるで3歳の子どものようになることに由来するようです。孔子は「四十にして惑わず，五十にして天命を知る」，そして，「六十にして耳順う」と述べています。残念ながら，私は未だ天命を知らず惑いっぱなしですし，若い頃に比していろいろな意見を素直に聴けるようになってきたようにも思いますが，「本卦還りの三つ子」といえるほど無邪気にそして素直に振る舞えていません。惑えば惑うほど，Slow Lifeからはほど遠くなり，そしてNo Medical lifeの時間はごくわずか…。

Question：「こんな私がこのコラムを書いてよいのか？　何か書けることがあるのか？…」と自問。
Answer：「そういえば，週に1-2時間，自分だけの時間に没頭しているときがあるじゃないか…」と自答
ということで，音楽とともに歩んできた私のNo medical lifeをご紹介いたします（残念ながらNo Slow lifeです）。

私は3歳の頃からバイオリンを習い中学1年まで続けました。この教室は，「楽譜を読まずに耳で音を覚えて弾く」というスタイル[1]でした（この経験は後々に大きく役立ちます）。中学1年の時に手にしたアコースティックギターにハマり，洋楽を聴きだしたことも相まって，The Beatles[2]を土台にロックの道を歩みます。The Beatlesは，ハードロック，ブルース，ポップス，フォーク，ジャズなどさまざまなジャンルの音楽を形にしていましたから，必然的に私の音楽の幅も広がりました。また，私の音楽遍歴がクラシックから始まっていることもあり，ロックとクラシック，そしてジャズの要素が融合された"プログレッシブ・ロック"[3]にどハマりしていきました。多感な時期に，さまざまな音楽に触れたことは，大人になってからの私の音楽活動に大きな影響を与えました。

さて，私は高校生の時からエレキベースを弾き始めておりますが，今もベーシストとして，わずかな時間ですが演奏を楽しんでいます。まともに勉強をしていなかった田舎の高校生[4]が楽器を持って東京で一人暮らし[5]を始めれば，自ずと音楽にのめり込むことは十分にあり得ることでした。東京での2年間をバンドとともに過ごしていましたから（写真1），端からは自堕落な生活をしていたようみえたことでしょう。とはいえ，音楽漬けの私が奇跡的にも