

## 〈生〉と〈死〉についての一考（Ⅱ）

— いのちの終章をどう生きるか —

村上 則 夫

### 構成

1. はじめに（第54巻第1号の展開内容）
2. 〈いのち〉を問い直す
  - 2-1. 〈生〉と〈死〉への思い
  - 2-2. 人間の「存在」をどのように考えるか
  - 2-3. 〈いのち〉の価値をめぐって
3. この世に〈生〉を与えられて
  - 3-1. 人生に求めるものは何か
  - 3-2. 人間として果たすべきこと
  - 3-3. 人間の「使命」とは— 〈いのち〉をどう使うか—
4. 人生の時間と現代人の〈死〉
  - 4-1. 〈いのち〉と時間
  - 4-2. 人間に与えられた時間
  - 4-3. 現代人の〈死〉の実情
5. 人間の〈いのち〉の長さを考える
  - 5-1. 人が〈死〉を恐れる理由とは何か
  - 5-2. 「長寿」への願望—長い〈生〉へのあこがれ—
  - 5-3. 本当に「不死」は「最善」なのか
6. 人生の〈質〉についての思索（本号の展開内容）
  - 6-1. 〈質〉をどのように考えるか
  - 6-2. 人生の質をめぐって考えること
  - 6-3. 人生の質と〈死〉との関係について
  - 6-4. 人生の質をよりよくするために—7のヒント—
7. 人生の最終章としての〈死〉とどう向き合うのか
  - 7-1. なぜ〈死の質〉を語る必要があるのか
  - 7-2. 私たちはどう〈死〉を迎えたらいいのか
  - 7-3. 「生きた証」を残す終章とは
8. 結 言 —みずからの〈死〉への覚悟—

## 6. 人生の〈質〉についての思索

### 6-1. 〈質〉をどのように考えるか

クオリティー・オブ・ライフ（Quality of Life；QOL）の概念が広く人々の注目を集めるようになったのは、1970年代のこととされている。この年代は、科学技術の進歩が著しく、特に先進国では生産性の向上などに伴い「物質的な豊かさ」の重視から「こころや精神的な豊かさ」の重視へと人々の関心が高まった時期でもある。つまり、単なる「量」から「質」的要素へと関心が高まり、質的豊かさが重要視されていったのである。

この点について、30年ほど前、社会学者の三重野卓氏は、次のように指摘している。「『生活の質』とは、人びとの『福祉（welfare, well-being）』とか快適性、アメニティと密接に係わり、その数量化や制度、システムの最適性という側面とも関係している。このような傾向は、『実質国民所得』の増大が必ずしも、人びとの『豊かさ』を高めない、という当然のことが認識されるに至り、『量』よりも『質』のあり方が認識された（これも広くいうと、成熟化と関連するが）ということに帰着する」<sup>1)</sup>と。

しかしながら、ほぼ半世紀ほどにわたり、QOLに関していろいろと議論されてはいるものの、その概念や定義は極めて多義的で、一義的ではなく、いまもってさまざまな分野・領域で議論がかわされているのが実情であるが、近年ではとりわけ保健医療分野・領域において、このQOLへの取り組みが大きく注目を集めている。

さて、QOLは、一般的に「生活の質」と和訳されることが多い。その他の和訳として知られているのが「人生の質」、「生命の質」ないしは「生活の満足度」などである。

実は、この小稿を執筆する構想段階では、このQOLと、その対比される概念と考えられているクオリティー・オブ・デス（Quality of Death；QOD）、すなわち〈死の質〉について、筆者なりの思うところを叙述しようと考えていた。

ところが、いろいろと関連する文献や書籍などを検討・考察するうちに、社会的、学問的に取り扱われるQOLも、またQODの方も、まだ未成熟な概念とはいえ、ある一定の考え方が存在し、とりわけ、我が国では保健医療分野・領域でかなりの議論が展開され、「QOLの評価法」の検討などについても種々論じられていることが理解できた。

しかし、小稿では、社会的、学問的に取り扱われるQOLを検討・考察しようとは考えておらず、とりわけ、今日、保健医療分野・領域で議論されている内容とは

かなり異なっている。あくまで、日頃、筆者が考えている、まさに筆者なりの人生の質や死の質について展開したいと考えていることから、小稿では、あえて、QOLやQODという既定の用語を前面に持ち出さないこととしたい。そのようなことから、保健医療分野・領域でのQOLやQODの議論を望んでいた方にはお詫び申し上げます。

さて、最初に、ここで改めて考えてみたいのは、では、〈質〉(Quality)とはどのような意味合いとして理解したらよいのだろうか、ということである。

〈質〉と対比される概念は、〈量〉(Quantity)である。よく英語の例文として、「量より質が大切である (quality is more important than quantity)」という表現が使用されることから対比される概念であることがわかる。私たちが、通常用いている用語で、飾らない表現を用いると、〈質〉とは「中身」ないし「内容」ということであろう。

したがって、人生の質とは「人生の中身」、あるいは、「人生の内容」ということになるであろうし、人生の〈量〉という場合は、生きている、与えられた「時間の長さ」、それはこの地上生涯のすべての時間ということとして理解できる。むろん、英語の例文のように、単純に、「量より質が大切である」ということではなく、人生の総体は、極めて複雑であり、双方に優劣もなければ、対立概念と考えることでもないだろう。その場に置かれた人間のその時々状況にもよれば、人生への考え方やあり方によっても、双方の取り扱い方やその重みは大きく異なっている。

一般的に、“人生の質を高める”、“人生の質を向上させる”という表現が用いられるが、それは、厳密には、通常でいう「上・下」や「高・低」を意味するのではなく、人生の中身をより深いものにする、人生の中身をより豊かなものにする、あるいは、人生の内容をより濃いものにする、人生の内容をより豊かで意味のあるものにする、という意味合いと考えることができるだろう。

それでは、このような意味合いの〈質〉と、既述した〈価値〉という用語との違いはあるのだろうか。

小稿では、人生の〈質〉といのちの〈価値〉を同一とはみなしていない。通常理解では、〈質〉と〈価値〉をほぼ同一視する場合も多くみられる。市場に流通する商品や製品などは、全てではないものの、その品の質の良し悪しが価格(価値)と比例している傾向にある。たとえば、高性能で多用途なパソコンの方が高価格で取引されており、味も良く見た目も綺麗なリングは多少高めの値段がついていても食べてみたいと思うだろう。今日、パソコンの購入者が、同じ金額ながら性能や用途などに関係なく、パソコンと名のつくものであれば何でもよいと考える人はわず

かであろうし、リンゴであれば、同じ値段で、味の良しあしなどどうでもよく、表面がデコボコで虫食いだらけでもかまわないという人も少ないだろう。やはり、高性能で多用途なパソコンほど高額であり、ブランドものの味がよく見た目も綺麗なリンゴは高い値段で取引されている。

このように、社会に流通する商品や製品の場合は、その品の〈質〉が価格（価値）に反映するのは当然であり、〈質〉と〈価値〉とが、常に同じ傾向で連動するとは断定できないまでも、無視できない相互関係を持っている。

しかしながら、いのちを持っている人間の場合は、このような説明はまったく成立しないと筆者は考えている。

筆者は、前号の中（2-3.）で、いのちの〈価値〉について展開した。そこでは、人間とは何物にもかえがたい高価で尊い存在であり、五体満足な人間でも、たとえその身体になにがしかの障がいがあっても、あるいはまた、二度と回復する見込みのない植物状態におちいったとしても、まったく同じ高価な価値を持った存在であり、人種、年齢、性別、あるいは、置かれた状態や状況によって、何ら価値の差はないと述べた。

すなわち、人間の「存在」そのものには、価値の差も高低さもない。あくまで、人間というものの存在は等しく高価で尊いのであり、人間の努力、才能や能力などによって決定されるものではないのである。

## 6-2. 人生の質をめぐって考えること

前項では、人間の「存在」そのものには、価値の高低さもない、すなわち、存在そのものに計り知れない〈価値〉があり、人間の努力、才能や能力などによって、人間としての存在の「上・下」や「高・低」をはかるものではないと述べた。

では、今度は、人生の質についてはどうであろうか。そもそも、人間が営む人生の質については、一体どのように考えればよいのであろうか。

ここで明らかなことは、人間そのものの〈価値〉とは異なり、一人ひとりの人生の〈質〉、すなわち、既述の言葉を用いれば「人生の中身」、あるいは、「人生の内容」には、明らかに違いがあるということである。また、量による基準や尺度とも異なっていることは、異論の余地がないであろう。

よく書店には、「仕事の質を高めるための方法」、あるいは、「サービスの質の向上を目指して改善すべきこと」といったタイトルのビジネス書が置かれている。同じようなタイトルのビジネス書でも、「仕事の質」、「サービスの質」に対する意味合いも異なり、その展開内容も一様ではない。それだけ、〈質〉とは捉えがたい概

念と内容であり、それゆえ、現代のQOLの概念や定義も多種多様で、いまだに議論が交わされているといえる。

ここで筆者は、「人生の質」、すなわち、「人生の中身」、あるいは、「人生の内容」とは、私たち人間一人ひとりの主観的な幸福感・充実感・満足感で捉えることのできるものとして考えてみたい。

振り返って考えてみると、この地上での人間の生涯は、誰もがその誕生からスタートする。その後、過去・現在・未来という時間の枠の中であって、数えきれないほどの変化・変容を経験し、人間としての成長、そして進展や発展などが〈死〉に至るまで間断なく繰り返される。おそらく、誕生後間もない乳幼児は、自分が「生きている」という〈生〉への感情はまだ芽生えていないであろう。まずは、自分が「生きている」という明確な感情を持ったところから、こころ豊かで、幸せな生涯を過ごそうとするあり方を考え、みずからの幸福感・充実感・満足感を得ようと行動する意欲が生まれるとあってよいであろう。むろん、そのプロセスには、喜びや感動、心躍る発見があれば、悲しみや苦しみ、憎しみやくやしきもある。

このような視点に立って、この小稿では、人生とは、〈人が人としてよりよく生きること〉と考えることにしたい。どのような境遇、どのような状態でも、大切な一つだけのいのちを持つ「ありのままの自分を受け入れて」、日々、豊かなこころのうちに、幸せな生活を歩んでいきたいと考えるのは、多くの人たちの、むしろ「願い」ではないだろうか。もちろん、そのことは、いまに始まったことではなく、長い長い人間の歴史を脈々と貫く願望であるといえてよいであろう。

“むかしむかし、あるところに、おじいさんとおばあさんが住んでいました。おじいさんは山へしばかりに、おばあさんは川へ洗濯に行きました”からはじまる日本昔話としてなじみの深い「ももたろう」は、物語の成立年代は正確にはわかっていないものの、原型（口承文学）の発祥年代は、室町時代末期から江戸時代初期頃とされている。作者も不詳である。この「ももたろう」を学問的に分析すると、いろいろな説が存在するかもしれないが、あくまでも一般的な解釈として知られていることは以下のとおりである。

家族の一員として誕生した子どもは、その家庭で可愛がられながら成長し、やがて未知の社会やこれまで出会ったことのない家族以外の人たちと出会い、さまざまな苦難や困難、そして、にがい経験や試練を繰り返しながら、社会の中で生活し自己の夢や目標に向かって進んでいく。

このことから、「ももたろう」の鬼ヶ島は子どもにとっての未知の社会、すなわち、現代の社会（＝鬼ヶ島）を、鬼ヶ島に住む鬼たちは家族以外の社会の人たち（＝

鬼たち)を、そして、宝物は目標達成(=夢や目標の実現)を暗示すると考えられるという。そして、ももたろうが鬼ヶ島へ向かう途中で家来にした動物の犬、猿およびキジにもそれぞれ深い意味があり、その動物たちの性質から、犬は=忠誠(忠実)、猿=知恵(知識)、キジ=勇気を暗示すると考えられるという。

すなわち、人間が成長し、社会の中で生きて幸福になるために欠かせないものが「忠誠(忠実)」、「知恵(知識)」、そして、「勇気」であると教えるのが、この「ももたろう」の昔話であると伝えられているのである。それにしても、日本では、昔から、社会を“鬼ヶ島”に、社会の人びとを“鬼たち”にたとえていたというのは、なかなか興味深い。

このような昔話しからも知れるように、私たち人間は、日々、豊かなころのうちに、幸せな生活を歩みたいという願いを常に持ち続けていたといえる。

さて、これまでの展開を改めて簡潔に要点を集約すると、人生とは〈人が人としてよりよく生きること〉であり、ややくどいようだが、“人生の質をどのように向上させるか”、“人生の質をよりよくするにはどうすべきなのか”といった表現は、この小稿では、“いかにして、人としてところを豊かにし、幸せになるか”と、ほぼ同一の意味として考えていただきたい。

日本の小説家・劇作家・放送作家として活躍し、日本劇作家協会理事や社団法人日本ペンクラブ会長(第14代)なども歴任した井上ひさし氏<sup>2)</sup>を知らない人はいないであろう。

かなり以前、NHK総合テレビで放映された人形劇『ひょっこりひょうたん島』(昭和39年-昭和44年)や『ネコジャラ市の11人』(昭和45年)、あるいはまた、代表的な小説として『吉里吉里人』や『東京セブンローズ』などの作品を世に送り出ただけではなく、コント台本、エッセイおよび複数のテレビアニメの主題歌の作詞なども担当する豊かな才能の持ち主として、その活動範囲は幅広かったと伝えられている。

その井上ひさし氏の言葉として、社会に広く知られている有名な言葉がある。それは、“むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかく、ふかいことをおもしろく、おもしろいことをまじめに、まじめなことをゆかいに、そして、ゆかいなことはあくまでもゆかいに”というものである。多くの傑作を生みだした井上氏は、作品を世に送り出す際の大切な姿勢として語ったものと思えるが、この言葉の中の「こと」を「人生」に置き換えて読みなおしてみると、私たち一人ひとりが人生の質を高めるための味わい深い指針と考えることもできる。

それからまた、世界的な大企業であるパナソニック(旧:松下電器)の創業者で、

「経営の神様」とも称された松下幸之助氏<sup>3)</sup>の人生にも深い深い味わいがある。これほど、恵まれた人物はいないようにも思えるが、驚くほど意外ともいえる人生を歩んでいる。松下氏は、以下のように述べている。

“私は神様がくださった「三つの恩恵」のおかげで大成功を収めることができた。一つ目の恩恵は、家がとても貧しかったことだ。そのおかげで、私は幼い頃から靴磨き、新聞売りなど苦勞をし、それを通じて世のなかを生き抜くのに必要な経験を積むことができたのだ。また、別の恩恵は、生まれた時から体がとても弱かったことだ。そのおかげで、いつも一所懸命に運動し、老いてからも健康でいられた。最後の恩恵は、小学校にも通えなかったことだ。そのおかげで世の中のすべての人が先生であったし、一所懸命に質問して学ぶことをおこたらなかった” というのである。

一般的に考えるならば、家が貧しく、学校にも満足に通えず、しかも身体が弱いというのは、マイナスの要因としか考えられない。しかし、松下氏は、それを「三つの恩恵」と捉えている。このような氏の生き方から、“いかにしてこころを豊かにし、幸せになるか”を実現するうえでの大切な考え方が秘められているように思える。

### 6-3. 人生の質と〈死〉との関係について

ところで、〈死〉を〈生〉と切り離さずに、〈死〉は〈生〉の一部と捉え、それを「人生のすべて」という言葉で表現すれば、人生の質を問うことは〈死の質〉をも包含することから、あえて〈死の質〉という言葉を持ち出さなくても問題とはならないように思えるかもしれない。確かに、死は、連続的な人生の最後におとずれる以上、死ぬまでがその人間の人生のすべてといえる。したがって、ことさらに、死だけを特別視する必要はなく、人生の一場面一場面が等しく大切な出来事といっても決して不思議ではない。

しかし、人生という一本の長い糸の先端に、〈死〉があると知識や理性ではわかっていたとしても、やはり、〈死〉というのは、まったく別の、特別なことであると考えることが多いのではないだろうか。

「がんになると、多くの人が自らの『死』を意識し始めます。そしてそのうちの約3割の方がうつ的な症状を呈します。がんになったことで生きる希望を失ったり、生きる意味を見いだせなくなったり、うつ的な状態に陥ってしまうのです<sup>4)</sup>」と述べているのは、日本のがんの研究で知られる医師・樋野興夫氏である。身体的にも健康に問題のない時は、みずからの死など考えなかった人が、がんなどの死に

もつながる病気を発症したとたん、これまで健全に人生を過ごしてきた人が、うつ状態におちいたり、生きていくこと自体の意味を見失うほどのショックを受けることは容易に予想がつく。実際には、がんという病気ではなかったのに、がんだと思ひ込んで自殺する人さえいる。それは何故か。明らかに、死は、人間にとって特別な出来事だからである。

また、人生の質は、人生の最後の時である〈死〉とも密接に関係すると語っている医師や発言者の叙述もみられる。そのような視点に立てば、人生の質を考える意味や意義もさらに大きく、重要なものとなることは明らかである。

人生の質と死との関係について、たとえば、世界的に著名なチベット仏教の指導者であるダライ・ラマ14世氏 (H.H.the Dalai Lama, Tenzin Gyatso) は、「臨終のときの体験がすばらしいものになるか恐ろしいものになるかは、私たちがどのような人生を送ってきたかということに大きく依存しています。一番大切なことは、日常生活を有意義で前向きなものにし、快適で幸福に暮らすべきだということです」<sup>5)</sup>と述べている。

すなわち、氏の考えに基づいて表現すれば、人生の質の良しあしは、〈死の質〉の良しあしと密接な関係を持っているということになる。むろん、一概に断定することはできず、常に豊かなところをもち、幸せのうちに日々の生活を過ごしてきた人が、人生の終章の時に、ひどくもだえ苦しんで死んでいくとは少し考えにくく、逆に、あまりにも理不尽で不平ばかりを口にして人生を過ごし、社会と人間を憎みうらんでばかりいた人が、この地上を去る時にやすらかな笑顔で死んでいくというのは、なにか釈然としないのである。

日本の精神科医・ホスピス医として知られる柏木哲夫氏の著書『生きること、寄りそうこと』の中に、次のような記述がある。「『人は生きてきたように死んでいく』。これは、2千5百名の看取りの結論です。周りに感謝をして生きてきた人は、私たちスタッフに感謝をして亡くなっていかれます。『先生、ありがとう』と言われることは、私たちにとっても嬉しいことです。しっかり生きてきた人は、しっかり亡くなっていかれます。べたべた生きてきた人は、べたべたと死にます。周りに不平ばかり言って生きてきた人は、不平ばかり言って亡くなります。人は生きてきたように死んでいくのです。だから、良き死を死すためには、良き生を生きなければならぬと思うのです」<sup>6)</sup>と。

実際の医療現場で、数多くの人間の死を見てこられた医師の言葉だけに、文章の表現こそ柔らかいが、かなりの説得力をもっていると同時に、自分はどのような死に方をするのだろうかと考えさせられる一文でもある。

もし、完治不可能な病の床にあって、もだえ苦しみながら死の時を過ごしたいか、逆に、静かな気持ちで安らかに死までの時を過ごしたいか、と問われれば、多くの人々は、まず間違いなく後者を選ぶであろう。そのためにも、生きている時間を心強く、より豊かに、幸いなうちに過ごしたいと考えるのは当然のことといえる。

以下の項では、私たちの生活の質を高めるため、すなわち、私たち人間がところを豊かにし幸せになるために、どういう生き方、どのような考え方がよいのか、という点について思いをめぐらしてみたい。

#### 6-4. 人生の質をよりよくするために—7のヒント—

ここでは、私たち人間が生活の質を高めるため、すなわち、人としてところを豊かにし、幸せになるために、どういう生き方、どのような考え方がよいのか、という点について、筆者なりにまとめた内容について記してみたい。むろん、ここに記す内容は、数種類の書籍や資料から得た知見、さらには実際の幾人かの専門家の言葉や生きる姿を参考としてはいるが、あくまで、ここで記した内容そのものは筆者の独断であることをご了解いただきたい。

##### (1) 自分の「個性」を美しいと思うこと

前号でも(3-3.)、たとえとして記述したが、どこの家庭にも、ひとつやふたつは「12色の色鉛筆」があるであろう。12色の色鉛筆の中でも、よく使う色鉛筆は小さくなっているが、あまり使わない色鉛筆、たとえば「白色」や「だいたい色」などもある。しかし、ほとんど使用しないからといっても、決して、「無用なもの」ではなく、たとえ、一度しか使用しない場合でも、その色鉛筆はなくてはならない色鉛筆なのである。それは、すなわち、「すべての色鉛筆に、その色鉛筆にしかできない役割がある」ということではないだろうか。

人間一人ひとりにも同じことがいえる。その人にしかできないこと、その人でなければできない役割があるのである。アメリカの思想家・哲学者・作家・詩人として著名なラルフ・ワルド・エマーソン (Ralph Waldo Emerson) は、「すべての人には個性の美しさがある」と語っている。

イソップ物語の中に、あまり知られていないが、「うまとすず虫」と題する寓話がある。

この寓話は、以下のような内容である。

“ある日のこと、「ヒヒーン。」と、馬がなきました。すると、まわりの小鳥たちがおどろき、ばたばたと飛び立ちます。「ああ、ぼくの声がきたないから、みんなにげていくんだ。」

馬は、ためいきをつきました。「きれいな声に、なりたいなあ。」夜になって、月がのぼると、「リーン、リーン。」とすず虫が、なきだしました。「とても、うつくしい声だね。そんなにきれいな声ができるなんて、すず虫さんはいつも、どんなものを食べているの?」「わたしたちは、毎日、草のつゆを飲んでいきますよ。」「そうだったのか。ぼくも、さっそくまねをしよう。」馬は、草を食べるのをやめて、毎日、草のつゆだけを飲みます。そのために、だんだん、やせていきました。「そろそろ、きれいな声になっただろうか。ヒン、ヒヒーン! 変だな、ちっともかわらない。」うまは、それから草のつゆだけを飲みました。「こんどこそ、いい声になっただかな。ヒッヒーン!」弱りきった馬は、最後にひと声なくと、とうとう倒れて、死んでしまいました。”

最後に、馬が死んでしまうという、この悲しい寓話の意図は明白である。馬はすず虫と比較して、すず虫の個性をうらやんだ結果の悲劇である。確かに、すず虫の鳴き声はきれいかもしれない。しかし、馬はすず虫よりも速く走ることもできれば、人や荷物を運ぶこともできる。馬は馬にしかない個性を美しいと思うべきであったのだ。

人間が営む人生の「主人公」であり、「主役」は、まぎれもなく、その本人である。しかし、他者との比較ばかりに目を奪われ、「他人の人生」をあたかも「自分の人生」のように送る人がいないわけではない。それは、実に悲しいことである。

私たち人間がこころを豊かにし幸せになるためには、まず、だれにもある、自分だけの役割を自覚し、自分だけの美しい個性をしっかりと発揮して、「だれよりも、興味深い人物になる」という生き方を目指すのはどうであろうか。

## (2) 自分を真に愛し、自分自身を大切に想うこと

私たち人間は、どんな時でも、どのような境遇に置かれていたとしても、自分自身のことを自分で好きになり、〈いのち〉の続くかぎり自分をいつくしみ〈愛〉することは、とても重要なことであることは疑い得ない。

〈自分自身を愛すること〉は、決して“悪いこと”でも、“自己中心的な考え方”でもない。人間の謙虚で、健全な自己の承認、自己愛を否定すべきではない。ワルター・トロビッシュ (Walter Trobisch) は、著書『自分自身を愛する』の中で、「自分というものを承認すると、人は、自己を中心にして生きるようなことをしなくなる。愛は、『自分のやり方をおし通そうとしない』からである」<sup>7)</sup>と指摘している。

誰であれ、自分の存在というものが、大切な、とても価値ある存在であることを忘れてはいけないのである。とりわけ、若年期に自分を愛することができなければ、

「自尊感情」は育たず、自己を保存することができない。自分で自分の身体をみずから傷つけたり、明らかに精神的にも身体的にも有害とわかっていながら、薬物に依存する場合もあり得る。残念なことに、私たち人間は、自分自身の思い込みで自分の能力、得手・不得手を限定し、ひどい場合には“自分はダメな人間なんだ”と、誤った根拠にもとづいて、自分のところに「マイナスの暗示」をかけてしまう場合がある。

それは、たとえ度重なる人生の困難や苦難、そして到底耐えられないと思われるほどの試練にあって、心が弱まりしおれてしまいそうになっても、自分自身の存在を否定せず、また、自分みずからが自分自身の価値を引き下げたり、見失ったり、傷つけたりせずに、どこまでも自分を信じ、自分と仲良く生き、自分を愛しとおすことが大切ではないだろうか。私たちは、生きている限り、何度となく困難や厳しい状況がおとずれ、時には涙するほどの深い痛手を受ける経験をするものである。

筆者は、学生にも、常々、「あなたが何かができるから」、「あなたが何かをしてくれるから」人間としての価値があるのではなく、「人間は、そのままの、ありのままの存在自体がすばらしい」と主張している。若い学生にありがちであるが、いつも、自分の弱さやいたらなさ、失敗や欠点ばかりに心を奪われていると、結局は自分の内にある高価な〈宝物〉は発見できないのである。

### （3） ユーモアと笑いで健康に過ごすこと

科学的な証明が可能かどうかは別として、一説では、「地球上にはたくさんの生命体が生存しているが、その中で、唯一、人間だけが笑うことのできる生き物である」という。

アルフォンス・デーケン氏は、自身の著作『ユーモアは老いと死の妙薬』の中で、次のような事例を紹介している。アメリカのテキサス州にある病院の一つでは、入院患者が治って退院するまでの日数が、他の病院と比べてきわだって短いといわれ、その原因を調査した医師の報告によると、そこでは介護にあたる看護師たちの間に、毎日必ず何かユーモアたっぷりの話題で、患者を笑わせようとする行為がみられ、それが患者によい影響を及ぼしているのではないかという結論だったという<sup>8)</sup>。確かに、病院の中でいつも笑い声があふれていると、入院患者本人だけではなく、その家族たちのところや気持ちも自然と明るく前向きとなり、このことが患者の病気からの回復力を高め、結果として退院も早くなるということであろう。

「言語」というのは民族の共通語であるが、人間の「笑顔」は無料の世界の共通語であるといえよう。人間の顔の表情は極めて豊かであるが、何とんでも「笑顔」の表情は素晴らしいことは万人が認めることである。こころを豊かにし幸せになる

ためにも、ユーモアと笑いは必要ではないだろうか。

#### （4） 自分の人生を認め、未来に向けて心強く歩むこと

まずは、誰でもない、自分自身の存在、そして、いろいろとあった長い人生の生きざまを否定したり、ひどく後悔して自分を傷つけたりせずに、こころを豊かにし幸せになるために“よくやった。がんばった”と自分を認めることが大切ではないだろうか。

たとえ、過去の出来事を振り返って、ひどく失敗したと思えたり、思いどおりにいかなかったという経験があったとしても、その時、その時の状況で、精一杯、努力した結果であるなら、どんな結末に終わったとしても、いまから、そのことをくやしがあったり、残念に思うことは避けたいものである。なぜなら、どんなに後悔しても、もはや取り返しはつかず、過去の出来事の結果を変えることも不可能である。取り返しがつかず、その結果を変えることができないことに、いつまでもこだわる必要は何もないことである。

いま、取り組むべきことは、「後悔」ではなく、これから先の自分の未来に向かって、心強く歩むことなのである。チャレンジ精神に、年齢はまったく関係がない。〈可能性〉とは、「それはできる」という人間の内側にある〈未来への力〉である。自分が持っている可能性を否定し、失敗をおそれてチャレンジせずに何もしない方が気楽でよいかもしれない。とりわけ、失敗する可能性が60%以上なら、チャレンジすることによる苦しみや悲しみを避ける方が賢明な生き方のようにみえる。しかし、それで、真のこころからの満足を得ることができるであろうか。若い世代のみならず、どんなに年齢を重ねても、人間は何らかの「きっかけ」—それは、置かれた状況や状態、物、書籍、人、言葉、ないしは感情かもしれない—によって、その人の〈スイッチ〉が“オン”（＝スイッチが入る状態）となり、大きく現状から未来へ向けて飛躍することがある。そのことが〈未来をつむぐ大きな力〉となるのである。

人間であれば、誰もがそれぞれ豊かに持っている知恵や知識、あるいはまた、貴重な経験やすぐれた技能を十分に活かし、一定の目標をしっかりとってチャレンジすることが大切であるだろう。

#### （5） 日常生活のスペース（範囲や領域）を広げること

一般的に、年齢を重ねるとともに、精神的にも身体的にも、いままで簡単にできていたことができなくなり、しだいに日常生活のスペース（範囲や領域）も狭くなりがちである。このような場合、日々、新しい体験や経験を得たり、知識や技能の習得などに対する意欲もわかず、気力もおとろえ、孤独感や孤立感を強めることに

もなりかねない。

通常の場合、私たち人間は、広く豊かで社会的な深いつながりの中で生きてこそ、楽しく明るく幸せを感じるものではないだろうか。

多少なりとも、努力を必要とする場合もあるが、常に住居内に居るだけではなく、自分の生活の範囲や領域を外へ外へと広げて、新しい体験や経験をすることが、こころを豊かにし幸せになるために必要であろう。

自分の日常生活のスペースを積極的に広げていくことで、何よりも、世の中に“自分を必要とし、自分を愛している人が大勢いる”という、人が生きていくうえでとても大切なことを知ることができるのである。これこそが、生活のスペースを広げていく最大の効用だと思えるのである。

#### （6）すべてにおいて100%をめざさないこと

家庭でも、仕事でも、若い時から何をやっても100%、すなわち、すべてを完璧にやりとげないと気が済まない性格の持ち主がいる。

確かに、精神的にも身体的にも何ら問題のない時は、仕事面でも生活面においても、ほとんど100%、満足のいく結果（成果）が得られたかもしれないが、年齢を重ね身体的にも不自由さを感じるようになった時などには、これまでのような結果（成果）を得ようとせず、70%から80%程度で満足する気持ちの余裕が必要であろう。

自分に不可能と思われる、あとの20%から30%は、他者の力を借りればよいのである。あるいは、急がずにじっくり時間をかけて対処すればよいであろう。それこそが、“気持ちのゆとり”である。

樋野氏は、「人生は一周遅れぐらいのほうがちょうどいい。ゆっくり走ると、ゆとりが生まれる。人生はゆとりを持って品性を保ちながら走り続けることが大切<sup>19)</sup>と語っているが、そのような気持ちで人生を歩むことこそが、こころを豊かにし幸せになるための秘訣ともいえるのである。

#### （7）急がずゆっくり時間を楽しむこと

現代社会は、極めて多忙である。毎日が忙しく、自分が望まなくても、かなり無理をして知らず知らずのうちにストレスをためていることも多い。しかし、ある一定の年齢に達した時は、過剰な無理をせず、急がず、ゆっくりと歩み、与えられた時間を楽しむという、考え方や生き方に転換することこそが、こころを豊かにし幸せになるために必要ではないだろうか。

中国の古い書物に、自分の影をいやがる者の話がある。

自分の影をいやがる男は、自分の影をいやがり、「あっちへ行け！」と言って、

追い払おうとするのだが、歩くと影が後からついてきて、走れば走るほど影もはやくなる。それでも、走ったら影もますますはやくなり、とうとう、男は疲れ果てて死んでしまう、という内容である。

実際に、自分の影をきらう人はいないように思うのだが、自分を追いかける影から逃れようとする方法は、実は単純なことである。それは、大きな木のかげ（＝木陰）で休むか、家の中に入ってゆっくりすることなのである。誰しも若い時などは、いやおうなしにあくせく動き回って休む時間など無いのが普通であるが、たとえば、子育てが一段落したり、仕事の定年を迎えたあとは、「ゆっくり時間を楽しむ」というころのゆとりが欲しいものである。

なお、日本を代表するプロスキーヤーであり、世界的にも名の知られている登山家の三浦雄一郎氏は<sup>10)</sup>、“急ぐ必要はありません。私はいつも、できるだけゆっくりと登るようにしています。そのほうが沢山のものを見ることができる。小さな虫たちも見えるし、風景を楽しむことができます。人生もまた同じではないでしょうか。急いで生きて大切なものを見落とすより、ゆっくりと眺めながら歩くほうがいい。苦しみも喜びも、じっくりと味わえばいい。道草の中に小さな幸せが落ちているかもしれないじゃないですか”と述べている。

## 7. 人生の最終章としての〈死〉とどう向き合うのか

### 7-1. なぜ〈死の質〉を語る必要があるのか

私たち人間は、限られた時間のなかで、いのちが与えられ、自分がみずからの人生の主演、自由な主人公であることを自覚してのち、みずからの人生を精一杯生きることが大切であることを誰もが認めることであろうが、筆者としては、かなり疑問を呈する方がおられることを承知の上で、人間というのは、この地上生涯で誰もが「三度」産まれるものと考えている。

一度目は、文字どおり、この地上に「存在する」ための誕生である。二度目は、この地上で「生きる」ための誕生である。先に、誕生後間もない乳幼児は、自分が「生きている」という〈生〉への感情はまだ芽生えていないであろう、と述べた。筆者には、人間というものが、「自分が生きている」という感情をどの時点で芽生えさせるのかは論じ得ないが、みずからの〈生〉についてしっかりと自覚することによって、一瞬一瞬、その時その時を幸せに過ごそうと行動していくのではないかと考える。

そして、最後の誕生は、明確にみずからの死を意識し、「死へ向かって準備する」

ための誕生である。

ダライ・ラマ氏は、「死を逃れる手だてがないのは、天まで届く山に四方を囲まれている状況から逃げようとするのに似ています。誕生・老化・病気・死という四つの山からは逃げられません。」「たとえ偉大なランナーであっても、死から逃げ去ることはできません。財産で死を止めることもできなければ、魔法や呪文でもできませんし、薬ですらできません。ですから自分の死に備えておくのは賢いことなのです」<sup>11)</sup>と述べている。死への準備とは、与えられた、かけがえのない大切ないのちを最後の一瞬まで輝かせるためのところがまえとでもいってよいであろう。

近年、保健医療分野・領域で取り扱われるようになったQOD、すなわち〈死の質〉、あるいは、〈死までの過程の質〉という用語は、1980年代頃から欧米を中心に議論が行われ、日本においても次第に語られるようになってきたものの、これまでのQOLという用語と比較すれば、ほとんど一般的な用語として広く知られ普及するに至っていないのが実情である。この用語が広く普及しない要因は定かではないが、やはり人間の死をタブー視して、死を語るのは縁起でもないという日本人の意識が根強く働くとともに、〈死の質〉という用語の不明確さにも一因があるのではないかと筆者は考えている。

既述したように、小稿では、学問的な視点でのQODについて展開することを目的としてはおらず、以下の記述は、あくまでも私見の領域をでるものではない。

では、今日、なぜ〈死の質〉を語る必要があるのだろうか、という単純な疑問を呈する方もおられるのではないだろうか。

難病の治療方法や新たなウィルスなどの感染拡大を抑えるための方法をめぐっての議論、あるいは、健康寿命を延ばすための方策を検討するというのであれば、何ら疑問を持つことはない。しかし、人間はみないつかは絶対に死ぬというのであれば、何もその死に方についてあれこれ問題視する必要はない、といった考え方もありそうである。

人生について述べた本の中で、「人は、まわりが笑うなかで泣きながら生まれる。人生の終わりには、まわりが泣くなかで笑いながら死ねるように生きていくことが大切である」、あるいは、「生まれる時は、自分では何もできずに人の手を借りるばかりだが、死ぬ時はみずから死に方を選ぶことができる」といった文言を目にすることがある。

考えてみれば、日本では〈死〉についての話しはタブー視され、家族の間でも、また、親戚や親類ですら日常的に死を話題にすることは少ない。現在では、あまり使用されなくなったが、日本語として、人の死を「不埒の客となる」とする表現があ

る。「不帰」とは、文字通り、二度と帰らないことであり、このことについて、職場の同僚や友人・知人ならなおさら会話の内容とすることはありえないことである。このような社会的な慣習の中で、「みずから死に方を選ぶ」、すなわち、自分で自分の死に方を考え表明し、サポートしてもらおうという意識すら思い浮かぶことはなかったように思う。

しかし、現代では、人間はみな自由人として、自分がみずからの人生の「主人公」であり「主役」であるとする意識も高まり、生き方も死に方も自分で決めたいとする意識や考え方が広がりつつあり<sup>12)</sup>、このことが、少しずつではありながら、死の質が意識されるようになったと考えることができる。既述したように、〈死〉を〈生〉と切り離さずに、〈死〉は〈生〉の一部ととらえ、それを「人生の総まとめ」とするならば、死の質を語る意義は極めて大きく、その必要性は不可避であるといえよう。

筆者としては、死の質とは人間の「死に方」、「死にざま」として捉え、どのように人生の終章にあたる死とどう向き合うのか、という意味合いで解釈している。ここで、死の質を問うことを通じて考えることは、いかに後悔なく満足して死を迎えることができるか、いかにすれば心安らかに死ぬことがかなうのだろうか、ということである。

公に口には出さないとしても、現代社会に生きる多くの人たちは、「生」と「死」の間を揺れ動きながらも、可能であれば、他人任せの死に方ではなく、自分の最後は自分で決めたい、最後の時だけでも自分が納得のいく死に方をしたい、と思っっているのではないだろうか。質の高い死に方、死にざまとは、こころから満足 of いく後悔のない死に方であり、こころ安らかな死に方であるとするなら、日々、笑いながら希望に満ちて幸せと思いながら過ごし、人生の最後の時には満面の笑顔で満足しながら、この地上生涯を終えることができれば、幸せな生涯といえるかもしれない。むろん、人間の「幸せな生涯」には例外はいくらでもあるであろうし、単純な回答など存在しないであろうから、これはあくまでも著者の私見の範囲内のことである。

いつの時代のことなのか明確に記憶にはないが、日本の高齢者の方がたは、どこで死にたいかと問えば、必ずといってよいほど「畳の上で死にたい」と口ぐちに出していたように思う。それは、現代においても大きな変化はなく、日本人であれば、最後は病院のベッドの上ではなくて、「畳の上で死にたい」という希望は上位10番目の中に入りそうである。年齢が若いうちは、畳の上で死にたいなどとは考えもしないだろうが、人生の月日を重ねるうちに、しだいに死に場所は「畳の上」という

意識が頭をもたげてくるのは、何とも不思議である。それは、何故かと問えば、「日本人だから」という、まったく根拠もなく、とうてい科学的ともいえない回答ではあるが、日本人ならある程度納得のいく理由ではないだろうか。

また、今日、死の質について語る必要性については、もう一つの要因がある。それは、みずからの死に方、死にざまを希望したとしてもここから満足のいく死に方、死にざまを可能としない社会的状況が現代社会にはあり、このような問題解決のためにも死の質について語る必要性や重要性があるという側面である。

それは、たとえば、筆者が「畳の上で死にたい」と希望したとしても、現代の医療体制の中では、本当に畳の上で死ぬ確率は極めて低いであろう。畳の上に置かれるのは、死ぬ間際ではなく、死んだ後、御棺の中に入ってからかもしれない。

カール・ベッカー（Carl Becker）氏は、イギリスの都会で暮らすインド人の死にぎわいについての興味深い出来事を紹介している。少し長いものの、かなりの説得力があるので記してみたい<sup>13)</sup>。

ヒンズー教の伝統では、土に直に横たわって息を引き取ることが理想とされるという。インドでは、多くの方は依然土間のある家に大家族で生活しているので、インド国内におけるこの死に方はごく当たり前で、何も困難なことはない。しかし、戦後移民としてイギリスの都会で暮らすようになったインド人が重病になれば、イギリス人と同様に、近代的な病院に入院し、病院で亡くなるケースが大多数を占めるようになった。死ぬ直前に患者が必死の思いで病院のベットから降り、せめて床の上に横たわろうとすると看護婦と大喧嘩になる。大勢の家族が集まり病室でマントラを唱えようとしても、他の患者の迷惑になるという理由から、それも禁じられてしまう。結果的に、患者本人はもちろんのこと、遺族も自分の希望に反する死期を体験することになる。その後、遺族が精神的・身体的状態をいちじるしくそこなうことも多い、というのである。

これは、まことに悲しいインド人の死期についての話しの内容であって、私たち日本人には、このようなことは全く関係ないということではない。現代社会に暮らす日本人である私たちの場合も、いつでも本人が望んだような死期が迎えられるかといえば、かなり疑問があるといわざるを得ない。この点については、カール・ベッカー氏も、「病院死は、日本人の理想像とは程遠いものである事は言うまでもない」<sup>14)</sup>と厳しく指摘している。

いずれ、死にゆく者の希望と現実とのギャップを解消するためにも、いま、死の質を問うことには大きな意義と必要性があると筆者は考えている。

## 7-2. 私たちはどう〈死〉を迎えたらいいのか

人間と他の生物との違いは、いろいろな側面や視点から説明することはできるであろうが、〈死〉という視点からも、その違いを明らかにすることが可能であり、そのことがまた人間というものの存在を明らかにしているともいえる。

筆者は、生物一般の専門家ではないが、人間以外の生物もまた、いのちを持ち、ある種のコミュニケーションを行っていると思像できる。しかし、いずれは自分が歳をとり、みずからが将来、必ず死ぬべき存在であることを認識し、その準備作業をすべきだとあらかじめ知っているかといえば、まずそのようなことはないといえよう。人間だけが、いのちあるものの中で、唯一、みずからが必ず死ぬべき有限のいのちをもった存在であり、地上生涯の最後の日が来ることを明確に認識しているといえよう。人間は、みずからがいずれ死ぬべき存在であることを自覚して生きる唯一の生命体といってよいだろう。

人間にとって、〈死〉というのは、言語に尽くせない特別な出来事であり、誰も止めることができない。誰一人として、死を事前に経験することもできなければ、二度と後戻りできない未知の世界への永遠の旅立ちである<sup>15)</sup>。

しかし、『死ぬ瞬間』(On Death and Dying)の著者として世界的に著名な医師であるエリザベス・キューブラー＝ロス(Elisabeth Kübler-Ross)氏は、同書の中で、「われわれはすべて、無意識下に、われわれ自身には決して死は起こり得ないとする、基本的な知識を持っている。無意識にとっては、自分の生命がこの地上で終わるなどは想像もできないのである。だから、もしもこの生命が終わらなければならないとすれば、それはつねにだれか他の人によって外部から不当に加えられた邪悪な干渉によるものとされる。」「自然原因で、もしくは老齢のために、死ぬというのは考えられないのである」<sup>16)</sup>と述べている。簡潔には、キューブラー＝ロス氏いわく、人間が死ぬとすれば、他者から不当な干渉があった時、たとえば他者から殺されるなどが無い限り、決して死は起こり得ないと考えているというのである。そして、氏は、「死はいまなお、恐ろしい、怖い出来事であり、死の恐怖は、われわれが多く段階でそれを克服したと思込んでいるにもかかわらず、依然として人間共通の感情である」<sup>17)</sup>と指摘している。

さすがに、氏の指摘は、多かれ少なかれ、誰もが秘めているところのうちの感情を表現している。要するに、人間はみな、自分に死などないと思っており、また、死にたいとは思っていないということである。このような感情は、特に精神的にも身体的にも健康で何ら障害がなく、時間は無限にあると思っている若い世代に多いのではないだろうか。むろん、とりたてて若い世代の人たちを批判する気は毛頭な

い。私自身も若い時は同じように考えていたからである。

キューブラー＝ロス氏の『死ぬ瞬間』が発表された当時、この著書は大きな話題となり、現在に至っても、〈死〉の問題を取り上げる時の名著として、さまざまな形で引用されたり紹介されるが、この著書が発表されたのは、いまから50年ほど前の昭和44（1969）年のことである。

いまでは、さまざまなメディアや身近な関係から人間の死を知ることができ、上述のキューブラー＝ロス氏の著書に記されているように、人間が死ぬとすれば、他者から不当な干渉があった時だけではなく、事故や病気、そして歳をとることによって死に至ることは、誰もが知り得るようになった。しかし、それでもなお、自分自身にいつかは最後の日が訪れることに、きちんと向き合えないのは50年ほど前と、何ら変わっていないであろうし、できるだけ長寿でありたいか、もし可能ならば死そのものを誰もが避けたいと願っているのではないだろうか。

しかしながら、『私の死』は代理不可能なものであり、『私の死』を死ぬことができるのはただ一人私のみ」であり、『私の死』が絶対的に避けられないものであるならば、私たちが取るべき方法は、死から目を背けることではなく、むしろ死を真っすぐに見据えることであり、いつか必ず一度だけ訪れる自分の死をできるだけ納得できるように、心地よいものとして迎えるよう心がける<sup>18)</sup>生き方が必要であろう。なぜなら、カール・ベッカー氏は、「人間は、自分の死を真面目に考える事によって、この世の中で、何が本当に大切であるかどうかを更に明確に見えている<sup>19)</sup>と指摘しているからである。

私たち人間は、自分の人生において、本当に大切なもの（こと）を置き去りにして日々の生活を送り、生涯見失ったままで死を迎えるとしたら、〈人が人としてよりよく生きること〉とは、かなりかけ離れたものとなる。それゆえに、みずからの死について、つまり、「他人の死」ではなく、「私の死」を考えることの意義は大きいといえる。

もちろん、いまから1年後、3年後ないし5年後も同じ気持ちや思いを持ち続けているかといえば、おそらくそうではないであろう。なぜなら、明日、急病で死を迎えたり、事故に遭遇したり、あるいはまた、突然の地震などの災害が発生して死ぬことがない限りは、何冊かの本を読んだり、メディアを通じて得たさまざまな情報に影響を受けたり、また、家族・友人・知人との会話の中で、私たちは、みずからの死への気持ちや思いが変化することは十分考えられるからである。これが、10年後、20年後ないし30年後ともなれば、みずからの身体の衰えや人間関係のかかわり、また社会的、文化的小よび経済的な変化などから、死に対する気持ちや思いに

変化も生じているはずであり、みずからの死をその時その時に静思することは、とても大切なことであるといえる。

そのさい、〈死〉を〈生〉の完成とみなすか、逆に〈死〉を〈生〉の敗北とみなすか、によって、〈死〉との向き合い方も大きく異なってくることは明らかである。表現を変えれば、地上生涯の終わりの死の時を「いのちが一番輝く時」と捉えて、平安の内に幸福な死を迎えようとするのか、それとも、いつまでも死を絶望視して死をおそれ、死を人生の負け姿、みじめな姿と考えて暗い深みに入り込んでいくのか、その違いは歴然としているのである。

日野原氏は、著書『生きることの質』において、ドイツの偉大な哲学者の一人、マルチン・ハイデッガー（Martin Heidegger）のいう「人間が生きて存在することを証明する最高の山の峰、それが死である」とする言葉を受けて、「人間が生きることを最高に発揮するのは、その大きな山に挑戦する生き方であり、それはまた、どう死ぬかと言うことが、その人がどう生きるかということをも具現化する最大のチャンスであり、最後のチャンス」<sup>20)</sup>と指摘しており、死の時をいのちが一番輝く時と捉えている。

### 7-3. 「生きた証」を残す終章とは

〈死〉は、いつ自分の身におとずれるかわからない。

著者の場合、明日ではないかもしれないが、10年後、あるいは20年後かもしれない。私たちは、ほとんどの場合、死の時を予測するのは不可能である。この小稿が刊行された時、「遺稿」という文字が記されていないければ、少なくとも、著者は刊行時点ではまだこの地上に生きていることになるだろう。

さて、人生に事前のリハーサルがないように、〈死〉にも事前のリハーサルはない。私たちの人生や死に方に、事前のリハーサルがあれば、時には右にそれたり、左にそれたり、つまずいて転んだり、前進しないことが重なり、顔を赤らめる失敗や後悔があったとしても、何らかの改善の余地はあるが、リハーサルのない人生ではそうもいかない。

また、生きるうえで、本当に大切なもの（こと）はわずかであるともいわれている。私たち人間が長く地上生涯を歩んでいると、数多くのもの（こと）が積み重なり囲まれて、時には身動きできなくなることもある。しかし、人生を過ごすうえで、「なくてはならないもの（こと）は、それほど多くはない」ともいわれているが、実際には、「なくてもいいもの（こと）にしばられ」、両肩に不要な重い荷物を背負って歩いているような時もある。そうであるならば、なおさら、一瞬一瞬、その時そ

の時を幸せな気持ちで満たしてこそ、この地上での限りある人生をより深く、より厚く、より広く、そして幸せを感じることができるのではないだろうか。

しかしながら、人間として忘れてはならないことは、ただ自分一人だけが幸福になればよいということではない。みずからの幸福だけではなく、隣人の幸福をも願うことは、人間の生き方として必要なことではないだろうか。なぜなら、この地上での自分の生活が、数えきれないほどの人々の手によって「与えられているもの」であることは間違いのないことであるからである。

ダライ・ラマ氏は、「一人ひとりの幸福は、見えないところで効果的に、人類社会全体の包括的な発展に寄与します」<sup>21)</sup>という、一人ひとりの人間が幸福になることの意義について希望に満ちた言葉を述べている。

隣人への愛が、その人間の「生きた証」として、その人間の死後も長く語り続けられたとしたら、どれほど嬉しいことであろうか。しかし、「隣人への愛」を示すためには、隣人の考えや気持ちに寄りそう必要がある。隣人に対しては、「同情」するという言葉も、「共感」するという言葉も思いやりのある言葉であることには違いないが、相手に「共感」するという言葉の方がより相手の立場に近づこうとする感情と捉えることができる。「共感」するという言葉は、相手の苦しみや悲しみなどを自分自身のこととして感じることでありといえる。

やや余談かもしれないが、このようにより相手の立場に近づこうとするならば、いわゆる〈ポジション・チェンジ〉を行うことが有効であろう。以前は、〈ポジション・チェンジ〉という言葉は、日常的にはあまり聞くことのない言葉ではあったが、最近ではビジネスの世界などでも用いられるようになってきた。

通常、用いられている〈ポジション・チェンジ〉という用語は、“相手の立場に立ち代わること”、すなわち、“自分の側の立場や視点（目線）からだけではなく、相手側の立場や視点（目線）から物事を思考したり、行動すること”と理解されている。私たち人間は、当然ながら、自分の側の視点（目線）から物事（出来事）を判断することが多い。むろん、それが決して悪いというわけではないが、そのような視点（目線）は、自分の知識や経験、社会的な慣習、社会一般の常識的な枠や型、あるいは、「定説」などが一定の判断基準になる場合が多いといえる。

しかし、複雑な現代社会において、同じ物事（出来事）に対して、一人ひとりの考え方・見方や行動などが異なることは、よく経験することである。ましてや、性別の違いや年齢差がある場合などは、相手の考え方・見方や行動などは、自分が頭に描いている社会的な慣習、常識的な枠や型、あるいは「定説」どおりではない場面も多い。

それは、なかなか実際には難しいことであるが、〈ポジション・チェンジ〉によって、少しでも、相手のこのころの内にある、真実の姿や言葉の意味を理解し、ある時には、相手の叫びや苦しみを「聴く」－「聞く」ではなく－ことができれば、「隣人への愛」を示す第一歩となるかもしれない。

さらに、世の中には、人生の終章において、明確に知られた形で「生きた証」を残す人たちもいる。

かなり以前、映画化もされて話題になった『飛鳥へ、そしてまだ見ぬ子へ』<sup>22)</sup>の著者である井村和清氏は、その著書の「はじめに」で、「まもなく私は死んでゆかねばならない運命にあるのだ、と知ってから、ずっと考えていたことがありました。それは、残されたわずかの月日のうちに一冊の本を書き上げておきたいということでした。それは、私が三十年余、ここに生きたという証であり、私のために泣いてくれた人々への私の心からのお礼の言葉であり、そしてなにも知らない幼いふたりの私の子供へ与える唯一の父親からの贈り物で、私の心の形見になると思ったからです」と記している。

また、「脊髄小脳変性症」といわれる難病と闘いつづけ、25歳10ヶ月という短い生涯を終えた木藤亜也氏の日記<sup>23)</sup>や乳がんをわずらい24年の人生の記録を残した長島知恵氏の生き方<sup>24)</sup>は、多くの人々に感動を与え、確かな「生きた証」となったことは間違いない。ここに紹介した3人の生き方は、確かに多くの人たちがその死に方を知ることとなったが、世の中では数多くの人に知られることはないとしても、毎日、人の死が「生きた証」を残していることは疑い得ない。

今後とも、世界的に科学理論や科学技術が急速な発展を遂げたとしても、私たちが生きている現在の状況をみるかぎり、いずれ、人間が〈死〉を克服することになるとはおおよそ考えにくい。

いま、この小稿を執筆しているさなかでさえ、新型コロナウイルスの感染拡大<sup>25)</sup>が全世界に脅威を与え、多くの人々のいのちを奪い、有効な対処方法をみい出せないでいる実情を考えると、とうてい、人間が〈死〉を克服する有効な技術を手にするなどということは不可能であるように思えるのである。むろん、不死の技術を手にすることが人間にとって望ましいかどうかといった話題を論議することは重要であるが、現状では、まだ克服できない難病の治療薬の開発のための努力を続けたり、あるいはまた、新型コロナウイルスのような人間に脅威を与える存在やまだ人間が経験していない未知の脅威などからいのちを守る方法や手法を検討することが望まれる。

## 8. 結言 —みずからの〈死〉への覚悟—

最後に、「他人の死」ではなく、「自分の死」について、現時点でのささやかな気持ちや思いについて述べ、これを小さな結言としたい。

今回、二部にわたって、〈生〉と〈死〉についての考えをめぐらせてみた。むろん、筆者は保健医療の専門家でも哲学者でもなく、宗教家でもない。したがって、小稿の（Ⅰ）の冒頭でも述べたように、〈生〉と〈死〉についての専門的な展開や検討を試みた内容ではなく、人生の終（しまい）方についての希望的で、瞑想めいたしずかな思いを率直に記すことを望みとしたつもりである。

さて、私たち人間にとって、絶対的に「理想的な死」というものがあるのだろうか。

もし、絶対的に「理想的な死」という死に方があれば、それを自分の死としたいものだが、残念ながら、人間に「理想的な死」というものはないであろうし、仮にあったとしても、筆者自身がそのような死を迎えられるとは、はなはだ疑問である。

ただし、人間の最後にして最大の貢献がみずからの死にざまを通じて、笑顔で隣人に愛を伝え、社会に情愛のメッセージを伝えることができるとするならば、それはある意味で、ひとつの「理想的な死」に近いかもしれないのである。

今回の二部にわたる小稿の副題は、「いのちの終章をどう生きるか」であったが、一人ひとりの回答はあるとしても、毎日毎日を穏やかに、丁寧に、ゆうかんに、かつ、ありのままに生き、そして、歳を重ねるごとに、その時その時の自分を引き受けて、いつかの死を覚悟し、みずからの生き方を「誇り」に思えるように心強く歩む、というのも、ひとつの回答であるように考える。

この地上を去った後も、その人を知るすべて人の心の中に、その人が生き続けていくとすれば、それこそが望むべき「生きた証」といえるであろう。

筆者としては、後悔のない自分らしいエンディングを迎えるために、“朝は希望のうちに起き、昼は楽しくイキイキと生活し、夜は感謝で眠る”ことを目指し、理想的には、みずからがいつか死ぬべき存在であり、いずれ老いていのちを失う時がおとずれることがわかっていたとしても、悲しまずになお勇気をもって、与えられた人生をていねいに生きていくことができれば、おのずとみずからの死を受け入れる「覚悟」もできるのではないかと思うばかりである。

〔注〕

- 1) 三重野卓『『生活の質』の意味』、白桃書房、平成2年、17頁。
- 2) 井上ひさし氏は、昭和9（1934）年11月16日、山形県東置賜郡小松町中小松（現：川西町）に生まれる。昭和35（1960）年に上智大学を卒業後、本格的に放送作家として活動し、山本護久氏と共に人形劇『ひょっこりひょうたん島』を手がけたことでも知られ、この人形劇は国民の人気番組となっている。井上ひさし氏は、平成22（2010）年4月9日、75歳で死去している。
- 3) 松下幸之助氏は、明治27（1894）年11月27日、和歌山県和佐村（現：和歌山市）に生まれる。一代で小さな町工場から世界的な大企業にまで成長させた松下氏は、もともとは和歌山県の裕福な家庭に生まれたが、父親の事業の失敗により、満10歳の時に尋常小学校を中退し、宮田火鉢店に奉公にでている。平成元（1989）年4月27日、満94歳で死去している。昭和7（1932）年の松下電器（現：パナソニック）創業記念式にて発表した「水道哲学」（当時、まだ高額だった電化製品を水道水のように、安価でたくさん供給し、人々を幸せにするという考え方）は特に知られている。
- 4) 樋野興夫『明日この世を去るとしても、今日の花に水をあげなさい』、幻冬舎、平成27年、3頁。
- 5) グライ・ラマ14世テンジン・ギャツォ『ダライ・ラマ 365日を生きる智慧』、春秋社、平成13年、9頁。
- 6) 柏木哲夫『生きること、寄り添うこと』、いのちのことば社、平成24年、26頁。
- 7) ワルター・トロビッシュ『自分自身を愛する』、すぐ書房、昭和58年、24-25頁。
- 8) このようなユーモアと笑いが、人間の自然治癒力を高めるのにいかに役立つかを示す事例は、アルフォンス・デーケン『ユーモアは老いと死の妙薬』、講談社、平成7年ないしアルフォンス・デーケン『よく生きよく笑いよき死と出会う』、岩波書店、平成15年のなかに、数多く紹介されているので、興味のある方は一読されたい。
- 9) 樋野興夫、上掲書、33頁。
- 10) 三浦雄一郎氏は、昭和17（1932）年、青森県生まれ。80歳で3度目のエベレスト登頂を成功させたことでも大いに話題になった。
- 11) グライ・ラマ14世テンジン・ギャツォ、上掲書、160頁。
- 12) 「安楽死」は自分で自分の死に方を選ぶ選択肢の一つの方法であるといえる。欧米では、「安楽死」を合法化する動きが広がりを見せているが、安楽死を「尊厳ある死」として認めるべきかどうかは依然として議論が続いているのが現状である。日本でも、安楽死が問題となった事例はあるが、最近では、令和2（2020）年7月23日に、安楽死を希望する京都市中京区に住むALS（筋萎縮性側索硬化症）の女性患者の依頼を受け、薬物を投与して殺害したとして嘱託殺人の疑いで2人の医師が逮捕されているが、この事件では安楽死か否かも含めて、改めて安楽死に対する問題が議論を呼んだ。また、その1ヶ月後に、この嘱託殺人事件に関連して、兵庫県芦屋市のALS患者である西村隆氏（60歳）の幾つかのコメントが新聞紙上に掲載されている。西村氏によれば、生きる権利があるなら死ぬ権利もあると考えるが、ただ「患者本人がそう考えても、周りの思いは違う。自死は権利だけど、残された人間にとっては悲劇になることもある。」「安楽死は精神的苦痛を取り除くのではなく、命を奪うこと。私は命を尊重したい」と述べている（『西日本新聞』令和2年8月23日、朝刊、20面より）。
- 13) このインド人の死期のことは、カール・ベッカー「〈死の質〉と現代日本のタミナール・ケア」『現代生命論研究』、平成8年。<http://doi.org/10.15055.00005891>の中で紹介されている。  
さらに、この論文では、「この例から、インド人が異文化に急激に入り込んでも、容易に同化出来ない事が明らかになるであろう」（43頁）と述べている。

- 14) 同上稿、46頁。
- 15) このような表現は、ヒンドゥー教や仏教などインド哲学・東洋思想における「輪廻転生」（転生輪廻）の考え方にはふさわしくないであろう。小稿では、ある特定の宗教的、霊的な視点に立っての展開を行っていないため、文章内の文言に違和感を感じる方がおられると予想されるが、その点のご容赦を願いたい。
- 16) キューブラー＝ロス『死ぬ瞬間—死にゆく人々との対話—』、読売新聞社、昭和46年、13頁。
- 17) 同上書、17頁。
- 18) 小館貴幸「ターミナル介護の現場で思うこと」清水哲郎ほか編『人生の終わりをしなやかに』、三省堂、平成24年、102頁。
- 19) カール・ベッカー、上掲稿、43頁。
- 20) 日野原重明『生きることの質』、岩波現代文庫、平成20年、42頁。なお、日野原氏は、この文言の後、「ところが現代は、そのチャンスをみんな見失っているのです。医者は患者が苦しむと麻酔薬、鎮痛剤を打ち、こんこんと眠らせて、せつかく人間に与えられた生への最後の挑戦を実践できなくさせてしまいます」と、当時の日本の医療の問題点を指摘している。
- 21) グライ・ラマ14世テンジン・ギャツォ、上掲書、156頁。
- 22) 井村和清『飛鳥へ、そしてまだ見ぬ子へ〈新装版〉—若き医師が死の直前まで綴った愛の手記』、祥伝社、平成17年。
- 23) 木藤亜也『1リットルの涙—難病と闘い続ける少女 亜也の日記—』、エフェー出版、昭和61年。本書は、愛知県豊橋市に住む、当時中学3年生の木藤亜也氏が反射的に身体のバランスをとり、素早い滑らかな運動をするのに必要な小脳・脳幹・脊髄の神経細胞が変化し、最悪の場合は死に至ることもあるという難病「脊髄小脳変性症」と診断され、木藤氏が闘病中に手が動かなくなるまで書き綴った日記をまとめた単行本である。木藤氏は昭和37（1962）年7月19日生まれ。昭和63（1988）年5月23日に脊髄小脳変性症の進行とそれに伴う尿毒症により25歳で逝去。なお、本書は出版後、ロングセラーとなり、映画化、テレビドラマ化もされている。
- 24) TBS報道局編『余命1ヶ月の花嫁』、マガジンハウス、平成19年。本書は、TBS報道局が報道し、大きな反響を巻き起こした同局ドキュメンタリー番組を書籍化したものである。主人公は、当時、イベントコンパニオンをしていた長島千恵氏で、乳がんと診断され、余命を1ヶ月と告げられた後に赤須太郎氏と結婚式を挙げ、その後死に至るまでの経緯などが記されている。長島氏は平成19（2007）年5月6日に24年6ヶ月という生涯を閉じている。本書の末尾に「千恵さんはこれからも彼女を愛するすべての人の心の中で生き続けていく。そして彼女を思い出すたびに誰もが、命とは何か、愛とは何か、感謝することとは何か、生きることとは何か、といったさまざまなことを考えるだろう。残された人たちはそれぞれの道を歩み始めた。それぞれの忙しい日々を過ごし、それぞれの悩みを抱えながらこれからも生きていく。ただし、これだけはきっと忘れないだろう。明日が来ることは奇跡。千恵さんが残したその言葉を。」と記されている。
- 25) WHOは、新型コロナウイルス感染症の正式名称を「COVID-19」と発表している。

#### 【主要参考文献】

- アルフォンス・デーケン『ユーモアは老いと死の妙薬』、岩波書店、平成7年。  
アルフォンス・デーケン『よく生きよく笑いよき死と出会う』、岩波書店、平成15年。  
井村和清『飛鳥へ、そしてまだ見ぬ子へ〈新装版〉—若き医師が死の直前まで綴った愛の手記』、祥伝社、平成17年。  
柏木哲夫『生きること、寄り添うこと』、いのちのことば社、平成24年。  
木藤亜也『1リットルの涙—難病と闘い続ける少女 亜也の日記—』、エフェー出版、昭和61年。

- キューブラー＝ロス『死ぬ瞬間—死にゆく人々との対話—』、読売新聞社、昭和46年。
- 小館貴幸「ターミナル介護の現場で思うこと」清水哲郎ほか編『人生の終わりをしなやかに』、三省堂、平成24年。
- TBS報道局編『余命1ヶ月の花嫁』、マガジンハウス、平成19年。
- グライ・ラマ14世テンジン・ギャツォ『グライ・ラマ 365日を生きる智慧』、春秋社、平成13年。
- 『西日本新聞』令和2年8月23日、朝刊、20面。
- ハロルド・S・クシュナー『恐れを超えて生きる』、春秋社、平成29年。
- 樋野興夫『いい覚悟で生きる』、小学館、平成26年。
- 樋野興夫『明日この世を去るとしても、今日の花に水をあげなさい』、幻冬舎、平成27年。
- 日野原重明『生きることの質』、岩波現代文庫、平成20年。
- 三重野卓『『生活の質』の意味』、白桃書房、平成2年。
- 水口洋『人生の季節の中で—「自分」との出会い—』、いのちのことば社、平成23年。
- ワルター・トロビッシュ『自分自身を愛する』、すぐ書房、昭和58年。

〈参考サイト〉

- カール・ベッカー「〈死の質〉と現代日本のターミナル・ケア」『現代生命論研究』、平成8年、43-50頁。<http://doi.org/10.15055.00005891>