



# これからのシニア世代の 自由な生き方考える

- ① 幸福な生き方を考える
- ② 自由な生き方を考える
- ③ 余生の生かし方を考える

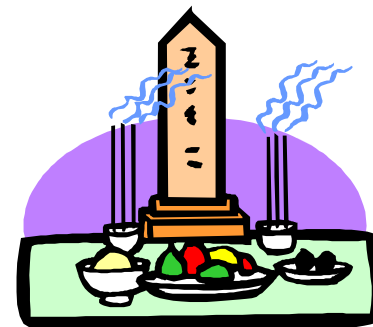
(学) 芦屋学園理事・芦屋大学教授 倉光弘己

# 倉光弘己略歴



- 1935(S10)鳥取市生まれ
- 1933(S33)京都大学法学部卒。大阪ガス入社
- 1977(S52)新分野開発室部長補佐、
- 1984(S59)エネルギー・文化研究所長
- 1994(H06)大阪ガス退社。神戸大学教授
- 1998(H10)神戸大学退職。芦屋大学教授
- 2005(H17)～08(H20)芦屋大学学長
- 2008(H20)(学)芦屋学園理事・芦屋大学教授
- お手伝いしていること: 某幼稚園理事長。某社社外取締役。某病院倫理委員。生命科学振興会常務理事。北海道植物情報物質研究センター顧問。留学生を日本で就職させる運動。その他

# 同窓会は死と病の花盛り



- サンデー毎日（毎日が日曜日）の生活＝けだるい満足感とこのまま老いるのかという焦燥感
- 参考書2冊 ☹️お暇でしたらどうぞお読みください
  - ①死なないでいる理由／鷲田清一（阪大学長／小学館1785円）
  - ②完本・戒老録／（曾野綾子／祥伝社黄金文庫600円）
- 幸福論：どうすれば幸福になれるか？（こんな話に興味を持つのは恥ずかしい?!）

# 幸福論＝答えのない問題



- いろいろな視点で考えてみると、少しは気が楽になる
  - ①幸福とは何か
  - ②現実は見慣れておくほうが良い
  - ③悩みをどう乗り越えるか
  - ④現実的緩和法を考える
- 兼好法師は「徒然なるままに…」と結構難しい問題をさりげなく主張した⇒負けずに考えよう

# 幸福とは何か(矛盾に満ちる)



- 幸福を考えずに暮らせていること！
- 幸福への思いは不幸の影によって起こされる
- 幸福には「ないものねだり」の側面がある
- 幸福は満ち足れることなら、欲望は消える筈
- 満ち足りない思いは、満ち足りる状態を夢想するところから生まれる
- 幸福論は不幸の忘却論ではない
- 幸福とは歴史的にみれば「経済的に良い生活」のこと

# 良い生活は人を幸福にしなかった



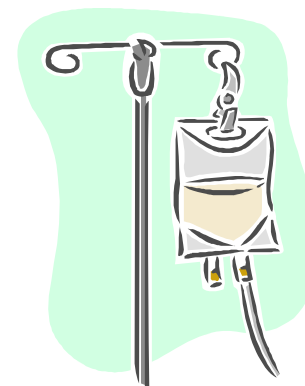
- 20世紀後半、経済的に豊かになり、快適で便利になった。人は幸福にはならなかったが思想的幸福論は消えてしまった。
- 思想的幸福論＝キリスト教的倫理学の目的
  - 善＝幸福＝人間の徳に即する魂の活動
- 消えたのは幸福論であって「幸福」ではない
- 運＝人の意志ではどうにもならぬ
- 幸福＝努力により引き寄せる×怠惰、弱さ

## 戒老録と感想



- 1. **許容**: 今の状況を肯定する境地
  - かなり難しい?
- 2. **納得**: これでよいと思える境地
  - これも難しい?
- 3. **断念**: いつまでもじたばたしない境地
  - できるかなあ?
- 4. **回帰**: 輪廻を肯定する境地
  - 諦めでなく

## 現象的に見ると



- 生老病死(四苦)が目前から隠された
- ついでに八苦:
  - ④愛別離苦(あいべつりく)愛するものに別れる苦しみ
  - ⑤怨憎会苦(おんぞうえく)恨み憎む人に会う苦しみ
  - ⑥求不得苦(ぐふとつく)求めるものが手に入らぬ苦しみ
  - ⑦五蘊盛苦(ごうんじょうく)心身が盛んであるための苦しみ



## 「生まれる」緊張感と現実



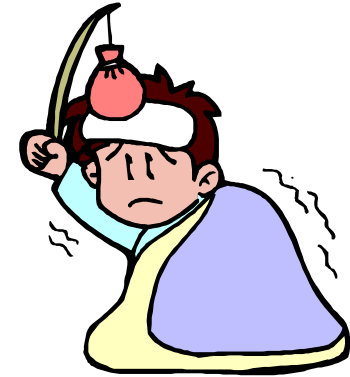
- <昔> 陣痛の母の表情／産婆を呼びに走る／産婆が駆けつける／お湯を沸かせ／子どもはよそに行け／慌しい雰囲気／産声／生まれた！／弟か妹か／なんやサルみたい！
- <今> しばらく入院するから良い子にしててね／生まれたそうな／ガラス越しに見ても弟と思えぬ／家に帰ってきた（よそモン連れて…）

## 老人の現実



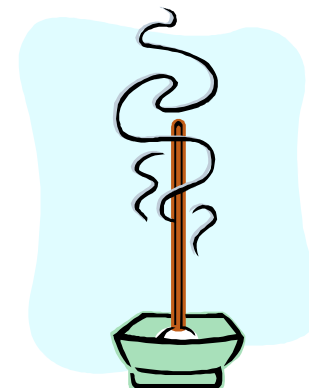
- <昔> おじいさんが行方不明／探してきて／またか！やになっちゃう／ウンチ落ちてる！／片付けといて／かなんなあ／今日は機嫌がええなあ／悪いよりましや
- <今> 施設に入れました／子どもは見舞いに行っても仕方ないでしょ／子供としての義務は果たす／家族としての絆は消える

## 家で徹夜の看病



- <昔> 今夜が峠だ／交替で頭を冷やす／お前は12時から1時間当番／水を替えタオルを絞って頭に／荒い呼吸、うめき声／死んでしまったらどうしよう・・・／朝、熱が下がっている！！
- <今> 救急車で入院／面会謝絶／ 葬式

## 死は受容すべきもの



- <昔> 下顎呼吸／末期の水／医師から僧侶へ／家族見守り／楽になったなあ／湯灌（体の拭き清め、綿詰め、下顎釣り、瞼閉じ、髭剃り、整髪、死に装束、死化粧、北枕、白布、逆さ屏風、佛飯、線香
- <今> 医師の死亡確認／ご臨終です／／病院スタッフによる遺体処理（今は葬儀屋の仕事）／（遺体引取り）／直葬／遺骨引取り
- 注：直葬（じきそう）＝死骸を引き渡し遺骨を引き取るまで一切を葬儀屋に任せる。都内では30%を超したとも。

# 面倒なことは専門家に任す



- 合理主義が心情を損なう(屠殺、解体などの食物の前処理、排泄物の処理、ごみ処理など)
  - 介護、看護、特別支援教育など
  - 教育一般も次第にこの領域に
- 実はギリシャ、ローマでは教育は奴隷の仕事
- 飼育していた豚を殺して給食に出す(日本では非教育的。欧州では教育的)
- **だが面倒なことを避け、生老病死の現実を隠して幸福になれるのか？！**

## 暗闇から抜けて光へ



- 明けない夜はない
- いかなるときでも希望を捨てず
- 暗黒側からは光へ向かう力は強い
- もっと明かりを！／中途半端な地点からは弱い
- 何かをしなければ・・・／でも何を？／「努力をしていない思い」だけが強くなる（これが我々高齢者の心境？）

# おばあさんが人類を生んだ



- おばあさん仮説: 生物のメスは生殖能力を失うと間もなく死ぬ。人類のみおばあさんとして長生きする。おばあさんが群れの娘の出産、育児を助け、文化伝承の役を果たす。これがサルと人間を分けた。
  - 人類学者・クリスティン・ホークス／日本では人類学者・長谷川真理子さんらが広めた
- 松井孝典(東京大学教授)の説: おばあさん十言葉の発明が人類を創った

# 文字はおばあさんの値打ちを低下さす

- 文字が普及していない社会では老人の価値は高い
- 文字の普及により、おばあさんの知識(経験)より世界的権威の理論が尊重される＝おばあさんの権威低下(映像の流通が更に拍車をかける)
- 核家族化がこれに拍車をかける
- 戦前の価値観を封建的と否定した文化人





# 生かされている



- 古来の日本的感覚:「生かされている」
- 「自分が努力して生きている」のではなく、何か大きなものに「生かされている」「見守られている」という実感を持つ
- その結果は・・・「感謝！」
- Something Great の存在を信じる＝日本的宗教心⇒「自分を生かしたい」という思い

## 良寛の名言



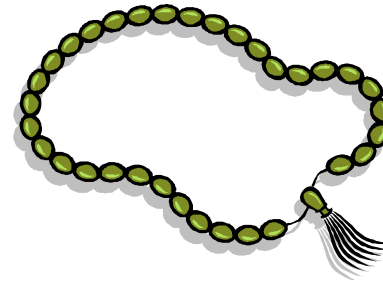
- 災難に遭ふときは 災難に遭ふが宜しく 死ぬときは 死ぬが宜し これ災難を免れる 妙法にて候
- 地震で災難に遭った知人に宛てた手紙の一節
- 難しいようで、意外にできるかもしれない境地
- 死ぬときには死にたくないと言って、格好悪く死ねばよいのです
- 死にたくないという気持ちが死を引き寄せるのです！（ガンから生還した医師の言葉）



## 必要なのは気のおけない友だち

- 知識も業績も肩書きも金も死ねば意味がない
- 毎日感謝して過ごせれば言うことはない
- **孤独が一番良くない**
- 身近にバカ話ができる人がいるかどうか(幸福度)
- パニック障害＝死にたくない病
- 生きてるだけで丸儲け／死は死んでから考えよう

# WHOの健康の定義



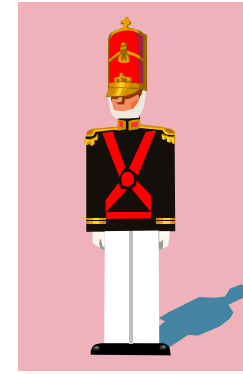
- 単に「病気でない」状態を言うのでない
  - ①Physical 身体的
  - ②Mental 精神的
  - ③Social 社会的
  - ④Spiritual 霊的
- 日本人には意外にこのSpiritualという概念が分からない／ホスピス(終末医療)では重要
- 日本では「無宗教」は格好が良い／ほとんどの国では無宗教は軽蔑される／宗教から逃げなくても良いじゃない

# 天職と自由な生き方



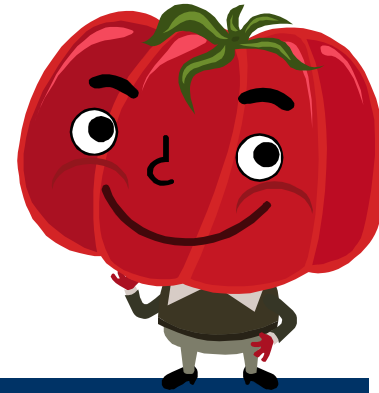
- 天職 (Calling=召命: 神様に命じられること)
  - モーセ(「汝エジプトに下りわが民を疾く解き放てよ」  
「我その器にあらず」「行け、我俱にあらむ」)
- 適職という感覚より「意義を感じた仕事」に近い
- Early retirement に代表される「自由な生き方」
  - 日本人は何にも拘束されないのんびりした生活を考える(実は日本人はこれが下手)
  - キリスト教国では(gift)天賦の才を生かすvoluntaryな(自由意志の)生き方をすること

# ボランティアを考える



- 義勇軍 (volunteer) も自発的 / 今では「志願兵」も volunteer
  - 無暗に身を戦争に投じたのではなく、どこに行けば死なずに目的を果たせるかを考えて軍団を選んだ
- 自分の寝食は自分で用意するのが volunteer
  - 奉仕とはニュアンスが違う
- 名誉職 = 本来はラグビーやサッカーの審判
  - 社会的に尊敬される職業人が現役時代、引退後も引き続き役割を担う。これが名誉職

## 再評価すべき「篤志家」



- 社会事業や慈善活動を積極的に援助する人
- 金銭的援助だけでなく、技術的援助、雑用的援助なども
- 多くのボランティア団体が事務能力不足
  - あなたが指導できる仕事が沢山あなたを待っている
- 「人間は最後まで不完全なのが自然である」「人は限りなくそのひとであるだけでいい」(戒老録)

# 「かくあるべし」をいうのは僭越



- いろいろな考えがあってよい
- 多少ハタ迷惑でも「オレ流」を通し、「オレ流」に死ねばよいと腹を括って生きること
- 余生＝生かされている感謝を自分を生かすことで表す人生の期間
- 手始めに友だちをつくる（面倒がらずに会に顔をだして笑う時間を作る）
- それから自分ができることをすればよい