

平成 22 年度コラボレーション・プロジェクト

「終活」について考えるフォーラム

開催日時 平成 23 年 3 月 12 日（土） 13:00～15:45

場 所 兵庫県立男女共同参画センター（神戸市）

内 容

(1) 講 演

「人生をいきいきと生き抜くために」

講 師：野尻 武敏

（神戸大学名誉教授、（公財）ひょうご震災記念 21 世紀研究機構顧問）

(2) 『『エンディングノート』の活用のしかた』

講 師：泰井 綏子（クレリライフコーディネーター）

主 催：兵庫県男女共同参画推進員神戸地域連絡会議ドマソーラ神戸

共 催：県立男女共同参画センター

企画代表者：西尾多珂子（兵庫県男女共同参画推進員神戸地域連絡会議ドマソーラ神戸代表）

1 はじめに

近年、新聞、雑誌等で“終活”という言葉を目にすることが多くなってきました。就活、婚活の派生語で、人間の大きな節目として、最期によりよい人生とするための活動という意味で使われています。

男性も女性も、いつまでも、いきいきと自分が望む人生を楽しく生き抜くために、このフォーラムを通して、自分の生を問い直し、これからどう生きていくか、どのような準備をしていくのかなどを考えていくために、フォーラムを開催しました。

2 講演「人生をいきいきと生き抜くために」

野尻 武敏（神戸大学名誉教授、（公財）ひょうご震災記念 21 世紀研究機構顧問）

(1) いはゆる「終活」

「就活」ではなく、終わりを活きると書く「終活」です。終わりに向けて活動する意味あいであろうと思います。資料を見ますと、葬式、お墓、遺言の準備のことについて書いています。この言葉は、去年の初めに宗教学者の島田裕巳氏が書いた「葬式は、要らない」という本が爆発的に売れてから、非常によくできてきたようです。

新聞記事によると、大きな書店では、終活コーナーというものが設けられており、当初は60歳代以上の方が多かったらしいです。今日、ご出席の方も60歳以上の方がほとんどだと思われそうですが。ところが、最近は30歳代くらいの方が非常に多くなってきており、しだいに若年化しているようです。

なぜ、こんな現象が起こっているのか、まず、一緒に考えてみたいと思います。

一つには、まず旧来のお葬式、お墓の旧来のあり方がすっかり崩れてしまっているということです。

私は九州の大分の田舎で育ったのですが、お葬式というのは村に一つあるお寺の坊さんをお呼びして、村中のみんなで飲み食いしながら弔い、見送ったものです。

そして、私自身も、先祖代々の墓は田舎にあります。私はどうも神戸で死にそうなんです。お墓をどうしようかという、何がしらの同じ悩みを持っている方が多いと思います。従来やり方は、江戸時代にできたものです。戸籍が集まっているお寺は、村の中心的文化センターのようなものでした。昔は、お坊さんだけが字を読めることが珍しくなく、知識の非常にあるインテリだと言われていました。もう、そういう時代は過去のものとなっています。また、昔は大部分が農村であったわけですが、今は農業従事者の割合が5%で、95%がいわゆるサラリーマンです。そのほとんどが都会に住んでいますので、生活様式も変わってきています。こういう状況になると、一番困っているのはお寺でしょうね。

第二番目には、私たち日本人が非常に長生きすることになったということです。定年で仕事を退いても、20年も30年もの長い人生がある。その最期に向けて、自分の亡き後、子孫はどうするか気にかかる、しっかり考えざるを得ないという状況があると思います。

第三番目は、家庭、地域が崩れ、戦前の共同性がすっかり解体しています。個人主義、個人がでてきて、いろいろな形の「縁」がなくなり個人が家族、地域から孤立している「無縁社会」になってきていますね。考えてみると、非常に寂しいものです。昔は、みんなに看取られて大体家で亡くなり、死んだ後もみんなに供養されていたのです。死んでいく人との間にも心の通い合いがあったわけですね。それが今では、自分が死んだ後、お墓の面倒を見る人がいないから、お寺に納骨しお墓の代わりにしようかという考え方が今日的になってきています。だから、お年寄りが誰彼にも知られることなく、「孤独死」というのが珍しくないでしょう。近頃、「独居老人」ばかりではなく、「独居青年」も非常に増えています。みんなが孤立しているという社会になってきています。

ヨーロッパにお盆がないという人がいますが、それは嘘八百です。ヨーロッパのお盆にあたるのは、11月1日、“諸聖人の日”といます。お盆の期間が比較的期間が長いのは、ウィーンです。映画「第三の男」で有名な中央墓地では、お花を持って、お香を焚く人たちがでにぎわいます。

ヨーロッパは、日本よりもむしろ、個人に分解していないし、お盆に当たる日があっても、先祖、親子、弔いの習慣が多く残っているような気がします。日本では、すっか

り崩れてきて、「終活」ということが言われるようになってきたと思いますね。人生の終わりのことを指しているのですが、その終わりに向けて、もっと大切なものがあるんじゃないかと私は思っています。



(2) 人生の「終わり」に向けて、もっと大切なこと

ドイツの有名な哲学者、ハイデッカーは、「人間というものは、『死に傾く存在』である」と言っています。生きとし生きているものはすべて死ぬわけですが、それを意識する存在が人間である。人間は、死に向かってやるべきことがあるんだと自覚、意識するということをハイデッカーは言いたかったようです。

でも、「死」というものは、ある意味で確実なものではなく、不確実なものはないのです。昨日、東北の太平洋岸を激震と大津波が襲ったわけですが、つい先ほどまでは多くの人々が「一瞬に亡くなるなんて、まさか」と思ったのではないのでしょうか。死は、こっそりやってくる、「死は盗人のごとくやってくる」のです。だから、絶えず準備しておかないといけないということなのですね。

私は、今年で87歳、もう身近で、生きたって長くないです。それよりも、ここまでよく生かされてきたと思っています。私は戦争に征った世代で、最後は特攻隊であったわけですが、それでも生き延びてきました。そして、戦後、私が名古屋の南山大学で講義をしている時に南海大地震、その後、阪神淡路大震災を経験し、振り返るとよく生きてきたなと思うことが多いです。大学時代、親しい友人が3人いたのですが、学徒出陣の際、私だけが海軍を志願しました。当時は、「海軍に行くのは危ない」と言われていました。陸軍に行った3人は、みんな亡くなりました。それから、私は彼らの4倍も長く生かされています。それからというもの、私は「それでいいのか」と考える毎日です。

「ついに行く 道とはかねて 聞きしかど 昨日今日とは 思はざりしを」という在原業平に有名な歌があります。いずれかは死ぬだろうけど、昨日や今日に死ぬとは思わなかったという意味です。これをもじって、江戸時代の戯曲作家の十返舎一九は、「きのうまで、人のことだと思つたのに、俺が死ぬとはこいつあ、たまらん」と言っています。いずれにしても、死というものを考えざるを得ないのです。ハイデッカーの言葉からも、死というものを免れることはできない。死はこの世の終わりのことで、「終わり」は英語で「ジ・

エンド」、ドイツ語で「ダス・エンデ」、フランス語で「ラ・ファン」、それから英語にもなっているラテン語で、「ターミナル」という言葉があります。「ターミナルステーション」は終着駅と訳しますが、「ターミナル」という英語はラテン語の「テルミヌス」,からきています。でも、終わりを意味するだけではない。英語の「エンド」も同じです。目的という、もう一つの意味があります。

みなさん、ローマに汽車で行かれた人はありますか。いらっしゃいますね。ローマ旧市街の周囲は城壁なので、昔の街がそのまま残り、汽車の駅が一つだけあります。地下鉄も1本だけあり、なぜ、地下鉄が1本だけかと言いますと、たくさんの遺跡があるからです。そのローマでのたった一つの駅を「スタンツァ・テルミニ」といいます。日本語で、終着駅と訳したらローマ人は怒るかもしれません。すべての道はローマに通じる、目的駅です。

だから、私には、エンドを日本語で終わりとして訳するのが正確かどうかという思いは昔からあったのですが、結局、見つからざるじまいでした。ところが、数年前、これだと思ったことがありました。それは何かと言いますと、すごろくの「上がり」です。すごろくという「上がり」というものは、終わりであると同時に目的です。そういう意味合いを持つ、すごろくの「上がり」にあたるものだと思うのです。だとしますと、その「上がり」というものをお墓とかお葬式のやり方だけを考えるということは、もったいないわけです。私たちはこの世に生きており、そして「生」を終わっていくのですが、そこに目的があるはずなんです。

仏教で「生死一如」（ショウジイチジョ）という言葉があります。生死は一つという、意味です。私が20歳くらいで、戦場に行って、到達した考え方が「生死一如」です。人間は生まれた瞬間から、死に近づいているのです。生と死は別物でなく、両面なんです。だから、死ということを考えることなしには、本当の生はわからないと思います。

また、仏教では、「念死」という言葉があります。これは、お坊さんの修行のひとつです。「死を忘れるな」ということです。どのように生きているか、この生き方をどうしなければならぬかを決めるために、必ず終わりを信じ死を考えるということ、それを考えることなしに、生命の意味というのは本当にわからないということです。まったく同じ意味合いの言葉が、ヨーロッパにもあります。「メメント・モリ」と言います。「メメント」は覚えておれ、「モリ」は死のことで、直訳では「死を忘れるな」、毎日、真 剣にどう生きるかを考えるという意味を表しています。

戦後、盛んに人権、人権と言われていますが、なぜ、人間に人権があるのでしょうか。そういう問いには答えずして逃げているのが、今日の日本です。人権を口にしながら、人権を無視した行動って珍しくないですね。

江戸時代に黒田藩の儒官で医者であった貝原益軒は、「人の命は天下四海よりも重し」と言っています。昔は命が軽かったということがありますが、今の方が軽いんじゃないかなと思います。

テレビで時代劇を見ていると、切り合い、打ち首になるシーンが描かれています。あれ

が江戸時代の普通の状況であったと考えたら、大間違いです。刀は武士の魂で、武士は刀を抜くものではないと考えられてきました。坂本竜馬の師である勝麟太郎も剣の達人ながら、刀を抜けないようにしていました。江戸時代300年で、義士の討ち入りと幕末の京都などを別にして、侍同士の切り合い殺し合いは3~4回しかなかったようです。今よりもはるかに人命というものが、尊ばれていたと思ってよいでしょう。

戦前は、「人の命は、一銭五厘」と言われていました。一銭五厘というのは、当時の葉書の値段で、召集令状がそれくらいの手軽さで来たという意味あい、言われていたようです。特攻隊に出ていく人は、送る人は涙を流しているのに、みんな、心で泣いて顔では笑って行きました。「にもかかわらず笑う」という言葉が、人間の一番特徴的なものを表しています。非常に悲しくても笑顔をつくることができるのは、人間だけです。これをドイツ語では、「ツロツツテム・ラッヘン」と言います。戦前の日本人は、これができていたのですね。

ラフカディオ・ハーン、みなさん、ご存知ですよ。日本に帰化して、小泉八雲という日本名に変えて、日本人と結婚して出雲のほうにいました。初め、新聞記者として神戸にいました。そのとき、家にいました女中さんの実家のお母さんが亡くなって、2、3日休暇をとって、また神戸に帰ってきた時に、ハーンがその女中さんを「気の毒で、どうだった

のですか」って慰めたいらしいです。その女中さんは、にっこり笑って「ありがとうございました」と深々と頭を下げたそうです。ハーンは、こんなことできるのは日本人だけじゃないかと驚いたそうです。これが戦前の日本人の姿ですよ。私は、それを戦後の日本人がばかにするのは、もってのほかだと思っています。すいません、どうかご勘弁ください。こういう話になると、私たち、戦争の当事者であった者は、つい激しい口調になるのです。

人間が生まれて、皆さん一人ひとりが今ここにいることって、考えれば不思議なことですよ。生命科学の分野で、ノーベル賞クラスの村上和雄先生が、一人ひとりの人間が今、ここにいる確率は、一億円の宝くじに100万回連続して当選するよりも小さいと言っています。そして、村上先生は、「これをあらしめた何かが、その奥にあらねばならない。英語で、『サムシング・グレート』、何か、偉大なものがある」と言っています。だから、私たちは生まれて、ただ、ここにいるだけではないのです。ここに生きているということは、それぞれに使命を帯びて生きているということになります。

「生きたるは一つの責務」というのは、詩人の萩原朔太郎の言葉です。自分の命というけれども自分勝手にできるものではない、与えられたその命を生き抜くという責任があるということです。それぞれの生き抜く力、今でいえば「生命力」です。この生命力が与えられている、これを「元気」というのです。生命力のもとと与えられている「気」であるから、「元気」なのです。井戸知事は、この言葉がお好きで、しょっちゅう、使っていますね。

したがって、人は与えられた生命力を絶えず大事にして養い育てていかなければならないという、これを「養生」といいます。貝原益軒の「養生訓」の初めにでてくるのが、今いったような思想です。今から、400年も前に、益軒は、生命力を養い育てていくのなら、1

00歳まで生きられると言っています。現在では、人間は125歳まで生きる可能性があるという専門家もありますがね。人間は、養生しだいで、100歳まで生きることのできるから、それまでに死ぬのは、自殺行為だとも言っています。益軒は86歳で亡くなりますので、自殺をしたことになるかもしれませんね。私たちは、襟を正して、耳を傾ける言葉だと思います。人というものは、与えられた命の可能性を十分に活かして生き抜いて死に至るわけですから、死というものは人生の総決算になるのです。

「死は、『成長の最終段階』』というのは、エリザベス・キューポラ・ロスの言葉です。死というものは、人間の生命がこの世に生きて、その最終段階であるから、与えられた生命を生き抜かなければならない責務があると言っているわけです。こういうことが、「終活」に最も重要になってくるものであって、お墓、お葬式はその次のものだと思っています。

(3) 決定的となる「第三の人生」

私は人生を3つに分けて考え、「第一の人生」は学校を卒業するまで、「第二の人生」は社会で働いて退職するまで、そして、私は退職後のことを「第三の人生」と言っているのですが、この時期が人間にとって、一番重要になってくると考えています。定年後、どう生きたかによって、その人の一生を決定されるのではないかと思います。

若い時は上り坂、働き盛りは頂点、それからは落ち目、これは身体、知識にいえませう。年をとったら、衰えていきます。人間が生きていくうえで決定的に重要なのは、知識より知恵で、知恵というものはその人の身となってくるものです。専門用語では、知恵は「結晶性能力」で、知識は「流動性能力」と言います。知識があっても知恵がなければ、人間は何をやるか、わからないものです。

17世紀のフランスで、宗教家、哲学者、数学者でもあったパスカルは「人間以外の『種』は、『種』以上にも以下にもなれない」と言っています。人間という『種』だけが、人間以下にも以上にもなれる、天使にも悪魔にもなれるのです。これが、人間の特質です。知恵があるなしで、天使にも悪魔にもなれる。ですから、知恵は身につけていきますから、努力次第で人生のうえでの上昇曲線を描けるのです。

ドイツの人間学のゲーレンという学者は、「人間は、欠陥のある生き物である」と言っています。生物的に見た場合は、アメーバが一番すぐれているそうです。細胞分裂で生まれ、自分で生きていけるからです。それに比べ、人間は生まれたままでは生きていけず、親が育てていかねばならない。だから、人間が一番欠陥があるというのです。人間は未完のまま生まれ、人間として自分をつくりあげていかないと人間にならないわけです。

そして人間の生命の特徴的なものは、霊的・精神的世界を持っているということです。

同じようないじめにあっても、だめになっていく人間と、それをよい経験として立派になる人間がいますよね。これは、人間が霊的・精神的世界を持っているからです。ところが、この世界は、どこまでいっても完成がないのです。

日本は、こういう世界の伝統を持っている国で、これはぜひ、誇りにしていただきたいと思えます。

技、術というものは、「道」と言われるようになります。フラワーアレンジメントというものは、花を整えるだけのものですが、日本の場合、「華道」といいます。そこには、精神的・霊的なものが入っているわけです。武道は、剣術。柔術といわれたことがあります。剣道、柔道です。将棋も棋道です。いくらやっても、これでいいということはない、完成はなく、奥が深いわけです。どこまでいっても未完成、つまり人間は未完のまま生まれ、未完のまま果てていくのです。だから、それを絶えず自分のものにしていく自己形成、この努力がないと人間にならない。ほっておいて、人間になるというなんて、ばかげたことではないのです。

戦後、「人間は生まれながらに善である」という思想が、流行りました。悪いのは、周囲だから、できるだけ干渉しない方がよいという教育思想です。近頃は、子供が親を殺したり、親が子どもをせっかんしたり、それが人間かと疑いたくなるようなことが起こっています。

ちょっと前ですが、涙がでたことがあります。中国の四川省にいるキンシコウという猿の生態を撮影していると、親猿が子猿をまったく離そうとしない。よく見ると子猿は死んでいて、ミイラ化している。その子猿をずっと胸に抱いたまま、離そうとしないのです。私は、涙が止まらなかったですね。今は、人間の方が、はるかにひどいじゃないですか。つまり、母親として育たない人は母親になれないのです。人間というものは、そういうものです。最期まで行っても、これでいいということはない、未完成のままです。最期までやることは意味があるのです。だから、人間は、定年退職後の「第三の人生」をどう生きるかによって、その人の一生を決定づけるのです。

今日のものは、人間学の教えから私の考えるところをご紹介したのですが、心理学の観点からも、これに関連する研究があるのです。今日の心理学の体系を作りあげた、スイスの心理学者、ユンクが研究した中に、人間は一生のなかで、どれだけ潜在能力を使っているかという研究がありました。いろいろな研究と実験の中の結果、彼の結論は、50%ということでした。

人間は持って生まれた能力の半分しか使っていない、あとの半分は墓場へ持って行っているということなのです。ところがこの方向の研究では、次々と若い人が続きますが、どんどん値が小さくなっているみたいです。私が聞いたところでは、アメリカのジェームスという心理学者は、わずか9%という説を出しているようです。95%とは使っていないということなのです。逆にいうと、もう少しやろうと思えば、まだまだ伸びる能力を人間は持っているということなのです。

もう一つ、皆さんに思い起こしてほしいことがあります。ここで、「自分はどういう能力を持って生まれたか」ということを知っている人、自分の潜在能力を知っている人がおられたら、手を挙げてほしいのですが。誰も知らないですよ。やってみないとわからない、やってみるとわかる。一番よくわかるのが、スポーツです。スキーなんか、同じようにコーチがついて、練習してもうまくなる人があれば、いくらやってもダメな人もいます。あれ

は、運動神経の違いだというけれど、結局、人間の DNA に従っている。しかし、ほかの能力を持っている可能性もあるのです。

もう一度、言いますと、人間は持って生まれた能力の大部分は使わないで、死んでいく。そして、自分の潜在能力を知っている人は誰もいない、やってみないとわからない。その 2 つから出てくる結論はどうでしょう。人生というのは、チャレンジだと思うのです。絶えず、やってみるようにつくられたものが、人間の生命というものです。それが、途中で、できずにやめてしまうので、能力が伸びずに落ちていくのです。

こういうふうにと考えると、定年退職後の「第三の人生」が重要になってきます。昭和の初め、昭和元年の平均寿命は、男性が 44.82 歳、女性が 46.54 歳ですから、せめて 50 歳くらいまで生きてみたいということで、人生 50 年と言っていました。

これが好きだったのが、織田信長です。信長が戦にでるときはよく歌い舞ったと言われているのが謡曲「敦盛」です。特に好きだったという言葉が、「人間 50 年、下天のうちをくらぶれば、夢幻のごとくなり」。信長は、人生を 50 年と考えていたのですね。

第二次世界大戦が終わるまでは、日本人は人生 50 年だったのです。平成 21 年の平均寿命は、男性が 79.59 歳、女性が 86.44 歳です。まだまだ 4 歳くらいは伸びるだろうと思いますね。いずれにしろ、人生 90 年時代に入ってくるでしょう。

したがって、60 歳で定年というのは早過ぎる、70 歳に持っていけばいいと思っています。定年の後、20 年も 30 年も、人生があるわけです。これをおろそかにしたらおかしいと思います。人生 90 年時代では、60 歳なんて、まだ青年です。

「プロダクティブ・エイジング」という言葉があります。前兵庫県知事の貝原さんにこのようなものを勉強してほしいと震災前に頼まれたことがあります。

そういうものに興味を持っている人を 4, 5 人集めて議論したことがあります。

まず、日本語に訳そうと思いましたが、ぴったりとした訳が出てこない。直訳すると生産的に年をとることで、「『生産的加齢』と訳せばいい」という人もいましたが、結局は、「プロダクティブ・エイジング」ということになりました。そして、この内容を示すためのキーワードを 2 つ選ぼうということになりまして、これは完全に意見が一致して選ぶことができました。一つが、「生涯現役」、人生には定年はなく死ぬまで現役ということ。二つめは、「生涯青春」、いきいきと生きていくためには夢がある、夢があるということは青春だということ。・

サミュエル・ウルマンの詩に、「青春」という詩がある。その一節に「青春というものは一時期を言うのではない。人は理想を失ったときに老いる」。理想は夢ということ。人間は夢を失ったときに老いる、青春は年齢とは関係ないんです。こういうふうにと考えると、「第三の人生」においても、絶えず夢を持ち続けることが重要になってくるのです。

(4) 第三の人生と生きがい

それで、第三の人生をいきいきと生きるという、生きがいの問題に入っていきたいと思っています。

定年退職後は、毎日が日曜日になり、多くの人は退屈してしまう。時々、退屈するだけでなく、苦痛になっている人もいます。長く生き過ぎたから、早くお迎えがこないかなというお年寄りもいます。何もしないでいると、こうなってきますよね。

日本人は、自由時間のことを、余った暇と書いて、「余暇」と言います。こんな意味で、何もしないでいると退屈してきます。

今から 400 年前のギリシアの哲学者、プラトン、アリストテレスは、自由時間のことを「スコレー・エレウテリア」と言いました。エレウテリアには、「自由な」という意味のほかに、「高貴な」という意味があります。彼らには、自由時間であると同時に、高貴な時間なのですね。大体、食べるためだけに働くだけになら、人生はあまりにも寂しいものではないかというのが彼らの考え方です。私も、自由な時間こそが自分の人生を考える、非常に高貴な時間だと思えます。これをいきいきと生きていくことが、生きがいなのです。生きがいというものはどういうものかという、それは人によって違うでしょうね。人によって、個性、能力、キャリア、環境が違いますから、何が自分の生きがいかということは自分で見出す以外に道はないと思えます。

しかし、生きがいの種類分けはできると思えます。一つは、「楽しみ」というものに結びつくものです。好きなものを食べる、飲む、見る、聞く。旅行をするというのも、この中に入るでしょうね。レジャーと言っているものは、こういう領域です。ハリのある時間をいきいきと生きるうえにおいて「楽しみ」は非常に重要ですが、問題点もあります。

なぜかという、これらは感覚的なものです。感覚的なものは、満たされると終わりです。たとえば、食べるということについてはお腹がいっぱいになると、今度は見るのも嫌になってしまう。おいしかったから、もう一度食べてみようと思っても、感激が落ちるものなのですね。3回目までは、行こうかということになりましても、もういや、ほかのものにしようというようになっていくわけです。旅行についても、そういうことがいえますよね。初めは刺激的なのですが、やがて、疲れが残るだけになります。旅行好きな人が、旅行をやめましたという人も多いです。感覚的なものは、初めは刺激的ですが、繰り返すうちにだんだん刺激が少なくなってきます。

これは、経済学的には、「限界効用逡減の法則」というものです。だんだん、そのモノの単位あたりの効用が落ちていき、最後は何をやっても楽しくなくなってしまいます。むしろ、悲しみや寂しさ、虚しさが残ってきます。

「歡樂極まりて 哀情多し」という、後漢の武帝が若い時の詩があります。歡樂というものは極まって、後に残るのは悲しみだけであるという意味です。だから、「楽しみ」というものは、あるところで、抑えることが効果的だということです。

2 つ目は、「喜び」です。たとえば、自分の好きな趣味、学習、スポーツなどに打ち込むという領域です。これらには、単に感覚的なものだけではない、精神的な世界が入ってくるのです。華道、茶道、書道といったものは、やればやるほど与えられる喜びは大きく

なっていくます。そこまでいってもこれでいいということはなく、奥が深い。だから、「喜び」は、「楽しみ」の世界よりも、より高次のものだと思っています。

3つめは、涙がでるといって「感激」の世界です。これは、自分のためにするのでない場合に開かれていくものです。

私は、西神中央に住んでいるので、地下鉄山手線、海岸線を乗り継いで来ました。普通は、三宮に出てくることが多いです。帰る頃になると、ものすごく混んでおり座る席を取ろうと思って、列に並んでいると、なんとも白々しい思いを皆さんはしませんか。人間がいっぱいいるのに、知っている人が誰もいないという寂しい世界です。それでいらついたりもします。席がなければ、立って足腰を鍛えるというように考えればいいではないかと自分に言い聞かせて、やっと心が落ち着いてきます。

ある日、電車に乗ると、幸い席が空いていましたので、座りました。座れてほっとしていると、その時に限って、お気の毒な人が前に来るのです。私は終点ですから電車に乗っているのが長いわけで、この人に譲ろうかどうしようかと迷ってしまう。それで、自分も結構、年を取っていて疲れているんだから、このまま座っていたらいいではないかと言いつけさせることもあります。その時は、最期まで気分が悪いですね。ちょっと、しんどいけど、「どうぞ」と言いつつ席を譲ることができれば、気分がいいですよ。

実は、私が席を譲られることがあります。譲られる時は、感謝して「ありがとう」と言いつつ、喜んで座るべきでしょうね。そのほうが、両方とも気持ちがいいものです。そういう場合に、初めて人間的なぬくもりを感じるわけです。これが、人間の「思いやり」というものです。

人間を人間にする決定的なものは、思いやりの世界です。昔から日本では、思いやりのない人間のことを「人でなし」と言っています。自分のためにするのではない、「思いやり」が、人間を人間にするものなのです。

これは、日本だけのことではなく、ヨーロッパも同じです。ヨーロッパには、「人間の黄金律」というものがあります。自分がしてもらいたいと思うことを人にしなさいというものです。日本の「思いやり」と同じで、キリスト教的な愛の思想ですね。仏教では、「慈悲」です。「慈悲」のあるなしが人間を人間にするというものです。儒教では、孔子が「論語」の中で教を説いている「恕」というものが、これにあたります。弟子の子貢が、「これまで先生からいろいろなことを教えてもらって、努力した。これから死ぬまで自分の生涯の課題だと言えべきものを一言で教えてもらえないでしょうか」と孔子に聞くわけです。孔子は、「恕」だと言ったのです。「己の欲せざるところは、人に施すことなかれ」と孔子は説明したのです。このために一生を費やすことが課題だと言ったわけです。古今東西、変わりはないです。この世界に触れるときに、人は人間的なぬくもりを感じます。これが、人間というものです。

現在は、個人が中心の契約社会ですから、「ギブ・アンド・テイク」です。この教えが、人間関係、親子関係においても、ほとんど生かされていない状況になっています。

あまり、人に言うには憚りますけど、日本で有名なオピニオン・リーダーの女性と一度、口喧嘩をしたことがあります。彼女は、「日本では、家事・育児はみんな女性がやっている。家事・育児は、『アンペイド・ワーク』、支払われない労働」と言ったわけです。私は、「家事は考え直されてもいいかもしれない。しかし、育児まで『アンペイド・ワーク』なんて言ったら、立派な子供は育ちませんよ」と言ってやりました。愛の世界は、見返りを要求しない無償の愛、「ギブ・アンド・ギブ」です。

ヨーロッパでは、これを理想化したものが、聖母子像、キリストを抱いているマリア像です。あれは、単にマリアとキリストの関係だけではないですよ、人間の理想の姿を示しているのです。日本では、仏教の観音像です。初めは、ほとんどが男性だったのですが、奈良時代から女性、母親の顔になっていったのです。慈善事業に熱心に取り組んだという光明皇后が、モデルだったと言われています。狩野芳崖の有名な絵に、「慈母観音」というのがありますが、観音様は母親の顔で、シャボン玉の中の子供を見て、その子供は観音様を見上げている。つまり、当時は、母と子の関係が人間の中で最も美しいものとされていたのです。それが古臭い昔の思想であるという考え方が、途中から日本に広がってきた。これを失っては、人間でなくなるからダメです。ですから、私は、「日本の現在の状況は、危ういものがある」と思っています。

こういう、3つのものを行うことが、「生きがい」なんです。できれば、人のためにすること、感動の世界に身をおければいいでしょうね。これを仏教用語で、「お布施」というのです。今、お布施といたら、仏事でのお寺さんへのお礼のことですが、もともとは人のためにする仕事のことで、だから、何か人のためになっている世のためになっているという活動は、一番、生きがいになると私は思うのです。

逆に、人間が一番、寂しくなる場合はどういう場合か言いますと、誰からも問題にされなくなった時です。だから、年をとってから、誰かの役に立っていると意識される活動を行うのは、素晴らしいことだと思います。今日では、ボランティア活動のことです。私は、生命ある限り、私で役に立つところはどこでも行こうと思って、今日もここに来ているわけです。講演料、たくさん、もらっているのと違いますよ。(笑)

(5) 三人の先生という言葉

時間が来ましたので、最期に、私の先生方のお言葉を紹介しておきましょう。私が、ウィーン大学にいる頃に、オーストリアで有名なメスナーという先生のところに行きました。その先生は、神父であり、大学教授でありました。その先生の弟さんが、有名な音楽家でザルツブルクの教会音楽の指揮をしていました。その弟さんがお亡くなりになったときに、私は、先生にお悔やみに参りました。そのとき、聞かなくてもいいのにね、私は、「先生も、音楽をされるのですか」って聞いたんですよ。

そうしたら、にやにや笑いながら、「子供のころは、弟に教わって1日5時間くらい、ピアノを弾きました」とおっしゃられました。そのうちに戦争になって、ナチスから逃げるために、イギリスのバーミンガムに行ったそうです。そこでも、ピアノを5時間く

らい練習していたらしいですが、途中で、「これは、自分のやるべき仕事ではないんじゃないか」と思い直し、ピアノの時間を2時間に減らし、あとの時間を著作活動にあてたらしいです。そのころに、先生は、「自然法」(ダス・ナトゥーアレヒト)という有名な本を書いたのです。ちなみに、その本は1.600ページもあり、私と友人の3人がかりで日本語に翻訳し、創文社から出版しました。

そして、私は、先生に「今でも、ピアノを2時間やっているのですか」と聞いたのです。すると、先生は、「やらなければならないことがいくつかある。残された時間が少ないから、すべてやめた。一日3食食べるのも、もったいなくなって、今は2食にした」とおっしゃったのです。私は、「これが学者というものか」と思い、愕然としました。メスナーという先生は、食事の回数まで減らして、最後の自分の精力を振り絞って研究に打ち込んだのです。93歳でお亡くなりになりましたが、今でも瞼に残っています。

次は、野島播司先生です。もともと神戸大学の前身、神戸高商の教授でしたが、ある事情があって、教壇を降りて、当時、倒産寸前であった大阪鉄工所に行き、立ち直しを行いました。立ち直した会社は、今の日立造船です。先生は見事に、会社を立ち直しまして、自分の仕事は終わったから、もうやめようと思っていた矢先、当時の朝日新聞の村山社長に誘われ、それで今度は論説委員になったのです。

それが祟って、戦後、公職追放になってしまった。その後、追放が解けると、今度は民間でのテレビ放送を初めて行った、朝日放送に請われ、99歳で亡くなるまで、その相談役を務めていました。この先生が、晩年、よく言っていた言葉は、「人生は思わぬことばかり」です。自分でこうしようと思って、結論を出したことは、一度もない。みんな、何かの転機でほかのことをやってきた。人生というのは思わぬことばかりだと話していました。飯島先生は、同時に、こうもおっしゃっていました。

「もし、自分が死んで、神様の前に立たされて、『もう一回、人間にしてやる。今後はどういう生き方をしたいか』と聞かれたら、『私は、以前、私が人間であったときと同じ人生をください』と答えるつもりだ」と言っていました。こんなことが言えるのは、毎日、毎日を真剣に生きた人でないと言えないです。

最後にもう一人、森信二先生です。私はもともと神戸大学ではなく、満州の建国大学だったんです。その時の先生です。そして、この先生は引き上げられて来られて、神戸大学の教育学部の教授になりました。その頃、私はいうと、経済学部の教授をやっていました。

今日、時間があまりないので、くわしくはお話できませんが、この先生の弟子はといいますか、信奉者が全国に3,000人もおり、至る所で読書会をやっております。十数年前に、96歳でお亡くなりになりましたが、大した先生です。

この先生はいろいろな名言を残しておりますが、一番好んで使った言葉は、「人生二度なし」です。だから、命の限り生き抜かないともったいないというのが、この先生のお言葉でした。そして、先生は、また、「人生はマラソン競技のようだ」ともおっしゃって

いました。マラソンランナーは、その日の健康状態を見て全行程に按分して、各行程に全力を尽くす。マラソンの見せ場は、最後のスタジアムのトラックに入ってからですね。そこに、マラソンランナーは命を懸けると言いますね。私は、「人生またかくの如し」、そうありたいと思っています。時間をちょっとオーバーしました。勝手なことばかりしゃべりましたが、何か、皆さんのご参考にしていただければ、幸いです。頑張っ大いに元気に生きてまいりましょう。これで終わります。どうもありがとうございました。

3 『『エンディングノート』の活用のしかた』

泰井 綏子(クレリライフコーディネーター)

先ほどの野尻先生のご講演は、深くていいお話で、本当に感動いたしました。これからは、今日与えられたこの一日と人生を安心して生きるためにエンディングノートをつくってまいりましょうというお話をしたいと思います。よろしくお願ひいたします。

まず、エンディングノートを活用する、必要な時代に入ってまいりましたということです。野尻先生のお話にもありましたように、人生90年時代を迎え、退職後も今や、約30年くらい過ごさなければならない時代になってきました。家族も大家族から核家族になり、そして、老いも若きもひとり暮らし、単身世帯が増えてくる時代になってきましたので、そういうことにも対応しなければならぬという時代を迎えたようです。だから、自立してどう生きるかということが、本当に大切なことになったと思います。

今は元気だけれども、この長い人生の後半に、ずっと忍び寄ってくる不安がたくさん、ございます。まず、目、歯、膝、あるいは物忘れなど身体の機能の衰えがやってまいります。それから、いつ、どんな形でやってくるかわかりませんが、病気、認知症、あるいは介護される、介護の問題です。それらが、やってきた時にどう対応するか、どんな準備をしておくべきか、そういう不安もありますよね。

また、漫然と感じているけれども、それぞれのゴール、死というものに対して考えたくない、向き合いたくないという忌避感も、何となくあると思います。こういうことに向き合い、最期まで心豊かに生きていくためには、このようなエンディングノートを活用したらいいのではないかと思います。

2つめは、エンディングノートを作っておくメリットについて、少し触れたいと思います。まず、自分のこれまでの人生を整理するということです。「温故知新」という言葉があります。今、何をなすべきか、これから先、将来、どういう方向に向かっていくのかを考えるとときに、一度立ち止まって、過去を振り返るという意味であると伺っております。

まったく、これと同じで、これからのことを考えるときに、自分のこれまでの人生を振り返ることも大事なことだと思ひます。これが、自分の生きた証であるということを確認するということです。

そして、その後、「フィナーレを設計すること」ということです。このフィナーレは、「死」

ということです。お葬式のことを、お体が弱った時に考えると、どうしても誰にも来てほしくない、お葬式をせずつに焼いてもらっただけでよっと思えがちになります。元気なときに、健全な頭できちんと思えおくことが大切だと思っます。これらのことをきちんと思え決めておけば、自分が安心して生きていけます。そうすれば、本来、これからの人生を明るく考える。それに向かってしなければならぬことが見えてくるわけです。しっかりと思えられる、そういうメリットがあります。

4つめは、エンディングノートは家族への思っやりです。家族がそれを読んで、本人の生き方を理解できるということです。たとえば、延命治療、臓器移植などで、家族が苦渋の選抉をしなければならぬ時、きちんと自分の思っを書いちゃただけたら、助かりますよね。万が一、亡くなっった時でも、どんな葬式をやればいいか誰を呼んだらいいか、残された家族があわてて考えなければならぬことをきちんと残しておく。これが残された人、周りのひとへの思っやりだと思っます。

それでは書き方にいきたいのですが、その前に注意というか、ポイントを少し申し上げます。まず、鉛筆で書くとっということです。これは、時間の経過とともに、環境も状況も考え方も変わってきますので、鉛筆で書いちゃおいたほうがよいかとっということです。

次に、ノートの順番でなく、書きやすいところから書く、楽しいところから先に書いちゃいくとっということです。

最後に、全部書き終わったら保管場所を決めて、家族、親しい人、信頼できる人に、万が一、病気で倒れたり死んでしまっった時にこういっノートを書いちゃいるので、必ず見てほしいとっことを伝えておくことです。



それでは、エンディングノートをご覧いただき、実際に使ってみたいと思っます。

たくさん項目がありますので、いくつかのポイントだけ説明をさせていただきます。

まず、4 ページの「My profile(わたしのことについて)」ですが、この辺はすいすいと書いちゃただけたら結構かと思っます。

次の5 ページの「My History(私の経歴について)」、ここの最期のところを書いちゃいきましょうか。先ほども野尻先生からたくさんいいお言葉をお聞きしまっましたが、私の人生を変えた言葉、人生の節々になっった言葉を思っ起こすと必ず、あると思っますね。

それをそこに書いて、自分でも懐かしく思いだし、確認する作業をし、書き残すことで後々、子供とか孫といったそういう人に読んでもらうのもいいのではないかと思います。ぜひ、ここに、そのお言葉をお書きいただけたらと思います。

6ページ、「My family tree(我が家の家系図)」です。これは、それぞれで書いてください。

7ページの「家族・親族の住所録」です。これもなかなか、子供や孫にもわかりませんので、きちんと書いておかれたら、非常に助かりますね。「知人・友人の住所録」も同じです。

11ページの「医療についての希望」からは、すらすらと書けないと思いますので、しっかりと向き合って考えて書く必要があります。

次の12ページの項目「認知症などになったときの財産管理についての希望」というところです。ここでは、配偶者や子供に一任する、あるいは成年後見人を決めておくというようなところをチェックするようになっています。

子供に一任するということになるかと思われませんが、母親の財産管理を長男に任せていたが、母親がホームに入ってから、その長男が行方不明になって、ホームの費用の支払いに困ったという例もありますので、よく考える必要があると思います。それから、「病名の告知・余命の告知についての希望」「延命治療(尊厳死)についての希望」「ホスピスケアについての希望」「臓器移植についての希望」などの項目は、よく考えて記入してください。

13ページ以降は、「葬儀についての希望」です。宗教宗派については、子供たちも知らないことがありますので、書いておくと助かりますね。事前準備・費用については、共済等に入会していることをご親族が知らないことが多いので、必ず、入会内容を書きとどめておくことをお勧めいたします。共済に加入していることを知らないために、制度に利用できずに無駄になってしまったということになりかねません。

項目「葬儀の形式への希望について」ですが、最近は、身内だけの家族葬を希望される方が多いです。あまり考えずに家族葬を行ってしまって、後から訃報を知った方から苦言を呈されたということもございますので、生前から周囲の者に家族葬を行う旨を告げておいたり、葬儀後も自分の意思で家族葬をおこなったという挨拶状を用意しておくことも必要だと思います。

また、14ページの項目「葬儀の希望について」のところに、「葬儀を望まない(火葬のみ)」というチェック欄があります。最近は、葬儀を行わず、火葬にしてしまうケースが増えています。葬儀には、この世に縁があって生まれてきて、最期にお世話になりました。お先に行きます」というけじめの意味もあると思いますので、ご葬儀を何のためにするかという意味もよく考えてほしいと思います。

次に、その下の項目の「遺影写真について」です。これは、ぜひ、お元気なうちに、「この写真を使ってほしい」というものをご用意されることをお勧めいたします。最近は、

普段のスナップ写真を遺影写真にすることも構いませんので、ぜひ、お気に入りの写真を用意されることをお勧めします。

そして、項目「香典について」ですが、最近、香典辞退という風潮があります。お香典を受け取ってもらえなかったのも、自分の弔意をどうすれば良いのかと困られる方もおられるということも知っておいていただきたいと思います。

項目「お棺と一緒に入れてほしいもの」、これもあらかじめ、選んでおくと、残された家族は助かります。ただし、燃えにくいもの、貴金属など燃えないものはお棺に入れることはできませんので、注意して選んでください。

15ページの「葬儀など、もしもの時に連絡してほしい人」についてですが、こちらもあるときに、じっくりお考えになって記入していただきたいと思います。住所録としてのこしておいていただければ、助かりますね。

17ページ、「納骨・法事等についての希望」についてですが、最近はお墓を守る人がいないので、お墓をなくして永代供養にするという人も多くなっています。仏壇も含めて、後々、どうするか、よく考えておく必要があります。お墓の管理料をいつ、どこでいくら納めているかというようなことを書き残しておいてあげることも大切なことだと思います。同じような理由で、散骨にしてほしいという希望もありますが、散骨は納骨の形態で、お葬儀ではありません。散骨については、いろいろな寺院や業者がやっておられますので、よく聞いてみてください。

続いて、18ページの「財産について」、20ページの「保険について」などは、項目に沿って記入してください。

21ページの「形見分けについて」ですが、こちらあらかじめ、贈りたい相手を決めておくことをお勧めいたします。趣味のコレクションなどは、一覧表に整理し、大切にしてくれる人に引き継ぐことなども考えておくといいと思います。

「断」＝モノを断ち、「捨」＝ガラクタを捨てれば、「離」＝執着心も離れていく、とも言われています。不要なものを捨てることで、「快適な生活」を手に入れることもできます。気力、体力、判断力のあるうちに、仕分け作業をしておくことをお勧めします。

22ページの「遺言について」ですが、エンディングノートは遺言書の要件を満たしていませんので、別に作成することが必要となります。遺言書は、不要な争訟を防ぐためにも大切なので、作成することをお勧めします。遺言書には、財産のことだけでなく、この遺言書を書いた理由や自分の思いも付記しておかれると良いと思います。

23ページ以降は、「大切な人へのメッセージ」を記入していただきます。感謝の言葉、楽しかった思い出、ペットのこと、孫には将来こんな人になってもらいたいことなどを書いておけば、残された者にとっては、良いメッセージになると思います。注意しておきたいのは、決して「恨み、つらみ」は書かないことです。後々の遺恨を残さずに、さわやかに旅立ちたいものです。

以上、短時間での説明となりましたが、大まかな内容のみになってしまいました。

もし、ご不明な点がございましたら、どうぞ、この後でも構いませんので、ご質問してください。

エンディングノートは残された者へのメッセージであるとともに、自分自身にとっても過去を振り返ることにより、これから先、見えてくる、または考えられるものであると思います。ぜひ、これを機会に一度チャレンジされたらと思います。

本日はどうも、ご清聴ありがとうございました。

4 おわりに

50名定員で募集したところ100名を超える申込みがあり、通路に補助イスまで出して会場の収容限界まで受け入れ、80名の参加となりました。

そのせいか、会場内は熱気ムンムンの中、野尻先生が次の予定があるにもかかわらず15分延長して、「人間には、未知の可能性がある。何歳になっても何にでもチャレンジすることが大切」と参加者に熱く語っていただけた姿が印象的でした。

アンケートでは、「生きるヒントをいただいた」「とても元気がでて力になった」「心に響いた」「感動を生きがいとできるよう大切に生きたい」「残りの人生、精一杯生きて感謝したい」など参加者からの大絶賛の感想が寄せられました。

この事業は、「私たちは、いつまでも心豊かに、いきいきと自分が望む人生を楽しく生き抜いていきたい」という思いから企画しました。予想以上の申込みがあり、反響の大きさに驚き、また、誰もが同じ思いを抱いているのではないかと意を強くした次第です。

当日はご高齢の方も多数参加していただきました。私たちは、これから一年、一年、齢を重ね身体も確実に衰えていきます。今が一番若く元気だからこそ、様々な知識を新たに得て、皆さんとともに考え、これからの残された人生を思い残すことなく、心晴れやかに歩いていくことをこのフォーラムを企画したスタッフ一同、望んでおります。