

よく生きるということ

奨励	鈴木 良始〔すずき・よしじ〕
奨励者紹介	同志社大学学生支援センター所長 同志社大学商学部教授
研究テーマ	組織能力、戦略、競争力の関係

わたしはまた、新しい天と新しい地を見た。最初の天と最初の地は去って行き、もはや海もなくなった。更にわたしは、聖なる都、新しいエルサレムが、夫のために着飾った花嫁のように用意を整えて、神のもとを離れ、天から下って来るのを見た。

そのとき、わたしは玉座から語りかける大きな声を聞いた。「見よ、神の幕屋が人の間にあって、神が人と共に住み、人は神の民となる。神は自ら人と共にいて、その神となり、彼らの目の涙をことごとくぬぐい取ってくださる。もはや死はなく、もはや悲しみも嘆きも労苦もない。最初のものは過ぎ去ったからである。」

すると、玉座に座っておられる方が、「見よ、わたしは万物を新しくする」と言い、また、「書き記せ。これらの言葉は信頼でき、また真実である」と言われた。

(ヨハネの黙示録 21章1―5節)

「よく生きるということ」をなぜ問うか

逝き者追悼礼拝でお話をするにあたり、私たちの大切な人が亡くなったときに自分たちがどのような生き方をしていたら、安らかに、安心した気持ちで逝っていただけるかということと考えます。これは言い換えれば私たち自身が突然、死を迎えなければならないとなったとき、残った大切な家族や友人がどのような状態であれば後顧の憂いなく自分の人生を終えることができるであろうかという問いと、おそらく同じであろうと思います。それは結局、充実した幸せな人生を送ってくれていると思えることが、先に生を終える者の安心になるのではないかと考えます。そしてまた、与えられた生を生きている者自身にとっても、幸せで充実した人生を送ることが望ましいのは間違いないことから、結局、答えは同じところに行き着くのだらうと考え、「よく生きるということ」という題で、考えるところをご紹介したいと思います。

黒澤明の「生きる」

どのように生きるのがよいのかは厄介な問題で、昔から多くの人が考えてきたことですが、本日のお話の最初のきっかけとして、映画の話から始めたいと思います。1952年、第二次世界大戦が終わってまだあまり時間がたっていないころに、有名な映画監督の黒澤明が「生きる」という映画を発表しました。彼がまだ何本も映画を撮っていないころのことですが、この「生きる」という映画は、人はどう生きるべきであるか、どう生きるのが幸せなのかということを正面から採り上げた映画として国際的にも高く評価されています。「生と死」をテーマとしたものとしては、海外の映画も含めて3本の指に入るぐらいの評価を受けている映画です。この映画の主人公は、ある市役所の市民課の課長をしています。典型的な役人で、急がず、さばらず、働かずということで、毎日、書類の中に埋もれて、書類一つ一つに目を通して印鑑を押す。こういうことを何十年も続けてきた人物です。その主人公が胃の不調を訴えて病院を受診するのですが、胃ガンであるということが分かります。医者から宣告されるまでもなく、諸々の状況から「自分はあと半年の余命しかない」と悟るのです。主人公は、いたく動揺し、自分が生きてきた過去を振り返ってみると、何もしてこなかったという気持ちに襲われます。そして、貯金の半分ほどという多額のお金を下ろして、これを使おうとするのですが、果たしてどうしたら幸せな残りの人生を生きてことができるのか、見つけることができない。酒場に行って酒を飲む。あるいはダンスホールや娯楽場にも行ってみる。自分の課で働いていた若い女性とお喋りもしてみるけれども、満たされない。どうすればいいのかと悶々とするのですが、やがてあるきっかけから、残された半年あまりの人生の中で、一つのことを成し遂げようという思いに至るのです。

市民課の課長としていろいろな市民から陳情、苦情を受けます。貧しい人たちの住居の近くに常に水が溜まってボウフラがわくような沼地がある。「これを整備して小さな公園を造ってもらえないか」という陳情を繰り返し受けるものの、「土木課へ行きなさい」「厚生課に行きなさい」などと、役所の通例として、たらい回しになって請け合ってもらえない状態だったのですが、残された生を、その公園造りの実現に賭けるということに気がつきます。黒澤明は、今まで漫然と生きてきたことから、主体的に生きることに切り替わった彼を描くわけです。主人公は大変な苦勞をして役所のさまざまな部署を駆け回り、いろいろとお願いし、最終的には公園を造ることになり、工事が始まり、もうすぐできあがるというころ、残された半年の命が尽きる。近所の公園のブランコに乗りながら雨の日に亡くなるという設定です。公園にいた主人公を見かけた警察官の話が亡くなった後に出てきますが、雨の中で非常に満ち足りた幸せな顔をしていたということで「少し気になったけれども、声をかけなかった」と振り返ります。つまり黒澤明としては、その人は最後の残された人生、短かったかもしれないけれども、充実した人生、よい人生を生きて満足して生を終えたのだと描くわけです。

この映画のなかにはいくつかのメッセージがあると思います。その一つは、ただ時間を過ごせば生きていくわけではないということです。多くの人は、いざ死を迎えるときになって、「漫然と生きる時間もあれば、短くても充実した人生もあるというのに、今まで何をしてきたのだろう」ということに気づく。悲しいかな、それが市井の人の生き方である。しかしそれに気づいたときには時間の長さに関係なく、極めて深い人生を生きることもできるのだというメッセージを、「生きる」という映画から受け取ることができます。

「フロー」を生きる

さてそのような意味のある生き方を、黒澤明は「生きる」という映画で強いメッセージとして出しているのですが、その映画を見ても、いざ、どのような生き方をすればよいのか、なかなか分からない。もう少し別の側面から考えてみたいと思います。一つはハンガリー生まれで第二次世界大戦中に辛酸を舐め、そこからどのように生きることが幸せなのだろうかと考え、アメリカに渡ってシカゴ大学の心理学の教授になったチクセントミハイという人のお話をしたいと思います。チクセントミハイという人はフローという概念を提示した心理学者として有名です。人生の中で、ある事柄に熱中し、没頭して時間がたつのも忘れ、自分の存在すら忘れるときがある。そういうときには平静な心の中に深い幸福感を味わうことができます。これをフロー状態と呼び、スポーツ選手・芸術家・経営者・科学者・技術者といったさまざまな人の話を聞いて、確かにそういう時間があることを拾い集めます。そしてチクセントミハイによると、フロー状態の条件というのは、自分が納得できる努力を傾注する事柄があり、それを続けることによって自分自身はその領域において、かなり深い能力を身につけていく一方で、その能力に見合うレベルか、あるいはそれよりももう一つ手を伸ばしたぐらいの高い課題を自ら追求していくことである。ひと言で言うと、その領域での自分の高い能力と、それに見合う少し上の課題を意識して挑戦していくのが一つの条件ということです。その努力のなかで、今までできなかったことが、うまくやり遂げられるようになる。自分のもっている能力に対して少し高い課題に挑戦して、自分の能力がそれに追いついていく、できるようになる。いわば高みのところでスラスラとできるような状態になったときに深い満足感を得る。それをフローと呼ぶのです。これは有名な概念ですが、漫然と生きているのは絶対に得られないもので、ある領域での高い目標を追求しながら自分自身もスキルや知識や能力を高めていくなかで、常に一歩高いところに自分も達しようとするプロセスにおいて感じられるものだということです。

達成感の追求

このチクセントミハイのフローは、広い意味では人間の幸福感の一つである達成感の極みだと言うことができます。分解してみると、達成感とは一つ目は自分が意味を感じられることに取り組む。二つ目は自律性。何に取り組むかは人から与えられるのではなく自分で決める。意味のあることを自分が選択し、決めて取り組む。しかもその課題を自分の能力よりも少し高いところにおく。挑戦、チャレンジ。これが三つ目です。そういう条件のなかで得られる有能感、自分にもできる、自分が成長しているという有能感、成長感、自己効力感という感覚を得ることができる。これが四つ目です。もう一つはフィードバックということが言われます。人から褒めてもらうとか人から認められることもフィードバックですが、本質的には、そのような努力のプロセスのなかで対象から「あなたはうまくやっていますよ、その対象をうまくやれる力がついていますね」と実感できるということです。そういう五つの要素が達成感にはあるということが言われます。考えてみますとチクセントミハイのフローという状況は、それらすべてを満たしていて、かつ最も高い挑戦のなかで、そのような状態を体験することなのだと思えます。広く達成感といわれるものが幸福感の大切な側面だということは分かるのですが、達成感の五つの要素のなかで、ここでもう一度強調しておきたいのは「自分で決める」ということです。自分で何をするかを選びとることが自分自身にとっての偽りのない生き方をするということであり、それが、その人にとって深い幸福感をもたらすのではないかというお話をしたいと思います。

「自分で決める」ことの大切さ

二つの心理学的な実験を紹介します（マーティン・セリグマン『オプティミストはなぜ成功するか』講談社 1991年）。一つはマウスの話。マウスを三つのグループに分けて、それらのグループに同じようにガン細胞を植えつけ、一定の期間を過ぎるとマウスの半数はガン細胞が増殖して死に至るというぐらいの状態にしておきます。そして三つのグループのうちの二つのグループについては電気ショックを与えます。残りの一つのグループには何もしない。電気ショックを与えるグループの一方は電気ショックをマウス自身が止めることができる状況に設定します。もう一つのグループは電気ショックがきても何もできない。この三つのグループをコントロールしたときにどういう結果が生じるか。電気ショックを与えなかったマウスは予想どおり半数がガン細胞に負けて死に至ります。残りの半数はガン細胞に勝って生き残ります。電気ショックを与えて自分でどうすることもできないマウスのグループは5割以上、ガン細胞に負けます。実際には7割強のマウスが亡くなります。3割のマウスがガン細胞に勝つ。電気ショックを止める選択肢をもつマウスはどうだったか。どのように推測しますか。電気ショックというストレスを受けるわけですから、50%までの生存率にいかないとお考えになりますか。実験の結果は、死亡したマウスの割合は30%、生き残るマウスが70%なのです。つまり自ら選択して環境をコントロールするという条件がマウスの免疫力も生命力も活性化するので。それはマウスのお話でしようということであれば、次に人間の話の一つを紹介します。

ある老人ホームにおいて、そこにいるお年寄りたちを二つのグループに分けました。一方のグループにはこのような話をしました。「ここに花があります。みなさんのお部屋に配って看護師が世話をしますので楽しんでください」「朝には卵料理としてオムレツとスクランブルエッグが出ます。どちらになるかは私たちが考えますので楽しんでください」「水曜日と木曜日に映画を上映します。水曜に見るか、木曜に見るかは、たとえば廊下の右側の人は水曜日に、左側の人は木曜にというようにします」「どうぞ映画、花、卵料理を楽しんでください」。もう一つのグループは、それらについてすべて選択をしていただく。花については「好きな花を部屋に持ちこんで自分で水をあげて世話をしてくださいね」。卵については「前日の夕方までにスクランブルエッグかオムレツがいいか、選んで教えてください」。映画については「水曜、木曜どちらの曜日に見るか事前にお知らせください」。つまり一方のグループは自分で決める、選択する。1年半後の結果はどうであったか。統計学的にコントロールした結果、明らかに自律的に生活をするお年寄りのグループの方が、寿命が長く、さまざまな血液検査等の結果も、よい結果が出る事が確認されています。先程のマウスの実験と同じように生命の本来もっている力を引き出すことと、自分で判断する、選択することが結びついているという結果です。

マズローの「自己実現」

以上お話ししたことは、チクセントミハイのフローにしろ、達成感のなかのさまざまな要素の一つとして自分で決めることにしても、すべて一人の人間のなかの事柄であって、その人個人から、さらに外側に広がっていくものではありません。達成感の問題は有名なエイブラハム・マズローという心理学者が、人間の最高の欲求は自己実現だと言っています。セルフ・リアライゼーション、セルフ・フルフィルメント、つまり「自分のもっている潜在的な可能性を十分に発揮する、実現するというのが人の幸せなのだ」ということです。マズローの自己実現も、一般に言われる達成感も、さらにその極みとしてのチクセントミハイのフロー状態も、基本的には同じ事柄を言っているものだと思いますが、個人の枠内における自己の可能性の最大限の実現というところにあるのです。しかし、自分の枠を越えて自分が近い人、親しい人、さらに遠くの人までつながることが、もう一つの大きな、生きる意味、幸せを感じることができるものだということをお話したいと思います。

人とつながることの大切さ

人は一般に強いプレッシャーを受けると、人とつながろうということよりも、それを拒絶して自分の内に籠もろうとする傾向があります。しかしそれは最も不幸な選択で、苦しいとき、プレッシャーを受けたときほど、家族や友だちとつながることが非常に大切なのです。不安や自分には価値がないという思いにとらわれたとき、それを乗り越え、その気持ちを家族と共有する、友だちに共感してもらうことから安心感が生まれます。「自分は価値がないのではない、大切な存在なのだ」と感じることができます。そのような気持ちになれば、接触する身近な家族や友人たちに対する感謝の気持ちから「その人たちのために何かしたい」という意欲も出てきます。そうすると、その気持ちが相手に伝わり、相手と同じ感情を共有し、自分が助けてもらったと同時に相手に対してもそういう影響を与えることができます。そのような気持ちを与えられた人は、またそこから周りの人に対してやさしい気持ちになって「協力しよう、援助しよう、相手の気持ちを理解しよう」という気持ちが出て、鎖のように行動が起きていく「チェーンリアクション」というものが生じてくる。このように人とつながろうとすると、よい影響が広がっていくことがあります。自分の中に閉じこもると、ますます不安になり、不幸になるのです。

人とつながるということは本質的な幸せの要素であるのです。これは広く知られていることでもあります。乳ガンにかかった人たち、乳ガンの宣告を受けた人たちが一緒に集まってその不安な気持ちを語り合い、共有するという支援グループに入っている人と、グループに入らないで一人で心配する人とに分けた場合、支援グループの中に入って悩みを共有し、励まし合っている人たちの生存率、寿命が長いと統計学的にも確認されています。そうだろうかと予想されることなのですが、そこには人とつながることによって不安感が消えて前向きな気持ちになれば、そのことがまた周りの人たちにより影響を与えるという、支援グループのなかで相互の助け合いが生まれているということだろうと思います。

最後にもう一つ、ハーバードメン調査を紹介します。1930年代にハーバード大学に入学した268名の男子学生のその後の人生を追いかけた研究で、70年を超える長い社会学的な調査結果ですが、結局、最も幸福感が強く、「私の人生、幸福である」と考えるのは、家族や友人、その他と強い人間関係をもっている人たちだということです。感覚的に幸せであるだけでなく、仕事の成功、そこそこの富の形成も含まれるので、幸せなのはお金があるからではないかという疑問が生ずるかもしれませんが、お金があっても、よい人間関係を周りに築いてない人は幸せではない。統計学的に否定しようのない事実としてハーバードメン研究は、よい人間関係を築き、もっている人が最も幸せであることを示しています。そのことはガンの手術をした人、プレッシャーを受けている人、家族を失って悲しみに落ち込んでいる人たちが人とつながること、気持ちを通い合わせる事が人の幸せにとって非常に大切であるということであり、自分の中に籠もってはいけない、人のために尽くしようという話になるということです。脳科学的にはオキシトシンという化学物質が確認されていて、電車の中でお年寄りに座席を譲ること、家族とふれ合うこと、ハグすることなどを通じて心が通い合うと、人間の血管の中にはオキシトシンが増えて流れるということも研究上、確認されていることです。オキシトシンは幸福感和関係があります。人とつながることが幸福感をもち、長い目で見ても幸せな人生を築くということが大切なのだらうと思います。

幸せに生きる、充実した人生を生きるうえで大事なことは、意味のあることを自分で選びとって常に挑戦すること、もう一つは人とのつながりを大切にすることというお話をさせていただきました。思い返してみますと、本学・同志社の新島襄が強調したことのなかに「自治・自立」ということと「良心を手腕に運用する人物を育てる、そういう人物になれ」という二つの理念がありますが、この二つはおそらく深いところで今日お話しした事柄とつながっているものだと思います。逝去者追悼礼拝にあたり、お話をさせていただきました。ありがとうございました。

2014年4月23日 京田辺水曜チャペル・アワー逝去者追悼礼拝「奨励」記録