

京都大学アカデミックデイ 2022～創立 125 周年記念～ ポスター「人生を穏やかに過ごすために必要なこと」への訪問ありがとうございました

6月19日(日)の京大アカデミックデイ「研究者と立ち話」のポスター展示には、多くの方にお立ち寄りいただきました。辛気くさい話なので、昭和の香りが漂う人しか来られないと思ったのですが、「人生を穏やかに過ごすために必要なこと」という大風呂敷な題名を掲げたせいか、この題名に惹かれたという高校生など若い人にも興味を持っていただけたようです。足を止めてくださったみなさまに、あらためて御礼申し上げます。

私たちは、人の生き死にかかわる問題、とりわけ、生命維持装置をはじめとした新しい技術が人々の生活にもたらす負の影響を検討し、人生を邪魔しない範囲で使いこなすには何が必要か、具体的にどうしたらよいかなどを考えて提案するといった活動を、誰かに頼まれたわけでもないのにしています。病院では、救急搬送された人に生命維持装置をつけますが、その後回復不能な状態であることがわかって本人の意思がわからないために中止できず、まわりの人も終わりのないお葬式を見させられているような状態が起きています。そこで私たちは、最期をどうしたいか、できるだけ早いうちから意思表示をするように促す冊子「生き逝き手帖」を数年前に作成しました。

しかし、いきなり「最期をどう過ごしたいか考えよ」と言われても、死ぬことを想像しただけで怖いですし、縁起でもないですし、今ひとつやる気がでません。「死を自覚してこそ、自己の存在を確立できるのだ」とおっしゃったハイデガー先生だって、「死ぬのだから、その準備をせよ」と言われたらへこむに違いありません。問いかける私たちの中にもどこかためらいがありました。そこで、旅立つ時に「いい人生だったな」と思えるにはどうしたらよいかを考えた結果、人生の目的地を決めて、日々そこを目指して歩むことができれば、途中で嵐に遭って旅立つことになっても「自分の思うことがまあまあできたな、自分を生きることができたな」と思えて穏やかな気持ちでいられるのではないかと考えました。

私たちはこの「人生の目的地」、すなわち「自分はどうかあることをよしとするか」を「生きる基軸」と呼び、これを立ててもらうことにしました。とはいえ、自分のありようなど、ふだんは意識もしていなくて考えにくいですので、「マンダラチャート」なるビジネスツールを使って問いかけをして、それに答えることでイメージしてもらえるのではと考えました。たとえば、「大事にしたいことは何か、没頭できることは何か、他者や自分を生んだ自然などに対してどのような責任があるか、あと半年しか生きられないとしたらどう過ごすか」などは、死ぬときのことを考えるよりずっと考えやすいでしょうし、これらをもとに「自分はどうかありたいか」を使命のように宣言することで自分の中で考えがまとまるように思います。また、職業を持つ人は、プロとしての生きる基軸があるとよいので、「善い仕事とはなにか」などを問いかけることにしました。

ポスターの前で立ち話をしたみなさんは、「最期をどうするというよりも、生きることを考える方が大事ですね」「死ぬことは考えにくいですが、この問いかけは、なかなかいいですね」「今をきちんと生きるということですよ」など、生きる基軸を考えることの重要性に賛同してくださいました。マンダラチャートをご自身の職場や施設で使いたい、家で家族とお話したい、という申し出もいただいて、うれしくなりました。

また、「他の展示は先端技術の話が多いですが、こういうこともすごく大事ですよ」とか、「職業人の生きる基軸は、社会に出ていく人に必要なもので、すべての大学院でやったらいいですね」、「生命倫理ってこういう研究をされるのですよね」などと、私たちの存在を肯定するご意見も多数ただけて、ありがたかったです。

「生きる基軸を立てる」というコンセプトは、私たち自身の臨床や研究上の経験を基にしておりますが、極限状態での体験を知恵として残してくれた心理学者、多くの人をお見送りした経験を伝えてくれた医療者、人生をかけて生きることを考えた哲学者、穏やかに生きる智慧を説いた宗教者などなど、古今東西の先人の財産を縦横無尽に使わせてもらっています。京都大学という総合大学の強みを生かすことで実現したと言っても過言ではなく、予想以上により反応をいただいて、かなりいい気になっております。

もちろん、生きる基軸など考えたくもないし必要ないという人もいるでしょうし、生きる基軸は穏やかに生きるための必要条件の一つですので、これさえあればよいというわけでもありません。また、お話している間、さまざまな思いが胸に去来するせいか、涙ぐまれる方もおられました、「生きること・旅立つことを考えるのは、今の瞬間を大事に生きることにつながる」ということをご自身の経験も共有しながら、輝くような笑顔を向けてくださる方も大勢おられ、私たちの方が励まされたりしました。同時に、縁起の悪い話をどう持っていけばよいかというインプットもいただけましたし、私たち自身も豊かな時間が過ごせたように思います。

ふだんお目にかかることのない、幅広い年齢層の人、これから大学を目指す人や悠々自適の人までいろいろな背景の人に出会うことができたこと自体、貴重な体験でした。冊子の制作にご協力くださったなつたかさんと野田大輔さん、このような機会を設けてくださった URA のみなさまのご尽力に感謝申し上げます。

なお、100部用意したパンフレットがすぐになくなってしまって、午後に来訪してくださった方にお渡しできなくて申し訳なかったのですが、pdf ファイルを掲載いたしましたので、ダウンロードしていただければ幸いです。個人使用以外で活用していただける場合は、CAPE までご一報くださるようお願い申し上げます。

佐藤 恵子