

じっくり生きる基軸を考えてください

生きる基軸を考えるには、客観的に自分を眺めて考えることが必要ですので、「自分はどうかあるか」ではなく、「自分はどうかあることをよしとしますか」という問いかけをしています。幽体離脱して自分を少し高い視点から観察してください。自然や宇宙など、超越した存在との関係を考えてみるのも面白いと思うので、「あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうかあることを期待されていると思いますか」という問いかけもしています。

マンダラチャートというツールを使うことを考えて9個の質問を設定しましたが、それに限定する必要もなく、また、限定してしまうと途中で考えなくなるといった欠点もあります。ですが、自分が何を大切に考えているかを客観的に見ることができたり、自分を含めた世界を俯瞰できたりしますし、AからHを回るうちにらせん階段を昇る感じで考えることができるなど、かなり面白いツールではないかと思えます。

まわりの質問を自由に設定することによって、「みなさんご自身の問題」として考えることができますので、中心核や質問のものも考えてみてください。マンダラチャートは、いろいろ応用できますので、仕事や日常生活で話し合いたいテーマがあった時には、ぜひ活用していただければと思います。

生きる基軸に即答できる人ばかりではないと思いますが、それでよいと思います。頭の片隅に「自分の基軸は何か」という引き出しができただけでもずいぶん違うのではないのでしょうか。折に触れ引き出しを開けたり閉めたりしながら、じっくりと考えながら歩くことも十分に意味があることだと思います。

「生き逝き手帖」について

この冊子は、「旅立ちが近い時に、何をよしとするかしないか」を元気なうちから考えて、まわりの人に伝えておいてもらうために作成しました。医療者は、身体の機能が落ちた人には、命を維持するために呼吸器などの治療をしますが、これを中止すると死にゆかせることになるので、一度始めるとずっと続けたままになることが多いです。突然の心臓発作などに見舞われた時は、意識もなく希望を伝えられないので、例えば、「回復の見込みがない状態で機器などによって命を承えらるるがいがやだ」という場合は、前もってその意思をまわりの人に伝えておく必要があります。

死ぬときのことを考えるのは怖いですが、縁起も悪いし、若い人は実感も湧かないですね。そこで、とある家族と一緒に考えていただけるように、マンガにしました。大切にしたいのは、臨終期の治療をどうするかではなく、人生の全体をどう過ごしたいかです。そして、周りの人と共有してほしいことは、呼吸器や点滴などの個々の治療を希望するかどうかではなく、「自分はどのような状態をよしとするか」という価値観(生きる基軸)の部分です。たとえば、「何をしても回復しない場合は、生命を承えらるるだけの治療はやめてほしい」とか、「回復の見込みがなくても長く生きていたいで、できる限りの治療をしてほしい」というようなことです。これがわかれば、医療者は適切な治療行為ができ、家族などまわりの人も納得できるからです。

この冊子が、みなさんが生きる基軸を考えたり、親しい人と話をするきっかけになったりすれば幸いです。



*文献

- ・F ニーチェ、丘沢静也訳、ツアラトウストラ(上・下) 光文社古典新訳文庫、2010
- ・V フランクル、広岡義之訳、虚無感について、青土社、2015
- ・C クリステンセン、イノベーション・オブ・ライフ、翔泳社、2012
- ・S コヴィー、フランクリン・コヴィー・ジャパン訳、7つの習慣、キングベア出版、2020
- ・田中道昭、ミッションは武器になる、NHK出版、2018
- ・プロニー・ウェア、仁木めぐみ訳、死ぬ瞬間の5つの後悔、新潮社、2012
- ・樋野典夫、がん哲学外来へようこそ、新潮新書、2016
- ・松田充弘、しつもん仕事術、日経BP、2012年
- ・松村剛志、仕事も人生もうまくいく!図解9マス思考マンダラチャート、青春出版社、2018
- ・大谷選手のマンダラチャート

<https://www.lifehacker.jp/2019/01/how-to-make-mandara-chart-for-achieving-goals-and-problem-solving.html>

<about us>

私たちは、「京都大学を拠点とする領域横断型生命倫理の研究・教育体制の構築プロジェクト」で、生命倫理学に関する研究や教育を通じて、課題の解決、解決のための体制整備、政策提言などを行うことを目的としている集団です。

佐藤 恵子(京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻)
鈴木 美香(京都大学IPS細胞研究所)
児玉 聡(京都大学大学院文学研究科)
竹之内 沙弥香(京都大学大学院医学研究科 人間健康科学科)

*活動内容は、以下のサイトをご覧ください。
京都大学大学院文学研究科 応用哲学・倫理学教育研究センター
<http://www.cape.bun.kyoto-u.ac.jp/project/project02/>

「生きる基軸」を 立てようじゃありませんか

～マンダラチャートを使って～

生きる基軸とは

私たちは、「自分はどうあることをよしとするか」を「生きる基軸」と呼んでいます。「生きる基軸」は、人生の目的にあたるもので、具体的には、「私の強みは●であり、これを活かして▲を目的に、大事にしたい■という価値をもとに、◆について★をする」というように、使命を宣言する形で言葉にしてみるとよいです。

私たちは、今からの人生を、穏やかに、できれば楽しく幸せに歩むには、「生きる基軸」をたてて過ごすことが大事だと考えました。生身を抱えている以上、いつ旅立ちの時が来るかはわかりませんが、それが明日であろうと数十年後であろうと、「生きる基軸」をたてそれを目指して今からの一秒一秒を歩むことができれば、充実した人生を過ごせるのではと思っています。

したがって、老いも若きも、病気があろうとなかろうと、残り時間の多い少ないにも関係なく、すべての人に「生きる基軸」を立ててもらおうのよいのではと思っています。

なぜ生きる基軸を立てる必要があるのか

一言で言うと、いつかこの世を去る時に、「自分のやりたいことがままあできたな、いい人生だったな」という気持ちで旅立つためです。「人生は旅のようなものだ」と言ったのは江戸時代の俳諧師の芭蕉ですが、旅に出るには目的地を決めないといけませんよね。そこで、「自分はどうあることをよしとするか」という「やりたい人間像」を目的地として決めて、それを目指して歩くのがよいと思いました。そうすれば、病気を経験したりして人生に限りがあることを実感した際に「自分は何をしてたんだらう、自分の人生は何だったのかわからない」というような危機や後悔にとらわれなくなりやすくなります。

いま日本では、高齢化が急速に進み、一人暮らしの人の割合も増えつつあります。このような背景もあって、「終活」といって、人生の最後を迎えるための準備をしておきましょうとか、人生の最終段階での医療や生活について考えておきましょう(アドバンス・ケア・プランニング、略してACP、人生会議の愛称もあり)、などと言われるようになりました。意思を書いておくためのエンディング・ノートもたくさん市販されており、自治体で配布しているところもあります。みなさんの中には、すでに準備をされている方もいらっしゃるかと思います。

このような書式の多くは、旅立ちが本人の希望とかけ離れたものにならないようにするとか、家族や医療者が困らないようにする、といったことを目的としています。このため、「死が間近に迫って意識もない時にどのような治療を望むか」とか、「亡くなった後の財産をどうするか」などを考えて、書いておくものになっています。もちろん、これらは、穏やかな旅立ちに必要ではありません。しかし、いずれも、死に際ばかりに焦点をあてて、「その準備をしておけ」と言われているように感じるため気が滅入るばかりで、いまひとつやる気が出ないと感じました。

私たちは、よい旅立ちをするには、死に際だけでなく、もっと手前の生きるところが大事ではないかと考えました。「何をよい旅立ちとするか」は人によって違うかもしれませんが、「人生をまっとうする」という言葉があるように、自分が「こうありたい」と思って、それを目指して日々の一瞬一瞬を過ごすことができれば、旅立つ時に、「まあまあ思ったことができたな、楽しく過ごせたな」と思えるのではないのでしょうか。そうすれば、「自分を生きることができたな」と穏やかな気持ちでいられるように思います。

