

私たちがすべての人に「生きる基軸を立てる必要がある」と考えるに至った根拠

数ある中からここでは、2つの本からご紹介します。

①旅立つ人が後悔すること

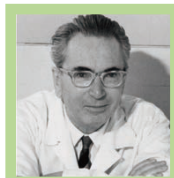
一つは、多くの患者さんのお見送りをした介護者のブローニー・ウェアさんが書かれた「死ぬ瞬間の5つの後悔」という本です。ウェアさんは、旅立つ患者さんが後悔することがらを、大きく以下の5つにまとめています。

- 自分に正直な人生を生きればよかった
- 働きすぎなければよかった
- 思い切って自分の気持ちを伝えればよかった
- 友人との連絡を取り続けられればよかった
- 幸せをあきらめなければよかった

ここから、後悔が少なくすむためにどうしたらよいかを考えると、「自分はどうあるのが幸せなのか」、「どうあるのが自分らしい生活か」を考えて、それを目標に日々を過ごすことが大事、ということになるかと思えます。



ブローニー・ウェアさん
出典:Amazon.co.jp
<https://www.amazon.co.jp>



ヴィクトール・フランクルさん
出典:Wikipedia
<https://ja.wikipedia.org/wiki>

②人が生きていく上で必要なこと

もう一つは、第二次世界大戦中にナチスの強制収容所に入れられた時の過酷な体験から「人が生きていく上で必要なものは何か」を考えた精神科医で心理学者のフランクルの著作「虚無感について」です。フランクルは、「本人が生きる意味を満たす何かや、生きがいを感じる何かを見出すことができれば、それがその人の心やいのちを支えるものとなる」と述べています。厳しい状況にあると、「私の人生は何なんだ、意味がない」と思ってしまうかもしれませんが、どんな時にでも意味はあり、人生の方から「何をしてくれるのですか」と問われているのだと言います。

あなたも私も、すべての人が、社会を構成する一員で、お互いに支え合って生きていますので、未来であなたを待っている仕事や人が必ずいることになりますね。それに答えるためには、今の一瞬をきちんと責任をもって生きないといけないということです。

そして「生きる意味を満たすもの、自分のありよう」は自分の外にあるものではなく、それぞれの人の心の中にあるものです。ですから、自分の心の奥底に降りていって、見出す必要があります。

マンダラチャートを使って「生きる基軸」を考えよう

「生きる基軸」をたてようと言われても、私たちは日頃「自分のありよう」とか、「生きる意味を満たすもの」など意識しておりませんので、いきなり言われても考えにくいですね。そこで、考えやすくなるような問いかけをすれば、それに答える形で心の中にあるものに気づくことができるのではないかと思います。また、ビジネスのツールとして知られている「マンダラチャート」なるものを使うことで、複数の点から考えることができ、全体を俯瞰しやすくなるので使ってみようと思ひ、提案するものです。

生きる基軸は、一つでもよいのですが、仕事人、家庭人、趣味人、地域人などそれぞれの立場ごとの基軸があってもよいと考えています。

●問いかけと書き方のヒント

A: あなたの強み、得意なことは?

何かをつくること、考えること、伝えること、話を聞くこと、人をつなげること、何かを楽しむこと…

B: これまで大事にしてきたもの、これから大事にしたいものは?

仕事、趣味、日々の暮らしを味わう、友人や家族と過ごすこと、環境問題等に携わること、その他いろいろ…

C: 寝食を忘れるくらい熱中できること、楽しくて(うれしくて)しかたがないことは?

読書、スポーツ、仕事、創作活動、人との交流、生き物の世話とか。人に感謝されたときうれしかったとか。

D: 今後生活する上で、「これはよしとしない、避けたい」と思うことは?

自分の意思に反することをされること、下の世話を受けること、人に迷惑をかけること…

E: 家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)に対して、どんな責任がありますか?

家族を養うこと、他者を傷つけることはしないこと、誠実に仕事をする…

F: 家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか?

社会の利益になることをする、日々をきちんと生きる、人と良い関係を築く…

G: 天変地異や病気などで、あと半年しか生きられないとしたら、どのように過ごしますか?

家族や友人と過ごす、旅行に行く、仕事をする、自分史や記録を書く…

H: あなたは今後、どうあることをよしとしますか。どのような人間でありたいですか

誰の何のために、何を…、仕事、趣味、日常生活で…

中心核: あなたの生きる基軸は?

A~Hを改めて見渡し、「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」という文章にまとめてみましょう。

●マンダラチャートとは

マンダラチャートは、3×3の9つのマスで構成されており、松村亨雄さんという方が密教の金剛界曼荼羅を見て、情報やアイデアの整理に利用したもので、ビジネスの世界で使われているそうです。最近、メジャーリーグの大谷翔平選手が作成したとのことで話題になり、ネット上でも紹介されています。

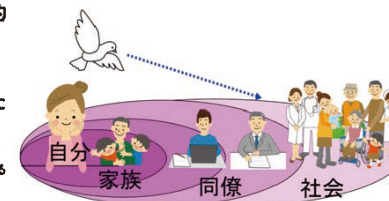
そして、松田充弘さんという「質問の専門家」は、真ん中のマスに解決したいテーマをいれて、まわりに質問をいれ、それに答えてもらうことでテーマの解決に近づくと、という使い方を紹介しています。テーマは解決したい課題、たとえば、自分の悩みとか会社の問題など、何でもよく、質問もテーマに関係したものを考えて順番に書いていきます。

マンダラチャートの書き方

- 1) 幽体離脱して3mくらいの高さから、自分を含めてまわりを客観的に眺めてみましょう
- 2) AからHまで順に、記載します。最後に真ん中のマスを埋めます。
- 3) じっくり時間をかけて考えてみてください。また、状況が変わった時々で、考えてみましょう。友人や家族と話合っても面白いです

*注: 行為を考える際、一般常識として「他者を傷つけること」をはじめ、公序良俗に反することはだめです。

生きる基軸たてー一般用0.1版220609e佐藤恵子



F 家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)から、どうあることを期待されていると思いますか。	C あなたが寝食を忘れるくらい熱中できること、楽しくて(うれしくて)しかたがないことは何ですか。	G 天変地異や病気などで、あなたがあと半年しか生きられないとしたら、どのように過ごしますか。
B これまで生きてきて、大事にしてきたものは何ですか。これから生きていく上で、大事にしたいものは何ですか。	A あなたの生きる基軸は? 「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」	D 今後、生活する上で、「これはよしとしない、避けたい」と思うことはどんなことですか。
E 家族・友人、社会、あなたをこの世に送り出したもの(自然など)に対して、どんな責任がありますか。	A あなたの強み、得意なことはなんですか。	H あなたは今後、どうあることをよしとしますか。どのような人間でありたいですか。