

## 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、「自分はどうありたいか」ではなく、「自分はどうあることをよしとしますか」という問い合わせをしています。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。自分の身体や心をどう使うのかを考えるときに、宇宙や自然を生んだ大いなるもの、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(天、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」という問い合わせもしています。

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、限定してしまうとその中でしか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ますなど、かなり面白いツールではないかと思います。

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、中心核や質問そ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かと思う。転職した、結婚したなど、人生の節目のときに、引き出しを開けたり閉めたり、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、「高齢になったときや、病気になったときに、何をよしとするかしないか」を元気なうちから考えて、まわりの人伝えを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、意識もなくて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長らえることがいやだ」という場合は、前もってその意思をまわりの人伝えおくことが必要です。

死ぬときのことなど、想像しただけで怖いですし、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、「自分はどういう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、「生命を長らえるだけの治療はやめてほしい」とか、「長く生きていきたいので、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、みんな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りましたりすれば幸いです。

### \*文献

- ・福田恒存. 人間・この劇的なるもの. 新潮文庫. 1960.
- ・A マッキンタイア. 篠崎栄訳. 美徳なき時代. みすず書房. 1993
- ・K ヤスバース. 小倉志祥・他訳. 哲学. 中公クラシック. 2011.
- ・JP サルトル. 伊吹正彦・他訳. 実存主義とは何か. 人文書院. 1955.
- ・F ニーチェ. 丘沢静也訳. ツラトゥストラ(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 クリストンセン. 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. キングペア出版. 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
- ・植野興夫. 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
- ・松村剛志. 仕事も人生もうまいく! 図解1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-mandala-chart-for-achieving-goals-and-problem-solving.html>

## 生き逝き手帖



### <about us>

私たちは、「京都大学を拠点とする領域横断型の生命倫理の研究・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、課題の解決や、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 聰(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)

\*活動内容や、生き逝き手帖は、以下のサイトでご覧いただけます。  
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、「このようが自分だ、という人物像」で、人生の役割にあたるものです。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の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」にそって一步を進めることができれば、「自分の思う人生を過ごせたな」と思えることができます。

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」を立ててもらうのが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あまあできたな、いい人生だったな」という気持ちで旅立つのです。昭和の劇作家で評論家の福田恒存氏は「人生は演劇のようなものであり、唯一の登場人物である自分は、果たすべき役割を自ら決める。そして、役割を演じてやるべきことをやっていると実感することで、生きがいや、はつらつさを感じることができます」としています。であれば、「自分が本当にありたいと思う人物像」を役割として定めて、それを演じながら歩む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ろう、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たりしなくてすむからです。

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なります、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す。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。

そこで私たちは、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のが、「人生をまとうする」という言葉があるように、「このようが自分だ」と思って、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かでしょうか。そうすれば、「本来の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。

人生は演劇だとすると、唯一の登場人物の自分は、果たす役割を自ら決めないといけないですよね?

役割を演じてやるべきことをやっていると実感することで、生きがいを感じることができる(福田恒存)

ありたい人物像「生きる基軸」を持ち日々、これを演じながら歩む

途中で旅立つ時も、「自分を生きることができたな」と思える

基軸がないと、あれ、自分の人生なんだったのかな