

## 〈死〉の受容と〈生〉の輝き（Ⅱ）

— 高嶺の死に向かって〈いのち〉の物語を生きる —

村上 則 夫

### 構成

1. 諸言（第55号第1号の展開内容）
2. 人としての〈生〉、人としての〈死〉
  - 2-1. 静思の時（Quiet Time）を持つこと
  - 2-2. 人間と動物との〈死〉の違い
3. 人間はやがて誰もが死ぬ存在
  - 3-1. 「死んでいる自分」を思い描けるか
  - 3-2. 人間の〈死〉という厳粛な現実
4. 「死生観」についての静思—〈死〉と〈生〉について—
  - 4-1. 一人称の死生観とは
  - 4-2. 〈生〉の最後のとき
5. 改めて、いまなぜ人の〈死〉を語る必要があるのか
  - 5-1. 人間の〈死〉がみえない現代
  - 5-2. 深みのある人生のための〈死〉
6. 〈死〉から〈生〉への逆転の構図を生きる（本号の展開内容）
  - 6-1. 「死の受容」とは
  - 6-2. 〈死〉を視野に入れた生き方を考える
7. いつまでも「私が私である」こととは
  - 7-1. みずからの人生の「肯定」
  - 7-2. みずからの高価な〈宝〉を発見する
8. 後半の人生における大切な課題  
—後半の人生を輝く—
  - 8-1. 秘めた〈可能性〉の開花—生きがいの探究—
  - 8-2. より豊かな人生の成熟
9. 〈死〉の意味を問うために〈いのち〉の物語を生きる
  - 9-1. 死のメッセージを受けとめる
  - 9-2. 〈死〉の意味について思う
10. 結びに代えて

## 6. 〈死〉から〈生〉への逆転の構図を生きる

### 6-1. 「死の受容」とは

私たち人間は、誰もが、いつも変わることのない「幸福」を真に求めてやまない存在とってよいのではないだろうか。

人間の歴史に深く名を残す幾人かの賢人が『幸福論』という著書を残し、多くの人々に強い感化を与え、その読者に星の輝きのごとき光と力を示しているが、カール・ヒルティ（Carl Hilty）は、その代表的著作として広く多くの人々に読まれ、読者に強い感化を与え続けている『幸福論』の中で、「哲学的見地からはどのようにも反対できようが、しかしひとが意識に目覚めた最初の時から意識が消えるまで、最も熱心に求めてやまないのは、何といてもやはり幸福の感情である。そして、この地上では現実には幸福は見つからないものだと完全に確信した瞬間は、およそひとが経験する最も痛ましい瞬間である」<sup>1)</sup>と深い学識と洞察に満ちた指摘をしている。

人に幸福感を与えるものは、人によって異なってはいるが、総体的に、「幸福」こそは、私たち人間の生きる目標であり、最高の幸福、しかも、ゆるぎない絶対的な幸福を探し求めて、多くの時間と労力を費やし日々の生活を過ごしているといえる。むろん、「ゆるぎない絶対的な幸福」を求めても、実際的に手にすることはほぼ不可能であると思えるのだが、衰えることのない魅力を秘めた言葉であることに変わりはない。

先ほどのカール・ヒルティの言葉をよく読むと、幸福の感情は、「意識に目覚めた最初の時から意識が消えるまで、最も熱心に求めてやまない」ものであり、あくまで、人間が求める感情は、この地上で生きている時までを問うものであろう。

しかし、この地上にイキイキと生きている時だけではなく、「生ある者は必ず死に帰す」という、逃れることのできない、誰にもがいずれ直面するみずからの確実な死の時、すなわち臨終の間際までをも含めての絶対的な「幸福」を考え、求めているかといえば、やや疑問が残るところであり、そこまでは考えが及んでいないようにも思える。それは、ややゆげられた表現を許してもらえば、人が臨終に際して、「私は、この世に本当に生まれてよかった。私の人生の歩は幸福に満ちていた。そして、いま死にゆくこの瞬間にも幸せを感じている」と、何の飾りもなく心からいえるかどうか、という問いである。

さて、愚稿の主題をご覧いただくとわかるように、保健・医療・医学系の研究などで用いられている「死の受容」という用語を提示している。

〈死生学〉や保健・医療・医学系の研究者などが理解する「死の受容」という言葉への理解としては、エリザベス・キューブラー＝ロスが、人は死にゆくとき、どのような心理状態をたどるのか、その過程を「死へのプロセス」として五段階にまとめた<sup>2)</sup>、その最終段階にあたる第五段階目を思い描くであろう。キューブラー＝ロスは、「不可避の死を回避したいと闘えば闘うほど、死を否認しようとするほど、この平安と威厳とに満ちた受容の最終段階に到達するのが難しくなる」と述べている。

このキューブラー＝ロスの「死へのプロセス」は、二百名以上の末期患者へのインタビューに基づく貴重な研究成果であり、世界的にも氏の成果は容認されている。

しかしながら、愚稿においては、キューブラー＝ロスの学問的な主張そのものではないとしても、誰もが避けられない死に対して、絶望せずに平然とかまえ、心静かに、そして穏やかに、キューブラー＝ロスの言葉を借りれば、死に対して「平安と威厳とに満ちた」姿勢をとることを「死の受容」という言葉で表現していることを、ここでまずお伝えしたい。

あえて、指摘するまでもなく、およそ地球の誕生からいけば、人間の一生というのは、ほんの瞬き<sup>まばた</sup>以下の瞬間である。単純に考えることができないほどの自然の長い営みに対して、人間の一生はほんの一瞬の出来事に過ぎず、あっという間に過ぎ去ってしまう。このことについて、仏教では、「出る息は、入る息を待たずして命終わる」と読む「出息入息不待命終<sup>しゅつそくにゅうそくふたいみょうじゅう</sup>」を釈迦の説く言葉として教えている。

しかし、そのことは、人間の誕生や死を無意味なものとして主張する何の根拠ともならない。さらに加えて、死というものによって、すべての意味が喪失してしまうわけではない。人生の真の意味を見出すことが希望の光の発見であるなら、同じように、死の真の意味への洞察を行い、死のメッセージを受け止めることもまた、同じく生きるものの恵みの光であるというのが、筆者の考えである。この点については、のちほど静思したい。

やや生意気なことをいわせてもらえれば、“もし、本意でない日々を生きて時間を無駄にせず、本当の意味で生きていると実感したいというのなら、みずからの死について静思し、決して逃れられない死という現実と真摯<sup>しんし</sup>に向き合い、その答えを見出してはいかがであろうか”というお勧めである。

人間という存在が、いかに尊い価値のある存在であるのか、かけがえのない大切な存在であるのか、そのことを痛切に感じることができる者は幸いであるが、現代における私たちの実際の生活は、多かれ少なかれ、疲れや戸惑い、困惑や見通しの

きかない出来事がふさいで、人間のかけがえのない尊い価値のある存在という真実を隠してしまい、いつの間にか見えなくしてしまう。

そんな時、人は永遠に生きるものではなく、誰もがいずれは死ぬということ、死という現実が常に私たちの身近にあることを深く、穏やかに心に留めておくことは、不可解で理不尽で、不平等とも評することができる現代の社会の営みに飲み込まれず、みずからの立ち位置を客観視してみることができ、そこに心の慰めと平安な気持ちを向かい入れることができるであろう。

フランスの思想家として、その名が世界的に知られているミシェル・ド・モンテーニュ（Michel de Montaigne）は、「われわれは死ぬことを心配するせいで、生きることを乱しているし、生きることを心配するせいで、死ぬことを乱している」と、日々の私たちの心の奥底のあり様を見事なまでに描写をしている。

とりわけ、あとの章でみるように、人生も後半にさしかかってくると、自分の身体も弱まり、いろいろな心身の病気のことや老化について、さらに死後のことを考え、人生の前半では考えることもなかった不安感や心配事が頭をもたげてくる。そのような心配事を四六時中考え、不安な気持ちで過ごしていると、当然ながら、日常生活のいたるところで、さまざまな影響を与える。それが、あまりにも深刻な場合は、身体的、精神的な症状や疾患となって表面化してくるのは当然のことといえるかもしれない。

「人は生きてきたように死んでいく」という簡潔ながら、洞察に富んだ言葉は、日本の精神科医・ホスピス医として知られる柏木哲夫の著書『安らかな死を支える』の中の一文である。

柏木いわく、「すべて、その人の生き様が、死にざまに反映するというのが、患者さんから教えられた一番大きなことでした。『良き死を迎えるためには、良き生を生きなければならない。』これは、私自身がこれまでのホスピスでの働きを通して学んだ最大のメッセージであるとともに、私の人生に対するチャレンジでもありました<sup>3)</sup>と、ホスピス医としての謙虚ながら示唆に富む感想を述べている。より良く死ぬためには、より良く生きる必要があるということなのだろう。

むろん、氏の示唆が、死にゆくすべての人間に該当するかどうかについては、専門家として医療行為に従事する資格のない筆者に判断する能力はさらさらでないが、確かに、常に豊かな心を持ち、幸せのうちに日々の生活を過ごしてきた人が、人生の終章の時に、ひどくもだえ苦しんで死んでいくとは少し考えがたいし、逆に、あまりにも理不尽で不平ばかりを口にして人生を過ごし、社会と人間を憎みうらんでばかりいた人が、この地上をさりゆく臨終の間際に、突然、すべての不平不満も忘

れて、やすらかな笑顔で死んでいくというのは、なにか釈然としないのではないだろうか<sup>4)</sup>。

先にあげた、モンテーニュの言葉の前半部分では、「われわれは死ぬことを心配するせいで、生きることを乱している」と述べている。これは、死への深い洞察が悪いというのではなく、死への否定的、悲観的な感情を問題にしているといつてよい。そしてまた、後半部分の「生きることを心配するせいで、死ぬことを乱している」というのは、生への否定的、悲観的な感情を問題しており、生きることへの肯定的、積極的な視点からの洞察を否定しているわけではないと、捉えることができるだろう。

## 6-2. 〈死〉を視野に入れた生き方を考える

これまでに、いやというほど述べているように、この世に生まれ、生き、年を重ねる、穏やかで、平凡な日常生活の中にも、死は必ず忍び寄ってくる。

誰もが知識として認めるように、ある時には、ゆるやかに、そして時には突然に〈死〉はやってくるのである。私たちが何を願い、どんなことを望もうとも、誰もが死からは逃れられず、どれほどの努力をしたとしても、最後には誰も振り払うことができないにもかかわらず、生は人生の視野の中にあっても、死を人生の視野の中に入れることは、いささか勇気がいることでもある。

それにしても、“〈死〉を視野に入れた生き方を考える”とは、やや意味不明な言葉であるといえるだろう。もし、何らかの準備もなしに、このような言葉を面と向かっていわれたら、何歩か後ずさりしかねない。

以前までは、〈生〉と〈死〉について、前者こそが大切と考え、生きている実感を与えてくれるものと考え、あからさまに後者からはできるだけ距離を保とうとしていた。しかし、近年では、完治不可能な患者自身からの容易に耐えがたい生への苦痛や苦悩から、日本でも「安楽死」の議論が表面化し、改めて、より豊かな生を充実させるために、どのような人生の終い方をすればよいのか、についての考えが具体的な「声」としてあがってきており、死をタブーや恐れとせず、しっかりとした正しい認識のもとに、人間の死という視野から生を考える時期にきているように感じている。

オランダ生まれで、生前はカトリック司祭をつとめ、世界的にも多くのキリスト者から尊敬を受けていたヘンリ・ナーウェン (Henri J. M. Nouwen) は、著書『いま、ここに生きる』の中で、「少なくとも私たちが、死は自分の存在の消滅を意味するのではなく、むしろその存在を明らかにする道であると信じているなら、それは

人生でもっとも重要な課題です』<sup>5)</sup>と語っている。この言葉の内容は、キリスト教の信者であるかどうかの如何にかかわらず、すべての人間に向けられた言葉であると考えることができる。

筆者としては、簡潔に言えば、人が人として、より豊かに、幸福に生きるためには、人生の終焉<sup>しゅうえん</sup>たる死を意識の外に押しやるのではなく、“生きているうち一死んでからでは遅きに帰するからである”に死を前向きに肯定的な感情で真摯<sup>しんし</sup>に考え、人生の視野に入れて日々歩むことが必要ではないのか、と問いたいのである。

一般的な社会的常識においては、生こそが自分の存在を示すものであり、この地上でのさまざまな活動とその結果から得た報酬などがみずからの人間的価値のバロメーターであり、明確な証明であると考えられがちである。とりわけ、年齢の若い世代、心身ともに健康な人々、あるいは、この地上で財産や名誉などを得て思いのままに自由な生活が可能な富豪や為政者なら、もはや死は厄介事の何物でもなく、死んで硬直し、体温もないみずからの動かない死体など、頭の片隅にさえ想像したくはないであろう。

したがって、先にナーウェンが指摘したように、死が自分の存在を明らかにする道であるとする立場に身を置くなれば、それは、人間のこれまでの一般的、常識的な人生のあり様や考え方をまったく相反する、逆転的な人生のあり様や考え方であるといえるだろう。筆者としては、少なくとも、死が自分の存在をすべて明らかにする道ではないとしても、基本的には、ナーウェンの洞察に賛成するものである。

このような意味あいから、ここでは、〈死〉から〈生〉への逆転の構図を生きるということについて、その意味するところを一言で解説すれば、「生きるために死を思う」とでもいえるだろうか。

だが、その理屈自体は分かりきったように思えて、本音の部分では、やはり誰もが、死を思わずして、「できるだけ死にたくない、いつまでも生きていたい」と願っていることだろう。生きることへの執着は、容易に捨て去ることはできないし、生きることを放棄した人間をほめたたえることもない。もちろん、愚稿でも、生きることへ放棄を評価するものではないが、筆者が以前あらわした愚稿<sup>6)</sup>で、本当に「不死」は「最善」なのか、について取り扱った。むろん、結論を得ることなどできていない。

だが、もし、仮に筆者が不死の身体とすれば、元来、のんびりでぐうたらな性格ゆえに、何らかの目標を定めて進んでいく忍耐や努力はしないだろう。なにしろ、永遠に生きているのだから、いつでもやりたいと思うことをやればよいのである。いや、その必要もない。なにしろ、何をしても、あるいは逆に、何をしなくても死

ならないのであるから。

イエール大学の哲学教授・シェリー・ケーガン（Shelly Kagan）は、永遠のいのちは永遠の退屈であり、むしろそれは一種の悪夢のようだととして、次のような興味深い指摘を行っている<sup>7)</sup>。

永遠にタイ料理を食べる代わりに、月水金の昼にタイ料理、火木の昼はイタリア料理、土曜日の晩はエチオピア料理という具合に、あれこれ食べるのだ。午前中に三時間哲学に取り組み、それから午後に二時間数学の問題を解き、夜は映画を見たり、劇場に行ったりする。それは、とても楽しい人生に思えると言わざるをえない。

だが、これもたいして役に立たない。なぜなら、これをほんの数年ではなく、数十年ではなく、数世紀でさえなく、未来永劫、けっしてそれから離れることなく、けっしてそれから解放されることなく、やり続けることを考えると、やはり嫌になってくる。一見素晴らしい不死の夢も、悪夢、けっして逃れられない悪夢に変わる。

それでは、私たちは、最高の人生を仕上げるためには、どうすればよいのか。

生を充実させるために、死に対してどのような姿勢で向かうべきなのか。宗教改革の中心人物であったマルティン・ルター（Martin Luther）は、「死は人生の終末ではない。生涯の完成である」という言葉を残しているが、人間の〈死〉を〈生〉の完成とみなすか、逆に〈死〉を〈生〉の敗北とみなすか、によって、死との向き合い方も大きく異なってくることは明らかであろう。

表現を変えれば、地上生涯の終わりの死の時を「いのちが一番輝く時」と捉えて、平安なうちに幸福な死を迎えようとするのか、それとも、いつまでも死を絶望視して、暗い陰気なものとして死を恐れ、死を人生の負け姿、みじめな姿と考えて暗い深みに入り込んでいくのか、その違いは歴然としているのである。

ハロルド・S・クシュナーは、私たちに深く洞察に優れた、次のような興味深い真実の示唆を与えている。

「死は私たちの人生の意味を否定するものではありません。死は私たちの人生を明確にすることを助けてくれます。『明確にする』という言葉は、『境界線を引く』という意味であることを覚えてください。死は文の終わりを示す終止符と同じように、人生の終わりを記します。それは文の意味を奪うものではありません。文の意味が何であるのかを明確にします。自分の人生が無意味ではないのは、人生が永遠

に続くものではないからです。正確には、人生は永遠に続かないがゆえに、私たちの選択と価値観とに重大な意味があるのです<sup>8)</sup>と。

このようなクシュナーの洞察は、死に対して恐れをもつ人々に、死を誤魔化したり、苦々しい思いや憤り<sup>いきどお</sup>を和らげ、死にしっかりと向き合い、〈死〉から〈生〉への逆転の道を歩ませるのではないかと考えている。その新たな洞察は、人生を切り開く新しい力となるのである。

## 7. いつまでも「私が私である」こととは

### 7-1. みずからの人生の「肯定」

次の章（8章）からは、後半の人生について静思することになるが、愚稿でいう後半の人生とは、中年期から老年期（老齡期）にいたる時期と考えることにしよう。

すべての人間にあてはまるわけではないが、人生の晩年、すなわち、中年期から老年期に近づけば近づくほど、ひとつの危機が訪れる。それは、懸命に困難を乗り越えて歩んできた、これまでのみずからの人生の「否定」という悲観的で、失意を伴う落胆や憂鬱<sup>ゆううつ</sup>の感情である。

これまで、未来への希望やいのちさえ惜しまないという情熱や努力によって結実させ、世間の高い評価を獲得したにも関わらず、人生の晩年になって深い幻滅や後悔のうちに、みずからの人生の否定にとらわれ、熱い砂地に水をまいてもすぐに乾くように魂が乾き、魂の安らぎや喜びを失ってしまうケースが訪れる。むろん、このようなケースは、個人個人で大きく異なり、悲観的で、落胆や憂鬱の感情が沸き起こる年齢にも個人差があり、男女の違いによって変化があらわれる。また、そのような感情とはまったく無縁のうちに、一生涯をイキイキとした感情を持ち続けながら人生を歩み続ける人も見受けられる。

そこで、ここでは、次章以降の展開をみすえて、みずからの人生の「肯定」というテーマについて取り上げてみたい。それは、いずれは誰にでもやってくる老年期に達したとしても、いつまでも変わることなく、「私が私であること」であるという、肯定的で、大切な存在のあり様についての静思でもある。

さて、私たち人間は、突然の事故や突発的な災害、犯罪の犠牲、あるいは、みずからの病気や自殺などで死に至らなければ、誰であろうと、一年ごとに年齢を重ね、しだいに「老い」でいくことになる。見た目はどんなに若く見られようと、年齢相応にみられようと、そしてまた、身体の老化を遅らせるためにあらゆる手段をつくしても、静かに、そして、毎夜、しだいに月が昇るようにみずからの身体の老いも



進んでいく。

当然ながら、老いてくると、以前のような軽やかな身体の動きが鈍くなり、これまで簡単にできたことができなくなって、時間もかかりもたつくようにもなる。記憶力も衰え、新しい物事を忘れ、簡単な計算問題にもてこずり、漢字を忘れ、目もかすんでくる。走りたくても、足の関節の痛みなどで、とうてい若い頃のように走るなどということは至難の業になる。病気を発症することも増えてくる。どんなに健康な人間でも、小さな一点の曇りが、そのうち大きくなるように、最初は小さな病が発見されると、次々と病気の部位が見つかり、深刻な病におかされている身体の現実と向き合わなければならなくなることもあろう。

やがては、いのちそのものにかかわる深刻な病を得て、自分の人生に意味を与えてきたさまざまな治療活動などもじきに諦め<sup>あきら</sup>なければならないという時がやってくる。それは、心を重くする荷物と同じである。

何かを行うでもなく、何かを残すでもなく、ただ何となく食べて、夜に眠り、朝に起きる、その毎日の単調な時間の繰り返しで、年だけを取っていく虚<sup>むな</sup>しさに、心の穴が広がり、いつの間にか、「いったい自分の存在に何の意味があるのか」、といった、生きている価値や意味を見失い、誰からも理解されず、支えられもせず転落してしまったような気持ちになるかもしれない。もはや、社会の中に、自分の存在を示すための座る座席はないように思ってしまう。この地上に、みずからが生きているすべての意義や意味を喪失してしまうかのようである。

このような、必ず起こる〈死〉に至るまでの「老い」を、人生の苦しみと感じて生きれば、老いは苦しいばかりの時間となるであろうし、また同じように、最後の死を単純に、その意味も分からず苦しいと感じてしまえば、当然ながら、死は苦痛で悲しいだけの否定的で、無意味な悲哀の時となってしまう。そうなれば、自分は何のために生きているのか、自分という存在は何のためにあるのか、これ以上何をしろと言うのかと、いろいろな疑問と不満とをもちながら、ため息をつきながら過ごすことになる。

しかし、それでよいはずはない。人間は、ただ苦しみ、恐れ、不平不満を並べ立てるために生きる存在ではないだろう。

次章からの後半の人生における大切な課題をクリアする要件のひとつとして必要なのは、これまでの自分の人生を肯定することである。なぜなら、それまでの人生を肯定するのか、否定するのかによって、人生の後半部分のなすべき大切な課題の達成度は異なるような気がするからである。むろん、例外もあれば、筆者の勘違いもあるかもしれないとしてもである。

青年期から中年期に入り、老年期に向かった時、たとえ、社会の中で孤立していると感じ、自分の存在など無用だと感じた時があったとしても、決してそんなことはない。たとえ、どんなに年齢を重ね、年をとったと感じたとしても、人間社会全体を構成しているのは、誰でもない、私たち人間一人ひとりの存在である。その存在には、老若男女の区別はない。加えて、それぞれに個性としての「違い」というものもある。

それは価値観の違い、考え方の違い、死生観の違い、思考力の違い、生き方の違いなど、例を挙げたら限りがない。金子みすゞの詩ではないが、「みんなちがって、みんないい」のである。

『新約聖書』の「コリント人への手紙 第一」の中に、次のような一節がある<sup>9)</sup>。

実際、からだはただ一つの部分からではなく、多くの部分から成っています。

たとえ足が「私は手ではないから、からだに属さない」と言ったとしても、それで、からだに属さなくなるわけではありません。

たとえ耳が「わたしは目ではないから、からだに属さない」と言ったとしても、それで、からだに属さなくなるわけではありません。

もし、からだ全体が目であったら、どこで聞くのでしょうか。もし、からだ全体が耳であったら、どこで<sup>か</sup>おいを嗅ぐのでしょうか。

しかし実際、神はみこころにしたがって、からだの中にそれぞれの部分を備えてくださいました。

もし全体がただ一つの部分だとしたら、からだはどこにあるのでしょうか。

しかし実際、部分は多くあり、からだは一つなのです。

目が手に向かって「あなたはいらぬ」と言うことはできないし、頭が足に向かって、「あなたがたはいらぬ」と言うこともできません。

それどころか、からだの中でほかより弱く見える部分が、かえってなくてはならないのです。

改めて述べるまでもなく、それぞれの人生の過ごし方は異なっている。そして、一人ひとりの人間の一生には、その当事者にしかわからない、いくつもの変化があり、立ち止まる時もあれば、急激な成長や発展の時もある。そして、それはこの地上を終える瞬間まで続くものであり、一個の人間としての魅力は、その時々いろいろな事柄（課題や問題など）としっかり向き合えたかどうかに関係があるといえるだろう。

みずからの人生を「肯定」するとは、単純に表現すれば、そのような、それまでの日々の歩みを認め、ゆるし、好きになること、であるといえよう。

しかし、それは、誰にでも簡単にできることではない。これまでの自分の歩みを深く後悔したり、失敗の数や苦しみの数を数えることは得意でも、自分の歩みを「よし」として、褒めることが簡単にできる人の方が少ないかもしれない。あまり好ましい例えではないが、50キロの鉄の塊を持って、1キロを全速力で走る方が、みずからの人生を「肯定」することよりも、はるかにたやすいかもしれない。それだけ、これまでのみずからの歩みを認め、ゆるし、好きになることは知恵と勇気のいる行為でもある。

もし、仮に、みずからの人生をすんなり「肯定」できない場合は、まず、これまでの歩みで痛めつけられ、傷つけられ、やぶれたセルフ・イメージ（自己像）を修復することが重要である。「自己の受容とは、〈わたしが、ありのままのわたしを、全体として愛する〉ということにほかならない」<sup>10)</sup>。「わたしたちは、もし自分をありのままに受け入れることができなければ、他人をありのまま受け入れることもできなくなる、ということを知らなくてはならない」<sup>11)</sup>と、ドイツのルター派教会牧師のワルター・トロビッシュ（Walter Trobisch）は指摘している。

考えてみよう。夜空の満天の星空の下は、とうてい数えきれないほどの星の輝きによって、ほんのりとした明るさで満ちている。

一人ひとりのありのままの〈生〉の輝きが束となれば、満天の星空のようになり、いまの暗く、明日の予測が不可能な「生きにくい世界」を照らすほんのりとした明りになるだろう。みずからの人生を「否定」して、暗闇を広げるのではなく、いつも人生を「肯定」してほんのりとした明りを放ち、真実の生の意味と死の意味を問い続けながら、生き続けることが大切ではないだろうか。

なお、とうてい科学的な表現ではないが、人間の生涯では、楽しかったことにも、悲しかったことにも奇跡は起きている。普通のごくありふれた、気に留めることのない日常生活、それ自体が奇跡といってよい。奇跡は、本人が気づかないうちにひっそりと織り込まれている時もあれば、堂々とその正体をあらわす時もある。

そのような奇跡は、往々にして青年期には気づかないものであるが、長い人生を経験した中年期から老年期にある人は、このことを見通せる力も身につけた人も多く、このような力も身につけていることは、後述する、より豊かに人生を成熟させた人ともいえるのである。

## 7-2. みずからの高価な〈宝〉を発見する

さて、なんら迷うことなく、みずからの人生を肯定することができる読者は、次の展開は読み飛ばして、次章の後半の人生における大切な課題としての人間の秘めた可能性を開花させるという項目に移ってもらってもかまわない。

アメリカの世界的ベストセラー作家であるオグ・マンディーノ（Og Mandino）は、彼の物語の中で、「長年にわたって溜め込んできた、過去につながる悲惨なクモの巣を一掃しなさい。そうしないと、それが内側で大きくなり、やがてあなたを窒息させることになる。忘れる能力は愚ではなく、徳なのだ」と、これまでの人生を思い返して、過去の自分の行為を悔いることの愚かさを記している。

オグ・マンディーノの物語『人生は素晴らしいものだ』の中で、主人公のザアカイの示した成功のための知恵を説明する次のような件がある<sup>12)</sup>。

あなたはなぜ未だに、自分自身の愚かさと分別のなさがもとで遠い昔に失った愛について考えるのか？その思い出が今日の朝食の消化を助けるとでもいうのか。

あなたはなぜ未だに、自分の失敗について嘆くのか？その涙が今日あなたが家族のために働く時の、その技量を磨くとでもいうのか。

あなたはなぜ未だに、自分を傷つけた人の顔を思い出すのか？復讐の甘い思いが今夜のあなたの眠りを深めるとでもいうのか。

亡くなった友人たち、うまくいかなかった仕事、傷つけられた言葉、不当に受けた恨み、失った金、癒されない悲しみ、到達できなかった目標、破綻した野望、裏切られた忠誠心——あなたはなぜ、これらすべての不幸な記憶のかけらを、まるで価値あるもののように後生大事にしまい込んできたのか？なぜ、心の屋根裏部屋に、こんな不名誉なクモの巣を張りめぐらすにまかせておいたのか？今日のこの日の幸せな思いが入る余地のなくなるまで。

過去の自分の歩みを記載した分厚い記憶のページを、すべて細かくやぶり捨てると無理難題を押し付けようというわけではない。人生のあらゆる瞬間において、人は過去に生きた人間であると同時に、未来を生きる人間でもある。

しかし、過去の自分の歩みが、これからの未来に向けた自分の歩みの上に暗く、深刻な影を落とすものなら、あっさりと手放した方がずっと楽な歩みとなる。すなわち、手早くゴミ袋に詰めて、はやく忘れて記憶から葬った方がよいと考えられないだろうか。

なぜなら、どんなに、“あの時は、ああすればよかった、こうすればよかった”と、落ち度や失敗をなげいたり、痛みや苦痛があったとしても、もはや取り返しはつかず、いまさらその結果を修正したり変更できるものでもない。もしかすると、自分が抱えている過去の苦しみや悲しみの理由を思い返しても、最後まで知ることはできないかもしれないのである。

「過去」という、大金持ちがいくら大金を積み上げても、永遠に取り返しがつかず、その結果を変えることも、くつがえすこともできないことに、空しい戦いを挑んで、いつまでも大切な時間と心を置き去りにしていることは、無駄でしかないといえないだろうか。生の時間は一度進めば、ストップもせず、二度とその針を逆戻りしたりしてはくれないのだから。

したがって、人生を歩む心身の健全な状態（健康）を保ちたいと思うなら、はやく過去の失敗やあやまちから離れ、過去を悲観せず、あらゆる重荷をふりきって、未来を見据えて何ができるかを思案しつつ、積極的に前進すべきであろう。

人生の後半は、死までの時間が長くはない。つまらない過去の不快な出来事を思い出したり、そこに留まって落胆する時間は、<sup>さんさん</sup>燦々と太陽の光がふりそそぐ晴天の真昼にともる豆電球の明かりよりも価値がないからである。

そのような時間と労力があるとしたら、自分自身の内にある、自分だけの〈宝〉を発見することの方が有益であるといえるだろう。誰しも、人間の心の中には、本人がまだ気づいていないかもしれない、あるいは、気づきながら活かされていない高価な〈宝〉があるといつてよいのである。

〈宝〉または〈宝物〉といえば、日本昔話し風には、『舌切り雀』や『おむすびころりん』で働き者で親切なおじいさんが持ち帰った大判小判や『桃太郎』が「鬼が島」の鬼を退治して持ち帰った宝物、あるいはまた、イスラム世界に伝わっている物語の一つである『アリババと40人の盗賊』で語られている主人公・アリババが盗賊たちの洞穴で手に入れた金銀財宝などがすぐに頭に浮かぶ。

そしてまた、世界に存在する優れた美しい美術品や工芸品、国宝級の歴史的遺産といったものも貴重な宝といつてよいであろう。何を宝とするかは、人によって異なるところであるが、いずれにしろ、〈宝〉というものはワクワクドキドキするような貴重な物をイメージさせる。日本語の〈宝〉という字は、うかんむり（宀）とたま（玉）が組み合わされているが、宝の旧字体は「寶」という字で、かつては「玉」や「貝」が貨幣（貝貨）として使用されていた。これは、家屋の中に、「玉」や「貝」など貴重品が入れておかれたことを意味するという。

筆者がここで考えている人生の前半で気づけなかった、人間の隠れた〈宝〉とは、

たとえば、優れた才能や能力、可能性、魅力、特技などを意味しており、どちらかといえば、目に見えない貴重な資質や力を指している。

1世紀以上前のイギリスの哲学者であるジェームズ・アレン(James Allen)は、「黄金やダイヤモンドは、ねばり強い調査と試掘のあとで、はじめて発見されます。そして私たちは、自分の心の鉱山を十分に深く掘り下げたときに、はじめて自分自身に関する真実を発見できます」<sup>13)</sup>と自身の著作の中で記している。

一般的に、世界中の人たちが、その格別の美しさと燦然とした輝き<sup>さんぜん</sup>に魅了され、それを身に着ける人間の評価さえ高めてしまうのが宝石であり、その中でもダイヤモンドにまさる宝石はないといってよい。ダイヤモンドの原石は、英語では“rough diamond（もしくはdiamond in rough）”といわれ、色や形や種類によって、それぞれに分類され、それに見合った加工（カット）がほどこされ磨<sup>みが</sup>かれて、最大限にその個性を引出した宝石（ルース）として価値がうまれるといわれている。

私たち人間も、誰もがあたかもダイヤモンドの原石をもっており、その原石の加工（カット）のあり方や磨き方、そしてその活かし方によって、人生の歩も大きく変わってくることは異論の余地がないだろう。この考えに賛同するから、まずすべきことは、みずから秘めている〈宝〉の存在を発見することがいかに重要かということである。

真殿輝子の著作には、次のような逸話が載っている<sup>14)</sup>。

タイで国道工事があり、数百年来あった仏像を移動させることになった。

ところが、仏像を動かそうとした時、表面がポロポロと欠けた。移動先で車から運び降ろそうとした時には、大きな欠片<sup>かけら</sup>が取れた。

運搬人が像の内部<sup>のぞ</sup>を覗き込むと、何かが光って見えた。そこで外側を全部外して見た。すると、中から高価な金の仏像が出て来た。何百年もの間、人々は外側<sup>おお</sup>の覆いを仏像と勘違いして拝んでいたのだった。

私たちは、内部に秘めている、隠された内部の宝に気づかず、私たちに覆い尽くしている外側が自分のすべてだと勘違いしている場合が多いのではないだろうか。

いつも、自分の弱さやいたらなさ、失敗や欠点ばかりに心を奪われていると、結局は自分の内にある高価な〈宝〉は発見できないのである。

## 8. 後半の人生における大切な課題

### －後半の人生を輝く－

#### 8-1. 秘めた〈可能性〉の開花－生きがいの探究－

さて、前章の〈死〉から〈生〉への逆転の構図を生きること、そして、人生の「肯定」を前提としたところで、今度は、後半の人生における大切な課題について考えてみることにしよう。

先にも述べたように、年齢を重ねるにつれて、誰もが「老化」という事実を受け入れざるを得なくなる。日本にも、「ライフサイクルの観念がある。たとえば、還暦には出生時の干支<sup>えと</sup>に再びもどり、お祝いに赤い帽子やチャンチャンコを子や孫から送られる例も多い。年をとって呆<sup>ぼ</sup>けることを『おもどりになる』といい、老人になることは『神のうち』たる子ども時代に返ることだと思われていた」<sup>15)</sup>ようである。

この後半の人生といえば、社会的な話題にあがるのは、老年期特有の問題であろう。つまり、「きつい (Kitsui)」、「汚い (Kitanai)」および「危険 (Kiken)」という日本の労働環境・作業内容 (3 K職場) を模して考えられた「金 (Kane) の不安」、「健康 (Kenkou) の不安」および「孤独・孤立 (Kodoku, Koritsu) の不安」という3つの問題である。

しかし、そのようなことは、改めていわれなくても誰もが承知している。だからといって、「老いは苦しい、老いは悲しい、老いは寂しい」とって、年老いた人生を投げ出すことはないのだ。もちろん、このような老年期の問題がどうでもよいというわけではない。むしろ、政策的な面でしっかりとした高齢者対策や社会的制度の充実を望みたいが、一人ひとりの生活において、悲観的、希望を失う項目ばかりに目を奪われ、その先に展開される豊かで実り多い世界、それは、秋に田んぼの稲穂がこうべを垂<sup>た</sup>れ、熟した柿の実の重みで枝が垂れ下がる光景を見過ごしてしまっただけで、人生の後半をより豊かな気持ちで過ごすことはできないだろう。

みずからの死を間近に感じる後半の人生は、前半の人生とは異なった考え方、力強い足取り、新しい方法や方策、そしてこれまでに描くことのなかった心の持ち方などで輝きたいものである。

そのためにも、誰にも訪れる後半の人生において果たすべき事柄を「課題」という形で考えてみよう。でも、それは、提出期限が示された大学生に課すレポート課題という堅いものではなく、臨終の時までを期限とする、カメの歩みのようにゆるやかで、100%の完成度などを目指す必要のない課題であるが、しかし、それはと

ても大切な課題であることは間違いない。

さて、高嶺の死に向かって後半の人生を輝かせるための最初の課題は、人間の限りない〈可能性〉を開花させるということについてである。秘めた〈可能性〉を開花させようとする行動は、〈生きがいの探究〉といってもよく、砂地から輝く砂金を探すようなワクワクした感情でもある。

アルフォンス・デーケン<sup>16</sup>は、著書『心を癒す言葉の花束』の中で、「死へのプロセスを、人間として最後まで成長するための挑戦の時期だと受け止められれば、恐怖や不安を感じていても、新しい可能性を切り拓く<sup>ひら</sup>うえでの克服目標とも考えられます。自分にはまだ達成すべき課題が残されていると考えることで、死への恐怖や不安に消費されていたエネルギーを、建設的な目標に振り向けることもできます」<sup>16</sup>と指摘している。

そもそも、〈可能性〉とは、「それはできる」という人間の内側にある〈未来への力〉である。

自分自身の内にある可能性を否定し、失敗をおそれてチャレンジせずに何もしない方が気楽でよいかもしれない。とりわけ、失敗する可能性が60%以上なら、チャレンジすることによる忍耐や労苦を避ける方が賢明な生き方のようにみえるのは、当然なことといえるだろう。

しかし、それで、本当の満足を得ることができるであろうか。テッド・W・エングストロム（Ted W. Engstrom）は、次のように指摘している。「容易なもの、きつくないものによって、真の満足が得られることは、まずありません。それは、優れたものを目指す道とは正反対なものです」<sup>17</sup>と。確かに、氏の指摘どおりかもしれない。

残念なことに、人間は自分自身の思い込みで、自分の能力、得手・不得手を限定し、ひどい場合は“自分はダメなんだ”と、根拠のない“マイナスの暗示”を自分の心に向け、可能性を十分に発揮できないままになってしまう例が多いといわれている。また、それとは逆に、若い世代のみならず、年齢に関係なく、私たち人間は何らかの「きっかけ」（＝それは、置かれた状況や状態、物、書籍、人、言葉、ないしは感情など）によって、その人間の〈スイッチ〉が“オン”となり（＝スイッチが入る状態）、可能性を開花させて大きく現状から未来へ向けて飛躍する人たちの例も数多く見受けられる。

もし、内なる素晴らしい可能性をもちながら、もう一步を踏み出せないという場合には、身近な他者（それは、知人・友人、親、あるいは教師かもしれない）が、その〈スイッチ〉を見つけ、“オン”にしてあげることが望まれる。それは、未来



をつむぎ、社会に益をもたらす大きな力となるはずである。

アメリカ人ならこの名を知らない者はいないといってよいデール・カーネギー（Dale Carnegie）の有名な著作のひとつである『人を動かす』の中に、次のような実話が載っている<sup>18)</sup>。

今から約五十年前、十歳くらいの少年が、ナポリのある工場で働いていた。彼は声楽家になりたかった。しかし、最初の教師は、「君には歌は向かない。まるで雨戸が風に吹かれているような声だ」といって、彼を落胆させた。

だが、彼の母は、貧しい農婦だったが、彼を抱いて優しく励ました。

「お前はきっと立派な声楽家になれるよ。母さんにはそれがちゃんとわかっている。

その証拠に、お前はだんだん歌えるようになってきた」

彼女は真っ黒になって働き、息子に音楽の勉強をさせてやった。この母の賞讃と激励が、少年の生涯を一変させた。彼の名は、読者のうちにもご承知の向きがあると思うが、カールソーといった。

カールソーとは、オペラ史上最も有名なテノール歌手の一人と称されたエンリコ・カールソー（Enrico Caruso）、その人である<sup>19)</sup>。まさしく、カールソーの母親こそが、彼の可能性の〈スイッチ〉を“オン”にしたのである。

〈可能性〉を開花させようとする行動には、みずからの将来の理想像となる目的や目標の設定も必要となる場合が多い。それは、生きがいをより具体化することにつながる。しかし、〈夢〉を見ること<sup>20)</sup>、すなわち、多彩で豊かなストーリーやイメージを駆使するのも〈生きがいの探究〉といえる。

広く世界的にもよく知られているミュージカル「ラ・マンチャの男／Man of La Mancha」<sup>21)</sup>で歌われる劇中歌『The Impossible Dream』（作詞・作曲：ジョー・ダリオン／ミッチ・レイ 邦題：見果てぬ夢）では、老年期に達した主人公ドン・キホーテが、見果てぬ夢を追い、かなわぬ敵と戦い、栄光に満ちた探究に忠実でありさえすれば、心は安らかで穏やかなりと歌っている。まさに、熱く、痛快とでもいえるような、拍手喝采を送りたいような見事な〈生きがいの探究〉である。

〈夢〉を私たちの高い理想と言い換えれば、それが必ずしも実現するかどうかは別として、高い理想に向かって、日々歩むことは素晴らしいことではないだろうか。高い理想に向かって歩む一日の出来事は、まるで人の一生のように価値がある。

昭和38年（1963年）8月28日、職と自由を求めた「ワシントン大行進」の一環と

して、アメリカ全土から25万人もの人々がワシントンDCに結集した。その時に行われた公民権運動の指導者として注目を浴びていたアフリカ系アメリカ人のキング牧師（マーティン・ルーサー・キング・ジュニア／Martin Luther King Jr.）の演説「私には夢がある」（I Have a Dream）は、彼を世界的に有名な人物に押し上げ、世界中の人々が「キング牧師」という名を知ることとなった。

この感動的な演説では、多くの〈夢〉が語られているが、「それは、いつの日か、ジョージア州の赤土の丘で、かつての奴隷の息子たちとかつての奴隷所有者の息子たちが、兄弟として同じテーブルにつくという夢である。」そして、「それは、いつの日か、私の4人の幼い子どもたちが、肌の色によってではなく、人格そのものによって評価される国に住むという夢である」というメッセージは、とりわけ、人種差別に苦しむ人間の魂を揺さぶる夢の内容である。

ご存じのように、キング牧師は、昭和43年（1968年）4月4日、テネシー州の西端にある都市・メンフィスのホテルのバルコニーで撃たれ、39歳の生涯を閉じた。しかし、キング牧師の夢はその後のアメリカ社会に影響を与え、平成21年（2009年）には、アメリカ初の黒人大統領であるオバマ大統領（バラク・フセイン・オバマ2世／Barack Hussein Obama II）の誕生へとつながられていると考えてよいであろう。

テッド・W・エングストロムは、次のような興味深く、ほとんど誰でもが経験している逸話を披露している。

「先日、私は机の引出しを整理していて、一年以上使わなかった懐中電灯を見つけました。スイッチを入れてみましたが、つきません。当然です。ふたをあけてみると、電池の酸で懐中電灯の内部が腐食していました。一年前入れた時には、電池は新しいものでした。私は懐中電灯を、安全で暖かで快適な場所に保管しておきました。しかし、一つだけ問題があったのです。電池は暖かく快適にしているように作られたわけではありません。懐中電灯をつけるために作られたのです。それが電池の唯一の存在理由です」<sup>22)</sup>と。

私たちがまた、みずからの秘めた可能性や楽しい夢を、間違った弱気と否定感で腐食させてはならないと思うのである。

## 8-2. より豊かな人生の成熟

「成熟」を定義づけるのは、簡単なようで、実は意外と難しい。

もちろん、百科全書的な解説は簡単だが、ここでの「成熟」のイメージは、秋になって、自然の果物や穀類がたわわに実り、田畑の作物が収穫されるばかりになっ

ている状態である。読者もご存じのことと思うが、渋柿をそのままにしておくと、いずれ甘い味にかわるが、まさしく、そのような状態、または、樹木の葉が紅葉した時期や状態を「成熟」と考えたいと思う。

神は、愛する人間の死を望みもしなければ、喜びもしないであろうし、たとえ、死後の世界に「地獄」というものが存在したとしても、それは神が必要としているわけではないだろう。神は、「人が人としてよりよく生きるために」、そして、長い人生で得た知恵や勇氣、そして経験や力をばねに、さらに成熟し続ける魅力的な人間像を期待しているはずである。

スイスの精神科医であったポール・トゥルニエ（Paul Tournier）は、その著書『人生の四季』の中で、「人間の生涯は絶え間ない発展の途上にあること、そして人生には誰もがかならず経なければならないさまざまな時期」<sup>23)</sup>があると記しているが、それぞれの人生の過ごし方は違っているとしても、一人ひとりの人間の一生には、その当事者にしかわからない、いくつもの変化があり、立ち止まりや成長・発展がこの地上を終える瞬間まで続くものかもしれない。

人間としての大きな魅力は、その時々<sup>かも</sup>のいろいろな変化、立ち止まりや成長・発展に向き合うことによって、あざやかに、豊かに魅力的に醸し出される、すなわち、それが人生の「成熟」の時とってよいのではないだろうか。

一般的に、青年期にはイキイキと活動し、仕事面でもバリバリと業務をこなして充実した人生を過ごしてきた人間が、職場を定年退職し、老年期に入ったとたん、これまでの多くの活動や事柄を断念しなければならなくなる。自分は一体何の役に立つのだろうか、何ら生産的な活動もせず、社会への貢献もしない自分が生きていていいのだろうか、と後ろ向きで悲観的な感情に襲われる時があるかもしれない。

しかし、そんな時は、日本昔話しの「うばすて山」を思い出すとよいだろう。この「うばすて山」の話は、日本全国に、その土地その土地でいろいろなバージョンがあるが、標準的な内容は、以下のようなものである。

昔ある山奥に、60歳の以上のお年寄り<sup>は</sup>親であっても山に捨てなければならないというおふれがあった。

この村に、一人の息子と年老いた母親の住む家がありました。とうとう、母親が60歳になり、泣く泣く息子が母親を背負って年寄りを捨てる山（うばすて山）へ登って行きました。

背負われた母親は、“息子が帰り道に迷わないように”と、道すがら木の枝を折って道しるべを作っていました。山奥に母親を降ろした息子は、来た道を

帰りをはじめましたが、どうしても母親を置いて帰ることができず、急いで引き返して母親をおぶって家に走りかえりました。母親を連れ帰った息子は、こっそりと、誰にもわからないように家の床下に隠し部屋を作り、そこに母親を隠して暮らしました。

ところがある日、隣国が「灰で縄を編め、さもないと攻め込むぞ」と、無理難題をふっかけてきました。困った殿様は国中におふれをだし、良い知恵はないかと問いました。

この話を聞いた母親は、「固く編んだ縄を塩水につけて、乾いたら焼けばいい」と教えました。息子は言われたとおりに灰縄を作り、お殿様へ持ってきました。これで助かったと喜んだお殿様は、沢山の褒美を息子に与えました。

しかし、隣国はさらに難題を吹っかけてきます。今度は、「七節の曲がった竹に糸を通してみよ」、さらにまた、「叩かないでも鳴る太鼓を作れ」と、難題を出してきましたが、これらもすべて母親の知恵のおかげで、見事に解決することができました。

殿様は、このすぐれた知恵がお年寄りの知恵だったことを知らされ、それからは、お年寄りを捨てることをやめ、大切にするようになったそうです。

いかがであろうか。誰がこのような機知にとんだ昔話しを作ったかはわからないが、拍手を送りたくなるような、見事な出来栄である。

老年期になって、できなくなることもたくさん出てくるが、知恵や経験、技術や技能、また、これまでの人生の営みでつちかった「カン」といえるものなども、青年期の頃よりもさらに研ぎ澄まされ、必要に応じて、立派に役立てることができるのではないだろうか。誰でもない自分の人生を最後まで生きぬく。たとえ暗い谷間に入り込んだとしてもである。老いたからこそ、人生はますます成熟していくのである。

日本の人気女性作家である佐藤愛子は、かなりの高齢になってから、『死ぬための生き方』<sup>24)</sup>という書名のエッセイ集を出し、数多くの人に読まれているが、人が“死ぬための生き方”を真剣に考えようと、みずからの人生に真正面から向きあった時こそ、成熟に向かいつつあるといえないだろうか。

ポール・トゥルニエは、「老年とは価値の再検討の時期であり、つかの間の価値から永続的な価値への、困難ではありますが前進的な移行期なのです。」「大切なこ

とは、人生の真の意味を発見することです。ちょうど、熱心で従順な学習が子供時代の法則であり、自主的な行動が成年期の法則であったように、人生の意味の探究が老年期の法則となるのです<sup>25)</sup>と私たちに教えているのである。

私たち人間には、たとえ、どんなに小さくても、誰にも代わることのできない一人ひとりの「いのちの物語」がある。

私たち人間の人生は短い。思うままに実り豊かな働きができる時もあれば、逆に、思うように物事が進まず、苦痛と困難と涙を伴う出来事も多くあるが、それらが老年期にいたって、計り知れない英知や練<sup>ね</sup>られた品性、そしてまた、深い情愛を醸し出し、成熟した人間としてその姿をあらわすのである。

アメリカのベストセラー作家・ジャーナリストでもあるミッチ・アルボム (Mitch Albom) の『モリー先生との火曜日』(Tuesday with Morrie, 1997) で、難病ALS (筋萎縮性側索硬化症) のモリー先生の心の内を次のように伝えている<sup>26)</sup>。

しかし、心の中には深く思い定めたものがあつた。それを彼は、頭上に剣がぶら下がっているような状態で診察室から出てきたその日に練り始めた。希望をなくして消えていくか、それとも残された時間に最善を尽くすか——と自分に問いかけてみた。

めげるものか。死ぬことは恥ずかしくなんかないんだ。

死を人生最後のプロジェクト、生活の中心に据えよう。誰だっていずれ死ぬんだから、自分はかなりお役に立てるんじゃないか？ 研究対象になれる。人間教科書に。ゆっくりと辛抱強く死んでいく私を研究してほしい。私にどんなことが起こるかよく見てくれ。私に学べ。

モリーは、生と死の架け橋を渡るその道すがらの話をしようと考えた。

モリー先生の「研究対象になれる。人間教科書に。ゆっくりと辛抱強く死んでいく私を研究してほしい」とは、研究者ならではの発想と考えざるをえないが、それは、もはや治る見込みのない難病への肯定的な反応であり、死の意味を考えさせてくれる、人生で何が大切について考えさせてくれる、成熟した人間の深い言葉ではないだろうか。

なお、この老年期における「より豊かな人生の成熟」というテーマについては、改めて次の機会に取り扱う予定であることから、この愚稿では、ここまでにとどめておきたい。

## 9. 〈死〉の意味を問うために〈いのち〉の物語を生きる

### 9-1. 死のメッセージを受けとめる

人が死を恐れる理由については、以前の小稿で五つの要因にまとめたが<sup>27)</sup>、第五の要因として、この世で得たすべてのものは、死後の世界に持っていくことができないという無念さ、くやしき、悲しみにあると述べた。

すなわち、地上での長い人生で築き上げてきたこと、それはたとえば、地位、名誉、評判ないし人間関係など、あるいはまた、一生懸命労苦して、ようやく手に入れた所有物、たとえば、家屋、金銭、土地などの一切を手放さなければならないという、無念さや悲しみである。どれほどの高い地位にあって社会的に評価されている人間であろうが、どれほどの大富豪で百万長者であろうと、死後の世界ではこの世の地位は何の価値もないであろうし、金銭は一円たりとも持っていくことができないのである。

あえて、いにしえ風に表現すれば、金持ちの王様や王子様も、また、広大な国の皇帝やお殿様や、みんないつかは死んでしまうのである。死んでしまえば、それまで地上生涯で得たすべてのものを誰一人として持ち出すことはできない。それは、私たちが夢の中から、何も運び出せないのと同じである。

では、誰もが裸でこの地上を去らなければいけないのであれば、この地上での生涯は空しく、まったく意味のない人生であったのか。

いやいや、そうではないといたい。オズワルド・ハンフリング (Oswald Hanfling) は、その著『意味の探究—人生論の哲学入門—』の中で、死は人生の偉大な出来事の一つであると、「死について考察してみても、それは人生に何の変化ももたらさないということがここでの結論になるのだろうか。そんなことはない。死について考えることは人生に大きなちがいを生みだす。いうなれば死は人生に『意味』をもたらすということ」<sup>28)</sup>と指摘している。

青年期から中年期に至るまでの人生において、いろいろなもの（こと）を得ることが大きな目的や目標ならば、しだいに死を意識する老年期においては、手にしたもの（こと）を自分だけの所有物とせず、広く他者に与えることが大切なことであり、人間としての重要な権利であるとともに、成熟した人間として望ましい使命であると考えられる。

豊かな自然界の営みに目を転ずると、毎年、当然のように、そのことがごく自然に行われている。

春から夏にかけて、大きく育った草木や木の葉も、やがて秋になると、しだいに

色づきはじめる。そして、秋も深まってくると、赤色や黄色に染まる落葉樹の美しさに目を奪われる人も多いただろう。この落葉をよくよく観察すると、色や形、大きさがよく似ていても、ひとつとして同じ落葉がないことに気づくだろう。一つひとつの葉が、それぞれの「場」で、しっかりと生きてきた証<sup>あかし</sup>とでもいえるのである。

そして、この色づいた葉は、やがては土に落ちて腐敗して、その形は跡形もなくなってしまう。しかし、そのことによって、地上で暮らす他の多くの生き物たちにいのちを与え、生かし、<sup>はぐく</sup>育み支え助けとなるのである。自然界には、無用な物は何一つなく、あらゆる生き物が大切な役割を担い、いのちを受けつぎながら生きていくのである。

ホスピス医の小澤竹俊は、みずからの著書『今日が人生最後の日だと思って生きなさい』の中で次のように述べている。「人生を振り返り、自分が果たした役割が分かったとき、人は自分自身や自分の生き方を肯定し、後世に生きる人々の礎となることを喜ぶことができます。自分を支えてくれた存在に感謝している。自分が大切に思ってきたことを人に伝えられる。自分が果たしてきた役割は、後世に引き継がれていく。人生の最後にそう思うことができれば、その人は幸せなのではないでしょうか」<sup>29)</sup>と。

しかし、このような考え方には異論もあるだろう。つまり、読者の中には、どうせ、いつかは死ぬのだから、生きているうちは、生きるために喜びを享受して、喜んで生き続けることだけを考えればよいのであって、まったくわからない死後の世界を気づかったところで無駄だし、そのことでいろいろと苦悩する必要もない、という方もおられるだろう。また、人が人のために生きること、あるいは、後世に何かを残すことは、本来的な人生の目的とはいえない。どんなに社会的に高く評価され賞賛を浴びる「生きた証」を残せたとしても、それは永続するものではないし、第一、本人にとっては、死んでしまえばその光は失われ、死の前にすべての意義も意味も失ってしまいかねないではないか、という見解である。

確かに、ある意味、説得力のある見解である。このような見解に、筆者もあえて反論するほどの専門的な見識も持ち合わせていない。この愚稿で指示的な内容は展開するつもりもなければ、反対論を唱えて、それに強く固辞するつもりもさらさらない。

だが、筆者としては、誰もが、人は一人では生きてはおらず、多くの人々とのかわりの中で生き、愛し愛され、お互いに支え支えられ、さまざまな〈絆〉を築きながら生かされている存在であると考えている。人は、社会から、人々から一人切り離されて生きていくことはできない。

そうであるとすれば、自分だけが生きるための喜びを享受して、喜んで生き続けることだけを考えることが、本当の喜びをもたらし、幸福になるといえるのだろうか。不幸な孤独があふれているといわれる現代においても、先にみた自然界の営みに学ぶいのちのあり方は、何ら変わらないように思うのである。

## 9-2. 〈死〉の意味について思う

人生というキャンパスの上では、楽しさや感激、感動したことと共に、悲しみ、苦しみ、悩みさえも、鮮やかな色彩となって、豊かに描きだされる。そして、死は平等で、かつ、国家や人種、性別も年齢差も関係なく、すべての人間が必ず経験する。そこに、深い尊厳<sup>いけい</sup>と畏敬の念を感じずにはおれないのである。

ヘンリ・ナーウェンは、著書の中で、「よく死ぬとは、他の人々のために死ぬこと、後に残る人々に対して私たちの生涯を実りあるものとすることです。したがって重要な問いは、『遺された年数で何がまだ出来るか』ではなく、『私の後に続く世代の人々の間で、私の人生が実をもたらす続けるために、どのように自分の死を準備するか』ということです」<sup>30)</sup>と、みずからの考えを明らかにしている。

平成29年7月に逝去した日野原重明は、著書『生きていくあなたへ』の中で、死ぬということについて、次のように語っている<sup>31)</sup>。

僕は、妻をはじめ、たくさんの親しい人を亡くしましたが、亡くなった後のほうが、むしろ生きていたときよりも、その人の姿が僕の中で鮮やかになっていくのを感じます。

そして彼らがかけてくれた言葉の意味が、死んだ後に、心の中でより深まっていくということを経験してきました。

たとえば妻とは、今もともにいるという感覚があるのですが、その実感は彼女が生きていたときよりも強くなっているのです。死によって、しっぽがきれるように終わるのではなく、今もなお続いている。しかも以前とは違うもっとはっきりとした形で・・・そういう感覚です。

人のいのちは、その人のいのちではあるが、そのひとのいのちだけでなく、長い長い過去のいのちを引き受けながら、「いま、ここ」に生きているのである。

そして、目にみえるもの（こと）も、目にみえないもの（こと）も、未来に向けた大切な資産として語り継がれ、引き渡されていくべきものであろう。したがって、それまで地上生涯で得たすべてのものは、あの世に持っていく必要などまったくな



いといってよい。この地上で手にしたすべてのもの（こと）は、この地上に残し、他者に与えて、次の世代にバトンタッチする形で引き継いでもらえばよいのである。

たとえば、イタリアの美術家レオナルド・ダ・ヴィンチの描いた『モナ・リザ』や『最後の晩餐』、ミケランジェロのシスティーナ礼拝堂の『システィーナ礼拝堂天井画』や祭壇壁画『最後の審判』、ドイツの作曲家・ピアニストであるベートーベンの交響曲第五番『運命』や交響曲第六番『田園』、そして交響曲第九番『運命』などは、それぞれに後世の芸術家や美術家、ないし音楽家たちに多大な影響を与えただけではなく、その優れた作品は、世界中の数多くの人々に対して、感動、希望、勇気、そして夢など計り知ることのできない財産となっていることは疑い得ないだろう。

このような例からも、人が人のために生きること、あるいは、後世に大切なものを託し、深く熱い想い<sup>おも</sup>を伝え、それを残すことに、何も意味はなかったといえるだろうか。もし、誰かから、「あなたが生まれ、私たちと共に一緒に生きてくれてよかった」といわれた時でも、それでも、みずからの生きる意味はなかったといえるだろうか。

小説家の三浦綾子が、明治末年、北海道旭川市の塩狩峠で、みずからのいのちを犠牲にして、大勢の列車の乗客のいのちを救った実在の人物をモデルとした長編小説『塩狩峠』<sup>32)</sup>の扉に、次の聖書の言葉を載せている。

一粒の麦、  
地に落ちて死なずば、  
ただ一つにて在らん、  
もし死なば、  
多くの実を結ぶべし。

（新訳聖書 ヨハネ伝 第一二章 二四節）

さて、ここまで、いろいろと思うところ、頭に浮かんできたこと、見知ったことを書き連ねてみたが、改めて、〈死〉の意味についての筆者の考えをまとめてみよう。

〈死〉の意味とは、みずからの死をもって、他者に豊かないのちを与え、それを後世に引き渡し、育み<sup>はぐく</sup>支え助けることである、と考えてみたい。すなわち、人間の〈死〉には、他者のいのちを生かすという、大切な使命をもつ高価<sup>たつと</sup>で尊い存在と

しての人間の姿を示す積極的な意味があり、その意味ゆえに、〈生〉は燦然<sup>さんぜん</sup>と輝くのではないだろうか。なお、ここで、豊かないのちとは、単に生物学的な生命<sup>せいめい</sup>だけではなく、存在した意義、大切にしてきた価値観や死生観、そして精神や感情などをも含めた意味合あい<sup>いご</sup>で用いている。

私たち人間のいのちの物語の最後<sup>いろど</sup>を彩る死という現実<sup>あらかじ</sup>は、これまで、その存在を当たり前のように考えていたことではなく、その存在そのものが祝福であり、すべての一日が人生の奇跡であることにしっかりと気づき、深い次元で、改めて、この地上に誕生したみずからの〈生〉の意味を思い起こすのである。

先に取り上げたモンテニューは、「死<sup>あらかじ</sup>を予め思いみることは、自由を予め見ることだ」とも、「いかに死ぬかを知ることは、あらゆる隷属と束縛から我々を解き放つ」とも述べているが、筆者は死を見つめ、いかによりよく死ぬかを考えることは、「人が人として」より豊かにより深く生き、よりよい生をまっとうし、いのちの質を高めることになるのではないだろうか、と思うのである。

人間は永遠に生きる存在ではないという、真実性と奥義を正しく認識するだけで、心が軽くなり、私たちの「目は開かれ、あなたを脅<sup>おびや</sup>かす巨大な山もアリ塚にすぎず、あなたを貪<sup>むさぼ</sup>り食おうとする獣もブヨにすぎないことを見通せるようになる」<sup>33)</sup>のである。

そうすれば、「いま、ここ」に生きていることを大好きになり、“たとえ、今日が平凡で、普通の日であったとしても、死を恐れなければ、その後の日々の歩みは記念の一日となる”だろう。

生きているものの〈生〉の輝きは魅力的である。そして、高嶺の死に向かっているいのちの物語を生きる人間の魂は、何よりもまぶしいといえる。

## 10. 結びに代えて

今回の愚稿は、二部構成で、時には社会全体のストーリーを、そして時には、一人ひとりの大切な個別のストーリーを、エピソードとともに展開してみた。

この愚稿のテーマ設定は、ごくごく単純であった。

それは、“いずれは、死ぬものとして、どのように生きるべきなのだろうか”、“死には意味はないのだろうか”。この問いは、筆者にとって、これまでの教員生活でもっとも意義深い挑戦(チャレンジ)でもある。言い換えれば、生きているものは、どんな生き方をしようが、何をしようが必ず死ぬ存在である。それならば、誰も振り払うことのできない人生の究極の最終地点である、人間の〈死〉を問うことにし

ようではないか、ということである。

とうてい、考えられないほどの祝福であり、奇跡としての存在である人間が、その与えられたいのちの意味も知らず、そして与えられた使命も果たすことなく、死の意味すら求めずに、この地上生涯を終えることになるとすれば、それは、いい知れぬ悲しみの中の死という他はない。

筆者は、いつも、どんな時でも、〈生〉と〈死〉に対する喜びと希望の洞察<sup>ヴィジョン</sup>を持ち続けたいと思っている。

筆者の愚稿を読んで、ただ一人の読者が、これまでの人生の物語の一部、あるいは全部としてきた〈死〉への恐れと不安と悲しみに別れを告げ、自信と勇気と覚悟を決め、生き方に安堵と平安と希望のうちに歩む新しい〈いのち〉の物語を生きようと決心できたとすれば、この最終講義代わりの愚稿の目的は終えたも同然である。

かなり余談であるが、過日、このような愚稿を書いているせいか、何かの力に引き寄せられるように、福岡市内の博物館で開催された「ミイラ展」<sup>34)</sup>に足を運び、生まれて初めて42体もの本物のミイラと対面した。南米、エジプト、ヨーロッパ、そして日本のミイラである。博物館内に展示された本物のミイラから、ミイラとなった人たちの生きていた当時の価値観、歴史観、そして死生観<sup>どうけい</sup>などが伝わってくる。そこには、人とは、消滅することのないいのちへの渴望や憧憬<sup>どうけい</sup>を持つ存在といえるような気がした。

さて、筆者の専門領域の「社会情報学」的な言語表現を用いれば、今回の愚稿のテーマ設定は、〈生〉の意味の情報と〈死〉の意味の情報を伝える、というところであるが、どうも、そのような事柄には至っていないので、あえて大げさな表現は伏しておきたい。

この愚稿は、最初の草稿段階では、大学の論集への寄稿原稿として体裁を整えたものであったが、再度、読み直した時、筆者の気持ちがとうてい素直に表現されているとはいえなかったため、あらためて組み直し、勝手気ままとは思いつつも、かなり個人的な感情や気持ちを入れ込むことにした。そのために、「随想メモ」のような、あるいは、新聞の読者欄のような文体となっていたり、〈死〉と〈生〉への思い入れが強すぎて内容の繰り返しの部分が多いことについては、なにとぞご容赦願いたい。

最後に、生き続ける人生において、とっておきの言葉がある。

それは、「起こったことを人生のギフトと思うか？人生の重荷と思うか？」<sup>35)</sup>、という問いである。自分を愛し自分の人生を愛そうと思うなら、すべての出来事は

人生のギフトと思うほかないだろう。

人生に起きたすべての出来事を肯定的にとらえ、前向きに反応し、自分の人生を日々新たに生きることを考えたい。すべての人は、意識的、あるいは無意識的に、誰かに影響を与えているのだから。

この小さなメッセージを愚稿の終わりの言葉としたい。

### 【注】

- 1) カール・ヒルティ著・草間訳『幸福論』（第一部）、岩波文庫、昭和10年、206頁。
- 2) キューブラー＝ロスが明らかにした「死へのプロセス」については、エリザベス・キューブラー＝ロス著・川口訳『死ぬ瞬間 一死にゆく人々との対話一』、読売新聞社、昭和46年を参照されたい。ちなみに、「死へのプロセス」の第一段階は「否認」、第二段階は「怒り」、第三段階は「取引」、第四段階は「抑鬱」、そして、最終段階となる第五段階が「受容」である。
- 3) 柏木哲夫『安らかな死を支える』、いのちのことば社、平成20年。
- 4) 村上則夫「〈生〉と〈死〉についての一考（Ⅱ）—いのちの終章をどう生きるか—」長崎県立大学佐世保校学術研究会編『長崎県立大学論集（経営学部・地域創造学部）』、第54巻第2号、長崎県立大学、令和2年、52頁。
- 5) ヘンリ・ナーウェン・大田訳『いま、ここに生きる』、あめんどう、平成9年、212頁。
- 6) 村上則夫「〈生〉と〈死〉についての一考（Ⅰ）—いのちの終章をどう生きるか—」長崎県立大学佐世保校学術研究会編『長崎県立大学論集（経営学部・地域創造学部）』、第54巻第1号、長崎県立大学、令和2年。
- 7) シェリー・ケガン著・柴田訳『『死』とは何か〔日本縮約版〕』、文響社、平成30年、159頁。
- 8) ハロルド・S・クシュナー著・松宮訳『恐れを超えて生きる』、春秋社、平成29年、203頁。
- 9) 新日本聖書刊行会訳『聖書』（新改訳 2017）、「コリント人への手紙 第一」第12章第14節～第22節、いのちのことば社、平成29年。
- 10) ワルター・トロピッシュ著・狩栖訳『自分自身を愛する』、すぐ書房、昭和58年、25頁。なお、本文にあるワルター・トロピッシュの肩書であるドイツのルター派教会牧師というのは、本書が翻訳され、出版された当時の肩書である。
- 11) 同上書、16頁。
- 12) オグ・マンディーノ著・伊藤訳『人生は素晴らしいものだ』、PHP文庫、平成17年、140頁。
- 13) ジェームズ・アレン著・坂本訳『『原因』と『結果』の法則』、サンマーク出版、平成15年、17頁。
- 14) 真殿輝子『神のニックネーム』、一粒社、平成21年、168頁。
- 15) 青井和夫「白秋・玄冬の社会学」井上俊ほか編集委員『現代社会学13 成熟と老いの社会学』、岩波書店、平成9年、9頁。
- 16) アルフォンス・デーケン『心を癒す言葉の花束』、集英社新書、平成24年、149頁。
- 17) テッド・W・エングストロム著・松代訳『秘められた可能性』、いのちのことば社、昭和61年、13頁。
- 18) デール・カーネギー著・山口役訳『人を動かす』、創元社、昭和61年、304頁。
- 19) エンリコ・カルソーは、イタリアのナポリ出身のオペラ歌手（テノール）として世界的にも広く知られ、彼の魅力に富んだ生涯は、1951年のハリウッド映画『歌劇王カルソー』（マリオ・ランツァ主演）にもなっている。1873年2月25日にイタリアのナポリで生まれ、1921年8月2日に、48歳で没している。

- 20) なお、まったくの余談であるが、豊臣秀吉は、今から420年ほど前の慶長3年8月18日（1598年9月18日）に没している。秀吉の辞世の句は、「露と落ち 露と消えにし我が身かな 浪速のことは 夢のまた夢」としてよく知られている。「人間五十年、化転のうちを較ぶれば、夢まぼろしの如くなり。一度生を稟け、滅せぬもののあるべしや。」これは、49歳の時に本能寺でのちを落とした織田信長が最も好んだという言葉として伝えられている。双方の言葉を比べてみると一目瞭然だが、いずれも「夢」という言葉が含まれ、その句の中心的な考え方を占めていることが知れる。この場合の「夢」という言葉の使い方は、人の世というのは、「あまりにもはかない」とか、「まぼろし」という意味あいであり、いずれは、すべての人間は死ぬべき存在であるということ伝えていたのであろう。毎日、緊張感に満ちた生活を送り、絶えず、みずからの死に直面して生きていた戦国武将ならではの至言である。
- 21) ミュージカル「ラ・マンチャの男」は、ご存じのように、ミゲル・デ・セルバンテス（Miguel de Cervantes Saavedra）によって書かれ、1605年にマドリッドにて出版された小説『ドン・キホーテ』を題材にしたミュージカル作品である。1965年にブロードウェイで初演され、現代においても、世界各地で公演されている。なお、セルバンテスは、1547年9月29日にスペインの下級貴族の家の次男としてマドリッド近郊の町で生まれ、1616年4月23日に、68歳で没している。
- 22) テッド・W・エングストロム著、上掲書、80-81頁。
- 23) ポール・トゥルニエ著・三浦訳『人生の四季—発展と成熟—』、日本キリスト教団出版局、平成19年、33頁。
- 24) 佐藤愛子『死ぬための生き方』、集英社文庫、平成9年。
- 25) ポール・トゥルニエ著・三浦訳『人生の四季—発展と成熟—』、日本キリスト教団出版局、平成19年、141及び147頁。
- 26) ミッチ・アルボム著・別宮訳『普及版 モリー先生との火曜日』、NHK出版、平成16年、17頁。現在、ベストセラー作家、ジャーナリスト、脚本家、音楽家など多彩な才能をもつアメリカのミッチ・アルボムが、ALSを患った大学時代の恩師モリー・シュワルツ（Morris S. Schwartz）とのやりとりを自伝的にまとめあげた実話であり、人生のあり方、病気、死について、多くのことを考える機会を与えてくれる良著である。
- 27) この五つの要因については、村上則夫「〈生〉と〈死〉についての一考（Ⅰ）—いのちの終章をどう生きるか—」長崎県立大学佐世保校学術研究会編『長崎県立大学論集（経営学部・地域創造学部）』、第54巻第1号、長崎県立大学、令和2年、47-74頁を参照されたい。
- 28) オズワルド・ハンフリング著・良峯訳『意味の探究—人生論の哲学入門—』、玉川大学出版部、平成4年、140頁。
- 29) 小澤竹俊『今日が人生最後の日だと思って生きなさい』、アスコム、平成28年、57頁。
- 30) ヘンリ・ナーウェン・河田訳『改訂版 今日のパン、明日の糧—Bread for the Journey』、聖公会出版、平成27年、77頁。
- 31) 日野原重明『生きていくあなたへ—105歳 どうしても遺したかった言葉—』、幻冬舎、平成29年、21-22頁。
- 32) 三浦綾子『塩狩峠』、新潮社（新潮文庫）、昭和48年。この聖句は、最新版の新日本聖書刊行会訳『聖書』（新改訳 2017）、「ヨハネの福音書」第12章第24節には、「まことに、まことに、あなたがたに言います。一粒の麦は、地に落ちて死ななければ、一粒のままです。しかし、死ぬなら、豊かな実を結びます」と記されている。
- 33) オグ・マンディーノ著・伊藤訳『人生は素晴らしいものだ』、前掲書、183頁。
- 34) この「ミイラ展」は、福岡県福岡市内にある福岡市博物館（福岡市早良区）で、2021年4月10日から6月27日まで、「「永遠の命」を求めて」というテーマで行われたミイラの展示会である。この展示会では、世界中に存在するといわれているミイラのうち、42体の本物のミイラが

展示され、併せて、現代の科学技術を駆使して、容易に肉眼では知ることのできないミイラの姿を映像として視覚化し、現代のミイラの研究の一端を知ることができる展示会でもあった。

35) この素晴らしい言葉は、身長90cmの車イスに乗ったモチペーターと言われるショーン・スティープンソン（Sean Stephenson）の名言である。彼の言動については、ビッグピクチャーズ監修・宇敷監訳『賢者の言葉』、ダイヤモンド社、平成23年を参照されたい。

### 【主要参考文献】

- 青井和夫「白秋・玄冬の社会学」井上俊ほか編集委員『現代社会学13 成熟と老いの社会学』、岩波書店、平成9年。
- オグ・マンディーノ著・伊藤訳『人生は素晴らしいものだ』、PHP文庫、平成17年。
- 小澤竹俊『今日が人生最後の日だと思って生きなさい』、アスコム、平成28年。
- オズワルド・ハンフリング著・良峯訳『意味の探究—人生論の哲学入門—』、玉川大学出版部、平成4年。
- カール・ヒルティ著・草間訳『幸福論』（第一部）、岩波文庫、昭和10年。
- 柏木哲夫『安らかな死を支える』、いのちのことば社、平成20年。
- 佐藤愛子『死ぬための生き方』、集英社文庫、平成9年。
- ジェームズ・アレン著・坂本訳『『原因』と『結果』の法則』、サンマーク出版、平成15年。
- 新日本聖書刊行会訳『聖書』（新改訳 2017）、いのちのことば社、平成29年。
- テッド・W・エングストロム著・松代訳『秘められた可能性』、いのちのことば社、昭和61年。
- デール・カーネギー著・山口役訳『人を動かす』、創元社、昭和61年。
- 日野原重明『生きていくあなたへ—105歳 どうしても遺したかった言葉—』、幻冬舎、平成29年。
- ビッグピクチャーズ監修・宇敷監訳『賢者の言葉』、ダイヤモンド社、平成23年。
- ヘンリ・ナーウェン・大田訳『いま、ここに生きる』、あめんどう、平成9年。
- ヘンリ・ナーウェン・河田訳『改訂版 今日のパン、明日の糧—Bread for the Journey』、聖公会出版、平成27年。
- ポール・トゥルニエ著・三浦訳『人生の四季—発展と成熟—』、日本キリスト教団出版局、平成19年。
- 真殿輝子『神のニックネーム』、一粒社、平成21年。
- 三浦綾子『塩狩峠』、新潮社（新潮文庫）、昭和48年。
- ミッチ・アルボム著・別宮訳『普及版 モリー先生との火曜日』、NHK出版、平成16年。
- 村上則夫「〈生〉と〈死〉についての一考（Ⅰ）—いのちの終章をどう生きるか—」長崎県立大学佐世保校学術研究会編『長崎県立大学論集（経営学部・地域創造学部）』、第54巻第1号、長崎県立大学、令和2年、47-74頁。
- 村上則夫「〈生〉と〈死〉についての一考（Ⅱ）—いのちの終章をどう生きるか—」長崎県立大学佐世保校学術研究会編『長崎県立大学論集（経営学部・地域創造学部）』、第54巻第2号、長崎県立大学、令和2年。
- ワルター・トロビッシュ著・狩栖訳『自分自身を愛する』、すぐ書房、昭和58年。