

生きがいをどこに見出すか

上廣哲治

本来であれば、会創立七十五周年記念式典を挙行するはずであった風薫る五月を迎えました。

平穩無事だった暮らしが、突然の出来事で大きく変わってしまうことがあります。十年前の東日本大震災や、現今の新型コロナウイルスのパンデミックは、そのことを強く印象づけました。

コロナ禍によって自粛生活を強いられた人の中には、家族と過ごす時間が増え、家庭内の結びつきを強めたという人や、リモートワークのおかげで労働環境が改善されたという人もいます。しかし、「災い転じて福となす」ことがうまくできた人は限られていて、多くの人が何らかの苦境に陥っているのが現実です。仕事を失ったり勤務時間が著しく減らされたりしたため、経済的に苦しんでいる人は数知れず、とりわけ小さなお子さんを抱えるシングルマザーの生活は、深刻な状況にあります。

また、経済的な被害が比較的小さい場合でも、まるで「戦時下」のような息苦しさを感じながら、毎日を過ごしている人が多いのではないのでしょうか。そうした状況を反映してか、厚生労働省は先頃、昨年の自殺者数が前年比九一二人増の二万一〇八一人となり、十一年ぶりに増加に転じたと発表しました。

自殺者が増えた原因を一概に特定することはできませんが、新型コロナウイルスの感染拡大が影響していることは間違いのないでしょう。経済的に追い詰められる人が増えたこと、外出自粛や学校の休校などで人との交流が途絶えたこと、今まで大切にしてきた「居場所」が狭められたこと、助けを求める声が届かなくなったことなど、さまざまな要因が重なり合っているように思えます。

長引く自粛生活の中で、若者の間にも厭世的な空気が広がっています。たとえば、全国大学生生活協同組合連合会が昨秋、約二万一〇〇〇人の学生を対象に行った「学生生活実態調査」によると、ほぼ四人に一人、二三・五%の学生が「生きがいが見つからない」という悩みを抱えているといます。

気になるのは、学生たちが「生きがい」という言葉をどんな意味合いでとらえ、回答していたのかという点です。というのも、この言葉の意味するところは曖昧で、私たちは主に二通りの使い分けをしているからです。一つは、「子どもや孫の成長を見るのが生きがい」とか、「サークル活動を楽しむのが生きがい」というように、生活上の「張り合い」の対象となるものを指す場合。もう一つは、「自分には生きていく価値がある」という実感を示す場合です。問題なのは後者の実感が薄れてしまうことで、当の学生たちがそのような思いに悩まされていないかと、心配せざるを得ません。

生きがいについて考えるとき、まっさきに思い浮かべるのは、精神科医の神谷美恵子さんが著した『生きがいについて』という本です。神谷さんはハンセン病の療養所「長島愛生園」で医療活動に従事し、患者と生活を共にする中でこの本を書き上げました。同じ条件下でも、ある人は生きる希望を失って悩み、ある人は生きる喜びにあふれている。その違いはどこにあるのか、人間にとって生きる意味とは何なのかを追究した本書は、出版から半世紀以上を経た今も多くの人に読み継がれています。

神谷さんは、「長い一生の間には、ふと立ちどまって自分の生きがいは何であろうか、と考えてみたり、自分の存在意義について思い悩んだりすることが出てくる」と言い、そのときに発せられる問いを次のように四つ挙げています。

- 一 自分の生存は何かのため、またはだれかのために必要であるか。
- 二 自分固有の生きて行く目標は何か。あるとすれば、それに忠実に生きているか。
- 三 以上あるいはその他から判断して自分は生きている資格があるか。
- 四 一般に人生というものは生きるのに値するものであるか。」

神谷さんはこのうち、第一の問いに肯定的に答えることができれば、それだけで十分生きがいを得られるだろうと言います。これは、たいへん重要な指摘です。

たとえば、世の中には「自分がやっている仕事に興味があるのだろうか」とか「もっとやりがいのある仕事に就きたい」と悩んでいる人がたくさんいます。そのような人はたいてい、「自分がやりたいこと」と「やりたくないこと」との間に線を引き、前者（すなわち自分の欲望）だけを基準にして仕事のことを考えています。ところが、「やりたくない」と思っていた仕事も、何かのために役立っていると感じられるようになると、一転して「やりがい」のある仕事に変わってしまうものです。

ボランティアなどがいい例で、会社の仕事なら絶対にやりたくないと思うようなことでも、困っている人のためとなればひと肌脱ぐし、むしろ「ぜひやらせてほしい」と、自ら望んで引き受けるようになります。また、神谷さんも指摘していることですが、お年寄りの悲しみの大きな部分は、自分が必要とされているという確信が持てないことにあります。だから、お年寄りに生きがいを持ってもらうため

には、「なんなり老人にできる役割を分担してもらおうほうがよいし、また何よりも愛の関係において老人の存在がこちらにとって必要なのだ、と感じてもらおうことが肝要」（同書）なのです。

日々平穏に暮らしていると、生きがいについて考える機会はほとんどないかもしれません。しかし、突然の病、大切な人との死別、大きな挫折や失敗などをきっかけに、自分では制御しきれない苦難に襲われたとき、生きがいの問題は大きな喪失感とともに立ち現れます。神谷さんは、生きがいを失った人びとにとって何が必要なのかを次のように記しています。

「こういう思いにうちのめされているひとに必要なのは単なる慰めや同情や説教ではない。もちろん金や物だけでも役に立たない。彼はただ、自分の存在はだれかのために、何かのために必要なのだ、ということを強く感じさせるものを求めてあえていっているのである」

そして、極度の劣等感にさいなまれて自殺を図ろうとしていた青年が、海で溺れそうになっている子どもをたまたま救ったことで、「自分でもまだ他人の役に立ちうるのだ」という発見をし、絶望から立ち直った例を挙げています。

コロナ禍によつて経済的な困窮に陥っている人には、公の支援がぜひとも必要です。それとともに、私たちは生きがいを失っている多くの人たちに、次のような思いを伝えていかなければなりません。あなたにはかけがえない存在だ、あなたにしかできないことが必ずある、と。一人では生きていけない人間にとつて「しあわせ」とは、まさに人と人が互いに仕え合う「仕合わせ」によつてもたらされるものです。生きがいもまた、「自分」という小さな壺をのぞき込んで見るだけで見つかるわけではなく、ただ「我も人も仕合わせ」を追求する中でのみ見出すことができるものなのです。