

《岸見 一郎氏》

「よく生きるということ ～『いのち』の価値～」

よく生きることは幸福に生きること

幸福に生きるということを、我々はふだん意識しないで済みます。しかし、いざ自分の身に降りかかる出来事があると、自分は果たして幸福なのかということを意識しないわけにはいなくなります。人間誰も幸福であることを願っています。不幸になりたいた人はいません。ところが、現実的には自分が幸福だと手放しで言える人は意外に少ないかもしれません。なぜ幸福であろうと願っているにもかかわらず、実際には幸福になれないかというと、幸福になるための手段の選択を誤っているからです。現実的に幸せになるためにどうすればいいのか、あるいはどんなふうを考えればいいのかということがわからなければ、人は幸せになることはできません。だから、幸福になるためにどうすればいいかということについて、しっかりと知識として学ばないといけないのではないかというのが私の考え方です。

幸福と成功は違う

例えば、いい学校に入って、いい会社に入ってというようなことが幸福に至る道だと思っている人は多いです。果たしてそうでしょうか。世間でこういうことをすれば幸せになれると思っていることが、本当に自分の幸福につながるかどうかということを一度考え直さないといけないだろうと思います。

哲学者の三木清は、幸福は他の人が真似することができないもので、成功は誰もが目指せるものだと言っています。この考え方で言えば、いい学校に入り、いい会社に入ることは幸福ではなくて成功なのではないかということです。幸福は質的なオリジナルのもの、他方、成功は量的な一般的なものと対比されます。成功した人がいると、量的なものだから真似られるし、場合によっては勝てると思うから嫉妬も買いやすいです。各自においてオリジナルな質的なものである幸福は、誰も模倣したり追随したりすることはできません。したがって、皆さんも自分の幸福というものを考えるときに、自分にしかできないものを追い求めるというのがとても大事なことで、誰でもできるもの、みんなが真似をするようなものをどれだけ追求しても幸せになれないのではないかということを少し考えてみてほしいと思います。

また、三木は、幸福は存在にかかわり、成功は過程にかかわるとも言っています。成功は、さまざまな過程を経て、だんだん向上し、あるいは進歩して行って到達するものなので、あることを達成しなければ手に入れられないわけです。それに対して幸福は、この時々は何をするかということとは関係なく、今ここで、ありのままの自分が幸福なんだということです。人は何かを経験したから幸福になるのではなく、また、幸福でなくなるのでもないのです。成功したと思えるような出来事を体験する前も今も既に我々は幸せなのだというふうに考えてみると、そうでないのでは随分生き方が変わってくるだろうと思います。

真の幸福者とは、例えば学歴とか一流企業に勤めているといったこととか、世間的に幸福だと思われるものを捨てることができる人だと三木は言っています。

未来と過去を手放す

我々は明日のことを考えて不安になります。しかし、明日という日はまだ来ていません。まだ来ていないのであれば、明日という日が来たときに考えてもいいのです。まだ来てもない明日のことを考えて今日という日をふいにしない、先のことを考えるより今を可能な限りいい時にしなさい、そう私は助言をします。未来を考えないというのは大事なことです。

他方、過去を手放す。もちろん過去がないわけではありません。過去を思い出している現在は確かにあります。しかし、過去にはもう戻れないのだから、忘れてしまって一からやり直すつもりで生きるのが幸福に生きるための一つの秘訣だと思っています。もちろん、トラウマと言われるように、人間が自分の意思に反したことを経験することで心を病むこともあると思います。ただ、大

事な人を亡くした方がいつまでも泣き崩れ、悲嘆に暮れ、仕事も手につかないという状態にあるのを、果たして亡くなられた人が見たら喜ばれるでしょうか。何とかして前を向いてほしいと思います。非常に難しいことかもしれませんが、前を向いて生きていくことが亡くなられた人にとってもよきことなのだという強い確信を持ってほしいと思っています。

幸せに生きるために

対人関係は多くの場合、不幸の源泉です。なぜかという、誰かとかかわったら傷つかないわけにいかないからです。そんな経験をするくらいだったら、いっそ誰ともかかわらないでおこうと決心する人がいてもおかしくないと思います。しかし、生きる喜び、生きていてよかったとか、幸せだと感じられるのも対人関係の中でしかないわけです。対人関係の中に入っていかなければ人は幸福になれません。だから、傷つくことがあるかもしれませんが、幸福になるために対人関係の中に入っていく勇氣を持たないとはいけません。幸せになるためには勇氣が要るのです。

対人関係の中に入っていくためには、自分に価値があると思うことです。そして、自分に価値があると思えれば貢献感が得られます。何かをしたからではなくて、自分が生きていることが他者に貢献していることであり、自分が生きていることが全てなんだというふうに考えていいのです。人の価値は生産性にあるのではないのだということをぜひ知ってほしいです。

また、亡くなられた方も貢献していると思います。亡くなった人は全く無になってしまうわけではありません。亡くなった人の言葉を絶えず我々は思い出しているはずで、皆さんも折に触れて思い出すでしょう。そのときに亡くなった方はきっと貢献されているのです。

今日の話の中から皆さん自身が一体何ができるのかというヒント、あるいは幸福をどういふところに求めたいかということをつかんでくださったらと思いますので、できるところから何か始めてみられたらいいかかと思います。本当にささいなところから始めるのです。それは、まず、自分が少しでも幸福になること。そのことが他者への幸福につながるのではないだろうかと思っています。