

逆境（糖尿病）を克服して豊かな人生をおくるために
～歳を重ねるたびに楽しくなる人生を～

これから、今私が考えていること・実践していることとお話しさせて頂きたいと思います。実は、最近の数年間で自分自身の行動・生き方が大きく変わった感覚があります。しかし、意識的にそれを変えたという訳ではありません。考え方が変わったので、自然と行動・生き方も変わってきたとの感覚です。その考え方・生き方を導入すると、毎日がとても楽しく、充実感があります。但し、決して楽をしている訳ではありません。その真逆で、とても疲れます。帰宅するといつもぐったりですが、翌朝目が覚めるとまた今日も目いっぱいやろうという気になるのです。そのような感覚を皆さんにもお伝えしたいと思い、敢えて「逆境（糖尿病）を克服して豊かな人生をおくるために」とのタイトルでお話しをさせて頂く次第です。そのような生き方をすれば、歳を重ねるたびに人生が楽しくなるのではないかと、少なくとも今は本気で思っています。

さてこの写真の方々は、私のロールモデル、つまりお手本にしている人々です。中でも最大のロールモデルが中心のピクトル・フランクという方です。この方は何度も話しに出てきます。これから、このような多くのロールモデルの考え方・生き方にこれまでの私の経験を加味した、個人的信条を皆さん方にご紹介させて頂きたいと思います。

大きく三つのテーマ、即ち1)今をどう生きるか？、人生の意味・使命とは？、2)禍を福へ転じるには？、ものの見方・考え方の転換、セレンディピティ・レジリエンス、そして3)奇跡の脳（左脳と右脳の統合）についてお話しを進めて参ります。まず、今をどう生きるか、人生の意味・使命とはどのテーマで考えてみたいと思います。

私自身の生き方が最近変わったとお話ししましたが、4年前の東日本大震災が契機となりました。あの時の地震や津波で、大自然の圧倒的なパワーを目の当たりにしました。人間の営みが何と儚く、頼りないものかを痛感させられました。もちろん、地震や津波で犠牲になった方々のご冥福をお祈りし、今なお苦しんでいらっしゃる方々をお支えすることは当然のことです。その上で、自分が当事者であったら、何ができたか、何をしたかを真剣に考えるようになりました。人生に対しても深く考える契機になりました。

仏教には、「生死一如」という教えがあります。私たちは、偉大なる存在によって生かされている訳ですが、その際いつも死を背負って生きている、生かされているという教えだそうです。となると、いつ呼び出しがあるか分かりません。東日本大震災で、大自然の圧倒的なパワーには、到底抗うことはできないと悟ったとき、自分に何ができるかを熟慮しました。「できる限り悔いのな

い、悔いの少ない生き方をするしかない」と思うようになりました。明日呼び出しがあっても、悔いのないような生き方をするには、「今日を人生最良の日とする決意で生きる」しかないと考えるようになりました。これまでも同様な考え方だったとは思いますが、東日本大震災を契機にその思いが格段に強化された感覚があります。少なくとも、毎日その日できる最善を尽くそうということです。たとえば、「万事入精」、「一刹那正念場」などの硬い言葉で表現できるかも知れません。究極的には、現在を精一杯楽しむことではないかと思えます。私たちに実感できる時間は、現在しかありません。ですから、今・現在を大切に、最大限楽しむ生き方をしようと考えた訳です。我を忘れ、時がたつのも忘れて没頭できる何かを見つけて、現在を楽しむような状態を、「～三昧」と言います。しかし理想は、何ごとをやる場合でも、例えば仕事でも、常に目前の課題を楽しんでやることです。それが禅の遊戯三昧です。ところで、サンスクリット語に Samadhi という同じ意味の言葉があります。日本語の三昧は、Samadhi の音訳だそうです。さて、現在は英語で Present と言いますが、Present には贈りものという意味もありますね！ 現在は、偉大なる存在からの貴重な贈りものなのです。ですから、現在の時間を大切にして、精一杯楽しみましょう。「一期一会」にも通じる考え方ではないかと思えます。

さて、「過去から学び、今のために生き、未来に希望を持たなければなりません」と語った偉大な科学者がいます。皆さん、誰だと思えますか？ 何と、あのアインシュタインです。未来に希望を持つためには、人生の意味・使命を見つける必要があるのではないのでしょうか。ここで、私の最大のロールモデルであるビクトル・フランクル先生をご紹介します。フランクル先生は精神科医でしたが、ユダヤ人であったがために、第二次世界大戦中にナチスに拘束され、悪名高きアウシュビッツをはじめ4か所を転々とさせられました。常に死と背中合わせの地獄の2年半を生き延びました。いわゆるナチスによるホロコーストの生き証人のひとりです。先生が収容所から解放されて、最初に書いた「夜と霧」の中で、以下のように語っています。「どんなときも、人生には意味がある。、、、この人生のどこかに、あなたを必要とする「何か」があり、あなたを必要とする「誰か」がいる。、、、私たちはつねに、この「何か」や「誰か」に必要とされ、「待たれている」存在なのだ。だから、たとえ今がどんなに苦しくても、あなたはすべてを投げ出す必要はない。、、、たとえ、あなたが人生に絶望し、もう何も期待しなくなってしまうとしても、人生のほうは、あなたに絶望することはない。」究極的には、「私たちは人生に期待する必要はない。私たちの方こそ、人生から期待されている存在」と語っています。日本は世界第3位の経済大国でありながら、最近の十数年間毎年約3万人、またはそれ以上の人々が自ら命を断っています。その人たちの多くが、「人生に何

も期待できない」との言葉を残していますが、フランク先生はそれに対して明確な答えを60年以上も前に出していたのです。

私は数年前から介護認定審査員をしております。特記事項と称する調査員の報告書と主治医意見書を参考にして、介護度を決定します。数年にして初めて、「生きる意味が分からない」と調査員に語った方がいらっしゃいました。人生の意味・使命は一朝一夕では見つかりません。木原武一氏によると、トルストイは、戦争と平和でピエールに「何のために生きるのか?、?、生とは何か?、?」と問わせ、「どのひとつに対する答えもなかった」と答えさせる一方、夏目漱石は、道草で健三に「何をしにこの世に生まれてきたのだ?」と自問させ、「なるべく返事を避けようとした」と自答させていると書いています。人生の意味・使命とは、大文豪でさえも容易に答えることができない大きな命題なのです。「生きる意味が分からない」と語ること自体が、人生の意味を真剣に問うている証です。フランク先生は、人生の意味を問うのはそれだけでその高い精神性の証であると語っています。ですから、時間をかけてでも一人ひとりが、いつかは答えを見つける必要があると思います。

一方シェイクスピアは、「人生の意味は、自分の才能を見つけることである。人生の目的は、それを他人に与え尽くすことである」と語っています。大いなる存在から戴いた「自分の才能」を、すべて他人に与え尽くして人生を終えなさいと語っているように思います。他方、インドに伝統的に伝わる格言に、「あなたが生まれたとき、その産声に世界中が歓喜した(あなたの誕生を祝福した)。あなたが死ぬとき、世界中はあなたの死を悼んで泣き、あなた自身は(人生に満足して)歓喜する、そんな人生を送りなさい。」があります。素晴らしい格言だと思います。さすがにお釈迦さまを輩出した国ですね! 私自身は、いつもシェイクスピアやインドの格言のような生き方をしたいと願っています。

老いの延長として、私たちはいつか車椅子の生活や寝たきり状態を強いられる可能性があります。車椅子の生活や寝たきりの生活になれば、人生の意味・使命なんて考えられないと思う方も多いかも知れません。そのような方には、仏教詩人であった坂村真民氏の回答が参考になると思います。生前のこの方のもとに、全国から人生相談の手紙がたくさん届いたそうです。殆どは、相談者が自身の半生を書きつづり、自分の人生は何だったかを教えて欲しいとの手紙だったそうです。坂村真民氏は、「どうかこういう問題は、他人に頼らず自分で活路を見いだしてほしい。ただ一つ言えることは、他人のために何かをすることだ。たとえば、ベッドに寝ていても、できるものがある筈だ」と回答しています。例えば「無財の七施」です。たとえば眼施(げんせ・がんせ)や和顔悦色施(わげんえつじきせ・わがんえつじきせ)などのように、やさしい眼差しやにこやかな顔で人に接することなどです。寝たきりでも、財産がなくても、

私たちは他人に七つ与えることができる、他人を幸せにできることがあるという教えです。

そのような人生の意味・使命を自覚して人生の設計図を描くことで、豊かな人生を送ることができるのではないのでしょうか。あるいは、自分の最期に、自分の何を評価して貰いたいかを意識し、そのためにはこれから何をすればよいかを考えて、人生の設計図を描くことで、豊かな人生をおくることができるのではないのでしょうか。命に限りがあることを意識できるからこそ、私たちは命を尊いと感じ、さらに人生を意味あるもの、豊かなものにしようとするのではないのでしょうか。すべての方々がそれぞれ独自の人生の意味を見いだせたら、人生に満足して幸せな気持ちで最期を迎えることができるのではないのでしょうか。そしてもし使命を見いだせたら、それをまっとうするまでの命は保証されていると思っています。

糖尿病をはじめとして、様々な病気の治療をどのように捉えるかということですが、私はそれを、皆さん方ご自身の人生の意味・使命をまっとうするための手段と捉えてはどうかと提案したいと思います。人生の意味・使命をまっとうするためには、ある程度時間が必要です。そのためには健康に近い身体を保つ必要があります。そのために病気の治療が必要だと捉えてはいかがでしょうか。病気の治療よりもさらに大きな目的・使命のために病気を治療すると考えてはいかがでしょうか。私が考える、治療を要するもうひとつの理由は、あとでご紹介します。

さて、次に禍を福に転じるにはどうすればよいか、ものの見方・考え方の転換、セレンディピティ・レジリエンスについて考えてみたいと思います。

禍を福に転じるにはどうすればよいかを考える前に、ものの見方・考え方について考えてみましょう。私たちは、世界をあるがままに見ていると思っていますが、実際には、私たちのあるがままに世界を見ているのです。

—だまし絵の実験—

このように私たちは、それまでの経験や知識の下地を通して世界を見ている訳です。コペルニクスが地動説を提唱し、それがガリレオ、ケプラー、ニュートンに受け継がれて、万有引力の法則・重力の法則の発見に至りました。ものの見方・考え方を転換すると科学が飛躍的に発展する典型例です。私たちの行動も、ものの見方・考え方を転換すると大きく変化します。逆に、飛躍的な行動変化を望む場合は、ものの見方・考え方を転換しなさいということです。

稲盛和男氏は、著書「生き方」の中で、人生・仕事の成果＝考え方×熱意×能力と書いています。この際、熱意と能力は 0～+100 の値をとる一方、考え方は-100～+100 の値をとるとしています。つまり、熱意と能力が同じであっても、

考え方次第で人生・仕事の成果は-百万から+百万まで、つまり最大で2百万の差にもなってしまいます。破綻したJALを1年でV字回復させることができたのも、従業員の考え方に働きかけ、企業経営にとってマイナスの考え方をプラスに転換することに成功したからだそうです。考え方が如何に大事かが、お分かり頂けたと思います。

実は、順風満帆な人生で、考え方を転換するのは至難の業です。逆に、危機的状況や逆境が、考え方を転換する絶好の機会となります。実際に、逆境を飛躍の契機にした人々のお手本を見てみましょう。

福島智（ふくしまさとし）さんをご紹介します。この方は、正真正銘の全盲ろう者です。9歳で全盲となり、18歳までに全ろうになりましたので、言葉は獲得しています。奥さんが指に手話通訳し、自分の言葉で話すことでコミュニケーションが可能です。2008年から、東京大学先端科学技術センター教授をされています。福島先生は、全盲となりさらに聴力を失っていく過程で、人生の過酷さにとても苦しみました。ある時、その苦悩を以下のように捉えました。「、、、この苦しい状況にも何かしらの意味があるんじゃないか。そしてこの苦悩をくぐることによって人生が輝くのではないかと思うようにした。しんどい状況が、自分の人生の肥やしになるんじゃないか」その結果、現在まさに光り輝く存在になっています。

中村久子さんは、特発性壊疽で手足の壊疽となり、四肢切断を余儀なくされました。父親は、娘を救いたい一心で新興宗教にはまり、借金をしてまでお布施をしましたが、その甲斐なく病気は進行し、両腕はひじ関節より近位端で切断されました。父親は、借金を残したまま他界し、中村さんは借金返済のため、自身を見世物小屋に身売りし、その後23年間「だるま娘」芸人として過ごしました。奇跡の人でお馴染みのヘレンケラー女史が来日して、中村さんと面会しています。「私よりも不幸な人。そして私よりも偉大な人。」と中村さんを称賛しています。結婚して2人お子さんを出産しましたが、おむつは口で交換したそうです。中村さんは、「確かなことは、、、生かされているのだと言うことです、、、すなわち人生に絶望なし。いかなる人生にも決して絶望はないのだ。人間は体のみで生きるのではなく心で生きるのだ」と語っています。

その他に、乙武さん、リズ・マレーさん、ドーン・ロギンスさん、サム・バーンズさん、大平さんや中村さん方が、それぞれの逆境をそれぞれのやり方で克服しました。

ガンを克服された方は大勢いらっしゃいます。登山家の田部井さん、前宮城県知事の朝野さんです。大久保淳一さんは、体のあちこちにガンが転移した状態でした。しかも治療の過程で肺線維症の診断も下されましたが、それを克服し、北海道でのサロマ湖100キロマラソンを完走しました。しかもガン発症

前の記録を更新したそうです。大久保さんは、その著書「いのちのスタートライン」で、「ガンになって良かったと思うようになった。病気で失ったものより得たもののほうが、遥かに大きいと感じたから。」と語っています。これらの方々は、実際の命を永らえた方々です。

別の永らえ方をした方もいらっしゃいます。カスティヤーノさんは、小児ガン治療で頭髪がすべて抜けましたが、その頭皮や顔にメーキャップし、同世代の小児ガン患者さん達を励ましました。生前のインタビューで、心境を聞かれると、「多くの仲間が先立つのを目の当たりにしている。自分の明日がどうなるか分からないが、毎瞬間を人生最期の時間として楽しんでいる」と答えています。さらに100年後の人々にあなたをどんな風に思い出してもらいたいかとの質問に、「小児ガンのために何かをした陽気な少女」と答えています。タリアさんの遺志・スピリットは、小児ガンのための「タリア遺産基金」として、永遠に残ることになりました。

さてどんなに順風満帆の人生であったとしても、誰も老いは避けられません。老いは万人が経験する逆境のひとつです。坂村真民氏が書いた「冬がきたら」という詩があります。渡辺和子氏は、その「冬」を「老い」に置き換えて味わうことを勧めています。ものの見方・考え方を転換すれば、「老い」が宝の壺に感じられるようになるのではないのでしょうか。

さらに、洪自誠もその著書「菜根譚」の中で、「日既に暮れて、而も猶お烟霞絢爛たり。(中略)故に末路晩年には、君子は更に宜しく精神百倍すべし。」と書いています。「日が沈んでいくからこそ美しい夕焼けが映えるのである。人生も晩年こそが美しい。年老いてからこそ、精神を奮い立たせ、人生最後の輝きと香りを十分に楽しむべきである。」という意味です。

正岡子規の悟りについてもご紹介しましょう。子規は、「余は今まで禅宗のいはゆる悟りといふ事を誤解して居た。悟りといふ事は如何なる場合にも平気で死ぬる事かと思つて居たのは間違ひで、悟りといふ事は如何なる場合にも平気で生きて居る事であつた。」と語っています。

フランク先生は、「私達を不幸にするのは、危機的状況そのものではなく、それに対する私達らの態度」と語っています。つまり私達らの態度次第で、私達は不幸にもなり、禍を福に転じることができるといふ訳です。洪自誠も、「人生の福境禍区(ふくきょうかく)は、皆捻想(ねんそう)より造成す」と書いています。「人生の幸・不幸の境界は、すべてその人自身の心が作りだすものである」という意味です。「苦悩に満ちた何と素晴らしい人生であろうか!」と思えるかどうかということです。そのように捉えることができれば、逆境を生き延びる、即ち逆境のサバイバーとなれる訳です。但し、他人の危機的状況・逆境に対しては、その方が考え方を転換できるまで、あるいは考え方を転換で

きるように、共感的に支援する必要があることは言うまでもありません。

ガン専門医のシーゲル先生は、奇跡的に長命を果たしたガン患者さんや、様々な危機的状況を生き延びた人々に共通して、相乗効果のメンタリティーが備わっていると書いています。相乗効果とは、私だけでも、あなただけでもできないことを、協調・協力して新たな価値を創造することです。相乗効果のメンタリティーが備わっている人々は、年を重ねる毎に賢くなり、人生を楽しんでいる感覚の持ち主でもあり、同時にセレンディピティの持ち主でもあると書いています。セレンディピティとは禍を福に転じる能力のことですが、それ以外に掘り出し物を発見する能力という意味もあります。たとえば、下村先生は、オワンクラゲからGFP精製を手掛けていましたが、実験は失敗の連続でした。しかし偶然の幸運を見逃さずに、ついにGFP精製に至りました。フレミングがアオカビからペニシリンを発見したのも偶然の産物で、その偶然を逃さず宝物を手に入れました。下村先生もフレミング博士も、ノーベル賞に輝きました。実は、このセレンディピティは、「利他の心」に基づいています。アインシュタインは、「他人のために生きる人生のみが生きるに値する人生である」と語っています。2015年のノーベル生理学・医学賞に輝いた大村智先生は、おばあ様から「他人の役に立つことをやりなさい」といつも刷り込みを受けていたと、記者会見で明らかにしています。「利他の心」がノーベル賞につながったのです。皆さんも、ご自身の家系からノーベル賞受賞者を輩出したいと願うなら、まず利他を育む家庭教育をしては如何でしょうか。少なくとも、禍を福に転じるセレンディピティをもたらしてくれることは確かだと思います。逆境を克服できる能力が高まることでしょう。

さて繰り返しになりますが、セレンディピティとは禍を福に転じる能力、さらに掘り出し物を発見する能力で、これは利他の心に基づいています。セレンディピティは、過酷な状況下や長年に渡る研究などでのみ獲得できるだけでなく、日常生活でも獲得できることをタル・ベン・シャハー先生が教えてくれています。ハーバード大学の哲学・心理学の教授であるタル・ベン・シャハー先生は、寝る前にその日の出来事で感謝すべきこと、ありがたいと思えることを5つ以上挙げるようにしなさいと語っています。但し、どんなに些細なことでも当然と思っただけではいけないとのこと。私はこの講演をYou-Tubeで視聴した時、直ぐに被災地のことを思い出しました。被災者の方々の嘆き取材する、ドキュメンタリー番組がありました。被災地の方々は、いるべきはずの家族、お隣さんや友人を突然失ったと嘆いていました。あるべきはずの家、学校や神社・仏閣、見慣れた街並みすべてを失ったと嘆いていました。つまり日常の喪失を最大の嘆きとして挙げていたのです。私たちは、日常にあまりにも慣れっこになっていて、往々にして失って初めてその尊さ、ありがたさに気づくので

す。シャハー先生は、悲劇の起こる前に日常のありがたさに気づきなさいと語っています。ありふれた日常に宝物を発見することがセレンディピティなのです。日常のありふれたことに感謝するようになると、私たちの幸福感が高まるのです。大村智先生は、土壌の微生物から、オンコセルカ症やフィラリア症の特効薬であるイベルメクチン（エバーメクチン）を発見してノーベル賞に輝きました。土壌の微生物というありふれたものから、宝物を発見した訳です。それこそセレンディピティの極みそのものではないでしょうか。

さて、悲劇に襲われたとき私たちは悲嘆に陥りますが、その悲嘆からの回復力を、心理学ではレジリエンスと呼びます。復元力、元に戻る力のことです。実は、日常のありふれたことに感謝できる人ほど、つまりセレンディピティが高い人ほど、レジリエンスも高いことが知られています。日常のありふれたことに感謝することで、毎日の幸福感が高まるだけでなく、悲劇に襲われた際の悲嘆からの回復力も高まるのです。このように、逆境に溢れた人生を無事に航海する上で、セレンディピティはとても重要な要素です。

レジリエンスを高める他の要因としてゆい・絆があります。沖縄県民は、太平洋戦争において国内で唯一悲惨な地上戦を体験しました。現在でもトラウマを抱えた方の割合は約40%で、広島原爆被爆者や阪神・淡路大震災被災者の調査と比較して高いことが報告されています。しかし、悲惨極まりなかった体験による重いトラウマの割にはWHO5の得点は高く、精神的健康度は良好であること、即ちレジリエンスが高いことを、沖縄県立看護大学元教授の當山富士子先生が報告されています。その要因のひとつとして、県民の共同体意識・相互扶助・ゆい・絆が強いことが幸いしているとのことでした。

さて、「利他の心」に基づいたセレンディピティで、幸福感が高まる訳ですが、もし私たちが幸福を感じられるなら、それは誰や何のお陰かを考えてみてはどうでしょうか。テレビドラマの影響で、「倍返し」、「十倍返し」、「百倍返し」という言葉が流行しましたが、私たちに本当に必要なのは「仕返し」ではなくて、社会への「恩返し」ではないでしょうか。

さて14世紀の寺院建設にまつわる石大工のエピソードをご紹介します。三人の石大工が寺院建設のために仕事をしていました。暫くそれを見ていた人が、最初の石大工に「あなたは何をしているのですか？」と尋ねました。その石大工は敵意に満ちた顔で「お前はさっきから俺たちを見ていただろう！なんでそんなバカな質問をするのだ！」と答えました。二番目の石大工に同じ質問をすると、「愛する家族のために働いています。頂く給料で家族は飢えることなく、子どもたちも順調に育っています。」と答えました。三番目の石大工に同じ質問をすると、その石大工は目を輝かせながら、「暗闇で独りさびしく恐れ慄き、迷える人々の希望の光となる聖なる灯台の役割りを果たす大聖堂を

建設しています。そしてそれは、今後千年もの風雪に耐えることでしょうか！」と答えました。三人とも見かけ上の仕事は同じですが、その仕事に対する想いが全く異なっています。少なくとも三番目の石大工さんは、千年の風雪に耐えるように石を切っていることとなります。仕事に対する想いが異なれば、その出来栄えに大きな差が出てくることは容易に想像できます。人生において、仕事として何をやるかではなく、それをいかにやり遂げるかが問われているのではないのでしょうか。自分の役割りや与えられたことを実践する際に、どのような意義を見いだすか、どのような想いを込めるかが問われているのではないのでしょうか。

ここで私が経験したある方の人生（半生）をご紹介します。私は大学病院を辞めて13年になりますが、3年前の2月に大学病院の師長さんから電話がありました。「ある患者さんの看護師さん方に対するあまりの暴言の酷さに、仕事を辞めたいと言い出す看護師さんも出てきて、とても困っている。何とか力になって貰えないか」そのような電話でした。実はそのある患者さんが、私が大学病院を辞める直前まで十数年間担当していた、糖尿病のTさんでした。大学を辞める際、その方が一番気がかりでしたので、お役に立てればと思って、二つ返事で引き受けました。

Tさんは、大学に紹介された時点で、すでに全盲状態でした。将来を囑望されていた職場を退職し、ライトハウスへ通い、鍼灸師のトレーニングも受けることになりました。その間、常に奥さんがTさんに献身的に尽くしていたことを私は目の当たりにしていました。盲導犬も手に入れて、いざ自立できる段になって、奥さんが小学校3年生の息子さんと家を出て行ってしまいました。その息子さんがとても優秀で、後に東大・東大大学院を卒業することになります。奥さんは、親子3人では、息子さんがつぶされると危惧したようです。それ以来、Tさんはひとりで生活することになります。外来受診時は、看護師さん方に対してとても紳士的で穏やかですが、こと奥さんのこととなると、感情を露わにして奥さんを罵倒する言動を繰り返していました。Tさんにガンが見つかり、東日本大震災の年の秋に大学病院に入院しました。しかし、初回の化学療法で重篤な副作用のため、治療を断念します。その後徐々にガンが進行し、腹水・胸水が溜まり、全身状態が悪化するに連れて心も荒み、看護師さん方に対する暴言がエスカレートしたという訳です。病室でのTさんの話しを聴きましたが、やはり奥さんに対する恨みつらみがほとんどでした。帰り際に私は以下のように話したと思います。「Tさん、あなたの辛い辛い人生は、私なりに理解していると思っています。しかしあなたは、奥さんを恨んで、世の中を恨んでこの世を去って逝くのですか？ 優秀な息子さんに、あなたが教えてあげられてことが少なくともあとひとつあるのではないのでしょうか？ たとえどんな

に辛い人生であったとしても、奥さんのお蔭で、世の中のお蔭で、今日まで生きて来れたことは確かなことではないでしょうか？ もしそのように思えるのなら、奥さんに対して感謝している、世の中に対して感謝しているというメッセージを息子さんに伝えることの方が、父親としての望ましい態度ではないでしょうか？」一週間後の同じ時間帯に病室を訪ねました。病室へ入る前に、ナースステーションへ立ち寄りました。私に気づいた看護師さんが近づいてきて、カウンター越しに、「先生、Tさん、翌日からまったく別人になりました。鬼がお釈迦様になりました。」と表現していました。何が起こったのかを、病室で本人から直接訊きました。Tさんは、「先生が帰った後私は、アルバムを1ページ1ページめくるように、自分の人生をじっくりと振り返ってみました。そしたら、女房（奥さん）がいなければ、自分とはとっくの昔に死んでいたことに気が付きました。だから今では、女房（奥さん）にととても感謝しています。」と言ってくれました。私はとても嬉しくなりました。それ以降、暴言は一切ありません。その後Tさんは当院に転院し、最終的に親子3人が転院3日後に約20年にして初めて再会を果たすことになりました。ところが、誠に無念の極みですが、Tさんは、その翌日お亡くなりになりました。息子さんに前日の様子を訊いたところ、奥さんに対して「ありがとう、感謝している」という言葉を何度も繰り返していたそうです。

さて、 فرانクル先生の説く人生の三大価値領域について考えてみましょう。フランクル先生は、私たちの人生には創造価値、体験価値、態度価値の三つがあると説いています。創造価値とは、私たちが社会に何かをもたらすことにより実現される価値です。典型的なものとして、大村先生によるエバーメクチンの発見や山中先生によるiPS細胞の樹立のように、これまでなかったまったく新たな価値の創造です。科学的真実、芸術作品などの新たな価値をこの世界にもたらすことです。しかしそれ以外にも、たとえば私たちが日々の仕事などで生み出す産物やサービスなど、社会に役立っているもの・ことすべてが創造価値に含まれます。体験価値とは、社会から私たちが受け取ることにより実現される価値です。たとえば世界自然・文化遺産を訪れたり、富士山やエベレストに登頂したりすることなどです。ラグビーWC日本代表が、南アフリカ戦での歴史的勝利を飾ったことや、オリンピックでの金メダルや被災地でのボランティア活動により実現される価値です。ボランティア活動のように、創造価値と体験価値が同時に実現される場合もあります。フランクル先生は、上記の二つの価値領域の機会が奪われたとしても、私たち万人に態度価値の機会が与えられていると説いています。様々な逆境・危機的状況、たとえば末期の病床に臨んで示す非凡な態度により表現される価値です。Tさんやタリアさんは、態度価値を見事に実践したのではないかと私は解釈しています。三人の石大工のエ

ピソードでもお分かりのように、自分の役割りに対してどのような想いを込めるかにより、創造価値と態度価値を同時に実現できると思います。しかも فرانクル先生は、これら三つの中で、態度価値が最も尊いと説いています。つまり、ノーベル賞級の科学的成果や歴史に名を残す芸術作品、さらにオリンピックやWCでの金メダルに勝るとも劣らない価値が、態度価値にあると説いているのです。これは、私たちの態度いかんで、最終的に全員が人生の勝利者、つまり金メダリストになれる可能性を語っていると思います。何とも勇気づけられる言葉ではないでしょうか。強制収容所という、人類史上最も残忍・冷酷な生き地獄で、「絶望の果てに光がある」ことを体験したフランクル先生だからこそ語れる言葉ではないでしょうか。

さて仏教には、「愛別離苦」の教えがあります。愛する人、大切な人といつか必ず別れることは避けられないとの教えです。志半ばで自分の命が絶たれることを想定して、家族や大切な周りの人々に感謝の気持ちを、前もって手記に残すことで死後に自分の気持ちを伝えることは可能です。しかし、大切な方の命が自分より先に絶たれることも起こり得ます。もしその大切な方に、自身がどれだけ感謝していたか、自身の人生にとってその方の存在が如何に大きかったかを伝える前にその方の命が絶たれたとすると、一生悔いを残すことになるのではないのでしょうか。悔いを残さないためにも、そのことをいつどのように伝えるべきかを、真剣に考えておく必要もあるのではないかと考えています。実際にはそれが果たせなかった場合や、認知機能の問題で十分伝わらない可能性もあることでしょう。いずれの場合でも、故人に対する感謝の気持ちを持ち続けることが大事ではないのでしょうか。私の両親は既に他界しましたが、生前十分に感謝の気持ちを伝えることができませんでした。ですから、今はいつも両親に感謝しています。

さて、三つめのテーマである「奇跡の脳」についてご紹介します。「奇跡の脳」とは、本のタイトルです。写真の方が、著者のジル・ボルト・テイラーさんです。この方自身がハーバード大学で脳神経病理学を研究していた脳科学者です。37歳で左の脳出血を発症しましたが、8年かけて完全に回復した闘病記です。しかし単なる闘病記ではありません。テイラー氏は、言語中枢のある左側の脳出血のため、発語と言語理解が不能となり、瞬時に赤ん坊になったと表現しています。このような状態では、私たちは、テイラー先生は不幸のどん底にいたであろうと想像しますが、まったく逆に、幸福感の真ただ中にいたと表現しています。その状態は、仏教が説く涅槃の境地に相当するのではないかとさえ書いています。なぜそのような境地になったかを、自身の体験した症状を通して、左脳と右脳の異なる機能を明らかにしている脳科学書でもあるの

です。表1に、「奇跡の脳」に準じて、それぞれの機能を整理しました。本講演の最初は、現在をどう生きるかとのテーマでしたが、現在を感知するのは、右脳です。人生の意味・使命を見いだすのも右脳が司っています。ものの見方・考え方を転換するのも右脳が司っています。セレンディピティは利他に基づいていますが、利他を司るのは右脳です。人生の三大価値も、私は右脳が司っていると考えています。つまりこれまでお話ししてきた内容は、殆どすべて右脳が司っている機能だったと私は思っています。

さて、霜山徳爾という臨床心理学の大家がいらっしゃいました。この方が、生き生きと長生きしているお年寄りの心理状態を調査した結果を、創造的優秀老人の特徴として、以下のように報告しています。「1. ものごとを総合的・全体的に捉える、2. 人に対する関心・興味が深い、3. 好奇心旺盛で、狭い主観的世界に埋没してない、4. 広義の信仰心があり、人智を超えた力を感じている、5. 生きている限り毎日感謝と祈りの中で過ごす一方、淡々としていつでも死を受容する態度を持っている」実は、これらの多くが右脳的な考え方です。

さて、「私には特別な才能などない。ただ、好奇心が情熱的に旺盛なだけである。」と語った科学者がいます。皆さん、誰だか想像つきますか？ やはりアインシュタインです。アインシュタインと同様に、創造的な人生を送った歴史上の人物にレオナルド・ダ・ヴィンチがいます。レオナルド・ダ・ヴィンチの生き方七つをマイケル・ゲルブ氏が、You-Tube で以下のように紹介しています。「1) 飽くなき好奇心と向学心を持ち続けよ、2) 体験し失敗に学べ、3) 五感（視覚）を研ぎ澄ませ、4) あいまいさに寛容であれ、5) 芸術と科学を調和せよ、6) 両手を使うなど身体を鍛錬せよ、7) 相互依存を意識せよ」です。アインシュタインやレオナルド・ダ・ヴィンチの考え方・生き方はとても右脳的な発想です。

一方、大村智先生の人生の心得七か条は以下の如くです。「1. 歴史を学び、それを基にして未来を見つめる。2. 何事も人のまねをしない。3. 自分が世の中の人々の為になんか出来るかを優先して厭わず行動する。4. 役目についた折には、自身の能力をもって全力を尽くす。5. リーダーになった時は、（君主は器ならず）と考え、そこに集まる人々の個性を最大限に引き出す。6. （一期一会）と（恕）の心を大切にする。7. 佳き人生は、日々の丹精にある。」想像力を働かせて未来を見つめる、人のマネをしないなど、すべてが右脳的発想です。不思議なご縁があり、私たちは4年前に大村先生から色紙を頂きました。そこには、「創造 開拓」と記されていました。この二つの言葉も右脳的です。何事かに秀でた方々は、自然科学の分野であれ、スポーツの分野であれ、右脳をとてもうまく活用して、最終的に左脳・右脳を統合させています。左脳

優位社会の現代では、家庭、学校、職場などあらゆる場所で、私たちは常に左脳を鍛えることを求められています。しかし、同時に右脳活用も意識して、左脳と右脳を統合する生き方が最大の潜在能力を発揮することにつながるのではないかと考えています。右脳活用の具体的な方法は、「奇跡の脳」に詳しく書かれていますので、それをお読みください。

平成28年元日の山梨日日新聞に、大村智先生と林真理子さんとの対談が掲載されました。大村先生は、高齢化社会では「生ききる」ことが大切だと語っていらっしゃいました。人生で何かやり残したことがあるとすれば、最期を迎える際に悔いが残ると思います。大村先生の「生ききる」という言葉は、「悔いのない人生を送りなさい」という意味ではないかと私は解釈しています。ここで再びアインシュタインの言葉をご紹介します。アインシュタインは、1955年に腹部大動脈瘤が破裂しましたが、手術を拒否して76歳の生涯を閉じました。その際に、「私は自分が逝きたい時に逝きたい。人工的な延命は望まない。私の果たすべき役割はすべてやり尽した。今が逝くべき時で、私はそれを優雅にやってのける。」と言い残したそうです。アインシュタインにとって、悔いのない人生であったと確信しています。アインシュタインや大村先生のような偉業を達成できなくとも、一人ひとりが人生の使命を全うする覚悟、才能のすべてを使い果たして人生を終える覚悟で生きることが大切なのではないのでしょうか。このメンタリティーこそ、高齢化・超高齢化社会に必要な考え方ではないかと思えます。「生ききる」ための私の信条の一部を、本日のまとめとしてご紹介させていただきます。

私の第一のライフワードは、自己変革、すなわちしなやかさです。歳を重ねるに連れ、自分の役割や自分自身が変化します。周り・社会も変化します。それに応じてしなやかに自分を変える・変わることを受け入れましょうという考え方です。「将来（明日）の自分になるために、今日の自分を諦めることに何の躊躇もない」と語った科学者がいます。皆さん、誰だか想像できますか？やはりアインシュタインです。アインシュタインでさえ、自己変革を望んでいたのです。ましてや凡人の私たちが、自己変革を望まずして、成長があり得るのでしょうか？

二番目のライフワードとして、私たちが実感できる時間は現在しかありませんので、常に現在を、目の前のごとくを享受することです。遊戯三昧の境地につながると思います。その際同時に、すべてに畏敬と感謝の念を抱くことが重要です。アインシュタインは、「人生には二通りの生き方がある。奇跡はひとつもないと考える生き方。すべてが奇跡だと考える生き方。」私は、後者の生き方を選びます。後者の生き方なら、自ずとすべてに畏敬と感謝の念が生じます。その最たる対象物は、私たちの命ではないのでしょうか。偉大なる存在に生かさ

れている事を奇跡だと感じる事ができれば、自分の命も他人の命も大事にすべきだと思います。そのためにも糖尿病、その他の病気もちゃんと治療しましょう。それが私が考える病気を治療する二つ目の理由です。

そして第三のライフワードとして常に3Cs(トリプルC)を意識して生きることです。最初のCはCompassion:共感性・思いやり、二番目のCはCuriosity:好奇心、三番目のCはChallenge:挑戦です。人生の最終目的は、人格の形成・成長にあると思います。アインシュタインは、「偉大な科学者を創るのは知性ではなく、人格である。」と語っています。あらゆる分野で、最終的には人格がものを言うのではないのでしょうか。Compassionは、他人のために何事かを成し遂げようとする人格形成につながると思います。常に3Csを意識することで、豊かなで楽しく、わくわくする人生を送ることもできるのではないかと思います。当然これらすべてが、右脳的な考え方です。

カリスマ的IT企業家であったスティーブ・ジョブズ氏が、スタンフォード大学の卒業式で、卒業生にはなむけの言葉を送りました。挨拶の最後を“Stay hungry. Stay foolish.”と締めくくりました。私は、ジョブズ氏の「ハンガリー精神を持ち続けろ」は、「好奇心を持ち続けろ」と同じではないかと解釈しています。さらに、“Stay foolish”は、「他人からはバカなことのように見えるとしても、自分の信ずる道を一途に追い求め、挑戦し続けろ」と、卒業生たちを鼓舞したのではないかと解釈しています。つまり、「Stay hungry」はCuriosity:好奇心に、「Stay foolish」はChallenge:挑戦に重なるのではないかと解釈しています。

さて、最後のスライドです。この夏、私自身もちょっとした挑戦をしました。ゼロ富士レースに参加しました。海拔ゼロメートルの田子の浦海岸から富士山頂上剣ヶ峰までを、24時間以内に往復するレースです。剣ヶ峰に何とか到達し、新五合目に戻った時点でリタイアしました。この写真は、山日新聞に掲載して頂いた写真です。糖尿病患者さん方への応援メッセージ入りのTシャツを着てレースに挑戦しました。この程度の挑戦なら、火事場のバカ力をだせば、皆さんの殆んどの方ができると私は思います。現在逆境に直面している方々、これから逆境に直面するかも知れない方々が、その逆境を克服して豊かな人生を送れますよう、心から応援しております。ご清聴ありがとうございました。

表 1

	左脳 ← 脳梁 → 右脳	
機能	言語的・合理的	画像的・直感的
	分解的・分析的	合成的・総合的
	仔細的・論理的	全体的・創造的
	現実的・批判的	想像的・共感的
性	時系列的	同時的
	独立	調和
	秩序	混沌
	まじめ	怠惰
格	整然・整合	混乱・矛盾
	正誤・善悪あり	正誤・善悪なし
	境界あり	平和・融合
	過去・現在・未来	現在
	保守的	冒険的(好奇心)

My Stroke of Insight
 (奇跡の脳より)
 Jill Bolte Taylor