

エンカウンター（ENCOUNTER）

第 55 号

平成18年11月20日

編集・発行人 〒224-0015 横浜市都筑区牛久保西 2-14-28 山口周三

電話 045-912-1960

神谷美恵子著作集第1巻「生きがいについて」より（1）

神谷美恵子（1914 - 1979）

1914年、前田多門の長女として岡山市で生まれた。（前田多門は、新渡戸稲造、内村鑑三の弟子で、のちに終戦直後の文部大臣となる。当時、内務省で、岡山県庁に勤務していた。）

1923年から1926年まで父が国際労働機関政府代表となり、一家でジュネーブに渡る。当時国際連盟事務次長であった新渡戸稲造から可愛がられた。

1933年、おじ（母の弟）金沢常雄がハンセン病療養所多摩全生園へ話をしに行った際、オルガン伴奏者として同行、ハンセン病患者の姿を見て大きな衝撃を受け、ハンセン病者のための医者になりたいと願う。

1935年、津田英学塾（現在の津田塾大学）卒、当時の校長は星野あい。

1935年、肺結核発病、軽井沢で療養。この時、ギリシャ語を独習する。この療養中に家族と親交のあった三谷隆正と文通が始まる。

1938年、父がニューヨークの日本文化会館館長となったため、一家で渡米。コロンビア大学大学院でギリシャ文学を勉強。この時医学に志す。

1944年、東京女子医専（現在の東京女子医大）を卒業。精神医学の道を選び、東大精神医学教室で研鑽する。この時の指導教授は内村祐之（内村鑑三長男）。

1945年、父が文部大臣のときは、父とその後任の安倍能成文部大臣を助けて英訳や通訳の仕事をした。

1946年、生物学者神谷宣郎と結婚。

1951年、宣郎が大阪大学理学部教授となり(1949年)芦屋市に移る。

1952年、大阪大学医学部神経科に研究生として入局。

1957年に岡山のハンセン病療養所長島愛生園で精神医学的調査を行い、園長光田健輔に出会い、長島愛生園精神科医師となる。長島愛生園には、神戸の自宅から、週末を中心に片道5時間をかけて通った。

1960年、神戸女学院大学社会学部教授。

1963年、津田塾大学教授。津田塾大学教授時代に、美智子妃殿下のカウンセラーを担当された。

長島愛生園には、大学教授を続けながら、1972年、健康上の理由で辞任するまで通った。

1979年、10月22日没。享年65歳。

1966年、「生きがいについて」を出版。以後、多数の本を著した。みすず書房から、神谷美恵子著作集全13巻などが出版されている。

私は、うつ病で苦しんでいたころ、この人の本の一節を読んで強く感銘を受け、立ち直ったことがあり、私にとって恩人の一人である。

はじめに

わざわざ研究などしなくても、はじめからいえることは、人間がいきいきと生きて行くために、生きがいほど必要なものはない、という事実である。それゆえに人間から生きがいをうばうほど残酷なことはなく、人間に生きがいを与えるほど大きな愛はない。しかし、人の心の世界はそれぞれ違うのであるから、たったひとりのひとにさえ、生きがいを与えるということは、なかなかできるものではない。あるひとにとって何がいきがいになりうるかという問いに対しては、できあいの答えはひとつもないはずで、この本も何かそういう答を人におしつけようという意図はまったくない。ただこの生きがいという、つかみどころのないような問題を、いろいろな角度から眺めてみて、少しでも事の真相に近づきたいとねがうのみである。

...

感情としてのいきがい感

ウォー Copp にいわせると、人間の活動のなかで、真のよろこびをもたらすものは目的、効用、必要、理由などとの関係のない「それ自らのための活動」であるという。たしかに何か利益や効果を目指した活動よりも、ただ「やりたいからやる」ことのほうがいきいきとしたよろこびを生む。金のためのアルバイトばかりやることを余儀なくされているひとは、金のためでない仕事、金にならない仕事をする自由にどんなにかあこがれる事であろう。

目的とか効用というものに一切はなれた純粋なよろこびが経験されることは、大人になるにしたがって少なくなってくるが、おとなのなかでは詩人のような人が一ばんこれを味わいうる人種であろう。

ふつうおとなにおいてこうした純粋な「生きるよろこび」が一ばんあざやかにあらわれるのは、初めての子を生んだ直後の母親の、存在の根底からふきあがるような喜びであろう。これは筆者がかつて主婦たちの調査をしたときにも、はっきり結果にあらわれていた。出産直後の歓喜は女性の生きがい発見のよろこびともいえよう。...

いうまでもなく生きがい感はただよろこびだけからできているものではない。子供でもたえず喜んでいるわけではない。さまざまな感情の起伏や体験の変化を含んでこそ生の充実感はある。ただ呼吸しているだけでなく、生の内容がゆたかに充実しているという感じ、これが生きがい感の重要な一面ではないか。ルソーは、『エミール』の初めのほうでいっている。「最も多く生きたひととは、最も長生きをしたひとではなく、生をもっとも多く感じたひとである」と。

この生の充実感、…毎日の生きている時間に内容がぎっしりつまっているというだけでなく、時間の流れに対する適度の抵抗感もなくはないのであろう。あまりにもするすると過ぎてしまう時間は、意識にほとんど跡をのこさないからである。

認識としての生きがい感

ふつう壮年期は無我夢中で過ごしてしまい、だんだん年をとってきてそれまでの生きがいが失われ、生きる目標を変えていかななくてはならない時に、この問題が再び切実に心を占めることになる。女性の更年期症状といわれるものは、たしかに内分泌系のバランスがくずれするために引き起こされるものではあるが、そのきわめて多くの部分は生きがいの喪失という危機によるものと思われる。自分にはこれからなんの生きるよろこびがあるだろう、なんの値打が、と問う彼女らの暗たんとしたまなざしには、青年たちのそれとはまたちがう切実さがよみとられるのである。これは何も女性にかぎらず、老人一般の最大の問題であろう。いわゆる社会保障の充実だけで解決のできるものでないことは、北欧の老人自殺率がよく示している。

使命感

もし生きがい感というものが以上のようなものであるとすれば、どういう人が一番生きがいを感じる人種であろうか。自分の生存目標をはっきりと自覚し、自分の生きている必要を確信し、その目標に向かって全力をそそいでいる人　　いいかえれば使命感に生きる人ではないであろうか。

このような使命感の持ち主は、世の中のあちこちに、むしろ人目につかないところに多くひそんでいる。肩書きや地位のゆえに大きく浮かびあがる人よりも、そういう無名のひとびとの存在こそ世の中のもろもろの事業や活動に生きた内容を与え、ひとを支える力となっていると思われる。たとえば小、中学校の先生、僻地の看護婦、特殊教育に献身するひとなど。しかし、つきつめていうと、人間はみな多かれ少なかれ漠然とした使命感に支えられて生きているのだといえる。それは自分が生きていることに対する責任感であり、人生においてほかならぬ自分が果すべき役割があるのだという自覚である。

生存充実感への欲求

活動性に富んだ人は、平成の勤めのほかにもいろいろと仕事をつくり出し、他人との関係もたくさん結び、毎日いそがしくとびまわることにはすがすがしい生存の充実を感じる。それはスポーツにも似た健康なエネルギーの駆使である。そういうひとは、たえずとびまわっていることが、平常の「生存感」になっているから、ちょっとでも活動をやめると自己の生を空虚に感じてしまう。それでますます一瞬の間もないように、活動へ自らを駆りたてることになる。

これに反して、こまやかな感受性をもった人は、しずかなくらしのささやかな事柄のなかに生存充実感を求め、感度の高い受信機のように、ふつうの人には見のがされてしまうようなところからこれをつかまえてくる。次はある学校の生物教師の随想の一節である。…

ここでは花の美しさに見せられる心、それをいつくしむ心、それだけをつながりとして、見ず知らずのひとびとが互に親しみと感謝の思いを交わしている。あらあらしく、どぎつい現代にもなおこういう人たちも存在するのか、とこの文章を読むものもこれを書いたひととともに、急に自分の世界の可能性がそれだけ増えたかのように、ひろびろとした感じをいただく。これはやはり快いおどろきをまじえたよろこびの念であり、「生存充実感」でもある。

自由への欲求

さて自由とは何か、とひらき直ればむつかしいことになるが、自由な感じといえば、わかりやすい。山の頂きに立って、大空を仰ぎ胸をはり、思いきり大気を吸いこむ。下界の一切の束縛をはなれて、のびのびと呼吸ができる。高い木の上にとまっている小鳥のように、自分からどこへでも飛んで行けるような、その主体性、自律性の感情。

意味と価値への欲求

「　　ちゃんも私もみんな戦争のために……一生めちゃめちゃに壊されてしまった。けれどこの尊い多くの犠牲者によって平和が築かれて行くのだったら、この上なくうれしくてならないのだけれど……」

右は20年前、動員女学生として広島で被爆し、顔面裂傷、左眼失明した一女性の手記である。「めちゃめちゃに壊されてしまった」自分たちの生すらそれが平和への礎になるならば、その代価としての意味がある。ぜひ意味あらしめたい！　というのは多くの被爆者たちの共通な願いである。

人間はみな自分の生きている事に意味や価値を感じたい欲求があるのだ。

生きがいの特徴

第1の明白な点は、生きがいというものがひとに「生きがい感」をあたえるものだということである。...

つまりこれら（朝日ジャーナルの「ここに生きる」の連載で紹介された例）はみな、このひとたちそれぞれにとっての生きがいであるにちがいない。しかし、生きがいは、べつにここに出ているような、めずらしい、かわったかたちのものとはかぎらないであろう。草木を育てること、俳句や和歌をつくること、あみもの、陶器づくり、他人のためにつくすことなど、目立たぬものもみな立派な生きがいとなりうる。要はただそれがその人にとって「生きるよろこび」「生きるはりあい」の源泉になることであって、その観点からいえば、もろもろの生きがいは軽重の比較を超えたものといえる。

第2の特徴は、生きがいというものが、生活をいとなんでいく上の実利実益とは必ずしも関係がないということである。...いわば一種の無駄、またはぜいたくともいえる面がある。この角度から見れば、ホイジンガのいう「あそび」の性格をおびているといえよう。

第3に、生きがい活動は「やりたいからやる」という自発性を持っている。たとえ海外医療伝道というような召命意識にもとづく献身的活動であろうと、単に「させられる」ものではなく、召命をよるこんでうけ入れる、という自発性が含まれている。...

第4に、生きがいというものは、全く個性的なものである。借りものやひとまねでは生きがいたりえない。...

第5に、生きがいはそれを持つひとの心に一つの価値体系をつくる性質を持っている。いくつかの生きがいがあれば、そのうち何を一番大切に考えるか、次は何を、というふうにある序列ができるであろう。それは平生、自分にも気づかれないでいて、何かことがおこったときに自他にはっきりすることが少なくない。...

第6に、生きがいは人がそのなかでのびのび生きていけるような、その人独自の心の世界をつくる。...

生きがいのさまざま（要約）

- 1 生存充実感への欲求を満たすもの
審美的観照（自然、芸術その他）、あそび、スポーツ、趣味的活動、日常生活のささやかなよろこび。...
- 2 変化と成長への欲求をみたすもの
学問、旅行、登山、冒険など。
- 3 未来性への欲求をみたすもの
種々の生活目標、夢、野心。
- 4 反響への欲求をみたすもの。
共感、友情、愛の交流。
尊敬、名誉、服従を受けること。
服従と奉仕によって他から必要とされること。
- 5 自由への欲求をみたすもの
偉人、あらゆる分野でのスター的存在。
- 6 自己実現への欲求をみたすもの。
自己に与えられた生命をどのように用いて生きて行くかというその生き方そのものが、何よりも独自の創造でありうる。これはだれの手にも届く生きがいである。
- 7 意味への欲求をみたすもの
第6と密接につながっている。自分の存在意義の感じられるようなあらゆる仕事や使命はこれに属する。報恩、忠節、孝行などもここに入れてよいかも知れない。また教祖的役割を持ったひとへの帰依、哲学的信念、宗教的信仰はもっとも広く深く意味への欲求をみたす生きがいである。

生きがいをうばい去るもの

人はそれぞれの生涯の中で、ちがった時期に、ちがった形で、人生の行く手に立ちふさがるこの壁のようなものにつきあたり、その威力を思い知る。その時には必ず生きがいということが問題になるであろう。このような悲しみと苦しみにみちた人生もなお生きるに値するかと。自分はこれから何を生きがいにして行ったらよいのかと。...

少なくとも限界状況下にある人間は、もはや文化や教養や社会的役割などの衣をまとった存在ではなく、何もかももぎとられた素裸の「ひと」にすぎない。死を前にしては、外国人も日本人もなく、皇族も平民もなく、共産主義者も資本主義者もないのである。どんな問題にせよ、人間のことを考えて行く上に、人間のこの面を見きわめることが必要と思われる...

(次のような場合が説明されている)

- ・ 運命というもの
- ・ 難病にかかること
- ・ 愛するものに死なれること
- ・ 人生への夢がこわれること
- ・ 罪を犯したこと
- ・ 死と直面すること

新しい生きがいを求めて

自然の中で

それには自然がある。自然こそひとを生み出した母胎であり、いついかなる時でも傷ついたひとを迎え、慰め、いやすものであった。それをいわば本能的に知っているからこそ、昔から悩むひと、孤独なひと、はじき出されたひとはみな自然のふところにかえって行った。聖賢たちも人生について悩んだ時、みな自然の中にひとり退いたのであった。自然には内も外もなく、出るか出されるかもないからである。...

社会をはなれて自然にかえるとき、そのときのみ人間は本来の人間性にかえることができるというルソーのあの主張は、根本的に正しいにちがいない。少なくとも深い悩みのなかにある人は、どんな書物によるよりも、どんなひとの言葉によるよりも、自然のなかにすなおに身を投げ出すことによって、自然の持つ癒しの力　それは彼の内にも外にもはたらいている　によって癒され、新しい力を回復するのである。...

「はじめに」記した人は次のように歌って逝いた。

丘の上には
松があり 梅があり 山桃があり 桜があり
木はまだ若く 背たけも短い
互に陰をつくり 花のかおりを分ち
アラシのときは寄りそいあって生きている

.....

それは おおらかな混声合唱となって丘の木々にふるえ
天と地の間
すべては 光 空気 水 によって ひとつに
つながることを教える...