

エリクソン、フロム、フランクル、ユダヤ人心理学者3人に見る生き方

老年学土曜随想《第3号》05年2月26日

この随想の1号にはエリクソン (Erik Erikson) 、そして2号にはフロム (Erich Fromm) という二人の心理学者の名前を出しました。老年学に興味をお持ちの皆さんですから、エリクソンの名前は耳にされたことがおありだと思います。生涯発達心理学では必ずこの名が出てきます。心理・社会的な視点から、生涯発達の段階を8つのステージに区分し、理論化した心理学者です。しかし社会心理学者であるフロムの方は、あまり馴染みがないかも知れません。たまたま触れることとなったこの二人には、とても共通するところがあります。今回はこの二人のお話しが中心です。

共通点は何か。いくつかあります。まず二人ともドイツのハンブルグで生まれたことです。フロムの方が2歳年上の1900年3月23日生まれ、エリクソンは1902年6月15日生まれです。

第二に、二人ともユダヤ人であることです。そのためドイツでナチスが政権を取り、ユダヤ人に対する危険が感じられた時に、二人ともアメリカに逃げます。

第三に、二人ともフロイト派の心理学者です。フロイトに影響を受けると共に、それを発展的に乗り越えていきました。

こんな二人の心理学者を心理学を専門としていない私が紹介するわけですから、まともな紹介は出来ません。横道から入っていきます。

皆さんは Erikson の名前をおかしいと思ったことはありませんか。Erik Erikson といえますね。ファミリー・ネームの後の son を取ったのがファースト・ネームになっています。誰その息子というわけで、親の名前の後ろに son を付けて姓としている例はいろいろありますが、例えば William Williamson とか、 Robert Robertson とか、Peter Peterson とかいうように、名と姓をダブらせている例はあまり多くはないようです。

どうして彼はこんな姓名になったのか。普通は人は生まれながらにしてファミリー・ネームが決まっています。両親が考えるのは、姓ではなく名の方だけです。では彼の両親が姓から最後の son を取って、Erik という名にしたのでしょうか。

私はそれを知りたくて彼の生い立ちを調べてみました。その結果、意外な事実が明らかになりました。普通とは逆に、彼の姓の Erikson は、おそらく彼が勝手に考え出したものではないか、と私は思っています。

その辺の事情を見るために、彼の生い立ちを簡単にご紹介しましょう。彼は 1902 年 6 月 15 日にドイツのハンブルグで生まれています。両親は彼が生まれる前に離婚しています。お腹の大きな妻を離婚するなんて、ひどい男ですね。この父親はデンマーク人の芸術家だったのではないかとされていますが、母親は、最後まで息子にその父親の名を明かさなかったそうです。お母さんは Karla Abrahamsen という名のユダヤ人です。

彼は3歳まで母の手だけで育てられますが、彼の病気が取り持つ縁で、母は彼のかかりつけの小児科医である Dr. Theodor Homberger と再婚します。だから彼はその後は Erik Homberger という名前でした。この名前で論文も書いています。その彼がなぜ Erik Erikson になったのか。

高校を出た後彼は芸術家になろうとして放浪の旅に出ます。その後25歳の時、友人の勧めで、Anna Freud の友人が経営するアメリカ人学生相手の芸術の実験学校（在ウイー

ン)の教職に就きます。芸術を教える傍ら、彼はウィーンの世界精神分析協会から精神分析の資格を取ります。また Anna Freud によって精神分析もしてもらっています。フロイトの門下生になったわけです。

そしてその学校のカナダ人のダンス教師と結婚し、3人の子供をもうけます。しかしその頃隣国ドイツでは、1933年1月にヒトラーが首相に任命され、ナチスが政権を取ります。隣国オーストリアのウィーンにいた彼ですが、ユダヤ人の優れた嗅覚でしょうか、その年の内にアメリカに逃れています。

アメリカでは Harvard Medical School で教えると共に、個人的に小児精神分析をやっていました。この頃いろいろな心理学者や人類学者に会い、フロイト夫妻からと同様、大きな影響を受けます。文化人類学者の中にはあの「菊と刀」で日本の文化を分析して有名なルース・ベネディクトもいます。

ところで彼の名前ですが、いつ Erik Homberger から Erik Erikson に変わったのでしょうか。どうやらそれは彼が正式にアメリカに帰化した時のようです。彼は Erik Erikson という名でアメリカ市民として登録したようです。Erikson という姓はおそらく自分で勝手に作ったのではないのでしょうか。これが彼の名前の秘密です。

一方のエーリッヒ・フロムはマルクスとフロイトの統合を基本理念としているフランクフルト学派に属し、フロイト左派ともいわれています。ナチスの政権獲得と共にドイツからアメリカに逃れました。それは 1934年、ナチスの政権獲得の翌年でした。22歳で Heidelberg 大学から博士号を得ていますから、俊才だったのでしょうか。フロイト理論を乗り越え、社会文化的現象にも精神分析学を応用しようとするフロイト左派のリーダーの一人と言われており、独自の社会心理学を展開しています。アメリカに帰化した後は、コロンビア大学などで教鞭をとりました。

彼は 1941年、第二次世界大戦の真っただ中で、「自由からの逃走」を出版します。「自由か、然らずんば死か」のスローガン掲げて戦い、自由を獲得したドイツ人が、なぜか易々とナチスに政権を与え、自由を失ったのかという喫緊の問題を、社会心理学者として解くべく書いた本です。この本は戦後の 1951年に日高六郎の訳で日本で出版されました。その年に大学に入学していた私は、この本を読んで感激しました。社会心理学が社会の理解や、あるいは変革にも、強力な武器になることを感じました。先日自宅の近くの古本屋で、この本が 100円コーナーで売られているのを見つけ、感激して、手元に一冊あるにも拘わらず、衝動買いしました。

彼の著作からの引用文をあちこちつなげて、老年学という観点(生涯発達心理学)からも意味がありそうな、そして社会主義ヒューマニストとも言われる彼の考えが表れている、一つの文を私が勝手に作ってみました。

In the nineteenth century the problem was that God is dead. In the twentieth century the problem is that man is dead.

Just as modern mass production requires the standardization of commodities, so the social process requires standardization of man, and this standardization is called equality.

Man's main task in life is to give birth to himself, to become what he potentially is. The most important product of his effort is his own personality.

Most people die before they are fully born. Creativeness means to be born before one dies.

拙訳

19世紀の大きな問題は「神は死んだ」ということだった。20世紀の問題は、神ばかりか「人間自身も死んだ」ということである。近代的な大量生産では商品の標準化が不可欠のように、社会的なプロセスでは人の標準化、つまり平等という名の人の標準化、が不可欠なのである。

だから人にとって人生最大の課題は、自分自身を生誕させること、つまり自分の中に秘められたままになっている自分自身を実現させることである。人がその人生をかけて生み出す最も偉大な作品は、自分自身の人格である。しかし残念ながら、ほとんどの人は自分自身を完全に実現させる前に死んでしまう。創造性とは生きている間に、真の自分を実現することである。

ユダヤ人心理学者とナチスという話しになると、忘れてはならない人にあの「夜と霧」の著者 Viktor Frankl がいます。1905年3月26日生まれですから、来週には生誕100年の記念日が来ます。1997年9月2日に亡くなりました。

1942年にナチスのユダヤ人収容所に入れられ、奇跡の生還をして、その経験の精神分析学的記述を「夜と霧」として書いたわけですが、ではなぜ彼はエリクソンやフロムのようにアメリカに逃げ出さなかったのでしょうか。彼自身が過酷な経験をしたばかりでなく、新婚早々の妻を殺されているのです。その理由は私にもよく分かりませんが、ウィーン生まれの彼は、そこで両親の面倒を見なければならなかったから、とも言われています。

彼にとっては生きる意味が主要なテーマでしょう。私は特別養護老人ホームでテレビの前で無表情に車椅子に腰掛けている人達を見ると、フランクルが強調する生きる意味ということ思い出します。

ナチスに対するこの3人の対応を見てみると、ドイツの隣国オーストリアにいたのに、ナチスの政権獲得と共にいち早くアメリカに逃れたエリクソンが一番臆病のように見えます。最後にエリクソンの名誉のために、彼はそんな腰抜け男ではない、ということを書きおきます。

1950年にアメリカではマッカーシーの「アカ狩り」の恐怖の旋風が吹き荒れ、多くの知識人が「アカ」として失脚させられました。この時彼はカリフォルニア州立大学のバークレイ校の教授でした。大学が全教授に「忠誠誓約書」にサインすることを強要したとき、彼は敢然とそれを拒否して、大学を去りました。人間の自由を守る信念の人でした。

最後に余談を一つ。柴田博先生に英会話を教えたのはフロムのお孫さんだったと先生から聞きました。

ヴィクトール・フランクルの生誕百周年に彼を偲んで

老年学士曜随想《第7号》05年3月26日

フランクル生誕百周年

今日は2005年3月26日。ヴィクトール・フランクルの生誕百周年に当たります。フランクルと言えば「夜と霧」を思い出されるでしょう。そのフランクルがウィーンで生まれたのがちょうど100年前の今日です。彼はかなり長命で、1997年9月2日ウィーンでその92歳の生涯を閉じました。

今から100年前といえば、日本は明治38年、日露戦争の真っ只中でした。3月10日に奉天の大会戦で勝利を収めた直後ということになります。

今日世界の多くの所で彼の生誕百周年を記念して、特別のことをしている人々がいることだと思います。私もこの文を200名ほどの方々にですが、送るといってごくささやかな特別のことをして、世界の彼の生誕百周年を記念している人々に加わっていることを誇らしく思っています。ただ私の場合、生誕百周年を記念するにふさわしい文が書けないことを残念に思います。彼の心理学者としての偉大さを私はよく知らないからです。ですからここでは「夜と霧」を中心に書くことにします。

ほとんどの方が「夜と霧」をご存じでしょう。ナチの収容所での経験が、精神医学者としての立場から書かれているのが、この「夜と霧」です。日本での初版は1956年です。半世紀近くきちんとした書店の書棚には、そのみずず書房らしい端正な装丁を見つけることができました。このロングセラーが、2002年11月に新版として発売されました。新版の原著は著者が旧版を出した30年くらい後の1977年になって、一部書き改めたものです。ですから原著が出てから25年も経って、日本語版が出されたことになります。

日本語版では旧版にあったナチスの暴虐を示すおぞましい強制収容所の解説や写真がなくなっていました。旧版にナチスの暴虐の記録という面と、フランクルという優れた心理学者による体験記という面があるとしたら、日本語の新版はこの前者の面を削ったものになっています。この日本語版の変化がどこまで原著の変化を映しているのか、分かりませんが。

私は今から45年ほど前に日本語版が出された直後にこれを読み、すごい衝撃を受けました。まずアウシュビッツの名前で悪名高いナチスの強制収容所が、肉体的にどんなに過酷な場所であったのかを書いてみましょう。

この本にはアウシュビッツでのすさまじい生活が書かれています。零下20度の野外作業に手袋はなし、靴下なしで雪がどんどん入り込んでくる木靴を履き、飢餓浮腫で腫れ上がった足、「まさに一步一步が地獄の苦しみだった。」そして1日にスープ1杯とわずかなパン、振り下ろした鶴嘴を跳ね返してしまう固く凍った大地、などと書かれていると、それだけで肉体的な苦痛の厳しさが分かります。私も北朝鮮で2回、零下30度ほどの冬の体験がありますが、零下20度で靴下、手袋なしなど、想像もできません。

しかし精神的な苦痛はこれをさらに上回るものでした。少しでも役立たずと見られたら、すぐに死のかまど行きの運命が待っています。そんな中で人の心がどのように荒み、どのように人格が瓦解していくか、そんなことが精神医師の目で描かれています。

野上弥生子さんの評が旧版に載っています。「この怖ろしい書物にくらべては、ダンテの地獄さえ童話的だといえるほどである。しかし私の驚きは、ここに充たされているよう

な極限の悪を人間が行ったことより、かかる悪のどん底に投げ込まれても、人間があくまで高貴に、自由に、美しい心情をもって生き得たかを思うことの方に強くあった。」このように書かれていました。

「夜と霧」から抜き出してみましょう。「・・・人間の魂は結局、環境によっていやおうなく規定される、たとえば強制収容所の心理学なら、収容所生活が特異な社会環境として人間の行動を強制的な型にはめる、との印象をあたえるかもしれない。

しかし、これには異議がありうる。反問もありうる。では、人間の自由はどこにあるのだ、あたえられた環境条件にたいしてどうふるまうかという、精神の自由はないのか、と。(中略)人は強制収容所に人間をぶちこんですべてを奪うことができるが、たったひとつ、あたえられた環境でいかにふるまうかという、人間としての最後の自由だけは奪えない、実際そのような例はあったということを証明するには充分だ。」

どのような状況にあっても、どのように生きるか、自分の生き方を決めるのは、自分自身だ、と فرانクル は主張をしています。

「収容所においてもなお人間として踏みとどまり、おのれの尊厳を守る人間になるかは自分自身が決めることなのだ」「およそ生きることそのものに意味があるとすれば、苦しむことにも意味があるはずだ。苦しむこともまた生きることの一部なら、運命も死ぬことも生きることの一部なのだろう。苦悩と、そして死があつてこそ、人間という存在ははじめて完全なものになるのだ。」「自分の未来をもはや信じることができなくなった者は、収容所内で破綻した。そういう人は未来とともに精神的なよりどころを失い、精神的に自分を見捨て、身体的にも精神的にも破綻していったのだ。」

このような感動的な言葉が充ちている本です。私はこの新版を、膝の治療に行った近くの総合病院の整形外科で順番を待ちながら読んでいました。ところが読んでいて急に声を立てて泣き出しそうになったのです。こんなところで泣き出したら、認知症の老人が間違えて整形外科に来ているととられ、すぐに精神科へ連れて行かれると思い、声だけは抑えました。

どこを読んでいて泣き出したのか。それは、実は訳者あとがきでした。旧版には一度も出てこなかった「ユダヤ」とか「ユダヤ人」という言葉が、新版には2度出てくる。なぜ今回はユダヤ人という言葉が出てくるのか、その解釈を訳者である池田香代子さんがしているところです。

池田さんは旧版に「ユダヤ」という言葉が出てこない理由を次のように説明しています。彼は自分の体験をユダヤという民族の悲劇ではなく、人類そのものの悲劇として示したかったのだろう。さらに彼はアウシュビッツにはユダヤ人だけでなく、ジプシーや同性愛者、社会主義者といった人たちも収容されていたことを知っていたからだろう、と言っています。

ではなぜ新版はユダヤという言葉を使っただけなのか。それが出てくるのはアメリカ軍と赤十字がやってきて収容者が解放されたとき、ユダヤ人収容者がナチの収容所長を温情的だったということでかばったというエピソードに出てくるのです。フランクル自身もこのかばった一人でした。

「立場を異にする他者同士が許し合い、尊厳を認め合うことの重要性を訴えるために、この逸話を新たに挿入し、憎悪や復讐に走らず、他者を公正にもてなした「ユダヤ人被収

容者たち」を登場させたかったのだ、と私は思う」と訳者は言っています。

「受難の民は度を越して攻撃的になることがあるという。それを地で行くのが、21世紀初頭のイスラエルであるような気がしてならない。フランクルの世代が断ち切ろうとして果たせなかった悪の連鎖に終わりをもたらす叡智が、今私たちに求められている。そこにこの地球の生命の存続は懸かっている。」

こんな訳者あとがきを読んでいてなぜ私の目から涙が流れたのか、私自身よく分かりません。おそらく「フランクルの世代が断ち切ろうとして果たせなかった」というところを読んでいて、改めてフランクルの崇高とさえ言える精神性の高さに気づいたからではないでしょうか。今幸いにしてイスラエルとパレスチナは、明るい方向に向かって歩んでいるように見えます。

フランクルの最初の奥さんのことで、私によく分からないことがあります。旧版の訳者霜山徳爾氏はフランクルの子供二人も殺された、と旧版にもまた新版に載せられた「旧版訳者のことば」にも書いています。彼は個人的にもフランクルとは親しかった人のようです。他方フランクルは結婚したばかりの奥さんを失った、と書かれているものもあります。インターネットで調べても、どちらが本当か、よく分かりません。英語のインターネットで見つけた彼の伝記には「彼の妻、父、母、および兄弟はキャンプですべて死んだ。彼と彼の姉妹だけが生き残った。」と書かれています。

インターネットで見つけた彼の意外な側面を書いておきましょう。彼は67歳で、パイロットのライセンスを得ました。また、登山家としても熟達した腕をもっていたそうです。彼は釈放された2年後、2度目の結婚をしています。

インターネットにでていた90歳のフランクルとのインタビューの一節を最後に載せておきます。

We must never forget that we may also find meaning in life even when confronted with a hopeless situation, when facing a fate that cannot be changed.

「生きる意味」を求めた人と言えるのでしょうか。

高齢者だからこんなことができる 他家の家庭教育に踏み込んだ私
老年学士曜随想《第8号》05年4月2日

私の家には老犬がいます。もうすぐ18歳。犬で18歳と言えば、75歳の私よりも年老いていることになります。そのせいで、最近は散歩も近所をぐるぐる回るスタイルに変わりました。好奇心旺盛で、遠くへ遠くへと行きたがった昔日の面影は最早ありません。

家の近くを何回も回るために、近所の人々と会うことも増えました。会った時、私は必ず挨拶をするようにしていますが、相手が子供連れの場合には、子供にも挨拶しています。まず「おはようございます」と大人に挨拶します。大抵子供は知らん顔をしていますから、次に子供に向かって手を振りながら「おはよう」と声を掛けます。挨拶を返してくれる子もいれば、知らん顔の子もいます。その時親は「ご挨拶なさい」と子供に注意します。近所の人には挨拶をするものだという教育を親がやることになります。これが私の狙いです。親に子供の教育をきちんとしてほしいのです。

親が家庭教育をきちんとしていないのではないか。それは親自身がきちん和家庭教育されていないからではないか。そんなことを感じた一つの出来事がありました。もう3年ほど前のことです。

私がある大学で就職部長をやらされていた頃のことです。夏休み前に担当する4年生の就職活動状況を調べて、就職部長である私に報告して下さい、と先生方に依頼したことがあります。中々提出してくれないある先生に催促したら、もう夏休みにはいるので教室で調べることができないから、家に調査票を添えた手紙を出して調べます、という返事が返ってきました。

その先生はこう考えました。もう夏休み、学生は下宿にいるか、家に帰ったか分からない。あるいはどこかへ旅行しているかもしれない。また手紙と調査票を受け取っても、無責任な学生が多いだろうから、調査票に記入して送り返すという面倒なことをしないかもしれない。それなら親宛に手紙を送った方がいいだろう。親なら間違いなく調査票を送り返してくれるだろう。それに親が子供の就職に関心を強める機会にもなって、一石二鳥ではないか、と。

それでその先生は親宛の「息子さんの就職活動が順調にいつているかどうか、心配なので、この調査票に現状を記入して送り返して下さい」という趣旨の手紙を作り、調査票と、先生の自宅の住所を記入した上に切手も貼った返信用封筒を入れて、14名の学生の親宛に送りました。その報告を受けた私は、これで2週間以内にはこの14名の学生の状況は判明するな、と思いました。その先生の思いも同じで、親宛に送るというアイデアを誇らしげに話していました。

ところがいつまで待ってもその先生からの報告がありません。しびれを切らした私は、どうなっているのですか、とその先生に尋ねました。「まだ6人分しか集まっていないので、もう少し待って下さい」という返事でした。結局いつまで待ってもそれ以上に調査票の返送は増えませんでした。14人の親の中、6人しか返送してくれなかったのです。その上、その先生が嘆いたのは、その6人の中に「息子がお世話になっています」というような一文を添えた人は一人もおらず、全員がただ調査票だけを送り返してきたのだそうです。だらしない学生が多いが、それは親がだらしないからだ、とその先生は嘆くことしきりでした。私も親たちはきちんとしている、というイメージが打ち砕かれて、悲しい思

いをしました。

そんなことが心の中にわだかまっていた頃、娘の家族と一緒に2泊3日の旅行に行きました。その時泊まったホテルで、こんなことがありました。

そのホテルの食事はバイキングスタイルで、客が自分の好みの食べ物を取ってきます。私のテーブルのすぐ近くのテーブルには、夫婦と、中学生と小学生らしき二人の男の子の家族がいました。

その中学生がしゃぶしゃぶの豚肉を皿に山盛りにして戻ってきましたが、テーブルの近くまで来た時に、一番上の肉片が床に落ちました。彼は自分のテーブルに戻って父親に相談しました。声は聞こえませんでした。後ろ向きに床に落ちた肉片を指さす動作とその後の行動から、恐らく次のような会話があったと思われます。

「僕、あそこに肉を落としちゃった。拾わないといけないかな。」「いいよ、いいよ。ほっとけ。ホテルの人が拾うよ。」彼は自分の席に座り、食べ始めました。

私はこれを見て、「これはいかん」と思いました。彼が父親に相談したのは、彼の健全な責任意識の表れです。「自分が落としたのだから、その後始末は自分がしなければならないだろう」このような責任意識で父親に相談したのでしょうか。ところが父親は彼の健全な責任意識を育ててやるという方向への指導はしませんでした。逆に自分の失敗の尻ぬぐいは、他人にやらせればよい、という指導をしたのです。この家庭教育は誤りだ、と私は思いました。就職の調査票を送り返さない親たちのこと、家庭教育の不在、を感じていた時でもあります。その私の目の前で、誤った家庭教育が起きたのです。あの父親に私の考えを伝えるべきだと思いました。しかしそれは至難の業です。

電車の中で若者に注意した人が、逆に若者に殴り倒された、という新聞記事も見ています。私はこれは注意した方に問題がある、と感じていました。おそらく正義はわれにあり、というような態度で注意したのではないのでしょうか。「盗人にも三分の理」とか「盗人猛々し」とかいう諺があります。正義を笠に着た態度ではうまくいかないと常々思っていました。俺ならもっとうまくやるのに、と思っていました。まさにこのような私の考えに基づいて行動すべき舞台が、そこに用意されたのです。

しばらくすると子供たちが席を立てて食べ物を取りに行き、テーブルには夫婦だけ、となりました。それで私は行動することを決心しました。その父親の横に行き、身をかがめ、満面にこやかな微笑をたたえながら（私はそのつもりですが、実際は緊張に顔はこわばっていたことでしょう）、彼の耳元で小さい声で語りかけました。「折角おいしいご馳走を楽しんでおられる時に、こんな余計なお話をして、申し訳ありません。先ほど息子さんが肉を床に落とされました。親御さんとしては、「拾ってこい」と仰るべきではなかったか、と私は思っております。」

さて彼がどんな反応を示すか。怒りだして立ち上がり、「よその家のことに口出しするな。」と怒鳴り出すかも知れません。正に緊張の一瞬でした。ところが彼は大きく頷きました。「ああよかった」ほっとして私は彼から離れました。

恐らくその父親にとっては見知らぬ他人から家庭教育についてとやかく言われたのは初めての経験だったでしょう。素直に頷いてくれたことから考えて、彼の家庭教育に対して私の発言は何かいい影響を残したのではないかと私は勝手に思っています。

私のこんな話を聞いた方が、「相手がうなずいたのはあなたが高齢者だから、という

こともありますよ」とコメントして下さいました。高齢者であるが故に相手に素直にうなずかせる力があるとしたら、高齢者たるもの、「段々世の中は悪くなる」と嘆く前に、もう少し世直しのための発言をしてもいいのかもしれない。それでもやはりその前に相手が素直に受け入れ、行動変容につながる、言い方を学ぶ必要があるでしょう。人には自分を伸ばす力があるという人間観を基礎にした傾聴ボランティアをしている私としては、相手が自分の行動を考え直す切っ掛けさえ与えてあげればよいのではないかと思います。

陰徳よりも陽徳を バスの中での私のお節介

老年学土曜随想《9号》05年4月9日

前回にはよその家の家庭教育に口を出すという、見方によってはとても余計なお節介を私がしたことを書きました。今回の話しも余計なお節介の部類に入らざるを得ないでしょう。読まれた方には色々ご意見があることであろうから、どうか遠慮なくお聞かせ下さい。

もう数ヶ月前になりますが、私が教えに行っていた大学からの帰路、こんな出来事がありました。大学始発のJRの駅行きのバスは学生で全ての席が埋まっていて、何人かは立っていました。私は幸いかなり前方の席に座ることができました。私の隣には女子学生が座っていました。

いくつ目かの停留場で一般の乗客が乗り込んできました。隣の女子学生は首を横にひねって乗り込んでくる乗客を見ていました。その先頭はかなり年配の女性がいることに気づいた彼女は素早く立ち上がって私の前に立ちました。そしてその年配の女性は女子学生が立った後の空席に座りました。その女性は満席と見えたバスに一つ空席を見つけ、おそらく「ラッキー」と思って座ったと思います。

このような事の成り行きを見ていた私は、このままでは何かもったいないような気がしました。その席が空いていたのは、明らかに女子学生が高齢の女性に座ってもらおうと考えて、立ったからです。しかしその高齢の女性は偶然空いていたとしか思っていないはずで、これでは女子学生の好意は、彼女自身と私とが知っているだけで、世の中から消えていってしまう。それはもったいない、と私は考えました。その高齢の女性に、座れたのは偶然ではなく、女子学生の好意によるのだということをお伝えしたいと思いました。

それで女子学生に「あなたが席を立ったのは、この方が乗ってこられたからですね。」と尋ねました。彼女は「はい」と答えました。それで隣に座っている高齢の女性に私はこう言いました。「実はこの学生さんがあなたに席を譲ろうとして立ってくれたから、この席は空いていたのです。」その女性はすぐに女子学生にお礼を言いました。それだけではなく、バスを下車する時も、もう一度その女子学生にお礼を述べて去って行きました。その後私は女子学生に「お礼を言ってもらった方が、あなたも気持ちがいいではありませんか。」と言いました。

この出来事を振り返ってみて、私は三つのことを感じました。一つは私自身がこのようなお節介をなぜしたんだろうかということです。女子学生の好意がそのまま消えてしまうのはとても惜しい、という気になったのですが、そんな気になっても、もっと若い頃には、こんな出しゃばった行為はしなかったでしょう。それを実際にしてしまうことに、私自身の加齢による変化を感じました。

前回の行動も同様ですが、何か私の行動の仕方に加齢による変化があるように思います。近頃は電車やバスの中で小さな子供と目が合うと、相手の関心を惹くような動作をしてしまします。笑い顔を作ったり、手を振ったり、舌を出したり、などです。人が困っているように見えると、声を掛けたりもします。こんなことは若い頃は積極的にはしませんでした。恥ずかしさがなくなった、ということかもしれませんし、人とのつながりをつけていこうとしているのかもしれません。この老年学土曜随想を恥ずかしげもなく書いているのも、私の変化を表しているのでしょう。こうした変化を発達ととらえれば、生涯発達理論を実証していると言えるかも知れません。

もう一つは女子学生の行為です。どうして彼女は彼女の好意が相手に分からないような形で行動したのでしょうか。相手にまともに席を譲るのが恥ずかしかったのかも知れません。相手にあからさまに自分の好意をぶつける、いわば好意の押し売りよりも、ごく自然に席が空いていたから座れたという形の方がよい、と考えたのかも知れません。

今では死語かも知れませんが、「陰徳を積む」という言葉があります。私が小学生の頃には陰徳が推奨されました。人にあからさまに分かる形で徳を施すのではなくて、自分にしか分からない形で徳を施すことが本当に立派な行為なのだ、と先生から教えられました。もっとも「陰徳あれば必ず陽報あり」という諺もありますから、陰徳は陽報（見える形での報い）を期待しての行為である場合もあるかも知れません。

最後に感じたことは、私が女子学生の陰徳を陽徳に変えたのがよかったのかということです。彼女は陰徳のままであることを望んでいたのかも知れません。それを私が勝手に陽徳にしてしまったのは、彼女にとっては不快であったかも知れません。

しかし、今の世の中では好意は相手に伝わった方がよいのではないかと私は思っています。その高齢の女性が、「今日はラッキーだった。バスで座れた。」と思うよりも、「今日は若い女性に席を譲ってもらった。」と思う方が、彼女の心が少しは暖くなるでしょう。そして少しは世の中が明るくなるのではないのでしょうか。私はそう思ってこのような行動をしたわけです。しかしそのことは女子学生の意に沿わないことであったかも知れません。

本明寛先生の著書で励まされた内向的性格の私
老年学土曜随想《第11号》05年4月23日

本明寛という名前をご存じですか。心理学専攻の方ならおそらくご存じの名前だろうと思いますが、早稲田大学で長年心理学の教授をなさっていた方です。もう90歳近いお年ではないかと思うのですが、まだお元気でご活躍中のようです。著書では「いままで気づかなかった自分がわかる心理学練習帳」というのが2002年12月に出版されています。

心理学専攻でもない私がなぜ先生の名前を存じ上げているかということ、もう40年ほど前になりますが、先生が出された本を読んで、とても元気づけられたことがあったからです。

現在の私は、前にもこの随想で書いたように、ホテルで他人の家の家庭教育に口を出したり、バスの中で余計なことをしたりと、その行動から見る限り内向的な性格とはとても見えないかも知れません。しかし本当はとても内向的な性格なのです。今でも人と話しているよりも、一人でいる方が気が楽です。若い頃は、どうして自分はこんな内向的で内気な性格なのだろうか、と自分の性格に悩みました。

会社勤めで本社人事課にいた30歳過ぎの頃、新入社員の適応を支援するために、入社後2年間に人事課の若手が4回ほど面接して、適応状況を調べ、必要な助言、指導を行う指導面接という制度がありました。私もそれを担当していたのですが、私よりも後輩の者が実に適切な助言を与え、「君はこういう方面の力を付けていった方がいいよ」などと指導しているのを見て、そんなことができない自分をととても惨めに思いました。

新入社員がいろいろと悩みを話しても、私はその後輩ほどに明確な指導はできず、「君はどう思っているの」と聞き返し、「君が思っているようにするのが一番いいのじゃないかな」と言う程度です。これでは到底「指導」とは言えません。指導ができなかったのは、性格ばかりでなく、人の人生を左右するような大事なことを他人が軽々しく言うべきではない、という考えがあったことにもよるのですが。

もっとも今私の指導面接のやり方を振り返ってみると、後輩よりはカール・ロジャーズの非指示的カウンセリングに近いことをやっていた、という評価を与えることができるのかな、とも思います。

そんな私が元気づけられた本明先生の本というのは、「内攻的性格 企業における創造力の源泉」光文社 昭和42刊です。「内向」ではなく「内攻」となっていることにご注目下さい。

この本は先生が内向的性格の人を元気づけようと考えて書かれたものようで、その先生の意図通り、内向的な私は元気づけられました。もしご自分の内向的性格に悩んでいる方がおられれば、お役に立つかなと思い、その本の内容をここにご紹介致します。内容の紹介といっても、40年近く前に読んだ本ですので、ここに書く販売員の調査のことしか覚えていませんが。

この本の最初の部分に次のような調査が紹介されていました。「販売員には内向的性格の人と外向的性格の人と、どちらが向いているか」と問うと、まず全員が「外向的性格の人」と答えるでしょう。人と接するのが得意ではない内向的性格の人が、販売員に向いているはずがないからです。果たしてその通りなのか、こういう問題意識でこの調査は行われました。

調査対象としては保険の外交員が選ばれました。いわゆる生保のおばちゃんです。心理テストで内向的性格と外向的性格に分け、それと獲得した保険契約額との関係が分析されました。ところがここで意外な結果が出たのです。

多くの内向的性格の人たちは外向的な人たちよりも獲得した保険契約額が少なく、予想されたような結果だったのですが、契約額が最高水準のきわめて優れた外交員たちは、実は内向的性格だったのです。つまり内向的性格の人は二つに割れたのです。大多数は外向的性格の人よりも劣る位置でしたが、一部の人には外向的性格よりも優れた位置にいたのです。

先生はこの優れた人たちに注目しました。なぜ彼女らは外向的性格の人たちよりも優れた成績を挙げることが出来たのか。先生は次のように説明していました。一部の内向的性格の人は、自分が外交員に向いていないことを承知しているので、では優れた外交員になるにはどうすればよいか、と考える。理想的な外交員の姿を描き、それに近づこうと努力する。このようなことが出来た人はトップに位置づけられ、これが出来ない人は劣った位置になる。自分が到達すべき理想の姿を描いてそれに近づく努力をするということは、外向的な人よりも内向的な人の方が得意なのだ。このような説明だったと思います。

会社で私は販売課長をやったことがあります。大阪に父と住んでいた母が癌になり、余命が長くないことが分かりました。子供の私と兄は、共に東京に住んでいて、母の近くにはいません。せめて母の人生の最後だけでも近くにいて見舞ってあげたいと思い、大阪支店への転勤を申し出ました。大阪支店には販売部門しかありませんから、それまでずっと管理部門の仕事をしていた私が、販売課長に任命されたわけです。

私は会社では「理論家」と言われていました。これは褒め言葉ではありません。口では偉そうなことを言うが、実際には何もできない男という意味です。そんな私がどんな販売課長をやるか、注目されていたようです。

この本明さんの本のお陰で、私は徹底的に販売課長の理想の姿を描き、その実現に努力しました。私には当時販売部門に対する強い批判がありました。一言で言えば、理論や計画がないことです。販売に成功するには、顧客とのよい人間関係が必要である、という情を重んずる考えだけで行動しているように見えたのです。私はそこへ理論と戦略的で計画的な行動とを持ち込みました。そして課員によく考えて意見を出すことを求め、それを計画に反映させました。この結果支店長からは「新しい販売課長像を創り出した」と評価されました。こんなこともあって、本明先生は私には忘れられない人なのです。

私が感銘を受けた言葉

老年学土曜随想《第14号》05年5月14日

今回は私が感銘を受けた言葉をご紹介します。まず私の恩師、柴田先生の言葉から。

「これは思想闘争だ」

肉が少ない昔の日本の家庭料理がわれわれが摂るべき食事の理想だとする風潮に対して、桜美林大学の柴田博教授が肉食は健康のために必要という主張を著書などを通じてなさっていることは、すでに皆さんよくご存じのことでしょう。このように主張していくことは思想闘争だ、と柴田先生は言うておられます。理論的な根拠なしに「昔の日本の食事がいい」というのは思想だ。それと戦うのだから、思想闘争だ、ということです。

「(高齢者は)今、幸せに生きてみせなければならない。」

高齢社会NGO連携協議会で代表の堀田力氏が挨拶の中で述べた言葉です。「不老長寿は、人類の夢であった。その夢に向かって、寿命を延ばしたのに、そこで高齢者が不幸になったのでは、何のためこれまで人類が頑張ってきたのか、わからなくなる。高齢社会のトップランナーたちは、自分たちのためだけでなく、未来を引き継ぐ若い世代のためにも、また、寿命を延ばそうと努力を重ねてきた過去の世代のためにも、今、幸せに生きてみせなければならないのである。」と述べています。私ももう3ヶ月ほどで四捨五入すれば80歳。幸せに生きて見せたいと思っています。

「高血圧や高血糖は適応現象」

精神科医の和田秀樹氏が平成14年7月24日の第6回未来生活懇談会で述べた言葉です。

「年を取って動脈硬化が強い血管というのは、いわゆる血管の壁が厚い上に中の部分が狭いわけですから、むしろ高血圧だとか、高血糖だというのは適応現象かもしれないという考え方があるわけです。つまり、血圧や血糖値が十分高くないと脳に十分なブドウ糖だとか酸素が行き渡らないということがあるわけです。現実には、これは面白い研究なんですけれども、これは「連続剖検」と言って、267人の解剖をした人について、病理でアルツハイマー性の変化があったかどうかを比べてみた。片一方は血糖値が高い分、片一方は血糖値が低い分で調べてみると、要するに、生前糖尿病があった群は、アルツハイマーになったのは、34人中3人で、8.8%なんです。ところが、糖尿病がなかった群は、233人中65人がアルツハイマー性の変化があったということですから、これは何が言いたいかというと、要するに、血糖値が高い方がアルツハイマーになりにくいということです。つまり、脳へ十分な糖分が行っている人の方が、むしろアルツハイマーになりにくいということがあるわけで、そういうことを考えたら、実は先ほどの高血圧だとか高血糖というのが、生存曲線に影響を与えないだけじゃなしに、むしろ脳が元気になったりする可能性だってある」

「小さい生き方でよい 自分が在ったという歴史が刻んで行けたら」

私の家の近くの京急デパートで地元の文化活動をしているグループの作品をショーウィンドウに展示していました。これはとてもきれいなやさしい字で書かれていた書道グルー

プの作品でした。

「末路哀れは覚悟の前」

これは桂米朝がテレビで語っていた言葉です。上方落語に身を投ずることを決めたとき、師匠からこのように言われたのだそうです。上方落語では食っていけない。好きでやるのなら、それは覚悟しておけ、ということです。サラリーマンとして、出世できるかどうかなどの損得を離れて、自分のやりたいことを比較的やってきた私には、とても印象深い言葉です。

岸恵子さんが先日テレビで語っていた言葉がとてもよかったので、紙に書き取っておきました。

「一人でいる事は気楽です。この頃とみに、話の合わない人達と当たり障りのない会話をするのが、億劫になってきました。 淋しいからと誰かと歩調を合わせるよりも独りでいる方がどれだけ自分らしくいられるか。」

最後に恥ずかしながら私の言葉です。

「赤信号を一人で渡れ」

数年前卒業を控えた4年生から、卒業文集を作るのでそこに載せる文を書いて欲しいと頼まれたことがあります。私が書いたのは「赤信号を一人で渡れ」というタイトルの文です。これは自動車が走っている道を、軽業師のような身軽さで渡れ、と言っているわけはありません。

「赤信号、みんなで渡れば怖くない」というのは私の一番嫌いな考えです。自分には何も主体的な考えがなく、ただ人に従っているだけだからです。では逆に信号を忠実に守るのが正しい姿勢でしょうか。もちろん「イエス」と考えられる方もおられるでしょう。私はそうは考えません。

自分の身の安全を守るのは自分自身です。信号はそのためのとても有効な手段です。でも、信号はひたすらに守るべきものではなく、利用すべきものだと考えています。身の安全という観点から見ると、信号は多くの場合きわめて有用な情報ですが、全く意味のない情報であることもあります。左右どちらを見ても自動車が来ない時の赤信号は全く意味をなさない情報です。そんな時に信号に従う必要はないと考えるからです。

ただひたすら信号を守るのではなく、赤信号でも車が来なければ、そして自分で安全を確認できれば、進んで渡ります。私でもこの時には少々緊張します。自分の安全は自己責任だという考えから来る緊張です。ルールに従う惰性よりも、こうした緊張が大事だと私は思っています。

自分が尊敬する巨人とサシで話す機会を求めよう。その感激があなたを変える。

老年学土曜随想第30号 05年12月24日

朝日新聞の夕刊には「人脈記」というコラムが連載されています。12月6日のその欄は次のような書き出しで始まっていました。「国立天文台の主任研究員、小久保英一郎（37）の声が興奮ではずむ。『コーヒーに誘ってもらい、サシで話したんです』」

誘ったのは20世紀を代表する宇宙物理学の巨人と言われる京大名誉教授林忠四郎氏（85）です。小久保さんは今最も注目される若手の一人だそうですが、そのような人でも、今から一年ほど前に、この巨人と初めて会う機会を得た時にはこのように感激したのです。

私はこの小久保さんと同じような言葉を、先日ある人が語るのを聞きました。その人は老年学を研究したいと考えていて、桜美林大学のある教授に電話し、朝9時に新宿キャンパスでその先生に会ったのですが、「近くの店へ誘っていただき、そこでコーヒーをご馳走になりながら、どのように勉強していったらいいかを懇切丁寧に教えていただきました」と興奮気味に私に話されました。

このように、それまでは雲の上の人で自分など到底直接お会いすることはできないと考えていたその道の権威者に、サシで話しができたという興奮の経験は、多くの方々がお持ちではないでしょうか。大学や大学院に入学して、それまでは著書や論文で名前を見るだけだった大先生とゼミで直接話ができるというのも、こうした興奮の経験でしょう。何年前か前に会った慶應義塾の学生は竹中平蔵ゼミに所属していて、「われわれは先生を『平ちゃん』と呼んでいる」と誇らしげに言っていました。

私にもこれまでの人生の中で、そのような興奮の経験が幾度かありました。その中の一つ、土岐坤氏との出会いについて書いてみようと思います。

今世の中に出回っている翻訳書の質はとても高いものになっていますから、読んでいてその日本語に違和感を感じることはほとんどありません。しかし今から3、40年前の経営学の翻訳書には、読めばすぐに英文を翻訳した日本語だと分かるような文が満ちていました。

例えば今から32年前のことですが、有名なマーケティング学者である専修大学の教授が翻訳者となっている本には、次のような訳の分からない文が並んでいました。「消費者必要の有益な満足は、マーケティングにとって主要なマネジメント課題となるし、またマーケティング関係以外の幹部にとっても同様である。」

この訳本の出版社であるダイヤモンド社に対して、私はこれは欠陥商品であると改訳版の出版を要求し、それが実現されました。ちなみにこの部分を私は次のように訳して、翻訳者に示しました。「消費者のニーズを利益を上げながら充足していくことは、マーケティング部門の経営者のみならず、他の部門の経営者にとっても、経営者であれば避けられない最重要の職務になっている。」

そのような時代に、難解で哲学的なハーバード大学のマーケティング学者レビットの著書を、流麗な日本語に訳しておられたのが土岐さんでした。土岐さんの訳本を読むにつけても、このような訳を自分もできるようになりたい、という思いが私の中で高まりました。そしてやがて私は土岐さんの共訳者として一緒に翻訳の仕事ができるようになったのですが、それは偶然の幸運と、それを利用しようとした私の意思との結果でした。

私が東京にある本社から大阪支店に転勤したのは、ちょうどダイヤモンド社が土岐さんを編集者とし、アメリカのマーケティングの論文をまとめて4冊の本にして出そうという企画をしていた時でした。この第一分冊に土岐さんは自分が選んだ翻訳者の基準を示していました。

それはマーケティングの実務に携わり、現場感覚を持ちながら、日頃から理論的研究に対して並々ならぬ熱意を持ち、さらに英語文献に深い親しみを持つ才能の持ち主、ということでした。

私は自分がこの基準に該当すると思いました。そして土岐さんの事務所が私が勤務する大阪支店から地下鉄で一駅の距離にあるという幸運を生かさない手はないと思いました。それで恐る恐る土岐さんに手紙を書き、翻訳の仕事に参加させてほしいとお願いしました。土岐さんから一度会いに来なさいと言われ、小さなビルの4階にある土岐さんの部屋まで、胸を高まらせながら階段を上がっていった27年ほど前のことを、今も鮮明に覚えています。

小さな応接間でサシでお話しをしたわけですが、それは私にとっては翻訳の巨人と会えた感激の機会でした。その後土岐さんのご指導を受けて、共訳者として10冊ばかりの翻訳をしました。その中の一冊は経営学の古典として、現在まで23年の間に、発行部数は10万部ほどに上りました。

また単に翻訳だけではなく、土岐さんの自分の思いを貫き通すその生き方からも多くの影響を受けました。東北帝大の哲学科の学生でありながら、一兵卒として海軍に徴兵で入り、「特攻隊に参加する者は一歩前に出よ」という上官の声で全員が前に進んだとき、土岐さんは一人留まって、後で散々殴られた、という話も聞きました。勿論その時には「現在の震洋（特攻兵器）は事故が多く、犬死になる恐れがあります。完成すれば、自分も喜んで特攻隊に参加します。」という言い訳が作ってあったのだそうですが、その土岐さんが亡くなってもう5年になります。

こうした自分が尊敬する方とサシで話したという経験は、その後の人生に大きな影響を及ぼします。このような機会を作るには、自分から積極的に動かないと駄目です。無名の自分に先方からアプローチして下さるはずがありません。もうすぐ新しい年が明けます。来年の目標の一つに、誰か尊敬する先生にサシで話す機会を作ることを入れてはいかがですか。それは恐らくその後の飛躍につながることでしょう。

時には自分が自分と対話し、自分の内側を見る時間を持つてみよう。

老年学士曜随想第 31 号 05 年 12 月 31 日

今日は大晦日。それに合わせてこの随想も気の利いたものを送らなければ、と思いながらも、いい知恵が湧いてきません。30年程前から、私は新聞記事などで気になったものを切り取って、小さいものなら A5 のカードに貼り付けて保管していました。そのカードを繰り返しながら、すっかり黄色く変色してしまい、昔の小さな活字で印刷されている「天声人語」を一つ、ご紹介することにしました。

人間が連続している時の流れに日や週や月や年という刻みをつけたのは、実に素晴らしい知恵だと思います。今日から明日へといつもと同じ時の流れが続いているのに、今日と明日とは年が違うという質的な変化をつけることによって、われわれは立ち止まって過去を振り返ったり、未来を展望したりします。大晦日や新年は多くの方々にはそのような時期だと思います。この「天声人語」は何かの参考になるかも知れません。

「坐(すわ)る」という字は、土の上に人がふたりすわっていることだ、という仏教家の解釈がある。そのふたりとは、自分と自分とである。土に坐って自分と自分との対話をし、自分の内側を見つめる。それが瞑想や座禅につながるのだという話を松原泰道師にきいたことがある。▼土の上、草の上、畳の上に黙って坐っていると、波立っていた怒りも恨みもかなしみも静まってきて、自分自身の誤りを見つめるゆとりがでてくる。NHKの新日本紀行が描いた「嵯峨野思い出草」の幽雅な画像を見ていて、坐するという行為の大切さを教えられた。▼嵯峨野の直指庵には、年間十万人もの若者が訪れ、縁先の庭の緑を眺めながら坐る。坐って雨の音をきき、色づいたモミジの葉を見ているうちに、自分と自分との対話が進むのだろう。若い人たちは庵に置かれた「思い出草」と称するノートに思いのたけを書く。▼書く、という行為によってさらに自分との対話が深まるのか。おろしてしまった赤ちゃんにあやまりの言葉をつづる15歳の少女がいる。多くは十代の性の悩みであり、苦いざんげだ。そのノートがすでに3千冊になったという事実で圧倒される。石仏や竹林や無縁墓の世界と若者たちの性のざんげ、という現代的風景をテレビカメラはぬくもりのある目で追う。▼琵琶湖からはぐれてきた迷い鳥のシラサギが数羽、嵯峨野の池畔に翼を休めている姿も画面に出てくる。それは直指庵に坐って疲れた心をいやす若者たちの姿だ。傷ついて死にたい思いでたずねてくる少女もいる。そういう若者たちに庵主はいう。▼「ここは終着駅ではない。ほんの一つの停車駅なんだ。人生にはいっぱいいろんな駅があって、どこにもとまらない汽車なんかないんだよ。」傷ついた翼をいやしたあと、迷い鳥たちは大空に舞い上がる。▼そういえば、アメリカの歌に一節の美しい言葉がある。**Without a hurt the heart is hollow.** (傷のない心はうつろな心)

大晦日は一つの停車駅です。この一年、振り返ってみると、人を傷つけたり、自分が傷ついたことが沢山ありました。せめて大晦日の今日は、自分と自分との対話をし、明日からの新しい年を迎えたいと思います。どうかよいお年をお迎え下さい。

施設で活動するボランティアは社会常識を持った市民として施設を見るのも役割。

老年学土曜随想第 35 号 06 年 1 月 28 日

私のように老人施設や病院などで活動するボランティアの役割とは何でしょうか。私は二つあると思っています。一つは活動そのものです。私なら傾聴という活動を行って、施設の利用者に役立つことです。もう一つは、その施設の外部の者として、社会的な常識を持った市民として、その施設を見ることです。今回は、この後者の役割について書きたいと思います。

堀江貴文氏が逮捕されました。ライブドアはなぜ法に反することにまで手を出し、企業価値を高める行動に突っ走ったのでしょうか。その理由はともあれ、「社外取締役がいれば、不法行為にまでは行かなかったはずだ」という意見を言う人もいます。会社の若いトップたちが、一途に思い込んで突っ走るのをチェックする働きは、その企業の論理の外にいて、それを冷静に眺めることができる社外取締役の役割ではないか、という考えです。私は施設で働くボランティアには、この社外取締役のような役割がある、と思っています。

外部の目で自分の施設の内部を見られるのが嫌いな施設もあります。そのようなところはボランティアを受け入れません。また逆にボランティアをどんどん受け入れ、地域の人々との接触を奨励している施設もあります。後者の方が利用者は幸福だと思います。私の叔母がお世話になっている大阪の特別養護老人ホームは、この後者のやり方をしています。認知症がかなり進んでいても、叔母がとても明るく、生き生きとしているのは、その施設の運営方針のお蔭だと思っています。

高齢者、特に認知症などの患者の、QOLを高めることが、老人施設の役割と分かっているにしても、慈善事業ではないわけですから、赤字を出すわけにはいきません。そうすると、施設運営には効率が求められます。利用者の日常生活維持のために必要なサービスを能率よく提供する、という論理で施設が運営されることになります。

そのために利用者のQOLを引き下げることが起きることもあります。私が行っている特別養護老人ホームでは、かなり多くの利用者に対して、食事の時にはベッドから車椅子に移して、広間に集めていますが、排泄はおむつ交換で済ませています。

利用者は弱い立場ですから、文句は言えません。職員の言動にはいつもとても気を配っておられます。家族は厄介払いができたのは施設のお蔭と考えている人も多いですから、施設に強いことは言えません。こんな状況の中で、利用者のQOLが引き下げられるということが起きることがあります。それをチェックするのは、ボランティアという外部の者の目ではないでしょうか。これを私は自分のボランティアとしての役割の一部と考えています。もっとも私は一週間の内わずかに2時間ほどしか、その施設にいません。施設の様子をほんの垣間見ているにしか過ぎないのですが。

私はある特別養護老人ホームで3つの活動をしています。一つはある特定の人の傾聴ボランティア活動です。また生まれつき手を思うように動かせない人が書いた手紙や手記の原稿を清書する活動もしています。そしてもう一つ、30人ほどの人々に紙芝居を見ただくという活動です。

この最後の活動の場に、最近音楽家が時々来て、キーボードを弾き、皆で歌を歌う活動をしてくれるようになりました。音楽家が来てくれると、私は紙芝居をする必要がありませんから、歌詞を配ったり、音痴ながら大きな声を張り上げて、皆と一緒に歌ったりして

います。こうして利用者と接することが増えました。そしてその場にいる2、3人の職員
のやっていることがよく見えるようになりました。私は問題行動を起こす人たちが、職員
によって差別されていると感じました。

そこでの問題行動とは、両足を机の上に上げて、その足でどンドンと机を叩いたり、恐
い顔をして職員に掴みかかったり、奇声を発したり、というようなものです。こういう人
たちは部屋の隅に放って置かれます。皆が歌を歌っているときに、ぽつんと一人で離れて
いることとなります。

私は意識的にそういう方々と接するようにしています。横に寄り添っていると、歌など
に全く反応がないと見える方々も、やがて重い口を開いて小さい声で歌い始められます。
歌詞もよくご存じです。やはり皆と一緒に歌いたいのです。それなのに、問題行動をする
人だと職員から見られ、歌う機会を奪われているのです。

また職員がきつい言葉でとがめていることもあります。私はある職員が怖い顔をして掴
みかかる問題行動の人に、次のような話し方をしているのを聞きました。「暴力は止めて
よ。ここでは暴力はいけないのです。暴力反対。手を放しなさい。どうして私の足をつか
むの。放して。静かに音楽を聴かなければ駄目じゃない。」とげとげしい口調で次々と「あ
なたのしていることを止めなさい」と伝えているわけです。そこには一片の優しさもあり
ません。その利用者を憎んでいるようにも聞こえます。別の職員は腕を掴む利用者に対し
て、「放しなさい」と言いながら、力づくで相手の手を引き離していました。

またこんな経験もしました。私は歌詞を足で机の上を叩く女性に配りました。ところが
横にいた職員が「この人はいいいんです」とその歌詞を取り上げて私に返しました。それで
私は「歌詞は破れてもいいんですよ」と職員に言って、またその方に配りました。

なぜ「この人はいいいんです」なのか。上にも書いたように、この方も私が接していると、
歌われます。歌いたいのです。「月影のワルツ」や「戦友」なども歌詞を覚えておられる
のです。それなのに、その人に「歌詞を配らなくてよい」というのは、なぜでしょうか。
これは明らかに差別です。問題行動の人を差別しているのです。常識的な社会人として、
これを見過ごすことはできません。

このことを契機に、私は施設に手紙を書き、私が日頃見ている問題行動を起こす人たち
に対する差別的な扱いは、介護施設にはあるまじきものだと考える、と書きました。そし
て小澤氏の文の一節を引用しました。

私は認知症については、小澤勲氏の言われることを信じています。「痴呆を生きるとい
うこと」（岩波新書）や「物語としての痴呆ケア」（三輪書店）の著者であり、「桃源の
郷」という特別養護老人ホームの施設長を長年やり、種智院大学の教授も務めた方です。
肺癌に罹り、余命は長くないといわれています。

彼は周辺症状は必ず消える、と言っています。「彼らがやむにやまれぬ思いを抱え、抜
き差しならない状況のなかで自分らしい自分を何とか保持してゆこうとする必死の努力が
周辺症状に行き着くのです。ですから、彼らの思いを受けとめ、抜き差しならない状況に
少しでも風を送り込まなければ、周辺症状は消えないのです。そのことを抜きにして、周
辺症状を押さえ込もうとすれば、どこかに無理や歪みが生じて、彼らの心をさらに傷つけ、
意欲を殺ぎ、表情を奪うのです。」（「物語としての痴呆ケア」51頁）と書いています。

私は「傾聴ボランティアとして相手の方を共感を持って受け入れる姿勢で、問題行動の

方々にも接しています。そして私が接したすべての方は、しばらくして歌を歌い始められます。歌に参加したいのです。どうかそのお気持ちを察して下さい。そしてこれ以上差別をし、彼らを更に苦しませ、悩ませることを止めて下さい。」と書きました。そしてできればこのような問題について、現場の職員の方々と話し合いたい、と加えました。

幸いこの施設はボランティアである私の要望に応じてくれました。来週私が活動した後に、現場の職員と話し合う機会を設けてくれることになりました。どんな話が出るのか予想できませんが、ボランティアの申し出に応じてくれたことに感謝しています。

私の涙が流れたお話を2つ

老年学土曜随想第38号 06年2月18日

私の涙が流れたお話しを二つ。

私の家の老犬が今朝死にました。18歳9ヶ月の、犬としては長い一生でした。娘が最初の給料をはたいて、数万円出してデパートから買ってきた柴犬でした。だから血統書も付いていましたし、一緒に散歩をしていると、犬をよくご存じの方から「いい犬ですね」と褒められたことも何回かありました。

しかしそんなことはわれわれ家族には、どうでもいいことでした。家族の一員のようにして共に生活し、われわれの生活の一部となっていたことが大事なことでした。散歩に連れ出すのは私の仕事でしたし、食事の用意をするのは主として家内の仕事でした。元気な頃は、門から入ってくる人には容赦なく襲いかかりました。水道メーターの検針に来た人に噛みついて、平謝りに謝ったこともありました。家内に言わせると、家や家族を守ろうとする番犬意識が強いからだそうです。その証拠に、家内が散歩に連れて行って近所の人と道で会い、話しをしているときなど、その人があまり家内に近づくと、吠えかかったそうです。

私には元気な頃の好奇心の強さが印象的でした。庭の中に閉じ込めておかれるのが我慢ならないらしく、塀の上に上がって外へ飛び出したことも何回かありました。アルミの柵でできた塀の上に4本の足をそろえて乗っている姿がいまでも目に浮かびますが、どのようにしてそんな軽業のようなことができたのか、分かりません。おそらく庭の外へ飛び出したいという一心からなのでしょう。

散歩ではいろいろなところへ行きたがり、お蔭で私は家の近辺の地理を知ることができました。後ろ足が動かなくなっても、門のところに坐って、外の様子を見るのが好きでした。

病気をほとんどせず、元気そのものでしたが、最近は寄る年波に勝てず、後ろ足が思うように動かなくなりました。そして一週間ほど前からは、前足も動かなくなり、歩けなくなりました。それでも食欲は旺盛でしたが、その食欲も二日前からはなくなり、何も食べなくなりました。いよいよ最後だと私も覚悟をしました。

昨夜は口から大量に吐き（食事をしていないのに未消化のものが出ました）、排泄もしました。そしてぐったりとし、開いた目も虚ろでしたから、これが最後だと思いました。しかしその後持ち直し、また悲しげに鳴いたり、手足を盛んに動かしました。

夜は私の枕元近くに寝かせましたが、悲しげな鳴き声を数分おきに出し続け、最初はその都度慰めていた私も、やがて眠りに陥ってしまい、大きな鳴き声で目が覚めたのはもう4時過ぎでした。すぐに衣服を着て居間へ連れて行き、汚れたおしめを取り替えたりして、気が付いたら目がまた虚ろになっていました。死んでいました。

私は心の中で、死ぬときには抱いてやるからな、と前から約束していたので、私が抱いたときに死んだのではないか、と思っています。私の57歳から75歳までの人生を、豊かに支えてくれた犬でした。

私は先日特別養護老人ホームの一人の利用者から、素晴らしい言葉をいただきました。思い出すだけでも、涙がにじみます。その方とはもう2年間のお付き合いで、不自由な手

で書かれた原稿を判読して、パソコンで清書するのが私の活動です。最近は全く字が書けなくなり、口述筆記に変わりました。

これまで聞いたこともなかった「長陽」という名の季刊の「年金受給者の生活情報誌」から私に取材の申し出がありました。北杜夫だとか串田孫一だとか、超一流の執筆者が書いている固い内容の雑誌ですから、これなら間違いなかろうと思い、取材を引き受けました。「ルポ・はつらつ人間」の欄です。その写真を撮るために訪問したとき、その方は記者に次のように語られました。

「身体の動きが失われている昨今、周囲の人々の言葉や行動の中に今まで気付かなかった思いやりとか愛が溢れていることを心します。特に動かなくなった手に代わって代筆して下さるボランティアの中辻さんには心から感謝しております。大部分消え失せていた命への思いをボランティアさんが再び燃え上がらせて下さったのです。」

生まれたときから身体が不自由だったこの方は、今では自分の手で食事を口に運ぶのにも苦勞する有様ですが、キリスト教の信仰に支えられて幾多の困難を乗り越え、80歳近い今も、臥床生活の中で俳句を作り、多くの方々との文通を続けておられます。

「大部分消え失せていた命への思いをボランティアさんが再び燃え上がらせて下さったのです。」という言葉に私は涙が流れました。

新たなことに挑戦するとは新たな思考方法を獲得すること

老年学士曜随想第 44 号 06 年 4 月 8 日

年寄りな頑固だ、とよく言われます。「頑迷固陋」ともなるとこの病も重篤ですが、よく言えば、頑固とは長い人生の中で獲得された、確固としたものの考え方があるということなのでしょう。

しかし固まってしまうのはよくない、新しいことを始め、常に頭は柔軟に保つべきだ、と説く人もいます。日野原重明氏は「人生の節目ごとに発想を変えて新しいことを始めてはどうでしょう。」「年をとらないということは、失敗を恐れず新しいことに挑戦し続けること。」と言っています。その言葉通り、彼は 90 歳を過ぎてからオペラに挑戦したりと、その活動振りには驚かされます。

ふとした人の言葉に自分の頭の固さを感じるがあります。もう 10 年近くも前のことですが、こんなことがありました。

その頃水彩画を習いに、東京芸術大学修士の女性版画家の教室へ毎週通っていました。10 人ばかりの生徒の大多数は 50～60 歳代の主婦でしたが、その中に私を含め 3 人の男性が混じっていました。皆定年退職後の生活を送っている人たちで、その中の一人は大手の生命保険会社の取締役をやっていた方のような感じでした。

ある日、その方の描き方を見ていた先生が、「もっといろいろな色の絵の具を買った方がいいですよ」とアドバイスをしました。先生が遠くへ行ったのを見届けて、彼は横で描いているチャーミングな主婦に不満げに言いました。「もっといろいろな色の絵の具を買えと云って、何を描くのか分からなければ、どんな色を買ったらいいのか分からないよね。」

彼のぼやきが耳に入った私は「尤もだ」と思いました。絵の具は手段です。目的である描くものが決まらなければ、手段である絵の具にどのような色を追加すればよいのか決まりません。彼の言うのは正論だ、と私は思いました。

ところがその主婦の答えは私の予想を超えるものでした。その答えに私はものすごい衝撃を受けました。そして私の頭が固いことを思い知らされました。彼とても同じ思いだったことなのでしょう。彼女はこう言ったのです。「お好きな色をお買いになったら。」

こんな考え方もあったのか、と私は打ちのめされる思いでした。私にしても彼にしても、長年の会社勤めから物事は合理的に考えるべきだという訓練を受けています。目的に対して何が最も効果の大きい手段なのかを考えなければならない。それが合理的な思考方法だ。これは人生にだって通用する考え方だ。そんな思いは恐らく企業に勤めた人たちに共通するものなのでしょう。

定年退職後新しいことを始めて見る。その一つが水彩画であったわけですし、それは一見日野原さんの言う「新しいことに挑戦」しているように見えます。しかし頭の中身は変わってなかったのだとつくづく感じました。目的があり、それに最適の手段を選ぶ、そんな描き方をしていたのだ。そんなことをこの主婦の一言が私に悟らせてくれました。

だから彼にとっての本当の問題は、この後に起きたに違いありません。もし私が彼の立場だったら、間違いなくもう一つの衝撃を受けたことなのでしょう。それは好きな色を買おうにも、好きな色がない、ということです。

手段と考えていた色ですから、緑の野菜を描くときには緑色の絵の具を使うし、赤いリ

ンゴなら赤を使う、という具合です。特に好きな色なんてありません。この先生の教える水彩画は、油絵のように色を塗り重ねていきますので、思うような色が出るまで、試行錯誤しながら塗り重ねていく、ということを行います。しかしそこに好みの色を入れてみようとか、全体を好きな色に染めてみようとか、考えることはありません。店にたくさん並んだ絵の具を前にして、「俺には本当に好きな色ってなかったんだ」と悟ることになるでしょう。

その教室にいた主婦たちは、色をととてもきれいに使って、自由に美しい絵を仕上げています。それに対して男性はモデルをいかに正確に写し取るかということにばかりに気を配っているように見えます。先生が手を加えてくれますから、それなりの絵は出来上がりますが、のびのびと美しく色を使った女性の絵に較べて、何か型にはまった固い感じがします。女性が右脳を盛んに使っているのに対して、男性は左脳で描いている、ということなのでしょう。こんな所に30年の会社勤めが表れているのか、と思いました。

人それぞれの生き方を他人が押し付けるべきではない。

老年学土曜随想第 46 号 06 年 4 月 22 日

今日の朝日新聞の投書欄にこんな投書が載っていました。

「『1 本ずつの木、生徒と育もう』

今月初め、中高一貫校に入学した娘の入学式に出席した。その時の校長先生のお話が印象に残っている。

創立 120 周年を迎える学校では大幅な改築工事があった。同一種の樹木で校舎を囲う植栽計画が、建築家から提案されたそう。その話を、学校は即座に断ったという。『私たちは、生徒を 1 列に並べて行進させるような教育を目指しているわけではありません。』生徒一人ひとりが異なるように、木もすべて異なる種類のものにするよう要望したそう。

校長先生は新入生に呼びかけられた。『皆さん、ここには植えられたばかりの小さな木がたくさんあります。まだ根っこがしっかりとしていません。皆さんと似てますね。でも同じ木は 1 本もありません』そしてこう続けられた。『皆さんも入学したら、ぜひ自分の好きな木を 1 本見つけて下さい。そして 6 年間で、木がどんな風に成長していくか、自分と比べながら観察してみてください』

子供が育つには時間がかかる。そして一通りではない。効率重視の社会の中で、じっくり子供と向き合おうとする学校の心意気を感じられ、うれしかった。」

同じ種類の木ばかりを植えようとする建築家の計画を、それはこの学校の教育方針と合わないからと、いろいろな木を植えるように変更させた学校の姿勢を高く評価している投書です。

私はすぐに投書者である 46 歳の高校の先生の住所を見ました。埼玉県でした。東京都の教育委員会だったら、こんな変更は許さなかったかも知れないなどと、余計なことを考えました。罰則を課してまで国歌斉唱の時の姿勢を強制しているところですから。

信念を貫く、という姿勢そのものが賞賛を浴びる行為だとすれば、この一貫校の姿勢と同様に東京都教育委員会の姿勢も評価しなければなりません。いやしくも国歌を歌うときには、それなりの礼儀があつて然るべきである、とする信念から出た行為でしょうから。私が一方を評価し、他方を評価しないのは、単に「信念を貫く」という姿勢だけではなく、「何のために信念を貫いたのか」という目的に対する私の価値観を入れているからです。

私の家内の叔母が入居している特別養護老人ホームへ昨年行き、その「外出自由」の方針に驚きました。叔母は朝起きて気分が向けば、一人で近所に散歩に行くのだそうです。職員は付いて行きません。「そんなことをしていると事故が起きませんか。」事故を恐れて、居住者は自分一人では外に出られないようにしている特別養護老人ホームを多く知っている私は、施設長に尋ねました。「実は 4 年前に死亡事故が起きたのです。しかし外出自由の方針は変えませんでした。」という返事でした。

淡々と語られる施設長ですが、死亡事故後「勝手に外へ出られぬようにせよ」という圧力は大変なものだったと思います。その圧力に屈せず、信念を貫いた施設長を偉いと思いますが、管理のためにはある程度の拘束も致し方ないと考え人からは、頑迷固陋、頑固一徹、などと思われたことでしょう。

先日、私にも傾聴ボランティアとしての信念を貫いた出来事がありました。テレビ電話を使って遠距離から老人施設にいる人たちの傾聴ボランティア活動ができないか、という

試みがあって、私も参加を申し出ました。電話会社はすでに計画に基づき、準備を万端整えていて、傾聴ボランティアさえ来れば、すでに話のついている老人施設で実験ができるようになっていました。

電話会社の説明会でこの実験をどのように進めるか、説明がありました。電話会社はテレビ電話でもスムーズに話ができるようにと、話題として使えるものを用意していました。それは「思い出ビデオ」というもので、被実験者となる入居者の家族からその人の生まれてから今までの写真を何枚も借りてきて、その静止画をできるだけ動画ぽく見えるように工夫して編集した数分間のビデオでした。つまりあなたのこれまでの人生はこうでしたねというビデオを、被実験者ははるかに離れたところにいる傾聴ボランティアと一緒にテレビの画面で見ながら、それを話題にして話す、というやり方を考えていたのです。

そのビデオに効果があることは5名についての実験で明らかである、とデータを示しながら説明しました。そのビデオを見ている間、多くのプラスの感情表出が見られた、という統計でした。だからこのビデオを見ながら傾聴をすれば、効果が挙がる、という主張でした。

そしてその後、ビデオのごく一部を見せてくれました。高校生時代の写真が出てきて、「高校生の頃、あなたは若くて元気でした。」というような短いナレーションが入っていました。私はそれを見た途端、「これはいかん。こんなビデオはわれわれの傾聴とは相容れないものだ。」と思いました。それでビデオの使用に反対しました。

私の主張はこうです。「われわれは相手にこちらの価値観を押しつけるということはありません。相手のお話しをうかがうのです。ところがこのビデオはあなたの人生はこうでしたね、と誰かが勝手に作り上げたイメージを相手に押しつけることになります。例えばその人が高校時代にひどいいじめに遭っていたとします。本人には思い出したくもない時期です。それなのにこのビデオを見ながら、『あなたは高校時代とても楽しそうでしたね。どんな楽しいことがありましたか』などと話しかければ、本人にとってはとても苦しいことになります。ですからこのようなビデオを使わずに、普通に傾聴すればいいじゃないですか。」と言いました。そこにいた他の傾聴ボランティアの方々も、私の意見に賛成してくれました。

ところが電話会社はこのビデオにご執心でした。関連会社にビデオ作成を専門としている会社があって、そこもこのプロジェクトに参加していますから、ビデオを止めてしまうのはまずいのです。また静止画をあたかも動画のように見せるビデオ編集の技術にも惚れ込んでいたのでしょう。中々ビデオを止めましようとは言いません。

「ご本人の本当の心の中を知らずに、誰かが勝手に作り上げた『あなたの人生はこうでしたね』というビデオを、果たしてご本人は楽しく見られるのでしょうか」という私の追求に、最初は「選んだ写真は家族によく意見を聞いてあるから心配はない」と言っていたのですが、やがて実験した5人の中の1人は、私の心配したようなマイナスの反応を示したことを認めました。そして私の主張にある程度の理解を示しました。

それで私は「このビデオを使うのなら、傾聴ボランティアとしては協力できません」と言いつつ、ビデオを止められない相手の立場にも歩み寄って、「われわれが傾聴する中で、その方が自分の人生をどう見ているのかが分かるし、多くの写真の中から、ご自分の人生を表すものを選び出していただき、それでビデオを作ったらいいではありませんか。」

という提案をしました。つまり傾聴する前にビデオがあるのではなく、傾聴の過程でそれを作る、というやり方です。「それで考えてみます」というのが説明会での結論でした。

やがて電話会社から私の提案通りにする、という返事をもらいました。そして協力してくれる施設へ行って、傾聴する相手の方と初めて対面することになりました。

ところがここで電話会社の大きなミスが明らかになりました。施設には最初の、ビデオを見ながら傾聴するという方法しか伝えられていませんでした。施設長はビデオにかなり興味を示していて、「いつお見せするのですか」と私に聞きましたから「いや、ビデオは使わないことにしています。」と答えました。傾聴している途中にも職員の方がビデオを持って現れ、また「いつ使いますか」と尋ねたので、「使いません」と言いました。

傾聴が終わった後に、私は施設長になぜビデオを使わないのかという説明をしました。ところが施設長はビデオに興味があったのでしょうか、しばらく経って「あの方にビデオを見せたのですが、とても楽しんでおられましたよ」と言いに来ました。

こんなことで、電話会社がきちんと施設に連絡しなかったために、ビデオに関心を示していた施設長と私との間にも、距離ができました。数日後電話会社から私に電話があって、施設は中辻さんに傾聴してもらおう適当な人がいないと言っていますので、今回のご協力はお断りしたい、という連絡が入りました。

何でもやってみたい私にとって、この実験に加われないのは寂しいですが、私の考えを貫いて、この実験が誤った方向へ行くのを少しでも防いだことはよかったと自画自賛しています。

(注) 私は回想法の活動では、何回かお話をお聞きした後でその方のこれまでの人生をまとめた「思い出ブック」というものを作って、差し上げています。とても喜ばれます。

老年期を自分の意思できちんと生きよ 2冊の本から学ぶ

老年学土曜随想第47号 06年4月29日

今日からゴールデンウィークです。勤め人には嬉しい時期に入ります。私のボランティア活動は、この期間休むものと休まないものがあります。がんセンターは休みますが、老人施設にはいつもと同じように休日であっても行きます。

若葉の美しい季節です。朝、近くの公園の目に優しい若葉の中をジョギングしていると、本当に幸福な気持ちになります。この公園は比較的大きくて、野球場もあれば、魚釣りができる池もあり、小高い山もあります。一月ほど前には美しく咲き誇っていた何百本という桜の木もあります。こんな公園が家の近くにあることが、どれだけ私の生活を豊かにしているか分かりません。

近頃読んだ本を2冊ご紹介致します。一つは岩波新書の方波見康雄著「生老病死を支える」です。この方の名前は「かたばみ」と読みます。1926年生まれですから、今年で80歳。お父さんの後を継いで、北海道で開業医をしている方です。「地域ケアの新しい試み」という副題や、「本書ははじめ『老いの医学』、そして『地域で老いを診る』から現在の題名に変わった。」というあとがきの一節から容易に想像できるように、長年の開業医としての活動を通じて、地域の医療を築き上げてこられた過程が述べられています。

その中でとても印象深かったのは、「病院の開放型共同利用と、病診連携、高齢社会にそなえての医療と福祉を包括した総合的地域ケアシステムの構築という構想」に向けて活動していくところです。そして病院の開放型共同利用を実現させます。

病院の開放型共同利用とは、開業医がその患者を提携している総合病院に入れ、自分も病院の医師と協力して入院中の患者を診るという方法で、私も前からアメリカではこののだと聞かされてきました。それを日本でも実現したわけです。この方法だと、患者は入院中もかかりつけの開業医に診てもらえることができるわけです。かかりつけの医師が一貫して患者に関わる、ということが出来ます。

私の家から一番近い総合病院には、玄関に連携している地域の医院の名前が掲げてあります。私にはかかりつけの開業医がいます。美人の方です。私や私の家族についてもご存じですし、私の生活全般についてもいろいろご存じです。私がジョギングしているときに、その横を自動車を通られることもありますから、私がかかなり運動をしていることを目で見てください。

私は彼女に「無用の延命処置は望みません」と書いた文書を渡し、彼女はそれをカルテに挟んでいます。できれば最後まで私を在宅診療して下さいと頼んであります。この私のかかりつけ医の医院の名前もその病院に連携している医院として掲げてあります。

先日その先生を訪ねて検査してもらったときに、病院の開放型共同利用の話をし、「もしかしら近くの総合病院は開放型共同利用ですか」と尋ねたら、そうですという答えでした。そのような病院は沢山あるのですか、と尋ねたら、神奈川県には2つしかない、とのことでした。このような病院の開放型共同利用は望ましい医療体制ではないか、と私は思っています。

この本にはもう一つの面があります。著者自身80歳という高齢ですから、自分の人生を顧みながら、高齢者としてどのように生きるべきかという著者の考えが述べられています。第六章は「老いを生きるということ」というタイトルですが、「最後の成熟に向けて」

という副題が付いています。私とは4歳しか違いませんか（もちろん私の方が若いのです）、彼の回想には私のそれと重なるところが多くあります。

地域に根ざした医療と真剣に取り組んできたこの著者の真摯な生き方に深い感銘を受けました。

もう一冊の本は桜美林大学教授柴田博先生の「スーパー老人の秘密」です。おそらくこの題名は出版社からの提案で決まったのではないかと思います。そのタイトルに合わせた平易な分かりやすい書き方であるとはいえ、老年学の権威である著者の蘊蓄を傾けた研究の成果が書かれています。その中でも、柴田先生は世間に流布している誤った常識に対する批判を忘れてはられません。こうして提示された著者の考えを、スーパー老人の実際で裏付けるという形です。

「本書は、後出しジャンケンの弊に陥らぬよう、インタビューの前に著者の考えを、経験と研究を踏まえて前編（1～4章）に書いておき、インタビューの後、それがどのくらい合うか（あるいは合わないか）を後編（5、6章）で検証する形をとりました。」とあります。

全体の213頁の中の1/3近くを占める62頁を割いて、80歳を過ぎても現役で活動している高齢者8人とのインタビューが書かれています。この8人にはエンジニア、ピアニスト、漫画家、文学者など多彩な方々が選ばれています。

私はこの2冊にいろいろ共通するところがあることに気付きました。まずお二人の著者は共に北海道大学医学部卒業であることです。11歳という年齢の差がありますが、同じ大学の同じ学部を卒業しているということが、お二人の間に何らかの共通点を生み出しているのかも知れません。

このお二人は共に高齢者に目を向けておられます。高齢化が進むわが国で、人びとがもっと元気で長く豊かに生きるにはどうすればよいか、を説いているのが柴田先生の書であり、他方避けることのできない病気や終末に向かったの医療を考えているのが方波見氏の書であると言えます。

そしてもう一つ共通していることは、この2書は共にわれわれの日常生活に目を注ぎながら書かれているという点です。柴田先生の著書に「『日常生活の能力を維持することは、日常生活の実践の中でしか成功しない』。これが8人の方々のインタビューで得た結論です。」と書かれていることにこの姿勢は示されています。また方波見氏はこの本の最後を茨木のり子の「自分の感受性くらい」という詩で締めくくっています。その詩の最後は強烈です。「自分の感受性くらい 自分で守れ ばかものよ」他人のせいせず、自分の生活は自分でしっかりと守っていけというわけです。お二人とも毎日の生活を自分の意思できちんとしていくことを強調されているのではないのでしょうか。