

## この大変な世界を生きていくことを楽しむ秘訣

京都文教大学 臨床心理学部 教授  
産業メンタルヘルス研究所 委員 濱野清志

昨年は世界中が新型コロナウイルス感染症に振り回され、対策に追われ、終わりの見えない道のりに疲弊感を募らせていった年だったということになるのでしょうか。年を越え、2021年になっても、社会全体が少しずつ基礎体力を奪われて、目の前のことに一生懸命で他人のことなどかまっていられない、自分だけはなんとか生きのびよう、と殺伐とした人間関係を生みやすい状況が続いているように思います。

しかし、そういうときにこそ、人生は生きるに値する、価値のあるものだということに今一度思いをはせてみたいと思うのです。このことを考えるとき、私はいつも思い浮かべる話があります。

「あなたが高い崖っぷちに立っていて、足を滑らせてしまって落ちてしまったとします。もうあとは、どんなにあがいても死ぬしかありません。そのとき、人間にしかできない落ち方があるといいます。それはどんな落ち方でしょうか？」

みなさんはどんなことを思われるでしょうか。今までいろんな方にお聞きしてきましたが、本当にひとそれぞれいろいろお答えになられます。大声をあげて叫びながら落ちる。一回転して落ちる。気を失ってしまって知らぬ間に落ちる。どれもその人らしい落ち方です。

この話は同業の先輩から教えてもらいました。そのとき先輩が言われたのは「どうせ落ちるのなら、自分から積極的に落ちてみようとする」ということでした。自分でなんともできない事態なのでいやいやそのときを過ごすというのではなく、どうせなんともできないなら、どんなふうなことを自分が体験するのか、積極的に最後まで味わってみよう。そんな態度をもつことができるのは人間の特権だというわけです。

病気になったとき、熱が出てつらい、身体がだるい、となりますが、それはからだが自分のバランスを回復しようとする働きです。そうだとすると、どんなふうには自分はこの病気を体験するのか、熱が出たということ避けようとすぐにせず、こんなふうには自分の身体は生きようとしている、面白いことだなあ、とちょっと楽しんでみるという姿勢が大事になります。

社会的、経済的な苦境に立たされたときも、そんな状況に自分はどんなふうには反応して生きようとするのだろうか、それを味わい、どうせそこを突っ切らねばならないなら、その状況を必死で生きようとする自分を楽しんでみる。

すると不思議なことに、その苦境や病気は大変だとしても、そのことに巻き込まれない自分がそこに生まれてきます。どんな状況にいる自分であっても、人はその自分を慈しみ、その状況を生きようと思えるのです。自分を慈しむ力は、同時に他の人を慈しむ力に変わっていきます。そうやってともに慈しみ、楽しみあうことができると、この世界の基礎体力は少しずつ回復するにちがひありません。みなさん、それぞれご自分を積極的に生きてみようではありませんか。

### コラム執筆者紹介：濱野 清志



1956年 神戸生まれ。京都大学法学部および教育学部を卒業後、大学院で臨床心理学を学ぶ。京都大学助手、九州大学助教授を経て現在、京都文教大学臨床心理学部教授。臨床心理士。気の研究によって京都大学博士（教育学）を取得。大学で趣味と実益を兼ねて気功教室を主催しています。