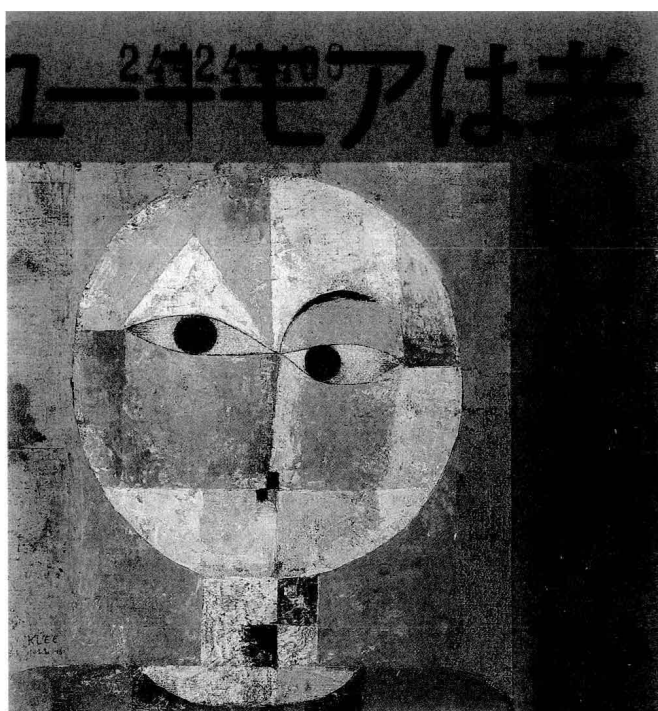


ユーモアは老いと死の妙薬

(死生学のすすめ)

大学教授

ルフォンス・デーケン



(死生学のすすめ)

講談社

上智大学教授

アルフォンス・デーケン

●著者略歴

一九三二年、ドイツ生まれ。ニューヨークのフォードダム大学大学院で哲学博士の学位を取得。一九五九年、来日。現在、上智大学教授として「人間学」「死の哲学」などの講義を担当。また「生と死を考える会」会長として講演や執筆活動を精力的にこなしている。

一九七五年、アメリカ文学賞（倫理部門）、一九八九年、グロバル社会福祉・医療賞。

一九九一年、全米死生学財団賞および「わが国にはじめて「死生学」という概念を定着させた」という理由で菊池寛賞受賞。著書に、『叢書・死への準備教育』『第三の人生』、曾野綾子氏との共著『旅立ちの朝に』など多数。またビデオ作品として『死とどう向き合うか』などがある。

ユーモアは^お老いと^し死の^{みょうやく}妙案

一九九五年十一月二十七日 第一刷発行

著者——アルフォンス・デーケン

装幀——鈴木成一

© Alfons Deeken 1995. Printed in Japan

本書の無断複写（コピー）は著作権法上での例外を除き、禁じられています。



発行者——野間佐和子 発行所——株式会社講談社

東京都文京区音羽二丁目二一—二一 郵便番号一一二〇〇一

電話 編集〇三—五五—五三九 販売〇三—五五—六三三 製作〇三—五五—六二五

印刷所——慶昌堂印刷株式会社 製本所——黒柳製本株式会社

落丁本・乱丁本は小社書籍製作部あてにお送りください。

送料小社負担にてお取り替えします。

なお、この本についてのお問い合わせは生活文化第三出版部あてにお願いいたします。

ISBN4-06-207948-8（生活文化第三）

定価はカバーに表示してあります。

¥1500-

世界中をユーモアと笑顔で満たしたいと願う

すべての人にこの一冊を捧げる――アルフォンス・デーケン

死生学しせいがくとユーモア

死生学しせいがくの探究たんきゅうが私のライフワークだと言うと、たいていの人は、はあー？ とげんそうな顔をする。すぐ、死生学しせいがくって何ですか、と問い返す人もいるが、もう少し話を聞いたら理解できるだろうか、と黙って話の続きを待つ人が多い。

やがて死生学の意味がわかると、今度は逆に、なんでこうも明るく死について語れるのかと、私のユーモアや笑顔にとまどうらしい。

私の持論はこうだ。私たちは死について学べば学ぶほど、もっと深く生きることについて考え出すようになる。死生学しせいがくというのは、額ひたいにしわを寄せてニヒルに取り組む必要はない。老いも死も、毎日の生活があるがままに楽しみながら、悠々ゆうゆうと考えて行きたいと思う。

これは決して哲学者の机上きじょうの空論くうろんではない。

一九九五年の春、私自身、生と死が表裏ひょうり一体であることを切実に体験させられた。前年の

健康診断の結果、大腸の精密検査が必要となり、大きなポリプが見つかった。これは簡単に取れたのだが、その細胞検査でガン細胞が発見されたため、一ヵ月ほど入院して大腸の一部を切除する手術を受けた。この間約四ヵ月の初体験は、今まで自分の健康を過信していただけに、患者の心理の揺れ動きや、医療関係者の対応の難しさを実感させてくれた。

幸い順調に回復しつつあるが、これは一つの大きな転機だった。人生の危機というのは、自己の価値観を見直すために与えられる、神からのプレゼントだと改めて痛感した。

人間はDNAレベルから死の遺伝子いでんしを組み込まれている。老化も死も、生命体の必然的な自然現象である。自分が必ず死ぬ存在だという認識に立てば、だれでも「生きている」時間の尊とんじさに気づき、少しでも意義のある人生を送りたいと考えるのではないだろうか。

人にはそれぞれの個性があり、その人なりの死生観がある。

私は自分自身の老いも死も、ユーモア感覚で受けとめて、最期まで笑顔と感謝を忘れずに生きたいと願っている。

そんな私の折々の感想が、あなたのユーモア感覚に共鳴して、ささやかな生きる刺激となってくれたら、この上ない喜びである。

ユーモアは老いと死の妙薬*目次

死生学とユーモア 2

プロローグ グラスのワインはまだ半分 11

第一章 ユーモアと笑いの効用

水泳にまつわる思い出 16

第二章 老いを楽しむ

お粗末さま	18
ウツソー！	21
人間への贈り物	24
ユーモア健康法	27
ユーモア療法のすすめ	29
笑顔は無言のコミュニケーション	32
「にもかかわらず」ユーモアを	35
ユーモアとジョークの違い	37
ユーモアの聖人たち	39
ユーモアのある人は風邪をひかない！	42
あなたも老人になる	46
晩年のみのり	49

第三章 音楽は心の癒し

役割意識を見直そう	52
孤独は「恵みの時」	55
価値観の順位	57
友情は心の故郷	60
手と手と手を	62
若さの指標	64
未来への展望	67
時間と人間……モモのように聴く力	72
「時」と芸術と……フォーレに思う	77
音楽の不思議な力	80
東欧の旅から……バルトーク随想	85
天才の創造力と感謝……ベートーヴェンの場合	88

第四章 死をみつめて

ささやかな英雄像……大河のほとりで……	91
人生の出会いのなかで……アルプス幻想……	94
モーツアルトと「死の哲学」……	97

別れは小さな死……	102
ある末期患者との出会い……	105
恩師の死……	108
死と向き合う「時」の中で……	112
ひなぎくを散らすな……	116
いのちの重み……	119
遺される悲しみの中で……	122
独りぼっちになる前に……	127
「生と死を考える会」……	133

第五章　こころの四季

国境を越えて	140
星の歌い手	142
灰の水曜日	144
イースター・エッグ	146
父と植えた木	150
ドイツ・パンの哲学	152
思い込みはノー	155
鶴よ、はばたけ	158
ある日、突然に	161
幸福への道	163
子どもは鏡	166
クリスマスの灯	168

第六章 生きがいのプレゼント

励ましのすすめ 172

理想への挑戦 174

私の戦争体験 176

ウエルカム 178

「生きる」意味 180

人間愛のきずな 183

愛ゆえの闘い 185

第七章 私の「生命の木（ライフ・ツリー）」

★ライフ・ツリーとは 190

愛と死 190

教え子の遺言	194
死への準備教育	196
畳の上での死	200
ホスピスとは	203
勇気ある選択を	206
カナダのロンドン	209
子どもの悲しみに寄り添う	211
さわやかな旅立ち	216
エピローグ（あとがきにかえて）	223

ブローグ グラスのワインはまだ半分

だれでも若い時には、まだ時間はたくさんあり、老人になるまでには、気が遠くなるほどの歳月さいげつがあると考えている。

ところが、中年期を迎えると、突然、自分の人生はもう半分過ぎてしまったと気がついて、愕然がくぜんとする人が多い。

一九九四年度の厚生省簡易生命表かんいによると、日本人の平均寿命はますます伸びて、男性が七十六・五七歳、女性は八十二・九八歳となり、また過去最高記録を更新した。

厚生省が諸外国から入手した資料と照合すると、だいたい日本人の女性は八五年度から十年連続、男性も八六年度から九年連続して長寿世界一の座を占め続けているという。

大正十年（一九二一年）当時の日本人の平均寿命は、男性が四十二・一歳、女性は四十三・二歳だった。この七十年あまりの間に、日本人の平均寿命は、大変な伸びを示したわけで、日本の男性は今、ドイツの男性よりも長生きしている。

だから私は、日本に来てよかったと、いつも思っている。

七十年前には、四十歳というと、もう晩年に近い年齢だったわけだが、現在では、まだ四十歳、これから何かをする時間は十分ある年代である。

しかし、その一方で、四十歳になったという意識は、もう人生の折り返し点を過ぎたという感慨を抱かせる。

青春時代に思い描いた夢と、成し遂げ得たこととの落差の大きさや、残された時間の少なさなどを考えて、落ち込む人も多いと思う。

こうした時間意識の変化を、逆に人生の一つの挑戦と受け止めて、積極的に応戦していったらどうだろうか。

たとえば、ここにグラスがあつて、ワインが半分入っているとすると、それを見て、ああ、もう半分しかない！ と、がっかりする人はペシミスト（悲観主義者）。ああ、まだ半分もある！ とニツコリする人は、オプティミスト（楽観主義者）である。

同じ量のワインでも、人によって、その受け止め方は全く違ってくるのだ。

中年期を過ぎて、あれこれに老いの兆しを感じるようになると、毎日の時間はますます、無情の速さで飛び立って行くように感じられよう。

しかし、ここでその受け止め方の違いが、大きな差となって現れてくる。同じ今日一日なら、自分の人生はもう半分過ぎてしまった、取り返しがつかないと、がっかりしてうつむいてしまうペシミストであるよりも、少なくともまだ、今日一日は生きる時間を与えられたのだと感謝しながら、背筋を伸ばして生きていくオプティミストでありたいものである。

人間には三通りの年齢があるという。

一つは生まれてから今までの暦こよみの上の生活年齢、次の一つは、健康状態などに左右されることの多い生理年齢、もう一つが、気の持ちようや心がけ次第で、どのようにでも変えることのできる心理年齢である。

私たちはだれでも否応いやおうなく年を取る。大切なのは、自分の生活年齢や生理年齢をいさぎよく認めることだ。

仕方なく我慢がまんするのではなく、心理年齢はいつも若々しく保ちながら、元気に再出発する覚悟かくごを決めるべきであろう。

グラスにはまだ、半分もワインが残っている。

楽しむ時間は十分にある。

