

〈公開講演会〉

## 日野原重明と共に — 詩の朗読と講演の夕べ —

日野原 重 明 (聖路加国際病院・理事長)

朗読：中 山 ヒサ子 (大谷大学短期大学部・教授)

(ピアノ：中 島 真由美、男性四重唱—ナチュラルフォー—)

司会：藤 井 義 博 (藤女子大学・人間生活学部・教授)

藤女子大学 QOL 研究所公開講演会講演録

2009年7月28日(火) 於：藤女子大学講堂

### [藤井：司会]

「日野原重明先生と共に～詩の朗読と講演の夕べ」へようこそおいで下さいました。私は司会を務めます藤女子大学の藤井と申します。

きょうのスケジュールを簡単にご紹介します。まず主催者の藤女子大学 QOL 研究所長の挨拶があり、その後第1部「詩と音楽の夕べ」を行います。それが終わってインターミッションを挟んで後半の部「日野原重明先生の講演」へ進みます。

早速ですが、まず QOL 研究所所長の阿部包先生がご挨拶を申し上げます。

### [阿部：QOL 研究所長]

みなさん、こんばんは。最初にこの場をお借りして藤女子大学人間生活学部 QOL 研究所の紹介をさせて頂きたいと思えます。藤女子大学には、2つのキャンパスがあります。こちらの北16条キャンパスと石狩市に花川キャンパスがあります。QOL 研究所は花川キャンパスの人間生活学部に属する研究所です。

簡単に QOL 研究所の事業をご紹介します。QOL が何かということについては、おそらくきょうの日野原先生のお話を聞くとよくわかると思えます。この QOL に関する学際的な共同研究や、関連する事業、実践への貢献を目的にしています。具体的には研究紀要の発行とか、研究の助成、今回のような公開講演会、それから学外のいろいろな団体との研究会の共催などをやっています。

公開講演会に関しては、2007年に金城学院大学学長 柏木哲夫先生にお越し頂き、「生命といのちを支える」というテーマのご講演を頂きました。昨年は、ターミ

ナルケアを専門とする梅田恵先生・栗原幸江先生・松島たつ子先生をお迎えして「いのちを支えるケア」というテーマでシンポジウムを開催しました。

そして、いつかは日野原先生にお越し頂けることを念願しておりましたが、思いのほか早くお迎えすることができて、私ども藤女子大学の教職員一同喜んでおります。

これより日野原先生にご登壇頂きますが、朗読を大谷大学短期大学部の中山先生、それからピアノを中島先生、合唱はナチュラルフォーのみなさまにご協力を頂けることになりました。私も大いに楽しみたいと思えます。

おそらくここに集まっている方々の中で最も QOL が高いのは日野原先生ご自身だと思えますが、あと2ヵ月程で98歳になられるとのこと。どうぞみなさま、きょうの講演会を存分にお楽しみ下さいますようお願いいたします。

### [藤井：司会]

これからプログラムを始めます。その前に日野原先生のご紹介、といいたしても既によくご存知だと思います。長年にわたって現役で大活躍を続けておられるのでそのご経歴を述べるだけでも時間がかかってしまいます。ここでは私が関係しておりますエピソードを述べてみたいと思えます。

私のはじめて日野原先生にお目にかかったのは約30年前の医学生時代の頃でした。1981年のことですが、東京の砂防会館ライフプランニングセンターの中に医学教育センターというのがあり、心音、つまりお医者さんが診察するときには聴診器で心臓の音を聞く研修会が

ありました。心音をコンピューターでシュミレーションして系統的に勉強する、そういう試みが行われていました。私はそれに医学生として参加したのです。その研修が終わったときに日野原先生が登場されました。医学生 10 名あまりがその研修に参加していましたが、その 10 名を見渡して質問をされたのです。あろうことか日野原先生の目にとまったのは私でした。「君」と指さされてとても難しい質問を受けました。質問の内容は忘れたのですが、冷や汗を流しながら一生懸命に答えたら、日野原先生に「なかなかよく勉強しているね」と言って下さったのを覚えております。

みなさまもご存知のように、日野原先生は音楽療法を広めてきておられます。私が日野原先生にお目にかかるきっかけになった心音というのも音の世界です。日野原先生は心音の研究もされていたのです。先生はやはり音というものに対しても敏感な感受性をもっておられるのだなとつくづく思います。

日野原先生をお迎えするにあたり、先生の全人的なメッセージや全体像にどうすればアプローチできるかについて中山ヒサ子先生と 1 年前から考えてきました。講演だけでは日野原先生の全貌はつかめないのではないかということで、日野原先生に関係する詩、その朗読と音楽を通じて日野原先生に迫ってみようという企画にしました。

それでは第 1 部のプログラムに入りたいと思います。

中山ヒサ子先生に詩を朗読して頂き、日野原先生にその解説をして頂く。その後、ピアノの中島真由美さんが演奏し、男性四重唱のナチュラルフォーのみなさんからハーモニーをお聞かせ頂く。これが「詩と音楽の夕べ」という第 1 部です。

それでは日野原重明先生、中山ヒサ子先生、どうぞご登壇をお願いいたします。

#### [中山：朗読]

みなさまこんばんは。中山でございます。きょうはお招き頂きありがとうございます。この会で日野原先生の詩を読ませて頂けることを大変光栄に存じます。どうぞよろしく願いいたします。

これからお届けする詩は僭越ながら中山が選ばせて頂きました。先生のお話を伺いながら「日野原先生が学んだ人と言葉」を二編、「先生ご自身のお言葉」を三編、先生の「哲学詩」をピアノの調べに乗せて一編。そして最後に、5 行詩の「若き日の四季のうた」をお届けいたします。

では始めさせていただきます。

#### — 日野原先生が学んだ人と言葉 —

「生きることは愛して赦すこと」(湯浅八郎) より

生きることは愛すること。  
愛することは理解すること。  
理解することは赦すこと。  
赦すことは赦されること。  
赦されることは救われること。

「青春」(サムエル・ウルマン) より

青春とは人生のある期間ではなく、  
心の持ちかたを言う。  
薔薇の面差し、紅の唇、しなやかな手足ではなく、  
たくましい意志、ゆたかな想像力、炎える情熱をさす。  
青春とは人生の深い泉の清新さをいう。

青春とは臆病さを退ける勇氣、  
安きにつく気持ちを振り捨てる冒険心を意味する。  
ときには、二十歳の青年よりも六十歳の人に青春がある。  
年を重ねただけで人は老いない。  
理想を失うとき初めて老いる。

歳月は皮膚にしわを増すが、情熱を失えば心はしぼむ。  
苦悩・恐怖・失望により気力は地に這い精神は芥になる。

六十歳であろうと十六歳であろうと人の胸には、  
驚異に魅かれる心、おきな児のような未知への探究心、  
人生への興味の歓喜がある。  
君にも吾にも見えざる駆遣が心にある。  
人から神から美・希望・よろこび・勇氣・力の  
靈感を受ける限り君は若い。

靈感が絶え、精神が皮肉の雪におおわれ、  
悲歎の氷にとざされるとき、  
二十歳であろうと人は老いる。  
頭を高く上げ希望の波をとらえる限り、  
八十歳であろうと人は青春にして已む。

#### [日野原]

きょうは藤女子大学の QOL 研究所が主催者となって、詩の朗読と音楽、合唱があり、私の講演が準備されております。

ただいま中山先生が読まれた詩は非常に好きな詩です。

生きることは愛して赦すこと。この赦しがないために戦争がおこるわけです。私たちはもとよりすべての人は、過ちをおかしたり、そして知らない間にいろいろな迷惑をかけていることがあるのです。そして、自分のことを考えないで人から何かをやられたときにそれを赦さない。それに対して反発が積み重なって、これが大きな平和を乱すのではないか思っております。

9.11にアメリカが凄いいテロを受けたとき、もしアメリカが今度からはやるなといってこれを赦したら、あのテロはこんにちまで響かなかった。テロというのは反発をするとさらにそれに対して強い反発が起こるので百年戦争になってくる。

その意味において赦すということは私たちが生きるために大切なことです。最初に読まれた湯浅八郎先生は、生きるということは愛して赦すことだと言われている。愛するということは赦しがないと愛するとはいえない。こういう言葉を湯浅先生は残されたのです。

湯浅先生という方は京都大学農学部の昆虫学の先生でした。アメリカの農科大学を出て京都大学の昆虫学の先生をしておられたとき、私は京都大学の医学部の学生として先生の指導を受けたのです。先生はその後、同志社大学の総長になり、終戦後は、昭和26年に開学された東京の三鷹にある国際基督教大学の総長になりました。私は昭和26年にアメリカの留学から帰ったとき、聖路加国際病院の院長とともに関わりをもつこととなります。国際基督教大学はインターナショナル・クリスチャン・ユニバーシティといい、略してICUと申します。私はこのICUの教授を併任しました。将来、ICUに医科大学をつくるという案があったのですが、経済的な事柄等々で医学校はつくられないでそのままになったのです。

私は湯浅先生に京都でお世話になって、さらにまた三鷹のICUでもお世話になった。その先生が残されたこの言葉は私が本当に好きな言葉です。生きることは愛して赦すこと。

その次に中山先生が朗読されたのは、サムエル・ウルマンという人の「青春」という、これはみなさんもよく知っておられる詩ではないかと思えます。

サムエル・ウルマンという方は、いまから約170年前、1840年にドイツのシュトゥットガルト近郊で生まれました。シュトゥットガルトはベンツの会社のあるところで、同時に音楽のメッカです。日本からも音楽の勉強に行く所ですが、この近くで生まれます。この方は、11歳のときに両親と同時にアメリカに移り、ミシシッピー川のそばで生活をされたといわれています。

彼は、1860年代のアメリカにおける内乱、北と南の軍隊による戦争に従軍し、彼は南軍のリード少将の下で戦いました。負傷して軍隊から除籍されて、27歳のときに結婚しアラバマ州のバーミングハムというところで金物屋の商売をした人です。教育の好きなウルマンはいろいろな学校の教育委員をやったといわれています。ウルマンは、ビジネスマンであり、教育者であり、かつ詩人でもあります。このウルマンという詩人が作ったのが、ただいま中山先生が朗読された「青春」という詩です。

人はいくら年を取っても心が若ければ青年時代である。いくら年が若くても若さがなければ老人である。青春を謳歌し、そして年を取っても心の中に若さを持ち続けなさいという。私はウルマンの詩を非常に喜んで読みました。

私は98歳になろうとしていますが、心の中にはまだ青春のスピリットが残っていて、毎週、10歳の小学生に接して小学校の授業をしております。その子どもたちから非常に若々しい生きるスピリットを与えられています。

みなさんが若くなるためには、若い人と付き合っ友達になることが必要です。実は小学校の10歳の子どもというのはもう大人です。大人をやっている行動をはっきりと批判することができる。2分の1成人どころではなく、彼らは本当にお父さんやお母さんの行動を厳しく見ている。子どもは子どもで成長していることをみなさんもお存知のことと思います。もちろんみなさんもそういう子どもの時代がありました。そういう子どもたちが将来の日本をつくります。そして、将来の日本の平和をつくるのだという願いをもって子どもにタッチしていけば、私たち自身もエネルギーを与えられるということを知って頂きたいと思えます。

#### 【中山：朗読】

ありがとうございました。

では、次に2002年の日野原重明先生のご著書「いのちの言葉」より「日野原先生ご自身の言葉」をお届けいたします。

#### 「土の器」

私たちのからだは土でできており、からだは早晩土に還る。

わたしたちは、この土の器に、はかりしれない宝を入れることができる。

私たちの寿命は、土のからだに何を容れるかを模索す

ることで費やされる。

器は器のためにあるのではなく、なかに何ものかを容れるためにあるからである。

「心を与える」

まず与えることから始めよう。

富のある者は富を、才のある者は才を、時間のある者は時間を。

しかしなんとと言っても、人が人に与える最高のものは、心である。

他者のための「思い」と「行動」に費やした時間、人とともにどれだけの時間を分け合ったかによって、真の人間としての証がなされる。

「一つのいのちの終わり、そして」

人間のいのちは、決してその人自身のものではなく、愛する人、親や子、友人、さらに社会の多くの人々に役立てていかなければならないものである。

自分のいのちがなくなるということは、自分のいのちを他の人のいのちのなかに残していくことである。

自分に与えられたいのちを、より大きないのちのなかに溶けこませるために生きていくことこそ、私たちが生きる究極の目的であり、永遠のいのちに繋がることだと思う。

〔日野原〕

ただいまの私の詩のテーマは「土の器」です。

これは、キリスト教の新約聖書の中にある言葉です。私たち人間は、土でできた器である。私たちの体や心臓は土でできており、我々がなくなると全部焼かれる。それは、土の中のマグネシウムとかカルシウムとかカリウムという成分に変わってしまう。私たちの体というものは土でできている。私たちが生かされているということは、土でできている肉体に魂が入れられることである。こうして私たちは生きていくことになる。

その心臓は土に還るかもわからないけれども、私たちの魂は永久に生存する。そしてそれは、霊魂となって永久に残るのだというイエスキリストの弟子の教えが、この言葉になっている。これは私が非常に好きな言葉です。どうすれば土の体に魂を入れて生かすことができるかということです。これは私たちの終生を通しての大切な務めである。このことをこの言葉から学び、知って頂きたいという思いから私の好きな言葉と

してご紹介したわけでございます。

〔中山：朗読〕

ありがとうございます。この後は、日野原先生には客席のほうからお聞き頂きたいと思います。

この「いのちの言葉」は春秋社から出版されていますのでご紹介いたします。先生は哲学詩という新しいジャンルに挑戦されました。2005年の「いのちの哲学詩」から「大樹の若葉のように」をピアノの調べと共にお届けいたします。

「大樹の若葉のように」

(日野原重明作詞、雁瀬由香作曲)

人はこの大自然から  
生きるに必要なすべてを  
贈り物として受けてきた  
何億年にもわたって

それは  
光 熱 空気 風  
雨や霧 雪からの水  
緑の山と紅葉する樹々  
四季の野と碧い海  
花と昆虫 その他の生物  
そして山や谷を駆けめぐる動物の群

エデンの園を追われたアダムとイブの子  
カインの末裔としての現代人は  
自然や生けるものの命をなんと数多く奪ってきたことか

現代人よ そろそろ自然に還ろう  
文明に限界ありとの教を謙虚に受けて  
平和な自然の生活に少しずつ戻って行こう

そう 素朴な生活に しかし 思いは高く  
高い樹の梢の先に揺らぐみどりの若葉のように

〔中山：朗読〕

先生は、哲学詩というジャンルにとどまらず、次に5行詩をつくられました。

5行詩とは過去にイギリスで盛んでしたが、5行でひとつの詩となり、調べとなります。この詩は、春、夏、秋、冬の四季に合わせて、すべて5行で書かれており、あたかも音楽のように言葉が流れます。

「若き日の四季のうた」  
(日野原重明作詞・作曲)

春は隅田の 水の面に  
散る花びらを 追いて下る  
腕をば組みて 肩寄せて  
共に歩みし あの堤  
遠き想いよ 懐かしき

夏は海辺に 君を誘い  
開くパラソルの 影に憩う  
空に流れる 雲追いて  
語り合いせし 身を寄せて  
熱き想いに ころろ弾む

秋は共に 手をとりにて  
歩み行く里に 映える紅葉  
囀る鳥の 影を追いて  
林を抜けし 西の空に  
赤き夕陽は 沈みゆく

冬は君と 雪に惹かれ  
泊まりし小屋の 思い深し  
白く輝く ゲレンデ眺め  
誓いをたてし 愛の言葉  
夢を分かち日 懐かしき

(男声四重唱ナチュラルフォー「若き日の四季のうた」)

#### [中山：朗読]

改めまして日野原先生、素晴らしい詩をたくさんありがとうございました。

#### [藤井：司会]

日野原先生、中山先生、ナチュラルフォーのみなさん、ピアノ演奏の中島さん、どうもありがとうございました。ここで休憩を取ってから後半の部に入りたいと思います。

—休憩—

#### [藤井：司会]

日野原先生は、たくさんの方の質の高い活動をされています。そのひとつに、いのちの教育というものがあります。全国の小学生に対していのちの大切さ、その重さというものを教える。そういう教育を年間 45 回も行

われきています。

後半の部は「いのちの長さと質」というテーマでお話を頂きたいと思います。それでは日野原先生、ご登壇をお願いします。みなさま、拍手でお迎え下さい。

#### [日野原]

今回の私の講演は藤女子大学にある QOL 研究所が主催です。QOL とはクオリティオブライフを略したものであり、命とはどういうものであるかを研究しようということで、大学の研究のテーマとして展開していられています。きょうは、この命というものについてわかりやすく分析してみたいと思います。

#### 生きることと息をすること

みなさんはずっと生きておられるにも関わらず、それがどういうことかについて考える機会がなかなかないと思います。生きるという言葉は、息をすることという言葉が縮まって生きるになったのです。息をすること、生きるというのは何を表すかということ、肺の中の炭酸ガスを十分に吐き出すことが大切になってくる。このことを案外みなさんは知りません。NHK で毎朝やっているいろいろな体操があります。さあ、みんな息を吸って、吐いてと言っていますがこれは間違いです。まず、吐かなければ酸素は入ってこないのです。肺胞の底に炭酸ガスが溜まっているのです。そういう状態で息を吸っても全然効果がない。まずそういうものを先に出してしまつて真空のような状態にもっていくと、ちょっとした短い呼吸で酸素がすっと入ってくる。

みなさん、真空の瓶に穴を開けると瞬間に空気が入るじゃないですか。このように、生きるということ、つまり、息をすることというのはまず吐き出すことから始まる。きょうの講演会が終わってお家の方に言って頂きたいのは、呼吸の仕方が間違っていると健康は得られないということです。

まずこのことを申し上げてから、生きるということがどういうクオリティをもっているのか、質をもっているのかを考え、それからみなさんの生き方の問題に話を繋いでいこうと思います。

私は、非常に忙しくてジムに行く時間がありません。運動する時間がないのです。昨夜寝たのは午前 4 時です。2 日間東京を留守にすると仕事が溜まりますから、それを処理して午前中の飛行機で来ました。このように忙しくても私は上手に息をしています。睡眠時間が少なくても効率的な呼吸をやっている。あとで申しませんが、仰向けに寝るのは生理的に間違っています。うつ伏せに寝ると腹式呼吸になります。女性の人は腹式呼吸が下手だといいますが、仰向けになると一層下手

になります。そこで、うつ伏せになると胸式呼吸は胸が圧迫されてできなくなり、自然に横隔膜の運動で腹式呼吸になるのです。

腹式呼吸をどういうときに練習すべきかという、NHK の体操を真似るのではなく、エスカレーターには乗らずにエスカレーターに乗っている人と競争をします。スタートするときに、吐いて吐いて吐いて吸う、吐いて吐いて吐いて吸う。まず 3 回吐くのです。そうすると炭酸ガスがなくなりますから、1 回吸うだけで酸素はバツと入ってくる。これは、発声学と非常に似ています。みなさんも歌をうたいますよね。ラルゴ、そしてちょっと息をして続けるわけです。ですから発声学というのは、非常に大切な呼気の呼吸法です。呼気によって声が出るのです。タレントが歌謡曲を歌うときはマイクを使いますが、発声を学んだ人はマイクを全然使わない。この広いホールでもマイクなしのピアノシモの方がずっと聞こえます。通る声というのは、呼気を上手に持続的に出すから通る声になるのです。

ですから、みなさんも少し発声学を勉強する意味で呼気を練習して下さい。エスカレーターなどに乗らないで、みんなで吐いて吐いて吐いて吸う。私はもっとやりますよ。吐いて吐いて吐いて吐いて吸う。30 段ぐらいは簡単に上がって行きます。上へ着いて振り返ると、若い人はまだエスカレーターの半分しか来ていない。そこで、やったなという達成感が得られる。こういう呼吸法が健康にも繋がるということを私は言いたいわけです。

### 生きる知恵

さて、クオリティオブライフという言葉は、命の質と訳すこともあるし、生活の質と訳してもいい。格調の高い命、意義のある命、生活の質、豊かな生活でもある。生きがいのある生き方のことでもある。では、どうすれば生きがいのある生き方ができるかということがクオリティオブライフの研究のテーマになってくる。

これは学者や研究者だけのテーマではなく、生活しているみなさんが家庭や会社で、あるいは職業人として生きる中で、意義のある生き方ができているかをみなさん自身が点検しなくてはならない。これを学問的に研究する研究所が藤女子大学にあるわけです。大学でこのような研究所をもっているところは日本全体に 2、3 箇所しかないと思います。北海道というのは日本の中でも非常に先進的です。

歴史を振り返ると 150 年前に日本は鎖国をやめて開国をします。横浜港が開かれ、長崎の港が開かれた。

そしてこの北海道では函館の港が開かれた。日本が外国に対して開いた 3 つの港の一つを北海道はもっていたということです。私は、北海道は非常に好きなのです。きょうの東京の気温は 34 度ですが、こちらは 24 度、25 度です。ネクタイをしていてもちっとも暑くない、汗はない。そういう意味で北海道が好きだというのではなく、時々冬にも北海道へ来ます。この広々とした自然をもっている北海道が次の世紀の日本の中心になるに違いありません。次の世紀の日本をつくるのは東京ではだめです。あの混雑した東京ではどうしようもない。2 月の吹雪のころ、風が下から吹いて粉雪がバァッと舞っている頃、石狩川の河口に立ってみると、石狩の河口に何か強い生命力が感じられる。北海道というのは寒い冬の中でも力が生まれてくる素晴らしい土地です。

世界の文明は温かい国では発達しなかった。昔は、エジプトとかインドの温かいところの文化が発達しましたが、文化・文明は地中海よりも北で栄えます。地中海の沿岸ですとか、あるいはドイツの南ドイツ、ミュンヘンなどは、だいたい札幌と同じ緯度です。札幌と同じような緯度よりも北、ことに北欧とかドイツ、あるいはカナダというようなところに世界をリードする文明が起こったのです。冬は非常に長い。太陽は北欧では照らないけれども、冬の間、夏に備えて人間は知恵を使いながらいろいろなことを考えた。このような文化・文明はすべて北半球です。

温かいところは、ムームーが 1 枚あれば風邪をひくことはない。バナナはあるしパイアはあるし簡単に生きられる。これに対して私たちは冬への備えをする工夫が必要だった。考えて工夫することが寒い国の人に求められたために、地球上の文明が全て北半球へいった。そういう意味で、日本の中の北のみなさんの土地というのは、素晴らしいポテンシャルをもっているということを考えてほしい。東京へ行こうということは考えずに、どうか北海道に将来の日本を建てるといような発想をもってほしい。

そうすると、ただ単に生きるということではなく、どう良く生きるかということが大きなテーマになってくるわけです。

### QOL の視点

クオリティオブライフとは何かを突きつめると、生き方の本質とは何であるかという本質論になってくる。生き方の豊かさの本質とは何かということになる。

クオリティオブライフという言葉は、約 50 年前にアメリカで使われました。1960 年に「市民の幸福に関する大統領委員会」というのが設置された。アメリカの

市民の個々の人間の生活の質をもっとよくしようとアメリカの大統領が考えたとき、“市民のクオリティオブライフ”という言葉が初めて使われたわけです。

それから7年後、ロンドンの郊外にガン末期の患者さんのホスピスができます。命があと1週間か10日しかない状態になる。その残された1週間とか10日とか3日間をどうすれば人生の最期として豊かに送ることができるかということ。人間の命の最期の1週間をどうするかということを考えるために、ロンドンの郊外にクリスティーホスピスが1967年にできたのです。この年は、南アフリカで心臓の臓器移植が最初に行われています。そしてこの2年後にはアポロの月飛行が成功しています。心臓移植やアポロの月面着陸はみなさんの記憶にあることかも知れませんが。

このようなドラマが整理されて頭に入ると年号も出やすくなります。私は1911年に生まれましたが、その翌年の12年にタイタニックが沈んでいます。年をとると記憶力が落ちると言われますがそれはインプットの仕方が下手だからです。上手にインプットしてストーリーを頭の中に描くと記憶は繋がってきます。

さて、このクリスティーホスピスにおいて、残り少ない命を豊かにすることはどういうことかに取り組むことになる。「ホスピスケア」という言葉で表されることをみんなで勉強をしたわけです。

そして時代は下って1985年頃になるとアメリカで薬の研究が進み、ガンの薬が投与されるようになる。ガンの細胞をどれくらい小さくできるかが投与の目安になる。しかし、ガンの組織を薬で小さくする必要はあっても副作用が強いのでとても苦しむことになる。ガン細胞を殺すといっても副作用がひどければ息をしていられなくなる。苦しいまま亡くなっていく。苦しくてどうしようもない気持ちになる薬剤は本当の薬剤ではないから、副作用をなくする化学療法も考えなくてはならない。腫瘍が小さくなることだけが標準ではなく、ガンをもっている人が、生きていきょうや明日をもっと楽に生きるようにしなくてはならない。こうしたガン患者のQOLを考えることが大きなテーマになってきた。

クオリティオブライフは、第1に社会生活がどうであるかを考えなければならない。その人が運動するか、あるいは体の感覚はどうか、食事はどうか、排泄はどうか。そして家庭や学校や社会の中で、言葉を変えたりコミュニケーションができていくかどうか。こうした社会生活が良く保たれることがその人のQOLを高めることに繋がってくる。

第2はその人の感性や知性が衰えずに精神機能が保たれることが大事になってくる。情感を大切に、記

憶を保ち、計算ができ、相手の人がどういう人なのかを分かろうとする。これは意志力です。意志の力と行動力、あるいは感性、知性とか、コミュニケーションを保つことがQOLを高めます。

第3は苦しみを緩和すること。言い換えると、病気の治療や何かの検査をするとき、苦しみや、痛み、不眠がともなわないようにする必要があるということ。食欲不振、排泄ができない、不安がある、恐れがある、体が汚れているとか、そのようなもろもろの苦しみや不愉快なことをできるだけなくするようにする。そういう苦しみを軽くすることが大事になってくる。

第4には、その人に“生きがい”がないとQOLが高いとはいえない。感情をどのように受けとめ、どのように表現をするか、家族や友人との関係はどうか、趣味があるか、信仰があるかというようなこと。文化人ではなくても、文学、音楽、絵画、手芸、工作その他の作品を作ることができて、あるいは楽しむことができなければQOLは高いとはいえない。これにはたくさんの態様があって、たくさんの説明や分析の仕方があります。

### 生きがいを考える

“生きがい”ということを考えるとき、一番よい読み物は神谷美恵子さんです。

みなさん、神谷美恵子さんという方をご存知の方はどれくらいおられるでしょうか。もうとうに亡くなった人ではありますが、この人は私よりも少し若くて大正に生まれた人です。スイスで生まれて、お父さんは前田多門という戦後に文部大臣になった人です。そういう名門の家でスイスに生まれてフランス語と英語で教育された人が、小学校の頃に日本に帰ってきて津田塾を出たのですから優秀に決まっています。

彼女は、学資奨学金をもらってコロンビア大学に留学し、ギリシャ文学を勉強する。英文学よりもギリシャ文学は大変ですから、アメリカのクラスメイトから「あなたはどのようにして日本人でありながら難しいギリシャ文学かをやりますか。本当にあなたは好きなのですか」と聞かれた。そして「あなたは、いままでの生活の中で何か感動を受けたことはなかったのですか」と問われて、彼女は、津田塾の学生のおじさんに付いてハンセン病の患者が療養している多摩療養所というところへ行った話をしたそうです。おじさんに日曜礼拝のオルガンの伴奏に連れて行かれたとき、若くて可憐な看護婦さんが鼻が壊れたり手足がなくなったりしているようなハンセン病の患者の世話をしている姿を見て、大いに感動したのだそうです。この看護婦さん

たちは素晴らしい奉仕をやっていると。

そのことをアメリカの友人に話したら「いまからでもいいからそれをやったらどうなのですか」と言われた。そこで彼女はお父さんに言ってコロンビア大学のギリシャ文学をやめて転向し、日本に帰って東京の女子医学専門学校へ編入学し、そして卒業して精神科の医師になり、瀬戸内海のハンセン病患者のいる収容所へ行ってライの患者のために世話をした。

そのうちに彼女は学者と結婚をするのです。関西に住んで2人の子どもと生活するのだけれど次男が結核になります。ストレプトマイシンが買えないので彼女はフランス語を教えて結核を治すお金を捻出しようとする。苦勞もしたのです。

彼女はカウンセリングが非常に優れており、ハンセン病の患者の家族のカウンセリングもすることになります。あるとき、いまの皇后陛下の言葉が出なくなって非常につらい経験をされたとき、神谷さんは皇室に呼ばれて皇后陛下のカウンセリングをされたような素晴らしい能力の方です。

彼女は後に心臓病で亡くなります。心臓病で歩けなくなって、動けなくてどうすることもできないほど体は弱ったけれども、野の花を見たり、自然の美しい鳥のさえずりを聞くことができる。そのような素晴らしい宇宙が私を楽しませてくれるということで、彼女は病で苦しい中、感謝の詩を書くのです。

そういう神谷先生が残した傑作の中に「生きがいについて」という本があって、みすず書房から出版されています。生きがいは何か自分がわかってくれば、どんなに困難な状態にあっても勇気をもって生きることができるようになる、大きなスピリットが与えられるということが述べられています。生きるためには生きがいがないと生きていけないということは、何が自分の生きがいであるかを問い返すことに繋がります。

### よく生きるということ

人間がもっとも生きがいを感じるのには、自分がしたいと思うことと義務とが一致するときだと思えます。自分がしたいことや好きなことをする。音楽なら音楽、文学なら文学というやりたいことと、自分にはどういう義務やミッションがあるか、使命があるかということが同じになる。自分の使命と自分の好きなことが一致するときには、幸いにも非常に生きがいをもって取り組むことができる。

みなさんはいろいろな職業をもっています。その職業をただ忠実に取り組むのではなく、職業を通して人々に何が貢献できるかを考えたり、あるいはその勉強をすることによって使命を考える。一日を終えて休

む時に「きょうはよかったな」と思えたり、また、朝が始まったときにはきょうまたそのことをやろうと思う。強いられたり、使われて働くのではなく、自分からその明るいきょうを生きようとする。これは、やはり生きがいになるものをその人がもっているからです。

紀元前 470 年から 399 年に生きたソクラテスはどのような言葉を残したかという、「何よりも大切にすべきは、ただ生きることでなく、よく生きること」というのです。ただ生きるというわけではありません。かたや、お釈迦さんは若いときにお城から出て外を見ると、そこに病者がいる。年をとってボンヤリしているような人や、死んでいく人がいる。そこでお釈迦さんは、人間には生老病死の4つの苦しみがあり、この4つの人生の苦しみをどのように克服するかを探し求めて、城から出て修行の旅をされたということはあまりにも有名です。

確かに私たちは生まれるときの苦しみがある。子どもが産道を出るときには、子どもは狭いところで窒息するような苦しい状態で生まれる。そして生まれたあと、病気になることもある。あるいは、老齢になって最後に死ぬという連続的な4つの苦しみがある。しかし、ただ苦しむのではなくて、ソクラテスの考え方から言えば、どうよく生きるか、どうよく老いるか、どうよく病むかということになる。

病気になったときにどういう病人として自分がそれに耐えるか、そして最後にどうよく死ぬかということが「よく生きる」ことだということソクラテスは言っている。何よりも大切にすべきは、ただ生きることでなく、よく生きるということです。

どうよく生きるか、どうよく病むか、どうよく老いるか、どうよく死ぬかは釈尊が言ったことですが、釈尊も最後は腹部の病気で苦しんで亡くなるのです。どう自分がこの苦しみに耐えるか、どうよく生きるかということ自分を自分で向き合われたこととなります。

### 命を注ぐ

リハビリテーションの分野にラスクという先人の医師がいます。リハビリをやっている人はラスクの言葉に学んでいます。このラスクという人は、リハビリとは単に命に年を加えるものではないと言っています。

Not add years to the life,

But add life to the years.

ご存知のようにリハビリは、脳卒中などの病気や障害のある人を元のような健康な状態に戻すことです。



リハビリは元に戻すという意味です。あるいは脳卒中にかかっても、障害に負けないで長生きをすることというリハビリテーションです。しかし、そのリハビリテーションの対価が、ただ単に命を延ばしているあなたの命に年を加えるだけでは意味がありません。

ラスクの言っていることは、いまのあなたの日々の命がみなぎるものを加えようということです。単に長く生きられるようにするのではなく、いま障害のあるあなたの存在にしっかりと命を入れて、障害があっても生きがいのある生き方へ向かっていけるようにする。そのことがリハビリでは非常に大切だということを行っています。あなたの人生の年齢が長く続くようにするのではなく、あなたのいまの年齢へ十分な命を注ぎなさい。

私たちはただ長生きをして年を重ねるのではなく、いま与えられている年齢に命をもっと注いでしっかりとよく生きるということです。"いま"という時をもっと大切にしなければならぬということです。

## 感謝の心

クオリティオブライフということを中心に分析しますと、生きる喜びを大切する一方で、いつか人間は死ななくてはならないという命題があります。死を自分自身がどう受けとめるかという受けとめ方も大切である。生きるということを視点にすると、生きる意味、命の価値や生きる目的を考えることになります。生きるための希望は何か、支えは何か、慰めは何か、共感は何か。生きるためには辛抱しなくてはならないし、生きるためには知恵が必要である。

その一方では生きることを巡って期待できることとできないことがあります。何が期待できることなのか、何が期待できないことなのかという仕分けをして、私たちは知恵を働かせてどうしても受けとめなければならぬことが出てくる。避けることができないことに対しては、それに耐えるだけの忍耐力を持つということが必要になってくる。

神谷美恵子さんは、いよいよ自分の心臓病が悪くなってあと何日も残っていないというときにこういう詩を書きました。

不思議な病を与えられ  
もう余り生きる日の少なさを知れば  
人は一日一日を奇跡のように頂く  
ありうべからざる生として

まだみどりも花も見ることができ  
まだ蓮の花咲く池のほとりをめぐり

野鳥の森の朝のさわやかさを  
味わえるこの不思議さ

彼女がメモ用紙に残したのは病にあっては自然の恵みを味わえることへの感謝の心です。病室でも日々を感謝して生きようと思いました。自分は不幸だということではなくて、いま残されているわずかな日々の中に神様の恵みを与えられたことを喜ぶという気持ちがあるから彼女は耐えることができたのです。

彼女は、「生きがいについて」の中でこういうことを言っています。自分の存在は何のためか、または誰のために必要であるのか。

私たちは自分のことを考えるとき、誰のために自分が存在しているかということを考えます。しかしあるときには、自己固有の生きていく目標は何か、あるとすれば自分の目標に忠実に生きているかという自省をする。

また、他からみて自分は生きている資格はあるのかということを考えます。しかしあるときには、自らが生きている資格があるかということ厳しく問うこともある。人生の選択に際しては、自分でつかみ取るような積極的な気持ちをもって生きなくてはならないということを彼女は言っています。感謝の心もまた積極的な生き方の形なのだろうと思います。

## 力を引き出す

アンブロワーズ・パレという16世紀の外科医は大切な言葉を残しています。人間の病気について医師が病気を治すのではないと言っています。実のところ医師が治せる病気というのは少ないのです。治すことはお医者さんの仕事だというけれど、本当に治せるものは少ないのです。カゼだって治すことができないし、高血圧だって薬で少し下げただけで、病気を治すのではない。

ガンも治すのではない。再発しないことを喜ぶが、医師は治すことはあまりやっていないのです。手足に問題があって足を切断して義足を使うことになるが、それは元通りに足を使えるようにするのではない。医師は患者の病気を治してやるなんて考えてはいけなわけです。治すことはできなくても、よい世話、ケアを行い、その人の心を支えることはできる。これが看護とか介護なのです。病気を取り除くことはできなくても、その病気を持ちながらそれに耐えるように世話をすることというのが看護であり、あるいは介護であるということです。

患者さんの命自体を長くすることには無理がある。でも、その患者さんのQOLをよくすることはできる

のではないか。

患者さんの QOL をよくすることができるにも関わらず、できない患者の治癒のようなことを一生懸命やってしまうことがある。もちろんこれへの努力は必要であるがもっと大切なことがあるのだということも考えなければならない。もっと広げれば、病気にならないように予防するというのも出てくる。これは、お医者さんがするのではなくて当人がやるのです。

成人病、いまでいう生活習慣病はお医者さんが指導するだけであり、当人がならないようにすべきことです。塩分をたくさん摂れば高血圧になるとか、あるいは辛いものや熱いものを食べると胃ガンになり易いといえます。胃ガンについては、アメリカ人は熱いものを食べないし、塩気のをあまり摂らないので胃ガンになりにくいです。逆に、日本人は塩気を取るし熱いものを食べるからなりやすい。とはいえ徐々に胃ガンが減少しているのは、これらの摂取が少なくなってきたからです。

また、タバコを吸うから肺ガンになるのだといいますが、肺ガンの半分は遺伝子によって罹ります。けれども半分はタバコのために肺ガンになる。日本で肺ガンが多いのは日本人が一番タバコを吸っているからだとすれば、生活習慣を変えることによって私たちは健康を守り、自分で予防しなければなりません。

いろいろな注射をしたりするより、予防できるような健康教育をすることがお医者さんの大切な使命です。患者さん自身の行動を変えるように私たちは指導する。これが予防医学ということになります。

いつかは、結核に対するストレプトマイシンのようなものを、あるいは肺炎に対するペニシリンのようなものを発明して治す時代が来るのかも知れませんが、それにしても治らない病気は非常に多いのです。

医療がいまとどこまでできることは、治らなくても命をできるだけ長くすることです。そして、そこで一番大切なことは、生きている間にその人の生きがいを考える機会をもってもらうことです。病気をもつていようが老齢であろうが、生きているクオリティ、その質を高くするためにはどのようにお医者さん、看護師さんや介護士が取り組むかを考えなくてはならない。

## QOL を支える

QOL というのは、私たちが生きるために非常に大切なことであるけれど、誰かに強いられるものでもない。QOL は私たち一人ひとりの固有のものであることをよく心得て人生を生きる必要があります。

老人の QOL とは何かを考えると、何よりも強いられたい、制限されることは避けたい。暴れるからと

いって病院で拘束され、手足をくくられることがある。昔は騒がしい老人は縛ったのですが、いまは縛ることは絶対によくないということになっています。

また、老人に限りませんが、食べることは楽しみの一つです。その食事について、これは悪い、問題があるというような制限をし過ぎないことが大事です。必要なことは、量を少なくしなさいということだけであり、内容をやたらと制限することはいらない。塩分の制限といっても食事の量が少なければ塩分は自然に制限されている。若い人とは違うということを考えて食事を豊かにする発想が必要です。

その生活環境を豊かにして、誰かと一緒に会話をしながら食事が楽しめるようにもっていく。老人のよい聞き手になって、昔の物語を聞いてあげることは老人に対してよいケアです。生活の中で老人が生きる希望を探すのです。古き良き友と親しむ、孫と接するとか、同じ宗教の信仰を持つ人や、同じ趣味をもっている人が集まって過ごすことは生きがいに繋がります。

環境を清潔にして排泄のことに注意してあげることも老人の生きがいに繋がります。どうしても老人の周りは汚れやすいので汚れることのないようにすることが必要です。英国やアメリカの老人ホームに行くと臭いがありません。ところが日本の老人ホームに入ると何となく臭うのは失禁するからです。そもそも「失禁を禁じる」という言葉もよくありません。失禁という言葉は尿漏れというほうがよいのです。

英国の老人ホームは本当に臭いがない。体温は入所するときだけ測って、あとは水を飲んだり、食事をしたら何時間で尿が出るかということをやっと測定して、それが 30 分だったら 30 分後にトイレに行って座らせる。日本のようにオムツは使わないようにしている。では体温はつけなくてもいいのですかと私が尋ねたら、体温は触ってみたらわかりますという答えが返ってきました。触ればわかる体温よりも、最も必要なことは、清潔にして失禁がないようにして、臭いがないようにすることである。そのためには水分を摂ったあと何分でトイレに連れて行くかということが大事だということです。

このような環境をつくっていくことが患者の QOL を高くすることをみなさんに申し上げたい。

## きょうの生き方を考える

ロンドンの郊外にホスピスができて 2 年後、1969 年にアポロの飛行士のスワイガートという人が宇宙遊泳をやったのです。彼が月の飛行から地球に帰るとき、完全な静寂の中で眼下に真っ青な美しい地球が丸く見える。地球がだんだん近づいてくる。緑のきれいな地

球が近づいてくる。私という存在は地球の全ての生命と深く繋がっているのだ、地球そのものと私は繋がっているのだということを感じる。そして彼は帰還したあと、地球でお互いが殺し合うようなことをどうしてやるのかと考えて宣教師になり、伝道活動をするわけです。

このきれいな地球を外から見るような体験をして無事に帰ったときに、「これから私がすべきことはこの地球に平和をもたらすために働くことだ」といって転向するのです。この宇宙飛行士は、自分の感覚と考えに沿って生きていくことの素晴らしさを私たちに知らせています。

かつて私は「生きかた上手」という本を書いて、非常によく売れました。本当は「死にかた上手」にしたかったのですが出版社の社長さんが、それでは売れないから「生きかた上手」と言うのです。でも「どう生きるか」ということは「どう死ぬか」という線上にあります。人間が有限の命であることがわかっているのだから、死ぬ寸前に死に方を考えるのではなくて、私たちきょうの生き方からものを考えなければなりません。

逆に、いまはつらいかも知れないけれど、いよいよ人生の最期というときに「本当にありがとう。この地球に生まれて本当によかった」と感じて感謝して死ぬことができれば、その人は一番幸福だと私は思います。

「財産は何もできなかつたけれども、このような子どもや孫を持つことができ、良き友を持つことができた」と最期に感謝して死ぬことができればそれに勝る生き方はない。QOLの高さは死ぬときに現れると思います。シェイクスピアのドラマに「終わりよければすべてよし」というのがありますが、みなさんの人生がどんなによくても終わりがだめだったら寂しいものになってしまいます。

満足のようなものが最後に得られればいいというように人生を考えると、たとえ私たちの人生がつらいものであっても、まだできることはあることになる。つらかったけれども最期は「ありがとう」と感謝の気持ちをもって死ぬことができればQOLは高いと評価されることになる。もちろんいまのQOLも大切です。い

まを“よく生きる”日々にしていかなければならないけれども、いつかは死ぬときがあることも感じておきたい。

私たちはつらいことを耐えて、自分のつらいことは他人にはないように努力して、みなさんがお互いに配慮して生きるようにしたい。他を配慮して生きることがQOLの高い生活に繋がるのではないかということをお願いして、私のきょうの講演を終わりたいと思います。

ご静聴ありがとうございました。

#### [藤井：司会]

日野原先生、北国の私たちに、そしてまた藤女子大学の活動・使命に対して励みとエールを贈って頂き本当にありがとうございました。

ここで感謝を込めて花束を贈呈したいと思います。

先生、壇上の真ん中において下さい。素晴らしい音色のピアノを聞かせて下さった中島真由美さん、どうぞ舞台にお上がり下さい。日野原先生の若い心を若い歌声で歌ってくれました男声四重唱ナチュラフォーのみなさまもどうぞ。それから最後に日野原先生の心を紫陽花のようなしっとりとしたやさしきで包んで下さいました中山ヒサ子先生もどうぞ。

みなさまもう一度大きな拍手をお願いします。どうもありがとうございました。

#### [注記]

本稿は2009年7月28日（火）に行った藤女子大学QOL研究所公開講演会の講師としてお招きした日野原先生のご了解を頂いて講演録音を原稿化したものである。稿中の見出しは本紀要編集委員が付し、逐語表記では趣旨が伝わりにくい箇所は加除補足している。

講師：日野原重明先生（聖路加国際病院：理事長）  
プロフィール：聖路加大学名誉学長、日本音楽療法学会理事長、日本スピリチュアルケア学会理事長、WHO国際医学アカデミー・ライフサイエンス会頭など。  
2005年度文化勲章受章、東京都名誉都民。