



老いのコツ パートII 存在感

永田円了

Aging Wise II

老いの問題は、何も70を過ぎた高齢者になってから訪れる現象とは言えない。実は、50代、いやその前から始まっていると思っていい。私の人生、これでよかったのか？ これまでの人生は、何だったのか。競争社会の中で、自分の存在意義を残すことができないという葛藤。自己喪失、自己否定に見舞われる中高年の心の危機、それは“ミッドライフクライシス”と呼ばれ、老いはもう50代で始まっていると言える（NHK クローズアップ現代）。

人間は、ハツラツとした青年期、一番華のある壮年期を経て老年期にはいる。壮年期では、自分には何ができるのか、どんな業績を残したのか。人の社会的価値をそのような尺度で決めようとする世間の目がやたらと気にかかる。華のある“老い”に向かうためには、この現実を乗り越えねばならない。世間的に何もなくても大丈夫。どんな失敗をしようとも、私の価値が減るものではない、という考え方（動詞“Do”から“Be”）へのシフトが必要となろう。「老いのコツ」は、無意識に自分を縛っている束縛から自由になることである。束縛は次の三つに集約される：
過去の自分、将来の不安、人との競争

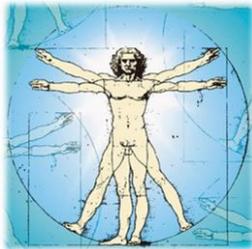


生老病死 ---- 変化を受け入れる

すべての物は移り変わる。体内の原子の98%は、1年前にはなかったもの。脳細胞は一日に10万個死に、骨は3か月で入れ替わる。肝臓は6週間、そして胃の表面は5分間で変化する。

私たちは、いつも同じ場所にはいない。地球は1日で周囲4万キロを24時間で自転。赤道直下では、時速1,600キロの速度で動いている。宇宙空間では何億キロを365日かけて回り、その速度たるや秒速20キロを超える速さでこの大宇宙を移動しているのである。

この大変化のど真ん中で、私たち人間は人生という名の舞台に立っている。音速をも超えるこのスピードに気付かないのは、地球を取り巻く大気と共に移動しているからである。人生80年、いや100年も生きれば大往生。宇宙時間でいえば、ちっぽけなものである。その人は何ができるのか、社会的地位はどうか、などは宇宙発想からすれば、吹けば飛ぶようなもの。もっと何か普遍的な人の価値があるはずである。



存在“be”のちから

古代ギリシャの哲学者・ソクラテスは、“To be is to do”～存在は行動なり～といい、仏哲学者・サルトルは、“To do is to be”～行動は存在なり～と言った。そしてこの論争に決着をつけるべく、フランク・シナトラは、do-be-do-be-doと歌った。人間を英語で、human beingと呼ぶ。humanとは、他の動物と比較しての人間であり、beingとは、その存在そのもの、のことである。となれば、humanだけでいいものを、なぜbeing（存在）をつけたのか。これが今回のテーマである。畢竟、人が亡くなった後に残るのは、その人の人柄であり、存在（be）そのものだからであろう。

<事例>

イチロー、エネルギーの老いだけは、したくない
養老孟司、学ぶとは、自分が変わること
鷲田清一、中川幸夫の生け花・「しおれた水仙」を語る
ダンサー・田中浜、動くだけが、ダンスじゃない
正岡子規、地球儀を枕元に、心は世界を駆け巡った
ジョセフ・キャンベル、自分の内面にある“静かな場所”
高倉健、一言も話さない、でもこの存在感は何だ！
ゴッデン作『ねずみ女房』、おばあちゃんネズミの存在感
クロ現『ミッドライフクライシス』中高年の心の危機 2024/9/17
大河ドラマ「べらぼう」、気骨の老人、老中“白眉毛”
歌・フランク・シナトラ、「ドゥビドゥビドゥ」Do-Be-Do-Be-Do

