

人生の海図（2）

7 開高健の憂鬱 ゆううつ

①小説家の開高健にとって、釣りが人生の重圧を忘れる事のできる唯一の慰めだった。ママゾンでの「怪魚釣り」の釣行も終わり、帰国のためにクイヤバ空港（ブラジル）についていたん、彼の心は憂鬱 ううくつ する。帰国した後の、都会での耐えがたい日常が重くのしかかる。

②突然襲いかかってくる人生の憂鬱を、彼は著書「オーパ！」で、こんな風に描写している。
空港のロビーの人ごみのなかを釣り竿を持って歩いていると、ふいに背後から滅形

が襲いかかってきた。肩を殴られたような衝撃があり、一瞬でわたしは崩れてしまった。

帰国したら何が待っているか、わたしには分かりすぎるくらい分かっている。

もう半身は帰国したようなものだ。クイヤバ空港を歩きつつ、わたしは羽田空港を歩いているのだ。

一瞬でわたしは滅形し、なじみ深い、荒涼とした、いいようのない憂鬱がたちこめてくる。これからはもう犯されるままにわたしは形を失い、漬んで腐った潮溜まりとなつて日々をやりすごしていくのである（傍点筆者）。

③開高さんといえば、快活で、小太りで、行動派の作家というイメージがある。
あの快活そうに見える開高さんでさえ、内面には心の危機を抱えていた。漬んで腐った潮溜まりとなつて生きる生とは、何と苦しみに満ちていることか。

④大燈国師・白隱禪師の詩にこんな1節がある。

君 看 み よ双眼の色
語らざれば憂いなきに似たり

前後の文脈から見て、およそこののような意味らしい。

あの人の双眸を見てご覧。何も語らなければ、何の憂いもないように見える。
だが、瞳に光るものがあったら、それは涙を流した証だよ。

⑤多くの人は、心のうちに深い憂愁を抱えて生きている。だが、それを語っても、他人には理解できないから、あえて語らない。語らなければ、他人にはまるで憂いもない人に見える。

⑥詩人の相田みつをさんはこう解説する。

憂いがないのではなく、悲しみがないわけではなく語らないだけ。語れないほどの深い憂いや重い悲しみは、人に説明しても分かってもらえない。だから、語ることをやめて、じっとこらえている。

8 忍びよる男の更年期

①30代後半、仕事が立て込み疲れがたまっていた。健康に注意しなければと思っていたとき、前回述べた綱淵、谷沢、矢代さん3名の体験談を知った。

「なるほどそんなことがあるんだ」と思ったものの、当時のわたしはまだまだ健康だったし、仕事にかける気力も十分だったので、いつか忘れてしまった。

②40代になって、なんとなく体のだるさを感じた。

いつも通り時間に追われる仕事を続けていたが、やる気が出ない。緊急の仕事も、「まあいいか」と先延ばしにしてしまう始末。そんなことが半年、1年と続いた。

傍目にも異常と見えたらしい。所員の数名が、近くの山王神社でお祓いをして、健康祈願のお守りをもらってきた。わたしがゲンを担ぐような人間ではないと知っているのに、見るに見かねたらしい。

③この件があって、自分でも心身の不調をやっと自覚した。何度か精密検査を受けたが、体の異常はない。まさか精神的疾患ではないとは思ながら、不安の日々を送った。

こうして仕事と体調の折り合いをつけているうちに、やがて3年がたち、何とか元通りの健 康体に戻った。

④だいぶ後に「男にも更年期がある」と知った。

慢性的な体調不良、疲労、不眠、無気力、めまい、イライラ、集中力の低下があるときは、男の更年期を疑うとよい。加齢に伴う男性ホルモン(テストステロン)の低下によって引き起こされるもので、主に40代後半から発症し、40代から60代が多いといわれる。医学的

には「加齢男性性腺機能低下症候群」と呼ばれている。

女性の場合と違い、男の場合は長い年月をかけて男性ホルモンが減るので、更年期になる年齢も期間もかなりばらつきがある。

⑤そういうわれれば合点がいく。わたしの場合も、年のせいかと思っていたのが、軽めの男性更年期だったのだ。

前回の先人たちの体験談も、時期的にも症状的にも男の更年期と重なる（人生の海図（1）6参照）。

⑥「男性ホルモンの減少」には、気力では勝てない。昔からいう「男の厄年」には、おそらく生理的な理由があったのだ。

それ以来、わたしは後輩たちに、男の更年期に注意するよう助言しているが、聞く者は少ない。みな仕事に生きるのに一生懸命である。

9 老年期の寂寥 地獄

①青年期の未来は明るい。見果てぬ夢かも知れないが、未来は洋々と開けている。

中年期は、絶え間ない戦いの連続である。何とか人生と折り合いをつけようともがくが、多忙とストレスまみれで日々は過ぎていく。

②さて、老年に至る。70代ともなれば、長寿を喜ばなければならぬ年代である。

だが、老年は実は惨たんたる日々の連続なのだ。

体力の頂上期を過ぎるとと、道は一挙に下り坂になってしまふ。考えは固定化し、何事にも関心はなくなり、感覚は老化していく。長年の友人と会うのさえ、うつとうしくなる。

③老年時代は、功成り名を遂げた有名人にとっても、過ごしにくいものである。

探偵小説の大家であり、金田一耕助シリーズ（『八つ墓村』『悪魔が来たりて笛を吹く』『獄門島』など）や人形佐七捕物帳シリーズを生み出し、作品は映画化され大ヒットした横溝正史さんにとっても、老年はわびしい。その心境をこんな風に綴っている。（朝日新聞昭和54年11月2日）。

70代も半ば過ぎまで生きてみると、周囲に気の毒な人がいっぱいいる。

ここ数年未亡人がやたらにふえた。男やもめも2、3いる。十年来車椅子生活を続けている友人もいる。

去年までは人は人、オレはオレと割り切れたが、近頃は今日は人の身、明日はわが身と気がめいる。

男女を問わず、70代も後半になると現実は暗く、寂しく、厳しい。

いきおい見る物、聴く物、読む物すべてに、現実離れしたものが選択される。

プロ野球なども近頃のわたしにとっては、現実逃避のひとつのショーなのだが、それ以外では西部劇などが格好の番組ということになる。

夜遅くまで、テレビの前にただひとり、座っている自分を想像すると、わびしい風が体内を吹き抜けていくようである。

一世を ^{ふうひ} 風靡した人気作家にとってすら、老年は寂寥地獄である。

10 不意の訪問者

①60代までは、死に向かつてとぼとぼと歩いているつもりだった。

70代になると、ある日突然、大鎌を手にした死神が向かってくるのを見る。死がこちらへ、大股で歩んでくるのを知る。わたしにはそれを防ぐ術もない。

②80代になり、思いがけず妻に先立たれてみると、元気印だった野村元監督の思いも大きく変わる。

さびしい、たださびしいだけ。女房がいなくなつて初めてわかるね、男の弱さが。

それをいま痛切に感じて毎日生きてますけど、だれもいないモノケのから。

“おかえり”って声がかかるのとかからないのじや、全然違うわね（「目撃！ にっぽん ひとりを生きる—野村克也 84歳」2020.2.2。NHK）。

男は弱いものだとお前がいなくなった今、しみじみ感じている。だれもいない家に一人でいるのは、さびしくて仕方ない。いるとうるさいと思ったのに、いなないとさびしいんだ。（略）

今も家に帰ったとき真っ暗だとさびしくて、電気をつけたまま家を出てるよ (『野村克也からの手紙——野球と人生がわかる二十一通』ベースボール・マガジン社)。

③まだまだ体力も気力も残っていた、70代の思いとは大違いである (人生の海図 (1) 1③参照)。生きる気力も失ったのであろうか。沙知代夫人が亡くなつて2年余をして、野村さんは旅立たれた。

11 奴隸の哲学者 エピクテトス

①人生は、夢と多忙と寂寥のプロセスである。

この過酷な人生を、どのように生きていいべきよいか?

わたしは心の拠り所を求めて、多くの先人たちに学んできた。最も影響を受けたのは、ストア派の哲人エピクテトス(50年頃-135年頃)である。彼に親しんでから50年近くなる。その間、弟子が筆録した『語録』をひもとくたびに、彼は指針を示してくれた。

②エピクテトスは、ローマ皇帝ネロの家臣の奴隸だった。後に解放されて自由の身となり、哲学の教師となった。その後、哲学者追放令のためローマを離れ、ギリシャに落ち着いて学校開いて哲学を教えた。

奴隸出身だったこと、片足が不自由なこと、追放にあったこと、収入が不安定だったことなど、その人生は苦難の連続だった。彼はその苦難の中で、心の自由とは何かを考え続けた。そして、恐るべき心術(心のルール)を見つけ出した。

③苦難にあっても、心の自由を保つポイントは2つ。

(1)それが支配可能であるか、不可能か区別すること。支配不可能なものを悩んではならない。

(2)苦難は客観的な存在ではなく、意味的な存在に過ぎない。個人の受け止め方しだいで、悩みの種にもなれば、悩む意味もないこともある。

④では、支配できない事柄とは何か? その典型は死である。

他人の妻子が死んだ時、君は「それは人間の運命だ」という。だが、自分の妻子が死んだ時には君は泣き叫び、自分の不運を呪うのだ。

だが、よくよく知るがよい。冬に無花果いぢくを求める者は狂人である。失った妻子を求

める者もこれと同様である。

⑤自分の精神は支配できるが、それ以外のものは支配できない。

自分の考え方や、意見や、欲望など自分自身の精神活動に関するものは支配可能だが、肉体とか、財産とか、評判のような自分の精神活動以外のものについては一般的に支配外にある。

⑥こうして2つを区別することで、人は心の自由を得ることができる。

君がわれわれの支配内にないものを支配可能だと思うならば、君は邪魔され、悲しみ、不安に陥らざるを得ず、必然的に君は不幸にならざるを得ないだろう。

だが、支配内のものを自分のものであると思い、支配外のものを他人のものと思うならば、誰も君を強制せず、君も誰を咎めることもないだろう。このようにして、君は心の平安を得ることができる。

⑦だが、人の欲望は際限がないから、支配不可能なものを求め、苦しむ。病気を呪い、老化を呪い、死を呪う。人の力ではどうにもならないことを悩み、かえって心を乱し、心身の変調をきたすのが多くの人の姿である。

人にはどうすることもできない現実を、運命として受け入れれば心の平安が得られる。運命に逆らえば傷つき、運命を受け入れれば心は安らぐ。そこに人生の逆説がある。

12 今を楽しむ、今日を生きる

①人は時代、風土、社会、環境の産物である。

わたしの世代は、時代の利益を享有した。平和が続き、高度成長期に巡り会い、国際化の波が押し寄せた。妻に出会えたことも決定的だった。今のわたしは、このような外的条件によつてもたらされた。

②若い時は「今あるのは努力の賜物」と思っていたが、傲慢だった。後の就職氷河期の世代やバブル崩壊後の世代を見ればそれが分かる。

一生懸命に生きたから、努力したからといって、報われるとは限らない。今の自分は、運命の偶然が9割、努力がわずかに1割。70代になって、それがやっと分かった。

③わたしは人生という馬車の御者だと思っていたが、馬車はわたしとは関係なく走っていく。本当の御者は誰か、どこへ行くのかも知らない。

わたしにできる最善の方法は、運命に従って柔らかに生きること。運命に逆らって生きることではない。老いを恐れず、死を恐れず、運命に委ねることである。

④老年になっても、悩みの種は尽きない。寂寥地獄に落ちるか、いつどのような最後が来るか？ そんなことは、思い患うべきことでもない。わたしは未来を支配できない。予想した通りの最後を迎える人など、この世にいるとも思えない。

⑤わたしは、考えても仕方がないことは、考えない。悲惨な晩年が待つていいようと、わたしには関わりない。

物事の本性上、自分の自由にならることは、考えない。固執しない、執着しない。 悩みを寝床に持ち越さない。

⑥「今を楽しめ、今日を生きよ。そして、明日は運命に委ねよ」。

これが最近のわたしのモットー。

未来を楽観するでもなく悲観するでもなく、艱れる日が来るまで、わたしは運命に身を委ね口笛を吹いて走り続ける。明るい諦観を抱いて生きていく。そこに、人間に許されたわずかな自由がある。

わたしの仕事、それは今を生きることだ（モンテーニュ）。