

一本のクヌギの木

大石 和男（スポーツウエルネス学科教員）

渦中の苦しみ

以前の大学に勤務していたころの話ですから、15年以上も前のことになります。私はその勤務先で、全学的な役割を担う責任の大きな役職に着任することになりました。何度も固辞したのですが、最後は当時の学長に説得されてしまい、それは苦しみの始まりになりました。まるで私の着任を待っていたかのように、大きな問題が次々と表面化したのです。丁寧で慎重な対応が求められたうえ、大学当局と学生、それに教員という複雑な人間関係の中で板挟みとなり苦しみました。

もう経験したくはありませんが、家のドアを開けた瞬間に涙が溢れて座り込んでしまったことさえあります。精一杯に対処したつもりでしたが、すべての解決には1年近くかかってしまい、器の小さな私は心身ともに疲弊してしまいました。

クヌギの木との出会い

その大学はちょっとした高さの山の途中にあり、近くには散策路や公園が整備されていました。通勤時の混雑を避けるために、いつも私は早朝から大学へ向かいましたが、週に何度かは遠回りのその散策路を通っていました。その散策路には雑木林が残されており、そこには私のお気に入りの大きなクヌギの木が一本立っていました。

初夏になるとその木にはたくさんの昆虫が集まり、木の幹に傷をつけてはそこから出る樹液に群がり、穴を開けては寝床としたり産卵したりしていました。私は幼い頃から昆虫が大好きだったので、そのクヌギの木には何年も前から注目していたのです。虫の中には、ヒカゲチョウやジャノメチョウなどの蝶類、クワガタやカナブン、それにケシキスイなどの甲虫類、時にはスズメバチなどが観察されました。また秋には大きなドングリが無数に実り、四季折々に変化していく姿は確かな命の存在を感じさせていました。私はその木を見るのを楽しみにしていたのです。

さて、先に述べた役職に就いたばかりの私は、心に余裕がなかったせい、あるいは散策路を歩く機会がなかったのか、しばらくその木のことを忘れていました。

クヌギが朽木にそして

大学での諸問題が少しずつ解決に向かい始めた頃、着任からおよそ半年がたったある夏の日のことでした。久しぶりにその木を観察すると、その木は地表から2メートル程の高さまで樹皮がはがれ、中の白い木肌があらわになり、昆虫が開けた無数の穴からは木くずが溢れかえるという痛々しい姿になっていました。ショックを受けた私は、全体が元気なく変色したその木に近づいてみたのですが、さらに驚くことに、その木はなお、ほんの僅かな樹液を絞り出して昆虫に与えていたのです。

私は木の側に座り込み、深く考え込んでしまいました。間もなく倒れそうな痛々しい姿の老木がそこにあり、朽木として死を迎えようとするその時期に、なおそれでも昆虫を養っていたのです。その優しい姿に、私は深く感動したのです。これまで長い間、自らの体を提供し多くの命を育ててきた老木は、もうすぐ朽木となり倒れてしまうだろう。しかし微生物の働きで土にかえり、今度は土中の無数の生物を育み、次世代の木々の礎となるに違いない。そしてそこには、「我 (self)」というものが微塵もなく、あるのは無私なる奉仕の姿でした。

次に、私の頭に浮かんだのは自分自身の生きる態度でした。それに比べて自分はどうか。苦しさばかりに気持ちが向いて、自分のことしか考えていなかった。支えてくれる同僚の教員や事務職員の皆さん、そして私を根本から支えてくれる家族も、私と同じように苦しかったのではないか。それらの皆さんに対して、感謝の気持ちが持っていたのか。苦しさから逃れることばかりを考えて、他人に対する優しさや思いやりに欠けていたのではないか。

命が尽きようとするその間際でさえも、ただ命を与え続ける老木の生きる態度が、私を優しく諭すのでした。態度や生きる姿勢で私に語り掛ける無音の言葉を、私は確かに聞いたのです。それから、私は涙があふれてくるのを止めることができませんでした。ただただ泣きました。公園を散歩している人は他にもいたのかもしれませんが、他人の目などどうでもよかった。

その後の数週間の間、老木は公園の管理者によって切り倒されていました。危険だと判断されたのでしょう。

15年間の振り返り

それから15年以上の年月が経過し、この間には私自身にいろいろなことが起こりました。例えば、2008年の4月には立教大学コミュニティ福祉学部にて奉職しました。2015年の9月には食道がんが発見され、その12月には10時間以上にわたる外科手術や集中治療室での2度の命の危機、そしてその後に薬物による厳しい治療などを経験しました。心理学者として、私は自分の心理的な変化を冷静に観察してきましたが、この大病後には興味深い変化がありました。

例えば、以前は「全き健康 (complete health state)」こそが幸福の基礎であるかのような信念を抱いていましたが、その後、その信念はほとんどなくなりました。「全き健康」があるのかどうかさえ、確信がもてません。多項目を検査すれば、正常範囲を逸脱する指標はいくつか発見されるに違いない。逆に何らかの不調や制限があっても、それらを受容してしまえば、また良好に機能する部分に意識を集中することができれば、どうということはありません。

また、大病後のほうが幸福感は確実に強くなりました。これは、病気による「有益性の発見 (benefit finding)」と呼ばれる心理的な変化です。私の幸福の閾値は大きく下がり、朝の珈琲の香りや洗いたてのタオルの感触、家族がそばにいてくれること、愛犬のハナが側にやってきて体を摺り寄せること。それだけで、とても幸福な気持ちになれるようになりました。加えて、元来せっかちな私はのんびりとした時間を過ごすことに罪悪感を覚えたものですが、今ではそんな静かな時間がとても大切なものとなりました。

クヌギの木とアドラーの「共同体感覚」

話は飛んでしましますが、私は学生の講義のために学んでいるアドラー心理学に深く共感しています。アドラー心理学とは、100年も前にアルフレッド・アドラーが確立した個人心理学とも呼ばれる心理学の一分野です。アドラーはオーストリアの精神科医ですが、同国には心理学に大きな足跡を残した偉大な人物がいます。その一人が、精神分析学のジクムント・フロイドであり、もう一人がロゴセラピーを確立したヴィクトル・フランクルです。生きる意味や価値などを追求したフランクルについてはぜひ知っていただきたいのですが、別の機会とさせていただきます。

さて、アドラー心理学には「共同体感覚 (social interest)」という中核的な概念があります。私は、「共同体感覚」を周囲の存在との良好な関係性と理解しています。アドラーは、共同体を家庭や学校、それに職場や地域社会、さらに大きな枠組みで国家や世界などを包括した大きな概念と考えました。また、人類以外の動植物や無生物までも含め、宇宙全体を仲間に入れた壮大な視野を持っていたようで、その共同体の中に居場所があるという感覚が「共同体感覚」です。この感覚が得られるような存在となるためには、「自己受容」と仲間に対する「信頼」や「貢献」という姿勢が重要な意味を持つようになります。social interestという英訳から考えても、仲間の幸福に関心を持つことといえるでしょう。

この概念を講義などで話すたびに、私は必ずあのクヌギの木を思い出します。すでに述べたように、クヌギの樹液は昆虫などを育みます。また季節が来れば、毎年大きなどんぐりを実らせ、動物や鳥類を育てます。秋が深まれば、山のように積もった落ち葉は小動物の暖かなベッドとなり、次第に微生物が分解して栄養豊かな土壌

を作ります。そして最後は朽木となり、自らの持てる栄養すべてを後進に捧げます。クヌギの木という存在とこれらの生き方そのものが、「共同体感覚」といえるでしょう。

私という存在の意味

さて、アドラーが「共同体感覚」の発想を発表した当時、多くの仲間が去っていったそうです。胡散臭いと思われたのだと思いますが、時代がまだ成熟していなかったとも言えるでしょう。それからおよそ100年、私は幸いなことに素晴らしい仲間囲まれ、もっと幸いなことに誰にも追い払われずに新学部の創設に関わらせていただいております。「学部長の沼澤先生や学科長の安松先生などが、私を追い出そうとしているかも」などと疑心暗鬼になることも（あまり！）ありません。

江戸時代に養生訓を著した貝原益軒は、長生きをすればそれだけ楽しみが増える」と述べているそうです。今年の夏に初孫が誕生し、名実ともに「お爺さん」となりました。この事実は私自身が老木となり、倒木に近づいてきたことを意味しますが、老木にならないと味わえない新たな景色でもあります。自分が朽木となる時期はわかりませんが、このように老木の喜びは少しずつわかるようになりました。若木時には知らなかった、落ち着いた喜びが確かに存在したのです。

自分でも信じられませんが、大学へ奉職する残りの時間はできるだけ「全体」の利益を考える生き方を目指すようになりました。これも老木ならではの变化です。ただし、「利益」が偏ったものになれば「全体」の為ではなくなります。そこで、早起きの「お爺さん」は瞑想と祈りの時間を持つようになりました。瞑想は「我」をできるだけ小さくする、祈りは「調和や平和」を実現するための訓練です。

少なくとも私が大学を退職する際と、人生で倒木となる間際の二度は、あのクヌギの木のように生きてきたか、共同体感覚が得られる生活をしてきたかを問われることでしょう。現在、残念なことにこれらの問いに自信をもって「はい」と答えられるほど成長していません。クヌギの木は、存在価値の在り方を私に問い続けている気がしてなりません。