

幸せは小刻みに

わしだきよかず
鷺田清一

いきなり不幸の話で恐縮ですが、ナチス時代、家族と私物のすべてを取り上げられ、強制収容所で苛酷な労役を強いられた、フランクルというユダヤ人精神科医の話から始めます。『夜と霧』という本に出てくる話です。

惨殺への予感に全身金縛りにあうなかで、それでも生き延びるには、たとえその実現の可能性がどれほど少なくても、やはり希望に賭けるほかありません。たとえば次のクリスマスにはきっと家族に会えるはずだと。

でもその希望が潰えたとき、人はさらに深い絶望へと突き落とされます。実際、収容所では、クリスマスから新年にかけてふだん以上に多くの死亡者が出たといえます。希望を捨てずにいるには、一つしか手がありません。希望を極小にすることです。あえて小さな問題にかかわることその日その日をしのぐことです。

今夜の食事にソーセージが入っているだろうか？ 残るわずかな煙草をだれかのスリーブと交換したほうがいいだろうか？ 切れた靴紐の代わりとなる針金がうまく見つかるだろうか？ 今日には気心の知れた作業グループに入れるだろうか？ このように視野をあえて狭くし、気がかりを小刻みにすることで、絶望を小さくしたとフランクルは言います。

希望を小刻みにすること。私はこれがじつは人が幸福になるための算段としていちばんいいのではないかと思っています。考えてみれば、幸福への問いというのは、いまの自分にそれらしきものがないから、つまり満ち足りているという感覚がないから立ってきまず。たとえば人が胃の存在をあらためて意識するのは、それがいつもどおりにきちんと機能してくれないときです。胃がうまく働いていれば、胃のことなんか意識することがない。「幸せって何？」と問うこともそれとおなじです。幸福への問いには、言ってみれば不幸の影が射しているのです。

「幸せって何？」と問うても幸せになれるわけではありません。いや、そう問うているうち、不幸の影を意識することも増えていきます。それよりも、ああ、いいなあ」と思えた体験をたとえ小さくても大事にして、不幸という影を減らすようつとめることのほうが大事だと思います。

幸福は、小刻みにしておくほうがいい。今日の晩ご飯は美味しかったとか、あの人とおしゃべりできてよかったとか、いい本に出会ったとか、小さな歓びを一つひとつ大切にしつつ生きる。そして、ちょっとでもいいことがあれば「ラッキー」と言えるくらいがちょうどいいのではないのでしょうか。

哲学者。1946年京都府生まれ。大阪大学総長、京都市立芸術大学理事長・学長を歴任。「じぶんこの不思議な存在」「ひとはなぜ服を着るのか」「待つ」ということ」「大事なものは見えにくい」「生きながらえる術」など著書多数。