

# 講演記「命について」

On life: A lecture note

川崎 佳代子

Kayoko Kawasaki

キーワード：人間の命，身体の命，こころの命，引き継ぐ命

Key words : life, physical life, mental life, eternal life

## 要旨

この資料は、北佐久郡御代田町にある宝珠院の「施餓鬼会法要」で著者が行った「命について」の講演原稿である。この講演は佐久大学に依頼があり、著者が担当することとなった。与えられた講演テーマは「命について」であった。講演では「命」について、「身体の命」「こころの命」「引き継ぐ命」の3側面から話した後、「命の諸相から生きるを考える」という内容で締めくくった。

身体の命については、身体の命の成り立ち、身体の命が生きているということ、老化ということ、身体の命が死ぬということ、こころの命については、こころとは、人間として自分の心と向き合う大切さ、引き継ぐ命については父親・母親の遺伝子を半分ずつ引き継ぐ命の連鎖、こころ豊かな人間の基盤を創る親の役割・看護の役割を中心に講演した。最後に、生きることをどうとらえ、どう実現するか答えはそれぞれ一人一人が出していくことであるので、「命」「生きるとは」「人間とは」に深くかかわっておられる方々の示唆を得られる言葉を紹介し、自分自身の経験と考えをおわりに代えて述べさせていただいた。

## 【著者の解説】

この報告は、平成23年7月30日に行った、[宝珠院施餓鬼会法要]における講演の原稿をそのまま投稿させていただいたものです。

佐久大学に、北佐久郡御代田町の宝珠院から依頼があった「命について」の講演を担当するように学長からお話があり、正直に言っ

て、戸惑いを感じました。寺院から依頼される命の話は、同じ命でも私の専門分野でかわる命とはあまりにもかけ離れているという感じがあったからです。しかし、業務としてお引き受けしました。

ぎりぎりまでどういう講演をすればよいかの構想がわからないまま日程が近づいてしまい、結局命全般の話の中に、生まれる命の話を織

り込む形で、パワーポイントスライドを使った淡々とした講演の展開を作り上げていきました。

宝珠院から、講演が近づいたので打ち合わせをした旨の連絡が入り、講演の5日前に当たる日の午後、講演先の宝珠院を訪ねました。400年の歴史をもつという真言宗智山派の寺院で、御代田町の天然記念物に指定されているアカマツや、同じく天然記念物に指定されている推定樹齢300年とも言われる枝垂桜が植えられている境内に入り、長野県内で最年少と言う住職様にお会いしました。住職様から、講演を聞かれる方たちは、新盆の方や法要の時期に当たられる方々がほとんどで、同じ宗派の県内のお坊様方も多数お集まりになるということを伺いました。

宗教に疎い私は、「施餓鬼会法要」という意味も知らずに、お檀家さんの方々が集まる折に開催する普通の講演会だろうと思っていましたが、大きな勘違いをしていたことに気が付き、段々不安が募っていきました。そして講演会場である大きな仏壇を中心に据えた荘厳そのものの本堂に足を踏み入れてまた血の気が引く思いになりました。この講演会場で、しかも「法要」の後で講演を聞くという方々の気持ちを忖度するなら、スライドで淡々と講演するような場合ではないと思い至ったからです。

講演の日は数日後に迫っていてもう逃げるわけにはいきませんし、悩みに悩んだ末に、慣れていないけれども、自分の心に問いかけながら本当の自分の言葉で自分の心で講演させていただくしかないと決心しました。準備してあった講演材料を活用はしましたが、3日間ほどの間に、ほとんどを組み替えて作った原稿が、今回寄稿させていただいた原稿です。講演を聞かれる方々の気持ちに寄り添うつもりで、自分の心に素直に原稿を作るというはじめての経験でした。

これで良いのだろうかと不安にかられなが

ら、講演の直前に学長に見ていただき、OKと言っていたら、ここから安堵いたしました。そのさい、「講演記」として紀要に寄稿するというご指示で、掲載に至った次第です。

当日は、法要の時期に相当されるお檀家さんとともに、前の席には、たくさんの僧侶の方たちもいらっしゃいました。精一杯、ここを込めて講演させていただきました。

聴衆の皆様と心を通い合わせられたような気がしています。

## I. はじめに

ここには、身近な方を亡くされてまだ間もない方から、もう相当の年数を経られた方までおいでになると伺いました。こうして法要されて、改めて故人への思いをかみしめておいでになれるのではないのでしょうか。

「死」ということほど、残酷なものは無いと思います。一緒に喜びを分かち合い、一緒に悲しみ、ともに話し合ってきた人が、「死」を境にして、その存在が目前から消えてしまうのですから。

生きていたときには想像もつかなかったことが起こってしまいます。

どんなに呼びかけても答えは返ってこない、そのむなしさは例えようがありません。謝りたい気持ちがあっても謝ることもできません。亡くなって見てはじめてその存在の大きさを思い知らされます。これこそが人間の「命」なのだと思います。

国立がんセンター名誉総長の垣添忠生先生が、「人間、その存在」のタイトルで読売新聞の「時代の証言者24, 2011年6月14日」に次のように書いておられます。

「妻の死は身近な人にしか伝えていなかったので多くの人は気付かなかったでしょう。仕事に没頭しているときだけは昭子のことを忘れられるのでむしろその方が有難かったので

す。問題は夜です。暗い家の扉を開け、冷え切った部屋、遺影の前に座して、その日の出来事を報告する。しかし返事はありません。こみ上げる寂しさは抑えようもなく思わず号泣しました。医師である私は、おおぜいの人の死に立ち会ってきました。妻の闘病の過程で、死が近づいているのを悟っていたはずで、それでも妻を失った絶望感は想像を絶するものでした。完全なうつ状態でした。」

故人への思いや悲しみとは、時間がたてば少しずつ距離が置けるようになると思います。そうでなければ、残されたものは生きていけませんから。時間がたつことによって故人に対する思いが薄れるということではなく、故人の方が皆様とともにあるという境地に達せられるのではないかと考えております。

さて、宗教心のあまりない私が、このように厳粛な法要の場で講演させていただくのは、とてもこころ苦しいこととございます。私はご紹介いただきましたように、佐久大学で看護学、しかも赤ちゃんを産んで育てる「母性看護学」という科目と「助産学」という科目を担当しております。「生まれてくる命」、「産む母親の命」を守り育てるといいますが、同じ「命」でも法要の場の「亡くなった方の命」とはあまりにもかけ離れていて、ふさわしくないとされていて、それで心配しています。でも今日はそういう宗教的な意味合いではなく、科学的な面を中心にして「命」についてお話をさせていただき、それを通して、限られた自分という命をどう生きるかを考える機会にさせていただければ幸いです。

## Ⅱ. 本論

今日の話のポイントは、命を、「身体の命」「こころの命」「引き継ぐ命」の3つの側面からお話しした後、その命をどう生きるかについて考えていただく形でお話を進めさせてい

ただきます。まず「身体の命とこころの命」ですが、皆様もご存知のように、「身体とこころは別々の存在ではなく、病気の50%は心に起因する（ジョン・A・シンドラー、2004）」と明確に言われておりますように相互に影響し合っています。ですから分けるのは難しいのですが、今日は一応分けてお話をさせていただきます。

### 1. 「身体」の命について～有限の命を生きる～

#### 1) 「身体」の命の成り立ち

私たちの身体は、60兆個というものすごい数の細胞でできています。でも一番はじめは、後で「引き継ぐいのち」のところでも詳しくお話ししますが、父親と母親からそれぞれ受け継いだ半分ずつの遺伝子をもつ精子と卵子が結び付いた受精卵というたった1個の細胞でしかありませんでした。そのたった1個の受精卵はその後細胞分裂を繰り返していきます。そして分裂を繰り返しながら、さまざまな働きをもった細胞の集まりを作って、集まりのそれぞれが肝臓や肺や心臓などの臓器になって、統一した人間としての命が出来上がるわけです。人間の生命力が維持されている間は、これらの細胞のうち、毎日約200分の1の細胞は、寿命が尽きたり、傷ついたりしては細胞分裂によって新しい細胞を作って補充しながら身体の働きを維持しています。

#### 2) 「身体」の命が生きているということ

このように、各組織を作っている細胞が、システムとしてダイナミックに秩序正しく働いている状態が生きているということになります。

#### 3) 老化ということ

それでは「老化」は何故起こるのでしょうか。老化という現象が起こる理由には、大きく二つの理由があるようです。

(1) 老化は身体の中にプログラムされている。

先ほど細胞は、新しく生まれ変わりながら命が維持されていると申し上げましたが、しかし、身体の正常な細胞は分裂できる回数に限りがあって、ある回数分裂するとそれ以上は分裂できなくなる仕組みが備わっています。従って高年齢になると細胞の若返りが次第にできなくなることが老化の原因の1つです。

## (2) 活性酸素

老化する理由の二つ目は、活性酸素の働きによる老化です。酸素が不安定になった状態のものが活性酸素だと考えて下さい。人間は毎日呼吸で酸素を身体に取り入れて生きているのですが、何かの原因で酸素が活性酸素に変化してしまうのです。活性酸素は、多くの臓器の細胞を傷つけて、いろいろな病気を発生させます。つまり活性酸素は万病の元になるのです。では何が原因で活性酸素が作られるかという、ストレス・たばこ・たぐさんのお酒・食べ過ぎ、食品添加物やインスタント食品の食べ過ぎ・紫外線・電磁波などが関係しています。ですから、人間が老化するということは避けられないことではありますが、生活を整えて、ストレスや身体に悪いものを避けていけば、老化を遅らせることができます。老化予防の研究はいま、世界ですごく進んでいて、100歳くらいまでは充分生命を延ばすことができると言われています。皆さんもご覧になられたと思いますが、テレビでも紹介されている老化予防の研究の成果について少しお話させていただきます

## 4) 老化をできるだけ抑えるために (最近の研究成果から)

(1) 終末糖化産物 (AGE) 「NHKのためしゲッテン」;平成23年5月18日

人の全身のさまざまな老化には、「AGE」という物質がかかわっているということがわかってきました。人の身体のたんぱく質が、食べ物から摂取する糖によって、ジワジワと時間をかけて、「糖化」と呼ばれる反応を起こします。それによって作られるのが、

AGE (Advanced Glycation End-products) という物質です。

このAGEをできるだけ作らないようにすることが、老化を起こしにくくするわけですが、そのためには食後の血糖値の急上昇を抑えれば良いのです。では食後の血糖値を抑える方法ですが、「先に野菜を食べること」という簡単な方法でできるということです。

昔から、糖尿病の人は一般の人よりも早く老化が進みやすいというように、私たちはこのような現象を知識としては知っていました。また、糖尿病の人は、食後の血糖値の急上昇をできるだけ抑えるために、野菜を先に食べるように指導されてきました。老化の原因と予防は糖尿病の場合と全く同じことになるわけです。野菜に含まれる食物繊維が、血糖の急上昇を抑えて、それによって蛋白質の糖化が抑えられ「老化」を予防してくれるという研究結果が導き出されたわけですが、このことは、私にとっても「目からうろこ」のようにストンと納得できる内容でした。

(2) 「サーチュイン (sirtuin) 遺伝子」 「NHKスペシャル」;平成23年6月12日

老化を遅らせ、寿命を延ばす遺伝子である「サーチュイン遺伝子」が発見されたということです。このサーチュイン遺伝子は進化の過程で飢餓に耐えるためにできた突然変異で誰でも持っている (10番目の染色体上に存在) 遺伝子なのですが、いまのような飽食の時代には必要が無いので眠っていて働く必要がないのです。しかしこの眠っている遺伝子のスイッチをONにすると100種類の老化の遺伝子の働きをおさえて、肌、血管、脳などさまざまな器官を若く保つことができ、人間の寿命が100歳を超えることが可能になるということなのです。

ではこのサーチュイン遺伝子のスイッチをオンにするにはどうしたらよいか、非常に簡単なのです。要するに20%くらいカロリー制限をすればOKなのです (レスベラトロー



ルと赤ワインは長寿遺伝子である「サーチュイン遺伝子」の働きをアシストするとされています)。

このように身体の命は有限ではありますが、自分の生活を見直すことによって長生きをめざす、あるいはできるだけ若さを保って生きていくことが可能です。

#### 5) 「身体」の命が死ぬということ

それでは身体の命が死ぬということはどういうことなのでしょう。命が死ぬということは、たとえば心臓が働かなくなる、腎臓が働かなくなる、肺が働かなくなるなど、身体の構造がもとにもどれないこわれた状態になって、個体としてのたらしきを失い、最終的に体の細胞全部が死ぬことを意味しています。身体の一部の器官や組織が機能していても、全体的な機能が失われていれば、個体としては死んだこととなります。

生きているものはすべて、いつか必ず個体としての生命は死ぬ運命にあります。

身体の命については一度ここで留めておいて、「こころの命」に移らせていただきます。

## 2. 「こころの命」について

### 1) 「こころ」とは

人間は多分、「こころ」で生きているのだと思います。「こころ」が萎えたら身体が元気でも人間は生きていけません。ストレスを受けると「身体」も「こころ」も反応します。そしてそれは命を縮めたり、病気を引き起こす原因になります。

「こころ穏やかに」、あるいは「こころ豊かに」生きることができるか、「こころ貧しい」生き方をするのか、言い換えれば、幸せを感じながら生きることができるか、苦しみ、時には憎しみを抱えながら生きるか、人間にとってはもしかしたら身体以上に重要な意味をもつものなのかもしれません。

それではこころの源泉はどこにあるのでしょうか。「こころ」は大脳新皮質、特に前頭

葉の連合野という高度に発達した脳の働きそのものなのです。人間は大脳半球が高度に発達しているために、他の動物に比べて、頭でっかちでおでこが大きいという特徴を持っています。ネコや犬の頭を想像してみてください。頭の前の方は平べったい頭をしています。要するに頭でっかちこそが人間の特徴なのです。

人間の脳は、本能的な部分を司る大脳旧皮質に覆いかぶさるように大脳新皮質が発達しています。それによって、本能で行動するよりも、知性で考え、判断して、行動の仕方を決めます。

言葉を話すのも、自分や自分の大切な人の希望が叶うと喜びあえるのも、逆にうまくいかない場合には悲しみ、悩むのも、うまくいかなければ原因を考え、改善しようとする働きも大脳で行っています。これを人は「こころ」と言っています。

人間の「こころ」の基盤は、お母さんから生まれた赤ちゃんが、2~3歳ころになるまでに80%が作られるといわれますが、しかしその人の努力によって、どんなに年取っても、発達を続ける力を持っているといわれます。

### 2) 人間として自分の「こころ」と向き合う大切さ

私はある時期から、NHKの「ラジオ深夜便」という深夜放送を聴いています。大分前の話ですが、その中で、朝4時からの時間帯で「こころの時代」という番組が放送されていました。著名な霊長類の研究家の方が、人間が猿から進化して何が一番変わったかという話をしておられました。もっとも変わったところは、人間が「残虐」になったということだそうです。動物は食べること、自分や群れを守るためには、残酷に殺したりするけれども、非常に単純でそれ以外の欲望はもたない。でも人間は、欲にきりが無い。学者は教養も知識もあるけれども、科学を探究するた

めには、行き過ぎたことまでやってしまうこともある、と話しておられたのを記憶しています。

私自身への戒めでもあります。人はそれぞれ、自分のもつ欲望が、行き過ぎていないか、他者を傷つけることにならないか、考えながら前に進むことをしなければならないと思います。また、人間は決してひとりでは生きていけません。でも人とかかると対人関係で自分の思い通りにならず悩むことが多いですが、人を自分の思い通りにしようとしても所詮それは無理な話で、思い通りにできるのは、多少の誇張をお許しただくとして、自分に対してだけであるという限界を知り、その中で自分の行動を決めていくことが賢明なのかなとまともも感じています。

生まれたときに人間は不公平を背負って生まれてきます。お金持ちの家に生まれる、貧乏な家に生まれる、天皇家に生まれる人もいる、名も無い家に生まれる人もいる、スタイルや容姿が優れた人やそうでもない人もいます。お金持ちの家で育った人が幸せか、スタイルや容姿が優れた人が幸せか、それはわかりません。どんな立場でも幸せを感じることが出来なければ幸せではないからです。そして、どんなにかっこ良かった人も、権勢を振るった人も、いつかは老いて死んでいきます。このように神は最終的には「死」という有限の時間を公平に人間に与えました。私たちは「命」を与えられ、一人一人の環境の中でどう生きるかを問いかけてられているのだと思います。3年にも及ぶナチス強制収容所体験を綴った「夜と霧」の著者、精神科医の فرانクル (V.E.フランクル, 1985) は、私たち一人ひとりには「なすべき何か」「充たすべき意味」が与えられている。そのためにいま私たちはここにありと述べています。身分や富とは無縁でも、温かい愛情を家族に注いだ人、まじめにこつこつ笑顔で生きた人、それぞれの生き方が、身体が減じた後も、こころの命

としてその人を知る人々の中に、ずっと引き継がれていくことでしょう。

次に引き継ぐ命についてお話しします。

### 3. 引き継ぐ命について～無限のいのち～

#### 1) 父親・母親の遺伝子を半分ずつ引き継ぐ命の連鎖

私の専門分野はここのところなので、本当は、小さな命が、一步間違えば、恐ろしい危険にさらされるかもしれない微妙な過程を経て、人間になり生まれてくるか、スライドを使いながらその生命のメカニズムや生命の神秘をご説明したいところですが、時間の関係で簡単な説明のみをさせていただきます。

有限の個体の命の中から、男性からの精子、女性からの卵子と言うそれぞれ1個の細胞同士が抜け出して、合体し、受精卵と言う新たな1個の細胞が生まれ、父母から遺伝子を半分ずつ引き継いだ人間が再生されていきます。個体の命は有限でも、新たな命の中に遺伝子を引き継ぎながら無限の人間社会がつながっていきます。

私は助産師でもありますので、1個の精子と1個の卵子が出会い、他人同士の二人の男女の半分ずつの遺伝子を引き継ぐ1個の受精卵が誕生して、そこからお母さんの子宮の中で、10カ月の間に、新しい一人の人間が作られていくメカニズムを良く知っています。このお腹の赤ちゃんの10ヶ月間の成長過程は、人類37億年の進化の歴史を短縮してたどるのだそうです。私は科学で物事を判断する立場の人間ですが、それでも神の存在を信じたくなるような微妙で感動的な変化によって一人の赤ちゃんが成長しています。

また分娩も、あの狭い産道を通して赤ちゃんが生まれるためには、科学の英知を超えたことが起こっているように感じます。一人の人間が無事に元気に産まれてくることは、当然のことではなくて、奇跡に近いことのように感じます。いまでも一人一人の赤ちゃんが

無事に誕生されるまでは、緊張と祈りを禁じ得ない気持ちを持ちながら、命の尊さ、神への感謝の気持ちで仕事をしています。いま、子どもを産まない女性が増えています。もし自分で子どもを産まなかったとしても、ずっとずっと祖先をたどっていけば人はどこかでつながっている存在だと思います。

## 2) こころ豊かな人間の基盤を創る親の役割、看護の役割

「3つ子の魂100まで」ということわざがありますが、新生児から乳児期のこどもの脳の発達を見ると本当にその通りだと思います。新生児は人間として完成した140億という数の脳細胞をもって生まれてきます。それにもかかわらずまだ、記憶したり、考えたり、判断したりすることはできない状態です。つまり脳細胞の数だけが揃っていても脳は働かないのです。脳が働くためには、細胞から細胞に情報を伝達するシナプスをどんどん発達させなければいけません。それにはどうしたら良いのでしょうか。そのキーワードは、「愛される」という言葉に尽きます。まわりからやさしい声で話しかけられたり、なでてもらったり、抱きしめられたり、欲しいときにおっぱいをもらうことなどです。それによって細胞に電流が流れるように細胞と細胞がつながり情報が伝達され、脳が発達していくのです。

人間のこどもは、1～2歳まで自分の足で立ったり、歩いたりできません。その状態でじっと外からの刺激を待っている存在なのです。これこそ人間がこの地球上でもっとも進化してきた理由だと言われます。生物学者アードルフ・ポルトマンは、この早生性こそが人間の最も重要な特徴で、人間は、立つ、話す、考えるという3主徴を社会環境との接触によって形成するために早く生まれると述べ、その誕生後の1年を社会的子宮内の1年と書いています(アードルフ・ポルトマン, 2006)。

しっかり愛され、こころを発達させることができれば、自分は人に愛される存在なのだ

という、人間に対する基本的な信頼感を獲得し、人を愛することができ、弱いものを助けることができる人になっていきます。子どもから大人になって自分の進路を決めるべき時や何か問題にぶつかった時には、自分の力を見極めて現実的な対応ができる、いわゆる「自我」を発達させていきます。

ご家族に新しい生命が誕生するときには、次の世代の子どもが、人を信頼できる、人を愛せる、自分を大事にできる、そういう豊かなこころを持つことができる基盤を作っておられるような親になっていただきたいし、そういう親になれるように周囲も助けてあげていただきたいと思います。

私たち看護師はそういう親と子の関係を築けるように手助けする使命をもって活動しています。

## 4. 「命」の諸相から「生きる」を考える

いままで、身体の命、こころの命、引き継ぐ命という形で、「命」についてさまざまな側面からお話してきました。「生きる」ことをどうとらえ、どう実現するかはそれぞれ一人一人が出していくべきことだと思います。

## Ⅲ. おわりにかえて：私自身が生きる「命」

私は、平成20年の3月に定年退職するのを機会に、NHKのBS放送でやっていた四国88箇所遍路旅の番組を見て、佐久大学に就職する4月までの10日間を利用して行けるだけ行ってみようと無謀にも歩き遍路の旅に出ました。でも行き始めたら途中でやめる気持ちにならず、結局佐久大学に就職してからも、最初は週2日の勤務でしたので、休みを月の後半にためては出るという形で4月・5月・6月・9月・10月・11月・12月と延べ7ヶ月もかけて、全部を歩きとおす経験をしました。12月31日に歩き終えて、「同行二人」の下五

分の一がすりつぶれて短くなった杖を高野山に返納致しました。

今まで山に登ったこともほとんどなく、少し歩くと息切れして歩けないような私なのに、県境は必ず山を越えなければならず、道の途中で一歩も先に進めなくなり、タクシーで空港まで行って帰ってきたこともありました。すさまじい体験でした。

ここで細かくお話する時間はありませんが、88箇所を回る最初から最後まで一緒だった「同行二人」と刻まれた弘法大師の金剛杖を通じて、「自分は生かされている」「自分は一人ではない」という感覚と、自分がもう駄目だと思って顔を上げると、道端にお地藏さんがあって、私の目には確かにそのお地藏さんが微笑んだと感じる経験をして、その後歩けるようになったことや、一人山の中を歩いていた私の肩にずっと小鳥が止まり、びっくりして歩みをとめて感動で涙をほろほろこぼしたり、信じられない多くの体験をしました。

日暮れ時をとほと歩いている私をみつけた年老いたお婆さんがよたよたしながら駆け寄ってきて「あんたはえらい」「あんたはえらい」と私の両手をもって泣いてくれたり、雨の中、農作業帰りの小型トラックを止めて、私を拝むようにして果物を下さったおじいさん、私が遍路道をそれて歩いて行ったのに気がついて、きつい坂道を追いかけてきて、道

が違ふと教えてくれたおじいさん、言いつくせない人への感謝を感じさせてもらいました。

無宗教の私が、いまでは、毎日遍路を通じて否応なく覚えた「般若心経」をととなえ、遍路で出会った方々の幸せを祈り、今日の1日を感謝し、振り返る日々を送っています。

自分がどう生きるか迷いながら、でも「死」のときがきたときに、これで良かったと思える生き方を探したいと考えています。ご清聴有難うございました。

## 引用・参考文献

ジョン・A・シンドラー, 伊藤真訳, 河野友信監 (2004). こころと身体の法則. 東京: PHP 研究所.

V. E. フランクル, 霜山徳爾訳 (1985). 夜と霧—ドイツ強制収容所の体験記録. 東京: みすず書房.

アードルフ・ポルトマン, 八杉龍一訳 (2006). 生物学から人間学へ. 東京: 新思索社.

日野原重明 (2006). 10歳のきみへ～95歳のわたしから～. 東京: 富山房インターナショナル.

清水博 (2009). 生命を捉えなおす, 中公新書. 東京: 中央公論社.

岡田安弘 (1996). 生命・脳・いのち 生きるということ. 東京: 東京化学同人.