# 横浜いのちの電話

広報87号
2014.5.1

社会福祉法人　横浜いのちの電話

事務局　〒240-8691　日本郵便保土ヶ谷支店私書箱32号　TEL. 045-333-6163
発行人　原川博光　　横浜いのちの電話広報担当（市村・澤野・十川・堀木）
制作　Visual Communication Design Convivia

## ちょっと
## 人生をふり返って
## みませんか
## 後半の人生のために

友人にちょっと面白い男が
おりました
彼は50歳になったら好きなことをやる
と言って　準備をすすめ 仕事をやめ
かねて心に秘めていた暮らしを始めました
彼は島に渡り野生動物の保護活動を
はじめました　そして　島の町おこしや
島の子どもの教育のためにも
力を貸し　みんなに愛されました
またたく間に　10年の歳月がながれ
そろそろ会いに行こうかなと思った矢先
訃報が届きました
ちょっと間に合わなかった感じが残念ですが
自分の人生を見渡して　今をしっかり生きた
爽やかさが伝わってきます

団塊の世代の最後もそろそろ皆65歳になり
日本は超高齢化社会です
不安なことはいろいろありますが
わたしたち一人ひとりの
誕生と死の間にある豊かないのちの時間を
どのように過ごすのか
そろそろじっくり考えてみましょう
と言うのが今号のテーマです

自分の人生をふりかえり
自分で自分の物語に意味を与えましょう
スーパーバイザーの永井 撤さんに
ガイド役をお願いしました

# ライフステージの 今 どこを生きているか?

## 超高齢化社会を迎え後半の人生をしっかり見直そう

横浜いのちの電話スーパーバイザー
永井　撤

### ■■ はじめに

人生の後半の生き方についての、老人学のガイドになるようなことを書いてくれとの要望ですが、還暦をすぐ目の前に向かえながら、どこかまだ「若輩」という意識が抜け切れておらず、人生の後半の課題に向き合えていない自分がいるようにも思いますので、あまり参考になるようなことを述べる自信がありませんが、思いつくままに、すこし書いてみます。

私の師匠にあたる先生は、「人間年を取らないと見えてこないものがあるということ、さらに臨床家として一人前になるのは50歳を過ぎてからだね」ということをよく言っていました。私がその先生の指導を受けたのは20代後半で、その後30歳から36歳くらいまで、教育分析というかたちで、自分自身がクライエントの立場になって、今までの生育歴上の問題や葛藤に直面化して振り返る経験を、先生との関係の中で体験しました。その頃、その先生はすでに70代後半でした。その中で経験しないとわからないという言葉にイラついて抗議した時もありましたが、ニコニコして「そうかね」と言うだけで、もどかしく感じたこともありました。そして、「親の恩と冷酒は後になるほど効いてくる」という言葉もよく言っていたように思い出します。自分が還暦を前にして思うのは、この言葉の意味がようやく身に染みてわかってきている気もします。やはり歳をとってみないとわからないものがあります。そんな自分の立ち位置を自覚しつつ、すこし思いついたことを書いてみます。

### ■■ ライフサイクルについて

まずは、人生の道筋の手引きとして、ライフサイクル論を取り上げてみます。ライフサイクルという言葉はE・H・エリクソンによって、心理学の中に位置づけられた概念です。従来の発達心理学では生物学的な未熟な状態から、より成熟した状態になる子どもから大人になるまでが対象でしたが、人の生涯は社会組織との関わりにおいて規定された、それぞれの発達の各段階に特有の課題があると説明しています。そして大きく人生を八つの段階に分けて、それぞれの段階の課題と危機について、

**乳児期**：基本的信頼対基本的不信　**乳児期初期**：自律性対恥・疑惑
**遊戯期**：自主性対罪悪感　**学童期**：勤勉性対劣等感
**青年期**：同一性対同一性の混乱　**前青年期**：親密対孤独
**成人期**：生産性対停滞性　**老年期**：統合対絶望

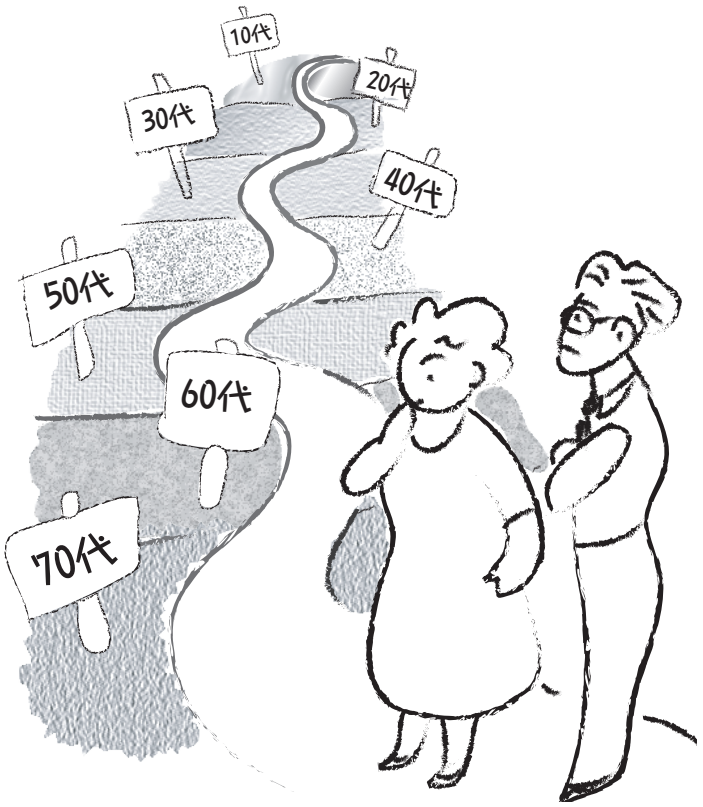
という内容を取り上げています。詳しい解説は避けますが、エリクソンのライフサイクル論は、今日でも心理学の中で、ライフサイクルの課題を考えるうえで多くの教科書で引用されています。しかし、ちょっと難しい概念で課題を設定したこの見方は、個の確立を重視する西洋的な考え方という気がします。いまではそのような考えを持った日本人も増えてきているようには思いますが、人生のそれぞれの段階で設定される課題はそれぞれの文化や社会の中で微妙に色づけされ異なってくるかと思います。

たとえば日本においては、ある特定の年齢が祝われる形で設定されているのは、ライフサイクル上の課題や社会的な意味合いが含まれています。**七五三**のお祝いは、乳幼児で亡くなる子どもが多かった時代に、よくここまで生きてくれたことを祝う意味がありました。現在では20歳で設定されている**成人式**は大人への仲間入りとして、形骸化されたとはいえ設定されている儀式です。中年期の危機への警告を意味する**厄年**（男42歳、女33歳）、社会的な活動からの区切りになる**還暦**（60歳）、そして、その後は年齢を重ねることを敬う形で設定されている**古希**（70歳）、**喜寿**（77歳）、**米寿**（88歳）、**白寿**（99歳）などと年齢を重ねることの意味を込めた祝う風習が文化として存在していました。やはり経験を重視する高齢者の知恵を重視する文化がありました。そこまで長く生きる人が少なく貴重な存在であったことも考えられます。しかし、超高齢化社会になってきている現状では、高齢者の長寿や知恵を重んじる姿勢は薄らいできているようです。

しかし年齢を経ないとわからない体験がある事もまた確かです。よく知られている中国の孔子が語った自らの一生は、また一つの姿を表しています。**十五**歳で学に志し、**三十**にして立ち、**四十**にして惑わず、**五十**にして天命を知り、**六十**にして耳従い、**七十**にして心の欲するところに従えども矩を超えず、と述べています。

これは孔子が自らの体験をもとに、人生のそれぞれの時期に直面する課題を設定したといわれています。ここでは**三十**歳で一人前として自立し、**四十**歳で厄年に通じる危機を体験し、**五十**歳で自らの運命を悟り、**七十**歳では自由自在の至上境に至るように、精神的には完成像に至る道筋を示しています。実際には我々凡人はなかなかそうはなれそうもありませんが。

今一つヒンズー教における上級カーストに属する人々の理想的な生き方として考えている**四住期**（学生期、家住期、林住期、遁世（遊行）期、）について取り上げてみます。**学生期**は、師




について聖典の手ほどきを受け、師に対する服従と奉仕が義務づけられる。**家住期**は、妻帯して息子を生み、カマドの火を維持して祭事を執行し、家庭の秩序を維持する。**林住期**は人里離れたところに住む。隠居しつつ、時には家庭に戻ることもあり、世俗的な共同体とも完全には離脱しないで生活している。**遁世（遊行）期**は、この世への一切の執着を捨てて、すなわち現世を放棄した生活です。巡礼者の杖を持ち、乞食をしながら聖地から聖地へと遍歴する、人生の最晩年に乞食となって放浪の旅を続け、人知れず果てる生き方を理想的な生き方としています。このような考え方は、われわれの感覚からは理解しにくいものがありますが、しかし、今現実的な平均的な日本人の最期の現場が、ここで述べられている放浪の中での超越した精神的な絶対的な信仰の世界に価値を見出しているあり方より、はたして豊かと言えるかどうか、個人差が大きくあるようで何とも言えません。ただ、ここで述べられている**遁世期**は、その向こうの世界への準備段階として存在しているのではないかとも考えられます。日本でも四国のお寺を巡っているお遍路さんの巡礼の旅には、この精神に近いものがあるかもしれません。最晩年をどのように迎えるかは、その先の世界への、既存の宗教を拠り所とするかはともかくとして、こころの穏やかさを見出してくれる、そのような世界に少しだけ開かれている点が重要な気がします。

ノーベル賞作家の大江健三郎は『自分の木の下で』（2001）というエッセイ本の中で、自分の生まれ故郷で語り伝えられている民話伝説の中で、祖母から語り聞いた話として次のような内容を取り上げでいます。

自分の生まれた村の住民の中では、「谷間の人にはそれぞれ「自分の木」と決められている樹木が森の高みにある、というものがありました。人の魂は、その「自分の木」の根方（ねかた）――根もと、ということです――から谷間に降りて来て人間としての身体に入る。死ぬ時には、身体がなくなるだけで、魂はその木のどこかに戻っていくのだ」と述べています。

しっかりとした宗教を持った信仰心のない人（私自身も含め）でも、ここで述べられているような死後の世界についての話は、共有できる面があるのではないでしょうか。それは、すこしだけ後半の課題に向き合った時の気持ちを穏やかにさせてくれる面があるように思います。

## ■■後半の課題にどのようにギアチェンジできるか

人生の前半の課題が、自己確立であるのに対し、後半の課題は自分の人生をどう意味づけるかということであるとはC.G.ユングが語った言葉です。自己確立という意味は、社会的な自分の投入と評価と受容が微妙にマッチしている感覚ではないかと思います。自分が社会や家族に対して何をしたか、それがどう評価されるかということでしょう。今の社会はすべてがこの目に見える経済評価を重視するシステムになってきています。30代や40代の頃、高校や大学時代のクラス会に出ると、やはり他者との比較が気になり、キャリアや子どものことを誇らしげに述べる友人を見ると、不快に思いつつ、やはり気にしている自分がいて、落ち着かない時期です。まだまだ誰しも社会的な自己確立へのこだわりがあるかと思います。ところが50歳を過ぎると社会的にも自分のできること、その限界が見えてきます。さらに、関わりのある人との死別体験が確実に増加してきます。年賀状のやり取りの中で、喪中のはがきが急増するのも50歳すぎからではないでしょうか。見たくなくても自分の視野の中に少しずつ死の課題が入ってきます。

そこでの構えのギアチェンジをどうしたらできるか、そのきっかけになるのは、まさにユングの言っている**人生の意味づけ**ではないかと思います。その手がかりになるのは、自分の今までの**人生への振返り**ではないかと思います。最近、自分史を本にすることがブームになっていますが、それも自分の生きてきた歩みを振り返り意味づけようとする思いがあるからでしょう。認知症の治療にも回想法という方法が用いられ、過去の覚えている記憶を話してもらうことが、進行を随分緩やかにすることがわかっています。それは我々でも同じではないでしょうか。

過去の情緒的な記憶について、人間の記憶は一般的な傾向として、6割は良い記憶で中間的な記憶が3割、1割が嫌な記憶であるといいます。特別につらい体験をしている時は異なりますが、人間の記憶の働きは、生きてきた人生を良く意味づけるように働いているようです。特に子どものころの体験は、そのような特徴をもっているような気もします。自己の幼き日の思い出を振り返り、その時代の歴史や地域を調べたりすると、モノの見方が柔軟になってきて、また後半の人生を新たな気分で迎えられるのではないかと、私自身思っています。

# インフォメーション

## 【日誌　2013.11~2014.04】

**2013年**

11/02　相談員委員会
10フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
10金沢文化芸術祭
11「広報86号」発送
17-18　東日本広報担当者会議
18事務局会議
22相談関連部会

12/02　震災ダイヤルプロジェクト会議
05心理専門相談担当運営委員会
07事務局会議
07相談員のつどい
10フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
14「yind ひろば 8号」発行
26相談関連部会
27仕事納め

**2014**

1/06　仕事始め
10フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
11相談員委員会
11新年会
15評議員・理事会
18心理専門相談担当との交流会
22FIND通信編集会議(連盟)
23フリーダイヤル補助事業打合せ(連盟)
28センターのあり方検討プロジェクト
30相談関連部会

2/01　相談員委員会
03神奈川県自殺対策会議
04横浜市こころの健康相談機関連絡会議
04「yind ひろば」編集会議
05研修連絡会
06広報担当者会
09相談員応募締め切り
10フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
20相談関連部会
22　相談員応募者説明会・適正テスト
26理事連絡会

3/01　相談員委員会
02研修担当者会
04評議員・理事会
08-09　相談員応募者グループ面接
09選考会議・認定会議
10フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
14映画会「最強の二人」
15「yind ひろば9号」発行
20広報担当者会
20-21　JR東日本「いのちのホットライン」
22認定式
26-28　5階　新センター工事
27相談関連部会
27,29　LAL相談員継続研修

4/05　相談員委員会
07「yind ひろば」編集会議
09フリーダイヤル実施報告編集会議
10フリーダイヤル「自殺予防いのちの電話」
14ホームページウォッチング会議
15相談関連部会
24フリーダイヤル実施報告編集会議

**編集後記**　人生50年……そう云われていた時代もありました。ですが、今や日本人の平均寿命は、80歳を大きく超えています。50歳を過ぎても、まだ30年以上もある人生をどのように過ごしていくか？そんな課題のヒントになれば、と思います。（の）

## 維持会員・賛助会員を募集

眠らぬダイヤルとして24時間体制で電話相談を続けていくためには、運営資金が必要です。維持会員または賛助会員になって資金面でご協力、ご支援下さい。

**●維持会員**
（定期的に一定額を援助して下さる方）
個人　年間1口
3000円　5000円　10000円
法人・団体　年間1口
10000円（何口でも可）

**●賛助会員**
（任意な時に任意の額を援助して下さる方）

※法人は損金算入、個人は寄付金控除があり、税法上の優遇措置の対象となります。
※会員の方には広報紙、事業報告、公開講座、映画会等のお知らせをお送りします。5年ごとに映画会への無料ご招待があります。

**●振込先**
郵便局　郵便振替　00240-3-15191
社会福祉法人 横浜いのちの電話

※詳しくは横浜いのちの電話事務局までお問い合わせ下さい。
☎ 045-333-6163（月～金9時～17時）

## 毎月10日は フリーダイヤル

0120-738-556（こころ）

毎月10日8:00～翌日8:00　24時間・無料です
あなたがつらいとき、近くにいます。ひとりで悩まないで、こころの苦しみをお話し下さい。

**自殺予防**　いのちの電話です

## 震災ダイヤル

2013年9月で終了しました。

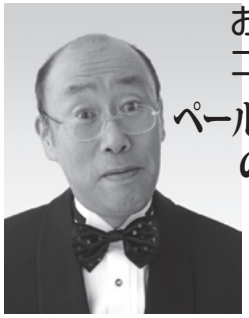
## 神奈川県共同募金会からの配分金

2014年度は広報誌と
事業報告書に充当します。

## 横浜いのちの電話　コンサート

横浜いのちの電話は、24時間休まず人々の悩みや不安を聴いています。その活動を支えるためのコンサートです。

**青島広志の**
**おしゃべり**
**コンサート**
**ペール・ギュントの大冒険**



ソプラノ　横山美奈
ソプラノ　江口二美
テノール　小野つとむ
ピアノ・おはなし
青島広志

**●日時　2014年9月16日（火）**
18時30分開演予定（17:45開場）

**●会場　関内大ホール（横浜馬車道）**
前売券3,000円　当日券3,500円
全席自由
5月30日チケット発売予定

♪ 主催　社会福祉法人　横浜いのちの電話
♪ チケットのお申し込み・お問い合わせ
横浜いのちの電話事務局
TEL　045-333-6163
FAX　045-332-5683

「ペール・ギュント」はノルウェーの文豪、イプセンによる戯曲をもとに、同じくノルウェーを代表する作曲家、グリーグが作曲した組曲。今回、青島広志が子供から大人までが楽しく見られるよう大幅にチェンジ。オペラのアリアから日本の名曲などを交え、ペールが世界中を旅する奇想天外、ファンタジックな物語となりました！

**ひとりぼっちで悩まずに…**
だれかと話したいとき　こころ寂しいとき

**横浜いのちの電話相談**
**045-335-4343**（24時間体制）

**外国語電話相談**

●ポルトガル語
045-336-2488　0120-66-2488
水　10時～21時　土　9時～21時

●スペイン語
045-336-2477　0120-66-2477
水　10時～14時　19時～21時
木・金　19時～21時
土　12時～21時