

# 医学の面からみた生きがい

奈倉道隆

はじめに

一 心身および環境との関係

比較思想の立場から生きがいについて論ずるシンポジウムにおいて、医学の面より提起できることは、生きがいは何であるかということではなく、生きがいが生まれてくる身体的・精神的条件および環境上の条件がどのようなものであるかということである。すなわち、心身のはたらきや生活環境によって生きがいがどのように現れ、またどのように損われるかということや、病気や加齢変化が生きがいによつてどのような影響をもたらすものであるか、といったことが問題となる。そこで、一として生きがいと心身および環境との関係、二として生きがいと健康との関係について、小論をすすめていきたい。

## (A) 生きがいと生のいとなみ

生きがいは、身体の側面に限定してみても、脳のはたらきのみに関係するものではない。全身のすべての生理機能すなわち、呼吸・消化・排泄・手足の運動などに関係しており、どのような身体的機能の低下も生きがいの基盤を損う影響力をもっている。

したがって、全身のはたらきがいきいきと保たれているかどうかということが第一の問題となる。

第二は本能や情動のあり方である。本能や情動は、人間が生存を維持するために不可欠のものであり、生きがいの根底にも関与している。したがって、これが不当に抑圧されたり障害をうけると生きがいは不安定になる。しかし、本能や情動が自由に満足さ

れる状態にある事が必ずしもよいとはいえない。これがより、人間の活動へと昇華されていくところに眞の生きがいが生み出されると考えられるからである。

第三は環境への適応の問題である。生命現象は、生命活動を営む生命体と生命活動の場となる環境との相互作用によって営まれる。どの一つが欠けても生命現象は成立しない。また両者が相互作用を営むというのは、環境の状態が生命体に影響を与えるだけでなく、生命体が存在することによって環境の状態も変えられていくからである。そして両者が調和を保っているとき、生命体は環境に適応しているといえる。

人間が人間をとりまく周囲の状況——物的精神的状況——に適応しているかどうかは、生きがいに重大な影響をもつ。環境との間に不調和すなわち不適応があれば生きがいは損われる。しかし完全な適応状態に達して生きがいが生まれるのではない。むしろ、よりよく適応しようと、自己を変え環境を変えていく努力の中により高い生きがいが生み出されるように思われる。

第四は創造的行動、自己実現が可能かどうかということである。創造的行動は多くの場合未来に目標が設定され、価値の探究ともなるものである。また自己実現は自発的行動と自己投企とを必要とする。したがって、これを可能にする精神のはたらきが整っているかどうかということが重要な問題になるといえる。このことについては次の項で考えたい。

## (B) 生きがいと大脳のはたらき

大脳のはたらきと精神との関係は複雑であり、今なお不明確なことが多いが、大脳を脳幹・辺縁系・新皮質の三つの領域に分けると、脳幹は生命維持の機能と密接な関係にあり、辺縁系は主として本能や情動のはたらきに、また新皮質は主として適応や創造的行為などに関係するものといえる。

したがって、生きがいにより密接に関係する大脳のはたらきは新皮質であると一般に考えられている。新皮質の機能が高まれば理性のはたらきが強まり、主体性は高揚し自己投企がうながされて自己実現が積極的にすすめられるとみなされるからである。

西洋の近代思想においては、理性のはたらきが重要視され、理性によって本能や情動を制御することがより人間らしい生き方であるとされる。すなわち大脳の新皮質の機能によって辺縁系の機能を統制しようとすることである。しばしば前者が騎手、後者が馬にたとえられ、騎手の調教によって馬を支配することにぞらえられる。また、新皮質の機能が人間的であるのに対し、辺縁系の機能は獣的なものとみなされ、いやしむ傾向がある。

しかしながら、新皮質と辺縁系はそれぞれ重要な役割をもつものであり、生命活動の観点からみれば、むしろ辺縁系の機能の方がより重要な役割をもっている。これを一方的に抑制することには無理がともなう。

また、人間がより人間らしく生きる行為の中には、敵を愛し、

自分を迫害する者のために祈るといふような本能や自然の情動にさからう行為もある。本能や自然の情動を抑制しながらこのような行為を続けるためには、新皮質の機能を極度に強める必要があるうし、またそれが長く続けば生命現象に歪を生ずることも覚悟しなければならぬであろう。

むしろ辺縁系を抑制するのではなく、辺縁系の機能そのものを変化させ、このような行為も新皮質と辺縁系との調和したはたらきによってすすめていくことが望ましいのではないだろうか。

東洋における仏教やヨガの「行」の中には、辺縁系の機能そのものを変化させるはたらきがあると考えられ、これによって新皮質と辺縁系とが緊張関係でなく調和関係を保って、このような行為も無理なく続けられるようになると考えられる。

### (C) 環境への適応と生きがい

人間と環境とは相互作用をもつ。環境によって人間は規制されながら、その環境を人間は変える力をもっている。両者が互に変化しその両者の関係が調和安定したとき適応状態にあるといえる。この安定は動的な安定である。よりよい適応状態を求めて発展するところに生きがいの一つの源泉があると考えられるが、その発展をめざす努力のしかたには大きく分けて二つあると考えられよう。

その一つは、主として環境を自己に適するように変えて適応しようとする努力であり、他の一つは主として自己を環境に合わせ

て変えようとする努力である。

どちらかといえば西洋文化は前者に重点をおき、東洋文化は後者に重点をおいてきた感がある。西洋においては、自然環境を積極的に変え、人間により快適・便利な環境を作ろうとする努力が、自然科学・技術の発達をうながしながら進められてきた。それに對し東洋では、いかなる境遇にあろうとも、そこに調和安定(涅槃)を確立できる自己を鍛練する努力がすすめられてきた。

この二つは、対立するものではなく相おぎないあうものである。いずれもそれ自身のみの努力で適応をはかることには限界があり、両面を必要とするのではないだろうか。

### (D) 精神と身体に対する価値観

生きがいは精神・身体の両面の活動によって支えられる。したがって精神と身体とに対する価値観が生きがいのありかたにも影響を与えることとなる。

精神と身体に対しては、靈肉二元論にみられるように両者を別の立場からとらえる観方と、心身一如論にみられるように両者を一つのものとする観方とがある。

前者は肉に対する靈の優位性すなわち精神により、高い価値を認めるものである。後者は精神と身体が相依相成の相互依存関係にあると観て、いずれを優位におくこともせず、むしろ両者が調和のとれた状態にあることをよしとする価値観である。

どちらかといえば、前者は西洋において、後者は東洋において

強調されてきた。その結果、西洋においては自我の確立、自己実現の達成を軸として生きがいを展開していくように思われる。また東洋においては心身のはたらきを生々と保って自然に随順する生活を営む中から生きがいを生み出そうとするように思われる。

人間の人間らしさは精神のはたらきであり、精神を高く評価することは誰もがやぶさかでない。また同時に、人間の精神が身体と無関係にはたらくものでないことは誰もが認めることである。

この二つの価値観は、互に他をけん制しながらも本質的には矛盾することなく、むしろ相補的な関係にたつものである。両者は統合されうるものではないだろうか。

このような心身の価値観の統合は、より高き生きがいを生み出すためにも、意義あることと思われる。

## 二 生きがいと健康

生きがいと健康は緊密な関係にある。ここでは健康を病気の面からと、心身の加齢変化、とくに老年期の特徴の面から考えてみたい。

### (A) 病気が生きがいに及ぼす影響

病気を精神的側面からみると、苦痛・不安・社会的劣格意識をもたらすものとみることができよう。社会的劣格意識というのは、病気になるが故に健康人より社会的に価値の低い人間であると思ったり思われしめられることである。これらが生きがいにどのような

影響を与えるものであるかについて考えたい。

苦痛の影響は、一般的には生きがいを減退させる。しかし、苦しみがら生きることによって、生きることの真の意味が摸索され、新しい生きがいが生まれてくることも少なくない。不治の病の床にある人が、病苦に耐えながら短いけれども限りなく深い人生を生きぬいた例や、生死をさまよう苦しみを経て回生した人があらたな生きがいを見出したという例などはまれでない。

次に不安の影響であるが、死の不安・病気が不治となる事への不安・活動の自由を失うことへの不安など、病気にともなう不安もまた一般には生きがいを弱めるものである。しかし、耐えられぬ程の不安を積極的に受け容れていく努力の中から、新しい生きがいが生み出されることもある。たとえば、不安に悩む神経症の患者に対して森田式精神療法は不安に積極的に立向わせ、これを受け容れることをすすめる。非常に苦しむ時期を経過するがやがて不安にこだわる心が消え、積極的・発展的に行動できる人格が生まれ、新しい生きがいが創造されていく。

最後に社会的劣格意識の影響であるが、これが単なる劣等感にとどまらず、病気になるが故に社会的・経済的に不利な処遇を受けて苦しむ場合は深刻である。自己の価値の低下は生きがいを喪失させるのが普通である。

しかし、こうした打撃が本人に価値観の変革をもたらし、新しい人生観の展開をみることも少なくない。またこれが信仰におけ

conversion の契機になることもしばしばあり、あらたな生きがいが発見されていく。

以上述べたごとく、病気の自然のはたらきは生きがいを減退させるものであるが、自覚的に生きる人間の姿勢によっては、逆に病気が生きがいを生み出す源泉となることは興味深く思われる。

### (B) 生きがいと健康に及ぼす影響

健康は生きがいを高め、生きがいは健康を増進する。これが循環のはたらきをもって、両者は共に高まったり、共に減退する結果を生ずる。「病気は気から」と古くから云われる言葉は軽視することができない。不健康を改善するためには、狭い意味での医学的な努力も必要であるが、生きがいを高める努力もまた必要であらう。

生きがいと健康に影響を及ぼすプロセスには二つあると考えられる。その一つは、生きがいと心身のはたらきとの間に相互関係があるために生ずるいわば直接の影響のプロセスである。もう一つは、生きがいをもつことよって、自己と他者との関係や自己の役割にめざめ、その自覚を媒介として積極的な健康生活が志向され、健康が増進するといういわば自覚を媒介とした影響である。

とくに、生きがいを生み出す創造的行動や自己実現は、多くの場合未来に目標が設定される。未来における自己の役割を自覚するとき、刹那的な欲望や情動に負けない強い意志力でもって生活の摂生が保たれるようになり、健康は増進する。また、身体上の

愁訴が多く不健康であった人が、生きがいをもってから生活態度が変り、愁訴も消えて健康になったという例はしばしばある。

生きがいは、健康を保つだけでなく不健康を回復するためにも意義あることと考える。

### (C) 加齢と精神のはたらきの変化

今日まで、健康問題といえば病気の問題であった。しかし寿命が急速に延びた今日、年と共に進む正常な加齢変化もまた健康の問題として注目しなければならなくなってきた。

老年期においては、年とともに身体の機能は低下をみる。しかし精神のはたらきは必ずしも低下するとは限らない。知的機能は加齢によって衰弱するのではなく構造の変化をみるといった方が妥当である。

たとえば、記憶に必要な記憶力は、年とともに衰えやすくなるが、あらゆることが記憶しにくくなるのではない。無意味な音節や誤まった意味のことからは記憶しにくくなるのに対し、過去の経験と結びつく新しいことがらや重要と思われることは壮年期とほぼ同じように記憶されるのである。すなわち記憶が選択的にはたらいって重要なことを中心に整理統合されていくとみることもできよう。

また判断力も、分析的な判断力は低下するが総合的判断力は低下せず、むしろ年と共に深まる傾向を示す。そしてものごとの現象面の理解よりも本質を把握する力が増し、いわゆる知恵が深ま

っていく。古くから老人が知恵者として尊敬されたのはそのためである。

精神機能と密接な関係にある大脳にも、これと呼応する変化を見出すことができる。すなわち、年齢が進むにつれて脳全体の重量は軽くなるにもかかわらず、大脳新皮質のある前頭葉・側頭葉は衰えにくく、むしろ一生涯発達し続けるのではないかと考えられている。

人間の創造的活動や人格的なはたらきと密接な関係をもつ脳のこの部分が、年をとっても衰えず、むしろ発達するとすれば、老年期に生きがいのある生活を送るうえで、きわめて有利な条件を備えているといえよう。

#### (D) 老年期の生きがい

老年期は、人生の円熟期として、豊かな生きがいを創造する力をもっている。しかし一面において、生きがいが失われやすい状況におかれている。何故であろうか。

その第一は、可能性としての自己実現の能力が高まるが、老人をとりまく周囲の人々がそれをばむことが少なくないからである。老人が主体的に行動したり発言したりすることをうとんじ、老人を邪魔者扱ひしたり、逆に老人をいたわるあまり過保護となり、結果的には老人の主体性を損うことがまれない。

こうしたことから老人は、自己実現の「場」を失い、生きがいを生みだせなくなってしまうのである。

自己実現が阻止されるということは、精神的に苦痛であり、その苦痛から逃れるために退嬰的となったり、ときには痴呆状態におちいることさえある。或種の老人性痴呆は、周囲の人々から冷遇されたり過保護の束縛を受けたために、脱人間化の反応を起して発病すると考えられている。

第二の問題は、加齢によって環境への適応力が低下するために、生きがいが失われやすくなることである。加齢によって環境の変化に順応するように自己を変える力は弱くなる。しかし、適応は自己を変えるだけでなく環境の方を変えることによって達成できる。それは老人にとって適応しやすい環境を作ることである。すなわち周囲の人々がやさしい心づかいをもって老人に接したり、住居や街の構造を老人が行動しやすいものに改めていくことである。このように環境を改めることによって、老人はたとえ弱ってもいつまでも環境との間の調和安定を保ち続けることができるようになる。

老人の生きがいは、老人自身の主体的努力によってのみ生み出されるのではなく、周囲の人々とのかわり方が重要な意義をもつ。しかもそのかわり方は、温いものであればよいというものもない。老人の適応を助けるような支援であれば生きがいを助長するが、老人の自己実現を妨げるような過保護になっては生きがいを損うからである。

老人をとりまく周囲の人々のかかわり方として次の三つの態度

が考えられるが、その得失はどのようなものであろうか。

第一は、老人の個人生活を尊重して、なるべく立入らないようにする態度である。これは老人の自己実現の面ではプラスのはたらきをもつが、適応を支援するという面ではマイナスのはたらきをする。

第二は、生活の相依性を重視して、老人をいたわり、手厚く養護する態度である。これは老人の自己実現の面にはマイナスのはたらきをもつが、適応を支援する面ではプラスのはたらきをする。

第三は、第一と第二とをふまえて、それを統合する態度、すなわち、個人の独自性を尊重しつつ共に生きるといふ態度が考えられる。これは老人の自己実現の面においても、また適応を支援するという面においても、プラスのはたらきをもつものとみてよいであろう。

第一の態度は、どちらかといえば西洋の生活習慣の中に見出され、第二の態度は東洋の生活習慣の中に見出される。第三の態度はこれから育てていくのが望ましいと考えられる態度である。

寿命の延長は高齢化社会を生み出し、すでにそれが成長しつつある。老年期の生きがいの問題は、今後ますます重要になっていくであろう。たとえ身体能力や適応力が減退しても、老年期に生きがいを失うことなく、むしろそれを高めることのできる社会をいかにして築くかが、これからの人類の課題である。

そしてそれが老人の生き方だけの問題でなく、老人と共に生き

るすべての人の生き方にかかわる問題であることも、明らかであるといえよう。

## むすび

生きがいが身体や環境とどのような関連をもち、また病気や加齢変化と生きがいとがどのような相互関係をもつかについて、小論を展開してきた。

人間や環境の自然的側面が生きがいに与える影響も大きいのが、生きがいを損うはずの病気も、これに耐えて真に生きようとするかまへによって、逆に生きがいを生み出す力に転化されることを考察した。また、人生の円熟期である老年期が、生きがいを豊かにしうる可能性をもちながら生きがいを失いやすいという現状をふまえ、老年の生きがいをいかに高めるかについて、とくに周囲の人々のかかわり方を中心に考察をすすめてきた。

このシンポジウムでは、医学の面から生きがいについて問題を提起する立場にあったので、社会生活の面には触れなかったが、これをふまえて、さらに論を深めていく必要がある。

至らぬ小論に終り、比較思想の立場から生きがいを論ずるシンポジウムに、はたして寄与しえたかどうか疑問に思うが、有意義な示唆をお与えくださった多くの先輩の方々に、深く感謝させていただきます。

(なぐら・みちたか、医学、京都大学医学部老年医学教室)