



## 「外出自粛生活」で学んだ先人の教え

— 孤独ほど贅沢な愉楽はない —

### 三浦捷也

(三浦歯科医院 院長)

新型コロナウイルス感染防止対策、「3密」回避の要請のもとでの長い自粛生活で、例年とは違う大型の5月連休を過ごした。無趣味な私にとって退屈する時間も多かったが、天気の良い日には太平山を眺めながら、近所の雄物川の土手を散歩したり、自室の様様替えや普段、乱雑に置かれていた愛読書をテーマごとに並び替え、書棚を整理した。部屋のイメージがちょっと変わり、快い気分となり、前向きに生活するきっかけにもなった。自粛生活の思わぬ効果でもある。

これまで40数年間、小学生の野球の運営と指導に関わってきた。浅学と指導の未熟さを補うために、スポーツ書や教育書だけではなく、その他多くの本に触れた。大切だと思われる個所には赤線を引き、目立つように付せんをつけた。

改めて読み返すと、自分らしく生きるための示唆に富んだ教えの数々がちりばめられていた。これまでの価値観や常識を超えた「新しい生活」が求められているなか、僭越ではあるが、皆様のお役に立てばとの思いから、その一部をまとめ紹介させて頂くことにした。

『「人生二毛作」のすすめ』（飛鳥新社）

英文学者・評論家・文学博士 外山 滋比古

人生は二毛作で考えた方がいい。同じ耕地で、一年のあいだに異なる作物を栽培することを二毛作といいます。同じ作物をつくるのは二期作です。二期ではなく、二毛作。最初に歩んだ道とは異なる、もうひとつの人生です。二毛作というとき、農業では、一度めの作つけを表作、

二度めの作つけを裏作といいます。人生における二度めの作つけは、決して「裏」ではない。余生などというのも、おもしろくありません。

第一幕の人生とは趣きを変えて、むしろ第一幕をしのぐほどのたのしさと充実感に満ちた第二幕を迎える。それが人生の二毛作です。

自らの力で、大地にしっかり足をつけて歩く。力強さを足裏に感じながら進む。それが、二毛作人生です。

『極上の孤独』（幻冬舎新書）

エッセイ・評論など多岐にわたる文筆活動 下重 暁子

一人の時間を孤独だと捉えず、自分と対面する時間だと思えば、汲めども尽きぬ、ほんとうの自分を知ることになる。自分はどうか考えているのか、何がしくて何をすべきか、何を選べばいいか、生き方が自ずと見えてくる。

孤独ほど、贅沢な愉楽はない。誰にも邪魔されない自由もある。群れず、媚びず、自分の姿勢を貫く。すると、内側から品も滲み出てくる。そんな成熟した人間だけが到達出来る境地が「孤独」である。

人間、誰もが最期は一人。孤独を愉しむことを知っていれば、一人の時間が何ものにも代えがたく、人生がより愉しくなると私は考えている。

『生きていくあなたへ』（幻冬舎）

聖路加国際病院名誉院長 日野原 重明

太平洋戦争が終わったのが33歳。30代の僕は、自分がどう生きていくのか、医師としてどうやって人々を助けていくのか…。そういう思

いを抱える自分と向き合っていました。そして、「ありのままの自分」で生きていくことを、よりいっそう意識するようになりました。

名誉、お金、地位、他人からの賞賛、そういうものに囚われていると、ありのままの自分というのはすぐに見えなくなってしまう。

ありのままに生きるということは、飾ることなく、人からの評価に左右されることなく、自分に与えられた能力、環境を、自分がやるべきことのために使うという、難しいようでシンプルな働きなのです。

そしてありのままにいるためには、もう一つ大切なことがあります。無理をしない、「あるがまま」でいるということだと思います。

自分の努力で変えられることと、どんなに頑張っても変えられないことがある。その変えられない現実の中で、真心をこめて生きたとき、きっと神様が働いてくださる。そう信じて委ねるのです。真剣に生きることと、無理をして背伸びするということは、似ているようでまったく別物なのです。

『「人生学」ことはじめ』（講談社）  
臨床心理学者 河合 隼雄

子どもの数が少なくなり、経済的にも余裕ができてくると、親が子どもに向けるエネルギーが増大する。ところが、子どもを「よい子」にする方向に向けられすぎる。ここにわざわざ「よい子」と書いたのは、親の期待するように成績の順位の高い、母性社会のなかで摩擦を起こさず「平和」に生きる子、という意味で、個性という観点からすれば、まったく魅力のない子である。子どもにとってもっとも大切な自由を奪われているし、ほんとうに「生きる」ために必要な知恵の獲得の機会を持たず、お勉強の知識

をもつ子どもなのである。近頃の子どもは、とか青年はとか言って嘆くのが好きな人は、自分が親として子どもにどう対してきたかを、まずしっかりと考え直して欲しい。

不登校は統計よりはるかに多い。それは誰が悪いというより、学校へ通うほんの六歳ぐらいの時期から知的な発達ばかり重視して、個性を無視した、順番をつけるのが好きな日本の社会全体の問題だ。

『子どもが育つ魔法の言葉』（PHP）  
ドロシー・ロー・ノルト 石井千春 訳

—子は親の鏡—

▶けなされて育つと、子どもは、人をけなすようになる ▶とげとげした家庭で育つと、子どもは、乱暴になる ▶不安な気持ちで育てると、子どもも不安になる ▶「かわいそうな子だ」と言って育てると、子どもは、みじめな気持ちになる ▶子どもを馬鹿にすると、引っ込みじあんな子になる ▶親が他人を羨んでばかりいると、子どもも人を羨むようになる ▶叱りつけてばかりいると、子どもは「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう ▶励ましてあげれば、子どもは、自信を持つようになる ▶広い心で接すれば、キレる子にはならない ▶誉めてあげれば、子どもは、明るい子に育つ ▶愛してあげれば、子どもは、人を愛することを学ぶ ▶親が正直であれば、子どもは、正直であることの大切さを知る ▶子どもに公平であれば、子どもは、正義感のある子に育つ ▶やさしく、思いやりを持って育てれば、子どもは、やさしい子に育つ ▶守ってあげれば、子どもは、強い子に育つ ▶和気あいあいとした家庭で育てば、子どもは、この世の中はいいところだと思えるようになる（抜粋）