

随 筆

山里生活の中で“終活”を考える

北川 勝弘

はじめに

本年（2017年）はじめ、私は自分がまさに今、真面目に“終活”に取り組むべき最中にいると自覚させられる出来事に出会った。ここで「終活」とは、人生の終末期を迎える準備活動のことを指す。自分の身に何らかの災厄が発生する場合に備えて後顧の憂いを残さないための手立てを尽くしておくことは、誰にとっても必須事項だろう。70代半ばに達した私にとって、山里生活の日々の諸活動を順次整理しつつ、自分が納得しうる“終活”を着実に進めることは、大きな課題だ。そこで本稿では、その課題に私がどのように向き合おうとしているか、その一端を書き留めてみたい。

1 思いがけない出来事

本年（2017年）の年明け早々のある日、私は思いがけない出来事に出会った。正午過ぎにわが家から最寄りの私鉄電車の駅付近へ自家用車で出かけ、用事を済ませてから、谷川沿いの2車線県道の山側走行車線に車を走らせて帰宅する途中のこと。対向車線の右側（谷川側）には、白塗りのガードレールが取り付けられている。突然、ハンドルを握る手に激しい衝撃を感じると同時にガガガガッという激しい衝撃音が耳に轟いたので、はっとして目覚めた(!)。車の脇（運転手側ドアあたり）がガードレールとぶつかった直後に道路中央側へ跳ね返されたようで、何と対向車線上(!)を突っ走っていることがわかった。あわててハンドルを左側へ回転させ、車をそれまでの走行車線上に戻した。その場所はたまたまわが家のすぐ近くだったので、自宅まで無事に戻れた。

一体、わが車に何が起こったのか？ わが車は、緩いカーブ付近で反対側の対向車線側へ大きく入りこんでしまっていたばかりか、谷川沿いのガードレールに激しく接触し、運転手側ドアが正常には開かなくなっていた。もしも、あの場所にガードレールが設置されていなかったなら、あの瞬間に私はわが車ともども、あの谷川に落ちていたことだろう！あるいは、あの瞬間に反対側車線に対向車が走ってきていたなら、正面衝突していたかもしれない！ 私はそ

の直前まで、緩いカーブを曲がるべくハンドルをゆっくり右側へ回転させていたはずだから、あの一瞬、私は瞬間的に居眠り運転に陥ってしまったのだと思われる。

2 自分の終末期について考え始める

年明け早々に“思いがけない出来事”に出会った私は、その原因が自分の不注意—“居眠り運転”によるものだと理解して、衝撃を受けた。自分を客観的に眺めてみれば、高齢であるという事実は動かせない。そして今日、高齢者には、注意力散漫や身体的な衰え（私の場合は、特に「眼の疾患」）などを考慮して運転免許証の返還等が社会的に推奨されていることを、私も知ってはいる。しかし、山里暮らしの快適さに生き甲斐を感じている私たち夫婦にとって、山里暮らしから今すぐ全面的に撤退する、という人生的な大変革をもたらすような選択肢はとれない。それでは、この期に及んで自分は一体どうすべきか？

私がすぐに行なった自動車事故への対応措置は、近所の自動車修理工場と相談して、それまで乗っていた運転手側ドアが開かなくなった普通車の廃車処理と、中古の軽自動車を破格の低価格で購入する手続き、の2つの依頼を進めたことだった。

その後でようやく、現在、70代半ばに達した自分は、今後のさほど遠くない時期に訪れるであろう「終末期」を、如何に生きるべきか、という大問題について、改めて考え始めた。これまでに、家族以外にも自分にとって大切な、小学校や中学・高校時代、あるいは大学の学生時代の友人、あるいは社会の先輩など、知り合いが幾人も、早々とあの世へ旅立っているものの、自分が間もなくそれら昔なじみと同じ立場になるのだという強い自覚を持って、自分がこれから迎えるべき終末期のことをさほど真剣に考えることは無かった。いつも、そのうち適当な機会に考えようと、先送りしてきていたのである。しかし、今回ばかりは、これまでのような先延ばしはもう許されないと、心底から思った。

ところで、一般に私たちが考えるべき“終活”の課題中で、現実的な大問題としては、「遺産相続問題」や「老老介護問題」など、家族との関わりの問題が挙げられるだろう。しかし、これらの問題については、各人の置かれた条件がそれぞれ千差万別で異なるものなので、本稿では立ち入らないこととし、ここでは「断捨離」問題と日々の諸活動整理の2つを取り上げる。

3 私の考えた“終活”（その1）—「断捨離」

「断捨離」とは、数年前からマスコミなどでよく取り上げられるようになった

用語で、不要になった物品を思い切って捨てることを意味する。やがて終末期を迎えようとしている当人が、長年にわたり愛着を抱きながら収集してきた物品等を、どのように整理して“捨てる”のか？

私の場合、「断捨離」の対象物は、名古屋大学を定年退職した際に、運送屋に頼んで研究室や名古屋の自宅から岡崎へ運びこんだ、200個の段ボール箱に詰め込んだ書籍と資料類である。その中身は、主として、就職して以降の35年間に自分が取り組んできた研究課題に関わるものであり、岡崎へ引っ越して来て以来、隣家のKさんの物置に、ずっと置かせてもらっている。広い場所を占領してただ塞ぎっ放しにしたままの、全く役立たずの段ボール箱であり、Kさんには本当に申し訳なく思っている。

大学で教員生活を過ごしてきた先輩たちの多くは、自分の収集してきた書籍類に愛着を抱いている人が多かった。できるだけそれらが有効活用されることを願って、自分が定年退職する機会に、研究室に寄贈したり、日本語の専門書籍を利用できる海外の研究機関の知人に（送る側の本人が）送料を自己負担して受け取ってもらったり等、いろいろ涙ぐましい取り組みがされた事例を見聞した。ただし、受け入れ側の研究室側では一般に、図書を置けるスペースの余裕があまり無いため、残念ながら、図書寄贈の申し出を全て受け入れられるところは多くないのが実情であり、私の場合もそうだった。

近年、「断捨離」をめぐるのは、いろいろな“達人の知恵”がマスコミ等でも紹介されているが、私にとって捨てるための技術論などは問題ではない。段ボール箱に詰められた書籍や資料類と、一度ずつでよいから、“お別れの挨拶”の「儀式」をしたいのだ。森林科学分野の先輩研究者からうかがった話だが、過去に3回、定年退職などの人生的な大きな区切りの時期に、それまでに収集した大量の書籍類を処分したとき、3回とも大号泣したという。

果たして自分の場合、愛着の深い書籍類との“お別れの挨拶”を、どんな風にできるだろうか？ 私があれやこれやと「断捨離」に関して考えていた今年の夏のはじめに、妻から一つの提案を受けた。

「今度、10月の下旬にわが家で『手作りの好きな仲間たち』の集りを持つことにしたのよ。手作りの好きなみんなに、自分の得意な品物を作っとうち（わが家）へ持ち寄ってもらい、値段を付けて展示即売するの。そこへ、あなたも『古本市』を出すことにしたら、どうかしら。きっと、あの段ボール箱の中のたくさんのお本を処分するのに、良いきっかけになるわよ！」

妻と彼女の友人たちは、手織り物、染め物、布草履、陶器、ウクレレ、小型木製オカリナなどなど、各人の得意分野の手製作品を数点ずつわが家に持ち寄

り、適宜、それぞれの作品に値段を付けたうえで、地域の人たちや年金者組合の友人たちに集まってもらおう、という趣向のようだ。メニューの中には、水出しコーヒーやシフォンケーキ、そば打ちまで含まれるという。

そうした中へ、私の「断捨離」の物品（書籍類）が、さも尤（もっと）もらしく肩を並べるのだ。これは、うじうじした“終活”内容とは、まるで雰囲気異なる、明るい展示になるのではなかろうか。私は、妻のその明るい発想に心を打たれた。彼女が私に「古本市」を提案してきた背景には、隣家のKさんの物置を占領している段ボール箱だけでなく、岡崎に移ってきて以来の12年間に私が性懲りもなく購入し続けてきた書籍類が、わが家の空間をどんどん喰いつぶしている状況に、もうこれ以上は放置できないという、切羽詰まった危機感があったものだろう、と推測している。

それはともかく、“終活”と「断捨離」との絶妙なる組み合わせ—今秋にわが家で実施の運びとなる新たなイベントへの取り組みに、私は前向きの姿勢で臨んでみようと思ひ立った。果たして、結果は如何に相成ることやら？

4 私の考えた“終活”（その2）—日々の諸活動の整理

70代半ばとなった自分が今、体力・気力などの点で5年前や10年前までのようなペースで諸活動に対処しきれなくなっていることは、否応なく折にふれて感じている。しかし、自分の手帳で、例えばこれから一ヶ月間の活動予定欄を見てみると、いろいろな分野にわたる活動予定が、2/3以上の日付欄に書き込まれている。これは、「私たちにとっては、友達から声を掛けられるうちが華なのよ。」をモットーにして、本数の少ないバスなどの交通手段を物ともせず、せつせと自分の友人たちとの交流に励んでいるカミさんに対抗（！）して、私自身が友人や知人たちから参加を呼びかけられた諸活動には、基本的にいとわず顔を出していることの証であり、ボケ防止にも多少は効果があるのかもしれない。

しかし、先述した「思いがけない出来事」と出会った機会に、自分の日々の生活を冷静に振り返ってみると、一旦、自分の身に何らかの災厄が突然降りかかった場合、周囲の人たちに多大な迷惑を及ぼす可能性が大きいから、現在の自分の諸活動への参画の仕方については、あくまでも年齢とそれに伴う身体的能力（の衰え）を自覚したうえでの、身の丈に合った妥当な範囲というものを、常に意識しておくことが不可欠だ、と反省させられた。

その問題意識に立ってこれまでの自分の田舎生活に関わる諸活動への参画実態を振り返ってみると、自分の身体的な衰えを否応なく自覚して、それまで取り組んでいた活動から離れた事例がいくつかある。

私が山里生活を始めてすぐに参加し10年ほど続けた、江戸時代の農村遺跡：「猪垣（ししがき）」の復旧・整備ボランティア活動では、田畑への獣害防除用の石垣を積むために大きな石を数人がかりで移動させた際に、思いがけずぎっくり腰になってしまい、やむなく活動から離れた。また、チェーンソーを用いて人工林の間伐作業を安全に行なえるボランティアを育成するための、森林間伐ボランティア育成組織「岡崎きこり塾」で私は塾長を務めているが、最近では、眼の不調が災いする恐れがあると考えて大事をとり、自分では極力、チェーンソーを扱わないようにしている。さらに、自宅から近い私立大学で8年間続けてきた森林科学に関する非常勤講師の仕事も、数年前、72歳を過ぎた際に退職した。

ある活動組織に、組織の運営に関わらない一般会員として参加している場合には、自分に何か不都合が生じた際に活動から離れることは比較的容易だが、自分が組織運営上で一定の役割を負っていると、その活動から勝手に自分の身を引くことは憚られる。要するに、自分が参加している町内会その等の地域組織や各種ボランティア組織、あるいは趣味サークル等を含む多種多様な組織的な活動の中で、自分が果たすべき役割をきちんと見直すこと（点検と自己評価）が必要だと思う。

高齢化が著しく進んだ今日のわが国では、高齢者となっても、家の中に引き籠もりになることなく、趣味や社会活動などのサークル活動と自分を結び付け、自分の持てる能力と情熱をそれぞれに発揮して生きていければ、それは各人の生き甲斐に結び付くと同時に、人と人の間の交流関係が生み出されるものだから、世の中を明るくするうえでのしっかりした土台の一つとなっていくだろう。

そうした視点で自分を振り返って見た場合、私自身が今、一番やりたいことは何だろうか？ 何よりもまず、自然と親しみながら生きること。その中には、野菜畑での四季折々の農作業をはじめとして、年金者組合・里山ハイキングの会や親しい仲間たちとの各種トレッキング、近隣の里山地域（鳥川ホテルの里）で案内看板を制作して現地に設置する登山道整備活動、等々が含まれる。いずれも、自分が山里に身を置いたことでより一層、自分の感性と好みに適った質を伴う活動内容になったと感じている。

次いで、自分の幼少期から年金生活の現在までに至る、多くの友人・知人との各種の交流。私の人生を豊かに彩ってくれた宝物だ。それらの中で、山里生活を始めて以降の、森林間伐ボランティア活動、里山ハイキング、文化財めぐり、詩吟、ベートーヴェンの「第九」交響曲合唱など、様々な趣味の世界で出会った仲間との交流は、私の“老後の人生”中で実に大きな役割を果たしてくれている。これらの交流を今後とも大事にしていきたいものだ。

5 私の考えた“終活”（その3）－わが人生最大の“終活”

去る（2017年）7月18日、聖路加国際病院名誉院長の日野原重明氏が105歳で亡くなった。亡くなる直前まで、日本国憲法九条の平和主義を守ろうと呼びかけ続けられた、その力強い生き様に、私は感動を覚えた。日野原氏は「75歳からは第三の人生」だ、との持論の持ち主で、「何歳になっても挑戦する生き方」を示し続けられ、ご自身も亡くなられる数年前まで生涯、現役の医師として後輩の育成にも関わり続けられたという。「いのちとは、ひとりひとりが持つ大切な時間。世界や人のために何ができるか、宿題にするから考えてね」とは、日野原氏が2006年に全国の小学校を周って開いた「いのちの授業」で子供たちに語り掛けた言葉だそうだ。

本年2月に75歳となったばかりの私にとっては、まさに「第三の人生」の始まりに際して、最大の宿題が与えられたようなものである。ここは私も、日野原氏を見習って、平和な日本と世界を後世に確実に残すために、「日本国憲法九条」を守り、日本国憲法九条の神髄を世界に広めていくための取り組みを、自分の“終活”にきちんと位置付けようと思う。これこそ、まさにわが人生で最大の“終活”の取り組み課題なのだ、と思い当たる。

おわりに

私は今回、「終活」について考える機会を得て、何よりもまず、自分の恵まれた交友関係について再認識した。自分が実に恵まれた交友関係のもとで、いかに人生を豊かに楽しく過ごしてこられたものだったかと、今更ながら深い感謝の念が湧きあがってくるのを禁じ得なかった。また、日野原氏の平和主義を貫き通そうとする生き方などにも触れて、いろいろ教えられた。

私は今、自分の今後の“終活”を、できる限り前向きに明るく取り組んでいこう、と考えている。

（元名古屋大学農学国際教育協力研究センター教授）