

# CANalyze



健康・高齢社会に関するメディア分析会議「CANALYZE」

4月のCANALYZEキーワード

## 『人生本質学』

人生は長い短いは関係なく、どう生きるかが重要になります。そこで、生涯を問いかけることで、「生きるとは何か」の認識論が生まれ、本質的な問いかけを学ぶ「人生本質学」が必要になってきます。重要なのは、「幸福とは？」ではなく「人生とは何か？」といった根源的な学習です。

自分のそばに、“生き方のモデル”が見つからない場合は先駆者の生き方が映

し出された「ライフドキュメンタリー」や今までの経験を語る「人生塾」が気づきを与えてくれます。健康を含めて生涯現役宣言を行った人たち。その人々が自分の道を謳歌している姿には「人生本質学」が描き出されています。

できるだけ多くの本やドキュメンタリー、講演の場に出向くことで多面的な人生観を学び、「生きる価値」を見出すきっかけを与えてくれるはずです。

### [事例研究]

#### ●先駆者の生き方から学ぶ「人生劇場学」

作家の桐島洋子さんが、中目黒の自宅で一般の参加者を集めて人生経験を語る「森羅塾」を開講。破天荒な生き方の原点ともなる考え方「大波に対して、身構えれば容赦なく叩きつけられるが、力を抜いて身を任せればふわっと乗り切ることが出来る」を伝えています。(読売新聞2012年8月20日)

また、ストリートファッションナップの元祖的存在であるビル・カニングム(84歳)のドキュメンタリー映画が交渉8年、撮影編集2年かけて完成。人生こそが映画財となるこの作品には「重要なのは感想じゃない、見たものを伝えることだ」などの彼が伝えた人生訓が詰まっています。(読売新聞2013年3月29日)

#### ●「ひとり上手練習」を行い

##### “老い”を上手に過ごす

聖路加国際病院精神腫瘍科医師・保坂隆先生が、老いていく上で大事なことは「ひとり上手になる」と話します。「1人で行動することや過ごすこと」と「孤独」は意味が違い、その“ひとり”を上手に過ごすことで、生き方がわっていくそうです。(『医師が考える見事な老い方』保坂隆著、角川書店)



#### ●人生には「本の中の言葉」が必要である

作家のなかにし礼氏がガン闘病中に心の支えになったもの——。それは、様々な作家が作品の中で残した言葉。本の中の一句一句を我が事として痛烈に受け止めて、胸に刻み込むことが重要で、そのためにも、日頃から精神を鍛えるための読書が続けていくことの必要性を伝えています。(『生きる力 心でがんに克つ』なかにし礼著、講談社)



#### ●最期まで持ち続ける

##### 「生涯修行」の精神

現在、80歳で3度目のエベレスト登頂を目指している登山家の三浦雄一郎氏。精神は体力と同じで、年齢を重ねれば老化し、意識して鍛えなければ、急激に衰えると訴えています。心が辛かったり、苦しかったりしたことは、必ず何年後に生かされる。心が折れそうな時こそ「俺は鍛えられている。まだ大丈夫」と確信するそうです。(『私はなぜ80歳でエベレストを目指すのか』三浦雄一郎著、小学館101新書)

私はなぜ80歳でエベレストを目指すのか



【分析】

ジャパンライフデザインシステムズ

http://www.jlds.co.jp



Japan  
Life  
Design  
Systems