

「幸福ということー人生における仕事の意味について」

「私どもが耐えなければならないのは現在だけである。過去も未来も無害である。なぜなら過去はもう存在しないし、未来はまだ存在しないからである。過去と未来が存在するのは、私どもがそれについて考える時だけである。つまり、過去も未来も印象に過ぎず、実体がない。それなのに私どもは、過去に対する後悔と未来に対する不安をわざわざ作りだしているのである。」（アラン）

「仕事というと『しなければならないこと』、つまり『義務』だと思っている人が多い。だから『つらく』なる。そうではなく、私たちは『働く権利』があると考えた方がいい。それだけで積極的になれる。この世で、仕事がないことほど不幸なことはないからだ。仕事の種類や内容はそう大したことではない。どんな仕事でも、真剣に没頭すればたちまち面白くなり、心を引き込まれていく。仕事もたらす創造と成功の喜びが人を幸福に導くのである。」（ヒルティ）

「仕事をうまくやることのコツの一つ目は、とにかく着手することだ。実際にデスクに向かって書類に一字書く。あるいは、畑に出て一鍬耕し始める。こうすれば、仕事はすでに始められ、先へ、先へと向かっていく。

二つ目は、準備に時間をかけ過ぎないこと。準備ばかりして一向に着手しようとしなない人は結局、なまけ心に支配されているだけだ。そのうちに時間切れになり、精神的にも肉体的にも追い込まれ、結局は仕事を台無しにしてしまう。

三つ目は、やる気を自ら引き出すこと。やる気はそのうち、いつか出てくるものだ、ただ待っているのは間違いだ。やる気や仕事への強い興味は仕事を進めていくうちに自然に湧いてくるものである。ただ待っていたり、休んでいるときに、きらりと光る様なアイデアが生まれることはまずないと言っていい。

四つ目は、毎日決まった一定の時間、とにかく仕事をする。気が向かない、からだの調子がいまひとつなどと、できない口実ばかり探していないで、とにかく仕事をする。そうしているうちに、仕事へのエネルギーがふつふつと湧いてくることはいくらでもあることだ。」（ヒルティ）

「正馬の人間観のなかで重要性をもつのは、彼の仕事観であろう。

現実とのかかわりのなかで生まれ、現実とのかかわりのいかんに応じて自在に変化流動するものを精神としてとらえる正馬は、精神それ自体を治癒の対象としては考えない。神経症者の精神と現実との接点に注目し、現実がその精神のありようを規定していく方位を見定めている。そして精神を規定する現実を仕事に求めたところに、正馬の創見があった。

人間の心身機能の発揚は、子供にあっては遊びであり、長じるにともなって仕事に移っていく。人間はこの世に生を受けて以来、厳しい現実のなかでその生を営々とつむいできた。それを可能ならしめたものは、仕事である。仕事によって環境を自己の生存維持のために変革し、変革を求めて人間社会の組織を構成してきた。人間の生の欲望を充足させるものは仕事であり、心身機能の全的な発揚がこの仕事のなかでなされてきた。

仕事とは字義通り、事に仕えることであり、人間が自然の対象に働きかけ、対象と合一することができる唯一無二のものである。技術がきわめて高度化し、社会的分業が際限のないほどに細分化され、それに応じて社会組織も錯綜をきわめている現代にあっては、ことはそれほどみえやすくはないが、仕事が人間に対してもつその本質的意義に基本的な変化があったとは考えられない。

自然生命体としての人間は、そもそも活動をしないわけにはいかないようにできている。四肢の筋肉は絶えざる運動を要求しており、内臓はわれわれの意思のいかんにかかわらずつねに動いて身体の活動をうながし、五感はわれわれの心身の外界への反応を強いてやまない。活動こそが自然であり、無為は自然に反する。人間の器官はそれを存分に機能させることによってますます強化され、機能を用いなければ

ば萎縮し虚弱になるという、われわれのよく知っている心身の現実を眺めるにつけても、活動は人間の自然であり、無為は反自然である。その活動の中核が仕事である。

療法的に言えば、予期恐怖にとらわれて行動を忌み嫌う神経症者に、ともかく一つでも仕事をなし遂げさせ、そうして抑鬱的な気分のなかにあっても何ごとかをなし得たという体験的な自信を与え、心身機能を発動できたことの爽快を感じさせる。この反復により、己れの精神の内界をみつめて煩悶の人生を過ごしてきた症者の『即我的』態度は、仕事という具体的な対象に向かい、それに没入するという『即物的』態度へと、つまりは内向から外向へと変化する。

症者が仕事にみずからを没却して、仕事にわれを忘れるようになったとき、症状は嘘のように消滅していることを正馬はなんども観察し、仕事を通じてなされる心身機能の発揚が神経症の克服にとっていかに大きな意味をもつかを強く悟ったのである。」（渡辺利夫）

参考文献：アラン、斉藤慎子訳『アランの幸福論』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）：カール・ヒルティ、斉藤孝訳『幸福論』（三笠書房）、渡辺利夫『神経症の次代—わが内なる森田生馬』（TBSブリタニカ）、森田正馬『神経質の本態と療法』（白揚社）

（以上）