

2014年10月18日

# 「輝いて生きるために —ユーモアのすすめ—」

アルフォンス・デーケン  
(上智大学名誉教授)

## 1. 幸せとは

### A. 不幸な人の特徴

- (1) 自己愛に欠けている人
- (2) 相手があるがままだに受け入れられない人
- (3) 人生の各段階に応じて成長していない人
- (4) 手放すことのできない人
- (5) 他者を意識しすぎる人 ~ 加賀乙彦著『不幸な国の幸福論』
- (6) 人生の危機をチャンスとして使わない人
- (7) 退屈な日々を送る人
- (8) 主観的な幸福感と客観的幸福感
- (9) 信じない人、愛せない人

## 2. 人生における喪失体験と人格成長

### A. カタルシス(浄化作用)としての悲嘆

#### ★《悲嘆のプロセスの12段階》

- ① 精神的打撃と麻痺状態      ②否認      ③パニック      ④怒りと不当感
- ⑤敵意とルサンチマン(うらみ)      ⑥罪意識      ⑦空想形成、幻想
- ⑧孤独感と抑鬱      ⑨精神的混乱とアパシー(無関心)
- ⑩あきらめ—受容      ⑪新しい希望—ユーモアと笑いの再発見
- ⑫立ち直りの段階—新しいアイデンティティーの誕生

◆Geteilte Freude ist doppelte Freude, geteiltes Leid ist halbes Leid.

「共に喜ぶのは2倍の喜び、共に苦しむのは半分の苦しみ」…ドイツの古い諺

### B. 苦しみの意義

★希望への祈り「神よ、私に変えられないことは、そのまま受け入れる平静さと変えられることは、すぐにそれを行う勇気と、そしてそれらを見分けるための知恵を、どうぞお与え下さい。」

### C. 新しい生きがいの再考

★「大きな苦しみを受けた人は、うらむようになるか、やさしくなるかのどちらかである」 ~ アメリカの著述家ウイル・デュラントの言葉

### 3. 発想の転換

#### A. 「死への準備教育 (death education)」の意義

##### (1) 死の4つの側面

- ①心理的な死 (psychological death)    ②社会的な死 (social death)
- ③文化的な死 (cultural death)        ④肉体的な死 (biological death)

(2) 生命と生活の質 (quality of life) を高める音楽療法 (music therapy)・芸術療法 (art therapy)・読書療法 (bibliotherapy) などの効用

(3) Sterbebegleitung (末期患者と共に歩む) ～「すること (doing)」と「いること (being)」

◆ ”Der Helfer ist die Hilfe.” (Kierkegaard) 「<sup>たす</sup>け人自身が<sup>たす</sup>けである」

(デンマークの実存哲学者キルケゴールの言葉)

#### B. 思いわずらいからの解放

「晴れてもアーメン、雨でもハレルヤ！」

#### C. 自分自身の課題に挑戦する

- ・潜在的能力の可能性 (human potential) の開発
- ・オプティミストとペシミスト

#### D. 時間意識の再考

クロノスとカイロス

#### E. 「第三の人生」への6つの課題

- ①手放す心～執着を断つ (英 = let go, 独 = loslassen)
- ②ゆるしと和解
- ③感謝の表明
- ④さよならを告げる
- ⑤遺言状の作成
- ⑥自分なりの葬儀方法を考え、それを周囲に伝えておく

### 4. ユーモアに満ちた人間関係を築く

#### A. ユーモア の概念

#### B. ユーモアは愛と思いやりのあらわれ

#### C. 自己風刺のユーモアの大切さ

◆ Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

(ユーモアとは「にもかかわらず」笑うことである) …ドイツの有名な定義