

医療と内観（第十四回）

富山市民病院精神科

吉 本 博 昭

我事において後悔せず

子供も好きで、NHKの大河ドラマ「武蔵M
USASHI」を毎週日曜日に見ています。こ
のドラマは、吉川英治の長編小説「宮本武蔵」
を原作にしたものです。主演の市川新之助が演
じる宮本武蔵は「強くなりたい」を連発し、私
にはそれが少し耳障りになりますが、今という
時代が失われた強さを求めているのだと勝手に
解釈をしながら結構楽しんでます。そう「バ
ガボンド」は「宮本武蔵」をベースにマンガ化
され三千万部以上の大ヒットを飛ばしていると
報じられていました。NHKの力、それとも武

蔵の生き方に人が共鳴するのでしょうか。

さて、今回取り上げた「我事において後悔せ
ず」がドラマの中で武蔵によつて語られました。
私には、その時とても魅力的で引きつける言葉
として響きました。ややもすると自らの行動に
対して後悔したり、しそうになる自分。後悔し
ても何も解決しないと自らに言い聞かせ、後悔
しないようにしている自分をテレビの中で見つ
けたのかもしれませんが。しかし、武蔵は本当に
後悔しないで人生を生きただけでしょうか。

この言葉は、「独行道」の中に見いだすこと
ができます。武蔵は、形見分けとして晩年の高
弟、寺尾兄弟の兄に兵法の極意をまとめた「五
輪書」を、弟に絶筆となった「独行道」を授け
ました。この「独行道」には、自戒を込めた二
十一カ条が書かれ、最初に「世々の道をそむく
事なし」から始まり、第六カ条に有名な「我事
において後悔せず」や第十カ条に「れんぼの道
思ひよるころなし」を認めます。読んでみる
と、語尾が何々なし等が多いが、武蔵は女性を

恋い慕うことが無かったとは思われません。どうも六十数年を生きた人生を振り返り、私の人生は二十一カ条のように努めてきたというのが本場で、武蔵の希求の言葉と思えたのです。

吉川英治は『随筆宮本武蔵』の中で、「武蔵が人に訓えるために記したものでなく、彼が自己へ向って反省の鏡とするために書いた座右の誠であった。……我事に於て後悔せずを書いているのは、彼がいかにかつては悔いまた悔いては日々悔いを重ねてきたかをことばの裏に語っている」と述べています。人間武蔵が親しみを持って私達に近づいてきます。

さて、精神科の医師として治療に従事してきますと、神経症やうつ病の患者さんから発せられる「後悔」に多く遭遇します。Aさんは、大手の企業に勤め東京本社でも有能な一人として自他ともに認められる存在でした。昨年、親が年を取ったことを契機に、郷里でも自分を生かせるはずだと考え、周囲の反対を押し切り富山支社に転勤しました。ところが子供の転校が難

しく家族は東京、新しい職場の仕事や環境も予想と違っていました。そんな中で、「どうして将来を棒に振るような判断をしたのだろうか」と後悔にさいなまれる毎日が続きました。不眠や食欲不振と共に、今まで簡単にできた仕事も難しく、抑うつ的で自殺も考えるようになり来院となりました。

Aさんのように心の病になる方は、人生を歩くことに例えますと、足下や歩く先をほとんど見ることなく、後ろばかり見て歩く人が多いと思います。当然、そんな歩き方なので転倒する機会が増えます。内観をした方には、Aさんのように後悔する人は少ないと思います。それは、後ろの振り返り方に違いがあり、目的を持って立ち止まって振り返り、今まで歩いてきた道のりをきちんと頭に入れ、前を見ながら地についた歩みをするからだと思います。

最後に、「我事において後悔せず」の言葉を胸に秘め、反省はしても後悔しないような日々の生活を送りたいものです。