

人にとって休むことの意味

京都大学学際融合教育研究推進センター 准教授 宮野公樹みやのこうじ

「休む」と「働く」は対義語？

たとえば、「休む」の対義語を考えましょう。通常、「働く」が想起されるのではないでしょうか。働くこと、仕事、業務……それはやらなければならぬことであり、その対極にある「休み」が、やらなければならぬことがないこと、または、やりたいことをやること、とされるでしょう。

しかし、少し考えてみれば、これはおかしな話しとわかります。なぜなら、仕事そのものがその人にとって「やらなければならぬこと」ではなく、「やりたいこと、好きなこと」であった場合、仕事
が休みになるのですから。そういう人にとって休みとは、おそらく、仕事以外の

別のことに没頭することではないかと思われます。

まあ、これは多くの人にとっても同じですよね。休みの期間に何か別のことに夢中になるというのは、休みの過ごし方としての王道です。リフレッシュという言葉があるように、常時、自分が染まっている何かを、別の何かに置き換える。そうして、また日常に戻ったときに新鮮にものごとと向き合える。これが休みの大いなる意味の一つといっても差し支えないと思います。

「ありがたさ」こそが本当の学び

この場合、休みといっても、結局、何かを一生懸命やるのですから、なんだか

疲れそうですね。ただ、肉体的には疲れかもしれませんが、精神的には極めて意味あることだと思います。なぜなら、そこに「学び」があるからです。リフレッシュにより、日常をまた異なる目線で見つめ直すことができる。そうして、日常の意味、ありがたさを再確認することができます。

この「ありがたい」という言葉は、「在り難い」と書きます。そもそも、在ること、存在することというのは、とっても難しいこと、という意味なのです。知識や技能習得の学びもさることながら、この日常が「在り難い」と思えるようになる学びこそが、ほんとうの学びの姿です。なぜなら、このようなほんとうの学びによってこそ、人は幸せになるからです。

人生における幸せとは

人は誰しも幸せになるために存在していますよね。その幸せとは、得てして、お金持ちになるとか、出世するとか、何かを達成すること、何かの状態になることがイメージされますが、まあ、それはそれで大事なのですが、それらを「幸せ」としてしまうと、世の中、みな、不幸な人だらけになってしまう。なぜなら、この人生において叶わないことのほうが多いのですし、叶ったからといってそれで即幸せとも限らないのですから。

であるなら、何が幸せでしょうか。それこそが、上で述べたほんとうの学びを通じて、誰しもにとってのこの不条理な人生というものをしみじみ思い、自分を含めたこの世全体に対する「在り難さ」を深く自覚するに至ること、だと思っ

す。
「嗚呼、己も世界も、なぜだかわからないがこうなっている……」

良いことも悪いこともすべて含めて、すべてが在るように在る。何千何万とい

うこれまでの生があって今がある。この瞬間における自分と世界が一体となった確かな存在の感触を得ること。いずれ死すべき人間にとってこれ以上の感慨はありません。そうであるがゆえに、これこそがほんとうの幸せである、そう言っ

ほんとうの幸せは周りに伝播する

てなんの問題もないと思えるのです。
そして、ほんとうの幸せを抱いて暮らす日々において、その思いは必ずまわりに伝播するでしょう。生きる姿、営みから、言葉ではなく感覚として他者に響く。それは、言葉でないが故に、伝わる人には、非常に敏感に非常に正確に伝わります。存在は、あるいは、存在を想うことは、誰にとっても共通すること、普遍だからです。

*

以上、学問を生業としてきた人間として感じたことをつらつらと書かせていただきましたが、最後は「休みの意味」という主題から少し離れてしまいました。

しかし、当たらずとも遠からずとも思っております。この雑文にお付き合いくださいありがとうございます。みなさん、ともに幸せになりましょうね（＝学んでいきましょうね）。自分のため、まわりのために。

