

～ 山形市立図書館「2021市民の出版物展記念講座」～
(令和4年3月6日)

クオリティ オブ ライフの羅針盤(自分史の視点から)

SKソリューションズ 黒沼貞志

Contents (もくじ)

☆プロローグ

- ・配布 & 机上紹介資料
- ・講座の位置づけに代えて
- ・プロフィールに代えて

☆はじめに

☆ライフサイクル(人生)の区分

☆クオリティオブライフ(QOL)の対象

☆人生の四住期に沿って振り返って整理することの意味と方法

☆日々の“ころがけ(準備作業)”

☆四住期の整理から羅針盤への道筋

☆参考事例

☆制作した冊子、デジタルコンテンツなどの利活用(寄贈、納本、その他)

☆まとめに代えて

☆終わりに

☆質疑応答 & 補足説明

プロローグ①(配布 & 机上紹介資料)

♪ 配布資料:

- ・説明資料
- ・添付1: DVD私的アンソロジーの「DVDカバーシート」
- ・添付2: 同上の「プロローグ」
- ・添付3: 同上の「メニュー&マップ」
- ・添付4: 倉本聰の「履歴書」

♪ 机上紹介資料:

- ・DVD「私的アンソロジー」
- ・冊子「続 私的アンソロジー“しあわせの構図”」
- ・団体の発行資料
 - ①山形げんきであったかづくり
 - ②やまがた食の甲子園®10年史(2005-2014)
 - ③地域力共創推進コンソーシアム活動の15年の軌跡 2006～2020
 - ④東日本大震災 山形の支援活動10年の歩み

プロローグ②(講座の位置づけに代えて)

そったく どうじ

啐啄同時

禅の言葉に「啐啄同時」というのがあります、卵の中のヒナ鳥が殻を破ってまさに生まれ出ようとする時、卵の殻を内側から雛がコツコツとつつくことを「啐」といい、ちょうどその時、親鳥が外から殻をコツコツとつつくの「啄」といいます。雛鳥が内側からつつく「啐」と親鳥が外側からつつく「啄」とによって 殻が破れて中から雛鳥が出てくるのです。両方が一致して雛が生まれる「**機を得て両者相応じる得難い好機**」のことを「啐啄同時」というのです。…早くてもいけない、遅くてもいけない、まことに大事なそれだけに危険な一瞬であり啐啄は同時でなくてはなりません。

<出典>

禅の公案書である碧巖録(へきがんろく)であると言われています。また、京都教育大学の学長室には元学長の山内得立先生(ギリシャ哲学の大家)の書がかかっているそうです。

プロフィール③(プロフィールに代えて)

- ♪ 1947年 山形市生まれ
- ♪ 山形東高、山形大学工学部を卒業
- ♪ 1969年 日揮(株)入社(30年勤務)
企画・プランニング・基本設計・建設・運転・プロジェクトマネジメント・営業などを通して海外および国内産業界の各種ソリューション(課題解決)・プラント建設・運転などを担当
- ♪ 1999年 日揮(株)を早期退職してUターン
- ♪ 2001年 (有)SKソリューションズを設立(2016年解散。その後はSKソリューションズとして活動中)
- ♪ その後、ビジネスや産学官民連携支援、更には主に次のような「しくみ」などを通じて地域活動を継続中
 - ・地域力共創推進コンソーシアム(代表)
 - ・おいしい山形の食と文化を考える会(事務局長代理)
 - ・東北まちづくりオフサイトミーティング(運営委員)
 - ・NPOパワーアップコンソーシアム(代表)
 - ・山形市福祉のまちづくり活動委員会(事務局長⇒監査)
 - ・(LLP)山形ふるさと企画舎(代表)
 - ・山形県生涯学習センター遊学館講師・指導者

はじめに

古来、人の一生は四つに分けて語られておりそれぞれの期間を“**どのように生きるか**”を記した情報が多く見られます。そして昨今、人の生き方は“**クオリティ オブライフ（QOL：生活の質）**”として語られるようになっていきます。

このQOLを高める生き方が注目されるいま、これまでの普段の生活を振り返り、今後の“**人生の道しるべ（羅針盤）**”にできるような方法について事例を交えて紹介します。

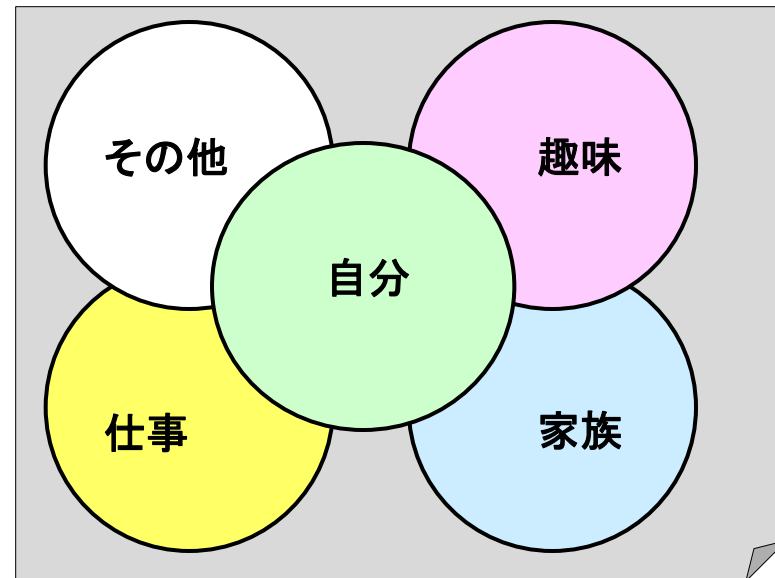
ライフサイクル(人生)の区分

人生を4つに区切って考えることは古代インドの社会的規範を記した聖典「マヌ法典」の考え方で【**四住期**】として知られています。特に「林住期」や「遊行期」は作家の五木寛之氏の著作で知られるようになりました。氏はこれに日本で良く知られる青春、朱夏、白秋、玄冬を対比して記しています。

学生期(~24歳) ⇔ 青春
家住期(25歳~49歳) ⇔ 朱夏
林住期(50歳~74歳) ⇔ 白秋
遊行期(75歳~) ⇔ 玄冬

クオリティオブライフ(QOL)の対象

誰しもそのライフサイクルの中で自分、家族、仕事、趣味、その他の領域で何かしらの出来事やテーマを持つこととなります。つまり、それぞれの場面で程度の差こそあれ(また、意識するかどうかは別にして)アクティビティ<プロジェクト(事業)、イベント(出来事)、エピソード(逸話)>を経験しながら生きています。例を挙げれば入学、就職、結婚、子供の誕生、病気・・・様々な経験をするようになります。



人生の四住期に沿って振り返って整理することの意味と方法①

下記に例示するような縦軸に自分の生活のカテゴリー(自分、家庭、仕事、趣味、その他)を横軸に四住期の座標軸を作成して、それぞれが交わる領域にどのような出来事(アクティビティ)があったか列挙することで全体像(自分が歩んできた道)が見えてきます。

四住期 生活のカテゴリー & アクティビティ	学生期	家住期	林住期	遊行期
自分				
家庭				
仕事				
趣味				
その他				

人生の四住期に沿って振り返って整理することの意味と方法②

私が60歳で上梓したPCで見る「DVD 私的アンソロジー」を制作した際に事前に作成した「メニュー&マップ」をお手元に用意しましたので紹介します(添付3)。

この時はこれがまとまったことで目的とする成果物の“**コンテンツ(もくじ)**”と“**全体のイメージ**”がほぼできたことになりました。

因みに、TVドラマ“北の国から”で知られる脚本家(私の好きな脚本家の一人)倉本聰はひとつの作品をつくる時に主要登場人物のアウトラインを表わす「履歴書(就職時に使うものとは異なる)」を作ると紹介していました。特に大きな作品ではそれらは巻紙のようになっているものをTV番組で紹介していました。そのことが作品(脚本)の中の登場人物のしぐさ、台詞や場面描写に活かされると理解しました。

氏の「履歴書」作りの概要は添付4を参照ください。

日々の“こころがけ(準備作業)”

コンテンツが出来上がるとそれぞれの中味をどうするか(どのように表現するか)の段階になります。

幸いにも私の場合は起業してしばらくしてHPを作成&更新していて添付3に記載したアクティビティのほとんどの項目はHPにアップしており大半のデータの準備ができておりました。

つまり、大事なことは日々の「**生活のカテゴリー&アクティビティ(自分、家庭、仕事、趣味、その他)**」を如何に記録しているかにかかっているということになります。

四住期の整理から羅針盤への道筋

- ①「四住期 × 生活のカテゴリー」の整理
⇒ アクティビティの「見える化」作業
- ↓
- ② エポック(代表的)なアクティビティの洗い出し
- ↓
- ③ コンテンツの作成
- ↓
- ④ 表現方法の選択: ワードなどの文書作成ソフトの選定
⇒ PDF化、画像化(JPEGなど)
- ↓
- ⑤ 表現手段(媒体例: 冊子印刷、デジタルブック、手作り冊子、
PC版DVD、その他)の選定
 - ・ 冊子印刷: 一般的な印刷所、ネット印刷
 - ・ 電子ブック: Webサイト上で冊子をめくる様に読むことができる
媒体(比較的廉価)
 - ・ 手作り冊子: 冊子部数に制限
 - ・ PC版DVD:

参考事例①:個人レベル(自分史など)から

これまで個人のレベルの話をしてきました。それらは

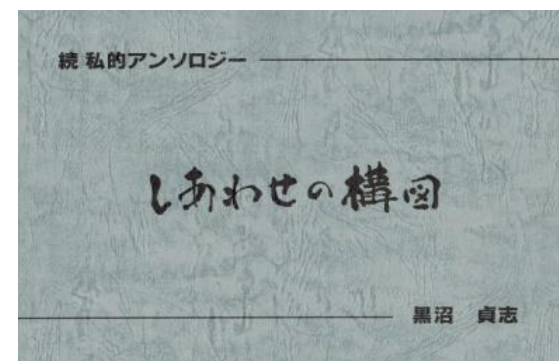
①DVD「私的アンソロジー」の発刊(60歳)

制作ソフト(Adobe flash player)がサービスを
終えており現在は再現不可



②冊子(&電子ブック)「続 私的アンソロジー
“しあわせの構図”」の発刊(70歳)

- ・表紙画像(題字は佐藤紀之氏の書)
- ・電子ブック



URL <https://sk-solutions.org/archives/anthology2>

参考事例②：団体レベル(活動史など)から

例えば、私が関わってきた次のような各種地域活動も対象を個人から組織に広げたものと言えます。

(1) 「山形げんきであったかづくり」 31頁

山形市委嘱で活動して制作した「山形市バリアフリーのまちづくり推進モデル」の冊子とその電子データ(PDF) 実冊子:机上サンプル参照

(2) 「やまがた食の甲子園®10年史(2005-2014)」 30頁

おいしい山形の食と文化を考える会の「食の甲子園®」を紹介する冊子&電子データ(PDF) 実冊子:机上サンプル参照

(3) 「活動の15年の軌跡 2006～2020」 36頁

地域力共創推進コンソーシアムの活動の軌跡を纏めた電子ブック(*), 電子データ(PDF)と冊子
実冊子:机上サンプル参照

(*) : https://sk-solutions.org/RPCC15th/index_h5.html#1



(4) 「“未来へ伝えたい”東日本大震災 山形の支援活動10年の歩み」

復興ボランティア支援センターやまがたの活動10年のあゆみを纏めた冊子&電子データ(PDF) 60頁 実冊子:机上サンプル参照

制作した冊子、デジタルコンテンツなどの利活用(寄贈、納本、その他)

<受入れ先>

(1)公的機関

- ①居住地の県、市立図書館など:冊子のみ
- ②日本自分史センター(公財かすがい市民文化財団):冊子、DVD
- ③国立国会図書館:冊子&デジタルコンテンツ

(2)民間:印刷所、ネット印刷会社のなどのWebサイト実績集に掲載

<提供実績例:寄贈、納本、その他>

受入れ先 実績事例	(1)公的機関				(2)民間
	①居住地の県、 市立図書館な ど	②日本自分史 センター	③国立国会図書館		印刷所の 事例集
			冊子	デジタルコンテンツ	
1-(1)DVD私的アンソロジー		○			
1-(2)続 私的アンソロジー “しあわせの構図”	○	○	○	○	○
2-(1)山形元気であったかづくり	○	○	○	○	
2-(2)やまがた食の甲子園® 10年史(2005-2014)	未定	未定	未定	○	
2-(3)活動の15年の軌跡 2006~2020	○	○	○	○	○
2-(4)東日本大震災 山形の支援活動10年の歩み	?	?	?	?	?

まとめに代えて①(人生の節目を詠んだ短歌:やましん歌壇掲載歌から)

- ◎令和三年 大滝 保選
亡き母の形見の日記に挿まれし彼岸の兄の記事の懐かし (写真短歌) ⇒思わぬ発見
- ◎令和三年 佐藤幹夫選
名を刻す指輪で特定されし友散りし砂漠禍祈る十回忌 ⇒かつての友の死が判明した理由
- ◎令和三年 井上管子選
寄贈せし己が冊子の納まりし書架の一隅舞台のごとし (写真短歌)
⇒市立図書館へ冊子を寄贈した時
- ◎令和二年 佐藤幹夫選
「おとうさん」幼い文字の絵日記が不意に現るキャビネットの奥 ⇒思わぬ発見
- ◎平成三十年 井上管子選
中東で散りし友らの七回忌雪の凍む朝この地で祈る ⇒アルジェリア事件 (務めた会社) が遭遇
- ◎平成三十年 阿部京子選
一病とつき合いてはや半世紀遊行の門への錫杖とせむ ⇒自身の持病との付き合い
- ◎平成二十九年 大滝 保選 (筆頭一席)
断捨離の成果の箱を古書店へこころ残りの帰路はたそがれ ⇒書籍処分時
- ◎平成二十九年 井上管子選 (筆頭二席)
いつからか知己の名探す「おくやみ欄」思い湧きいづわが名の載る日
⇒自身の老いを意識した時
- ◎平成二十八年 大滝 保選
いつよりか「世話にはならぬ」が揺らぎをり遠くに暮らす娘と語れば ⇒娘との会話から
- ◎平成二十八年 大滝 保選
起業よりはや十五年廃業の意思を固めぬ勤労感謝日 ⇒会社を閉める決断をした時
- ◎平成二十七年 井上管子選
十年の歩みを話す機会得て浮かび上がりぬマイライフワーク ⇒プレゼン資料作成時

まとめに代えて②(講師の羅針盤の例 : 70歳時点)

弊冊子「続私的アンソロジー“しあわせの構図”」から転載

＜遊行期へのメッセージ＞

林住期(50～75歳)の途上にある身では遊行期(75歳～)について触れることは難しいことです。

それを経験できるかどうかさえ予測不可能なことから。

- *「社会から身を引いて」・・・これは自信をもって言えます
- *「欲望を抑えて」……………む・む・む～～～
- *「死を意識して」……………意識の内容次第とも言えます

自身がこの世に生かされていた場合は おそらく

《 孤独な一人旅をしながら異空間へ突き抜けていく 》
ための処方箋を模索して悪あがきしていることでしょう。

まとめに代えて③(講師の羅針盤の例 : 75歳)

<遊行期の門(75歳での目標)>

70歳で冊子(&デジタルブック)を発刊して以降あたためてきたのが続・続編の発刊です。

「心身が許すなら75歳で「続・続 私的アンソロジー“しあわせの構図”を発刊したい」と色んな場面で記してきました。

現時点では5部冊の構成を予定しておりアウトラインは次のようなものです。

- I 序
- II 歌集
- III 写真短歌集
- IV 表現の杜作品集(責任編集)
- V コラム「飛耳長目」／著作・投稿・寄稿集／その他

終わりに

・・・ 講師からの質問 ・・・

“**人生の四住期に沿って振り返って整理**”して今後の
“**人生の道しるべ（羅針盤）**”をつくるような
【**実践ワークショップ講座（今回の復習も含む）**】
の企画があれば参加を希望されますか？

SKソリューションズ

代表 黒沼 貞志

〒990-0832 山形市西田1-12-10

TEL 090-2522-4548

FAX 023-646-2448

E-mail sks@sk-solutions.org

URL <https://sk-solutions.org/>

Facebook <https://www.facebook.com/sadashi.kuronuma/>

質疑応答 & 補足説明

ここからは時間の許す範囲で皆さんからの質問や資料などの補足説明の時間といたします。