

生命から見た「私」～広い視野で自分を見てみよう



ねえ、みんな。福岡伸一*さんって知ってる？「動的平衡」っていう、新しい生命観を提唱している、最近話題の生物学者さんなんだけど。



？「どうてきへいこう」？

いやー、聞いたことない。



…なんか、ややこしそう…。



そこまでややこしくはない…かな？福岡さんによると、「生命とは絶えず自らを壊しつつ、常に作り替えて、危うい一回性のバランスの上に立つ動的なシステム」なんですって。



…???よくわからない。



まあ、これだけでは、ピンとこないよね。

かみ砕いて言うと、生命…例えば、私たちのからだ、ね。からだは、分子レベルで絶えず死と再生を繰り返しているんですって。いってみれば、命あるあいだ、この瞬間にも、からだはその一部を破壊し続け、新たに生みだし続けている。その生と死の、一瞬一瞬のせめぎあいの中に、私たちの今の命があるってことらしい。



分子レベルでみると、人間のからだは、おおよそ1年ですべて入れ替わるんですって。福岡さん曰く、1年ぶりに会った人に「お久しぶりです、お変わりないですねえ」なんて挨拶を使うけど、どっこい分子レベルでは、1年前とは違う人なんだそう。「お久しぶりです、すっかりお変わりになりましたねえ」が生物学的に正しい挨拶だとか(笑)



えええ？そうなんだ。



私たちは日ごろついつい、自分のことは全部、自分でコントロールしたいと思いがちだけど、実際には「私」…つまり意識がコントロールできることは限られてる。心臓の拍動、呼吸、細胞の働き…いつ肉体が生まれ、活動を停止するのか「私」にはコントロール出来ない。すべて命に本来備わった動きにゆだねられている。でも、私たちは今をこうして生きることができているよね。私の命って、「私」があれこれ考えるより賢くて、実はお任せしていいことも多いんじゃないかなって思ったの。



なんとなく、わかるような…わからんような…。



んー、要はあんまり頭でっかちに「私が、私が」って考えなくても…ってこと？



そうだね。「生命とはなにか？」って問いを立てると、もっと広い視野で自分という存在をとらえることができる。狭い「私」の視野だけで、自分の可能性を全部分かったつもりになってしまうのは、もったいないかもねって話。



コロナが落ち着いてきて、そろそろ大学でも対面の授業がまた始まるみたいね。期待でいっぱいという人もいるだろうし、不安でいっぱいという人もいると思う。きみたちはどう？



わたしは楽しみ！ずっと家にいてばかりで、しんどかったもん。



うーん、自分はどっちかっていうと、大勢の人の中に入る、こわさのほうが強いなあ…。



自分はもう正直、家から出たいとも思わないよ。体きついし。



家にいなきゃいけない「ステイホーム」の時間が、ずいぶん長かったからね。今まで経験したことのない環境で、私たちみんなそれぞれ、頑張っただけで今日まで来たんだよ。

ただ、その感覚は一人ひとりちがう。変化のない環境が良かったという人もいるし、変化が少ない環境に慣れて、そっちの方が安心という人もいる。

変化を求める気持ち強い人は、刺激が増えることを楽しみにできる。一方で、変化が少ない環境に慣れた人は、少なからず変化の前に不安や緊張が強くなる。これは、身を守ろうとするときの、命の自然な反応なんだ。ただ、それが強すぎて、何とかしなくちゃって、意識でコントロールできないことまで、コントロールしようってなると、頭の中が大忙しになって、からだも心も固くなり、動けなくなってしまうことがある。



そんなとき、この「動的平衡」をちょっと思い浮かべてみてほしい。この瞬間にも、どんどん生まれ変わる、そういうたくましさがある、あなたにはもともと備わっているよって。何か「私」が特別なことをする必要はない。今の「私」に不都合なことも起こるけれど、それは古いものを壊して新しいものを生み出す、生命の本質的な新陳代謝のプロセスなんだな、ととらえてみる。生きるためには壊し続ける必要がある。自分の命の可能性を信じてみてほしいな。



ふーん、そっか。



…ちょっと、カッコつけすぎたかな？

※ 福岡 伸一 (Shin-Ichi Fukuoka)

生物学者。1959年東京生まれ。京都大学卒。米国ハーバード大学医学部博士研究員、京都大学助教授などを経て青山学院大学教授・米国ロックフェラー大学客員研究者。サントリー学芸賞を受賞し、85万部を超えるベストセラーとなった『生物と無生物のあいだ』（講談社現代新書、2007年）、『動的平衡』（木楽舎、2009年）など、“生命とは何か”を動的平衡論から問い直した著作を数多く発表。