

上手な「ライフテクニク」を身につけよう

東京大学名誉教授
大学院総合文化研究科身体運動科学
新14回（1962）卒業
小林寛道（こばやし かんどう）

新宿高校の卒業が62年前、入学したのが65年前なので、時代的に言えば、昭和初期に生まれた人が江戸時代の話聞くようなものなのでしょう。江戸時代は、文明開化以前の時代だったので、封建的で野蛮な国だったと教えられましたが、今では、江戸時代には文化が栄え、土木工事や科学技術、識字率の高さなど、世界的にみて立派な文化国であったというように、歴史の見方は、時代によって大きく変化しています。価値観や価値基準をどのように持つかによって、社会や文化の評価、生き方に関する考え方は大きく異なってきます。〇〇ハラスメントというのも良い例でしょう。

皆さんが生きている現在や将来は、時代の変化がますます大きくなり、すでにSFの世界で描かれているように、人間のやることがAIにとって代わり、脳の活動もAIに影響される要素が大きくなってくると思います。自分はAIなのか人間なのか区別がつかないような錯覚にとらわれる人も現れてくるでしょうし、AIとしか交流できない人も多く出てくるかもしれません。これからの時代は、AIといかに上手に付き合うかという、付き合い方が「ライフテクニク」として必要な時代になります。

そうした時代の流れを象徴するように、人として「いかに生きるべきか」という哲学の授業が大学では大人気になっています。哲学は、いつの時代にも必要ですが、高校時代には難しくて訳が分からなかった哲学も、時間がたつと「なんだ、そういうことだったのか」とわかる部分と、いつまでたっても難解な部分とがあります。若い頃に非常に重大だと思ったことが、実は、そうでもなかったり、案外簡単なことが実は重要なことだったりもします。

「何のために学問をするのか」というのが、高校時代の私にとっては最も重要な命題でありました。「人間形成のために、学問をするのだ」と「未熟を感じる自分」を納得させて大学に進学しましたが、人間性を磨くことの学問は案外期待外れで、科学を追求する世界のなかで、「科学的でない」ものは、「おかしい」という強い考えを持つ人たちが多くなっています。「サイエンス」の時代は、ますます進行することでしょう。

私は、体育の道に進みましたが、この道を選んで本当に良かったと思っています。

体（身体・健康）と心（脳・精神）と動くこと（活動・運動・行動・仕事）の大切さは、どんな時代になっても変わらないと思います。生身の人間として、これらを司る意欲、こうありたいと思う意思、希望、努力といったものは、上手な「ライフテクニク」を身につけるうえで必要だと思います。

若い皆さんには、「ライフテクニク」について、考えてみることをお勧めします。

（同窓会のご協力を得て「先輩からの言葉」を掲載しています。）