

福岡工業大学 学術機関リポジトリ

佐藤一斎の『言志四録』にみる高齢者の在り方生き方

～心身の養生，自戒・自警，不朽の志と学び，老幼なき心の保持～

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 福岡工業大学 公開日: 2025-10-07 キーワード: Sato Issai, Genshishiroku, The way of being and living of the elderly 作成者: 上寺 康司 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/11478/0002000275

佐藤一斎の『言志四録』にみる高齢者の在り方生き方 ～心身の養生，自戒・自警，不朽の志と学び，老少なき心の保持～

上 寺 康 司 (教養力育成センター)

The Way of Being and Living for the Elderly in *Genshishiroku* by *Sato Issai* ～Cultivating the Body and Mind, Self-Care and Self-Awareness, Lifelong Ambition and Learning, and Preserving an Ageless Mind～

KAMIDERA Koji (Center for Liberal Arts)

Abstract

Sato Issai was a Confucian scholar of the Edo period who served as the president of the Shoheizaka Gakumonjo from the age of 70 (1841) until his death at 88 (1859). His collected essays—*Genshishiroku* (*Genshiroku*, *Genshikouroku*, *Genshibanroku*, and *Genshiteturoku*)—were written over a span of 41 years, from the age of 42 to 81. These works contain many articles that provide valuable insights into how the elderly should live in modern society.

This paper introduces and discusses selected articles from *Genshishiroku* that address the way of being and living for the elderly.

In particular, it focuses on themes in relation to cultivating the body and mind, self-care and self-awareness, lifelong ambition and learning, and preserving an ageless mind.

Keywords: *Sato Issai*, *Genshishiroku*, *The way of being and living of the elderly*

1. はじめに

本小論は、佐藤一斎の『言志四録』に散見される高齢者¹⁾の在り方生き方に関する内容(条文)について、心身の養生の内容も交えて紹介するとともに、考察を加えるものである。

佐藤一斎は、江戸時代の儒学者で、70歳(1841(天保12)年)から88歳(1859(安政6)年)にて没するまで、昌平坂学問所の儒官を務めた人物である。『言志四録』は、江戸時代の漢学者の中で一番文章がうまいといわれた佐藤一斎が、42歳から81歳までの期間に、自らの儒学等の研究及び教育の成果と自らの経験を融合させながら執筆した、自らの修養・工夫からにじみでた随想録であり、『言志録』・『言志後録』・『言志晩録』・『言志耄録』の4編あわせて1133条からなるものである²⁾。『言志四録』は、佐藤一斎の人間性と研鑽した学問との人格的統合の発露、一斎の魂の発露ともいえる書であり、不朽の名著として後世に伝わるものである。「言志」の由来は『論語』の一節(孔子が

弟子達に志を言うように求めたこと)とされている³⁾。

『言志四録』の中で、佐藤一斎が高齢者の在り方生き方について、自らの在り方生き方に照らし合わせて具体的な記述が見られるのは『言志後録』からである。『言志後録』を一斎は57歳から66歳の間に書き上げている。今日にあっては80代に匹敵する高齢者であろう江戸時代の60代を一斎自らも迎え、自らの戒めとして記載した条文がみられる。佐藤一斎が少壮の時期に接した高齢にあたる武士の、日常の立ち居振る舞いを含めた在り方に対して「あのようにはなりたくない」と抱いた思いを、自らが同じ年代に直面して、あるべき行動指針として示したのであると思量する。佐藤一斎自らが高齢者として生き抜く時代、すなわち67歳から77歳の間に記述した『言志晩録』には、自らの戒めも含めて、高齢者としてよりよく生きていくための行動指針が、数多くより具体的に記述されている。佐藤一斎自らが、その当時の老境の極めともいえる80歳から82歳の間に記述した『言志耄録』では、自らの現況を客観的に認識しながら、高齢者の在り方、高齢者の果たすべき役割、人生の全うの仕方について、随所に記述している。

以下、具体的に考察を加えていく。⁴⁾

2. 佐藤一斎の『言志四録』にみる高齢者の在り方生き方

2.1 心身の養生

高齢者には、各年代の人間よりもより一層、日々の生活の中で養生が求められる。養生については、江戸時代前期の儒学者である貝原益軒（1640（寛永7）年～1714（正徳4）年）の『養生訓』があげられるが、そこに見られるように、高齢者の養生は、身の養生は言うに及ばず心の養生も求められる。

佐藤一斎の『言志四録』には、身の養生のみならず、心の養生にかかわる条文が随所にみられる。以下に高齢者に関連づけながら紹介および若干の考察を加えていく。

2.1.1 養生の一般的心得・工夫：自然・節・度・安

佐藤一斎は、養生の一般的な心得・工夫として、「自然」、「節」と「度」、「安」をあげている。

【養生之道。只從自然爲得。有意於養生。則不得養生。譬之蘭花之香。嗅則不來。不嗅則來。】

養生の道は、只だ自然に従ふを得たりと為す。
養生に意有れば、則ち養生するを得ず。
之れを蘭花の香に譬ふるに、
嗅げば則ち来らずして、嗅がざれば則ち来る。
〈佐藤一斎『言志後録』第43条〉

高齢者は養生に取り組む必要はあるが、ことさらに構えて行うのではなく、自然体で、その道に従うことが肝要である。長寿に効能があるとされるサプリメントや食品にのみ頼るのではなく、また特別な長寿健康法のみならず、日常の食生活そのものや日常生活の中の身体を使った活動そのもの、日々の生活そのものが養生、すなわち生活即養生の生き方が望まれるところである。特に高齢者にとって、長年の人生の知恵に裏打ちされた日々の生活を自然体で営むことが、最たる養生なのであろう。養生はことさらに意識をせず、普段どおりの規則正しい生活の中に自然と内在するのが望ましいのであろう。日々の健康増進に直結する生活習慣の見直しと再確立が必要であらう。高齢者の生活そのものが、養生と表裏一体の関係性の中で営まれることが肝要であらう。

この条文は、養生のみならず、教育の要諦にもつながると思われる。佐藤一斎は『言志叢録』第277条にて、「教へて之れを化するは、化、及び難きなり。化して之れを教ふるは、教、入り易きなり。」（教而化之。化難及也。化而教之。教易入也）と述べている。教育は、知らず知らずのうちに、自然の道に従って、当に蘭花の香りが伝わるように、

他者に人格的な影響力を及ぼし、変容・成長をもたらすことが究極の有様と思量するが、まさに養生の道に符合すると思われる。

【老人耑拘養生。或却害之。但勿爲已甚。即是養生。】

老人は耑^{もつぱ}ら養生に拘^{こたわ}りて、
或は却つて之れを害す。
但だ已^い甚^{じん}を爲す勿^なき、即ち是れ養生なり。
〈佐藤一斎『言志叢録』第309条〉

高齢者の養生として、第一に心がけることは、何事においても「已甚を爲す勿き」、すなわち度を超さないことである。養生に関して余りにも気を遣いすぎることはかえってよくないことであり、度を超さず自然体が一番であることを、佐藤一斎は身を以て述べていると思われる。「養生の道は、只だ自然に従ふを得たりと為す。」（『言志後録』第43条）のいわんとするところであらう。

【不勞心思。不勞是養生。勞體軀。勞亦養生。】

心思を勞せざる、勞せざるは是れ養生なり。
体軀を勞する、勞するも亦養生なり。
〈佐藤一斎『言志晩録』第277条〉

心の養生は、心を勞しない、心は無駄なことに使わないこと、無駄なことに心のエネルギーを消費しないことである。身の養生は身を勞すること、適度に身体を動かすことである。適度に身体を動かすことは、心の安定につながるものである。心の主体者は自らである。つまり自らが心を主体的に使うのであり、使うべきでない余計なことに心が勝手に使われてはいけいのである。無用なことに心を使われることがストレスとなり、身の養生にも影響を及ぼすのは周知のごとくである。高齢者は、佐藤一斎が『言志晩録』第175条で「心は現在なるを要す。」（心要現在）と明白簡易に述べているように、目の前のこと、「今」に意識をハッキリとさせて、心の全量を発動させることが肝要であらう。

【養生工夫。在節一字。】

養生の工夫は節の一字に在り。
〈佐藤一斎『言志晩録』第280条〉

この条文は「節」が養生の究極の工夫であることを表現している。『言志後録』第34条の「克己の工夫は一呼吸の間に有り。」（「克己工夫。在一呼吸間。」）と同等の明白簡易さである。高齢者の在り方生き方に求められる「節」を簡潔に表現している。高齢者のみならず、「節」は、あら

ゆる年代に位置する人間の在り方生き方に求められると思われる。

【凡物得其節度。皆足以爲養耳。】

凡そ物は其の節度を得れば、
皆以て養と爲すに足る。

〈佐藤一斎『言志叢録』第314条一部抜粋〉

この条文は、まさに『言志晩録』第280条でいう「養生の工夫」としての「節」であろう。高齢者による生活のあらゆる場面での「視」・「聴」・「言」・「動」に節度が伴っているのであれば、高齢者にとっての十分な養生となるであろう。人間が日々の生活、ひいては人生を充実したものにするための秘訣とも言えるだろう。

【養心志。養之最也。養體軀。養之中也。
養口腹。養之下也。】

心志を養ふは、養の最たるものなり。
体軀を養ふは、養の中なるものなり。
口腹を養ふは、養の下なるものなり。

〈佐藤一斎『言志叢録』第295条〉

「養生」の重要度を上・中・下で示している。心を養うことを最上とし、身体の養生を中に位置づけ、口腹を養う、すなわち空腹を満たす養生を下に位置づけている。やはり心を養う「心志」の養生が身体の養生につながり、その身体の有効な養生のための手段として栄養の摂取が求められるのであろう。高齢者にとっては「心志」の養生こそが、養生の中核を占めるといってよいであろう。

【老人於食物。宜視爲菓餌。
有分量。有加減。又有生熟度。】

老人の食物に於けるは、宜しく視て菓餌と
爲すべし。分量有り、加減有り、又成熟有り。

〈佐藤一斎『言志叢録』第305条〉

高齢者は食べ物については、自らが健康に日々を生きる糧、栄養となる薬ととらえ、生ものと熟れたものとの度合いを見極めながら食あたり等にならないように十分に考慮して摂取すべきであろう。食べ過ぎや飲み過ぎを厳に戒め、養生の妙薬に直結する食を日々摂取することが求められよう。

【老人宜臨流水。仰遠山。以爲恢豁觀。
眞是養生。】

老人は宜しく流水に臨み、遠山を仰ぎて、
以て恢豁の觀を爲せば、眞に是れ養生なり。

〈佐藤一斎『言志叢録』第327条〉

高齢者が自然界に身を委ねて、自然と一体になり、自らが自然の一部であることを実感し、また広々とした自然の風景を見渡すことは、養生として有益であろう。「恢豁の觀」は、心を広々と、そして伸び伸びと、またリフレッシュ状態へと導くと思われる。人間は、高齢者になってこそ、自らが自然界の一部であり、自然の中で活かされていることを実感できると思われる。

【心身一也。養心在澹泊。養身亦然。
養心在寡欲。養身亦然。】

心身は一なり。
心を養ふは澹泊に在り。身を養ふも亦然り。
心を養ふは寡欲に在り。身を養ふも亦然り。

〈佐藤一斎『言志叢録』第315条〉

心は「澹泊」かつ寡欲であることが養生の最たるものであり、これは高齢者に限らず、すべての年代の人間の心の環境づくりの中心となるものと思われる。

心が「澹泊」であることは、物事に執着しないさっぱりした性格であること、また自己中心、自己本位の源泉ともいえる私欲を少なくする寡欲の状態は、人間的魅力を発揮するための心の基盤といえるであろう。

【養老要占一安字。心安。身安。事安。何養如之。】

老を養ふには、一の安の字を占むるを要す。
心安んじ、身安んじ、事安んずれば、
何の養か之れに如かん。

〈佐藤一斎『言志叢録』第321条〉

「安」の一字は高齢者の心身の養生に必要なのみならず、すべての年代の人間に必要なものであろう。「安」に満ちあふれていれば、人間としての日々の生活も充実したものとなるであろう。

「心を安んずる」ことは、自らが心の環境を整えることによって可能となるが、そのための工夫としては、自戒・自警のところで述べるように心に「敬」の精神を保持することがあげられよう。「心を安んずる」ことは、環境依存的ではなしえないのであり、自らがどのような環境に身を置いていようとも、環境創造的に心の主体性を発揮して、「敬」の精神を発動する、すなわち心を意図的にコントロールして「安」の状態を保持することが求められよう。

【清忙成養。過閑非養。】

清忙は養を成すも、過閑は養に非ず。

〈佐藤一斎『言志叢録』第322条〉

高齢者にとって、日常的に、基本的な生活の営み以外に何か適度に行うことがあることは大切なことである。適度に忙しいことは、実は心の安定につながり、心の養生となる。そのため、高齢者としてのやりがい、生きがいを持つことが肝要となる。社会的な参加の場を持つこと、特に自分の存在が他者に認められ、なおかつその重要性を自認できるのであれば、さらによいであろう。たとえ対社会的な関係性の構築が困難であっても、高齢者自らが何か打ち込み、達成感、成就感に満ちあふれることのできるものがあれば、「清忙」となり、心の安定につながるであろう。

関連する条文として『言志叢録』第95条がある。

【身勞則心逸。身逸則心勞。勞逸竟不相離異。】

身勞すれば則ち心逸し、
身逸すれば則ち心勞す。
勞・逸は竟に相離異せず。

〈佐藤一斎『言志叢録』第95条〉

高齢者は、ほどほどに身を勞することが肝要であり、それにより心の安らぎを実感でき、それが生きている充実感へとつながり、明日への生への意欲が高まると思われる。そのため、高齢者にとっても日々の糧を得る「仕事」が求められよう。主体性を発揮して、自らが具体的に行動し、何かを求めることが必要であろう。

2.1.2 人の氣⁵⁾を得て自らの氣を充実させる

生命の「活力」ともいえる「氣」は自らの内面から養うものではある。しかし時として、人が発する「氣」を内部に受け入れて、自らの氣を養うことも有益である。

【老人氣乏。得人氣以助之。蓋一時氣體調和。
如服温補藥味一般。】

老人は氣乏し。
人の氣を得て以て之れを助くれば、
蓋し一時の氣體調和すること、
温補藥味を服するが如きと一般なり。

〈佐藤一斎『言志録』第53条（一部抜粋）〉

大学教員の職にあり、つくづく感じることもある。日々、学生と向き合って授業を行っているが、授業の中での学生とのやり取りの中や、授業以外でも学生と接する中で、学

生の「氣」を無意識のうちに吸収し、それを自らが力強く生きるためのエネルギーとして活用していることである。日々の職務遂行の「元気」を、血氣盛んな学生から頂戴していることである。

この条文は一斎がまだ40代の時に書かれたものであり、86歳の実父の様子を見たことがこの表現の基盤となっている。若いエネルギーに満ち溢れた人間に接することが、人間の生命にとって重要な氣を養うことにつながることを、一斎は述べていると思われる。

【養老之方。夜燭要明。侍人要多。
兒孫嬉戲於側亦不妨。宜以人氣爲養。
不必頼藥餌。】

養老の方、夜燭は明なるを要し、
侍人は多きを要す。
兒孫の側に嬉戲するも亦妨げず。
宜しく人の氣を以て養とすべし。
必ずしも藥餌を頼まず。

〈佐藤一斎『言志叢録』第312条〉

一斎自らが老齡である80歳過ぎて著した『言志叢録』第312条での内容であるので、若い人間からの氣が養老に有効であるとの感が強く伝わってくる。「人の氣を以て養とすべし」は、高齢者が活力を維持する秘訣といえよう。

2.1.3 礼・義に従う

現役時代に厳しい社会を生き抜いてきた高齢者は、「克己復礼」の体現者であることが期待される。「礼」は「敬」の体現でもあり、人間として踏み歩むべき正しい道としての「義」の実行と表裏一体の関係にある。

【五十至七十。似察時候。
察時候當達於知命樂天。
而余齡今六十六。猶未能深入理路。
而況知命樂天乎。餘齡無幾。
不容不自勵。天保卯月丁酉記。】

五十より七十に至るは、察の時候に似る。
察の時候には當に知命・樂天に達すべし。
而るに余の齡六十六にして、猶ほ未だ深く理路に
入る能はず。而るを況んや知命・樂天をや。
余齡幾ばくも無し。自ら励まざる容からず。
天保^{ひのとり}丁酉卯月記す。

〈佐藤一斎『言志後録』第240条（一部抜粋）
：66歳の一斎〉

この条文では、一斎66歳の思いを述べている。自らも相当の人間の力量の形成を遂げ、学問・道理を極めては

ずにもかかわらず「未だ深く理路に入る能はず」と、自らを「まだまだ」ととらえ、益々もって、人間の道理の究明に精進を尽す所存を述べている。その姿勢があるからこそ70歳にして昌平坂学問所儒官への大抜擢となったのであろう。60代は、心身ともに、人間として抜本的に鍛えなおさなければならない年代であると、筆者は痛切に感じる次第である。

【人抵老境。儘善忘。惟義不可忘。】

人、老境に抵りては、儘めて善く忘る。
惟だ義のみは、忘るべからず。

〈佐藤一斎『言志晩録』第261条〉

人間が人間として生き続ける限り、高齢者が人間として生き続ける限り、人間が人間として当然にして踏み行うべき正しい道である「義」は忘れてはならないのであり、死ぬその一瞬までも「義」の遂行に勉めることが肝要であると思われる。

高齢者が人間として人間らしく生き抜くためにも「義」の完遂が求められるところである。換言すれば「義」は高齢者の「学び」の核と言えよう。

【吾壯齡時。事事踰矩。七十以後。事事不及矩。

凡有事時須與少壯者商議。以輔吾不逮。
勿挾老大以蔑視壯者可。】

吾れ壯齡の時には、事事に矩を踰ゆ。
七十以後は、事事に矩に及ばず。
凡そ事有る時には、須らく少壯の者と商議し、
以て吾れの逮ばざるを輔くべし。
老大を挾みて、以て壯者を蔑視すること勿くんば、
可なり。

〈佐藤一斎『言志晩録』第262条〉

40代から60代くらいの壮齡の時代には、時として他者と軋轢が生じたり、無茶なことをしでかしたかもしれない。しかし70歳を越えてからは、何か問題が起こった時には、「矩を踰ゆ」こと、すなわち規準を踏み外すことはなく、若い者と相談し、彼らの及ばないことに対してサポートすることが肝要となる。年長であることで誇り、若い者を見下してはいけないのである。高齢者は若い者の手本となる存在であることが求められる。また若い者に譲るべき時は、素直に譲ることが必要であろう。

2.1.4 言を慎む

言を慎むとは、発する言は「端」、できるだけ短く、明白簡易であり、聞く側である少壯の者や壮齡の者の肺腑を突く言葉となることが求められる。そこに高齢者に対して

の「敬」と「信」が生じると思われる。

【老人話不可苟聞。必記之可也。
聞薬方亦必笱記。益人不少。】

老人の話は、苟に聞くべからず。
必ず之れを記せば、可なり。
薬方を聞くも亦必ず笱記すれば、
人を益すること少なからず。

〈佐藤一斎『言志後録』第212条〉

この条文は、高齢者の話の聴き方について述べているが、高齢者としては、話者としての高齢者の言葉が、壮齡の者や少壯の者から適当に扱われるのではなく、随時に書き記す気持ちで傾聴されるように、高齢者は一語一語、経験に裏付けられた珠玉の知恵として、まさに人格の発露のごとく、言葉を発することが求められよう。できればその営みが自然に行われるのが望ましい。

【老人之一話一言。皆活史也。】

老人の一話一言は、皆活史なり。

〈佐藤一斎『言志晩録』第214条（一部抜粋）〉

この条文のように、過去の経験を実践知としての知恵に昇華して発せられる高齢者の一話一語は、まさに少壯・壮齡の者たちにとって有益な「活きた歴史」に値する。

しかし、今日の高齢者には、少壯・壮齡の者たちのための「活史」となるに値する一話一語を語ることができるかは、筆者自身に矢印を向けても甚だ心許ない限りである。

【老人話多取信。尤宜慎言。】

老人の話は、多く信を取る。
尤も宜しく言を慎むべし。

〈佐藤一斎『言志晩録』第266条〉

この条文のように、経験を知恵に昇華していると思われる高齢者の話は信用されることが多いが、とかく高齢者の話は誇張的に語られることも多いかもしれない。そのような誇張を廃し、事実に基づき明白簡易に、かつ魅力的に語るができることが理想であろう。

【口慎吐吞。亦養生一端。】

口、吐吞を慎むも、亦養生の一端なり。

〈佐藤一斎『言志晩録』第279条〉

顔の中で「口」は、なぜ一つなのか。これは言い伝えの

レベルではあるが、慎むためであるとされる。口の働きには2つある。すなわち飲食を摂ることと言葉を発することである。いずれも慎みを忘れ、度を越え、過ぎてしまうと禍をもたらすものである。食べ過ぎ飲み過ぎは、身体を害すことになり、しゃべりすぎは人間関係を悪化させたり、自らを貶めたりと、心を害することにつながる可能性がある。いずれも心身の養生にはマイナスである。そのため、禍のもとになる「口」は、慎むことが肝要となるのであろう。

2.1.5 一日一日を慎む

高齢者は、時として余生を一つの長期的な時間的塊として捉えてしまいがちであり、目の前を過ぎる一日一日を無為に過ごしてしまう可能性もある。一日一日をかけがえない時間として、精一杯、気を込めて生き切ることが肝要となる。

【送昨日。迎今日。送今日。迎明日。
人生百年。不過如此。故宜慎一日。
一日不慎。遺醜於身後。可恨。…】

昨日を送りて今日を迎へ、
今日を送りて明日を迎ふ。
人生百年、此くの如きに過ぎず。
故に宜しく一日を慎むべし。
一日慎まずんば、醜を身後に遺さん。

〈佐藤一斎『言志晩録』第258条〉

いわゆる老後を送る高齢者は、残された20年～30年の年月をどのような過ごし方かと思案にくれ、それが時として生への不安を生じさせることがある。極端な場合には、生きる意味を見失い、絶望感にさいなまれることが多々あるかもしれない。それは残された20年～30年の日々を時間の長期的な塊としてとらえるからであろう。人生は一日一日の積み重ね、繰り返してであるが、その一日は二度と戻ってこない。一日を無駄に過ごさず、一日一日を慎んで過ごすことが肝要であろう。敷衍すれば一日を心を込めて丁寧に真剣に生きること、「一日一生」の気概で生きることが肝要であろう。孔子の『論語』（里仁第4）にみる「朝に道を聞けば、夕に死すとも可なり」（朝聞道。夕死可。）の心持で、一日一日を精一杯、人道に悖ることなく生き切ることが、高齢者にとって肝要であろう。

2.1.6 人のため、親のための我が身の養生

高齢者が自らの養生に際して、心にとどめておくことがあるとすれば、それは、自らの養生が単に自らのためだけでなく、自らをこの世に生みだしてくれた親のため、そして人のためであることであろう。

以下、佐藤一斎の『言志叢録』にその理由を看取するこ

とができる。

【人道在敬。敬固爲終身之孝。

以我軀爲親之遺也。一息尚存。可忘自敬乎。】

人道は敬に在り。
敬は固より終身の孝為り。
我が軀は親の遺^たるを以てなり。
一息だに尚ほ存せば、自ら敬することを
忘るべけんや。

〈佐藤一斎『言志叢録』第286条〉

人の道の中心は「敬」にある。「敬」とは他者に対してはうやまいの精神をもち、自らに対しては慎みの精神をもつことである。その「敬」は、自らの身が終わるまで、この世に人間として送り出してくれた親への「敬」、すなわち孝行を尽すことである。我が身体は、親が残してくれたもの、親の遺体であるが故に、親に対する「敬」は、我が身を一息の存するまで「敬」することである。我が身は自分一人のものではなく、親の遺体でもあり、自らの命ある限り、生き切ることが肝要となる。自らの養生は自らのためのみならず、親に「敬」するための養生であることを深く心に留めておく必要があろう。

【養生出於私。則養飜招害。出於公。則養實成養。
公私之差在豪髮。】

養生は私より出づれば、
則ち養も飜^{ひるがえ}つて害を招く。
公より出づれば、則ち養は実に養を成す。
公私の差は豪髮に在り。

〈佐藤一斎『言志叢録』第317条〉

人のための養生が実を結ぶ。やはり人間は自らを人のために活かすことが、活着している証であり、生きる力が沸き、またそれが生命の活性化につながるのであろう。養生にとって公私の差はほんのわずかではあるが、それが大事なところである。自らの養生が公のために繋がる実感が肝要であろう。

【凡事不可過度。人道固然。即此亦養生。】

凡そ事は度を過すべからず。
人道は固より然り。
即ち此れも亦養生なり。

〈佐藤一斎『言志叢録』第318条〉

物事・諸事においてそれを為す場合には度を越えてはいけないのであり、人の踏み行うべき道であれば、それは言

うまでもなく当然のことである。「ほどほど」, 「中」, 「中庸」が大切である。人間の諸事全般にわたって度を過ぎないことも, 「中」を保持することも, 人間にとっては養生であろう。

【老人不忘養生固可。然至於已甚。
則不免人欲。可勞則勞。可苦則苦。
一息尚存。勿愆人道。乃是人事天之道。
天助人之俚。養生正路。蓋在於此。】

老人, 養生を忘れざるは, 固より可なり。
然れども已甚に至れば, 則ち人欲を免れず。
勞すべきは則ち勞し, 苦しむべきは, 則ち苦しむ,
一息尚ほ存すれば, 人道を愆あやまつ勿れ。
乃ち是れ人の天に事ふるの道,
天の人を助くるの理にして,
養生の正路は, 蓋し此に在り。

〈佐藤一斎『言志叢録』第319条〉

高齢者が養生に心がけることは大切であるが, 自らの健康長寿のみを願い, 養生に過度に走ると, それは私欲のみの養生となり, 自己本位の養生となって人の道はずれることになりかねない。身体を動かす時はしっかりと動かし, 心も身体も苦しい思いをする時は苦しみ, また自らの命の限り, 一息の存する限りは, 人の道を踏みあやまぬことはしない。それこそが, 人が天に事える道, 真実の自己としっかりと向き合って誠実に生きることであり, それによって, 自らが天によって活かされることにつながるのである。このことが当に養生としての正しい道である。

【親歿之後。吾軀即親也。我之養生。
即是養親之道。不可認做自私。】

親, 歿するの後は, 吾が軀は即ち親なり。
我れの養生は, 即ち是れ親の道を養ふなり。
認めて自私を做すべからず。

〈佐藤一斎『言志叢録』第324条〉

親が没した後の自らの身体は, 親の遺体であり, 自らの養生は, 親を敬う道である。単に自己本位のための養生と思念してはならないであろう。

高齢者も自らの養生は, 親に仕える道, 親を敬う道であると思念することが肝要であろう。

【養生一念。出於孝敬。固爲事天之道。
常人養生。或是自私。宜知所扱耳。】

養生の一念の, 孝敬より出づるは,
固より天に事ふるの道となり。

常人の養生は, 或は是れ自私なれば,
宜しく扱ふ所を知るべし。

〈佐藤一斎『言志叢録』第329条〉

養生の一念が, 親を敬い, 自らを敬うことから出ること
は, 天に事うる道, すなわち, 自らを欺かず, 真実の自己
で生きること, 誠を尽くして生きる道であることをしっかりと認識しておくことが肝要であり, 決して自己本位の私
に帰する養生であってはならないのである。

2.2 自戒・自警

高齢者は, 気づかない間に, 自らの思考力・判断力・行動力が衰え, その衰えに時として愕然とすることがある。また, 少壮・壮麗の時代と比較して頑固になり, 人の言に耳を傾けないことがあるかもしれない。やはり, 孔子の『論語』(爲政第2)にみられるように「六十にして耳順う。」(六十而耳順)「七十にして心の欲する所に従えども矩を踰えず。」(七十而従心所欲不踰矩。)の実践躬行を心がけることが大切であろう。そのためには, 耐えざる自戒(自省・自反)・自警とそれに基づく改善行動が求められよう。

佐藤一斎は, 自らも60歳を過ぎて高齢者の仲間入りを意識し, 60代での『言志後録』の記述では, 高齢者としての自らの歩み方について, 先輩の高齢者の姿を反面教師として, 自警・自戒の思いを綴っている。また『言志叢録』では, 80代の自らと向き合いながら, 老いからくる種々の弊害に対する自戒・自警の言を多く綴っている。

【老人。衆之所觀望而矜式也。
其言動當益端。志氣當益壯。
尤宜以容衆育才爲志。今之老者。
或有漫唱年老。甘頹棄者。
或有猶爲少年技倆者。皆非也。】

老人は衆の觀望して矜きやうしよく式する所なり。
其の言動は當に益々端なるべく,
志氣は當に益々壯なるべし。
尤も宜しく衆を容れ才を育むを以て
志と爲すべし。
今の老者, 漫りに年老を唱へ頹棄に
甘んずる者有り。
或は猶ほ少年の技倆を爲す者有り。
皆非なり。

〈佐藤一斎『言志後録』第108条〉

佐藤一斎が60歳の時に, 恐らくは, 古の先輩格の高齢者の姿を思い浮かべながら記したものと思われる。その古の高齢者は, 少壮や壮麗の者が, その一挙手一投足を遠くから眺めながら, 矜式すなわち謹んで手本とする存在であったであろうし, そのためにも高齢者から発せられる言動は

当を得た簡潔・明白簡易な短い言葉であり、内面の志氣は益々以てエネルギーであったであろう。加えて周りの壮麗・少壯の者の言動を受け入れ、認め、力量形成に資することを志としていたであろう。

しかしながら、佐藤一斎が60歳を迎え、あたりを見回したところ、目に映る高齢者は、口を開けば「自分は年老いた。年老いた。」と唱えながら、動作も緩慢、足もよろけ、何もやる気がなく、その状態を甘んじて受けている者が散見されていたのであろう。加えて、高齢者にあるまじき、少年のような立ち居振る舞いや少年が行うような技芸を披露していたものが散見されたのもあろう。

【老人自養有四件。日和易。曰自然。曰逍遥。
曰流動。是也。諸々激烈事皆有害。】

老人の自ら養ふに四件有り。
曰く和易、曰く自然、曰く逍遥、曰く流動、
是れなり。諸々の激烈の事、皆害有り。

〈佐藤一斎『言志叢録』第308条〉

この条文は、高齢者の養生に加えて、平素の在り方について、明白簡易に表現されていると思われる。「和易」すなわち穏やかでゆったりとした様子で、「自然」すなわち何事にも違和感なく、自然体での立ち居振る舞いができる。「逍遥」すなわち悠々自適に、何事にも肩の力を抜いて、ゆったりとリラックスした状態にて取り組む、また「流動」すなわち日々日常の変化、時勢の変化に対しても臨機応変に対応していく。そのような姿を佐藤一斎は心身の養生、ひいては在り方の理想として描いていると思われる。そして高齢者の戒めるべきものとして、「激烈」すなわち思うようにならないこと、年代のギャップによるいらだち等から激しい怒りを全身に表現することをあげている。高齢者になったら柔軟・調和が肝要であることは、今に通じることであろう。

【老齡不失於酷。而失於慈。可警。】

老齡は、酷に失せずして、慈に失す。警むべし。
〈佐藤一斎『言志晩録』第260条〉

高齢者は、自らの経験値に照らし合わせても、つらい、厳しい環境・状況への適応は十分でき、そこでは、自らの気を引き締め、失敗することはない。その一方で、自ら厳しい時代を生き抜いてきた故に、特に少壯の者に対しては、祖父母が孫に甘くなるように、脇を甘くして接してしまうことがある。そこに失敗の原因が生じてしまう可能性がある。今日で言えば、甘い言葉を信用し、あるいは子や孫を心配するが故に、特殊詐欺に遭ってしまう場合が多いのである。佐藤一斎の生きた江戸時代も同じような状況があっ

たのであろう。戒めとして記述しているのである。

【老人処事。不失於酷而失於慈。
不失於寛而失於急。可警。】

老人は事を処するに、酷に失せずして、慈に失し、
寛に失せずして、急に失す。警むべし。

〈佐藤一斎『言志叢録』第301条〉

この条文も『言志晩録』第260条と前半は同等であり、後半部分にはゆったりと事を運ぶには失敗はしないが急を要する時に失敗すると記している。事の急な展開には、冷静な判断を欠き、慌てて失敗することもみられるのであろう。

【人宜回顧少壯時有害。有艱難。
以知今之爲安逸。是之謂自知本分。】

人は宜しく少壯の時に困苦有り、艱難有るを
回顧して、以て今の安逸^たを知るべし。
是れを之れ自ら本分を知ると謂ふ。

〈佐藤一斎『言志叢録』第284条（一部抜粋）〉

高齢者は、現役を引退し、日々年金暮らしで安穩とした生活を送ろうとも、そのことを別に恥じることもなく、また引け目を追うことはないのである。高齢者としての安穩とした生活を送れるのは、厳しい世間の荒波を乗り越えてきたからである。その乗り越えている時には厳しさと共に充実感があつたであろうが、無事に現役を引退したという安堵感に包まれながら送る安穩とした生活も、自らが生活・人生の主人公・主体者であれば、充実感に満ち溢れ楽しむことはできるのであり、人生の至福の時代となりうると思われる。

【老人勿弱視強壯。勿輕侮幼沖。
勿或過慮少斷。錯誤事期。書以自警。】

老人は強壯を弱視する勿れ。幼沖を輕侮する勿れ。
或は過慮少斷にして事期を錯誤する勿れ。
書して自ら警む。

〈佐藤一斎『言志叢録』第298条〉

高齢者は、肩に力が入っている壮麗の勢いのある者を軽く視てはいけなし、幼い子供達を軽く視てもいけない。彼らに内在する、自分にはない「何か偉大な価値」を見出し、それを尊重することが肝要であろう。また物事を慎重に熟慮し過ぎて、決断力に欠け、決断の時期を誤ってもいけないのである。佐藤一斎は、これらのことに時として自らも陥りそうになったのであろう。書して自警として

いたのである。

【老人氣急。事好速成。不能自重。不能含蓄。
又妄信人言。不能察其虚實。可不警乎。】

老人は氣、急にして、事、速成を好み、
自重する能はず、含蓄する能はず。
又妄りに人の言を信じて、
その虚実を察する能はず。警めざるべけんや。
〈佐藤一斎『言志叢録』第300条〉

高齢者は、事に臨みては、気がせき、せっかちになりがちである。約束の時間よりもかなり早くその場に到着したり、自分の出番ではないのに人をぬかして先に出てしまったりということが往々にして見られる。本来ならば自重をしてほしいところであるが、事を十分に理解せずに鵜呑みにし、拙速な行動をとってしまう場合もある。

「妄りに人の言を信じて、その虚実を察する能はず」とは、まさに今日の高齢者が特殊詐欺の被害に遭ってしまう所以を、江戸時代の佐藤一斎が端的に指摘しているように思われる。

【老人尤要遜讓。】

老人は最も遜讓なるを要す。
〈佐藤一斎『言志叢録』第302条〉

昔の高齢者と言えば、「遜讓」の体現者というイメージがあったが、その「遜讓」にはほど遠い対極の体現者も今日の高齢者に散見される。今日の高齢者は二極分化が進んでいるのではないかと感じる。筆者も佐藤一斎に緩かって自戒をする必要が大いにある。

【老人好速成。可戒。好苟便。可戒。
過憫恤。可戒。此外尚有執拗拘泥畏縮過慮數件。
都是衰頹念頭。須能奮然作氣。破却此念。】

老人の、速成を好むは、戒むべし。
苟便こうべんを好むは、戒むべし。
憫恤びんじゆつに過ぐるは、戒むべし。
此の外に尚ほ執拗、拘泥、畏縮、過慮の
數件有り。都て是衰頹すいたいの念頭なり。
須らく能く奮然おこと氣を作して、
此の念を破却すべし。
〈佐藤一斎『言志叢録』第307条〉

高齢者が何事にもせっかちになることは戒めるべきであり、苟便こうべんすなわち一時しのぎを好むのも戒むべきである。また憫恤びんじゆつ、すなわち憐れみ恵むことに過ぎることも戒む

べきである。今日の高齢者が悪徳業者や特殊詐欺グループのターゲットになりやすいのは、「苟便こうべん」や「憫恤びんじゆつ」に過ぎるからであろう。大いに戒めなければならない。

高齢者は衰えがみられると、執拗になり物事に拘泥し、また過慮、すなわち心配のし過ぎをしてしまう。今日では100歳近くに匹敵するであろう80歳を過ぎた佐藤一斎は、自らを警め、奮然と氣を起こして、人間としての衰えや弱さの要因を払拭する氣概を示している。

【老人平居索然不樂。宜每存喜氣。以自養。】

老人は平居索然として樂しまず。
宜しく毎つねに喜氣を存して、以て自ら養ふべし。
〈佐藤一斎『言志叢録』第326条〉

高齢者は時として、「平居」すなわち普段は、「索然」すなわち面白味のない様相を呈しており、ともすれば憮然として楽しんでる様子がみられない。それでは少壯の者や壯麗の者たちから疎んぜられるだろう。高齢者も、別に少壯の者や壯麗の者に媚びへつらう訳ではないが、常に喜びみなぎに満ちあふれ、氣を全身に漲らせ、絶えず積極的な精神の態度で人や物に接することができるように、日々、自己統制、自己調整する必要がある。

【老人少決。以神氣乏也。唯事理精明。
則理以率氣。無此弊耳。】

老人の決かを少くは、神氣乏しきを以てなり。
唯だ事理精明なれば、則ち理以て氣を率ゐて、
此の弊無きのみ。
〈佐藤一斎『言志叢録』第330条〉

高齢者が時として決断力を欠くのは、「神氣」すなわち精神の力が乏しくなっているからである。精神の力を活発に発動するためには、「事理精明」すなわち事物の道理に通曉し、理によって氣を先導し、決断力を高めることが肝要であろう。そのためにも、道理を極める「学び」を継続し続けることが肝要であろう。今日においては、高齢者は、改めて先人・先哲の人間哲学を活学化することが求められよう。

【老人於數年前事。往往有錯記誤認。
今漫語人。不免少差。或做障しょうがい碍。不容不慎。】

老人は數年前の事に於て、往往錯記誤認有り。
今漫みだりに人に語れば、小差を免れずして、
或は障しょうがい碍がいを做さん。慎まざるべ容からず、
〈佐藤一斎『言志叢録』第299条〉

高齢者は、数多くの齢を重ねてきており、数年前のことの記憶が錯綜していたり、つい2、3週間前のことでも覚え間違いや、小さな間違い等をしている場合もある。そのため、瞬間瞬間に意識をはっきりさせて有意注意力を発動し、できる限り正確な記憶に心がけると共に、しっかりと手帳やカレンダー等に行事や約束事を書き留めておくことが肝要であろう。

2.3 不朽の「志」・「学び」と老少なき「心」の保持

高齢者の在り方生き方の帰着するところは老少なき「心」を保持し高揚すると共に、不朽の「志」を全身に漲らせ「氣」として発動し、不朽の「学び」に取り組み続けることであろう。

【老成時當存少年志氣。】

老成の時は当に少年の志氣を存すべし。

〈佐藤一斎『言志録』第34条一部抜粋〉

この『言志録』第34条を記している時、佐藤一斎はまだ40代前半であったことは容易に推測がつく。おそらくは、自らが目にする高齢者の姿を観て、高齢者は、身体は老いようとも、少年のような若くてみずみずしい「志氣」すなわち心を保持し続けることの必要性を実感したのである。

【血氣有老少。志氣無老少。老人講學當益勤志氣。

不可讓少壯人。少壯人春秋富。仮令今日不學。

猶容有來日可償。老人則眞無來日。

尤當勿謂今日不學而有來日。】

血氣には老少有るも、志氣には老少無し。

老人の講学には、当に益々志氣を励まして、

少壯の人に譲るべからざるべし。

少壯の人は春秋に富む。

仮令今日学ばずとも、

猶ほ来日の償ふべき有る容し。

老人は則ち眞に来日無し。

尤も当に今日学ばずして

而も来日有りと謂ふこと勿るべし。

〈佐藤一斎『言志後録』第243条〉

この条文は、1837（天保8）年12月1日、佐藤一斎が66歳の時に記したものであり、高齢者にさしかかった一斎の奮起・気概が感じられる。繰り返しになるが江戸時代の66歳と令和時代の66歳とは明らかに同等ではない。江戸時代の66歳は令和時代の86歳以上に匹敵するととらえてもよいであろう。江戸時代では60歳を過ぎれば明日をも知れぬ命であったことは想像に難くない。

「血氣」すなわち身体的な元気には老少はあるが、「志氣」すなわち心の力（氣力）や意気込みには老少はない。従って高齢者も特に人間の在り方生き方探究の学問（今日的には広く学問一般）には、益々もって心の力（氣力）を奮い立たせて若い者に譲ることなく、励むことが肝要である。若者にはまだまだ年月は潤沢にあるが、高齢者には、年月は数えるほどしか残されていない。高齢者の「学び」は今が大切であり、今この瞬間を充実して生きることが求められる。

【老而學。則死而不朽。】

老いて学べば、則ち死して朽ちず。

〈佐藤一斎『言志晩録』第60条（一部抜粋）〉

人間の一生涯にわたる学びの重要性を謳った条文の一節であり、高齢者が学ぶことの意義が明白簡易に記されている。生きることは学ぶことであり、学ぶことは人間として充実した人生を生き切ることである。それは次の条文に具体的に記されている。

【此學吾人一生負担。當斃而後已。】

此の学は吾人一生の負担なり。

当に斃^{たお}れて後已むべし。

〈佐藤一斎『言志後録』第1条（一部抜粋）〉

人間の在り方生き方を探究する学問は、人が人間として生き続ける限り担うべき一生の負担であり、その負担がなくなるのは、当に死して後である。

【一息之存。學匪可廢。】

一息の存するあらば、学は廢すべきに匪^{あら}ず。

〈佐藤一斎『言志耄録』前書き〉

人生を微分すれば、一呼吸、一息である。人生の終焉は最期の一息であり、その一息の中にも充実し人生の営みとしての「学び」が存在するのである。死ぬその瞬間までが、人間の「学び」なのである。

【人各有分。當知足。但講學則當知不足。】

人は各々に分有り。当に足るを知るべし。

但だ講学のみは則ち当に足らざるを知るべし。

〈佐藤一斎『言志晩録』第202条〉

高齢者は、現役時代にはその分を全うし足るを知って現役を退いたであろうが、人間の在り方生き方を探究する学

問（今日では学問一般を含む）への取組みについては、限界はなく、終着点もなく、不朽の営みとして継続することを深く認識する必要があるであろう。その認識の下に、学問への探究が生きがい・やりがいとして昇華されるであろう。

【人不能百歳。只當志在不朽。志在不朽。
則業不朽。業在不朽。則名不朽。名在不朽。
則世世子孫亦不朽。】

人は百歳なる能はず。
只だ当に志は不朽に在るべし。
志、不朽に在れば、則ち業は不朽なり。
業、不朽に在れば、則ち名は不朽なり。
名、不朽に在れば、則ち世世子孫も亦不朽なり。
〈佐藤一斎『言志叢録』第228条〉

「志」は不朽である。また誰からも奪われるものではない。「志」は立てたその瞬間から自己と共にある存在であり⁶⁾、心に立てた確固たる目標を頭の先から指先、つま先まで全身に漲らせ、人格的に統合されて、初めて「不朽の志」といえると思われる。高齢者は、今一度、自己を深く見つめなおし、さらなる自己理解を深め、「不朽の志」を立てることが肝要であろう。

【身有老少。而心無老少。氣有老少。而理無老少。
須能執無老少之心。以體無老少之理。】

身に老少有れども、心に老少無し。
氣に老少有れども、理に老少無し。
須らく能く老少無きの心を執りて、
以て老少無きの理を体すべし。
〈佐藤一斎『言志叢録』第283条〉

「老少無きの心を執りて、以て老少無きの理を体すべし。」で結ばれるこの条文は、まさに高齢者の在り方生き方の理想であり、しっかりとそれを現実のものとして体現する努力をすることが求められよう。ともすれば高齢者の心は自らの身体的な老いと連動・一体化し、心の老いも進行させてしまう傾向に陥りがちであるが、心には老いが無いことを再認識し、澁刺颯爽として心を保持し、老少なきの人間の道理の探究とその体現に精進することが肝要であろう。

3. おわりに

本小論では、佐藤一斎の『言志四録』にみる高齢者の在り方生き方について、関連する条文をあげながら考察を加えてきた。

現代は高齢社会であり、高齢者が人間として日々充実し

た生活をいかに送るかが強く求められる。人口に占める高齢者の割合は高くなり、高齢者が自らの心と体の養生と共に、自らよりも若年となる人間との共生・共存を図るための創意工夫が求められる。

本小論では、『言志四録』のもつ人事・物事・諸事の本質を明白簡易に表現する力を活用し、今日の高齢者の在り方生き方についての考察を加えてきた。

高齢者は、人間としての経験値を重ね、人間としての円熟を極めた存在であるが、経験に固執し、また加齢による性格変容等もみられる。そのため、自己を謙虚に見つめ直し、自反・自省そして改善変容する努力が求められよう。

高齢者は、改めて老少なき人間の道理を体現するという「不朽の志」を立て、老少なきの心を保持・高揚を図りながら、その志を果たすことに尽力することが求められよう。

高齢者が自己改善・自己変容・自己成長を図るためには、高齢者の心に響く「先人の教え」を通して、なおかつその教えを体認・体得・体現することが求められる。高齢者は学んでも忘却しやすいため、学びの対象に心を響かせ納得感をもって繰り返し繰り返し繰り返しの習得行為が求められよう。

佐藤一斎の『言志四録』はその高齢者にとっての学びの対象となりうる「先人の教え」と思われる。

【注】

- 1) 本小論では「高齢者」については、個人差があるものの、70歳以上の成人として定義する。『言志四録』では、佐藤一斎は「老人」という表現を使用している。本小論では「老人」を高齢者とみなして、論を進める。
- 2) 佐藤一斎と『言志四録』については、上寺康司 [2001]・[2004]・[2005]・[2008]・[2011a]・[2011b]・[2012a]・[2012b]・[2017a]・[2017b]・[2018]・[2021a]・[2025]に従った。
- 3) 岡田武彦 [1991] p.5。
- 4) 本小論で取り上げる『言志四録』の条文の白文並びに書き下し文、及び語句等の解釈については、主要には岡田武彦 [1991]・[1993]に従った。
- 5) 本小論では「氣」を人間に内在する行動力・活力の源としてのパワーとして外に発するものととらえ、「氣」を用いる。
- 6) 菅野覚明 [2009] p.244。

【参考文献】

- 岡田武彦 [1991] 『佐藤一斎全集』第11巻，明德出版。
- 岡田武彦 [1993] 『佐藤一斎全集』第12巻，明德出版。
- 久須本文雄 [1994] 『座右版 言志四録』，講談社。
- 上寺康司 [2001] 「佐藤一斎における教育思想の現代的意義～『言志四録』に焦点をあてて～」，中国四国教育学会編『教育学研究紀要』第47巻，第一部。

- 上寺康司 [2004] 「『全体の奉仕者』としての教員に求められる使命感に関する考察～佐藤一斎の『言志四録』を主眼てがかりとして～」, 『福岡工業大学研究論集』第37巻第1号。
- 上寺康司 [2005] 「佐藤一斎の『言志四録』にみる「学び」のための心の工夫」, 『福岡工業大学研究論集』第37巻第1号。
- 上寺康司 [2008] 「充実した生活のための心の環境づくり～佐藤一斎の『言志四録』を主要な手がかりとして～」, 『福岡工業大学研究論集』第40巻第2号。
- 菅野覚明 [2009] 『日本の元徳』日本武道館。
- 上寺康司 [2011a] 「佐藤一斎の『言志四録』にみる教育・指導の態様と工夫」, 『福岡工業大学研究論集』第43巻第2号。
- 上寺康司 [2011b] 「孔子の『論語』と佐藤一斎の『言志四録』にみる人間の学びの意義」, 『福岡工業大学 FD Annual Report』 Vol.1。
- 上寺康司 [2012a] 「佐藤一斎の『言志四録』にみる生涯学習思想」, 『社会環境学』第1巻第1号。
- 上寺康司 [2012b] 「佐藤一斎の『言志四録』を活用した大学生の道徳教育に関する考察」, 『福岡工業大学 FD Annual Report』 Vol.2。
- 上寺康司 [2017a] 「先人のおしえに学ぶ教育実践の知恵」, 広岡義之編著『はじめて学ぶ教職論』ミネルヴァ書房。
- 上寺康司 [2017b] 「大学生に求められる就職活動のための心の環境づくり」, 『福岡工業大学 FD Annual Report』 Vol.7。岡田武彦 [1991]
- 上寺康司 [2018] 「佐藤一斎の『言志四録』にみる自然から学ぶ人間の在り方生き方」, 『福岡工業大学研究論集』第51巻第1号。
- 上寺康司 [2021] 「佐藤一斎の『言志四録』にみる「象徴」と「機」～時代を越えた直観性（共感性）と体系性（解決性）～」, 『社会環境学』第10巻第1号。
- 上寺康司 [2025] 「佐藤一斎の『言志四録』の汎用性に関する考察～『言志後録』第33条「春風を以て人に接し、秋霜を以て自ら肅む。」に焦点をあてて～」『福岡工業大学研究論集』第57巻第2号。