

ポジティブ脳になるコツ、教えます

「哲学」のちょっとイイ話

人生の先達に学ぶ「頑張りすぎない生き方」のススメ

山口大学国際総合科学部准教授 小川仁志

2013年に出版された『嫌われる勇気』(岸見一郎・古賀史健著、ダイヤモンド社)をきっかけに、哲学者の言葉がかえりみられる機会が増えています。「ありのままに生きることの大切さ」を説く同書のメッセージに惹かれ、多くの人たちが、生きる指針を求めるようになったのでしょう。そこで、哲学者が語る「頑張りすぎない生き方」について解説してもらいました。

悩みを消し去る「力を抜く」価値観

意外に思うかもしれませんが、哲学は、物事の見方や考え方、人間のあり方について探究する学問なので、人生や仕事の悩みの解決にも応用できます。そこで、ここでは今注目されている「頑張りすぎない生き方」について、なぜ人生に役立つのかを、先哲の言葉を借りつつ、哲学の立場から考えてみることにしましょう。

頑張りすぎない生き方がもてはやされているのは、社会がストレスフルになっていることと、密接な関係があるでしょう。高校や大学の受験、部活動、就職活動、恋愛や結婚……。考えてみれば、人生は競争の連続です。私たちは、「頑張らなければ社会で生き残れない」といった価値観を植えつけられ、競争に駆り立てられてきました。しかし、私自身もそうですが、ほとんどの人は、頑張っても人生が思い通りにならなかったのではないのでしょうか。とりわけ、真面目

で完璧主義の人ほど、結果が出なかったときのショックは大きく、悩みも深いはず。頑張りすぎない生き方は、そんな競争社会のアンチテーゼとして求められるようになったのでしょう。無理をせず、ストレスをためないように自分をコントロールし、人生や仕事をうまく回すための処世術ともいえます。ただし、注意すべきなのは、「頑張りすぎない=サボる」ではないということ。社会からの逃避や自暴自棄が、頑張りすぎない生き方とは違うことを、よく理解しておかなければなりません。

カッコいい生き方とは「諦められる人生」

頑張りすぎない生き方とは、前向きな意味で「人生を諦めること」であり、次の三つのパターンがあると私は考えます。

一つ目は「苦しみからの解放としての諦め」。人間が頑張るのは、「成功して財産や地位、名誉を得たい」といった欲望があるからで

諦めるにしろ、努力するにしろ、大事なものは「満足」すること

しょう。しかし、欲望には際限がありません。成功したとしても、さらに大きな成功を追い求めて、頑張る=苦しむことになります。ショーペンハウアーは、「富は海水に似ている。飲めば飲むほど、のどが渇く」といっています。そこで、いっそ欲望を捨て去れば、苦しみもなくなると、ショーペンハウアーは説くのです。

もっとも、何も望まなければ、人生で何も得られません。それに対して、二つ目の「戦略としての諦め」であれば、人生の目的をすべて放棄しなくてもいいのです。ラッセルは、賢人は避けられない不幸に対して無駄な努力をしないといっています。不幸を避けるのに必要な努力が、「重要な目的の追求を妨げるようであれば、不幸を甘受する」ともいっています。つまり、頑張りないほうが合理的で、人生を有意義に過ごせるケースでは、「諦める」というわけです。またラッセルは、諦めには「絶望に根ざすもの」と「不屈の希望に根ざすもの」の2種類があるといい、後

者を肯定しています。例えば、核兵器廃絶運動をしている人たちは、「自分たちが生きているうちは実現できないだろう」と、考えているかもしれません。しかし将来、核兵器のない世の中になったとしたら、その人たちの不屈の希望がかなえられたことになります。

とはいえ人生では、希望がかなう可能性がまったくないこともあります。そんな場合は、三つ目の「諦めそのものに酔う」という対処法もあります。

九鬼周造は、江戸の花街で生まれた「いき」という独特の美意識に着目しました。いきについて、九鬼は「垢抜けして(諦め)、張りのある、色っぽさ」と表現しています。花街では、芸者に振られても深追いせず、スマートに身を引くのが、「垢抜けした」態度とされました。つまり、「諦め」そのものが、「いき=カッコいい」というわけです。そう

いうふうに思えば、仕事で失敗をしたり、恋人と別れたりしても、引きずらずに気持ちを切り替え、次の新しい人生に踏み出せるでしょう。日本人ならではの、現実的な「頑張りすぎない生き方」ではないでしょうか。

もちろん努力もOK！その先には「成長」が

一方、多少の苦難が伴っても、「諦めずに目標に向かって頑張りたい。達成感を味わいたい」という努力家タイプの人もいます。そうした人は、頑張りないと後悔につながり、かえってストレスが増えることもあります。そこで、3人の哲学者の言葉を引用して、努力家の人にもエールを送りましょう。

人生で挫折したとき、支えになるのが、「高く登ろうと思うなら、自分の足を使うことだ」というニー



小川仁志(おがわ・ひとし)

京都大学法学部卒業後、伊藤忠商事に入社。その後退職し、フリーター生活などをへて名古屋市役所に入庁。勤務のかたわら大学院に通い、2008年に博士(人間文化)を取得する。同年より学生や市民を対象にした「哲学カフェ」を主宰し、その経験を「哲学カフェ! 17のテーマで人間と社会を考える」(祥伝社)として執筆。そのほかの著書に「悩みを自分に問いかけ、思考すれば、すべて解決する」(電波社)など多数。

チェの言葉。「倒れても自力で立ち上がり」と、ニーチェは鼓舞するのです。また、サルトルは、「人間は自らがつくったところのものになる」といっています。努力次第で人生はいかようにも変えられ、サルトルは伝えたかったのでしょう。

ヘーゲルは陶冶*を重視して、「労働によってこそ、主観的意志そのものが己れのうちに客観性を獲得する」といっています。労働とは自分を磨くことであり、それによって人間は社会的に評価されると、ヘーゲルは考えたのです。努力をすれば、たとえ結果が出なくても、自分の成長につながるので、必ず報われるというわけです。

私は、精神的に安定して、満足感を得ることが、人生にとって最も大切だと考えています。実は、諦める生き方も、努力する生き方も、人生で「満足感を得る」という目的においては同じ。その人の性格や人生の局面によって、使い分ければいいことなのです。「頑張りすぎて疲れた」と感じたときは、自分に向いている「諦め方」を選び、「もっと頑張りたい」と感じたときは、元気になれる「励ましの言葉」を思い出していただければ幸いです。

図表 「諦める人生」と「努力する人生」どっちを選ぶ？

諦める人生(頑張りすぎない人生)を 応援する哲学者の金言	努力する生き方(頑張り抜く人生)を 応援する哲学者の金言
1 苦しみから自らを解放するための諦め ショーペンハウアー(ドイツ、1788~1860) 富は海水に似ている。飲めば飲むほど、のどが渇く。 ——「幸福について」より	1 立ち上がるための努力 ニーチェ(ドイツ、1844~1900) 高いところへは、他人によって運ばれてはならない。 ——「ツァラトゥストラはこう言った」より
2 戦略としての諦め ラッセル(英国、1872~1970) 賢人は、妨げうる不幸を座視することはしない一方、避けられない不幸に時間と感情を浪費することもしないだろう。 ——「幸福論」より	2 人生を変えるための努力 サルトル(フランス、1905~1980) 人間は自らがつくったところのものになるのである。 ——「実存主義とは何か」より
3 生きざまとしての諦め 九鬼周造(日本、1888~1941) 「いき」とは、「垢抜けして(諦め)、張りのある(意気地)、色っぽさ(媚眼)」である。 ——「いきの構造」より	3 自分を高めるための努力 ヘーゲル(ドイツ、1770~1831) 陶冶としての教養のこの労働によってこそ、主観的意志そのものが己れのうちに客観性を獲得する。 ——「法の哲学」より

↓ ↓
どちらを選んでも、行き着く先は「精神的な満足感」

*陶冶……才能・性質などを練ってつくりあげること。

「哲学」のちょっとイイ話

「なぜ」を5回繰り返す。仕事に役立つ賢人の思考術

専修大学文学部教授 貫 成人

ものごとの根源を徹底的に問い直す行為を「哲学」というのなら、「何のために働くのか」と考えることは「仕事哲学」ということもできます。日常生活の中で、ものごとの存在意義を問う機会はほとんどありませんが、貫成人さんは、ある課題に対して「なぜ」とひたすら繰り返したり、他人を鏡にしたりすることで、自分を省みることができると語っています。

真理を追求するための二つのアプローチ

多くの方が、哲学といえば、「難解な理屈が多い学問」といったイメージを思い浮かべるでしょう。しかし哲学は、本当はとても“実用的”な学問なのです。哲学的な思考法は、さまざまな社会問題や政治問題、経済問題を考察する

ツールとしても活用できます。進学や就職、人間関係といった、人生における悩みの解消にも有効です。そして、仕事上の難題を、ブレイクスルーするための武器にもなるのです。真理の追求を目的とする哲学は、すべての学問の原点といってもいいでしょう。さまざまな学問が哲学から派生しています。しかし、哲学から派生した学問が、

特定の研究対象を持っているのに対し、哲学は研究対象が決まっています。「そもそも何を研究すべきなのか」と前提を問い直すのが、哲学の役割だからです。いわば「学問のための学問」でもあるわけです。

哲学の方法論は、主に二つあります。一つは「現状を見つめ直すこと」。私は、学生に「なぜ」と5回以上繰り返しなさい」と、よく言っています。例を挙げてみましょう。Q1「なぜ講義に遅刻したのか」→A「寝坊したから」→Q2「なぜ寝坊したのか」→A「前の晩、友達と夜通し呑んでいたから」→Q3「なぜ、翌朝講義があるのに、夜通し呑んでいたのか」→A「講義がつまらないから」→Q4「なぜ講義がつまらないのか」→A「自分の役に立つかどうかわからないから」→Q5「そもそも大学の講義とは何か？役に立つから聞くものなのか」→A「???」……

講義とは、大学とは何か。これは立派な哲学的問題です。このように現状の認識を掘り下げ、問題の所在を明らかにしていくのです。もう一つは、「問題そのものを再

検討してみること」。例えば「少子化はなぜ悪いのか」という問いについて考えてみましょう。過去の出生率が高かったのは、乳幼児死亡率が高く、子どもをたくさん産んでおく必要があったからでした。現在ではそうではありません。生まれる子どもの数が半分になっても、平均寿命が伸びれば、トータルの労働人口が必ずしも減るわけではありません。とすれば、少子化は、労働力不足の要因とはいえなくなります。こうして考えていけば、議論は、社会保障制度などに焦点を絞れるかもしれません。

新しい発想は柔軟な思考の先にある

哲学は、物事を突き詰めて考えるので、物事の核心を見極める抽象的思考能力と論理的な思考力が養われます。私は高校まで数学が苦手でしたが、大学で哲学を学んだところ、数学がわかるようになりました。意外かもしれませんが、哲学科出身の人は、システムエンジニアになる人も多いのです。

それだけではありません。哲学をしていると、幅広い視野で、物事を柔軟に考えられるようになります。私の体験を、実例としてご紹介しましょう。

かつて勤めた大学で、経済学部と人文社会科学系の学部を再編して、新学科を設立することになり、私も検討に加わりました。このような場合、「市場調査」のため、高校や予備校によくヒアリングをします。この手のヒアリング結果は、一つの目安にはなりますが、受験生の顕在化したありきたりのニーズしかわかりません。顕在化した

ニーズは近々の問題であり、他の大学も同じことを考えますから、新学科設立の影響は小さくなります。また、大学については、それぞれの建学の精神、立地などを見ても、一つの物差しでは測れません。そこで私は、「ニーズ」より「ウォンツ」に注目し、「今は注目されていないが、将来必要とされる職種がないか」と探してみました。そして、キュレーターや劇場の企画担当者の配置が、公的文化施設に義務づけられることに注目したのです。それらの職種を養成する「博物館学など、アートマネジメントを学べるカリキュラム」を開設したところ、学生から人気を集めました。

自動車の量産システムを考案したヘンリー・フォードも、「私がもし顧客にマーケティングをしていたら、彼らは“もっと速い馬”を求めただろう」と言っています。既成の概念や常識にとらわれない哲学的な思考法は、イノベーションをもたらしたのです。

哲学思考の第一歩は自分を客観視すること

職場や家庭で意見の対立があると、双方の意見の残すべきところは残し、捨ててもいいものは捨てて妥協します。家電会社と自動車会社が合併すれば、居間機能をもった電気自動車を作るようなものです。このように自分を見直し、自分の一部を否定しながらより高い次元にいたることをヘーゲルは「止揚(アウフヘーベン)」とよび、その過程を「弁証法」と呼びました。要するに自分が当たり前と見直せることを見直すことが、哲学的な思考法の第一歩といえるでしょう。

仕事がつらいときは、一歩引いて相対的・客観的に考えるといい

とはいえ、それを実践するのは容易なことではありません。仮に失恋や就職活動などで「挫折」を経験すれば、自問自答するかもしれませんが、日常生活では、自分の生き方を省みる機会は滅多にないでしょう。かのジュリアス・シーザーも、こういつています。「人間は自分が見たいものしか見ない」と。人間には、自分にとって都合のいい物事、理解できることだけを選んで、受け入れてしまう習性があるというわけです。

そこで、他者との対話を通じて、別のいい方をすれば、他者を「自らの姿を映す鏡」として、自分を客観視するという手もあります。ガダマーというドイツの哲学者は、「他人の話がわからなかったら、自分が何か勘違いしていないかと疑ってみること」が、アイデアを生むヒントだと言っています。例えば、大学であれば、教育とは、大学とは、特色とは、と考えてみましょう。日々心がけていけば、時間はかかりますが、大きな力になるはず。哲学的な思考法は、その気にさえなれば、誰でも、いつからでも始められます。人生や仕事で難題を抱えていたら、ぜひ取り入れてみてください。



貫成人 (ぬき・しげと)

東京大学大学院人文科学研究科博士課程単位取得退学。埼玉大学教養学部助教授を経て、専修大学文学部教授。2005年、博士(文学)を取得。専門は現象学、歴史理論、舞踊美学で、舞踊学会元副会長、日本哲学会常務編集委員なども務める。著書に『哲学マップ』(ちくま新書)、『哲学で何をやるのか 文化と私の「現実」から』(筑摩選書)、『大学4年間の哲学が10時間でざっと学べる』(KADOKAWA/中経出版)など。

「哲学」のちょっとイイ話

この瞬間から人生が変わる！ 「深い人間」になる必読書

代々木ゼミナール講師 島山 創

最近、書店で哲学の特設コーナーが設けられるなど、ちょっとした「哲学書ブーム」。それだけ多くの人が混迷の時代に不安を感じ、生きる指針を探し求めているのかもしれませんが、哲学とはそもそも、ものごとの本質を探究する行為であり、その果てに「解」はありません。しかし「考え抜く」という作業によって、生きるヒントが見つかることもあります。ここでは、ものごとを「考え抜く」うえで手助けとなる哲学書をご紹介します。

まずは入門書で好きな哲学者を探す

あまたある哲学書の中から、何を読めばいいのか。哲学ブームの今、ちょっと背伸びをして「ソクラテス」や「カント」を読もうと考えている方もいるかもしれませんが、私がおすすめするのは、入門書から入るスタイルです(図表①)。いきなり古典に手を出すのは推奨できません。「そもそもソクラテスって、何を言った人だっけ?」といった状態で読み始めても、内容を理解するのは難しいからです。

では、どのような入門書がいい

図表① 最初に揃えたい入門書5選

- 1 『ことばの饗宴』 岩波文庫編集部編、岩波文庫
- 2 『人生が変わる哲学の教室』 小川仁志、中経出版
- 3 『大論争! 哲学バトル』 島山創・岩元辰郎、KADOKAWA
- 4 『哲学用語図鑑』 田中正人、プレジデント社
- 5 『倫理資料集』 倫理資料集編集部、山川出版社

のか? 私は、「ファンになれる哲学者を探せる本」がいいと思います。その一つが名言集の『ことばの饗宴』。哲学に特化したものではありませんが、好きな哲学者探しに打ってつけです。

『人生が変わる哲学の教室』は、プラトンやヘーゲルなど、主要な哲学者の概念をわかりやすく解説したもので、これも最初の一冊にぴったり。

拙著『大論争! 哲学バトル』でも哲学者の主張を集約しているので、ガイドに役立つと思います。

毛色の違うところでは『哲学用語図鑑』。図がとてもわかりやすく、複雑で難解な哲学用語が手に取るようにわかるので、私も学生に推薦しています。

『倫理資料集』は高校生向けの参考書。思想家1人につき1ページで紹介し、名言や思想などもコンパクトにまとめられています。類書と大きく違う点は、索引がテーマ別(「大衆」「正義」など)になっていること。たとえば自分が愛に悩んでいたなら、「愛」の項目を引けば、ハイデガーが愛について語っていることがわかり、「ハイデガーの本

いきなり古典を読まない。わからない部分は飛ばす。これがコツ

を読んでみたい」という気も湧き出ると思います。

読む本の難易度を少しずつ上げていく

このようにして好きな哲学者が見つかったら、自然と哲学への興味が広がっていくはず。そこで、いよいよ「哲学的思考」を身につけるための本を読んでいきましょう(図表②)。

まず読みたいのは「初級編」の4冊。しかし、ラッセルやヤスパースは少々難しいので、最初は『君たちはどう生きるか』がおすすめです。2017年にベストセラーになった漫画版の原著で、内容は主人公のコペル君が叔父さんとの日常会話を通して「世界」を見つめ直していくというもの。初版は1937年ですが、現代に通じる普遍性があり、漫画化されてヒットしたのも納得です。

『14歳からの哲学』は2003年発行。著者はその4年後にがんで亡くなっています。おそらく闘病生活中に死と向かい合っ書かれたのでしょう。作中、病気について

明言されていませんが、そうした背景を思いながら読むと、一言一言が心に重く響いてきます。

初級編で挙げた本で「考え抜く」という作業に慣れたら、中級編で「思考実験」にチャレンジしてみましょう。思考実験とは、「1+1=2は本当か」「目の前にあるボールペンは本当に存在しているのか」などと考えることをいいます。ここで挙げた『100の思考実験』は、明確な答えを提示してくれるものではないですが、「考えること」の面白さを体感できると思います。『プラトンとの哲学』も架空のプラトンとの対話形式で進められ、「思考」と向き合える一冊です。

これらの実践書をへて、上級編で古典に挑んでみましょう。私が選んだのは3冊。

『方法序説』でデカルトが言っているのは、「とにかくものごとを疑い考え続けよ」ということです。同書を読むことで、哲学は「ある」ものではなく、いまある現実を「疑

う」ことだと理解できるでしょう。

ミルの『自由論』は、自由とは何かを疑い、「疑う」という行為を社会に向けた点で特筆される書物です。「多数決が当たり前とされる世界で、多数決は必ずしも正しいわけではない」と、現実社会の問題を哲学に結びつけたことが、ミルの功績といえます。

『ブッダのことば スッタニパータ』は、昭和の哲学者・中村元が古典の内容を集約したブッダの名言集。人生最大の問いといえる「死」を、いろいろな形で説いています。短文の警句であるため印象に残りやすい点も特徴です。

本はネットより書店や図書館で見つかる

今回ご紹介した本以外にも数多くの哲学書があります。ぜひ自分に合う本を見つけてみてください。はじめのうちは古典の壁にぶつかるかもしれません。読んでわ

早稲田大学卒業。専門は政治哲学(正義論の変遷)。現在、代々木ゼミナールで公民科講師を務める。「倫理」の授業では、哲学的な問いかけによって授業を進める「ソクラテスメソッド」を採用。医師会などでも「哲学すること」の魅力を伝えている。著書に『大論争! 哲学バトル』(KADOKAWA)、『考える力が身につく哲学入門』(KADOKAWA/中経出版)などがあり数カ国語に翻訳されている。



島山 創 (はたけやま・そう)

からない部分もあるでしょう。そんな時は、思い切って飛ばしてしまいましょう。わからない部分を無理に理解しようとするのではなく、わかる部分についてとことん考えたほうが有意義です。

また、本を探す時は、書店や図書館で実物を手に取ってみることが大切です。私はよくジュンク堂書店を利用しています。気になる本をパラパラと読んで、共感できる部分があり、「読みたい」と思った本を買おうと失敗が少ない。

これは余談ですが、私は学生時代にたまたま図書館でロシアの作家ゴーリキーの『どん底』を見つけて読みました。哲学書ではありませんが、当時、私はいろいろと思い悩んでいて、まさにどん底の気分だったので、タイトルに目がとまったのです。同書の中に、「仕事を楽しみならば人生は極楽だ。苦しみならばそれは地獄だ」という言葉があります。その言葉に勇気を得て、いまの仕事を選びました。本にはそういう力があるのです。

今、さまざまな悩みを抱えている人も、小説、思想書、歴史書など広い意味での哲学書を読むことで、目の前がパッと開けるかもしれません。

図表② 島山創さん厳選! 哲学書10冊

	タイトル・著者・出版社	島山さんから「一言」
初級	1 『君たちはどう生きるか』 吉野源三郎、岩波文庫	読み物として没入しやすく、すらすら理解できます。漫画版よりも、ぜひ原著で!
	2 『14歳からの哲学』 池田晶子、トランスビュー	著者が亡くなっていることを念頭に読むと、読後感も深まります。
	3 『哲学入門』 ラッセル、高村夏輝(訳)、ちくま学芸文庫	最初に読みたい西洋哲学書。世界的に知られる哲学入門書です。
	4 『哲学入門』 ヤスパース、草薙正夫(訳)、新潮文庫	ラッセルとペアで読みたい本。難解なところは飛ばしましょう。
中級	5 『100の思考実験』 ジュリアン・パジエ二 向井和美(訳)、紀伊國屋書店	思考実験に取り組むことで、答えの出ない疑問に向き合う「楽しさ」を味わえます。
	6 『プラトンとの哲学』 納富信留、岩波新書	哲学者の著者が、架空のプラトンと対話する形式で、「考える」行為を深めていきます。
	7 『レヴィナス 何のために生きるのか』 小泉義之、日本放送出版協会	本書を含む「哲学のエッセンス」シリーズは良書が多いですよ。
上級	8 『方法序説』 デカルト、岩波文庫ほか	内容はもちろん、薄くて最後まで読み通しやすい点も、おすすめの理由です。
	9 『自由論』 ミル、光文社古典新訳文庫ほか	「疑う」という行為を社会に向けて、どうなのか? 光文社の新訳でどうぞ。
	10 『ブッダのことば スッタニパータ』 中村元(訳)、岩波文庫	仏教最古級の古典。具体例が多く、「生きること」について考えさせられます。