

道しるべ

～自分の気づきから学ぶこと～

道に迷ったら参考になるのが道しるべです。たとえば、この道を行くと東京方面、あちらに行くと京都方面と、行き先が書いてあります。道しるべがあることによって、目的地に行くことができるのですが、問題は目的地があるのか、ということです。それは道しるべというよりも自分の問題です。この自分にとっての目的地は他から答えてもらうようなものではありません。各人が自分の中で答えを出さなければならないからです。もし、他からできることがあるとしたら、問うことではないでしょうか。答えを与えるのではなく、問うことによって答えを導き、結果的にそれが道しるべになります。

1. 自分の名前から分かることは何ですか？

父母がくれし我が名を呼ぶ君のみみたぶすこし染める夕やけ

門野 愛

※自分の名前にはどんな意味が込められていると思いますか？

問い1：自分の名前は好きですか？

「自分の名前は気に入っているでしょうか？」そんなインターネットによるアンケートがあります。それによると、気に入っている（25.6%）、どちらかといえば気に入っている（24.4%）、どちらかといえば気に入っていない（35.4%）、気に入っていない（14.6%）でした。

問い2：自分の名前の意味は何でしょう？

あなたは自分の名前の意味を考えたことがあるでしょうか？ 名前の意味を親からきいている人もいるでしょう。きいていなくとも、自分の名前から何がわかるか、字の意味、語感、音の意味から想像してみましよう。自分だったら、名前にどんな意味をこめたいのか考えてみましよう。

問い3：そもそも名前が無かったらどうなるでしょうか？

自分自身の個別性が失われてしまいます。都会の雑踏のなかにいることを想像してみてください。あなたは名前があったとしても大勢の中の一人で

す。そして他者と自分が違うということは自分にはわかるのですが、第三者にとってはおおきな違いがないのです。その他大勢の一人だからです。つまり、この世で唯一無二の存在であるこのものの性を失っている状態です。それでも、家に帰ればあなたの名を知っている家族や友達によってこのものを思い出させてくれます。

しかし、どこにいてもあなたの名を認める人がいなかったらどうなるでしょうか。あなた自身を担保してくれる場所をあなたは失い都会の雑踏の中にいたままの状態、つまり喪失感をもったままです。それはあたかも根っこを失った海の海藻のようです。

『itと呼ばれた子（幼年期）』（ディブ・ペルザー／田栗美奈子訳）に、それを想像させる文章があります。これはノンフィクションだともいわれています。

「ぼく」は、母親から、「これだけはしっかり頭にたたきこんでおきなさい」「おまえなんて“IT（それ）”よ！いないのといっしょよ！」などと言われます。「ぼく」は、「母さんはお酒のせいであんなことを言ってるわけじゃない。本気で言ってるんだ」と思

い、いっそ、殺してくれればいいのに、と思います。

1973年3月、「ぼく」は、学校の協力のもと、警察を介して、サンマテオ市の少年課に保護されました。

このように、名前があるだけでもそれは人間の生きる大きな力になっています。ただあるだけではなくて、名前には意味があるというのです。このことは人間にとってそれぞれ意味のあることです。人生のはじめからそれが与えられていると考えると、この人生もまんざら捨てたものではないと思いませんか？

「名前が無い」という話から、学生がこんなサイトを紹介してくれました。

「さて、今朝突然感じたことをブログに書きたいと思います。「名前」というものについて考えていました。名前が持つパワーというか、そのエネルギーの強さを感じていたのです。ハリー・ポッターが好きな方なら、「ヴォルデモート」という名を口にすることがタブーなのはご存知ですね！

私が大好きなファンタジー小説である『ゲド戦記』にも名前が重要な要素を持っています。魔法をかける相手に本名を知られると、致命的な呪文をかけられてしまいます。そのために普段は通称で呼び合うということが魔法使いたちで行われていました。ちなみに好きなのはジブリの映画ではなく原作のほうですよ？

つまり物語で使用されるくらい、「名前」というのは大きなパワーを持っているということですね。国よって言語の違いはありますが、固有名詞以外にもあらゆるものに名前がつけられています。そんなことを考えていて、ふと「名前がない世界」という言葉が心に降りてきたのです。

全く名前の存在しない世界を想像してみました。名前がないということは、言葉や文字がない世界です。そしてその言葉により作られた概念や観念が存在しない世界です。

心に浮かんだ場所は、エメラルドグリーン色彩が眩しい海でした。海岸の周囲は緑の草原が広がっていて、美しい花々が咲き乱れています。遠くにはヨーロッパのアルプスのような雪山が太陽の光を反射させていました。空は真っ青に輝き、白い小さな雲が語りかけてきます。

そこが「名前のない世界」だとすると、ただ全てが「在る」だけだと感じませんか？ 海も雲も山も名前であり言葉です。眩しいという言葉や美しいという概念も存在しない世界です。自分が見ている世界を表現する名前も言葉も文字も存在しないのです。ちょっと想像してみてください……。

私はその瞬間、自分と見ている世界との距離が限りなく近いことを感じました。風景と自分との境

界線が消滅しているのです。私はこのとき感じました。人間は名前をつけるという行為によって、ワネス意識を失っていったのではないかと……。

「海」と名付けた瞬間、そこには「海」と「私」という分離が発生します。細かい固有名詞をつけることで、さらに分離が加速します。名前をつけることが知識の始まりであり、アダムとイブがエデンの園で食べた禁断の果実だったように思います。

「名前」にはパワーがあります。「言霊」という力も確実に存在します。その「名前」を究極まで体験した私たちが次に進むべき方向は、「名前」を手放していくことではないでしょうか。必要だと思っていた大量の知識を手放していくことが、ワネスの世界への近道だと感じています。

「名前」のパワーを知りつつ「名前のない世界」を体現したとき、全てがひとつだったと思い出すのかもしれませんが?」（作家：高羽そら
http://www.diamondblog.jp/official/sora_takaha/2014/08/10/
)

りょうちん でも実際には生きています限り無理な気がしますがね…
名前の無い世界なんて…
誰かに伝えたいから言葉があるんですよね…
自分という生きています証を伝えたいのかな…人は

…?

砂子岳彦 そうですね。言葉によって証を伝えたいということは頷けます。「運動会で一番とったよ」とか、大学の卒業「証」書は言葉だし、地位は言葉であらわされるし、「愛してる」って言うてほしいというひともいるし、、、

証って、考えてみると、言+正 ですから、やっぱりそれが正しいことを言葉で語られるのでしょうか? 言葉でない証というのはあるのでしょうか? 問題はそこなのです。確かに、名前の無い世界は生きているかぎり無理のように思えます。しかし、確かに人は言葉以前にも生きていることもまた事実です。たとえば、赤ちゃんは言葉の無い世界に生きています。言葉を語る成人でも言葉の無い世界にも生きています。昨日の地震に遭ったひとのなかに、あまりの衝撃に「言葉を失った」というひともいます。スポーツをやっているひとも、そういう時を経験してますね。言葉でああだこうだやってると間に合わない。

りょうちん スポーツはよくわかりませんが…究極の時や咄嗟の時は自分だけで感情を分かってくればいいからこそいらないのか…

ただ人間も怖いや楽しいという感情の言葉を知っているから感情があるのか、感情の言葉がなかった場合で育つと恐怖や喜びは生まれるのか…

砂子岳彦 りょうちんさんはイヌかネコをかったことありますか?

りょうちん ありますよ。や…動物も吠えてお話ししてるから感情に言葉があるはず…哺乳類で鳴いたりする脳が発達し、コミュニケーションを取ってる動物は感情に言葉があるのと同等な気がします。

砂子岳彦 じゃ、赤ちゃんはどうか。言葉知らないのですが、感情はある? ない?

りょうちん ある…鳴いたり笑ったり感情を表現してますね…

鈴木 絢子 ないと思います。赤ちゃんがその感情を認識していなければ感情と言えないんじゃないかと…

さえ 感情はあると思います。例えば、お腹が空いたとか知らない人に抱っこされたりしたら泣きますよね？満たされれば笑うし。だから、悲しいとか嬉しいとか感情はあるのかなと思います。

砂子岳彦 ご意見をみると、赤ちゃんの感情はありそうですね。絢子さんの意見でも、認識されていない感情はあるという点では、一致をみえています。すると、感情は言葉がなくともいだけることになります。つまり、名前があることによって自己を確立できる。しかしその一方で、「人間は名前をつけるという行為によって、ワンネス意識（一体感）を失っていった」ということになります。鮮やかな体験をするということは一体感によってもたらされます。自己の確立とは自他の分離を意味します。相反する方向性をもっているのですが、自己をもちながらみずみずしい人生を送ることが人間から「人」への道しるべだということかもしれません。そして、それこそがゼミの目指すコミュニケーションの達人です。コミュニケーションの達人は言葉の無い世界をも味方にひき入れるのです。これは、昨今話題になっている、感情のコントロールという問題にも応用できることです。感情は言葉で誘発されますから、言葉の無い世界にいつでもリセットできるとしたら、どうでしょう。結果的にコントロールしたことになります。

では、どうすればコミュニケーションの達人になれるか？それが「問いによる『人』としての道しるべ」となっています。第1回目の「名前の意味は何ですか？」だけで、ここまで議論できたのは素晴らしい。

たしかに、名前や言葉がなくとも、思考や感情などの人の活動はあるようです。しかし、絢子さんのように言葉が無ければそれを自覚できな

い。言葉や名前は人の活動を自覚させるはたらきがあるのです。船は錨（いかり）を降ろすことによってそこにとどまることができるように、名前によって人はそこに存在の場所としての個性を確保できます。世界にたった一人の自分、といわれますが、まず存在していること、そしてその存在に名前がつけられたこと。この二つのことによって、宇宙でたったひとつの「このもの性」をもった自分があるわけです。世界でたった一人の自分は、月曜の朝に、「ちっ また一週間始まっちゃったぜ」と呟いているかもしれませんが、それはそれでこの宇宙でおきたまぎれもないコマです。

2. 自分のことが好きですか？

わたしより早おきするよあさがおがきれいな自分を見てほしくて

瓜田彩夏

※自分を好きになるにせよ嫌いになるにせよ、誰が誰にそうしているのか不思議です。

問1：自分のことが好きですか？ 嫌いですか？

2010年、三重県で行われた自己肯定調査アンケートによると、「自分のことが好きですか？」という問いに対して、「好き」と答えたのは、小学生低学年 52%、中学生 20%、高校生 10%でした。

(http://mie-kodomo-npo.org/pdf/report_jikokoutei.pdf) 年齢を経るに従って、自分のことを好きだと答える割合が低下しているのがわかります。

問2：このことが意味するのは何だと思えますか？

成長するにしたがって人は他人と比べるようになります。他人と比べて不安になるぶん自分のことが好きになれなくなるのかもしれませんが、あ

るいは、他人と比べなくとも、過去の過ちを悔いて、自分が嫌いになっている人もいるかもしれません。

他人と比べるにしろ、過去の過ちにしろ、共通している点があることに気づきます。それは、自分自身ではない、ということです。他人と比べるのは他者の目を通した自分なのでいわゆる自我像です。また、過去の過ちを悔いている場合は、今の自分ではありません。他人の目を通さない、今の自分、それが自分自身です。世界に唯一の「このもの性」をもった存在です。自分自身とは存在といいかえてもいいでしょう。

問3： なぜ、自分は存在しないのではなくて、存在しているのか？

この問いは自分自身の深みへといざなう問いです。すると、どんな自分であれ、存在している、というだけで凄いことではないでしょうか。

3. 人が人を愛するとは何ですか？

「スキな人ダレ？」と聴かれてこたえない鈍感すぎるそこもスキだよ
仲田光麦
※よくある光景。

ある調査によると、愛されたいか、愛したいか、という二択のアンケートでは、愛されたいが65%、愛したいが35%だったそうです。そして、夫をとるか子供をとるか、という二択だと、夫と答えた女性は35%、子供と答えた女性は65%でした。

愛とは何かを考えてみましょう。その前に問いです。

問1： あなたが死ぬことで周囲の多くの人が生き

残れるとしたら死にますか？

不思議なことに、愛が生（存在欲求）よりも強いことがあります。結論から言えば、愛とは存在だといえます。なぜなら、存在とは一つであることだからです。一つというのが愛です。存在とは体験の連続です。体験というのはそのとき一つになっていることです。たとえばお茶を飲んでいるときはお茶の味わいだけがあったのです。お茶も、それを飲んでいる人も体験・確認されていません。確かに、存在はお茶や他人や自分といったいろいろのものとして在ります。しかし、厳密にいうとそれらは存在する物であって、存在そのものではありません。存在そのものとは、なんでしょうか。

愛に薄い、自分のことだけを考えている人が仮にいたとします。しかし、その人は自分を愛しているのです。正確に言うと自我を愛しているのです。そういう意味では、みな愛そのものではないでしょうか。

多くの宗教、倫理、道徳、哲学で愛を扱っています。実生活でも愛は中心課題だといってもいいでしょう。経済活動や政治にも含まれています。それは愛が人間の存在そのものだからです。

4. 人を嫌いに思うのはどうしてですか？

特別に嫌いな人がいないからどこかがおかしいのだと思う

長瀬大

※嫌いな人がいないというのは素晴らしいことです。ただし、他人に無関心な場合を除いて。

『ウィメンズウィーク』ユーザーアンケートによると、95%の女性は、職場で苦手な人に出会った経験があるということです

(<http://corp.en-japan.com/newsrelease/2016/3195.html>)。「苦手な人」と上手に付き合うコツは、第1位

「仕事だと割り切る」(72%)、第2位「距離を置く」(44%)、第3位「冷静・客観的になる」(35%)と大人の対応が上位に並びました。離職の原因で人間関係の割合が大きいということは、苦手意識をよくあることではすまされません。

「嫌いな人」は「好きな人」同様に、運命を変えてしまう力を持っているようです。では、多くのひとが困っている、その「嫌い」を克服するにはどうしたらよいのでしょうか？

問：嫌いなことやモノやひとを克服した経験がありますか？

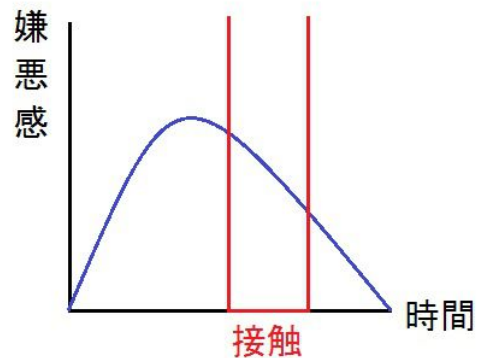
「道しるべ」によれば、自分の心の中に「嫌いな人」を許容することだということです。考えてみればこれは当然なことです。なぜなら、「嫌い」という感情は思考の中にあるので、思考によって受容することができるということだからです。

A(出来事)→C(感情)という因果関係(この場合の感情は「嫌い」ということになる)に、ABC理論によれば、B(考え方)という思考を考慮します。たとえば、歯医者さんに歯を抜かれるので、歯医者さんが嫌いになったとします。しかし、後に歯医者さんは自分の健康のためにそうしている、ということを知ると、同じことをされたとしても今度は感謝されるようになります。つまり、A(歯を抜かれる)ということがC(嫌い)の原因ではなく、その間にあるB(考え方)によるものだというわけです。

他人に(人によるのでしようけれど)身体を触られるのはあまり心地よくはない、という場合が間々あると思います。そこでこんな実験をしました。被験者Aの腕にBさんが触れます。ちなみにBさんは同性です。被験者Aがどのくらい嫌悪感をいだくのグラフにしてもらいました

(図)。すると、図のように、実際に触れているときよりもその直前に嫌悪感のピークがくるというのです。このことが言えることは、実際に起こ

っていることではなく、それに関する思考において嫌悪しているということがわかります。



確かに、嫌いという感情は自然なものでしょう。納豆がどうしても食べられなかったり、一度喧嘩した人を避けたりします。しかし、嫌いになる前は嫌いではなかったはず。その嫌いになった後でもいいので、Bの考え方を変更(B')することによって、Cの感情がC'に変化することがあります。

$$A \rightarrow B \rightarrow C \rightarrow B' \rightarrow C'$$

たとえば、苦手な上司がいたとしても、この機会を利用して向上しようとか、職場の雰囲気を変えてみようとか、自分の納得する理由を想像することによって、その後の感情を変化させ、さらには運命を変化させることができるのです。

嫌いな食べ物は思い出ただけでも、無理な場合がありますが、おそらく食べられない、ということと嫌いということが混同されているのではないかとおもいます。その嫌いな食べ物をはじめて口にするまでは嫌いではなかったからです。口の中に入れて食べられないことがわかると、嫌いというカテゴリーにいれられるのではないのでしょうか。たとえ、その嫌いな食べ物を口にいれてみても、味わいがあるだけです。原因不明の体調不良のとき、医者に病名を告げられるとほっとすることがあります。それは今の状態にカテゴリーをあてはめたときに受容したといえます。たとえ病気であっても受容できるのですから、人間の受容する力は自己限定しなければはかりしれないものが

あります。さらに、もう一歩進めれば、そのことに触れたときに「嫌い」ということが自分のなかで決めるまでは無いことに気づくでしょう。

ここでは嫌いを克服する方向で話をすすめていますが、生活する上で嫌いがあってもかまわない、という状況も考えられることも確かです。しかし、多くの成功者が嫌いを克服していることも確かです。

5. 感謝することに意味はあるのでしょうか？

ありがとう いつもたのしい かぞくだよ
さんにんそろって であえてよかった
赤堀瑛音くん（7歳）とお父様・お母様
※子供がつくった上の句にお父さんとお母さんが
下の句をつけたようです。

青山ハッピー研究所の2007年の調査によると、お母さんに一番感謝していることは？という問いに、

- 1 自分を産み・ここまで育ててくれたこと 60.7%
- 2 何かあると必ず助けてくれる（くれた）こと 32.7%
- 3 今、自分が幸せである、好きに生きていられること 29.6%
- 4 自分が健康であること 24.0%
- 5 毎日、美味しいご飯（お弁当）を作ってくれた（くれた）こと 22.7%
- 6 文句を言わず、家事全般をしてくれている（くれた）こと 22.1%
- 7 家計のため、一生懸命働いている（くれた）こと 17.9%
- 8 いつでも愚痴を聞いてくれ、励ましてくれること 11.7%
- 9 人格形成や興味・関心のすべてに母の影響を強く受けていること 11.0%
- 10 大人になってからも、心配して仕送り・お小

遣いをくれる（くれた）こと 8.0%

(<http://www.asahigroup-holdings.com/company/research/hapiken/maian/bn/200704/00181/>)

ということでした。

感謝していることということに対して、ほとんどが「くれたこと」という答えです。感謝にはなにかを誰かからしてもらったという理由を必要とする事が多いようです。

問 理由もなく感謝することがありますか？

ぐるなびの結婚情報サイトによると、夫婦円満の秘訣は？ときかれて、男女ともに「思いやり」という答えがトップでした。ベスト3のなかには男女の共通項目としてコミュニケーションもはっています。ベスト3のなかで男女に違いがありました。それは女性が、「感謝」を挙げていましたが男性にはありません。男性は「忍耐」を挙げていましたが女性にはありません。

(<http://wedding.gnavi.co.jp/bridalday/report/605/>)

問 上記のベスト3から男女の違いについて考えてみよう

感謝とはそもそも何でしょうか。それは、存在にかかわることなのだと思います。なぜなら、「ありがとう」は在り難い、つまり稀有な存在であるという表明です。この存在していることに驚いているわけです。さきの問いで、「自分はなぜ存在しているのか？ なぜ存在していないのではなくて、ここにいまいるのか？」というのがありました。状態がどうであれ、今ここに存在しているということ、そのことにそらさずに目を向けるならば、とてつもないことだと括弧してみるようになるのではないのでしょうか。

確かに、誰でも存在しています。日常茶飯事のことです。しかし、そうやって普通のことだと片付けられていることに向かい合ってみると、とんでもないことだと気づくのです。

『飛鳥へ、そしてまだ見ぬ子へ 若き医師が死の直前まで綴った愛の手記』は、癌のため31歳で絶命した医師井村和清が、我が子に宛てて書いた手記です。

「ズキン、ズキンとするのは痛いけれど、私にはそれが、建築現場の槌音（つちおと）のように感じるのです。ズキン、ズキンとくるたびに、私の壊（こわ）れた体が健康な体へと生まれかえさせて頂（いただ）いている。そう思うと、勿体（もったい）なくて、手をあわせているのです。ですから、少しも苦しいと思わないのです」

おだやかに話されるお婆さんの目は優しく、まるで観音（かんのん）さまのようでした。そのお婆さん、今はすっかり元気になられ、またあちこちを飛びまわっておられます。

ロッククライミングのまねごとをしていたときのことです。ロープ無しで、20mほど岩場を登ったところで、下を見ると、落ちたらよくて重症か、死にいたるといった想いが頭をよぎりました。そのとたん、必死に生に執着するかのよう手足に力が入り、かえって前にすすまなくなったことを覚えています。それまで、生は当たり前だったのが、急にそれが指を2cmずらしただけで死ぬ可能性がでてきたのです。あるいは、いま縋っている岩が剥がれても、落ちるのです。そのとき命を近くに感じました。と、いってもそれが感謝につながるということはなかったのですが、そこを脱して「よかったー」と心の底から思った次第です。

6. 人の目を気にすることがありますか？

船室の窓に映ってる自分みてちょっとわらっちゃ
うダース・ベイダー
柳本々々
※自分が他人の目にどのように映っているのか気になりますよね。

80歳の人アンケートによると、後悔していることの筆頭に「他人の目を気にしていたこと」があるということです。

(<http://fricheit.com/home/2016/02/08/america80/>)
そこで、他人の目はなぜ気になるのか？ を考えてみることにしましょう。

結論から言えば、自分に弱さがあるからです。確かに他人の目は気にした方がいいこともありま。しかし、自分の中にある弱さが他人の目という鏡によってあぶりだされます。弱さとは自分が勝手に決めた自分の限界です。

たとえば、自分は取るに足りない人間であるとおもえば、他人の目を気にするでしょう。あるいは何か罪意識があると他人の目を憚るでしょう。また、バカは恥ずかしいと思えば人前で発言などしないでしょう。

しかし、他人がいるからそうなるのではないといところみそです。自分の弱さをそこに映し出しているのです。たとえ、バカだとおもってもそれが悪いことではないと思えば人前で発言します。

だから、他人の目を気にするあまり、自分の本当にやりたいことを、やらないと損だともいえます。80歳の老人になってから後悔しないためにも、自分の中にあるやりたいことという光をみつめていきたい。

そうなる、本当にやりたいこととは何だろうという、自分にしか答えを出せない間に直面することになります。

7. 自分にとって他者とは何でしょう？

泣きじゃくる 向こうの僕に手を伸ばす届かないのは知っているけど

前歯ミサイル

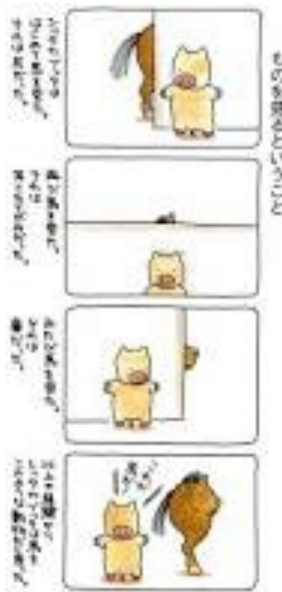
※鏡を前にした歌だそう。それは鏡でもあり、

他者でもありです。

問：もしこの世界に男だけだったら「男」という概念はあるでしょうか？

なにかを認識するには、そうでないものがないと認識できなようです。たとえば、いまほかの天体があることがわかっているのに、地球人という言葉は理解できるのですが、おそらく、地球外生物を想像できなければ、地球人ということばすらなかったのではないかとおもいます。

次の4コマ漫画をみてください。



1コマ目2コマ目3コマ目が実際に見た知覚で、4コマ目が認識です。これを見た人が4コマ目を見て笑うとしたら、それが自分の知っている馬とは似ても似つかないからです。漫画は馬の場合の話ですが、これが人だったらどうでしょうか。毎日、人と巡り合うなかで、さまざまな側面を見えています。そしてその都度、その人に対する認識を作り上げています。同じ人でも、それを認識する人によって異なる認識になるのはなぜでしょうか。

ここで、そもそも人によって知覚から認識にいたるプロセスにおいてフィルターが異なっているのです。そのフィルターを通して認識に落として

いるために人によって認識が異なるというわけです。これは前述したABC理論に似ていると思った読者もいることでしょう。ABC理論とは、Aという出来事に対する反応Cは、その間をとりもつ考え方Bに依存しているというものでした。この場合、フィルターはBに相当します。

知覚から認識がフィルターを通して得られる、という構図を逆にたどると、さまざまな認識を他者に映しているということがいえます。

8. 自分の道しるべとは何でしょう？

しるべする人をたよりにわけいらばいかなる道か
ふみ迷うべき

明治天皇

※道に迷ったらするべきことはなんでしょう？

ゼンリンによる「地図利用実態調査 2014」によると、首都圏での迷いやすい場所ランキングは首都圏以外のひとにとって、新宿、東京、渋谷の順でした。その理由として、複雑すぎること、人が多すぎることが挙げられていました

(<http://www.zenrin.co.jp/magazine/140625/>)。このことから、人は道に迷うのは選択肢が多い場合、同じように選択している他者が多い場合だと考えられます。選択肢が多いと判断に困ることはわかりませんが、ほかに選択している人が大勢することでも、人は迷うというのは興味深いことです。さまざまな意見を聞いているうちにどれが本当かわからなくなることもあるので、最終的には自分の判断ということになります。そんなときに必要なのが道しるべです。山道で迷ったとき、道しるべがあるとほっとします。ともすると、これで命が助かったと思う時すらあります。この道しるべとは何でしょう？

言うまでもなく、道しるべとは行き先を記した案内ですから、それによってどちらに行ったらいい

いのかわかります。問題は、どちらにいったらいいかわからないときです。現実の道路であれば、大概の場合、行き先は決まっています。しかし、就職先とか結婚相手とか進路とかいうときは決まっていない場合が多いので、どちらに進むか選択しなければなりません。そんなとき、人のアドバイスが参考になるときがあります。

ところで、「道しるべ」を宛にするのは目的地にいきたいからです。目的地に着けない可能性もあるという前提があるからです。この前提をちょっと外して考えてみましょう。次の問いに答えてみてください。

問：次の2つの運命のうち1つを選びなさい。

1. 成功する運命。なんだけれど、その運命はプロセスも含めて、すべてあらかじめ知らされている。
2. 成功するか失敗するか決まっていない運命。当然そのプロセスも未定なのでやってみるしかない。

さて、2つのうちどちらを選ぶでしょうか。12人を対象におこなった調査によればほとんどが2を選択しました。このことの意味することは重大です。成功よりも大事なことがあるということです。一般に言われている成功や幸福よりも大事なことはなんなのでしょうか。そして、人類がほとんど幸福を必死に求めているのでしょうかけれど、その幸福よりも大事なものがあるとしたら、なにか気が楽になるような感じがしませんか？

9. 思考とは何でしょう。考えるとは何でしょう？

何かおもふ 何かはなげく 世の中は ただ朝顔への
花のうへの露

※（朝咲いても、昼には萎んでしまう儂い朝顔の上に付く、更に儂い露のような人生に、何をそん

なに嘆いているの？）

詠み人知らず 京都・清水寺（きよみずでら）の
観音様の歌とされています。

アタマが良いにこしたことはない、と誰も考えます。人生の難問をなんなく解決し、宇宙の神秘を解き明かし、さまざまな発明をするのは良いアタマのあるおかげです。しかし、その一方で、アタマが良いがゆえの人間が固有に持つ精神的な病があります。いわゆる考えすぎによって精神を病んでいくので、むしろアタマは良くないほうが幸せではないかと考えてしまう人もいるかもしれません。

ハーバード大学の75年にわたる研究「Grant Study」によって、研究者によって新たに「何が人を幸せにするか？」ということが明らかにされました。IQについて言うと、IQ110~115の男性の間、そしてIQ150以上の男性の間には収入の差はほとんどないとされています。人生において人間関係が最も重要な要素であることがわかったということです。例えば、「暖かな人間関係」の測定で高得点だった男性58人の年収は平均して年間14万1000ドル（1440万円）で、55~60歳におけるピーク時の給料は、点数の低かった男性31人よりも多かったそうです。また、「暖かな人間関係」を築けている男性は、そうでない男性に比べ専門的分野で成功を収めた人が約3倍もいたそうです。

アタマの使い方によっては人を幸福にも不幸にもするようです。アタマの賢い使い方とはなにかを考えてみたいと思います。

仮に、学校の授業中に、消防車のサイレンの音が聴こえてきたとしましょう。おそらく、どこかで火事があったのだと思考が働きます。サイレンの方向、音の大きさからだいたいどの方向かわかります。このとき何の問題もありません。しかし、だれかに火事があなたの家だと聞かされたとした

らどうでしょう。そのとたんに、あなたは平常心を失うかもしれません。さまざまな思考がアタマに去来します。このことからわかることは、自分が関わると思惑はとたんに平静を失うということです。

つぎに、彼女への想いを告白する状況を考えてみましょう。自分の募る想いのやり場もなくなりついに彼女にそれを打ち明けるとします。しかし、彼女に無視されたり、つぎに会うときからごちなくなったらどうしようという思考も働きます。この二つの思考のあいだで想いが揺れ動きます。ついには疲れ果ててしまうほどに。これがいわゆる葛藤です。

火事と告白の例はともに自分が関与することで問題が深刻になる状況になっています。しかし、この2例は微妙に異なります。どこが異なるかという、思考の方向性です。火事の例では、平静を失ったとしても、家が火事であることに対する対応をとりはじめています。その意味では思考は行動を伴う一つの方向に向いています。告白の例では、告白することと自分がどうみられるかということのあいだで思考がぐるぐるとまわりつづけています。そのために、前に進むことができないし、そのことだけで疲弊していきます。平静を失うといっても、火事の場合は緊急性を要するのである程度の心理的緊張感をもつことは必要なことです。そのことで心痛になるのはもはや葛藤をもってしまふこととなりますから、告白の場合と同様になってしまいます。また、告白の場合も一歩ひいて自分の様子を観察しながらできるのならば、葛藤ではなくなります。自分の心理を味わいながら行動する事すら可能になります。

10. 感情とは何でしょう。喜び、怒り、悲しみを味わうとは何でしょう？

振り上げた握りこぶしはグーのまま振り上げておけ相手はパーだ

柊野浩一

※感情のままに実行するとしばしば混乱をきたすのですが、感情を押し殺してもストレスがたまります。さて、この葛藤を超える方法はあるのでしょうか。

11. 自己と自我とは何でしょう？

きみの行く道を照らせり陽となりしそれも今日から己が力で

白神のしづく

※わたし、おれ、僕、自我、自己、我、己、など自分のことを指しているのですが、全部同じ意味でしょうか。たとえば、「自分探しの旅に出る」という言葉がありますが、探している人と探されている人は異なるのでしょうか？

授業で自分とはなにか？という討論をしました。ある学生は、アイデンティティ (identity) だといいました。

ある学生は、人と違うこの性格だといいました。

ある学生は、記憶だといいました。

ある学生は、身体だといいました。

ある学生は、自分の名をいいました。

討論しているうちに、名前をつけられた身体と、思考や記憶をもつ精神が自分だということになりました。

そこで、「自分と同じクローン人間をつくり、そこに自分と同じ記憶を保存することができれば、自分は二人いることになるね」と、こちらから言いました。だとしたら、自分のアイデンティティとはなんのでしょうか？

すると、ある学生が、もしそうだとすると、自分の位置から見える、感じることは、そのクローン

人間とは違うので、自分のアイデンティが残されている、といったのです。第三者からみれば、自分と自分のクローンは見分けがつかないでしょう。しかし、当事者にとって、決定的に異なるのは自分が見えない、ということなのです。だから、間違えようはありません。

もっと端的に言えば、自分自身の感じ方、つまり意識があるので、自分を間違えないようもないのです。ですから、意識こそがアイデンティティだといえます。

意識の内容は、他人の見え姿だったり、音だったり、気分だったり、その都度その都度のものです。それは自分以外に感じようもない「このもの性」だといえます。

12. 規律と規則とは何でしょう？

刺青して小指短き少年は規律正しく式に臨みぬ

山村博保

※少年の臨んだ式とは、どんなものだったのでしょうか。自分の卒業式、出所式、はたまた兄弟の結婚式だったのかもしれませんが。

13. 自分が自分であるとは何でしょう？

なかなか人里ちかくなりにはけりあまりに山の奥をたづねて

柳生重兵衛

※剣豪として名の知れた重兵衛が、修行の末にたどり着いたのは、意外にも普通の生活でした。

14. 自分の存在とは何でしょう？

形見とて何か残さむ春は花山ほととぎす秋はもみぢ葉

良寛

※形見として残すとしたら、古里の山々に見られる、春は桜花、夏はほととぎすの鳴く声、秋は紅葉であろう。良寛さんの形見は自分の持つ品物ではないようです。もちろん、肉体でもありません。川端康成がこの歌をノーベル賞授賞式の記念講演で紹介しています。

15. 教養とは何でしょう？

学識の有る無しは差もいらぬもの戴くものが信心なれば

ぶっしゃん

※学識が多いほど人は幸せになるかというところでもなさそうです。信じる心の前では学識も色褪せてしまうのでしょうか。されど学識が無くててもよいとも言っていません。だとしたら、学識はなんのためにあるのでしょうか。