

先日、コレットの9階にある本屋さんに行きました。目的は別の本だったのですが、心と「嫌われる勇気」が目に入りました。200万部突破！と書いてありました。ググってみたら5万部~10万部でベストセラー入りできるということでしたので、ほんとびっくりです。アドラー心理学の特設コーナーもできていて、今やアドラー心理学自体がブームのようです。インフルエンサーですね。

こんにちは。最近寄稿 (vol.27、30、31) させていただいている者です。「嫌われる勇気」の一部分から、「目的論」、「劣等感」、「勇気」について紹介させていただきました。「目的論」「劣等感」については、自分自身のことを見つめてもらうために紹介しました。そして、自分自身を変えるためのきっかけ、手段として「勇気」について紹介させていただきました。

それらを踏まえ、今日は「どう生きるか」がテーマになります。最後までお付き合いいただけると嬉しい限りです。では、いつものように青年と哲人の対話を見てみましょう。

哲人：つまり、人生には高邁なる目標が必要だと。わかりました。あなたのいう高邁なる目標とは、ちょうど登山で山頂を目指すようなイメージなのでしょう。

青年：ええ、そうです。人は、わたしは、山の頂きをめざすのです！

哲人：しかし、もしも人生が山頂にたどり着くまでの登山だとしたら、人生の大半は「途上」になってしまいます。つまり、山を踏破したところから「ほんとうの人生」が始まるのであって、そこに至るまでの道のりは「仮のわたし」による「仮の人生」なのだ。

青年：そうともいえるでしょう。いまのわたしは、まさに途上の人間です。

哲人：では、仮にあなたが山頂にたどり着けなかったとしたら、あなたの生はどうなるのでしょうか？ 事故や病気などでたどり着けないこともありますし、登山そのものが失敗に終わる可能性も十分にありえます。「途上」のまま「仮のわたし」のまま、そして「仮の人生」のまま、人生が中断されてしまうわけです。いったい、その場合の生とはなんなのでしょう？

青年：そ、それは自業自得ですよ！わたしに能力がなかった、山に登るだけの体力がなかった、運がなかった、実力不足だった、それだけの話です！

哲人：アドラー心理学の立場は違います。人生を登山のように考えている人は、自らの生を「線」としてとらえています。この世に生を受けた瞬間からはじまった線が、大小さまざまなカーブを描きながら頂点に達し、やがて死という終点を迎えるのだと。しかし、こうして人生を物語のようにとらえる発想は人生の大半を「途上」としてしまふ考え方なのです。

青年：では、人生はどんな姿だとおっしゃるのです!?

哲人：線としてではなく、人生は点の連続なのだと考えてください。線のように映る生は点の連続であり、すなわち人生とは、連続する刹那なのです。(中略) そう。「いま」という刹那の連続です。われわれは「いま、ここ」にしか生きることができない。われわれの生とは、刹那のなかにしか存在しないのです。それを知らない大人たちは、若者に「線」の人生を押し付けようとします。いい大学、大きな企業、安定した家庭、そんなレールに乗ることが幸福な人生なのだ。でも、人生に線などありえません。

青年：人生設計、あるいはキャリア設計なども必要ない？

哲人：もし人生が線であるなら、人生設計も可能でしょう。しかし、われわれの人生は点の連続ではない。計画的な人生など、それが必要か不必要かという以前に、不可能なのです。

青年：あなたの議論は人生における計画性を否定するばかりでなく、努力までも否定している！た



例えば、幼いころからバイオリニストを夢見て猛練習に励み、ついには憧れの楽団で活躍するような人生。あるいは猛勉強の末に司法試験に合格し、弁護士になるような人生。これらはいずれも、目標と計画なしではありえない人生です！

哲人：つまり彼らは、登山で山頂を目指すように黙々と歩いてきたと。はたしてそうでしょうか？ その方々は人生のどの瞬間も「いま、ここ」に生きていたのではないのでしょうか？つまり、途上としての人生を生きていたのではなく、常に「いま、ここ」を生きていた。たとえば、バイオリニストになることを夢見た人は、いつも目の前の楽曲だけを見て、この一曲、この一小節、この一音だけに集中していたのではないのでしょうか？

青年：それで目標に到達できますか？

哲人：こう考えてください。人生とは、いまこの瞬間をくるくるとダンスするように生きる、連続する刹那なのです。そしてふと周りを見渡したときに「こんなところまで来ていたのか」と気づかされる。バイオリンというダンスを踊ってきた人のなかには、そのままプロになっている人もいます。司法試験というダンスを踊ってきた人のなかには、そのまま弁護士になっている人もいます。執筆というダンスを踊り、作家になった人もいます。もちろん、それぞれ別の人生に行き着くこともあります。でも、いずれの人生も途上で終わったわけではない。ダンスを踊っている「いま、ここ」が充実していれば、それでいいのです。

青年：いまを踊れば、それでいい？

哲人：ええ。ダンスにおいては、踊ることそれ自体が目的であって、ダンスによってどこかに到達しようとは思わないでしょう。無論、踊った結果としてどこかに到達することはあります。踊っているのですから、その場にとどまることはありません。しかし目的地は存在しないのです。

青年：そんな話、話になりませんね！いいですか、先生は…(中略)

哲人：われわれはもっと「いま、ここ」だけを真剣に生きるべきなのです。たとえば、大学に進みたいと思いつつながら、勉強しようとしなない。これは「いま、ここ」を真剣に生きていない態度でしょう。もちろん、受験はずっと先のこともかもしれませんが。なにをどの程度勉強すればいいのかわからないし、面倒に感じるかもしれません。しかし、毎日少しでもいいから、数式を解く。単語を覚える。つまりはダンスを踊るそうすると、そこには必ず「今日できたこと」があるはず。今日という1日はそのためにあったのです。決して遠い将来の受験のために今日があるわけではありません。(中略)

青年：ええい！認めましょう！(中略) ですが先生、わたしには夢や目標も見つかりません。踊るべきダンスさえわからない。わたしの「いま、ここ」には、まったく無益な刹那しか存在しないのです！

哲人：目標などなくてもいいのです。「いま、ここ」を真剣に生きること、それ自体がダンスなのです。



私には、夢があります。それは“幸せになること”です。そのために何をしなければならぬのか、はっきりとは分かっていません。しかし、「嫌われる勇気」から多くのヒントを得ましたし、友人や先生方、生徒たちとの会話、そして趣味や遊びからヒントを得たこともありました。他にもいろいろありましたが、全てに共通していることは、どんな行動からも「学べた」、ということ。本を読むことから、会話からも、遊びからも、何かしらの学びがあるのです。

なので、これからも学び続けようと思います。「いま、ここ」をダンスするように生きれば、つまり「粛々と」生きれば、きっとどこかにたどり着くでしょう。

今これを読んでくれる人、最後までつきあってくれてありがとう。共に、ダンスするように生きてみませんか？