

幸福な生き方，充実した生き方について

伊 田 広 行

要旨

従来の幸福論は、「能力主義的チャレンジ論アプローチ」か「禁欲主義的アプローチ」かのどちらかに属していたといえるが、私は、そのどちらでもない、非禁欲主義的で、非「勝ち組」指向の、「自己」をスピリチュアルな視点で拡張した幸福論を提起する。それは競争や所有から離れ、かつ社会的連帯の実践にかかわるスローな生き方、エンパワメントされた生き方ともいえるものである。

また「今の主流価値観に対抗的かどうか」と「自由にイキイキ元気に生きているかどうか」の2つの軸で「生き方のイダ式分類」を提起し、それに基づいて、自由に、反体制的に生きる道も選択肢のひとつであることを示した。

キーワード：エンパワメント，スピリチュアリティ，所有，弱さ

目次

1 幸福について考える

これまでの幸福論，従来の幸福論への批判，私の目指す幸福論，
〈スピリチュアル・シングル主義〉的幸福論，本当にしたいことと稼ぐこと，
「弱者」の起死回生の哲学，スピリチュアルケア，スピリチュアルに生活を味わう，
スローの視点：非生産的なものの豊かさ，競争や所有から離れる，保守派との違いは何か，
ワーク・ライフ・バランスの視点

2 生き方のイダ式分類

3 私はどう生きたいのか：ちょっと極端な一面的感覚のメモ

自由，内面への旅，所有しない，日常生活のスローライフ（生活を味わう），
世界（社会・他者・後世）への参加と変革責任，アートへ，シングル単位で生きる，
〈弱く〉生きる，「いつもと違う場所で」，
身のほど知らずに自分の目標に向かってチャレンジ，自分の方向

はじめに

「いかに生きるか」という問題について、私はすでに『スピリチュアル・シングル宣言』（明石書店）や「〈ぎりぎり〉の実践へ——自分の振り返りと現在とこれから」（『大阪経大

*伊藤武先生，長年の研究，教育生活，ご苦労様でした。またいろいろとご指導いただきありがとうございます。ありがとうございました。

論集』53巻第5号),「〈スピ・シン主義〉的な個人の生き方を考える①-⑤」(『大阪経大論集』53巻第6号-54巻4号)などで基本的な考えをまとめてきた。「スピリチュアルに生きる人々①-④」(『大阪経大論集』54巻第5号-55巻2号)を通じて、見習いたい生き方を再確認してきた。本稿はその続編として、高橋歩さんなどがうまくまとめている「元気な感じ」の生き方論なども参考にしながら、〈スピリチュアル・シングル主義〉的な幸福論・人生論を展開する。

充実して生きたいが、そのイメージが見えにくい時代だ。〈スピリチュアル・シングル主義〉の考え方による「幸福の枠組みを拡大する視点」を提案したい。人生設計と生活実践に〈スピリチュアリティ〉の視点を入れ、仕事をやめることを組み込むような、枠組みを広げる提案だ。しかも秩序からの逸脱や社会性がないと面白くないよともいいたい。そういう観点で、既存のヌルイ幸福論を批判したい。

学生の皆さんをはじめとして、自分のこれからの生き方を考えたいと思っている人のヒントになればいいなと思ってまとめているが、それは実は自分のためでもある。常にこの原点から考えていきたいと思うからこそ、それを言葉にして、自分の芯を確固としたものにしたいと思っている。

1 幸福について考える

これまでの幸福論

これまでの幸福論・人生論には、大きく分けて2つの流れがあると思う。ひとつは「能力主義的チャレンジ論アプローチ」であり、もうひとつは「禁欲主義的アプローチ」である。

前者の「能力主義的チャレンジ論アプローチ」とは、生きがいをもって目標にチャレンジし、あきらめずに努力をし続けて達成感を得ることが幸せだ、たとえ思い通りのゴールに到達できなくてもそれに向かって走り続けているときに幸せ、などという能力主義的な成功至上主義の考えにのったものである。メディアによく登場するエリートや成功者、「勝ち組」さんたちが語るものにはこの種のものが多い。

その変形が、「モノを多く所有する物質的に豊かな生活が幸福だよね」、「人がうらやむような結婚、地位、仕事、肩書き、有名性などを持つ成功者になればいいなあ」、「自己実現を目指そうよ」、「運のある人生・運命にのる人生・ラッキーな人生がいいなあ」、「楽しい人生／ラクな人生になればいいなあ」といったものであろう。

後者の「禁欲主義的アプローチ」とは、道徳主義的・宗教的アプローチともいえるもので、「上をみずに、分相應に、足るを知れ、そうすれば心の平安をもてて幸せになれる」といったようなものである。欲望・煩惱をもつから苦しむのであり、それらから解放されるように、それら自体を否定し、清貧・質素をモットーとし、外部に目を向けず、瞑想したり祈ったり信仰したりして自分の心の持ち方を変えることで幸福感を獲得しようとする。

その変形が、「意味ある人生／徳ある人生が目指すものであり、それはなんらかの宗

教的な覚醒によって得られる」とか、「平穏な人生、愛する人と結婚して普通の家庭をもってとくに何事もない普通の人生をもてればそれこそ幸せだよ」といった類であろう。五木寛之氏や瀬戸内寂聴氏などが仏教をベースに説く人生論は、この系統のものである。

従来の幸福論への批判

この2種の幸福論・人生論は部分的には有効なこともある。だが私には、両者とも、今の社会秩序に従属させられている論でしかないと思える。多くの人には上記2つの幸福論を明確に批判してとらえておらず、それゆえ、自由でなくなっているというのが私の考えである。

まず前者の「能力主義的アプローチ」については、皆がそうした成功を手に入れることはできない、勝てない、という批判が成り立つ。多くの人はこのような「勝ち組」志向をもつことで、かえって能力主義的に勝てない自分（努力できない自分）はダメだと自己否定感を増大させしんどくなるであろう。「敗者」に対しては、世間も自分も、「努力が少ない者」だとのレッテルを貼れる（貼ってしまう）ので、格差・優劣が不可避のものと思われ、差別や人権抑圧といったものがみえなくなる。「努力や能力が少ないから仕方ない」と考えて不幸を受け入れ、受苦といった諦念が広がり、能力主義的競争主義的な社会構造への批判がなくなり、結局今の主流社会秩序を肯定することになる。資本主義的な拝金主義／上昇志向が大手を振り、「弱者」否定観が広がり、勝ち組・成功組ばかりがもてはやされる社会となる。いい学校に行きたい、有名になりたい、美人になりたい、いい会社に入りたい、出世したい、金儲けしたい、人よりも大きな家や車を持ちたい、うまいものを食べたいというように、表層的欲望の増大に従属する無限に追い立てられる人生となろう。そして「そのどこが悪いんだ、甘えるんじゃない」と、いらだってしまうのである。今の日本社会にはこの気分があふれている。

次に、幸福論の後者、「禁欲主義的アプローチ」については、そのような「無理」は人を自由にしないんじゃないか、その「宗教的思想」を受け入れられない人には押し付けになるんじゃないかと批判したい。自分の欲望が悪いことという俗流煩惱論では、イキイキ、ピチピチと生きる人間の喜びを抑えることになり、幸福になる可能性をむしろ制限するという原理的欠陥があると思う。性欲を否定的にとらえることが多いように、身体の解放を射程に入れないものの場合、それも限界といえるだろう。つまり俗っぽく一言で言えば、元気が出ない論なのだ。

そして、このアプローチもまた、清貧や「普通」「分相應」「運命」「神様が与えた試練」の名の下に、低賃金などの自己犠牲的不幸の受け入れ・諦念（受苦）をもたらし、チャレンジや反抗を抑制し、興味の視野を狭くさせ、結局今の社会秩序の維持・肯定に手を貸すことになる。戦争や差別や抑圧をもたらし社会制度改革のほうに目を向けさせず、瞑想や祈りによる自分の心の持ち方に幸福を限定させてしまう、きわめて為政者、秩序強者に都合のよい論になる。

また、このアプローチには、自分はいいことに気づいたのだ、いい人間になったのだと

思わせるという道徳くささがある。正論の側に立っていると思ひ込む人間の傲慢さが、他の思想・スタイル・生き方への無興味、ときには不寛容となるのである¹⁾。自分の頭で独創的に考えず、決まりきった道徳主義的・説教的内容を正しいと思って口にできる鈍感な人の感覚には、私は拒絶感を覚える²⁾。

私の目指す幸福論

私は、こうした「能力主義的アプローチ」と「禁欲主義的アプローチ」の両方を超える幸福論を提起したいと考えている。ここでいう「幸福」とは、どのような質の生き方を充実した生き方というのか、いかに生きるのかということを考えるという意味である。

基本視点は、多様性・エンパワメントの発想で、今の主流秩序から離れることが大事ということ、その意味で「今の秩序の枠内だけでの幸せ」について考えないこと、「勝ち組」でない幸福を作り出すこと、そして禁欲主義でなく、欲望の拡張、欲望の質を問題にすること、である。一言で言うなら、幸福とは、各人がエンパワメントされることだと思う。そのためには現存社会では、自分にまわりついてくる支配の力（共同体への取り込み、同調圧力）から離脱し、自分を信じ、一人で戦い続けられる思想が不可欠である。これを一言で私は〈スピリチュアル・シングル主義〉（略して〈スピ・シン主義〉）の視点という。

これは、幸福を論じる枠組み自体を拡大する視点といえる。「自分の幸せ」を、大きな力、自然の摂理、などと絡めてつながり全体の中でとらえようという視点である。イキイキ、ピチピチとした欲望の肯定、今現在、プロセス自体の重視、身体性の回復、俗のエネルギー、ユーモア、不真面目、休むこと、スローなどの重視である。

〈スピリチュアル・シングル主義〉的幸福論

ここで簡単に幸福論を論じる限りに必要な範囲で、はじめての人のために〈スピリチュアル・シングル主義〉の説明をしておこう。「シングル単位論」とは、これまで家族など共同体内の中の役割（その中の部分としての私）を当然と思う囚われから離脱し、「私」を発想の上でも、制度のうえでも出発点、すなわち単位とするという思想である。私の自己決定、私の感情を大事にし、「家族や国家や会社などの集団を上位においてそれに従属すること」をやめるような自分、自尊心ある自分を出発点にすえようというのである。そうすることで、男だ女だといった2分法の制約から自由に自分の生き方を決めていけるし、その上での新しい人間関係も構築できるとするものである。

次に、〈スピリチュアリティ〉重視とは、「精神的、社会的、身体的」あるいは「知性、感情、身体」以外の4つ目の、崇高なともいうべき、非物質的次元／領域に目を向け、か

-
- 1) この種のマジメさの持つ危険性を拙著『スピリチュアル・シングル宣言』では「上層建築」的問題として指摘しておいた。
 - 2) なおここでは宗教的禁欲主義アプローチを批判しているが、ここで言及した欠陥を克服しているような、すばらしい質の宗教者の哲学・人生論もある。それについては、たとえばタイの修行僧、藤川チンナワンソ清弘さんの紹介を通じて、拙稿「スピリチュアルに生きる人々(5)」で言及している。

つ、そこも含めて4つの領域全体でトータルに人間を捉えること、「私」は、自己（たましい、内なる自己）、他者、超越者、そして自然との相互作用を伴ったつながりであると捉えること、「近代合理主義、因果論、主客分離の上での客観重視、資本主義の表層／主流の価値観など」とは別の水準で考えること、自己の存在意義や生きる意味（生の意味・目的・価値）自体を重視すること、宗教的世界観にも尊敬の念を持つこと、などの総体を意味する視点である。

このスピリチュアルなものへの感覚をもつことで、今の競争社会で自己否定的に生きてきた人間が、再び、自分の心の奥底にある〈たましい〉とでも呼ぶべき、自分の根源的に大事なものに気づき、それを基準にすれば世間的基準から離脱できるので、元気に、幸せに、生きていくことができる。つまり、スピリチュアルな感覚は、エンパワメントの核である。

近年日本で流行している概念で言えば、「効率、スピードなどと対極のスローに生きるという価値」が、このスピリチュアルな視点のひとつの出現形態であるといえる。

以上の「シングル単位」と「スピリチュアリティ」を結合させ、共同体主義に陥ることなく、自由な自分の自己決定尊重から出発しつつ、「すべてのつながりの中での自分の生き方を考えていく」というバランスあるスタイルが、〈スピ・シン主義〉である。この観点によって、上記2つの幸福論（能力主義と禁欲主義）のどちらにも陥らない第3の幸福な生き方の道が開けると私は考えている。

本当にしたいことと稼ぐこと

その具体化については、最初に掲げた諸論文などで展開しているのでここでは結論だけを紹介しておく、まず、「本当にしたいこと＝A」と「市場社会でカネを稼ぐ活動（たんに今の社会で歯車として従属していく活動）＝B」をわけ、BもいるけどAを忘れているのか、Aがあってこそ手段としてのBがあるんじゃないのかという問いかけがある。何になるかと職業や地位に囚われた発想を持つのでなく、どんなふうに生きていくのかをつくる必要があるというのである。このように根源的な生き方を考えるのはスピリチュアルである。

そのとき、「世間はそんなに甘くない」「いつまで夢なんか語っているのか」「身のほどを知れ」といわれようと、自分が信じる目標に向かってチャレンジすればいい。グダグダいってただけで何もしない人は、Aをみつめることを恐れ、Bだけになっているのであり、それは現状肯定論でしかない。スピリチュアルなものが見えないとき、人はBにいなおり、Aを考えること（それをやろうとしている人）を毛嫌いしたり批判したり馬鹿にしたりする。それはその人自身、自分が無意識のうちに自分のAをみつめることから逃げているということへの恐れやいらだちが出ているのである。

「弱者」の起死回生の哲学

スピリチュアルな視点とは、世間で、考えたらしんどい、問うてはならないとされてい

る根源的な問い（全体や常識自体を問い直す問い）に向かう姿勢である。だがそれを行うことで自由が拡大する場合がある。

障害者、うつ病、ひきこもり、その他さまざまな病気の人、競争に負けた人、かっこ悪い人、美人／美男子じゃない人、低学歴の人、弱い人、努力できない人、運の悪い人、ひどい環境に育たざるを得なかった人、暴力被害者、今の社会で少数派となっている人、差別されている人、人間関係が下手な人、貧乏な人、など、今の社会の秩序の価値観のままでは自己を否定的にとらえざるを得ない人々がいる。能力主義が隅々にまではびこっているので、自己を否定的にとらえている人はたくさんいる。

そういう人が自己肯定するには、世間的基準で比較せずに、自分の中の〈たましい〉を自覚して、それに沿って生きているからいいのだと自分を肯定的にとらえるエンパワメントの思想がある。そこがあれば、能力主義で負ける人も自己肯定できる。それがあれば皆が幸福になれる。私の幸福論はそのようなものである。

なお、自分では認めたくないから自分の「弱者」性、「負け組」性に気づこうとしない人もいるが、よく見ると多くの方は本当の意味でエンパワメントされておらず、競争的価値観に囚われ不安定になっていたり、人に優しくないひどい人になっていたりする。むしろ、競争的価値観から降りて、自分の「弱者」性、「負け組」性をみつめた上で、エンパワメントされれば楽になるし、優しい人になれるのに、それが見えていない人は多い。

スピリチュアルケア……スピリチュアルに生活を味わう

「私」にとって根源的に大切な「スピリチュアルなもの」を中心にすえて自分の幸福や生き方を見つめていくというときに、スピリチュアルケアに関する議論から学ぶことは多い³⁾。近代合理主義、表層の世界だけで生きているときには、スピリチュアリティといったものを知覚することは難しい。そのため、スピリチュアリティに関しては、死や不治の病や障害というものにかかわって意識されることが多く、その面からスピリチュアルケアという形で認識が深まっている。まずはそこからスピリチュアルな世界に目を見開いていくのは、有効なルートである。

具体的出方は、「どうして私がこんな病気（つらい出来事）にならねばならないのか」といった「苦しみの意味」の問い、死んだらどうなるという「死後の世界」への問い、「何のために生きてきたのか」「自分の人生はなんだったのか」というように、病気になって、あるいは死というものが間近に迫ってきて自分の存在価値が揺らぐときの「生きる意味／いのちの意味／人生の価値」という問い、同じく死というものが間近に迫ってきたときの、悪いことをして生きてきたという「罪責感」などにおいて、スピリチュアルなものには出会いやすくなる⁴⁾。

3) スピリチュアルケアについては、拙稿「スピリチュアルケアをめぐる議論を見渡す」『大阪経大論集』54巻第5号、同「自殺防止活動とスピリチュアルケアについて」『大阪経大論集』54巻第6号を参照のこと。

4) この具体的出方については、藤井美和氏のまとめを参考にしている。なお、こうした具体的な悩み

藤井美和氏は、「スピリチュアリティ、本当に大切なもの」を知るために、「死の疑似体験」のワークを行っている。それは健康であった21歳の学生（自分）が突然ガンに冒され亡くなっていくと設定して、「形のある大切なもの」「大切な活動」「大切な人」「形のない大切なもの」をそれぞれ3つずつ合計12個、紙に書いてもらい、ガンの進行に伴って、その中からあきらめていくものを1つずつ破っていくというものである。ふりかえりで、この過程で何を感じ考えたかを、質問に答える形で書いていく。質問とは、「この死の経験を通じてなにを感じたか」「死にゆく過程であなたを支えたものは何ですか」「最後に伝えたいことは何でしたか」といったものである。これをつうじて、日ごろ、大切なものを意識しているか、それを失うことを自覚しているか、大切なものと主観的に思っていたものと実際との違い、この深い部分については人が答えを押し付けるものではないなどに気づいていき、結局、スピリチュアルなものを感じる契機となる⁵⁾。

私たちが自分の幸福な生き方を考えるとき、こうしたワークをあらためて体験して、自分が、毎日の生活において、大切なものを意識しているか、それを失うことを自覚しているか、自分の人生を「終わり＝死」の地点から逆算して毎日を大切に生きているかといったことを自覚することで、自分にとって本当に大事なものがわかるであろう。死にゆく人に対するケアのとき、かかわる人が忘れてはならないこととして、「やり残している事があること、積極的な聴き手がいる事が大事なこと、死にゆく人から人間の弱さと強さを学ぶこと」があるとC・A・コールはまとめているが、これはあらゆる人が心をこめて人にかかわるときにも通じる重要な視点であるし、当人にとっては、だからこそ、死ぬときに悔いがないように、やり残していることを減らし、自分が人生から何を学んだか、人に大切な何かを伝えたかという視点で今この瞬間を深く丁寧に生きていくことであろう。

「死にゆく人」は、時間の流れが違うように感じられ、ものごとの捉え方も違ってくる。だが死は誰にでもやってくる。つらいこと、失敗、弱さ、喪失などは誰でもが繊細に見つめれば自分のすぐそばにあることがわかる。とすれば、私たち（健康な人）も、人生全体の短さを意識し、スピリチュアルな感覚をもてば、毎日の生活への感じ方は、「死にゆく人」と同じように豊穡なものになりうる。「後、何回この桜の花を見れるだろう」と思うように、ある人との時間は有限であり、後何回この人に会えるだろう、この人とあと何時間語り合えるだろうかと思うと、人との出会いに感謝し、その人との時間を大切にできる。肩書きや名声やモノの所有ではなく、その人の〈たましい〉にふれるようなかわりがしたいのだとわかる。自分の生き方で大事なものの優先順位がわかる。その意味で、悔いなく生ききりたいと願う全ての人にとって、スピリチュアリティは重要な概念なのである。

は、「もうじき死ぬのだから、何をしてもしょうがない」「死んだら何も残らない、孤独だ、誰もわかってくれない」「人の世話になって迷惑かけているのは、なんの役にも立たず、生きている値打ちがない」というような表現で出ることもある。

5) 藤井美和・藤井理恵 [2000] 『たましいのケア』いのちのことば社、p 155-160参照。

スローの視点：非生産的なものの豊かさ

この〈スピ・シン主義〉的視点を労働、働き方、生活の面で適用すれば、「スローワーク」や「スローライフ」や「ワーク・ライフ・バランスのある生き方」「ワークシェアリングな生き方」ということになる⁶⁾。「人と比べないという意味でのエンパワメント」, 「スピリチュアルに生活を味わう」の具体像のひとつが、スローライフなのである。

「スロー」というと流行語のようになり、商業主義的なキャッチとして軽薄に利用されている面もあるが、その提唱者の第一人者である辻信一さんはすばらしい人であり、その主張は深くホンモノである。

そこで以下、彼の著作をヒントにして、私なりの「スロー概念」の紹介を簡単にしておこう。

スローの視点とは、まず非生産的な活動＝雑事（無駄、ぶらぶら）の大切さに目を向けることである。たとえば、家事やケア、育児などは、これまで非生産的で、無償のもので、周辺の活動で、（だからこそ）女の労働とされてきた。だが、お金をもうけることは、それ自体が目標ではなかったはず、本当の目標は……と考えて、ケアなどの重要さに思い至る視点である。愛する人とおしゃべりし、笑いあい、おいしいものを食べる時間が手に入れたいものではなかったのか。つまり、家事やケアや育児は、実はそれ自体がすばらしい活動ではないのか。それ自体が目標なのではないのか。そういう気づきの視点である。

それは「愛」というものにもあてはまるだろう。愛自体はお金にならない。でも多くの人は「愛のようなもの」を求めている。恋愛や家族愛など「愛」の言説は商業主義にも乗っかって安易に流布されてはいるが、それを大事というなら、お金や目に見えるものだけが大事などとはいえないという結論をしっかりと深く受け止めるべきであろう。それを援用して考えていけば、友人や家族との何気ないおしゃべりや遊びの時間、一人の散歩、本を読むこと、旅をすること、おいしいものを食べること、ゆっくり眠ること、など金や地位にならないさまざまなことが、今まで、どちらかという元気バリバリ働き盛りの人——それは主に壮年男性であった——からは「無駄なこと」とされてきたが、本当にそうなのかという視点に到達する。

ケアや家事というものは、そうしたものと近く、そのように見直す価値のある活動なのではないのか。やっかいなこと（＝老いること、幼さ）と思っていたが、実はそこに豊かなものがあつたのではないのか。死ぬまでに自分がすべきこと／したいこととして、厄介かもしれないが、介護したり育児したりすること自体が入っているのではないのか。そのような感覚の変化が「スローな視点」なのだ。

こうした視点は、「子どもの時間」⁷⁾、「自然＝樹木の時間」, 「神話的時間」を取り戻すことの重要性という気づきと近い。子育てで、あそび、おしゃべり、ふれあい、微笑みあいなど自体が楽しいのではないのか。子どもを大人にして立派な学歴や立派な結婚相手や立

6) これらについてはさしあたり拙著『はじめて学ぶジェンダー論』V章3節を参照のこと。

7) 野中真理子監督の映画『子どもの時間』, 『トントンゴゴゴ 図工の時間』をみよ。拙稿「スピリチュアルに生きる人々⑤」で紹介しているので参照のこと。

派な会社や大きな家を持たせることが中心目的ではないはずだ。その子が幸せに生きていてくれることを望んでいたはずだ。

スローの視点：競争や所有から離れる

次に、スローの視点は、「競争、勤勉、所有から離れる」視点でもある。「今の自分に満足したら終わり」と思って、取り残される恐怖から「もっともっと」と走っている人が多い。がんばれ、がんばれと、他人にも自分にも言っている。その根底にはお金、モノ、成功への執着がある。

だが、そこからちょっと降りても、実は生きていける。お金、モノ、成功などそんなに要らない。そう思うと、楽に生きていける。ただし、それらへの執着から離れるためには、それに代わる「本当に大切なもの」が見えていなくてはならない（そうしないとただの禁欲主義になる）。そこに自分のスピリチュアルな覚醒がかかわる。自己の欲望を抑えるのでなく、むしろ質的に向上させるのである。

だがこうした見解には、反発あるいは無理解が強い。その一因は「テレビなどのマスメディア、主流の考え、流行、煽られるもの」への従属が強いからであろう。それに対抗するスピリチュアルな視点とは、具体的にはたとえば、金をかけずに楽しめること、「みなが持っている情報がいないこと」の不安から離脱できるぐらいの楽しみを自分でもつこと、自分なりの文化の創造力をもつことであろう。エンパワメントされるとは、そういうことである。不要なものを捨てるシンプルライフにするためには、「文化の力＝自分で楽しむ力、アートの手」をもつことが必要になる。

その他、「スロー」というとき、追い立てられないためにも、自分ひとりになる場所やひとりの時間をもつこと、孤独を恐れないことが必要であろう。家族や会社／組織や国家などを当然のように前提とし、その中で「個人がつけられるのだ」といって、結局これまでの前例どおり（期待される役割どおり）に従う人間を作ろうと保守主義者が考えるのに対し、私は、伝統のよい部分を吸収しつつも、時代の変化の中で、自分の頭で考え、今ある問題を解決しようとする中でよりよい社会に変革していき、その意味で伝統を作り変え、時代を前に進める人間が増えることを希望する。そうした変化を担う主体の新しい生き方を「スロー」と私は呼ぶ。

保守派との違いは何か

ゆっくり生きよう、環境にやさしく、など、抽象的なことは誰でもが言う。毒がなく、何も変えないからだ。今までの自分や組織を根本的に見直さなくてすむような言葉にはみなが飛びつく。その一方で、反省や責任や経済的負担を伴う変革には、理屈でなく反対する。

そのような中で、メディアや商業主義的広告や流行の「生き方論、人生論、宗教論」などでは、「スロー」とか「のんびり」とか「豊かな精神」「質素な生活」「瞑想のある生活」などは礼賛されている。「無駄をなくしたシンプルな生活」「田舎暮らし」「趣味に生きる

人生「自然に囲まれた生活」「心のもち方を変えよう」などは、保守派の人も喜んでいうだろう。

私は、そうした流れに欠けているのが「社会性ある行動」と「今の主流価値観からの離脱性」だと思う。心のもち方や自分ひとりの暮らし方だけでなく、さまざまな問題をもたらしている社会制度や社会意識を変えていくことも重要である。その第一歩として、自分にできることを考え、実践していくことが重要である。主流価値観から意識的に距離をとる実践も必要である。

今の社会秩序を温存しながら、スピリチュアルなことをいくら自分の心の中で願って瞑想（発想転換）しても、それは欺瞞である。今の企業社会、能力主義的競争の文化や制度に異議を申し立てる行動をしないままの「のんびり・豊かな精神・自然に囲まれた生活」とは、自分の幸せだけを追求するエゴで贅沢な生き方にすぎない。上昇志向や上流・一流指向の人が、自分の生活のランクアップとして「のんびり・豊かな精神・自然に囲まれた生活」「スロー」「スピリチュアル」をいっているとき、腐臭を感じる。

つまり、私の〈スピ・シン主義〉的なスタイルは、「社会変革を言わず行動しない内面重視、能力主義、上昇志向や上流・一流指向の肯定」でないような、楽しみ方、安上がり、自然志向ということである。

その他、〈スピ・シン主義〉で大事な視点としては、「偶然性やマイナスから学ぶこと」、「小さな出会いの必然に身を任せていくこと」、「この瞬間を大事に」、「取替え可能でない私の〈たましい〉」、「気楽に生きることを忘れない」、「死を受け入れられるように、悔いなく生ききる」などがあるが、これらについては拙稿ですでに述べているので省略する。

まとめれば、禁欲主義でも、能力主義でもなく、自分の欲望の拡張・水準上昇として、自分の生き方をスピリチュアル化・スロー化・エンパワメント化すること、〈弱さ〉の大事さを肝に据えることが、幸せに生きるためには肝要ということである。

ワーク・ライフ・バランスの視点

スピリチュアルなレベルで幸せに生きるというとき、自分の1週間、1ヶ月、1年間、10年間、死ぬまでの時間において、「大切なこと」に対しどのように適切に時間を配分するかということが重要になってくる。あまり考えずに、目の前のこと、周り、常識、流行、義務などに流されていると、あっという間に時間は過ぎ去り、後で後悔することになる。スピリチュアルな視点とは、死を射程に入れることで表層の価値観から離脱して〈たましい〉基準で優先順位の高いものをちゃんとやっけていく、〈たましい〉基準で無駄なことを切り捨てていくということである。

ケインズは、「生きるために働く必要がなくなったとき、人は人生の目的を真剣に考えなければならなくなる」と予測したそうだが、私たちはそうした時代に生きていることは間違いない。もちろん貧富の格差はあり、まだまだ毎日の生活に必死にならざるを得ない人がいるのは事実であるが、他者との関係の水準、家族の関係の質、労働のあり方や内容、自分の幸福感や満足度と他者への貢献ということのからみといった諸問題、一言でいうと

「自分の生きる質」に関心をもたざるを得ない時代になっている。

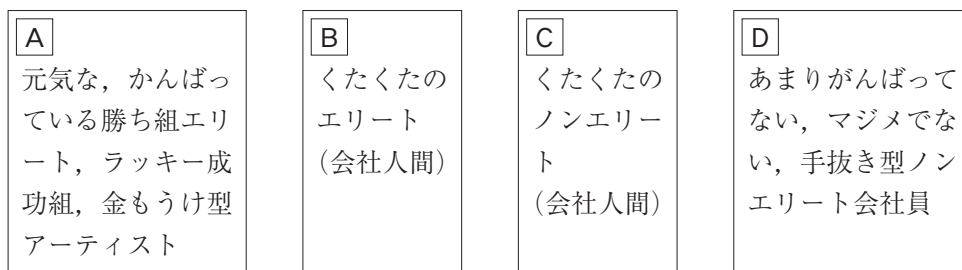
そうしたなかで、ワーク・ライフ・バランスということが言われている。それは時には、企業の生産性向上のために人材を有効活用する意味でとか、個人がより能力主義的に上昇するために自分の「無駄な時間」を減らす手段として唱えられている場合がある。

だが私がここでいいたいのは、パク・ジョアン・スックチャ [2003] 中のワークで問うような、より本質的な自分にとって悔いなく生ききるために自分の時間配分を見直すことの重要性である。すなわち、「1 仕事, 2 パートナー, 3 家族, 4 友人, 5 健康, 6 自己成長, 7 余暇 (趣味), 8 精神的安定, 9 他人・社会への貢献」という 9 項目について、自分が実際にどの程度時間を割いているか、希望としてはどのような時間配分にしたいかを考えること、自分に対し、「やりたいと言っていることをやっているか」、「大切だと言っていることを大切にしているか」を問いかけること、20年後に自分は、「大切な人との関係」、「やりがいのあった仕事」、「家族や友人や社会に貢献したこと」、「自分自身について一番誇りに思うこと」などについて、ちゃんと答えられるか、などを考え、そうして、今現在の自分の生き方を作り変えていくのである。今死ぬとなっても、受け入れられる。そういう生き方を積み重ねたいと私は思う。

2 生き方のイダ式分類

生き方のイダ式分類

いかに生きるかを考えるための道具として、私 (イダ) は、次のような分類図を作ってみた。まず、今の社会 (体制) のことなどあまり考えない、その意味で社会に無批判的な場合である。



このA~Dの中で多くの人は生きて考えているとすると、「元気な人」はAを目指してゐるんだろうなということだ。

でも私は、そうではない、今の社会 (体制) に対してある程度批判的な「別の世界観の生き方」もあると思って、それを射程に入れて生き方を考えている。そこで、次のようなものも並べてみた。

E→F→Gといくほど、今の社会秩序、常識からはなれていくという視点での分類である。注目すべきは、こう並べてみたとき、多分、AとFとGは、自分の好きなことのほう

<p>E 少し反体制のまじめ ノンエリート 旧来型社会運動型 (組合等)</p>	<p>F かなりオールタナテ イブ スローな生き方 楽しい社会活動 (N PO型) アクティビスト型</p>	<p>G 自由人 能力あるアーティスト ト (金もうけしない タイプ) 奇人変人 放浪者 ドロップアウト アウトロー型</p>
---	---	---

に向かい自由で元気がいいという共通性があるというところである。自己肯定感があるので、これはある意味、広義のエンパワメント的生き方といえる。それに対し、BCDEはまじめでつらい感じ、ソッな感じがある。

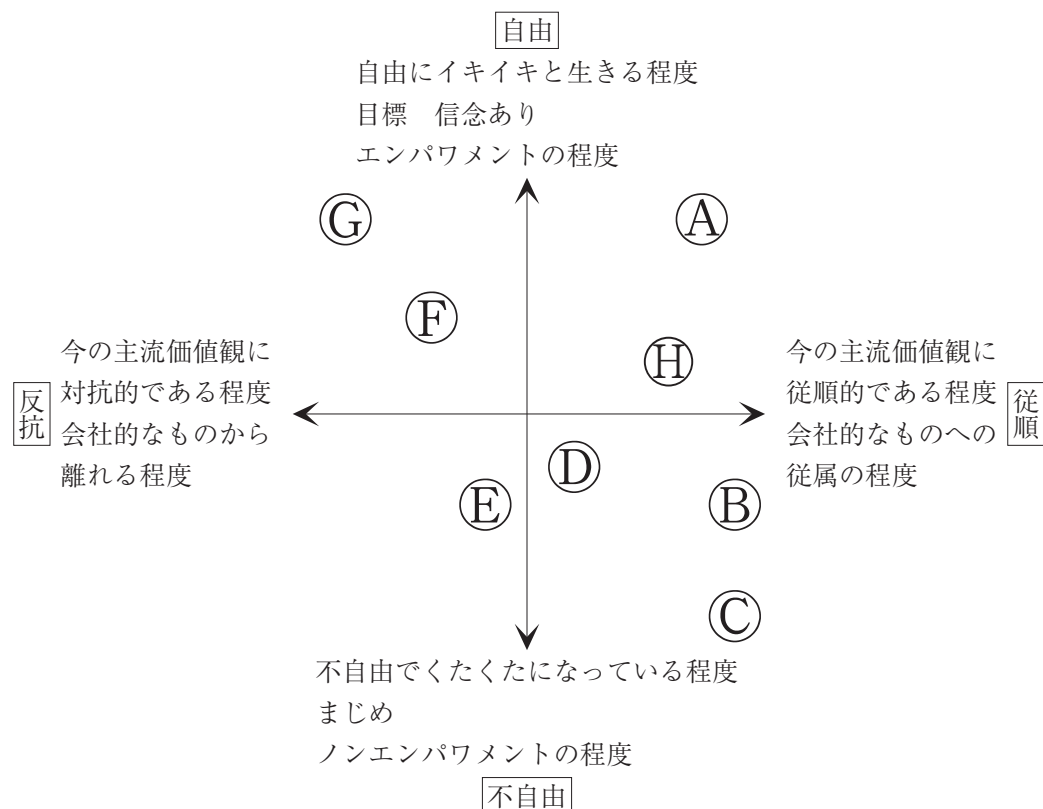
さらに、成熟社会の中で最近増えてきた、「経済的に余裕のある階層の“ゆっくり”志向」(H)というのもあると思う。『和楽』とかの世界。がつがつと、成功を求めるAに対して、このグループは、定年後で経済的に中流以上の高齢者グループ、夫が高収入の中老年専業主婦層、若年層でもまあまあ金持ちの親を持つので商業主義があおる消費を享受できるグループなどであろう。これは、今までの走り続けるファーストな世界に対し、のんびりいこうよという「スローライフ」的なものを求めるという意味で、新しい社会の到来を少し先取りしている面もあるが、本質的には今の高度消費型資本主義の価値観にどっぷりとつかっており、誰かに一時的に寄生していたり経済的余裕ゆえの行動でしかなく、既存秩序には無関心・内向き指向で、政治的には非積極的かつ保守的といえるだろう。

<p>H 経済的に余裕のある 階層の“ゆっくり” 志向</p>

以上の分類を次に、「今の主流価値観に対抗的かどうか」と「自由にイキイキ元気に生きているかどうか」の2つの軸で並べてみたのが次の図である。

この図を見てわかるように、先に、「AとFとGは、自分の好きなことのほうに向かい自由で元気がいいという共通性がある」と述べたが、AとFGには大きな違いがある。だが、巷に流布する生き方論には、AとFGの区別がなかったり、FGを切り捨ててAのみを礼賛するものが多い。

若者に「自由に生きようぜ」とアピールする高橋歩の各著作にも、AとFGの混同が見られ、F・G的な面白い指摘も多いが、そこにエリート(A)肯定論が安易に過剰に入りすぎ



ていると、私は思う。ビルゲイツ、孫正義、桑田真澄、松任谷由美、中島薫（アムウェイ）の諸氏を肯定的に取り上げることなどはその典型といえよう。それは私にはまったくつまらない。世の中の波に乗った「勝ち組」の人から学ぶものには警戒感がほしい。その程度のレベルで、F・G的なものもほめていくなると、何を見てんだよといいたくなる。ユーミンこと松任谷などは「実現する夢」をもたないとだめ、などという。さすが、「勝ち組」である。私には「違うだろ」である。

既成政治を批判した高橋プロデュース [2003] 『オモシロキ コトモノキ世ヲ オモシロク』という政治論の本でも、これが既成政治への対抗かよといいたくなるような勝負好きというか上昇志向の匂いが立ち込めている（オトコ・ジェンダー的）。そこには、実際の政治でオルタナティブな潮流である、「環境・人権の市民派系」の匂いが少なすぎる。Aへの警戒心がなさ過ぎるのだ。

私の路線

私は、こうした分類図を作ることで、自分がE・F・Gの側に立ち、それをスピリチュアルとかスローとかシングル単位と呼んで指向していることを改めて自覚した。とくにF

- ・ Gの方向でみながマイペース、アート指向で楽になればいいなと思っている。
- もちろんこの図はひとつの切り口に過ぎない。AからGのどの生き方が正しいか正しくないかという話ではない。「私の目から見て、このように分類でき、私はこの中のF・Gを目指したいんだけど、それを聞いてあなたは思う？」と聞きたいのだ。
- あなたはこの分類のどの生き方をしたいのか。あるいはこの分類のどこに不満で、ではあなたならどのように分類するのか。生き方を考える基準が「今の主流価値観に対抗的かどうか」と「自由にイキイキ元気に生きているかどうか」ではないとしたら、あなたは何を基準として生き方を考えていきたいのか。

茶色の安心・茶色の自由

自由といっても絶対的な上位概念でないという意見もあろう。何事もよく考えると、断定調は怪しいものだ。自由といっても、一定の枠内の自由というものもある。

たとえば、フランク・パブロフ [2003] 『茶色の朝』という寓話では、何もかもが「茶色」になっていく中で、はじめ、なんとなくそれに反発していた人々も、科学者や国の権威筋がそういうし、自分は仕事や雑事で忙しかったし、ごたごたはごめんだから、おとなしくそれにしたがっていく。仕方がないとあきらめ、やがてそれに慣れていき、当初の反発感情を忘れる。みんなが今までどおりの自分の生活を続けられるのだから、自分が考えすぎなのかと思い、あまり心配しすぎず、考えすぎず、流れに任せていこうというようになる。茶色を受け入れれば、「茶色に守られた安心」と「茶色の自由」がもらえるのだから。そして、図書館や本屋から批判的な書物がなくなるころには、「茶色に染まることにも違和感を感じなくなって」しまっている。

『茶色の朝』はそんな話である。(ぜひ原作を読み、解説文もみてほしい。)そして私は、「そんな『茶色の自由・安心』はいらない！」と思うタイプなのだ。だから会社などの主流価値観に対抗的、反体制・脱体制的ということを重視した自由を欲する。

3 私はどう生きたいのか：ちょっと極端な一面的感覚のメモ

私の生き方の発想

そんな私の感覚を以下、書き並べてみたい。「世間によくある表現」もあるが、改めて書き連ねることで、自分の感性の基本方向をはっきりさせたい。読者の皆さんは、それを読んでどう思うか、何を感じるか、自分はどうか、そういうことを考えてほしい。そのための材料提供である。「これが正しい」という話ではまったくくない。むしろ一面的である。しかし他の誰でもない私の〈たましい〉はこうした一面を絶対に忘れたくないと思うのだ。

自由

自分にとってキーワードはずっと同じだった。それは自由。自分であり続けること。本

当に私の目の前には自由がある。大きな構造に規定されているなんてのは当たり前だが、それでもそこからいかに自由になって生きるかという“自由”を問題にしている。それはやりたいことを、今やるということ。「したいこととして、行きたいところにもいつてきた。次は？」という連続スタイルだ。

私は安定していること自体に意味を見出さない「体質」なのだと思う。組織とか地位にしがみついてもいいし、自分の運命や能力や条件を嘆いたり愚痴ったりばかりしていても始まらない。言い訳ばかりして、(夢はあるけど) なにもしないのはもったいない。で、どうするかだ。動くか動かないかだ。どっちを向くかだ。

「守るものを持つ、守りに入る」ってのはあまり私には魅力的でない。もっと変動を。不安定を。(安定や守るものがあることを好きな人がいるのは認めるけど、ここは私の好みの話。) 安定に取り込まれたくない。動かず、ちいさなものにしがみつき、固定された生き方をやめたい。歳をとると権威がついてくる。特にエリート、勝ち組、男性、多数派系には。だからこそ、常に「権威」を自ら捨てなくては、私は私らしくなくなる。実践的には、組織から離れる選択肢はとても大切だ。生活の安定にしがみつくのをやめ⁸⁾、道を一から作る道、「選択」し続ける道を選択したい。

何もかも整ってからじゃないと無理、まだ無理、というのは逃げだ。時期尚早という言葉が私は嫌いだ。完璧に勉強してからとか、資格とか、準備とか、お金とか、条件とか、経験とか、それらがそろってから動けるのではない。そんな日は死ぬまで来ない。今日、あきらめたことは、明日もできない。生活の安定でなく、したいことをすること。多和田葉子さんが書いていた。「忙しいときこそ詩集は読める」と。

ポジティブに。自由に。言いたいことを言う。自分が正しいと思うこと、自分の良心に恥じないことを言う。やる。意にそわないことをしながら不満をいうなんて生活は真っ平だ。責任は自分でとる。だから決断する。1回だけの人生。やりたいことをやる。ワイルドサイドを歩け！ だ。自由に、ただのオッサンとして生きていきたい。パンクに生きていきたい。はみ出してやる。飛び出し、出すぎてやる。人がなんと言おうと、バカだといわれようと、人の期待を裏切ろうと。他人がなんと言おうと、自分がそれでいいならいい。ただ自分の〈たましい〉を裏切らなければ、というのが基準。

「まあ、へーこいたら一発や」の精神で。

内面への旅

こうした自由に生きていく展開の領域は、もちろん、外側(外国、新しい仕事、新しい経験などといった外部への拡張)にばかりではない。内面への旅もまた、チャレンジング

8) 若者に対して、最近、夢とか言ってフリーターになるのが多いことについて、「夢や生きがい・自己実現を求めてなどときれいごとをいいつつ現実・限界にぶつかって結局とまるのでなく、とりあえず職を得て社会に参加して考えていけばいい」というのが、バランスと良識のある意見らしい。だがそうか。一般論で夢を持ってというのでなく、かといって現実的にとりあえず参加しろ就職しろというでもない、第3の道があるのではないか。

だ。自分の内側を見つめ、それが同時に世界をみつめているような水準で、世界および自分とかわかりたい。常識、秩序、道徳、ルールを蹴散らかして、世界の深遠——それは同時に、人間というもの、生命の不可思議さ——に向かい合って、生きていきたい。

それは同時に自分を知るという旅なのだ。多くの人は自分のことをわかっていると思っているが、実は少ししか、表層部分でしかわかっていない。私はまだまだ自分や他者や世界の仕組みがわからない。なぜこれほどひどい政治が続くのか。エゴイズムな人が多いのか。政治とは何で、人間とは何なのか。宗教とは何なのか。自分がそうしたことをよくはわかっていないとようやくわかってきた。

そして自分の奥底の生きる道理＝〈たましい〉をみつめ、それに沿って高みを目指して生きておかねば、死ぬときに後悔することがわかってきた。

スピリチュアリティな人生への入り口は無数に開いている。それが見えていないだけだ。みようとしていないのだ。これは何も自分が「上」のほうに行って、上から下を見下ろして思っているのではない。自分がつながっているからこそ、自分がなんとかマシに、そこそこ「悪くない感じ」で、サバイバルするためには、同時的に他者との関係で、他者のために生きることがいるということだ。自己犠牲でなく、自己の拡張とはそういうことだ。自分だけなんて救えない。自分だけ幸せになんかなれない。金をもうけるとか、成功するなんてことでは、私はまったく幸せになれない。誰かが見ていなくても、自分にはそのことが見えている。自分に本当に正直に生きるということがスピリチュアルなのだ。自分で限界を作るな。「大きな力」というものに触れるような生き方を。

私は全体の一部だから、繋がるという意味での「善きこと」をして生きればいい。私個人の寿命はそこで終わるが、それはすべての終わりでもなければ、生きていた意味がなかったことにもならない。誰もが生まれた瞬間から、死に向かって歩みだしている。死すべきものならば、死を視野に入れて、そのときそのときできる事を一生懸命やる（人事を尽くす）、そして天命を待つだけでいい。私は、私自身が生きていたプロセス自身を楽しめ、死ぬまでに「つながり全体（他者）」に対して何がしかの貢献ができれば満足だ。

スピリチュアルとかいっても、巷の精神世界モノの多くには私は疑問である。理屈に逃げているだけではダメだと思う。生きているそのありよう、スタイルが、その人の思想、〈たましい〉を体現している。

その〈たましい〉とかスピリチュアルという感覚がわからないという人がいる。それには、こう応えてみたい。だからこそそれを求めるのが人生なんだよ。自分の感性、直感、そういうものに耳を傾けて、心の中心の声に自分で届いていくこと。それは自分を超越するグレートな「すべてのつながり」というものに出会う旅なんだ。それは簡単なことじゃない。言葉ではよく似たものはいっぱいある。問題は、本当に自分がそう腑に落ちて、かつ実践でそうなっていくこと。その質にかかっている。口先では意味がない。マザーテレサは言ったそうだ。「大きなことをできる人はたくさんいますが、小さなことをしようとする人はごくわずかしきありません。」やはり、それはすばらしい。

「^{よみ}黄泉がえり」という映画で、同級生を失った彼女が次のように言うところがある。

「カツノリがいなくなったことは悲しい。それは死ぬほど悲しい。でも私はいつもルイの昔の歌の歌詞を思い出す。たとえ1時間でも1分でも1秒でも、自分が本当に愛した人と心が通じ合えたなら、私は自分の人生を幸せだとおもえる。その想いが私にある限り、私は前を向いて生きていくことができる。」

そんなことも、心に留めて生きていきたい。

所有しない

〈スピ・シン主義〉的生き方、それはある意味、「モノ」を捨てる自由を持つ生き方だ。主流価値観の本質は、「もっと所有を」だ。だからこそ、〈スピ・シン主義〉は「持たない人生」「捨てる人生」を目指す。食うことが問題なんじゃない。それならできる。どう生きるかが問題だ。「貧乏」は現代の物質的に豊かな金満日本においてとても大事だ。私たちが生きていくためには、少しのお金があればいいんだと思う。「失うと終わり」と思って、失うことを恐れ、受身、保守的、決まりきった人生（まじめに標準どおり、モノを追いかける）になっている人が多い⁹⁾。しかし、実は人生という視点で見ると、大方のものは失ってもたいしたことない。モノをなくしても生きていける。地位でさえもそう。自分でブレーキをかけていないか。あきらめていないか。本当の障害とは何か。怖れているが、それは本当に怖いものなのか。本当に大切なものは？ 日常の多くのことは、多くの自分の所有しているモノや地位と同じく、なくなっても生きていけるものではないのか。

情報に関しても同じだ。情報を取り入れて追いつこう、取り残されないようにしようと思うと無限に不安になる。忙しくなる。見なければならぬものが多くなる。私にもそういうところがある。だからこそ、取り残されないようにという発想をやめて、自分独自の道を行けばいい。すべてを取り入れたり覚えるのは無理。少しの本当に大事な材料で、自分らしく生きるために、深く、深く、追求すればいい¹⁰⁾。

いわゆる「成功」(イダ式分類のA路線)なんて、ほんとにほしくない。完璧に成功した、人から羨まれる人生を目指しているのか？ そんなもの手に入れてもむなしいことはわかっている。もうとっくに。有名になりたいんじゃない(有名って、絶対、不自由だ)。そんなのが目標じゃない。手段としてならわかるけど。しかもまあ、実際はそんな成功とか手にいれられないし。それに時間とられたくないし。だから現実的には、むしろ、求めているのは、チャレンジのプロセスだろう。間違っ、失敗して、おもしろい人生でさえあれ

9) 流行っているからというレベルで、時代に流される人が多いという事実。公務員だから、組織の論理だから、自分の生活があるからといういいわけで、思考停止し、不作為を正当化するレベルの人が多くという事実。「考えすぎだよ」「理屈っばい」で逃げる人が多いという事実。感情的、即物的に集団で差別する人が多いという事実。

10) この点で、テレビ的なもの、ケータイ的なものへの自分のスタンスはよく考えなくてはならない。ケータイでメールばかりしている人は自分に問いかけてみよう。何が怖いのか、何を怖れているのか、と。

ばいい。ワイルドな方（F・G路線）を選んでみたい。

ただ、そのとき、らくで周りから準備してもらえないということはない。自由に生きるためには、孤独に戦うという覚悟はある。少し生活が不便になるということもしようがない。誰からも評価されないとき、ほめてもらえないとき、寂しさをごまかす仲間はいない。スピリチュアルなつながりを感じるためには、孤独が必要だ。「生活のため」というのは長らく万能の言葉だった。左翼にも。庶民がささやかな生活向上を望むのが何が悪い、と。もっと賃金よこせ、増税ハンターイ、と。でもそこにあるごまかしを私は問題とする。

シンプルライフ、捨てる技術、というのは、後ろ向きの守りの縮こまりであってはならない。私は、破壊したり逸脱したり、過剰になったりする中で、即興的になるために、持つものを減らして、目の前のものに集中したいのだ。その意味で、捨てよう。マイナスの感情に囚われているより、よりプラスを求めて着実に進みたい。

この考えは、もちろん禁欲主義ではない方向でのものでなくてはならない。つまり欲望の拡張としての、非所有。では何を代わりに欲望するのか。それがスピリチュアルなものなのである。ちゃんと生きていくためには、自分の〈たましい〉をみつめることがあるんだ。本当に失って困るものは、実は〈たましい〉なのだ。

私は成長し続ける。その私とその瞬間、瞬間に、満足し続けたい。社会的成功、名声、金、などに取り込まれることに警戒しない人を、私は信用しない。なにもかもを所有し、人からうらやましがれるのはやばい。たとえば上野千鶴子さんへの共感信頼のひとつに、彼女が結婚せず、子どもをもっていないことがある。彼女が、結婚しておらず子どもがいないことに絡めて「娘のフェミ」と揶揄的に批判されたことがあったが、そのことは私の記憶として根強く残っている。子どももいて、その子どももエリートで、自分も家族も、社会的名声、高収入、大きな家、高級な自動車、そうしたものをなにもかももっていて、それにいささかの躊躇がない人には、私は無言になる。メディアや世間から、完璧と見られ、もてはやされるような人生。そんな人になりたいのではない。もっとアウトローに、と思う。

カネなどに執着しないというと、最初に掲げた禁欲主義的スタイルと勘違いされやすいが、私の場合はまったく違う。私は俗物だから、仙人のように品行方正に生きたいというわけではない。むしろ、何かもっと情けなく、別の欲望に従順になって、ボチボチ自由に、できれば楽しくやっていきたいと思っている。主流から離れたいのだ。だから肩書きなし人間、無国籍人になりたい。

そうはいつでも人と比べないとか、「捨てる」といったことは難しい。所有（競争による優劣）以外に自己確認するのは難しい。つまりエンパワメントは難しい。

ではどうするか。まず、大きなビジョンを持つことで、小さなものへの囚われから脱するという道がある。あまりの現実の前では、自分の小さな枠組みはかすむ。現実の多様性

や不条理やひどい人権侵害を知り、気づき、それを変えたいという変革への熱意を持つこと。そのためにも、「知る」ために現場に出かけたり、人に触れたりすること。

あるいは、もう少し一般化して言えば、自分が一心不乱になれること（／ならざるを得ないこと）、没頭できること（せざるをえないこと）をみつけること、つまり自分の〈たましい〉に正直に答えること、が大事なのだ。言い換えれば、自分の美学を基準にした生き方をしたいということ。自分の中の美の基準を見つけ出すこと。それは、「自分はこの程度」という限界を超えていく自分の中の眠っている可能性を見出すこと。自分を超えて生きていきたい。人生は何でもありなのだ。

何もかもを追いかけるのはダメだろう。口先だけではないということは、何かに集中して、それなりにそこで深くなることだ。それは多分、努力の継続だ。自分の〈たましい〉を表出できるものをもてる人は、人生、OKだと思う。自分が努力をしたいと思えるところで動くこと。

日常生活のスローライフ（生活を味わう）

身近なところから生き方（生活）を変え、慎ましやかな生活を送る、っていう感じで参考になるのが、「使い捨て時代を考える会」の植田たかしさんの話だ（『朝日新聞』04年4月2日）。

「身近なところから生き方を変え、つましい生活を」が会のモットーだという。植田さんは、工業文明の担い手を育てることに疑問を感じて、京大から京都精華大へ移り、生活環境論を教えるようになった。朝食は野菜ジュース、昼と夜は玄米に野菜、豆類、小魚、海草の少食、たびたび断食をし、生きるのに必要な最低限の食事量を身をもって確かめてきた。また身の回りの小さなこと一つ一つに取り組み、生き方を変えてきた、という。おかげでいろいろな人に出会い、少なくとも彼自身は幸せになれたという。自分が変われば周りに影響を与え、あらゆることが変わる可能性が生まれる。要はできることを積み重ねること。あきらめてはいけません、と。

世界（社会・他者・後世）への参加と変革責任

学生や学者、評論家、ジャーナリストなどの多くは人生や社会の評論家ではあるが、世界（社会・他者・後世）を変えていない。それに対し、〈スピ・シン主義〉的生き方では、各個人には世界を変えていく責任がある、と考える。世界を変えるひとつの小石を池に投げてみたい。

金、地位を目的とする人が私は嫌いだ。自分は真理に向かっていると何かか思って、自分のやっていることに疑いを持たない、自分の狭さに気づかないで組織に取り込まれてキュウキュウしている人が嫌いだ。政治領域などで、自分の主張をとくとくと語って自分の姿に酔っている人、頭の中で興奮物質が出まくってイキイキしている人が嫌いだ。権力を持っている人が嫌いだ。小市民になっていることに気づきもしない人が嫌いだ。

それに対し、自分の頭で考え続け、その結果、行動する人が責任を果たしていると思う。

静かにスピリチュアルに自分の道を進む人をすばらしいなあと思う。

短い人生だ。ちゃんと人のために、かつ自分のために生きること。自分の役割、使命・天命というものを考える。人が決めるのではなく、自分で決める。私の心臓は私が作ったものではないし、人に優しくしたり与えたりすることで失うものは何もないはずだ、という気づきを忘れずに。(時間を失うというかもしれないが、スピリチュアル基準では、その時間は有効な時間のすごし方なのである)

アートへ

誰も思いつかないようなことを考えたい。それは考え続けて死ぬまでに到達できるかできないかぐらいのもの。まねではなく独自のものへ。それは特別な人だけの話ではない。誰もが深い湖を体の奥底に潜めて持っている。それを表現する人になればすばらしいなあと思う。その快樂に触れる人生を多くの人がもてればいいなあと思う。金やインターネットや知識で何とかなる人は、アーティストにならずに、受身の消費者、仕掛けられた商業的流行追随者でよい。でも、私は、多くの人は、そんなものでは満足できない、大きな潜在力を持っていると思う。スピリチュアルなものを表現するには、言葉というよりは、アートの的である必要があるのだ。

アートということを生き方に絡めて言うなら、日本を超えて故郷・国籍を超えて、「世界」のなかで自由に生きていきたいと思う。自分とは、不変、固定の、特定のキャラではない。役割に縛られた卑小な存在ではない。変化し続けるものだし、変化していいのだ。昨日と違うことを言う自分でいいのだ。私が変わっていくことが楽しみだし、重要だ。ささやかでもチャレンジすることが大事。

そのためには、その環境を作ることが大事である。手に入れた成功、名声、財産を捨てて、無名、その他の一人、雑魚、チンピラになりたいと思う。それがひとつの環境。そこからアートが始まる。すでに完成に近い名画のような、世間の評価もあり、絵の具もたくさん塗られているキャンバスの前でできることは少ない。道を変える自由がない。

「成功」はたぶん手に入れたらたいしたものではない。問題は、「次」だ。どれほど多くの「とまってしまった有名入」、 「つまらぬ水準のものを作って売れている人」を見てきたことだろう。「もっとカネを、成功を」もだけど、「ここで最高、満ち足りて何も求めたいものがない」なんて、最大の悪夢だ。平坦な、幸せな、ひどいことが起こらない、成功する、勝ちつづける人生は、ぜんぜん面白くない。

それに対し、すでにたくさん塗られたそのキャンバスを捨てれば、何もないから、また真っ白なキャンバスから始められる。そこからはじめる面白さ、第1歩の地点に立てる幸せ(新しい分野でのドキドキ)を手放したくないと思う。育っていく、成長していく楽しさ。無名の仲間との出会い。アートをはじめる瞬間に立ち会おう。予定調和ではなく、わからないところへこぎ出て行って瞬間瞬間反応するのがアートだ。スピリチュアルだと、「問

い」が見えてくる。「問い」をもちつづける生き方が大事だし、面白い。「今、与えられている答え」に満足するのではなく、過去や現在の自分にしがみつくとなく、未来に向けてまたゼロからチャレンジしよう。あきらめたとき、人生は終わる。

本当の「財産」は体の奥底にある。そこには「表層的な所有物を捨てる」からこそとどろき着ける。ふと気がつくと、自分の人生が失敗だったとならないように、変化し続け、「最初的一步」を時々入れながら、無名の地点に立ち戻りながら、永遠の発展途上として生きていきたい。

自分のそれまでのものにしがみつくと、無名が怖いことの表れだろう。「自分の実力」のなさの表れ。最初的一步から作る才能がないんじゃないかという恐怖の表れ。知らぬ間に自分の限界を作っているのだ。だからこそ小さな成功や名声にしがみつくな！

「くそつたれ！」という生き方にあこがれる。中野翠さんが書いていたが、「タバコを加えながら皿洗い」みたいな感じ。反抗。逸脱。はみ出しモノ。アウトサイダー。ロックンロール。パンク。そういうものの精神は、特別な人だけのものだろうか。私はそうは思わない。だからイダ式分類図のF・G指向をもって、私は「あらゆる人がアーティストに」といつてきた。

多くの人は、なにか新しいことをしようとする人（チャレンジャー）を理解しない。賛成もしない。むしろクレイジーだという。心の中で挑戦者の失敗を願う。前例どおりの、無難な、らくちんな、秩序にあわせる人生のほうが正しかったのだと思いたい。はみだすやつを、それみたことか、といたいのだ。だから自由な人を羨んだり妬んだりする。それは自分の〈たましい〉に向かわないがゆえに、〈たましい〉のエネルギーが悲しが出て出している「負のエネルギー」の出方だ。多くの人が反対することをせよ。自分でびびるほうに動け。独創的な方へ行こう。みなからほめられていることは危険だ。誰もが反対しないことは危険だ。持ち上げられるのは危険だ。

チャレンジはしないと始まらない。何もしなければ、失敗はないが、得るものも変化も得られず、しかも実は失敗は「恵み」だから、その意味で、何もしないことは、失敗よりもずーっと悪い。決断から逃げるのは、結局、〈たましい〉と矛盾して、自分が苦しくなる。

シングル単位で生きる

いかに生きるかというときに、シングル単位の間感というものが私にはとても重要だ。そのいくつかの側面を記しておきたい。

「親切」や「愛情」という名のおせっかい、干渉、支配、束縛、コントロールが多い。それに対し、シングル単位は、「そつと見守る、突き放す、距離をとる、相手に決定させる」というスタイルで「愛のようなもの」を伝えたいと考える。

それから、生き方を論じるときだけでなく、勉強会や講演でも、「では私たちはどうしたらいいのでしょうか、教えてください」という質問がよくある。だが、自分で自分の生

き方を考えるしかないんだ。答えはない。簡単ではないが、だからこそ考え続けるしかない。他人に考えてもらおうなんていうのは甘い。偉い人や国家が導いてくれるなんておぞましい。だから私は、「頼れる男性が好き」という女性にもクエスチョンだ。自分で生きられない人が集まってもろくなことはない。力を奪われている（だから自己決定できない）という現状はあるだろう。でもそこにとどまってはられない。多くの人が自己決定できる理想に向かって進みたいと思う。

孤独（“ひとり”）に負けるな、一人からはじめようといいたい。私はそう思って生きてきた。孤独なんてぜんぜん怖くない。はみ出すこと、群れないこと、引きずられないこと、巻き込まれないことが自分を大事にする第一歩だ。自分で決めたという誇りを持って生きていきたい。自分ひとりからはじめればいいし、そのほうがラクだ。みながその気になるように根回しするのはとても骨が折れることだし、それによって消耗してしまったら、楽しくない¹¹⁾。

遠くに見えても、向こうの山を目指して、歩き始めるしかないし、歩き続けていれば必ずいつか到着する（到着しなくてもプロセスが楽しければいいし）。その途中で、あるいは向こうの山頂で、誰かと会えればいい。まず仲間がいるのではない。

なぜそうしているか？ そうしたいと思って選んできたからだ。そしてもちろんその選択は、すべてとつながっている。だってその選択は私の〈たましい〉に基づいたものであり、私の〈たましい〉はこの世のすべての道理につながったものだから。だから私は自分の〈たましい〉を見つめる限りで、「ちゃんとしたもの」とつながっている。具体的にわかりやすく言えば、私が素敵だと思える人、信頼できる人は、私のことを信頼してくれると思える。だから孤独が怖くない。

〈弱く〉生きる

いろいろ書いているが、先の「生き方のイダ式分類図」で「勝ち組指向A」でないように生きていきたいと言ったことの重要性のひとつは、これまでも各拙著で繰り返し書いてきた、〈弱さ〉——失敗、後悔、喪失、劣等感など——の重要性を思うからでもある。

よく言われるが深い言葉の一つに、「答えはひとつではない」というものがある。旅にも、勉強にも人生にも、生き方にも、タダひとつの正解はない。「多様性」を深く理解することが大事だ。何も起こらず、世間の秩序に沿ってマイナスがない生き方がいいのではない。失敗、トラブル、挫折、苦しみなどがあってこそ、深みが増す。そういうマイナスがあるのが当然だし、むしろ恵み。旅で、トラブルがあつてこそ面白いように。楽しいということが大事。失敗こそ、学ぶ源泉だ。健康は秩序に適応して内省しないことに繋がり

11) ときには組織全体を動かすことも必要である。だが、あまりにそればかりにエネルギーをとられると、初期の情熱までもが消えうせ、結局、妥協の連続となる。ここではそのことを述べている。政治がその典型だ。みなが変化するのは当然難しい。集団全体を動かそうと思えば、真ん中、あるいは最後尾のほうにも目配りして、ゆっくりとなる。だが、ビジョンを作り、先に一人でもいっちゃう人も必要だ。必ずしも、真ん中にあわせることだけが、変化の方法ではない。

やすい。いつも元気だと、元気がない人のことがわからない。どうしたら脱出できるかもわからない。他人の何がしんどいのかもわからない。人生がしんどいこと、陥りやすい穴があることを知ることは、その意味で豊かなのである。

不安、苦しみが常にあってもいいじゃないか。もちろん、目指すのは、「心の安定」であっていい。しかしあまりそれに拘泥して、瞑想ばかりして、実際の社会へ向かないで内向だけするのは問題と思う。大切なのはバランス。元気なときには出て行こう。力をためる段階のときは、心の内側に目を向けて閉じこもるのもいい。

大体、スピリチュアルな方向とわかってきても、具体化するの難しい。死ぬまで道を探して生き続けていくのが人生ともいえる。しんどさを抱えて生きていくっていいと思えば、少しはラクだろう。「悟り」を開くような完璧な安定した心の状態になっていないとあせるってのは、本末転倒だ。瞑想は、いつも原点に立ち戻るための時間と場所なのだ。ということは、不十分な私だから、瞑想が必要なのだ。完璧な人に瞑想は必要ない。

生き方などで、自由とかエンパワメントとかポジティブとか夢とか誇りとか、元気よく書いたり語ったりするとき、常に、忘れずに付け加えたいなど思うことがある。それはしんどいひとがそれを聞いて、余計にしんどくならないかという点だ。一面的すぎることへの警戒。いいよどみの大切さ。

だから、同時にいつも思う。しんどいときは、ゆっくりゆっくりしたらいいよね。まずは自分が回復すること、ラクになること、世の中をサバイバルすることが大事。お気楽でいい。苦しんだ経験、苦しんだことで見えたことは財産だから、ほんとに人生には結局無駄がないんだということ。励まさず、友人としてそばにいたいようでありたいなど。難しいけれど。

それに関連するので、水木しげるさんの『水木サンの幸福論』であげられている、幸福の7か条を紹介しておこう。

- 第1条 成功や栄誉や勝ち負けを目的に、ことを行っはいけない。
- 第2条 しないではいられないことをし続けなさい。
- 第3条 他人との比較ではない、あくまで自分の楽しさを追求すべし。
- 第4条 好きの力を信じる。
- 第5条 才能と収入は別、努力は人を裏切ると心得よ。
- 第6条 怠け者になりなさい。
- 第7条 目に見えない世界を信じる。

彼の本を読んで、私も、奇人変人になって、他人の目を気にせず、好きでやらざるを得ないことだけをしてナマケモノになって、できるだけ仕事をせず、ぼーと生きていきたい

なあと思った。そして元気が出てきたら、やるべきことをやりたいなあ。

「いつもと違う場所で」

僕の友人が、THE BOOM の歌「いつもと違う場所で」を2000年に紹介してくれた。宮沢和史さんは、ま、それは、まさに、そのままなんだろうな。

「いつもと違う場所で」

ガラスより壊れやすいものがあるとすれば それは愛だ
 鋼より打たれ強いものがあるとすれば それも愛だ
 「ホメラレモセズ クニモサレヌモノ」になりたいと賢治は言った
 ボクは誉められるために人を蹴落として生きてた
 たどり着いたのは銀河の果て
 誉めてくれる人なんてそこには誰一人いなかった

ブッダは言った 「生き物の価値に優劣はない」と
 「自分の力だけで生きていると思いががるな」と
 『自由』と『孤独』は違う言葉
 だけど そこに立っている気分は一緒なのかもしれない

憎しみよりも強い感情があるとすればそれは 愛だ
 裏切りよりも醜い行為があるとしたら それも愛だ

もしあと1年の命だと言われたら がむしゃらに生きるだろう？
 そんな気持ちで生きてみるべきだと手塚言う
 無駄な日なんて1日も無い
 よお ボウズ！ お前はやり残したことが山ほどあるんだろう？

ジョンは言った「夢想しろ」と 国家も宗教も無いんだと
 そうすれば殺し合う名目は消えてしまうと
 そんな子どもだましだって？
 人はみな大人になろうと懸命に努力してる子どもだろ？

いつもと違う場所で 心で
 いつもと違う君に 会える

君が僕と結ばれてるように 君は誰かと結ばれてる
 廻り廻ってその誰かと結ばれ僕は生かされてる

ミツバチが仲間を呼んでる そんな昼下がりの並木道で
 僕はこの小さな命がほんの少しだけ地球をまわしていることに気づき
 きのうまでとは違う気持ちで 君の家へと急いだ

いつもと違う場所で 心で
 いつもと違う君に 会える

ガラスより壊れやすいものがあるとすれば それは愛だ
 鋼より打たれ強いものがあるとすれば それも愛だ
 憎しみよりも強い感情があるとしたら それは愛だ
 裏切りよりも醜い行為があるとしたら それも愛だ

身のほど知らずに、自分の目標に向かってチャレンジ

確かに現実のある面は次のようなことだろうと思う。多くの人が特別の才能もなく、まじめに日々、黙々と働いている。特別の希望も、特別の失望もなく、小さな不満と喜びを抱えて。組織から離れる力もなく。仕事上、客観的には、交換可能な、平凡な、能力、知識、仕事振り、性格、判断力である。本人もそう思って、あまり深く考えず、チャレンジも夢もなく、反社会的でもなく、おとなしく物質的価値観のなかで生きている。

で、だから、それでいいじゃないか、ぐっと夢とか希望を飲み込んで、身のほどを知って、不条理な現実を受け入れるのが大人だというのだろうか。私はそうは思わない。

〈スピ・シン主義〉で言っているのは単純な「現実の反対を夢想する論」ではない。確かに現実には複雑で、「自分らしい人生を歩もう」などというヌルイ言葉だけで何とかなるようなもんじゃない。「世間のヤツらはバカばかりで、汚い、どうせ世の中変わらない」等と批判しているだけでも何も変わらない。他方、だからといって、現実社会に飲み込まれて、金や権力追求でなにが悪いと居直るのも、怠惰なだけで、私にはまったくつまらない。

〈スピ・シン主義〉はそのどちらでもなく、絶対の正義に立てるものなど誰もいないのだ、というところから出発し、その後にはそれでも一回だけの人生を「よく生きたい」と思ったときに、具体的に自分の生き方に「変化をもたらす」ようなことを提唱している。それはけっして、今の社会に適応しろというようなもんじゃない。

グダグダいってるだけで、何もしない人は、現状肯定論者でしかない。

自分の深い部分での欲望・希望——それは拡大された「自己」の欲望＝〈たましい〉の発現——をとことん追求してみる。成功しないかもしれない。多分そうだろう。でもそれでいいじゃないか。それもまた豊かな人生である。たとえ不幸になっても身のほど知らずでも、いいじゃないか。他の奴がどういおうと、自分が満足できればよいのだ。

自分の方向

社会を変えるための何らかの実践にかかわるといえるとき、実は実践の概念がかなり広いことがわかる¹²⁾。たとえば、DV防止活動には予防啓発教育といった第1次活動、実際に起こった被害者に対するサポート（危機介入）といった第2次活動、被害者への治療といった第3次活動、この問題の調査・研究といった第4次活動などがある。だから自分の個性に合わせて、何をしてもいい。大きな目標を見失わなければ、いつも大きな目標に照らし合わせていけば、いろいろつながっているのだから、貢献活動は、ある種、どこでもできる。

その上でのことだが、今の私は、人生の持ち時間を考え、助けてあげるのではなく「自立の援助」、未来の人間関係・社会の雛型をつくる、スピリチュアルな水準で人とかかわる、直接性／身体性を大事にする、現場に行く、貧しくても自分が楽しいチャレンジ性のあることをする、できれば尊敬できる仲間とかかわりたい、いい人ぶるのをやめ、もっと不良になって眉をひそめられたい、放浪したい¹³⁾、などと思っている。専門家、センセーミたいなところから遠くなりたい。働きすぎず、忙しすぎず、追い立てられず、スローに、心を込めて（スピリチュアルに）人に触れ、本を読み、ものを考え、それを書きたい。書きたいことがいっぱいある。考え、書くことは、自分の表現、自分の生き方そのもの（WAY OF LIFE）ともいえる¹⁴⁾。マイケル・ムーアのように、自由に、創造的に、皮肉たっぷり表現したいと思っている。相手と自分の歩調を合わせながらゆっくりとしたかかわりをしたい。

偉大なる、小泉首相と自民党のご指導の下、および麗しき「君が代」と「日の丸」の旗の下、今、私はこんな風に、自分の生き方を考えてみたりしているのである。読者の方々の生き方思索の参考になれば幸いである。

12) 拙稿 [2003] 「新しい社会運動の模索——〈スピ・シン主義〉視点からの考察」を参照のこと。

13) 『マヌ法典』によると、人間は次の4つのステージを踏んで生きていくのが理想という。学生期（師について学ぶ時期）、家長期（結婚して子どもを作り家業につく時期）、林住期（家庭が落ち着いた後一時的に家を出てやりたいことをやる時期）、遊行期（たった一人聖者となる時期）。

14) 「言葉など意味がない、実践だ」という言い方もわかる。しかし、浅い行動というものもある。深い言葉に裏打ちされた実践には、破壊力がある。言葉は武器だ。思考の深まりの道具だ。言葉（コンセプト）にできること、表現することで意識化が進む。それは多くの人に見えているのに見えないものを、見えるようにすることともいえる。書くことで自分の考えが磨かれていく。そうして現実の変革が進む。言葉によって思考は硬く強靱な不屈のものになる。自分の頭と心の中がはっきりする。自分がいまいに逃げなくなる。だから私は書いてははっきりとさせ続けたい。行動のために。ちゃんと生きるために。そうしないと忘れてはやけてしまう。問いを出すことで、問題が顕在化し、頭が動き出すということがある。それによって当事者が自分の力で考え出し、何か、エンパワメントへ至ることがある。その援助をするようなものを書きたい。それに、やむにやまれず書きたいと思うような状態になりたい。ブッダは言った。「深い学識があり、技術を身につけ、身を慎むことをよく学び、言葉が見事であること。これがこよなき幸せである」と。

文 献

- 千葉敦子[1987]『よく死ぬことは、よく生きることだ』文藝春秋
 藤井美和・藤井理恵[2000]『たましいのケア』いのちのことば社
 ロバート・ハリス[2000]『エグザイルズ』講談社文庫
 ———[2001]『黒くぬれ!』祥伝社
 星野道夫[1997]『ノーザンライツ』新潮社（[2000] 新潮文庫）
 ———[1995]『旅をする木』文藝春秋社（[1999] 文春文庫）
 ———[1999]『長い旅の途上』文藝春秋社（[2002] 文春文庫）
 伊田広行[2003]『スピリチュアル・シングル宣言』明石書店
 ———[2003]「〈スピ・シン主義〉的な個人の生き方を考える(1)~(5)」『大阪経大論集』53巻
 第6号~54巻第4号
 ———[2003]「新しい社会運動の模索——〈スピ・シン主義〉視点からの考察」『大阪経大論
 集』53巻第5号
 ———[2004]「スピリチュアルケアをめぐる議論を見渡す」『大阪経大論集』54巻第5号
 ———[2004]「自殺防止活動とスピリチュアルケアについて」『大阪経大論集』54巻第6号
 ———[2004]「スピリチュアルに生きる人々①~④」『大阪経大論集』54巻第5号~55巻2
 号
 ———[2004]『はじめて学ぶジェンダー論』大月書店
 水木しげる[2003]『水木サンの幸福論』日本経済新聞社
 森達也[2003]『世界はもっと豊かだし、人はもっとやさしい』晶文社
 村田久行[2002]「スピリチュアルペインをキャッチする」『ターミナルケア』12巻5号
 表三郎[2003]『答えが見つかるまで考え抜く技術』サンマーク出版
 フランク・パブロフ[2003]『茶色の朝』大月書店
 パク・ジョアン・スックチャ[2003]『会社人間が会社をつぶす——ワーク・ライフ・バランス
 の提案』朝日新聞社
 塩見直紀[2003]『半農半Xという生き方』ソニーマガジズ
 高橋歩[1997]『毎日が冒険』サンクチュアリ出版（2001年新装版）
 ———[2001]『LOVE&FREE』サンクチュアリ出版
 高橋歩&佐藤犬吾プロデュース, NPO法人ドットジェイピー監修[2003]『オモシロキ コト
 モナキ世ヲ オモシロク』サンクチュアリ出版
 SANCTUARY 監修[1998]『CROSSROAD~GRADE-UP version: 20代を熱く生きるためのバイ
 ブル』サンクチュアリ出版
 SANCTUARY BOOKS 監修[2003]『自由であり続けるために、僕らは夢でメシを喰う（新装版）:
 自分の本』サンクチュアリ出版
 SANCTUARY BOOKS 監修[2003]『自由であり続けるために、僕らは夢でメシを喰う（新装版）:
 自分の店』サンクチュアリ出版
 テレビ朝日「人生の楽園」編[2002]『人生の楽園』講談社
 L.トルストイ『人生論』現代教養文庫, 社会思想社
 辻信一[2001]『スロー・イズ・ビューティフル』平凡社
 ———[2003]『スローライフ 100のキーワード』弘文堂