

〔研究ノート〕

## スピリチュアルに生きる人々(6)

伊田 広行

## 目次

「働かない」ことは悪いこと？ , アーニー・ゼリンスキーの考えから学ぶ  
仕事がない喜び, 人目を気にせずチャレンジ, 人のせいにせず, 自分で動く  
マズローの欲求階層説を利用して, したいことは何？  
受身的生活をやめて能動的なスロー生活へ, 一瞬一瞬を生きる, 負け惜しみ？

☆ ☆ ☆

前号に引き続き、私の提唱する〈スピリチュアル・シングル主義〉的な生き方や思想や行動に近いと思えるイメージと具体例を紹介していく。

## 「働かない」ことは悪いこと？

「働く」、特に「勤勉に働く」というのは「いいこと」だ、したがって「働かないことは悪いこと」と、多く的人是に信じ込んできた。ある人が「仕事を辞めようと思う」と言うと、多く的人是はほとんど自動的に「どうやって生活をするの」と尋ねる。左翼的人士ももちろん「労働は神聖」だし、また「労働者階級は資産を所有しておらず労働力以外に売るものがない」ということで、働くのが当然、働かなくてもいいやつは「有産階級、有閑階級」だとしてきた。そこには、「働くこと」についてそれ以上考えさせない「倫理と金（生活費）」という「疑うことない思考の出発点」のようなものが染み付いている。でも、本当にそれは出発点なのか。

もちろん、貧しい人（普通的人士）が黙々と生活の一部として働くというイメージには、私もいいよなあ、それだよなあという感じがある<sup>1)</sup>。「働かない快楽」などというのはお気楽な中流階級の考えだといいたくなる気持ちも、近年の弱肉強食化・階級格差拡大の風潮の中ではわからないことはない。

だが、本当にそのあたりで思考をとめていいのだろうか。生活のために働かなくっちゃとって、今の生活の枠組みや消費水準を前提にしていることは、ある種の囚われではな

1) 「スピリチュアルに生きる人々(5)」の「普通的人士」で述べた通り。

いのか。それも金に囚われているといえないか。思考停止といえないか。いつまでも「喰うために働く」というレベルでとまっていいいのか。日本での「最低の生活水準」というのは人によって違う。一人当たり月10万円で生活というとうどうなのか。安すぎて無理？ それとも可能？ 一世帯で30万円、20万円というとうどうか。大学の学費？ 自動車の保有？ 持ち家？ 家の広さ？ 何が「生活のため」の前提水準なのか。そうした中で、多くの人がワーク・ライフ・バランスをとっておらず、働きすぎになっており<sup>2)</sup>、性役割の中でくたくたになっており、世間並みということで高い消費水準を維持している。

だからこそ、思う。成熟段階に至った日本社会の中の人々の今後の生き方という点で考えるならば、「少ない時間働いて少ない消費で楽しく生きる」というイメージにはとても魅力があるのではないだろうか。それはとても体制に対してラジカルな態度なのではないか。「働かない」（少ししか働かない）ということを選択肢に入れる積極性を考えてみたい<sup>3)</sup>。

#### アーニー・ゼリンスキーの考えから学ぶ

そこで、前稿に引き続いて、アーニー・ゼリンスキー [2003] 『働かないってワクワクしない？』(Joy of Not Working, by Ernie Zelinski, 2001) の紹介を通じて、その考えが〈スピリチュアル・シングル主義〉的であるということを示していきたい<sup>4)</sup>。

アーニーは、1日24時間のうち、睡眠や仕事や最低必要な雑事をのぞいた時間を「自由時間」と呼び、のんびりしたりクリエイティブなことをしたり、自分を知り自分を育てたりする大事な時間とみる。バランスのある生活のためには、睡眠時間を除いた1日の約4分の1（約4時間）には何の予定も入れないことが大事だという。他者のためとか仕事のために、「自分の体と〈たましい〉を休ませ元気にする自分のための時間」を犠牲にするのは間違っており、自由な時間がとれないと嘆いていたたり、そのうちにゆっくりしようというのではなく、いまずぐ仕事奴隷生活をやめて、自由時間の楽しみを追い求め、仕事と

- 
- 2) 「仕事ばかりして、ちっとも遊ばないジャックはつまらない男になる。そして妻のジルは金持ちの未亡人に。」(エヴァン・イザー)
  - 3) 失業者は社会から排除・疎外されているように感じることが多い。失業者が仕事を得ればうれしい。そうした面はある。だが、だから「仕事があるだけで幸せ」でとまっていいということにはならない。そこを考えるのが本稿の目的である。私が「働かない」という概念で追求したいのは、有産階層の不労所得ゆえに「働かなくすむ」という状態のことではなく、その逆で、貧乏人やノンエリート、負け組、社会的弱者たちがそのまま自己肯定できるような逆転の戦略としての「働かない快樂」というものである。
  - 4) 以下、本稿の大部分はゼリンスキー [2003] 『働かないってワクワクしない？』(VOICE 発行) をベースにして、私の〈スピ・シン主義〉的感覚と見解も一部に入れて、彼の考えを私なりに再構成したものである。なお、彼の著作で翻訳されたものとしては、アーニー・ゼリンスキー [2003] 『スローライフの素602』(VOICE 発行) (Don't Hurry, Be Happy, 1999) もある。本稿ではこれも参考にしていく。

生活のバランス（ワーク・ライフ・バランス）をとるべきだという。そのために、借金や仕事や子どもや持ち物について具体的に考え、必要ならば仕事を変える（辞める）ことまで考えることが大事だという。

自分のアイデンティティの土台を仕事（出世）におくことは、仕事をなくしたときに自分自身も失ってしまう。これはとても危険なことだ。他のさまざまな要素に基づいて自分のアイデンティティをもっていると、仕事がなくなっても大丈夫なので、仕事の奴隷にならなくなる<sup>5)</sup>。

よく言われることだが、あなたがいなくなっても会社（組織，社会）は動いていく。毎日、株価がどうなった、為替がどうなった、売り上げや経済成長率がどうなった、景気がどうだこうだ、政治がどうだ、内閣がどうだ、選挙がなんだかんだといっているが、時間が過ぎてみればなんてことないということがほとんどだ。出世競争も、人並み志向も、少し横から見れば、おろかの一言につきる<sup>6)</sup>。

以上のような意味から、仕事中毒をやめて、短時間労働者（週35時間以下、週休2－3日）になり、1年の中でかなりの長期休暇（2ヶ月以上）をとり、5年から10年ごとに休養や旅行や研究などのための半年以上の長期休暇（サバティカル）<sup>7)</sup>を利用し、人生全体のバランスを考えて転職や「仕事を辞めて無職になること」を思考に入れていくことがとても大事なのである<sup>8)</sup>。アーニーは、おおむねそのようなこと主張する。

つまり「働かない」という<sup>イメージ</sup>概念が象徴しているものは、自分（自己決定，自由，余裕，休暇）を大事にするという意味で、シングル单位的であり、自分の人生全体（死を入れた射程）からみる点，および大切な周りの人々（自然，社会）とのつながりを重視し、「自分の使命」から生き方を考える点で、スピリチュアルなのである。「安定を求め，リスクを冒したくないという気持ち」が日本社会の停滞と保守性をもたらししている大きな要素の一つだが，それを打破するためにも，「仕事がないこと」は祝福すべき「変化のための挑戦への入り口」なのである<sup>9)</sup>。

5) 仕事に自分のアイデンティティをおかないなら，何におくのか。それが，前稿で述べた「自分の使命」，すなわち自分の〈たましい〉の声に従う生き方ということだ。自分を自分の周囲の世界と緊密に結びつける「個人的な使命」を見つけるためには，自分が情熱を傾けるもの，自分の強み，自分のヒーロー／ヒロイン，発見したいことや学びたいことなどを考えてみればいい，とアーニーはいう。

6) このあたりは「社会の底がぬけた感覚」とつながる。「もしあなたが過大な出世競争にはまりこんでいるのであれば，なぜ？ と自問してごらん下さい。ほかのネズミを追い抜いても，なんのよいこともありません。誰もあなたにせかせかした人生を送れと命令していません。あなたが自分でそれを選んでるのです。」（ゼリンスキー [2003] 『スローライフの素602』 p220）

7) サバティカルとは，もともと古代ユダヤ人が7年ごとに休耕した安息年のこと。今では研究や休息のためのかなりの長期有給休暇のことを指すようになっている。

8) 「1日8時間まじめに働いていれば，やがてあなたは上役に昇進し，1日12時間働くことになるだろう。」（ロバート・フロスト）

9) 「人生の目的は幸福になることではない。役に立つこと，名誉ある行為をすること，情け深くあること，あなたがよく生きることによって何らかの違いを生じさせることである。」（ラルフ・ワルド

### 仕事がない喜び

仕事がないという世界は、まったく新しい刺激的な世界だ。仕事がない、いやな職場に働きに行かなくてもいい、朝夕（夜）の通勤がないという解放感は、それ自体が楽しい感覚だ。まるで毎日が夏休みの感覚！ 仕事から離れると、働いていたときとは違う方法で人生を楽しめるようになる。働かなくてもいいなら、余暇活動を思う存分楽しめる理想的な生活を送れる。これはかつて経験したことがない生活だ。この点をまず確認しておこう。

さらに、仕事がなくとも満足感・幸福感が得られるということも確認しておこう。次の詩はラルフ・ワルド・エマーソンによる「成功の定義」である。

#### 「成功とは？」

よく笑い、たくさん愛すること／ 聡明な人々の尊敬と子どもたちの親愛を得ること／  
正直な批評家に認められ、偽りの友人の裏切りに耐えること／ 美を賞賛すること／  
他人の中の最高のものを見つけること／ 見返りのことなど一切考えずに自分を献身的  
に捧げること／ 健康な子ども、救われた魂、美しい庭、改善された社会状況を通して、  
世界をほんの少しよくすること／ 熱心に遊んで笑い、思い切り歌うこと／ あなたが  
生きているおかげでたった一人でも慰められた人がいると知っていること／  
これが成功するということだ

こうしたことは、金がなくても仕事がなくとも可能なことだ。

### 人目を気にせずチャレンジ

世間並みの普通の生活から外れる人を、周囲（世間）のたいていの人はいいようにはおもわない。自分たちの常識が批判されているとか、ちまちました自分が惨めになるという感覚が根底にあるために、チャレンジする人を疎ましく思うからであり、失敗するとそら見たことか、自由なんて夢見るから不幸になるんだと笑う（そうして自分のつまらない日常しかないんだという諦めを何とか再肯定する）。チャレンジしたいと思う本人自身も、安定（地位や経済的基盤）を失ったり、世間の笑いものになったり、人生の落伍者というレッテルを貼られることを恐れがちだ。

だが充実した人生を送るためには、「失敗」して世間から何かを言われることを恐れてリスクを避けるのではなく、世間を気にせずに自分の信じる道に行くことだ。何かを得るためには、動きださなければならない。なんらかの「成功」までの道のりには、失敗が敷き詰められている。常識の枠を超えられない保守的な人々には、無謀だとか、考えられないようなこと、愚か者のすることだと思われるようなことをあえてしていけばいい。アーニーは、自分の人生を面白くワクワクしたものにし、自由時間にクリエイティブになるということは、社会の枠（体制）に順応せず、勇気を持ってありきたりではない考え方や行動が

できるオリジナルな人になること、大きな変化をもたらす人になることだという。世間の批判は、無視するか、まったく的外れだとして処理すればいいという。

### 人のせいにせず、自分で動く

自分で自分を苦しめる人にありがちなマイナス思考は次のようなものだと、アーニーはいう。

「私は他の人とは違う人生の問題を抱えている。こんな大きな問題を抱えている人は他にはいない」「あなたの話は、私がすでに知っていることばかりだ」「多くの人に好かれなると私は惨めになる。誰かに嫌われると、私は自分が嫌いになる」「世界は公正であるべきだ。とくに私に対しては」「すべての人々は、あるべき姿からかなり逸脱している」「私は生まれつきこうなのだから、自分自身を変えるのは不可能だ」「子ども時代が私に影を落としている。私がこうなったのは完璧でない両親のせいだ」「政府は私たちのような普通の人々に対して十分なことをしていない」「私は十分なお金がなく、美しくもなく、権力のある人も知らないために、不利な立場におかれている」「私はいい人間で、みんなにも親切にする。どうしてみんなは同じことができないのだろうか？」

つまり、このような発想で他者や社会（状況）に不満を言っていることは、自分で自分の人生を充実させるための行動をしない言い訳になることが多く、それでは自分も社会も何も変わらない。自分の人生の責任者は自分自身なのだ。

### マズローの欲求階層説を利用して

有名なマズローの欲求階層説には批判もあり、私（伊田）も必ずしもその順番どおりに上昇するものとは考えないが、大雑把に見て、欲求の分類に一定の適切性があり、また私の人権論（エンパワメント論）の観点から見れば、基礎的な「生理的欲求」「安全と安心の欲求」「愛情と所属欲求」だけで人間として十分な発達や成長があるとか、人権が豊かに満たされているとは言えず、「セルフ・エスティームと他者からの尊敬欲求」「自己実現欲求」といった、より高いレベルで各人の欲求が満たされてこそ、豊かな状態であるともみることができる、その意味で参考のできる説であると考えている。

それを利用して、生き方論として強引にまとめれば、「生理的欲求」「安全欲求」「所属欲求」のレベルにとどまっていたりしがみついたりするときには、チャレンジ的・創造的であるよりも、リスクを避けて、社会平均的な枠組みの中でおとなしく人並みにしている生き方となる。自信がなかったり、人間関係や金や仕事のことで愚痴ってばかりいたり、どこかの集団（グループ、クラブ、組織、仲間）に属しないと不安になったりする。広く浅く友人のようなものを持つととする。他の人に合わせる体制順応形の対応、すなわち、冠婚葬祭やさまざまなやり方、暮らし方、考え方について、自分の独自性を追及する

のでなく、従来のやり方、みんなのやり方に従うような生き方となる。他者や社会や権力ある人たちの期待に沿うような生き方をしてしまう。大きなメディアのいうことに影響されすぎる。象徴的にはお金やモノや地位・肩書きに対する執着心強い生き方となる。ファッションでは、流行遅れの服を着るか、今、流行<sup>はや</sup>っているが、決して奇抜過ぎない多数派の服（みなと同じ服）を着るような生き方となる。

それに対し、自分というものをもっている人（セルフ・エスティーム：自分を大切に思える自尊心ある状態の人）なら、世間の目や孤独を怖れずに、自信を持って、自分の目的（使命）に向かって自分の道を進んでいける。創造的かつ独創的なことができ、スピリチュアルな（内面的な）生活を大事にできる<sup>10)</sup>。お金やモノや地位・肩書きに対する執着がなくなる。ファッションも、自分らしい独創的なおしゃれを追及できる。適切に社交的だが、ひとりの時間も大切にできる<sup>11)</sup>。友情は量より質を大事にできる<sup>12)</sup>。つまり、高いレベルの人が自由時間を最も楽しめるのは自己実現ができたときだといえる。

こうした2分法は確かに単純すぎるが、私やアーニーが「働かない」ことの価値を考えると、目指しているものを明らかにする上で有効だろう。

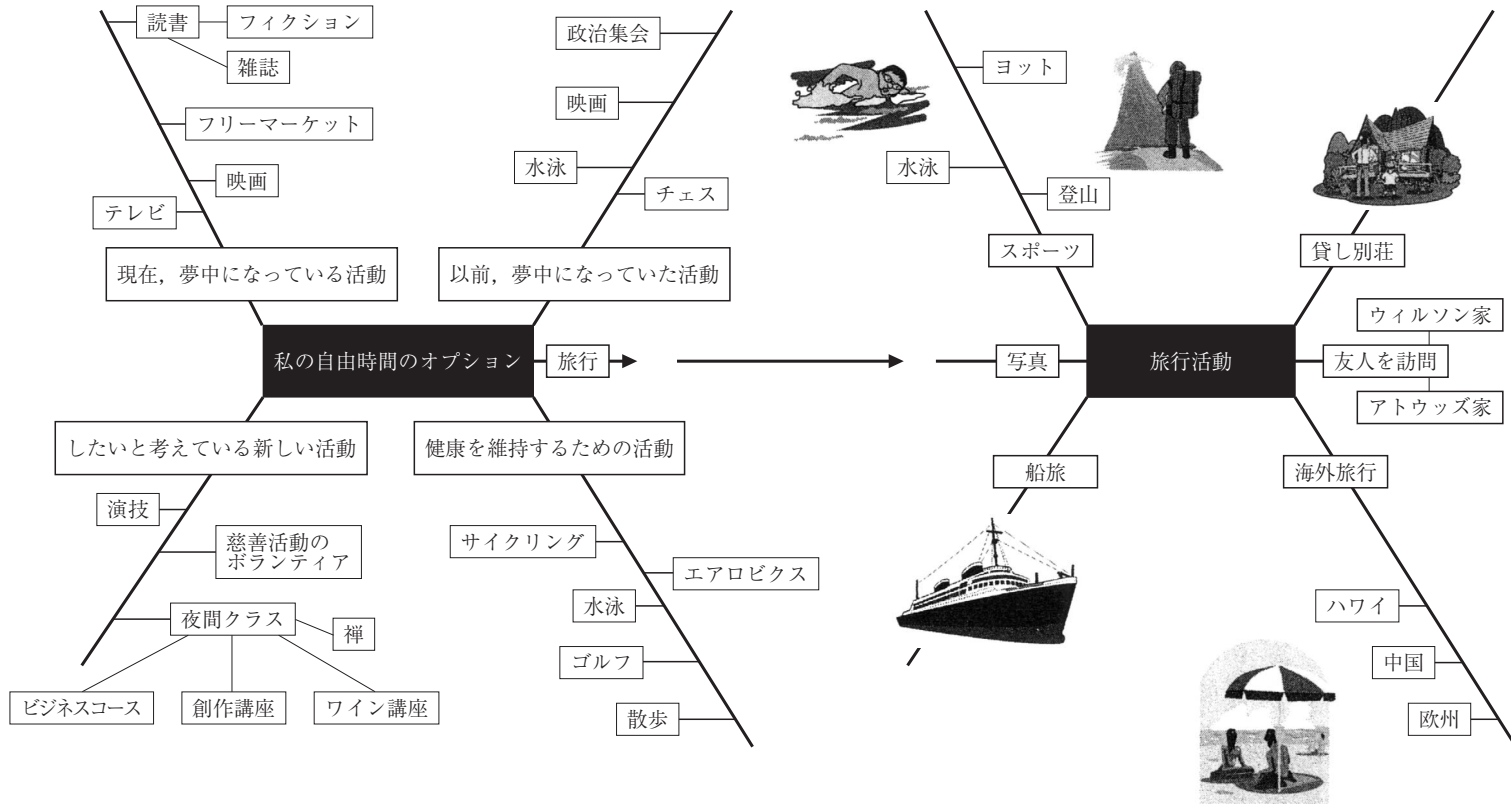
### したいことは何？

自分というものをもっているセルフ・エスティームのある人は、自分の本当の深い欲求——私の言葉で言えば自分と世界の〈たましい〉——が見えている、わかっている状態だといえる。アーニーもそここのところがわかっているので、「人生であなたが本当にはほしいものは何ですか？」と問う。これはもちろんスピリチュアルな問いだ。自分の〈たましい〉が見えている人は、世間やメディアの期待に合わせて自分を殺す必要がなくなる。ゆるぎなく生きていける。

アーニーの本では、自分のしたいことを明らかにするために、自由時間に何をしたいかをツリー状に記述するエクササイズを提起している（図-1参照）。以前、夢中であったこと、現在夢中であること、これからしたいと考えていること、などどんどん具体的に書き出す（書き出そうとする）ことで、自分というものが明確になってくるだろう。アイデ

- 
- 10) 沈黙、瞑想、相手の話を聴くことはとても大事である。「自分がしゃべっているときには、何事も学べない」。
- 11) 「アメリカで一番必要なのは、孤独を楽しめる創造的な人間を見つけることだ」（カール・サンドバーグ）。「もっとも不運なこと——それは一人ではいられないこと」（ジョージ・デ・ラ・ブリエール）。「ひとりになることは、捨てられたのではなく、とても大切な人、すなわち自分自身と一緒にいるということである。これは一人であるときにしかえられない、貴重なチャンスだ」（アーニー・ゼリンスキー）。
- 12) 高い質の友人、すばらしい人格の友人を持てる人は幸せである。それは、深みのない友人、ひどい者、マイナス思考の人などから適切に距離をとる（離れる）ことや、一人である時間を怖れず、むしろ大事にできることとつながっている。

図-1 自由時間のアイデア・ツリー



出所：ゼリンスキー『働かないってワクワクしない?』p182, 184

表一 自由時間に楽しめる活動

楽器を演奏する	シュノーケリング	民宿を経営する
楽器を習う	パイロットのライセンスを取る	水泳プールを作る
散歩	写真撮影を学ぶ	白昼夢を見る
ランニング	写真アルバムを作る	スポーツイベントに参加する
ボランティア	自分でクロスワードパズルを作ってみる	昔住んでいた場所に旅行する
料理する	自分が生まれた日に起こった出来事を調べる	ラフティングをする
料理を習う	ガレージセールをする	熱気球に乗る
新しいレシピを考案する	リビングルームの模様替え	非行少年の指導員になる
今の友人を訪ねる	演技を学ぶ	お気に入りのレストランへ行く
昔の友人を訪ねる	劇を書く	新しいレストランへ行ってみる
新しい友人との出会いを求める	風を揚げる	マッサージを受ける
ハイキング	後向きに走る方法を習う	テニススクールへ行ってテニスの腕を磨く
有名人に手紙を書く	有名人の物真似の仕方を習う	飼い犬に新しい芸を教える
調査する	ガーデニング	新しい芸を覚えて飼い犬に見せる
寝る	乗馬	劇を見に行く
瞑想する	花を摘む	オーケストラを聞きに行く
街中をドライブする	詩を書く	保養所に行ってリラックスする
郊外をドライブする	友人に手紙を書く	特別大事な人とじっくり話をする
このリストの項目が二百個あるかどうか調べる	後向きに走る競争で記録を狙う	お気に入りのレシピをコンテストに出品する
読書	歌い方を習う	新製品を發明する
ラジオを聞く	詩を覚える	ペットと遊ぶ
テレビを見る	星を眺める	クリエイティブになるように自分の頭を訓練する
ステレオを聞く	陽が沈むのをじっくり見る	選挙に出馬する
旅行	月を見る	動物園へ行く
映画に行く	新しい宗教について学ぶ	自家製ワインを作る
映画を作る	家を建てる	テレビを見る習慣をやめる
コンピュータを習う	ユニークな家を設計する	語彙を増やす
コンピュータ・プログラムを書く	外国に住む	財務諸表の読み方を習う
テニスをする	ヨットに乗る	性格を評価する方法を学ぶ
家にペンキを塗る	ホッケーをする	性格を改善する
ゴルフ	ボートを造る	一日の終わりにその日の反省をする
釣り	裁判所で興味深い裁判を傍聴する	新しい慈善活動を始める
裸足で小川を渡る	株式市場についてさらに学ぶ	雲について研究する
キャンプをする	すぐれたネズミ捕りを發明する	あなたの人生における成功をすべてリストにする
登山	新しいクラブを始める	友人にいたずらする
政治に関わる	ウィンドウショッピング	新しいいたずらを考え出す
自転車に乗る	車の修理の仕方を学ぶ	いつもの二倍の時間をかけて食事をする
バイクに乗る	さまざまな人を呼んで夕食会を催す	バードウォッチングへ行く
家に友人を招待する	知らない人に挨拶をして何人が挨拶を返してくれ	新しいゲームを作る
新しいゲームを考案する	るかを調べる	何もしない
図書館へ行く	洋服を買う	博物館へ行く
家系図を調べる	道行く人々を観察する	新しいクラブに加入する
子どもたちと遊ぶ	ローラースケート	ビンゴをする
トークショーに出演する	トラップをする	縄跳びをする
無料で仕事をやる	トークショーに電話して意見を言う	議論を始める
ビリヤードをする	誰かとロマンチックなディナーを取る	誰かが働いているのを観察する
リラックスのために一人でダンスする	人前でスピーチがうまくなるためのクラブに加入する	ビーチに寝そべる
誰かと一緒にダンスする	ワインについて学ぶためにワインの試飲クラブに加入する	車を洗って磨く
ダンスのレッスンを受ける	大学に戻って学位を取る	趣味で農業をする
クラシックカーを修復する	スカイダイビングを習う	このリストに重複した活動がないかどうか探す
家具を修復する	健康とフィットネスについて学ぶ	犯罪撲滅に協力する
家を改造する	果樹園で果物を採る	太陽エネルギーについて学ぶ
家を掃除する	地元の観光名所を訪れる	自由時間に関する本を書く
古い友人に電話する	新しい趣味を始める	自己催眠の方法を学ぶ
本を書く	自分で回文を作ってみる	手相を見てもらう
日記を書く	公害と闘う	ジグソーパズルをする
新しいマンガを書く	フリーマーケットに行く	工芸展を見に行く
自伝を書く	うたた寝をする	手品を習う
ドレスや帽子を作る	ガレージセールに行く	一緒にいてあまり楽しくない人にまずい食事を作る
おもしろい洋服ダンスをたった五十ドルで作る	木登り	フランス語やスペイン語の会話を学ぶ
何かのコレクションを始める	十ドル持って競馬へ行く	病人のお見舞いに行く
砂金を探す	楽しみで電車や地下鉄に乗る	哲学者になる
日光浴	ニュースレターを作る	政治家にとって厄介な批判家になる
水泳	外国のペンパルに手紙を書く	活動が五百になるようこのリストを拡大して私を出し抜く
セックスをする	荒野を歩く	
教会へ行く	クロスワードパズルをする	
水に飛び込む		
スキューバダイビング		

出所：ゼリンスキー [03] 『働かないってワクワクしない?』, p187~192



アが足りない人は、次のリスト（表-1）を参考にすればいいという。すべきこと、やれば楽しいことはいっぱいあるのだ。自分自身を制約しているのは自分だということに気づこう。自分の深い欲求に目を向けること、それはもちろんスピリチュアルな姿勢だ。

### 受身的生活をやめて能動的なスロー生活へ

以上を踏まえて、アーニーは、受身的な余暇の過ごし方ではなく、のんびりできるクリエイティブな時間のある、能動的なスロー生活、ダウンシフトした生活を提唱していく。

受身的な活動とは、「テレビを見る、酒を飲んで酔っ払う、食べ物<sup>むさぼ</sup>を貪り食う、ドライブに行く、ショッピング、金を使う、ギャンブル、スポーツ観戦、ルーティーンとしての仕事<sup>13)</sup>」などであり、それ自体がすべてダメというわけではないが、そうしたものが中心になっている限り、深い楽しみや深い満足は得られない。自己実現など得られない。適切に能動的な活動があることが大切だ。特に現代人にとって、テレビは創造性の天敵だ。テレビに多くの時間が奪われ、思考パターンがコントロールされている。自由時間の質が低下している元凶の一つがテレビだ。テレビはまさに受身的でラクちんすぎる。運動をせず、考えない人間を作る。すぐにテレビのスイッチを入れてしまう人は、中毒だといえる<sup>14)</sup>。忙しいなどといって、以下の「能動的な活動」をしない理由はすべて言い訳に過ぎない<sup>15)</sup>。やる気をもてばそのための時間を作ることはできる<sup>16)</sup>。

ではその能動的でスローな活動とはどのようなものか。小説・エッセイや絵・音楽など芸術的または創造的な創作活動をする、読書をする<sup>17)</sup>、体にいいエクササイズをする、サイクリング・ジョギング・水泳・ヨガなどをする、公園を散歩する<sup>18)</sup>、音楽を演奏する、楽器の演奏を習う、歌（替え歌）を作る、ダンスをする、講座に参加する、勉強する、瞑想する<sup>19)</sup>、何の予定もない時間を1日に30分以上持つ、いつもと違うことや予定外のこと

- 
- 13) ローン返済のために仕事をする会社人間。子どもの大学や子どもの結婚のために定年までは絶対に仕事を辞められないと信じているような働き方。それもまた受動的な生き方である。
  - 14) 自分の内面に向かう時間、沈黙の時間の大事さがわかっていない人は、何か時間を埋めるものがないと不安になり、「外の世界」に逃避する。活字中毒者も、何か有効なことをしていないと落ち着かない「急がし病」にかかっている人も、酒に逃げる人も、一人でいられない人も、かわいそうな状態である。私にもそういう面が、以前は今より強くあった。
  - 15) 私たちは何をそんなに急いでいるのか。忙しがっているのか。パソコン、ケータイ、メールでますます忙しくなり、情報に追われている。急いで新聞を読み、急いで電話をしている。何もかも身に着けよう、所有しよう、コントロールしようとするとしんどいのに。
  - 16) 生き方の分類の一つが、参加者になるか傍観者になるかというものがある。傍観者は、自分の時間を使って、ものごとを見ているだけである。
  - 17) 「他の人々が書いたものを読んで、自分自身を高めること。そうすれば、他の人々が苦勞して到達した場所に、簡単に到達できる」(ソクラテス)
  - 18) 米国の平均的な高齢者は年に40キロメートルしか歩かないのに対し、デンマークの高齢者は420キロメートル歩くそうだ。
  - 19) 「たまには休みを取って、自分自身を訪ねるべきだ」(オードリー・ジョルジ)

をやってみる、夕日をじっくり15分以上眺める、誰かと心から打ち解けた〈たましい〉が通う深い会話をしてみる、自然に始まり自然に終わるおしゃべりを楽しむ、朝のシャワーを味わう、一杯のコーヒーや紅茶を飲むときにそのことに集中して楽しむ、車のスピードを落とす、不必要なことで思い煩わない<sup>20)</sup>、他の人と一緒では訪れないであろう人々の家を訪れる、ボランティア活動をする、自分の夢を夢見る時間を持つ、新しい趣味を見つける、人間観察をする、家をリフォームする、雨の中を歩く、昼寝をする、手紙を書く、ガーデニングをする、買い物に行くとき車でなく歩いていく、誰かを助ける活動をする、一人で過ごす時間を増やす、話して面白い人を見つける、パーティーを開催して、面白い人たちを招待する、十本の映画を批評する、地元の面白そうなスポットを探検する、近隣にいるすべての種類の鳥の写真を撮る、地元のさまざまなレストランに行き、自分の町ではどんな料理が楽しめるかを発見する、自分だけの手作りの旅行をする<sup>21)</sup>、特別な目的をもたずに午後いっぱい図書館をぶらぶら見て回る、夜空を見る、笑いを生活に入れる、ゆっくり眠る<sup>22)</sup>……。

いっぱいあるものだ。あなたはこうしたことをしたくないだろうか。〈スピ・シン主義〉は単なる理想論ではない。今から私やあなたがどのように生きたいかということに対する具体的な回答でもあるのだ。

### 一瞬一瞬を生きる

こうした活動をしなくてはならないのではない。自分の深いところに照らし合わせていたいことがあることが大事なのだ。しかもアーニーは楽しいだけが大事なのではないという。むしろ、ポイントは、「深く関わる」ことだという。ひとつのことに「完全に没頭する」ことで、深いかかわりになる。いいかえれば、一度に一つのことしかせず、全力を尽くしてそのひとつのことを楽しむことができれば、幸せになれるという<sup>23)</sup>。彼がこのような感覚をもって「仕事をしないでダウンシフトした生活を送ろう」というのを知って、私はとても〈スピ・シン主義〉的な匂いを感じた。

「一瞬一瞬を生きる」（今を生きる）という概念は、スピリチュアルな感覚がわから

- 
- 20) 「人をいらいらさせるのは、今日の経験ではない。昨日起こったことに対する後悔と、明日起こることに対する不安だ」（ロバート・ジョーンズ・ブルデット）
- 21) バック旅行は受動的で、期間も内容もスケジュールどおりで、決められたとおりに動く部分が多い。その逆のクリエイティブな旅は、行き先だけを決めて、スケジュールを立てず、ゆっくり時間をとって、出たところ勝負でいろいろ味わう。計画を立てるとしても自分で考え、必要があればどんどん変更する。バック旅行の客たちが行かないところに行くこと、神経を研ぎ澄まして、何気ないものを味わうことなどが大切だ。
- 22) ゼリンスキー [2003] 『スローライフの素602』にも、こうした事例がたくさん載っている。
- 23) 何かをしながら、頭では別のことを考えているということはよくある。つまり、私たちはほとんど、「今この瞬間を生きていない」。ほかの事に気持ちを分散せずに、本当に一つのこと集中する、その活動に没頭する、入り込むというのはムツカシイ。

ない限り真には理解できない種類のものである。その感覚に近づくための方策として、自分の死を想像してみるというものがある。

スピリチュアルケア論が、ホスピスなど死を目前にした状態（いのちの有限性）に関わって最もよく議論されるように、危機においてスピリチュアルな世界と触れやすくなるということは一般に言えるが、スピリチュアリティは、厳密には死に限らず、どの時点、どの領域においても、日常生活のすぐ横に口を開いて「存在」している<sup>24)</sup>。

その上での話であるが、自分の〈たましい〉を見つめるエクササイズとして「自分の人生があと半年の命だ」となったとき、その間にどうしてもやりたいことをアイデア・ツリーの中から選んでみるといい。それが自分にとってもっとも意味のあるもの、言い換えれば〈たましい〉に近いものだということができる。自分の「本質」が出ていて、自分を最もワクワクさせるものに出会えれば、それは幸せな人生だ。

それがわかったら、今すぐやる、優先順位の上位に上げることが大事なのだ。つまり、あと半年しか生きられないと宣告された人のように生きる。他のことに気をそらさず、一つ一つ、楽しくてたまらない、時間の感覚を忘れるようなことに集中することができたら、それが「一瞬一瞬を生きる」ということをマスターしたということになる<sup>25)</sup>。死んでも後悔しないように、やりたいことをして、今このかけがえのない一瞬一瞬を味わいつくそうという、人生の有限感覚が、スピリチュアルな視点ということになる。幸福は、一日一日、一瞬一瞬をどう生きるかという、この私の足元にたち現れる。「当たり前のこと」と鈍感に見過ごしていたら、スピリチュアルな窓は開かない。目の前の人を大事にしなかったら、大切なものを見落としてしまう。毎日見る夕陽は少しずつ違う。昨日と今日の風の感触も違う。毎日や瞬間を楽しむためのセンスとアイデアを身に着けよう。

### 負け惜しみ？

以上のような考えを負け惜しみ（負け犬の遠吠え）だと思う人もいるだろう。だが、そう思う人は、「リッチになりたい、多くのものを所有したいという自分の実感」が、今の資本主義社会によって埋め込まれたものであり、自分の実感の奥には、別の心理的な問題が隠されていることを知るべきだろう。少しでも冷静に考えてみれば、お金がたっぷりあることが幸福をもたらすとは限らないこと、すでになんかの金があるのにもっとお金をとあせている人がいること、金に執着するがゆえにさまざまな問題を抱えがちであること<sup>26)</sup>、つまりお金の力には限界があること、安心を金に求めないがゆえに幸せに暮らして

24) 拙著『スピリチュアル・シングル宣言』明石書店（2003年）、拙稿「〈たましい〉が存在する場所——“混沌の闇世界”という領域への気づき」『大阪経大論集』53巻第6号（2003年）を参照のこと。

25) たとえば、本を読むときに時々本を閉じて、その中の言葉を味わいながら読むような時間はステキだ。「1日の価値を知り、その使い方を知る人にとっては、1日は限りなく長い」（J・W・フォン・ゲーテ）

26) なんでも金を通してみてしまう、自分は成功したんだと偉そうな人間になる、生活全体が複雑になる、忙しくなる、友人との関係が悪化する、盗難や喪失の心配が大きくなる、将来のためにさらな

いる人がいることに気づくであろう。所有しているモノを失っても生きていけるような、自分の存在の芯ともいうべき力がある人こそ、安定した心の状態の人であり、幸せな人なのである<sup>27)</sup>。

まとめてみよう。「仕事をしない／辞めるってワクワクしない？」に対し「生活費はどうするの？」という問いが必ず帰ってくる。それにはこう答えたい。

「私には仕事や肩書きが必要なんじゃなくて、自由とその瞬間瞬間を生きることが必要なんです。お金はほしいけど、自由がもっとほしい。仕事がない、仕事を辞めるって、とっても楽しい感覚でしょ。生活水準を下げてでも自分が満足できるシンプルなライフスタイル（ダウンシフトな生活）を選びたいんで、物質的には貧しくても精神的に裕福といえます。だから、いわゆる“働く”必要がないんです。郵便局で「公的年金だけで大丈夫？」というチラシを見て、そこに平均的生活を送るには月35万円以上、年収450万円程度必要ですよと書いてあるのを見て、「ケッ！」と思う感覚があります。

もちろん、生活のために少しは働くこともあるけど、自由な時間をたくさんもちたいので、組織とスケジュールから離れて、仕事を最低限にしようと思っています。いやな人に接する時間を減らし、仕事や組織に縛られず、自分の〈たましい〉、エッセンス、使命に忠実に、自由にしたいことをして生きていきたいんです。仕事がまずあって余暇を何しようではなく、どう生きるかということを中心にして、1日の生活時間全体の質を第一に考えるのです。

仕事・肩書き・するべきことがないのは、自分がどんな人間なのか、どのように生きるのかを常に考える時間をもたらす面もあります。そこがいいのです。自分になりたい自分になるように、人生の時間を使える。それがすばらしい。今まで何をやっていたんだ、とさえ思います。今まで、まだまだスケジュール的なものに囚われていた部分が多かったと反省したからこそ、人生の後半が見えてきて、早めに路線転換を考えたんだと思います。

それに、この感覚は伝わりにくいだろうと思うんですけど、僕は昔から何か、この目の前の社会（常識）を超えたところの大きなあるいは広い感覚が好きだったんですが、今ではそれはもっと明確に、浅い感覚の世界に対し、深い、スピリチュアルなレベルで世界と関わりたいと思うようになったのです。もう浅い世界でのあれかこれかはどうでもいい、それよりこっちだという感覚です。宮台真司さんの言葉で言えば、僕は〈社会〉で絶望したからこそ、〈社会〉オンリーの中でなく〈世界〉の中で生きたいのです<sup>28)</sup>。人生は短く、

る貯蓄が必要だと心配になる、といったこと。お金によって生活の安心・保証を得ようとする人は、一番保証されていない人である。

27) ゆったりした幸福な人生を送るために、ものすごく金持ちになる必要はない。お金は、基本的ニーズを満たす「環境要因」（それがないと不満が高まるもの）ではあるが、満足度を高めるための「モチベーション要因」にはならない。墓地で一番金持ちになってもしようがない。リッチになるほうが、ハッピーになるよりやさしい。

28) 〈社会〉とはコミュニケーション可能なものの総体、〈世界〉とはそれを含めたありとあらゆるものの総体のこと。宮台真司・速水由紀子『サイファ覚醒せよ！』（筑摩書房）、宮台真司『絶望 断念

いつ何が起こるか本当にわからないんです<sup>29)</sup>。だから今を悔いなく生きたいと思います<sup>30)</sup>。親しい人とのしっとりとした、ちゃんとした時間もとりたいです。注意深く見る力でもって毎日を味わい深く生きたいと思うし、柔軟でポジティブな考え方を持つために、毎日真っ白なところからチャレンジしていきたいと思うんです。アートに生きるということテーマに、自分をちょっと追い込みたいと思うのです。ええかげんに、自由に生きたいんです。何とか暮らせるなら、仕事をしないとか、短く最低限で働くって素敵なことだと思います。」

これが、アーニーの『働かないってワクワクしない?』の、そして私の〈スピ・シン主義〉の感覚である。私は問いたい。「仕事がない生き方というのを想像してみて。どんな感じ?」、そして「あなたは何をしたいの?」

---

福音 映画』(メディア・ファクトリー)などを参照のこと。

- 29) 「もう一度人生を生き直せるとしたら自分にどんなアドバイスをしますか、という問いに答えてくれた60代以上のグループの意見にちょっと耳を傾けてみましょう。
- 責任をもてるようになるまで結婚するな。○人生で何をやりたいか、じっくり考えて見つけ出す。
  - もっと大胆に危険を冒そう。○元気を出して! 人生、それほど深刻じゃない。○もっと辛抱強くあれ。○この瞬間をもっと味わおう」(ゼリンスキー [2003]『スローライフの素602』p189)
- 30) 死ぬときに、もっと会社で働いていればよかったとか、もっとモノを買っておけばよかった、もっと貯蓄しておけばよかったと思う人は少ない。もっと仕事を減らして、楽しんでおけばよかった、親しい人との時間をとっておけばよかったと思う人は多いだろう。ちゃんとしたことを残せたか、社会に貢献できたかと思う人もいろいろ。「老後をのんびりしよう。それまでは……」といて、60歳まで楽しみ方や友人の作り方や社会への貢献活動を考えない人は、老後も楽しく生きられない。